

บทที่ 2

เอกสารและงานวิจัยที่เกี่ยวข้อง

การศึกษา “การจัดกิจกรรมกลุ่มสัมพันธ์ต่อการลดความเครียดของนักเรียนที่มีปัญหาทางการเรียนรู้ ช่วงชั้นที่ 3” ผู้วิจัยได้รวบรวมแนวคิด และงานวิจัยที่เกี่ยวข้อง โดยนำเสนอสาระสำคัญตามลำดับดังนี้

1. นักเรียนที่มีปัญหาทางการเรียนรู้
2. ความเครียด
3. การเขียนแผนการจัดกิจกรรมการเรียนรู้
4. ทฤษฎีความพึงพอใจ
5. บริบทโรงเรียนท่าขออนยางพิทยาคม
6. งานวิจัยที่เกี่ยวข้อง
 - 6.1 งานวิจัยภายในประเทศ
 - 6.2 งานวิจัยต่างประเทศ

1. นักเรียนที่มีปัญหาทางการเรียนรู้

1.1 นักเรียนที่มีปัญหาทางการเรียนรู้ (Learning Disability)

1.1.1 ความหมายของนักเรียนที่มีปัญหาทางการเรียนรู้ (Learning Disability)

มีผู้ให้ความหมายของนักเรียนที่มีปัญหาทางการเรียนรู้ไว้หลายความหมาย ดังนี้ ศรีธา นิยมธรรม (2541 : 3) ได้ให้ความหมายของนักเรียนที่มีปัญหาทางการเรียนรู้ (Learning Disability) ไว้ว่า เป็นนักเรียนมีความผิดปกติอย่างใดอย่างหนึ่งหรือหลายอย่างของกระบวนการพื้นฐานทางจิตวิทยาการเรียนรู้ที่เกี่ยวกับความเข้าใจ การใช้ภาษาพูด หรือภาษาเขียน ซึ่งความผิดปกตินี้อาจเห็นได้ในลักษณะของการมีปัญหาในการรับฟัง การคิด การพูด การอ่าน การเขียน การสะกด หรือการคำนวณ ตลอดจนการรับรู้อันเป็นผลมาจากความผิดปกติทางสมอง แต่ไม่รวมถึงนักเรียนที่มีปัญหาทางการเรียนรู้ อันเนื่องมาจากการมองไม่เห็น ปัญญาอ่อน การไม่ได้ยิน การเคลื่อนไหวไม่ปกติเนื่องจากร่างกายพิการ มีอารมณ์แปรปรวนหรือนักเรียนที่ด้อยโอกาสทางการศึกษา

ผดุง อารยะวิญญู (2539 : 115) ได้ให้ความหมายของนักเรียนที่มีปัญหาทางการเรียนรู้ (Learning Disability) ไว้ว่าเป็นนักเรียนที่มีความบกพร่องในกระบวนการทางจิตวิทยา ทำให้นักเรียนมีปัญหาในการใช้ภาษา ทั้งในการฟัง การพูด การอ่าน การเขียน และการสะกดคำหรือมีปัญหาทางการเรียนวิชาคณิตศาสตร์ ปัญหาดังกล่าวมิได้ มีสาเหตุมาจากความบกพร่องทางร่างกาย แขน ขา ลำตัว สายตา การได้ยิน อารมณ์ สภาพจิตเวช และสภาพแวดล้อมรอบตัวนักเรียน

สำนักงานคณะกรรมการการประถมศึกษาแห่งชาติ (2543 : 15) ได้ให้ความหมายของนักเรียนที่มีปัญหาทางการเรียนรู้ ไว้ว่าเป็น นักเรียนที่ความคิดปกติที่เกี่ยวข้องกับกระบวนการทางจิตวิทยาในเรื่องใดเรื่องหนึ่งหรือมากกว่าหนึ่งเรื่องขึ้นไป ความคิดปกติดังกล่าว จะเกี่ยวเนื่องกับความเข้าใจหรือการใช้ภาษา การพูดหรือการเขียน ซึ่งอาจส่งผลกระทบต่อความสามารถที่บกพร่องไปเกี่ยวกับการฟัง การคิด การพูด การอ่าน การเขียนการสะกดคำ ตลอดจนการคิดคำนวณทางคณิตศาสตร์ รวมถึงสภาวะการพิการด้านการรับรู้ การที่สมองขาดเจ็บ สมองไม่อาจทำหน้าที่บางอย่างได้ การมีปัญหาด้านการอ่าน (Dyslexia) และการมีปัญหาด้านภาษา (Aphasia) แต่ไม่รวมถึงนักเรียนที่มีปัญหาในการเรียนรู้อันเนื่องมาจากการพิการด้านสายตา การได้ยิน หรือร่างกายพิการตลอดจนมีภาวะปัญญาอ่อนมีปัญหาด้านอารมณ์หรือนักเรียนด้อยโอกาส

เลอเนอร์ (Lerner, 1997 : 4) ได้ให้ความหมายของนักเรียนที่มีปัญหาทางการเรียนรู้ไว้ว่าเป็นความคิดปกติอย่างใดอย่างหนึ่งหรือหลายอย่างในกระบวนการพื้นฐานทางจิตวิทยา การเรียนรู้ที่เกี่ยวกับความเข้าใจ การใช้ภาษาพูดหรือภาษาเขียน ซึ่งอาจปรากฏความบกพร่องให้เห็นในด้านความสามารถของการฟัง การคิด การพูด การอ่าน การสะกดคำหรือการคิดคำนวณทางคณิตศาสตร์ ความบกพร่องทางการเรียนรู้นี้ ยังรวมถึง สภาพความบกพร่องในการรับรู้ การได้รับบาดเจ็บทางสมอง การทำงานของสมองสูญเสียไปเล็กน้อย ความบกพร่องทางการอ่าน (Dyslexia) ความบกพร่องทางการฟังและการพูด (Aphasia) ความบกพร่องทางการเรียนรู้นี้ ไม่รวมถึงนักเรียนที่มีปัญหาทางการเรียนอันเนื่องมาจากความบกพร่องทางการมองเห็น การได้ยินหรือการเคลื่อนไหว ความบกพร่องทางสติปัญญา ปัญหาด้านอารมณ์ หรือนักเรียนที่ด้อยโอกาสเนื่องจากสภาพสิ่งแวดล้อมวัฒนธรรมหรือเศรษฐกิจ

www.ldac-taac.ca (2002 : 1) ได้ให้ความหมายของความบกพร่องทางการเรียนรู้ไว้ว่า เป็นความบกพร่องที่เกิดขึ้นตลอดชีวิต ซึ่งอาจเปลี่ยนแปลงได้ทุกช่วงเวลา

ของชีวิตของแต่ละคนได้เช่นกัน ทั้งนี้ขึ้นอยู่กับกรณีปฏิสัมพันธ์ระหว่างความต้องการของสิ่งแวดล้อมกับจุดเด่น และความต้องการของแต่ละคน

จากความหมายดังกล่าวสรุปได้ว่า นักเรียนที่มีปัญหาทางการเรียนรู้ หมายถึงนักเรียนที่มีความผิดปกติอย่างใดอย่างหนึ่ง หรือหลายอย่างของกระบวนการพื้นฐานทางจิตวิทยาการเรียนรู้ที่เกี่ยวกับความเข้าใจ การใช้ภาษาพูด หรือภาษาเขียน ซึ่งความผิดปกตินี้อาจเห็นได้ ในลักษณะของการมีปัญหาในการรับฟัง การคิด การพูด การอ่าน การเขียน การสะกดหรือการคำนวณ ตลอดจนการรับรู้อันเป็นผลมาจากความผิดปกติทางสมอง แต่ไม่รวมถึงนักเรียน ที่มีปัญหาทางการเรียนรู้อันเนื่องมาจากการมองไม่เห็น ปัญญาอ่อน การไม่ได้ยิน การเคลื่อนไหวไม่ปกติเนื่องจากร่างกายพิการ มีอารมณ์แปรปรวนหรือนักเรียนที่ด้อยโอกาสทางการศึกษา โดยได้นักเรียนที่มีปัญหาในการเรียนรู้ที่มีความเครียดในระดับสูงกว่าปกติมากจากการใช้แบบคัดกรองนักเรียนที่มีสมาธิสั้น บทพร่องทางการเรียนรู้ และออทิซึม KUS-SI Rating Scales : ADHD/LD/Autism (PDDs) ใช้แบบคัดแยกบุคคลที่มีปัญหาทางการเรียนรู้ และแบบประเมินความเครียดด้วยตนเองของกรมสุขภาพจิต

1.1.2 สาเหตุของนักเรียนที่มีปัญหาทางการเรียนรู้ (Learning Disability)

เบญจพร ปัญญาขง (2543 : 13) ได้กล่าวถึงสาเหตุของนักเรียนที่มีปัญหาทางการเรียนรู้ว่า ปัจจุบันเชื่อว่านักเรียนที่มีปัญหาทางการเรียนรู้อาจมีสาเหตุมาจากสมองทำงานผิดปกติโดยมีรายงานการวิจัยสนับสนุนดังนี้

1. พยาธิสภาพของสมอง การศึกษาเด็กที่มีบาดแผลทางสมอง เช่น คลอดก่อนกำหนด ตัวเหลืองหลังคลอด ฯลฯ แต่มีสติปัญญาปกติ พบว่ามีปัญหาการอ่านร่วมด้วย
2. ความผิดปกติของสมองซีกซ้าย โดยปกติสมองซีกซ้ายจะควบคุมการแสดงออกทางด้านภาษา และสมองซีกซ้ายจะมีขนาดโตกว่าซีกขวา แต่นักเรียนที่เป็น Learning Disability สมองซีกซ้ายและซีกขวามีขนาดเท่ากัน และมีความผิดปกติอื่น ๆ ที่สมองซีกซ้ายด้วย
3. ความผิดปกติของคลื่นสมอง นักเรียนที่เป็น Learning Disability จะมีคลื่นอัลฟาที่สมองซีกซ้ายมากกว่าปกติ

4. กรมพันธุ์ นักเรียนที่มีปัญหาการอ่าน บางรายมีความผิดปกติของโครโมโซมคู่ที่ 15 และสมาชิกของครอบครัวเคยเป็น Learning Disability โดยที่พ่อแม่มักเล่าว่าเมื่อตอนวัยเด็ก ตนเคยมีลักษณะคล้ายกัน

5. นักเรียนที่เป็น Learning Disability มีผลจากพัฒนาการล่าช้า แต่ปัจจุบันไม่เชื่อเช่นนั้นเพราะเมื่อเด็กโตขึ้นไม่ได้หายจากโรคนี้

คันสนีย์ ฉัตรคุปต์ (2544 : 10-11) ได้กล่าวไว้ว่า นักวิจัยได้พยายามหาสาเหตุที่ชัดเจน โดยหวังว่าในอนาคตจะป้องกันและอาจจะช่วยให้วินิจฉัยความบกพร่องทางการเรียนรู้ได้อย่างแม่นยำ ปัจจุบันทฤษฎีที่ได้รับการยอมรับ โดยส่วนใหญ่ คือ ความบกพร่องทางการเรียนรู้มีรากฐานมาจากความผิดปกติของโครงสร้างและการทำงานของสมองหรือในหลาย ๆ กรณีความผิดปกตินั้นเกิดขึ้นตั้งแต่ก่อนคลอดและมีงานวิจัยทางพันธุกรรมได้ให้หลักฐานที่สรุปได้ว่าความบกพร่องทางการเรียนรู้โดยเฉพาะความบกพร่องทางด้านคณิตศาสตร์นั้น อาจมีส่วนเกี่ยวข้องกับปัจจัยทางพันธุกรรมและสิ่งแวดล้อม อย่างไรก็ตามนักเรียนที่มีปัญหาทางการเรียนรู้ หรือแอลดี ที่เรียกว่า Learning Disability - L.D. เป็นนักเรียนที่มีสติปัญญาหรือไอคิวปกติฉลาด สติปัญญาดี แต่ไม่สามารถจะเรียนรู้ รับรู้ได้เหมือนเพื่อนๆ เพราะมีปัญหาในการแปลข้อมูลบางอย่าง จำเป็นต้องอาศัยเทคนิคบางอย่างเขาจึงจะสามารถประสบความสำเร็จในชีวิตได้ การเรียนจะดีขึ้น ซึ่งมีตัวอย่างของผู้ที่ประสบความสำเร็จมากมาย อย่างเช่น รองประธานาธิบดีเนลสัน ร็อกกีเฟลเลอร์ เป็นบุคคลที่มีปัญหาทางการเรียนรู้ แต่ก็สามารถจะประสบความสำเร็จได้

ถ้าหากพบว่านักเรียนมีปัญหาทางการเรียน พ่อแม่หรือครูสามารถปรึกษาหารือกันว่าทำไมนักเรียนจึงเรียนไม่ได้เท่าที่ควรจะเป็น ขอให้ประเมินก่อนว่าปัญหาต่างๆ คืออะไร เพราะฉะนั้นหน้าที่ของแพทย์ผู้เชี่ยวชาญเรื่องสมอง ซึ่งเป็นหนึ่งในทีมการประเมินนักเรียนที่มีปัญหาในการเรียนรู้ จะต้องประเมินว่าเขามีปัญหาทางสมองหรือไม่

การประเมินเพื่อค้นหาสาเหตุของปัญหาทางการเรียนรู้ พบว่า ปัญหาใหญ่ๆ ที่ต้องคำนึงถึง คือนักเรียนมีสติปัญญาปกติหรือไม่ ถ้าหากนักเรียนมีสติปัญญาบกพร่อง ไอคิวค่อนข้างน้อยกว่าเกณฑ์เฉลี่ยหรือน้อยกว่าเพื่อนในวัยเดียวกัน ก็จะเป็นอุปสรรคต่อการเรียนรู้ เป็นปัญหาในการเรียนรู้ ทำให้เรียนรู้ได้ช้า ซึ่งจะมีเทคนิคในการสอนนักเรียนที่เรียนช้า หรือนักเรียนที่มีสติปัญญาบกพร่อง

นักเรียนที่มีสติปัญญาปกติบางคนก็ไม่สามารถที่จะเรียนหนังสือได้เพราะเขามีปัญหาเรื่องสมาธิสั้น นักเรียนกลุ่มนี้อาจมีสติปัญญาปกติหรือสติปัญญาสูงกว่าปกติ แต่เขาสอบ

ตกหรือสอบได้คาบเส้นและไม่สามารถเรียนรู้ได้ ถ้าหากเขาได้รับความช่วยเหลือทางด้านสมาธิ ด้านพฤติกรรม ด้านความรักความเข้าใจจากพ่อแม่และครู ก็จะทำให้เขาสามารถที่จะเรียนรู้ได้ในหลาย ๆ ราย ไม่จำเป็นต้องใช้ยาช่วยในเรื่องสมาธิ แต่ในรายที่เป็นมากๆ การให้ยาช่วยเรื่องสมาธิจะทำให้เขาเรียนได้ นักเรียนที่สอบตกหรือสอบได้คาบเส้นก็จะสอบผ่านได้ บางคนอาจพัฒนาขึ้นจากที่โหล่มมาเป็นหนึ่งก็ได้ นักเรียนที่มีสติปัญญาปกติ หรือสูงกว่าปกติแต่มีปัญหาในการเรียนรู้ นักเรียนมีปัญหาทางอารมณ์ ปัญหาความเครียด ปัญหาครอบครัวเหล่านี้เป็นสิ่งที่สัปดาห์ ทำให้เขาไม่ยอมสนใจเรียนเพราะมีปัญหาอื่นที่ต้องกังวล

หลังจากประเมินนักเรียนแล้วจะมีทีมงานซึ่งอาจเป็นนักจิตวิทยาเป็นผู้ที่มีความรู้ และมีประสบการณ์ในการประเมิน การแปลข้อมูลและการทดสอบต่างๆ เพื่อประเมินความสามารถทางสติปัญญาหรือไอคิว และความสามารถทางวิชาการ หลังจากประเมินแล้วจะรู้ว่าเขามีปัญหา การเรียนรู้ เนื่องจากสาเหตุอะไร

ทีมผู้ประเมินจะทำงานร่วมกับพ่อแม่ ครู นักการศึกษาพิเศษของโรงเรียน สร้างโปรแกรมที่เรียกว่าการศึกษาเฉพาะบุคคล นักเรียนบางคนอาจไม่ต้องใช้ข้อมูลทางการแพทย์ แต่นักเรียนบางคนอาจต้องใช้ข้อมูลทางการแพทย์ เช่น เรื่องของสมาธิ เรื่องยา มาประกอบการให้ความช่วยเหลือ ซึ่งถ้าหากว่าเขาได้รับความช่วยเหลือต่างๆ แล้วส่วนใหญ่ก็จะดีขึ้น

ผดุง อารยะวิญญู (2542 : 7-8) ได้กล่าวไว้ว่า ความบกพร่องทางการเรียนรู้ ก่อให้เกิดปัญหาในการเรียนเนื่องจากนักเรียนไม่สามารถเรียนได้ดีเท่ากับนักเรียนปกติทั่วไป การค้นหาความบกพร่องของนักเรียนส่วนมากเป็นหน้าที่ของบุคลากรทางสาธารณสุข บุคลากรทางการศึกษา อาจจำแนกการรับรู้ไว้ เพื่อจะได้หาทางจัดการศึกษาให้สอดคล้องกับปัญหาของนักเรียนต่อไป

สาเหตุของความบกพร่อง นี้อาจจะจำแนกได้ ดังนี้

1. การได้รับบาดเจ็บทางสมอง

บุคลากรทางการแพทย์ที่ศึกษาเกี่ยวกับเด็กที่มีปัญหาทางการเรียนรู้ ในหลายประเทศมีความเชื่อว่า สาเหตุสำคัญที่ทำให้เด็กเหล่านี้ ไม่สามารถเรียนรู้ได้ดีนั้น เนื่องมาจากการได้รับบาดเจ็บทางสมอง (Brain Damage) อาจจะเป็นการได้รับบาดเจ็บก่อนคลอด ระหว่างคลอดหรือหลังคลอดก็ได้ การบาดเจ็บนี้ทำให้ระบบประสาทส่วนกลางไม่สามารถทำงานได้เต็มที่ อย่างไรก็ตามการได้รับบาดเจ็บอาจไม่รุนแรงนัก (Minimal Brain Dysfunction) สมองและระบบประสาทส่วนกลางยังทำงานได้ดีเป็นส่วนมาก มีบางส่วน

เท่านั้นที่บกพร่องไปบ้าง ทำให้เด็กมี ปัญหาในการรับรู้ ซึ่งส่งผลโดยตรงต่อการเรียนรู้ของเด็ก แต่ปัญหานี้ยังไม่เป็นที่ยอมรับทั้งหมด เพราะเด็กบางรายอาจเป็นกรณียกเว้นได้

2. กรรมพันธุ์

งานวิจัยเป็นจำนวนมากระบุตรงกันว่า ความบกพร่องทางการเรียนรู้ บางอย่างสามารถถ่ายทอด ทางพันธุกรรม ดังเห็นได้จากการศึกษาเป็นรายกรณีพบว่า เด็กที่มี ปัญหาทางการเรียนรู้บางคนอาจมีพี่น้องที่เกิดจากท้องเดียวกัน มีปัญหาทางการเรียนรู้เช่นกัน หรืออาจมี พ่อแม่ พี่ น้อง หรือญาติใกล้ชิดมีปัญหาทางการเรียนรู้เช่นกัน โดยเฉพาะอย่างยิ่ง ปัญหาในการอ่าน การเขียน และการเข้าใจ มีรายงานการวิจัยที่น่าเชื่อถือได้ว่า เด็กฝาแฝด ที่เกิดจากไข่ใบเดียวกัน (Identical Twins) เมื่อพบฝาแฝด คนหนึ่งมีปัญหาในการอ่าน ฝาแฝด อีกคนหนึ่งมักมีปัญหาในการอ่านด้วยแต่ปัญหานี้ไม่พบบ่อยนักสำหรับฝาแฝดที่มาจากไข่คน ละใบ (Fraternal Twins) จึงอาจกล่าวโดยสรุปได้ว่าปัญหาทางการเรียนรู้อาจสืบทอดทาง กรรมพันธุ์ได้

3. สิ่งแวดล้อม

ผดุง อารยะวิญญู (2542 : 7-8) ได้ให้ความหมายของสาเหตุทาง สภาพแวดล้อมไว้ว่า สาเหตุอื่น ๆ ที่ไม่ใช่การได้รับบาดเจ็บ ทางสมอง และกรรมพันธุ์ เป็นสิ่งที่เกิดขึ้นกับเด็กภายหลังการคลอด เมื่อเด็กเติบโตขึ้นมาในสภาพแวดล้อมที่ก่อให้เกิด ความเสี่ยง เช่น การที่เด็กมีพัฒนาการทางร่างกายล่าช้าด้วยสาเหตุบางประการ การที่ร่างกาย ได้รับสารบางประการอันเนื่องมาจากสภาพมลพิษในสิ่งแวดล้อม การขาดสารอาหารในวัย ทารกและในวัยวัยรุ่น การสอนที่ไม่มีประสิทธิภาพของครู ตลอดจนการขาด โอกาส ในการศึกษา เป็นต้น แม้ว่าองค์ประกอบทางสภาพแวดล้อมเหล่านี้ไม่ใช่สาเหตุที่ก่อให้เกิด ความ บกพร่องทางการเรียนรู้โดยตรง แต่องค์ประกอบเหล่านี้จะไม่ใช่สาเหตุที่ก่อให้เกิด ความบกพร่อง ทางการเรียนรู้โดยตรง แต่องค์ประกอบเหล่านี้ อาจทำให้สภาพการเรียนรู้ ของเด็กมีความบกพร่อง มากขึ้น

แมสโตรเพียร์และสกรักส์ (Mastropieri & Scruggs, 2000 : 79 – 80)

กล่าวไว้ว่า ปัจจุบันยังไม่เป็นที่ประจักษ์ถึงสาเหตุที่แท้จริงของความบกพร่องทางการเรียนรู้ แต่ก็เชื่อกันว่ามีสาเหตุเนื่องมาจากการทำงาน ของสมอง สมมติฐานซึ่งมีมูลเหตุที่เป็นไปได้ ของการเกิดความบกพร่องทางการเรียนรู้นั้น เนื่องมาจาก 3 ปัจจัยหลัก ดังนี้

1. ปัจจัยทางกายภาพ (Organic Factors) ซึ่งรวมถึง การบ่งบอก ความแตกต่างในด้าน ขนาดหรือกำลังพัฒนา ความก้าวหน้าทางการแพทย์ในปัจจุบัน ได้ค้นพบ

ความผิดปกติ ของสมอง โดยใช้วิธีการตรวจคลื่นไฟฟ้าสมอง (EEGs : Electroencephalograms) การตรวจคลื่น แม่เหล็ก (MRIs : Magnetic Reaonance Imaging) การถ่ายภาพสมองด้วย เครื่องเอ็กซเรย์คอมพิวเตอร์แบบพิเศษ (PET : Positron Emission Tomography Scans) ซึ่งทำให้ทราบถึง พื้นฐานทางระบบประสาทที่ชัดเจน พอที่จะเชื่อมโยงถึงสาเหตุของความบกพร่องทางการเรียนรู้ได้

2. ปัจจัยทางพันธุกรรม (Genetic Factors) นักเรียนที่พ่อแม่มีปัญหาทางการอ่านจะเป็น นักเรียนที่มีความเสี่ยงสูงต่อการมีปัญหาทางการอ่านเช่นเดียวกัน นอกจากนี้เด็กฝาแฝดที่เกิดจากไข่ใบเดียวกัน (Identical Twins) มีโอกาสที่จะมีความบกพร่องทางการเรียนรู้มากกว่าเด็กฝาแฝดที่เกิดจากไข่คนละใบ (Fraternal Twins)

3. ปัจจัยทางสิ่งแวดล้อม (Environmental Factors) การขาดอาหารขาดสารอาหารและการได้รับสารพิษ อาทิ แอลกอฮอล์ บุหรี่และโคเคน รวมทั้งภาวะก่อนคลอดหรือหลังคลอดล้วนเป็นสาเหตุของการมีภาวะความบกพร่องทางการเรียนรู้ได้เช่นเดียวกัน

จากคำกล่าวข้างต้นพอสรุปได้ว่า สาเหตุของการบกพร่องทางการเรียนรู้ อาจเกิดจากการที่สมองได้รับการบาดเจ็บทั้งก่อนคลอด ระหว่างคลอดและหลังคลอด ซึ่งสมอง ชีวช่วยเป็นตัวควบคุมการแสดงออกด้านภาษา มีความผิดปกติคือมีขนาดเท่ากับสมองซีกขวา รวมถึงด้านพันธุกรรม และสภาพแวดล้อมที่ทำให้ความบกพร่องทางการเรียนรู้เพิ่มความรุนแรงขึ้น

1.1.3 ประเภทของนักเรียนที่มีปัญหาทางการเรียนรู้ (LD)

ได้มีนักการศึกษาหลายท่านได้แบ่งประเภทของนักเรียนที่มีปัญหาทางการเรียนรู้ (LD) ไว้ดังนี้

เบญจพร ปัญญาขง (2543 : 4) ได้แบ่งประเภท LD ออกเป็น 4 ประเภทคือ

1. ความบกพร่องด้านการเขียนและการสะกดคำ
2. ความบกพร่องด้านการอ่าน
3. ความบกพร่องด้านการคำนวณและเหตุผลเชิงคณิตศาสตร์
4. ความบกพร่องหลายๆ ด้านร่วมกัน

คັນสนีย์ จัทรคุปต์ (2544 : 25) ได้กล่าวไว้ว่า DSM IV (The Diagnostic and Statistical Manual of Mental Discarder) ได้ระบุประเภทของความบกพร่องในการเรียนรู้ว่าแบ่งออกเป็น 4 ประเภทดังนี้

1. ความบกพร่องทางการอ่าน (Reading Disorder)
2. ความบกพร่องทางการเขียน (Disorder of Written Expression)
3. ความบกพร่องทางการคณิตศาสตร์ (Mathematics Disorder)
4. ความสามารถที่ไม่เฉพาะเจาะจง (Learning Disorder Not Otherwise Specified)

ผดุง อารยะวิญญู (2542 : 23 – 33) ได้จำแนกเป็นประเภทต่าง ๆ ตามลักษณะของปัญหาในการเรียนรู้ของนักเรียนไว้ ดังนี้

1. ความบกพร่องของการฟังและการพูด เรียกว่า อเฟเซีย (Aphasia)
2. ความบกพร่องทางการอ่าน เรียกว่า ดิสเล็กเซีย (Dyslexia Child)
3. ความบกพร่องทางการเขียน อาจจำแนกเป็น 3 ลักษณะ คือ
 - 3.1 ดิสกราเฟีย (Dysgraphia)
 - 3.2 ความบกพร่องในการจำ (Recall Deficts)
 - 3.3 ความบกพร่องทางโครงสร้างของภาษา (Syntax Deficts)
4. ความบกพร่องทางคณิตศาสตร์ เรียกว่า ดิสแคลคูลีเย (Dyscalculia)
5. ความบกพร่องทางขบวนการคิด
6. ความบกพร่องด้านอื่นที่เกี่ยวข้อง อาจจำแนกเป็น 3 ด้าน คือ
 - 6.1 ความบกพร่องเกี่ยวกับสมาธิ
 - 6.2 ความบกพร่องด้านการรับรู้
 - 6.3 ความบกพร่องด้านการเคลื่อนไหว

จากคำกล่าวข้างต้นพอสรุปได้ว่า ความบกพร่องทางการเรียนรู้มีหลายประเภท ได้แก่ ความบกพร่องทางการอ่าน การเขียน การสะกดคำ ทักษะการคำนวณ และด้านอื่น ๆ รวมกันด้วย

