



# ข่าวประชาสัมพันธ์

## มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ

๑๑๔ สุขุมวิท ๒๓ แขวงคลองเตยเหนือ เขตวัฒนา กรุงเทพฯ ๑๐๑๑๐ โทรศัพท์ ๐-๒๖๕๔-๕๐๐๐ ภายใน ๑-๕๖๖๖ โทรศัพท์/โทรสาร ๐-๒๒๕๕-๐๓๑๑

จากหนังสือพิมพ์เดลินิวส์ ฉบับประจำวันที ๔ เดือนมีนาคม ๒๕๕๗ หน้า ๑ ต่อ ๔ มุลคาข่าว ๑,๕๘๖,๑๗๘.-

ศูนย์สารสนเทศและการประชาสัมพันธ์ ได้จัดระบบข่าวสิ่งพิมพ์ สนใจดูได้ที่ <http://news.swu.ac.th/newsclips/>

### ปัญหา 'เด็กเครียด' คิดสั้น แนวทางออกแก้ไขอย่างถูกวิธี...**U.4**



## ปัญหา 'เด็กเครียด' คิดสั้น!

### แนวทางออกสอนแก้ไขอย่างถูกวิธี

**ข**าวคราวการฆ่าตัวตายของนักศึกษาที่เครียดในการเรียนหลายต่อหลายคนสร้างความสะเทือนใจให้กับผู้ที่ได้รับรู้เป็นอย่างมาก โดยตั้งคำถามกันไปต่าง ๆ นานาว่า เหตุใดจึงตัดสินใจอย่างนี้ ทั้ง ๆ ที่การศึกษาช่วยพัฒนาให้คนรู้จักคิด รู้จักปรับตัวแก้ไขปัญหา แต่ก็ยังมีเหตุการณ์เช่นนี้เกิดขึ้นอยู่บ่อยครั้ง!!

ผศ.ดร.จัฐวิทย์ ลิขธิ์ศิริอรอด ภาควิชาจิตวิทยา คณะมนุษยศาสตร์ มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ กล่าวถึงการเรียนที่ส่งผลให้เกิดความเครียดกับเด็กให้ฟังว่า ให้มองอย่างแรก คือ ตัวเขาเอง ก่อน ยังไม่ต้องมองว่าศึกษาอยู่ในระดับใด เพราะในทางจิตวิทยาจะพูดถึงความวิตกกังวลว่า จะต้องมีคุณลักษณะในตัวเอง คือ มีความเครียดอยู่ในตัวเองมากน้อยเท่าใด เช่น เมื่อเจอเรื่องราวเดียวกัน คนอื่นไม่สนใจ ไม่ได้เก็บมาคิดมาก แต่เราเกิดความเครียด คิดมากนั้นแสดงว่าเรามี

คุณลักษณะของความเครียดอยู่ในตัวเองสูง เมื่อมีเรื่องราวเข้ามาในชีวิตเพียงเล็กน้อยก็ทำให้เกิดความเครียดขึ้นได้ทันที

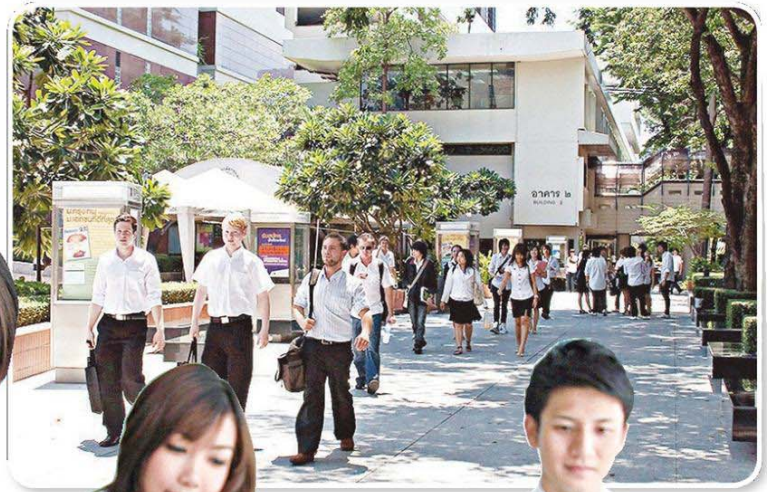
ต่อมา คือ ความวิตกกังวลที่เกิดขึ้น เมื่อวิตกกังวลมาก ๆ ก็จะกลายเป็นความเครียด ซึ่งจะเกิดจาก สถานการณ์ต่าง ๆ ที่ทำให้เครียด ทุกคนอาจจะมีภาวะของคุณลักษณะของตัวเองแตกต่างกันไปก็ มากบ้าง น้อยบ้าง แม้กระทั่งคนที่อารมณ์ดี สุขภาพจิตใจ ปรับตัวได้ แต่ว่าเหตุการณ์ต่าง ๆ ที่ผ่านเข้ามาก็สามารถทำให้คน ๆ นั้นเครียดได้

