



เรื่องพิเศษ สำหรับคนพิเศษ เล่ม 4

- ค้นหา เส้นทาง การก้าวข้าม ความเขินอาย
- หลบหลุมพราง ความหดหู่ สู่ภาวะหมดไฟ
- อ่านหนังสือให้ลูกฟัง เสกมนต์บลังสร้างคนเก่ง

มูลนิธิเพื่อการศึกษาพิเศษในพระราชูปถัมภ์ สมเด็จพระเทพรัตนราชสุดาฯ สยามบรมราชกุมารี
ที่ตั้ง: ชั้น 2 อาคารวิจัยและการศึกษาต่อเนื่อง สมเด็จพระเทพรัตนราชสุดาฯ
มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ



คำนำ



ภาวะวิกฤติของสังคมในยุคปัจจุบันก้าวเข้ามาพร้อมกับความเจริญก้าวหน้า ความเปลี่ยนแปลงอย่างรวดเร็วขององค์ความรู้ทางวิทยาศาสตร์ที่หลากหลายในทุกวงการ โดยเฉพาะเทคโนโลยีดิจิทัลทั้งหลาย แต่แล้วจู่ ๆ ก็เกิดภาวะวิกฤติทางสุขภาพ จากเชื้อโควิดทำให้ผู้คนทั่วโลกล้มตาย เจ็บป่วย กระทบต่อสภาพการเป็นอยู่ของคนทั่วโลก ทุกเชื้อชาติ ทุกวัย เป็นเหตุให้ทุกคนต้องปรับตัวกับการดำเนินชีวิตในยุคที่เรียกกันว่า “new normal” ความเป็นอยู่ สภาพเศรษฐกิจเสื่อมถอย ผู้คนมากมายจึงรู้สึก เบื่อหน่าย ท้อแท้ หมดกำลังใจ ซึมเศร้า กลายเป็นบุคคลที่อยู่ในภาวะวิกฤติทางอารมณ์

บทความในหนังสือ “เรื่องพิเศษ สำหรับคนพิเศษ” เล่มนี้ จึงได้ประมวลความรู้เกี่ยวกับเรื่อง ความเบื่อหน่าย ภาวะซึมเศร้า และภาวะหมดไฟ มาให้ผู้อ่านรู้เท่าทันและ เอาตัวรอดปลอดภัยจากภาวะวิกฤตินี้ได้อย่างมีความสุขด้วยกัน

นอกจากนี้เพื่อเป็นการเสริมขวัญกำลังใจให้พ่อแม่ ครู ผู้ดูแลเด็ก ได้พบกับวิธี เลี้ยงดูลูกด้วยความผูกพันจากการอ่าน ซึ่งเป็นวิธีที่ใช้กันแพร่หลายที่อาจารย์ประเสริฐ ต้นสกุลได้กรณาร้อยเรียง เล่าสู่กันฟังจากหนังสือของ Mom Fox: เรื่อง Reading Magic : อ่านหนังสือให้ลูกฟัง เสกมนต์ขลังสร้างคนเก่ง

ประโยชน์ที่ได้จากหนังสือเล่มนี้ขอมอบเป็นของขวัญปีใหม่ให้กับทุกท่านที่จะก้าวข้ามปัญหาวิกฤติทางอารมณ์จากความเบื่อหน่าย ภาวะซึมเศร้า และภาวะหมดไฟ สู่วิถีที่เป็นสุขและสร้างสรรค์ ทั้งมีกำลังใจในการสร้างเสริมสมรรถนะของลูกน้อยให้ก้าวสู่ความสำเร็จ โดยเฉพาะจากการอ่านที่เป็นรากฐานสำคัญในการเรียนรู้

ด้วยความขอบคุณและสวัสดิ์ปีใหม่

ศาสตราจารย์ศรียา นิยมธรรม
ประธานมูลนิธิเพื่อการศึกษาพิเศษฯ

สารบัญ

หน้า

คำนำ

ค้นหา เส้นทาง การก้าวข้าม ความเชื่อหน่าย	1
นิยาม	1
ความเป็นมาและประเภทของความเชื่อหน่าย	2
ผลกระทบจากความเชื่อหน่าย	3
มุมมองกลับของความเชื่อหน่าย	3
สู่เส้นทาง ที่ก้าวข้าม ความเชื่อหน่าย	4
อ้างอิง	5
หลบหลุมพราง ความหดหู่ สู่ภาวะหมดไฟ	6
ความหมาย	6
ความเป็นมา	6
สัญญาณเตือนภัย	7
รู้ได้อย่างไรว่าอยู่ในภาวะหมดไฟ	8
การป้องกันภาวะหมดไฟ	9
ความแตกต่างของภาวะเครียดและภาวะหมดไฟในการทำงาน	9
การรักษา	10
อ้างอิง	12
อ่านหนังสือให้ลูกฟัง เสกมนต์ปลั่งสร้างคนเก่ง	13

ค้นหา เส้นทาง

การก้าวข้าม

ความเบื่อหน่าย



นิยาม

ความเบื่อหน่าย (boredom) เป็นภาวะอารมณ์หนึ่งของมนุษย์ที่รู้สึกไม่สบายใจต่อสิ่งที่อยู่รอบตัว ไม่พอใจกับสภาพที่เป็นอยู่หรืออยากเปลี่ยนแปลงสภาพที่เป็นอยู่ แต่เปลี่ยนไม่ได้ หรือการขาดสิ่งเร้า แรงบันดาลใจมากกระตุ้น จนไม่รู้สึกยินดียินดีกับสิ่งใด โดยเฉพาะความซ้ำซาก จำเจ มักจะนำมาซึ่งความเบื่อหน่าย ภาวะอารมณ์นี้จะเกิดในช่วงเวลาหนึ่งแล้วก็จะหายไปเอง ความเบื่อหน่ายจึงเป็นเสมือนเรื่องกวนใจที่ดูไร้สาระและไม่รุนแรงมาก แต่ความโน้มเอียงจะเชื่อมโยงไปกับปัญหาทางจิตวิทยา การศึกษา กายภาพ และสังคมอย่างกว้างขวาง

