

ฝ่ายศิลปกรรม

นางสาวจุฑามาศ เนียมเล็ก

ผลิตและจัดจำหน่าย

บริษัท ศูนย์หนังสือ เมืองไทย จำกัด

นางสาวปัญญณี วิทยสัมพันธ์

101/14 หมู่บ้านมณีนิยา 3 ซอย 10

ถนนรัตนวิเศษ ตำบลไทรมา อำเภอมือง

จังหวัดนนทบุรี 11000

โทร 0-2924-6316, 08-1445-9968,

08-6300-4113

โทรสาร 0-2594-3923

E-mail : editor@muangthaibook.com

Website : www.muangthaibook.com

หนังสือเรียนรายวิชาพื้นฐานงานบ้าน ม.5

ชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 5

กลุ่มสาระการเรียนรู้การงานอาชีพ
ตามหลักสูตรแกนกลางการศึกษาขั้นพื้นฐาน
พุทธศักราช 2551



นางชลิตา วิทยวงศ์กังวาล	: ผู้เรียบเรียง
นางสุนิสา สุขวัฒนา ผศ. อัจฉรี ขจรไชยกุล นางปัทมา แผ่นระกูล	: ผู้ตรวจ
นางสาวทิพย์วัลยา มิทะนนท์ ดร. สุนีย์ วิทยสัมพันธ์	: บรรณาธิการ

หนังสือรายวิชาพื้นฐาน

งานบ้าน ม.5 ชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 5



กลุ่มสาระการเรียนรู้การงานอาชีพ

ตามหลักสูตรแกนกลางการศึกษาขั้นพื้นฐาน พุทธศักราช 2551

- ผู้เรียบเรียง : นางชลิตา วิทยวงศ์กังวาล
- ผู้ตรวจ : นางสุนิสา สุขวัฒนา
ผศ. อัจฉรี ขจรไชยกุล
นางปัทมา แผ่นระกูล
- บรรณาธิการ : นางสาวทิพย์วัลยา มิทะนนท์
ดร. สุนีย์ วิทยสัมพันธ์
- พิมพ์ครั้งที่ 1 : ธันวาคม 2561
- จำนวน : 3,000 เล่ม
- ผลิตโดย : บริษัท ศูนย์หนังสือ เมืองไทย จำกัด
นางสาวปัญญณี วิทยสัมพันธ์
101/14 หมู่บ้านมณีนิยา 3 ซอย 10 ถนนรัตนวิเศษ
ตำบลไทรมา อำเภอมือง จังหวัดนนทบุรี 11000
โทร. 0-2924-6316, 08-1445-9968, 08-6300-4113
โทรสาร 0-2594-3923
E-mail : editor@muangthaibook.com
Website : www.muangthaibook.com
- ISBN : 978-616-281-467-9
- ราคา : 65 บาท

“หนังสือเล่มนี้เป็นลิขสิทธิ์ของ บริษัท ศูนย์หนังสือ เมืองไทย จำกัด ห้ามทำซ้ำ คัดลอก เลียนแบบ
ทำสำเนาตัดแปลง หรือวิธีการอื่นใดไปเผยแพร่ ไม่ว่าจะเป็นส่วนหนึ่งส่วนใดของหนังสือเล่มนี้
นอกจากจะได้รับการยินยอมเป็นลายลักษณ์อักษรจาก บริษัท ศูนย์หนังสือ เมืองไทย จำกัด”



คำนำ

หนังสือเรียนรายวิชาพื้นฐาน งานบ้าน ม.5 เล่มนี้ เรียบเรียงขึ้นตรงตามหลักสูตรแกนกลางการศึกษาขั้นพื้นฐาน พุทธศักราช 2551 ของสำนักงานคณะกรรมการการศึกษาขั้นพื้นฐาน กระทรวงศึกษาธิการ เนื้อหาภายในหนังสือมีด้วยกันทั้งหมด 4 หน่วยการเรียนรู้ ประกอบด้วย (1) หน้าที่และบทบาทของตนเอง (2) การจัดตกแต่งบ้าน (3) เสื้อผ้าและเครื่องแต่งกาย และ (4) อาหารและการแปรรูป (5) เครื่องใช้ไฟฟ้าและการวางแผนทำความสะอาดบ้าน พร้อมทั้งแบบฝึกหัดท้ายหน่วย เพื่อเสริมทักษะความเข้าใจแก่ผู้เรียน

ฝ่ายวิชาการ ศูนย์หนังสือ เมืองไทย และผู้เรียบเรียง หวังเป็นอย่างยิ่งว่าหนังสือเรียนรายวิชาพื้นฐาน งานบ้าน ม.5 เล่มนี้ จะสามารถให้ความรู้และเกิดประโยชน์แก่ผู้เรียน ผู้สอน ตลอดจนผู้สนใจศึกษาทั่วไปเป็นอย่างดี หากมีข้อผิดพลาดประการใด ฝ่ายวิชาการ ศูนย์หนังสือ เมืองไทย และผู้เรียบเรียง พร้อมน้อมรับคำติชม เพื่อเป็นประโยชน์ในการปรับปรุงแก้ไขในโอกาสต่อไป

นางชลิตา วิทย์วงศ์กังวาล

และ



ฝ่ายวิชาการ ศูนย์หนังสือ เมืองไทย



สารบัญ

หน้า

หน่วยการเรียนรู้ที่ 1 หน้าที่และบทบาทของตนเอง.....	1
1.1 ความหมายของบทบาทและหน้าที่.....	2
1.2 บทบาทและหน้าที่ของตนเอง.....	2
1.3 การวางแผนในการศึกษาต่อและประกอบอาชีพ.....	6
1.4 การดูแลสุขภาพตนเอง.....	9
1.5 การดูแลสุขภาพจิตของตนเอง.....	10
แบบฝึกหัดท้ายหน่วยที่ 1.....	17
หน่วยการเรียนรู้ที่ 2 การจัดตกแต่งบ้าน.....	18
2.1 หลักการจัดและตกแต่งบ้าน.....	19
2.2 การออกแบบห้องภายใน.....	20
2.3 การจัดสวน.....	28
2.4 ขั้นตอนในการจัดสวน.....	32
2.5 ความรู้เบื้องต้นเกี่ยวกับการจัดสวนในภาษาละติน.....	33
2.6 หลักการจัดสวนในภาษาละติน.....	34
2.7 รูปแบบของการจัดสวนในภาษาละติน.....	36
2.8 วัสดุและอุปกรณ์ที่ใช้ในการจัดสวนในภาษาละติน.....	37
2.9 ภาษาที่ใช้ในการจัดสวนในภาษาละติน.....	38
2.10 พันธุ์ไม้ที่ใช้ในการจัดสวนในภาษาละติน.....	39
2.11 สวนในภาษาละตินต่าง ๆ.....	42
2.12 การดูแลรักษาสวนในภาษาละติน.....	44
แบบฝึกหัดท้ายหน่วยที่ 2.....	46

