**ใบความรู้ที่ ๗ เรื่อง อารมณ์และความเครียด**

**หน่วยการเรียนรู้ที่ ๑แผนการจัดการเรียนรู้ที่ ๘ เรื่อง วิธีปฏิบัติตนเพื่อจัดการอารมณ์และความเครียด**

**รายวิชา สุขศึกษาชั้นมัธยมศึกษาปีที่ ๒**

**..........................................................................................................................................................**

**ความหมายอารมณ์และความเครียด**

**อารมณ์ (Emotion)**เป็นการแสดงออกของภาวะจิตใจผ่านทางร่างกาย คำพูด และความรู้สึก มีทั้งอารมณ์ด้านบวก ทำให้เกิดความสุข เช่น ดีใจ พอใจ และอารมณ์ในด้านลบ ที่ทำให้เกิดความทุกข์ เช่น เสียใจ เศร้า โกรธ

**ความเครียด (Stress)**เป็นภาวะจิตใจและร่างกายที่เปลี่ยนแปลงไปเป็นผลจากการที่บุคคลต้องปรับตัวต่อสิ่งกระตุ้นหรือสิ่งเร้าต่างๆ ในสิ่งแวดล้อมที่กดดันหรือทำให้เกิดความทุกข์และความไม่สบายใจ

## สาเหตุของความเครียด

สาเหตุของความเครียดมีด้วยกันหลากหลายประการแต่ที่พบได้บ่อยๆมีอยู่เพียง 3 ประการดังนี้

**๑. ความเปลี่ยนแปลง**

เป็นสาเหตุที่ทำให้เกิดความเครียดได้ง่ายมาก หากร่างกายและจิตใจยังไม่ได้ปรับตัวให้พร้อมรับกับความเปลี่ยนแปลงนั้น โดยจะเกิดขึ้นในช่วงก่อนที่จะเปลี่ยนแปลง(มีการรับรู้)และหลังเปลี่ยนแปลงใหม่ๆ เช่น การย้ายที่อยู่อาศัย ที่เรียน หรือที่ทำงาน หากใครที่ใจไม่ได้เตรียมพร้อมกับเรื่องพวกนี้มักจะมีความกังวลภายในจิตใจเสมอ ทั้งนี้ความเปลี่ยนแปลงทำให้มนุษย์เครียดได้มากที่สุด ไม่เว้นแม้แต่สภาพอากาศที่เปลี่ยนแปลง ก็สามารถที่ให้เกิดความเครียดในใจของเราได้เช่นกัน

**๒. ความไม่ได้อย่างใจ**

การที่มีเหตุการณ์ที่ไม่เป็นไปตามความคาดหวังของเรา ก็จะเกิดความเครียดขึ้นมาในจิตใจของเราทันที เป็นอีกสาเหตุสำคัญของความเครียดที่เกิดขึ้นกับทุกๆคนในทุกวัน การที่เรานั้นมีสภาพการจัดการสภาวะทางอารมณ์ที่ต่ำ ความเครียดก็จะเข้ามาสู่จิตใจของเราได้ง่ายกว่าปกติ

**๓. ต้องตัดสินใจในเรื่องที่ไม่พร้อม**

ไม่ว่าจะเป็นในเรื่องการงาน เรื่องชีวิต หรือแม้แต่การเลือกตัวเลือกในห้องสอบ โดยที่เราไม่อาจรู้ผลที่จะเกิดขึ้นได้ เป็นสาเหตุที่สำคัญของความเครียดอีกประการหนึ่งเลยทีเดียว โดยความเครียดจะเกิดขึ้นทั้งก่อนและหลังตัดสินใจ จนกว่าผลของการตัดสินใจนั้นจะออกกมา และในบางครั้งยังส่งผลกะทบแม้ว่าผลนั้นจะออกมาแล้วก็ตาม การต้องตัดสินใจในเรื่องที่ไม่มีความพร้อม หรือข้อมูลไม่เพียงพอจึงก่อให้เกิดความเครียดต่อจิตใจเราได้ไม่น้อยไปกว่าความเปลี่ยนแปลงเลยทีเดียว

