

## บทที่ 1

### บทนำ

#### ความเป็นมาและความสำคัญของปัญหา

นับจากคืนวันที่ 4 มกราคม 2547 ถึงปัจจุบัน เป็นระยะเวลาถึง 7 ปีกว่าที่สถานการณ์ของความไม่สงบในพื้นที่ 3 จังหวัดชายแดนภาคใต้ (จังหวัดยะลา ปัตตานี และนราธิวาส) ยังคงมีความรุนแรงอย่างต่อเนื่อง ไม่ว่าจะเป็นการลอบทำร้ายต่อชีวิตและทรัพย์สิน การวางเพลิงเผาอาคารร้านค้า โรงเรียน สถานที่ราชการและบ้านเรือนของประชาชน ล้วนเป็นการก่อเหตุในการสร้างสถานการณ์ของความไม่สงบให้เกิดขึ้นในพื้นที่ที่มีมาอย่างต่อเนื่อง ซึ่งเป็นภาพลักษณ์ที่มีความแตกต่างไปจากภาพในอดีตที่ 3 จังหวัดชายแดนใต้ ที่เดิมเป็นจังหวัดที่มีความสงบและสันติสุข มีความสมานสามัคคีระหว่างพี่น้องชาวไทยพุทธและพี่น้องชาวไทยมุสลิม มีการดำเนินวิถีชีวิตที่เป็นสุข มีการติดต่อสื่อสารไปมาหาสู่กัน มีการช่วยเหลือเกื้อกูลซึ่งกันและกัน มีความเข้าใจ มีมิตรไมตรีอันดีต่อกันตลอดเรื่อยมา แม้ว่าจะมีความแตกต่างกันบ้างในด้านการใช้ภาษา ศาสนาและวัฒนธรรมที่ต่างฝ่ายต่างก็มีอัตลักษณ์ของตัวเอง ต่างคนต่างก็ปฏิบัติไปตามความเชื่อถือ ตามหลักปฏิบัติของศาสนาที่ตนนับถือ มิได้เบียดเบียน คิดร้ายหรือทำร้ายต่อกันเลย แต่เมื่อมีการก่อความไม่สงบให้เกิดขึ้นในพื้นที่จากกลุ่มผู้ไม่ประสงค์ดี ต้องการแบ่งแยกดินแดนใน 3 จังหวัดให้เป็นรัฐอิสระ การสร้างสถานการณ์ของความไม่สงบ การก่อการร้ายในรูปแบบต่าง ๆ คงมีอยู่กลายเป็นการต่อสู้ที่ยืดเยื้อยาวนานและได้ขยายขอบเขตไปยังอีก 4 อำเภอชายขอบของจังหวัดสงขลาที่มีพื้นที่ติดกับจังหวัดปัตตานีและจังหวัดยะลา คืออำเภอจะนะ อำเภอเทพา อำเภอนาทวี และอำเภอสะบ้าย้อย จนกลายเป็นปัญหาที่รัฐบาลต้องขบคิดวิธีการแก้ปัญหาและแสวงหาหนทางเพื่อยุติสถานการณ์ความไม่สงบเหล่านี้ โดยมีหน่วยงานที่รับผิดชอบไม่ว่าจะเป็นฝ่ายทหาร ฝ่ายตำรวจ ฝ่ายปกครอง ศูนย์อำนวยการบริหารจังหวัดชายแดนภาคใต้ (ศอ.บต.) และองค์กรอื่นๆ ล้วนได้สรรหาวิธีดำเนินการในยุทธวิธีต่างๆ เพื่อที่จะแก้ไขปัญหาคความไม่สงบในพื้นที่ 3 จังหวัดชายแดนภาคใต้ให้ยุติลง แต่นับถึงถึงปัจจุบันก็ยังไม่มิตีทำว่าเหตุการณ์ร้ายต่าง ๆ จะสงบลง หรือลดลงแต่อย่างใด พื้นที่แห่งนี้ยังคงมีความเสี่ยงและความยากลำบากในการดำเนินชีวิตของพี่น้องประชาชนและเจ้าหน้าที่ของรัฐ ทำให้ประชาชนส่วนใหญ่มีความรู้สึกไม่ปลอดภัยในสถานการณ์ที่เกิดขึ้น ศูนย์ปฏิบัติการสำนักงานตำรวจจังหวัดชายแดนภาคใต้ (ศชต.) อ.เมือง จ.ยะลา (2554) ได้เปิดเผยรายงานข้อมูลสถิติการก่อเหตุของกลุ่มผู้ก่อเหตุรุนแรงว่า นับแต่ปี 2547 เป็นต้นมา ซึ่งได้เกิดสถานการณ์ความไม่สงบขึ้นในพื้นที่จังหวัดชายแดนภาคใต้ ถึงขณะนี้ (15 กุมภาพันธ์ 2554) มีเหตุเกิดแล้วถึง

7,499 เหตุ เฉลี่ยวันละ 2.8 เหตุ เฉพาะปี 2550 ภาพรวมทั้งปีเหตุเกิดมากที่สุด 2,475 เหตุ นอกนั้น เฉลี่ยปีละ กว่า 1,300 เหตุ สำหรับปี 2554 นับแต่ ม.ค. – ก.พ. 2554 มีเหตุเกิด 77 เหตุ เฉลี่ยวันละ 1.9 เหตุ ซึ่งพบว่า มีความรุนแรงเพิ่มขึ้น หากเทียบกับห้วงเดือนเดียวกันของปีที่ผ่านมา สำหรับ ผู้บาดเจ็บ-เสียชีวิต นับแต่ปี 2547 – ก.พ. 2554 มีผู้บาดเจ็บรวม 7,773 คน เป็นประชาชน 5,212 คน เจ้าหน้าที่ทหารและตำรวจอีกจำนวนหนึ่งมีผู้เสียชีวิตรวม 4,200 คน เป็นประชาชน 3,643 คน ครู เจ็บ 103 คน เสียชีวิต 111 คน คนร้ายบาดเจ็บ 31 คน และเสียชีวิต 215 คน

จากสถานการณ์ของความไม่สงบในพื้นที่ดังกล่าวย่อมสร้างความเครียด ความหดหู่ ซึมเศร้า ความมึนหมอง ความโกรธแค้น และความกลัวในภัยอันตรายที่อาจพึงมีได้จากสถานการณ์ของการก่อการร้าย หรือที่เรียกกันโดยทั่วไปว่า สถานการณ์ความไม่สงบในพื้นที่ 3 จังหวัดชายแดนภาคใต้ ซึ่งไม่ว่าจะเป็นประชาชน หรือข้าราชการ ทหาร ตำรวจและ เจ้าหน้าที่ของหน่วยงานต่าง ๆ ที่ได้ปฏิบัติหน้าที่ในพื้นที่ใน 3 จังหวัดชายแดนภาคใต้ ย่อมส่งผลกระทบต่อทางลบในด้านจิตใจ มีสถานะของความเครียดเกิดขึ้นในตัวเองอย่างไม่สามารถหลีกเลี่ยงได้ แม้ว่าหน่วยงานภาครัฐจะพยายามสร้างแรงจูงใจในการทำงานให้เกิดขึ้นกับเจ้าหน้าที่ ด้วยการจ่ายเงินพิเศษพื้นที่เสี่ยงภัยให้ การจ่ายเงินประกันชีวิตให้ จัดกิจกรรมการท่องเที่ยว สร้างขวัญกำลังใจ ในรูปแบบและวิธีการอื่น ๆ ก็ตาม แต่เมื่อไรที่เขาเหล่านี้ยังต้องกลับมาปฏิบัติงานในพื้นที่แล้วยังคงประสบอยู่กับสถานการณ์ของความไม่สงบอยู่ตลอดเวลา สมิต อาชวนิจกุล (2547: บทนำ) กล่าวว่า ความเครียด ความวิตกกังวล สาเหตุหนึ่งเกิดจากการขาดขวัญ กำลังใจในดำเนินชีวิตหรือการทำงาน ผลของความเครียดทำให้หลายคนเป็นโรคจิต โรคประสาทได้ และอารี เพชรสุต (2540 : 20) กล่าวว่า ความเครียดนั้นเป็นภาวะทางจิตที่สื่อให้เห็นถึงความวิตกกังวล เกิดขึ้นจากความไม่ประสบผลสำเร็จ การสูญเสีย หรือการขาดสมดุลในชีวิต ความเครียดเกิดขึ้นได้กับบุคคลทุกคน และมักพบมากในกลุ่มผู้ประกอบอาชีพ ที่ต้องใช้สมอง และการแข่งขันที่สูง โดยบุคคลที่มีความเครียดมาก ปรากฏการณ์ของโรคที่เกี่ยวข้องกับความเครียดก็จะสูงตามไปด้วย

ผู้วิจัยมีความสนใจที่จะศึกษาเรื่องความเครียดและวิธีเผชิญความเครียดของบุคลากรทางการศึกษา สำนักงานเขตพื้นที่การศึกษาประถมศึกษาปทุมธานีราชภัฏ ที่มีต่อสถานการณ์ความไม่สงบใน 3 จังหวัดชายแดนภาคใต้ โดยเลือกศึกษาเฉพาะบุคลากรทางการศึกษา สำนักงานเขตพื้นที่การศึกษาประถมศึกษาปทุมธานีราชภัฏ เขต 3 เนื่องจากมีองค์ประกอบที่เอื้อต่อการเก็บข้อมูลและคุณลักษณะของบุคลากรมีความใกล้เคียงกับเขตพื้นที่การศึกษาอื่นๆ ในจังหวัดปทุมธานี ราชภัฏ คือมีทั้งข้าราชการพนักงานราชการและลูกจ้างประจำ ลูกจ้างชั่วคราว และครูช่วยราชการที่ปฏิบัติงานอยู่ในพื้นที่ การวิจัยครั้งนี้สามารถนำไปใช้เป็นแนวทางในการสร้างความเข้มแข็งทางใจให้กับบุคลากรที่ยังคงปฏิบัติงานอยู่ในพื้นที่ให้สามารถปฏิบัติงานได้อย่างมีความสุข และมีความเครียดน้อยลง

## เอกสารและงานวิจัยที่เกี่ยวข้อง

ความเครียด ถือเป็นสิ่งที่รบกวนจิตใจทำให้เกิดการตื่นตัวเตรียมรับเหตุการณ์อย่างใดอย่างหนึ่ง เป็นเรื่องที่คิดว่าเกินความสามารถที่จะแก้ไขได้ ทำให้รู้สึกไม่สบายใจ หนักใจ และอาจส่งผลกระทบต่อร่างกายของคนเราทำให้รู้สึกว่าควบคุมตนเองไม่ได้ แต่ถ้าความเครียดไม่มากจนเกินไปจะเป็นแรงกระตุ้นให้เกิดความมานะพยายามเอาชนะปัญหาและอุปสรรคนำไปสู่ความสำเร็จได้ในที่สุด

ความเครียด เป็นสิ่งที่ทุกคนต่างก็เคยประสบกันมา มากบ้าง น้อยบ้าง แม้แต่ใน กิจกรรมในชีวิตประจำวันก็มีโอกาสก่อให้เกิดความเครียดได้ไม่น้อย ความเครียดเป็นอารมณ์หนึ่งที่เกิดขึ้นได้กับทุกคน เป็นลักษณะอารมณ์ที่มีลักษณะเฉพาะ ส่วนมากเรามักนึกถึงความเครียดในแง่ที่เป็นอารมณ์ทางลบ ในความเป็นจริงความเครียดเป็นอารมณ์พื้นฐานที่ทำให้เกิดความพร้อมในการเผชิญกับสถานการณ์ แต่ถ้าไม่ระวังระดับความเครียดที่มากเกินไปหรือการสะสมความเครียดโดยไม่รู้จักลดภาวะความเครียดที่เกิดขึ้นจะก่อให้เกิดการเปลี่ยนแปลงของร่างกายและจิตใจที่คล้ายคลึงกันในทุกๆ คน แม้ว่าสาเหตุที่ทำให้เกิดความเครียดในแต่ละคนจะแตกต่างกันก็ตาม ความเครียดที่เกิดขึ้นเนื่องจากการเผชิญสถานการณ์ตามปกติในชีวิตเป็นความเครียดในระดับปกติที่ส่งผลดี ทำให้เกิดการเตรียมความพร้อมต่อเหตุการณ์ที่กำลังเผชิญ มีการปรับตัวต่อเหตุการณ์นั้น

### ความหมายของความเครียด

ความหมายของความเครียด มีนักวิชาการ ได้ให้นิยามความหมาย ความเครียด ดังนี้

นิคูล ประทีปชัย (2540 : 40) กล่าวว่า ความเครียด หมายถึง ความรู้สึกไม่สบายใจ ทำให้เกิดการเปลี่ยนแปลงทางร่างกายและจิตใจ

จุฑารัตน์ สุคันธรัตน์ (2541 : 20) กล่าวว่า ความเครียด หมายถึง การรับรู้ถึงกลุ่มอาการที่เกิดขึ้นจากสภาวะที่ร่างกาย และจิตใจเตรียมพร้อมที่จะเผชิญกับสถานการณ์ อันเนื่องมาจาก มีสิ่งมาขัดขวางความต้องการหรือมีความกดดันจากสภาพแวดล้อมในการทำงานที่คาดคิดว่าหนักหรือเกินกว่าความสามารถที่จะแก้ไข มีผลทำให้ร่างกายเกิดปฏิกิริยาตอบสนองต่อภาวะดังกล่าว เช่น เกิดความวิตกกังวล หนื่อยล้า ท้อแท้ ไม่พึงพอใจในงาน ส่งผลกระทบต่อประสิทธิภาพในการทำงาน และความรู้สึกทั่วไปเกี่ยวกับงาน