	หน้า
หน่วยการเรียนรู้ที่ 3 เสื้อผ้าและเครื่องแต่งกาย	47
3.1 หลักการเลือกใช้เสื้อผ้าและเครื่องแต่งกาย	48
3.2 วิธีการกำจัดรอยเปื้อนและการซักผ้า	49
3.3 การเลือกซื้อเสื้อผ้าและเครื่องแต่งกาย	51
3.4 การเลือกซื้อเสื้อผ้าให้เหมาะสมกับรูปร่าง	52
3.5 การเลือกเสื้อผ้าให้เหมาะสมกับโอกาส	55
3.6 การเลือกเสื้อผ้าให้เหมาะสมกับฤดูกาล	59
3.7 กระบวนการดูแลรักษาทำความสะอาดเสื้อผ้า	60
3.8 การดูแลเสื้อผ้าและเครื่องแต่งกาย	61
3.9 อุปกรณ์ที่ใช้ในการตัดเย็บเสื้อผ้าที่ควรรู้	62
3.10 การเย็บผ้าชิ้นพื้นฐาน	67
แบบฝึกหัดท้ายหน่วยที่ 3	70
หน่วยการเรียนรู้ที่ 4 อาหารและการแปรรูป	71
4.1 อาหารและสารอาหารที่จำเป็นต่อร่างกาย	72
4.2 การแปรรูปอาหารหรือการถนอมอาหาร	82
4.3 ข้อควรปฏิบัติเพื่อความปลอดภัยจากการรับประทานอาหาร	89
แบบฝึกหัดท้ายหน่วยที่ 4	96
หน่วยการเรียนรู้ที่ 5 เครื่องใช้ไฟฟ้าและการวางแผนทำความสะอาดบ้าน	97
5.1 การเลือกซื้อเครื่องใช้ไฟฟ้า	98
5.2 ประเภทของเครื่องใช้ไฟฟ้าภายในบ้าน	101
5.3 การจัดการวางแผนการทำงานบ้าน	130
แบบฝึกหัดท้ายหน่วยที่ 5	135
บรรณานุกรม	136



หน่วยการเรียนรู้ที่ 1 หน้าที่และบทบาทของตนเอง

- ง 1.1 ม. 4-6/1 อธิบายวิธีการทำงานเพื่อการดำรงชีวิต
- ง 1.1 ม. 4-6/3 มีทักษะการจัดการในการทำงาน
- ง 1.1 ม. 4-6/4 มีทักษะกระบวนการแก้ปัญหา
- ง 1.1 ม. 4-6/5 มีทักษะในการแสวงหาความรู้เพื่อการดำรงชีวิต

หน่วยการเรียนรู้ที่ 2 การจัดตกแต่งบ้าน

- ง 1.1 ม. 4-6/1 อธิบายวิธีการทำงานเพื่อการดำรงชีวิต
- ง 1.1 ม. 4-6/3 มีทักษะการจัดการในการทำงาน
- ง 1.1 ม. 4-6/4 มีทักษะกระบวนการแก้ปัญหา
- ง 1.1 ม. 4-6/5 มีทักษะในการแสวงหาความรู้เพื่อการดำรงชีวิต

หน่วยการเรียนรู้ที่ 3 เสื้อผ้าและเครื่องแต่งกาย

- ง 1.1 ม. 4-6/1 อธิบายวิธีการทำงานเพื่อการดำรงชีวิต
- ง 1.1 ม. 4-6/3 มีทักษะการจัดการในการทำงาน
- ง 1.1 ม. 4-6/4 มีทักษะกระบวนการแก้ปัญหา
- ง 1.1 ม. 4-6/5 มีทักษะในการแสวงหาความรู้เพื่อการดำรงชีวิต

หน่วยการเรียนรู้ที่ 4 อาหารและการแปรรูป

- ง 1.1 ม. 4-6/1 อธิบายวิธีการทำงานเพื่อการดำรงชีวิต
- ง 1.1 ม. 4-6/3 มีทักษะการจัดการในการทำงาน
- ง 1.1 ม. 4-6/4 มีทักษะกระบวนการแก้ปัญหา
- ง 1.1 ม. 4-6/5 มีทักษะในการแสวงหาความรู้เพื่อการดำรงชีวิต

หน่วยการเรียนรู้ที่ 5 เครื่องใช้ไฟฟ้าและการวางแผนทำความสะอาดบ้าน

- ง 1.1 ม. 4-6/1 อธิบายวิธีการทำงานเพื่อการดำรงชีวิต
- ง 1.1 ม. 4-6/3 มีทักษะการจัดการในการทำงาน
- ง 1.1 ม. 4-6/4 มีทักษะกระบวนการแก้ปัญหา
- ง 1.1 ม. 4-6/5 มีทักษะในการแสวงหาความรู้เพื่อการดำรงชีวิต



หน่วยการเรียนรู้ที่ 1

หน้าที่และบทบาทของตนเอง

สาระที่ 1

การดำรงชีวิตและครอบครัว

มาตรฐาน จ 1.1

เข้าใจการทำงาน มีความคิดสร้างสรรค์ มีทักษะกระบวนการทำงาน ทักษะการจัดการ ทักษะกระบวนการแก้ปัญหา ทักษะการทำงานร่วมกัน และทักษะการแสวงหาความรู้ มีคุณธรรม และลักษณะนิสัยในการทำงาน มีจิตสำนึกในการใช้พลังงาน ทรัพยากร และสิ่งแวดล้อม เพื่อการดำรงชีวิตและครอบครัว

ตัวชี้วัด

1. อธิบายวิธีการทำงานเพื่อการดำรงชีวิต
2. มีทักษะในการจัดการในการทำงาน
3. มีทักษะกระบวนการแก้ปัญหา
4. มีทักษะในการแสวงหาความรู้เพื่อการดำรงชีวิต

2

งานบ้าน ม.5

1.1

ความหมายของบทบาทและหน้าที่

บทบาทและหน้าที่ คือ การปฏิบัติตนให้เป็นพลเมืองที่ดีของสังคมและประเทศชาติ ซึ่งสมาชิกทุกคนในสังคมย่อมมีบทบาทหน้าที่ตามสถานภาพของลักษณะความพร้อมทางด้านวัยวุฒิและคุณวุฒิ เพศ ความรู้สึกนึกคิด และลักษณะนิสัยใจคอของแต่ละคน ดังนั้น สมาชิกในสังคมทุกคน โดยเฉพาะเยาวชนที่ถือว่าเป็นอนาคตของชาติ จึงจำเป็นอย่างยิ่งที่จะต้องเรียนรู้และปฏิบัติตามบทบาทหน้าที่ของตน เพื่อช่วยนำพาประเทศชาติให้พัฒนาสืบไป



รูปที่ 1.1 พลเมืองดีช่วยสุนัขตกน้ำ

(ที่มา : <https://board.postjung.com/928171.html>)