ในด้านจิตวิทยา ความเบื่อหน่าย หมายถึง สถานการณ์ทางอารมณ์ที่รู้สึกไม่พึงพอใจซึ่งจะส่งผลในช่วงเวลาหนึ่งที่มนุษย์ขาดความสนใจ และเผชิญกับความยากลำบากในการใส่ใจ หรือเอาใจจดจ่อกับกิจกรรมที่กำลังทำในปัจจุบัน (Fisher, C.D., 1993) ส่วนเลียร์, เอ็ม อาร์ (Leary, M. R., 1986) อธิบายว่า ความเบื่อหน่ายเป็นประสบการณ์เกี่ยวกับอารมณ์ที่เกี่ยวข้องกับกระบวนการรับรู้ ความน่าสนใจ

จากคำอธิบายถึง “ความเบื่อหน่าย” ที่กล่าวมาสรุปได้ว่า **ความเบื่อหน่ายเกิดจากการที่บุคคลไม่สามารถเข้าถึงกิจกรรมได้อย่างใดอย่างหนึ่งได้ มิได้เกิดจากการขาดการกระทำกิจกรรม และผลการวิจัยในยุคปัจจุบัน พบว่า ความโน้มเอียงของการเบื่อหน่ายมีส่วนเกี่ยวข้องกับความล้มเหลวของการให้ความสนใจอย่างชัดเจน (Fisher, C.D., 1993) นอกจากนี้ทั้งความเบื่อหน่ายและความโน้มเอียงมีส่วนเกี่ยวข้องกับความเศร้าใจ ทั้งทางหลักวิชาการและหลักการสังเกต (Fisher, C.D., 1995)**

ความเป็นมาและประเภทของความเบื่อหน่าย

การศึกษาทางวิชาการเกี่ยวกับเรื่องความเบื่อหน่าย เริ่มจากจิตแพทย์ชาวอเมริกัน คือ ฟร็อดเดน เบอเรนเจอร์ (Freudenberger) ในปี ค.ศ. 1974 ทำการวิจัยเป็นคนแรก เขาใช้คำว่า “เหนื่อยหน่าย” อธิบายถึงปรากฏการณ์ที่เขาสังเกตพบในตัวเอง เพื่อนร่วมงาน นั่นคือ ความเหนื่อยล้าหรืออ่อนเพลีย ซึ่งเกิดจากการทำงานหนักภายใต้แรงกดดัน แต่ผู้ที่ได้รับการยกย่องว่าเป็นผู้พัฒนาเรื่องนี้ ในทางสังคมศาสตร์ คือ แมสแลชและแจ๊คสัน



(Maslach & Jackson) และเชอร์นิส (Cherniss) โดยแมสแลชได้ศึกษาความเหนื่อยหน่ายทางจิตวิทยาสังคมจากบุคคลหลายอาชีพถึงสาเหตุการแสดงออก และการรักษาความเหนื่อยหน่าย โดยศึกษาความสัมพันธ์ระหว่างปัจจัยส่วนบุคคลกับสภาพแวดล้อมในการทำงาน เรื่องของความเหนื่อยหน่ายได้รับความสนใจมากขึ้นหลังปี ค.ศ. 1975 และมีการศึกษาวิจัยในแง่มุมต่าง ๆ มากขึ้น ทั้งในด้านสาเหตุและผลกระทบที่เกิดจากความเบื่อหน่าย

ความเบื่อหน่ายจำแนกได้เป็น 3 ประเภท คือ

- 1) ความเบื่อที่เกิดจากการไม่ได้ทำในสิ่งที่อยากทำ
- 2) ความเบื่อที่เกิดจากการต้องทำสิ่งที่ไม่อยากทำ
- 3) ความเบื่อที่ไม่มีเหตุผล ไม่สามารถจดจ่อกับสิ่งที่ทำ หรือสิ่งที่ดูอยู่ตรงหน้าได้ ความซ้ำซากจำเจของสิ่งรอบตัวในชีวิต

ซึ่งแต่ละประเภทล้วนเกี่ยวข้องกับปัญหาการรับมือความสนใจทั้งสิ้น ความเบื่อหน่ายหรือความโน้มเอียงในการเกิดความเบื่อหน่ายสามารถวัดได้จากมาตรวัดความโน้มเอียงในการเบื่อหน่าย เช่น BPS (Boredom Proneness Scale) ซึ่งคิดโดยนักจิตวิทยาในปี 1986 เพื่อวัดว่าใครเป็นคนเบื่อหน่ายแค่ไหน เป็นมาตรวัดที่ทำให้เราทราบว่าตนเองหรือผู้ที่มาทดสอบ “เบื่อหน่าย” แค่ไหน โดยให้ตอบแบบสอบถามแบบเกณฑ์ประเมินค่า (rating scale)

(ดูรายละเอียดได้ที่ :

<https://www.questionpro.com/survey-templates/boredom-proneness-scale-survey-template/>)

ผลกระทบจากความเบื่อหน่าย

ทุกคนย่อมเคยผ่านอารมณ์ “เบื่อ” ในเรื่องราวและรูปแบบต่าง ๆ มาด้วยกันไม่ว่าจะอยู่ในวัยใด สาเหตุของอาการเบื่อก็มักมีมากมาย อาจเกิดจากการทำงาน การเรียน ความรัก ครอบครัว ชีวิตส่วนตัว สภาพแวดล้อม อาการเบื่อเกิดจากความคิดว่าเราใช้ชีวิตได้ไม่เต็มที่ เราสามารถทำอะไรได้ดีกว่านี้ แต่กลับมีข้อจำกัดต่าง ๆ เช่น เรื่องตารางเวลา ความเกียจคร้าน ไม่อยากทำ ไม่อยากคุย ไม่อยากพบใคร ไม่อยากทำคนเดียว แต่ก็คิดว่าอยากเป็นที่ยอมรับ ให้คนอื่นมองเห็นค่าของตัวเอง

จากการวิจัยพบว่า ผู้ที่ทำคะแนนจากมาตรวัดความเบื่อหน่ายได้คะแนนสูง มักมีช่วงความสนใจหรือสมาธิ (attention span) สั้น

มาตรวัดอีกแบบที่วัดระดับความเบื่อในสถานการณ์ต่าง ๆ เฉพาะอย่าง หรือเฉพาะช่วงเวลา เช่น ระดับความเบื่อ เมื่อคุณต้องสนทนากับคนที่คุณอยากหลีกเลี่ยงหรือเบื่อบทอนที่รุดติดมาก ๆ ในตอนเย็น ความเบื่อทำให้เกิดอารมณ์หงุดหงิด รำคาญ จนเกิดความไม่อยากทำอะไร ไม่อยากร่วมมือ

