

บทที่ 7

บรรยากาศในการเรียน

หัวใจสำคัญในการจัดการเรียนการสอนของครูอาจารย์อยู่ที่การทำให้นักเรียนเกิดการเรียนรู้ มีความสุขกับการเรียนรู้ มีทัศนคติที่ดีต่อการเรียนรู้ มีความใฝ่รู้ ครูจึงต้องสามารถทำให้ห้องเรียน เป็นสถานที่ที่นักเรียนเต็มใจที่จะเข้าห้องเรียน เต็มใจที่จะอยู่ในห้องเรียนและเต็มใจที่จะทำกิจกรรมเพื่อ การเรียนรู้

บรรยากาศในการเรียนเป็นปัจจัยหรือองค์ประกอบสำคัญที่ทำให้นักเรียนมีความตั้งใจ หรือสนใจในการเรียนซึ่งส่งผลต่อการเรียนรู้ของนักเรียน ดังนั้นจึงเป็นหน้าที่ของครูที่จะทำให้ ห้องเรียนมีบรรยากาศที่สามารถทำให้นักเรียนมีความรู้สึกเชิงบวก มีความรู้สึกปลอดภัย มีความรู้สึก ไม่อึดอัด มีความรู้สึกไม่ถูกขู่เข็ญ ไม่ถูกคุกคามเมื่ออยู่ในห้องเรียน บรรยากาศในการเรียนรู้ที่ดีจึงเป็น เรื่องสำคัญในการส่งเสริมและสนับสนุนการเรียนรู้ของนักเรียน ดังนั้นครูจึงควรมีความรู้ความเข้าใจใน เรื่องดังต่อไปนี้ แรงจูงใจ ความเครียด การสร้างบรรยากาศในการเรียนรู้ การจัดการห้องเรียน

แรงจูงใจ (Motivation)

การจูงใจ หรือ แรงจูงใจ หมายถึง ปัจจัยหรือองค์ประกอบที่ก่อให้เกิดแรงผลักดันให้ เกิดพฤติกรรมไปสู่เป้าหมายที่ตั้งไว้ พฤติกรรมอย่างเดียวกันอาจมาจากแรงจูงใจที่แตกต่างกันได้หรือ แรงจูงใจอย่างเดียวกันก็อาจทำให้เกิดพฤติกรรมที่แตกต่างกันได้เช่นกัน นอกจากนี้พฤติกรรมอย่าง เดียวกันอาจมาจากแรงจูงใจหลายอย่างก็ได้

โดยทั่วไป มีการแบ่งประเภทแรงจูงใจออกเป็น 2 ประเภท ได้แก่

- **แรงจูงใจภายใน (Intrinsic Motivation)** เป็นแรงขับที่เกิดขึ้นภายในตัวบุคคลนั้น ๆ ทำให้แสดงพฤติกรรมโดยไม่หวังสิ่งตอบแทน และมักเกิดพฤติกรรมที่มีจุดมุ่งหมายเพื่อพัฒนาตนเอง จึงเป็นพฤติกรรมที่บุคคลชื่นชอบและกระตือรือร้นที่จะกระทำอย่างไม่เหน็ดเหนื่อย เช่น ความ ต้องการมีสมรรถภาพ ความอยากรู้อยากเห็น

- **แรงจูงใจภายนอก (Extrinsic Motivation)** เป็นแรงขับเกิดจากสิ่งแวดล้อมภายนอก ทำให้เกิดพฤติกรรมโดยคาดหวังว่า จะได้สิ่งที่ต้องการเป็นการตอบแทนที่ได้ลงมือกระทำ เช่น ขยัน อ่านหนังสือเพราะต้องการได้คะแนนสูงๆ สิ่งแวดล้อมภายนอก ได้แก่ เป้าหมายที่กำหนดไว้ ผล ย้อนกลับ (feedback) ความคาดหวังของผู้อื่น บุคลิกภาพของครู เป็นต้น ผลตอบแทนที่นักเรียน ต้องการ เช่น คะแนน คำชม หรือตัวเสริมแรงชนิดต่างๆ เป็นการกระตุ้นให้เกิดแรงจูงใจภายนอกได้

โดยทั่วไปวิชาบางวิชาที่นักเรียนไม่มีแรงจูงใจภายในที่จะเรียน จึงเป็นหน้าที่ของครูที่จะใช้ การสร้างแรงจูงใจภายนอกให้นักเรียนสนใจอยากเรียน เมื่อนักเรียนสนใจเรียนบ่อยๆ ครั้น นักเรียนจะ เกิดแรงจูงใจภายในได้

ทฤษฎีแรงจูงใจ

ทฤษฎีเกี่ยวกับแรงจูงใจมีหลายทฤษฎีด้วยกัน เช่น ทฤษฎีสิ่งล่อใจหรือทฤษฎีลดแรงขับ ทฤษฎีความต้องการ ทฤษฎีผลคูณของความคาดหวังกับคุณค่าของงาน ทฤษฎีความเชื่อในความสามารถของตน ทฤษฎีการอ้างเหตุผล เป็นต้น

1. **ทฤษฎีสิ่งล่อใจหรือทฤษฎีลดแรงขับ (Incentive Theory or Drive Reduction Theory)** ทฤษฎีนี้เป็นทฤษฎีในทัศนะของนักจิตวิทยาในกลุ่มพฤติกรรมนิยม โดยมีแนวความคิดว่า เมื่อเราเกิดความต้องการจะทำให้เกิดแรงขับให้เกิดพฤติกรรมเพื่อสนองต่อความต้องการนั้นๆ และเมื่อใดที่ความต้องการได้รับการตอบสนอง แรงขับจะลดลง ทำให้เรากลับคืนสู่ภาวะสมดุลหรือภาวะปกติ เช่น เมื่อเราหิวอาหารจะทำให้เกิดแรงขับให้ไปหาอาหารมารับประทาน เมื่อได้รับประทานอาหารแล้ว ความต้องการก็ลดลง ทฤษฎีลดแรงขับมักนำมาใช้ในการอธิบายเกี่ยวกับความต้องการของร่างกาย สำหรับทฤษฎีสิ่งล่อใจนั้นเป็นการอธิบายในอีกลักษณะหนึ่ง นั่นคือคนเรามักมีการกำหนดเป้าหมายหรือมีเป้าหมายของการกระทำ เป้าหมายนั้นอาจเป็นความต้องการสิ่งต่าง ๆ เช่น เงิน อาหาร การยอมรับ คำชมเชย ฯลฯ สิ่งต่างๆ เหล่านี้จึงเปรียบเสมือนสิ่งล่อใจหรือสิ่งเร้าให้เราเกิดความต้องการ อันนำมาสู่การเกิดพฤติกรรมเพื่อตอบสนองความต้องการนั้น ๆ

2. **ทฤษฎีลำดับขั้นความต้องการของมาสโลว์ (Maslow's hierarchy of need)** ทฤษฎีนี้เป็นทฤษฎีในทัศนะของนักจิตวิทยาในกลุ่มมนุษยนิยม โดยมาสโลว์ได้ศึกษาเกี่ยวกับความต้องการของมนุษย์และได้แบ่งความต้องการพื้นฐานของมนุษย์ออกเป็น 5 ลำดับขั้น ได้แก่

- **ความต้องการทางร่างกายหรือความต้องการทางสรีระ (Physical or Physiological Needs)** เป็นความต้องการที่สำคัญเพราะหากไม่ได้รับการตอบสนองจะส่งผลกระทบต่อการใช้ชีวิต ความต้องการทางร่างกาย ได้แก่ อาหาร น้ำ อากาศ การเคลื่อนไหว ความต้องการขับถ่าย ความต้องการทางเพศ เป็นต้น

- **ความต้องการความมั่นคงปลอดภัยในชีวิตและทรัพย์สิน (Safety Needs)** เป็นความต้องการได้รับสวัสดิภาพ มีความมั่นคง ไม่ถูกบังคับขู่เข็ญหรือถูกข่มขู่จากบุคคลหรือสิ่งแวดล้อมใดๆ