1.2

บทบาทและหน้าที่ของตนเอง

1.2.1 ปฏิบัติตนให้เป็นลูกที่ดีของครอบครัว

1. เคารพ เชื่อฟัง ปฏิบัติตนตามคำสั่งสอนของพ่อแม่
2. ประพฤติตนเป็นคนดี มีวินัย มีคุณธรรมและจริยธรรม
3. มีความขยันอดทน ไม่เกียจคร้าน ตั้งใจศึกษาเล่าเรียน
4. รับผิดชอบต่อหน้าที่ในการทำงานบ้าน แบ่งเบาภาระของพ่อแม่ และลดภาระค่าใช้จ่ายในครอบครัว ไม่เอาเปรียบ รู้จักเห็นใจซึ่งกันและกันของสมาชิกในครอบครัว
5. มีความกตัญญูรู้คุณ ช่วยเหลือพ่อแม่ ผู้มีพระคุณ และดูแลท่านเมื่อยามเจ็บป่วยหรือเฒ่ารา
6. ไม่ประพฤติตนให้เสื่อมเสียแก่วงศ์ตระกูลและเป็นตัวอย่างที่ดีของสมาชิกในครอบครัว



รูปที่ 1.2 ตั้งใจเรียนเพื่อพ่อแม่

(ที่มา : <https://www.dek-d.com/board/view/3773206>)

1.2.2 ปฏิบัติตนเป็นสมาชิกที่ดีของโรงเรียน

โรงเรียนเป็นสถานที่สำคัญอันดับที่สองรองลงมาจากบ้าน ซึ่งเป็นช่วงเวลาของการศึกษาในระดับขั้นพื้นฐาน ผู้เรียนควรค้นหาคำถามและความถนัดของตนเอง เพื่อนำมาประกอบการวางแผนเส้นทางการศึกษาให้ถูกต้องตรงกับเป้าหมายของชีวิต ดังนั้นผู้เรียนควรปฏิบัติตามบทบาทและหน้าที่ในการเป็นสมาชิกที่ดีของโรงเรียน ดังนี้

1. ปฏิบัติตนตามกฎระเบียบของโรงเรียน ไม่สร้างความเสียหายให้กับสถานศึกษา
2. ตั้งใจเรียน หมั่นขวนขวายหาข้อมูลความรู้เพิ่มเติม ซื่อสัตย์ มีความรับผิดชอบ
3. สร้างชื่อเสียงให้กับสถานศึกษาอย่างเต็มความสามารถ
4. ดูแลรักษาสมบัติส่วนรวมของสถานศึกษา
5. มีจิตสาธารณะร่วมกิจกรรมต่าง ๆ ของชั้นเรียนและสถานศึกษา



รูปที่ 1.3 ช่วยกันบำเพ็ญประโยชน์

(ที่มา : <https://www.chiangmainews.co.th/page/archives/647823>)

1.2.3 ปฏิบัติตนเป็นสมาชิกที่ดีของชุมชน

ชาติด้านเมืองจะอยู่รอดและเจริญก้าวหน้าอย่างมั่นคงนั้น ขึ้นอยู่กับคนในชาติรู้จักหน้าที่และมีจิตสำนึกที่ดี จิตสำนึกที่ดีนั้นเกิดจากการได้รับการอบรม การปลูกฝังและหล่อหลอมมาแต่เยาว์วัย นักเรียนและเยาวชนทุกคนเป็นกำลังสำคัญของประเทศชาติในอนาคต และมีหน้าที่พัฒนาชาติบ้านเมืองต่อไป ดังนั้นนักเรียนหรือเยาวชนจึงควรปฏิบัติตนในการเป็นสมาชิกที่ดีของชุมชน ดังนี้

1. มีส่วนร่วมในการทำกิจกรรมเกี่ยวกับการอนุรักษ์ทรัพยากรธรรมชาติเพื่อประโยชน์ของชุมชนหรือท้องถิ่น เช่น การปลูกต้นไม้ การรักษาป่าและแหล่งน้ำ การอนุรักษ์สัตว์ป่า การกำจัดขยะมูลฝอย การรักษาหน้าดิน เป็นต้น
2. ร่วมทำกิจกรรมสาธารณะของชุมชนหรือหมู่บ้าน เช่น การซ่อมแซมถนน การกำจัดขยะมูลฝอย และช่วยดูแลน้ำในคลอง เป็นต้น
3. ร่วมกันรักษาสิทธิของตนเองเพื่อประโยชน์ของชุมชน เช่น เป็นสมาชิกของกลุ่มชุมชน กลุ่มเยาวชนตรอก กลุ่มอาชีพ ลูกเสือชาวบ้าน คณะกรรมการพัฒนาสตรีหมู่บ้าน (กพสม.) อาสาสมัครรณรงค์ประชาสัมพันธ์ (อสผ.) อาสาพัฒนาชุมชน (อช.) เป็นต้น
4. มีส่วนร่วมในการแสดงความคิดเห็นเพื่อประโยชน์ของชุมชน และไปใช้สิทธิเลือกตั้งในชุมชนของตนเมื่ออายุ 18 ปีบริบูรณ์ขึ้นไป

ทุกคนควรสามารถอยู่ร่วมกันได้อย่างมีความสุข อบอุ่น มีความมั่นคงปลอดภัย โดยสมาชิกแต่ละคนต้องรู้จักบทบาทหน้าที่ของตนเอง มีความรัก มีน้ำใจ รู้จักช่วยเหลือเกื้อกูลต่อกันและต่อผู้อื่น รู้จักเอาใจเขามาใส่ใจเรา ซึ่งจะทำให้ชุมชนและสังคมไทย เป็นสังคมที่มีคุณภาพ ชาติด้านเมืองจะอยู่รอดและเจริญก้าวหน้าได้อย่างมั่นคง

ในปัจจุบันจะเห็นได้ว่า มีปัญหาความขัดแย้งในครอบครัวเกิดขึ้นค่อนข้างมาก ซึ่งเกิดจากสาเหตุต่าง ๆ ดังนี้

1. ปัญหาค่าครองชีพ เกิดจากครอบครัวมีรายได้ไม่เพียงพอกับรายจ่าย ซึ่งส่งผลกระทบต่อสมาชิกของครอบครัวทั้งด้านร่างกายและจิตใจ
2. ปัญหาทะเลาะวิวาท มีผลเสียต่อสุขภาพจิตของสมาชิกในครอบครัว ซึ่งส่งผลให้สมาชิกในครอบครัวเป็นคนคิดมาก อารมณ์ไม่มั่นคง ขาดที่พึ่ง มัวลุ่มกับเพื่อน เสพยาเสพติดเพื่อหาที่พึ่งทางใจ
3. ปัญหาการปกครองดูแล พ่อแม่ควรให้ความรัก ให้ความยุติธรรม และให้ความสนใจลูก ๆ ทุกคนเท่าเทียมกัน เพราะสิ่งเหล่านี้สามารถช่วยลดปัญหาที่จะเกิดขึ้นในครอบครัวได้ การเข้มงวดมาก

