

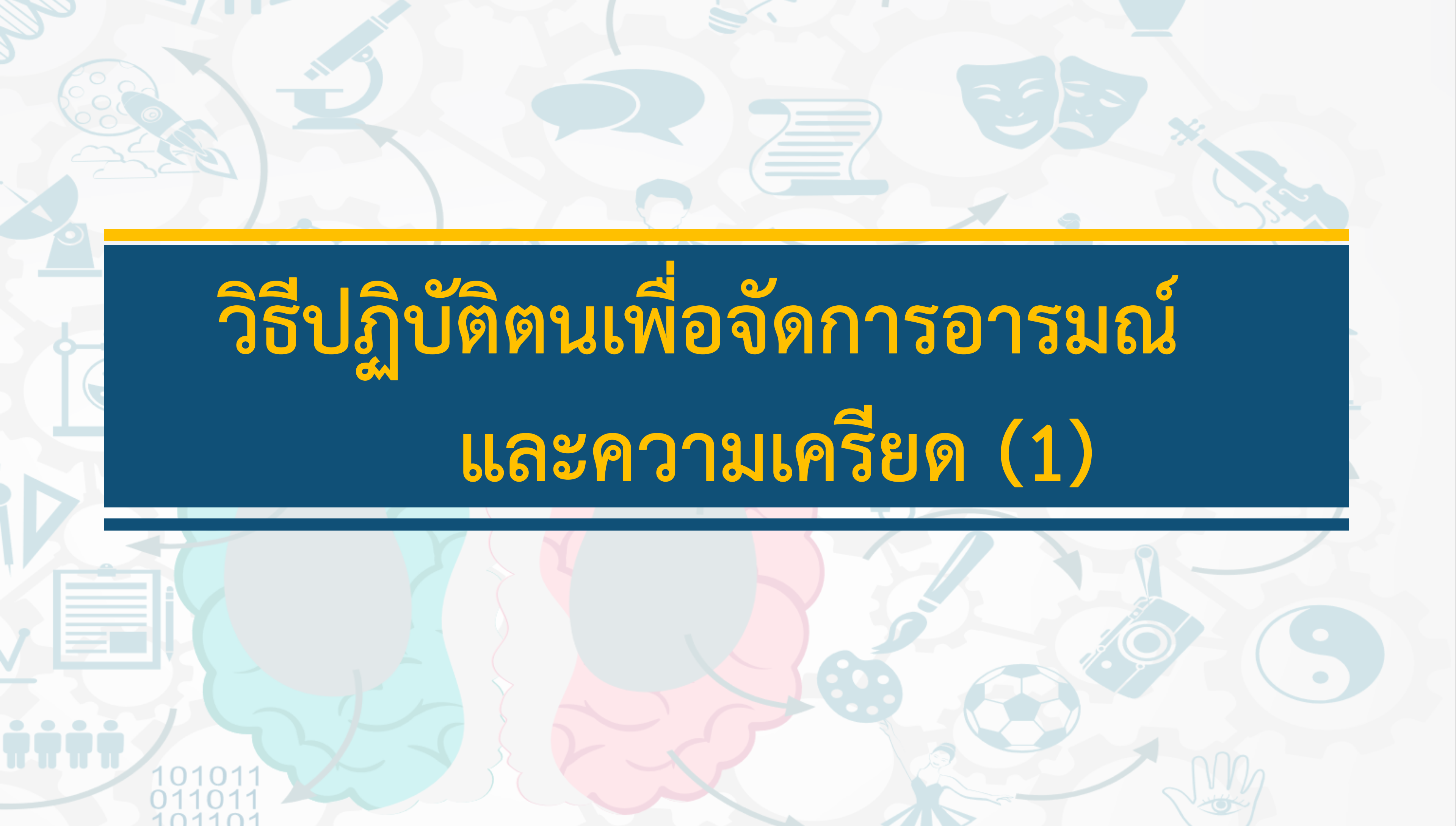
รายวิชา สุขศึกษา

วิธีปฏิบัติตนเพื่อจัดการอารมณ์ และความเครียด (1)