วรรณภา ลีลาอัมพรสิน (2541 : 12-13) กล่าวว่า ความเครียด หมายถึง ภาวะที่ขาดสมดุลของร่างกายและจิตใจอันเป็นผลมาจากปัจจัยทั้งภายในและภายนอกร่างกายเป็นปฏิกิริยาที่ตอบสนองของบุคคลต่อสิ่งที่มาคุกคามร่างกาย และจิตใจทำให้ต้องมีการปรับตัวให้สามารถรักษาภาวะสมดุลของร่างกาย เมื่อบุคคลมีความเครียดจะปรากฏอาการทางร่างกายได้แก่ ปวดศีรษะ มือสั่น นอนไม่หลับ และอาการทางจิตใจ ได้แก่ ความวิตกกังวล ซึมเศร้า หงุดหงิด เป็นต้น

เกษม ตันติผลาชีวะ (2544 : 12) ได้แบ่งความเครียดเป็น 2 พวก ได้แก่ ความเครียดทางกายกับความเครียดทางใจ

ความเครียดทางกาย ได้แก่ ความเครียดที่เกิดจากตัวกระตุ้นที่กระทำต่อร่างกายไม่ว่าจะเป็นทางกายภาพ ความร้อน แสง เสียง สารเคมี หรือเกิดจากความต้องการของร่างกายเอง เช่น ความหิว ความต้องการขับถ่าย สิ่งเหล่านี้สามารถทำให้เกิดความเครียดได้ทั้งสิ้น

ความเครียดทางใจ ได้แก่ ความเครียดที่เกิดจากเรื่องราวที่มากระทบต่อจิตใจ ทำให้เกิดทุกข์ทรมานทางใจเช่น การพลัดพรากจากสิ่งที่รัก การสูญเสียบุคคลอันเป็นที่รัก การพบปะหรืออยู่ร่วมกับบุคคลที่เกลียด การที่ต้องทำอะไรฝืนความรู้สึกของตนเอง การถูกกักขังหน่วงเหนี่ยว การสูญเสียเงินทองหรือเกียรติยศ เป็นต้น

คารณี อุทัยรัตนกิจ (2545 : 5) กล่าวว่า ความเครียดเป็นภาวะที่คนต้องประสบหรือเผชิญกับการท้าทายที่สำคัญ และไม่มีความสัมพันธ์ระหว่างความต้องการ และการตอบสนอง

จากหลักการ แนวคิดดังกล่าว สรุปว่า ความเครียด หมายถึง ภาวะที่ร่างกายและจิตใจถูกกระตุ้นเพื่อตอบสนองต่อสิ่งเร้าที่มาจากภายในและภายนอกร่างกาย เป็นผลให้เกิดความวิตกกังวลร่างกายหรือจิตใจขาดความสมดุล โดยแต่ละคนจะมีการแสดงออกถึงความเครียดแตกต่างกัน

### ทฤษฎีที่เกี่ยวข้องกับความเครียด

มณฑาทิพย์ ไชยศักดิ์ (2538: 27-28) กล่าวถึงทฤษฎีที่เกี่ยวข้องกับความเครียด ดังนี้

#### 1. ทฤษฎีความเครียดที่เน้นทางด้านจิตวิทยา (Psychology) ประกอบด้วยตัวแบบดังนี้

##### 1.1 ตัวแบบพื้นฐานของการตอบสนอง (Response-Based Model)

เป็นตัวแบบที่อธิบายว่า ความเครียดเป็นกลุ่มของสิ่งรบกวนที่ขัดขวางการตอบสนองทางสรีรวิทยาและจิตวิทยาของบุคคลต่อภาวะคุกคาม ทฤษฎีกลุ่มนี้ได้แก่ ทฤษฎีพื้นฐานความเครียดของเซลเย (Selye,1956:31-35) ที่อธิบายว่า ความเครียดเป็นการตอบสนองของบุคคลต่อการกระตุ้น ซึ่งการตอบสนองออกมาในกลุ่มอาการที่ไม่เฉพาะเจาะจง (General Adaptation Syndrome) เป็นต้น

##### 1.2 ตัวแบบบนพื้นฐานของสิ่งเร้า (Stimulation- Based Model)

เป็นตัวแบบที่อธิบายว่า ความเครียดเป็นกลุ่มของสถานการณ์ของสิ่งแวดล้อมที่เป็นสิ่งเร้ากระตุ้นให้เกิดการตอบสนอง และสิ่งเร้าเหล่านี้เป็นบ่อเกิดของความเครียด เช่น ความมากเกินไป ความขัดแย้ง และสิ่งที้นอกเหนือการควบคุม ทฤษฎีในกลุ่มนี้ เช่น ทฤษฎีการเปลี่ยนแปลงในชีวิตกับความเจ็บป่วยของโฮล์มและราห์ (Homes and Rahe,1967:123-128) ทฤษฎีนี้เชื่อว่าเหตุการณ์ต่างๆที่ก่อให้เกิดการเปลี่ยนแปลงในชีวิตถือว่าเป็นภาวะเครียดที่ทำให้มนุษย์ต้องปรับตัว

### 1.3 ตัวแบบปฏิสัมพันธ์ของความเครียด (Interactional Model of Stress)

เป็นตัวแบบที่มีพื้นฐานแนวคิดจากสองตัวแบบแรกรวมกันและศึกษาในมิติที่ว่า ความเครียดเป็นความไม่สมดุลระหว่างความต้องการและความสามารถในการตอบสนองของบุคคล ความเครียดจะเกิดขึ้นเมื่อบุคคลได้รับการคุกคามและเขาไม่สามารถจัดการกับความเครียดได้ด้วยตัวแบบนี้สามารถเขียนเป็นสมการได้ดังนี้

$$S = M(D - C)$$

เมื่อ  $S =$  ความเครียด

$M =$  แรงจูงใจ

$D =$  ความต้องการหรือสิ่งคุกคามจากสิ่งแวดล้อม

$C =$  ความสามารถในการจัดการกับสิ่งคุกคาม

สมการนี้สรุปได้ว่า ถ้าบุคคลมีแรงจูงใจสูง มีความสมดุลระหว่างความต้องการและการตอบสนอง บุคคลนั้นจะปลอดภัยจากความเครียด นักทฤษฎีความเครียดในกลุ่มนี้ได้แก่ ลาซารัส และคณะ (Lazarus and Cohen, 1977; Lazarus and Folkman, 1984; Lazarus and Luaneir, 1987)

### 2. ทฤษฎีความเครียดที่เน้นผลกระทบของความเครียดที่มีต่อบุคคล

ทฤษฎีในกลุ่มนี้ได้แก่ (Welford, 1974 อ้างถึงในมณฑาทิพย์ ไชยศักดิ์, 2538: 29)

2.1 สมมติฐานตัวยูหัวกลับ (Inverted-U Hypothesis) อธิบายว่า เมื่อความเครียดเพิ่มขึ้นผลการทำงาน (Job Performance) จะเพิ่มขึ้นจนถึงจุดสูงสุดของตัวยูหัวกลับ และความเครียดที่มากหรือน้อยเกินไปมีผลทำให้ผลการทำงานต่ำลงด้วย

2.2 ทฤษฎีการตรวจจับสัญญาณ (Signal Detection Theory) เป็นทฤษฎีที่ว่าด้วยการตอบสนอง เมื่อร่างกายได้รับสัญญาณกระตุ้นจากสิ่งคุกคามจะมีการตอบสนองทั้งร่างกายและจิตใจ ก่อให้เกิดผลต่อสุขภาพเกิดความเจ็บป่วยได้ทั้งร่างกายและจิตใจ

#### ผลของความเครียดต่อสุขภาพ

วีระ ไชยศรีสุข (2533) กล่าวว่า เนื่องจากร่างกายและจิตใจมีการทำงานประสานกัน จึงไม่สามารถแยกออกจากกันได้อย่างอิสระ ดังนั้นเรื่องของความเครียดที่เกิดขึ้นจึงมีผลต่อการปรับตัวทั้งทางร่างกายและจิตใจ ซึ่งมีผลต่อสุขภาพจิต

1.) ตัวเร่งให้เกิดความเครียดมีผลต่อร่างกาย เช่น มีการเคลื่อนไหวและการใช้พลังงานเพื่อรักษาสมดุล ตัวเร่งนี้อาจจะเกิดกับร่างกาย เป็นต้นว่าอุณหภูมิของอากาศ มีเชื้อโรคเข้าสู่ร่างกาย หรืออาจจะเกิดทางด้าน

2.) อารมณ์ เช่น ความกลัว ความโกรธ ความเกลียด ความผิดหวัง ฯลฯ เวลาที่เกิดอาจเกิดทันทีทันใด หรือค่อยเป็นค่อยไปที่ละเล็กทีละน้อย

3.) ความเครียดที่เกิดขึ้นอาจจะเป็นปฏิกิริยาตอบโต้ต่อตัวเร่งเฉพาะที่หรือกระจายทั่วไป ตัวเร่งทางกายภาพ เช่น อุณหภูมิร้อน-เย็น อาจจะมีผลต่อทางสรีรวิทยา อากาศที่ร้อนมากๆทำให้มนุษย์รู้สึกหงุดหงิด เกิดโทสจริต โมโหง่าย เช่นเดียวกัน ตัวเร่งความเครียดทางอารมณ์ก็จะมีผลต่อทางสรีรวิทยาด้วย

4.) การปรับตัวจะเกิดขึ้นทางสรีรวิทยาหรือทางจิตใจหรืออาจจะเกิดขึ้นพร้อมกันทั้งสองทาง

5.) ความผิดปกติในร่างกายแต่เพียงเล็กน้อย สามารถนำไปสู่ความผิดปกติของอวัยวะในที่สำคัญได้ ถ้ามีความเครียดเกิดขึ้นมาด้วย

6.) เมื่อเกิดความผิดปกติของอวัยวะแล้ว อาจจะทำให้ร่างกายไม่สามารถจะปรับตัวให้กลับคืนสภาพปกติได้ ก็อาจจะทำให้ตายได้ เพราะอวัยวะนั้นหยุดทำงาน

นงลักษณ์ เทพสวัสดิ์ (2543:124) ได้กล่าวว่า ความเครียดก่อให้เกิดความกังวล และในระยะยาวจะก่อให้เกิดอาการเศร้า อาการปวดหัวที่เกิดจากอารมณ์อันรุนแรง แก้สในกระเพาะอาหาร ความดันโลหิตสูง หัวใจ หอบ อาการตกใจ โรคผิวหนัง โรคไมเกรน หงุดหงิดไม่พอใจกับการงาน

สมิต อาชนิจกุล (2547:5) กล่าวว่า ความเครียดเกิดขึ้นได้กับทุกคน มากบ้าง น้อยบ้าง ตามสาเหตุของความเครียดนั้นๆ แต่เมื่อเกิดความเครียดแล้วเราจะมีวิธีแก้ไขอย่างไร อย่าปล่อยให้เป็นเรื่อง ซึ่งทำให้เกิดโรคทางกายขึ้น โรคที่เกิดจากความเครียดนานๆนั้น มีดังต่อไปนี้

1.) โรคแผลในกระเพาะอาหารและลำไส้ เนื่องจากคนเรามีความเครียด ร่างกายจะหลั่งแอดดินาลีนออกมา สารตัวนี้จะไปกระตุ้นให้ผนังลำไส้ขับกรดออกมามากกว่าปกติ ซึ่งเป็นสาเหตุของโรคกระเพาะอาหารและลำไส้

2.) โรคขาดสารอาหาร คนที่มีความเครียด มักจะรับประทานอาหารไม่ได้ ไม่อยากอาหาร นอกจากนี้ความเครียดจะไปกระตุ้นต่อมไทรอยด์ให้ทำงานผิดปกติและจะสลายอาหารทั้งโปรตีน ไขมัน วิตามินและสารอาหารอื่นๆออกมามากกว่าปกติ ถ้าร่างกายทดแทนให้ไม่ทันก็จะเกิดภาวะขาดอาหารได้

3.) โรคอ้วน บางคนเมื่อเกิดภาวะเครียดจะหาทางคลายเครียดโดยการรับประทานอาหารเพื่อแก้ปัญหาและขจัดความเครียด แต่ผลที่ตามมาก็คือโรคอ้วน ผลจากโรคอ้วนอาจจะทำให้เป็นโรคเบาหวาน ความดันโลหิตสูง โรคหัวใจและโรคมะเร็งได้

4.) โรคความดันโลหิตสูง ความเครียดที่เนื่องมาจากความวิตกกังวลและความโกรธจะทำให้หัวใจเต้นเร็ว เมื่อมีอาการบ่อยๆก็ส่งผลให้เกิดความดันโลหิตสูงได้

5.) โรคติดเชื้ออื่นๆ ความเครียดที่อยู่ในร่างกายของเรานานๆ จะมีผลกระทบต่อกระบวนการทางเคมีในร่างกาย ทำให้ภูมิคุ้มกันในร่างกายลดลง เนื่องจากความเครียดไปบั่นทอน

ความสามารถของร่างกายในการบำรุงและซ่อมแซมตัวเองรวมทั้งการทำงานของต่อมน้ำเหลือง ผิดปกติไปด้วย เนื่องจากความเครียดจะไปยับยั้งการสังเคราะห์และการแบ่งเซลล์ในต่อมน้ำเหลือง จึงทำให้ร่างกายมีภูมิคุ้มกันต้านโรคต่ำลงไปกว่าปกติ

6.) โรคต่อมไทรอยด์เป็นพิษ จากการศึกษาพบว่า ความเครียดเป็นสาเหตุสำคัญของโรคนี้ได้เหมือนกัน