เกินไป การดูค่าว่ากล่าวเมื่อไม่เป็นไปตามที่กำหนด จะทำให้สมาชิกในครอบครัวหวาดกัว ไม่กล้าแสดงออก ไม่มีความเป็นตัวของตัวเอง ไม่สามารถปรับตัวได้อย่างเหมาะสม เกิดความสับสน

จากปัญหาของครอบครัวทั้ง 3 ประการที่กล่าวมา ทำให้เกิดผลเสียต่อสุขภาพจิตของสมาชิกในครอบครัว ดังนั้นการดูแลสุขภาพจิตของสมาชิกในครอบครัว จึงมีความสำคัญเป็นอย่างยิ่งที่จะทำให้สมาชิกมีสุขภาพจิตดี มีคุณภาพ และปรับตนเองให้เข้ากับสิ่งแวดล้อมและสังคมโลกได้อย่างเหมาะสมต่อไป

ตัวอย่าง สถานการณ์ของพลเมืองที่ดี

1. วันหนึ่งปิงเห็นยายกำลังเดินข้ามถนน ปิงจึงตัดสินใจจูงมือยายเดินข้ามจนถึงอีกฝั่ง



รูปที่ 1.4 พาคณแก่ข้ามถนน

(ที่มา : <http://nchethjxjvcdcf.blogspot.com/2014/06/blog-post.html>)

2. วันหนึ่งปอขับรถไปซื้อของที่ตลาด ปรากฏว่าเจอรถยนต์จอดเสียอยู่ข้างทาง ซึ่งปอเป็นช่างยนต์จึงจอดรถและลงไปช่วยดูอาการของรถยนต์ที่เสีย พร้อมกับให้คำแนะนำในการซ่อมรถยนต์



รูปที่ 1.5 ช่วยซ่อมรถที่เสีย

(ที่มา : https://www.youtube.com/watch?=3mIBay8_UvQ)

3. ป้าศรีกำลังยกตะกร้าผักอย่างหนัก เมื่อเจนนเห็นจึงเข้าไปช่วยป้าศรียกตะกร้าผัก และส่งจนถึงที่หมาย

4. เจมส์เห็นเพื่อนขาเจ็บ เดินขึ้นบันไดไม่ไหว เจมส์จึงช่วยประคองเพื่อนเดินขึ้นบันได

5. หนิงเห็นลุงชยะที่นั่งอยู่บนพื้น หนิงจึงเดินไปเก็บทิ้งถังขยะ

1.3 การวางแผนในการศึกษาต่อและประกอบอาชีพ

การวางแผนในการศึกษาต่อเป็นสิ่งสำคัญอย่างมาก เพราะถ้าหากเลือกเรียนในสิ่งที่ไม่ถนัดอาจทำให้เสียเวลาในการศึกษาและเสียโอกาสในการทำงานต่อไปในอนาคต ดังนั้น ควรเลือกเรียนในสิ่งที่ตนเองอยากเรียน มีความถนัด และสามารถเรียนรู้ได้ด้วยตนเอง ซึ่งมีข้อพิจารณาดังนี้

1.3.1 ต้องรู้จักตนเอง สามารถพิจารณาได้จากเรื่องเหล่านี้

1. ความชอบหรือความสนใจ เป็นการนำผลสำรวจในด้านต่าง ๆ มาประมวลผลเพื่อประกอบการพิจารณา เช่น ความถนัด บุคลิกภาพ ความสนใจ กิจกรรมที่ชอบทำ ซึ่งสิ่งเหล่านี้จะช่วยตัดสินใจว่าควรเลือกศึกษาต่อทางด้านใด และมีแนวทางในการประกอบอาชีพอย่างไร เพราะหากเลือกศึกษาต่อในทางที่ตนเองถนัดจะส่งผลถึงการประกอบอาชีพในอนาคตอีกด้วย

2. ความถนัด เป็นปัจจัยที่สำคัญที่ทุกคนต้องรู้จักความถนัดของตนเอง ซึ่งทุกคนมีความถนัดในแต่ละด้านที่แตกต่างกันออกไป ความถนัดสังเกตได้จากการทำกิจกรรมหรือสิ่งใดสิ่งหนึ่งแล้ว ทำได้ดี คล่องแคล่ว ทำแล้วประสบความสำเร็จ

3. สติปัญญาและความสามารถ อาจดูได้จากผลการเรียนในแต่ละวิชาว่ามีผลเป็นอย่างไร ถ้าได้ผลการเรียนที่มีคะแนนสูง ก็แสดงว่ามีความสามารถและสติปัญญาในการเรียนรู้ด้านนั้น แต่ถ้าได้ผลการเรียนที่มีคะแนนต่ำ ก็แสดงว่ามีความสามารถและสติปัญญาในการเรียนรู้ด้านนั้นน้อย แต่สิ่งที่ควรรู้คือต้องรู้ว่าตนเองถนัดในด้านใด เพราะความสามารถจะเป็นตัวช่วยในการเลือกแนวทางที่เหมาะสมกับตนเองมากที่สุด แต่สิ่งที่ควรคำนึง คือ ไม่จำเป็นต้องเก่งเหมือนกับคนอื่นในทุก ๆ ด้าน ดังนั้นควรมีความเชี่ยวชาญทักษะในด้านนั้น ๆ ก็เพียงพอแล้ว

4. ค่านิยมของตนเอง มีผลต่อการเลือกแนวทางในการประกอบอาชีพต่าง ๆ ซึ่งการสำรวจค่านิยมในการประกอบอาชีพจะช่วยนำทางไปสู่ความสำเร็จในหน้าที่การงานระดับที่สูงขึ้น แต่ก็ควรนำคุณสมบัติในด้านอื่น ๆ มาประกอบในค่านิยมของตนเอง เพื่อเป็นการสร้างโอกาสในการประกอบอาชีพในอนาคต

5. บุคลิกภาพ เป็นลักษณะเฉพาะตัวของบุคคลในด้านต่าง ๆ ทั้งที่เป็นส่วนของภายนอก และภายใน แต่ที่เห็นได้ชัดคือภายนอก เช่น รูปร่าง หน้าตา การแต่งกาย ท่าทาง กิริยามารยาท เป็นต้น

6. รูปร่างและลักษณะของร่างกาย ในสถานศึกษาหลาย ๆ แห่งได้กำหนดคุณสมบัติ เกี่ยวกับรูปร่างและลักษณะทางกายไว้ เช่น โรงเรียนนายร้อยตำรวจ โรงเรียนเตรียมทหาร โรงเรียนพลศึกษา จะต้องเป็นบุคคลที่มีสุขภาพดี ร่างกายแข็งแรง และต้องไม่เป็นผู้พิการทางด้านต่าง ๆ

7. อายุ บางสถานประกอบการหรือสถานศึกษาได้กำหนดอายุไว้เพื่อนำมาประกอบการตัดสินใจในการรับเข้าสถานศึกษา หรือพิจารณาอายุเพื่อรับเข้าสถานประกอบการ

