

การส่งเสริมพลังสุขภาพจิตสำหรับนักศึกษาพิการ*

THE RESILIENCE QUOTIENT EMPOWERMENT FOR DISABLED STUDENTS*

อัมเรศ เนตาสีทธิ**

อนุชา ภูมิสิทธิพร***

สุวัชร ช่างพินิจ****

ศิริวิมล ใจงาม*****

(วันที่รับบทความ: 23 กุมภาพันธ์ 2567; วันแก้ไขบทความ: 23 เมษายน 2567; วันตอบรับบทความ: 24 เมษายน 2567)

บทคัดย่อ

พลังสุขภาพจิตหรือที่เรียกว่า อาร์คิว (RQ: Resilience Quotient) เป็นความสามารถในการปรับตัวและฟื้นตัวเมื่อต้องเผชิญกับความยากลำบากหรือภาวะวิกฤตในชีวิต สามารถผ่านพ้นและเรียนรู้จากเหตุการณ์นั้นๆ ได้ด้วยพลังใจที่เข้มแข็ง และดำเนินชีวิตได้อย่างมีความสุข ผู้ที่มีพลังสุขภาพจิตยังสามารถใช้วิกฤตเป็นโอกาส สามารถยกระดับความคิดจิตใจและการดำเนินชีวิตไปในทางที่ดีขึ้นหลังจากเหตุการณ์วิกฤตผ่านพ้นไป กรมสุขภาพจิตได้เสนอแนวทางในการส่งเสริมพลังสุขภาพจิต คือ แนวคิดปรับ 4 เติม 3 ได้แก่ ปรับอารมณ์ ปรับความคิด ปรับการกระทำ ปรับเป้าหมาย และ เติมศรัทธา เติมมิตร เติมใจกว้าง นอกจากนี้แนวคิดดังกล่าว การส่งเสริมพลังสุขภาพจิตยังทำได้อีกหลายแนวทาง เช่น การวิจัยพัฒนาด้านการส่งเสริมพลังสุขภาพจิต การจัดกิจกรรมส่งเสริมพลังสุขภาพจิตสำหรับนักศึกษาพิการ การส่งเสริมพลังสุขภาพจิตโดยการสนับสนุนจากครอบครัว จากครู และจากชุมชน เป็นต้น จุดมุ่งหมายของบทความนี้เพื่อนำเสนอความหมายและองค์ประกอบของพลังสุขภาพจิต แนวทางการเสริมสร้างพลังสุขภาพจิตให้กับนักศึกษาพิการ เพื่อให้เขาสามารถผ่านพ้นอุปสรรค ปรับตัว และฟื้นตัวได้หากเผชิญกับปัญหา มีมุมมองทางบวก เกิดภูมิคุ้มกันด้านจิตใจ และดำเนินชีวิตได้อย่างมีความสุข นอกจากนี้ผู้สอน ผู้เกี่ยวข้องและสถาบันอุดมศึกษา ยังสามารถนำไปใช้เป็นแนวทางในการส่งเสริมพลังสุขภาพจิตสำหรับนักศึกษาพิการต่อไป

คำสำคัญ: พลังสุขภาพจิต, การส่งเสริม, นักศึกษาพิการ

* บทความวิชาการ คณะครุศาสตร์ มหาวิทยาลัยราชภัฏลำปาง

** รองศาสตราจารย์, สาขาวิชาจิตวิทยาการศึกษาและการแนะแนว คณะครุศาสตร์ มหาวิทยาลัยราชภัฏลำปาง, Email: a.netasit@yahoo.com

*** ผู้ช่วยศาสตราจารย์, หลักสูตรปรัชญาดุษฎีบัณฑิต (การศึกษาพิเศษ) คณะครุศาสตร์ มหาวิทยาลัยราชภัฏพิจิตรสงคราม, Email: anuchaphoom@gmail.com

**** ผู้ช่วยศาสตราจารย์, หลักสูตรปรัชญาดุษฎีบัณฑิต (การศึกษาพิเศษ) คณะครุศาสตร์ มหาวิทยาลัยราชภัฏพิจิตรสงคราม, Email: edu@psru.ac.th

***** ผู้ช่วยศาสตราจารย์, หลักสูตรปรัชญาดุษฎีบัณฑิต (การศึกษาพิเศษ) คณะครุศาสตร์ มหาวิทยาลัยราชภัฏพิจิตรสงคราม, Email: siriwimol1561@hotmail.com

THE RESILIENCE QUOTIENT EMPOWERMENT FOR DISABLED STUDENTS*

AMMARET NETASIT**

ANUCHA PHOOMMISITTIPORN***

SUWAPAT CHANGPINIT****

SIRIWIMOL JAI-NGAM*****

(Received: February 23, 2024; Revised: April 23, 2024; Accepted: April 24, 2024)

ABSTRACT

The Resilience Quotient (RQ) is the ability to adjustment and recover when a person faces difficulties or life crisis. It leads the person to pass the event and gain knowledge with a strong mind and live happily. When the crisis passes, people who have the RQ can use their crisis as a good opportunity, elevate their minds, and continue their better lives. The Department of Mental Health provides a 4 adjustment 3 addition approaches to empower good mental health; the adjustment in mood, thought, action, and goal; and the addition in trust, friends, and tolerance. The Department of Mental Health also provides other ways to empower good mental health; research on Resilience Quotient empowerment, an activity to empower disabled students' RQ, and mental health empowerment support in families, teachers, and communities. This article aims to promote the understanding of the RQ meaning and its elements, provide how to empower disabled students' RQ to pass their crisis, adjust and recover when they face their difficulty, gain a positive viewpoint, gain immunity, and live happily. Moreover, instructors, involved persons, and higher education institutions can apply this article for the disabled students' empowerment

Keywords: Resilience Quotient, Empowerment, Disabled Students

* Academic Articles, Faculty of Education, Lampang Rajabhat University

** Associate Professor, Department of Education Psychology and Guidance, Faculty of Education, Lampang Rajabhat University, Thailand.
Email: a.netasit@yahoo.com

*** Assistant Professor, Doctor of Philosophy Program in Special Education, Pibulsongkram Rajabhat University, Email:
anuchaphoom@gmail.com

**** Assistant Professor, Doctor of Philosophy Program in Special Education, Pibulsongkram Rajabhat University, Email: edu@psru.ac.th

***** Assistant Professor, Doctor of Philosophy Program in Special Education, Pibulsongkram Rajabhat University, Email:
siriwimol1561@hotmail.com

