

# การฟื้นฟูพลังใจในภาวะวิกฤต

## Resilience Quotient : RQ



อัจฉรธา สุขารมณั

Ashara Sucaromana

มหาวิทยาลัยเกษมบัณฑิต,

Kasem Bundit University, Thailand.

Email: dang31189@hotmail.com

Doi: 10.14456/jmcpupeace.2016.13

### บทคัดย่อ

บทความนี้ มีวัตถุประสงค์เพื่อแสดงให้เห็นถึง วิธีการสร้างพลังสุขภาพจิตในการฟื้นฟูจิตใจเมื่อต้องเผชิญกับภาวะวิกฤต ซึ่งเป็นการพัฒนาศักยภาพทางอารมณ์และจิตใจของบุคคลในการเรียนรู้และปรับตัวเมื่อเกิดเหตุการณ์ยากลำบากหรืออุปสรรคในชีวิต บุคคลนั้นสามารถผ่านพ้นได้อย่างเข้มแข็ง แม้ว่าจะมีแรงกดดันจากปัจจัยภายนอกมากระทบ แต่ก็ไม่สะเทือนใจให้เสียสมดุลสามารถฟื้นคืนกลับมาได้เหมือนเดิมอย่างรวดเร็ว เป็นความเข้มแข็งทางจิตใจ ถือเป็นพลังสุขภาพจิตที่เป็นความสามารถที่จะช่วยป้องกันและดูแลมนุษย์ในยามที่ต้องพบกับเหตุการณ์วิกฤตอย่างไม่สามารถคาดเดาหรือควบคุมได้ ให้รอดพ้นจากภาวะวิกฤตที่จะเป็นปัญหาทางสุขภาพจิต บทความนี้ ได้กล่าวถึงความสำคัญในลักษณะของการฟื้นฟูพลังใจในภาวะวิกฤตและวิธีการเสริมพลังสุขภาพจิตที่สามารถทำให้ปรับเปลี่ยนความคิด ปรับอารมณ์ ปรับการกระทำ และปรับเป้าหมาย เดิมศรัทธา เดิมมิตร และเดิมจิตใจที่กว้างขวาง เป็นแนวทางที่ช่วยทำให้ผู้ที่กำลังเผชิญกับปัญหาและภาวะวิกฤต สามารถมีจิตใจที่เข้มแข็งและสามารถกลับมาดำเนินชีวิตอยู่ในสังคมได้อย่างมีความสุข

**คำสำคัญ :** การฟื้นฟูพลังใจในภาวะวิกฤต

## Abstract

This article aimed to present resilience quotient (RQ) which was regarded as emotional and mental potentials individuals should learn and adapt when confronting with difficult situations. People who gained this ability can bounce back from the negative experience to the normal functioning after adversity. Resilience is considered to be mental power which prevent and nurture one facing the unexpected or uncontrollable hardship. Moreover, resilient people can also overcome those critical crisis which may lead to mental illness. Moreover this paper describe the significance of RQ and how to enhance RQ in order to balance negative emotions with positive ones, by adapting thought, emotion, behavior and goal-setting. Therefore resilient individuals have optimistic attitude and positive emotion, so they can live happily in the world of rapid changes.