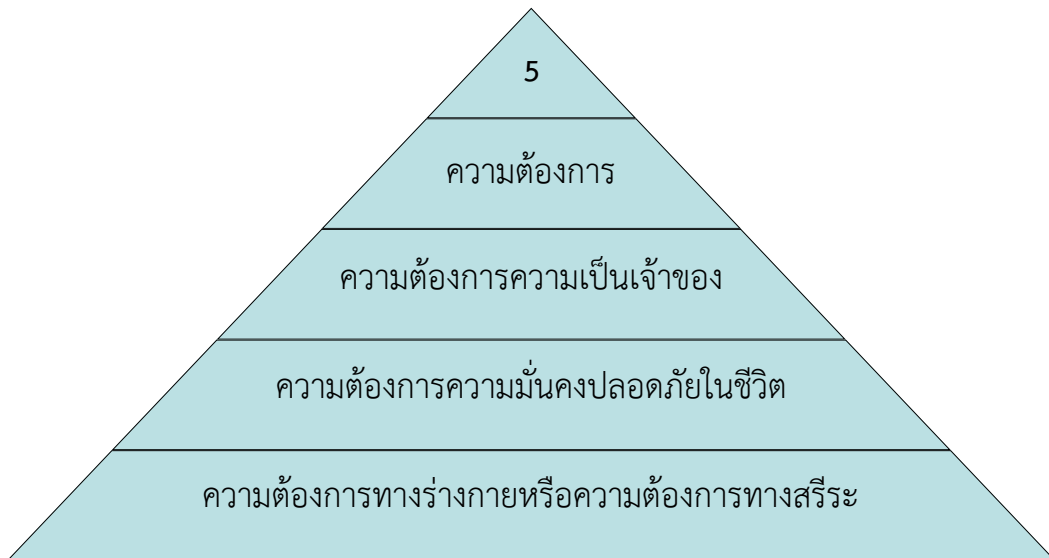
- **ความต้องการเป็นเจ้าของและความต้องการความรัก (Belongingness and Love Needs)** เป็นความต้องการเป็นส่วนหนึ่งของหมู่คณะหรือต้องการได้รับการยอมรับเป็นสมาชิกของกลุ่ม ต้องการมีความสัมพันธ์กับคนอื่น ต้องการมีหมู่มีคณะ

- **ความต้องการชื่อเสียงเกียรติยศ (Esteem Needs)** เป็นความต้องการที่จะรู้สึกว่ามีคุณค่า ได้รับการยกย่อง มีเกียรติ มีชื่อเสียง ต้องการให้ผู้อื่นยอมรับความสามารถของตน

- **ความต้องการรู้จักตนเองอย่างแท้จริงและต้องการพัฒนาศักยภาพของตนเองอย่างเต็มที่ (Self Actualization)** เป็นความต้องการของบุคคลที่ต้องการรู้จักตนเองตามที่เป็น

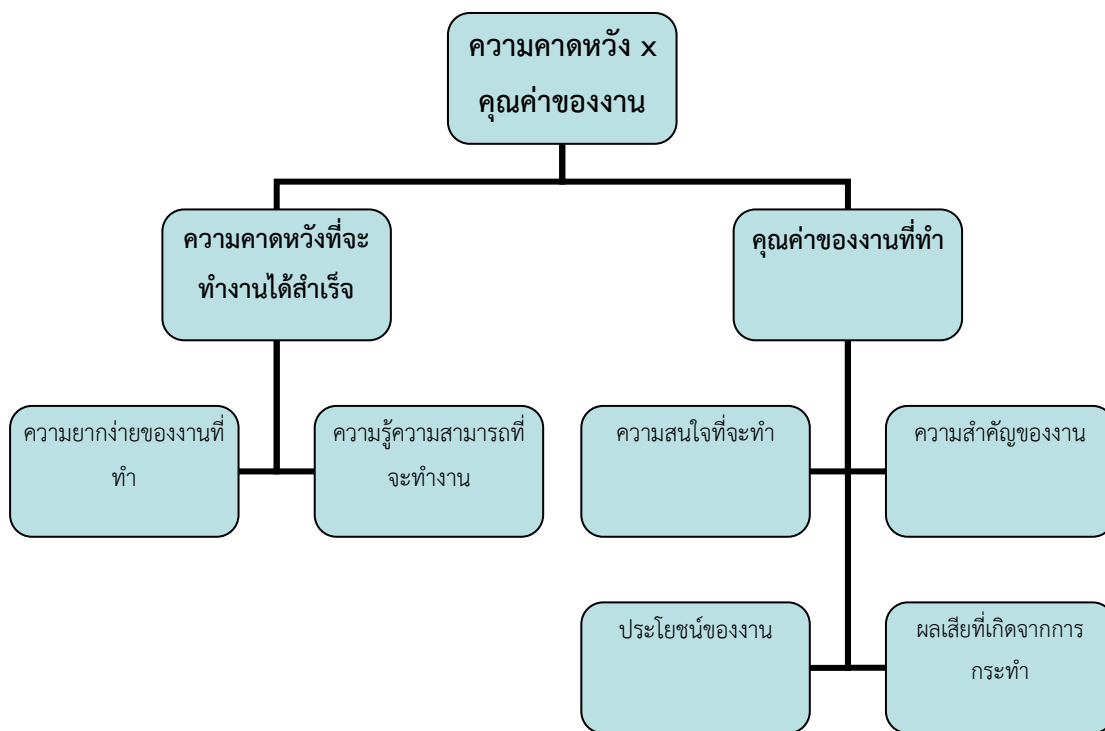
จริง มีความจริงใจกับตนเองยอมรับตนเองทั้งข้อดีและข้อเสีย ทำให้ลดการป้องกันตัวเอง ตลอดจน ต้องการพัฒนาทักษะ ความรู้ความสามารถในสิ่งที่ตนเองต้องการ โดยไม่กังวลถึงสิ่งตอบแทน เหมือนเด็กๆ ที่ขยันเรียนเพราะต้องการได้คะแนน

มาสโลว์ มีความเชื่อว่ามนุษย์จะมีความต้องการขั้นสูงขั้นได้ ต้องได้รับการตอบสนองขั้นต่ำสุดหรือขั้นแรก(ความต้องการทางร่างกาย)อย่างเต็มที่ก่อน จึงจะเกิดความต้องการขั้นสูงขั้นได้ เพราะความต้องการทางร่างกายจะเป็นแรงผลักดันที่มีพลังรุนแรงมาก เช่น หากคนเรากินไม่อิ่มนอนไม่หลับ เราคงไม่ยอมหรือไม่ต้องการความมั่นคงหรือต้องการสวัสดิภาพใดๆ หรือหากเรายังไม่มีความมั่นคงและปลอดภัยในทรัพย์สิน เราคงยังไม่ต้องการการยอมรับใดๆ ความต้องการขั้นสูงสุดจะเกิดขึ้นได้ก็ต่อเมื่อความต้องการทั้ง 4 ขั้นได้รับการตอบสนองอย่างเพียงพอ ซึ่งขึ้นอยู่กับบุคคลแต่ละคน โดยทั่วไปลำดับขั้นความต้องการของมาสโลว์มักแสดงเป็นแผนภูมิในรูปของสามเหลี่ยมหรือรูปปิรามิด ดังนี้



ภาพที่ 7.1 ลำดับขั้นความต้องการของมาสโลว์

3. ทฤษฎีผลคูณของความคาดหวังกับคุณค่าของงาน (Expectancy X Value Theory) เป็นทฤษฎีแรงจูงใจในกลุ่มปัญญานิยมหรือกลุ่มจิตวิทยาความรู้ความเข้าใจ โดยอธิบายว่าคนเราจะมีแรงจูงใจที่จะกระทำให้สิ่งใดสิ่งหนึ่งเนื่องจากเราคาดหวังว่าเราจะทำสิ่งนั้นๆ ได้สำเร็จ ประกอบกับสิ่งนั้นๆ มีคุณค่ามากเพียงพอที่จะทำ หากเราไม่มีความสามารถที่จะกระทำให้ (ความสามารถ = 0) แม้สิ่งนั้นจะมีคุณค่ามากเพียงใดก็ตาม คนเราก็ไม่ยอมทำหรือไม่มีแรงจูงใจที่จะทำ ในขณะที่เดียวกัน หากเรามีความสามารถที่จะทำสิ่งนั้นได้ แต่สิ่งนั้นไม่มีคุณค่า (คุณค่า = 0) เราก็ไม่ต้องการทำหรือไม่มีแรงจูงใจที่จะทำเช่นกัน กล่าวได้ว่า จำนวนใดก็ตาม \times จำนวนศูนย์ = 0 เราสามารถเขียนสรุปเป็นแผนภูมิได้ดังนี้



ภาพที่ 5.2 ความคาดหวังกับคุณค่าของงาน

4. ทฤษฎีความเชื่อในความสามารถของตนเอง (Self-Efficacy) ทฤษฎีแรงจูงใจนี้เป็นแนวคิดของนักจิตวิทยาในกลุ่มความรู้ความเข้าใจ โดยอธิบายว่า หากคนเรามีความเชื่อว่า ตนเองมีความสามารถเพียงพอที่จะกระทำและคาดว่าตนเองสามารถทำสิ่งนั้นได้ เรามักมีแรงจูงใจที่จะกระทำสิ่งนั้น เช่น นักเรียนที่มีความเชื่อว่า ตนเองมีความสามารถทางคณิตศาสตร์ และสามารถแก้โจทย์สมการได้ นักเรียนจะมีแรงจูงใจที่จะแก้โจทย์สมการ

ความเชื่อในความสามารถของตนเอง (Self-Efficacy) มักมีความสัมพันธ์กับ ความเข้าใจตนเอง(Self- Concept) นักเรียนที่มีความเชื่อว่าตนเองมีความสามารถภาษาอังกฤษ(มีความเข้าใจตนเอง Self-Concept เชิงบวกเกี่ยวกับภาษาอังกฤษ) แต่เมื่อพบชาวต่างประเทศอาจไม่พูดกับชาวต่างประเทศเพราะพูดไม่คล่อง(มีความเชื่อในความสามารถ Self-Efficacy ต่ำเกี่ยวกับการพูดภาษาอังกฤษ)