1.1.4 ลักษณะของนักเรียนที่มีปัญหาทางการเรียนรู้

ผดุง อารยะวิญญู (2542 : 118 – 121) ได้กล่าวถึง ลักษณะของนักเรียนที่มีปัญหาทางการเรียนรู้ มีปัญหาในด้านต่อไปนี้ ปัญหาในการเรียน นักเรียนที่มีปัญหาทางการเรียนรู้มักมีปัญหาในด้านการอ่าน การเขียน และคณิตศาสตร์

1. ปัญหาในด้านคณิตศาสตร์

- 1.1 ขนาดเล็กไม่สามารถแยกความแตกต่างของขนาดและรูปทรงได้
- 1.2 การนับเด็กอาจนับเลขไม่ได้
- 1.3 การใช้เครื่องหมาย เช่น การบวก การลบ การคูณ และการหาร
- 1.4 การคำนวณ คำนวณผิดแม้ว่าเด็กจะใช้เครื่องหมายถูกต้องก็ตาม
- 1.5 ด้านอื่น ๆ เด็กมีปัญหาในการเรียนคณิตศาสตร์โดยทั่วไป

2. ปัญหาทางภาษา ด้านการพูด การใช้ภาษา แบ่งออกได้ดังนี้

2.1 การอ่าน อาจอ่านข้ามบรรทัด จับหนังสือเข้าแทบชิดหน้าสันศีรษะ ขณะอ่านหนังสือ ใช้เสียงสูงขณะออกเสียง กัดริมฝีปากขณะอ่านหนังสือ อ่านหนังสือไม่ออก ไม่ยอมอ่านตามที่ครูสั่ง อาจร้องไห้

2.2 การจำคำ อ่านข้ามคำ ใช้คำอื่นแทนคำที่อ่าน อ่านสลับกัน อ่านออกเสียงผิด อ่านคำง่าย ๆ ไม่ได้ อ่านซ้ำ อ่านไม่ออก

2.3 ความเข้าใจ จำเรื่องที่อ่านไม่ได้ ไม่เข้าใจเรื่องที่อ่าน จำขั้นตอนของเรื่องที่อ่านไม่ได้ จำเหตุการณ์ที่เกิดขึ้นในเรื่องที่อ่านไม่ได้ จับใจความสำคัญไม่ได้

2.4 ลักษณะอื่น ๆ เช่น อ่านที่ละคำ ทีละพยางค์ อ่านด้วยเสียงที่สูง มีปัญหาในการอ่านคำที่มีตั้งแต่ 2 พยางค์ขึ้นไป โดยเด็กมักอ่านทีละพยางค์ จึงไม่สามารถนำพยางค์มารวมกันเป็นคำได้ ไม่เข้าใจความหมาย รวมไปถึงการไม่เว้นวรรคในขณะที่อ่าน หรือเว้นวรรคผิด เป็นต้น

3. ความบกพร่องทางการรับรู้

3.1 การรับรู้ทางสายตา นักเรียนที่มีปัญหาในการใช้สายตา เช่น เห็นภาพแต่ไม่สามารถอธิบายภาพที่เห็นให้ครูฟังได้

3.2 การจำแนกโดยใช้สายตา มีปัญหาในการจำแนกภาพไม่สามารถบอกได้ว่าภาพสองภาพแตกต่างกันอย่างไร

3.3 การจำโดยใช้สายตา จำสิ่งที่เห็นไม่ได้ จำการเรียงลำดับของตัวอักษรไม่ได้

3.4 การรับรู้ทางการฟัง ได้ยินเสียงแต่บอกไม่ได้ว่าได้ยินเสียงอะไรบ้าง ส่งผลให้นักเรียนมีปัญหาในการปฏิบัติตามคำสั่งของครู

3.5 การจำแนกในการฟัง ไม่สามารถแยกความแตกต่างของเสียงที่ได้ยิน โดยเฉพาะเสียงที่คล้ายคลึงกันเช่น คำว่ากิน นิน ดิน

3.6 การจำโดยการฟัง จำสิ่งที่ได้ยินไม่ได้ ฟังแล้วลืม เช่น ครูอ่านให้ฟัง นักเรียนได้ยินแล้วอ่านตามได้ ถ้าให้นักเรียนอ่านเองอาจไม่ได้

4. ความผิดปกติในการเคลื่อนไหว

4.1 Hyperactivity เคลื่อนไหวที่เกิดปกติมักอยู่นิ่งเฉยไม่ได้เป็นการเคลื่อนไหว ในลักษณะหรือกระทำซ้ำ เป็นการเคลื่อนไหวที่ไม่มีความหมาย หากจับให้นั่ง เด็กอาจเคาะมือเท้าแทนการเดิน

4.2 Hypoactivity เป็นการเคลื่อนไหวที่เชื่องช้า หรือน้อยกว่าปกติอาจนั่งอยู่กับที่ได้นาน ๆ โดยไม่ทำอะไรเลย

4.3 Incoordination การควบคุมกล้ามเนื้อไม่ได้ มีปัญหาในการเดิน เช่น เดินไม่ตรง รับลูกบอลไม่ได้ กระโดดไม่ได้ ตัดกระดาษด้วยกรรไกรไม่ได้ กัดกระดาษไม่ได้

5. ปัญหาในด้านอารมณ์และสังคมมีความรู้สึกไม่ดีต่อตนเอง ขาดความอดทน มีความวิตกกังวลสูง ปรับตัวในทางถดถอย ต่อด้านสังคม หลีกเลี่ยงการทำงาน ทำงานช้า

6. ปัญหาในการจำ

7. ปัญหาในด้านความสนใจ มีช่วงความสนใจสั้น และขาดสมาธิไม่มีสมาธิ นานพอที่จะเรียนบทเรียนได้

1.1.5 ลักษณะที่แสดงออกของนักเรียนที่มีปัญหาทางการเรียนรู้แต่ละประเภท

นักเรียนที่มีปัญหาทางการเรียนรู้จะแสดงออกดังนี้

1. ความบกพร่องด้านการเขียนและสะกดคำ

1.1 การเขียนพยัญชนะ นักเรียนจะลากเส้นวน ๆ ไม่รู้ว่าจะมีวนหัว เข้าในหรือออกนอก ชิดวน ๆ ซ้ำ ๆ

1.2 เรียงลำดับอักษรผิด เช่น สถิติ เป็น สติติ

1.3 เขียนพยัญชนะหรือตัวเลขสลับกัน เช่น ม-น, ก-ถ, ค-ก, b-

d, P-q, 6-9

1.4 เขียนพยัญชนะ ก-ฮ ไม่ได้ แต่บอกให้เขียนเป็นตัว ๆ ได้

- 1.5 เขียนพยัญชนะกลับกัน คล้ายมองจากกระจกเงา
- 1.6 เขียนกำกับตามตัวสะกด เช่น บอริการ (บริการ)
- 1.7 สะกดคำผิด โดยเฉพาะคำพ้องเสียง คำสะกดแม่เดียวกัน ตัวการ์ตูน
เช่น อันตลาย (อันตราย) บดบาด (บทบาท) ด้วยทาน (ตรวจทาน) แพด (แพทย์) เป็นต้น
- 1.8 เขียนหนังสือ ลอกใจท์จากกระดานซ้ำเพราะกลัวสะกดผิด
- 1.9 เขียนไม่ตรงบรรทัด เขียนคำหรือเหนือเส้น ขนาดตัวอักษรไม่เท่ากัน
ไม่เว้นขอบ ไม่เว้นช่องไฟ
- 1.10 จับดินสอหรือจับปากกาแน่นมาก
- 1.11 ลบบ่อย ๆ เขียนทับคำเดิมหลายครั้ง เขียนหนังสือตัวโต
2. ความบกพร่องด้านการอ่าน
 - 2.1 อ่านซ้ำ มีความยากลำบากในการอ่าน เช่น อ่านคำต่อคำ จะต้อง
สะกดคำจึงจะอ่านได้
 - 2.2 อ่านออกเสียงไม่ชัดเจน
 - 2.3 ไม่ระมัดระวังในการอ่าน จะเดาคำจากอักษรตัวแรก เช่น บาท
เป็นบาทที่, เมื่อนั้น เป็น บัดนั้น, farm เป็น front
 - 2.4 อ่านข้าม อ่านเพิ่มคำ อ่านผิดประโยคหรือผิดตำแหน่ง
 - 2.5 อ่านโดยไม่เน้นคำ หรือเน้นข้อความบางตอน
 - 2.6 จดจำคำศัพท์ได้จำกัด พยายามอธิบายความหมายของคำที่อ่านไม่ได้
 - 2.7 ผันเสียงวรรณยุกต์ไม่ได้
 - 2.8 จับใจความสำคัญหรือเรียงลำดับเหตุการณ์ของเรื่องที่อ่านไม่ได้
 - 2.9 ไม่รู้จักเดาหรือประโยคที่อยู่หน้าร้านหรือหลังคำในย่อหน้านั้น ๆ
3. ความบกพร่องด้านการคำนวณและเหตุผลเชิงคณิตศาสตร์
 - 3.1 ไม่เข้าใจค่าของตัวเลข (Concept of Numbers) ได้แก่ หลักหน่วย
สิบ ร้อย พัน หมื่น.....
 - 3.2 นับเลขไปข้างหน้าหรือนับเลขย้อนหลังไม่ได้
 - 3.3 คำนวณ บวก ลบ คูณ หาร ด้วยการนับนิ้ว
 - 3.4 จำสูตรคูณไม่ได้
 - 3.5 เขียนเลขกลับกัน เช่น 13 เป็น 31, 3 เป็น 8

3.6 เลขลบ อาจทำผิดโดยเอาตัวเลขจำนวนน้อยลบออกจากจำนวนมาก เช่น $25 - 7 = 22$ นักเรียนจะเอา 5 ลบออกจาก 7 แทน เพราะคิดว่า 5 เป็นเลขจำนวนน้อย แทนที่จะดูว่า 5 เป็นตัวแทนของ 15

3.7 ยุ่งยากกับการตีโจทย์ปัญหา หรือการอ่านตัวเลขหลายตัว

3.8 บางคนอาจใช้วิธีท่องจำและเขียนคำตอบได้ แต่เมื่อให้แก้ไขโจทย์ที่ใช้ในชีวิตประจำวันกลับทำไม่ได้ เช่น ไม่สามารถแยก/ทอนสตางค์ได้

3.9 ไม่สามารถทำตามขั้นตอนการคูณ/หารได้ โดยเฉพาะตัวเลขหลายหลัก

3.10 การคำนวณเลขทำจากซ้ายไปขวา แทนที่จะทำจากทางขวาไปซ้าย

3.11 ไม่เข้าใจเรื่องเวลา สอนเรื่องเวลาได้ยาก

4. ปัญหาพฤติกรรมและอารมณ์ที่อาจพบร่วมด้วย

4.1 หลีกเลี่ยงการอ่าน การเขียน

4.2 ทำสมุดการบ้านหายบ่อย ๆ

4.3 บางคนอาจต่อต้านแบบคือเงียบ ไม่ทำตามที่ครูสั่งหรือปฏิเสธ

โดยตรง ทำให้ดูเป็นนักเรียนเกียจคร้าน

4.4 ไม่มีสมาธิในการเรียน ทำงานช้า ทำงานไม่เสร็จในชั้นเรียน

4.5 ทำงานสะเพร่า

4.6 ความจำไม่ดี เรียนได้หน้าลืมหลัง

4.7 ออกอ้อนแบบเด็ก ๆ โดยเฉพาะกรณีที่มึนงงเล็กน้อย

4.8 กลัวครูดุ กลัวเพื่อนล้อว่า “อ่านหนังสือช้า”

4.9 กลัวโทษว่าครูสอนไม่ดี เพื่อนแกล้ง

4.10 รู้สึกเบื่อหน่าย ท้อแท้

4.11 รู้สึกว่าตนเอง “ไม่เก่ง” “รู้สึกค้อย” และไม่มั่นใจในตนเอง

มักตอบคำถามว่า “ทำไม่ได้” “ไม่รู้” “ไม่ทราบ”

4.12 ทำตัวเป็นตัวตลกในห้องเรียนเพื่อหลบเกลียด

4.13 อารมณ์ขึ้น ๆ ลง ๆ หงุดหงิดง่าย ๆ ไม่อดทน

4.14 ก้าวร้าวกับเพื่อน พี่น้อง ครู หรือพ่อแม่ (ที่ใจง่าย)

4.15 ไม่ลึกซึ้งในความหมายของคำและความรู้สึกที่ผู้เขียนสื่อต่อผู้อ่าน

4.16 ไม่รู้สึกจำเป็นคำพูดตลก “โจ๊ก”

2. ความเครียด (Stress)

2.1 ความหมายของความเครียด (Stress)

ความเครียดนั้นเป็นเรื่องที่เกิดขึ้นได้กับทุกคน เป็นภาวะที่เกิดขึ้นได้ในชีวิตประจำวันของทุกคน แต่จะมากหรือน้อยขึ้นอยู่กับสภาพปัญหา การคิด และการประเมินสถานการณ์ของแต่ละคน ถ้าเราคิดว่าปัญหาที่เกิดขึ้นไม่ร้ายแรง เราก็จะรู้สึกเครียดน้อยหรือแม้เราจะรู้สึกว่าปัญหานั้นร้ายแรง เราก็จะรู้สึกเครียดน้อยหรือแม้เราจะรู้สึกว่าปัญหานั้นร้ายแรง แต่เราพอจะรับมือไหว เราก็จะไม่เครียดมาก แต่ถ้าเรามองว่าปัญหานั้นใหญ่ แก่ไม่ไหว และไม่มีใครช่วยเราได้ เราก็จะเครียดมากสุขภาพจิตจึงมีความสัมพันธ์อย่างใกล้ชิดต่อความเครียด ถ้าจะพูดง่าย ๆ สุขภาพจิตที่ดี ย่อมมีความเครียดน้อยมากหรือมีความเครียดแต่เพียงพอดีๆ และสามารถแก้ปัญหาจัดการความเครียดให้บรรเทาเบาบางไปได้นำมาซึ่งความสุขและความสบายของจิตใจ หากความเครียดเกิดขึ้น จากเรื่องราวที่ใหญ่โตมากมาย เช่น อยู่ในฐานะเป็นหนี้เป็นสิน ใกล้ล้มละลายยังต้องเสียของรัก หรือเสียคนอันเป็นที่รัก ยังถูกผู้ใกล้ชิดดูถูกเหยียดหยาม ขาดคนเข้าใจ ขาดคนเห็นใจ ความเครียดเหล่านี้ย่อมนำมาให้เกิดสุขภาพจิตแปรปรวน กลายเป็นความทุกข์ทางใจมีผู้ให้ความหมายต่าง ๆ กัน ดังต่อไปนี้

เซลเย่ (Selye. 1978 : 95) ให้ความหมายว่า ความเครียดเป็นภาวะที่ร่างกายและจิตใจ มีปฏิกิริยาตอบสนองต่อสิ่งที่มาจากทั้งภายในและภายนอกร่างกายที่มาคุกคามขัดขวางการทำงาน การเจริญเติบโต ความต้องการของมนุษย์ เป็นผลทำให้มีการเปลี่ยนแปลงในร่างกายเกี่ยวกับโครงสร้าง และปฏิกิริยาทางเคมี เพื่อต่อต้านการคุกคามนั้น ทำให้ภาวะทางร่างกายและจิตใจ ขาดความสมดุล แสดงให้รู้โดยมีกลุ่มอาการทางร่างกายและมีลักษณะเฉพาะและเรียกการเปลี่ยนแปลงที่เกิดขึ้นในร่างกายนี้ว่า General Adaptation Syndrome (GAS)

ลาซารัส และ โฟล์คแมน (Lazarus and Folkman. 1984 : 70) ให้คำนิยามเกี่ยวกับความเครียดว่าเป็นผลจากความสัมพันธ์ระหว่างบุคคลกับสิ่งแวดล้อม โดยที่บุคคลเป็นผู้ที่ประเมินด้วยสติปัญญา (Cognitive appraisal) ว่าความสัมพันธ์นั้นเกินขีดความสามารถหรือขุมกำลัง (Resource) ที่ตนเองจะใช้ต่อต้านได้ และรู้สึกว่าถูกคุกคามหรือเป็นอันตรายต่อความเป็นสุข

บารอน และ พอลลิส (Baron and Paulus. 1982 : 81) กล่าวว่า ความเครียดเป็นผลรวมของปฏิกิริยาทางชีววิทยาต่อสิ่งกระตุ้นที่ไม่พึงปรารถนา ในด้านกายภาพ อารมณ์

จิตใจทั้งภายในและภายนอกที่มีแนวโน้มจะรบกวนภาวะสมดุลของสิ่งที่มีชีวิตนั้น ๆ หากว่า ปฏิกริยาดังกล่าวนั้น ไม่เพียงพอหรือไม่เหมาะสมก็อาจนำไปสู่ความผิดปกติได้

กรมสุขภาพจิต (2541 : 102 - 109) ให้ความหมายว่า ความเครียดเป็นปฏิกริยา การตอบสนองของร่างกายจิตใจ ความคิด และพฤติกรรมของบุคคลที่มีต่อสิ่งเร้าทั้งภายใน และภายนอก ซึ่งอาจเป็นบุคคล ความรู้สึก นึกคิด สถานการณ์ หรือสิ่งแวดล้อม โดยบุคคล จะรับรู้ว่าเป็นภาวะที่ถูกกดดัน อุกคาม หรือ บีบคั้น ถ้าบุคคลนั้นสามารถปรับตัว และมีความพึงพอใจจะทำให้เกิดการตื่นตัว เกิดพลังในการจัดการกับสิ่งต่าง ๆ อีกทั้งเป็นการ เสริมความแข็งแกร่งทางร่างกายและจิตใจ แต่ถ้าไม่มีความพึงพอใจและไม่สามารถปรับตัวได้ จะทำให้บุคคลนั้นเกิดความเครียด ซึ่งส่งผลให้เกิดความเสียหายสมดุลในการดำเนินชีวิตในสังคม ได้

รวีวรรณ นิเวศพันธุ์ (2541 : 7 -10) สรุปว่า ความเครียดเป็นการตอบสนอง ของร่างกายและจิตใจที่เปลี่ยนแปลงไปจากภาวะปกติต่อตัวกระตุ้น ความเครียดนั้นเป็นสิ่งที่ ไม่คงที่เพราะตัวกระตุ้นสิ่งเดียวกันที่ก่อให้เกิดความเครียดกับบุคคลหนึ่ง อาจจะไม่ทำให้เกิด ความเครียดกับบุคคลอื่นได้ หรือการที่บุคคลหนึ่งมีความเครียดต่อตัวกระตุ้นในสถานการณ์ หนึ่งในช่วงเวลาหนึ่งในชีวิต แต่เมื่อเวลาผ่านไปสิ่งกระตุ้นนี้อาจจะไม่ทำให้เกิดความเครียดต่อ บุคคลนั้นอีกเลยในชีวิตก็ได้

กิติกร มีทรัพย์ (2541 : 9 - 10) ให้ความหมายว่า ความเครียดเป็นภาวะทางร่างกาย หรือจิตใจ ที่มีปฏิสัมพันธ์กับสิ่งแวดล้อมทั้งในตัวคนหรือนอกตัวคน เป็นผลให้ร่างกาย และจิตใจเสียสมดุล ซึ่งสภาวะทางร่างกาย เช่น ความเหนื่อยล้า การพักผ่อนไม่เพียงพอ การเจ็บป่วย ตั้งแต่ระดับที่ไม่รุนแรงไปจนถึงการเจ็บป่วยด้วยโรคที่รุนแรงและเรื้อรัง ส่วนสภาวะทางจิตใจ ได้แก่ ความรู้สึกและอารมณ์ต่างๆ เช่น ความโกรธความเศร้า ความวิตกกังวลต่างๆ และความกลัว เป็นต้น

โดยสรุปแล้วอาจกล่าวได้ว่า ความเครียด หมายถึง ปฏิกริยาตอบสนองของร่างกาย จิตใจ ความคิด พฤติกรรมของบุคคลที่มีต่อสิ่งเร้าทั้งภายในและภายนอก ซึ่งอาจเป็นบุคคล ความรู้สึกนึกคิด สถานการณ์ หรือสิ่งแวดล้อม โดยบุคคลจะรับรู้ว่าเป็นภาวะที่ถูกกดดัน อุกคามหรือบีบคั้น ถ้าบุคคลนั้นสามารถปรับตัว และมีความพึงพอใจจะทำให้เกิดการตื่นตัว เกิดพลังในการจัดการกับสิ่งต่าง ๆ อีกทั้งเป็นการเสริมทางแข็งแกร่งทางร่างกายและจิตใจ แต่ถ้าไม่มีความพึงพอใจและไม่สามารถปรับตัวได้ โดยสามารถประเมินได้จากแบบประเมิน

เพื่อวัดความเครียดและวิเคราะห์ความเครียดด้วยตนเอง จากกรมสุขภาพจิต จำนวน 20 ข้อ เป็นคำถาม แบบประเมินค่า 4 ระดับ

2.2 สาเหตุหรือที่มาของความเครียด

ระวีวรรณ นีวาตพันธุ์ (2541 : 29) ได้ให้สาเหตุของความเครียด ดังนี้

1. พันธุกรรม ยีนส์ที่ได้จากพ่อ-แม่ ที่เป็นตัวควบคุมการหลังของสารบางตัว ในสมองไม่สามารถควบคุมอารมณ์โมโห หรือสารบางตัวที่ควบคุมอารมณ์ทำให้คนนั้นไม่สามารถ รับการชมเชยมีโอกาสดีได้ง่ายกว่าคนอื่น

2. สิ่งที่ได้มาจากกำเนิด เช่น ความพิการต่าง ๆ พุดไม่ชัด คิดอ้าง เกิดปมด้อย หรือสิ่งที่มาจากพ่อแม่ ในเรื่องของอารมณ์ วัยรุ่นเกิดมามีแนวโน้มนั้นที่จะโมโหง่าย และถ้า ได้รับ การเลี้ยงดูที่ไม่ใส่ใจ ไม่เข้าใจในอารมณ์ของวัยรุ่น วัยรุ่นจะมีบุคลิกภาพที่หุนหัน พลันแล่นโมโหร้ายบุคลิกภาพที่ได้มาจากพ่อแม่ เช่น บุคลิกภาพแบบ A ที่เป็นคนมุ่งมั่นตั้งใจ ทำงาน โกรธง่าย หายเร็ว

3. อายุ จากการวิจัยพบว่า อายุที่เครียดง่าย คือ วัยรุ่น และอีกครั้ง คือ หลังเกษียณ วัย 70 ปี ตอนต้น วัยรุ่นเป็นวัยที่มีฮอร์โมนเพศมาก และเป็นช่วงที่ปรับตัว วัยรุ่น มีแนวโน้มนั้นที่จะหุดหงิดง่าย และทนต่อความเครียดได้น้อย และมักพบอารมณ์เศร้า ความคิดหวังในวัยนี้มีผลกระทบ ต่อความรู้สึกรู้สึกของเขาได้ง่ายวัยรุ่นจะรับรู้ความล้มเหลว ในเชิงหมดหวัง และตัดสินใจแก้ปัญหาอย่างหุนหันพลันแล่นทันทีโดยคิดว่าไม่มีใครสามารถ ช่วยเหลือเขาได้

4. การเลี้ยงดูในวัยรุ่น ระยะเจริญเติบโต ถ้าพบอุปสรรค โดยเฉพาะช่วง 5-6 ปีแรก เช่น สูญเสียพ่อแม่ในวัยรุ่น จากผลการวิจัยในหลาย ๆ แห่ง พบว่าวัยรุ่นจะมี โอกาสซึมเศร้าได้ง่ายกว่า

5. สิ่งแวดล้อมต่าง ๆ ในชีวิตประจำวัน สภาพครอบครัว หน้าที่การงาน ปัจจัยสี่ ในการดำรงชีวิต โดยเฉพาะสิ่งที่ถูกความต่อความมั่นคงในชีวิต ภาวะเศรษฐกิจ ความกังวลที่จะถูกออกจากงาน บริษัทที่กำลังทำอยู่ปิดกิจการ ภาวะอากาศร้อนหรือหนาวเกินไป เสี่ยงที่ค้าง เกินไป ล้วนเป็นสิ่งที่ทำให้คนเรานี้เครียดง่ายขึ้น

6. คนที่มีโรคประจำตัว เช่น โรคเบาหวาน โรคเรื้อรัง โรคที่รักษาไม่หาย ล้วนทำให้บุคคลนั้นเครียดง่ายกว่าปกติ นอกจากนี้คนที่มีโรคจิตโรคประสาท โรคสมองเสื่อม ก็มีแนวโน้มนั้นที่จะเครียดง่ายกว่าคนทั่วไป

กรมสุขภาพจิต (2541 : 102 - 109) ได้ให้สาเหตุของความเครียด ดังนี้

1. สาเหตุจากปัจจัยภายในตัวบุคคล สามารถแยกได้ดังนี้ คือ

1.1 สาเหตุทางกาย สภาวะทางกายบางประการทำให้เกิดความเครียดได้ ในลักษณะที่เรียกว่า “ร่างกายเครียด” จากการที่ร่างกายกับจิตใจมีความเกี่ยวข้องกันแยกจากกันไม่ได้ การเกิดความเครียดทางร่างกายย่อมส่งผลให้จิตใจเครียดตามไปด้วย ซึ่งปัจจัยทางร่างกายที่ก่อให้เกิดความเครียด ได้แก่ คุณลักษณะทางพันธุกรรมที่ทำให้บุคคลมีลักษณะพื้นฐานแตกต่างกันไม่ว่าจะเป็นเรื่อง เพศ สีผิว ความเข้มแข็ง หรือความอ่อนแอของระบบการทำงานของร่างกาย ตลอดจนความพิการบางประเภท ความเหนื่อยล้าทางร่างกาย อันเกิดจากการผ่านการทำงานอย่างหนักและติดต่อกันเป็นเวลานาน ซึ่งจะมีความเกี่ยวเนื่องมาจากสภาพความสมบูรณ์แข็งแรงของร่างกาย ที่จะทำให้แต่ละคนมีความพร้อมในการทำกิจกรรมในชีวิตประจำวันแตกต่างกัน เมื่อส่วนใดส่วนหนึ่งชำรุดจะทำให้อีกส่วนหนึ่งชำรุดหรือเจ็บป่วยไปด้วย ฉะนั้นเมื่อร่างกายเครียดจะทำให้จิตใจเครียดด้วย ภาวะต่าง ๆ ที่เป็นสาเหตุของความเครียดนี้ ได้แก่

1.1.1 ภาวะโภชนาการ ได้แก่ ลักษณะนิสัยการรับประทานอาหารที่จะมีผลต่อความสมบูรณ์แข็งแรงของร่างกาย การรับประทานอาหารไม่ถูกส่วน ไม่ถูกสุขลักษณะ การรับประทานอาหารไม่เพียงพอหรือมากเกินไป การใช้ หรือการบริโภคบางประเภท อาทิ สุรา บุหรี่ ชา กาแฟ ตลอดจนสารเสพติดต่าง ๆ เหล่านี้ล้วนทำให้เกิดความเครียดได้

1.1.2 การพักผ่อนไม่เพียงพอ ทำให้ร่างกายอยู่ในภาวะอ่อนเพลีย ติดต่อกันเป็นเวลานาน

1.1.3 การเจ็บป่วยทางร่างกาย ทั้งการเจ็บป่วยแบบเฉียบพลัน เช่น การมีไข้สูง อุบัติเหตุหรือการเจ็บป่วยเรื้อรังต่าง ๆ เช่น โรคเบาหวาน มะเร็ง ความดันโลหิตสูง เป็นต้น

1.1.4 ลักษณะท่าทางที่ปรากฏเกี่ยวกับโครงสร้างของกล้ามเนื้อ ผิวน้ำ และการทำงานของหัวใจ เช่น การเดิน วิ่ง นั่ง นอน หากอยู่ในลักษณะที่ไม่เหมาะสมย่อมก่อให้เกิดความเครียดได้

1.2 สาเหตุทางจิตใจ ถือว่าเป็นสาเหตุที่สำคัญและเกี่ยวข้องกับการเกิดความเครียดมากที่สุดสามารถแยกได้ดังนี้ คือ