**สาเหตุอื่นๆ ที่ส่งผลให้เกิดความเครียด**

**๑. การเสพสื่อต่างๆมากเกินไป**

รับข้อมูลข่าวสารต่างๆบนโลกออนไลน์ตลอดเวลาก็เป็นสาเหตุของความเครียดได้เช่นกัน

**๒. การรับประทานอาหารไม่ครบตามที่ต้องการ**

ที่พบบ่อยคืออาการขาดน้ำตาลในกระแสเลือด มักจะเกิดในผู้ที่กำลังควบคุมอาหารหรือลดน้ำหนัก การมีน้ำตาลในเลือดไม่สมดุลส่งผลให้ร่างกายเกิดความเครียดได้เช่นกัน การขาดไขมันชนิด

โอเมกา3เป็นอีกสาเหตุหนึ่งของความเครียดได้เช่นกัน การรับประทานปลาทะเลอาจช่วยให้ระดับความเครียดของเราลดลง เนื่องจากมีส่วนในการช่วยควบคุมการหลั่งของฮอร์โมนที่เกี่ยวข้องในเรื่องนี้อย่างเซโรโทนิน

**๓. การรับประทานยาบางชนิด**

การรับประทานยาบางชนิดส่งผลให้เกิดความเครียดได้ อันดับแรกที่พบบ่อยที่สุดคือยาคุมกำเนิด เนื่องจากมีฤทธิ์ส่งผลต่อฮอร์โมนโดยตรง จึงมีส่วนที่ให้เกิดความเครียด ใครที่เครียดง่ายอยู่แล้วควรหลีกเลี่ยงการใช้ยาชนิดนี้ ยาที่มีผลต่อฮอร์โมนชนิดอื่น เช่นยารักษาสิวบางชนิด ก็ส่งผลต่อความเครียดได้เช่นกัน ยาอีกประเภทหนึ่งที่ส่งผลให้เกิดความเครียดได้ง่ายคือยาที่ส่งผลต่อประสาทต่างๆ เช่นยากล่อมประสาท ยานอนหลับ เป็นต้น

**๔. การพักผ่อนไม่เพียงพอ**

การนอนน้อยหรือนอนไม่เป็นเวลา นอกจากจะส่งผลโดยตรงต่อร่างกายทำให้อ่อนเพลีย ยังส่งผลต่อสภาพจิตใจอีกด้วย นอกจากจะทำให้เราหงุดหงิดได้ง่าย ยังทำให้เกิดความเครียดได้ง่าย

**๕. การสูบบุหรี่**

สารนิโคตินในบุหรี่ เป็นสารที่มีฤทธิ์ก่อกวนการทำงานของสารที่ส่งผลโดยตรงในเรื่องของความเครียด เป็นสาเหตุหนึ่งที่ทำให้ผู้เลิกบุหรี่มีอาการเครียดอย่างมาก เมื่อสารในสมองถูรบกวนจึงเป็นสาเหตุของอาการซึมเศร้าหรือหงุดหงิดง่าย

๖. การเจ็บป่วยเป็นโรคต่างๆและสภาพแวดล้อมต่างๆ

**อาการและการแสดงออกของบุคคลที่มีความเครียด**

อาการและการแสดงออกของบุคคลที่มีความเครียด แบ่ง เป็น ๓ ลักษณะ ดังตาราง

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| **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 ไม่มีความคิดริเริ่ม  - เบื่ออาหาร ทานไม่ลง | - โผงผาง  - แยกตัวเอง  -ทานเก่ง บ่อย  - เปลี่ยนงานบ่อย ขาดความอดทน  - ขว้างปาสิ่งของ  - ชอบกัดเล็บ ดึงผม ทำร้ายตนเอง  -ไม่สามารถเรียนรู้สิ่งใหม่ๆได้  - ทำอะไรผิดพลาดเสมอ |