บทนำ

พระราชบัญญัติการศึกษาแห่งชาติ 2542 และพระราชบัญญัติการจัดการศึกษาสำหรับคนพิการ (ฉบับที่ 2) พ.ศ. 2556 ได้ให้ความสำคัญกับสิทธิและเสรีภาพกับบุคคลพิการ โดยรัฐจะต้องจัดการศึกษาสำหรับบุคคลซึ่งมีข้อจำกัดทางร่างกาย จิตใจ สติปัญญา อารมณ์ สังคม การสื่อสาร และการเรียนรู้หรือมีร่างกายพิการ หรือทุพพลภาพ หรือบุคคลซึ่งไม่สามารถพึ่งตนเองได้ หรือไม่มีผู้ดูแล หรือด้อยโอกาส ต้องจัดให้บุคคลดังกล่าวมีสิทธิ และโอกาสได้รับการศึกษาขั้นพื้นฐานเป็นพิเศษ โดยจัดการศึกษาให้ตั้งแต่แรกเกิดหรือพบความพิการโดยไม่เสียค่าใช้จ่าย และให้บุคคลดังกล่าวมีสิทธิได้รับสิ่งอำนวยความสะดวก สื่อ บริการ และความช่วยเหลืออื่นใดทางการศึกษา ตามหลักเกณฑ์และวิธีการที่กำหนดในกฎกระทรวง (Ministry of Education of Thailand, 2003; Ministry of Education of Thailand, 2013) นอกจากนี้ระเบียบคณะกรรมการส่งเสริมการจัดการศึกษาสำหรับคนพิการ ว่าด้วยการจัดการศึกษาระดับอุดมศึกษา สำหรับคนพิการ พ.ศ. 2552 ได้กำหนดว่าให้สถาบันอุดมศึกษาในทุกสังกัดมีหน้าที่รับคนพิการเข้าศึกษาในจำนวนที่เหมาะสม และให้สถาบันอุดมศึกษามีหน้าที่จัดให้มีสิ่งอำนวยความสะดวก เทคโนโลยีสิ่งอำนวยความสะดวก สื่อ บริการและความช่วยเหลืออื่นใดทางการศึกษา สำหรับคนพิการ จัดทำหลักสูตร การจัดการเรียนการสอน การวัดและการประเมินผล ให้สอดคล้องกับความต้องการจำเป็นพิเศษของนักศึกษาพิการแต่ละบุคคล รวมถึงการเข้าร่วมกิจกรรมต่างๆ โดยให้นักศึกษาพิการเข้าถึง และใช้ประโยชน์ได้ตามความเหมาะสม แสดงให้เห็นว่าประเทศไทยให้ความสำคัญกับการจัดการศึกษาสำหรับผู้พิการ (Ministry of Education of Thailand, 2009)

นักศึกษาพิการที่เข้ามาศึกษาในสถาบันอุดมศึกษามีปัจจัยพื้นฐานแตกต่างกัน ทั้งด้านประเภทของความพิการ สาเหตุ ระยะเวลาที่พิการ การเห็นคุณค่าในตัวเอง รวมถึงความพร้อมของครอบครัวในการสนับสนุนช่วยเหลือการปรับตัวที่แตกต่างกัน ทำให้ความสามารถในการพึ่งตนเองด้านการศึกษาของนักศึกษาพิการแตกต่างกัน จึงต้องการการดูแลช่วยเหลือในระหว่างการศึกษาแตกต่างกันออกไป (Daengsuwan, K., 2012) เมื่อผู้พิการได้รับความพิการแล้ว ไม่ว่าจะจากสาเหตุใดก็ตาม การดำรงชีวิตของพวกเขาจะถูกจำกัดด้วยภาวะจิตใจ สภาพความพิการ สิ่งแวดล้อมทางสังคม และเจตคติ สิ่งเหล่านี้ล้วนแต่เป็นตัวแปรสำคัญที่ทำให้การดำรงชีวิตในสังคมไม่สามารถดำเนินไปได้อย่างปกติสุขเหมือนเดิม มีสภาพจิตใจที่ย่ำแย่ ไม่ยอมรับสภาพความพิการ เกิดความท้อแท้ ความเชื่อมั่นที่จะดำรงชีวิตต่อไปนั้นได้ ลึกลงไปพร้อมกับสภาพความพิการที่ได้รับมา (Thailand Council for Independent Living, 2012) ดังนั้นความเข้าใจภูมิหลังและความแตกต่างดังกล่าวจะช่วยให้ผู้ที่เกี่ยวข้องกับนักศึกษาพิการสามารถวางแผนดูแลช่วยเหลือได้อย่างเหมาะสม สอดคล้องกับความต้องการเฉพาะราย ทั้งในด้านการเรียนและการใช้ชีวิตในสถาบันอุดมศึกษา

จากการสำรวจสุขภาพจิตกับความพิการของสำนักงานสถิติแห่งชาติ (National Statistical Office Thailand, 2023) พบว่า ผู้พิการอายุ 15 ปีขึ้นไป มีสุขภาพจิตต่ำกว่าผู้ไม่พิการอย่างเห็นได้ชัด (ร้อยละ 21.6) ทั้งนี้อาจเป็นเพราะความลำบากหรือปัญหาสุขภาพ ความลำบากในการดูแลตนเอง หรือ

ลักษณะความบกพร่องที่เกิดขึ้นกับผู้พิการ ได้ส่งผลกระทบต่อสภาพจิตใจของผู้พิการในทางที่ลดลง นอกจากนั้นเมื่อเปรียบเทียบสุขภาพจิตของผู้พิการจำแนกตามเขตการปกครองและภาค พบว่า ผู้พิการที่อยู่ในเขตเทศบาลมีสุขภาพจิตดีกว่าผู้พิการที่อยู่นอกเขตเทศบาล ทั้งนี้อาจเป็นเพราะผู้พิการที่อาศัยอยู่ในเขตเทศบาลมีโอกาสได้รับสิ่งอำนวยความสะดวก เช่น อุปกรณ์หรืออวัยวะเทียม หรือเครื่องช่วยคนพิการ รวมถึงเทคโนโลยีต่างๆ ได้มากกว่าผู้พิการที่อาศัยอยู่นอกเขตเทศบาล นอกจากนั้นผู้พิการโดยทั่วไปจะมีสภาพชีวิตและจิตใจที่อ่อนแอต่อแท้ หลายคนมีความรู้สึกที่ตัวเองไม่มีคุณค่า ต้องเป็นภาระให้กับครอบครัวและสังคมจนไม่อยากจะใช้ชีวิตอยู่ต่อไป ทั้งนี้ ในการศึกษาเรื่องราวชีวิตของผู้พิการ ผลการศึกษา พบว่า ผู้พิการมีความรู้สึกแค้นภายในจิตใจ คิดว่าความพิการเป็นอุปสรรคในการดำเนินชีวิต และไม่สบายใจที่ครอบครัวต้องมาคอยดูแล ไม่กล้าเปิดเผยตัวต่อคนวงกว้างในสาธารณะที่ไม่รู้จักมาก่อน และบางคนมองตัวเองในด้านลบ (Layrayapong, P., 2018)

ปัญหาความพิการไม่ได้เป็นปัญหาเฉพาะบุคคลหรือเป็นปัญหาเกี่ยวกับอวัยวะบางส่วนของร่างกายมีความบกพร่องจนไม่สามารถทำงานได้ตามปกติ ปัญหาความพิการยังส่งผลกระทบต่อคนพิการทั้งด้านอารมณ์และจิตใจ เกิดความวิตกกังวล ซึมเศร้า ขาดความเชื่อมั่นในตัวเอง ไม่ยอมรับความพิการ มีผลต่อการบำบัดรักษา และการฟื้นฟูสมรรถภาพ รวมทั้งส่งผลกระทบต่อทำให้ไม่สามารถเข้าสู่ระบบการศึกษา การประกอบอาชีพ และสามารถสร้างรายได้เลี้ยงดูตัวเองและครอบครัวได้ นอกจากนั้นยังส่งผลกระทบต่อครอบครัว สมาชิกในครอบครัว สัมพันธภาพระหว่างบุคคล ในครอบครัว และกิจกรรมต่างๆ ภายในครอบครัว ครอบครัวแตกแยก ฐานะทางเศรษฐกิจของครอบครัวแย่ลงเพราะมีรายได้น้อยลงหรือไม่มีรายได้ ที่สำคัญยังส่งผลกระทบต่อสังคมและประเทศ รัฐต้องสูญเสียงบประมาณในการดูแลคนพิการ รวมทั้งสูญเสียทรัพยากรมนุษย์ที่เป็นกำลังสำคัญในการพัฒนาประเทศ ส่งผลให้เป็นอุปสรรคต่อการพัฒนาประเทศอีกด้วย