ในส่วนของเราเป็นสิ่งที่ดีคิดว่า ตั้งแต่เกิดถูกสะสมมาซึ่งจะส่งผลให้เราเป็นคนเครียดมาก เครียดน้อยได้ ตรงนี้ไม่สามารถควบคุมได้ แต่สิ่งที่ควบคุมได้ คือ สิ่งแวดล้อมรอบ ๆ ตัวเรา แต่ก็คงไม่ได้ทั้งหมด เพราะสิ่งแวดล้อมหลาย ๆ อย่างก็คุมไม่ได้ เช่น วิธีการเรียนการสอน

ยกตัวอย่าง การเรียนในระดับมัธยม

ถามว่าเรียนเครียดไหมเมื่อเทียบกับระดับอุดมศึกษา หลายคนจะบอกว่าเรียนอุดมศึกษาเครียดกว่าเรียนมัธยม เพราะเหตุการณ์ฆ่าตัวตายมักเกิดขึ้นในระดับอุดมศึกษา แต่บางส่วนก็ค้านว่าระหว่างสอบแข่งขันเข้ามหาวิทยาลัยกับสอบเก็บคะแนนอะไรเครียดกว่ากัน ซึ่งตรงนี้นั้นอยู่กับตัวเด็กเป็นคนตัดสินใจ การเรียนระดับใดเครียดมาก เครียดน้อย

“จึงเห็นได้ว่า ความเครียดของคนที่เราจะเกิดจากตัวเองและสถานการณ์ ถ้าตัวเองเป็นคนช่างเครียด ไม่ว่าอะไรขึ้นที่เครียด อีกส่วนหนึ่ง คือ สถานการณ์ที่ทำให้เครียด เช่น มีคนมากกดดันเรามาก ๆ บอกเราว่า พ่อก็เป็นหมอม แม่ก็จบมหาวิทยาลัย มีชื่อเสียง ลูกต้องสอบหมอให้ได้ แม้จะสอบเข้าไม่ได้แต่ก็ให้เรียนมหาวิทยาลัย เอกชน ตรงนี้ก็จะทำให้เด็กเกิดความเครียด



พศ.ดร.ฉัฐวิวัฒน์ สิกข์ศิริธรรณ

จากสิ่งแวดล้อมเพราะไม่ได้อยากเรียน  
หมอบแต่ต้องเรียน ทั้ง ๆ ที่ตัวเด็กมีสุขภาพ  
จิตดีแต่สิ่งแวดล้อมทำให้เครียด ซึ่งมาจาก  
ครอบครัว”

ปัจจัยที่มีผลต่อระดับความเครียด  
ของนักศึกษา จากการวิจัยเรื่องพฤติกรรม

การตั้งใจเรียนของนักศึกษา ซึ่งเป็นสาร  
นิพนธ์ในหลักสูตรการศึกษามหาบัณฑิต  
สาขาจิตวิทยาพัฒนาการ มหาวิทยาลัย  
ศรีนครินทรวิโรฒ โดย แบ่งตัวแปรที่เป็น  
ปัจจัยในตัวเองออกเป็น 3 กลุ่ม ซึ่งจะแปร  
ผกผันกับความเครียด กลุ่มแรก คือ จิต  
ลักษณะ ซึ่งก็คือสิ่งที่ติดตัวมา อย่างแรก  
คือ ลักษณะมุ่งอนาคตและการควบคุม  
ตนเอง โดยการเรียนรู้บางอย่างมันยาก เช่น  
การได้เกียรตินิยม ถ้าเรามุ่งอนาคตอยากได้  
เกียรตินิยม เมื่อรับปริญญา พ่ออิม แม่อิม  
ภูมิใจในตัวเรา ตรงนี้จะทำให้เขาควบคุม  
ตนเองไม่เหลวไหล แม้เขาไม่ยกอ่าน  
หนังสือแต่เขาอยากได้เกียรตินิยม เขาก็  
จะมุ่งอนาคตและควบคุมตนเองเพื่อให้ได้  
เกียรตินิยม