7.) โรคกรดไขมันในเส้นเลือดสูง กรดไขมันในเส้นเลือดเป็นสารที่ร่างกายสร้างขึ้น เมื่อร่างกายเกิดความเครียดก็จะขับสารตัวนี้ออกมาเพื่อให้ร่างกายได้ใช้ในการต่อสู้กับปัญหาที่เผชิญอยู่ และกรดไขมันนี้จะลดระดับลงปกติเมื่อร่างกายคลายความเครียด แต่ถ้าความเครียดยังอยู่ในร่างกาย นานๆ กรดไขมันนี้ก็จะพอกพูนอยู่ในเส้นเลือด ซึ่งจะให้เกิดภาวะความดันโลหิตสูงได้ เนื่องจากการไหลเวียนของโลหิตไม่สะดวก

#### ผลกระทบของความเครียดต่อร่างกาย

อาการที่แสดงว่าบุคคลมีความเครียดเกิดขึ้น ได้แก่

1. ปัสสาวะบ่อย
2. นอนไม่หลับ
3. ไม่สามารถควบคุมการรับประทานอาหารได้
4. เบื่ออาหาร
5. ถ่ายท้อง
6. หัวใจเต้นแรง
7. รู้สึกรีดร้อนในหัวใจ
8. ความดันโลหิต
9. มีอาการเวียนศีรษะ
10. ภาวะวุ่นวายใจ

ทางด้านอารมณ์ คนที่มีความเครียดจะรู้สึกว่า เขาปะติดปะต่ออะไรไม่ค่อยจะได้ จับต้นชนปลายไม่ถูก และคับข้องใจ รู้สึกเศร้าอย่างแรง ตัดสินใจไม่ได้ ช่วยตนเองไม่ได้ ทำอะไรไม่ได้ รู้สึกไร้ค่า ใจ จุกจิกจู้จี้ แยกตัวไม่อยากจะข้องสัมพันธ์กับใคร ไม่ค่อยสนใจกับสิ่งแวดล้อมรอบๆ ตัว

สมิต อาชวนิจกุล (2547:9) กล่าวถึงผลกระทบของความเครียดที่มีต่อมนุษย์ดังนี้

1.) ความเครียดในระดับต่ำๆ จะเพิ่มความสามารถในการทำงานได้สูงยิ่งขึ้น และสร้างความสุขใจให้กับมนุษย์มากรวมต่อมากจากความสำเร็จที่ได้รับ

2.) ความเครียดในระดับปานกลาง อาจมีผลกระทบต่อพฤติกรรม และนำไปสู่การกระทำในลักษณะที่ทำอะไรซ้ำๆ บ่อยๆ ได้แก่ การกินมากกว่าปกติ นอนไม่หลับ หรือคิดเห่ล้า ติดยา เป็นต้น

3.) ความเครียดในระดับรุนแรง อาจทำให้พฤติกรรมก้าวร้าวรุนแรงถึงบ้าตีเคียด หรือ ซึมเศร้าถึงกับวิกลจริต ไม่รับรู้ความเป็นจริง ไม่สามารถควบคุมตนเองได้

4.) ความเครียดในระยะยาวอาจทำให้เกิดโรคทางกายได้หลายโรค และอาจทำให้แก่เร็ว และอายุสั้นได้อีกด้วย

### การแก้ปัญหาความเครียด

#### ความหมาย

การแก้ปัญหาความเครียด (Stress Coping) หมายถึง การใช้อารมณ์ ความคิด และพฤติกรรม ในการตอบสนองต่อปัญหาหรือสิ่งที่ก่อให้เกิดความเครียดและการแก้ปัญหาความเครียดเป็นกระบวนการที่มีการเปลี่ยนแปลงไปตามกาลเวลาและการประเมินสถานการณ์นั้นๆบุคคลจะมีพฤติกรรมแก้ปัญหาความเครียดหลายวิธีด้วยกันเพื่อพยายามระงับแบ่งเบาหรือขจัดความเครียด หรือสิ่งที่มาคุกคาม อาจจะประกอบด้วยพฤติกรรมที่แสดงออกเปิดเผย หรือ พฤติกรรมที่แสดงออกภายในก็ได้

#### แบบแผนของพฤติกรรมแก้ปัญหาความเครียด

แบบแผนของพฤติกรรมแก้ปัญหาความเครียด โดยทั่วไป แบ่งออกเป็น 2 ทาง คือ

1. การปรับตัว โดยถือเอาปัญหาหรือความเป็นจริงเป็นเป้าหมาย คือรู้จักใช้ความพยายามของตนที่จะยับยั้ง เปลี่ยนแปลงเหตุการณ์ที่ทำให้เกิดความเครียด การปรับตัวมี 3 แบบ คือ

1.1 การต่อสู้ และการแสดงความก้าวร้าว มีจุดหมายอยู่ที่การเปลี่ยนแปลง สถานการณ์ที่ทำให้เกิดความเครียด ความก้าวร้าวไม่ใช่เป็นการทำลายเสมอไป อาจทำให้คนมีความมานะพยายามในการสร้างสรรค์สิ่งดีงามขึ้นก็ได้

1.2 การตกใจ และถอยหนี เป็นผลมาจากเมื่อพฤติกรรมทางด้านความก้าวร้าวใช้ไม่ได้ผล หรือไม่สามารถกำจัดสถานการณ์ที่ทำให้เกิดความเครียดหมดสิ้นไป

1.3 การประนีประนอม และการทดแทนมีจุดมุ่งหมายเพื่อให้ความเครียดลดน้อยลง โดยหาสิ่งอื่นมาทดแทน

2. กลไกการป้องกันตนเอง (Defense Mechanism) เมื่อเกิดความเครียด เป็นการทำใจในลักษณะต่างๆซึ่งช่วยให้คนนั้นมีความสบายใจขึ้นชั่วขณะหนึ่ง เพื่อรักษาสมดุลของชีวิตของตนไว้ในระยะเวลาสั้นกลไกนี้มักเกิดขึ้นโดยอัตโนมัติ ส่วนใหญ่อยู่ภายใต้จิตสำนึกที่พยายามขจัดออก



หรือทำให้น้อยลงในเรื่องของความวิตกกังวล ความโกรธ ความริษยา ความผิดหวัง ความเครียด ความคับข้องใจและความกดดันต่างๆ

นงลักษณ์ เทพสวัสดิ์ (2543: 124) กล่าวว่า เมื่อคนมีความเครียด ก็มักจะหาวิธีลดความเครียดในรูปแบบต่างๆ มีทั้งใช้วิธีที่ถูกต้องและไม่ถูกต้อง

### 1. การลดความเครียดในรูปแบบที่ถูกต้อง

#### 1.1 ทางด้านร่างกาย

1.1.1 ไม่ควรทำงานเกินกำลัง โดยทั่ว ๆ ไปแล้ว บุคคลไม่ควรทำงานเกิน 10 ชั่วโมงต่อวัน และใน 1 สัปดาห์ ควรมี 1-2 วัน เพื่อการพักผ่อนหย่อนใจ

1.1.2 ควรทำในสิ่งต่างๆ ในลักษณะที่สบายๆ ไม่เคร่งเครียด สร้างวินัยการทำงานที่ไม่เคร่งเครียด เช่น ฟังเพลงเบาๆ สบายๆ มีงานอดิเรกที่สร้างสรรค์ เล่นเล่นคุยและเคลื่อนไหวช้าๆ รับประทานอาหารอย่างน้อยประมาณครึ่งชั่วโมง พยายามเติมชีวิตด้วยกิจกรรมที่มีความสุข สนุกสนาน พยายามฝึกฝนเทคนิคการพักผ่อนหย่อนใจทุกวัน เช่น ทำโยคะ วิปัสสนากรรมฐานหรือมีศิลปะการพักผ่อนหย่อนใจด้วยวิธีอื่นๆ ที่เหมาะสม

1.1.3 ไม่ควรทำงานหลายอย่างในเวลาเดียวกัน ควรทำงานแต่ละอย่างให้เสร็จสิ้นไป จึงค่อยรับงานใหม่มาทำอีก ถ้าไม่เช่นนั้นจะเกิดความเครียดและความกังวลใจ การตั้งเป้าหมายในชีวิตก็เช่นเดียวกัน อย่าตั้งไว้สูงจนเป็นไปได้ มุ่งความสนใจไปที่ปัจจุบัน อย่าคิดถึง อดีตหรือกังวลใจสิ่งๆ ที่ไม่เป็นสาระและยังไม่ได้เกิดขึ้นมา หรือคิดถึงอนาคตข้างหน้าที่เรา ยังไม่รู้สำหรับบุคคลที่มีปัญหาอันไม่หลับ อาจต้องทำงานก่อนเข้านอนครึ่งชั่วโมง เพื่อให้ใจว่างจากความกังวลใจนานับการก่อนเข้านอน

1.1.4 ควรมีกิจกรรมสันทนาการอย่างสม่ำเสมอ พยายามออกกำลังกลางแจ้ง คนจำนวนมากทำตัวเคร่งเครียดและมีเวลาให้กับงานอดิเรกและสันทนาการเพียงนิดเดียว ซึ่งในความเป็นจริงแล้ว งานอดิเรกเป็นสิ่งจำเป็นทั้งสุขภาพกายและสุขภาพจิต เพื่อให้มีความพร้อมอยู่ตลอดเวลา จึงควรออกกำลังกายอย่างน้อยอาทิตย์ละ 3 วัน จะเป็นการดีมากถ้าคนมีงานอดิเรกที่เขาชอบรอคอยอยู่ หลังจากที่เขเลิกจากการงานแล้ว

#### 1.2 ด้านจิตใจและอารมณ์

1.2.1 ใฝ่มองโลกและชีวิตในแง่ดี ยิ้มและตอบสนองอย่างรื่นเริงในการพบปะผู้คนมนุษย์ เป็นบุคคลที่ตอบสนองการกระทำของอีกบุคคลหนึ่งในทางที่ดีเช่นเดียวกัน คนจำนวนมากมักจะมีความรู้สึกว่าคุณถูกทอดทิ้งและไม่ได้เป็นส่วนหนึ่งของกลุ่มและสังคม เลยคิดไปว่าคนส่วนใหญ่ก็คิดและรู้สึกเช่นนี้ มักลังเลไม่ทักทายหรือสร้างความสัมพันธ์กับผู้อื่นก่อน แต่ทั้งนี้ก็ต้องดูแลแต่ละสถานการณ์ให้เหมาะสมด้วย

1.2.2 ไม่ควรคาดหวังอะไรจากผู้อื่น รวมทั้งตัวเราเองให้มากเกินไป คนมีสิทธิที่จะหวังอะไรก็ได้ที่เขาต้องการจะหวัง แต่ต้องทำให้ได้ ถ้าหากไม่ได้อย่างที่หวังไว้หรือเรามากเรียกว่าไปไม่ถึงดวงดาว คนบางคนแบกรับภาระทั้งหมดไว้ที่ตัวคนเดียว เช่น แบกรับภาระครอบครัวไว้ที่ตัวคนเดียว หรือที่ทำงานในอาชีพที่ให้บริการผู้อื่น เช่น แพทย์ นักสังคมสงเคราะห์ที่ให้ความช่วยเหลือผู้มีปัญหา บางทีคิดว่าจะช่วยคนมีปัญหาให้ได้ทั้งหมด แต่เมื่อทำได้ก็เกิดความเครียดทั้งนี้เพราะคาดหวังในตัวเองมากเกินไป จึงทำให้ตนเองต้องตกอยู่ในสภาพกังวลใจ คนบางคนก็พยายามทำตนเป็นผู้สมบูรณ์แบบทุกอย่าง จะให้อะไรผิดพลาดไม่ได้ ดังนั้น เมื่อเขาล้มเหลวและเป็นให้สมบูรณ์แบบทุกอย่างที่เขาคิดไม่ได้ เขาก็จะเกิดความเครียดและคับข้องใจ คนบางคนมีความสามารถทำได้ดีในบางเรื่อง ก็ต้องพยายามทำในสิ่งนั้นให้มากๆ คือ ของสิ่งไหนก็ทำสิ่งนั้น เพราะจะทำให้บุคคลรู้สึกพอใจที่สุด อะไรก็ตามที่ไม่ถนัดและทำไม่ได้ดี ก็ทำเท่าที่สามารถทำได้ แต่อย่าไปรู้สึกผิดหวังกับมัน ถ้าหากไม่สามารถบรรลุเป้าหมายที่ได้ตั้งไว้

1.2.3 แสดงความรู้สึกออกมาอย่างเต็มที่และอิสระด้วยความแจ่มใสจริงจัง และสร้างสรรค์ อย่าแสดงออกในลักษณะก้าวร้าว การลุกขึ้นมาพูดความจริง ต่อสู้กับสิทธิที่พึงจะได้ จะแตกต่างจากการก้าวร้าว เช่น การตะโกน ขว้างปาข้าวของในลักษณะเกรี้ยวกราด อย่างแรกเป็นการแสดงออกซึ่งสิ่งที่สร้างสรรค์ และประการหลังเป็นการแสดงออกแบบทำลาย เมื่อเห็นอะไรไม่ถูกต้องเสนอแนะและวิพากษ์วิจารณ์ให้เกิดการเปลี่ยนแปลงในทางที่ดี หลีกเลี่ยงอย่าให้ถูกคดโกง หรือถูกหลอกลวง เพราะจะทำให้เกิดความขอกข์และความเครียดได้ อย่าให้เพื่อนร่วมทั้งการทำงานทำให้ไม่เป็นตัวของตัวเอง ยืนหยัดและต่อสู้กับสิทธิที่พึงได้ โดยลุกขึ้นมาเรียกร้องให้คนได้รับฟังเสียง เมื่อรู้ว่าถูกเอาเปรียบและไม่ได้รับความยุติธรรม ควรหาทางแก้ปัญหาเสียเดี๋ยวนั้น อย่านำปัญหากลับไปบ้านนอนเกยหน้าผาก คิดกังวลใจและเจ็บช้ำอยู่เพียงผู้เดียว

