



บทที่ ๑๓

ทักษะการใช้ชีวิต : การบริหารเวลา ความเครียด ความขัดแย้ง

เรียบเรียงโดย อ.วิจิตรา จามจรี

หัวข้อ

- ๑๓.๑ ความสำคัญของเวลา
- ๑๓.๒ การกำหนดความสำคัญของกิจกรรมเพื่อการบริหารเวลา
- ๑๓.๓ การจัดการความเครียดด้วยตนเอง
- ๑๓.๔ การคลายเครียดด้วยตนเอง
- ๑๓.๕ การขัดแย้งในตนเอง
- ๑๓.๖ วิธีดำเนินการกับความขัดแย้งในตนเอง

แนวคิด

๑. เวลาเป็นทรัพยากรธรรมชาติของมนุษย์ที่ได้รับมาอย่างเท่าเทียมกันที่สุด คือ วันละ 24 ชั่วโมง แต่จะแตกต่างกันตรงการใช้เวลารวันละ 24 ชั่วโมงดังกล่าวนี้ให้เกิดประโยชน์สูงสุด และอย่างมีคุณค่าให้ได้ผลมากที่สุดเท่าที่จะมากได้ ด้วยการกำหนดความสำคัญ และความเร่งด่วนของงานหรือกิจกรรมที่เราต้องทำ วางแผนการบริหารเวลาประจำวัน ประจำสัปดาห์ และปฏิบัติตามนั้น ซึ่งอาจจะยืดหยุ่นได้ตามสมควร
๒. ความเครียดนั้นส่งผลต่อการพัฒนาคุณภาพชีวิต ความเครียดเพียงเล็กน้อยอาจจะมีประโยชน์ในการกระตุ้นให้เรา มีความมานะพยายามที่จะทำงานให้มากขึ้น แต่หากความเครียดสูงมากเกินไป และเกิดขึ้นอย่างต่อเนื่องก็จะเป็นอันตรายต่อสุขภาพทั้งทางด้านร่างกายและจิตใจ ซึ่งเป็นอุปสรรคอย่างยิ่งต่อชีวิตส่วนตัวและชีวิตการทำงาน ดังนั้นหากเกิดความเครียดจนอยู่ในภาวะเหนือการควบคุม จึงจำเป็นต้องหาทางจัดการกับความเครียดต่างๆ ให้ได้อย่างเหมาะสมและสร้างสรรค์ เพื่อมิให้ความเครียดมาทำลายคุณภาพชีวิตของตนเอง
๓. ความขัดแย้งเป็นเรื่องปกติของบุคคลซึ่งมีความแตกต่างกันในด้านต่างๆ ทุกด้าน โดยมาใช้ชีวิตหรือติดต่อสัมพันธ์ซึ่งกันและกัน ไม่ว่าจะในครอบครัว สถานศึกษา ที่ทำงาน หรือสังคม สาเหตุของความขัดแย้งมีหลายประการ ซึ่งจำเป็นต้องหาทางแก้ไข โดยวิธีการพื้นฐานในการแก้ไขความขัดแย้งก็มีหลายวิธี แต่ละวิธีก็จะสามารถนำไปปรับใช้ได้กับเรื่องราวที่เป็นปัญหาที่แตกต่างกันออกไป แต่ละวิธีก็มีผลดีและผลเสียแตกต่างกันด้วย

วัตถุประสงค์การเรียนรู้ที่สำคัญที่สุด ๓ ข้อ ซึ่งเป็นประโยชน์ต่อการประยุกต์ใช้ในชีวิตของนักศึกษา

๑. นักศึกษาตระหนักรู้ถึงความสำคัญในการบริหารเวลา ความเครียด ความขัดแย้ง
๒. นักศึกษาสามารถนำความรู้ที่ได้รับมาประยุกต์ใช้ในชีวิตประจำวัน และพัฒนาทักษะการใช้ชีวิตของตนเอง

กิจกรรมระหว่างการเรียนรู้

๑. ทำแบบประเมินผลตนเองก่อนเรียน
๒. ศึกษาเอกสารประกอบการสอน
๓. ปฏิบัติกิจกรรมตามที่ได้รับมอบหมายในเอกสารประกอบการสอน
๔. ฟังคำบรรยายจากอาจารย์ผู้สอน
๕. ทำแบบประเมินผลตนเองหลังเรียน