ที่มา : http://computer 16928.blogspot.com

**แบบวัดความเครียดสวนปรุง**

ให้คุณอ่านข้อคำถามต่อไปนี้ แล้วสำรวจดูว่าในระยะ 6 เดือนที่ผ่านมา มีเหตุการณ์ในข้อใดเกิดขึ้นกับตัวคุณบ้าง ถ้าข้อไหนไม่ได้เกิดขึ้น ให้ข้ามไปไม่ต้องตอบ แต่ถ้ามีเหตุการณ์ในข้อใดเกิดขึ้นกับตัวคุณให้ประเมินว่าคุณมีความรู้สึกอย่างไรต่อเหตุการณ์นั้นแล้วทำเครื่องหมาย 🗸 ให้ตรงช่องตามที่คุณประเมิน โดย

1 หมายถึง ไม่รู้สึกเครียด

2 หมายถึง รู้สึกเครียดเล็กน้อย

**ระดับของความเครียด** 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 | กล้ามเนื้อตึงหรือปวด |  |  |  |  |  |
| 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 ความเครียดขนาดน้อยๆ และหายไปในระยะเวลาอันสั้น เป็นความเครียดที่เกิดขึ้นในชีวิตประจำวัน ความเครียดระดับนี้  
ไม่คุกคามต่อการดำเนินชีวิต บุคคลมีการปรับตัวอย่างอัตโนมัติ เป็นการปรับตัวด้วยความเคยชิน และการปรับตัวต้องการพลังงานเพียงเล็กน้อยเป็นภาวะที่ร่างกายผ่อนคลาย

**2. คะแนน 24 – 41 คะแนน** ท่านมีความเครียดในระดับปานกลาง (moderate stress) หมายถึง ความเครียดที่เกิดขึ้นในชีวิตประจำวันเนื่องจากมีสิ่งคุกคาม หรือพบเหตุการณ์สำคัญๆในสังคม บุคคลจะมีปฏิกิริยาตอบสนองออกมาในลักษณะความวิตกกังวล ความกลัว ฯลฯ ถือว่าอยู่ในเกณฑ์ปกติทั่วๆไป ไม่รุนแรงจนก่อให้เกิดอันตรายแก่ร่างกาย เป็นระดับความเครียดที่ทำให้บุคคลเกิดความกระตือรือร้น

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

**4. คะแนน 62 คะแนนขึ้นไป** ท่านมีความเครียดในระดับรุนแรง (severe stress) เป็นความเครียดระดับสูงที่ดำเนินติดต่อกันมาอย่างต่อเนื่องจนทำให้บุคคลมีความล้มเหลวในการปรับตัว เกิดความเบื่อหน่าย ท้อแท้ หมดแรง ควบคุมตัวเองไม่ได้ เกิดอาการทางกายหรือโรคภัยต่างๆ ตามมาได้ง่าย

**ใบงานที่ ๑๑ เรื่อง วิเคราะห์และเสนอแนวทางเลือกกิจกรรมเพื่อการจัดการอารมณ์และความเครียด**

**หน่วยการเรียนรู้ที่ ๑แผนการจัดการเรียนรู้ที่ ๘ เรื่อง วิธีปฏิบัติตนเพื่อจัดการอารมณ์และความเครียด**

**รายวิชา สุขศึกษาชั้นมัธยมศึกษาปีที่ ๒**

**คำชี้แจง** ให้นักเรียนวิเคราะห์และเสนอแนวทางเลือก กิจกรรมเพื่อการจัดการอารมณ์และความเครียดอย่างน้อย ๕ กิจกรรม

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| **กิจกรรมอะไร** | **เพื่อให้เกิดอะไร** | **แนวทางการสนับสนุนทางเลือก** |
|  |  |  |
|  |  |  |
|  |  |  |
|  |  |  |
|  |  |  |
|  |  |  |
|  |  |  |
|  |  |  |
|  |  |  |
|  |  |  |
|  |  |  |
|  |  |  |
|  |  |  |
|  |  |  |
|  |  |  |
|  |  |  |
|  |  |  |
|  |  |  |
|  |  |  |
|  |  |  |
|  |  |  |
|  |  |  |
|  |  |  |
|  |  |  |
|  |  |  |
|  |  |  |
|  |  |  |
|  |  |  |

**ใบงานที่ ๑๒ เรื่อง การวางแผนออกแบบ โครงการ/กิจกรรมเพื่อการจัดการอารมณ์และความเครียด**

**หน่วยการเรียนรู้ที่ ๑แผนการจัดการเรียนรู้ที่ ๘ เรื่อง วิธีปฏิบัติตนเพื่อจัดการอารมณ์และความเครียด**

**รายวิชา สุขศึกษาชั้นมัธยมศึกษาปีที่ ๒**

**กลุ่มที่** .......................

สมาชิก ๑..............................................................................๒..............................................................................

