MY HERO

# คู่มือสร้างสุขภาพใจ ด้วยฮีโร่ในตัวคุณ

## ภายใต้สถานการณ์โควิด-19







# สารบัญ


**At First Sight**

ประเมินสุขภาพใจด้วยตัวเองผ่านการตอบคำถามสั้นๆ
และเรียนรู้ถึงความสำคัญของทุนทางจิตวิทยาเชิงบวก
ตามองค์ประกอบ HERO

1

**My Idol**

สร้างแรงบันดาลใจผ่านเรื่องราวของบุคคลต้นแบบ
และร่วมเป็นส่วนหนึ่งในการให้กำลังใจคนอื่นๆ
ที่กำลังเผชิญกับภาวะวิกฤตนี้

9

**My Goal**

สร้างความหวังผ่านการตั้งเป้าหมายด้วย “SMART Goal”

19

**My Character**

สำรวจด้านดีของตนเองที่มีอยู่ รวมถึงสิ่งสนับสนุน
ที่ช่วยเหลือในการจัดการปัญหาและอุปสรรคที่กำลังเผชิญ

23

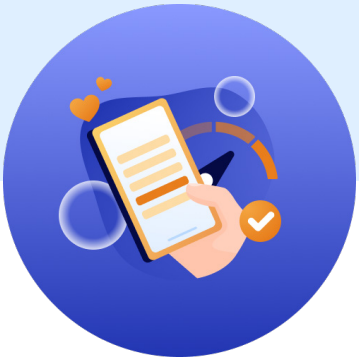
**PSYCAP and HERO**

เรียนรู้และพัฒนาสุขภาพใจด้วยแนวคิดทุนทางจิตวิทยาเชิงบวก

29

# AT FIRST SIGHT

ประเมินสุขภาพใจด้วยตัวเองผ่านการตอบ
คำถามสั้นๆ และเรียนรู้ถึงความสำคัญ
ของทุนทางจิตวิทยาเชิงบวก
ตามองค์ประกอบ HERO



# มาเช็คสุขภาพใจกันเถอะ

จากสถานการณ์โควิด-19 ทำให้ทุกคนดิ้นรน
เพื่อหาวิธีแก้ปัญหา จนบางครั้งก็ลืมดูแล
หัวใจตัวเอง

วันนี้อยากให้คุณลองวางงานทุกอย่างสักครู่
เพื่อมาสำรวจจิตใจของตัวเองสักหน่อย
เพราะการเอาชนะปัญหาในโลกปัจจุบัน
แค่มีร่างกายแข็งแรงอย่างเดียวนั้นไม่พอ
แต่จิตใจต้องแข็งแกร่งด้วยนะ

# มาเช็คสุขภาพใจกันเถอะ

**ทบทวนตัวท่านในช่วง 2 สัปดาห์ที่ผ่านมาว่า ข้อความต่อไปนี้ตรงกับตัวท่านมากน้อยเพียงใด ตั้งแต่ระดับ 1 ถึง 6**

โดยระดับ 1 = ประสบการณ์นั้นไม่จริงกับตัวท่านเลย และไล่ระดับที่จริงกับท่านขึ้นเรื่อยๆ จนถึงระดับ 6 = ประสบการณ์นั้นจริงกับตัวท่านที่สุด

| | ไม่จริงเลย | | | | | จริงที่สุด |
|---|---|---|---|---|---|---|
| | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 |
| 1. ฉันรู้สึกผ่อนคลาย | ○ | ○ | ○ | ○ | ○ | ○ |
| 2. ฉันรู้สึกว่าชีวิตฉันจะมีแต่เรื่องดีๆ เกิดขึ้น | ○ | ○ | ○ | ○ | ○ | ○ |
| 3. ฉันรู้สึกว่าปัญหาทุกอย่างจะผ่านไป | ○ | ○ | ○ | ○ | ○ | ○ |
| 4. ฉันรู้สึกสดชื่นแจ่มใส | ○ | ○ | ○ | ○ | ○ | ○ |
| 5. ฉันรู้สึกสนิทสนมกับคนรอบตัว | ○ | ○ | ○ | ○ | ○ | ○ |
| 6. ฉันรู้สึกว่าได้รับความรักจากคนรอบข้าง | ○ | ○ | ○ | ○ | ○ | ○ |

