

## เผยแพร่กิจกรรมโครงการพัฒนาสุขภาพจิต นักเรียนชั้น ม.5

นำเสนอเมื่อ : 7 ธ.ค. 2552

โรงเรียนละแมวิทยา โดยครูอาทิตย์ เคเอส และครูสาคร บัวผุด  
ร่วมกับนักเรียนจำนวนหนึ่งทำโครงการพัฒนาสุขภาพจิต ประสบความสำเร็จระดับหนึ่ง

1. ชื่อโครงการ การพัฒนาสุขภาพจิตด้วยเกมส์ในระดับชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 5 2. ผู้จัดทำ 1. นางสาวจรรววรรณ คงบุญรักษา 2. นางสาวนิตินิ แสงสุริยา 3. นางสาวปวีณา พิรพัฒนานนท์ 4. นางสาววันวิภา บุหลัน 3. ที่มาและความสำคัญ เมื่อพูดถึงเรื่องสุขภาพเรามักจะนึกถึงสุขภาพทางร่างกาย นึกถึงความแข็งแรง การปราศจากโรคภัยไข้เจ็บทางร่างกาย ความจริงสุขภาพจิตก็เป็นเรื่องสำคัญไม่น้อยกว่าสุขภาพร่างกาย จิตใจดีทำให้สุขภาพดี มีความปลอดภัย แจ่มใส ไม่นอนมั่ว ไม่หงุดหงิด และไม่ฟุ้งซาน ซึ่งสมัยนี้เรียกกันว่าความไม่เครียด การรักษาสุขภาพจิตจึงจำเป็นอย่างยิ่ง แต่สุขภาพจิตจะดีได้ต้องรักษาอารมณ์ให้ดี อย่าปล่อยให้เกิดความเครียด ซึ่งความเครียดนั้นเป็นภาวะทางอารมณ์ หรือความรู้สึกที่เกิดขึ้นเมื่อเผชิญกับปัญหาต่าง ๆ ที่ทำให้รู้สึกไม่สบายใจ คับข้องใจ หรือถูกบีบกดดันกดดัน การที่เราจะจัดการกับความเครียดได้นั้น เราต้องใช้หลักการในการตัดสินใจเข้ามาช่วย หากเรามีทักษะในการตัดสินใจที่ดีในการแก้ไขปัญหาอันเกิดจากสาเหตุที่ทำให้เกิดความเครียดได้นั้น ย่อมทำให้เรามีสุขภาพจิตที่ดี หากเกิดความเครียด หรือสภาวะทางอารมณ์ที่เป็นด้านลบเราก็สามารถจัดการได้เวลาเป็นปัจจัยสำคัญที่ใช้ในการตัดสินใจของมนุษย์ในการ แก้ไขปัญหาต่าง ๆ ที่ก่อให้เกิดความเครียด กลุ่มเราจึงได้จัดทำโครงการเกมสการตัดสินใจปฏิบัติทางอารมณ์ฝึกให้ผู้เล่นได้ใช้กระบวนการในการตัดสินใจ เพื่อจัดการกับปัญหาที่เกิดขึ้นกับตนเอง เวลาเป็นปัจจัยสำคัญ โดยการใช้สมาธิ มองโลกในแง่ดี เกมสจึงเป็นตัวกระตุ้น ปฏิบัติทางร่างกาย อารมณ์ จิตใจ และสังคม ให้พยายามยามคิดในเชิงบวก มองโลกหลายแง่มุม รู้จักแก้ปัญหาอย่างถูกวิธี ในการดำเนินชีวิตในสังคมได้อย่างมีความสุข 4. วัตถุประสงค์ของโครงการ 4.1 เพื่อให้นักเรียนมีการผ่อนคลายความเครียดทางอารมณ์ 4.2 เพื่อให้นักเรียนมีทักษะในการตัดสินใจ 4.3 เพื่อให้นักเรียนสามารถนำไปประยุกต์ใช้ในชีวิตประจำวัน 5. เป้าหมาย 1.1 ด้านปริมาณ นักเรียนชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 5 โรงเรียนละแมวิทยา อำเภอละแม จังหวัดชุมพร 6ห้อง จำนวน 150 คน 1.2 ด้านคุณภาพ นักเรียนมีสุขภาพจิตดี สามารถควบคุมอารมณ์ ยอมรับความจริงและคิดในเชิงบวกเกี่ยวกับปัญหาที่เกิดขึ้นได้ 6. สถานที่ โรงเรียนละแมวิทยา อำเภอละแม จังหวัดชุมพร สังกัดสำนักงานเขตพื้นที่การศึกษา เขต 2 จังหวัดชุมพร 7. ระยะเวลา มิถุนายน – สิงหาคม 2552 8. ขั้นตอนการดำเนินงาน 8.1 สรุ้วข้อมูลเบื้องต้นเกี่ยวกับสุขภาพจิตของนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 5 8.2 กำหนดและเขียนโครงการที่สอดคล้องเพื่อขออนุมัติ 8.3 แต่งตั้งครูที่ปรึกษาและนักเรียนที่รับผิดชอบโครงการ 8.4 วางแผน,เตรียมสื่ออุปกรณ์และสถานที่ในการทำกิจกรรม 8.5 ดำเนินการตามโครงการ 8.6 ติดตามโครงการระหว่างดำเนินการเป็นระยะ ๆ 8.7 ประเมินผล,สรุปรายงาน,และเผยแพร่โครงการ 9. งบประมาณ 3,500 บาท 10. ผลที่คาดว่าจะได้รับ 10.1 สามารถควบคุมอารมณ์ ยอมรับความจริงและคิดในเชิงบวก 10.2 ผ่อนคลายความตึงเครียดด้วยวิธีที่เหมาะสม 10.3 สามารถดำเนินชีวิตในสังคมได้อย่างปกติสุข