ผู้เรียนที่มีความเชื่อว่า ตนเองมีความสามารถสูง จะชื่นชอบงานที่มีความท้าทาย มีความมุ่งมั่นพยายามอย่างมากเมื่อได้งานที่มีความท้าทาย ถึงแม้จะทำไม่สำเร็จในช่วงแรกแต่ยังพยายามทำหรือแก้ไขต่อไป และเชื่อว่าจะสามารถทำได้สำเร็จ มักเป็นคนที่สามารถควบคุมความเครียดได้แม้จะทำไม่สำเร็จก็ตาม และเชื่อว่าตนเองสามารถควบคุมและจัดการสิ่งแวดล้อมได้ ไม่สนใจวิธีการหรือกลยุทธ์ที่ไม่ประสบความสำเร็จ นอกจากนั้นยังเป็นคนที่ลงมือทำมากกว่าผู้เรียนที่มีความเชื่อว่าตนเองมีความสามารถต่ำ

ปัจจัยที่มีอิทธิพลต่อความเชื่อว่าคุณมีความสามารถ

- ประสบการณ์ในอดีตที่เคยประสบความสำเร็จในงานนั้น ๆ
- การเห็นตัวแบบที่มีการกระทำที่ประสบความสำเร็จในเรื่องนั้น ๆ
- การพูดที่ให้อำนาจใจของผู้เกี่ยวข้อง
- ภาวะทางจิตใจในขณะนั้น เช่น ความเหนื่อย ความทิว เป็นต้น

5. **ทฤษฎีการอ้างเหตุผล (Attribution Theory)** ทฤษฎีนี้อยู่ในกลุ่มของนักจิตวิทยา ปัญญานิยมหรือความรู้ความเข้าใจ ทฤษฎีการอ้างเหตุผลเป็นทฤษฎีแรงจูงใจที่อธิบายว่า โดยทั่วไปคนเรามักหาคำอธิบายถึงสาเหตุของความสำเร็จและความล้มเหลวที่เกิดขึ้นกับคนเรา ซึ่งเป็นสิ่งที่มีอิทธิพลต่อแรงจูงใจและการเกิดพฤติกรรม ไวเนอร์ (Weiner) ได้แบ่งสาเหตุที่ทำให้เกิดแรงจูงใจและพฤติกรรมอันนำไปสู่ความสำเร็จไว้ 4 ประการ ได้แก่ **ความสามารถ ความพยายาม ความยากง่ายของงานและโชค**

- a. **ความสามารถ** เป็นสาเหตุที่อยู่ภายในตัวเรา มีความคงที่ และไม่สามารถควบคุมได้
- b. **ความพยายาม** เป็นสาเหตุที่อยู่ภายในตัวเรา ไม่มีความคงที่ที่สามารถเปลี่ยนแปลงได้ และผู้เรียนสามารถควบคุมได้
- c. **ความยากง่ายของงาน** เป็นสาเหตุที่อยู่ภายนอกตัวเรา มีความคงที่ ผู้เรียนไม่สามารถควบคุมได้
- d. **โชค** เป็นสาเหตุที่อยู่ภายนอกตัวเรา มีความคงที่ ผู้เรียนไม่สามารถควบคุมได้

แรงจูงใจใฝ่สัมฤทธิ์ (Achievement Motivation)

แรงจูงใจใฝ่สัมฤทธิ์ เป็นแรงจูงใจที่ผลักดันให้คนเรากระทำสำเร็จด้วยมาตรฐานสูงหรือมีคุณภาพตามที่ตนเองกำหนด โดยไม่ย่อท้อต่อปัญหาหรืออุปสรรคที่เกิดขึ้น และมักไม่กังวลถึงผลตอบแทนที่ตนเองจะได้รับนอกเหนือจากความสำเร็จของงาน นักเรียนที่เรียนภาษาอังกฤษและพยายามเรียนให้มีทักษะในการใช้ภาษาอังกฤษโดยไม่คาดหวังว่าตนเองจะได้คะแนนเท่าใด หรือได้รับการยอมรับจากอาจารย์หรือไม่ นักจิตวิทยาที่มีชื่อเสียงและศึกษาเรื่องแรงจูงใจใฝ่สัมฤทธิ์ คือแมคเคลแลนด์ (McClelland) เขาได้สรุปถึงคุณลักษณะของบุคคลที่มีแรงจูงใจใฝ่สัมฤทธิ์ไว้ดังนี้

- มีความรับผิดชอบสูงและมีมาตรฐานในการทำงานสูง
- ทำงานที่มีความยากง่ายในระดับปานกลาง หรือมีความยากง่ายในระดับ 50 – 50
- มีความมุ่งมั่นในการทำงานอย่างไม่ย่อท้อต่ออุปสรรค
- มีการวางแผนระยะยาวในการทำงาน
- ต้องการทราบผลของการกระทำเพื่อปรับปรุงและพัฒนางาน

- เมื่อทำงานสำเร็จมักเป็นเพราะความสามารถและความพยายามของตนเองมากกว่าที่จะอ้างว่าเนื่องจากโชค หรือสิ่งศักดิ์ลบันดาล

การพัฒนาแรงจูงใจใฝ่สัมฤทธิ์นั้นทำได้ทั้งในการอบรมเลี้ยงดู และการจัดการเรียนการสอนที่โรงเรียน การอบรมเลี้ยงดูเพื่อพัฒนาแรงจูงใจใฝ่สัมฤทธิ์นั้น พ่อแม่จะต้องอบรมเลี้ยงดูอย่างให้ความรักความอบอุ่นแต่มีความเข้มงวด โดยให้เด็กได้เป็นอิสระสามารถช่วยเหลือตนเองได้ เมื่อเด็กทำตามเกณฑ์มาตรฐานที่กำหนดจะชมเชยหรือให้รางวัล แต่เมื่อเด็กทำผิดก็จะลงโทษภายในกรอบกติกาที่ตั้งไว้ ทั้งนี้เพราะผลการศึกษาของแมคเคลแลนด์ พบว่าเด็กที่มีแรงจูงใจใฝ่สัมฤทธิ์สูงมักมาจากครอบครัวที่พ่อแม่ตั้งมาตรฐานการกระทำไว้สูงและบอกให้ลูกทราบ

การจัดการเรียนการสอนที่พัฒนาแรงจูงใจใฝ่สัมฤทธิ์ของนักเรียนจะมีหลักการดังนี้

- ให้นักเรียนรู้จักตนเองว่ามีข้อดีข้อเสียอะไร
- ให้นักเรียนกระทำโดยคำนึงถึงความสามารถของตนเอง
- ให้นักเรียนทำงานที่ไม่ยากหรือง่ายจนเกินไปเพื่อให้มีโอกาสใช้ความสามารถและความพยายามของตนในการกระทำ
- ฝึกให้นักเรียนวางแผนในการทำงานโดยการเขียนโครงการในการทำงาน
- ฝึกนักเรียนให้มีการประเมินผลการกระทำ และนำมาปรับปรุงและพัฒนางานต่อไป

การส่งเสริมแรงจูงใจในการเรียน

สิ่งแวดล้อมหรือปัจจัยที่สร้างแรงจูงใจในการเรียนรู้ในลักษณะที่ทำให้เด็กมีความพยายามที่จะเรียนรู้ ทำให้เด็กปรับปรุงการเรียนของตนเองอย่างต่อเนื่อง และก่อให้เกิดความเข้าใจบทเรียนนั้นมีด้วยกัน 4 ประการ ได้แก่

1. **ความสามารถในการจัดระเบียบตนเองของนักเรียน (self-regulation)** เป็นสิ่งที่ทำให้นักเรียนพัฒนาความรับผิดชอบ ความสามารถในการจัดระเบียบของตนเองเป็นกระบวนการที่นักเรียน

- กำหนดเป้าหมายการกระทำหรือกำหนดวัตถุประสงค์การกระทำ
- มีการตรวจสอบเป้าหมาย
- มีการรู้คิด (Metacognition)
- ใช้กลยุทธ์หรือเทคนิคในการเรียน

2. **คุณลักษณะของครู** ครูเป็นปัจจัยสำคัญปัจจัยหนึ่งที่จะทำให้เด็กมีแรงจูงใจในการเรียนรู้ ครูจึงควรมีคุณลักษณะดังนี้

- มีความสามารถในการสอนเฉพาะตัว
- เป็นแบบอย่างที่ดีและมีความกระตือรือร้น

- ดูแลเอาใจใส่ในตัวนักเรียน
- แสดงความคาดหวังทางบวกในตัวนักเรียน

3. **บรรยากาศในห้องเรียน** สิ่งที่สามารถสร้างบรรยากาศในการเรียนที่ดีในห้องเรียน ได้แก่

- ห้องเรียนมีระเบียบวินัยและทำให้เกิดความรู้สึกลดภัย ไม่รู้สึกถูกขู่เชิญคุกคาม
- มีความรู้สึกว่าคุณสำเร็จอยู่รอบๆ ตัว
- ห้องเรียนทำให้รู้สึกว่าการเรียนเป็นสิ่งที่ท้าทายความสามารถของนักเรียน
- มีความเข้าใจกิจกรรมที่ต้องทำ