รหัสวิชา พ22103 ชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 2

ครูผู้สอน สมศักดิ์ ทองเงิน





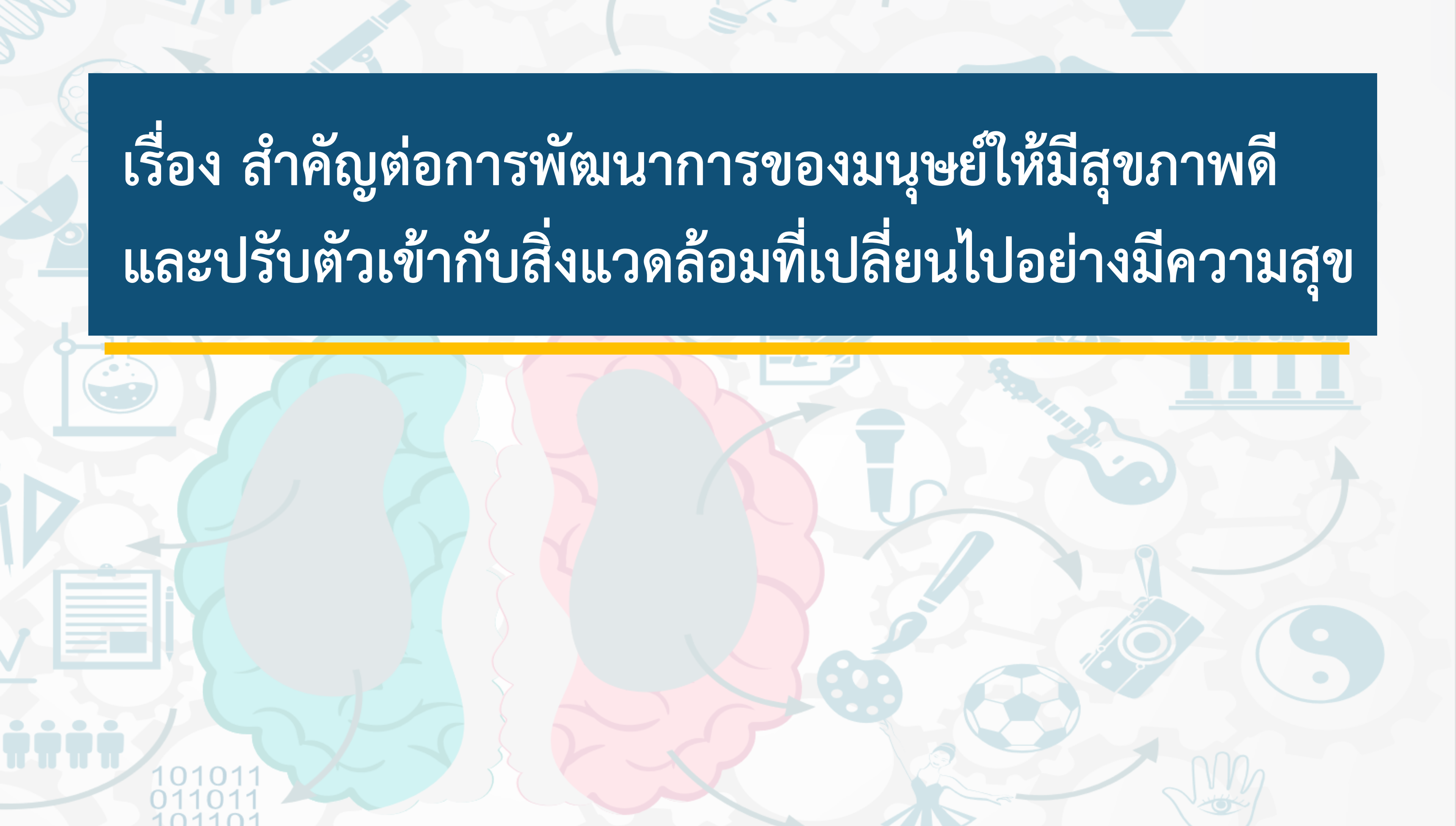
วิธีปฏิบัติตนเพื่อจัดการอารมณ์ และความเครียด (1)

