

เวลา 2 คาบ

แนวความคิดหลัก

เมื่อเราคิดถึงความเครียด เรามีแนวโน้มที่จะคิดว่าความเครียดเป็นสิ่งที่เกิดขึ้นทันทีทันใด โดยไม่คาดคิด แต่เหตุการณ์ที่ก่อให้เกิดความเครียดหลาย ๆ อย่างในชีวิตเราเป็นผลจากสถานการณ์ที่เกิดขึ้นซ้ำแล้วซ้ำอีก เช่น การสอบเป็นประจำทุกหน่วยการเรียน หรือการส่งงานให้ตรงเวลา โดยการเรียนรู้เพื่อตระหนักถึงจุดที่เป็นปัญหาต่าง ๆ ในชีวิตของเรา เราสามารถที่จะเรียนรู้เพื่อป้องกัน หลีกเลี่ยง หรือ ลดความเครียดได้อย่างมีประสิทธิภาพ

จุดประสงค์การเรียนรู้

1. นักเรียนบอกความหมายของความเครียด และสถานการณ์ที่ก่อให้เกิดความเครียดได้
2. นักเรียนบอกเหตุผลของการเรียนรู้เพื่อการวางแผนสำหรับความเครียดได้
3. นักเรียนบอกขั้นตอนการเรียนรู้เพื่อเตรียมตัวสำหรับความเครียดได้

สาระการเรียนรู้**ความเครียดคืออะไร**

ความเครียดเป็นภาวะที่บุคคลประสบ เมื่อกำลังเผชิญกับการท้าทายที่สำคัญ เช่น นักเรียนกำลังเสนอรายงานหน้าห้อง นักเรียนสอบแข่งขันชิงรางวัล หรือนักเรียนสอบคัดเลือกเข้าศึกษาต่อ หรือความกดดัน เช่น เพื่อนสงสัยในความสามารถของนักเรียนและมีความไม่สมดุลระหว่างความต้องการและแหล่งที่จะตอบสนอง เช่น นักเรียนต้องการซื้อเสื้อผ้าแต่มีเงินไม่พอ เป็นต้น

ความเครียดเกิดขึ้นในสถานการณ์เฉพาะ เมื่อนักเรียนมีปฏิสัมพันธ์กับสภาพแวดล้อม ดังนั้นความเครียดเกิดขึ้นเมื่อ

1. นักเรียนรับรู้สถานการณ์ของการท้าทาย ความกดดัน หรืออันตราย
2. นักเรียนพิจารณาว่าผลลัพธ์ มีความสำคัญต่อความเป็นอยู่ของนักเรียน
3. นักเรียนไม่แน่ใจว่านักเรียนจะสามารถทำสิ่งท้าทายนั้นสำเร็จหรือหลีกเลี่ยงความกดดันได้

ใครประสบกับความเครียด

พวกเราทุกคนเผชิญกับการท้าทาย หรือความกดดันที่เกิดขึ้นในการดำรงชีวิตประจำวันแต่สิ่งที่แตกต่างกันระหว่างบุคคล คือ

1. สถานการณ์ที่เราเผชิญ สิ่งทีก่อให้เกิดความเครียดอาจจะแตกต่างกันระหว่าง ผู้บริหาร ครูประจำชั้น และนักเรียน

2. เหตุการณ์ที่เรารับรู้ว่าเป็นความเครียด ทั้งประสบการณ์เดิม (วัฒนธรรมและส่วนตัว) และสถานการณ์ปัจจุบัน (สถานที่ เวลา สถานการณ์ในชีวิต และอารมณ์) มีอิทธิพลต่อวิธีการที่เราประเมินสถานการณ์

3. วิธีการที่เราประสบความเครียด นั่นคือ อารมณ์ทางร่างกาย อารมณ์ ความคิด และพฤติกรรม

อะไรก่อให้เกิดความเครียด

เหตุการณ์เกือบทุกอย่างก่อให้เกิดความเครียดสำหรับคนบางคน สิ่งทีก่อให้เกิดความเครียดมีทั้งสิ่งภายนอก และสิ่งภายในตัวเรา