4. **การสอนของครู** เป็นสิ่งที่ส่งผลกระทบต่อการเรียนรู้ของนักเรียนโดยตรง ครูจึงต้องมีเทคนิคหรือมีกลยุทธ์ในการสอน ได้แก่

- การนำเข้าสู่บทเรียนที่กระตุ้นความสนใจของนักเรียน
- วิธีการทำให้นักเรียนเกิดความเข้าใจในหัวข้อที่สอน(การยกตัวอย่าง กิจกรรมการเรียนรู้ที่ทำให้เกิดความเข้าใจ)

- การทำให้นักเรียนเข้ามามีส่วนร่วมในกิจกรรมการเรียนรู้อย่างกระตือรือร้น
- การทำให้นักเรียนได้ทราบผลการเรียนรู้หรือผลการกระทำเพื่อการปรับปรุงและพัฒนาผลการเรียนของตนเอง

ความเครียด (Tension)

ความเครียดเป็นภาวะที่เราเผชิญหน้ากับเหตุการณ์หรือสถานการณ์และยังไม่สามารถจัดการกับสถานการณ์นั้นๆ ได้ ภาวะเช่นนี้ส่งผลกระทบต่อร่างกายและจิตใจ หากเราสามารถจัดการหรือแก้ปัญหาได้ ความเครียดก็ลดลง

ความเครียดเป็นภาวะที่เกิดขึ้นได้ตลอดเวลา ทุกสถานการณ์ ทุกสถานที่ และเกิดขึ้นได้จากสาเหตุภายในตัวของเรทั้งกายและใจ เช่น ความหิว ความกระหาย ความเจ็บไข้ได้ป่วย หรือความต้องการเอาชนะ ความต้องการมีทรัพย์สินเงินทอง ความต้องการมีผลการเรียนดี การมองโลกในแง่ลบ เป็นต้น นอกจากนี้ความเครียดยังสามารถเกิดขึ้นได้จากสาเหตุภายนอก เช่นการเปลี่ยนโรงเรียน การย้ายบ้าน การหย่าร้าง การว่างงาน ปัญหาสัมพันธภาพกับเพื่อน ฯลฯ

โดยทั่วไป เมื่อเกิดภาวะของความเครียดที่มากเกินไปที่จะควบคุมได้จะส่งผลกระทบต่อการทำงาน การเรียน ทำให้ด้อยประสิทธิภาพ เช่น นักเรียนอาจมีผลการเรียนตกต่ำลงอย่างสังเกตได้อย่างชัดเจน หรืออาจมีพฤติกรรมก้าวร้าวหรือเก็บตัว เป็นต้น

ความเครียดที่เกิดขึ้นมักเป็นสิ่งที่เราไม่ยอมรับ เราจึงมักไม่รู้ตัวว่าเกิดภาวะเครียด เป็นเหตุของการปฏิเสธว่า ไม่ได้เครียด ไม่รู้สึกเครียด อย่างไรก็ตาม ความเครียดที่เกิดขึ้นมักปรากฏอาการดังนี้

- **ด้านร่างกาย** อาจเกิดอาการปวดศีรษะ ปวดหลัง ปวดไหล่ ปวดตัว กินมากเกินไป กินน้อยเกินไป อาเจียน หายใจไม่ทั่วท้อง ใจสั่น นอนไม่หลับหรือหลับไม่สนิท ฯลฯ
- **ด้านอารมณ์** อารมณ์หงุดหงิด วิตกกังวลง่าย ก้าวร้าว ซึมเศร้า(ไม่ยอมทำอะไร ขาดความสนใจ) เซ็ง เบื่อหน่าย
- **ด้านพฤติกรรม** แสดงออกอย่างอัตโนมัติ เช่น กัดเล็บ นอนกัดฟัน ดึงผม ย้ำทำ

ปัจจัยที่ก่อให้เกิดความเครียด

- การเปลี่ยนแปลงเป็นสถานะที่ทำให้คนเราต้องปรับตัวให้เข้ากับสภาพการเปลี่ยนแปลงที่เกิดขึ้น เช่น การย้ายโรงเรียน การเปลี่ยนแปลงสถานภาพของครอบครัว ผลการเรียนรู้ต่อสภาพเศรษฐกิจของครอบครัวเปลี่ยนแปลง เป็นต้น
- สิ่งที่สร้างความรู้สึหงุดหงิดรำคาญใจ เป็นสิ่งที่ทำให้คนเราเกิดความเครียดโดยที่เราอาจไม่สามารถหลบหลีกได้ เช่น เสียงนักเรียนคุยกันในขณะที่ครูกำลังสอน การล้อ-เลียน ความไม่รับผิดชอบของเพื่อน การด้อยความสามารถ เสียงดังจากการจราจรจากการก่อสร้าง ฯลฯ สิ่งที่สร้างความรู้สึหงุดหงิดรำคาญใจนี้อาจเป็นสิ่งที่ไม่ได้ก่อให้เกิดความเครียดอย่างมากแต่เป็นความเครียดที่สะสม
- ความขัดแย้งใจ (conflict) ความรู้สึกขัดแย้งในใจเป็นภาวะที่เราไม่สามารถตัดสินใจหรือกำลังอยู่ในภาวะของการตัดสินใจหรือตัดสินใจไม่ได้ ภาวะเช่นนี้ก่อให้เกิดความรู้สึเครียด ความขัดแย้งใจมี 3 ลักษณะ ได้แก่ **ความขัดแย้งใจชนิดชอบทั้งคู่** (approach-approach conflict) เป็นภาวะความขัดแย้งใจที่เราต้องตัดสินใจเลือกรัสิ่งที่เราชอบเพียงอย่างเดียวจากสิ่งที่เราชอบ 2 อย่าง **ความขัดแย้งใจชนิดไม่ชอบทั้งคู่** (avoidance-avoidance conflict) เป็นภาวะความขัดแย้งใจที่เราต้องตัดสินใจเลือกในสิ่งที่เราไม่ชอบทั้งคู่แต่เราต้องตัดสินใจอย่างหนึ่ง **ขัดแย้งใจที่ต้องเลือกรัสิ่งที่มีทั้งชอบและไม่ชอบ** (approach-avoidance conflict) เป็นความขัดแย้งใจที่ต้องเผชิญกับความเครียดไม่ว่าจะตัดสินใจเลือกหรือไม่เลือก เช่น ชอบดื่มเหล้าแต่ไม่ชอบอาการเมาค้าง ชอบกินของหวานแต่ไม่ชอบอ้วน ชอบเรียนคณิตศาสตร์แต่ไม่ชอบครู ผู้สอน เป็นต้น

สาเหตุความเครียดของวัยรุ่น

วัยรุ่นเป็นช่วงวัยที่มีการเปลี่ยนแปลงหลายอย่างด้วยกัน เช่น การเปลี่ยนแปลงรูปร่างจากเด็กเป็นผู้ใหญ่ อันเป็นผลทำให้เกิดการเปลี่ยนแปลงทั้งอารมณ์ สังคม และสติปัญญา การเปลี่ยนแปลงสถานที่เรียนจากโรงเรียนประถมศึกษาเป็นโรงเรียนมัธยมศึกษา เป็นต้น ดังนั้น วัยรุ่นจึงมักต้องเผชิญ-หน้ากับการปรับตัวซึ่งจำเป็นต้องเกิดความรู้สึกเครียดตามมา สาเหตุที่ทำให้วัยรุ่นเกิดความเครียด ได้แก่

- ปัญหาสัมพันธภาพกับผู้อื่น เช่น พ่อแม่ พี่น้อง เพื่อน ครูอาจารย์ เป็นต้น

- ปัญหาครอบครัว เช่น สภาพครอบครัวแตกแยก การหย่าร้างของพ่อแม่ การถูกพ่อแม่ลงโทษ ถูกพ่อแม่ดูว่ากล่าวอย่างรุนแรง การถูกล่วงละเมิดทางเพศจากบุคคลในครอบครัว
- ปัญหาการเรียน เช่น เรียนไม่เข้าใจ ไม่มีสมาธิในการเรียน หรือมีอาการสมาธิสั้น มีอาการความบกพร่องทางการเรียนรู้ ขาดทักษะในการเรียน
- ปัญหาจากตัววัยรุ่น เช่น ไม่มีความมั่นใจในรูปร่างหน้าของตนเอง มีปัญหาเกี่ยวกับสุขภาพ เป็นต้น