8. เพศ บางอาชีพได้กำหนดเพศไว้เพื่อความเหมาะสมในการประกอบอาชีพ เช่น พยาบาล แอร์โฮเตส พนักงานยกของ เป็นต้น



รูปที่ 1.4 อาชีพพยาบาล

(ที่มา : <http://www.pccms.ac.th/?p=1285>)

9. สัญชาติและเชื้อชาติ บางสถานศึกษาได้กำหนดไว้ว่าผู้เข้าศึกษาต่อ นั้น จะต้องมิใช่ชาติ และเชื้อชาติตามที่สถานศึกษาได้กำหนดไว้ และบางอาชีพในไทยจะต้องสงวนสิทธิ์ไว้ให้สำหรับคนไทย เท่านั้น เช่น อาชีพทหาร ตำรวจ งานประดิษฐ์เครื่องแต่งกาย เป็นต้น



รูปที่ 1.5 อาชีพตำรวจ

(ที่มา : <http://www.lukhamhan.ac.th/course/task/4455>)

1.10 ทูนทรัพย์ ในการเลือกศึกษาต่อจะใช้ทุนทรัพย์ในการเรียน เพราะการศึกษาในระดับที่สูงขึ้นจะต้องใช้ทุนในการศึกษามาก แต่ในบางสาขาวิชาอาจใช้ทุนในการเรียนไม่มาก ทั้งนี้ขึ้นอยู่กับ การวางแผนในการใช้ทุนทรัพย์เพื่อศึกษาต่อในอนาคต

1.11 เป้าหมายในอนาคต ควรวางแผนในการศึกษาว่าในอนาคตต้องการประกอบอาชีพใด เพื่อให้สอดคล้องกับวิชาสาขาที่ตนเองสนใจ และบุคลิกภาพของตนเอง

1.12 ผู้ปกครอง การเลือกที่จะศึกษาต่อหรือการเลือกอาชีพในอนาคต ควรขอคำแนะนำ จากบิดา มารดา เพื่อช่วยชี้แนะแนวทางในการตัดสินใจ และคำนึงถึงทุนทรัพย์ในการใช้จ่ายระหว่างศึกษา ด้วย

1.3.2 สิ่งแวดล้อม

สิ่งแวดล้อมที่ต้องรู้ คือ ข้อมูลเกี่ยวกับสถานศึกษา เช่น ระยะทางไปกลับที่พัก ระเบียบการ หลักสูตร คุณสมบัติที่ต้องการ ค่าใช้จ่าย สวัสดิการ เป็นต้น และสาขาที่เรียนเป็นที่ต้องการของตลาด แรงงานหรือไม่

1.3.3 เปรียบเทียบข้อมูลกับสิ่งแวดล้อม

เมื่อรู้จักตนเองในด้านต่าง ๆ และข้อมูลสถานศึกษาแล้ว จากนั้นให้เปรียบเทียบข้อมูลที่มีอยู่ ว่าเหมาะสมที่จะศึกษาต่อหรือไม่ โดยให้พิจารณาอย่างรอบคอบก่อนตัดสินใจ

1.4 การดูแลสุขภาพตนเอง

สุขภาพที่ดีเป็นสิ่งที่ทุกคนปรารถนา การที่มีสุขภาพที่ดีได้ต้องเกิดจากการดูแลเอาใจใส่ในสุขภาพของตนเองอย่างสม่ำเสมอ โดยจะต้องรู้จักการวางแผนการดูแลสุขภาพของตนเอง ตั้งแต่การพักผ่อน การรับประทานอาหาร การออกกำลังกาย การควบคุมอารมณ์ ซึ่งสิ่งเหล่านี้เป็นปัจจัยที่มีผลต่อการเจริญเติบโตและพัฒนาการของร่างกาย จึงต้องรู้จักวิธีการจัดการเพื่อให้ร่างกายมีพัฒนาการที่เหมาะสมกับวัยดังต่อไปนี้

1. การเลือกรับประทานอาหาร ควรรับประทานอาหารให้ครบ 5 หมู่ และทานอาหารให้ครบ 3 มื้อ ไม่ทานอาหารรสจัด หลีกเลี่ยงอาหารประเภทของทอด ของย่าง เพราะจะช่วยลดปริมาณไขมันในอาหาร และป้องกันสารก่อมะเร็งในอาหาร
2. ออกกำลังกายอย่างน้อยสัปดาห์ละ 3-4 ครั้ง ครั้งละประมาณ 30-45 นาที จะช่วยด้านทานปัญหา ด้านสุขภาพและโรคต่าง ๆ และทำให้ร่างกายแข็งแรง มีความคล่องแคล่วว่องไวในการใช้ชีวิตประจำวัน
3. หลีกเลี่ยงอบายมุข เช่น บุหรี่ สุรา ยาเสพติด ไม่เล่นการพนัน และไม่มั่วสุมทางเพศ ซึ่งจะช่วยลดโอกาสในการเกิดโรคแทรกซ้อน ลดปัญหาทางด้านสังคม หรือลดความรุนแรงของโรคได้
4. การนอนหลับพักผ่อน ควรนอนหลับอย่างน้อยวันละ 8-10 ชั่วโมง ห้องนอนต้องมีอากาศที่ถ่ายเทได้สะดวก ไม่มีเสียงดังรบกวน ก่อนนอนไม่ควรดื่มเครื่องดื่มที่มีกาเฟอีน เพราะจะไปกระตุ้นประสาท ทำให้นอนหลับยาก



รูปที่ 1.6 งดดื่มแอลกอฮอล์

(ที่มา : <http://www.thaihealth.or.th>)

การวางแผนออกกำลังกาย

ทุกครั้งก่อนออกกำลังกายจะต้องมีการวางแผนการออกกำลังกาย ซึ่งมีข้อที่ควรพิจารณาดังต่อไปนี้

1. ไม่ควรออกกำลังกายทันทีหลังจากตื่นนอน แต่สามารถออกกำลังกายได้หลังจากที่ตื่นนอนไปแล้ว 1 ชั่วโมง
2. ควรเลือกสถานที่ที่ไม่ร้อนจนเกินไป อากาศถ่ายเทได้สะดวก มีร่มเงา สภาพแวดล้อมเหมาะสำหรับออกกำลังกาย
3. ควรออกกำลังกายหลังจากที่รับประทานอาหารไปแล้ว 3 ชั่วโมง
4. ก่อนออกกำลังกายทุกครั้ง ควรมีการอบอุ่นร่างกายก่อน 10 นาที
5. หลังจากออกกำลังกายทุกครั้ง ควรมีการผ่อนคลายกล้ามเนื้อก่อนประมาณ 5 นาที