๓...........................................................................................๔..............................................................................

๕...........................................................................................๖..............................................................................

**คำชี้แจง** ให้นักเรียนแต่ละกลุ่ม วางแผนการจัดกิจกรรมเพื่อจัดการอารมณ์และความเครียดตามแบบฟอร์ม และนำเสนอในชั่วโมงถัดไป

**ชื่อกิจกรรม/โครงการ**.......................................................................................................................................

**หลักการและเหตุผล**

...................................................................................................................................................................................................................................................................................................................................................................................................................................................................................................................................................................................................................................................................................................................................................................................................................................................................................................................................................................................................................................................................................................................................................................................................................................................................................................................

**วัตถุประสงค์**

..............................................................................................................................................................................................................................................................................................................................................................................................................................................................................................................................................................................................................................................................................................................................................................................................................................................................................................................................................................................................................................................................................................................................

**เป้าหมาย**

**1. เชิงปริมาณ**

..........................................................................................................................................................................................................................................................................................................................................................................

**2. เชิงคุณภาพ**

......................................................................................................................................................................................................................................................................................................................................................................

**ระยะเวลาในการดำเนินการ**

.........................................................................................................................................................................................................................................................................................................................................................................

**ผู้รับผิดชอบ**

........................................................................................................................................................................................................................................................................................................................................................................

**สถานที่**

.....................................................................................................................................................................................**ขั้นตอนการดำเนินงาน**

**1. วางแผนการดำเนินงาน (P)**

..................................................................................................................................................................................................................................................................................................................................................................................................................................................................................................................................................................................................................................................................................................................................................

**2. การดำเนินงาน(D)**

................................................................................................................................................................................................................................................................................................................................................................................................................................................................................................................................................................................................................................................................................................................................................................................................................................................................................................................................................................................................................................................................................................................................................................................................................................................................................................................................................................................................................................................................................................................................................................................................................................................................................................................................................................................................................................................................................................................................................................................................................................................................................................................................................................................................................................................................................................................................................................................................................................................

...................................................................................................................................................................................................................................................................................................................................................................................................................................................................................................................................................................................................................................................................................................................................................

**3. การประเมินผลการดำเนินงาน (C )**

.............................................................................................................................................................................................................................................................................................................................................................. ....................................................................................................................................................................................................................................................................................................................................................................................

....................................................................................................................................................................................................................................................................................................................................................................................................................................................................................................................................................................................................................................................................................................................................................

....................................................................................................................................................................................................................................................................................................................................................................................................................................................................................................................................................................................................................................................................................................................................................

**4. ติดตามและสรุปรายงาน (A )**

...................................................................................................................................................................................................................................................................................................................................................................................................................................................................................................................................................................................................................................................................................................................................................

...................................................................................................................................................................................................................................................................................................................................................................................................................................................................................................................................................................................................................................................................................................................................................

.........................................................................................................................................................................................................................................................................................................................................................................

๕. **ผลที่คาดว่าจะได้รับ**

...................................................................................................................................................................................................................................................................................................................................................................................................................................................................................................................................................................................................................................................................................................................................................

.........................................................................................................................................................................................................................................................................................................................................................................

**ภาพใบหน้าแสดงอารมณ์และความเครียด**

**หน่วยการเรียนรู้ที่ ๑แผนการจัดการเรียนรู้ที่ ๘ เรื่อง วิธีปฏิบัติตนเพื่อจัดการอารมณ์และความเครียด**

**รายวิชา สุขศึกษาชั้นมัธยมศึกษาปีที่ ๒**



**ภาพที่ ๑ ภาพที่ ๒**



**ภาพที่ ๓ ภาพที่ ๔**





**ภาพที่ ๕ ภาพที่ ๖**