**Keywords:** Resilience quotient

## บทนำ

ปัจจุบันสังคมไทยมีสภาพการเปลี่ยนแปลงอย่างรวดเร็ว ทั้งทางด้านเศรษฐกิจ สังคม การเมือง และวัฒนธรรม ส่งผลต่อภาวะความเข้มแข็งของจิตใจ ทำให้ระดับความอดทนของคนเราลดลง เกิดเป็นปัญหาสังคมที่มีแนวโน้มรุนแรงมากยิ่งขึ้น ตลอดจนการดำเนินชีวิตที่มุ่งหวังประสิทธิผลและการแข่งขัน การดำเนินชีวิตของคนเราเป็นไปอย่างเร่งรีบ ต้องต่อสู้ดิ้นรนเพื่อความอยู่รอดมากยิ่งขึ้น บุคคลจำเป็นต้องแข่งขันกันภายใต้กระแสสังคมวัตถุนิยม สังคมแห่งความขัดแย้งทางความคิด และส่งผลให้บุคคลต้องเผชิญกับความเครียดมากยิ่งขึ้น ซึ่งก่อให้เกิดผลกระทบโดยตรงต่อสุขภาพจิต ดังผลการรายงานจากสำนักนโยบายและแผนสาธารณสุข กระทรวงสาธารณสุข (2556: 82) ที่ระบุว่า อัตราผู้ป่วยด้วยโรคทางจิตในปี 2555 พบว่า 1,740 ต่อประชากร 100,000 คน เป็นโรคจิต โรคซึมเศร้า โรควิตกกังวล และโรคลมชัก นอกจากนี้ มีรายงานจากกรมสุขภาพจิต ในปี พ.ศ. 2557 แสดงให้เห็นถึง จำนวนผู้ป่วยโรคจิตที่มารับการปรึกษาแบบผู้ป่วยนอก ในปี พ.ศ. 2557 มีจำนวน 1,082,407 ราย (กรมสุขภาพจิต, 2557 : 120) สถิติจำนวนผู้ป่วยภาวะทางจิตเหล่านี้ สะท้อนให้เห็นสุขภาพจิตของคนไทยนับวันมีจำนวนที่สูงขึ้น ทั้งนี้ สาเหตุที่เกิดจากปัจจัยภายนอก คือ ผลกระทบที่เกิดขึ้นจากภาวะปัญหาปัญหาวิกฤตทั้งด้านเศรษฐกิจที่ตกต่ำ ปัญหาความขัดแย้งทางการเมือง ปัญหาการแข่งขันในสังคมที่สูงขึ้น ปัญหาการดำเนินชีวิตที่เร่งด่วน ปัญหาความสัมพันธ์ในครอบครัว แต่อย่างไรก็ตาม ปัจจัยภายในที่เป็นสาเหตุหลักที่แท้จริง คือ ความเข้มแข็งของจิตใจในการรับมือกับปัญหาหรือช่วงภาวะวิกฤตของชีวิต ได้แก่ ความผิดพลาดรุนแรง กล่าวคือ คนที่ไม่เคยผิดพลาด เมื่อมาผิดพลาดย่อมทำให้เกิดอารมณ์เศร้าและเสียใจได้มาก เช่น สอบไล่ตก สอบเข้าทำงานไม่ได้หรือออกหัก การสูญเสียบุคคลที่รัก เช่น บิดามารดา สามี ภรรยา หรือบุตร การคร่ำครวญถึงการตัดสินใจผิดของตน ทำให้โทษชีวิตครอบครัวล้มเหลวและเสียหายจากการตัดสินใจของตนเอง การสูญเสียทรัพย์สินเงินทองจำนวนมาก สาเหตุดังกล่าว เป็นเหตุให้เกิดความ เสียใจอย่างรุนแรง จนมีอาการซึมเศร้า นอนไม่หลับ หดหู่ใจ หงุดหงิดโกรธง่ายกว่าธรรมดา รู้สึกท้อแท้และเบื่อชีวิต ซึ่งปัญหาเหล่านี้ถือว่าเป็นภาวะวิกฤตของชีวิต ซึ่งแต่ละคนอาจมีระดับของการรับมือปัญหาต่างๆ ไม่เท่ากัน แต่อย่างไรก็ตาม หากมนุษย์ต้องเผชิญปัญหาภาวะวิกฤตอย่างต่อเนื่อง ย่อมส่งผลต่อความเสียหายที่จะนำพาจิตไปสู่ภาวะที่ผิดปกติ หรือ การออกจากโลกแห่งความเป็นจริง ในทางตรงข้ามสำหรับบุคคลบางคนเมื่อต้องเผชิญกับปัญหาภาวะวิกฤตอย่างต่อเนื่อง ก็สามารถดำรงชีวิตอยู่ได้อย่างปกติสุข แม้จะเผชิญกับภาวะที่เลวร้าย แต่เพราะการที่บุคคลนั้นมีความเข้มแข็งทางจิตใจ รู้จักปรับเปลี่ยนมุมมองชีวิต ปรับความคิดเพื่อก้าวสู่อาคตในวันข้างหน้าได้ ในทาง

จิตวิทยาให้ความหมายลักษณะของบุคคลที่สามารถฟื้นตัวจากภาวะวิกฤต คือ การมี RQ (Resilience Quotient) เป็นกระบวนการฟื้นตัวเมื่อต้องเผชิญกับสถานการณ์ยากลำบากหรือวิกฤตได้สำเร็จ แสดงให้เห็นถึง การเอาชนะปัญหาและอุปสรรคของชีวิตด้วยพลังจิตที่ดีที่เข้มแข็ง (กรมสุขภาพจิต, 2552 : 26)