1.2.1 การเผชิญเหตุการณ์ต่าง ๆ ในชีวิต (Life event) หมายถึง เหตุการณ์ความเปลี่ยนแปลงที่มีผลกระทบต่อการทำงานตามปกติของบุคคล

โดยเหตุการณ์ที่เกิดขึ้น อาจเป็นเหตุการณ์ที่ก่อให้เกิดผลทางบวกหรือทางลบก็ได้ การเกิดขึ้นของเหตุการณ์ดังกล่าว ล้วนทำให้บุคคล ต้องมีการปรับตัว โดยเฉพาะการเผชิญเหตุการณ์ที่เป็นการควบคุมหรือก่อให้เกิดผลทางลบ ก่อให้เกิดความยากลำบากในการดำเนินชีวิต จะก่อให้เกิดปัญหาในการปรับตัว และเกิดความเครียดได้ ตัวอย่างเหตุการณ์ในชีวิตที่ก่อให้เกิดความเครียด ได้แก่ การเสียชีวิตของคู่รัก การหย่าร้าง การแยกทางกับคนรัก การคิดถูก การมีสมาชิกในครอบครัวเสียชีวิต การได้รับบาดเจ็บ หรือการเจ็บป่วย การแต่งงาน การตั้งครรภ์ การประสบผลสำเร็จในหน้าที่ การงาน การเปลี่ยนงาน การย้ายที่อยู่อาศัย

1.2.2 ความขัดแย้งในใจ (Conflict) เกิดจากการที่บุคคลต้องเผชิญทางเลือกตั้งแต่สองทางเลือกขึ้นไป แต่ต้องเลือกเอาอย่างใดอย่างหนึ่ง หรือในการเลือกกระทำในสิ่งที่ไม่ต้องการ หรือไม่อยากได้ ไม่อยากทำทั้งสองอย่าง แต่ต้องเลือกอย่างใดอย่างหนึ่ง

1.2.3 ความคับข้องใจ (Frustration) ได้แก่ การที่บุคคลมีอุปสรรคไม่สามารถบรรลุเป้าหมายที่ต้องการได้ เกิดความรู้สึกไม่พอใจ โกรธ วิตกกังวล ความรู้สึกเหล่านี้ทำให้เกิดสิ่งที่เรียกว่าอารมณ์เครียด

1.2.4 บุคลิกภาพบางประเภท ทำให้เกิดความเครียดได้ง่าย ได้แก่

1) บุคลิกภาพบางประเภทเอาใจจริงจังกับชีวิต (Perfectionist)

ได้แก่ คนที่ต้องการความสมบูรณ์แบบให้กับทุกสิ่งทุกอย่างในชีวิต เจาะระเบียบ ขยัน การเป็นคนยึดมั่นต่อกฎเกณฑ์ข้อบังคับบุคลิกภาพแบบนี้ทำให้บุคคลผู้นั้นต้องทำงานหนัก และต้องทำทุก ๆ อย่างด้วยตนเอง

2) บุคลิกภาพแบบพึ่งพิงผู้อื่น (Dependence) ได้แก่ บุคลิกลักษณะที่ขาดความมั่นใจตนเอง ไม่เข้มแข็ง รู้สึกว่าตนเองไม่เก่ง ไม่กล้าตัดสินใจ บุคลิกภาพแบบนี้จะทำให้เป็น คนวิตกกังวลง่าย จะทำอะไรต้องอาศัยผู้อื่น มีความวิตกกังวลวันกับอนาคต อยู่เสมอ

3) บุคลิกภาพแบบหุนหันพลันแล่น (Impulsive) คนที่มีบุคลิกภาพแบบนี้จะเป็นคนใจร้อน ควบคุมอารมณ์ไม่ได้ อารมณ์เปลี่ยนแปลงง่าย ซึ่งจะมีผลกระทบไปถึงภาวะสมดุลของร่างกายด้วย

2. สาเหตุจากปัจจัยสิ่งแวดล้อม ซึ่งได้แก่

2.1 สภาพแวดล้อมทางกายภาพ ได้แก่ สภาพแวดล้อมที่อยู่รอบตัวเราไม่ว่าจะเป็นอุณหภูมิสภาพภูมิอากาศ สภาพภูมิประเทศ ความหนาแน่นของประชากร ภัยธรรมชาติ

ๆ เหล่านี้ ล้วนมีและกระทบ ทั้งโดยตรงและโดยอ้อมต่อวิถีการดำเนินชีวิตของบุคคล และทำให้ ต้องปรับตัวอยู่ตลอดเวลา ซึ่งก่อให้เกิดความเครียดได้

2.2 สภาพแวดล้อมทางชีวภาพ ได้แก่ สิ่งแวดล้อมเป็นสิ่งมีชีวิต และสามารถทำอันตรายต่อบุคคลได้ เช่น เชื้อไวรัส แบคทีเรีย พยาธิ หรือเชื้อโรคอื่น ๆ

2.3 สิ่งแวดล้อมทางสังคมวัฒนธรรม จากการที่บุคคลเป็นสมาชิกคนหนึ่งของสังคม ฉะนั้นปรากฏการณ์ต่าง ๆ ที่เกิดขึ้นในสังคม และสิ่งทีบุคคลกระทำจะมีผลกระทบกันตลอดเวลา โดยปัจจัยทางสังคมวัฒนธรรมที่ก่อให้เกิดความเครียด ได้แก่

2.3.1 สถานภาพและบทบาทในสังคมของบุคคล ซึ่งแต่ละบุคคลมีหลายบทบาท หลายสถานภาพ เช่น ถ้าอยู่ในครอบครัวอาจมีบทบาทเป็นพ่อแม่ อยู่ในที่ทำงาน เป็นลูกน้อง มีผู้บังคับบัญชาคอยดูแลการปฏิบัติงาน ถ้าอยู่กับพ่อแม่ก็มีบทบาทเป็นลูก หรือการเป็นเพศชาย เพศหญิง เหล่านี้ล้วนผลให้แต่ละบุคคลมีการแสดงออก หรือมีการกระทำที่แตกต่างกันไปในแต่ละสถานการณ์ หากบทบาทหลายอย่างมีความขัดแย้ง หรือแตกต่างกันมาก ก็อาจทำให้เกิดความยากลำบากในการปรับตัว และเครียดได้

2.3.2 บรรทัดฐานทางสังคม ได้แก่ แนวทางหรือกฎเกณฑ์ในการประพฤติที่คนในสังคมส่วนใหญ่ยอมรับ และปฏิบัติตาม จนกลายเป็นธรรมเนียมปฏิบัติ เป็นประเพณีของสังคมนั้น ๆ แต่บางครั้งกฎเกณฑ์ดังกล่าวไม่สอดคล้องกับความต้องการบุคคล หรือเป็นกฎเกณฑ์ ที่เคร่งครัดมาก ย่อมก่อให้เกิดความเครียดกับบุคคลได้

2.3.3 ระบบการเมืองการปกครอง ซึ่งจะมีผลต่อวิถีการดำเนินชีวิตของบุคคล หากเป็นการเมืองการปกครองที่เคร่งครัด หรือทำให้ประชาชนรู้สึกว่าคุณควบคุม หรือถูกคุกคาม โดยเฉพาะในเรื่องสิทธิเสรีภาพด้านต่าง ๆ หรือเป็นระบบการเมืองการปกครองที่ทำให้ประเทศขาดความมั่นคง ย่อมก่อให้เกิดความเครียดกับประชาชนได้

2.3 สาเหตุของความเครียด

มิลเลอร์และทีน (Miller and Keane. 1983 อ้างอิงมาจาก อัมพร โอตระกูล. 2548 : 26-27) กล่าวว่า มูลเหตุของความเครียดอาจเกิดจากสิ่งแวดล้อมนอกร่างกายหรือเกิดจากภาวะภายในร่างกายก็ได้ ดังนี้

1. ความเครียดภายในร่างกาย (Internal stress) ซึ่งเกิดได้จาก

1.1 ความเครียดทางชีววิทยา (Biological stress) เกิดจากการเปลี่ยนแปลงทางร่างกายหรือทางชีวภาพ หรือเกี่ยวข้องกันสิ่งทีจำเป็นต่อการดำรงชีวิต เช่น อาหาร อากาศ น้ำ

ซึ่งถ้าร่างกายได้รับไม่เพียงพอก็จะมีผลทำให้เกิดความรู้สึกไม่สบาย เช่น หงุดหงิด ปวดศีรษะ
 ฉุนเฉียว เกิดเป็นความเครียดขึ้น

1.2 ความเครียดทางพัฒนาการ (Developmental Stress) เป็นความเครียด
 ที่เกิดในช่วงของพัฒนาการในแต่ละวัย โดยเป็นความเปลี่ยนแปลงที่เกิดขึ้นตามความต้องการ
 ของจิตใจจากเหตุจูงใจทางสังคม ได้แก่ ความต้องการความรัก ความต้องการมีชื่อเสียง
 การได้รับการยกย่องนับถือ ความต้องการมีเพื่อน เป็นต้น ซึ่งความต้องการดังกล่าวไม่เป็นไป
 ตามความคาดหมายที่ตนต้องการก็จะก่อให้เกิดความเครียด

2. ความเครียดจากภายนอกร่างกาย (External Stress) หรืออาจเรียกว่า
 ความเครียดจากสิ่งแวดล้อม เกิดได้จาก

2.1 สภาพแวดล้อมภายนอกทั้งทางด้านกายภาพ หรือสถานการณ์
 หรือวิกฤตการณ์ที่ก่อให้เกิดอันตรายหรือความเจ็บปวดแก่ร่างกายจะทำให้เกิดความเครียดได้
 เช่น ความร้อน ฝุ่นละออง เชื้อโรค ภาวะน้ำท่วม ไฟไหม้ ภาวะสงคราม เป็นต้น

2.2 ข้อเรียกร้องทางสังคมที่เกิดจากกฎระเบียบ วัฒนธรรม ประเพณี
 ซึ่งถ้าบุคคลนั้นไม่สามารถปฏิบัติตามให้สอดคล้องกับความต้องการของสังคมได้ก็ย่อม
 ก่อให้เกิดความทุกข์ใจ เกิดความเครียด

แองเจิล (Engel, 1962 อ้างอิงมาจาก อัมพร โอตระกูล. 2548 : 27-28) ได้แบ่งที่มา
 ของความเครียดว่ามี 3 ทาง คือ

1. ความเครียดที่เกิดจากการสูญเสีย เป็นการสูญเสียสิ่งที่มีค่า สิ่งที่เป็นของรัก
 หรือมีความสำคัญต่อตน หรือเป็นความรู้สึกเกรงว่าจะสูญเสียสิ่งที่มีค่าหรือทรัพย์สินสมบัติของ
 ตนก็จะทำให้เกิดความรู้สึกเครียดขึ้นได้ ตัวอย่างการสูญเสียหรือเกรงว่าจะสูญเสียที่ทำให้เกิด
 ความเครียด ได้แก่ การสูญเสียญาติสนิทมิตรสหาย การสูญเสียอวัยวะของร่างกาย สูญเสีย
 หน้าที่ การงานหรือบทบาทในสังคม เป็นต้น

2. ความเครียดที่เกิดจากการได้รับอันตรายหรือเกรงว่าจะได้รับอันตราย เช่น
 การที่จะต้องอยู่ในภาวะสงคราม อยู่ในที่ซึ่งไม่คุ้นเคยหรือไม่ปลอดภัย การพบเหตุการณ์ที่น่า
 ตกใจโดยไม่คาดคิด การต้องสอบแข่งขัน การที่ต้องรับผิดชอบในหน้าที่ที่ไม่เคยทำมาก่อน

3. ความเครียดที่เกิดจากความคับข้องใจอันเนื่องมาจากความต้องการไม่สม
 ปรารถนา โดยที่มนุษย์เรามีความต้องการทางด้านร่างกาย ทางอารมณ์และจิตใจ และทางสังคม
 ในการดำรงชีวิต เมื่อความต้องการเหล่านั้นไม่เป็นไปตามความต้องการหรือความคาดหวัง

ก็จะเกิดเป็นความคับข้องใจแสดงออกในรูปความเครียด เช่น ความหิว ความต้องการทางเพศ ความรัก ความอยากมีชื่อเสียง ความก้าวหน้าในอาชีพการงาน เป็นต้น

บราวน์และมอเบิร์ก (Brown and Moberg, 1980 อ้างอิงมาจาก อัมพร โอตระกูล, 2548: 28-29) กล่าวถึงความเครียดว่าเกิดจากเรื่องต่างๆ หลายด้าน ได้แก่

1. เรื่องการงานอาชีพ ถ้าคนเรามีงานมากมายเกินไปหรือเป็นงานที่ยุ่งยากกระทำได้ลำบาก หรืองานนั้นมีปัญหาและอุปสรรคมาก ก็จะก่อให้เกิดความเครียดได้

2. เรื่องบทบาทหน้าที่และสัมพันธภาพในสังคม ในบทบาทหน้าที่ที่ความรับผิดชอบนั้น บางครั้งคนคนนั้นตั้งความหวังหรือคาดหวังว่าตนจะทำอย่างนั้นได้ แต่เมื่อไม่เป็นไปตามที่หวังก็เกิดความเครียด ในบางกรณีกลับเป็นผู้ที่คนอื่นคาดหวังว่าตนจะต้องมีบทบาทอย่างนั้นอย่างนี้ แต่ถ้าไม่เป็นไปตามที่บุคคลอื่นหวังว่าตนจะเป็นก็เกิดความเครียดได้ เช่นเดียวกัน เรื่องสัมพันธภาพระหว่างบุคคลนั้น เมื่อคนเรามีความขัดแย้งกัน ทำให้มีสัมพันธภาพที่ไม่ดีต่อกัน ก็จะรู้สึกไม่สบายใจ เกิดความเครียดขึ้นได้

3. เรื่องสภาพสิ่งแวดล้อม สถานที่ที่อยู่อาศัย คับแคบ ขาดอิสระ คนเรารู้สึกเครียด หรือสภาพแวดล้อมที่มีสิ่งรบกวนทางกายภาพ เช่น ความร้อน เสียงดัง การมีฝุ่นรบกวน เหล่านี้ก็ก่อให้เกิดความเครียดเช่นเดียวกัน

4. เรื่องอุปนิสัยส่วนบุคคล เป็นเรื่องเกี่ยวกับชีวิตส่วนตัวที่แต่ละบุคคลจะต้องปรับตัวไปตามครรลองของการดำเนินชีวิต แต่เนื่องจากมีอุปนิสัยที่ปรับตัวยากหรือมีนิสัยที่เสี่ยงต่อการขัดแย้ง ก็จะทำให้เกิดความเครียดได้ง่าย เช่น มีนิสัยใจร้อน โกรธง่าย หรือเป็นคนช่างวิตกกังวล เป็นคนเอาแต่ใจตนเอง เป็นต้น ดังนั้นในชีวิตที่มีเหตุการณ์ต่างๆ เกิดขึ้น เช่น ปัญหาการเงิน การแต่งงาน การมีบุตร ฯลฯ ก็อาจปรับตัวลำบากและเกิดความเครียดได้บ่อย

2.4 ระดับของความเครียด

บราวน์และมอเบิร์ก (Brown and Moberg, 1980 อ้างอิงจาก อัมพร โอตระกูล, 2548 : 28 – 29) กล่าวถึงว่า ความเครียดที่เกิดขึ้นนั้นสามารถแบ่งออกได้เป็น 3 ระดับ ดังนี้

1. ความเครียดระดับต่ำ (Mild stress) คือ มีความเครียดเกิดขึ้นน้อยและหมดไป ในระยะเวลาอันสั้นเพียงนาที หรือภายในชั่วโมงเท่านั้น มักเกี่ยวข้องกับสาเหตุเพียงเล็กน้อย ได้แก่ เหตุการณ์ในชีวิตประจำวัน เช่น ไปทำงานไม่ทันเวลา

2. ความเครียดระดับกลาง (Moderate stress) ความเครียดระดับนี้รุนแรงกว่าระดับแรก โดยมีระยะเวลาเป็นชั่วโมงหรือหลายชั่วโมง จนกระทั่งนานเป็นวันก็ได้ เช่น การเจ็บป่วยที่ไม่รุนแรง ความเครียดจากการทำงานมากเกินไป ความขัดแย้งกับเพื่อนร่วมงาน

3. ความเครียดระดับสูง (Severe stress) ความเครียดระดับนี้จะอยู่นานเป็นสัปดาห์ หรืออาจเป็นเดือนเป็นปีก็ได้ เช่น การตายของผู้เป็นที่รัก การเจ็บป่วยที่รุนแรง การสูญเสียอวัยวะของร่างกายที่มีความสำคัญต่อการดำรงชีวิต

ความเครียดเป็นส่วนหนึ่งของชีวิตที่ต้องเกิดขึ้นเสมอ มีทั้งที่เป็นประโยชน์และเป็นโทษ แต่เมื่อกล่าวถึงความเครียด เรามักนึกถึงแต่เรื่องที่ไม่ดี ในความเป็นจริงมีหลายกรณี ที่ความเครียดมีประโยชน์โดยความเครียดที่เกิดขึ้นในระดับน้อยๆ จะกระตุ้นให้คนพยายามทำการต่อสู้เพื่อขจัดความเครียด ผลก็คือส่งเสริมให้บุคคลนั้นเข้มแข็ง มีความอดทน อดทนพยายาม สามารถที่จะเอาชนะอุปสรรคต่างๆ ได้ ทำให้มีความก้าวหน้าในชีวิต มีสภาพชีวิตที่ดีขึ้น แต่ในกรณีที่เกิดความเครียดสูงมากและมีความเครียดอยู่เป็นเวลานานอาจก่อให้เกิดปัญหาสุขภาพจิตหรือการเจ็บป่วยทางจิตใจตามมาได้ ดังนั้นความเครียดจึงส่งผลทั้งที่เป็นประโยชน์และโทษ

2.5 ปฏิกริยาตอบสนองต่อความเครียด

อัจฉรา บัวเลิศ (2536 : บทคัดย่อ) ได้กล่าวถึงปฏิกริยาตอบสนองต่อความเครียดไว้ว่า เมื่อมีความเครียดเกิดขึ้นบุคคลจะมีปฏิกริยาตอบสนองต่อความเครียดใน 4 ทางด้วยกัน ได้แก่

1. การตอบสนองทางสรีระ หมายถึง การเปลี่ยนแปลงในระบบประสาทอัตโนมัติ เช่น การเปลี่ยนแปลงในการทำงานของหัวใจ ระบบทางเดินหายใจ ต่อมเหงื่อ และการเปลี่ยนแปลงของต่อมไร้ท่อ ซึ่งจะหลั่งฮอร์โมนออกมาหลายชนิดเพื่อการปรับตัวของร่างกายขณะที่คนเรารู้สึกเครียด การตอบสนองดังกล่าวนี้ อาจเกิดขึ้นเฉพาะกับอวัยวะหนึ่ง หรือเกิดขึ้นกับระบบของร่างกาย โดยทั่วไป แบ่งเป็น 3 ระยะ คือ

1.1 ระยะสัญญาณอันตราย (Alarm Reaction Stage) เป็นระยะที่ร่างกายถูกกระตุ้นให้มีความพร้อม และตื่นตัวในการสร้างกลไกที่จะต่อต้านภาวะเครียด เพื่อให้การเปลี่ยนแปลง ของระบบต่าง ๆ เริ่มต้น ที่ไฮโปทาลามัส (Hypothalamus) จะหลั่งสารออกมากระตุ้นระบบต่อมไร้ท่อ และระบบประสาทอัตโนมัติให้หลั่งฮอร์โมนอิพิเนฟริน (Epinephrine) ออกสู่กระแสเลือด ทำให้การหลั่งของน้ำตาล ซึ่งเป็นผลให้หัวใจเต้นแรง ขณะเดียวกันก็มีกลไก การเปลี่ยนแปลงอีกหลาย ๆ อย่าง ซึ่งก่อให้เกิดปฏิกริยาทั้งทางด้าน

ร่างกายและพฤติกรรมต่าง ๆ เช่น ปวดศีรษะ น้ำตาลในเลือดมาก ความดันโลหิตเพิ่ม ผิวหนังซีดเซิบ (มือและเท้าเย็น) เหงื่อออก น้ำหนักลด ท้องผูก ท้องอืด นอนไม่หลับ อ่อนเพลีย กลไกช่วงนี้จะใช้เวลาไม่มากนักก็อาจจะนำไปสู่ภาวะการปรับตัวได้ หรืออาจดำเนินต่อไปเข้าสู่ระยะที่สอง คือ ระยะต่อต้านต่อไป

1.2 ระยะต่อต้าน (Resistance Stage) เป็นระยะของการปรับตัวอย่างแท้จริง ร่างกายจะปรับภาวะความไม่สมดุลของระบบต่าง ๆ ให้คือภาวะปกติ เกิดการเปลี่ยนแปลงที่จะนำไปสู่ความพร้อมที่จะปกป้องตนเอง การเปลี่ยนแปลงที่จะนำไปสู่ความพร้อมที่จะปกป้องตนเอง การเปลี่ยนแปลงที่เกิดขึ้นได้แก่ ร่างกายสร้างภูมิคุ้มกันโรค หลังฮอร์โมนระดับน้ำตาลในเลือดเปลี่ยนแปลง เลือดจาง หรือเข้มข้น ในที่สุดการตอบสนองจะกลับสู่ปกติเมื่อสิ่งกระตุ้นความเครียดลดน้อยลง แต่ถ้ามีสิ่งกระตุ้นความเครียดเกิดขึ้นในเวลายาวนาน โดยไม่ได้ปลดปล่อยออกไปอย่างเพียงพอ และการเปลี่ยนแปลงทางสรีระ เช่น อัตราการเต้นของหัวใจเพิ่ม ช่วงของการหายใจกว้าง เวียนศีรษะเจ็บตึงตรงนั้นตรงนี้ รู้สึกแปรปว ๆ ตามผิวหนัง กล้ามเนื้อหดตัวปวดเจ็บปวดศีรษะ อาการสั่น ปวดศีรษะอย่างรุนแรง แผลในกระเพาะ คลื่นไส้ หอบหืด ผื่นแดง ที่ผิวหนัง เป็นต้น ถ้าระยะต่อต้านยังคงอยู่ต่อไปอีก วิธีการเผชิญปัญหาไม่ได้ผลที่จะช่วยให้ปรับตัวได้ บุคคลจะยิ่งตึงเครียดมากจนกระทั่งถึงจุดที่ปรับไม่ได้ นั่นคือเข้าสู่ระยะสุดท้าย

1.3 ระยะหมดกำลัง (The Stage of Exhaustion) ระยะนี้เกิดขึ้นเมื่อบุคคลไม่สามารถปรับตัวต่อภาวะเครียดที่รุนแรงและมีอยู่นานได้ต่อไปอีกแล้วภาวะไม่สมดุลยังคงอยู่ ร่างกาย ไม่สามารถคืนภาวะปกติผลของการปรับตัวในทั้งสองระยะที่ผ่านมา ถือได้ว่าล้มเหลว ก็จะเข้าสู่ภาวะหมดกำลัง เกิดโรคทางกายและจิตหรือแม้แต่ถึงขั้นเสียชีวิตได้

2. การตอบสนองทางความนึกคิดและการรับรู้ เมื่อคนเรารู้สึกว่าถูกคุกคามตกอยู่ในภาวะเครียดจะมีกลไกการป้องกันตนเองเพื่อลดหรือขจัดสิ่งคุกคามที่ก่อให้เกิดความเครียด โดยทั่วไปการตอบสนองทางความนึกคิดและการรับรู้ แบ่งออกเป็น 3 ประเภท คือ

2.1 การหนีและเลี่ยง เป็นกลไกการป้องกันตนเองที่พบในคนส่วนใหญ่ โดยการที่บุคคลจะนึกคิด หรือรับรู้เหตุการณ์ที่เกิดขึ้นในลักษณะของเข้าข้างตนเอง การรับรู้บิดเบือนหรือการปฏิเสธสิ่งที่เกิดขึ้น เนื่องจากเหตุการณ์จริงที่เกิดขึ้นนั้นไม่สอดคล้องกับโครงสร้าง “ตน” หรือไม่เป็นไปตามที่ตนคาดหวังไว้กระบวนการนึกคิดและการรับรู้เหล่านี้เป็นความพยายามที่จะจัดการกับความเครียดที่เกิดขึ้น เพื่อให้บุคคลรู้สึกว่าการหนีหรือการควบคุมต่อจิตใจนั้นลดลงหรือหมดไป ขณะเดียวกับบุคคลอาจจะรู้สึกขัดแย้งต่อการที่

เขาตีความผิดพลาดเหตุการณ์ที่เกิดขึ้นตามการรับรู้ของเขากับความพยายามที่จะคาดคะเนถึงเหตุการณ์ที่จะเกิดขึ้นจริง ดังนั้น การที่ตีความผิดพลาด การหนี และเลี้ยวจากความจริงโดยการรับรู้ที่บิดเบือนสะท้อนให้เห็นถึงกระบวนการนึกคิด และการรับรู้ที่เสียไปของบุคคล

2.2 การยอมรับและการเผชิญกับภาวะเครียด บุคคลพยายามหนีทบทวนถึงที่มาของความเครียดพยายามค้นหาความเครียด เพื่อค้นหาวิธีการที่จะนำมาแก้ไขสภาพการณ์ที่ก่อให้เกิดความเครียด หรือแก้ไขเปลี่ยนแปลงตนเองเพื่อลดภาวะเครียด รวมทั้งเพิ่มพละกำลังและความเข้มแข็งการยอมรับและการเผชิญกับภาวะเครียดจึงมีอยู่ 2 ลักษณะ คือ การแก้ไขปัจจัยภายนอกที่ก่อให้เกิดความเครียด และการแก้ไขหรือสร้างตัวเราเองให้มีความเข้มแข็ง และแข็งแกร่งขึ้น เพื่อที่จะเผชิญกับภาวะเครียดได้มากขึ้น

2.3 การเรียนรู้ที่จะอยู่กับความเครียด ในยามที่เราไม่สามารถจะหนีจากภาวะเครียดหรือไม่สามารถจะแก้ไขภาวะเครียดได้ เราต้องใช้วิธีการใหม่คือการเรียนรู้ที่อยู่กับความเครียดด้วยกลวิธีต่าง ๆ เช่น การผ่อนคลายตัวเอง การแสวงหาคนช่วยเหลือ เป็นต้น

3. การตอบสนองทางอารมณ์และความรู้สึกในคนที่มีความเครียด อารมณ์และความรู้สึกจะเปลี่ยนแปลงไป เช่น อารมณ์ที่เกิดภาวะของความกดดัน ความบีบคั้น กระสับกระส่าย คับข้องใจ หรือรู้สึกกลัววิตกกังวล โกรธซึมเศร้า เสียใจ และรู้สึกผิดเกิดขึ้นเมื่อความ วิตกกังวลเกิดขึ้น ก็มักจะเกิดอาการอันต้อเนื่องกับความวิตกกังวลไปด้วย อาการเหล่านี้ประกอบด้วย ความวิตกกังวลในลักษณะรุนแรง (nervous anxiety) นอนหลับยาก หงุดหงิด มีอาการชาตามส่วนต่าง ๆ ของร่างกาย กระวนกระวาย เจ็บหรือปวดบริเวณใดบริเวณหนึ่งในร่างกาย และกลัวในสิ่งที่มองไม่ชัดหรือลักษณะคลุมเครือ ขณะเดียวกันเมื่อเกิดการซึมเศร้าก็จะมีอาการเหล่านี้เกิดขึ้นด้วย ได้แก่ มีปัญหาในการนอน เบื่ออาหาร หงุดหงิด กระวนกระวาย