สาเหตุดังกล่าวสอดคล้องกับผลการศึกษาเกี่ยวกับความเครียดของวัยรุ่นไทย อายุระหว่าง 15 – 22 ปี ของศูนย์วิจัยกรุงเทพโพลล์ สถาบันวิจัยกรุงเทพ (สุนิสสา ประวิชัยม, 2547) พบว่าวัยรุ่นที่อยู่กับพ่อหรือแม่ที่แยกกันอยู่มีปัญหาความเครียดมากที่สุด วัยรุ่นที่อยู่กับพ่อกับแม่มีปัญหาร้อยละ 91.3 วัยรุ่นที่อยู่กับแม่มีปัญหาร้อยละ 90.7 วัยรุ่นที่ศึกษาในระดับมัธยมศึกษามีปัญหาความเครียดมากที่สุดร้อยละ 89.3 โดยสิ่งที่ทำให้วัยรุ่นเครียด ได้แก่ ปัญหาการเรียน ปัญหาการเงิน ปัญหาความรัก ปัญหาการคบเพื่อน ปัญหาครอบครัว ปัญหาการพนัน ปัญหาการไม่มีสิ่งของเหมือนคนอื่น และปัญหายาเสพติดตามลำดับ

สาเหตุความเครียดของวัยรุ่นที่เกิดจากตัวเอง ได้แก่ การขาดวินัยและความรับผิดชอบ การขาดความยังคิดหักห้ามใจ การประมาทรู้เท่าไม่ถึงการณ์ ความต้องการเอาชนะ และการมีความสามารถไม่เพียงพอ

สาเหตุความเครียดที่เกิดจากผู้อื่น ได้แก่ จากพ่อแม่ จากครูอาจารย์ และจากเพื่อนตามลำดับ **สาเหตุจากพ่อแม่**มักเกิดจากการที่พ่อแม่คาดหวังสูงเกินไปจนวัยรุ่นเกิดความกดดัน รongลงมา คือ การไม่ยอมรับฟังความคิดเห็นของลูก ชอบด่าว่ากล่าว โดยไม่มีเหตุผล ไม่มีเวลาดูแลเอาใจใส่ เข้มงวดเกินไป ทะเลาะและทำร้ายร่างกายกัน **สาเหตุจากการกระทำของครูอาจารย์** ได้แก่ ครูให้ทำงานและการบ้าน ที่เกินความสามารถของนักเรียน การกดดันให้เกิดการแข่งขันด้านการเรียนมากเกินไป ไม่ยุติธรรม ไม่รับฟังความคิดเห็น ชอบดุด่าว่าให้อาย และทำร้ายร่างกายสำหรับ**สาเหตุจากเพื่อน** ได้แก่ การถูกกลั่นแกล้งล้อเลียน ไม่ยอมให้เข้ากลุ่ม ชมชู้ริตไถ และทำร้ายร่างกาย

ความจริงเกี่ยวกับความเครียด

ความเครียดเป็นสิ่งที่เกิดขึ้นได้กับคนทุกคน สิ่งที่ทำให้คนหนึ่งเครียดอาจไม่สามารถทำให้อีกคนหนึ่งเครียดได้ หมายความว่า สิ่งทีกระตุ้นให้เกิดความเครียดในแต่ละคนไม่เหมือนกัน นอกจากนั้น การตอบสนองต่อความเครียดของคนแต่ละคนก็แตกต่างกันอีกด้วย

ความเครียดที่เกิดขึ้นหากเกิดขึ้นไม่มากไม่น้อยเกินไป จะทำให้คนเรากระตือรือร้น ทำให้คนเราแก้ปัญหา หรือปรับตัวได้ ทำให้คนเราเกิดการเรียนรู้ ทำให้คนเราเกิดการพัฒนา ความเครียด

ที่มากเกินไปหรือน้อยเกินไปย่อมเกิดผลเสียทั้งสิ้น ความเครียดที่น้อยเกินไปมีผลให้คนเราอาจไม่รู้สึกรถึงความเครียดนั้นและสามารถอดทนต่อความเครียดนั้นได้ การจัดการกับความเครียดก็ไม่เกิดขึ้น แต่หากความเครียดมากเกินไปมักมีผลกระทบทั้งร่างกายและจิตใจ

ความเครียดที่เกิดขึ้นเราสามารถบริหารจัดการได้ หากเราวางแผนการทำงานการเรียนลำดับความสำคัญของงาน ลำดับความเร่งด่วนของงาน และลงมือกระทำ ความเครียดก็จะลดลง

ความเครียดเป็นสิ่งที่สะสมได้ เมื่อมีความเครียดมากในระดับหนึ่ง จะปรากฏอาการต่าง ๆ ได้ เช่น ปวดศีรษะ ปวดหลัง ปวดไหล่ นอนไม่หลับ เป็นต้น หรือในเด็กนักเรียน อาจปรากฏอาการเป็นพฤติกรรมต่างๆ เช่น ผลการเรียนตกต่ำ หนีโรงเรียน ตีดยาเสพติด ทะเลาะวิวาท ต่อต้านครู อาจารย์ แก่งเพื่อน ขโมย เป็นต้น อาการที่เกิดขึ้นเป็นสัญญาณเตือนให้บุคคลต้องคำนึงถึงการเปลี่ยนแปลงวิถีการดำเนินชีวิตหรือการเผชิญกับปัญหา หรือเป็นสัญญาณให้ครูอาจารย์ต้องดำเนินการช่วยเหลือเด็ก อย่างไรก็ตาม หากความเครียดมีน้อยอาจไม่มีอาการปรากฏซึ่งไม่ได้หมายความว่าไม่มีความเครียด

การสร้างบรรยากาศในการเรียนรู้

บรรยากาศในการเรียนรู้เป็นสิ่งสำคัญในการสร้างเสริม หรือสนับสนุนการเรียนรู้ให้แก่ นักเรียน บรรยากาศในการเรียนรู้เป็นความรู้สึกของนักเรียนที่อยู่ในชั้นเรียนหรือในสถานการณ์ที่กำลังเรียนรู้ เมื่อนักเรียนเข้าห้องเรียนนักเรียนรู้สึกถึงความปลอดภัย รู้สึกถึงความต้องการที่ได้รับการตอบสนอง รู้สึกอยากเข้าร่วมกิจกรรมการเรียน รู้สึกถึงเข้าใจของครูที่มีต่อนักเรียน รู้สึกถึงความรับผิดชอบร่วมกัน รู้สึกมีความกระตือรือร้นในการเรียนรู้ เป็นต้น ดังนั้นจึงเป็นหน้าที่สำคัญของครูที่จะต้องสร้างบรรยากาศเช่นนั้นให้เกิดขึ้นในห้องเรียน ตั้งแต่มีการประกาศใช้พระราชบัญญัติการศึกษา พ.ศ. 2542 ทำให้มีการปฏิรูปการศึกษาอย่างกว้างขวาง แวดวงการศึกษาที่มีความตื่นตัวในการเกี่ยวกับการจัดการศึกษาที่ให้ความสำคัญกับบรรยากาศในการเรียนเป็นอย่างมากเป็นผลให้มีการจัดตั้งโรงเรียนหลายแห่งที่มีการจัดการเรียนการสอนที่แตกต่างไปจากการจัดการเรียนการสอนของรัฐ เช่น โรงเรียนรุ่งอรุณ โรงเรียนเพลินพัฒนา โรงเรียนสัตยาไส (จังหวัดลพบุรี) โรงเรียนลำปลายมาศพัฒนา (จังหวัดบุรีรัมย์) โรงเรียนหมู่บ้านเด็ก(จังหวัดกาญจนบุรี) ฯลฯ โรงเรียนต่างๆ เหล่านี้ล้วนแล้วแต่มีบรรยากาศในการเรียนที่แตกต่างจากโรงเรียนโดยทั่วไปทั้งนี้เพราะมีจุดมุ่งหมายชัดเจนในการพัฒนาเด็ก และมีหลักการในการจัดการเรียนการสอนที่ชัดเจน

ลักษณะร่วมกันของการสร้างบรรยากาศในการเรียนรู้มีดังนี้

- การจัดสภาพแวดล้อมของการเรียนรู้ที่เอื้อต่อการเรียนรู้ทั้งในห้องเรียนและนอกห้องเรียน ส่วนใหญ่ก็มีลักษณะที่เน้นความเป็นธรรมชาติ
- มีกิจกรรมการเรียนรู้ที่หลากหลายซึ่งสามารถทำได้ร่วมกัน

- ครูมีความเป็นกัลยาณมิตรกับนักเรียนอย่างแท้จริง มีความรักความเมตตาต่อนักเรียนอย่างไร้เงื่อนไข
- มีการจัดการเรียนรู้ในลักษณะแบบองค์รวมเชื่อมโยงกับตัวอย่างจริงและมุ่งสร้างทักษะชีวิตให้กับนักเรียน ทำให้นักเรียนมีความกระตือรือร้นในการเรียนรู้
- ครูทำงานเป็นทีมในการวางแผนการสอนแบบบูรณาการ
- ครูมีความรู้ในเนื้อหาที่สอนอย่างแม่นยำ และเข้าใจกระบวนการเรียนรู้ของเด็ก
- มีการประยุกต์ความรู้เกี่ยวกับสมองเพื่อให้เกิดการเรียนรู้ที่มีประสิทธิภาพ
- มีการสร้างความเข้าใจระหว่างครู ผู้ปกครอง นักเรียนอย่างใกล้ชิดและสม่ำเสมอ ตลอดจนมีกิจกรรมร่วมกันอย่างเต็มใจเพื่อความเข้าใจที่สอดคล้องกัน
- นักเรียนมีส่วนร่วมในการสร้างระเบียบวินัยในการเรียน สร้างกฎกติกาการอยู่ร่วมกัน
- มีการฝึกฝนและเรียนรู้ให้เกิดสมาธิและพัฒนาให้เกิดสติอย่างต่อเนื่อง