อีกนัยหนึ่ง RQ (Resilience Quotient) เป็นคุณลักษณะของจิตประเภทหนึ่งที่ช่วยให้มนุษย์รับมือกับปัญหาที่รุนแรง หรือภาวะวิกฤตในชีวิต ทั้งนี้ เมื่อก้าวถึง ภาวะวิกฤตของชีวิต เป็นอย่างไร และระดับความรุนแรงของภาวะวิกฤตแค่ไหนที่บุคคลรับได้หรือไม่ส่งผลกระทบต่อสภาพจิตใจของตน ในมุมมองของกรมสุขภาพจิต ภาวะวิกฤต หมายถึง สถานการณ์หรือเหตุการณ์ที่เกิดขึ้นและส่งผลกระทบต่อความสมดุลทางอารมณ์และจิตใจ ทำให้เกิดความว้าวุ่นใจ สับสน และความผิดปกติที่มนุษย์ไม่สามารถใช้วิธีคิดและการปฏิบัติที่เคยใช้ได้ในการจัดการได้ หากพิจารณาความหมายตามนัยนี้ ภาวะวิกฤตของแต่ละคนอาจมีความรุนแรงหรือผลกระทบที่ไม่เท่ากัน อย่างไรก็ตาม ไม่ว่าปัญหาภาวะวิกฤตของแต่ละคนจะเป็นอย่างไร แต่หากเกิดกับบุคคลใดแล้ว ย่อมส่งผลถึง เกิดความเครียดที่รุนแรง การคิดทำร้ายตนเอง หรือเกิดบาดแผลทางใจที่เรื้อรัง ทำให้อารมณ์และบุคลิกภาพผิดปกติ จนอาจถึงขั้นป่วยทางจิตเวชได้ (กรมสุขภาพจิต, 2552 : 12) และเครื่องมือที่จะช่วยให้มนุษย์พ้นจากสภาวะความเสี่ยงทางจิตเหล่านี้ได้ คือ การส่งเสริมพลังจิตที่ดี หรือ RQ (Resilience Quotient) เพื่อเป็นแนวทางให้มนุษย์ได้เตรียมใจรับมือกับภาวะวิกฤตที่รุนแรงในชีวิต ที่อาจเกิดขึ้นได้ตลอดเวลาทุกสถานที่ และเกิดกับทุกบุคคล ซึ่งสำหรับผู้ที่ มี RQ (Resilience Quotient) แม้ว่า จะเกิดสถานการณ์รุนแรงเหล่านี้ ก็สามารถเผชิญชีวิตได้อย่างมีสติ มีจิตที่มั่นคง รับความจริงของชีวิตที่ต้องมีทั้งด้านดีและด้านไม่ดี เรียนรู้ที่จะล้มแล้วลุกขึ้นยืนใหม่ได้อย่างรวดเร็ว มีความสุขที่ยิ่งใหญ่ เป็นอิสระ มีพลังทำประโยชน์ อย่างมีคุณค่า มีความหมายและงดงามกว่าเดิม กล่าวคือ การรู้จักวิธีฟื้นฟูพลังใจ หรือการมีความหยุ่นตัวในภาวะวิกฤต ช่วยทำให้เหตุการณ์ ดีและไม่ดีกลายเป็นของชั่ววูบที่ทำให้ชีวิตเติบโตและมีความสุขอย่างแท้จริง

## การฟื้นฟูพลังใจในภาวะวิกฤต

ปัจจุบันกรมสุขภาพจิตค่อนข้างให้ความสำคัญต่อจิตที่มีพลังหรือ Resilience Quotient : RQ ซึ่งเป็นอีกมิติหนึ่งของสุขภาพจิตที่เป็นปัจจัยสำคัญต่อการมีชีวิตอยู่ดีมีสุขของคนไทย Resilience เป็นคำที่มาจากภาษาละติน หมายถึง ความสามารถในการกลับคืนสู่สภาพเดิม ในขณะที่ภาษาไทยยังไม่มีกำหนดคำที่แน่นอน จึงมีการใช้คำที่หลากหลาย เช่น ความ

สามารถในการฟื้นฟูพลัง ความเข้มแข็งทางจิตใจ ความหยุ่นทางอารมณ์และจิตใจ ความยืดหยุ่น เป็นต้น (กรมสุขภาพจิต, 2552 : 25-26) และ ผู้เขียนให้ความหมายของ Resilience Quotient : RQ คือ การฟื้นฟูพลังใจในภาวะวิกฤต เป็นศักยภาพทางอารมณ์และจิตใจในการปรับใจและฟื้นตัวภายหลังที่พบกับเหตุการณ์วิกฤตหรือสถานการณ์ที่ก่อให้เกิดความยากลำบาก อันเป็นคุณสมบัติหนึ่งซึ่งช่วยให้คุณผ่านพ้นปัญหาอุปสรรคและดำเนินชีวิตได้อย่างมีความสุข เป็นกระบวนการปรับใจและฟื้นตัวเมื่อต้องเผชิญกับสถานการณ์ยากลำบากหรือวิกฤตได้สำเร็จ แสดงให้เห็นถึงการเอาชนะปัญหาอุปสรรคของชีวิตโดยใช้พลังสุขภาพจิตที่ดีที่เข้มแข็ง ยิ่งไปกว่านั้น ยังสามารถใช้วิกฤตให้เป็นโอกาส สามารถยกระดับความคิด จิตใจ และการดำเนินชีวิตไปในทางที่ดีขึ้นหลังจากเหตุการณ์วิกฤตนั้นผ่านพ้นไป การฟื้นฟูพลังใจในภาวะวิกฤต จึงเป็นความสามารถที่จำเป็นและสำคัญสำหรับทุกคนทั้งเด็กและผู้ใหญ่ ไม่ว่าจะยากดีมีจน แข็งแรงหรือเจ็บป่วย เป็นบุคคลที่สำคัญหรือสามัญชน เพราะทุกคนอยู่ใต้กฎเกณฑ์เดียวกันนั่นก็คือ ไม่สามารถจะล่วงรู้ได้ว่าจะต้องเผชิญกับเหตุการณ์วิกฤตในชีวิตเมื่อใดและจะหนักหนาสาหัสเพียงไร ดังนั้น จึงควรตระเตรียมต้นทุนทางใจไว้ให้เพียงพอกับการรับมือกับเหตุการณ์วิกฤตที่อาจจะเกิดขึ้น การฟื้นฟูพลังใจภายหลังภาวะวิกฤต จึงเป็นความสามารถที่มีความจำเป็นอย่างยิ่งในสถานการณ์ที่คนเราต้องการพลังสุขภาพจิตมากกว่าภาวะปกติทั่วไป โดยพลังสุขภาพจิตนี้จะนำพาให้ก้าวผ่านปัญหานั้นไปได้ ไม่ซ้ำเติมให้ชีวิตแย่ลงกว่าที่เป็นอยู่ และบางคนยังสามารถสร้างโอกาสจากภาวะวิกฤต พัฒนาจิตใจให้เจริญงอกงามมากยิ่งขึ้น (กรมสุขภาพจิต, 2551 : 54) การส่งเสริมการเรียนรู้วิธีการฟื้นฟูพลังใจภายหลังภาวะวิกฤต จึงเป็นสิ่งจำเป็นในสังคมปัจจุบัน เพราะเป็นสิ่งที่ไม่อาจหลีกเลี่ยงได้ที่จะต้องเผชิญสถานการณ์ที่คุกคามจิตใจอย่างไม่คาดคิดมาก่อน ดังนั้น สิ่งที่ต้องเรียนรู้เป็นอันดับแรกคือ คุณลักษณะแบบใดที่เรียกว่าบุคคลนั้นมีคุณลักษณะของการฟื้นฟูพลังใจภายหลังภาวะวิกฤต