ต่อมา คือ แรงจูงใจใฝ่สัมฤทธิ์ คือ  
ทำอะไรต้องสำเร็จ ต้องดี ไม่ใช่เรียนแล้ว  
เรียนไม่จบ ต้องเรียนให้จบ ซึ่งอันนี้เป็น

ปัจจัยที่ทำให้คนมีพฤติกรรมที่ดี ตั้งใจเรียน  
สุดท้าย คือ เห็นคุณค่าในตัวเอง เป็นความ  
รู้สึกที่เกิดขึ้นภายในตนเองเกี่ยวกับการ  
ยอมรับนับถือตนเอง เห็นคุณค่าและม  
ีความเชื่อมั่นในตนเอง

ปัจจัยต่อมา คือ สถานการณ์ ซึ่ง  
เป็นปัจจัยภายนอก เช่น พฤติกรรมกา  
สอนของอาจารย์ ความคาดหวังของผู้  
ปกครอง สัมพันธภาพภายในครอบครัว  
สัมพันธภาพกับเพื่อน ซึ่งล้วนเป็นสิ่งที่ไม  
สามารถควบคุมได้

สุดท้ายเป็นปัจจัยที่เอาปัจจัยภายใน  
และภายนอกมารวมกัน คือ จิตลักษณะ  
บวกกับสถานการณ์ เรียกว่าจิตสถานการณ์  
เช่น ทักษะติดต่อสถานศึกษา ความเครียด

จากงานวิจัย พบว่า ตัวแปรที่ส่ง  
ผลต่อการตั้งใจเรียนของนักศึกษา คือ  
แรงจูงใจใฝ่สัมฤทธิ์ คือ ทำอะไรต้องทำให้  
เสร็จ ต้องทำให้ได้ ต้องทำให้ได้ตาม

**“บนโลกใบนี้ทุกคนต้องเจอกับความเครียด โดยวิธีการจัดการไม่ได้มีติดตัวมาตั้งแต่เกิดต้องอาศัย การฝึกและต้องฝึกทั้งชีวิต เพราะคนเรามี ความเครียดได้ตลอดเวลา สำหรับการเรียนของ นักศึกษา ในส่วนของตัวเด็ก ต้องค้นพบตัวเองให้เจอ คิดไตร่ตรองให้คิดว่าอะไรคือสิ่งที่เรารัก เราชอบ ต้องการเรียนอะไร แล้วลงมือทำให้ดีที่สุด”**



ศักยภาพของเราเท่าที่เวลามีให้ ตรงนี้ ทำให้เกิดแรงจูงใจ ทำให้เกิดการตั้งใจ เรียนที่สูง ต่อมา คือ ลักษณะมุ่งอนาคต และการควบคุมตนเอง สุดท้าย คือ การ สนับสนุนของเพื่อน ไม่ว่าจะเป็นเพื่อนที่ ครอบ อธิทธิพลของเพื่อน คือ เพื่อนจะมีผล ซึ่งจากการศึกษาทัศนคติทางเพศในกลุ่มวัย รุ่น ในเรื่องของการเรียนในระดับมัธยม ศึกษาและอุดมศึกษา จะมีตัวแปรการ สนับสนุนของเพื่อนเข้ามาด้วยเช่นกัน ใน ทางการวิจัยก็คือ จะต้องให้เด็กรู้จักการคบ เพื่อน

จากงานวิจัยดังกล่าวทำให้พบว่า ความเครียดในการเรียนมีความสัมพันธ์ ทางลบกับสิ่งที่เป็นเรื่องทางบวก นั่นคือ สัมพันธภาพระหว่างเด็กกับเพื่อน หมายความว่า ถ้าเครียดสูงก็จะมีความสัมพันธ์ กับเพื่อนต่ำ แสดงว่า เด็กเครียดเพราะ เพื่อน เช่น ในการเรียนหนังสือถ้าเขา เครียดแต่ถ้าเขามีเพื่อน รุ่นพี่คอยช่วยก็จะ ทำให้เขาหายเครียดหรือมีความเครียดน้อย ลง แต่เด็กหลายคนตัดสินใจฆ่าตัวตาย นั้น เป็นเพราะเขาไม่มีใคร