มุมมองของความเบื่อหน่าย

ความเบื่อเป็นอารมณ์ที่ผ่านเข้ามาและจะหายไปเอง ในช่วงที่เรารู้สึกเบื่อแล้วหยุดนิ่ง ๆ ไม่ทำกิจกรรมใด ๆ ไม่รวมมือกับใครนั้น แท้จริงแล้วความคิดเราไม่ได้หยุด พลังความคิดยังดำเนินไปเรื่อย ๆ และผลผลิตของความคิดทำให้เกิดประโยชน์ได้หลายรูปแบบ เช่น การที่คนเราเบื่อก็จะเดินทางไกล ๆ ด้วยเท้า ก็คิดวิธีนำสัตว์มาช่วยผ่อนแรง เช่น การขี่ม้า และยังคงคิดกลยุทธ์ของรูปแบบในการขี่ม้า มนุษย์ประดิษฐ์เกวียน ล้อเลื่อน รถจักรยาน รถยนต์ เครื่องบิน จรวด ก็มาจากแรงผลักดันของพลังความเบื่อหน่ายที่ต้องการเปลี่ยนความจำเจให้สร้างสรรค์ ตื่นเต้น หรือการออกแบบเสื้อผ้า กระเป๋า ภาชนะใส่อาหาร หรือการทำอาหารก็ต้องอาศัยการดัดแปลงให้เกิดสิ่งใหม่ ๆ สิ่งเหล่านี้คือการนำพลังจากความเบื่อหน่ายมาใช้สร้างสรรค์

เทคโนโลยีใหม่ ๆ ในทุกวงการปัจจุบันก็มีรากฐานจากแรงบันดาลใจที่มุ่งหนีความเบื่อหน่ายนั่นเอง หากใช้พลังนี้เป็นแรงจูงใจให้ถูกทางก็จะเป็นประโยชน์

สู่เส้นทาง ที่ก้าวข้าม ความเบื่อหน่าย

มาถึงตอนนี้คุณคงมองเห็นเส้นทางที่คุณค้นหาแล้วใช่ไหม หากจะดึงเอาหลักการเบื้องต้นทางจิตวิทยา มาชี้แนะก็น่าจะกลับไปดูผลงานวิจัยที่พูดถึงแรงจูงใจ (motivation) มนุษย์เรามีแรงจูงใจที่ใช้ขับเคลื่อนพฤติกรรมอยู่ 2 แบบ แบบแรก คือ ประเภทที่ขับให้เราก้าวออกไปสู่โลกกว้าง (behavioral – action) เพื่อค้นหาสิ่งใหม่ ๆ กับแรงจูงใจประเภทที่ดึงเราเข้าอยู่ในที่ที่ปลอดภัย (behavioral – inhibition) ซึ่งถ้าเรามีแรงจูงใจประเภทใดประเภทหนึ่งสูงเราก็จะเบื่อง่าย

ทำไม?

หากคุณมีแรงจูงใจแบบแรกมากไป คุณก็จะสัมผัสกับสิ่งใหม่ ๆ มากมายจนรู้สึกที่โลกหมุนเข้าไปก็จะรู้สึกเบื่อ ส่วนกลุ่มหลังการอยู่ในที่ที่ปลอดภัยเดิม ๆ เก็บตัวอยู่ก็มักไม่เจอกับเรื่องใหม่ ๆ ที่น่าสนใจ น่าเรียนรู้ก็ทำให้เบื่อ

จึงต้องหาจุดสมดุลของแรงจูงใจให้ดี นั่นคือ เบื่อให้ถูกประเภท ไม่ต้องต่อต้านกับความเบื่อหน่าย แต่รู้จักดึงพลังของความเบื่อมาใช้สร้างสรรค์ ไม่ท้อถอย แล้วจะพบคุณค่าในตัวคุณที่นำมาซึ่งทำให้อยู่รอดอย่างเป็นสุข

อ้างอิง

ความเบื่อทำให้ทำอะไรที่มีความหมาย.

<https://www.theguardian.com/science/2011/may/06/boredom-good-for-you-claims-study>

ความเบื่อทำให้สร้างสรรค์.

<https://www.sciencedaily.com/releases/2013/01/130108201517.htm>

วิกิพีเดีย, ความเบื่อหน่าย. <https://th.wikipedia.org/wiki/ความเบื่อหน่าย>

วัดความเบื่อหน่ายและวิเคราะห์. <https://www.thecut.com/article/how-easily-bored-are-you-take-this-quiz-to-find-out.html>

Boredom is Good For You. (2017).

<https://www.theatlantic.com/magazine/archive/2017/06/make-time-for-boredom/524514/>

Fisher, C. D. (1993). Boredom and work: A neglected concept. "Human Relation", 395-417, p 396.

Leary, M. R., Rogers, P. A., Canfield, R. W. & Cere, encounters. Antecedents and social implications. Journal of Personality and Social Psychology, 51, 968-975, p 968.



หลบหลุมพราง ความหดหู่ สู่ภาวะหมดไฟ

อารมณ์ที่อ่อนล้า



ไม่เห็นค่าในตัวตน

เบื่อหน่ายไม่ดีขึ้น

หดหู่ ทุกข์ทน จนหมดไฟ



ภาวะหมดไฟ “Burnout” ไม่ใช่โรค แต่อาจนำไปสู่โรคต่าง ๆ ได้ เช่น ซึมเศร้า วิตกกังวล

ความหมาย

ภาวะหมดไฟ “Burnout” คือ ภาวะการเปลี่ยนแปลงด้านจิตใจที่เกิดจากความเบื่อหน่าย ไร้แรงบันดาลใจ ความเครียดที่ต่อเนื่อง เรื้อรัง จนรู้สึกล้า เหนื่อย สิ้นหวัง อ่อนแรง กระวนกระวายใจ โดยเฉพาะในการทำงาน โดยมีอาการหลัก 3 ประการคือ 1) มีความเหนื่อยล้าทางอารมณ์ ไร้เรี่ยวแรง รู้สึกหมดพลัง 2) มองความสามารถของตนเองในเชิงลบ รู้สึกล้า เหนื่อย ไร้ค่า มองความล้มเหลวในที่ทำงาน (หรือในโรงเรียน) ในทางลบ รู้สึกเห็นห่างจากคนอื่น อ้างว้าง โดดเดี่ยว 3) ประสิทธิภาพการทำงานลดลง