### ลักษณะคุณสมบัติของบุคคลที่มีความหยุ่นตัวในภาวะวิกฤต

เยาวนาฏ ผลิตนนท์เกียรติ และคณะ (2550: 162) กล่าวว่า ลักษณะบุคคลที่มีการฟื้นฟูใจพลังในภาวะวิกฤตหรือความหยุ่นตัวในภาวะวิกฤตต้องเป็นบุคคลที่มีลักษณะดังนี้

1. มีประสบการณ์ในการเผชิญหรือเอาชนะความทุกข์ยากมาบ้างแล้ว
2. มีมุมมองทางบวก มองส่วนที่เป็นประโยชน์ ส่วนที่ดีที่เหลืออยู่
3. มีความยืดหยุ่น ปรับตัวได้ สามารถเรียนรู้จากบทเรียนในอดีต
4. เข้าใจตัวเอง รู้จุดอ่อน จุดแข็งของตัวเอง ควบคุมอารมณ์และความคิดของตัวเองได้

5. รู้จักสร้างพลังใจให้ตัวเอง ล้มแล้วลุกได้
6. มีทักษะในการสื่อสาร ต่อรอง ขอความช่วยเหลือ
7. มีทักษะในการจัดการปัญหา พยายามหาทางออกที่ดีที่สุด
8. มีสัมพันธ์ภาพที่ดีและราบรื่นกับคนใกล้ชิด มีบุคคลเป็นที่ปรึกษา
9. มีอารมณ์ขัน

ทั้งนี้ คนที่มี Resilience Quotient : RQ ไม่จำเป็นต้องมีคุณสมบัติเหล่านี้ครบทุกข้อ บางคนมีบางข้อแต่ก็เป็นข้อที่สำคัญทั้งนั้น กล่าวได้ว่า สำหรับในทัศนะผู้เขียนบุคคลที่มี Resilience Quotient : RQ นั้นอย่างน้อยต้องมีประสบการณ์ในการรับมือกับปัญหาชีวิตหรือวิกฤตของชีวิตมาในระดับหนึ่ง และเมื่อต้องเผชิญหน้ากับภาวะวิกฤตที่ร้ายแรงหรือต่อเนื่อง จึงสามารถนำประสบการณ์ในอดีตมาเป็นแนวทางหนึ่งในการรับมือกับปัญหา และคุณสมบัติที่สำคัญ คือ การมีมุมมองชีวิตด้านบวกจะช่วยทำให้ลดระดับความรุนแรงของการเผชิญภาวะวิกฤต ทั้งนี้ต้องอาศัยการมีมุมมองชีวิตด้านบวกที่ดีต่อตนเองเป็นหัวใจสำคัญ เพราะผู้ที่มีความคิดที่ดีต่อตนเอง จะเป็นผู้ที่ไม่ทำให้ตนเองเป็นทุกข์นาน

### องค์ประกอบของความสามารถในการฟื้นฟูพลังใจในภาวะวิกฤต

Wagnild และ Young (1993 : 167-168) ได้แบ่งลักษณะความสามารถในการฟื้นฟูพลังใจในภาวะวิกฤตออกเป็น 5 องค์ประกอบดังนี้