ดังนั้นในบทความนี้ผู้เขียนจึงเสนอแนวคิดในการส่งเสริมพลังสุขภาพจิตสำหรับนักศึกษาพิการ เพื่อให้ผู้สอน ผู้เกี่ยวข้อง และสถาบันอุดมศึกษา สามารถนำไปใช้เป็นแนวทางในการส่งเสริมพลังสุขภาพจิตสำหรับนักศึกษาพิการต่อไป

ความหมายของพลังสุขภาพจิต

พลังสุขภาพจิต (Resilience Quotient: RQ) มาจากคำในภาษาลาติน “resilire” หมายถึง กระโดดกลับ (to leap back) และมีความหมายตามคำศัพท์ภาษาอังกฤษ คือ ความยืดหยุ่นทางใจ (Psychological resilience) ความสามารถในการกระเด็นกลับ/กลับคืนสู่สภาพปกติ (ability to spring back) หรือความสามารถในการฟื้นตัวอย่างรวดเร็วจากภาวะยากลำบาก (the capacity to recover quickly from difficulties) นอกจากนั้นสมาคมจิตวิทยาอเมริกัน (American Psychological Association, 2024) ให้ความหมายว่า เป็นความสามารถในการฟื้นตัว การปรับตัวให้เข้ากับประสบการณ์ชีวิตที่ยากลำบากหรือท้าทายได้สำเร็จ โดยเฉพาะอย่างยิ่งมีความยืดหยุ่นทางจิตใจ อารมณ์ พฤติกรรม และการปรับตัวให้เข้ากับความต้องการภายนอกและภายใน ซึ่งการวิจัยด้านจิตวิทยาแสดงให้เห็นว่าทักษะที่เกี่ยวข้องกับความ

ยืดหยุ่นสามารถปลุกฝังและฝึกฝนได้ สำหรับในประเทศไทยยังไม่มีการศึกษาอย่างเป็นทางการ แต่มีการใช้คำแปลของ Resilience ที่หลากหลาย เช่น การฟื้นฟูพลัง (Faculty of Psychology, Chulalongkorn University, 2023) ภูมิคุ้มกันทางใจ (Thoongkaew, P., 2020) ความยืดหยุ่นทางจิตใจ (Phantong, K., 2020) เป็นต้น ถึงแม้ว่าการให้คำจำกัดความยังไม่ตรงกันกลุ่มนักวิจัยและนักวิชาการ แต่ก็มีแนวคิดไปในทิศทางเดียวกันคือ การปรับตัวในทางบวก การมีผลลัพธ์ในทางบวก มีความสามารถในการเผชิญหรือจัดการกับปัญหา ทั้งนี้ สำหรับประเทศไทยมีหน่วยงานที่กล่าวถึงและส่งเสริมพลังสุขภาพจิตมาอย่างต่อเนื่อง คือ กรมสุขภาพจิต กระทรวงสาธารณสุข ซึ่งได้กล่าวถึงโดยใช้คำว่า พลังสุขภาพจิตหรือที่เรียกว่า อาร์คิว (RQ: Resilience Quotient) คือความสามารถทางอารมณ์และจิตใจในการปรับตัว และฟื้นตัวกลับสู่สภาวะปกติ ภายหลังจากที่พบกับเหตุการณ์วิกฤตหรือสถานการณ์ที่ก่อให้เกิดความยากลำบากในชีวิต อันเป็นคุณสมบัติหนึ่งซึ่งช่วยให้บุคคลผ่านพ้นปัญหา อุปสรรค และดำเนินชีวิตได้อย่างมีความสุข ยิ่งไปกว่านั้นผู้ที่มีพลังสุขภาพจิตจำนวนมากยังสามารถใช้วิกฤตเป็นโอกาส สามารถยกระดับความคิดจิตใจและการดำเนินชีวิตไปในทางที่ดีขึ้นหลังจากเหตุการณ์วิกฤตนั้นผ่านพ้นไป

องค์ประกอบของพลังสุขภาพจิต

พลังสุขภาพจิตสำหรับคนแต่ละเชื้อชาตินั้น อาจจะมีองค์ประกอบที่แตกต่างกันไป เพราะมีความเกี่ยวข้องกับสัมพันธภาพเศรษฐกิจ สังคม โครงสร้างของครอบครัว วัฒนธรรม รวมทั้งศาสนา และความเชื่อ

ในต่างประเทศ ฮัสซานีและคณะ (Hassani et al., 2017) ได้กล่าวว่า พลังสุขภาพจิตเป็นบริบทในการพัฒนาตนเองที่มีโครงสร้างประกอบด้วยชุดของปัจจัยภายนอกและปัจจัยส่วนบุคคล และกร็อทเบิร์ก (Grotberg, H., 1995) ได้กล่าวถึง 3 องค์ประกอบที่เป็นแนวทางในการพัฒนาพลังสุขภาพจิตไว้ดังนี้

1. ด้านความทนทานทางอารมณ์ หมายถึง การมีอารมณ์ที่มั่นคง ไม่อ่อนไหวง่าย ไม่เครียดง่าย มีวิธีจัดการกับอารมณ์ให้สงบลงได้
2. ด้านกำลังใจ หมายถึง การมีจิตใจที่มุ่งมั่นสู่เป้าหมาย ไม่ท้อถอย มีที่พึ่ง
3. ด้านการจัดการกับปัญหา หมายถึง การมีมุมมองทางบวกต่อปัญหา ไม่หนีปัญหา มีแนวทางแก้ไขปัญหา

สำหรับคนไทยข้อสรุปเกี่ยวกับองค์ประกอบพลังสุขภาพจิตเกิดจากการวิเคราะห์รวบรวมองค์ความรู้จากงานศึกษาวิจัยเรื่องพลังสุขภาพจิต ทั้งในและต่างประเทศ กรมสุขภาพจิต (Department of Mental Health, 2011) สรุปว่า พลังสุขภาพจิตที่จะช่วยให้คนไทยวัยผู้ใหญ่สามารถต่อสู้เอาชนะปัญหาวิกฤตต่างๆ ได้ได้นั้น แบ่งออกเป็น 3 ด้าน ดังนี้

1. พลังฮึด หมายถึง การทนต่อแรงกดดัน มีวิธีการดูแลจิตใจให้ทนอยู่ได้ สามารถจัดการกับอารมณ์ ความทุกข์ของตัวเองได้ในสถานการณ์ที่กดดัน

2. พลังฮึด หมายถึง การมีกำลังใจ มีแรงใจ ที่จะดำเนินชีวิตต่อไปภายใต้สถานการณ์กดดัน กำลังใจนี้อาจมาจากการสร้างกำลังใจด้วยตนเองหรือคนรอบข้างก็ได้

3. พลังสู้ หมายถึง การต่อสู้เอาชนะอุปสรรค มีความมั่นใจพร้อมที่จะเอาชนะปัญหาอุปสรรคที่เกิดจากสถานการณ์วิกฤต ความมั่นใจนี้เกิดจากการตระหนักในความสามารถหรือทักษะของตนเองว่าสามารถทำได้ แก้ปัญหาได้ รวมถึงมีวิธีการแสวงหาความรู้และเข้าถึงความช่วยเหลือหรือปรึกษา

ฮึด ฮึด สู้ จึงเป็น 3 คำง่ายๆ ที่ใช้อธิบายองค์ประกอบของพลังสุขภาพจิต พลังสำคัญที่จะช่วยให้คนไทยสามารถต่อสู้เอาชนะปัญหาวิกฤตต่างๆ ไปได้ด้วยดี