การจัดการห้องเรียน

ความเป็นครูไม่ใช่เพียงแต่ว่า มีความรู้ความสามารถในการสอน มีความรู้ในสิ่งที่จะสอน และมีความรู้ความเข้าใจในตัวนักเรียน ฯลฯ แล้ว จะสามารถดำเนินการสอนได้อย่างราบรื่น คงเป็นสิ่งที่เข้าใจคลาดเคลื่อน เพราะนักเรียนในห้องเรียน แม้จะอยู่ในวัยใกล้เคียงกัน แต่ก็ยังมีความแตกต่างกันอีกหลายอย่าง เช่น มีความต้องการต่างกัน มีภูมิหลังแตกต่างกัน มีความถนัดความสนใจแตกต่างกัน หรือแม้แต่มีปัญหาแตกต่างกัน ดังนั้น การที่ครูจะดำเนินการสอนได้อย่างราบรื่นและสามารถดำเนินการสอนไปได้อย่างบรรลุวัตถุประสงค์ ครูจะต้องมีความสามารถในการจัดการห้องเรียนซึ่งครูจะต้องมีกลยุทธ์หรือ เทคนิคในการทำให้ห้องเรียนเป็นสิ่งแวดล้อมที่เอื้อต่อการเรียนรู้ โดยทั่วไปแล้ว การจัดการห้องเรียนที่มีประสิทธิภาพจะต้องสามารถทำให้บรรลุวัตถุประสงค์ 3 ประการ

- **ทำให้นักเรียนพัฒนาความรับผิดชอบทั้งความรู้สึกรู้สึกและการกระทำ** โดยการทำให้นักเรียนได้เข้าใจถึงเหตุผลของการมีกฎระเบียบการอยู่ร่วมกันในห้องเรียนว่า มีความสำคัญต่อการเรียนรู้หรือไม่ นักเรียนได้เรียนรู้ว่า กฎระเบียบเป็นสิ่งที่ปกป้องสิทธิของตนเองและคนอื่น การสร้างความเข้าใจให้กับนักเรียนมักอยู่ในลักษณะของการอภิปราย ร่วมกันถึงความสำคัญของการมีกฎระเบียบ
- **ต้องสามารถทำให้ห้องเรียนมีบรรยากาศในเชิงบวก** ปัจจัยสำคัญอยู่ที่ตัวครูที่ดูแลเอาใจใส่ให้นักเรียนและสามารถสื่อสารกับนักเรียนด้วยความเป็นกัลยาณมิตร สัมพันธภาพที่ดีระหว่างครูกับนักเรียนมีผลต่อการจัดการห้องเรียน แรงจูงใจของนักเรียน สุขภาพจิต ตลอดจนผลสัมฤทธิ์ในการเรียน นักเรียนที่รู้สึกมีคุณค่าเอาใจใส่จะรู้สึกที่ตนเองมีคุณค่าทำให้มีแนวโน้มปฏิบัติตามกฎระเบียบของห้องเรียนมากขึ้น

- **ทำให้นักเรียนมีโอกาสเรียนรู้ได้มากที่สุด** ครูจะต้องมีความระมัดระวังในการใช้เวลาในห้องเรียนโดยไม่ใช้เวลาในการจัดการกับปัญหาต่างๆ ของนักเรียนมากเกินไปจนกระทั่งเหลือเวลาในการสอนน้อย หรือเหลือเวลาในการให้นักเรียนได้เรียนรู้น้อยเกินไป

ปัจจัยที่ส่งผลต่อการจัดการห้องเรียนที่มีประสิทธิภาพ

การจัดการห้องเรียนให้มีประสิทธิภาพ เพื่อเอื้อประโยชน์สำหรับนักเรียนในการเรียนรู้นั้น บางครั้งก็เป็นไปอย่างสะดวกง่ายดาย แต่บางครั้งการจัดการห้องเรียนก็มีปัญหาและอุปสรรคส่งผลต่อการเรียนรู้ของนักเรียน ฉะนั้นหน้าที่สำคัญของครูประการหนึ่งคือการจัดการสิ่งแวดล้อมในห้องเรียน เพื่อให้นักเรียนมีความรู้สึกเชิงบวกและมีความรับผิดชอบต่องतिกรรมของตนเอง สิ่งที่ทำให้การจัดการห้องเรียนมีประสิทธิภาพ มีดังนี้

- **การรู้จักและเข้าใจลักษณะพัฒนาการของเด็กในห้องเรียน** เป็นสิ่งที่ทำให้ครูผู้สอนสามารถจัดเตรียมกฎระเบียบข้อบังคับให้เหมาะสมกับวัย เด็กโตที่เริ่มต้องการความเป็นอิสระและเริ่มควบคุมตนเองได้ ครูต้องลดการแสดงออกถึงอำนาจให้น้อยลง เพราะเด็กจะมีคำถามเกี่ยวกับการแสดงอำนาจของครูเพิ่มมากขึ้น ซึ่งเราจะเห็นได้การรวมกลุ่มของเด็กนักเรียนที่แสดงความไม่พอใจครูในระดับมัธยมมากกว่าในระดับประถมศึกษา

- **การจัดสิ่งแวดล้อมทางกายภาพ** สภาพสิ่งแวดล้อมภายในห้องเรียนเป็นสิ่งสำคัญที่ส่งผลต่อการเรียนรู้ ห้องเรียนที่มีสภาพแวดล้อมที่เหมาะสม เช่น ความสะอาดของห้องเรียน ความมีระเบียบของสิ่งของต่าง ๆ ในห้องเรียนที่ใช้เป็นสื่อการเรียนการสอน นักเรียนสามารถมองเห็นกระดานได้ชัดเจน ครูสามารถมองเห็นนักเรียนได้อย่างทั่วถึง นักเรียนสามารถหยิบใช้อุปกรณ์ต่าง ๆ โดยไม่รบกวนผู้อื่น การจัดโต๊ะ เก้าอี้เหมาะสมกับกิจกรรมการเรียนรู้ของนักเรียน ห้องเรียนไม่แออัดจนเกินไปซึ่งส่งผลต่อความรู้สึกอึดอัดของนักเรียนและมีผลกระทบต่อการเรียนรู้ได้

ตัวอย่างลักษณะภาวะเบี่ยงข้อบังคับที่สอดคล้องลักษณะพัฒนาการหรือวัยของเด็ก

ระดับช่วงชั้น	ลักษณะของนักเรียน	ภาวะเบี่ยงที่ควรจะเป็น
ช่วงชั้นที่ 1 นักเรียนชั้น ป.1 - 3	<ul style="list-style-type: none"> - นักเรียนเชื่อฟังครูมาก - นักเรียนต้องการการดูแลอย่างใกล้ชิด - ความสนใจสั้นและเบื่อง่าย - นักเรียนมักละเมิดภาวะเบี่ยง เพราะลืมน 	ภาวะเบี่ยงข้อบังคับต่าง ๆ เป็นสิ่งที่ครูต้องสอนอย่างชัดเจนและครูต้องเสริมแรงการกระทำที่เป็นไปตามภาวะเบี่ยงที่กำหนดไว้
ช่วงชั้นที่ 2 นักเรียนชั้น ป. 4 - 6	<ul style="list-style-type: none"> - นักเรียนเป็นตัวของตัวเองมากขึ้นแต่ยังต้องการความรักความเอาใจใส่จากครู - นักเรียนต้องการได้รับวัตถุสิ่งของเป็นการตอบแทนการทำดีและต้องการได้รับการยอมรับและการชื่นชมจากครู - นักเรียนเข้าใจความจำเป็นของการมีภาวะเบี่ยงและมีส่วนร่วมในการออกกฎอย่างกระตือรือร้น และมีความต้องการให้มีผลต่อการบังคับใช้ 	ภาวะเบี่ยงเป็นสิ่งที่ครูต้องสอนและจำเป็นต้องปฏิบัติอย่างสม่ำเสมอและต้องมีการทบทวน
ช่วงชั้นที่ 3 นักเรียนชั้นม. 1 - 3	<ul style="list-style-type: none"> - นักเรียนจะพยายามทดสอบความมีอิสรภาพของตนเองโดยแสดงออกด้วยการไม่ทำตามคำสั่งหรือดื้อหรือมีลักษณะเป็น “กบฏ” และต่อต้าน - นักเรียนต้องการหลักการที่มั่นคง - นักเรียนต้องการความชัดเจนของสิ่งทีกระทำและผลที่ได้รับ 	ภาวะเบี่ยงข้อบังคับต้องมีความชัดเจนและยั่งยืน และต้องสามารถบังคับใช้อย่างยุติธรรมและถ้วนทั่วทุกคน
ช่วงชั้นที่ 4 นักเรียนชั้น ม. 4 - 6	<ul style="list-style-type: none"> - นักเรียนมีความประพฤติที่มั่นคงขึ้น - นักเรียนมีการติดต่อสื่อสารที่มีประสิทธิภาพขึ้นเหมือนผู้ใหญ่ - นักเรียนมีการกระทำที่มีเหตุผลดีขึ้น 	ภาวะเบี่ยงข้อบังคับควรต้องให้นักเรียนมีส่วนร่วมในการออกกฎและภาวะเบี่ยงข้อบังคับต่าง ๆ ควรมีเหตุผลอย่างชัดเจน