| | ไม่จริงเลย 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | จริงที่สุด 6 |
|---|---|---|---|---|---|---|
| 7. ฉันพอใจในความสัมพันธ์กับคนรอบข้าง | ○ | ○ | ○ | ○ | ○ | ○ |
| 8. ฉันไม่เคยรู้สึกหมดพลัง | ○ | ○ | ○ | ○ | ○ | ○ |
| 9. ฉันเป็นคนจัดการปัญหาได้ดี | ○ | ○ | ○ | ○ | ○ | ○ |
| 10. ฉันสามารถแสดงความคิดเห็นต่อเรื่องต่างๆ ได้อย่างชัดเจน | ○ | ○ | ○ | ○ | ○ | ○ |

## วิธีการคำนวณคะแนน

เมื่อทำแบบประเมินเสร็จแล้ว ให้นำคะแนนแต่ละข้อมารวมกัน

**ฉันรวมได้** **คะแนน**

(สามารถอ่านผลประเมินได้ในหน้าถัดไป)

# สรุปผลคะแนน



**10-31 คะแนน**

**ช่วงนี้คุณอาจมีปัญหาเข้ามารบกวนจิตใจคุณอยู่บ่อยๆ**

แต่เชื่อว่าหลังจากนี้ทุกๆ วันมันจะดีขึ้นไปเรื่อยๆ จะคอยเป็นกำลังใจให้นะ

**32-50 คะแนน**

**ช่วงนี้คุณมีสุขภาพใจที่ดีอยู่**

และหวังว่ามันจะดียิ่งขึ้นไปเรื่อยๆ นะ

**51-60 คะแนน**

**ช่วงนี้คุณมีสุขภาพใจที่ยอดเยี่ยมมาก!**

โปรดรักษาความรู้สึกดีๆ ให้คงอยู่กับคุณแบบนี้ตลอดไปเลยนะ

# ให้ HERO ได้ช่วยคุณ



**HERO**

**เป็นองค์ประกอบของทุนทางจิตวิทยาเชิงบวก (Positive Psychological Capital) หรือ PsyCap ซึ่งเป็นแนวคิดที่จะช่วยส่งเสริมสุขภาพจิตใจให้ดีขึ้นอย่างเหมาะสม ประกอบด้วย**

H

ความหวัง

HOPE



การมีความหวัง มีมานะ อุตสาหะ เพื่อให้ไปถึงเป้าหมายและค้นหาเส้นทางที่นำไปสู่เป้าหมายเพื่อความสำเร็จ

E

การรับรู้ความสามารถของตนเอง

EFFICACY



เชื่อมั่นในความสามารถตัวเอง มีความมั่นใจและพยายามทำสิ่งที่ท้าทายให้สำเร็จ

การฟื้นพลังใจ

## RESILIENCE R

ความยืดหยุ่นทางจิตใจ เมื่อเจออุปสรรคจะสามารถยืนหยัดและฟื้นกลับมาจนก้าวข้ามปัญหาไปสู่ความสำเร็จได้



การมองโลกในแง่ดี

## OPTIMISM O

การมองโลกในแง่ดี สร้างมุมมองทางบวกต่อสถานการณ์ในปัจจุบันและอนาคต

# MY IDOL

สร้างแรงบันดาลใจผ่านเรื่องราวของ
บุคคลต้นแบบ และร่วมเป็นส่วนหนึ่ง
ในการให้กำลังใจคนอื่นๆ ที่กำลัง
เผชิญกับภาวะวิกฤตนี้