ลักษณะทั่วไปของคนที่มีพลังสุขภาพจิตดี

โดยทั่วไปคนที่มีพลังสุขภาพจิตดี มักเป็นคนไม่ตีโพยตีพายเมื่อมีปัญหา เป็นคนที่สามารถสงบจิตใจ จัดการอารมณ์ที่พลุ่งพล่าน ระวังความว้าวุ่น จัดการแก้ปัญหาด้วยความรอบคอบ ไม่คิดร้ายไปกว่าความเป็นจริง แต่ก็ไม่ใช่คนที่เพิกเฉย เย็นชา ไม่รู้ร้อนรู้หนาว ไม่ใช่คนที่เข้มแข็งจนไม่แสดงออกถึงความเสียใจ จนไม่ยอมรับความช่วยเหลือจากผู้อื่น ตรงกันข้าม คนที่มีพลังสุขภาพจิตดีจะเป็นคนที่สามารถเข้าหาและขอรับคำแนะนำการช่วยเหลือจากผู้อื่นได้ในเวลาที่เหมาะสม โดยศักยภาพทางสุขภาพจิต จะแสดงออกได้โดยแบ่งเป็น 5 ระดับ (Department of Mental Health, Ministry of Public Health, 2020) คือ

ระดับพื้นฐาน คือ เมื่อเผชิญวิกฤตยังสามารถดำรงความสงบสมดุลทางอารมณ์ สุขภาพ และคุณภาพชีวิตไว้ได้

ระดับที่สอง คือ เมื่อพบปัญหาสามารถลุกขึ้นมาจัดการปัญหา แสดงออกถึงการเป็นคนที่มีมุ่งแก้ปัญหามากกว่าติดอยู่ในกับดักของอารมณ์และความรู้สึก

ระดับที่สาม แม้ในยามที่มีความทุกข์ แต่ก็ยังมีความรู้สึกว่าตนมีคุณค่า มีความมั่นใจ และมีมุมมองต่อตนเองในเชิงบวก

ระดับที่สี่ มีทักษะการจัดการทางอารมณ์ที่จะฟื้นตัวได้เร็ว หายจากความเศร้าเสียใจได้เร็ว

ระดับที่ห้า เป็นระดับสูงสุด ความสามารถหรือพรสวรรค์ที่จะเปลี่ยนโชคร้ายให้กลายเป็นดีหรือเปลี่ยนวิกฤตให้เป็นโอกาสได้อย่างน่าทึ่ง

ประโยชน์ของพลังสุขภาพจิต

พลังสุขภาพจิตช่วยปกป้องตัวเราและครอบครัวของเรา จากปัญหาทางสุขภาพจิต เช่น เครียด ซึมเศร้า วิตกกังวล การเจ็บป่วยทางจิต หรือ สูญเสียภาวะสุขภาพจิตที่ดีไปหลังเผชิญเหตุการณ์ที่มากกระทบ รวมทั้งยังช่วยป้องกันปัญหาสุขภาพกายอื่นๆ ที่เกิดจากความเครียด เช่น โรคแผลในกระเพาะอาหาร โรคหัวใจ เบาหวาน และความดันโลหิตสูง เป็นต้น

ในแง่ประโยชน์ต่อการดำเนินชีวิตในภาพรวม พลังสุขภาพจิตยังเป็นพลังแห่งชีวิตที่ช่วยให้คนเราเอาชนะอุปสรรคและชะตากรรมในชีวิตได้ จนอาจนำไปสู่การประสบความสำเร็จในชีวิต เพราะเกิดการเรียนรู้เพิ่มขึ้นหลังจากที่ความทุกข์ในใจบีบคั้น จนในที่สุดได้ค้นพบศักยภาพที่แท้จริงภายในของ

ตนเอง นอกจากนั้นประโยชน์ของการส่งเสริมพลังสุขภาพจิต จะช่วยบุคคลได้รับรู้ในสิ่งที่ตนมี สิ่งที่เป็น และสิ่งที่ตนทำได้ ซึ่งจะช่วยให้มีพัฒนาการที่ดีทางความคิด มีพฤติกรรมที่เหมาะสม รวมทั้งสามารถเผชิญต่อสถานการณ์ต่างๆ ที่ก่อให้เกิดความเครียด หรือเหตุการณ์ต่างๆ ที่เข้ามากระทบได้ดี การที่บุคคลมีความผันแปรของความยืดหยุ่นทางจิตใจที่ดีจะช่วยให้บุคคลมีสุขภาพกายและสุขภาพจิตที่ดี (Davydov, D., & Stewart, R., & Ritchie, K., & Chaudieu, I., 2010) ดังที่ กรอทเบิร์ก (Grotberg, H., 1995) มีแนวคิดและความเชื่อเกี่ยวกับประโยชน์ของความยืดหยุ่นทางจิตใจ ดังนี้

1. บุคคลจะมีความสามารถ มีความรู้สึกมั่นคงทางใจ เกิดความตระหนักในคุณค่าและความสามารถของตนเองในการควบคุมจัดการกับสิ่งต่างๆ ที่อาจเกิดขึ้นได้
2. บุคคลจะรู้สึกมีความสำคัญ มีคุณค่า เป็นที่ยอมรับ ถือว่าตนเป็นส่วนหนึ่งของครอบครัว กลุ่มหรือสังคมที่อยู่รอบๆ ตนเอง
3. บุคคลจะรู้สึกมีพลังอำนาจ มีความสามารถในการแก้ไขสิ่งต่างๆ ที่อาจจะเข้ามาส่งผลกระทบต่อชีวิตของตนเองได้

แนวทางในการเสริมสร้างพลังสุขภาพจิตให้กับนักศึกษาศึกษา

กรมสุขภาพจิต กระทรวงสาธารณสุข (Department of Mental health, 2011) ได้แนะนำแนวทางการปฏิบัติ 4 เติม 3 สูตรสร้างพลังสุขภาพจิต รับมือวิกฤต ไว้สำหรับทุกคน ทุกวัย และทุกครอบครัว โดยมีหลักง่ายๆ คือ เทคนิค 4 ปรับ 3 เติม เพิ่ม RQ ดังนี้

ปรับ 4 ประกอบด้วย

1. ปรับอารมณ์ เมื่อเกิดปัญหา/อุปสรรคที่เป็นเรื่องใหญ่ในชีวิต คนเรามักจะตกใจ และมีความรู้สึกต่างๆ ที่รุนแรงจนควบคุมตัวเองไม่ได้ สิ่งแรกจึงต้องพยายามตั้งสติ อยู่ในที่เงียบๆ หรือหาคนปลอบใจ หลังจากนั้นหาทางออกในการระบายความกดดันอย่างเหมาะสม เช่น การออกกำลังกายเพื่อระบายความโกรธ หันเหตความสนใจไปเรื่องอื่นเพื่อปรับอารมณ์ เมื่อใดที่รู้สึกท้อ ขอให้บอกกับตัวเองว่าเราต้องสู้ ยังมีคนที่ทุกข์กว่าเราตั้งเยอะ คิดถึงความสำเร็จของเราและของครอบครัว หากอดทนต่อสู้กับปัญหาได้
2. ปรับความคิด การที่จิตใจสงบลงทำให้คนเราคิดเรื่องที่เป็นเหตุเป็นผลได้มากขึ้น การปรับความคิดทำได้หลายวิธี เช่น เปรียบกับคนที่แย่กว่าเรา ลองมองส่วนดีที่เหลืออยู่ หรือมองว่าเป็นธรรมดา หรือมันก็สามารถเกิดขึ้นได้กับทุกครอบครัว การปรับความคิดจะทำให้เรายอมรับว่ามีปัญหาใหญ่ที่เกิดขึ้น และมีกำลังใจที่จะต่อสู้ต่อไป เพราะการที่เรายอมรับความจริง ปัญหาทุกอย่างจะถูกแก้ไขอย่างตรงจุด
3. ปรับการกระทำ เมื่ออารมณ์ ความคิดกลับมาเป็นปกติ และมีกำลังใจที่จะต่อสู้แล้ว ก็ต้องลงมือทำในสิ่งที่คิดไว้เพื่อแก้ปัญหา/อุปสรรค เช่น เปลี่ยนจากคนที่นอนกินเล่นอยู่กับบ้าน มามุ่งมั่นหางาน สร้างรายได้ให้กับครอบครัว หรือ เปลี่ยนจากคนที่เก็บปัญหา เป็นคนเปลี่ยนปัญหาให้เป็นโอกาส