“อีกสิ่งหนึ่ง คือ ลักษณะมุ่งอนาคตและการควบคุมตนเอง คือ ที่เด็ก เครียดเพราะไม่มองไปข้างหน้าว่าชีวิตเขา ไม่ได้อยู่แค่นี้ไม่ได้อยู่ตรงนี้ตลอดไป เรื่อง ของเกรดไม่ใช่สิ่งสำคัญที่สุด รวมทั้งไม่ได้ ควบคุมตนเอง อาจจะมีเวลาเหลือไหล เพื่อนชวนไปดื่มเหล้าก็ไป เพื่อนชวนไป เที่ยวก็ไปโดยไม่ยอมควบคุมตัวเอง หรือ อยากจะสอบให้ได้คะแนนดี ๆ แต่ก็ขี้เกียจ เรียน ขี้เกียจอ่านหนังสือ จึงทำให้ในส่วน ของลักษณะมุ่งอนาคตและควบคุมตนเอง ก็ทำไม่ได้ แต่กลับมีลักษณะมุ่งอนาคตและ การควบคุมตนเองต่ำก็จะส่งผลให้มีความ เครียดสูงเพราะทำไม่ได้อย่างที่คิดไว้ เกิด การสวนทางกัน”

นอกจากนี้ยังมีอีกความสัมพันธ์ หนึ่งซึ่งเป็นปัจจัยภายนอกที่มีผลต่อการ

เรียนโดยตรงของเด็ก นั่นก็คือ พฤติกรรมการสอนของอาจารย์ เพราะจะส่งผลต่อพฤติกรรมการตั้งใจเรียน แรงจูงใจของเด็ก รวมทั้งความเครียดของเด็ก ฉะนั้น อาจารย์ที่ดีจะต้องมีจิตวิญญาณความเป็นครู ความเป็นอาจารย์ เป็นที่พึ่งพาของเด็กได้ และต้องเข้าใจถึงเทคนิคการสอนที่ดี จะต้องเป็นอาจารย์ที่มีศักยภาพนำพาเด็กไปสู่จุดมุ่งหมายได้ เพื่อลดความเครียดของเด็ก รวมทั้งเด็กจะได้ตั้งใจเรียนด้วย

บนโลกใบนี้ทุกคนต้องเจอกับความเครียด โดยวิธีการจัดการไม่ได้มีคิดตัวมาตั้งแต่เกิดต้องอาศัยการฝึกและต้องฝึกทั้งชีวิต เพราะคนเรามีความเครียดได้ตลอดเวลา สำหรับการเรียนของนักศึกษาในส่วนของตัวเด็ก ต้องค้นพบตัวเองให้เจอ คิดไตร่ตรองให้ได้ว่าอะไรคือสิ่งที่เรารัก สิ่งที่เราชอบ ต้องการเรียนอะไร แล้วลงมือทำให้ดี คือ “อันความรู้ี้กระจำแต่อย่างเดียว แต่ให้เชี่ยวชาญเกิดจะเกิดผล” จะประสบความสำเร็จ แม้จะไม่ได้เป็นที่หนึ่ง ไม่ได้เกียรตินิยม แต่เรียนจบ ได้ทำงานที่รัก ที่ชอบ และที่สำคัญ คือ จะต้องรู้จักตนเอง รู้ว่าเราอยากทำงานอะไร เราชอบเรียนวิชาอะไร ก็มุ่งไปทางนั้น เพราะทุกอาชีพดีหมด

ด้านผู้ปกครอง อยากให้ผู้ปกครองมองโลกแห่งความเป็นจริง โดยให้เด็กได้เรียนในสิ่งที่เขาอยากเรียน เรียนแล้วเขามีความสุข ต้องดูศักยภาพลูกด้วยว่าเขาเรียนเป็นอย่างไร อยู่กับเขา คุยกับเขาในทุก ๆ เรื่อง ถ้ามุมชีวิตเขา เป็นผู้ฟังที่ดีให้กับลูก จะได้ว่าจริง ๆ แล้วลูกเราเป็นคนอย่างไร มีความคิดอย่างไร ชอบอะไร ให้เขาสัมผัสได้ซึ่งความรักที่พ่อแม่มีให้กับเขา อย่าเป็นคนพูดสื่อสารทางเดียว เพราะอาจจะเป็นปัจจัยหนึ่งที่ทำให้ลูกเครียด แทนที่จะเป็นคนประคองลูกให้ไม่เครียด กลับเป็นคนทำให้ลูกเครียด ซึ่งตรงนี้พ่อแม่จะต้องช่วยทำให้ลูกหาตัวเองให้เจอ เพื่อให้เขาบรรลุผล และประสบความสำเร็จในชีวิต.