# สร้างแรงบันดาลใจ จากคนที่มีประสบการณ์ ใกล้เคียงกับเรา

เรียนรู้ผ่านมุมมองผู้ได้รับผลกระทบจาก
สถานการณ์โควิด-19

# ร่วมสร้าง แรงบันดาลใจ ไปกับเรา




**คุณธนัญญา พรหมโคตร หรือ เจนนี่ ไกด์อิสระที่ได้รับผลกระทบจากสถานการณ์โควิด-19 จนงานประจำหยุดชะงัก แต่เธอก็ไม่ยอมแพ้! ลุกขึ้นสู้ และลงมือทำสิ่งต่างๆ ที่ไม่เคยทำ**

วงการท่องเที่ยว เป็นธุรกิจที่โดนผลกระทบจากโควิดมาตลอด ไร้นักท่องเที่ยว หลายกิจการต้องปิดตัว หันไปทางไหนก็มีแต่คนเดือดร้อน ส่งผลให้สภาพจิตใจของคุณเจนนี่แย่มาก ทั้งท้อแท้และสิ้นหวัง แต่ก็ยังไม่หมดกำลังใจ เธอยังฮึดสู้! พยายามหารายได้เสริมเพื่อจุนเจือครอบครัวต่อไป

> “พรุ่งนี้มันต้องดีขึ้นและทำให้มันดีขึ้นเรื่อยๆ
> *แล้วเราจะผ่านวิกฤตนี้ไปด้วยกัน*”

## อะไรคือจุดเปลี่ยนสำคัญ

จากรายได้ที่ลดลง แต่รายจ่ายยังมีอยู่ตลอด รวมถึงอีกปัจจัยสำคัญ คือความเป็นห่วงคุณแม่ ไม่อยากให้ท่านมาลำบากกับเรา ทำให้คุณเจนนี่ตัดสินใจหารายได้เสริม โดยเป็นคนขับรถให้แพลตฟอร์มรับ-ส่งอาหาร ขายของออนไลน์ และจิตอาสาที่ศูนย์ฉีดวัคซีน ในจังหวัดฉะเชิงเทรา





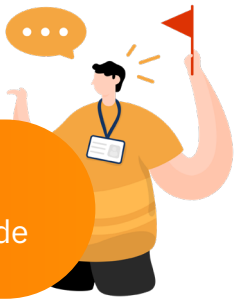
## บทเรียนจากวิกฤตโควิด-19

เป็นโอกาสได้ลองทำสิ่งใหม่ๆ ที่ไม่เคยทำ และยังสอนให้รู้จักวางแผนการเงิน ทำให้เรารอบคอบกับการใช้จ่ายแต่ละครั้งมากขึ้น

## อยากบอกอะไร กับคนที่หมดกำลังใจ



คุณแม่จะคอยให้กำลังใจคุณเจนนี่เสมอว่า **“สู้ต่อไป วันข้างหน้ามันต้องดีกว่าวันนี้เสมอ”** สำหรับคุณเจนนี่แล้ว ทุกกำลังใจที่ได้มาไม่ว่าจะเล็กน้อยแค่ไหน แต่ก็เป็นสิ่งที่ทำให้มีแรงสู้ต่อไป แม้ว่าวันนี้เราจะท้อหรือหมดกำลัง ใจ ให้คิดเสียว่าพรุ่งนี้ต้องดีขึ้น และทำให้มันดีขึ้นเรื่อยๆ แล้วเราจะผ่านวิกฤตนี้ไปด้วยกัน