4. การตอบสนองทางพฤติกรรม เป็นปฏิกิริยาของร่างกายที่เตรียมพร้อมหรือถอยหนีพฤติกรรมอาจแสดงออกมาทางสีหน้า ท่าทาง มีอาการสั่นเนื่องจากความตึงเครียดของกล้ามเนื้อ บางขณะจะมีพฤติกรรมที่เบี่ยงเบนไปชั่วคราว หรือเป็นเวลานาน ๆ เช่น การตอบสนองทางอารมณ์ที่แสดงออกเป็นพฤติกรรมที่สังเกตได้ ได้แก่ อาการกระตุกที่เกิดจากความกลัว หรือความวิตกกังวลอย่างรุนแรง พุดคิดอย่างพุดเกินความเป็นจริงที่เกิดขึ้น พุดไม่หยุดหรือการเปลี่ยนแปลงความประพฤติ ได้แก่ การมีพฤติกรรมเพียรพยายามมากขึ้น สามารถจดจำ ในการกระทำสิ่งต่าง ๆ ในช่วงเวลาที่นานขึ้น หรือเป็นไปในทิศทางตรงกันข้าม คือ ทำงานได้น้อยลง มีความผิดพลาดมากขึ้น ขาดสมาธิ หลงลืม การมีความประพฤติก้าวร้าว

มีพฤติกรรมหลักหนีจากสถานการณ์ที่อาจทำให้เกิดความวิตกกังวล ปลีกตัวจากสังคม เป็นต้น

ลาซารัส และ โฟล์คแมน (Lazarus and Folkman, 1984 : 19 - 25) ได้กล่าวถึงเมื่อบุคคลตกอยู่ในภาวะเครียด ระบบทั้งร่างกาย และจิตใจจะมีปฏิกิริยาตอบสนองในลักษณะดังที่ได้กล่าวมาแล้ว เพื่อพยายามจะทำให้ภาวะสมดุลที่เสียไปนั้นกลับคืนมาอย่างไรก็ตาม การตอบสนองของบุคคลยังมีลักษณะแตกต่างกัน ซึ่งพอจะแบ่งออกได้เป็น 2 กลุ่ม คือ กลุ่มที่ตอบสนองได้อย่างเหมาะสมและกลุ่มที่ตอบสนองอย่างไม่เหมาะสม

กลุ่มที่ตอบสนองอย่างเหมาะสม จะมีลักษณะดังนี้ คือ บุคคลจะตระหนักว่าเขากำลังตกอยู่ในภาวะเครียด เขาจะรู้สภาพการณ์ที่ทำให้เกิดความเครียด และเข้าใจถึงความต้องการทั้งภายนอกและภายในสังคมขณะเดียวกันก็ตระหนักเกี่ยวกับความสามารถของตนในการที่จะรับมือกับความเครียดนั้น ซึ่งหมายถึงการเข้าใจว่าอะไรกำลังดำเนินอยู่ เช่น การเข้าใจว่ามีความกังวลเกี่ยวกับสภาพการณ์ที่บุคคลต้องแก้ไขปัญหาก่อขึ้น และเพื่อเป็นการลดความต้องการภายนอก บุคคลจะค้นหาวิธีการที่จะขจัดสภาพการณ์ที่ก่อให้เกิดความเครียด การเปลี่ยนแปลงวิธีการไปสูเป้าหมาย การตัดสินใจว่าอะไรสำคัญเป็นอันดับแรกที่ต้องเลือกทำก่อนการจัดสรรเวลาการมีความกล้าที่จะแสดงออกมากขึ้นและการกระทำบางสิ่งบางอย่างเพื่อลดความต้องการภายใน ซึ่งหมายถึงการให้เวลาในการผ่อนคลายของร่างกาย การปรับเปลี่ยนลักษณะการคิดที่ไม่เป็นประโยชน์ การปลดปล่อยอารมณ์ที่เก็บกดไว้ และการพยายามเปลี่ยนแปลงพฤติกรรมของบุคคล ผลของการตอบสนองต่อความเครียดที่เหมาะสมจะมีผลดีในระยะยาว ความเครียดจะลดลงด้วยความพยายามของบุคคลนั่นเอง อันจะก่อให้เกิดความเชื่อมั่นในตนเองมากยิ่งขึ้น และมีการพัฒนาทักษะในการแก้ไขปัญหา ซึ่งเป็นผลให้มีสุขภาพที่ดีขึ้นและเป็นการเพิ่มภูมิคุ้มกันของบุคคลที่มีต่อความเครียดในอนาคตต่อไปข้างหน้า

กลุ่มที่ตอบสนองอย่างไม่เหมาะสมจะมีแนวโน้มที่จะก่อให้เกิดปัญหาเพิ่มขึ้น เขาไม่ได้ตระหนักว่าเขากำลังตกอยู่ในภาวะเครียด แม้ว่าจะมีอาการทางกาย ทางจิตใจ และทางพฤติกรรมปรากฏเป็นสัญญาณให้เขารู้ เพื่อการปรับตัวก็ตามเขาไม่ได้เข้าใจว่าอะไรกำลังเกิดขึ้น ไม่เข้าใจถึงสภาพการณ์ที่ก่อให้เกิดความเครียด ซึ่งมีลักษณะอย่างนี้มักมีการแปลความหมายอาการเหล่านั้นอย่างผิด ๆ และแปลความหมายสภาพการณ์ที่เกิดขึ้นไปอย่างไม่สมเหตุสมผล มีการคาดหมายแต่เหตุการณ์ที่เลวร้าย หรือผลอันเลวร้ายที่จะเกิดขึ้นในอนาคต ขณะเดียวกันก็มีอาการทางกาย ซึ่งเป็นผลจากภาวะเครียดนั้นมากขึ้น ทำให้เกิดวิตกกังวลเกี่ยวกับอาการเหล่านั้น ความวิตกกังวลก่อให้เกิดความวุ่นวายและความวุ่นวายก็ยิ่งทำให้มี

ความวิตกกังวลเพิ่มขึ้น หมุนวนอันจะนำไปสู่ความเครียดที่มีระดับรุนแรงมากขึ้น ซึ่งบ่อยครั้งความเครียดที่เกิดจากความวิตกกังวลที่เกี่ยวกับอาการที่เกิด และความวุ่นวายใจ จะมากยิ่งขึ้นกว่าความเครียดอันแรกที่ทำให้เกิดความเครียดเสียอีก พฤติกรรมที่เกิดขึ้นจะมี ลักษณะของการหลีกเลี่ยงต่อสภาพการณ์ ซึ่งก่อให้เกิดความวิตกกังวลเขาจะปลีกตัวออกไปจากสังคมก้าวร้าว กินเหล้ามากขึ้น ใช้ยาระงับประสาทแบบผิด ๆ ดิทยา มีปัญหา และในที่สุดก็ กลายเป็นคนป่วย ผลในระยะยาว คือการสูญเสียความเชื่อมั่นในความสามารถที่จะจัดการกับชีวิตของตนเอง และการพัฒนาไปสู่ปัญหาที่สอง เช่น ความวิตกกังวลแบบกลัวอย่างรุนแรง (phobia anxiety) การที่ต้องพึ่งยา (tranquillizer dependency) การคิดเห่ล่า ดิทยา ต้องพบกับ ความเจ็บป่วย และมีอาการซึมเศร้า

2.6 พฤติกรรมการเผชิญความเครียด

ลาซารัส และ โฟล์คแมน (Lazarus and Folkman, 1984 : 31 - 34) ให้นิยามเกี่ยวกับพฤติกรรมการเผชิญความเครียดว่าเป็นกระบวนการที่แต่ละบุคคลพยายามระงับ แบ่งเบา หรือจัดความเครียดหรือสิ่งที่มาคุกคาม ซึ่งอาจจะประกอบด้วยพฤติกรรมที่เปิดเผย หรือแอบแฝงก็ได้ หรืออีกนัยหนึ่งเป็นความพยายามที่จะเผชิญกับสถานะที่มาคุกคามต่อชีวิต รูปแบบกระบวนการเผชิญความเครียดประกอบด้วย 2 ส่วน คือ 1) การแก้ปัญหาพฤติกรรมเผชิญความเครียด โดยการแก้ปัญหาจะเกี่ยวข้องกับการคิดพิจารณาหาแนวทางแก้ไขสถานะที่สร้าง ความยุ่งยากให้ลุด่วงไป 2) การควบคุมอารมณ์นั้นจะเป็นปรับตัวโดยการกระทำหรือ การพูด เพื่อให้ตนเองรู้สึกดีขึ้น แต่ไม่ได้เปลี่ยนแปลงสถานะนั้น ๆ คนทั่วไปจะใช้วิธีการเผชิญความเครียดร่วมกันทั้ง 2 ส่วน

2.7 แหล่งกำเนิดของพฤติกรรมการเผชิญความเครียด

พฤติกรรมเผชิญความเครียดกำเนิดมาจากแหล่งภายในและภายนอกของบุคคล สำหรับแหล่งภายในบุคคลนั้น จะเกิดจากที่บุคคลเรียนรู้ที่ตอบสนองต่อสิ่งที่มาคุกคาม โดยอาศัยความสามารถ ความพยายามของตน เช่น การพึ่งตนเอง การใช้อารมณ์ขัน และควบคุมความเครียด ส่วนแหล่งภายนอกบุคคลได้รับจากการช่วยเหลือ สนับสนุนจากสังคม การใช้ความรู้จากแหล่งใช้บริการจากบุคคลที่มีปัญหาคล้ายคลึงกัน

ทั้งแหล่งกำเนิดจากภายในและภายนอกของพฤติกรรม การเผชิญความเครียดจะเป็นสิ่งที่จะช่วยให้บุคคลสามารถเผชิญกับสิ่งที่คุกคามได้ แต่ประสิทธิภาพจะได้ผลดีหรือไม่ขึ้นอยู่กับองค์ประกอบดังนี้ คือ

1. สุขภาพกำลังความสามารถและกำลังใจ เป็นองค์ประกอบที่สำคัญที่สุด ที่จะช่วยให้บุคคลสามารถที่จะเผชิญกับความเครียดได้อย่างมีประสิทธิภาพ ดังจะเห็นได้จาก บุคคลที่มีสุขภาพแข็งแรงสมบูรณ์ และมองโลกในแง่ดี จะมีความสามารถในการเผชิญ ความเครียดได้อย่างมีประสิทธิภาพมากกว่าบุคคลที่เจ็บป่วยอ่อนเพลีย หือแท้ หมดหวัง

2. ทักษะในการแก้ปัญหา บุคคลที่มีความสามารถในการแก้ปัญหาทั้งในระดับ ที่เป็นเรื่องง่ายและเรื่องที่ยากมีความซับซ้อน จะเป็นผู้ที่เข้าใจปัญหาอื่น ได้อย่างดี และแก้ไข ปัญหาได้ผล

3. ระบบการช่วยเหลือเกื้อกูลจากครอบครัวหรือสังคม ในการเผชิญกับ ความเครียดของบุคคลย่อมต้องการความช่วยเหลือ ซึ่งเป็นผลทำให้การเผชิญความเครียด เป็นไปได้ดี

4. แหล่งอำนวยความสะดวกสบาย ได้แก่ เงินตรา อุปกรณ์สิ่งจำเป็นในการ ดำรงชีวิตต่าง ๆ บุคคลที่มีความเป็นอยู่สบาย ย่อมจะสามารถเผชิญกับความเครียดได้ดีกว่า บุคคล ที่ขาดแคลนปัจจัยที่จำเป็น

5. ความเชื่อ ความเชื่อของบุคคลมีอิทธิพลต่อความคิด ทำให้สามารถที่จะ ควบคุมเอาชนะต่อสิ่งคุกคามบางอย่างได้ เช่น ความเชื่อในสิ่งศักดิ์สิทธิ์ หรือพระเจ้า ฯลฯ

พฤติกรรมเผชิญความเครียดและการปรับตัวเป็นการตอบสนองจากแรงผลักดันภายใน จิตใจต่อสังคมสิ่งแวดล้อมภายนอก คนที่สามารถเผชิญกับปัญหาในชีวิตประจำวัน ได้ดีจะรู้สึก ว่าตนเองไม่เกิดความยุ่งยากใด ๆ และสามารถอยู่ร่วมกับคนอื่นในสังคมได้ดี

แบบแผนของการเผชิญความเครียด โดยทั่วไป แบ่งออกเป็น 2 ทาง คือ

1. การปรับตัว โดยถือเอาปัญหา หรือความเป็นจริงเป็นเป้าหมาย คือ การรู้จักใช้ความพยายามของตนที่จะยับยั้ง เปลี่ยนแปลงเหตุการณ์ที่ทำให้เกิดความคับข้องใจ การปรับตัว มี 3 วิธี คือ

1) การต่อสู้และแสดงความก้าวร้าว มีจุดมุ่งหมายอยู่ที่การเปลี่ยนแปลง สถานการณ์ที่ทำให้เกิดความคับข้องใจ ความก้าวร้าวไม่ใช่เป็นการทำลายเสมอไป ความคับ ข้องใจอาจจะทำให้คนมีความมานะพยายามในการสร้างสรรค์สิ่งที่ดีงามขึ้นก็ได้

2) การตกใจและถอยหนีเป็นผลมาจากเมื่อพฤติกรรมทางด้านความก้าวร้าว ใช้ไม่ได้ผล หรือไม่สามารถจำกัดสถานการณ์ที่ทำให้เกิดความคับข้องใจหมดสิ้นไป

3) การประนีประนอมและการทดแทน มีจุดมุ่งหมาย เพื่อความคับข้องใจ น้อยลง โดยหาสิ่งอื่นมาทดแทน

2. กลไกการป้องกันตนเอง (Defense Mechanism) เป็นการทำใจในลักษณะต่าง ๆ ซึ่งจะช่วยให้นักเรียนมีความสบายใจชั่วขณะหนึ่ง เพื่อรักษาความสมดุลของชีวิตของตนไว้ในระยะเวลาสั้น ๆ กลไกนี้มักเกิดขึ้นโดยอัตโนมัติ ส่วนใหญ่อยู่ภายใต้จิตสำนึกที่พยายามขจัดออกหรือทำให้น้อยลง ในเรื่องของความวิตกกังวล ความโกรธ ความอิจฉา ความริษยา ความผิดหวัง ความตึงเครียด ความคับข้องใจ และความกดดันต่าง ๆ

กลไกการป้องกันตนเองเมื่อเผชิญกับความวิตกกังวล โดยทำตนให้ผิดไปจากความจริง (Defense Mechanism) มิได้ตัดแปลงหรือเคลื่อนย้ายสถานการณ์ที่ทำให้เกิดข้อข้องใจโดยตรง

วิจิตร บุญยะโทตระ (2539 : 39-43) กล่าวว่า คนเราจะมีปฏิกิริยาต่อความเครียดในลักษณะใดนั้นย่อมขึ้นอยู่กับปัจจัยหลายอย่าง ได้แก่ เป็นปัจจัยที่เกิดมากับตัวของบุคคลนั้น ความคุ้นเคยกับปัจจัยที่อาจก่อความเครียดนั้น ๆ ทำให้คน ๆ นั้น สามารถปรับตัวปรับใจได้ดีกว่าคนที่ไม่คุ้นเคยความรู้ที่ถูกต้องต่อปัจจัยเหล่านั้นทำให้สามารถคาดการณ์ล่วงหน้าได้ถูกต้อง

2.8 ความเครียดที่เกิดจากการเรียน

สิ่งแรกที่เรานึกถึงเกี่ยวกับการเป็นนักเรียนก็คือ การเรียน เพราะนักเรียนที่อยู่ในช่วง 12 - 20 ปี เป็นวัยที่กำลังศึกษาอยู่ในโรงเรียนหรือมหาวิทยาลัย ดังนั้นจะเห็นได้ว่านักเรียนมักจะมีอาการเครียดเรื่องเรียนเป็นหลัก ทั้งที่มาจากงานที่เข้ามามากในเวลาเดียวกัน โดยไม่ได้นัดหมาย เครียดจากผลการเรียนที่ไม่ได้ดังหวัง เครียดจากการอ่านหนังสือก่อนสอบ หรือจะเป็นการเครียดในระหว่างการสอบก็ตาม ซึ่งความเครียดเหล่านี้ต่างก็ส่งผลเสียต่อสภาพจิตใจและการทำงานของสมองทั้งสิ้น เราสามารถสำรวจประสิทธิภาพของตัวเราเองได้โดยการเปรียบเทียบการอ่านหนังสือในขณะที่เครียดกับการอ่านหนังสือ ในขณะที่จิตใจปลอดโปร่ง เราจะพบว่าความรู้ที่ได้รับนั้นแตกต่างกันโดยสิ้นเชิง ความเครียดที่เกิดจากภาระงานที่มากเกินไปจนทำให้เกิดความวิตกกังวลกลัวว่า จะทำงานไม่เสร็จทันเวลาที่กำหนด ทำให้เกิดปฏิกิริยาตอบสนองทางด้านร่างกาย ได้แก่ ระบบหมุนเวียนโลหิตและหัวใจ ระบบทางเดินอาหาร ระบบกล้ามเนื้อ ระบบหายใจ ระบบขับถ่าย ระบบประสาท ระบบผิวหนัง ผิดปกติและเกิดปฏิกิริยาตอบสนองต่อจิตใจ มีการเปลี่ยนแปลงของพฤติกรรม และอารมณ์ ความรู้สึก การรับรู้ของประสาทสัมผัส ผิดปกติ บางคนสามารถทำใจยอมรับผลที่เกิดขึ้นได้ แต่บางคนที่ไม่สามารถยอมรับผลที่เกิดขึ้นได้มักจะทำร้ายตนเอง และจบชีวิตตนเองไปในที่สุด

เมอร์เรย์ (Murray, 1985 : 42 - 46) สรุปปฏิกริยาตอบสนองด้านจิตใจที่มีต่อภาวะ
ความเครียด ไว้ดังนี้

1. พฤติกรรมและบุคลิกภาพเปลี่ยนแปลง เช่น ก้าวร้าว แยกตัวเอง ไม่ให้ความร่วมมือ เฉื่อยชา มีอารมณ์แปรปรวน และพูดถึงความตายบ่อยครั้ง
2. การแสดงออกทางอารมณ์ไม่เหมาะสม เช่น โกรธ ร้องไห้ หงุดหงิดโดยไม่มีเหตุผล ไม่มีความอดทนและบ่นเรื่องการเจ็บป่วยโดยไม่มีการเจ็บ
3. ระดับความรู้สติ ความจำ ความสนใจ หรือสมาธิเสียไป
4. กระบวนการทางความคิดถูกรบกวน สับสน ลังเล ตัดสินใจไม่ได้
ประสาทหลอน กลัว สงสัย โดยไม่มีเหตุผล
5. การรับรู้ถูกรบกวน เช่น ประสาทหลอน หลงผิด การรับรู้ทางประสาทสัมผัสผิดปกติ
6. สูญเสียความสนใจต่อการพูดคุย และมีความรู้สึกไวต่อเสียงรบกวน
7. รูปแบบการพูดเปลี่ยนแปลงไป พูดซ้ำ ๆ
8. ใช้กลไกการป้องกันตัวเองโดยไม่รู้สึกรู้สึกรู้สึกตัว เช่น หาเหตุผลเข้าข้างตัวเอง
โทษผู้อื่นปฏิเสธ
9. ทำตัวเป็นวัยรุ่น แยกตัวเอง อ่อนแอ การตัดสินใจไม่เหมาะสม รู้สึกไร้ค่า
ต่ำ้อย ไม่ปลอดภัย

2.9 ผลกระทบของความเครียดต่อนักเรียน

1. สุขภาพกาย (Physical health) ปัญหาสุขภาพหลาย ๆ อย่างของนักเรียนพบว่าเริ่มต้นจากความเครียด โรคที่พบมาก ได้แก่ โรคติดเชื้อ ไข้หวัด อักเสบ ไข้ตั้งอักเสบ ปวดท้องบ่อย ๆ เจ็บหน้าอก ปวดศีรษะ โรคเกี่ยวกับระบบทางเดินหายใจ มะเร็ง โรคหัวใจ หอบหืด โรคเลือดไหลไม่หยุด และอุบัติเหตุต่าง ๆ

2. สุขภาพจิต (Psychological Health) ปัญหาสุขภาพจิตและพฤติกรรมของนักเรียนมีความเกี่ยวข้องกับความเครียดในชีวิตประจำวันกัน อาการทางจิตทุกระดับที่เกิดขึ้น ล้วนมีความสัมพันธ์กับความเครียดทั้งสิ้น เช่น ความวิตกกังวล ความซึมเศร้า การเห็นคุณค่าในตนเองต่ำ การใช้สารเสพติด ความผิดปกติเกี่ยวกับการกินอาหาร และพฤติกรรมการฆ่าตัวตาย รวมถึงความสามารถในด้านการเรียนลดลง

2.10 การประเมินความเครียด

ลาซารัส และโฟล์คแมน (Lazarus and Folkman, 1984 : 70) กล่าวว่า ความเครียด เป็นภาวะความกดดันที่เราไม่สามารถสังเกตเห็นได้ แต่เมื่อบุคคลรู้สึกเครียดจะมีปฏิกิริยาตอบสนองต่อความเครียด 4 ทาง คือ ด้านความนึกคิด ด้านอารมณ์ ด้านพฤติกรรม และด้าน สรีระ ดังนั้น เราจึงสามารถประเมินความเครียด โดยการวัดจากปฏิกิริยาตอบสนองเหล่านี้ ซึ่งพอจะสรุปได้ 4 วิธี ดังนี้

1. การให้บุคคลรายงานเกี่ยวกับตนเอง (Self-report) เช่น การตอบแบบสอบถาม (questionnaire) แบบสัมภาษณ์ แบบสำรวจหรือแบบทดสอบมาตรฐานที่สร้างขึ้น การที่ให้บุคคลรายงานเกี่ยวกับตนเองนี้ ถ้าผู้สัมภาษณ์มีทัศนคติที่ยอมรับต่อผู้ถูกสัมภาษณ์แล้ว จะช่วยลดกดดันทางสังคมที่ผู้ถูกสัมภาษณ์จะรู้สึกได้ เขาจึงไม่จำเป็นต้องป้องกันตนเองในการรายงานเกี่ยวกับตนเอง วิธีการรายงานเกี่ยวกับตนเองนี้เป็นวิธีที่ใช้ได้ง่าย สะดวกและใช้ได้ดีกับการวัด การตอบสนอง ทางด้านอารมณ์

2. การใช้เทคนิคการฉายภาพ (Projective techniques) เป็นการวัดการตอบสนองของบุคคลที่มีต่อสิ่งเร้าที่กำหนดให้ เป็นการฉายภาพของบุคคลนั้นผ่านการตอบสนองของเขา เช่น แบบทดสอบ Rorschach แบบทดสอบ TAT (Thematic Apperception Test) การวัดโดยวิธีนี้ต้องอาศัยความเชี่ยวชาญเฉพาะในการแปลผล ซึ่งได้รับฝึกฝนมาเป็นพิเศษ

3. การใช้การสังเกต (Observation) เราสามารถจะสังเกตได้จากพฤติกรรมที่แสดงออกเมื่อบุคคลตกอยู่ในภาวะเครียด เช่น พุดจากระยะไกล เบื่ออาหาร นอนไม่หลับ ไม่มีสมาธิ ประสิทธิภาพในการทำงานลดน้อยลง หรือสังเกตจากภาษาท่าทาง เช่น ถอดหายใจบ่อย ๆ สีหน้า แหวงตา น้ำเสียง หรือท่าทาง เป็นต้น

4. การวัดการเปลี่ยนแปลงทางสรีระ (Neurophysiological change) เป็นการวัดการเปลี่ยนแปลงทางร่างกาย เช่น อัตราการเต้นของหัวใจ อัตราการหายใจ ความดันโลหิต ความตึงของกล้ามเนื้อ (EMG Biofeedback) เป็นต้น การวัดด้วยวิธีนี้ต้องใช้ผู้เชี่ยวชาญ และเครื่องมือที่มีประสิทธิภาพ

2.11 การลดความเครียดและวิธีคลายเครียด

การลดความเครียดสามารถทำได้หลายวิธี จตุพร เห่งชัย (2534 : 5) ได้กล่าวถึงวิธีลดความเครียดไว้ดังนี้

1. รักษาสุขภาพสม่ำเสมอ เพราะหากสุขภาพดี ได้รับอาหารดี ออกกำลังกาย นอนพักผ่อนให้เพียงพอ
2. หางานอดิเรกทำเป็นประโยชน์ ทำในยามว่าง เป็นการดึงความสนใจไปจากสิ่งที่เป็นปัญหาที่มีอยู่ ทำให้ผ่อนคลายความเครียดลง เช่น การปลูกต้นไม้ การวาดภาพ การคุยถึงสิ่งสัพเพเหระกับเพื่อนบ้านที่เคยมีประสบการณ์คล้ายคลึงกันเพื่อเป็นการเพิ่มกำลังใจ ผู้ปัญหา และเรียนรู้วิธีการแก้ไข ซึ่งอาจมาใช้ปัญหาของตนได้บ้าง
3. ละทิ้งปัญหาชั่วคราวโดยพักผ่อน หาเรื่องสนุกสนานทำเมื่ออารมณ์ดีขึ้นค่อยต่อสู้กับปัญหาใหม่
4. รู้จักสร้างความสำนึกให้เกิดขึ้นเมื่อมีความเครียดว่าเหตุการณ์หรือปัญหาที่หนักขึ้นจะต้องผ่านไปเมื่อถึงกาลเวลา
5. เปลี่ยนวิถีดำเนินชีวิตใหม่ หากยังแก้ความเครียดไม่ได้ต้องหาผู้เชี่ยวชาญทางจิตแก้ไขบำบัดต่อไป
6. หักมองสิ่งที่ดีในตัวผู้อื่นและเลิกสนใจข้อโต้แย้งที่อาจยุติได้
7. ต้องทำใจให้รู้จักแพ้ – ชนะ และคิดเสมอว่าไม่มีใครได้รับชัยชนะตลอดชีวิต ฝึกผ่อนคลายกล้ามเนื้อเพื่อความตึงเครียดจะลดลงฝึกตนเองให้พร้อมที่จะรับเหตุการณ์ทั้งดีและไม่ดีด้วยจิตใจที่สงบ

ส่วนปัญญากรณ ชุตังกร (2542 : 45) ได้แนะนำแนวทางในการลดความเครียดไว้ดังนี้

1. การออกกำลังกาย เช่น การเดิน การว่ายน้ำ การวิ่งเหยาะ ๆ การขี่จักรยานหรือเล่นกีฬาที่คุณชอบ ในระหว่างการออกกำลังกายจะหลั่งสาร “เอนเดอร์ฟิน” ออกมาจากสมอง เรียกว่า การผ่อนคลายตามธรรมชาติ
2. การทำงานอดิเรก ควรทำในสิ่งที่คุณชอบมาก ๆ และทำเป็นประจำอย่างน้อยวันละครึ่งชั่วโมงก็จะช่วยลดความเครียดได้เป็นทางออกหรือลดความเหนื่อยล้า และสร้างความสดใสแก่จิตใจ ร่างกายและจิตวิญญาณ
3. จัดการความเครียดโดยใช้วิถีชีวิตประจำวัน เช่น การพักผ่อนให้เพียงพอ จัดระบบเวลาอย่างมีประสิทธิภาพ หากิจกรรมต่าง ๆ ทำเมื่อรู้สึกโกรธ รับประทานอาหารอย่างถูกต้อง ระบายเรื่องกังวลใจให้เพื่อนฟัง หาเวลาหยุดพักผ่อน
4. การฝึกการผ่อนคลาย ได้แก่ การฝึกหายใจลึก ๆ รู้สึกลึกลงความสดชื่นรอบ ๆ ตัว สร้างพลังให้แก่จิตใจของตนเอง หรือการฝึกคลายกล้ามเนื้อแต่ละส่วน เช่น กล้ามเนื้อ แขน

บริเวณหน้า คอ ไหล่ บริเวณอก ท้องและส่วนหลัง บริเวณสะโพก โคนขา และน่อง โดยการเกร็งและคลายกล้ามเนื้อแต่ละส่วนสลับกันหายใจเข้าและออก ลึก ๆ ช้า ๆ