ทบทวนความรู้เดิม

ภาวะจิตเกี่ยวข้องกับการแสดงอารมณ์และ
ความเครียด ดังคำว่า

“จิตเป็นนาย กายเป็นบ่าว”

เรื่อง สำคัญต่อการพัฒนาการของมนุษย์ให้มีสุขภาพดี
และปรับตัวเข้ากับสิ่งแวดล้อมที่เปลี่ยนไปอย่างมีความสุข



จุดประสงค์การเรียนรู้

ด้านความรู้

อธิบายวิธีปฏิบัติตนเพื่อจัดการกับอารมณ์และความเครียด

ด้านทักษะและกระบวนการ

เสนอแนะวิธีปฏิบัติเพื่อจัดการกับอารมณ์และความเครียดได้

ด้านคุณลักษณะ

แสดงพฤติกรรมการมีวินัย ใฝ่เรียนรู้ และมีจิตสาธารณะ

สุขภาพชวนคิด

หน้าแสดงอารมณ์ต่างๆ



ยิ้มน้อย



ยิ้มใหญ่



หัวเราะ



หัวเราะมาก



โกรธ



เจ้าเล่ห์



โมโห



โกรธมาก



กังวล



เศร้า



เศร้ามาก



วิตก



ง่วงนอน



ร้องไห้

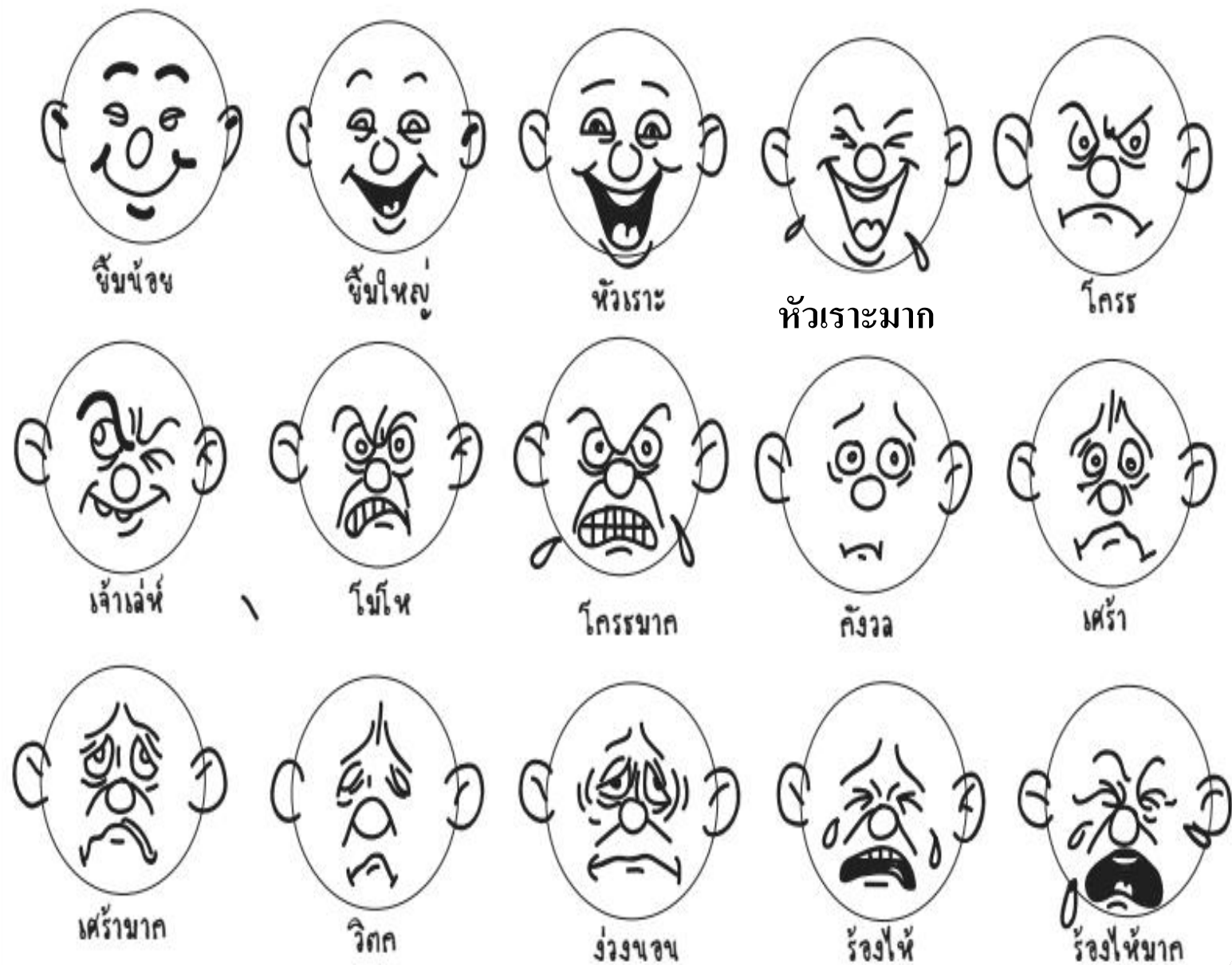


ร้องไห้มาก



สุขภาพชวนคิด

หน้าแสดงอารมณ์ต่างๆ



1. นักเรียนคิดถึงเรื่องอะไรบ้าง