**สามารถรับชมคลิป**
เพียงสแกน QR Code

คุณคิดว่าหลังจากนี้

## จะมีสิ่งดีๆ อะไรบ้าง เกิดขึ้นกับคุณ

เช่น ฉันเชื่อว่าจะมีการเปิดประเทศได้ในเร็ววันนี้ เป็นต้น

คุณตั้งใจจะทำอะไร

## เพื่อฟื้นทุกอย่างให้กลับมา

เช่น ฉันอยากปรับการขาย มาทำผ่านช่องทางออนไลน์ให้มากขึ้น



“วิกฤตครั้งนี้
ส่งผลกระทบเป็นวงกว้าง
กับทุกธุรกิจ ทั้งร้านค้า
กิจการรายเล็ก-รายใหญ่
ต้องปิดตัวลงหรือเลื่อนเปิด
ไม่มีกำหนด”

Photo by Joshua Rawson-Harris on Unsplash




“

# การรวมตัวกัน

## ของธุรกิจรายย่อยก็เป็นอีกช่องทางหนึ่งที่จะช่วยพยุงให้ผ่านสถานการณ์นี้ไปด้วยกัน

”

Photo by RYU Wongs on Unsplash




Photo by Edward Leon on Unsplash

เราทุกคน

# จะผ่านไปด้วยกัน



ขอหนึ่งประโยค

## เพื่อให้กำลังใจคนที่กำลังเจอสถานการณ์คล้ายๆ กับคุณ

เช่น สู้ๆ นะครับ ขอให้คุณเข้มแข็งและผ่านทุกอย่างไปด้วยดี



# MY GOAL

สร้างความหวังผ่านการตั้งเป้าหมาย
ด้วย “SMART Goal”



# มารู้จัก SMART Goal เพื่อสร้างเป้าหมายให้ตัวเอง

**เป้าหมายที่ดีจะต้อง**

## Specific

เฉพาะเจาะจงไม่คลุมเครือและบอกชัดเจนว่า คุณต้องการจะทำอะไร

## Measurable

ต้องวัดผลและติดตามความก้าวหน้าได้ จะทำให้คุณรู้ว่าสิ่งที่ทำสำเร็จหรือไม่ เข้าใกล้เป้าหมายแค่ไหน ยังต้องทำอีกเท่าไหร่

## Achievable

มีโอกาสทำสำเร็จได้และไม่ยากจนเกินไป เพื่อกระตุ้นให้คุณมีกำลังใจและอยากทำต่อ

## Realistic

ต้องสมเหตุสมผล ตั้งอยู่บนพื้นฐานความเป็นจริง และสอดคล้องกับสถานการณ์ปัจจุบันของคุณ

## Time Bound

มีกรอบระยะเวลาชัดเจน เพราะจะทำให้คุณรู้ว่าต้องทำถึงเมื่อไหร่ จะวางแผนอย่างไร และเหลือเวลาที่จะทำเป้าหมายให้สำเร็จอีกแค่ไหน

# เป้าหมายของฉัน

## 1. บอกหน่อยสิว่า เป้าหมายของคุณคืออะไร

เช่น ฉันจะหาอาชีพเสริมเพื่อให้มีรายได้พอเลี้ยงครอบครัว

## 2. เป้าหมายของฉัน มีเกณฑ์วัดความสำเร็จได้จาก

เช่น มีเงินเก็บก้อนใหม่ 50,000 บาท

## 3. เป้าหมายของฉัน น่าจะใช้เวลานานแค่ไหน

- ○ ภายใน 6 เดือน
- ○ 6 เดือน - 1 ปี
- ○ 1-2 ปี

## 4. เป้าหมายของฉัน มีแนวโน้มที่จะทำสำเร็จกี่เปอร์เซ็นต์

- ○ 1-25% (ยังมีหวัง)
- ○ 26-50% (มีโอกาสเป็นไปได้)
- ○ 51-75% (มีโอกาสเป็นไปได้ค่อนข้างมาก)
- ○ 76-100% (มีโอกาสเป็นไปได้สูง)