1.2.4 เมื่อมีปัญหาและเกิดความเครียดความกังวลใจ จงพูดปัญหาออกไปให้คนที่ไว้วางใจได้รับฟัง การได้พูดปัญหาออกไปจะช่วยลดความเครียดได้ ช่วยทำให้เห็นปัญหาชัดเจนยิ่งขึ้น รวมทั้งจะทำให้เห็นช่องทางในการแก้ปัญหาได้ดีขึ้น ถ้าหากไม่สามารถหาใครที่จะไว้วางใจพูดระบายให้รับฟังปัญหาได้ ก็ไปหาที่สงบๆ สักแห่งพูดกับตัวเองออกมาให้ดังๆ แล้วใช้สติไตร่ตรองดูว่าปัญหานั้นๆ เกิดขึ้นได้อย่างไรและจะแสวงหาแนวทางในการแก้ปัญหาให้หลุดเป็นเพราะๆ ไปได้อย่างไร อะไรควรแก้ไขก่อนและอะไรควรแก้ไขทีหลัง ข้อดีข้อเสียของแต่ละวิธีและดำเนินการแก้ไขอย่างเป็นระบบโดยเลือกทางออกที่ดีที่สุด

1.2.5 เมื่อมีความโกรธ ก็จงหาทางจัดการกับความโกรธอย่างนุ่มนวลและอย่างมีประสิทธิภาพ ถ้าพบว่าตนเองมีอารมณ์โกรธอยู่ ความโกรธอาจทำให้คนรู้สึกว่ามีความอำนาจหรือตัวเอง

ถูกต้อง แต่โดยทั่วไปแล้วนั่นคือพฤติกรรมของคนที่ขาดสติปัญญาและบุคคลเหล่านี้มักจะรู้เสียใจในภายหลัง ซึ่งอาจสายเกินกว่าที่จะแก้ไขให้สถานการณ์กลับคืนดังเดิมได้ ถ้าเกิดอารมณ์โกรธจึงควร ยับยั้งตั้งสติให้มั่นไว้ก่อนอย่าตอบโต้ การหยุดและไม่ได้ตอบโต้ทันทีทันใด ไม่ใช่สัญญาณของคนอ่อนแอ หรือพ่ายแพ้แต่อย่างใด แต่กลับเป็นการแสดงให้เห็นถึงการรู้จักการบังคับตนเอง และการมีวินัย ในขณะที่เดียวกันก็ช่วยให้ออกจากสถานการณ์นั้นๆมาได้ แต่ถ้าบังคับตนเองเช่นว่านี้ไม่ได้ ก็อาจจะต้องหาทางระบายออกทางกายด้วยการใช้พลังงานที่มีอยู่ในทางที่ถูกต้อง

1.2.6 ต้องแก้ไขสิ่งที่ทำให้เกิดความเบื่อหน่ายและไม่มีความสุข เช่น รู้สึกไม่สนุกกับการทำงาน อย่าเพิ่งทิ้งงานเดิม ทำต่อไปจนกว่าจะหางานใหม่ที่ดีกว่าได้ บางครั้งบุคคลนั้นๆก็อาจขาดคุณสมบัติ หรือขาดความสามารถ หรือมีข้อบกพร่องอยู่ด้วย จึงยังคงหางานใหม่ที่ดีกว่าไม่ได้ ก็ต้องพอใจกับงานที่ทำอยู่และพยายามทำให้ดีที่สุด ให้รู้สึกสนุกกับงาน โดยแสวงหาวิธีการต่างๆที่จะทำให้งานที่ทำอยู่สนุกมากขึ้น ขณะเดียวกันก็หาทางที่จะศึกษาต่อหรือเข้าอบรมหลักสูตรต่างๆ เพราะจะทำให้มีคุณสมบัติเพิ่มขึ้น และ โอกาสก้าวหน้าต่อไป ทำให้รู้สึกมีคุณค่ามีประโยชน์ ได้รับการยกย่องจากผู้ร่วมงาน อันเป็นทางหนึ่งที่จะทำให้มีความสุขได้

1.2.7 เมื่อมีปัญหาต้องแก้ไขให้หมด ไปอย่างคั่งค้าง เราต้องจัดการกับปัญหาไม่ใช่ปัญหานั้นรุมเร้า วิธีที่ดีที่สุด คือทำในสิ่งที่ตรงข้ามกับความรู้สึกของเรา เช่นถ้ารู้สึกกลัว อยากหลีกเลี่ยงสถานการณ์นั้นก็เปลี่ยนเป็นกล้าเผชิญหน้ากับมัน บังคับตนให้มีสติอารมณ์ให้มีเหตุผล ระวังผู้อื่นบ้าง

1.2.8 ต้องพยายามเอาชนะความกลัว ความรู้สึกกลัวที่มากเกินไปจนเกิดจะปรากฏออกมาทางกาย เช่น ริมฝีปากแห้ง อ่อนเพลีย กลัวเป็นลม วิงเวียนศีรษะ ถ้าเกิดความกลัวผิดปกติมากเช่นนี้ต้องหายใจลึกๆ แล้วค่อยๆปล่อยลมหายใจออกมาอย่างช้าๆทำให้สบาย แล้วคิดว่า “ไม่มีอะไรน่ากลัวและเราไม่กลัวแล้ว” หยุดนิ่งๆสักระยะเคลื่อนไหวย่างช้าๆเป็นการผ่อนคลายได้

2. การลดความเครียดในรูปแบบที่ไม่ถูกต้อง ได้แก่ การใช้กลไกป้องกันทางจิตในรูปแบบต่างๆดังต่อไปนี้คือ

2.1 การปฏิเสธ (Denial) วิธีนี้บุคคลใช้ปฏิเสธว่าสิ่งนั้นสิ่งนี้เกิดขึ้นกับตน เช่น เมื่อบุคคลที่รักตายจากไป เขาต้องประสบกับความเครียดอย่างกะทันหัน โดยเฉพาะอย่างยิ่งถ้าหากเขาไม่ได้เตรียมใจมาก่อนว่าเหตุการณ์นั้นๆ จะเกิดขึ้นกับตนเมื่อมันได้เกิดขึ้นกับเขาแล้ว เขาก็ต้องปรับตัวปรับใจกับมันให้ได้ บางครั้งการสูญเสียนั้นมีมากเสียจนเขาแสวงหาวิธีง่ายๆ จัดการกับมันด้วยการปฏิเสธ ในระดับหนึ่งเขาอาจยอมรับได้ แต่ในใจลึกๆเขาก็แกล้งทำเป็นว่ามันไม่ได้เกิดขึ้นกับเขา ความเศร้า และความทุกข์ทรมานที่ต้องแสดงออกมา เขาก็จะเก็บไว้ไม่ให้แสดงออกมาให้คนรอบๆข้างได้เห็นและในเวลาเดียวกันคนรอบๆข้างก็จะนิยมชมชื่นว่า เขามีความกล้าหาญมีความ

แข็งแรงสามารถเผชิญกับภาวะวิกฤติที่เกิดขึ้นนั้น ๆ ได้ อย่างไรก็ตามไม่ว่าอย่างไรก็ตาม เรามักพบว่าอาการเศร้าและความทุกข์ความขมขื่นที่ได้เก็บไว้จะแสดงออกในรูปแบบของความเจ็บป่วยทางจิต ดังนั้นการใช้กลไกทางจิตด้วยการปฏิเสธนี่ในตอนแรกๆ ก็มีประโยชน์ เพราะจะช่วยให้ผู้สูญเสียมีเวลาที่จะสร้างพลัง สร้างความเข้มแข็งอีกครั้งหนึ่ง การปฏิเสธจะมีประโยชน์ในบางครั้งในแง่ของเวลา คือให้เวลาเป็นเครื่องรักษาใจ นั่นก็หมายความว่าให้คนพอมีเวลาที่จะคุ้นเคยกับความทุกข์และคิดหาวิธีที่จะปรับใจกับมันให้ได้ แต่ถ้าปฏิเสธโดยสิ้นเชิงเป็นสิ่งที่ไม่ถูกต้อง บุคคลจึงต้องยอมรับสภาพแห่งความเป็นจริง จะหลีกเลี่ยงหนีไปไม่ได้และไม่ควรทำ

2.2 การหาเหตุผลมาลบล้าง (Rationalization) นี้คือความพยายามอีกอย่างหนึ่งที่บุคคลนำมาใช้เพื่อหลีกเลี่ยงความเครียด หรือแก้ไขความเครียดที่เกิดขึ้นกับเขาบุคคลจะหาเหตุผลมาอ้างอิงสนับสนุนพฤติกรรมของเขา เช่น เมื่อเขาทำข้อสอบไม่ได้ดี เขาก็จะให้เหตุผลว่า เพราะเขายังไม่ได้พยายามศึกษาอย่างดีที่สุด เป็นต้น

2.3 การตำหนิตัวคนอื่น (Blaming) บุคคลหลีกเลี่ยงความเครียดด้วยการตำหนิตัวผู้อื่น เช่น ความเครียดที่เกิดจากการจราจรติดขัด แทนที่จะโทษตนเองว่าออกจากบ้านสาย แต่กลับตำหนิรัฐบาลว่าไม่แก้ปัญหาจราจรอย่างจริงจัง บุคคลเหล่านี้จะตำหนิตัวคนอื่น สังคม สถานะเศรษฐกิจ และสังคมโดยทั่วไปว่าเป็นต้นเหตุปัญหาโดยไม่ดูที่ตนเองการที่บุคคลแก้ไขปัญหาคือความเครียดด้วยการโยนความผิด ตีคนอื่น โดยไม่คิดแก้ไขที่ตนเอง จึงไม่เป็นการยุติธรรมและไม่ช่วยให้เขาแก้ไขปัญหานั้นได้

2.4 การหลบหนี (Escape) นี้ก็เป็นอีกวิธีหนึ่งที่คนใช้แก้ปัญหาคือความเครียดที่เกิดขึ้น เมื่อมีความเครียดคนจะหลบหนีความทุกข์ ความไม่พึงพอใจไปอยู่ในที่เงียบๆ เช่น ภูเขา วัด หรือบางคนก็หลบหนีความทุกข์ด้วยการดื่มเหล้า ใช้จ่ายเซฟติด บางคนก็ไปร่วมกิจกรรมศาสนา สันทนาการต่างๆ บางคนก็หันไปหาอบายมุขชนิดต่างๆ บางคนก็นอน หรือมัวเฝ้าเรื่องกามารมณ์เสียจนไม่มีเวลานึกถึงปัญหาที่เกิดขึ้นกับเขา คนมักจินตนาการเอาเองว่าเขามีสถานที่ส่วนตัวที่ซึ่งเขาสามารถหลบหนีโลกแห่งความวุ่นวายทั้งหลายได้ คนใช้การหลบหนีเป็นทางออกในการหลีกเลี่ยงหนีโลกแห่งความวุ่นวายและความยากลำบากที่ต้องเผชิญอยู่ โดยแสดงออกในรูปแบบของอาการเหนื่อยล้า อาการเหนื่อยล้าจึงเป็นตัวอย่างที่แสดงให้เห็นว่าบุคคลที่อยู่ในสิ่งแวดล้อมที่เป็นทุกข์ พยายามหลบหนีสภาพแวดล้อมนั้นๆ

2.5 พูดวกไปวนมา (Talking in Circle) คนมักจะพูดเกี่ยวกับปัญหาและความเครียดที่เกิดขึ้นกับตนให้ผู้อื่น ได้รับฟัง ซึ่งเป็นทางออกที่ดีและสามารถแบ่งเบาปัญหาออกไปได้ แต่อย่างไรก็ตามถ้าพูดมากเกินไป โดยไม่แสวงหาแนวทางแก้ไข แม้จะมีผู้เสนอแนะอย่างถูกต้องแล้วก็ตามก็ถือว่าผิดปกติได้ บางคนพูดแล้วพูดอีก แต่ไม่เคยคิดแก้ไข มักจะมีแนวทาง

อยู่แล้ว ลักษณะเช่นนี้เป็นการเรียกร้องความสนใจมากกว่าการแสวงหาแนวทางแก้ไขอย่างจริงจัง จึงเป็นอันตราย

สมิต อาชวนิจกุล (2547:10) กล่าวถึงวิธีการป้องกันและแก้ไขไม่ให้เกิดความเครียด ดังนี้

### 1. เรื่องอาหาร อาหารจะให้ทั้งคุณและโทษต่อร่างกาย เราจึงเลือกอาหารที่ดีมี

ประโยชน์ต่อร่างกาย หลีกเลี่ยงอาหารที่ให้โทษต่อร่างกายอาหารที่เพิ่มความเครียดให้ร่างกาย ได้แก่ อาหารที่มีแคลอรีสูง เครื่องดื่ม ประเภทแอลกอฮอล์ น้ำชากาแฟ และเครื่องดื่มที่มีส่วนผสม คาเฟอีน อาหารขยะ และอาหารจานด่วน เหล่านี้หากรับประทานเป็นประจำนอกจากจะทำให้เกิด โรคอ้วน เนื่องจากได้รับแต่แคลอรีส่วนๆ แล้วเกลือในอาหารก็เป็นตัวช่วยในการเพิ่มความดันโลหิต สารกันบูดในอาหารจะทำให้ร่างกายอ่อนแอและติดเชื้อได้ง่ายขึ้น เป็นต้น ดังนั้นจึงต้อง หลีกเลี่ยงอาหารเหล่านี้ หรือรับประทานได้เป็นครั้งคราวเท่านั้นทางที่ดี ควรหันมารับประทาน อาหารแนวธรรมชาติที่ให้ความสมดุลแก่ร่างกายจะดีกว่า คืออาหารหลัก 5 หมู่ ประกอบด้วย เมล็ด ข้าว นม ผลไม้ เนื้อไก่ ปลา หรืออาหารที่มีโปรตีนสูงชนิดอื่นๆ นอกจากนั้นในการรับประทาน อาหารในแต่ละมื้อ ต้องรับประทานอาหารให้พอเหมาะกับความต้องการของร่างกาย ไม่มากหรือน้อยจนเกินไป โดยเฉพาะมื้อเย็นหากรับประทานมากเกินไปทำให้อึดอัด จุกแน่น นอนไม่หลับ และ จะเกิดอาการเครียดได้