ด้วยการเจริญสติ และวางแผนชีวิตให้มีเส้นที่ชัดเจน ว่าวันนี้จะทำอะไร ได้อะไร และตอบกับตัวเองให้ได้ ว่า แล้วทำไปทำไม เพื่อให้ชีวิตมีธง และดำเนินต่อไปข้างหน้าต่อไปได้

4. ปรับเป้าหมาย ปัญหาที่หนักหนา อาจจะทำให้เราทำตามความต้องการไม่ได้ จำเป็นต้องยืดหยุ่น ปรับเป้าหมายให้เหมาะสมกับสถานการณ์ที่เป็นอยู่ เช่น อยากซื้อรถสัก 1 คัน แต่ตัวเองยังตกงาน หรือครอบครัวยังเป็นหนี้อยู่ จึงต้องออกหางานเพื่อทำงาน และหาเงินมาใช้หนี้ จนเจ็ครอบครัว ส่วนเป้าหมายเรื่องรถ คงต้องเลื่อนออกไปก่อน เป็นต้น ดังนั้นการจะตัดสินใจทำอะไรก็ควรไตร่ตรอง และถามตัวเองด้วยว่า การตัดสินใจนี้จะเกิดผลดีหรือผลเสียต่อตัวเอง และคนที่อยู่รอบข้างหรือไม่อย่างไร

3 เติม ประกอบด้วย

1. เติมศรัทธา ความเชื่อ ความศรัทธา ทำให้คนเรามีจิตใจที่เข้มแข็ง และมีความหวัง เช่น เชื่อว่าชีวิตมีทั้งช่วงขึ้นและลง วันนี้มีปัญหามากมาย ไม่ว่าจะเป็นปัญหาการเงินในครอบครัว หรืออื่นๆ หากเชื่อว่าเราต้องผ่านมันไปได้และพยายามอดทน แก่ไข วันข้างหน้าก็ต้องดีขึ้น บางศาสนาสอนให้มนุษย์คิดเสมอว่า "ความลำบาก" เป็นเครื่องทดสอบความเข้มแข็ง ฉะนั้นเราต้องยอมรับ และอยู่ต่อไปให้ได้ นอกจากนี้อาจใช้ความศรัทธาทางศาสนามาใช้ก็ได้ผลดี จะทำให้ใจเย็น และมีสติขึ้น

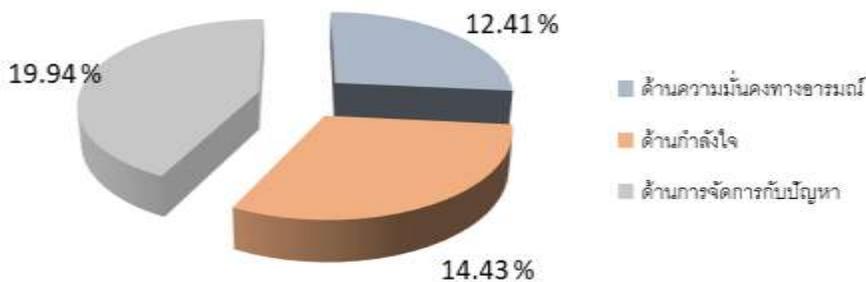
2. เติมมิตร การผูกมิตร หรือให้ความช่วยเหลือคนอื่นเท่าที่ทำได้เป็นสิ่งสำคัญ เพราะเมื่อเราเผชิญกับปัญหาบางอย่างที่เกินจะรับมือได้ มิตรที่ดีจะช่วยให้คำปรึกษาหรือฟังฟังได้ ซึ่งบางคนอาจจะคิดเกรงใจ ไม่อยากรบกวน และแก้ปัญหาอยู่คนเดียว แต่ถ้าเป็นเรื่องของความอยู่รอดก็จำเป็นที่จะต้องเอ่ยปากขอความช่วยเหลือ ที่สำคัญ คนในครอบครัวถือเป็นมิตรที่ดี และเข้าใจเรามากที่สุด มีอะไรก็ขอให้คุยกันในครอบครัว

3. เติมใจกว้าง เมื่อมีปัญหา คนเรามักใช้วิธีการแก้ไขปัญหาแบบเดิมๆ ซึ่งอาจจะไม่ใช่ทางออกที่เหมาะสม ลองศึกษาวิธีที่แตกต่างออกไป หรือเข้าใจความรู้สึก ความคิดของคนอื่นที่แตกต่างจากเรา อาจทำให้มองปัญหาได้รอบด้านขึ้น ได้ข้อมูลมากขึ้น มีจิตใจกว้างขึ้น และเห็นทางออกของปัญหาได้มากขึ้นตามไปด้วย

ทั้งนี้ แนวทาง ปรับ 4 เติม 3 เป็นแนวทางที่ใช้ส่งเสริมพลังสุขภาพจิตได้สำหรับทุกช่วงวัย สำหรับการส่งเสริมพลังสุขภาพจิตให้กับนักศึกษาพิการ ซึ่งอยู่ในช่วงวัยรุ่นตอนปลาย และวัยผู้ใหญ่ตอนต้น ต้องได้รับความร่วมมือจากผู้เกี่ยวข้องในการพัฒนานักศึกษาพิการด้วย จากผลการวิจัย การทบทวนวรรณกรรม และประสบการณ์ของผู้เขียน ขอเสนอแนวทางการในการส่งเสริมพลังสุขภาพจิตสำหรับนักศึกษาพิการ ดังนี้

1. การจัดกิจกรรมส่งเสริมพลังสุขภาพจิตสำหรับนักศึกษาพิการ ผู้เขียนได้ทำการศึกษาวิจัยเรื่อง การพัฒนาชุดกิจกรรมส่งเสริมพลังสุขภาพจิต สำหรับนักศึกษาพิการ โดยการพัฒนากิจกรรมส่งเสริมพลังสุขภาพจิต (Resilience Quotient: RQ) สำหรับนักศึกษาพิการที่กำลังศึกษาอยู่ในระดับปริญญาตรี อายุ 18-22 ปี ศูนย์บริการสนับสนุนนักศึกษาพิการเรียนรวม มหาวิทยาลัยราชภัฏลำปาง