สิ่งทีก่อให้เกิดความเครียดจำนวนมากมาจากภายนอก เช่น ความไม่พอใจระหว่างความเหมาะสมของบุคคลกับสภาพแวดล้อม (ความรับผิดชอบโดยปราศจากอำนาจ ความไม่ชัดเจนของงานที่ต้องทำ เพื่อนที่ไม่เป็นมิตร) การเปลี่ยนแปลง (ครูคนใหม่หรือย้ายบ้านใหม่) หรือเหตุการณ์ต่าง ๆ ในชีวิตประจำวัน (ฝนตก รถติด)

สิ่งทีก่อให้เกิดความเครียดบางอย่างมาจากภายในตัวเราเอง เช่น ความคาดหวังในตนเองที่ไม่สมจริง (นักเรียนพูดกับตนเองว่า “ฉันทำผิดไม่ได้” หรือ “ฉันควรสอบได้คะแนนมากกว่านี้”)

เหตุของการเรียนรู้การวางแผนสำหรับความเครียด

เมื่อเราคิดถึงความเครียด เรามีแนวโน้มที่จะคิดว่าความเครียดเป็นสิ่งที่เกิดขึ้นทันทีทันใดโดยไม่คาดคิด แต่เหตุการณ์ทีก่อให้เกิดความเครียดหลาย ๆ อย่างในชีวิตเราเป็นผลจากสถานการณ์ทีเกิดขึ้นซ้ำแล้วซ้ำอีก เช่น การสอบเป็นประจำทุกหน่วยการเรียน หรือการส่งงานให้ตรงเวลา การเรียนรู้หรือตระหนักถึงจุดทีเป็นปัญหาต่าง ๆ ในชีวิตของเรา จะช่วยให้เราสามารถป้องกัน หลีกเลี้ยง หรือลดความเครียดได้อย่างมีประสิทธิภาพ

บางคนอาจจะกังวลว่าการเรียนรู้ทีจะตระหนักถึงและเตรียมตัวสำหรับความเครียดเป็นการ หมดสนุกในชีวิต แต่ปัญหาเป็นส่วนหนึ่งของชีวิต และปัญหาจะต้องเกิดขึ้นจนได้ ไม่ว่าจะคาดการณ์ล่วงหน้าหรือไม่ ถ้าเราเตรียมตัวทีจะพบกับปัญหาเราก็จะควบคุมสถานการณ์ทีก่อให้เกิดปัญหาได้ดีขึ้น

ขั้นตอนการเรียนรู้เพื่อเตรียมตัวสำหรับความเครียด

ก. ทักษะการรู้ตัว

บอก : บอกสถานการณ์ทีก่อให้เกิดความเครียดแก่นักเรียนซ้ำแล้วซ้ำอีก แนวทางการพิจารณาก็คือ สถานการณ์นั้นทำให้ระดับความเครียดของนักเรียนสูงขึ้นจนอยู่ในระดับทีนักเรียนรู้สึกไม่สบายทุก ๆ ครั้ง

ตระหนัก : บอกให้ได้ว่า อะไรในสถานการณ์นั้นทำให้นักเรียนเครียด ให้ความสนใจว่าสิ่งทีคนอื่นทำมีผลกระทบกับนักเรียนอย่างไร นักเรียนอาจจะไม่สามารถทำให้เพื่อนมาซ้อมกีฬาร่วมกับนักเรียนได้ตรงเวลาทุกครั้ง การตระหนักว่าสิ่งเหล่านั้นมีผลกระทบต่อความคิด ความรู้สึก พฤติกรรม และร่างกายของนักเรียนอย่างไร นักเรียนก็จะมีโอกาสดีทีจะกระทำบางอย่างเพื่อลดความเครียดลง

กำหนดเป้าหมาย : กำหนดว่าอะไรคือเป้าหมายทีต้องการและเปลี่ยนแปลงได้ อาจจะเป็น การเปลี่ยนสถานการณ์ การเปลี่ยนการตอบสนอง หรือทั้งสองประการ