### 2. การออกกำลังกาย ผู้ที่ออกกำลังกายเป็นประจำ จะทำให้ร่างกายมีความ

กระปรี้กระเปร่า นอนหลับสนิท และเพิ่มภูมิคุ้มกันตนเอง ลดน้ำหนักส่วนเกิน ระบบขับถ่ายดี ท้องไม่ผูก ช่วยการขับถ่ายของเสียออกจากร่างกาย ผ่อนคลายความเครียด ช่วยกระตุ้นระบบ ไหลเวียนโลหิต และทำให้จิตใจเบิกบาน ปกติร่างกายของคนเราถูกสร้างไว้ให้เคลื่อนไหว ถ้าขาด ไปก็จะเครียด แต่ถ้าได้เคลื่อนไหวอย่างสม่ำเสมอและเต็มพลังงาน ร่างกายจะทำงานราบรื่น และให้ความรู้สึกที่ดี เป็นเพราะกล้ามเนื้อได้ยืดหดตัว เหนื่อยและของเสียถูกขับออกไปหัวใจและปอดทำงาน ดีขึ้น แคลอรีถูกเผาผลาญเป็นพลังงานจนหมด ไม่สะสมไว้เป็นไขมัน ทำให้ไม่อ้วน ถ้าขาดการออกกำลังกายเมื่อไร ร่างกายจะเครียด เพราะอวัยวะต่างๆ ไม่ได้เคลื่อนไหว ต่อมาต่างๆ ขาดการกระตุ้น คนสามารถออกกำลังกายได้ทุกวัน และสามารถออกกำลังกายได้แบบตามความชอบ ความถนัด และตามกำลังความสามารถของแต่ละคน และเหมาะสมกับสภาพร่างกาย รวมทั้งต้องไม่หักโหม จนเกินไป การออกกำลังกายทำได้หลายแบบ ได้แก่ การเดินเร็วๆ วิ่งเหยาะๆ ว่ายน้ำ เทนนิส แบดมินตัน วอลเลย์บอล โบว์ลิ่งหรือกอล์ฟ ฯลฯ โดยที่เราควรจะออกกำลังกายอย่างน้อยวันละ 10-15 นาที หรือนานกว่านั้นก็ยิ่งดี จะทำให้ไม่เครียด และจิตใจจะเบิกบานอยู่เสมอ

3. การพักผ่อนนอนหลับให้เพียงพอ เนื่องจากตลอดสัปดาห์ต้องทำงานหนัก เมื่อมีวันหยุดอาจเป็นวันสุดสัปดาห์ วันหยุดเนื่องในวันสำคัญต่างๆ หรือวันลาพักผ่อนประจำปี ควรจะได้มีการพักผ่อนจริงๆ ไม่ใช่หอบงานมาทำที่บ้าน ควรจะได้พักผ่อนประจำปี ควรจะได้พักผ่อนกับครอบครัว อาจจะไปเที่ยวตามชายทะเล หรือไปเที่ยวที่ไหนก็ได้ที่ได้สัมผัสกับบรรยากาศธรรมชาติ เป็นการเพิ่มพลังให้ชีวิต บางคนมีเวลามาก ควรจะสำรวจว่าตนเองชอบอะไร หรือมีความสนใจเรื่องอะไรที่ทำให้เรามีความสุข และจะไม่ทำให้อีกคนอื่นเดือดร้อนเช่นการปลูกต้นไม้ หรือการเลี้ยงสัตว์ พวกสุนัข แมว นก ฯลฯ ซึ่งจะเป็นการช่วยพัฒนาสมองข้างขวา และช่วยให้เราไม่เครียด จิตใจก็จะสงบนอกจากนั้นเราต้องพักผ่อนโดยการนอนหลับ ซึ่งเป็นการพักผ่อนที่ดีที่สุด โดยต้องนอนหลับให้เพียงพอกับความต้องการของร่างกาย คนเราเมื่อนอนไม่หลับ ร่างกายก็จะไม่ได้รับการพักผ่อนที่เพียงพอ หลังตื่นนอนจะมีอาการหงุดหงิด หรือมีอาการเครียดได้ แต่ถ้านอนหลับสนิทเมื่อตื่นนอนร่างกายก็จะสดชื่นกระปรี้กระเปร่าไม่ง่วงซึม สมองแจ่มใส ไม่รู้สึกอ่อนเพลีย บางคนอาจไม่จำเป็นต้องใช้ชั่วโมงการนอนถึง 8 ชั่วโมงก็ได้ การที่เรานอนไม่หลับจะต้องมีสาเหตุจากบางสิ่งบางอย่าง ซึ่งต้องวิเคราะห์สาเหตุ แล้วแก้ไข

4. รู้จักควบคุมจิตใจตนเอง คนเราย่อมมีปัญหาด้วยกันทั้งนั้น เพียงแต่เราสามารถควบคุมจิตใจและมีสติแก้ปัญหาที่นั่นหรือไม่ ซึ่งมีวิธีการดังต่อไปนี้ คือ

4.1 เป็นตัวของตัวเอง ไม่เปรียบเทียบตัวเองกับบุคคลอื่น การที่คนเราคิดว่าตนเองไม่เก่ง ไม่ดี ไม่รวยเหมือนคนอื่นนั้น เป็นสิ่งไม่ถูกต้อง จะทำให้รู้สึกว่า ตนเองไม่มีคุณค่า กลายเป็นปมด้อยในใจไม่มีความสุข ไม่สบายใจ จึงคิดอยู่เสมอว่า คนเราแตกต่างกันไป ทุกคนย่อมไม่เหมือนกันทุกอย่าง ทำปัจจุบันที่เป็นตัวเราให้ดีที่สุด

4.2 มองโลกในแง่ดีเสมอ การมองโลกในแง่ดีทำให้เราสบายใจ ไม่กังวล แต่ในทางตรงกันข้าม ถ้าเรามองโลกในแง่ร้าย จิตใจมีแต่ความกังวลลัดกลุ้ม โลกนี้ไม่น่าอยู่บั่นทอนจิตใจให้ท้อแท้ ทำให้ไม่มีความสุขในการดำรงชีวิต

4.3 รู้จักให้อภัย เนื่องจากคนเรามีโอกาสทำอะไรผิดพลาดได้ แม้แต่เราเองก็ตาม เราไม่ควรให้อภัยแก่ตัวเราเองและผู้อื่น ไม่เก็บเอามาไว้ในใจ

4.4 มีมนุษยสัมพันธ์ดี คนเราอยู่ในโลกคนเดียวไม่ได้ ต้องอยู่ร่วมกับผู้อื่น รู้จักการคบค้าสมาคม ไม่แยกตัวอยู่ตามลำพัง ปรับตัวให้เข้ากับผู้อื่น

4.5 รู้จักเป็นคนมีอารมณ์ขัน คนเราถ้ายิ้มได้และหัวเราะออกมาจะช่วยให้จิตใจสดชื่น มีความสุขสบายใจ

5. รู้จักปล่อยวาง การปล่อยวางเป็นหนทางลดความเครียดได้ทางหนึ่ง ชีวิตคนเรามีสุขมีทุกข์ มีการอยู่ร่วมกัน มีการพลัดพรากเป็นธรรมดา ถ้าเราปรับตัวให้เข้ากับสังคมของ

ชีวิตได้เรา จะเป็นสุข แต่ถ้าขึ้นสู่เราจะเป็นทุกข์ ส่วนใหญ่ความเครียดเกิดจากการที่เราเคี้ยวเคี้ยวเอา กับชีวิตว่าต้องเป็นอย่างนั้นเป็นอย่างนี้ มากกว่าจะเกี่ยวข้องสัมพันธ์กับมันอย่างง่ายตามสภาพ ความเป็นจริง เราปล่อยวางเรื่องที่เราคิดว่าไม่สำคัญในชีวิตลงเสียบ้าง เราก็จะมีความสุข

6. หลีกเลี่ยงการแข่งขันที่ไม่จำเป็น ในชีวิตคนเรานั้นเต็มไปด้วยสถานการณ์ของการแข่งขันที่หลีกเลี่ยงไม่ได้มากมาย การหมกมุ่นหรือมุ่งที่จะเอาชนะในทุกแง่ทุกมุมของชีวิต ย่อม ก่อให้เกิดความตึงเครียด และความวิตกกังวล ซึ่งทำให้คนเราเกิดความก้าวร้าวโดยไม่จำเป็น

7. เรียนรู้การผ่อนคลายที่มีระบบและไม่อาศัยยา เช่นการทำสมาธิ โยคะ และการ ฝึกผ่อนคลายโดยใช้จินตนาการ เป็นต้น ซึ่งอาจเรียนรู้ได้จากนักจิตวิทยาบำบัดที่มีประสบการณ์

8. จงรู้จักระบายปัญหาให้คนอื่นรับรู้ อาทิ ปรึกษาเพื่อนสนิท นักจิตบำบัด ญาติ ผู้ใหญ่ที่เราวางใจได้ เป็นต้นการระบายสิ่งที่เก็บกดในใจให้ผู้อื่นรับฟังอย่างเข้าใจ และมีความเห็น ออกเห็นใจนับว่าเป็นการช่วยคลายความตึงเครียดลงได้มาก

9. เรียนรู้การวางแผนการทำงาน การขาดการวางแผนในการทำงานจะนำมาซึ่ง ความเครียด ทำให้เกิดความสับสนและหลงลืมง่าย ให้วางแผนงานให้รัดกุมและเป็นไปได้แล้ว ทำงานตามแผนที่ละชั้นจนกว่างานจะเสร็จ

10. จงใช้เวลาในการบันเทิงหรือท่องเที่ยว คนที่มุ่งทำงานหรือเรียนจนเคร่งเครียด ต้องแสวงหาเวลาสำหรับพักผ่อน เช่น อาจดูภาพยนตร์ที่เราชอบ ฟังเพลง ที่เที่ยวสถานที่ที่มี ทัศนียภาพงดงาม ฯลฯ

11. จงทำงานด้วยความสนุกสนาน คนที่ทำงานด้วยความสนุกสนาน และรักการ ทำงาน ก็จะเครียดน้อยกว่า คนที่เบื่อหน่ายงาน รับผิดชอบงาน หากเหน็ดเหนื่อยจากการทำงานก็จะ หยุดพักเป็นระยะเพื่อให้ร่างกายได้พักและกลับมาทำงานได้ปกติ

12. อย่ากังวลถึงอดีตและอนาคต คนเรามักเครียดจากการคิดถึงความผิดพลาดใน อดีตและกังวลว่าอนาคตจะลำบากและเดือดร้อน คนที่หมกมุ่นต่อความเสียหายหรือข้อผิดพลาดใน อดีตและ วิตกกังวลกับอนาคตจะเครียดมากกว่าคนที่รู้จักมีชีวิตแต่ละวันให้มีความสุข หรือทำ ปัจจุบันให้ดี ให้อยู่กับปัจจุบัน

13. ใช้ “พลังแฝง” ที่ทุกคนมีอยู่ในชีวิตประจำวัน คือใช้จิตใจสำนึกที่จะคิดถึงสิ่งที่ดีๆ คิดจะทำสิ่งที่ดีชีวิตก็จะมีความสุข

### **การจัดการกับความเครียด**

การจัดการกับความเครียด เป็นวิธีการควบคุมสถานการณ์ที่ไม่สมดุลของความ ต้องการ ความสามารถ และทรัพยากร คนส่วนใหญ่เห็นว่า ความเครียดเป็นสิ่งเลวร้าย แต่ถ้ารู้จัก

วิธีการจัดการกับความเครียดได้อย่างมีประสิทธิภาพ จะช่วยเพิ่มพลังในการปฏิบัติงาน และการพัฒนาตนเอง ทั้งนี้ มีนักวิชาการได้นำเสนอวิธีการจัดการกับความเครียดไว้ ดังนี้

นิมิต ศัลยา (2533 : 17) ได้นำเสนอพร้อมอธิบาย การจัดการกับความเครียดด้วยการผ่อนคลายกล้ามเนื้อว่า สิ่งมีชีวิตต้องเคลื่อนไหว ถ้ามนุษย์ต้องอยู่ในที่แห่งใดแห่งหนึ่งเป็นเวลานานๆ จะรู้สึกเจ็บปวดและเมื่อยล้าทั้งทางร่างกายและอารมณ์ความรู้สึกการเคลื่อนไหวร่างกายเป็นผลดีต่อกล้ามเนื้อคนเราอย่างยิ่งเพราะ ทำให้การหมุนเวียนของกระแสโลหิตดีขึ้น นอกจากนี้ยังมีผลในแง่การพักผ่อนร่างกายอีกด้วย กล้ามเนื้อของมนุษย์จะทำงานเป็นคู่ เมื่อเราเคลื่อนไหวร่างกาย กล้ามเนื้อส่วนหนึ่งจะต้องเกร็งตัวแต่กล้ามเนื้ออีกส่วนหนึ่งก็จะคลายตัวลง ในขณะเดียวกันเป็นการพักตามธรรมชาติ การเคลื่อนไหวร่างกายจึงไม่มีอะไรสูญเปล่า ธรรมชาติได้จัดการให้กล้ามเนื้อทำงานและพักผ่อนสลับกันอย่างต่อเนื่องเป็นลูกโซ่