กับวาไรตี้



# วิธีการจัดการกับความเครียด

1. ส่วนใหญ่เวลาคนเราเครียดมักจะไม่ค่อยรู้ตัวว่าตนเองเครียด โดยจะมีพฤติกรรมไปบ่นกับคนโน้น คนนี้ ฉะนั้น วิธีแรก คือ ทหาใครสักคน **โดยจะต้องเลือกที่เรียกว่า เป็นกัลยาณมิตรของเรา** โดยจะเป็นคนที่เรารู้สึกว่าไว้วางใจได้ เพราะมีเช่นนั้นแล้วคนนั้นอาจจะทำให้เราเครียดมากขึ้นเพราะเขาจะซ้ำเติมเราได้ ซึ่งอาจจะเป็น เพื่อน พ่อ แม่ พี่ น้อง แฟน โดยระบายความรู้สึกให้เขาฟัง เพราะกัลยาณมิตรจะเป็นคนที่ให้ปัญญาก็ดีกับเรา ทำให้เราเย็นลงได้ พร้อมทั้งจะเข้าใจและแบ่งปันรับฟังความทุกข์ร้อนของเรา ร่วมเดินเคียงไปกับเรา ซึ่งตรงนี้เมื่อได้ระบาย 80-90 เปอร์เซ็นต์ จะรู้สึกดีขึ้น

2. มนุษย์ทุกคนจะต้องพึ่งตัวเอง ตนเป็นที่พึ่งแห่งตน เหลือช่วยช่วยเวลาไม่เจอใครตัดสินใจไม่ได้จึงกัดมือตนเอง นั่นแสดงว่า เด็กคนนั้นมีการจัดการเรื่องของความเครียดได้ไม่ดี โดยการจัดการกับความเครียดสามารถปฏิบัติได้ตามหลักของพุทธศาสนา คือ **อโภส** ซึ่งเป็นหนึ่งในทศพิธราชธรรม คือ **ความไม่โกรธ** นั่นคือ **สามารถระงับความรู้สึกเครียดได้หรือไม่** เช่น เรามีความโกรธเพราะไม่ได้ดั่งใจ คณะสอบออกมาไม่ดี เรารู้สึกว่าเราเครียด เราไม่พอใจ เราไม่สบายใจ แต่เราระงับความเครียดได้ไหม หลายคนอาจจะอาละวาด ขว้างปาสิ่งของ แต่หลายคนก็จะใช้ความนิ่ง นิ่งตรึกรตรอง โดยคนที่มีความอดทนทางอารมณ์สูงจะระงับได้ดีกว่า เช่น พ่อ แม่ จะระงับอารมณ์ได้ดีกว่า ลูก

ตามหลักพุทธศาสนากล่าวไว้ว่า **เมื่อเรามีทุกข์ ให้หาเหตุแห่งทุกข์นั้น** เช่น สอบได้คะแนนต่ำ หาเหตุแห่งทุกข์ว่าทำไมถึงสอบได้คะแนนน้อย อ่านหนังสือไม่มากพอหรือไม่ หรือว่าเริ่มมีแฟนเลยไม่ค่อยได้อ่านหนังสือการเรียนเลยตกลง หรือจะเป็นปัญหาเรื่องเงิน เมื่อหาสาเหตุเจอจะได้ดับทุกข์ซึ่งทำให้เกิดความเครียดลงได้

3. วิธีการของตะวันตก คือ **วิธีการผ่อนคลายกล้ามเนื้อร่างกายเพื่อให้เกิดการผ่อนคลายจิตใจ** เช่น การเกร็ง การคลาย การออกกำลังกาย เช่น เมื่อเครียดอยู่ให้เขม่วก้อง แหงหน้าขึ้น ขมับกัน หรือ การกำมือ ประมาณ 10 วินาที เพราะเมื่อเครียดเราไม่สามารถออกมาวิ่งรอบมหาวิทยาลัยได้ บางครั้งเกิดความเครียดแต่เราต้องเพชฌัญ จึงสามารถใช้เทคนิคเหล่านี้เพื่อคลายความเครียด รู้สึกผ่อนคลายลงได้

4. วิธีคิดแบบตะวันตกเช่นกัน คือ **ให้มองไปยังหน้า** เมื่อเครียดให้นึกถึงภาพในอนาคตรวมทั้งคิดถึงสิ่งที่ทำให้เราสบายใจ ซึ่งเป็นการสร้างจินตนาการ เช่น สอบได้คะแนนไม่ดีให้คิดถึงวันที่เราเรียนจบ นึกถึงวันที่เราทำงานมีเงินเดือนเลี้ยงตนเองได้

5. **หาวิธีหรือหนทางที่เราชอบที่สุดเพื่อผ่อนคลายความเครียดลง** เช่น ร้องเพลง กินอาหาร ปลุกต้นไม้ เล่นเกม เล่นกับสุนัข ไปเที่ยว เล่นกีฬา