ความเป็นมา

นักจิตวิทยาได้ศึกษาเรื่องความเบื่อหน่ายในการทำงานมานานตั้งแต่ปี ค.ศ. 1974 โดยจิตแพทย์ชาวอเมริกัน คือ Freudenberger จากการสังเกตตนเองและเพื่อนร่วมงานที่มักมีอาการเหนื่อยล้า อ่อนเพลียจากการให้บริการแก่ผู้รับบริการจำนวนมาก จึงได้ทำการวิจัยเรื่อง ภาวะหมดไฟในการทำงาน และมีผู้สนใจทำวิจัยต่อมาอีกมาก ทำให้เรื่อง ภาวะหมดไฟในการทำงานเป็นที่ยอมรับกันทั่วไปในทางสังคมศาสตร์ โดยเข้าใจตรงกันว่าภาวะหมดไฟในการทำงานนั้นเป็นกระบวนการที่บุคคลไม่สามารถจัดการกับความเครียดจากการทำงานและต้องช่วยเหลือคนอื่น จนรู้สึกอ่อนล้าทางอารมณ์ ท้อแท้ มีเจตคติต่อตนเองต่ำ สมรรถภาพการทำงานลดลง จนไม่บรรลุสิ่งที่ตนเองตั้งความหวัง ทั้งที่ได้ทุ่มเทกายใจอย่างเต็มที่ จึงเกิดความเครียดต่อเนื่อง และรู้สึกสิ้นหวังในที่สุด ก้าวสู่อารมณ์ซึมเศร้าและหมดไฟ

สำหรับในประเทศไทย เป็นที่ตระหนักกันว่าภาวะสุขภาพจิตของผู้นั้น มิได้มีเพียงโรคทางกายเท่านั้น แต่สภาวะความผิดปกติทางจิตใจก็เป็นภัยคุกคามคนวัยทำงานและปัจจุบันก็ปรากฏชัดในวัยเด็กที่เหนื่อยล้ากับการเรียน การทำงานในรูปแบบต่าง ๆ แต่การให้ความสำคัญในการเฝ้าระวังและการรักษาอย่างเป็นทางการก็ยังไม่แพร่หลาย

องค์การอนามัยโลก (WHO) ได้มีมติจากที่ประชุมพิจารณาให้ภาวะหมดไฟ (Burnout) เป็นภาวะที่ต้องได้รับการรักษาในทางการแพทย์เป็นครั้งแรกในคู่มือวินิจฉัย และจัดประเภทของโรคระหว่างประเทศ ฉบับปรับปรุงครั้งที่ 11 (International Classification of Disorder: ICD-11) เพื่อให้เป็นมาตรฐานในการวินิจฉัยโรคและการประกันสุขภาพใหม่ทั่วโลก (นพ.สุวรรณชัย วัฒนายิ่งเจริญชัย, 2562)

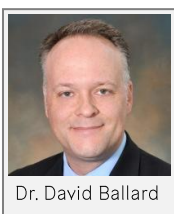
นายแพทย์สุวรรณชัย วัฒนายิ่งเจริญชัย (2562) อธิบดีกรมควบคุมโรคจึงเตือนประชาชนที่เครียดจากการทำงาน หรือทำงานไม่ประสบความสำเร็จตามเป้าหมาย อาจเกิดภาวะโรคหมดไฟจากการทำงานได้



นพ.สุวรรณชัย วัฒนายิ่งเจริญชัย
อธิบดีกรมควบคุมโรค

ในกรณีของนักเรียน นักศึกษาก็อาจเกิดภาวะนี้ได้เช่นเดียวกัน หากจะถือว่า “การเรียน ” ก็คือ “การทำงาน” ที่เด็กต้องรับผิดชอบ และพ่อแม่ ผู้ปกครองก็อยู่ในภาวะที่ต้อง “ทำงาน” รับผิดชอบดูแลบุตรหลานให้สามารถเรียนรู้ได้ตามเป้าหมาย จึงต้องมุ่งใส่ใจให้ทำงานได้ตามเป้าหมาย โอกาสการเกิดความเครียดก็เกิดได้ทำนองเดียวกับการทำงานอาชีพของผู้ใหญ่

สัญญาณเตือนภัย



Dr. David Ballard

Dr. David Ballard นักจิตวิทยาสังคม จิตเวชศาสตร์ สหรัฐอเมริกา อธิบายว่า “ภาวะหมดไฟเป็นโรคทางจิตเวชชนิดหนึ่งที่เกิดจากการทำงานหนักมากเกินไปและพักผ่อนไม่เพียงพอ ทำให้ความสนใจในงานที่ทำและคุณภาพในการทำงานลดลง และเกิดความเครียดต่อเนื่อง เรื้อรัง จนก้าวไปสู่ความเบื่อหน่าย ท้อแท้ จนก้าวสู่ภาวะซึมเศร้า” Dr. David Ballard จึงแนะนำวิธีสังเกตอาการจากโรคนี้ คือ

1. อ่อนแรง รู้สึกเหนื่อยตลอดเวลา จึงส่งผลกระทบต่อภาวะทางอารมณ์

2. ขาดแรงจูงใจ
3. มองโลกในแง่ร้าย อารมณ์เสื่อง่าย
4. ไม่มีสมาธิ
5. ประสิทธิภาพในการทำงานลดลง
6. มีปัญหากับทางบ้านหรือที่ทำงาน
7. ไม่มีเวลาดูแลตนเอง แก้ปัญหาด้วยวิธีที่ไม่เหมาะสม เช่น สูบบุหรี่ ดื่มเหล้าทานอาหารที่ไม่มีประโยชน์ พักผ่อนไม่เพียงพอ เป็นต้น
8. หมกหมุ่นอยู่กับการทำงาน
9. มีความสุขน้อยลง
10. สุขภาพย่ำแย่ หรือมีปัญหาสุขภาพ เช่น ระบบการย่อยอาหาร โรคหัวใจ โรคซึมเศร้า เป็นต้น

กล่าวได้ว่า สัญญาณเตือนภาวะหมดไฟ โดยเฉพาะภาวะหมดไฟในการทำงานพิจารณาได้จากลักษณะ 3 ด้าน คือ

1. ด้านอารมณ์ จะรู้สึกหดหู่ หงุดหงิดโมโหง่าย อารมณ์แปรปรวนไม่พอใจในงานที่ทำ ซึมเศร้า
2. ด้านความคิด ได้แก่ การมองคนอื่นในแง่ร้าย โทษคนอื่นเสมอ ระวังปัญหามากกว่าจะจัดการกับปัญหา ไม่เชื่อในความสามารถของตนเอง
3. ด้านพฤติกรรม ได้แก่ การผัดวันประกันพรุ่ง ไม่กระตือรือร้น หุนหันพลันแล่น บริหารจัดการกับเวลาไม่ได้ ไม่อยากตื่นไปทำงาน (ไปโรงเรียน) ไม่มีสมาธิในการทำงาน (การเรียน) มาสาย ไม่มีความสุขในการทำงาน (การเรียน)