## สำเร็จหรือไม่ ก็ไม่เป็นไร

# อย่าเพิ่งท้อล่ะ

ลองลดและแบ่งเป็นขั้นๆ หรือมีแผนสำรองไว้ก็ดีนะ

แล้วมาเริ่มกันใหม่อีกครั้ง



# MY CHARACTER

สำรวจด้านดีของตนเองที่มีอยู่
รวมถึงสิ่งสนับสนุนที่ช่วยเหลือใน
การจัดการปัญหาและอุปสรรคที่กำลังเผชิญ



# มารู้จักตัวเองให้มากขึ้น

เพื่อรับรู้ถึงคุณสมบัติดีๆ ที่มีอยู่ในตัวเราและ
ปัจจัยสนับสนุนรอบตัว ที่จะช่วยให้เรารับมือ
กับสถานการณ์ต่างๆ ได้อย่างเหมาะสม

# สิ่งดีๆ ที่มีในตัวฉัน

## อยากให้คุณเลือกข้อดีของตัวเอง ที่จะช่วยให้คุณทำเป้าหมายที่วางไว้สำเร็จ (เลือกได้มากกว่า 1 ข้อ)

- [ ] เชื่อมั่นในตนเอง
- [ ] สู้ไม่ถอย
- [ ] อดทน
- [ ] ยืดหยุ่น
- [ ] ไม่ยอมแพ้อะไรง่ายๆ
- [ ] ปรับตัวง่าย
- [ ] ชอบเรียนรู้อะไรใหม่ๆ
- [ ] ความคิดริเริ่ม
- [ ] สร้างสรรค์
- [ ] มีสติ
- [ ] มองแง่บวก
- [ ] ชอบคิดแก้ปัญหา
- [ ] พร้อมรับมือกับปัญหา
- [ ] มุ่งมั่น
- [ ] ชอบให้กำลังใจตัวเอง
- [ ] ยอมรับกับการเปลี่ยนแปลง
- [ ] ยอมรับความจริงที่เกิดขึ้น

# ใครบ้างที่คอยสนับสนุน ให้ความช่วยเหลือ

## เมื่อคุณเจอกับปัญหาหรือวิกฤตของชีวิต (เลือกได้มากกว่า 1 ข้อ)

### ครอบครัว

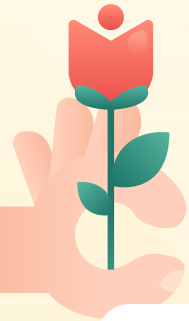
- ○ พ่อ
- ○ แม่
- ○ พี่น้อง
- ○ หลาน
- ○ ญาติ
- ○ คู่รัก / แฟน
- ○ สามี / ภรรยา
- ○ อื่นๆ _____

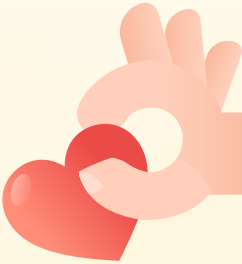
### คนที่ทำงาน

- ○ หัวหน้า / เจ้านาย
- ○ ลูกน้อง
- ○ เพื่อนร่วมงาน
- ○ อื่นๆ _____

### หน่วยงาน

- ○ ภาครัฐ
- ○ ภาคเอกชน
- ○ องค์กรไม่แสวงกำไร
- ○ อื่นๆ _____





# กำลังใจ
## มาได้หลายรูปแบบ

ย่อมมีฟ้าหลังฝนเสมอนะ เราจะต้องฝ่าฟันและผ่านจุดนี้ไปให้ได้ สู้ไปด้วยกันนะ!

**นัท, 27**
ธุรกิจนำเที่ยว

ถึงแม้ทุกอย่างจะดูทำอะไรก็ยากไปหมด แต่เราก็ผ่านอะไรมาเยอะ อย่ายอมแพ้! สู้ๆนะ!