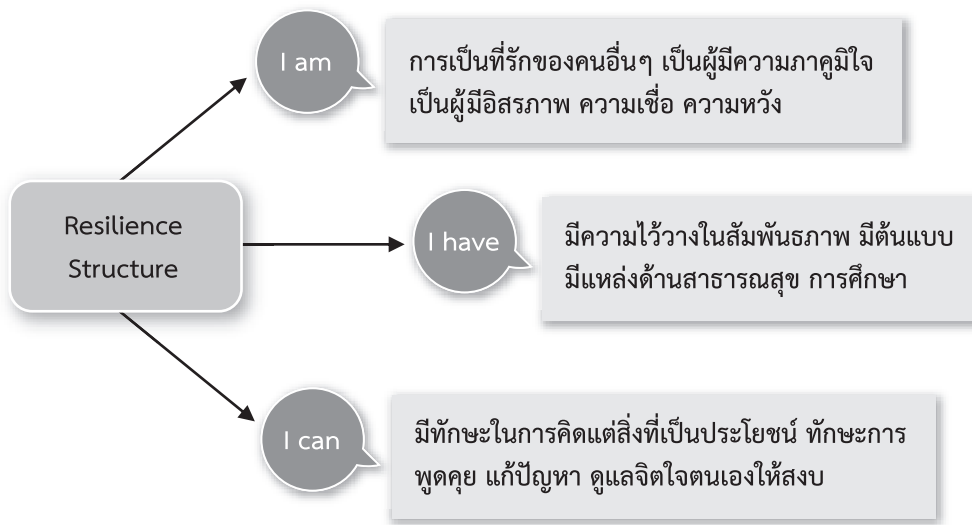
1. ความสงบทางใจ (Equanimity) การมีความสมดุลในจิตใจ
2. ความอดุสาหะ (Perseverance) การที่มีความพยายามที่จะสู้กับปัญหาที่เกิดขึ้น
3. ความเชื่อมั่นในตนเอง (Self-reliance) การมีความมั่นใจในความสามารถของตนเองในการแก้ไขปัญหา
4. การตระหนักถึงคุณค่าและความหมายในชีวิต (Meaningfulness)
5. การดำรงชีวิตโดยรู้ถึงการมีเส้นทางชีวิตของแต่ละฝ่าย ของใครของคนนั้น (Existential aloneness)

## หลักคิดที่สำคัญของการฟื้นฟูพลังใจในภาวะวิกฤต

แนวคิดเรื่อง Resilience Quotient : RQ เพิ่งได้รับความสนใจในช่วงสามสิบกว่าปีที่ผ่านมา โดยนักจิตวิทยาที่สนใจเรื่องของการปรับตัวของเด็กในกลุ่มที่พ่อแม่มีปัญหาทางจิต ผลการศึกษาพบว่า มีเด็กเพียง 10% เท่านั้นที่ได้รับผลกระทบทางด้านจิตใจ แต่อีก 90% ที่เหลือสามารถดำเนินชีวิตได้อย่างปกติ บางคนมีผลการเรียนดีเด่น ทำให้นักจิตวิทยาเริ่มสนใจว่า สิ่งแวดล้อมหรือปัญหาที่เผชิญหน้าอยู่ไม่ได้ทำให้การดำเนินชีวิตของบุคคลนั้นเป็นปัญหา และยังมีการศึกษาเปรียบเทียบการศึกษาของเด็กเวียดนามกับเด็กอเมริกัน พบว่า ในขณะที่เด็กเวียดนามมีความยากแค้นมากแต่กลับมีผลการเรียนที่ดีกว่าเด็กอเมริกัน (กรมสุขภาพจิต, 2552 : 33) บทสรุปของการศึกษา Resilience Quotient : RQ แสดงให้เห็นว่า RQ เกี่ยวข้องกับ 1) ความเข้มแข็งในจิตใจ 2) สภาพแวดล้อมปัจจัยภายนอก เช่น พ่อ แม่ ครู อาจารย์ 3) สามารถพัฒนาได้หากจัดสิ่งแวดล้อมให้เกื้อหนุน 4) สำหรับผู้ที่มี RQ สูงจะสามารถฟื้นฟูจิตใจตนเองภายหลังภาวะวิกฤตได้เร็วกว่า ผู้ที่มี RQ ต่ำ ทั้งนี้ กรมสุขภาพจิตมีแบบวัดระดับของ RQ เป็นแบบวัดที่แบ่งเป็น 3 ด้าน คือ ด้านทนต่อแรงกดดัน ด้านการมีความหวังและกำลังใจ และด้านการต่อสู้กับปัญหาอุปสรรค สำหรับผู้ที่สนใจสามารถวัดผลด้วยตนเองได้ในเว็บไซต์ของกรมสุขภาพจิต <http://www.klb.dmh.go.th>

## หลักคิดสู่ RQ

องค์ประกอบของการก้าวสู่การมี RQ ตามแนวคิด ฉันเป็น (I am) ฉันมี (I have) และฉันทำได้ (I can) (เขาวนาฏ ผลิตนนท์เกียรติ และคณะ, 2550: 167)