รู้ได้อย่างไรว่าอยู่ในภาวะหมดไฟ

ศาสตราจารย์ ดร. นายแพทย์พรชัย สิทธิศรัณย์กุล (2563) ได้อธิบายว่า แม้ว่าภาวะหมดไฟในการทำงานจะยังไม่สามารถวินิจฉัยได้ด้วยเครื่องมือทางการแพทย์เหมือนโรคอื่น ๆ แต่สามารถประเมินได้จากการใช้แบบสอบถาม “Burnout Scale Test” ที่พัฒนาขึ้นโดยนักจิตวิทยาสังคมชาวอเมริกัน



ศ.ดร.นพ.พรชัย สิทธิศรัณย์กุล

คือ คริสตินา แมสแลช (Christina Maslach) แบบทดสอบนี้ได้จัดแบ่งคำถามตามหัวข้อชีวิตภาวะหมดไฟในการทำงานออกเป็น 3 ด้าน คือ

1. ความรู้สึกหมดเรี่ยวแรง เหนื่อยล้า พลังชีวิตถดถอย (Emotional Exhaustion)
2. ความรู้สึกไม่อยากทำงานหรือมีทัศนคติเชิงลบต่องานที่ทำ (Cynicism)
3. ประสิทธิภาพในการทำงานลดลง (Professional Efficacy)

แบบทดสอบนี้สามารถทำได้ด้วยตนเองที่

https://www.mindtools.com/pages/article/newTCS_08.htm

การป้องกันภาวะหมดไฟ

ความเครียดคือสาเหตุสำคัญของการเกิดภาวะหมดไฟ ดังนั้นการป้องกันก็คือการดูแลจัดการกับความเครียดไม่ให้เกิดการสะสมต่อเนื่อง เร็วรั้ง การจะรับมือกับความเครียดก็ต้องรู้จักและเข้าใจกับเรื่องความเครียดเสียก่อน

ความแตกต่างของภาวะเครียดและภาวะหมดไฟในการทำงาน

ศาสตราจารย์ ดร. นายแพทย์พรชัย สิทธิศรัณย์กุล โรงพยาบาลจุฬาลงกรณ์ สภากาชาดไทย ได้ให้ข้อสังเกตเกี่ยวกับภาวะเครียดและภาวะหมดไฟในการทำงานไว้ดังนี้

เครียด

- จริงจังเกินไป จดจ่อหมกหมุ่นกับการทำงานมากเกินไป
- รู้สึกเร่รือกับเรื่องต่าง ๆ แทบทุกเรื่อง
- ไม่มีพลังมากพอที่จะทำงานให้สำเร็จ
- วิตกกังวล
- ส่งผลเสียต่อร่างกาย เช่น ปวดศีรษะ ปวดท้อง ความดันโลหิตสูง
- อาจทำให้เสียชีวิตก่อนวัยอันควร

หมดไฟ

- รู้สึกเฉยเมยกับสิ่งต่าง ๆ ทุกสิ่ง
- ท้อแท้ สิ้นหวัง หดหู่
- ไม่สนใจความช่วยเหลือจากใคร
- ขาดแรงจูงใจและความคิดสร้างสรรค์
- รู้สึกแปลกแยก โดดเดี่ยว เศร้าหมอง
- รู้สึกคุณค่าในตนเองลดลง
- ส่งผลต่ออารมณ์ เช่น เบื่อหน่ายกับสิ่งรอบตัว
- รู้สึกเหนื่อยล้า หมดเรี่ยวแรง
- ไม่อยากทำงาน/มีทัศนคติเชิงลบต่อการทำงาน
- ประสิทธิภาพในการทำงานลดลง

การรักษา

1. การรักษาด้วยตนเอง

มีบทความของนักวิชาการหลาย ๆ สาขา ได้เสนอแนะถึงการดูแลรักษาตนเองเมื่อตกอยู่ในภาวะเครียดและการอยู่ในภาวะหมดไฟ ซึ่งสรุปได้ดังนี้คือ

- ผ่อนคลายความเครียด
- หากิจกรรมอย่างอื่นทำ
- งดใช้อุปกรณ์อิเล็กทรอนิกส์ทุกประเภท
- นอนพักผ่อนให้เพียงพอ
- จัดระเบียบในชีวิต เรียงลำดับความสำคัญของสิ่งที่ต้องทำ
- ขอความช่วยเหลือจากผู้อื่น

2. การรักษาทางจิตวิทยา

จากการศึกษาวิจัยในประเทศไทย และต่างประเทศ พบว่า การฝึกความยืดหยุ่นทางอารมณ์ (Resilient) จะสามารถช่วยในการปรับตัวได้อย่างดีเมื่อประสบกับความยุ่งยาก เจ็บปวด หรือเครียด ซึ่งความยืดหยุ่นทางอารมณ์ในประเทศไทยมีคำใช้เรียกกันหลายคำ เช่น การฟื้นพลัง พลังสุขภาพจิต ความเข้มแข็งทางจิตใจ ฯลฯ คำเหล่านี้มีความหมายเดียวกัน (Resilient)

สมาคมจิตวิทยาอเมริกัน (American Psychology Association: APA) กล่าวว่า ความยืดหยุ่นทางอารมณ์เป็นกระบวนการในการปรับตัวได้อย่างดี ในขณะที่ประสบความทุกข์จากความเจ็บปวด ความโศกเศร้า การถูกคุกคาม หรือแหล่งความเครียดที่สำคัญ เช่น ปัญหาความสัมพันธ์ ปัญหาครอบครัว ปัญหาสุขภาพ ปัญหาในการทำงาน ปัญหาด้านการเงิน เป็นต้น กล่าวคือเป็นการฟื้นคืนสู่สภาพปกติหลังจากพบกับประสบการณ์ที่ยากลำบาก

การประสบกับความเครียดเป็นประสบการณ์ทางอารมณ์ของมนุษย์ทุกคน ความเครียดส่งผลเสียต่อสุขภาพจิตตามความมากน้อยของระดับความเครียด อาจเกิดระยะสั้น ๆ ตั้งแต่เบื่อหน่ายหรือมากจนถึงขั้นวิตกกังวล เครียด ซึมเศร้า จนถึงภาวะหมดไฟได้