2. ลักษณะใบหน้าที่ไหนที่นักเรียน
พึงพอใจ เพราะอะไร
3. ลักษณะใบหน้าที่ไหนที่นักเรียน
คิดว่าไม่อยากเป็นเช่นนั้น เพราะอะไร

การแสดงออกทางกาย	การแสดงออกทางจิตใจ	การแสดงออกทางพฤติกรรม
- ปวดกล้ามเนื้อ - มึนงง เวียนศีรษะ - แน่นท้อง ท้องผูก -นอนไม่หลับ กระสับกระส่าย - ใจเต้นเร็ว -มือ เท้าเย็น อ่อนเพลีย - สมาธิสั้น หลงลืม - ความจำเสื่อม	- โกรธง่าย - ซึมเศร้า - หงุดหงิด โมโหง่าย - มองโลกแง่ร้ายขาดเหตุผล - วิตกกังวล -ลังเล ตัดสินใจไม่ได้ - ขาดความเชื่อมั่น ไม่มี ความคิดริเริ่ม - เบื่ออาหาร ทานไม่ลง	- โผงผาง - แยกตัวเอง -ทานเก่ง บ่อย - เปลี่ยนงานบ่อย ขาดความ อดทน - ขว้างปาสิ่งของ - ชอบกัดเล็บ ดึงผม ทำร้าย ตนเอง -ไม่สามารถเรียนรู้สิ่งใหม่ๆได้ - ทำอะไรผิดพลาดเสมอ

คลิปสาระดีน่ารู้

“แก้ปัญหาทักษะทางอารมณ์
วัยแสนสาเหตูกขาด โครงการ 2 ”