ภาพประกอบ โครงสร้างความยืดหยุ่นตัวในภาวะวิกฤต  
พัฒนาจากเขาวานาญ ผลิตินท์เกียรติ และคณะ (2550 : 167)

1. **สิ่งที่ฉันเป็น (I am)** หมายถึง การเป็นคนที่มีการสนับสนุนจากปัจจัยภายในทำให้มีจิตใจที่เข้มแข็ง โดยมีการแบ่งออกเป็น 5 องค์ประกอบ ดังนี้

1.1 การเป็นที่รักของคนอื่นๆ คือ การที่รับรู้ว่าคุณเองเป็นที่ชื่นชอบและเป็นที่รักของคนอื่น และรู้ว่าคนอื่น ๆ คาดหวังอะไรจากตนเอง

1.2 การเป็นผู้มีความรัก ความเห็นใจ และเอื้อเฟื้อเผื่อแผ่ แสดงความรักต่อบุคคลอื่นออกมาได้ในหลายรูปแบบ และมีความเข้าใจถึงสิ่งที่คนอื่นแสดงออกมาให้รับรู้ ทำให้เกิดทักษะการเข้าสังคมได้อย่างดี

1.3 การเป็นผู้มีความภาคภูมิใจในตนเอง ความเชื่อมั่นภายในตนเอง เป็นการรับรู้ว่าคุณเองสำคัญ และมั่นใจว่าคุณเองสามารถทำได้และประสบความสำเร็จได้

1.4 การเป็นผู้มีอิสรภาพในตนเอง การมีความเชื่อมั่นในความสามารถและเข้าใจในขีดความสามารถของตนเองและรับผิดชอบในสิ่งที่เกิดตามมา

1.5 การเป็นผู้ที่มีความหวัง ศรัทธาและเชื่อมั่นในสิ่งที่ถูกต้องเป็นการเชื่อเรื่องความถูกต้อง ศรัทธาในศีลธรรม และปฏิบัติตามหลักในศาสนาที่ตนนับถือ



**2. สิ่งที่มี (I have)** เป็นการรับรู้ถึงการมีแหล่งทรัพยากรภายนอกที่ดูแล และช่วยเหลือและเอื้อประโยชน์ โดยมี 5 องค์ประกอบย่อย ดังนี้

2.1 การมีความไว้วางใจในสัมพันธภาพ คือ การที่ได้รับการยอมรับจากครอบครัว คนภายนอก และการเป็นผู้ได้รับการดูแล จากครอบครัวที่ดีเพียงพอ

2.2 การมีความสามารถปฏิบัติตนตามกฎเกณฑ์ต่างๆ เป็นการที่ได้รับการสอนจากพ่อแม่ ผู้ปกครองโดยผ่านทางกรกระทำของตนเอง เช่น หากทำผิด ก็จะได้รับบทลงโทษ และถ้าหากทำตามกฎกติกา ก็จะได้รับคำชมเชย

2.3 การมีต้นแบบ คือ การที่มีแบบอย่างที่ดีในการปฏิบัติตนได้อย่างถูกต้องตามหลักศีลธรรมจรรยาและทำได้ตามหลักในศาสนาที่ตนนับถืออยู่

2.4 การมีอิสระในการทำสิ่งต่างๆ ด้วยตนเอง เป็นการได้รับการสนับสนุนในการทำสิ่งต่างๆ ได้ด้วยตนเองทำให้เกิดความคิดริเริ่มสร้างสรรค์ และมีการให้ความช่วยเหลือในยามจำเป็น

2.5 การมีแหล่งด้านสาธารณสุข การศึกษา สวัสดิการรวมทั้งด้านความปลอดภัยเพื่อตอบสนองความต้องการของชีวิต

**3. ความสามารถที่มี (I can)** เป็นทักษะการมีปฏิสัมพันธ์ทางสังคมกับคนอื่น มี 5 องค์ประกอบ ดังนี้

3.1 มีความสามารถในการสื่อสาร

3.2 มีความสามารถแก้ไขปัญหา

3.3 มีความสามารถในการควบคุมอารมณ์และผลักดันต่างๆ

3.4 มีความสามารถในการประเมินอารมณ์และความรู้สึกของผู้อื่นได้

3.5 มีความสามารถในการสร้างสัมพันธภาพที่จริงใจจากคนที่อยู่รอบข้างเพื่อสามารถขอความช่วยเหลือและแบ่งปันความรู้สึก เช่น พ่อแม่ ครู เพื่อน เป็นต้น