**รุ่ง, 34**
ธุรกิจนวดและสปา

ในเรื่องร้ายๆ มันกลับทำให้เรากล้าที่จะลองทำอะไรใหม่ๆ ถือว่าได้พัฒนาทักษะตัวเองไปในตัว

**แบงค์, 29**
ธุรกิจที่พัก

คนรอบข้างที่คอยให้กำลังใจช่วยได้จริงๆ อยากส่งต่อแรงสู้นี้ให้กับทุกคนนะคะ

**น้ำหนึ่ง, 37**
ธุรกิจจำหน่ายสินค้า

ช่วงเวลานี้ทุกคนต่างได้รับผลกระทบกันหมด อย่ายอมแพ้ ในทุกปัญหาต้องมีทางแก้เสมอ

**เชอร์รี่, 35**
ธุรกิจขนส่ง

อยากให้เชื่อว่าการปรับตัวในครั้งนี้จะทำให้เรามีภูมิคุ้มกันและผ่านอุปสรรคไปได้อีกนาน

**นภา, 33**
ธุรกิจด้านอาหารและเครื่องดื่ม

# SMART Goal

## เพื่อนๆ ตั้งเป้าฝ่าวิกฤตโควิด-19 อย่างไร




**ดูเป้าหมายที่เพื่อนร่วมวิกฤตเหมือนเราได้ตั้งเอาไว้**
เพียงสแกน QR Code



# ทุนทางจิตวิทยา
# PSYCAP
# คืออะไร?



**สามารถรับชมคลิป**
เพียงสแกน QR Code

ทุนทางจิตวิทยาเป็นคุณสมบัติทางจิตใจที่ช่วยกำหนดความคิดและอารมณ์ ซึ่งสามารถพัฒนาได้ วัดได้ และส่งผลต่อประสิทธิภาพการทำงานของบุคคล

## องค์ประกอบของทุนทางจิตวิทยา “HERO”

**Hope**
ความหวัง

**Efficacy**
การรับรู้ความสามารถของตนเอง

**Resilience**
การฟื้นพลังใจ

**Optimism**
การมองโลกในแง่ดี

ทุกครั้งที่เราเจอปัญหา

# เราจะได้เรียนรู้ที่จะแก้ปัญหา

เราจะมีการพัฒนาตนเองในทางที่ดีขึ้นอยู่เรื่อยๆ



HOPE

# การมีความหวัง

เป็นคุณสมบัติทางจิตใจที่ช่วยให้บุคคลเกิดกำลังใจในการดำรงชีวิต เกิดความสร้างสรรค์ มีพลังและแรงบันดาลใจในการทำสิ่งต่างๆ ที่ตนเองได้ตั้งไว้

## สิ่งที่ช่วยให้บุคคลมีความหวัง

1. ต้องมีเป้าหมาย
2. ต้องมีแรงกายแรงใจ
3. ต้องมีหนทางสู่เป้าหมาย



## หลักการตั้งเป้าหมายที่ SMART

1. เฉพาะเจาะจง
2. วัดออกมาได้
3. ทำได้จริง
4. มีความเกี่ยวโยง/เกี่ยวข้อง
5. กำหนดระยะเวลา



# EFFICACY

# การรับรู้ความสามารถของตนเอง

เป็นสิ่งที่ช่วยให้บุคคลมีความมั่นใจในการกระทำสิ่งต่างๆ และทราบถึงจุดแข็งของตัวเอง

## การพัฒนาการรับรู้ความสามารถของตนเองทำได้อย่างไร

1. ทำตัวเองให้มีประสบการณ์
2. เรียนรู้จากคนรอบข้างที่เป็นต้นแบบ
3. ฟังเสียงชื่นชมจากคนรอบข้าง
4. ดูแลกายใจให้แข็งแรง

“

ในวิกฤต

*ย่อมมีโอกาสเสมอ*

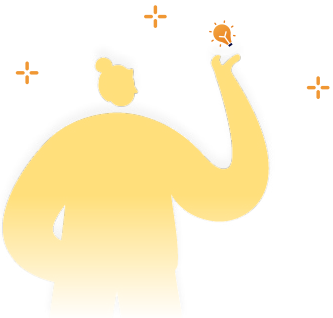
”