สื่อการสอน

๑. เอกสารประกอบการเรียนการสอน ครั้งที่ ๑๓
๒. แบบฝึกปฏิบัติ
๓. แบบประเมินผลตนเองก่อน-หลังการเรียนรู้
๔. การฝึกปฏิบัติเสริมทักษะ

วิธีวัดประสิทธิภาพในการสอนตามวัตถุประสงค์

๑. ประเมินผลจากแบบประเมินผลตนเองก่อนเรียนและหลังเรียน
๒. ประเมินผลจากกิจกรรม
๓. ประเมินผลคำถามท้ายบท
๔. ประเมินผลจากการสอบกลางภาคและสอบปลายภาค

สาระสำคัญ

๑๓.๑ ความสำคัญของเวลา

- เวลาเป็นของมีค่า เวลาเป็นสิ่งที่ผ่านไปเรื่อยๆ ไม่มีวันย้อนกลับเช่นเดียวกับสายน้ำ ดังคำกล่าวที่ว่า “เวลาและวารี มิเคยมีจะคอยใคร มีแต่จะล่วงไป มิหยุดยั้งมิหวนคืน”

- เวลา คือ การใช้มันเท่านั้น และต้องใช้ให้เป็นด้วย

- คำว่า “ประหยัดเวลา” คือ ใช้เวลาน้อยลงในการทำกิจกรรมอย่างใดอย่างหนึ่ง การที่จะทำงานมากขึ้นโดยใช้เวลาน้อยลงนั้น คือ เทคนิคของการบริหารเวลา

๑๓.๒ การกำหนดความสำคัญของกิจกรรมเพื่อการบริหารเวลา

ในบรรดากิจกรรมทั้งหลายนั้น มีทั้งความสำคัญและความเร่งด่วน ซึ่งสามารถแบ่งออกเป็นกิจกรรมต่างๆ ได้ ดังนี้ คือ ๑. สำคัญและเร่งด่วน ๒. สำคัญแต่ไม่เร่งด่วน ๓. เร่งด่วนแต่ไม่สำคัญ และ ๔. ไม่สำคัญและไม่เร่งด่วน

และเมื่อเราทำได้ทำความเข้าใจต่อวัตถุประสงค์และจัดลำดับความสำคัญก่อนหลังของงาน เราก็จะพบว่า เราสามารถบริหารเวลาได้ดีขึ้น

๑๓.๓ การจัดการความเครียดด้วยตนเอง

การตระหนักรู้เกี่ยวกับความเครียด และผลกระทบของความเครียดที่มีต่อตนเอง ทั้งด้านส่วนตัวและการทำงาน จะช่วยให้เราสามารถจัดการกับความเครียดได้อย่างมีประสิทธิภาพ ซึ่งมีข้อเสนอแนะดังนี้ คือ พัฒนาความรู้สึกเห็นคุณค่าในตนเอง ฝึกฝนทักษะในการทำงานที่มีประสิทธิภาพ พัฒนาคุณภาพหรือคุณสมบัติที่ดีของตนเอง ฝึกตนให้มีสุขภาพจิตดี ออกกำลังกายสม่ำเสมอตามวัยและสุขภาพของตน ยอมรับตนเองอย่างที่เป็นจริง หากคนที่ไว้ใจได้เอาใจไปรับทุกข์ ติดต่อสัมพันธ์กับบุคคลอื่นภายนอกองค์กร หาประสบการณ์ในเชิงสร้างสรรค์มาเพิ่มเติมในชีวิตประจำวัน ทำงานที่มีความหมายแก่ตนเองและผู้อื่น ใช้วิธีการทางวิทยาศาสตร์ในการแก้ปัญหา รู้จัก "การให้" ผู้อื่น มีอารมณ์ขัน หาความสุขและความสงบจากธรรมชาติ ศึกษารวมด้วยตนเอง และตระหนักถึงความ "จริงแท้" ในชีวิตของมนุษย์

๑๓.๔ การคลายเครียดด้วยตนเอง

วิธีการคลายเครียดด้วยตนเอง มีดังนี้ ๑. การใช้จินตนาการ ๒. การฝึกหายใจ ๓. การผ่อนคลายกล้ามเนื้อ และ ๔. การนวดคลายกล้ามเนื้อ