## วัดขึ้นเพื่อเสริมสร้าง RQ ด้วยเทคนิค 4 ปรับ 3 เต็ม

สำหรับแนวทางในการพัฒนา RQ นั้น ควรพิจารณาให้สอดคล้องกับระดับของวัย เพราะวัยผู้ใหญ่และวัยเด็กมีระดับของมุมมองโลกและชีวิตต่างกัน การรับมือกับภาวะวิกฤตจึงต่างกัน อีกทั้งปัจจัยสิ่งแวดล้อมบุคคลที่เกี่ยวข้องก็แตกต่างกัน สำหรับวัยเด็ก ครู เพื่อน มีอิทธิพล เช่นเดียวกับ พ่อ แม่ ในขณะที่วัยผู้ใหญ่ สิ่งแวดล้อมบุคคล คือ บุคคลที่อยู่ใกล้ชิด หรือ

ให้ความสำคัญเชื่อใจหรือศรัทธา เป็นต้น อย่างไรก็ตาม แนวคิดที่เป็นจุดร่วมและสามารถนำมาพัฒนาการเสริมสร้าง RQ ได้ กรมสุขภาพจิต นำเสนอเทคนิค 4 ปรับ 3 เต็ม (กรมสุขภาพจิต, 2552 : 91-93) ซึ่งผู้เขียนได้นำมาเป็นกรอบในการนำเสนอ เป็นการสร้างวัคซีนเพื่อเสริมสร้าง RQ ดังนี้

**4 ปรับ 3 เต็ม** เป็นเทคนิค ที่นำมาใช้ในการจัดการกับปัญหา อยู่ในแนวคิดองค์ประกอบที่ 3 ของ RQ คือ I can หรือ ฉันทำได้

ในสถานการณ์วิกฤต คนเรามักจะมีความรู้สึกต่างๆ รุนแรงจนไม่สามารถใช้วิธีการปรับตัวปรับใจทำตามปกติได้ จึงจำเป็นต้องใช้หลักการปรับตัวในลักษณะ “4 ปรับ 3 เต็ม”

**4 ปรับ** คือ ปรับอารมณ์ ปรับความคิด ปรับการกระทำ ปรับเป้าหมาย

**3 เต็ม** คือ เต็มศรัทธา เต็มมิตร เต็มจิตใจให้กว้าง

การใช้เทคนิค **4 ปรับ 3 เต็ม** ในสถานการณ์วิกฤตต่างๆ ผู้เขียนได้นำเสนอแนวทางพร้อมยกตัวอย่างประกอบ ในการเสริมพลังสุขภาพจิตเพื่อรับมือกับภาวะวิกฤตในด้านต่างๆ ดังนี้

### วิธีเสริมพลังสุขภาพจิตสู้ภาวะวิกฤต

**ปรับ 4** ได้แก่

- **ปรับอารมณ์** – ไม่โกรธแค้น ไม่ใช้อารมณ์แก้ปัญห
- **ปรับความคิด** – มองเห็นด้านดี สังคมตื่นตัวใส่ใจช่วยเหลือแท้จริง เป็นการเปิดใจ ปรับเปลี่ยนมุมมองต่อคนและสังคมรอบตัว เพราะทุกคนต่างมีเหตุผลของตนเองทั้งนั้น
- **ปรับการกระทำ** – ติดตามข่าวสารเลือกวิธีสื่อสารและแสดงความห่วงใยในเหตุการณ์ที่เหมาะสม ไม่ใช้ความรุนแรงต่อกัน เมื่อเจอคนที่มีความคิดเห็นที่ไม่ตรงกัน
- **ปรับเป้าหมาย** – มองความขัดแย้งที่เกิดขึ้นเป็นเรื่องธรรมดา โดยทุกฝ่ายต่างก็มีความคิดเป็นของตัวเอง

**เต็ม 3** ได้แก่

- **เต็มศรัทธา** เชื่อมั่นว่าบ้านเมืองกำลังจะเปลี่ยนแปลงในทางที่ดีขึ้น
- **เต็มมิตร** พุดคุยกับคนที่ไว้ใจได้เพื่อหาทางออก
- **เต็มจิตใจให้กว้าง** รับฟังความคิดเห็นที่แตกต่าง ทำให้เรามีข้อมูลที่เพิ่มขึ้น มองอะไรได้รอบด้านขึ้น

### เสริมพลังสุขภาพจิตสู้วิกฤตเศรษฐกิจ

ปรับ 4 ได้แก่

- ปรับอารมณ์ – ไม่ท้อแท้สิ้นหวัง
- ปรับความคิด – มองด้านดี คือช่วยให้เราประหยัด
- ปรับการกระทำ – ลดรายจ่าย หาทางเพิ่มรายได้
- ปรับเป้าหมาย – ไม่ฟุ้งเฟ้อมีความสุขอย่างพอเพียง

เติม 3 ได้แก่

- เติมศรัทธา – เศรษฐกิจย่อมมีขึ้นมีลง
- เติมมิตร – ปรีกษาคคนในครอบครัว
- เติมจิตใจให้กว้าง – คนอื่นก็ลำบากเช่นกัน บางคนลำบากมากกว่าเรา