5. การจินตนาการ เป็นการปล่อยความคิดออกจากเหตุการณ์ปัจจุบันโดยจินตนาการถึงเหตุการณ์และสถานที่ที่สงบและเป็นสุข เช่น ชมสวน เดินชายหาด เป็นต้น

6. การฝึกสมาธิ จุดมุ่งหมายของการฝึกสมาธิก็คือ การทำจิตใจที่ตั้งมั่นและสงบโดยการกำหนดลมหายใจ

ปฏิมากร ชาญประโคน (2543 : 5 ; อ้างอิงมาจาก Sutterly and Donnelly. 1981 : 32) กล่าวว่า เทคนิคต่าง ๆ ของการลดความเครียดมี 4 ประการ ดังนี้

1. เปลี่ยนสภาพแวดล้อมเพื่อลดความเครียดที่ไม่ควรเกิด เช่น เปลี่ยนงานจัดความสำคัญก่อนหลังในการทำงานหลาย ๆ อย่างในเวลาเดียวกัน

2. เปลี่ยนพฤติกรรมหรือปรับความเชื่อของตนเสียใหม่ คือ สำรวจความคิด ความรู้สึก ค่านิยม ความเชื่อพื้นฐานของตนว่ามีส่วนทำให้การรับรู้บิดเบือนไปหรือไม่ ถ้าสำรวจได้และมีการเปลี่ยนตนเอง บุคคลนั้นก็พ้นไปจากความเครียดบางชนิดได้

3. หลีกเลี่ยงความตึงเครียดที่จะเกิดกับสรีระร่างกาย เช่น เรียนรู้ว่าการกรรมอะไรที่ทำให้สภาพทางสรีระถูกกระตุ้นให้ทำงานเกินไป กังวลหรือหลีกเลี่ยง

4. เพิ่มความต้านทาน หรือเพิ่มภูมิคุ้มกันกับความเครียด รักษาสุขภาพให้แข็งแรง ออกกำลังกาย พักผ่อนเหมาะสม มีทัศนคติที่ดี มีสติ มีสุขภาพจิตดี

จากการลดความเครียดสรุปได้ว่า วิธีลดความเครียด หมายถึง แนวทางปฏิบัติที่จะลดสภาวะความเครียด เพื่อให้เกิดความรู้สึกคลายเครียดได้ ซึ่งมีหลายวิธีด้วยกัน สามารถแบ่งได้ 5 ประเภทใหญ่ ๆ คือ

1. การใช้เวลาว่างอย่างมีประสิทธิภาพ ทำเวลาให้เกิดประโยชน์ที่สุด เช่น การทำงานอดิเรก

2. การต่อต้านกับความเครียดโดยอาศัยหลักกายภาพ เช่น ออกกำลังกาย อดสูดดม การรับประทานอาหารที่ถูกหลักอนามัย

3. การผ่อนคลายความเครียดที่เกิดขึ้นในขณะนั้น เช่น การผ่อนคลายกล้ามเนื้อ

4. การลดความเครียดโดยอาศัยความร่วมมือจากองค์กรหรือขอคำปรึกษาจากบุคคลอื่น เช่น การตั้งศูนย์สุขภาพขึ้นมาในบริษัท การปรึกษาแพทย์หรือบุคลากรทางสาธารณสุขและจิตแพทย์

5. การคิดอย่างมีเหตุผล คิดแต่สิ่งที่ดี ยึดหลักศาสนา เช่น หัดมองสิ่งที่ดีในตัวผู้อื่นต้องทำให้รู้จักแพ้ – ชนะ การประนีประนอมผ่อนสั้นผ่อนยาว การใช้วิธีสัง 4 วิเคราะห์หาสาเหตุและวิเคราะห์ถึงผลที่เกิดขึ้น

วิธีผ่อนคลายความเครียดได้มีนักวิชาการหลายท่านได้ศึกษาค้นคว้าไว้ดังต่อไปนี้
 กวี คงศักดิ์พงษ์ (2542 : 6) ได้แบ่งเทคนิคการผ่อนคลายความเครียดออกเป็น 2 แบบ คือ เทคนิคการผ่อนคลายแบบทันที และเทคนิคการผ่อนคลายอย่างเร็ว

1. เทคนิคการผ่อนคลายอย่างเร็ว

ขั้นตอนที่ 1 นอนลง อยู่ในท่าศพ ผ่อนคลายตัวเอง รวบรวมแขน – ขา เข้าข้างลำตัว สูดลมหายใจเข้าเกร็งนิ้วเท้า ขา น่อง หัวเข่า ขมิบสะโพกและก้น

ขั้นตอนที่ 2 ผ่อนลมหายใจดังกะบังลมเข้า กำหมัด เกร็งกล้ามเนื้อแขน

ขั้นตอนที่ 3 สูดลมหายใจเข้า ขยายบริเวณทรวงอก เกร็งไหล่ คอ กล้ามเนื้อ บริเวณหน้า เกร็งกล้ามเนื้อทั่วร่างกาย 3 วินาที

ขั้นตอนที่ 4 ผ่อนการเกร็งพร้อมกับผ่อนลมหายใจออกทางแขน – ขา ออก ปลดปล่อยร่างกายได้ผ่อนคลาย อย่าเพิ่งขยับตัวพักกล้ามเนื้อทีละส่วน ส่วนละสัก 2 – 3 วินาที ขั้นตอนทั้งหมดใช้เวลาประมาณ 2 นาที

2. เทคนิคการผ่อนคลายอย่างเร็ว

“เทคนิคการผ่อนคลายอย่างเร็ว” นี้เรียบง่ายหากแต่มีประสิทธิภาพทำให้เรา เข้าสู่สภาวะแห่งความผ่อนคลายอย่างได้ผลรวดเร็ว เราจึงได้ถึงความผ่อนคลายทั้งทางกาย คือ คลายจากความเหน็ดเหนื่อย เมื่อยล้า อ่อนเพลีย และทางใจ คือ คลายจากความกังวล ความเครียด ความไม่สบายใจต่างๆ

ขั้นตอนที่ 1 นอนพักในท่าศพ จัดตำแหน่งของร่างกายให้สบาย ให้รู้สึก ผ่อนคลายนำหมอนมาหนุนศีรษะด้วยก็ได้ ไม่ฝึกลดึกาแต่อย่างใด ค่อย ๆ นำสติมากำหนดรู้อยู่กับลมหายใจ หายใจเข้าให้รู้ว่าเรากำลังหายใจเข้า หายใจออก ก็ได้รู้ว่ากำลังหายใจออก

ขั้นตอนที่ 2 ชันเข่าทั้ง 2 ขึ้น นำมือวางบนหน้าท้อง ตอนที่เรเพิ่ม ความกำหนดรู้ มีสติ รู้ว่าหน้าท้องของเรานั้นเคลื่อนขึ้นและเคลื่อนลงอยู่ตลอดเวลา

ขั้นตอนที่ 3 เริ่มหายใจให้สัมพันธ์กับหน้าท้อง กล่าวคือ หายใจเข้าพร้อม ๆ กับที่หน้าท้องพองขึ้นลอยขึ้น หายใจออกพร้อม ๆ กับที่หน้าท้องแฟบลง ยุบลง ฝึกการหายใจ ให้สัมพันธ์กับหน้าท้อง 5 รอบ ตลอดเวลาที่ทำให้มีสติรู้อยู่กับลมหายใจ

และมีสติรู้เกี่ยวกับการเคลื่อนไหวของหน้าท้องที่สัมพันธ์กัน ครบ 5 รอบ แล้วก็พักโดยการกลับไปหายใจตามปกติ

ขั้นตอนที่ 4 เริ่มหายใจสัมพันธ์กับหน้าท้องอีกครั้งหนึ่ง คราวนี้เราจะเพิ่มความรู้สึกเข้าด้วยกัน คือ ขณะหายใจเข้าให้ลองทำความรู้สึกว่า ตัวของเราเบา เบาจนคล้ายว่าตัวกำลังลอยขึ้นจากพื้น รู้สึกสบาย รู้สึกสดชื่น ขณะเมื่อหายใจออก ก็ให้ทำความรู้สึกว่าตัวของเราหนัก หนักจนเสมือนว่าร่างกายของเรากำลังจมลง ๆ ตู้อพื้น ขณะเดียวกัน รู้ได้ความเมื่อยล้าอ่อนเพลียค่อย ๆ สลายไปจากตัวเรา พร้อม ๆ กันกับที่ความกังวล ความเครียดก็ค่อย ๆ สลายไปจากใจเราทำเช่นให้ครบ 5 รอบ แล้วก็พักด้วยการกลับไปหายใจตามปกติระว่างปฏิบัติ เราจะพบด้วยว่าลมหายใจของเราค่อย ๆ สงบลง ลมหายใจของเราจะละเอียดลง เราจะหายใจช้าลง คงใช้เวลาในการหายใจเข้า – ออกแต่ละรอบนานขึ้น ๆ

อัมพร โอตระภูต (2541 : 45) แนะนำวิธีฝึกปฏิบัติเพื่อคลายเครียด ไว้ดังนี้

1. หายใจเงียบสงบแล้วนอนหงาย วางแขน ขาในท่าที่สบาย หลับตา หายใจลึก ๆ เต็มปอด แล้วค่อย ๆ ผ่อนออกทีละน้อย มุ่งความสนใจทั้งหมดไปอยู่ที่ลมหายใจ

2. รวบรวมสมาธิใหม่ หายใจเบา ๆ ไม่ให้กระเพื่อม หายใจเข้าออกสลับกัน

2-3 ครั้ง แล้วมุ่งความคิดตัวเองทั้งหมดไปรวมกันอยู่ที่จุดมดลูกหนึ่ง บอกตัวเองว่า “เราจะสำรวจร่างกายให้ทั่วจากศีรษะจรดปลายเท้า” เมื่อมุ่งความคิดไปที่จุดใดก็ให้เกร็งกล้ามเนื้อบริเวณที่อื่นเรื่อยไปจนถึงเท้า ลองฝึกทำเช่นนี้วันละ 20 นาที ก่อนนอนจะทำให้หลับสนิท

กรมสุขภาพจิต กระทรวงสาธารณสุข (2542 : 46) ได้กล่าวถึงวิธีผ่อนคลายความเครียดไว้ดังต่อไปนี้

1. นิสัยการกิน การกินอาหารที่มากหรือน้อยเกินไปจะทำให้เครียดได้ หรือเครื่องคัมบางอย่าง เช่น ชา กาแฟ สุรา บุหรี่ เป็นสิ่งที่เพิ่มความเครียดให้กับเรา ดังนั้นควรกินอาหารให้เพียงพอและเลือกอาหารที่มีคุณค่า และช่วงที่มีความเครียดควรเลือกกินอาหารที่ง่ายขึ้น

2. ความรู้สึกที่มีต่อตนเอง ถ้ามีความรู้สึกที่ไม่ดีต่อตัวเอง คำหยาบและเกลียดตัวเองหรือตั้งความหวังไว้กับตนเองสูง ความเครียดจะหมดไปได้ยาก แต่ถ้าเราตั้งความหวังไว้ในระดับที่พอจะทำได้สำเร็จและเพิ่มความรู้สึกขึ้นชอบ และพอใจในตัวเองจะรู้สึกผ่อนคลายได้มาก

3. ความรู้สึกที่มีต่อผู้อื่น ถ้าคาดหวังว่าคนอื่นจะทำตามใจเรา ทำถูกใจเราสิ่ง
ที่เราพบก็คือ ความผิดหวังและไม่พอใจคนรอบข้าง แต่ถ้าเราเข้าใจคนอื่น ยอมรับและให้อภัย
ในความผิดพลาดของผู้อื่น เราจะรู้สึกผ่อนคลายได้

4. สิ่งที่ต้องทำในชีวิต ถ้าต้องทำอะไรซ้ำ ๆ ซาก ๆ อยู่ทุกวัน หรือต้องการ
ทำงานหลายอย่างที่ต้องตัดสินใจและต้องปรับตัวอยู่ตลอดเวลา ก็จะพบกับความแข็งหรือ
ความเครียดวันละหลายหน ดังนั้นไม่ควรหักโหมเกินไป ควรทำอะไรที่แปลกใหม่ ไม่ซ้ำซาก
จำเจ ก็จะคลายเครียดได้

5. ออกกำลังกายขณะมีความเครียด หากได้ออกกำลังกายจะช่วยผ่อนคลาย
ความเครียดได้ การออกกำลังกายอย่างสม่ำเสมอทำให้ร่างกายแข็งแรง ทำให้จิตใจผ่อนคลาย
กรมสุขภาพจิต กระทรวงสาธารณสุข (2542 : 23) ได้อธิบายวิธีการคลายเครียด
บันทึกคลายเครียดไว้ดังนี้

หลายครั้งที่วัยรุ่นมีปัญหาคับอกคับใจ ไม่อยากเอ่ยปากบอกใคร เพราะไม่
พร้อมที่จะเล่าให้ใครฟัง หรือยังค้นไม่พบคนที่สามารถไว้วางใจพอที่จะเล่าอะไร ๆ ให้ฟังได้
อย่างสนิทใจ และไม่ว่าจะจะเป็นความลับคับอก ความในใจที่ไม่อยากเปิดเผย เช่น ความรักครั้งแรก
รวมไปถึงความไม่สบายใจต่าง ๆ อาจจะระบายออกมาด้วยการบันทึกลงในสมุดไดอารี่
ซึ่งเขาค้นพบว่าเป็นวิธีการหนึ่งที่จะช่วยผ่อนคลายความเครียดได้อย่างดี แต่ทั้งนี้ การบันทึก
ที่มีประสิทธิภาพและให้ประโยชน์แก่เจ้าของไดอารี่ก็จะมีเทคนิคในตัวของมันเอง

ดูขยายแพท (2546 : 22-33) ได้อธิบายถึงวิธีการฝึกคลายเครียดไว้ดังนี้
การคลายเครียดในการจัดกิจกรรมกลุ่มเป็นอีกหนึ่งวิธีที่เป็นการผ่อนคลาย
กล้ามเนื้อก่อนการเข้าร่วมกิจกรรมต่าง ๆ ที่ก่อให้เกิดประโยชน์ในการเตรียมความพร้อม
ทั้งทางด้านร่างกายและจิตใจเป็นอย่างดี

กิจกรรมฝึกคลายเครียดมีดังนี้

1. การผ่อนคลายกล้ามเนื้อ

เวลาคนเราเครียดมากๆ กล้ามเนื้อจะมีการหดตัว สังเกตเห็นได้จากการที่มี
อาการอากัปกริยาต่างๆ ในขณะที่มีความเครียดเช่น หน้ามึนคิ้วขมวด กำหมัด หรือกัดฟัน
เป็นต้น การที่กล้ามเนื้อมีอาการหดเกร็งตัว ร่างกายมักจะรู้สึกปวด เช่น ปวดต้นคอ ปวดหลัง
หรือปวดไหล่ เป็นต้น การฝึกการผ่อนคลายกล้ามเนื้อจะช่วยให้อาการหดเกร็งของกล้ามเนื้อ
ลดลง นอกจากนั้นในขณะที่ฝึกจิตใจจะจดจ่อกับการคลายกล้ามเนื้อส่วนต่างๆ ทำให้ลดการคิด

ฟุ้งซ่านและวิตกกังวลจิตใจจะมีสมาธิมากขึ้นกว่าเดิมด้วย โดยกล้ามเนื้อที่ควรฝึกมี 10 กลุ่มด้วยกันคือ

1. แขนขวา
2. แขนซ้าย
3. หน้าผาก
4. ตา แก้ม และจมูก
5. ขากรรไกร ริมฝีปาก ลิ้น
6. คอ
7. ออก หลังและไหล่
8. หน้าท้อง
9. ขาขวา
10. ขาซ้าย

วิธีการฝึก

ในขณะที่ฝึกให้นั่งในท่าที่สบาย ใส่เสื้อผ้าหลวมๆ ถอดรองเท้า หลับตา ทำใจให้ว่าง ตั้งสมาธิอยู่ที่กล้ามเนื้อส่วนต่างๆ ที่ต้องการผ่อนคลาย เพื่อให้กล้ามเนื้อผ่อนคลาย ลองฝึกเกร็งและคลายกล้ามเนื้อ ดังนี้

1. กำมือและเกร็งแขนแล้วผ่อนคลายกล้ามเนื้อ โดยค่อยๆ คลายมือและกล้ามเนื้อแขนสลับทีละข้างทั้งซ้ายและขวา
2. เกร็งและผ่อนคลายกล้ามเนื้อหน้าผาก โดยเลิกคิ้วแล้วคลายหรือขมวดคิ้วและคลาย
3. เกร็งและผ่อนคลาย ตา แก้ม จมูก โดยหลับตาแน่น ขยับจมูกแล้วคลาย
4. เกร็งและผ่อนคลาย ขากรรไกร ลิ้น ริมฝีปาก โดยกัดฟันใช้ลิ้นดันเพดานปากแล้วคลาย หรือเม้มปากแน่นแล้วคลาย

5. เกร็งและผ่อนคลายกล้ามเนื้อบริเวณคอ โดยก้มหน้าให้คางจรดคอแล้วคลาย เงยหน้าจนสุดแล้วคลาย

6. เกร็งและผ่อนคลายกล้ามเนื้อบริเวณหน้าอก ไหล่ และหลัง โดยหายใจเข้าลึกๆ กลั้นไว้แล้วคลายหรือยกไหล่สูงแล้วคลาย

7. เกร็งและผ่อนคลายกล้ามเนื้อบริเวณหน้าท้องและก้น โดยเขม่วท้องแล้วคลาย หรือขมิบก้นแล้วคลาย เกร็งและผ่อนคลายกล้ามเนื้อบริเวณเท้าและขาขวาโดยเหยียดขาองนิ้ว แล้วคลาย หรือเหยียดขากระดูกปลายเท้าแล้วคลาย

8. เกร็งและผ่อนคลายกล้ามเนื้อบริเวณเท้าและขาซ้าย โดยเหยียดขาองนิ้ว แล้วคลาย หรือเหยียดขากระดูกปลายเท้าแล้วคลาย

ข้อเสนอแนะ

1. ระยะเวลาที่เกร็งกล้ามเนื้อ ให้น้อยกว่าระยะเวลาที่ผ่อนคลาย เช่น เกร็ง 3-5 วินาที ผ่อนคลาย 10-15 วินาที เป็นต้น

2. เวลากำมือ ระวังอย่าให้เจ็บจิกเนื้อตัวเอง

3. ควรฝึกประมาณ 8-12 ครั้ง เพื่อให้เกิดความชำนาญ

4. เมื่อคุ้นเคยกับการผ่อนคลายแล้ว ให้ฝึกคลายกล้ามเนื้อ ได้โดยโดยไม่จำเป็นต้องเกร็งก่อน อาจเลือกคลายกล้ามเนื้อเฉพาะส่วนที่เป็นปัญหาทำนั้นก็ได้ เช่น บริเวณใบหน้า ต้นคอ หลัง ไหล่ เป็นต้น ไม่จำเป็นต้องคลายกล้ามเนื้อทั้งตัว จะช่วยให้ใช้เวลา น้อยลง และสะดวกมากขึ้น

2. การฝึกการหายใจ

เวลาเครียดคนเรามักหายใจถี่และตื้นมากกว่าปกติ ทำให้ร่างกายได้ออกซิเจนน้อย จึงมีผลให้เกิดอาการนอนหายใจเป็นระยะๆ เพื่อให้ร่างกายได้ออกซิเจนมากขึ้น ดังนั้นการฝึกหายใจช้าๆ ลึกๆ โดยใช้กล้ามเนื้อกะบังลมบริเวณท้องจะช่วยให้ร่างกายได้อากาศเข้าสู่ปอดมากขึ้นทำให้เพิ่มปริมาณออกซิเจนในเลือด และยังช่วยเพิ่มความแข็งแรงแก่กล้ามเนื้อท้องและลำไส้ การฝึกการหายใจอย่างถูกวิธีจะทำให้หัวใจเต้นช้าลงสมองแจ่มใสเพราะได้ออกซิเจนมากขึ้น และการหายใจออกอย่างช้าๆ จะทำให้รู้สึกว่าได้ปลดปล่อยความเครียดออกไปจากตัวจนหมดสิ้นและที่สำคัญก็คือสมองจะแจ่มใสขึ้นสามารถคิดแก้ไขปัญหาต่างๆ ได้ดีขึ้นกว่าเดิม

วิธีฝึกก็คือ นั่งในท่าที่สบาย หลับตา เอามือประสานไว้บริเวณท้อง ค่อยๆ หายใจเข้า พร้อมๆ กับนับเลข 1 ถึง 4 เป็นจังหวะช้าๆ 1...2...3...4... ให้มีรู้สึกได้ว่าท้องพองออก

กลืนหายใจเอาไว้ชั่วคราว นับ 1 ถึง 4 เป็นจังหวะซ้ำๆ เช่นเดียวกับเมื่อหายใจเข้า ค่อยๆ ผ่อนลมหายใจออก โดยนับ 1 ถึง 8 อย่างช้าๆ 1...2...3...4...5...6...7...8... พยายามไล่ลมหายใจออกมาให้หมด สังเกตว่าหน้าท้องแฟบลง ทำซ้ำอีก โดยหายใจเข้าช้าๆ กลืนไว้ แล้วหายใจออก โดยช่วงที่หายใจออกให้นานกว่าช่วงหายใจเข้า

ข้อเสนอแนะการฝึกการหายใจ ควรทำติดต่อกันประมาณ 4 - 5 ครั้ง ควรฝึกทุกครั้งที่อยู่คนเดียว รู้สึกโกรธ รู้สึกไม่สบายใจ หรือฝึกทุกครั้งที่นั่งได้ ทุกครั้งที่หายใจออกให้รู้สึกได้ว่าผลักดันความเครียดออกมาด้วยจนหมด เหลือไว้แต่ความรู้สึกโล่งสบายเท่านั้น ในแต่ละวันควรฝึกการหายใจที่ถูกต้องวิธีให้ได้ประมาณ 40 ครั้ง แต่ไม่จำเป็นต้องทำติดต่อกันในคราวเดียวกัน

3. การทำสมาธิ

การทำสมาธิถือเป็นการผ่อนคลายความเครียดที่ลึกซึ่งที่สุด เพราะจิตใจจะสงบ และปลอดจากความคิดที่ซ้ำซาก ฟุ้งซ่าน วิตกกังวล เศร้า โกรธ ฯลฯ หลักของการทำสมาธิคือการเอาใจไปจดจ่อกับสิ่งใดสิ่งหนึ่งเพียงอย่างเดียว ซึ่งในที่นี้จะใช้การนับลมหายใจเป็นหลัก และยุติการคิดเรื่องอื่นๆ อย่างสิ้นเชิง หากฝึกสมาธิเป็นประจำ จะทำให้จิตใจเบิกบาน อารมณ์เย็น สมองแจ่มใส หายเครียดจนตัวเองและคนใกล้ชิดรู้สึกถึงความเปลี่ยนแปลงในทางที่ดีนี้ได้ อย่างชัดเจน

วิธีการฝึก

ขั้นที่ 1 นั่งในท่าที่สบาย จะเป็นการนั่งขัดสมาธิ นั่งพับเพียบ หรือนอนก็ได้ในกรณีที่เป็นผู้ป่วย หลังคา หายใจเข้า หายใจออกช้าๆ เริ่มนับลมหายใจเข้าออก ดังนี้ หายใจเข้านับ 1 หายใจออกนับ 1 หายใจเข้านับ 2 หายใจออกนับ 2 นับไปเรื่อยๆ จนถึง 5

แล้วเริ่มนับ 1 ใหม่

นับจนถึง 6 แล้วเริ่ม 1 ใหม่

นับจนถึง 7 แล้วเริ่ม 1 ใหม่

นับจนถึง 8 แล้วเริ่ม 1 ใหม่

นับจนถึง 9 แล้วเริ่ม 1 ใหม่

นับจนถึง 10

ครบ 10 ถือเป็น 1 รอบ

แล้วเริ่ม 1 - 5 ใหม่ ดังตัวอย่างต่อไปนี้

1,1 2,2 3,3 4,4 5,5

1,1 2,2 3,3 4,4 5,5 6,6

1,1 2,2 3,3 4,4 5,5 6,6 7,7

1,1 2,2 3,3 4,4 5,5 6,6 7,7 8,8

1,1 2,2 3,3 4,4 5,5 6,6 7,7 8,8 9,9

1,1 2,2 3,3 4,4 5,5 6,6 7,7 8,8 9,9 10,10

1,1 2,2 3,3 4,4 5,5

ฯลฯ

ในการฝึกครั้งแรกๆ อาจยังไม่มีสมาธิพอ ทำให้นับเลขผิดพลาด หรือบางทีอาจมีความคิดอื่นแทรกเข้ามาทำให้ลืมนับเป็นบางช่วง ถือเป็นเรื่องปกติ ต่อไปให้พยายามตั้งสติใหม่ เมื่อมีความคิดอื่นแทรกเข้ามาก็ให้รับรู้ แล้วปล่อยให้ผ่านไป ไม่เก็บมาคิดต่อ ในที่สุดก็จะสามารถนับเลขได้อย่างต่อเนื่องและไม่ผิดพลาด เพราะมีสมาธิดีขึ้น

ขั้นที่ 2 เมื่อจิตใจสงบมากขึ้น ให้เริ่มนับเลขแบบเร็วขึ้นไปอีกคือ

หายใจเข้านับ 1 หายใจออกนับ 2

หายใจเข้านับ 3 หายใจออกนับ 4

หายใจเข้านับ 5

หายใจออกนับ 1 ใหม่ จนถึง 6, 7, 8, 9, 10 ตามลำดับดังนี้

1 2 3 4 5

1 2 3 4 5 6

1 2 3 4 5 6 7

1 2 3 4 5 6 7 8

1 2 3 4 5 6 7 8 9

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

1 2 3 4 5

ขั้นที่ 3 เมื่อนับลมหายใจได้เร็วและไม่ผิดพลาด แสดงว่าจิตใจสงบมากแล้ว คราวนี้ให้ใช้สติรับรู้ลมหายใจเข้าออกเพียงอย่างเดียว ไม่ต้องนับเลขอีก และไม่คิดเรื่องใดๆ ทั้งสิ้น มีแต่ความสงบเท่านั้น

ข้อแนะนำ ควรฝึกสมาธิเป็นประจำทุกวัน โดยเฉพาะก่อนนอนจะช่วยให้นอนหลับได้ดี ไม่มีฝันร้ายด้วย

3. การจินตนาการ

การใช้จินตนาการ เป็นกลวิธีอย่างหนึ่งที่จะเบี่ยงเบนความสนใจจากสถานการณ์อันเคร่งเครียดในปัจจุบัน ไปสู่ประสบการณ์เดิมในอดีตที่เคยทำให้จิตใจสงบและเป็นสุขมาก่อน การย้อนระลึกถึงประสบการณ์ที่สงบสุขในอดีต จะช่วยให้จิตใจผ่อนคลายละวางจากความเครียดได้ระยะหนึ่ง การใช้จินตนาการเป็นวิธีการคลายเครียดได้ชั่วคราวไม่ใช่วิธีการแก้ปัญหาที่สาเหตุ จึงไม่เหมาะสมที่จะนำมาใช้บ่อยๆ ในขณะที่จินตนาการ ต้องพยายามให้เหมือนจริงที่สุดคล้ายจะสัมผัสได้ครบทั้งภาพ รส กลิ่น เสียง และสัมผัส เพื่อจะได้เกิดอารมณ์คล้ายตามจนรู้สึกสุขสงบได้เหมือนอยู่ในสถานการณ์นั้นจริงๆ

วิธีการฝึก เลือกสถานที่ที่สงบ เป็นส่วนตัว ปลอดภัยจากการรบกวนของผู้อื่น นั่งในท่าที่สบาย ถ้าได้เก้าอี้ที่มีพนักพิงศีรษะด้วยจะเป็นการดีมาก หลับตาลง เริ่มจินตนาการถึงเหตุการณ์ที่สงบสุขในอดีต เช่น การนั่งดูพระอาทิตย์ตก การดำน้ำชมธรรมชาติ การเดินชมสวนดอกไม้ การนั่งตบถปาริมดลิ่ง