- **การจัดการการสอน** การสอนที่มีประสิทธิภาพมีความสัมพันธ์กับการจัดการห้องเรียนอย่างมีประสิทธิภาพด้วย ดังนั้นครูควรมีการเตรียมการสอนอย่างมีระบบมีขั้นตอนที่ดีเหมาะสมกับเนื้อหาที่จะให้นักเรียนได้เรียน ตลอดจนมีการจัดเตรียมและสามารถใช้สื่ออย่างคล่องแคล่ว การเตรียมการสอนที่ดีจะช่วยทำให้นักเรียนไม่มีเวลาที่จะรบกวนห้องเรียน

- **กฎระเบียบข้อบังคับ** เป็นสิ่งที่นักเรียนต้องเรียนรู้ในการอยู่ร่วมกัน ดังนั้นครูจึงต้องสร้างกฎระเบียบข้อบังคับเพื่อสอนให้นักเรียนได้เรียนรู้ โดยทั่วไปแล้วกฎระเบียบต่าง ๆ ควรเป็นข้อความให้นักเรียนกระทำพฤติกรรมที่สมควรกระทำ หากเป็นกฎระเบียบที่เป็นข้อห้าม เช่น ขึ้นต้นด้วย “ห้าม” หรือ “อย่า” มักใช้กับการกระทำที่ไม่เหมาะสม อย่างไรก็ตาม กฎระเบียบข้อบังคับต่าง ๆ ควรให้นักเรียนได้มีส่วนร่วมในการออกกฎบางข้อ เพื่อเป็นการส่งเสริมสนับสนุนความรู้สึกเป็นเจ้าของและยังเป็นการทำให้นักเรียนมีความรู้สึกเป็นตัวของตัวเองซึ่งเป็นแรงจูงใจในการเรียนรู้อีกด้วย

ตัวอย่าง กฎระเบียบตามระดับนักเรียน

กฎระเบียบสำหรับนักเรียนระดับประถมศึกษา	กฎระเบียบสำหรับนักเรียนระดับมัธยมศึกษาตอนต้น	กฎระเบียบสำหรับนักเรียนระดับมัธยมศึกษาตอนปลาย
<ul style="list-style-type: none"> ● เมื่อต้องการพูดให้ยกมือ ● ต้องได้รับอนุญาตจากครูก่อนออกจากห้องเรียน ● นั่งประจำที่นั่งของตนเองเมื่ออยู่ในห้องเรียน ● ตั้งใจฟังเมื่อผู้อื่นกำลังพูด ● เตรียมอุปกรณ์การเรียนให้ครบ ● ปฏิบัติต่อผู้อื่นด้วยความสุภาพ 	<ul style="list-style-type: none"> ● เมื่อเข้าห้องเรียนควรอยู่ประจำที่ของตนเอง ● เตรียมอุปกรณ์การเรียนให้ครบ ● ยกมือเมื่อต้องการพูด หรือออกนอกห้องเรียนเมื่อได้รับอนุญาตฟังเมื่อผู้อื่นกำลังพูด ● ฟังเมื่อผู้อื่นกำลังพูด ● เก็บสิ่งของของตนเองให้เรียบร้อย ● ปฏิบัติต่อผู้อื่นด้วยความเคารพ เช่นเดียวกับที่ ต้องการให้ผู้อื่นปฏิบัติต่อตนเอง 	<ul style="list-style-type: none"> ● ปฏิบัติตนอย่างสุภาพทั้งในและนอกห้องเรียน ● อยู่ประจำที่นั่งเมื่อเข้าห้องเรียน ● เตรียมอุปกรณ์การเรียนให้ครบ ● ตั้งใจฟังผู้อื่นอภิปรายและรอเวลาที่ตัวเองอภิปราย ● ปฏิบัติต่อผู้อื่นด้วยความเคารพ เช่นเดียวกับที่ ต้องการให้ผู้อื่นปฏิบัติต่อตนเอง

กฎระเบียบข้อบังคับต่างๆ ครูควรให้นักเรียนได้เรียนรู้ตั้งแต่วันแรก ๆ ของการเปิดเรียน และครูควรมีปฏิสัมพันธ์ที่นักเรียนละเมียดต่อกฎระเบียบ และต้องอธิบายให้นักเรียนได้ทราบว่าการละเมิดต่อระเบียบมีผลต่อการอยู่ร่วมกันหรือการเรียนรู้อย่างไร ซึ่งจะส่งผลให้นักเรียนคนอื่น ๆ เคารพกฎเพราะทราบว่าพฤติกรรมอยู่ในสายตาของคุณ

การสื่อสารกับพ่อแม่ผู้ปกครอง

การเรียนรู้เป็นการร่วมมือกันของบุคคลหลายฝ่าย เช่น ครู นักเรียน และพ่อแม่ สิ่งแวดล้อมทางบ้านมีความสำคัญต่อนักเรียน ซึ่งครูจำเป็นต้องใช้ข้อมูลเหล่านี้ มาใช้ในการพัฒนาเพื่อยกระดับผลสัมฤทธิ์ทางการเรียนของเด็กด้วย โดยทั่วไปแล้วโรงเรียนมักมีการประชุมร่วมกันระหว่างครูกับนักเรียนปีละครั้งเพื่อความเข้าใจร่วมกันในการช่วยเหลือให้เด็กพัฒนาการเรียนรู้อย่างไร เช่น ช่วยดูแลเรื่องการทำการบ้าน การอ่านหนังสือ การดูโทรทัศน์ การสื่อสารกับพ่อแม่หรือผู้ปกครอง จึงเป็นการช่วยเหลือในการสอนของครูและการเรียนรู้ของเด็กตลอดจนมีผลต่อการจัดการชั้นเรียนของครูอีกด้วย

ความร่วมมือกันระหว่างบ้านกับโรงเรียนอย่างมีประสิทธิภาพจะให้นักเรียนได้รับประโยชน์จากความร่วมมือนี้อย่างมาก เช่น

- นักเรียนทำการบ้านด้วยความรู้สึกยินดี
- นักเรียนประสบความสำเร็จในระยะยาวมากขึ้น
- นักเรียนมีทัศนคติและพฤติกรรมทางบวกมากขึ้น
- นักเรียนตั้งใจและมีอัตราการสำเร็จการศึกษาเพิ่มขึ้น
- นักเรียนมีอัตราการศึกษาต่อในระดับสูงมากขึ้น

นอกจากนั้นพ่อแม่ที่ให้ความร่วมมือกับครูในการจัดกิจกรรมของโรงเรียนเพิ่มมากขึ้นส่งผลให้พ่อแม่มีความคาดหวังในผลสัมฤทธิ์ทางการเรียนของลูกเพิ่มมากขึ้น สำหรับครูก็จะมีใจเกี่ยวกับสิ่งแวดล้อมทางครอบครัวของนักเรียนดีขึ้น ทำให้ครูระมัดระวังในการทำโทษนักเรียนที่มีพฤติกรรมก่อกวนเพราะพฤติกรรมเหล่านี้อาจมีส่วนสัมพันธ์กับการเปลี่ยนแปลงของครอบครัว เช่น พ่อตกงาน ครอบครัวแตกแยก ครอบครัวหย่าร้าง มีการเจ็บป่วยของบุคคลในครอบครัวหรือมีการสูญเสียบุคคลอันเป็นที่รักในครอบครัว เป็นต้น

การสื่อสารกับพ่อแม่ผู้ปกครองนักเรียนเป็นสิ่งที่ครูควรต้องคำนึงถึงปัจจัยต่าง ๆ หลายอย่าง ทั้งนี้เนื่องจากนักเรียนมาจากครอบครัวที่มีภูมิหลังหลากหลาย เช่น ความแตกต่างด้านเศรษฐกิจ ความแตกต่างการศึกษา ความแตกต่างด้านวัฒนธรรม ความแตกต่างด้านภาษา เป็นต้น โดยทั่วไปแล้ว ครอบครัวที่มีฐานะทางเศรษฐกิจค่อนข้างต่ำมักไม่ค่อยให้ความร่วมมือกับโรงเรียนมากนัก เพราะพ่อแม่ต้องทำงานหนักจึงไม่ค่อยมีโอกาสได้ดูแลลูกในการทำการบ้าน หรือครอบครัวที่พ่อแม่มีระดับการศึกษาต่ำก็มักไม่ค่อยดูแลเรื่องการทำการบ้าน เพราะไม่สามารถสอนเด็กได้ด้วยเหตุที่