### เสริมพลังสุขภาพจิตสู้วิกฤตชีวิต/ครอบครัว

ปรับ 4 ได้แก่

- ปรับอารมณ์ – ไม่โกรธเกลียด ให้อภัยกัน
- ปรับความคิด – ค้นหาข้อดีของอีกฝ่าย
- ปรับการกระทำ – กล่าวคำขอโทษ/แสดงความห่วงใย
- ปรับเป้าหมาย – ปรับเป้าหมายส่วนตัวให้เข้ากับครอบครัว

เติม 3 ได้แก่

- เติมศรัทธา – ชีวิตย่อมมีอุปสรรคเป็นธรรมดา ดูแลซึ่งกันและกันให้ดีที่สุด
- เติมมิตร – ขอคำแนะนำจากญาติผู้ใหญ่
- เติมจิตใจให้กว้าง – อีกฝ่ายก็มีปัญหาและเหตุผลของเขาเองที่ต้องเข้าใจและเรียนรู้

### บทสรุป

ความหุนหันตัวในภาวะวิกฤตเป็นศักยภาพทางอารมณ์และจิตใจในการที่จะฟื้นตัวภายหลังที่พบกับเหตุการณ์วิกฤตหรือสถานการณ์ที่ทำให้เกิดความยากลำบากได้สำเร็จแสดงให้เห็นถึงการเอาชนะปัญหาและอุปสรรคของชีวิต โดยใช้พลังสุขภาพจิตที่เข้มแข็งและยังสามารถใช้วิกฤตให้เป็นโอกาส สามารถยกระดับจิตใจ ความคิด และการดำเนินชีวิตไปในทางที่ดีและประสบผลสำเร็จได้ ภายหลังจากที่ได้เผชิญกับเหตุการณ์วิกฤตนั้นให้ผ่านพ้นไป ความหุนหันตัวในการภาวะวิกฤตนี้มีความจำเป็นสำหรับบุคคลทุกคนทั้งเด็ก และผู้ใหญ่ที่ต้องพร้อมที่จะเผชิญกับเหตุการณ์วิกฤตในชีวิตที่อาจจะมาเมื่อใด หนักเพียงใดที่เราไม่อาจที่จะล่วงรู้ล่วงหน้าได้ หากเราเตรียมพร้อมต้นทุนทางใจไว้ให้เพียงพอต่อการรับมือกับเหตุการณ์ที่จะเกิดขึ้นในอนาคตโดยไม่สามารถคาดเดาได้อย่างมีความพร้อมในศักยภาพและประสบความสำเร็จได้ดังใจหวัง

## บรรณานุกรม

- กรมสุขภาพจิต กระทรวงสาธารณสุข. (2551). รายงานการอบรมเรื่อง การสร้างเสริมความ  
หยุ่นตัว เพื่อรองรับวิกฤตสุขภาพจิตแก่บุคลากรที่เกี่ยวข้องในพื้นที่นาร่อง. กรุงเทพ-  
มหานคร: กระทรวงสาธารณสุข.
- \_\_\_\_\_. (2557). รายงานประจำปีกรมสุขภาพจิต ปีงบประมาณ 2557. กรุงเทพมหานคร:  
ปิยอนด์พับลิชชิง.
- \_\_\_\_\_. (2552). เปลี่ยนร้ายกลายเป็นดี. กรุงเทพมหานคร: ดิน่าดู.
- \_\_\_\_\_. (2552). 5 เรื่องน่ารู้เกี่ยวกับ RQ . กรุงเทพมหานคร: สำนักพัฒนาสุขภาพจิต  
กรมสุขภาพจิต.
- ประทีป อัสวภูมิและคณะ. (2556). สรุปสถิติที่สำคัญ พ.ศ 2556 . นนทบุรี: สำนักนโยบาย  
และยุทธศาสตร์ กระทรวงสาธารณสุข จ.นนทบุรี.
- เขาวนาฏ ผลิตนันทเกียรติ และคณะ. (2550). คู่มือการดูแลจิตใจในภาวะวิกฤต(ต่อเนื่อง).  
กรุงเทพมหานคร: สำนักพัฒนาสุขภาพจิต กรมสุขภาพจิต.
- Wagnild, G., & Young, H. (1993). Development and psychometric evaluation  
of the resiliency scale. Journal of Nursing Measurement, 1, 165-178.

## TRANSLATED THAI REFERENCES

- Department of Mental Health. (2008), Ministry of Public Health, Report of  
Enhancing Resilience .Quotient of the mental illness personnel.  
Bangkok: The Ministry of Public Health.
- \_\_\_\_\_. (2014). The Yearly Report of Department of Mental Health 2014.  
Bangkok: Beyond Publisher.
- \_\_\_\_\_. (2009). Change from bad to good. Bangkok: Dee Na Doo.
- \_\_\_\_\_. (2009). 5 Interesting stories about RQ. Bangkok: Institute of Mental  
Development.
- Atsawaphoom, P.; et al (2013). The Summary of the important statistics in  
2013. Nontaburi : Institute of planning and Strategy: The ministry of  
Public Health.
- Phalitnonkiat, Y. et al. (2007). The Handbook of Mental Care in Critical  
Crisis. Bangkok: Institute of Mental Development.