เมื่อจินตนาการจนจิตใจสงบ และเพลิดเพลินแล้วให้บอกสิ่งดีๆ กับตัวเอง ว่า

ฉันเป็นคนดี ฉันเป็นคนเก่ง ฉันไม่หวั่นกลัวต่ออุปสรรคใดๆ ฉันสามารถเอาชนะอุปสรรคต่างๆ ได้อย่างแน่นอน

นับ 1.....2.....3.....แล้วค่อยๆ ลืมตาขึ้นคงความรู้สึกสงบเอาไว้พร้อมที่จะต่อสู้กับปัญหาอุปสรรคในชีวิตต่อไป

ตัวอย่างเรื่องที่จินตนาการ

ฉันกำลังเดินเล่นริมชายหาด ผืนทรายแสนจะอ่อนนุ่มและอบอุ่น ได้ยินเสียงคลื่นที่ซัดสาดเข้ามาและเสียงนกร้องเป็นระยะๆ

ฉันค่อยๆ ลุยลงไปในทะเล น้ำทะเลเย็นฉ่ำชื่นใจและใสราวกระจก มองเห็นเปลือกหอย ปลาฉลาม และฝูงปลาตัวเล็กๆ สีเงินว่ายวนเวียนไปมา

ฉันเริ่มแหวกว่ายน้ำทะเล รู้สึกตัวเบาหวิวเป็นอิสระจากความเครียด

ทั้งปวง

บรรยากาศช่างสงบ เป็นธรรมชาติ และช่วยให้ฉันผ่อนคลาย

ได้มากเหลือเกิน

ตอนนี้ฉันพร้อมแล้วที่จะต่อสู้กับอุปสรรคในชีวิต ฉันจะไม่หวั่นกลัวต่อสิ่งใด ฉันต้องเอาชนะปัญหาที่เกิดขึ้น ได้อย่างแน่นอน

4. การคลายเครียดจากใจสู่กาย

ตามหลักวิชาการด้านสุขภาพจิต ถือกันว่า " จิตเป็นนาย กายเป็นบ่าว " จิตมีอำนาจที่จะสั่งร่างกายได้ การคลายเครียดจากใจสู่กาย จึงเป็นเทคนิคที่ผู้ฝึกสามารถผ่อนคลายได้โดยการใช้ใจสั่งหรือบอกกับตัวเองด้วยคำพูดง่ายๆ แต่จะได้ผลถึงการผ่อนคลายในระดับจิตได้สำนึก คำสั่งที่ใช้ จะเน้นให้อวัยวะต่างๆ รู้สึกหนักและอึด เนื่องจากในภาวะเครียดกล้ามเนื้อจะเกร็งตัว และอุณหภูมิจะลดต่ำลง การบอกตัวเองให้กล้ามเนื้อคลายตัวจนรู้สึกหนัก และทำให้ร่างกายรู้สึกอุ่นขึ้นจึงเป็นการช่วยคลายเครียดได้เป็นอย่างดี

วิธีการฝึก โดยก่อนการฝึกเทคนิคนี้ ผู้ฝึกควรฝึกการหายใจอย่างถูกวิธี และฝึกการจินตนาการให้ชำนาญเสียก่อนจึงจะฝึกวิธีนี้ได้อย่างได้ผล

นั่งในท่าที่สบาย หลับตา หายใจเข้า หายใจออกช้าๆ ให้กล้ามเนื้อกระบังลมช่วยในการหายใจ เวลาหายใจเข้า จะรู้สึกว่าท้องพองออก ส่วนเวลาหายใจออกจะรู้สึกว่าท้องแฟบ หายใจไปเรื่อยๆ จนรู้สึกผ่อนคลาย จากนั้นให้จินตนาการถึงอวัยวะส่วนต่างๆ ของร่างกาย โดยบอกอวัยวะนั้น ช้าๆ กัน 3 ครั้ง ตามลำดับดังนี้

1. แขนขวาของฉันทันหนัก.....ๆ.....ๆ
2. แขนซ้ายของฉันทันหนัก.....ๆ.....ๆ
3. ขาขวาของฉันทันหนัก.....ๆ.....ๆ
4. ขาซ้ายของฉันทันหนัก.....ๆ.....ๆ
5. คอและไหล่ของฉันทันหนัก.....ๆ.....ๆ
6. แขนขวาของฉันทันอุ่น.....ๆ.....ๆ
7. แขนซ้ายของฉันทันอุ่น.....ๆ.....ๆ
8. ขาขวาของฉันทันอุ่น.....ๆ.....ๆ
9. ขาซ้ายของฉันทันอุ่น.....ๆ.....ๆ
10. คอและไหล่ของฉันทันอุ่น.....ๆ.....ๆ
11. หัวใจของฉันทันเต้นอย่างสงบและสม่ำเสมอ.....ๆ.....ๆ
12. ฉันทันหายใจได้อย่างสงบและสม่ำเสมอ.....ๆ.....ๆ
13. ท้องของฉันทันอุ่นและสงบ.....ๆ.....ๆ
14. หน้าผากของฉันทันสบายและสงบ.....ๆ.....ๆ

เมื่อทำครบแล้ว ให้ค่อยๆ สัมผัสขึ้น ขยับแขนขาให้สบายและคงความรู้สึกสดชื่นไว้ พร้อมทั้งจะทำกิจกรรมต่างๆ ต่อไป

5. การนวดคลายเครียด

ความเครียดเป็นสาเหตุทำให้กล้ามเนื้อหดเกร็ง เลือดไหลเวียนไม่สะดวก ปวดต้นคอ ปวดหลัง เป็นต้น การนวดจะช่วยผ่อนคลายกล้ามเนื้อ กระตุ้นการไหลเวียนของเลือด ทำให้รู้สึกปลอดโปร่ง สบายตัว หายเครียด และลดอาการเจ็บปวดต่างๆ ลง การนวดที่จะนำเสนอในที่นี้ เป็นการนวดไทย ซึ่งสามารถนวดได้ด้วยตนเอง และเหมาะสำหรับผู้ที่มีการปวดศีรษะ ปวดเมื่อยบริเวณต้นคอ บ่า และไหล่ อันมีสาเหตุมาจากความเครียด

ข้อควรระวัง

1. ไม่ควรนวดขณะที่กำลังเป็นไข้ หรือกล้ามเนื้อบริเวณนั้นอักเสบ หรือเป็นโรคผิวหนัง

2. ควรตัดเล็บให้สั้นก่อนนวดทุกครั้ง

หลักการนวดที่ถูกวิธี

1. การกด ให้ใช้ปลายนิ้วที่ถนัด ได้แก่ นิ้วหัวแม่มือ นิ้วชี้หรือ

นิ้วกลาง

2. ในที่นี้การนวดจะให้การกด และการปล่อยเป็นส่วนใหญ่ โดยใช้

เวลากด แต่ละครั้งประมาณ 10 วินาที และใช้เวลาปล่อยนานกว่าเวลากด

3. การกดให้ค่อยๆ เพิ่มแรงทีละน้อย และเวลาปล่อยให้ค่อยๆ ปล่อย

4. แต่ละจุด ควรนวดซ้ำประมาณ 3-5 ครั้ง

จุดที่นวดมีดังนี้

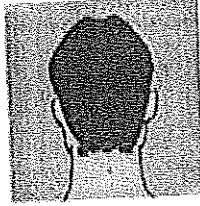
1. จุดกลางระหว่างคิ้ว ใช้ปลายนิ้วชี้ หรือนิ้วกลางกด 3-5 ครั้ง



2. จุดใต้หัวคิ้ว ใช้ปลายนิ้วชี้ หรือนิ้วกลางกด 3-5 ครั้ง



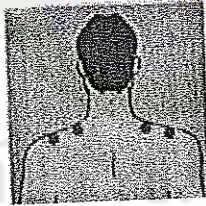
3. จุดขอบกระดูกท้ายทอย จุดกลาง ใช้นิ้วหัวแม่มือกด 3 - 5 ครั้ง
จุดสองจุดด้านข้าง ใช้วิธีประสานมือบริเวณท้ายทอย แล้วใช้นิ้วหัวแม่มือทั้งสองข้างกดจุดสอง
จุดพร้อมๆ กัน 3 - 5 ครั้ง



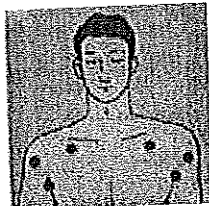
4. บริเวณต้นคอ ประสานมือบริเวณท้ายทอย ใช้นิ้วหัวแม่มือทั้งสอง
ข้างกดตามแนวสองข้างของกระดูกต้นคอ โดยกดไล่จากต้นผมลงมาถึงบริเวณบ่า 3 - 5 ครั้ง



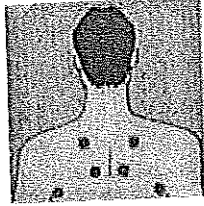
5. บริเวณบ่า ใช้ปลายนิ้วมือขวาบีบไหล่ซ้ายไล่จากบ่าเข้าหาต้นคอ
ใช้ปลายนิ้วมือซ้ายบีบไหล่ขวาไล่จากบ่าเข้าหาต้นคอ ทำซ้ำ 3 - 5 ครั้ง



6. บริเวณบ่าด้านหน้า ใช้นิ้วหัวแม่มือขวา กดจุดใต้กระดูกไหปลาร้า
จุดต้นแขน และจุดเหนือรักแร้ของบ่าซ้าย ใช้นิ้วหัวแม่มือซ้าย กดจุดเดียวกัน ที่บ่าขวา ทำซ้ำ 3 -
5 ครั้ง

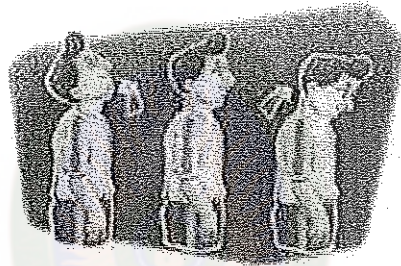


7. บริเวณบ่าด้านหลัง ใช้นิ้วที่ถนัดของมือขวาอ้อมไปกดจุดบน และจุดกลางของกระดูกสะบัก และจุดรักแร้ด้านหลังของบ่าซ้าย ใช้นิ้วที่ถนัดของมือซ้ายกดจุด เดียวกันที่บ่าขวาทำซ้ำ 3 - 5 ครั้ง

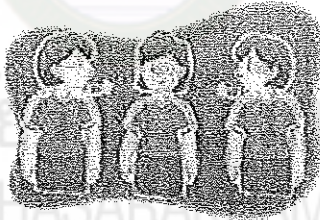


5. ยืดเส้นยืดสายให้คลายเครียด

1. บริหารต้นคอ

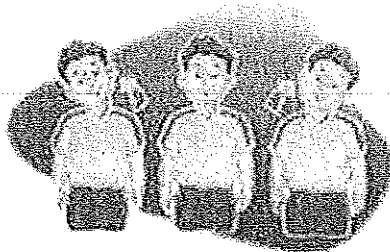


พับคางแล้วก้มคอเพื่อ โน้มศีรษะมาด้านหน้าบริเวณไหล่ จะรู้สึกผ่อนคลาย

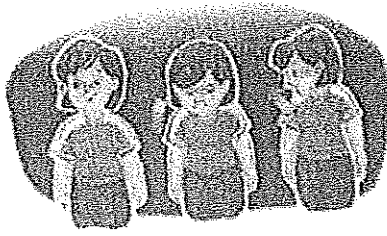


หันศีรษะไปมองที่ไหล่ซ้ายและไหล่ขวา โดยคางขนานกับไหล่ทั้งสอง

ข้าง ทำซ้ำสลับกัน

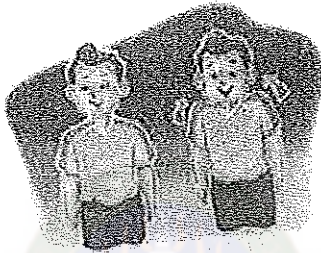


เอียงศีรษะให้หูแนบหัวไหล่ข้างหนึ่ง โดยที่ไหล่อีกข้างหนึ่งยกขึ้น



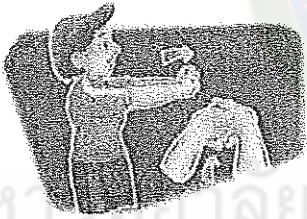
ก้มศีรษะให้ต่ำ จากนั้นค่อยๆ หันไปมองทางซ้ายและทางขวา

2. บริหารไหล่



เกร็งไหล่และยกไหล่ให้สูงขึ้น แล้วค่อยๆ ปล่อยกลับลงสู่ที่เดิม

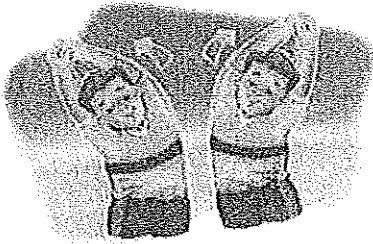
3. บริหารแขนและฝ่ามือด้านหน้า



ประสานนิ้วหัวแม่มือออกค้ำนอกและเหยียดแขน ไปข้างหน้าจนรู้สึก

แขนและหลังตึง

4. บริหารลำตัวด้านข้าง



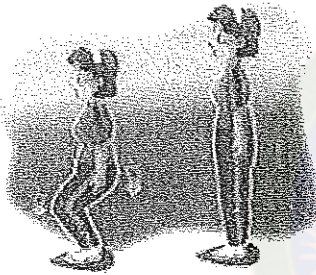
เหยียดแขนเหนือศีรษะ ใช้มือขวากุมมือซ้าย แล้วเอนตัวไปด้านขวา อย่างอ่อนแอจนรู้สึกตึงที่ต้นแขน ลำตัวและหัวไหล่ ทำสลับด้านซ้าย

5. บริหารลำตัว



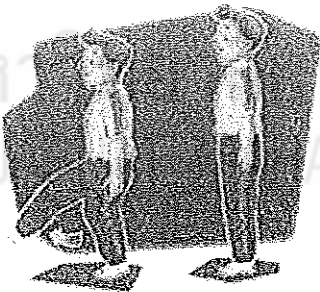
ยืนกางแขนและแยกขาออกจากกัน ฝ่ามือ
ตั้งตรง หมุนลำตัวไปด้านข้างอย่างช้าๆ ทำ
สลับกันไปเรื่อยๆ

6. บริหารในท่านั่ง



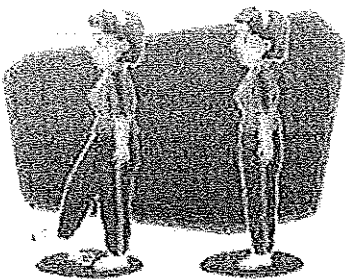
ยืนตรงแล้วค่อยๆ งอเข่าลงจนมองไม่เห็นนิ้วเท้า
หยุดอยู่ในท่านี้สักครู่ แล้วยืดตรงกลับสู่ท่าเดิม

7. บริหารน่องและข้อเท้า



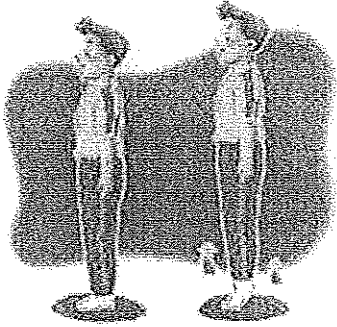
ยืนตรงยืดเท้าข้างหนึ่งตรงไปข้างหน้า ค่อยๆ เอนตัว
ไปข้างหลังช้าๆ ให้ขาอีกข้างหนึ่งงอเล็กน้อย ทำ
สลับข้าง

8. บริหารข้อเท้า



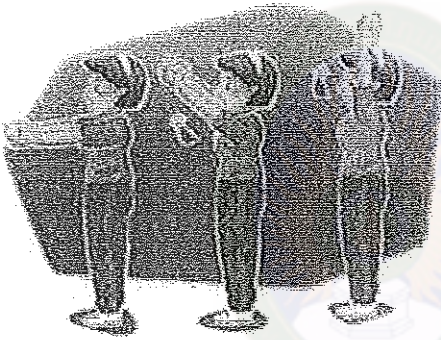
ยืนตรง ยกขาข้างหนึ่งขึ้นไปข้างหน้า ยกเท้าให้สูง
เหนือพื้นประมาณ 6 นิ้ว ตั้งเท้าให้ปลายนิ้วชี้ขึ้น
กดปลายเท้าลงและยกให้ปลายนิ้วเอน มาด้านหลัง
ทำสลับข้าง

9. บริหารนิ้วเท้า



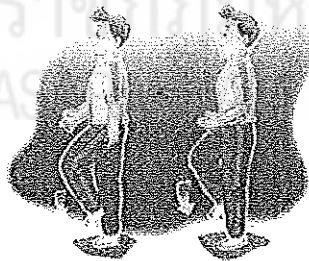
ยืนตรงขาแยกเล็กน้อย เขย่งปลายเท้าจนน้ำหนัก
ไปลงที่นิ้วเท้า อยู่ในท่านี้สักครู่

10. หายใจลึกๆ



เหยียดแขนทั้งสองไปข้างหน้า ค่อยๆ ยก
แขนขึ้นเหนือศีรษะ พร้อมกับหายใจเข้า
จากนั้นค่อยๆ ปล่อยแขนลงพร้อมกับ
หายใจออก

11. ย่ำเท้าอยู่กับที่



กิจกรรมกลุ่มสัมพันธ์

กิจกรรมกลุ่มสัมพันธ์ หมายถึง กิจกรรมหนึ่งที่น่ามาใช้ในการฝึกอบรม สัมมนา
เพื่อเป็นการละลายพฤติกรรมของบุคคลในกลุ่มที่มีมาแตกต่างกันให้มีความสัมพันธ์
มีความเป็นมิตรที่ดีต่อกันในกลุ่ม โดยใช้กิจกรรมหรือเกมเป็นสื่อมีวัตถุประสงค์สำคัญ คือ
เพื่อประโยชน์ในการเรียนรู้ การเปลี่ยนแปลงทัศนคติ การพัฒนาความคิดสร้างสรรค์

และทักษะการทำงานร่วมกัน โดยเน้นที่บรรยากาศและความสัมพันธ์ที่ดี ความเป็นมิตร และสนุกสนานเป็นสำคัญ

คูจเคื่อน ซินเจริญทรีพีย์ (2532 : 15) กล่าวว่า กลุ่มสัมพันธ์ หมายถึง กระบวนการที่อาศัยความร่วมมือของผู้นำกลุ่ม (group leader) กับสมาชิกกลุ่ม (group member) และอาจมีผู้สนับสนุน (third party) ร่วมกันจัดขึ้น เพื่อพัฒนาคุณลักษณะที่พึงประสงค์แก่ทุกคนในกลุ่ม โดยอาศัยความสัมพันธ์ที่ดีต่อกันภายในกลุ่ม ก่อให้เกิดบรรยากาศแห่งความคึกคัก เช่น มีความอบอุ่นเป็นกันเอง จริงใจ ยอมรับให้เกียรติซึ่งกันและกัน ไว้วางใจได้ และเข้าใจในกันและกันอย่างลึกซึ้ง เพื่อการบรรเทาความเครียด และหาทางแก้ไขปัญหา พร้อมส่งเสริมพัฒนาการในหนทางที่ถูกต้อง เหมาะสมร่วมกัน

ผู้นำกลุ่มจะทำหน้าที่เป็นผู้เอื้ออำนวย (facilitator) ให้กระบวนการและกระแสของกลุ่มดำเนินไปอย่างราบรื่นในทิศทางแห่งคุณลักษณะที่พึงประสงค์ทั้งมีจิตจิตใจและพฤติกรรม ให้สมาชิกได้ตระหนักถึงตนเอง และความสัมพันธ์ของตนต่อผู้อื่น ด้วยการแลกเปลี่ยนเรียนรู้ ประสบการณ์จากกันและกัน ทำให้บุคคลเกิดการตระหนักรู้ และมีความเข้าใจตนเองมากขึ้น อีกทั้งยังช่วยในการขยายทัศนคติและมุมมองของชีวิตให้ลึกซึ้งและกว้างไกลยิ่งขึ้นอีกด้วย สิ่งเหล่านี้จะช่วยเอื้อให้มนุษย์เกิดการสร้างสรรค์คุณภาพชีวิตการเรียนรู้ในกลุ่มสัมพันธ์สมาชิก จึงใช้กลุ่ม เพื่อประสานความคิดทำงานร่วมกัน ซึ่งสมาชิกในกลุ่มต้องเข้าใจและปฏิบัติหน้าที่ตามบทบาทของตน และช่วยเหลือซึ่งกันและกัน

ศักดิ์พันธ์ ดันวิมลรัตน์ (2550 : 29) กล่าวว่า กิจกรรมกลุ่มสัมพันธ์ เป็นกิจกรรมหนึ่ง ที่นำมาใช้ในการฝึกอบรม สัมมนา เพื่อเป็นการละลายพฤติกรรมของบุคคลในกลุ่มที่มีที่มาแตกต่างกันให้มีความสัมพันธ์ ความเป็นมิตรที่ดีต่อกันในกลุ่ม เพื่อจะได้สามารถทำงานร่วมกันได้อย่างมีความสุขและประสบความสำเร็จตามเป้าหมายที่วางไว้

การจัดกิจกรรมกลุ่มสัมพันธ์ เป็นกิจกรรมละลายพฤติกรรม โดยใช้กิจกรรมหรือเกม เป็นสื่อมีวัตถุประสงค์สำคัญ คือ เพื่อประโยชน์ในการเรียนรู้ การเปลี่ยนแปลงทัศนคติ การพัฒนาความคิดสร้างสรรค์และทักษะการทำงานร่วมกัน โดยเน้นที่บรรยากาศ และความสัมพันธ์ที่ดี ความเป็นมิตรและสนุกสนานเป็นสำคัญ

เทคนิคการจัดกิจกรรมกลุ่มสัมพันธ์

1. การเลือกกิจกรรม พิจารณาจาก

1.1 วัตถุประสงค์ของกิจกรรม เพื่อ

- ความสนุกสนาน

- ละลายพฤติกรรม/สร้างความคุ้นเคย
- การทำงานเป็นกลุ่ม
- เปลี่ยนบรรยากาศ

1.2 ผู้เข้าร่วมกิจกรรม

- เพศ
- วัย
- จำนวน
- พื้นฐานการศึกษา/ประสบการณ์

1.3 ระยะเวลาที่ใช้

- เปลี่ยนบรรยากาศช่วงสั้น ๆ
- กิจกรรมก่อนเข้าสู่กิจกรรมหลัก
- ตลอดทั้งกิจกรรม

1.4 อุปกรณ์ที่ใช้ประกอบในการจัดกิจกรรม

การเรียนรู้โดยใช้การจัดกิจกรรมกลุ่มสัมพันธ์ เป็นกิจกรรมหนึ่งซึ่งเป็นกระบวนการที่ต้องอาศัยความร่วมมือของผู้นำกลุ่ม (group leader) กับสมาชิกกลุ่ม (group member) และอาจมีผู้สนับสนุน (third party) ร่วมกันจัดขึ้น แล้วนำกิจกรรมนั้นมาใช้ในการฝึกอบรม สัมมนาเป็นการละลายพฤติกรรมของบุคคลในกลุ่มเพื่อพัฒนา คุณลักษณะอันพึงประสงค์แก่ทุกคนในกลุ่ม ซึ่งเป็นการอาศัยความสัมพันธ์ที่ดีต่อกันภายในกลุ่มและใช้กิจกรรมหรือเกมเป็นสื่อ โดยมีวัตถุประสงค์สำคัญ คือ เพื่อประโยชน์ในการเรียนรู้ การเปลี่ยนแปลงทัศนคติ การพัฒนาความคิดสร้างสรรค์ ทักษะการทำงาน การบรรเทาความเครียด และหาทางแก้ไข ปัญหาการทำงานร่วมกันภายในกลุ่ม อันก่อให้เกิดบรรยากาศแห่งความดีงาม เช่น มีความอบอุ่น เป็นกันเอง จริงใจ ยอมรับให้เกียรติ ซึ่งกันและกัน ไว้วางใจกันได้ เข้าใจซึ่งกันและกันอย่างลึกซึ้ง เพื่อให้การจัดการศึกษา เป็นไปตามหลักการ จุดมุ่งหมาย และมาตรฐานการเรียนรู้ที่กำหนดไว้ใน โครงสร้างหลักสูตรการศึกษาขั้นพื้นฐาน พุทธศักราช 2544 โรงเรียนได้กำหนดหลักสูตร และการเรียนการสอนระดับมัธยมศึกษา สำหรับนักเรียนที่มีปัญหาทางการเรียนรู้ ได้เน้นความสามารถของเด็กและมุ่งให้เด็กแสวงหาความรู้และพัฒนาทักษะต่าง ๆ ของตนเองให้มากที่สุดเท่าที่จะทำได้

การจัดกลุ่มเพื่อสอนตามหลักสูตรสำหรับเด็กที่มีปัญหาทางการเรียนรู้ควรจัดให้ครอบคลุมเนื้อหาในด้านต่อไปนี้ คือ

1. การพัฒนาการรับรู้และการเคลื่อนไหว ควรมีกิจกรรมการเรียนการสอนเพื่อให้เด็กมีพัฒนาการในด้านการใช้กล้ามเนื้อใหญ่ กล้ามเนื้อเล็ก การประสานกันระหว่างกล้ามเนื้อกับสายตา การรับรู้ทางสายตา การรับรู้ทางการฟัง และความเข้าใจเกี่ยวกับส่วนต่าง ๆ ของร่างกาย

2. ภาษา เด็กที่มีปัญหาทางการเรียนรู้มีปัญหาทางภาษา ดังนั้นหลักสูตรจึงได้เน้นภาษา เพื่อขจัดความบกพร่องด้านนี้ของเด็ก ขอบข่ายของเนื้อหาด้านภาษาจึงครอบคลุมไปถึง การพูด การอ่าน การสะกดคำ การเขียน

3. วิชาพื้นฐาน ได้แก่ วิชา คณิตศาสตร์ วิทยาศาสตร์ และสังคมศึกษา

4. การงานและพื้นฐานอาชีพ พื้นฐานด้านนี้จะช่วยเตรียมเด็กให้มีความพร้อมในการฝึกอาชีพต่อไป

5. ทักษะทางสังคม เป็นการฝึกทักษะเบื้องต้นที่จำเป็นที่จะช่วยให้เด็กมีสัมพันธภาพที่ดีต่อผู้อื่น และสามารถทำงานร่วมกับผู้อื่นได้ในที่สุด

การจัดกิจกรรมกลุ่มสัมพันธ์จึงเป็นอีกกิจกรรมหนึ่งซึ่งก่อให้เกิดสัมพันธภาพที่ดีระหว่างเพื่อน รุ่นพี่ในโรงเรียน ครู หรือผู้ที่เกี่ยวข้อง เป็นกิจกรรมที่ส่งเสริมและพัฒนาความสามารถของผู้เรียนให้เหมาะสมตามความแตกต่างระหว่างบุคคล เสริมสร้างทักษะชีวิต วุฒิภาวะทางอารมณ์ เกิดการเรียนรู้ในเชิงพหุปัญญา สร้างสัมพันธภาพที่ดีและส่งเสริมพัฒนาการในหนทางที่ถูกต้องเหมาะสม สำหรับนักเรียนที่มีปัญหาทางการเรียนรู้ที่มีความเครียดในระดับสูงกว่าปกติมาก