ข. พัฒนาทักษะใหม่

1. วางแผน (ก่อน) วางแผนการกระทำที่จะ

ก. ไม่ให้เกิดสถานการณ์ของความเครียด เช่น การจัดตารางเวลาอย่างดีจะช่วยให้อ่านหนังสือเตรียมตัวสอบได้ทันเวลา

ข. เปลี่ยนการตอบสนองต่อสถานการณ์ เช่น เมื่อเพื่อนแสดงความคัดค้านนักเรียนอย่างรุนแรง นักเรียนจะหายใจลึก ๆ และตอบอย่างช้า ๆ ด้วยน้ำเสียงที่นุ่มนวล ให้ความสนใจในเรื่องที่กำลังพูดอยู่ พยายามมองเฉพาะสถานการณ์นั้น และถามตนเองว่านักเรียนจะปรับการพูดกับตนเอง พฤติกรรม และปฏิกิริยาตอบสนองทางกายอย่างไร

2. ใจเย็น (ระหว่าง) ในระหว่างที่มีความเครียดอย่างมาก เป็นการง่ายที่นักเรียนจะทำในสิ่งที่เคยทำมาก่อน แต่ความตกใจหรือความโกรธชั่วขณะไม่จำเป็นต้องกลายเป็นความหายนะทั้งหมด หายใจลึก ๆ และเริ่มใหม่

3. ประเมิน (ภายหลัง) ทบทวนช่วงเวลาของการเกิดความเครียด และพฤติกรรมของนักเรียนขณะเกิดความเครียด ให้รางวัลตนเองในสิ่งที่นักเรียนได้กระทำเป็นการเปลี่ยนแปลงไปในทางที่ดี ไม่ว่าผลที่ออกมาจะเล็กน้อยแค่ไหนก็ตาม การเปลี่ยนนิสัยที่มีมานานนั้นไม่ใช่ของง่าย และเราไม่สามารถหวังผลสำเร็จได้ทันที ยิ่งไปกว่านั้น ถึงแม้ว่านักเรียนไม่สามารถควบคุมสถานการณ์ได้ แต่การที่นักเรียนควบคุมตนเองได้เป็นผลสำเร็จนั้นก็น่าจะได้รับคำชมเชยแล้ว หลังจากที่นักเรียนพบว่าตนเองเปลี่ยนไปในทางที่ดีขึ้น เมื่อเปรียบเทียบกับการกระทำที่ผ่านมา ต่อจากนั้นนักเรียนควรวางแผนเพื่อปรับปรุงตนเองในการเผชิญกับความเครียดในอนาคต

ค. นำทักษะใหม่ไปใช้

เริ่มต้นที่จุดเล็ก ๆ โดย

1. เรียนรู้ที่จะใช้ทักษะการวางแผนสำหรับความเครียด ทำที่ละสถานการณ์ เพื่อโอกาสที่จะประสบความสำเร็จมากที่สุด เลือกสถานการณ์ที่ค่อนข้างง่าย และไม่ก่อให้เกิดความเครียดมากนัก

2. สร้างลักษณะนิสัยในการดูตารางงานล่วงหน้าเป็นสัปดาห์ เพื่อบ่งชี้สถานการณ์ที่ก่อให้เกิดความเครียดที่สามารถวางแผนได้ล่วงหน้า

3. เมื่อไรก็ตามที่ระดับความเครียดของคุณสูงขึ้นทำให้คุณไม่สบายใจ สิ่งนั้นเป็นสัญญาณที่จะสำรวจว่าความเครียดนั้นไม่น่าเกิดขึ้น ถ้าคุณวางแผนไว้ล่วงหน้า