กระบวนการเรียนการสอนในปัจจุบันแตกต่างจากในอดีต วิธีการอธิบายเนื้อหาในปัจจุบันก็แตกต่างจากในอดีต นอกจากนั้น ในสังคมชนบทจำนวนมากมีเด็กที่ต้องอยู่กับปู่ย่าตายายซึ่งสูงอายุจนไม่สามารถดูแลเด็กได้ และเด็กบางคนต้องอยู่กับพี่น้องที่ยังอยู่ในวัยเรียนเหมือนกัน เพราะพ่อแม่ต้องไปทำงานต่างถิ่นเนื่องภาวะทางเศรษฐกิจ ดังนั้นการสื่อสารกับพ่อแม่หรือผู้ปกครองที่มีประสิทธิภาพควรมีลักษณะ

- ควรสื่อสารกับพ่อแม่หรือผู้ปกครองหรือมีการประชุมร่วมระหว่างพ่อแม่กับครูที่ปรึกษาในระยะแรกของการเปิดภาคเรียน และควรมีการติดต่อกันอย่างสม่ำเสมอ
- การพูดคุยหรือสื่อสารกับผู้ปกครองไม่ควรใช้ศัพท์หรือภาษาทางวิชาการ และควรให้คำแนะนำกับผู้ปกครองในการเรียนการสอนร่วมกับนักเรียน
- สำหรับนักเรียนที่มีลักษณะเฉพาะ ควรมีวิธีการสื่อสารที่พิเศษมากขึ้น

พฤติกรรมก่อนในชั้นเรียน

ในการจัดการเรียนการสอนในชั้นเรียนนั้น บางครั้งแม้ว่าครูจะมีการวางแผนการสอนอย่างดี แต่กระบวนการเรียนรู้ของนักเรียนอาจยังไม่สามารถดำเนินไปได้ทั้งนี้เนื่องจากนักเรียนบางคนแสดงพฤติกรรมบางอย่างเป็นการก่อกวนชั้นเรียนหรือบางคนแสดงพฤติกรรมไม่สนใจการเรียนหรือไม่อยากเรียน ซึ่งเป็นหน้าที่ของครูที่ต้องแก้ปัญหาดังกล่าว เพราะพฤติกรรมดังกล่าวไปรบกวนสิทธิในการเรียนรู้ของคนอื่นหรือเป็นพฤติกรรมที่เป็นผลเสียระยะยาวสำหรับตัวนักเรียนคนนั้นเอง การจัดการกับกรณีดังกล่าวเบื้องต้นมีด้วยกันหลายวิธีด้วยกัน เช่น

- ครูควรให้ความสนใจกับนักเรียนทุกคนและตลอดเวลาเพื่อที่จะได้เตือนสตินักเรียนที่มีพฤติกรรมทางลบ
- ครูควรทำให้นักเรียนมีความรู้สึกว่าคุณค่าของตัวเองมีค่าหรือมีคุณค่า โดยทำให้นักเรียนมีความรู้สึกว่าคุณค่าของตัวเองมีความปลอดภัย ดังนั้นครูจึงไม่ควรดูต่ำหรือตำหนิหรือพูดวิจารณ์ให้นักเรียนเกิดความอับอายท่ามกลางเพื่อน ๆ ในชั้นเรียน
- กฎระเบียบต่าง ๆ ควรมีความสม่ำเสมอตลอดเวลา แม้ว่าบางครั้งอาจทำได้ยาก เช่น ห้องเรียนส่วนใหญ่มักมีกฎว่า นักเรียนจะพูดได้เมื่อได้รับอนุญาตจากครู แต่มีนักเรียนบางคนถามเพื่อนเกี่ยวกับงานที่ต้องทำ ครูส่วนใหญ่มักไม่เตือนนักเรียนที่ทำเช่นนั้นแม้เป็นการละเมิดกฎอย่างไรก็ตาม ผลที่เกิดขึ้นก็ทำให้นักเรียนพูดคุยกันมากขึ้นและเป็นรบกวนผู้อื่นได้
- ครูควรรับผิดชอบต่อคำพูดหรือการกระทำของครู การจัดการห้องเรียนมักเกิดปัญหาเมื่อนักเรียนเกิดการเรียนรู้อย่างไรก็ตาม ครูไม่สามารถทำให้กฎระเบียบเกิดขึ้นได้อย่างต่อเนื่องและตลอดไป เด็กนักเรียนเรียนรู้ที่จะไม่เชื่อฟังครู
- การพูดเตือนนักเรียนที่ก่อกวนควรพูดให้สั้น ๆ เท่าที่จะทำได้

- ครูควรหลีกเลี่ยงการพูดโต้เถียงกับนักเรียน เพราะจะทำให้เรื่องเล็กกลายเป็นเรื่องใหญ่

นอกเหนือจากวิธีการจัดการกับพฤติกรรมก่อน หรือพฤติกรรมที่ไม่พึงประสงค์ในห้องเรียนตามที่ได้กล่าวมาแล้ว ยังมีวิธีการจัดการกับพฤติกรรมดังกล่าวในลักษณะของแนวทางการจัดการของนักจิตวิทยา เช่น แนวทางการจัดการของกลุ่มปัญญานิยมหรือกลุ่มความรู้ความเข้าใจ และแนวทางการจัดการของกลุ่มพฤติกรรมนิยม

แนวทางการจัดการของกลุ่มปัญญานิยมจะเน้นให้นักเรียนเกิดความเข้าใจ ซึ่งมีวิธีการต่างๆ หลายอย่าง เช่น

- ครูควรสื่อสารให้สอดคล้องกันทั้งคำพูดและท่าทาง เช่น เมื่อพูดกับนักเรียนคนใดก็ควรสบตากับนักเรียนคนนั้นด้วยมิใช่มองออกไปนอกห้องหรือสบตากับนักเรียนคนอื่น
- เมื่อมีพฤติกรรมที่ไม่พึงประสงค์เกิดขึ้นในห้องเรียน ครูสามารถพูดถึงความรู้สึกของครูที่นักเรียนแสดงพฤติกรรมเช่นนั้น แทนที่จะไปดุด่าว่ากล่าวนักเรียนคนนั้น วิธีการนี้เรียกว่า I-Messages
- การอธิบายถึงผลที่เกิดขึ้นจากการกระทำหรือพฤติกรรมก่อนให้นักเรียนคนนั้นได้รับรู้ เพราะบางครั้งนักเรียนอาจไม่ได้ตั้งใจกระทำแต่เมื่อได้รับคำอธิบายถึงผลกระทบที่เกิดจากการกระทำของตนเองก็ทำให้นักเรียนเกิดความรู้สึกสำนึกหรือตระหนักถึงผลที่เกิดขึ้นได้

สำหรับแนวทางในการจัดการกับพฤติกรรมก่อนของกลุ่มพฤติกรรมนิยม มีหลายวิธี หลายเทคนิคซึ่งเป็นหลักการโดยทั่วไปของกลุ่มพฤติกรรมนิยมแต่นำมาประยุกต์กับชั้นเรียน เช่น

- การชื่นชมนักเรียนที่มีพฤติกรรมที่ดีหลังจากที่ได้รับการตักเตือนเนื่องจากได้แสดงพฤติกรรมที่ไม่เหมาะสม
- การไม่สนใจพฤติกรรมที่ไม่เหมาะสมของนักเรียน เพราะบางครั้งการตักเตือนกลายเป็นการให้ความสนใจกับพฤติกรรมที่ไม่เหมาะสมของนักเรียนคนนั้นได้
- การใช้วิธีการทางอ้อมเพื่อให้นักเรียนกลับมาสนใจเรียน เช่น การเดินเข้าไปใกล้นักเรียนผู้นั้น
- การใช้วิธีการยับยั้งพฤติกรรมนั้น ซึ่งสามารถทำได้โดยการพูดเตือนถึงกฎระเบียบของห้องเรียน หรือการเตือนโดยใช้ภาษาท่าทาง การพูดเตือนของครูที่มีประสิทธิภาพต้องพูดอย่างชัดเจนและหนักแน่นแต่ไม่ใช่อารมณ์ หรือความรู้สึกโกรธ หรือโมโหที่นักเรียนมีพฤติกรรมเช่นนั้น
- การประยุกต์ใช้เหตุผล หลายกรณีที่ใช้วิธีการต่างๆ เพื่อหยุดพฤติกรรมก่อนไม่ได้ผล สุดท้ายครูต้องพูดคุยกับนักเรียนถึงผลการกระทำที่ไม่เหมาะสมของนักเรียน เพื่อให้นักเรียนได้ตระหนักถึงผลเสียที่เกิดขึ้น อย่างไรก็ตาม ห้องเรียนอาจมีความซับซ้อนและวุ่นวายจนบ่อยครั้งที่

เหตุผลที่ไม่สามารถแก้ไขปัญหาได้ สิ่งที่สำคัญที่ครูควรคำนึง คือ ความต่อเนื่องในการแก้ไขพฤติกรรม
ของครูจะเป็นสิ่งสำคัญในการเปลี่ยนแปลงพฤติกรรมของนักเรียนในที่สุด