๑๓.๕ การขัดแย้งในตนเอง

ความขัดแย้งในตนเอง เกิดขึ้นเมื่อคนเรามีความต้องการหรือไม่ต้องการหลายๆ อย่างพร้อมกัน แต่ไม่สามารถสนองตอบความต้องการต่างๆ อย่างของเราได้เสมอไป ซึ่งความขัดแย้งเกิดขึ้นได้ดังนี้ คือ

- รักที่เสียายน้อง เป็นความขัดแย้งที่เกิดขึ้นเมื่อเรามีความต้องการพร้อมๆ กัน อย่างน้อยที่สุด ๒ อย่างแต่เราตอบสนองความต้องการได้เพียงอย่างเดียว

- หนีเสือปะจระเข้ เป็นความขัดแย้งที่เกิดขึ้น เมื่อเราตกอยู่ในสถานการณ์ที่เราไม่ปรารถนาทั้งคู่ แต่จำเป็นต้องเลือก ๑ อย่าง

- เกลียดตัวกินไข่ เป็นความขัดแย้งที่เกิดขึ้นในสถานการณ์ที่มีทั้งความพอใจและไม่พอใจอยู่ในสิ่งเดียวกัน แต่เราต้องเผชิญกับมัน

๑๓.๖ วิธีดำเนินการกับความขัดแย้งในตนเอง

- รักที่เสียายน้อง สิ่งที่เราควรทำก็คือ ทำความกระจ่างต่อสถานการณ์ทั้งสองที่เราตัดสินใจไม่ได้ นั่นว่า แต่ละสถานการณ์มีส่วนดีและส่วนเสียอะไร

- หนีเสือปะจระเข้ วิธีการแก้ไขความขัดแย้งอาจใช้วิธีเดียวกับกรณี "รักที่เสียายน้อง" และอาจลองเขียนสิ่งที่เราไม่พึงพอใจลงมาให้มากที่สุดเท่าที่จะทำได้ แล้วตัดสินใจเลือกสถานการณ์ที่มีส่วนเสียน้อยกว่า

- เกลียดตัวกินไข่ วิธีการแก้ไขความขัดแย้งประเภทนี้ก็คือ เราควรตระหนักว่าในตัวคนหรือในสิ่งของสิ่งใดสิ่งหนึ่งมีทั้งส่วนดีและเสียในตัวของมันเองด้วยกันทั้งนั้น สิ่งที่เราควรตัดสินใจก็คือ เลือกในส่วนดีที่ไม่เป็นโทษแก่เรา

บรรณานุกรมการอ้างอิง

- ปราณี รามสูต, ผ.ศ., และ จำรัส ดั่งสุวรรณ, ผ.ศ., พฤติกรรมมนุษย์กับการพัฒนาตน, พิมพ์ครั้งที่ ๓, กรุงเทพฯ: สถาบันราชภัฏธนบุรี, ๒๕๔๕.

คำถามท้ายบทที่ ๑๓ (เขียนด้วยลายมือเท่านั้น)

๑. จงอธิบายถึงความสำคัญของการบริหารเวลา ความเครียด ความขัดแย้ง (อธิบายอย่างน้อย ๕ บรรทัด)
๒. จงอธิบายวิธีการบริหารเวลาประจำวัน และประจำสัปดาห์ของตนเอง (อธิบายอย่างน้อย ๕ บรรทัด)
๓. จงสังเกตตนเอง แล้วอธิบายว่าสัญญาณเตือนภัยจากร่างกายใดบ้างที่แสดงให้เห็นว่าเรามีความเครียดทางกาย และสัญญาณใดบ้างแสดงถึงความเครียดทางจิตใจ (อธิบายอย่างน้อย ๕ บรรทัด)
๔. ในทัศนะของนักศึกษาเห็นว่า ตนเองมีความขัดแย้งในตนเองตรงกับความขัดแย้งในตนเองประเภทใด (อธิบายอย่างน้อย ๕ บรรทัด พร้อมให้เหตุผลประกอบ)
๕. จากสถานการณ์ที่ตัดสินใจเลือกไม่ได้ระหว่างการทำงานที่กรุงเทพฯ กับการทำงานที่จังหวัดเชียงใหม่ อยู่ที่ใดจะดีกว่ากัน จงหาข้อมูลมาเปรียบเทียบกันว่าอยู่ที่ใดจะมีข้อดีมากกว่ากัน จงทำเป็นตารางเปรียบเทียบแล้วเขียนลงไปให้ได้มากที่สุด