ซึ่งเป็นการจัดกิจกรรมให้นักศึกษาฝึกการ 3 ประเภทได้ทำกิจกรรมร่วมกัน จำนวน 27 คน แยกเป็น มีความบกพร่องทางการมองเห็น จำนวน 10 คน มีความบกพร่องทางการได้ยิน จำนวน 8 คน และ มีความบกพร่องทางด้านร่างกายหรือสุขภาพ จำนวน 9 คน โดยนำชุดกิจกรรมสำหรับส่งเสริมพลังสุขภาพจิต ชื่อชุดกิจกรรม “เติมพลัง สร้างภูมิคุ้มกัน” ที่ประกอบไปด้วยกิจกรรมย่อย 4 กิจกรรมได้แก่ 1) กิจกรรมเรื่อง “ปั้นแล้วเปลี่ยน” มุ่งเน้นให้นักศึกษาสามารถรู้เท่าทันอารมณ์ของตนเอง ยอมรับอารมณ์ของตนเอง เพื่อนำไปสู่การควบคุมอารมณ์ของตนเอง ปรับอารมณ์ ปรับความคิด และปรับการกระทำต่อไป 2) กิจกรรมเรื่อง “เปิดกล่องเปิดใจ” มุ่งเน้นให้นักศึกษาเสริมสร้างทัศนคติที่ดีต่อตนเอง และเติมศรัทธาให้ตนเองมีจิตใจที่เข้มแข็งขึ้น 3) กิจกรรมเรื่อง “ต้นไม้แห่งอนาคต” มุ่งเน้นให้นักศึกษามีวิธีกำหนดเป้าหมาย ที่นำไปสู่การประสบความสำเร็จในอนาคตได้ และ 4) กิจกรรมเรื่อง “บอกต่อवादภาพ” มุ่งเน้นให้นักศึกษาผูกมิตรซึ่งกันและกัน และให้ความช่วยเหลือคนอื่นเท่าที่ทำได้ โดยนำกิจกรรมดังกล่าวไปดำเนินการส่งเสริมพลังสุขภาพจิตให้กับนักศึกษาฝึกการ และประเมินผล การจัดกิจกรรมพบว่า นักศึกษาฝึกการมีพลังสุขภาพจิตเพิ่มขึ้นหลังจากการทำกิจกรรมในภาพรวมเพิ่มขึ้นร้อยละ 14.71 โดยแยกเป็นด้านความมั่นคงทางอารมณ์ เพิ่มขึ้นร้อยละ 12.41 ด้านกำลังใจ เพิ่มขึ้นร้อยละ 14.43 ด้านการจัดการกับปัญหา เพิ่มขึ้นร้อยละ 19.94 (Netasit, A., 2013) ดังภาพที่ 1



ภาพที่ 1 ผลการประเมินพลังสุขภาพจิตของนักศึกษาฝึกการในภาพรวม

สำหรับการทำกิจกรรมตามกระบวนการของชุดกิจกรรมที่พัฒนาขึ้น ได้มีการสังเกตพฤติกรรมของนักศึกษาระหว่างการทำกิจกรรม ในภาพรวมพบว่านักศึกษาให้ความร่วมมือ มีความสนใจในการทำกิจกรรมเป็นอย่างมาก เกิดความสนุกสนานในระหว่างการทำกิจกรรม และสังเกตได้ชัดเจนว่า พฤติกรรมการแสดงออกของนักศึกษาเป็นไปตามวัตถุประสงค์ของกิจกรรม ซึ่งพบว่าพฤติกรรมของนักศึกษาในระหว่างการทำกิจกรรมส่งเสริมพลังสุขภาพจิต มีรายละเอียดแยกตามกิจกรรม ดังนี้

1.1 กิจกรรมปั้นแล้วเปลี่ยน จากการทำกิจกรรมทำให้นักศึกษาได้วิเคราะห์และรู้เท่าทันอารมณ์ของตนเอง สามารถบอกวิธีการควบคุมอารมณ์ของตนเองได้ มีความสามารถในการคิดวิเคราะห์

และมีความคิดสร้างสรรค์สูงมากอีกด้วย ดังคำพูดของนักศึกษาคนหนึ่งที่ว่า “ฉันต้องทำอารมณ์ของตัวเองให้สดชื่นเหมือนดอกกุหลาบเสมอๆ” เป็นต้น

1.2 กิจกรรมเปิดกล่องเปิดใจ พบว่า การทำกิจกรรมช่วยให้นักศึกษาได้มีโอกาสนำเสนอแนวคิดเชิงบวก (Positive Thinking) และวิธีการแก้ปัญหาให้เพื่อนๆ ฟัง ซึ่งจะเป็นผลให้นักศึกษาคณะอื่นๆ ได้รับรู้แนวคิดเชิงบวกและวิธีการแก้ปัญหา นอกจากนั้นนักศึกษายังจะมีทัศนคติที่ดีทั้งต่อตนเองและต่อคนรอบข้างอีกด้วย ดังคำพูดของนักศึกษาคณะหนึ่งที่ว่า “ครั้งแรกที่เดินทางมาเรียนคนเดียวอาจจะหลงบ้างเป็นเรื่องธรรมดา แต่พอมารู้ได้ครั้งหนึ่งแล้ว ครั้งต่อไปก็จะเดินทางมาเรียนเองได้อย่างสบาย”

1.3 กิจกรรมต้นไม้แห่งอนาคต ผลจากการทำกิจกรรมเห็นได้ชัดเจนว่า ทำให้นักศึกษามีวิธีกำหนดเป้าหมายของตนเอง เพื่อที่จะนำไปสู่การประสบความสำเร็จในอนาคตได้ นอกจากนั้นยังทำให้นักศึกษาเกิดแนวคิดเชิงบวก ส่งเสริมการช่วยเหลือเกื้อกูลกัน และมีมนุษยสัมพันธ์เพื่อการอยู่ร่วมกัน มีนักศึกษาคณะหนึ่งได้ตั้งเป้าหมายของตนเองว่า “ในอนาคตฉันอยากเป็นโอเปอเรเตอร์ (Operator) ที่ต้องนั่งทำงานอยู่หน้าคอมพิวเตอร์ ฉันจะหุ่นดี แต่งตัวสวยๆ ใส่ชุดสีฟ้า ใส่รองเท้าส้นสูง และทำผมสีทอง”

1.4 กิจกรรมบอกต่อवादภาพ พบว่า การทำกิจกรรมทำให้นักศึกษาเกิดการเกิดความพยายามในการสื่อสารกับคนที่มีความพิการแตกต่างกัน ได้ฝึกทักษะการรับสาร ได้ฝึกให้พวกเขาเป็นคนที่ช่างสังเกตมากยิ่งขึ้น รวมทั้งทำให้พวกเขาที่มีความสามารถต่างกัน ฝึกการทำงานร่วมกับผู้อื่น และที่สำคัญกิจกรรมที่มีความสนุกสนาน และเพลิดเพลินมาก

2. บทบาทของครอบครัว ในการส่งเสริมพลังสุขภาพจิตให้กับนักศึกษาพิการ สำหรับครอบครัวที่ให้ความเอาใจใส่ มีบรรยากาศในบ้านที่ทำให้เด็กรู้ว่าตัวเองมีความสำคัญ เป็นที่รัก และเป็นที่ยกย่องเกี่ยวกับพฤติกรรมที่พึงประสงค์ที่เหมาะสม จะช่วยให้เด็กเป็นคนที่มีความหมาย ใช้ชีวิตอย่างมีความหมาย แม้ในบางกรณีพ่อแม่หย่าร้างกัน หรือเด็กที่เป็นก่าพิการ แต่ถ้าเด็กมีความใกล้ชิดผูกพันกับผู้ใหญ่คนใดคนหนึ่ง เช่น ปู่ ย่า ตา ยาย น้า หรือแม้กระทั่งคนที่ไม่ใช่ญาติ เช่น ครูประจำชั้น หลวงตาที่วัด หรือนักสังคมสงเคราะห์ที่มาช่วยเหลือเขา คนเหล่านี้ผู้ซึ่งให้ความรักความอบอุ่นกับเด็ก จะเป็นที่ยึดเหนี่ยวทำให้เด็กคิดว่าเขาจะทำดีเพื่อใคร เขาจะสู้เพื่อใคร และในยามที่เจอปัญหาหนักๆ ในชีวิต เขาจะรู้ว่าเขายังมีคนๆ นี้ที่คอยเฝ้าดู ห่วงใย และอยากเห็นเขามีความสุข ความรู้สึกเช่นนี้จะมีผลสำคัญอย่างยิ่งยวดเพราะเป็นส่วนสำคัญของพลังสุขภาพจิตด้านการมีความหวังและกำลังใจ