1.5 การดูแลสุขภาพจิตของตนเอง

1.5.1 ความหมายของสุขภาพจิต

องค์การอนามัยโลก (World Health Organization, 1976) ได้ให้ความหมายสุขภาพจิตว่าเป็นความสามารถของบุคคลที่จะปรับตัวให้มีความสุขอยู่กับสังคมและสิ่งแวดล้อมได้ดี มีสัมพันธภาพอันดีงามกับบุคคลอื่น และดำรงชีพอยู่ได้ด้วยความสุขอย่างสุขสบาย รวมทั้งตอบสนองความต้องการของตนเอง ในโลกที่กำลังเปลี่ยนแปลงโดยไม่มีการขัดแย้งภายในจิตใจ มิได้หมายความว่าความรุ่มรวยเพียงแต่ปราศจากอาการของโรคประสาทและโรคจิตเท่านั้น

ศาสตราจารย์นายแพทย์ฝน แสงสินแก้ว (2521) ได้ให้นิยามสุขภาพจิตไว้ว่า สุขภาพจิต คือสุขภาพจิตที่เป็นสุข มีอารมณ์มั่นคง สามารถที่จะปรับตัวให้เหมาะสมกับสภาพแวดล้อม

ผู้ที่มีสุขภาพจิตที่ดีจะสามารถจัดระเบียบชีวิตของตนได้เหมาะสมกับตนเองและสังคมทั่วไป สามารถแก้ไขปัญหาเฉพาะหน้าต่าง ๆ ในชีวิตได้ดี เป็นคนรู้จักยอมรับความจริงของชีวิต รู้จักควบคุมตนเอง รู้จักใช้สติปัญญาและอารมณ์ของตนปรับตัวให้เข้ากับสิ่งแวดล้อมที่มีอยู่รอบ ๆ ตัวได้อย่างดี ผู้มีสุขภาพจิตที่ดีจึงมีโอกาสประสบความสำเร็จได้มาก

ดังนั้นการส่งเสริมสุขภาพจิตและการป้องกันปัญหาสุขภาพจิตในวัยรุ่น จึงให้ความสำคัญกับการเสริมสร้างทักษะและความสามารถในการปรับตัวเมื่อเผชิญกับความเครียดในชีวิต ซึ่งอาจก่อให้เกิดปัญหาสุขภาพจิตได้

1.5.2 ปัจจัยที่ทำให้วัยรุ่นเกิดความเครียดและเสี่ยงต่อการเกิดปัญหา

จากการศึกษาพบว่า ปัจจัยทางสังคมเป็นสาเหตุทำให้เกิดความเครียดต่อวัยรุ่นมากกว่า การเปลี่ยนแปลงของร่างกาย ซึ่งปัจจัยที่ทำให้วัยรุ่นต้องประสบปัญหาในการปรับตัวมากขึ้น ได้แก่

1. **ความเครียดภายในร่างกาย (Internal Stress)** ซึ่งเกิดจากความเครียดทางพัฒนาการ (Developmental Stress) ได้แก่

- (1) การเปลี่ยนแปลงทางสรีระ ทำให้เกิดความวิตกกังวลถึงรูปร่างหน้าตาที่เปลี่ยนแปลงไป เป็นพิเศษ โดยเฉพาะส่วนที่แปลกไปจากคนอื่น เช่น การมีสิว ความอ้วน เด็กชายตัวเล็ก เป็นต้น
- (2) ความวิตกกังวลกับอารมณ์ทางเพศที่สูงขึ้น เนื่องมาจากการเปลี่ยนแปลงระดับฮอร์โมนเพศ ส่งผลให้เกิดความกังวลมากขึ้น
- (3) ความกังวลกับพฤติกรรมทางเพศ ความอยากรู้อยากเห็นกิจกรรมทางเพศ จนไม่อาจควบคุมพฤติกรรมทางเพศได้ ทำให้วัยรุ่นรู้สึกขัดแย้งกับสิ่งที่เขาเคยถูกสอนมา ให้ละกัณความต้องการเหล่านี้เอาไว้

2. **ความเครียดภายนอก (External Stress)** หรืออาจจะเรียกว่า ความเครียดจากสิ่งแวดล้อม เกิดได้จากสาเหตุดังนี้

- (1) ความคาดหวังของสังคมว่า วัยรุ่นจะต้องแสดงพฤติกรรมที่เป็นผู้ใหญ่ขึ้น ในขณะที่วัยรุ่นยังไม่มีความพร้อมด้านอารมณ์ ความต้องการของพ่อแม่ทำให้วัยรุ่นไม่สามารถสมปรารถนาได้ เขาจะรู้สึกว่าตนเองล้มเหลว ไม่มีความสามารถ ทำให้วัยรุ่นเกิดความกดดันได้
 - (2) กังวลใจเรื่องความขัดแย้งกับเพื่อน ไม่แน่ใจต่อการปฏิบัติต่อเพื่อน เก่งกว่าเพื่อน จะไม่ชอบ
 - (3) การปรับตัวต่อเพศตรงข้าม การเรียนรู้ที่จะพูดคุยและปฏิบัติให้ถูกต้องตามกาลเทศะ รวมทั้งการทำตัวให้เพศตรงข้ามนิยมชมชอบ
 - (4) ความสัมพันธ์ที่ไม่ดีในครอบครัวหรือโรงเรียน เช่น การที่พ่อแม่เข้มงวดมากเกินไป ให้อิสระน้อย ไม่เข้าใจ หรือการที่ครูดูเกินไป การปรับตัวเข้ากับเพื่อนไม่ได้ มักพบว่าการที่วัยรุ่นไม่สามารถเข้ากับเพื่อนวัยเดียวกันได้ ถือเป็นสัญญาณสำคัญที่บ่งชี้ว่า อาจมีความผิดปกติในวัยรุ่นคนนั้นแล้ว
- เมื่อเผชิญกับความเครียดวัยรุ่นจะต้องพยายามปรับตัว เพื่อจัดการกับปัญหาความขัดแย้ง (Conflict) หรือความคับข้องใจ (Frustration) เพื่อปรับสภาพจิตใจให้เข้าสู่ภาวะปกติ วัยรุ่นที่ปรับตัวได้ดี ก็จะสามารถดำเนินชีวิตอยู่ในสังคมได้อย่างปกติ แต่ถ้าไม่สามารถปรับตัวได้และไม่ได้รับการช่วยเหลือ ที่ถูกต้องจากผู้ที่เกี่ยวข้อง อาจทำให้มีความคิด อารมณ์ พฤติกรรมโน้มนำไปสู่ทางที่ผิด ดำเนินชีวิต

เบี่ยงเบนไปจากเป้าประสงค์อันดีงาม ซึ่งความเสียหายบางอย่างอาจกลายเป็นสิ่งที่ผิดพลาดที่ติดตัวไป ตลอดชีวิตและอาจก่อให้เกิดปัญหาด้านสุขภาพจิตต่อไป

ดังนั้น การที่ผู้ปกครองหรือครูเข้าใจถึงการเปลี่ยนแปลงความเครียดต่าง ๆ ในวัยรุ่น จะเป็นแนวทางเบื้องต้นในการป้องกันและส่งเสริมสุขภาพจิตให้แก่สมาชิกในครอบครัวหรือผู้เรียนได้ ซึ่งสมาชิกในครอบครัวหรือเยาวชนสามารถปรับเปลี่ยน หักเสี้ยน หรือจัดการกับความเครียดที่เกิดขึ้นได้ โดยเน้นการจัดการกับอารมณ์ เพราะเป็นการช่วยให้บุคคลสามารถแก้ไขปัญหาได้อย่างเหมาะสมเพื่อไม่ให้เกิดผลตามมา