ความยืดหยุ่นทางอารมณ์เป็นความสามารถในการปรับตัวและฟื้นตัวสู่สภาวะปกติหลังเกิดความเครียดซึ่งเป็นคุณสมบัติที่ช่วยให้คนก้าวพ้นปัญหาและดำเนินชีวิตอย่างมีความสุขต่อไปได้

องค์ประกอบความยืดหยุ่นทางอารมณ์มี 3 ระดับ คือ

- 1) **ด้านทนต่อแรงกดดัน (Hardiness)** คือการดูแลจิตใจให้ทนอยู่ได้ สามารถจัดการกับอารมณ์ ความรู้สึกของตนเองได้ในสถานการณ์ที่กดดัน
- 2) **ด้านมีกำลังใจ (Encouragement)** มีเรี่ยวแรงที่จะดำเนินชีวิตต่อไป ภายใต้สถานการณ์ที่กดดัน ซึ่งอาจมาจากการสร้างกำลังใจให้ตนเองหรือจากคนรอบข้าง
- 3) **ด้านต่อสู้เอาชนะอุปสรรค (Active Coping)** มีความมั่นใจและพร้อมเอาชนะปัญหา อุปสรรคที่เกิดมาจากสถานการณ์วิกฤต คือยังตระหนักในความสามารถของตนว่าทำได้ แก้ปัญหาได้

จะเห็นได้ว่าการแก้ปัญหาหรือการรักษา นั้นจะต้องเกิดในช่วงก่อนก้าวถึงภาวะหมดไฟ

อ้างอิง

กมลพร วรรณฤทธิ์. (2562). ภาวะหมดไฟในการทำงาน (Burnout Syndrome) คณะ
แพทยศาสตร์ ศิริราชพยาบาล มหาวิทยาลัยมหิดล.

<https://www.si.mahidol.ac.th/th/healthdetail.asp?aid=1385>. 25 มิถุนายน
2562.

กรมการแพทย์ กระทรวงสาธารณสุข. (2563). รู้จักภาวะหมดไฟ.

<https://www.moph.go.th/index.php/news/read/1576>

ณรงค์กร มโนจันทร์เพ็ญ. อนามัยโลกระบุให้ ‘ภาวะเมื่อยล้าหมดไฟ’ เป็นสภาวะที่ต้อง
ได้รับการรักษาในทางการแพทย์. [https://thestandard.co/who-recognises-
burn-out-as-medical-condition/](https://thestandard.co/who-recognises-burn-out-as-medical-condition/). 28 พฤษภาคม 2562.

ประเสริฐ ผลิตผลการพิมพ์. (2563). Burn-out Syndrome ภาวะหมดไฟในการทำงาน.
บริษัทอมรินทร์บุ๊ค เซ็นเตอร์ จำกัด. กรุงเทพฯ: 140 หน้า.

พรชัย สิทธิศรีธัญกุล. (2563). Burnout หมดไฟในการทำงาน ภาวะคุกคามคุณภาพ
ชีวิตแห่งโลกยุคใหม่. [https://chulalongkornhospital.go.th/kcmh/wp-
content/uploads/2019/07/Burnoutหมดไฟในการทำงาน.pdf](https://chulalongkornhospital.go.th/kcmh/wp-content/uploads/2019/07/Burnoutหมดไฟในการทำงาน.pdf)

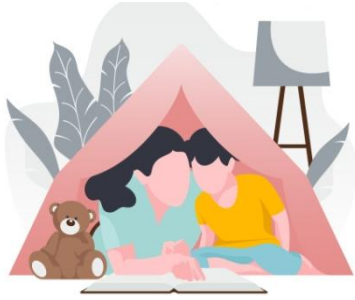
สุวรรณชัย วัฒนยั้งเจริญชัย. (2563). กรมควบคุมโรคแนะวิธีจัดการภาวะเมื่อยล้าหมด
ไฟ หลัง WHO ระบุเป็นภาวะที่ต้องได้รับการรักษา.

<https://www.hfocus.org/content/2019/06/17230>

อโณทัย สุ่นสวัสดิ์. (2563). Burnout Syndrome เครียดเกินไปหรือหมดไฟในการ
ทำงาน. โรงพยาบาลกรุงเทพ.



อ่านหนังสือให้ลูกฟัง - เสกมนต์ปลั่งสร้างคนเก่ง



Mem Fox: Reading Magic – Why Reading Aloud to Our Children Will Change Their Lives Forever

.....เล่าสู่กันฟัง โดย
.....นายประเสริฐ ตันสกุล

ผู้แต่งหนังสือเล่มนี้ เกิดที่เมลเบิร์น ออสเตรเลีย ไปโตที่ ออฟริกา รับการศึกษาที่อังกฤษ เรียนสาขา Drama เริ่มทำงานเป็นอาจารย์สอนวิชา Literacy studies ที่มหาวิทยาลัย Flinders South Australia สอนนักศึกษาครูอยู่ 24 ปี ผู้เขียนมีความเชื่อว่า การสอนอ่านให้กับเด็กก่อนเข้าโรงเรียนนั้น มีแต่ประโยชน์สถานเดียว โดยเฉพาะในช่วงอายุห้าขวบแรก และเชื่อว่า ถ้าเราได้อ่านออกเสียงดัง ๆ ให้เด็กฟังบ่อย ๆ จะช่วยให้เด็กอ่านหนังสือออกได้เร็วขึ้น อ่านได้ง่ายขึ้น และสนุกกับการอ่าน



Mem Fox (Author)

เขาได้พบข้อสรุปเรื่องนี้มาจากการที่เขาส่งลูกของตัวเองไปเข้าโรงเรียนเมื่อตอนอายุได้สี่ขวบ ปรากฏว่าวันหนึ่ง หลังจากที่ลูกไปโรงเรียนได้เพียงสองสัปดาห์เท่านั้นเอง กลับถึงบ้านมาบอกแม่ว่า “หนูอ่านได้แล้ว” นึกว่าเด็กพูดเล่นเรื่อยเปื่อย แต่เมื่อทดลองเอาหนังสือนิทานที่เล่าให้เขาฟังก่อนนอนทุกวัน ๆ ตั้งแต่เล่มหนึ่ง มาลองชี้ที่ตัวอักษรให้เขาอ่าน จึงพบว่าเป็นเรื่องจริง ไปถามครูว่าครูสอนอะไรเขาที่ทำให้เขาอ่านหนังสือได้เร็วขนาดนั้น ครูก็บอกว่าจะไปทำอะไรได้เร็วขนาดนั้น คำตอบที่เหลืออยู่มีอย่างเดียวน่าจะเป็นเพราะตัวเราเองอ่านหนังสือให้ลูกฟังวันละหลายเวลาตั้งแต่แรกเกิดนั่นเอง