3. บทบาทของอาจารย์ ในการส่งเสริมพลังสุขภาพจิตให้กับนักศึกษาพิการ สำหรับเด็กที่มีพลังสุขภาพจิต สามารถสังเกตได้จากความประพฤติและความคิดของเขา คือ มีความประพฤติที่ดีและมีความคิดที่บ่งบอกความคาดหวังในอนาคต ครูสามารถเสริมสร้างพลังสุขภาพจิตให้กับเด็กได้ โดยการจัดการเรียนการสอนที่ทำให้เด็กมีโอกาสได้แสดงออกถึงบุคลิกภาพ ความสามารถ และความคิดของเขา การจัดกิจกรรมให้เด็กมีส่วนร่วมในการกำหนดเป้าหมายของกิจกรรมกลุ่มต่างๆ จะทำให้เด็กมีความเป็นเจ้าของและมีส่วนร่วม ลดความรู้สึกแปลกแยก ซึ่งจะเป็นพื้นฐานที่ทำให้เด็กเติบโตขึ้นอย่างเป็นส่วนหนึ่งของสังคม

4. บทบาทของชุมชน ในการส่งเสริมพลังสุขภาพจิตให้กับนักศึกษาพิการ หากชุมชนมีการจัดบริการ และเอื้ออำนวยให้เด็กเข้าถึงบริการทางสังคม เช่น การสอนหนังสือ การฝึกอาชีพ การอบรมจริยธรรม กิจกรรมกีฬา หรือศิลปะ ร่วมกับการที่สังคมหรือชุมชนมีการบอกกล่าวตักเตือนกับเด็กว่า ค่านิยม หรือความคาดหวังของสังคมต่อความประพฤติที่ดีของเด็กว่ามีอะไรบ้าง ตลอดจนการทำให้เด็กมีส่วนร่วมในกิจกรรมของชุมชนอย่างมีความหมาย มีคุณค่า และมีความรู้สึก หรือจิตวิญญาณแห่งการเป็นพลเมืองที่ดีตั้งแต่ยังอยู่ในวัยเยาว์ล้วนส่งเสริม RQ ในเด็กได้เป็นอย่างดี

สรุป

พลังสุขภาพจิตมีความสำคัญอย่างมากสำหรับนักศึกษาพิการ เพราะจะทำให้เขาเหล่านั้นสามารถดำเนินชีวิตได้อย่างมีคุณภาพ และมีความสุขมากยิ่งขึ้น ส่งผลดีทั้งกับตนเองและสังคมโดยรวม ซึ่งจำเป็นต้องอาศัยความร่วมมือกันของผู้ที่เกี่ยวข้องกับนักศึกษาพิการเหล่านั้น บทบาทนี้ นำเสนอเพื่อให้เข้าใจถึงองค์ประกอบและลักษณะของคนที่มีความสุขภาพจิตที่ดี ประโยชน์และแนวทางในการเสริมสร้างพลังสุขภาพจิตให้กับนักศึกษาพิการ ซึ่งพลังสุขภาพจิตเป็นความสามารถในการก้าวผ่านความทุกข์ยาก และเป็นกระบวนการที่สามารถพัฒนาตนเองได้ในทุกช่วงวัย

นักศึกษาพิการที่อยู่ในช่วงวัยรุ่นตอนปลายและวัยผู้ใหญ่ตอนต้น มักมีปัญหาสุขภาพ มีความลำบากในการดูแลตนเอง ความบกพร่องที่เกิดขึ้นได้ส่งผลต่อสภาพจิตใจนักศึกษาพิการในทางที่ลดลง ดังนั้นพลังสุขภาพจิตสำหรับนักศึกษาพิการจึงเป็นทั้งปัจจัยป้องกันและเป็นพลังในการปรับเปลี่ยนพฤติกรรมและลักษณะนิสัยของนักศึกษาพิการให้เกิดการฟื้นตัว เมื่อเผชิญกับภาวะวิกฤตต่างๆ ในชีวิต โดยการเสริมสร้างพลังสุขภาพจิตให้กับนักศึกษาพิการควรเน้นที่ปัจจัยที่ทำให้เกิดพลังสุขภาพจิต ใช้จุดแข็งภายในที่เป็นความสามารถของตนเองร่วมกับการสนับสนุนทางสังคมในการพัฒนาตนเอง โดยการมีปฏิสัมพันธ์อย่างต่อเนื่องระหว่างนักศึกษาพิการกับครอบครัว อาจารย์ เพื่อน และชุมชน

จากการศึกษาวิจัยของผู้เขียนและการทบทวนวรรณกรรม พบแนวทางในการส่งเสริมพลังสุขภาพจิตให้กับนักศึกษาพิการ 4 ประการ ดังนี้ 1) เสริมสร้างให้นักศึกษาพิการสามารถรู้เท่าทันอารมณ์ของตนเอง ยอมรับอารมณ์ของตนเอง เพื่อนำไปสู่การควบคุมอารมณ์ของตนเอง ปรับอารมณ์ ปรับความคิด และปรับการกระทำต่อไป 2) เสริมสร้างให้นักศึกษาพิการเสริมสร้างทัศนคติที่ดีต่อตนเอง และเติมศรัทธาให้ตนเองมีจิตใจที่เข้มแข็งขึ้น 3) เสริมสร้างให้นักศึกษาพิการมีวิธีกำหนดเป้าหมายที่นำไปสู่การประสบความสำเร็จในอนาคตได้ และ 4) เสริมสร้างให้นักศึกษาพิการผูกมิตรซึ่งกันและกัน และให้ความช่วยเหลือคนอื่นเท่าที่ทำได้

อย่างไรก็ตามสถาบันอุดมศึกษาควรเพิ่มบทบาทในการดูแลด้านจิตใจแก่นักศึกษาพิการ นอกเหนือจากการดูแลตามเจตนารมณ์ของกฎหมายและแนวนโยบายที่เกี่ยวข้อง เช่น ควรปรับกิจกรรมพัฒนานักศึกษาพิการให้เอื้อต่อการเปลี่ยนบทบาทของนักศึกษาพิการ จากผู้พึ่งพาหรือผู้สังเกตการณ์ เป็นผู้ทำกิจกรรมร่วมกับนักศึกษาปกติ รวมทั้งสนับสนุนกิจกรรมที่เน้นให้นักศึกษาพิการและนักศึกษาปกติได้ปรับตัวและเรียนรู้เพื่ออยู่ร่วมกัน เปิดกว้างให้นักศึกษาพิการที่เป็นศิษย์เก่า ตัวแทนผู้ปกครอง

นักศึกษาพิการ หรือผู้พิการในฐานะผู้มีส่วนได้ส่วนเสีย มีส่วนร่วมในการออกแบบกิจกรรมการพัฒนา
ด้านใจแก่นักศึกษาพิการ ทั้งนี้สถาบันอุดมศึกษาหรือผู้เกี่ยวข้อง สามารถเลือกใช้แนวทางการส่งเสริม
พลังสุขภาพจิตสำหรับนักศึกษาพิการที่ได้กล่าวมาข้างต้น ไปพัฒนาเป็นโปรแกรมเสริมสร้างพลัง
สุขภาพจิตให้กับนักศึกษาพิการ โดยอาจจะดำเนินการในรูปแบบการให้ความรู้ กิจกรรมกลุ่มทางสังคม
ร่วมกับเพื่อนนักศึกษา การอภิปราย และการฝึกทักษะต่างๆ เป็นต้น ซึ่งการวัดผลลัพธ์ หลังจากการ
ส่งเสริมพลังสุขภาพจิตสามารถทำได้ง่าย ๆ โดยใช้แบบประเมิน RQ ของกรมสุขภาพจิต พ.ศ. 2563
ที่เป็นผลมาจากการพัฒนาเครื่องมือผ่านกระบวนการวิจัยและพัฒนา มีจุดมุ่งหมายให้คนไทยโดยเฉพาะ
ผู้ใหญ่ได้นำไปใช้ในการค้นหาจุดอ่อน จุดแข็ง และพัฒนาตนเองให้พร้อมที่จะรับมือกับเหตุการณ์วิกฤต
หรือความลำบากที่อาจเกิดขึ้นในชีวิต ซึ่งแบบประเมินจัดทำขึ้นเพื่อให้เหมาะกับบริบททางสังคม
วัฒนธรรมและลักษณะของคนไทยโดยการวิเคราะห์จากวรรณกรรมทั้งในและนอกประเทศ การศึกษา
เชิงคุณภาพและการพิจารณาจากผู้ที่มีความเชี่ยวชาญทางด้านสุขภาพจิตและจิตเวช

