

ใบงานที่ ๑ เรื่อง ความเครียด

หน่วยการเรียนรู้ที่ ๑ เรื่อง ภูมิปัญญาทางสายกลาง

แผนการจัดการเรียนรู้ที่ ๓ เรื่อง อารมณ์และความเครียด

รายวิชา สุขศึกษา รหัสวิชา พ ๒๒๑๐๓ ภาคเรียนที่ ๒ ชั้นมัธยมศึกษาปีที่ ๒

คำชี้แจง ให้นักเรียนทำเครื่องหมาย ✓ ลงในช่องที่ตรงกับความเป็นจริงของนักเรียนมากที่สุด

อาการ พฤติกรรม หรือความรู้สึก	ไม่เคย (๐)	บางครั้ง (๑)	บ่อยครั้ง (๒)	ประจำ (๓)
๑. นอนไม่หลับ เพราะคิดถึงหรือกังวลใจ				
๒. รู้สึกหงุดหงิด รำคาญใจ				
๓. ทำอะไรไม่ได้เลย เพราะประสาทตึงเครียด				
๔. มีความวุ่นวายใจ				
๕. ไม่อยากพบเจอผู้คน				
๖. ปวดหัวข้างเดียว หรือบริเวณขมับ ๒ ข้าง				
๗. รู้สึกไม่มีความสุขและเศร้าหมอง				
๘. รู้สึกหมดหวังในชีวิต				
๙. รู้สึกว่าชีวิตตนเองไม่มีคุณค่า				
๑๐. กระวนกระวายอยู่ตลอดเวลา				
๑๑. รู้สึกว่าตนเองไม่มีสมาธิ				
๑๒. รู้สึกเพลียจนไม่มีแรงจะทำอะไร				
๑๓. รู้สึกเหนื่อยหน่ายไม่อยากทำอะไร				
๑๔. มีอาการหัวใจเต้นแรง				
๑๕. เสี่ยงสั้น ปากสั้น หรือมือสั้นเวลาไม่พอใจ				
๑๖. รู้สึกกลัวความผิดพลาดในการทำสิ่งต่าง ๆ				
๑๗. ปวดหรือเกร็งกล้ามเนื้อบริเวณท้ายทอย หลังหรือไหล่				
๑๘. ตื่นเต้นง่ายกับเหตุการณ์ที่ไม่คุ้นเคย				
๑๙. มึนงงหรือเวียนศีรษะ				
๒๐. ความสุขทางเพศลดลง				

เกณฑ์การประเมินความเครียด

คะแนน	การแปลความหมาย
๐-๕	มีความเครียดอยู่ในระดับต่ำกว่าปกติปกติอย่างมาก ตามทฤษฎีมีความเป็นไปได้น้อยมากที่จะมีความเครียดในระดับนี้ โดยกรณีอาจหมายความว่า ตอบคำถามไม่ตรงกับความเป็นจริงอาจเข้าใจคำสั่งผิดเคลื่อนไป หรือเป็นคนขาดแรงจูงใจในการดำเนินชีวิต
๖-๑๗	มีความเครียดอยู่ในระดับปกติ สามารถจัดการกับความเครียดที่เกิดขึ้นในชีวิตประจำวัน และสามารถปรับตัวเข้ากับสถานการณ์ต่าง ๆ ได้อย่างเหมาะสม
๑๘-๒๕	มีความเครียดอยู่ในระดับสูงกว่าปกติเล็กน้อย มีความไม่สบายใจอันเกิดจากปัญหาในชีวิตยังไม่คลี่คลาย อาจจะไม่รู้ตัวว่ามีความเครียด แต่อาจจะรับรู้ได้ถึงการเปลี่ยนแปลงของร่างกาย อารมณ์ ความรู้สึก และพฤติกรรมบ้างเล็กน้อยแต่ยังไม่ชัดเจนและพอนได้
๒๖-๒๙	มีความเครียดอยู่ในระดับสูงปานกลาง ได้รับความเดือดร้อนอย่างมากจากอารมณ์ที่เกิดจากความขัดแย้งในชีวิต ซึ่งจัดการแก้ไขได้อย่างลำบาก ลักษณะดังกล่าวจะเพิ่มความรุนแรง มีผลต่อการทำงาน ควรปรึกษากับคนที่ไว้วางใจและผู้เชี่ยวชาญด้านสุขภาพจิต
๓๐-๖๐	มีความเครียดอยู่ในระดับสูงกว่าปกติมาก แสดงว่ากำลังเผชิญกับปัญหาในชีวิตอย่างรุนแรง ทำให้ไม่มีความสุข รู้สึกฟุ้งซ่าน ขาดความยับยั้งชั่งใจ หากปล่อยไว้โดยไม่แก้ไขจะนำไปสู่ความเจ็บป่วยทางจิตที่รุนแรง ซึ่งจะส่งผลเสียต่อตนเองและบุคคลใกล้ชิดต่อไปได้ ทั้งนี้ควรรับบริการจากคลินิกคลายเครียดได้ทั่วประเทศ

๑. ผลการประเมินความเครียดของนักเรียน คือ

.....

.....

๒. อะไรบ้างที่ทำให้นักเรียนรู้สึกเครียด

.....

.....

๓. เมื่อนักเรียนเครียดนักเรียนมีอาการอย่างไร คนอื่นรู้ได้อย่างไรว่าเราเครียด

.....

.....

๔. ความเครียด ส่งผลต่อสุขภาพ อย่างไรบ้าง

.....

.....

๕. วิธีการจัดการกับเครียด และการผ่อนคลายความเครียดของนักเรียนเมื่อรู้สึกเครียด

(อย่างน้อย ๕ ข้อ)

.....

.....

.....

.....

.....

ใบกิจกรรมกลุ่ม “Little Counselor”

ประเด็นปัญหาที่รวบรวมได้

วิเคราะห์สาเหตุ และผลกระทบต่อสุขภาพ

แนวทางการแก้ไข/การจัดการกับความเครียด