มนูญ ตนะวัฒนา (2539 : 162) กล่าวไว้ว่า วิธีการจัดการกับความเครียด (How to deal with your tensions) มีดังนี้

1. พุดออกมา
2. หนีไปชั่วขณะ
3. ขจัดความโกรธ
4. ยอมแพบบ้างบางโอกาส
5. ทำบางสิ่งเพื่อคนอื่น
6. จับสิ่งหนึ่งในเวลาเดียว
7. หลีกหนีให้พ้นจากอำนาจของขอดมนุษย์
8. ยอมรับคำวิพากษ์วิจารณ์
9. ยอมให้เพื่อนร่วมงานคัดค้านได้
10. ทำตัวให้เป็นประโยชน์
11. จัดตารางการพักผ่อน

เสริมศักดิ์ วิศาลาภรณ์ (2539) ได้เสนอวิธีการวินิจฉัย และการทำความเข้าใจกับความเครียด 11 ขั้นตอน ดังนี้

ขั้นที่ 1 อารมณ์และความเครียด เป็นขั้นแรกของการจัดการกับความเครียด โดยการประเมินเพื่อระบุภาวะทางอารมณ์ของบุคคลว่ามีระดับความเครียดในระดับใด

ขั้นที่ 2 การประเมินจุดอ่อนที่ทำให้เกิดความเครียด เป็นการพัฒนาภูมิคุ้มกันด้านทานต่อความเครียดของบุคคล โดยให้ความสนใจสุขภาพของตนเอง โดยการสร้างภูมิคุ้มกันด้าน



ความเครียด จากสภาพการณ์ต่าง ๆ เช่น การลดการดื่มของเมา การออกกำลังกาย การเล่นกีฬา การวิ่ง เป็นต้น

ขั้นที่ 3 เข้าใจความเครียด สืบหาภาวะของความไม่สมดุล ระหว่างความสามารถกับความต้องการ เมื่อมีความไม่สมดุลเกิดขึ้น ได้แก่ ความเครียดทางร่างกาย และทางจิตวิทยาที่จะเกิดขึ้นตามมา

ขั้นที่ 4 การวินิจฉัยสาเหตุของความเครียด ความเครียดที่เกิดขึ้นไม่ได้เกิดจากการทำงานเท่านั้น แต่จะแผ่กระจายไปในทุกแห่งของวิถีชีวิต เมื่อมีความเครียดเกิดขึ้น ร่างกายก็จะสร้างกลไกในการป้องกันตนเอง จึงควรรหาสาเหตุของความเครียดที่เกิดขึ้น

ขั้นที่ 5 การประเมินระดับของการเปลี่ยนแปลงในชีวิตจากการเปลี่ยนแปลงทางเทคโนโลยีอย่างรวดเร็ว ทำให้เกิดความรู้สึกที่ไม่แน่นอนและไม่มั่นคงปลอดภัย เพื่อที่จะรับมือกับการเปลี่ยนแปลงเหล่านี้ จำเป็นต้องฝึกอบรมใหม่ เรียนรู้วิธีการทำงานอย่างใหม่ หรือปรับวิธีการทำงานใหม่

ขั้นที่ 6 การรู้จักสัญญาณเตือนว่ามีความเครียดมากเกินไป การที่จะทำงานให้มีประสิทธิภาพ จำเป็นต้องระวังเกี่ยวกับความกดดันที่เพิ่มขึ้น และรู้จักอาการที่เกิดจากความกดดันต่าง ๆ จะต้องรู้จักอาการระวังต่อสัญญาณเตือนว่ามีความเครียดมากเกินไป บางคนมีปัญหาอาจจนไม่สามารถรู้ถึงสัญญาณเตือน และไม่ได้เตรียมพร้อม ที่จะเผชิญกับผลของการมีความเครียดมากเกินไป

ขั้นที่ 7 การใช้ดุลพินิจและพัฒนาการตั้งเป้าหมายในอนาคต เมื่อวินิจฉัยและทำความเข้าใจกับความเครียดแล้วควรใช้เวลาในการวิเคราะห์ข้อมูลประเมินความต้องการในชีวิต ขณะเดียวกัน ควรประเมินความสามารถของเรา และทำให้สามารถประเมินระดับความเครียดได้ นอกจากนั้นควรจะมองไปในอนาคตเพื่อดูว่าจะนำวิธีการจัดการกับความเครียดไปใช้กับอะไรได้บ้าง

ขั้นที่ 8 ระดับความเครียดที่เหมาะสม ความเครียดบางครั้งก็มีประโยชน์ ดังนั้นวิธีการที่สำคัญวิธีหนึ่งในการจัดการกับความเครียด คือ การลดความกดดัน และปฏิบัติงานให้ดีที่สุด มีปัจจัยสำคัญ 2 อย่างที่มีอิทธิพลต่อความเครียด ประการแรก คือ ระดับความสามารถของเรา และประการที่สอง คือ ระดับความท้าทายของสถานการณ์ต่อความเครียด ซึ่งมีอยู่ภายใต้อิทธิพลของความเชื่อมั่นในตนเอง ระดับความเครียดที่เหมาะสม จึงเป็นการรักษาระดับของความผูกพันต่อสถานการณ์กับระดับที่สามารถควบคุมสถานการณ์ให้อยู่ในระดับที่สมดุล

ขั้นที่ 9 การรับรู้ยุทธศาสตร์ที่มีประสิทธิภาพต่ำในการคลายเครียด บางคนมีความทุกข์ทรมานจากการมีความเครียดมากเกินไป เพราะใช้ยุทธศาสตร์ในการรับมือกับความเครียดที่ไม่มีประสิทธิภาพ

ขั้นที่ 10 ยุทธศาสตร์ในการคลายเครียดหรือรักษาความไม่สมดุล มียุทธศาสตร์หลายอย่างที่ใช้ในการจัดการกับความเครียด การที่จะเลือกใช้ยุทธศาสตร์ใดนั้นขึ้นอยู่กับการวินิจฉัยความเครียดของเรา แล้วจึงเลือกยุทธศาสตร์ที่เหมาะสมกับตัวเรา โดยควรจะศึกษารายละเอียดก่อนที่จะดำเนินการตามขั้นสุดท้ายต่อไป

ขั้นที่ 11 ยุทธศาสตร์ในการจัดการกับความเครียด ในขั้นสุดท้ายควรจะทราบว่าเราจะต้องทำอะไรบ้าง ในการนำเอายุทธศาสตร์ที่เลือกไปปฏิบัติ เป็นขั้นที่สำคัญที่สุดเพราะเป็นขั้นที่จะต้องปฏิบัติจริง และประเมินผลที่เกิดขึ้น

วิชิต คณิงสุขเกษม (2541) ได้เสนอแนวทางในการจัดการกับความเครียดดังนี้

1. หมั่นสังเกตความผิดปกติทางร่างกาย จิตใจ และพฤติกรรมที่เกิดจากความเครียด ทั้งนี้ อาจใช้แบบประเมินและวิเคราะห์ความเครียดด้วยตนเองก็ได้

2. เมื่อรู้ว่าเครียดจากปัญหาใด ให้พยายามแก้ปัญหาให้ได้โดยเร็ว

3. เรียนรู้การปรับเปลี่ยนความคิดจากแง่ลบให้เป็นแง่บวก

4. ผ่อนคลายความเครียดด้วยวิธีที่คุ้นเคย

5. ใช้เทคนิคเฉพาะในการคลายเครียด

ทั้งนี้ กรมสุขภาพจิต (2541) นำเสนอวิธีการเทคนิคเฉพาะในการคลายเครียด 6 วิธี โดย

1. การผ่อนคลายกล้ามเนื้อ เป็นเทคนิคที่สะดวกและช่วยให้อาการหดเกร็งของกล้ามเนื้อลดลง โดยในขณะที่ฝึกจิตใจจะจดจ่ออยู่กับการคลายกล้ามเนื้อส่วนต่างๆ ทำให้ลดการคิดฟุ้งซ่านและความวิตกกังวล จิตใจจะมีสมาธิมากขึ้น

2. การฝึกการหายใจ เป็นเทคนิคในการบริหารกล้ามเนื้อกระบังลมบริเวณท้อง ช่วยให้ร่างกายได้ออกซิเจนเข้าสู่ปอดมากขึ้นและช่วยเพิ่มความแข็งแรงแก่กล้ามเนื้อหน้าท้องและลำไส้

3. การทำสมาธิ เป็นการจัดการกับความเครียดที่ลึกซึ้งที่สุด เพราะ จะทำให้จิตใจสงบ โดยใช้วิธีการนับลมหายใจ

4. การจินตนาการ เป็นเทคนิคที่เบี่ยงเบนความสนใจจากสถานการณ์อันเคร่งเครียด โดยให้ย้อนระลึกถึงประสบการณ์ที่สงบสุขในอดีต

5. การคลายเครียดจากใจสู่กาย เป็นการจัดการกับความเครียด โดยการให้ใจไปยังส่วนของกล้ามเนื้อส่วนใด ส่วนหนึ่ง ซึ่งกล้ามเนื้อในส่วนนั้นจะมีความรู้สึกหนัก จะทำให้ร่างกายรู้สึกว่อบอุ่นขึ้น มีผลทำให้คลายเครียดได้

6. การนวดคลายเครียด การนวดจะช่วยผ่อนคลายกล้ามเนื้อ กระตุ้นการไหลเวียนของเลือด ทำให้รู้สึกปลอดโปร่ง สบายตัว

จากข้อมูล แนวทางการจัดการกับความเครียด สรุปได้ว่า การจัดการกับความเครียดเป็นการกระทำกิจกรรมใดกิจกรรมหนึ่ง เพื่อการผ่อนคลายความเครียดที่เกิดขึ้นจาก ความไม่สมดุลของสภาวะทางร่างกาย และจิตใจที่เกิดผลกระทบจากสิ่งเร้าที่ไม่ต้องการทั้งจากภายในและภายนอก ร่างกาย ยุทธศาสตร์ที่ง่ายเหมาะสมและสะดวกที่สุดคือ การผ่อนคลายกล้ามเนื้อ เพราะ นอกจากจะมีผลต่อการคลายกล้ามเนื้อแล้ว ยังมีผลทำให้จิตใจไม่คิดฟุ้งซ่าน มีสมาธิ ซึ่งเป็นการสร้างความสมดุลของร่างกายและจิตใจ

### สาเหตุของความเครียด

จำลอง ดิษยวณิช และพริ้มเพรา ดิษยวณิช (2545) อธิบายว่า สาเหตุของความเครียดรวมทั้งความวิตกกังวล แบ่งตามแนวคิดของ Engel โดยใช้ตัวแบบทางชีวจิตสังคม (Biopsychosocial model) จะมีปัจจัยที่สำคัญ 3 ปัจจัย ประกอบด้วย

1. ปัจจัยทางชีวภาพ ระบบประสาทมีความสัมพันธ์กับโครงสร้างทางร่างกายอย่างมาก การกระตุ้นระบบประสาทอิสระ (Autonomic nervous system) โดยเฉพาะส่วน Sympathetic ทำให้เกิดอาการ ใจสั่น ชีพจรเต้นเร็ว แน่นหน้าอก ปวดศีรษะ ท้องเดิน เมื่อมีความวิตกกังวลจะมีการหลั่ง Epinephrine จากต่อมหมวกไตออกมา คนที่มีความวิตกกังวลง่ายพบว่าระบบประสาทอิสระมักมีการตอบสนองต่อสิ่งเร้ามากกว่าธรรมดา นอกจากนี้ยังมีพันธุกรรมและบุคลิกภาพซึ่งเกี่ยวข้องกับ ความเครียดเช่นเดียวกัน เป็นต้นว่าคนที่มีพฤติกรรมแบบ เอ (Type A behavior) จะชอบแข่งขันอย่างจริงจัง และพยายามผลักดันตัวเองให้ไปสู่เป้าหมาย มีความทะเยอทะยานสูง มีความรู้สึกรีบเร่ง และชอบทำงานแข่งกับเวลา หาโอกาสผ่อนคลายได้ยาก ขาดความอดทน และชอบโกรธเมื่อต้องเผชิญกับความล่าช้า

2. ปัจจัยทางจิตใจ เป็นต้นว่าความกดดัน ทั้งจากภายนอก และภายในมีส่วนทำให้เกิดความเครียดได้บ่อย ความคับข้องใจซึ่งเป็นสภาวะที่เกิดขึ้นเมื่อบุคคลถูกขัดขวางโดยอุปสรรคใดๆ ก็ตามเพื่อไม่ให้บรรลุเป้าประสงค์ตามที่ต้องการ ก็จะทำให้เกิดความเครียด นอกจากนี้ ความขัดแย้งของแรงจูงใจจะนำไปสู่ความเครียดได้เช่นสถานการณ์ที่ต้องเลือกเป้าประสงค์ที่น่าพึงพอใจสองอย่างในเวลาเดียวกันหรือ ตกอยู่ในสถานการณ์ที่ต้องเลือกเป้าประสงค์ที่ไม่พึงพอใจสองอย่าง

3. ปัจจัยทางสังคม เหตุการณ์ชีวิตเป็นสิ่งที่ก่อให้เกิดความเครียดทางสังคมซึ่งตามปกติ มักจะสัมพันธ์กับการเปลี่ยนแปลงในวิถีชีวิตของคนเรา ยังมีการเปลี่ยนแปลงมากและบ่อยเท่าไร ก็ยิ่งทำให้คนเราเครียดมากขึ้นเท่านั้น