3. เทคนิคการจัดการกับความเครียดและอารมณ์

- (1) ต้องตระหนักถึงอาการที่แสดงว่าเริ่มมีความเครียด เช่น รู้สึกหงุดหงิด ไม่มีความสุข ปวดศีรษะ เหนื่อยง่าย ความจำหรือสมาธิสั้นลง แน่นท้อง หายใจขัด เป็นต้น
- (2) พิจารณาว่าอะไรเป็นสาเหตุ และเป็นสิ่งกระตุ้นที่ทำให้เกิดความเครียด
- (3) ใช้เทคนิคการผ่อนคลายอารมณ์ เพื่อให้เกิดความสงบและพร้อมที่จะจัดการกับความเครียด มีวิธีการคือ
 - (ก) ใช้วิธีการผ่อนคลายต่าง ๆ เช่น การหายใจ การฝึกสมาธิ การออกกำลังกาย การฟังเพลง เป็นต้น
 - (ข) การปรับเปลี่ยนความคิด เป็นการปรับเปลี่ยนวิธีคิดทางลบให้เป็นทางบวก เพื่อให้เกิดความรู้สึกต่อสถานการณ์นั้น ๆ ดีขึ้น ช่วยให้บุคคลสามารถจัดการกับอารมณ์และแสดงออกทางพฤติกรรมได้อย่างเหมาะสม โดยการฝึกจับความคิดทางลบปรับเปลี่ยนเป็นความคิดทางบวกอยู่เสมอ เพื่อให้เกิดความคิดในทางบวกโดยอัตโนมัติ โดยบุคคลสามารถจับความคิดในใจได้ด้วย การพูดค่อย ๆ หรือพูดกับตัวเองดัง ๆ ในใจ เมื่อกำลังตกอยู่ในสถานการณ์ที่ก่อให้เกิดความเครียด
 - (4) ขึ้นชมตนเองที่สามารถจัดการกับความเครียดและอารมณ์ทางลบของตนเองได้ในทางสร้างสรรค์

4. เทคนิคการแก้ปัญหา

เมื่ออารมณ์สงบแล้วให้ดำเนินการแก้ไขปัญหาตามขั้นตอนต่อไปนี้

- (1) หาสาเหตุที่แท้จริงของปัญหา
- (2) รวบรวมข้อมูลที่เป็นเกี่ยวกับการแก้ปัญหา
- (3) วิเคราะห์ข้อดีข้อเสียและจัดลำดับความสำคัญของปัญหา
- (4) ตัดสินใจเลือกวิธีแก้ปัญหาที่เหมาะสมและสามารถทำได้

- (5) หาวีธีแก้ไขผลเสียที่อาจเกิดขึ้นจากทางเลือกนั้น ๆ
- (6) ดำเนินการแก้ปัญหา
- (7) ประเมินผลการแก้ปัญหา

การจัดการกับความเครียดได้ดี นำไปสู่แรงใจในการฝ่าฟันอุปสรรคไปสู่ความสำเร็จหรือความหวังที่ตั้งเอาไว้ ผู้ที่มีความอดทนต่อความเครียดและสามารถจัดการกับความเครียดได้ดี จะมีสภาวะจิตที่สงบแม้จะอยู่ภายใต้ความกดดัน ซึ่งสิ่งเหล่านี้สามารถฝึกฝนได้ ในทางตรงกันข้าม การไม่สามารถควบคุมความเครียดได้ ความเครียดที่มากเกินไป จะนำไปสู่ความล้มเหลว ความรู้สึกเศร้า สูญเสียความภาคภูมิใจ และเกิดการเจ็บป่วยได้



รูปที่ 1.7 การนั่งสมาธิ

(ที่มา : <http://boon-online.blogspot.com/2013/02/2.html>)

แบบประเมินความเครียด

คุณเครียด.....หรือยัง

คุณเป็นคนหนึ่งที่เริ่มมีความเครียดหรือเปล่า ลองสำรวจตนเองดู

แบบประเมินความเครียดด้วยตนเอง

ในเวลา 2 เดือนที่ผ่านมา ท่านมีอาการ พฤติกรรม หรือความรู้สึกต่อไปนี้มากน้อยเพียงใด

โปรดทำเครื่องหมาย / ลงในช่องแสดงระดับอาการที่เกิดขึ้นกับตัวท่านตามความเป็นจริงมากที่สุด

อาการ พฤติกรรม หรือความรู้สึก	ระดับอาการ			
	0 ไม่เคย	1 เป็น ครั้งคราว	2 เป็น บ่อย ๆ	3 เป็น ประจำ
1. นอนไม่หลับเพราะคิดมากหรือกังวลใจ				
2. รู้สึกหงุดหงิดรำคาญใจ				
3. ทำอะไรไม่ได้เลยเพราะประสาทตึงเครียด				
4. มีความวุ่นวายใจ				
5. ไม่อยากพบปะผู้คน				
6. ปวดหัวข้างเดียวหรือปวดขมับทั้งสองข้าง				
7. รู้สึกไม่มีความสุขหรือเศร้าหมอง				
8. รู้สึกหมดหวังในชีวิต				
9. รู้สึกว่าชีวิตตนเองไม่มีคุณค่า				
10. กระวนกระวายอยู่ตลอดเวลา				
11. รู้สึกว่าตนเองไม่มีสมาธิ				
12. รู้สึกเพลียไม่มีแรงจะทำอะไร				
13. รู้สึกเหนื่อยไม่อยากจะทำอะไร				
14. มีอาการหัวใจเต้นแรง				
15. เสียสั่น ปากสั่น หรือมือสั่นเวลาไม่พอใจ				
16. รู้สึกกลัวผิดพลาดในการทำสิ่งต่าง ๆ				
17. ปวดหรือเกร็งกล้ามเนื้อบริเวณท้ายทอย หลัง หรือไหล่				
18. ตื่นเต้นง่ายกับเหตุการณ์ที่ไม่คุ้นเคย				
19. มึนงงหรือเวียนศีรษะ				
20. ความต้องการทางเพศหรือความสุขทางเพศลดลง				

(ที่มา : แบบประเมินความเครียด กรมส่งเสริมสุขภาพจิต กระทรวงสาธารณสุข)

เกณฑ์การให้คะแนน

ถ้าตอบว่าไม่เคยเลยให้	0	คะแนน
เป็นครั้งคราวให้	1	คะแนน
เป็นบ่อย ๆ ให้	2	คะแนน
เป็นประจำให้	3	คะแนน

