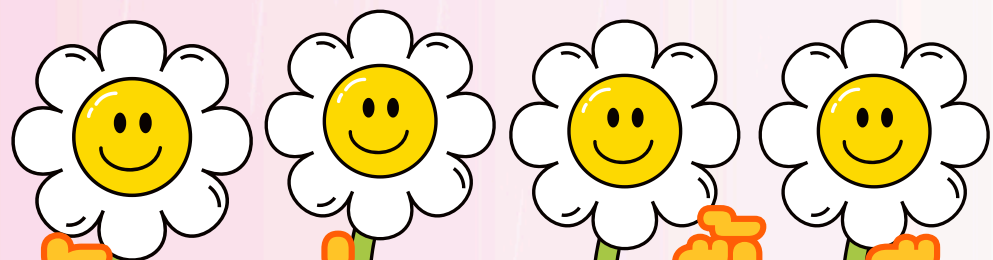




มหาวิทยาลัยมหิดล
สถาบันแห่งชาติ
เพื่อการพัฒนาเด็กและครอบครัว



พลังแห่งการฟื้นคืน



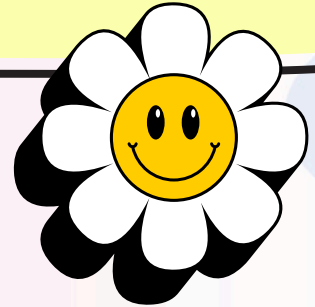


พลังแห่งการฟื้นคืน

ภาวะวิกฤตกับการฟื้นตัว (Resilience)

“ภาวะวิกฤต” คือ สถานการณ์ที่เกิดขึ้นและส่งผลกระทบต่อความสมดุลทางอารมณ์และจิตใจ ทำให้เกิดความว้าวุ่น สับสน และความผิดปกติที่คนเราไม่สามารถจะใช้วิธีคิดและการปฏิบัติที่เคยใช้ได้ในการแก้ปัญหาจัดการได้ ทั้งนี้หากปล่อยให้สภาพของอารมณ์และจิตใจขาดความสมดุลไปเรื่อยๆ ก็อาจจะยิ่งส่งผลกระทบรุนแรงต่อสภาพจิตใจมากขึ้น

พลังแห่งการฟื้นตัว (Resilience): เป็นความสามารถทางอารมณ์และจิตใจในการปรับตัวและฟื้นตัวกลับสู่ภาวะปกติภายหลังที่พบกับสถานการณ์ที่ก่อให้เกิดความยากลำบากในชีวิต โดยมีองค์ประกอบสำคัญคือ I HAVE (ฉันมี) , I AM (ฉันเป็น) , I CAN (ฉันสามารถ)





พลังแห่งการฟื้นคืน

ภาวะวิกฤตกับการฟื้นตัว (Resilience)



I HAVE (ฉันมี)

... การได้รับแรงสนับสนุนจากบุคคลรอบข้างในรูปแบบต่างๆ เช่น ทรัพย์สิน สิ่งอุปโภค บริโภค แรงกาย กำลังใจ เวลา ความรู้ ฯลฯ เพื่อให้มีสุขภาพร่างกาย จิตใจ และสิ่งที่ดี มีความสุขและปลอดภัย



I AM (ฉันเป็น)

.....เป็นสิ่งที่มียู่ในตัวบุคคล เป็นคุณลักษณะความเข้มแข็งภายใน ของแต่ละบุคคลทางความรู้สึก ทักษะคติ และความเชื่อภายในตนเอง เช่น รู้จักข้อดี-ข้อ จำกัดตนเอง การมีความหวัง มองโลกในแง่ดี ความอดทน ความมุ่งมั่น การกำกับตนเอง เป็นต้น



I CAN (ฉันสามารถ)

...เกี่ยวข้องกับทักษะในการปรับตัวหรือจัดการปัญหา เช่น ความสามารถในการสื่อสารกับบุคคลอื่น ความสามารถในการหาวิธีทางที่จะแก้ปัญหา ความสามารถควบคุมและจัดการอารมณ์ ความสามารถในการสร้างความสัมพันธ์กับผู้อื่น ความสามารถในการขอความช่วยเหลือจากบุคคลอื่น เป็นต้น





มหาวิทยาลัยมหิดล
สถาบันแห่งชาติ
เพื่อการพัฒนาเด็กและครอบครัว



พลังแห่งการฟื้นคืน

ภาวะวิกฤตกับการฟื้นตัว (Resilience)

จากคำกล่าวที่ว่า “ฟ้าหลังฝนย่อมสดใสและงดงาม” คงไม่ต่างอะไรกับการที่บุคคลสามารถก้าวผ่านภาวะวิกฤตพร้อมกับได้เรียนรู้ประสบการณ์ทางความคิดและจิตใจของตนเอง เพราะถึงครั้งหน้าท้องฟ้าจะมีดครึ้มหรือมีพายุฝนโหมกระหน่ำอีกมากน้อยเพียงใด เราก็จะรับรู้ได้ว่าเราจะผ่านพ้นไปและมีวันที่ฟ้าใสได้อีกครา

อาจารย์ ดร. สุพัทธ แสนแจ่มใส

อาจารย์ประจำสถาบันแห่งชาติเพื่อการพัฒนาเด็กและครอบครัว มหาวิทยาลัยมหิดล

อ่านเอกสารเพิ่มเติมได้ที่ เปลี่ยนร้ายกลายเป็นดีพลังสุขภาพจิต RO : Resilience Quotient ศักยภาพอารมณ์และจิตใจ
ที่ช่วยพาคุณก้าวผ่านภาวะวิกฤตและความไม่แน่นอนของชีวิตได้อย่างสง่างาม



: NICFD MAHIDOL



: <https://cf.mahidol.ac.th>



: Ins 097-057-9192