เหตุการณ์นี้ทำให้ผู้เขียนเปลี่ยนอาชีพจากการสอนวิชาการแสดง มาสอนเรื่องการเขียนอ่านแทนตั้งแต่นั้นเรื่อยมา จากนั้นได้ใช้เวลาถึง 25 ปี ทำการศึกษาทดลอง และเที่ยวบอกใครต่อใครไปเรื่อย ๆ ว่า การอ่านให้เด็กฟังเป็นประจำตั้งแต่ก่อนเข้าโรงเรียน ช่วยให้เด็กอ่านหนังสือออกได้โดยไม่ต้องสอนอ่าน

ผู้เขียนได้เคยทดลองใช้วิธีการนี้ สอนเด็กอายุสามขวบที่ไม่เคยรู้จักกันมาก่อน ให้อ่านได้มาแล้วต่อหน้าสื่อมวลชน โดยเหตุบังเอิญที่ไม่ได้เตรียมกันมาก่อนด้วย ซึ่งเป็น การเรียนรู้จาก อารมณ์สนุก ของตัวเด็ก หนังสือที่อ่าน กับคนที่อ่านที่เชื่อมโยงประสานกัน อย่างลงตัวในขณะนั้น

ผู้เขียนเชื่อว่า ปัญหาการอ่านนั้น เป็นปัญหาที่แก้ยาก แต่ป้องกันไม่ให้เกิดขึ้นได้ ง่าย การเริ่มให้เด็กหัดอ่านตอนเด็กเข้าโรงเรียนนั้น ช้าเกินไปแล้ว เพราะการเจริญเติบโต ของร่างกายมนุษย์นั้น ตอนแรกเกิดสมองของเด็กจะมีเพียง 25 % ส่วนที่เหลือจะเริ่ม พัฒนาขึ้นตามผลของการเลี้ยงดู โดยเฉพาะการเล่นด้วยการเคล้าคลอ ร้องเพลงให้ฟัง อ่านให้ฟัง ได้จับต้อง ได้ลิ้มชิม ได้ดมกลิ่น ได้มองเห็น ได้ฟังคนอื่นพูดคุยด้วย จะกระตุ้น ให้การพัฒนาของสมองเร็วขึ้น

โดยธรรมชาติ ความฉลาด ความคิดสร้างสรรค์ และการคิดจินตนาการของเด็กจะ ได้รับการวางรากฐานพร้อมก่อนที่เด็กจะอายุครบหนึ่งขวบ ซึ่งตอนอายุหนึ่งขวบนั้น เด็ก ได้เรียนรู้ภาษาแม่แล้ว และ นี่คือคำตอบที่ว่า ทำไมเราจึงพูดภาษาอื่นไม่ชัด ก็เพราะเรา ไม่ได้วางรากฐานของภาษาอื่นมาตั้งแต่ต้นนั่นเอง เราเพิ่งมาเริ่มเรียนภาษาอื่นตอนอายุ สิบสองปี มันยากไปแล้ว

ในทางจิตวิทยาเชื่อกันว่า การพูดคุย หัวเราะ และให้ความรักความอบอุ่นกับเด็ก เล็ก ๆ วัยก่อนสามขวบ มีผลต่อการพัฒนาของ IQ ของเด็ก คือยิ่งทำมากจะยิ่งช่วยให้เด็ก ฉลาดมากขึ้น การอ่านดัง ๆ ให้เด็กฟังจะช่วยได้มาก เนื่องจากคำพูดมีความสำคัญ มันเป็นตัวที่ช่วยเชื่อมโยงความคิดในสมองเข้าด้วยกัน ซึ่งจะช่วยให้เด็กมีสมาธิ และ เรียนรู้วิธีการแก้ปัญหาอย่างมีเหตุมีผล ที่เป็นทักษะสำคัญด้วย ถ้าสงสัยว่าทักษะ จะเกิดขึ้นได้อย่างไรก็ให้ลองคำนวณดูว่า ถ้าอ่านให้ฟังวันละสามเรื่องทุกวัน เด็กคนหนึ่ง ก็จะได้ฟังปีละนับเป็นพันเรื่องแล้ว

บางท่านอาจเถียงว่า ในยุคนี้มีโทรทัศน์ให้เด็กดูได้ทั้งวันอยู่แล้ว เราให้เด็กดู โทรทัศน์แทนไม่ได้หรือ ผู้เขียนขอบอกว่าโทรทัศน์ไม่ได้ช่วยพัฒนาการพูดและคิดของ เด็กได้เลย เพราะสิ่งที่โทรทัศน์ทำคือ พูดให้เด็กฟังอย่างเดียว โดยที่ไม่ให้เด็กได้พูดตอบ ซึ่งไม่ใช่การพูดคุยกับเด็ก เป็นการสื่อสารทางเดียว

ช่วงชีวิตเวลาที่ดีที่สุดที่จะเริ่มการอ่านดัง ๆ ให้เด็กฟัง ก็คือตั้งแต่แรกเกิดไปเลย เพราะสิ่งที่เด็กได้รับจากการอ่านดัง ๆ ให้ฟัง คือความสัมพันธ์ใกล้ชิดระหว่างกัน การได้

คุยกันด้วยสีหน้าน้ำเสียงและอารมณ์แห่งความรักความอบอุ่น ช่วยให้มีความตั้งใจฟัง และมีความผ่อนคลายด้วย ส่วนช่วงเวลาที่ดีที่สุด คือตอนเข้านอน เป็นเวลาที่ความโกลาหลทุกอย่างกำลังผ่อนคลาย หยุดเจียบ ด้วยความเหนื่อยล้า การหายใจช้าลง ตาก็กำลังจะปิด เสียงอ่านหนังสือที่นุ่มนวลจะช่วยให้ผ่อนคลายและหลับสบาย นั่นแหละเป็นเวลาที่ดีที่สุด