3. การเขียนแผนการจัดการเรียนรู้

3.1 ความหมายของแผนการจัดการเรียนรู้

ณัฐวุฒิ กิจรุ่งเรือง และคณะ (2545 : 53) กล่าวว่าแผนการจัดการเรียนรู้ (Lesson Plan) หมายถึง การเตรียมการจัดการเรียนรู้ไว้ล่วงหน้าเป็นระบบและลายลักษณ์อักษร เพื่อใช้เป็นแนวทางในการดำเนินการจัดการเรียนรู้ในรายวิชาใดวิชาหนึ่งให้บรรลุผลตามจุดประสงค์ที่หลักสูตรกำหนดแผนการจัดการเรียนรู้มี 2 ระดับ ได้แก่ ระดับหน่วยการเรียนรู้ (Unit Plan) และระดับบทเรียน (Lesson Plan)

นิคม ชมพู่ทอง (2544 : 180) ได้ให้ความหมายของแผนการจัดการเรียนรู้ ดังนี้ แผนการจัดการเรียนรู้ หมายถึง แผนการหรือโครงการที่จัดทำเป็นลายลักษณ์อักษร เพื่อใช้

ในการปฏิบัติการสอนในรายวิชาใดวิชาหนึ่งเป็นการเตรียมการสอนมีระบบและเครื่องมือที่ช่วยให้ครูพัฒนาการจัดการเรียนการสอนไปสู่จุดประสงค์การเรียนรู้และจุดมุ่งหมาย

กรมวิชาการ (2545 :10) ได้ให้ความหมายของแผนการจัดการเรียนรู้ดังนี้
แผนการจัดการเรียนรู้ หมายถึง แผนการสอนที่ผู้สอนจะใช้เป็นเครื่องมือหรือแนวทางในการจัดประสบการณ์จากที่หลักสูตรกำหนดมาตรฐาน และสาระการเรียนรู้ไว้ออกแบบวางแผนและดำเนินกิจกรรมการสอนให้ผู้เรียนได้รับประสบการณ์ สอดคล้องกับแนวทาง และเจตนารมณ์ของหลักสูตร และต้องร่วมสิ่งที่เด็กต้องกระทำจริงในชีวิตประจำวัน มีประสบการณ์ทั้งหลายให้เด็กกระทำเต็มตามศักยภาพของผู้เรียน

รุจิร ภู่อาระ (2545 : 159) ได้ให้ความหมายของแผนการจัดการเรียนรู้ว่า แผนการจัดการเรียนรู้ หมายถึง เครื่องมือหรือแนวทางในการจัดประสบการณ์เรียนรู้ ให้ผู้เรียนเรียนตาม ที่กำหนดไว้ในสาระการเรียนรู้ของแต่ละกลุ่ม

สถาบันส่งเสริมการสอนวิทยาศาสตร์และเทคโนโลยี (2545: 73) กล่าวว่า
แผนการจัดการเรียนรู้ คือผลของการเตรียมวางแผนจัดกิจกรรมการเรียนการสอนอย่างเป็นระบบ โดยนำสาระและมาตรฐานการเรียนรู้ ผลที่คาดหวังรายปีหรือรายภาคมาสร้างหน่วยการเรียนรู้ คำอธิบายรายวิชา และกระบวนการเรียนรู้ โดยเขียนเป็นแผนการจัดการเรียนรู้ให้เป็นไปตามศักยภาพของผู้เรียน

วัฒนาพร ระงับทุกข์ (2542 : 1-2) กล่าวว่า แผนการสอนคือ แผนการหรือโครงการที่จัดทำเป็นลายลักษณ์อักษรเพื่อใช้ในการปฏิบัติการสอนในรายวิชาใดวิชาหนึ่ง เป็นการเตรียมการสอนอย่างเป็นระบบเป็นเครื่องมือที่ช่วยให้ครูพัฒนาการจัดการเรียนการสอนอย่างมีระบบและเป็นเครื่องมือที่ช่วยให้ครูพัฒนาการเรียนการสอนไปสู่จุดประสงค์การเรียนรู้และจุดมุ่งหมายของหลักสูตร ได้อย่างมีประสิทธิภาพ

สรุปได้ว่า แผนการจัดการเรียนรู้ หมายถึงการวางแผนจัดกิจกรรมการเรียนการสอนเพื่อให้บรรลุวัตถุประสงค์ที่ตั้งไว้อย่างมีประสิทธิภาพช่วยให้ผู้เรียนไปสู่จุดหมายที่หลักสูตรกำหนดความสำคัญของแผนการจัดการเรียนรู้

3.2 ประเภทของแผนจัดการเรียนรู้หรือแผนการสอน

ชัยยงค์ พรหมวงศ์ (2537 : 913)กล่าวว่า แผนการสอนที่นิยมกันมี 3 ประเภทคือ แผนการสอนระดับหน่วยประสบการณ์ หมายถึง แผนการสอนที่ ครอบคลุมการสอนเนื้อหาสาระขนาดใหญ่ มีความคิดรอบยอดหลายอย่างและใช้เวลาสอนต่อเนื่องกันหลายครั้ง ครั้งละหลาย ๆ คาบ ในการสอนให้ครบทั้งแผนต้องใช้เวลาเป็นสัปดาห์ หรือเป็นเดือนแผนการสอน

ระดับขนาดย่อย หมายถึง แผนการสอนที่กำหนดเนื้อหาของแผนการสอนระดับหน่วยให้เล็กลง แต่ยังไม่เล็กถึงที่สุด เพราะหน่วยย่อยให้สอนได้มากกว่า 1 ครั้ง แผนการสอนระดับบทเรียน เป็นแผนการสอน 1 แผน ต่อการสอน 1 ครั้ง

3.3 รายละเอียดของส่วนประกอบในแผนการสอน

กรมวิชาการ (2539 : 352) จำแนกส่วนประกอบของแผนการสอน ได้ดังนี้

สาระสำคัญ คือ ความคิดรวบยอดหรือหลักการ หรือโครงสร้างของเนื้อหาที่ต้องการให้ผู้เรียนได้รับ หลังจากเรียนเรื่องราวนั้น ๆ ไปแล้ว ฉะนั้นเนื้อหาสาระจะถูกต้องครอบคลุมชัดเจน

จุดประสงค์การเรียนรู้ เป็นจุดประสงค์การเรียนรู้ที่วิเคราะห์จากหลักสูตรในคำอธิบายรายวิชา เป็นสิ่งบอกให้ทราบว่าจัดการเรียนการสอนให้อยู่ในขั้นใดของทักษะ เช่น ขั้นความรู้ ความจำ ความเข้าใจ นำไปใช้ วิเคราะห์ ประเมินค่า และควรมีจุดประสงค์ย่อยเพื่อนำทางไปสู่การเรียนรู้ปลายทางด้วย

เนื้อหา คือ เนื้อหาสาระที่ผู้สอนต้องการให้ผู้เรียนเกิดการเรียนรู้ กิจกรรมการเรียนการสอน คือ การจัดสถานการณ์ การเรียนรู้เพื่อให้ผู้เรียน บรรลุจุดประสงค์การเรียนรู้กำหนดไว้ ทั้งนี้ต้องเน้นกระบวนการส่งเสริมให้นักเรียนคิดเป็นทำเป็น แก้ปัญหาเป็น ได้ฝึกปฏิบัติทั้งงานกลุ่มและรายบุคคล ฉะนั้นกิจกรรมจะต้องเน้นให้ผู้เรียนเป็นศูนย์กลาง มีความสนใจ ความเหมาะสม และความคิดสร้างสรรค์สื่อการเรียนการสอน คือ การจัดสถานการณ์ การเรียนรู้ เพื่อให้ผู้เรียน บรรลุวัตถุประสงค์ได้ง่ายและรวดเร็วยิ่งขึ้น สื่อการเรียนการสอนจึงควรมีความสนใจ ความประหยัดและช่วยให้เกิดการเรียนรู้ได้รวดเร็วขึ้น

การวัดผลและประเมินผล คือ การประมาณค่าของสิ่งต่าง ๆ เพื่อบอกคุณภาพของสิ่งนั้น ๆ เช่น การประเมินการเรียนรู้ของผู้เรียน เป็นการบอกคุณภาพว่าผู้เรียนมีความเข้าใจมากน้อยเพียงใด เพื่อจะได้ใช้ข้อมูลมากเพียงพอที่จะนำมาประกอบการวินิจฉัยได้ เป็นต้นว่า แบบทดสอบ แบบสัมภาษณ์ และอื่น ๆ การวัดและประเมินผลที่ดีควรมีความเชื่อถือได้ และความสามารถประยุกต์ได้ กิจกรรมเสนอแนะ คือ การจัดกิจกรรมที่สอดคล้องกับการเรียนการสอนในแต่ละจุดประสงค์การเรียนรู้ นอกเวลาเรียน รวมทั้งการจัดกิจกรรมเพื่อซ่อมเสริม และจัดกิจกรรมเพื่อให้ผู้เรียนเกิดความรักและเห็นคุณค่าของวิชาที่เรียน

สำนักงานคณะกรรมการการประถมศึกษาแห่งชาติ (2536 : 132) ได้เสนอรูปแบบและส่วนประกอบของแผนการสอนที่ใช้ในการสอน และใช้เป็นผลงานทางวิชาการ ซึ่งมีรูปแบบเพิ่มเติมดังนี้

ข้อเสนอแนะของหัวหน้าสถานศึกษาหรือผู้ที่ได้รับมอบหมาย (ตรวจสอบนิเทศ/เสนอแนะรับรอง) คือการตรวจสอบความถูกต้องเรียบร้อยก่อนจะนำไปใช้สอนจริงบันทึกผลการเรียนการสอน คือ การบันทึกผลการจัดกิจกรรมการเรียนการสอน ตามแผนการสอน แล้วเกิดผลอย่างไร นำผลมาบันทึกไว้เป็นการปรับปรุงแก้ไขในคราวต่อไป และลงชื่อ วัน เดือน ปีกำกับ แนวที่ยึดคาบเวลาเป็นหลัก หรือรายปีก็ได้ แนวที่ยึดเนื้อหาเป็นหลักแผนการสอนที่พิจารณาว่าเนื้อหาแต่ละวิชา หรือรายวิชา มีหัวข้อหรือหน่วยเนื้อหาย่อยอะไรบ้าง และแผนการสอนแต่ละแผนจะใช้ หัวข้อหรือหน่วยเนื้อหานั้นเป็นขอบข่ายและแผน

เอกสารประกอบการทำแผนการสอน

1. หลักสูตร
2. คู่มือครู
3. หนังสือเรียน
4. เอกสารอื่น ๆ เช่นวารสาร

ในการจัดทำแผนการสอนจะต้องยึดส่วนประกอบที่สำคัญของแผนการสอนอย่างน้อยส่วนนี้เป็นแนวทางในการเขียน ส่วนประกอบอื่น ๆ เป็นส่วนเสริม เมื่อเขียนแผนภาพสอนเสร็จหรือนำไปสอนแล้ว ส่วนจะพัฒนา ปรับปรุง เพิ่มเติมตามความจำเป็น ความต้องการของแต่ละหน่วยงานได้

3.4 ขั้นตอนในการจัดทำแผนการสอน

สำนักคณะกรรมการการประถมศึกษาแห่งชาติ (2536 : 33) ได้เสนอแนะขั้นตอนการจัดทำแผนการสอนไว้ ดังนี้

1. ศึกษาหลักสูตร เพื่อให้เข้าใจหลักสูตร จุดหมาย โครงสร้างของกลุ่มประสบการณ์ต่าง ๆ จุดประสงค์ของกลุ่มประสบการณ์ และคำอธิบายกลุ่มประสบการณ์ ซึ่งได้กล่าวถึงแนวการจัดกิจกรรมการเรียนรู้ของนักเรียน เนื้อหาสาระสำคัญ ตลอดจนวัตถุประสงค์การเรียนรู้ของนักเรียน เนื้อหาสาระสำคัญ
2. ศึกษาคู่มือหลักสูตร คู่มือหลักการสอน แนวการสอน เพื่อให้เข้าใจจุดเน้นของหลักสูตร เหตุผลในการปรับปรุงหลักสูตร สาระสำคัญที่ปรับปรุงเปลี่ยนแปลง บทบาทของครูผู้สอนในแต่ละกลุ่มประสบการณ์
3. นำโครงสร้างเนื้อหาวิชา จุดประสงค์ของกลุ่มประสบการณ์ และจุดประสงค์รายวิชามากำหนดหัวข้อเนื้อหาหลัก หัวข้อเนื้อหาย่อยโดยให้สัมพันธ์กับอัตราเวลาที่กำหนดให้แต่ละกลุ่มประสบการณ์เป็นการกำหนดการสอนระยะยาว

4. ศึกษาตัวอย่างการสอนในคู่มือครูแล้วจัดทำแผนการสอนกำหนดกิจกรรม การเรียนการสอน คาบเวลาเรียนให้เหมาะสมกับหัวข้อเนื้อหา และจุดประสงค์ของการเรียนรู้ ของแต่ละหัวข้อ เพื่อครุณาไปสอนให้เหมาะสมกับเวลาที่จัดไว้ในตารางเรียนของแต่ละวัน ในแต่ละสัปดาห์ต่อไป

5. จัดทำแผนการสอน โดยครูต้องพิจารณาหาข้อมูลจากแหล่ง ๆ มาประกอบ เช่น หนังสือค้นคว้าอ้างอิงสาระสำคัญสำหรับครู หนังสือเรียน สื่อการเรียนการสอน วัสดุสำหรับ นักเรียนฝึกปฏิบัติ ข้อทดสอบสำหรับวัดประเมินผลนักเรียน

สุพล วังสินธ์ (2536 : 7) ได้เสนอแนะขั้นตอนในการทำแผนการสอนไว้ดังนี้

1. ศึกษาหลักสูตร ต้องศึกษาหลักสูตรอย่างไรบ้าง และลึกซึ้งในวิชาแต่ละวิชา ที่สอน เช่น ศึกษาโครงสร้างของวิชา จุดประสงค์ของวิชา สื่อการเรียนการสอนที่กำหนดให้ ในรายวิชาเป็นต้น

2. วิเคราะห์จุดประสงค์การเรียนรู้ เนื้อหา เวลา และกิจกรรม การวิเคราะห์ได้จาก คำอธิบายรายวิชา โดยให้สัมพันธ์กับจุดประสงค์ของรายวิชา และจุดประสงค์ของหลักสูตร

3. หากวิธี กลวิธีการสอนจะต้องสอดคล้องกับหลักสูตร โดยใช้ทักษะ กระบวนการและทฤษฎีเรียนรู้ต่าง ๆ ตลอดจนที่ประสมประสานระหว่างประสบการณ์และจินตนาการของผู้สอนเอง คงจะไม่มีวิธีสอนใดที่วิเศษสุดในโลกนี้

4. จัดทำสื่อการเรียนการสอน สื่อการเรียนการสอนจะต้องสอดคล้องกับกิจกรรม การเรียนการสอน ซึ่งอาจจะเป็นสื่อที่ใช้อยู่แล้วหรือสื่อที่คิดขึ้นใหม่ก็ได้ แต่ต้องให้เหมาะสม และสอดคล้องกับเนื้อหาด้วย

5. จัดทำเครื่องมือวัดผลและประเมินผล เครื่องมือวัดผลและประเมินผลการเรียนรู้ ของผู้เรียนในด้านพุทธิพิสัย จิตพิสัย และทักษะพิสัย ตลอดจนที่ครอบคลุมกระบวนการวางแผน ของนักเรียนทั้งจากสถานการณ์จริงและสถานการณ์จำลองด้วย

6. กำหนดโครงสร้างสำหรับ 1 รายวิชา การกำหนดโครงสร้างสำหรับหนึ่ง รายวิชาสามารถปฏิบัติได้ 2 ลักษณะ กล่าวคือ โครงสร้างอย่างสังเขป และ โครงสร้างอย่างละเอียด เป็นการวางโครงสร้างโดยสัมพันธ์จุดประสงค์การเรียนรู้ เนื้อหา เวลา ส่วนโครงสร้างอย่างสังเขป เป็นการวางโครงสร้างโดยจุดประสงค์การเรียนรู้ เนื้อหา และเวลา เพื่อให้เห็นภาพรวมทั้งหมดใน 1 รายวิชา

7. การเขียนแผนการสอนขยายจาก โครงสร้าง เป็นการเขียนแผนการสอน ที่จะนำไปใช้ในแต่ละคาบ/ชั่วโมงอย่างละเอียด และปฏิบัติได้จริง ทั้งนี้โดยมีส่วนประกอบ

ในแผนการสอนที่จะช่วยให้การดำเนินการสอนบรรลุเป้าหมายตามจุดประสงค์การเรียนรู้
ซึ่งมีมากมาย หลากหลายข้อ แตกต่างกันไป แต่ส่วนสำคัญที่ขาดไม่ได้จะต้องมีคือ

- 7.1 เนื้อหาสาระ
- 7.2 จุดประสงค์
- 7.3 กิจกรรมการเรียนการสอน
- 7.4 สื่อการเรียนการสอน
- 7.5 การวัดและประเมินผล

กรมวิชาการ (2545 : 64-67) กล่าวถึงรูปแบบของแผนการจัดการเรียนรู้ที่นิยมใช้กัน
ทั่วไปมี 3 รูปแบบใหญ่ ๆ คือ

1. แผนการจัดการเรียนรู้แบบบรรยาย เขียนโดยใช้หัวข้อทั้ง 13 หัวข้อมากำกับ
แต่การลำดับกิจกรรมการสอนจะเขียนเป็นเชิงบรรยายกิจกรรมที่ผู้สอนจัดเตรียมไว้โดยไม่ระบุ
ชัดเจนว่าผู้เรียนทำอะไร ดังตัวอย่าง

แผนการจัดการเรียนรู้ที่.....

เรื่อง.....ระยะเวลา.....คาบ

- 1. สาระสำคัญ.....
- 2. จุดประสงค์การเรียนรู้.....
- 3. จุดประสงค์ปลายทาง.....
- 4. จุดประสงค์นำทาง.....
- 5. เนื้อหาสาระ.....
- 6. สื่อ/อุปกรณ์การเรียนการสอน.....
- 7. กิจกรรมการเรียนการสอน
.....
- 8. การวัดผลและประเมินผล.....
- 9. กิจกรรมเสนอแนะ.....
- 10. การบันทึกผลหลังสอน.....
- ผลการสอน.....
- ปัญหา/อุปสรรค.....

ข้อเสนอแนะ/แนวทางแก้ไข.....

ลงชื่อ.....ผู้สอน
 (.....)

2. แผนการจัดการเรียนรู้แบบตาราง เขียนโดยใช้หัวข้อทั้ง 13 หัวข้อมาก่อนแล้ว
 ระบุลงในตารางดังตัวอย่าง

แผนการจัดการเรียนรู้ที่.....

จุดประสงค์	เนื้อหา	กิจกรรม	สื่ออุปกรณ์	กระบวนการ	การวัด ประเมินผล
จุดประสงค์การเรียนรู้				
จุดประสงค์ปลายทาง				
จุดประสงค์นำทาง				

ลงชื่อ.....ผู้สอน
 (.....)

3. แผนการเรียนรู้แบบพิศดาร เป็นแผนการจัดการเรียนรู้ที่มีรายละเอียดมากขึ้น
 การลำดับกิจกรรมการเรียนการสอนแยกเป็นกิจกรรมที่ผู้ปฏิบัติ และสิ่งที่ผู้เรียนปฏิบัติ ซึ่ง
 จะต้องสอดคล้องกัน

แผนการจัดการเรียนรู้.....

เรื่อง.....ระยะเวลา.....คาบ

1. สารสำคัญ.....
2. จุดประสงค์การเรียนรู้.....
3. จุดประสงค์ปลายทาง.....
4. จุดประสงค์นำทาง.....
 - 4.1
 - 4.2
5. เนื้อหาสาระ.....
6. สื่อ/อุปกรณ์การเรียนการสอน.....
7. ลำดับกิจกรรมการเรียนการสอน

ขั้นตอน จุดประสงค์	กิจกรรมการเรียนการสอน		วิธีวัดผลระหว่าง เรียน
	ผู้สอน	ผู้เรียน	

8. การวัดผลและประเมินผล.....
9. กิจกรรมเสนอแนะ.....
10. การบันทึกผลหลังสอน.....
11. ผลการสอน.....
12. ปัญหา/อุปสรรค.....
13. ข้อเสนอแนะ/แนวทางแก้ไข.....

ลงชื่อ.....ผู้สอน

(.....)

วัน.....เดือน.....ปี.....

3.4 ประโยชน์ของแผนการจัดการเรียนรู้

นิคม ชมพูหอง (2544 : 180) ได้กล่าวถึงประโยชน์ของการจัดทำแผนการจัดการเรียนรู้ที่เอื้อประโยชน์ต่อผู้สอนและผู้เรียน ดังนี้

1. ทำให้ผู้สอนเกิดความมั่นใจในการสอนยิ่งขึ้น
2. ทำให้การสอนของครูต่อเนื่อง
3. ทำให้ผู้เรียนเกิดความศรัทธาในตัวครู
4. ทำให้บทเรียนมีประโยชน์และมีความหมาย ต่อชีวิตจริงของผู้เรียน
5. เป็นแนวทางการสอนสำหรับผู้อื่นที่จำเป็นต้องสอนแทน
6. เป็นหลักฐานในการวัดผลนักเรียน
7. เป็นหลักฐานในการพิจารณาผลงานของครู

สรุปได้ว่า เพื่อให้การจัดการเรียนรู้เป็นไปตามเป้าหมายและจุดประสงค์จำเป็นต้องมีการเขียนแผนการจัดการเรียนรู้คาดหวังทั่วไปที่เขียนไว้ในตอนวางแผนการเรียน หน่วยการเรียนรู้นั้นจะต้องเขียนใหม่ให้เฉพาะเจาะจงในเรื่องที่จะสอน แผนการจัดการเรียนรู้แต่แผนควรพัฒนามาจากหน่วยการเรียนรู้ ดังนั้น การเขียนแผนการจัดการเรียนจึงช่วยให้นักเรียนมีโอกาสประสบความสำเร็จตามเป้าหมาย

4. ทฤษฎีความพึงพอใจ

4.1 ความหมายของความพึงพอใจ

กู๊ด (Good, 1973 : 161) ได้ให้ความหมายไว้ว่า ความพึงพอใจหมายถึงสภาพหรือระดับความพึงพอใจที่เป็นผลมาจากความสนใจและเจตคติของบุคคลที่มีต่องาน

ถนอมทรัพย์ มะลิซ้อน (2540 : 38) ความพึงพอใจ คือ ความรู้สึกนึกคิดหรือทัศนคติของผู้ปฏิบัติงานแต่ละคนที่มีต่องานและปัจจัยหรือองค์ประกอบที่เกี่ยวข้องกับงานนั้นๆ จนสามารถตอบสนองความต้องการขั้นพื้นฐานทั้งด้านร่างกายและจิตใจตลอดจนสามารถลดความเครียดของผู้ปฏิบัติงานให้ต่ำลงได้

บุญล้วน ผลประเสริฐ (2543 : 31) ความพึงพอใจเกิดจากความต้องการของบุคลากรในองค์กรบางคนพอใจเรื่องจากผลงานที่ทำสำเร็จ บางคนอาจพอใจเพราะลักษณะงานที่ปฏิบัติ แต่บางคนพอใจเพราะเพื่อนร่วมงาน

ณัฐสิทธิ์ วงศ์ตลาด (2544 : 10) ความพึงพอใจในการทำงาน หมายถึง ความรู้สึกหรือทัศนคติของบุคคลที่มีต่อการปฏิบัติงาน และการที่บุคคลปฏิบัติงานด้วยความสุขจนเป็น

ผลให้การทำงานนั้นประสบความสำเร็จสนองนโยบายและบรรทัดฐานประสงค์ขององค์การ
ในองค์กรทุกองค์กร ไม่ว่าองค์กรใดก็ตาม ถ้ามีบุคคลที่ปฏิบัติงานด้วยความเต็มใจ
มีความพึงพอใจมีความสุข ทุกคนในองค์กรนั้นจะพัฒนาอย่างไม่มีที่สิ้นสุด

นิคม พรหมย่อย (คำริ มุศรีพันธุ์. 2544 : 41 ; อ้างอิงมาจาก นิคม พรหมย่อย. 2529 :
10) กล่าวว่า ความพึงพอใจ หมายถึง สภาพของอารมณ์บุคคลที่มีต่อองค์ประกอบของงาน
และสภาพแวดล้อมในการทำงานที่สามารถตอบสนองต่อความต้องการของบุคคลนั้น ๆ

เว็ทซี่ และยูเกิล (คำริ มุศรีพันธุ์. 2544 : 39 ; อ้างอิงมาจาก Wexcy and yukl.
1984 : 44) ได้ให้ความหมายไว้ว่า ความพึงพอใจ หมายถึง ทุกสิ่งทุกอย่างที่สามารถถอด
ความเครียดของผู้ที่ทำงานให้น้อยลง ถ้าเกิดความเครียดมากจะทำให้เกิดความไม่พอใจ
ในการทำงานและความเครียดนี้มีผลมาจากความต้องการของมนุษย์ เมื่อมนุษย์มีความต้องการ
มากจะเกิดปฏิกิริยาเรียกร้องหาวิธีตอบสนองความเครียดก็จะลดน้อยลงหรือหมดไป
ความพึงพอใจก็จะมากขึ้น

จากความหมายของความพึงพอใจข้างต้น สรุปได้ว่า ความพึงพอใจหมายถึง
ความรู้สึกนึกคิดหรือเจตคติของบุคคลที่เกิดจากความสนใจที่มีต่อการทำงานหรือการปฏิบัติ
กิจกรรมในเชิงบวก ดังนั้นความพึงพอใจในการเรียนรู้จึงหมายถึง ความรู้สึกพอใจ ชอบใจ
ในการร่วมปฏิบัติกิจกรรมการเรียนการสอนและต้องการดำเนินกิจกรรมนั้น ๆ จนบรรลุผล
สำเร็จอย่างมีประสิทธิภาพ เกิดการเรียนรู้ด้วยความสุข สามารถสร้างองค์ความรู้ได้ด้วยตนเอง

4.2 แนวคิดทฤษฎีเกี่ยวกับความพึงพอใจ

ในการปฏิบัติงานใดๆ ก็ตาม การที่ผู้ปฏิบัติงานจะเกิดความพึงพอใจต่อการทำงานนั้น
มากหรือน้อย ขึ้นอยู่กับสิ่งจูงใจในงานที่มีอยู่ การสร้างสิ่งจูงใจหรือแรงกระตุ้นให้เกิดกับ
ผู้ปฏิบัติจึงเป็นสิ่งจำเป็นเพื่อให้การปฏิบัติงานนั้น ๆ เป็นไปตามวัตถุประสงค์ที่วางไว้
มีนักการศึกษาในสาขาต่าง ๆ ทำการศึกษาค้นคว้าและตั้งทฤษฎีเกี่ยวกับการจูงใจในการทำงาน
ไว้ดังนี้ ทฤษฎีและแรงจูงใจที่ทำให้เกิดความพึงพอใจในการทำงานของ เฮิร์ซเบิร์ก (Herzberg.
อ้างอิงมาจาก รัตนา แสงแก่นเพชร. 2543: 11) ได้ทำการศึกษาค้นคว้าทฤษฎีที่เป็นมูลเหตุ
ที่ทำให้เกิดความพึงพอใจเรียกว่า Motivation Hygiene Theory ทฤษฎีนี้ ได้กล่าวถึงปัจจัย
ที่ทำให้เกิดความพึงพอใจในการทำงาน 2 ปัจจัยคือ เฮิร์ซเบิร์ก (Herzberg. 1959 :
113 - 115) ได้ทำการศึกษาค้นคว้าทฤษฎีที่เป็นมูลเหตุที่ทำให้เกิดความพึงพอใจ เรียกว่า The
Motivation Hygiene Theory ซึ่งสนับสนุนและขยายความคิดของลำดับความต้องการ
ของมนุษย์ ได้กล่าวถึงปัจจัยที่ทำให้เกิดความพึงพอใจในการทำงาน 2 ปัจจัย คือ