กระบวนการจัดการเรียนรู้

1. ครูอภิปรายร่วมกับนักเรียน โดยให้นักเรียนบอกสถานการณ์ต่าง ๆ ที่ทำให้นักเรียนเครียด ครูยกตัวอย่างสถานการณ์ของความเครียดมา 1 ตัวอย่าง เช่น การสอบคัดเลือกเข้าศึกษาต่อในสถาบันอุดมศึกษาของรัฐ ครูอภิปรายว่าสถานการณ์นี้ก่อให้เกิดความเครียดอย่างไร โดยอภิปรายใน 3 ประเด็น คือ

1. นักเรียน **รับรู้** ว่าการสอบคัดเลือกเข้าศึกษาต่อในสถาบันอุดมศึกษาของรัฐ เป็นการท้าทายหรือความกดดันต่อนักเรียน

2. นักเรียน **พิจารณา** ว่าผลลัพธ์คือการสอบเข้าศึกษาต่อได้หรือไม่ได้ มีความสำคัญต่อชีวิตความเป็นอยู่ของนักเรียน

3. นักเรียน **ไม่แน่ใจ** ว่านักเรียนจะสามารถทำสิ่งที่ท้าทายนั้น (คือการสอบเข้ามหาวิทยาลัย) ได้สำเร็จ หรือหลีกเลี่ยงความกดดันได้

ครูให้นักเรียนช่วยกันสรุปว่าความเครียดเป็นอย่างไร (ความเครียดเป็นภาวะที่เราประสบเมื่อเรากำลังเผชิญกับการท้าทายที่สำคัญ หรือความกดดัน และมีความไม่สมดุลระหว่างความต้องการและแหล่งที่จะตอบสนอง) และเกิดขึ้นเมื่อไร (เมื่อนักเรียนมีปฏิสัมพันธ์กับสภาพแวดล้อม)

2. ครูอธิบายให้นักเรียนทราบว่าความเครียดเป็นเรื่องธรรมดา พวกเราทุกคนเผชิญกับความท้าทาย หรือความกดดันที่เกิดขึ้นในชีวิตประจำวันทั้งนั้น แต่สิ่งที่แตกต่างกันระหว่างบุคคลคือสถานการณ์ที่เราเผชิญ หรือสิ่งที่ก่อให้เกิดความเครียด เหตุการณ์ที่เรารับรู้ว่าเป็นความเครียด และวิธีการที่เราตอบสนองต่อความเครียด ครูให้นักเรียนยกตัวอย่างสถานการณ์ความเครียดที่นักเรียน บางคนว่าเป็นความเครียด แต่บางคนบอกว่าไม่เป็นความเครียด และวิธีการต่าง ๆ กันของนักเรียนที่ตอบสนองต่อความเครียดทั้งด้านร่างกาย อารมณ์ ความคิด และพฤติกรรม

3. ครูให้นักเรียนอภิปรายจากตัวอย่างสถานการณ์ความเครียดว่าอะไรที่ก่อให้เกิดความเครียด และครูสรุปว่าสิ่งที่ก่อให้เกิดความเครียดนั้นมาจากทั้งภายนอกตัวเรา และภายในตัวเรา ให้นักเรียนบอกความเครียดที่มาจากภายนอกตัวเรา และความเครียดที่มาจากภายในตัวเรา

4. ครูอธิบายให้นักเรียนทราบว่า เหตุการณ์ที่ก่อให้เกิดความเครียดหลาย ๆ อย่างในชีวิตของเรา เป็นผลจากสถานการณ์ที่เกิดขึ้นซ้ำแล้วซ้ำอีก เช่น การสอบเป็นประจำทุกหน่วยการเรียน หรือการส่งงานให้ตรงเวลา ดังนั้นถ้านักเรียนได้เรียนรู้เพื่อตระหนักถึงจุดที่เป็นปัญหาต่าง ๆ ในชีวิตของเรา เราสามารถที่จะเรียนรู้เพื่อป้องกัน หลีกเลี่ยง หรือลดความเครียดได้อย่างมีประสิทธิภาพ

ครูให้นักเรียนอ่านขั้นตอนการเรียนรู้เพื่อเตรียมตัวสำหรับความเครียดซึ่งประกอบด้วยทักษะการรู้ตนเอง การพัฒนาทักษะใหม่ และการนำทักษะใหม่ไปใช้ในเอกสารประกอบการเรียน “กระบวนการแก้ปัญหาและการตัดสินใจ : การวางแผนสำหรับความเครียด”