R

## RESILIENCE
# การฟื้นพลังใจ

เป็นคุณสมบัติทางจิตใจในการรับมือและฟื้นคืนจากเหตุการณ์วิกฤตหรือสถานการณ์ที่ก่อให้เกิดความยากลำบาก ซึ่งจะช่วยให้บุคคลผ่านพ้นปัญหาอุปสรรค และดำเนินชีวิตได้อย่างปกติสุข



## วิธีการฟื้นคืนพลังใจแบบง่ายๆ

1. มองเห็นทรัพยากรที่มีอยู่และเขียนออกมา
2. เขียนประสบการณ์ความสามารถที่ผ่านมา
3. นึกถึงคนรอบข้างที่คอยสนับสนุน

หากบางปัญหายังไม่สามารถแก้ไขได้ในขณะนั้น

*ให้ดึงตัวเองออกมา เพื่อเลี่ยง*
*การเกิดอารมณ์ด้านลบ*



# O

## OPTIMISM
# การมองโลกในแง่ดี

**เป็นการอธิบายเหตุการณ์ที่เกิดขึ้นและคาดการณ์เหตุการณ์ในอนาคตไปในทางบวกอย่างสมเหตุสมผล ทำให้บุคคลมีกำลังใจ**

“

**คนมองโลกในแง่ดี**

***เขามองสถานการณ์โควิด-19 กันยังไง?***

”

1. มองตามความเป็นจริง มีเหตุผล
2. มีโอกาสจะดีขึ้น เชื่อในหลักของการเกิดขึ้น ตั้งอยู่ และจบไป
3. ไม่แผ่ขยายความร้ายแรงไปในด้านอื่นๆ