Mello





สื่อวีดิทัศน์นี้ใช้เพื่อการศึกษาเท่านั้น ขอขอบคุณสื่อวีดิทัศน์

เรื่อง แก่ปัญหาทักษะทางอารมณ์ | วัยแสบสาแหรกขาด โครงการ 2

EP.12 | Mello Thailand

เผยแพร่โดย Mello Thailand

เผยแพร่วันที่ 21 Apr 2019

ที่มา <https://www.youtube.com/watch?v=ZRZ-jJD8azw>





กิจกรรมกลุ่มสัมพันธ์

ร่วมแสดงความคิดเห็นในประเด็นคำถาม ดังนี้

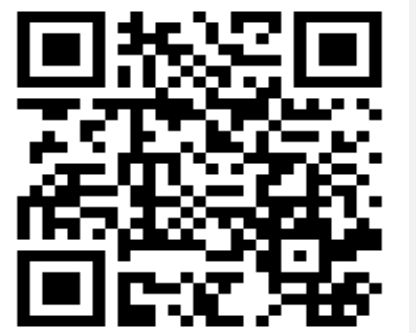
1. นักเรียนมีความคิดเห็นอย่างไรกับบทละครนี้
2. ในความเป็นจริงนักเรียน คิดว่าความเครียดเกิดจากสาเหตุใดบ้าง
3. การปฏิบัติตามบทละครนักเรียนควรปฏิบัติตามหรือไม่

เพราะอะไร

แบบวัดความเครียดสวนปรุง

ถ้านักเรียนคนใดมีคะแนนที่เป็นความเสี่ยง ควรให้นักเรียน
ค้นหาสาเหตุจะได้เสนอแนวทางในการจัดการความเครียด
ที่จะเกิดขึ้น

ต้นทาง



1. นักเรียนศึกษาใบความรู้ที่ 7 เรื่องอารมณ์และความเครียด
2. นักเรียนสรุปสาระสำคัญใบความรู้ ที่ 7 เรื่อง อารมณ์และความเครียด ด้วยผัง Graphic organizer

ปลายทาง



แบบวัดความเครียดสวนปรุง

ให้คุณอ่านข้อคำถามต่อไปนี้ แล้วสำรวจดูว่าในระยะ 6 เดือนที่ผ่านมา มีเหตุการณ์ในข้อใดเกิดขึ้นกับตัวคุณบ้าง ถ้าข้อไหนไม่ได้เกิดขึ้น ให้ข้ามไปไม่ต้องตอบ แต่ถ้ามีเหตุการณ์ในข้อใดเกิดขึ้นกับตัวคุณให้ประเมินว่าคุณมีความรู้สึกอย่างไรต่อเหตุการณ์นั้นแล้วทำเครื่องหมาย ✓ ให้ตรงช่องตามที่คุณประเมิน โดย

ระดับของความเครียด	1	หมายถึง	ไม่รู้สึกเครียด
	2	หมายถึง	รู้สึกเครียดเล็กน้อย
	3	หมายถึง	รู้สึกเครียดปานกลาง
	4	หมายถึง	รู้สึกเครียดมาก
	5	หมายถึง	รู้สึกเครียดมากที่สุด

ข้อที่	คำถามในระยะ 6 เดือนที่ผ่านมา	ระดับของความเครียด				
		1	2	3	4	5
1	กลัวทำงานผิดพลาด					
2	ไปไม่ถึงเป้าหมายที่วางไว้					
3	ครอบครัวมีความขัดแย้งกันในเรื่องเงิน หรือเรื่องงานในบ้าน					
4	เป็นกังวลกับเรื่องสารพิษ หรือมลภาวะในอากาศ น้ำ เสียง และดิน					
5	รู้สึกว่าต้องแข่งขันหรือเปรียบเทียบ					
6	เงินไม่พอใช้จ่าย					
7	กลัมน้ำท้องหรือปวด					
8	ปวดหัวจากความตึงเครียด					
9	ปวดหลัง					
10	ความอยากอาหารเปลี่ยนแปลง					
11	ปวดศีรษะข้างเดียว					
12	รู้สึกวิตกกังวล					
13	รู้สึกคับข้องใจ					
14	รู้สึกโกรธ หรือหงุดหงิด					
15	รู้สึกเศร้า					
16	ความจำไม่ดี					
17	รู้สึกสับสน					
18	ตั้งสมาธิลำบาก					
19	รู้สึกเหนื่อยง่าย					
20	เป็นหวัดบ่อยๆ					

การแปลผลแบบวัดความเครียดสวนปรุง มีคะแนนไม่เกิน 100 คะแนน

โดยผลรวมที่ได้ แบ่งเป็น 4 ระดับ

คะแนน	0 - 23	มีระดับความเครียดน้อย
คะแนน	24 - 41	มีระดับความเครียดปานกลาง
คะแนน	42 - 61	มีระดับความเครียดสูง
คะแนน	62 ขึ้นไป	มีระดับความเครียดรุนแรง