5. ครูให้นักเรียนเขียนลงในเอกสารประกอบการเรียนเกี่ยวกับประสบการณ์ของนักเรียนตามหัวข้อดังนี้

ทักษะการรู้ตัว

- สถานการณ์อะไรที่ก่อให้เกิดความเครียดแก่นักเรียนซ้ำแล้วซ้ำอีก
- อะไรในสถานการณ์นั้นที่ทำให้นักเรียนเครียด และสิ่งนั้นมีผลกระทบต่อความคิด ความรู้สึก พฤติกรรม และร่างกายของนักเรียนอย่างไร

- อะไรคือเป้าหมายที่นักเรียนต้องการและเปลี่ยนแปลงได้

การพัฒนาทักษะใหม่

1. **วางแผน** นักเรียนจะวางแผนที่จะไม่ให้เกิดสถานการณ์ของความเครียด

2. **ใจเย็น** ในระหว่างที่นักเรียนมีความเครียดอย่างมาก นักเรียนคิดว่าจะทำอย่างไร

3. **ประเมิน** ให้นักเรียนลองทบทวนความคิดว่าที่ผ่านมานักเรียนทำอะไรบ้าง ที่เป็นการเปลี่ยนแปลงตนเองไปในทางที่ดีขึ้นในการเผชิญกับความเครียด และอะไรที่ยังเป็นการกระทำที่นักเรียนยังคงทำอยู่ และเป็นการกระทำที่ไม่สร้างสรรค์ในการเผชิญกับความเครียด

6. ครูสรุปความคิดรวบยอดที่สำคัญของการเตรียมตัวสำหรับความเครียด และเน้นให้นักเรียนได้ลองนำทักษะใหม่ที่นักเรียนได้เรียนรู้ไปใช้เพื่อป้องกันความเครียดที่อาจเกิดขึ้นในอนาคต หรือเพื่อเผชิญกับความเครียดได้อย่างมีประสิทธิภาพ

กระบวนการวัดและการประเมินผล

1. สังเกตความสนใจในการฟัง การซักถาม การตอบคำถาม การแสดงความคิดเห็น และการอภิปราย
2. ตรวจสอบความถูกต้อง ครบถ้วน และความเรียบร้อยของเอกสารประกอบการเรียน

แหล่งการเรียนรู้

เอกสารประกอบการเรียน “กระบวนการแก้ปัญหาและการตัดสินใจ : การวางแผนสำหรับความเครียด”

บรรณานุกรม

Roskies, Ethel. 1987. **Stress Management for the Healthy Type A : A Skill-Training Program**. New York : The Guilford Press.

ภาคผนวก



ตัวอย่างคำตอบ

ขั้นตอนการเรียนรู้เพื่อเตรียมตัวสำหรับความเครียด

ก. ทักษะการรู้ตัว

สถานการณ์ที่ก่อให้เกิดความเครียดแก่นักเรียนซ้ำแล้วซ้ำอีก คือ การสอบประจำภาคอะไร ในสถานการณ์นั้นที่ให้นักเรียนเครียด การสอบเป็นความกดดันและเป็นความท้าทาย ผลการสอบที่ผ่านหรือไม่ผ่านมีผลกระทบต่อตัวเรามาก ถ้าสอบไม่ผ่านอาจจะถูกคุณพ่อคุณแม่ทำโทษ หรือถ้าได้คะแนนต่ำมากอาจจะไม่ได้รับการพิจารณาให้เข้าเรียนในโครงการกีฬาของมหาวิทยาลัยต่าง ๆ และเราไม่แน่ใจว่าเราจะสามารถทำคะแนนได้ดีหรือไม่

สิ่งเหล่านั้นมีผลกระทบต่อความคิด ความรู้สึก พฤติกรรม และร่างกายของนักเรียนอย่างไร