“

แนวทางการพัฒนาการมองโลกในแง่ดี

## *ท่ามกลางสถานการณ์โควิด-19*

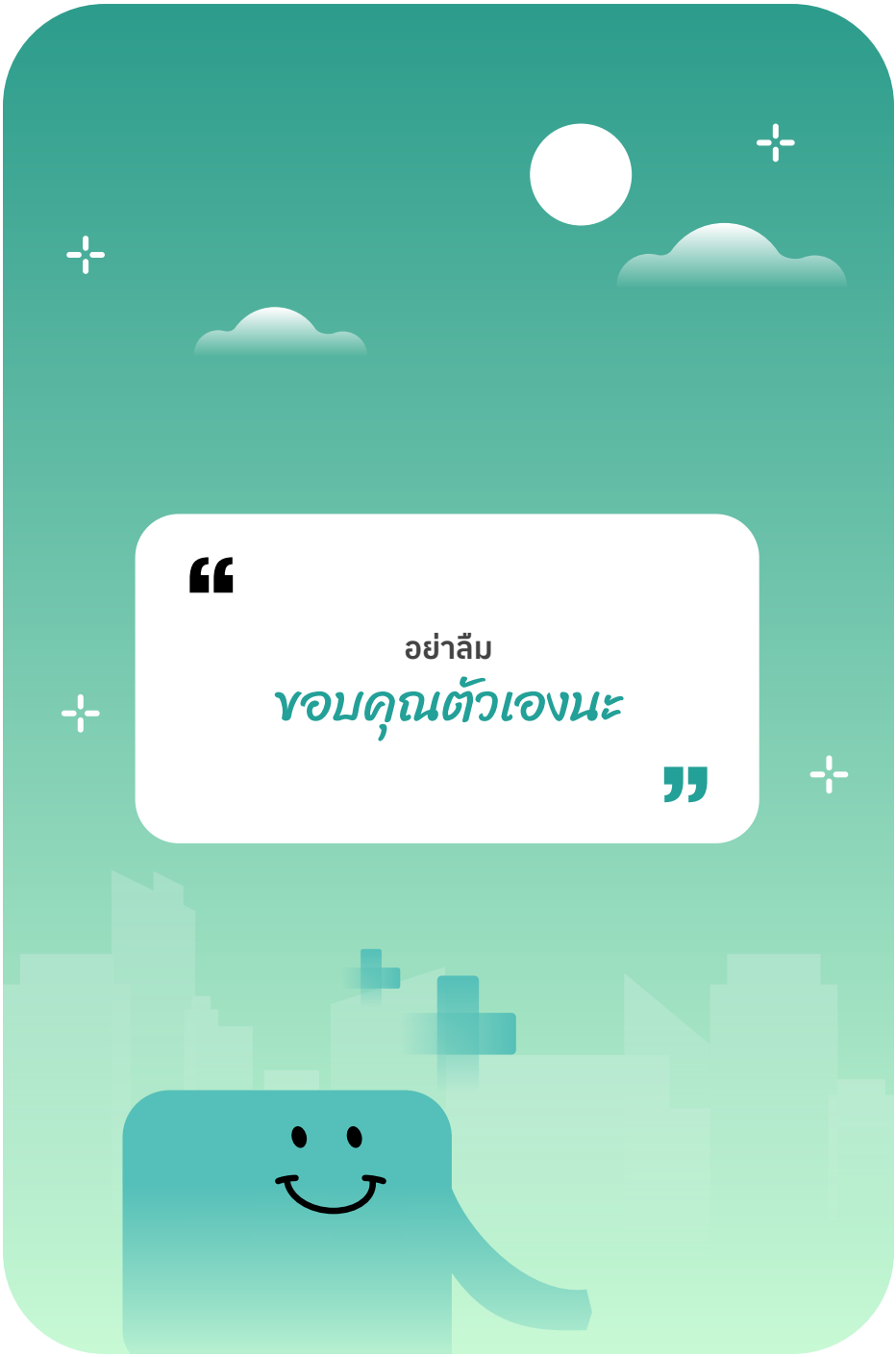
”




**ฝึกคิดเรื่องดีๆ ที่เกิดขึ้นในทุกวัน**
**ชื่นชม และขอบคุณตัวเองที่ทำให้สิ่งดีๆ เกิดขึ้น**

โดยสามารถแบ่งระดับได้ดังนี้

1. ชื่นชม ขอบคุณ อยู่ในใจ
2. เขียนเป็นบันทึกเพื่อทบทวน
3. แสดงออกมาเป็นการกระทำ


อย่าลืม
ขอบคุณตัวเองนะ

# ประโยชน์ของ PsyCap

1. มีสุขภาพจิตดี
2. เกิดอารมณ์ด้านบวก สดใส ร่าเริง สนุกสนาน สุขสงบ
3. เพิ่มประสิทธิภาพในการทำงาน
4. ช่วยเพิ่มความผูกพันในงาน
5. อยากอุทิศตนในการทำงาน



# คำส่งท้าย

**“หวังว่าคู่มือฉบับนี้จะทำให้คุณมีแรงใจ**

**ไม่ว่าสถานการณ์จะเป็นอย่างไร อย่าลืมว่าคุณไม่ได้อยู่คนเดียว”**

สำหรับคนที่อยากได้รับคำปรึกษา สามารถติดต่อได้ที่

สายด่วนสุขภาพจิต 1323



**จัดทำโดย**

สำนักงานกองทุนสนับสนุนการสร้างเสริมสุขภาพ (สสส.)

และ สถาบันวิจัยพฤติกรรมศาสตร์ มศว





# เรียนรู้การสร้างสุขภาพใจ ด้วยฮีโร่ในตัวคุณในรูปแบบเว็บไซต์

http://bsri.swu.ac.th/myhero

คู่มือฉบับนี้จัดทำโดย

สสส
สำนักงานกองทุนสนับสนุนการสร้างเสริมสุขภาพ

มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