ผู้เขียนได้แนะนำไว้ด้วยว่า ในการอ่านดัง ๆ ให้เด็กฟังนั้น องค์ประกอบสำคัญที่จำเป็นและขาดไม่ได้คือ หนังสือที่จะอ่าน ตัวเด็กที่จะฟัง และสถานที่ที่จะนั่งอ่านให้ฟัง นั้นส่วนหนึ่ง อีกส่วนหนึ่งที่จะทำให้การอ่านได้ประโยชน์กับเด็กก็คือ ใช้วิธีการอ่านที่มีชีวิตชีวา ทั้งน้ำเสียงและสีหน้าท่าทางที่เปลี่ยนไปตามท้องเรื่อง ซึ่งจะช่วยให้เด็กมีสมาธิในการติดตามฟังและคิดจินตนาการได้ดี และต้องไม่ใช่วิธีสอนเป็นทางการอย่างที่ครูสอนในชั้นเรียน แต่เป็นการเล่นเกมหยอกล้อสนุกกันไปด้วย เช่น แกล้งเปิดอ่านจากหลังมาข้างหน้าให้เด็กได้ทักท้วงบ้าง หรือหยิบหนังสือนิทานมาเรื่องหนึ่ง เปิดอ่านที่ละหน้า แล้วอ่านเนื้อหาที่เป็นคนละเรื่องให้ทักท้วง หรือเปิดหนังสือกลับหัว แล้วอ่าน เป็นต้น บรรยากาศจะไม่ใช่วิธีการสอน แต่เป็นการเล่น ที่คำทักท้วงว่า “นั่นผิด” “นี่ไม่ใช่” เป็นคำที่มาจากเด็กบอกผู้ใหญ่ ไม่ใช่จากผู้ใหญ่บอกเด็ก

หนังสือที่ควรเลือกมาอ่านให้เด็กเล็กในวัยนี้ฟัง ไม่ใช่नियाายยาว ๆ แต่ควรเป็นเรื่องง่าย ๆ หนังสือที่มีภาพแสดง ที่เป็นของง่าย ๆ เช่น เครื่องประดับ เครื่องใช้ต่าง ๆ เช่น หมวก รองเท้า รม สัตว์ต่าง ๆ แสง พระอาทิตย์ พระจันทร์ มีคำคล้องจอง หรือโคลงกลอนที่อ่านเป็นจังหวะ ที่สำคัญคือต้องเลือกหนังสือ ที่ใช้คำไม่ตะกุกตะกัก เข้าใจง่าย ไม่ซับซ้อน สามารถเล่าเรื่องไปด้วยชวนเล่นภาษาไปด้วยได้ก็จะดี

สำหรับหนังสือประเภทเทพนิยายนั้นมักไม่มีภาพประกอบ ก็มีประโยชน์ไปอีกแนวหนึ่ง คือช่วยทำให้เด็กต้องเอาใจจดจ่ออยู่กับรายละเอียดของเรื่อง ติดตามวิธีการแก้ปัญหาในเรื่อง ทำให้ต้องใช้จินตนาการมากขึ้น ต้องสร้างภาพจากคำบรรยาย เป็นการสร้างความเข้าใจจากการใช้จินตนาการล้วน ๆ เป็นการสอนกฎกติกา การดำเนินชีวิตในสังคมให้กับเด็กไปในตัวด้วย ซึ่งผู้เชี่ยวชาญหลายท่านเชื่อว่า อาชญากรรมวัยรุ่นส่วนใหญ่จะเป็นเด็กที่ไม่เคยได้อ่านนิทาน นิยาย หรือเทพนิยายมาเลยในชีวิต จึงคิดไม่ได้ถึงผลที่จะเกิดขึ้นจากอาชญากรรมที่ตัวกระทำนั้น และนี่คือเหตุผลที่ต้องมีการอ่านนิทานนิยายดัง ๆ ให้เยาวชนที่ต้องโทษในคุกฟังด้วย

หนังสือนิทานและเทพนิยาย มีความสำคัญมากในการช่วยสร้างพัฒนาการทางสังคมในมนุษย์ เพราะหนังสือนิทานและเทพนิยายทุกเรื่อง จะมีสาระสำคัญที่เป็นข้อสรุปคือ คนดีมีสุข คนร้ายจะต้องรับโทษจากผลที่ทำ ในการอ่านดัง ๆ ให้เด็กฟังนั้น สิ่งที่คุณอ่านจะต้องไม่ลืม ก็คือต้องอ่านด้วยความสนุก ที่ไม่ใช่การอ่านเพื่อให้ความรู้ แต่ต้องอ่านด้วยใจ ที่มีความรักและผูกพันต่อกัน มันจึงจะช่วยพัฒนาสมอง และสร้างความรู้สึกว่าตัวเองมีความสำคัญให้กับเด็ก และทำให้เด็กมีความภาคภูมิใจในตนเองด้วย

สำหรับโทรทัศน์นั้นผู้เขียนชี้ว่า แม้ว่ายุคนี้โทรทัศน์จะก้าวหน้ามาก อยากรู้อะไร ก็เปิดให้ดูได้ทุกอย่างตลอดเวลา แต่ก็ใช้แทนการอ่านหนังสือให้เด็กฟังไม่ได้เลย เพราะเป็นสื่อทางเดียวที่ไร้ความรู้สึก นอกจากจะไม่สนใจในความสัมพันธ์กับผู้ดูและผู้ฟังแล้ว ยังไม่ได้ช่วยให้เด็กชอบการอ่านและการเขียนเลย ผู้เขียนจึงแนะนำให้ห้องที่เด็กนอนต้องไม่มีโทรทัศน์อีกด้วย และแถมท้ายว่าสำหรับเด็กชายถ้าผู้เป็นพ่อได้ทำหน้าที่อ่านดัง ๆ ให้ฟังก่อนนอนก็จะเป็นผลดีกับพัฒนาการของเด็กที่จะสมบูรณ์มากยิ่งขึ้นอีกด้วย



มูลนิธิเพื่อการศึกษาพิเศษในพระราชูปถัมภ์ สมเด็จพระเทพรัตนราชสุดาฯ สยามบรมราชกุมารี



ชั้น 2 อาคารวิจัยและการศึกษาต่อเนื่อง สมเด็จพระเทพรัตนราชสุดาฯ
มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ

ซอยสุขุมวิท 23 ถนนสุขุมวิท แขวงคลองเตยเหนือ เขตวัฒนา กรุงเทพมหานคร 10110

Website: www.SpecialEdFoundation.com

Facebook: [SpecialEd.Foundation](https://www.facebook.com/SpecialEd.Foundation)

LINE ID: @spedf

โทรศัพท์: 085-153-8245, 081-753-5830

(ขอขอบคุณ: ภาพปกและภาพประกอบโดย Freepik.com)