ผลกระทบต่อความคิด คือ ถ้าสอบผ่านเราก็จะคิดว่าเราเป็นคนเก่ง ก่อให้เกิดความมั่นใจในตนเอง ถ้าสอบไม่ผ่านเราคงคิดว่าเราไม่เก่ง ไม่เอาไหน และทำให้ขาดความเชื่อมั่นในตนเอง

ผลกระทบต่อความรู้สึก คือ ถ้าการสอบผ่านเรารู้สึกดีใจ มีความสุข ภาคภูมิใจในตนเอง ถ้าสอบไม่ผ่านเรารู้สึกคับข้องใจ โกรธ มีความทุกข์ เศร้า เสียใจ

ผลกระทบต่อพฤติกรรม คือ ถ้าสอบผ่านเราก็จะตั้งใจเรียนวิชานี้มากขึ้น ตั้งใจอ่านหนังสือมากขึ้น ถ้าสอบไม่ผ่านเราคงเบื่อ ไม่อยากเรียน หรือหนีเรียนไปเลย

ผลกระทบต่อร่างกาย คือ ถ้าเราดีใจ มีความสุข เราก็จะรับประทานอาหารได้มาก นอนหลับง่าย ทำให้มีสุขภาพแข็งแรง แต่ถ้าเราเสียใจ เศร้าใจ เรามักจะเบื่ออาหาร นอนไม่หลับ ทำให้วังวนนอน หรือหลับในห้องเรียน

ข. การพัฒนาทักษะใหม่

1. วางแผน สิ่งนี้นักเรียนจะทำเพื่อป้องกันไม่ให้เกิดสถานการณ์ของความเครียดอีก คือ การจัดตารางเวลาดูหนังสือล่วงหน้าอย่างน้อย 2 สัปดาห์ และพยายามควบคุมตนเองให้ทำตามเวลาที่กำหนดไว้ให้ได้ และเมื่อถึงเวลาสอบก็จะพยายามรวบรวมสมาธิ เอาใจจดจ่อกับการทบทวนบทเรียน ถ้าเผชิญกับข้อสอบที่ยากและไม่ตรงกับเนื้อหาที่ได้ทบทวนมา ก็จะตั้งสติโดยการหายใจลึก ๆ และค่อย ๆ คิดแทนที่จะโกรธและอารมณ์เสีย ซึ่งยิ่งทำให้คิดไม่ออก

2. ใจเย็น ในระหว่างที่นักเรียนรู้สึกเครียดมาก สิ่งนี้นักเรียนจะกระทำเพื่อเผชิญกับความเครียดอย่างสร้างสรรค์ คือ ตั้งสติให้มั่น หายใจลึก ๆ ผ่อนลมหายใจช้า ๆ เอาใจจดจ่อ กับสิ่งที่ทำให้เครียด หรือนับเลขไปเรื่อย ๆ แล้วก็จะรู้ตัวว่าจะทำอะไรต่อไป

3. ประเมินในระยะเวลาที่ผ่านไป สิ่งนี้นักเรียนได้กระทำและเป็นการเปลี่ยนแปลงตนเองไปในทางที่ดีขึ้นในการเผชิญกับความเครียด คือ เมื่อพบว่าข้อสอบถามในสิ่งที่ตนเองไม่ได้อ่านมากก็จะ

พยายามควบคุมอารมณ์ไม่ให้ตกใจหรือกลัว โดยการหายใจลึก ๆ ท่องพุทโธ พุทโธ พุทโธ ไปเรื่อย ๆ แล้วพยายามคิดหาคำตอบ น่าแปลกกว่าในหลาย ๆ ข้อ ก็จะได้คำตอบที่ถูกต้อง

การกระทำที่นักเรียนยังคงทำอยู่ และเป็นการกระทำที่ไม่สร้างสรรค์ในการเผชิญกับความเครียด คือ ถ้าอ่านหนังสือไม่ทัน หรือเวลาใกล้จะสอบ จะหงุดหงิดและทะเลาะกับน้องเสมอ