กล่าวโดยสรุป พลังสุขภาพจิตไม่ใช่ความเข้มแข็งในจิตใจที่เกิดจากปัจจัยภายในของตัวบุคคล
เพียงอย่างเดียว แต่มีความเกี่ยวข้องกับสัมพันธ์กับสิ่งแวดล้อมหรือปัจจัยภายนอกด้วย เช่น พ่อแม่ พี่น้อง
ครู และเพื่อน พลังสุขภาพจิตเป็นสิ่งที่สามารถสร้างและพัฒนาให้เกิดขึ้นได้อยู่เสมอ ทั้งการเข้าไป
ช่วยเหลือโดยตรงที่ตัวบุคคลนั้นๆ และการจัดสิ่งแวดล้อมต่างๆ ให้เกื้อหนุนต่อการพัฒนาพลังสุขภาพจิต
และทำให้กลายเป็นศักยภาพติดตัวเขาไปตลอดชีวิต

References

- American Psychological Association. (2024). *Resilience*. Available on <https://www.apa.org/topics/resilience> (retrieved 9 April 2024).
- Arunruang, P. (2002). *Effects of Group Counseling on Resilience and Coping Strategies of Early Adolescents*. [Master of Arts]. Chulalongkorn University.
- Choochom, O. (2011). *Antecedents and Consequences of Youths' Psychological Immunity*. Bangkok: Behavioral Science Research Institute, Srinakharinwirot University.
- Daengsuwan, K. (2012). *Assistances for Disabled Students in Higher Education Institution: A Case Study of One of Rajabhat Universities in Southern Thailand*. Bangkok: Health Systems Research Institute.
- Davydov, D. M., Stewart, R., Ritchie, K., & Chaudieu, I. (2010). Resilience and mental health. *Clin Psychol Rev*, 30(5), 479–495.
- Department of Mental Health, Ministry of Public Health. (2011). *Tolerate Resolve Fight in Adolescence*. Available on <http://www.dmh.go.th> (retrieved 14 November 2011).

- Department of Mental Health, Ministry of Public Health. (2020). *Change Bad to Good*. Nonthaburi: Beyond Publishing.
- Faculty of Psychology, Chulalongkorn University. (2023). *Resilience*. Available on <https://www.psy.chula.ac.th/th/feature-articles/resilience> (retrieved 9 April 2024).
- Grotberg, H. E. (1995). *A guide to promoting resilience in children: Strengthening the human spirit*. Netherlands: Bernard van Leer Foundation.
- Hassani, P., Izadi-Avanji, F. S., Rakhshan, M., & Majd, H. A. (2017). A phenomenological study on resilience of the elderly suffering from chronic disease: a qualitative study. *Psychology Research and Behavior Management, 10*, 59–67.
- Kerdcharoen, N., Kolkijkovin, V. and Thaworn, J. (2021). Resilience, Mental Health Impact and COVID-19 Related Mental Health Determinants among Medical Students during COVID-19 Epidemic. *Vajira Medical Journal: Journal of Urban Medicine, 65*, 102–116.
- Kietchaiyakorn, T. (2011). *Relationship Between Adversity and Resilience Quotient and Stress of a secondary School Students*. [Master of Science]. Chiang Mai University.
- Layrayapong, P. (2018). *The Whisper of Disabled*. Burapha University.
- Lynn, C., & Lane, D. (2010). *Tracing the pink ribbon: Development of a family resilience measure*. Doctoral dissertation. Human Development, Graduate Study, Virginia Polytechnic Institute and State University. Available on <http://www.studentsuccess.unc.edu/files/2015/08/The-Road-to-Resiliency.pdf> (retrieved 2 January 2023)
- Ministry of Education of Thailand. (2003). *National Education Act B.E. 2542 and Amendments (No.2) B.E. 2545*. Bangkok: Express Transport Organization.
- _____. (2009). *Regulations of the Committee for the Promotion of Education for Persons with Disabilities Concerning the Provision of Higher Education for Persons with Disabilities, 2009*. Available on <http://law.m-society.go.th/law2016/law/view/445>. (retrieved 2 January 2023)
- _____. (2013). *Education Provision for Persons with Disabilities Act B.E. 2551 and (No.2) B.E. 2556*. Available on <https://rb.gy/zpib3c>. (retrieved 9 April 2024)
- National Statistical Office. (2023). *The 2022 Disability Survey*. Bangkok: n.p.
- Netasit, A. (2013). The Development of Resilience Quotient (RQ) Support Activities Set for Disabled Students. *Proceedings of The Asian Conference Psychology & the Behavioral Sciences, 543–553*.
- Netasit, A. (2020). The development of resilience activity set for elderly people by using family and community as a basis. *Journal of Mental Health of Thailand, 28(4)*, 327–336.

- Nintachan, P. (2011). Resilience and Stress Among Nursing Students at Ramathibodi School of Nursing. *The Journal of Psychiatric Nursing and Mental Health*, 25(1), 1–13.
- Panthu, K. (2000). *Factors Effecting the Self-reliance of People with Disabilities*. Bangkok: Thammasat University.
- Phantong, K. (2020). *Enhancing Resilience and Coping Strategies for Cyberbullying in Adolescence Using Mindfulness-Based cognitive Therapy Through Group Counseling*. Behavioral Science Research Institute, Srinakharinwirot University.
- Phayathai Independent Living Center for Persons with Disabilities. (2012). *Background*. Available on <http://www.give2all.com>. (retrieved 30 December 2022)
- Sansuk, T. (2008). *Resilience Experiences of Elderly in Tsunami Disaster*. [Master of Nursing]. Chulalongkorn University.
- Siriratrekha, T. (2006). *Art Therapy Program Rajanukul Institute*. Bangkok: Ladprao Teachers' Council Printing House Bibliography.
- Talma, S. G. (2001). Resilience and social work practice: Three case studies. *Families in Society*, 82(5), 441–450.
- Tantipiwatanaskul, P. (2007). *Enhancing Resilience of Bullying High School Students by Cognitive Behavior Counseling Group*. Nonthaburi: Department of Mental Health.
- Thoongkaew, P. (2020). *The Study and Development of Model a Strengthen Resilience and Rehabilitation Integrated of Teachers and Educational Personnel on New Normal*. Bangkok: Ministry of Education.
- Udomratn, P. (2009). *Schizophrenia*. Songkhla: Chanmoung Printing.
- Wachiradilok, P. (2014). *Resilience quotient of nursing students at SuanDusit Rajabhat University*. Bangkok: SuanDusit Rajabhat University.
- Wongsaparn, O. (2559). *Buddhist Methods for Building Immunity to Face Crises*. Graduate School, Mahachulalongkornrajavidyalaya University.