เมื่อรวมคะแนนทุกข้อแล้วนำมาเปรียบเทียบกับเกณฑ์ปกติที่กำหนด ดังนี้

1. คะแนน 0-23 คะแนน ท่านมีความเครียดในระดับน้อย (mild stress) หมายถึง ความเครียดขนาดเล็กๆ และหายไปในระยะเวลาอันสั้น เป็นความเครียดที่เกิดขึ้นในชีวิตประจำวัน ความเครียดระดับนี้ไม่คุกคามต่อการดำเนินชีวิต บุคคลมีการปรับตัวอย่างอัตโนมัติ เป็นการปรับตัวด้วยความเคยชิน และการปรับตัวต้องการพลังงานเพียงเล็กน้อยเป็นภาวะที่ร่างกายผ่อนคลาย

2. คะแนน 24 - 41 คะแนน ท่านมีความเครียดในระดับปานกลาง (moderate stress) หมายถึง ความเครียดที่เกิดขึ้นในชีวิตประจำวันเนื่องจากมีสิ่งคุกคาม หรือพบเหตุการณ์สำคัญๆ ในสังคม บุคคลจะมีปฏิกิริยาตอบสนองออกมาในลักษณะความวิตกกังวล ความกลัว ฯลฯ ถือว่าอยู่ในเกณฑ์ปกติทั่วไป ไม่รุนแรงจนก่อให้เกิดอันตรายแก่ร่างกาย เป็นระดับความเครียดที่ทำให้บุคคลเกิดความกระตือรือร้น

3. คะแนน 42 - 61 คะแนน ท่านมีความเครียดในระดับสูง (high stress) เป็นระดับที่บุคคลได้รับเหตุการณ์ที่ก่อให้เกิดความเครียดสูง ไม่สามารถปรับตัวให้ลดความเครียดลงได้ในเวลาอันสั้นถือว่าอยู่ในเขตอันตราย หากไม่ได้รับการบรรเทาจะนำไปสู่ความเครียดเรื้อรัง เกิดโรคต่างๆ ในภายหลังได้

4. คะแนน 62 คะแนนขึ้นไป ท่านมีความเครียดในระดับรุนแรง (severe stress) เป็นความเครียดระดับสูงที่ดำเนินติดต่อกันมาอย่างต่อเนื่องจนทำให้บุคคลมีความล้มเหลวในการปรับตัว เกิดความเบื่อหน่าย ห่อเหี่ยวหมดแรง ควบคุมตัวเองไม่ได้ เกิดอาการทางกายหรือโรคภัยต่างๆ ตามมาได้ง่าย

แลกเปลี่ยนเรียนรู้สู่ความรู้ใหม่

ใบงานที่ 11 เรื่อง วิเคราะห์และเสนอแนวทางเลือกกิจกรรม
เพื่อการจัดการอารมณ์และความเครียด



ปลายทาง

อภิปรายความรู้และตอบคำถาม

ใบงานที่ 12 เรื่อง วางแผนออกแบบโครงการ
กิจกรรมเพื่อการจัดการอารมณ์และความเครียด
นอกเวลาเรียน



ปลายทาง

สะท้อนภาพความคิด

สรุปเรื่องความสัมพันธ์ของการจัดการอารมณ์และความเครียด

ปลายทาง



ต้นทาง



บันทึกการเรียนรู้
(Learning Log)

สัปดาห์ต่อไปเรียนเรื่อง

รหัสวิชา พ22103 ชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 2

วิธีปฏิบัติตนเพื่อจัดการอารมณ์ และความเครียด (2)

ครูผู้สอน สมศักดิ์ ทองเงิน

กลุ่มสาระการเรียนรู้สุขศึกษาและพลศึกษา
โรงเรียนวังไกลกังวล ในพระบรมราชูปถัมภ์

Email somsak.thongngern@gmail.com