ผลการประเมินและวิเคราะห์ความเครียด

ระดับคะแนน 0-5

ท่านมีความเครียดอยู่ในระดับต่ำกว่าเกณฑ์ปกติอย่างมาก ตามทฤษฎีถือว่ามีความเป็นไปได้เพียงเล็กน้อยเท่านั้นที่จะมีความเครียดในระดับต่ำมากเช่นนี้ โดยในกรณีของท่านอาจมีความหมายว่า

- ☆ ท่านตอบคำถามไม่ตรงตามความเป็นจริง
- ☆ ท่านอาจมีความเข้าใจคำสั่งหรือข้อคำถามคลาดเคลื่อนไป
- ☆ ท่านอาจเป็นคนที่มีขาดแรงจูงใจในการดำเนินชีวิต มีความเชื่องช้า ชีวิตประจำวันซ้ำซากจำเจ น่าเบื่อ ปราศจากความตื่นเต้น

ระดับคะแนน 6-17

ท่านมีความเครียดอยู่ในเกณฑ์ปกติ สามารถจัดการกับความเครียดที่เกิดขึ้นในชีวิตประจำวันและสามารถปรับตัวกับสถานการณ์ต่าง ๆ ได้อย่างเหมาะสม รู้สึกพึงพอใจเกี่ยวกับตนเองและสิ่งแวดล้อมเป็นอย่างมาก รู้สึกมีพลัง มีชีวิตชีวา กระตือรือร้น มองสิ่งเร้ารอบตัวว่าเป็นสิ่งท้าทายความสามารถ มีความสามารถในการจัดการกับสิ่งต่าง ๆ ได้อย่างเหมาะสม ผลผลิตของการปฏิบัติงานจะอยู่ในระดับสูง ความเครียดในระดับนี้ถือว่าเป็นประโยชน์ในการดำเนินชีวิตประจำวัน เป็นแรงจูงใจที่นำไปสู่ความสำเร็จในชีวิตได้

ระดับคะแนน 18-25

ท่านมีความเครียดอยู่ในระดับสูงกว่าปกติเล็กน้อย มีความไม่สบายใจอันเกิดจากปัญหาในการดำเนินชีวิตประจำวัน โดยที่ปัญหาหรือข้อขัดแย้งของท่านอาจจะยังไม่ได้รับการคลี่คลายหรือแก้ไข ซึ่งถือว่าเป็นความเครียดที่พบได้ในชีวิตประจำวัน อาจไม่รู้ตัวว่ามีความเครียด แต่อาจรู้สึกได้จากการเปลี่ยนแปลงของร่างกาย อารมณ์ ความรู้สึก และพฤติกรรมบ้างเล็กน้อย แต่ไม่ชัดเจนและยังพอทนได้ แม้ว่าท่านจะมีความยุ่งยากในการจัดการกับปัญหาอยู่บ้างและอาจต้องใช้เวลาในการปรับตัวมากขึ้นกว่าเดิม แต่ท่านก็สามารถจัดการกับความเครียดได้และไม่เป็นผลเสียต่อการดำเนินชีวิต ในกรณีนี้ท่านควรผ่อนคลายความเครียดด้วยการหาความเพลิดเพลินใจ เช่น ออกกำลังกาย ดูหนัง ฟังเพลง สังสรรค์กับเพื่อน ๆ

ระดับคะแนน 26-29

ท่านมีความเครียดอยู่ในระดับสูงปานกลาง ขณะนี้ท่านเริ่มมีความตึงเครียดในระดับค่อนข้างสูง และได้รับความเดือดร้อนเป็นอย่างมากจากปัญหาอารมณ์ที่เกิดจากปัญหาความขัดแย้งและวิกฤตการณ์ในชีวิต ซึ่งท่านจัดการแก้ไขด้วยความยากลำบาก ลักษณะอาการดังกล่าวจะเพิ่มความรุนแรง มีผลกระทบต่อการทำงาน จึงต้องจัดการให้หมดไปด้วยวิธีใดวิธีหนึ่งและควรคลี่คลายความเครียดด้วยการพูดคุยปรึกษากับคนที่ไว้วางใจ หรือปรึกษาผู้เชี่ยวชาญด้านสุขภาพจิตทางโทรศัพท์

ระดับคะแนน 30-60

ท่านมีความเครียดอยู่ในระดับสูงกว่าปกติมาก แสดงว่าท่านกำลังเผชิญกับวิกฤตการณ์ในชีวิตอย่างรุนแรง ทำให้ท่านไม่มีความสุข รู้สึกหงุดหงิด ขาดความยับยั้งชั่งใจ หากปล่อยไว้โดยไม่ดำเนินการแก้ไขอย่างเหมาะสมและถูกวิธี อาจนำไปสู่ความเจ็บป่วยทางจิตที่รุนแรงและส่งผลเสียต่อตนเองและบุคคลที่ใกล้ชิดต่อไปได้ ในระดับนี้ควรรับบริการจากคลินิกคลายเครียดได้จากสถานบริการทั่วประเทศ

การเสริมสร้างความมั่นคงทางอารมณ์และความสามารถในการควบคุมตนเอง เป็นกระบวนการที่บุคคลควรตระหนักถึงสภาวะอารมณ์ของตนเอง ไม่อ่อนไหวไปตามสิ่งที่มีกระทบ สามารถปรับเปลี่ยนพฤติกรรมของตนเอง เพื่อนำไปสู่พฤติกรรมเป้าหมายที่พึงประสงค์ ดังนั้นสังคมจะมั่นคงขึ้นอยู่กับคนในชาติบ้านเมืองที่มีพื้นฐานมาจากครอบครัวที่อบอุ่น สมาชิกในครอบครัวรู้จักบทบาทหน้าที่ของตนเองและมีความมั่นคงทางอารมณ์ สามารถปรับตัวให้เข้ากับสภาพแวดล้อมที่อยู่รอบ ๆ ตัวได้โดยไม่มีการขัดแย้งภายในจิตใจ ถ้าสมาชิกในครอบครัวมีสุขภาพจิตที่ดีจึงมีโอกาสพบความสำเร็จได้มาก



1. พลเมืองที่ดีควรปฏิบัติตนอย่างไร
2. การเป็นลูกที่ดีของครอบครัวควรปฏิบัติตนอย่างไร
3. นักเรียนมีวิธีการอย่างไร ที่จะทำให้ชุมชนน่าอยู่
4. ถ้าเห็นคนตาบอดกำลังข้ามถนนนักเรียนควรทำอย่างไร
5. ให้นักเรียนบอกอาชีพที่นักเรียนอยากเป็น เพราะอะไร
6. ให้นักเรียนวางแผนในการศึกษาต่อเพื่อประกอบอาชีพในอนาคต
7. นักเรียนมีวิธีการอย่างไรในการดูแลสุขภาพของตนเอง
8. นักเรียนคิดว่าการดื่มเครื่องดื่มแอลกอฮอล์มีผลเสียต่อร่างกายอย่างไร
9. เมื่อเกิดความเครียด นักเรียนจะมีวิธีการจัดการกับความเครียดของตนเองอย่างไร



สแกนเพื่อทำแบบทดสอบออนไลน์