ประเวศ วะสี (2535) กล่าวว่าสาเหตุของความเครียดแบ่งได้เป็น 7 ประเภทได้แก่

1. การไม่ได้ออกกำลังกาย การทำงานเบาจะทำให้ฮอร์โมนลินคั่งค้าง ทำให้เกิดความไม่สมดุลของระบบประสาท เกิดความเครียดขึ้น
2. การใช้สมองซีกซ้ายมากกว่าซีกขวา ซึ่งสมองซีกซ้ายจะใช้ในการคิดวิเคราะห์สิ่งต่างๆ ดังนั้นถ้าใช้มากจะทำให้เครียดได้
3. การทำงานที่จำเจ ขาดความปรารถนาในงานจะทำให้เกิดความเครียดขึ้น
4. การเผชิญต่อสิ่งที่ไม่คุ้นเคย เมื่อคนเราต้องเผชิญต่อสิ่งที่ไม่คุ้นเคยหรือของใหม่ หรือสถานะที่เสี่ยงอันตรายจะเกิดความเครียด
5. ความรีบร้อน การทำอะไรที่รีบร้อน ฮอร์โมนลินจะหลั่งออกมา ถ้าเป็นบ่อยๆ จะส่งผลให้หัวใจเต้นแรง จิตใจไม่สบาย เกิดเป็นความเครียด
6. ความบีบคั้น ทั้งความบีบคั้นทางวัตถุ ความบีบคั้นทางสังคม และ ความบีบคั้นทางจิตใจ ล้วนทำให้เกิดความเครียดได้ทั้งสิ้น
7. ธรรมชาติแตกต่างกันของแต่ละบุคคล บางคนอาจจริงอาจไปหมดทุกอย่าง ก็จะเครียดง่าย บางคนทำในเรื่องเดียวกันแต่ไม่เครียด ก็จะสบายใจ หัวเราะได้ ความแตกต่างกันของแต่ละบุคคลขึ้นอยู่กับระบบชีววิทยา ถ้าเอ็นดอร์ฟินมากก็ทำให้สบายใจ ถ้าใครมีฮอร์โมนลินสูงก็จะเครียดง่าย

กรมสุขภาพจิต กระทรวงสาธารณสุข แบ่งสาเหตุของความเครียดได้เป็น 2 สาเหตุ คือ

1. ภายในตัวบุคคล
2. สิ่งแวดล้อม

#### 1. สาเหตุจากปัจจัยภายในตัวบุคคล

1.1 สาเหตุทางกาย สภาพทางกายบางประการทำให้เกิดความเครียดได้ในลักษณะที่เรียกว่า “ร่างกายเครียด” จากการทำร่างกายกับจิตใจมีความเกี่ยวข้องกัน แยกจากกันไม่ได้ การเกิดความเครียดทางร่างกายย่อมส่งผลให้จิตใจเครียดตามด้วย ซึ่งปัจจัยทางร่างกายที่ก่อให้เกิดความเครียด ได้แก่

1.1.1 ความเหนื่อยล้าทางร่างกาย อันเกิดจากได้ผ่านการทำงานอย่างหนัก และติดต่อกันเป็นเวลานาน ซึ่งจะมีความเกี่ยวเนื่องมาจากสภาพความสมบูรณ์แข็งแรงของร่างกายที่จะทำให้แต่ละคนมีความพร้อมในการทำกิจกรรมในชีวิตประจำวันแตกต่างกัน

1.1.2 ภาวะโภชนาการได้แก่ ลักษณะนิสัยการรับประทานอาหารที่จะมีผลต่อความสมบูรณ์แข็งแรงของร่างกายการรับประทานอาหารไม่ถูกส่วนไม่ถูกสุขลักษณะ

การรับประทานอาหารไม่เพียงพอหรือมากเกินไป การใช้หรืออาการบริโภคนิสัยบางประเภท อาทิ สุรา บุหรี่ ชา กาแฟ ตลอดจนสารเสพติดต่างๆ เหล่านี้ ล้วนทำให้เกิดความเครียดได้

1.1.3 การพักผ่อนไม่เพียงพอ ทำให้ร่างกายอยู่ในภาวะอ่อนเพลียติดต่อกันเป็นเวลานาน

1.1.4 การเจ็บป่วยทางร่างกาย ทั้งการเจ็บป่วยแบบเฉียบพลัน เช่น การมีไข้สูง อุบัติเหตุ หรือการเจ็บป่วยเรื้อรังต่างๆ เช่น โรคเบาหวาน มะเร็ง ความดันโลหิตสูง เป็นต้น

1.1.5 ลักษณะท่าทางที่ปรากฏเกี่ยวกับโครงสร้างของกล้ามเนื้อผิวหนังและการทรงตัว เช่น การเดินย่ำ วิ่ง นอน หากอยู่ในลักษณะที่ไม่เหมาะสมย่อมก่อให้เกิดความเครียดได้

1.2. สาเหตุทางจิตใจ ถือเป็นสาเหตุสำคัญและเกี่ยวข้องกับการเกิดความเครียดมากที่สุด

1.2.1 บุคลิกภาพประเภทที่ก่อให้เกิดความเครียดได้ง่ายคือ

ก. บุคลิกภาพแบบเอาจริงเอาจังกับชีวิต (Perfectionist) ได้แก่ คนที่ต้องการความสมบูรณ์แบบให้กับทุกสิ่งทุกอย่างในชีวิตเจ้าระเบียบขยันเป็นคนยึดมั่นต่อกฎเกณฑ์ข้อบังคับ บุคลิกภาพแบบนี้ทำบุคคลผู้นั้นต้องทำงานหนักและต้องทำทุกๆ อย่างด้วยตนเอง

ข. บุคลิกภาพแบบพึ่งพิงผู้อื่น (Dependence) ได้แก่ บุคคลที่มีลักษณะขาดความมั่นใจในตนเอง ไม่เข้มแข็ง รู้สึกว่าตนไม่เก่งไม่กล้าตัดสินใจ บุคลิกภาพแบบนี้จะทำให้เป็นคนวิตกกังวลง่าย จะทำอะไรต้องอาศัยผู้อื่น มีความวิตกกังวลหวั่นกับอนาคตอยู่เสมอ

ค. บุคลิกภาพแบบหุนหันพลันแล่น (Impulsive) คนที่มีบุคลิกภาพแบบนี้จะเป็นคนใจร้อน ควบคุมอารมณ์ไม่ได้ อารมณ์เปลี่ยนแปลงง่าย ซึ่งจะมีผลกระทบไปถึงภาวะสมดุลของร่างกายด้วย

1.2.2 การเผชิญเหตุการณ์ต่างๆ ในชีวิต (Life Event) หมายถึงเหตุการณ์ความเปลี่ยนแปลงที่มีผลกระทบต่อการทำกิจกรรมตามปกติของบุคคล โดยเหตุการณ์ที่เกิดขึ้นอาจเป็นเหตุการณ์ที่ก่อให้เกิดผลทางบวกหรือทางลบก็ได้การเกิดขึ้นของเหตุการณ์ดังกล่าวล้วนทำให้บุคคลต้องมีการปรับตัว โดยเฉพาะการเผชิญเหตุการณ์ที่เป็นการควบคุมหรือก่อให้เกิดผลในทางลบ ก่อให้เกิดความยากลำบากในการดำเนินชีวิตจะก่อให้เกิดปัญหาในการปรับตัวและเกิดความเครียดได้มาก

ตัวอย่างเหตุการณ์ในชีวิตที่ก่อให้เกิดความเครียด ได้แก่ การเสียชีวิตของคู่รัก การหย่าร้าง การแยกทางกับคนรัก การติดคุก การมีสมาชิกในครอบครัวเสียชีวิต การได้รับบาดเจ็บหรือการเจ็บป่วย การแต่งงานการตั้งครรภ์ การประสบความสำเร็จในหน้าที่การงาน การเปลี่ยนงานการย้ายที่อยู่อาศัย ฯลฯ

1.2.3 ความขัดแย้งในใจ (Conflict) เกิดจากอาการที่บุคคลต้องเผชิญทางเลือกตั้งแต่สองทางเลือกขึ้นไป แต่ต้องเลือกเอาอย่างใดอย่างหนึ่งหรือในการเลือกกระทำในสิ่งที่ไม่ต้องการหรือไม่อยากได้ ไม่อยากทำทั้งสองอย่าง แต่ต้องเลือกอย่างใดอย่างหนึ่ง

1.2.4 ความคับข้องใจ (Frustration) ได้แก่ การที่บุคคลมีอุปสรรคไม่สามารถบรรลุเป้าหมายที่ต้องการได้ ซึ่งสาเหตุที่ก่อให้เกิดความคับข้องใจมี 4 ประการ คือ

ก. ความรู้สึกบางประเภท ได้แก่ ความรู้สึกสูญเสีย อาจเป็นการสูญเสียคนรัก เกียรติยศ ชื่อเสียง ความภาคภูมิใจในตนเอง ความรู้สึกล้มเหลวในชีวิตหรือในการทำกิจกรรมอย่างใดอย่างหนึ่ง การขาดเป้าหมายที่ชัดเจนในชีวิต ความรู้สึกเหล่านั้นจะทำให้บุคคลรู้สึกหมดหวัง รู้สึกว่าไม่สามารถควบคุมสิ่งต่างๆ ได้

ข. ความล่าช้าของเหตุการณ์หรือการไปสู่เป้าหมายที่ต้องการอันอาจเกิดธรรมชาติหรือลักษณะของเหตุการณ์นั่นเอง หรือเกิดจากปัจจัยแวดล้อมของเหตุการณ์หรือเกิดจากปัจจัยภายในตัวบุคคลผู้นั้นเอง

ค. การขาดคุณสมบัติบางประการของบุคคล ซึ่งเชื่อกันว่ามีความจำเป็นต่อสถานะและความรู้สึกมีคุณค่าของบุคคลเช่น การขาดความสามารถการขาดทักษะในการทำงานที่รับผิดชอบ เป็นต้น

ง. อารมณ์ไม่ดีทุกชนิด ได้แก่ ความกลัว ความวิตกกังวล ความโกรธ ความเศร้า ความทุกข์ใจ ไม่สบายใจ ความรู้สึกเหล่านี้ทำให้เกิดสิ่งที่เรียกว่าอารมณ์เครียด

## 2. สาเหตุจากปัจจัยสิ่งแวดล้อม

2.1 สภาพแวดล้อมทางกายภาพ ได้แก่ สภาพแวดล้อมที่อยู่รอบตัว ไม่ว่าจะเป็น อุณหภูมิ สภาพอากาศ สภาพภูมิประเทศ ความหนาแน่นของประชากร ภัยธรรมชาติ ฯลฯ เหล่านี้ล้วนมีผลกระทบทั้งโดยตรงและโดยอ้อมต่อวิถีการดำเนินชีวิตของบุคคลและทำให้ต้องปรับตัวอยู่ตลอดเวลาซึ่งก่อให้เกิดความเครียดได้

2.2 สภาพแวดล้อมทางชีวภาพ ได้แก่ สิ่งแวดล้อมที่เป็นสิ่งมีชีวิตและสามารถทำอันตรายต่อบุคคลได้ เช่น เชื้อไวรัส แบคทีเรีย พยาธิหรือเชื้อโรคอื่นๆ

2.3 สภาพแวดล้อมทางสังคม วัฒนธรรม จากการศึกษาที่บุคคลเป็นสมาชิกคนหนึ่งของสังคม ฉะนั้น ปรากฏการณ์ต่างๆ ที่เกิดขึ้นในสังคมและสิ่งทีบุคคลกระทำจะมีผลกระทบต่อกันตลอดเวลา โดยปัจจัยทางสังคม วัฒนธรรมที่ก่อให้เกิดความเครียด ได้แก่

2.3.1 สถานภาพและบทบาทในสังคมของบุคคล ซึ่งแต่ละบุคคลจะมีหลายบทบาท หลายสถานภาพ เช่น ถ้าอยู่ในครอบครัวอาจมีบทบาทเป็นพ่อแม่ อยู่ในที่ทำงานเป็นลูกน้อง มีผู้บังคับบัญชาคอยดูแลการปฏิบัติงาน ถ้าอยู่กับพ่อแม่ก็มีบทบาทเป็นลูก หรือการ

เป็นเพศชาย เพศหญิง เหล่านี้ล้วนมีผลแต่ละบุคคลมีการแสดงออกหรือมีการกระทำที่แตกต่างกัน  
ไปในแต่ละสถานการณ์ หากบทบาทหลายอย่างนี้มีความขัดแย้งหรือแตกต่างกันมาก ก็อาจทำให้  
เกิดความยากลำบากในการปรับตัวและเครียดได้

2.3.2 บรรทัดฐานทางสังคม ได้แก่ แนวทางหรือกฎเกณฑ์ในการ  
ประพฤติปฏิบัติที่คนในสังคมส่วนใหญ่ยอมรับและปฏิบัติตาม จนกลายเป็นธรรมเนียมปฏิบัติ เป็น  
ประเพณีของสังคมนั้นๆ แต่บางครั้งกฎเกณฑ์ดังกล่าวไม่สอดคล้องกับความต้องการของบุคคลหรือ  
เป็นกฎเกณฑ์ที่เคร่งครัดมากย่อมก่อให้เกิดความเครียดกับบุคคลได้

2.3.3 ระบบการเมืองการปกครอง ซึ่งจะมีผลต่อวิถีการดำเนินชีวิตของ  
บุคคลหากเป็นระบบการเมืองการปกครองที่เคร่งครัด หรือทำให้ประชาชนรู้สึกว่าคุณควบคุมหรือ  
ถูกคุกคาม โดยเฉพาะในเรื่องสิทธิเสรีภาพด้านต่างๆ หรือเป็นระบบการเมืองการปกครองที่ทำให้  
ประเทศขาดความมั่นคงย่อมก่อให้เกิดความเครียดกับประชาชนได้