1. ปัจจัยกระตุ้น (Motivation Factor) เป็นปัจจัยที่เกี่ยวกับการงานซึ่งเป็นผลก่อให้เกิดความพึงพอใจในการทำงาน เช่น ความสำเร็จของงานการได้รับการยอมรับนับถือ ลักษณะของงานความรับผิดชอบ ความก้าวหน้าในตำแหน่งการงาน

2. ปัจจัยค้ำจุน (Hygiene Factor) เป็นปัจจัยที่เกี่ยวกับสิ่งแวดล้อมในการทำงาน และมีหน้าที่ทำให้บุคคลเกิดความพึงพอใจในการงาน เช่น เงินเดือน โอกาสที่จะก้าวหน้าในอนาคต สถานะของอาชีพ สภาพการทำงาน เป็นต้น

มาสโลว์ได้ตั้งทฤษฎีเกี่ยวกับแรงจูงใจ (Maslow's General theory of Human Motivation) ทฤษฎีการจูงใจของมาสโลว์มีข้อสมมติฐานเกี่ยวกับพฤติกรรมมนุษย์ 3 ประการ ดังนี้ (Maslow. 1970 : 69- 80)

1. คนทุกคนมีความต้องการและความต้องการมีอยู่ตลอดเวลาและไม่มีสิ้นสุด
2. ความต้องการที่ได้รับการตอบสนองแล้ว จะไม่เป็นสิ่งจูงใจของพฤติกรรมอีกต่อไป ความต้องการที่ยังไม่ได้รับการตอบสนองเท่านั้นที่เป็นสิ่งจูงใจของพฤติกรรม
3. ความต้องการของคนจะมีลักษณะเป็นลำดับขั้นจากต่ำไปสูงตามลำดับความสำคัญ กล่าวคือ เมื่อความต้องการในระดับต่ำและได้รับการตอบสนองแล้ว ความต้องการระดับสูงก็จะเรียกร้องให้ตอบสนอง มาสโลว์ได้สรุปลักษณะของการจูงใจไว้ว่า ทฤษฎีของมาสโลว์จะมีลักษณะลำดับจากต่ำไปหาสูง 5 ขั้นดังนี้ (Maslow. 1970 : 16 – 22)
 - 3.1. ความต้องการทางร่างกาย (Physiological needs) เป็นความต้องการเพื่อความอยู่รอดของชีวิต ได้แก่ความต้องการอาหาร น้ำ อากาศ ที่อยู่อาศัย และการพักผ่อน
 - 3.2. ความต้องการความมั่นคง ปลอดภัย (Security or safety needs) เป็นความต้องการที่จะเป็นอิสระ ปราศจากอันตรายทางร่างกาย จิตใจ และต้องการความมั่นคง ปลอดภัยของทรัพย์สิน ที่อยู่อาศัย รวมทั้งทรัพยากรและสภาพแวดล้อมที่มีและที่ครอบครองอยู่
 - 3.3. ความต้องการยอมรับหรือผูกพัน (Acceptance or affiliation needs) เป็นความต้องการที่อยากให้คนอื่นยอมรับนับถือ
 - 3.4. ความต้องการยกย่อง (Esteem needs) เป็นความต้องการให้ได้รับการยกย่องจากตนเองและผู้อื่น ซึ่งเป็นความพึงพอใจในอำนาจ มีความภาคภูมิใจและเชื่อมั่นในตนเอง

3.5. ความต้องการความสำเร็จในชีวิต (Needs for self actualization) เป็นความต้องการระดับสูงสุดที่ทุกคนปรารถนาที่จะประสบความสำเร็จ ในสิ่งใดสิ่งหนึ่ง จากแนวคิดพื้นฐานดังกล่าว เมื่อนำมาใช้ในการจัดกิจกรรมการเรียนการสอน ผลตอบแทนภายในหรือรางวัลภายในเป็นผลด้านความรู้สึกรักของผู้เรียนที่เกิดแก่ตัวผู้เรียนเอง เช่น ความรู้สึกต่อความสำเร็จที่เกิดขึ้นสามารถเอาชนะความยุ่งยากต่าง ๆ และสามารถ คำนึงงานภายใต้ความยุ่งยากทั้งหลายได้สำเร็จ ทำให้เกิดความภูมิใจความมั่นใจ ตลอดจน ได้รับบริการยกย่องจากบุคคลอื่น ส่วนผลตอบแทนภายนอกเป็นรางวัลที่ผู้อื่นจัดหาให้มากกว่า ที่ตนเองให้ตนเอง เช่น การได้รับคำยกย่องชมเชยจากครูผู้สอน พ่อแม่ ผู้ปกครองหรือแม้แต่ การได้คะแนนผลสัมฤทธิ์ทางการเรียนในระดับที่น่าพอใจ

5. บริบทโรงเรียนท่าขอนยางพิทยาคม

โรงเรียนท่าขอนยางพิทยาคม องค์การบริหารส่วนจังหวัดมหาสารคาม กรมส่งเสริม การปกครองท้องถิ่น กระทรวงมหาดไทย เดิมเป็นสาขาของโรงเรียนกันทรวิชัย ตั้งอยู่ที่ โศกธารณะหนองไผ่ หมู่ที่ 1 ตำบลท่าขอนยาง อำเภอกันทรวิชัย จังหวัดมหาสารคาม มีเนื้อที่ 49 ไร่ 1 งาน 70 ตารางวา ได้รับอนุมัติจากกรมสามัญศึกษา ให้เปิดรับนักเรียนเข้า เรียนในชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 1 ครั้งแรกเมื่อปีการศึกษา 2535 และกระทรวงศึกษาธิการได้ ประกาศจัดตั้งเป็นโรงเรียนเอกเทศ สังกัดกรมสามัญศึกษา กระทรวงศึกษาธิการ เมื่อวันที่ 23 มีนาคม 2538

โรงเรียนท่าขอนยางพิทยาคมเป็นอีกหนึ่งโรงเรียนในโรงเรียนแกนนำจัดการเรียนร่วม จังหวัดมหาสารคามเมื่อปีการศึกษา 2548 ที่มีส่วนร่วมในการจัดการศึกษา ตามกฎหมาย และนโยบายที่เน้นความแตกต่างระหว่างบุคคล และจัดให้นักเรียน ได้รับสิ่งอำนวยความสะดวก สื่อบริการและความช่วยเหลืออื่นใดทางการศึกษาตามกฎกระทรวง โดยตระหนักถึง ความสำคัญในการจัดการศึกษาให้นักเรียนที่เข้าเรียนในโรงเรียนแกนนำจัดการเรียนร่วมทุกคน อย่างเท่าเทียม โดยคำนึงถึงสิทธิมนุษยชน

การจัดการศึกษาโรงเรียนท่าขอนยางพิทยาคมมีการบริหารจัดการเรียนร่วมโดยใช้ โครงสร้าง ซีท (SEAT) และได้ร่วมมือกับศูนย์การศึกษาพิเศษประจำจังหวัดมหาสารคาม และสำนักงานเขตพื้นที่การศึกษามหาสารคาม เขต 1 ส่งบุคลากรในสถานศึกษาเข้ารับ การอบรมให้มีความรู้ความเข้าใจเกี่ยวกับสิทธิ โอกาส ประเภทของนักเรียนที่มีความต้องการ พิเศษทางการศึกษาการประเมินคัดแยก การจัดทำแผนการศึกษาเฉพาะบุคคล และการขอรับ

สิ่งอำนวยความสะดวก สื่อ บริการ และความช่วยเหลืออื่นใดทางการศึกษาตามกฎกระทรวง
 เรือยามและโรงเรียนท่าขอนยางพิทยาคม ได้ถ่ายโอนไปสังกัดสำนักงานเขตพื้นที่การศึกษา
 มหาสารคาม เขต 1 สำนักงานคณะกรรมการการศึกษาขั้นพื้นฐาน กระทรวงศึกษาธิการ
 ตามพระราชบัญญัติระเบียบบริหารราชการกระทรวงศึกษาธิการ พ.ศ. 2546 เมื่อวันที่ 7
 กรกฎาคม 2546

วันที่ 1 พฤศจิกายน 2550 โรงเรียนท่าขอนยางพิทยาคม ได้ถ่ายโอนมาสังกัดองค์การบริหาร
 ส่วนจังหวัดมหาสารคาม ตามพระราชบัญญัติกำหนดแผนและขั้นตอนการกระจาย
 อำนาจให้แก่องค์กรปกครองส่วนท้องถิ่น พ.ศ. 2542 ปัจจุบันเปิดทำการสอนตั้งแต่
 ชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 1 ถึงชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 6

วิสัยทัศน์

สร้างความเป็นเลิศทางการศึกษา พัฒนาคณ พัฒนางาน ประสานชุมชน

สีประจำโรงเรียน

เขียว ชมพู

6. ผลงานวิจัยที่เกี่ยวข้อง

6.1 งานวิจัยภายในประเทศ

กฤษณนันท์ เครือวรรณ (2541 : บทคัดย่อ) ศึกษาความสัมพันธ์ระหว่างความเครียด
 กับปัจจัยต่าง ๆ ของนักเรียนมัธยมศึกษาตอนปลายของโรงเรียนเอกชนในกรุงเทพมหานคร
 พบว่าความเครียดของนักเรียนส่วนใหญ่อยู่ในระดับปานกลาง ระดับความเครียดมี
 ความสัมพันธ์อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติกับผู้ที่นักเรียนพักอาศัยอยู่ด้วย ภูมิลำเนา แผนการเรียน
 จำนวนเงินที่นักเรียนได้รับต่อเดือน และการพูดคุยปรึกษากับบุคคลอื่นที่ระดับ 0.05 ระดับ
 ความเครียดกับเพศโรคประจำตัว การเล่นกีฬาหรือออกกำลังกาย และความรู้สึกถึงความหวัง
 ของอาจารย์ต่อนักเรียนมีความสัมพันธ์อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ 0.01 ระดับ
 ความเครียดกับโรคทางกายหรือทางจิตในปัจจุบัน ปัญหาการนอนและปัญหาด้าน
 ความสัมพันธ์กับบุคคลอื่น มีความสัมพันธ์อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .01

อินทรี ปัทมินทร (2541 : บทคัดย่อ) ศึกษาเรื่องของความเครียด การสนับสนุน
 ทางสังคม และภาวะสุขภาพจิตของนักเรียนไทยที่ศึกษาอยู่ในมหาวิทยาลัยแห่งหนึ่งของเมือง
 ชิดนีย์ ประเทศออสเตรเลีย กลุ่มตัวอย่าง คือ นักเรียนไทยที่เป็นสมาชิกของชมรมนักเรียน
 ไทยของมหาวิทยาลัยแห่งนั้น จำนวน 48 คน ซึ่งผลการวิจัยพบว่าสาเหตุของความเครียดที่

สำคัญของนักเรียนไทย คือ เรื่องของความกดดันด้านเวลา และความวิตกกังวลถึงอนาคต ส่วนเรื่องของความคิดถึงบ้านและปัญหาการใช้ภาษาอังกฤษก็เป็นสาเหตุที่ทำให้เครียด แต่ไม่ใช่สาเหตุสำคัญในระดับต้น ๆ นอกจากนี้ยังพบความสัมพันธ์อย่างมีนัยสำคัญระหว่างความเครียดและภาวะสุขภาพจิตของนักเรียนไทย พบว่าความพึงพอใจในการสนับสนุนทางสังคมไม่มีความสัมพันธ์กับภาวะสุขภาพจิตของนักเรียนไทย แต่ขนาดเครือข่ายทางสังคมของนักเรียนไทยกลับมีความสัมพันธ์ในเชิงลบต่อภาวะสุขภาพจิต นั่นคือ นักเรียนไทยที่มีจำนวนเครือข่ายทางสังคมมากกว่าจะมีภาวะสุขภาพจิตแย่กว่า ผู้ที่มีเครือข่ายทางสังคมน้อยกว่า

จิตตา คีนดี (2542 : บทคัดย่อ) ได้ทำการศึกษาการปรับตัวของเด็กในสถานสงเคราะห์เด็กหญิงภาคตะวันออกเฉียงเหนือหลังการใช้กิจกรรมกลุ่มสัมพันธ์ ผลการศึกษาพบว่า พฤติกรรมการปรับตัวของนักเรียนในกลุ่มทดลอง โดยภาพรวมทุกด้านหลังร่วมกิจกรรมกลุ่มสัมพันธ์ ปรากฏว่าอยู่ในระดับดี เมื่อพิจารณาเป็นรายด้าน พบว่า ด้านการรู้จักเข้าใจและยอมรับตนเองอยู่ในระดับปานกลาง ส่วนด้านความสัมพันธ์กับคนอื่น และด้านการทำงานร่วมกับผู้อื่นทั้งในและนอกชั้นเรียนอยู่ในระดับดี นักเรียนมีการปรับตัวก่อนและหลังการเข้าร่วมกิจกรรมกลุ่มสัมพันธ์โดยภาพรวมและรายด้านทั้ง 3 ด้าน แตกต่างกันอย่างมีนัยสำคัญที่ระดับ .05 โดยนักเรียนมีคะแนนเฉลี่ยของการปรับตัวหลังการเข้าร่วมกิจกรรมกลุ่มสัมพันธ์

ไพรินทร์ สมุทรเสน (2543 : บทคัดย่อ) สํารวจสภาวะสุขภาพจิตนักเรียนระดับมัธยมศึกษาตอนต้นและมัธยมศึกษาตอนปลาย จังหวัดระยอง พบว่ากลุ่มตัวอย่างมีภาวะปัญหาสุขภาพจิตในระดับต่ำร้อยละ 90.2 และการศึกษาความสัมพันธ์ระหว่างคุณลักษณะทางประชากร ได้แก่ ระดับชั้นที่ศึกษาในปัจจุบัน (มัธยมศึกษาปีที่ 3 และปีที่ 6) และผลการเรียน มีความสัมพันธ์กับภาวะปัญหาสุขภาพจิตอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ $p\text{-value} < 0.05$ สาเหตุของความเครียด ส่วนใหญ่กลุ่มตัวอย่างมีสาเหตุจากการปรับตัวเข้ากับกลุ่มเพื่อน รองลงมาคือระบบการเรียนและการสอนในโรงเรียน ไม่มีเงินเพียงพอสำหรับค่าใช้จ่าย จัดแข่งกับครอบครัวและคนใกล้ชิด วิธีแก้ไขความเครียดส่วนใหญ่ใช้วิธี เล่นกีฬา ดูหนัง ฟังเพลง รองลงมา คือ พูดคุยกับเพื่อน/คนใกล้ชิดและพูดคุยกับพ่อแม่ บุคคลที่ช่วยแก้ไขความเครียดคนแรก คือ เพื่อน รองลงมาคือ พ่อ แม่ ญาติ พี่น้องและบุคคลใกล้ชิด ความต้องการของกลุ่มตัวอย่างในการ แก้ไขความเครียด พ่อแม่ ผู้ปกครอง เข้าใจและเห็นใจ

ประเวช ดันติพิพัฒน์สกุล (2544 : บทคัดย่อ) ศึกษาภาวะสุขภาพจิตของนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 6 ในบรรยากาศการสอนข้ามมหาวิทยาลัย ระหว่างเดือนกุมภาพันธ์ -

เมษายน 2544 กลุ่มตัวอย่างเป็นนักเรียนมัธยมของเขตพื้นที่กรุงเทพมหานคร จำนวน 910 ราย พบว่า มีนักเรียน ร้อยละ 26 มีภาวะเครียด ร้อยละ 5 มีความคิดฆ่าตัวตาย และร้อยละ 73 มีความรู้สึกหดหู่ หรือเศร้าใจเป็นบางครั้งบางคราว ในช่วง 2 เดือนที่ผ่านมา ความเครียดมีความสัมพันธ์กับเพศและความรู้สึกหดหู่หรือเศร้าใจอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติ ที่ระดับ 0.01 ความคิดฆ่าตัวตายมีความสัมพันธ์กับเพศ บรรยากาศในบ้าน ความรู้สึกหดหู่หรือเศร้าใจ การมองทางออกปัญหา และจำนวนปัญหาที่นักเรียนเผชิญอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติระดับ 0.01

วิภาวรรณ ชุ่มเพ็ญสุขสันต์ (2545 : บทคัดย่อ) ศึกษาสถานการณ์ความเครียด การเผชิญความเครียดและความผาสุกในชีวิตของนักศึกษาหลักสูตรพยาบาลศาสตรบัณฑิต ชั้นปีที่ 1 ของมหาวิทยาลัยแห่งหนึ่งในภาคใต้ จำนวน 32 คน ผลการศึกษาพบว่านักศึกษาพยาบาลที่มีความเครียดสูง สถานการณ์ที่ก่อให้เกิดความเครียดจำแนกได้ 3 ประเภทคือ 1) การเรียนการสอน 2) สัมพันธภาพกับเพื่อน และ 3) ปัญหาเศรษฐกิจของครอบครัว นักศึกษาใช้วิธีการเผชิญความเครียดแบบการเผชิญหน้ากับปัญหามากที่สุด รองลงมา คือ การบรรเทาความรู้สึกเครียด และการจัดการกับอารมณ์ตามลำดับ และพบว่านักศึกษาที่มีความผาสุกในชีวิตต่ำ

ผ่องพรรณ มูริกา (2545 : บทคัดย่อ) ได้ทำการเปรียบเทียบผลการให้คำปรึกษาแบบกลุ่มตามทฤษฎีพฤติกรรมนิยมและกิจกรรมกลุ่มสัมพันธ์ที่มีต่อความเชื่อมั่นในตนเองของนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 1 โรงเรียนจตุรพักตรพิมานรัชดาภิเษก จังหวัดร้อยเอ็ด ผลการศึกษาพบว่า นักเรียนที่เข้าร่วมกิจกรรมกลุ่มสัมพันธ์มีความเชื่อมั่นในตนเองสูงขึ้นอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติ ที่ระดับ .01 นักเรียนที่ได้รับการให้คำปรึกษาแบบกลุ่มตามทฤษฎีพฤติกรรมนิยมมีความเชื่อมั่นในตนเองสูงขึ้น อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .01 นักเรียนที่เข้าร่วมกิจกรรมกลุ่มสัมพันธ์ และนักเรียนที่ได้รับการให้คำปรึกษาแบบกลุ่มตามทฤษฎีพฤติกรรมนิยม มีความเชื่อมั่นในตนเองสูงขึ้น ไม่แตกต่างกัน

กิตติพร เอื้อวิศวกุล (2547 : บทคัดย่อ) ได้ทำการศึกษาผลการใช้กิจกรรมกลุ่มสัมพันธ์เพื่อพัฒนาความฉลาดทางอารมณ์ (EQ) ของเด็กกำพร้าในสถานสงเคราะห์เด็กบ้านมิตรภาพ ผลการศึกษาพบว่า เด็กกำพร้ามีความฉลาดทางอารมณ์โดยรวมเพิ่มขึ้นอยู่ในระดับมาก เมื่อพิจารณาเป็นรายด้านนั้น ด้านดีและด้านสุข มีความฉลาดทางอารมณ์อยู่ในระดับมาก ด้านเก่ง อยู่ในระดับปานกลาง หลังจากได้เข้าร่วมกิจกรรมกลุ่มสัมพันธ์อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05

สมจิตร ไชยผง (2549 : บทคัดย่อ) ได้ทำการศึกษาผลการใช้กิจกรรมกลุ่มสัมพันธ์ต่อการปรับตัวทางสังคมของนิสิตชั้นประถมศึกษาปีที่ 1 คณะเกษตรศาสตร์ มหาวิทยาลัยมหาสารคาม ผลการศึกษาพบว่า นิสิตที่เข้าร่วมใช้โปรแกรมกิจกรรมกลุ่มสัมพันธ์ในการปรับตัวทางสังคมมีพฤติกรรมการปรับตัวทางสังคมโดยรวมและทั้ง 2 ด้าน คือ ด้านการรู้จักตนเองและด้านการสร้างสัมพันธภาพกับเพื่อนเปลี่ยนแปลงไปในทางที่ดีขึ้น และกลุ่มทดลองหลังการเข้าร่วมกิจกรรมกลุ่มสัมพันธ์มีคะแนนการปรับตัวทางสังคมสูงเพิ่มขึ้นโดยรวมทั้งสองด้าน คือ ด้านการรู้จักตนเอง และด้านการสร้างสัมพันธภาพกับเพื่อนอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05

วิภาวรรณ เหล่าศรีรงค์ (2549 : บทคัดย่อ) ได้ทำการศึกษาผลการใช้กิจกรรมกลุ่มสัมพันธ์ เพื่อพัฒนาความเชื่อมั่นในตนเองของนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 2 โรงเรียนบ้านเชียงยืน อำเภอเชียงยืน จังหวัดมหาสารคาม ผลการศึกษาพบว่า ผลการใช้กิจกรรมกลุ่มสัมพันธ์ เพื่อพัฒนาความเชื่อมั่นในตนเองของนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 2 ทำให้นักเรียนมีพฤติกรรมเปลี่ยนแปลงโดยรวมและรายด้านทั้ง 9 ด้าน ไปในทางที่ดีขึ้น เช่น กล้าแสดงความคิดเห็นในระหว่างการประชุมอย่างตรงไปตรงมา แสดงบทบาทสมมุติและแสดงออกได้เหมาะสม มีการแลกเปลี่ยนความคิดเห็นซึ่งกันและกัน ยอมรับการกระทำของสมาชิก รู้จักใช้วิธีการคิดที่สร้างสรรค์ วางแผนการทำงานเป็นระบบทำให้ใช้เวลาไม่มากในการทำงาน ผู้นำกลุ่มมีบทบาท ในการวางแผนการทำงาน ร่วมกันหาแนวทางแก้ไขปัญหาเพื่อให้ทุกคนมีกำลังใจในการพัฒนาตนเอง และมีการเสียสละไม่เอาเปรียบสมาชิกในกลุ่มเมื่อทำกิจกรรมร่วมกัน นักเรียนมีความเชื่อมั่นในตนเอง โดยรวมและรายด้านเพิ่มขึ้นจากก่อนเข้าร่วมกิจกรรมกลุ่มสัมพันธ์อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05

2. งานวิจัยต่างประเทศ

เมท ดี และ ออดิสัน เคอาร์ (Mate D. & Allison KR. 1992 : 2190-A) ศึกษาสาเหตุของความเครียดและการตอบสนองต่อความเครียดของนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาตอนปลาย โดยการสัมภาษณ์ ผลการศึกษาพบว่าความสัมพันธ์กับบิดามารดาครอบครัวยุติการทำงาน และการขาดเงิน เป็นปัจจัยที่สำคัญของความเครียด ส่วนการตอบสนองต่อความเครียด คือ การใช้สาร เสพติด และการทำกิจกรรมที่สนใจ

โจนส์ (Jones. 1992 : 2854-A) ศึกษาความแตกต่างระหว่างเพศในการรับรู้ถึงความเครียดในการเรียนในนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาตอนปลาย 272 คน แบ่งเป็นเพศชาย 160 คน และเพศหญิง 112 คน โดยใช้แบบวัดความเครียดในการเรียนสำหรับวัยรุ่น

ผลการศึกษาพบว่า นักเรียนทั้งเพศหญิง และเพศชายมีความเครียดในการเรียนต่างกัน โดยที่นักเรียนหญิงมีความเครียดมากกว่านักเรียนชาย

ดิล และเฮนรี (Dill and Henley, 1998 : 1589-A) ศึกษาความเครียดในนักเรียนระดับวิทยาลัยเปรียบเทียบกันระหว่างนักเรียนที่เดินทางไป – กลับ กับนักเรียนประจำ กลุ่มละ 47 คน พบว่ามีความแตกต่างกันอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติระหว่างนักเรียนทั้ง 2 กลุ่ม ในด้านการศึกษา เพื่อน ความสัมพันธ์กับคนอื่น ครอบครัว ความอิสระ ความรับผิดชอบ และคู่นอน นักเรียนไป – กลับ มีความสุขที่ไปเรียนและทำการบ้านมากกว่า ในขณะที่นักเรียนประจำมีความเครียดเกี่ยวกับ กิจกรรมในโรงเรียนและมีความแตกต่างกันอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติระหว่างนักเรียนทั้ง 2 กลุ่มในด้านของการรับรู้ต่อสิ่งกระตุ้นความเครียด

เล็กซ์ (Lex, 2000 : 6093-A) ได้ทำการสอนแบบกระบวนการกลุ่มสัมพันธ์ในกลุ่มทดลอง และสอนแบบเก่าในกลุ่มควบคุม ผลการทดลองก่อนสอนและหลังสอนพบว่าไม่แตกต่างกันอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05 ทั้ง 2 กลุ่ม แต่ก็พบว่า สมาชิกของกลุ่มทดลองมีความพอใจในประสบการณ์ที่ได้รับยินดีร่วมกิจกรรมกลุ่มและอยากเรียนแบบกระบวนการกลุ่มสัมพันธ์อีก

เดิร์สชมิท (Durschmidt, 1978 : 3953-A) ได้ศึกษาผลการใช้กระบวนการกลุ่มเพื่อพัฒนาความเข้าใจในตนเองของนักศึกษาในกลุ่มทดลองจำนวน 38 คน โดยการให้เข้าร่วมกลุ่มการสัมมนาที่เปิดโอกาสให้แต่ละบุคคลได้แสดงศักยภาพที่แท้จริงของตนเอง ส่วนกลุ่มควบคุมควรให้การสอนแบบปกติ ผลปรากฏว่ากลุ่มทดลองมีความเข้าใจในตนเองดีขึ้น อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติ

แฟร์ไชลด์ (Fairchild, 2004 : 1323) ได้ศึกษาเกี่ยวกับกลุ่มสัมพันธ์และความเป็นผู้นำในกลุ่มเล็ก : ทีมการศึกษาเรื่องครอบครัวเด็กและนักเรียน การวิจัยครั้งนี้เป็นการศึกษาเกี่ยวกับกลุ่มสัมพันธ์และประเด็นความเป็นผู้นำในทีมการศึกษาเรื่องครอบครัวเด็ก (C-FIT) และทีมการศึกษาเรื่องนักเรียน (SST) ในโรงเรียนเฟรชโม (Freshmo) โดยมีวัตถุประสงค์เพื่อศึกษาทั้ง 2 กลุ่มว่า กลุ่มใดมีเทคนิคในการตัดสินใจมากกว่ากัน โดยใช้กรอบแนวคิดทฤษฎีของเออร์วิงเจนิ (Irving Janis) คือ ทฤษฎีการคิดแบบกลุ่ม การเก็บข้อมูลการวิจัยโดยใช้แบบสอบถามกับทั้งสองกลุ่มผลการวิจัยชี้ให้เห็นว่าทีมศึกษานักเรียนมีการเกิดแบบเป็นกลุ่ม มากกว่าทีมครอบครัว เด็กและลักษณะความเป็นผู้นำมีผลต่อจำนวนในการพิจารณาทางเลือกในการตัดสินใจแต่อย่างไรก็ตามลักษณะของความเป็นผู้นำไม่ได้ส่งผลต่อการประเมินอีกครั้งของแนวคิดที่มีมาก่อน

จากแนวคิดและทฤษฎีรวมทั้งผลงานวิจัยทั้งในประเทศและต่างประเทศที่กล่าวมาจะทำให้
รู้ว่าความเครียดเกิดขึ้นได้กับทุกคน ทุกเพศ ทุกวัย และทุกอาชีพ ซึ่งสามารถเกิดความเครียด
ได้ด้วยกันทั้งสิ้น ยิ่งในสังคมปัจจุบัน ปัญหาความเครียดก่อให้เกิดปัญหาตามมาจึงควรรหา
วิธีการลดความเครียด เพื่อความเครียดจะได้ไม่ก่อให้เกิดปัญหาในด้านร่างกายและจิตใจ
พยายามหาทางที่จะขจัดความเครียดออกไปจากตนเองให้ได้ ชีวิตจึงจะมีความสุข



มหาวิทยาลัยราชภัฏมหาสารคาม
RAJABHAT MAHASARAKHAM UNIVERSITY