#### ผลกระทบของความเครียด

เมื่อคนเราเกิดความเครียดจะส่งผลกระทบต่อตนเองและบุคคลรอบข้าง ดังต่อไปนี้

ต่อตนเอง ได้แก่

1. ร่างกาย ทำให้ภูมิคุ้มกันต่ำ อาจก่อให้เกิดโรคกระเพาะ โรคหัวใจ โรค ความดัน  
โลหิตสูง โรคมะเร็ง
2. จิตใจ ทำให้เกิดความรู้สึกเบื่อหน่าย ท้อแท้ หงุดหงิดง่าย วิตกกังวลสูง  
ต่อเพื่อนร่วมงาน ทำให้เป็นคนแยกตัวเอง เจ้าอารมณ์ โทษคนอื่น มองคนในแง่ร้าย  
ต่อการทำงาน ทำให้เสียสมาธิ ขาดความคิดริเริ่มสร้างสรรค์ เบื่องาน เปลี่ยนงานบ่อย  
ต่อครอบครัว ทำให้เกิดความเห็นห่างในครอบครัว เกิดการทะเลาะกัน โดยเหตุไม่  
สมควร ขาดการช่วยเหลือเกื้อกูลกัน อาจเกิดปัญหาในครอบครัวถึงขั้นหย่าร้าง

#### การจัดการกับความเครียด

เมื่อเกิดความเครียดควรเผชิญกับความเครียดด้วยวิธีการที่สร้างสรรค์ด้วยการปรับตัวใน  
ด้านต่างๆซึ่งพรรณพิมล หล่อตระกูล (2546) ได้ให้ข้อเสนอแนะ ดังนี้

1. การดูแลตนเอง การดูแลสุขภาพร่างกาย ให้แข็งแรงสมบูรณ์ทำให้มีความพร้อมกับการ  
เผชิญความเครียดและยังเป็นการป้องกันความเครียดที่เกิดจากสุขภาพร่างกายที่ไม่ดี การดูแล  
สุขภาพร่างกายให้แข็งแรงมีหลักดังนี้

1.1 ออกกำลังกายอย่างสม่ำเสมอ การออกกำลังกายช่วยให้ร่างกายสมบูรณ์ และช่วยให้แจ่มใสอารมณ์ดีอีกด้วย เนื่องจากขณะออกกำลังกายทำให้มีการหลั่งสารเอนดอร์ฟินที่ช่วยให้เกิดความผ่อนคลาย

1.2 เลือกรับประทานอาหารที่มีประโยชน์ และฝึกนิสัยการรับประทานอาหารรับประทานอาหารเช้าเป็นมื้อ ในปริมาณที่เพียงพอ ไม่รับประทานอาหารเช้าตามใจอยาก นอกจากนี้ควรฝึกนิสัยเรื่องการขับถ่ายเป็นเวลาด้วย

1.3 อยู่ในสิ่งแวดล้อมที่ดี หลีกเลี่ยงมลพิษทางน้ำ ทางอากาศ อากาศแจ่มใสในตอนเช้า ทำให้รู้สึกกระปรี้กระเปร่า

1.4 พักผ่อนให้เพียงพอ ร่างกายต้องการการหยุดพักจากการทำหน้าที่ของอวัยวะต่างๆ ตลอดทั้งวันการนอนหลับเป็นการพักของร่างกาย ในขณะที่นอนหลับอวัยวะต่างๆ จะลดการทำงานลง ฝึกเข้านอนและตื่นนอนเป็นเวลา ผ่อนคลายตนเองก่อนเข้านอน จะช่วยให้นอนหลับสนิทพักผ่อนได้เต็มที่ หากนอนหลับดี ตื่นเช้าจะสดชื่น ไม่มึนงงหงาหวานนอน

1.5 ไม่เสพหรือใช้สิ่งที่จะเป็นอันตรายต่อร่างกาย เช่น เหล้า บุหรี่ ซึ่งมีสารที่ก่อพิษให้กับร่างกาย ทำให้อวัยวะของร่างกายเสียหาย เป็นโรคได้

2. การฝึกคิดไม่ให้เกิดเครียด โดย การคิดในเชิงบวก การมองสิ่งที่เกิดขึ้นในด้านบวกทำให้เกิดความหวัง ผ่อนคลาย มีกำลังใจที่จะเผชิญกับสถานการณ์ หรือบางเหตุการณ์ไม่สามารถหลีกเลี่ยงได้ก็สามารถเห็นด้านบวกของเหตุการณ์ เช่น คิดว่า อุปสรรคเป็นโอกาสฝึกตนเอง ใด้งานทำเงินเดือนน้อยดีกว่าตกงาน

2.1 การมองโลกในแง่ดี เป็นการคิดในเชิงบวกที่มองด้านดีของสิ่งหรือสถานการณ์ที่เกิดขึ้น การมองโลกในแง่ดีเวลาที่เกิดปัญหา ช่วยให้เห็นโอกาส ความสามารถของตนเองที่จะฟันฝ่าอุปสรรค ในทางตรงข้าม การมองโลกในแง่ร้ายจะทำให้รู้สึกหมดหวัง เห็นแต่ปัญหาที่ไม่มีทางออก และมองไปข้างหน้าด้วยความรู้สึกว่ามีหนทางในการแก้ไขปัญหา

2.2 การคิดยืดหยุ่น คนที่ไม่ยอมปรับตนเองยืดหยุ่นในบางสถานการณ์บ้างมักเกิดความเครียดได้ง่ายเนื่องจากกำหนดให้เกิดผลตามที่ต้องการ ซึ่งเป็นการยากที่จะควบคุมให้ปัจจัยต่างๆ เป็นไปอย่างทีคิด

2.3 การคิดถึงคนอื่น ในเวลาที่เครียดส่วนหนึ่งเกิดจากความคิดที่หมกมุ่นอยู่กับตนเองมาก เห็นแต่ความคาดหวัง ความต้องการของตนเอง การคิดถึงคนอื่นบ้างจะทำให้ลดความต้องการของตนเอง

3. การวางแผนแก้ไขปัญหา เมื่อเกิดปัญหาขึ้นในชีวิต บุคคลมีวิธีเผชิญกับปัญหาหลายวิธีตามบุคลิก ลักษณะของแต่ละบุคคล ลักษณะการแก้ปัญหาที่ไม่ดีซึ่งพอสรุปได้เป็น 4 วิธี คือ



3.1 การแก้ปัญหาแบบวู่วาม เป็นการตอบสนองต่อปัญหาแบบทันทีทันควัน ทั้งทางวาจา และการกระทำ ส่วนใหญ่เป็นการโต้ตอบโดยใช้อารมณ์เป็นหลัก ขาดการไตร่ตรอง พิจารณาด้วยเหตุผล ทำให้เกิดการทะเลาะวิวาท ปัญหาไม่ได้รับการแก้ไขอย่างถูกต้อง

3.2 การหนีปัญหา ไม่ยอมรับว่ามีปัญหาเกิดขึ้น อาจเนื่องจากไม่ต้องการรับผิดชอบ ทำเป็นว่าไม่มีอะไรเกิดขึ้น ในขณะที่เดียวกันอาจหาทางออกให้ลืมปัญหาไปได้ชั่วคราว เช่น ดื่มสุรา เที่ยวเตร่ ทำให้ปัญหาไม่ได้รับการแก้ไข สะสมปัญหาที่ใหญ่ขึ้น ในบางคนมองปัญหาเป็นเรื่องที่เกิดจากโชคชะตา หวังพึ่งโชคกลาง สิ่งศักดิ์สิทธิ์ช่วยคลี่คลายสถานการณ์ ขาดความมุ่งมั่นพยายามในการแก้ไขปัญหาด้วยตนเอง

3.3 การตำหนิตนเอง หลายคนเวลาที่เกิดปัญหามีแนวโน้มจะตำหนิตนเองและโทษตนเอง ทำให้ขาดการมองปัญหาอย่างรอบด้าน และขาดกำลังใจในการเผชิญกับปัญหาเนื่องจากมองตนเองในด้านลบ ทำให้รู้สึกว่าคุณมีปัญหาที่ไม่สามารถแก้ไขได้

3.4 การโยนความผิดให้ผู้อื่น ไม่รับผิดชอบในสิ่งที่เกิดขึ้น โทษว่าเป็นเพราะผู้อื่น จึงเกิดปัญหานั้น ขาดความตั้งใจเข้ามาแก้ไขปัญหาตนเอง คอยให้ผู้อื่นเข้ามาแก้ปัญหาให้ตนเอง

การฝึกเผชิญกับปัญหาที่เกิดขึ้นในชีวิตเป็นทักษะที่สำคัญที่จะลดความตึงเครียดที่เกิดจากปัญหาในชีวิตช่วยให้ค้นหาต้นเหตุของความเครียด ช่วยให้สามารถแก้ไขปัญหาได้ดี และดำเนินชีวิตอย่างมีความสุขนำไปสู่จุดมุ่งหมายของชีวิตที่ตั้งใจ การแก้ไขปัญหาอย่างถูกวิธี ได้แก่

1) การตั้งสติให้มั่นคง โดยเฉพาะการเผชิญกับปัญหาที่ส่งผลด้านอารมณ์ ทำให้ตื่นตระหนก ตกใจ หวาดกลัว โกรธ ไม่พอใจ เสียใจ การจัดการกับอารมณ์ดังที่ได้กล่าวมาแล้ว และตั้งสติให้มั่นคงจะทำให้สามารถหาวิธีแก้ปัญหาอย่างเป็นระบบได้

2) การแก้ปัญหาอย่างเป็นระบบ คือการพิจารณาปัญหาที่เกิดขึ้นอย่างเป็นลำดับขั้นตอนค้นหาปัญหาที่แท้จริง มองว่าปัญหาที่รบกวนเราเป็นปัญหาอะไร สาเหตุของปัญหามีอะไรบ้าง ทางเลือกในการแก้ปัญหา มองให้รอบด้าน ตัดสินใจเลือกทางเลือกในการแก้ไขด้วยการชั่งน้ำหนักข้อดีข้อด้อย ลงมือทำตามที่ตัดสินใจ ปัญหาจะแก้ไขไม่ได้ถ้าไม่ลงมือ ประเมินผลที่เกิดขึ้นเพื่อปรับปรุงต่อ

3) การมองปัญหาอย่างสร้างสรรค์ การมองปัญหาในมุมมองที่แตกต่าง ช่วยให้มองเห็นโอกาสใหม่ๆ ในชีวิต หรือหลายปัญหาอาจต้องการการยอมรับว่าปัญหาที่เกิดขึ้นจะไม่ทำให้หวั่นไหว ย่อท้อกับอุปสรรคที่เกิดขึ้นมองปัญหาเป็นสิ่งที่ท้าทายให้ได้ใช้ความสามารถของตนเองมากขึ้นกว่าเดิม

4) การขอความช่วยเหลือจากผู้อื่น ในบางสถานการณ์อาจต้องยอมรับว่ามีบุคคลอื่นที่สามารถช่วยเหลือเราได้ การขอคำแนะนำ คำปรึกษาทำให้เห็นทางออกของปัญหามากขึ้น และรู้สึกว่ามีใครสักคนคอยรับฟังเราไป ในขณะที่เดียวกันก็ไม่ควรพึ่งพิงผู้อื่นจนไม่แก้ปัญหของตนเอง

4. การผ่อนคลายความเครียด เมื่อมีความเครียด ควรหาวิธีผ่อนคลายความเครียดที่เหมาะสม ทำให้ไม่สะสมความเครียดมากเกินไป และความเครียดไม่ส่งกระทบทางลบ การผ่อนคลายความเครียดมี 2 ระดับ คือ

4.1 การผ่อนคลายความเครียดในระดับปกติ เนื่องจากการใช้ชีวิตประจำวันอาจทำให้เกิดความเครียดในระดับปกติ การรู้จักผ่อนคลายตนเองอยู่เสมอกับการจัดสรรเวลาให้กับตนเอง ช่วยให้ไม่สะสมความเครียดจนระดับความเครียดสูงเกินไป การผ่อนคลายความเครียดทำได้หลายวิธี ส่วนมากจะเลือกวิธีที่ตนเองชอบ การผ่อนคลายความเครียดมีแนวทางปฏิบัติ ดังนี้

1) หลีกเลี่ยงสิ่งที่กำลังทำชั่วคราว เช่น การทำงาน การอ่านหนังสือ เปลี่ยนอิริยาบถด้วยการเดิน นั่งหลับตา ยืดเส้นยืดสาย สูดลมหายใจเข้าลึกๆ เป็นต้น

2) ทำงานอดิเรกที่ชอบ ทำให้เกิดความเพลิดเพลิน สนุกกับสิ่งที่ทำ เช่น งานศิลปะ งานประดิษฐ์ ปลูกต้นไม้

3) ทำกิจกรรมที่เป็นการผ่อนคลายและนันทนาการ เช่น เล่นดนตรี ร้องเพลง เดินรำ ดูโทรทัศน์ ภาพยนตร์ ฟังวิทยุ

4) ออกกำลังกาย เล่นกีฬาที่ถนัด

5) พบปะสังสรรค์ทำกิจกรรมร่วมกับผู้อื่น เช่น คนในครอบครัว เพื่อน ช่วยให้ระบายความตึงเครียดและอาจเป็นที่ปรึกษากับปัญหาที่เผชิญอยู่

6) พักผ่อนให้เพียงพอ ฝึกเรื่องการเข้านอนเป็นเวลา ผ่อนคลายก่อนเข้านอนเพื่อให้หลับพักผ่อนได้เต็มที่

7) ปรับปรุงสิ่งแวดล้อมให้สะอาด เป็นระเบียบ ช่วยให้ผ่อนคลายในขณะที่ทำความสะอาด หรือปรับตกแต่ง ยังเป็นกิจกรรมที่ช่วยคลายเครียดด้วย

8) เปลี่ยนบรรยากาศ ในบางครั้งที่คร่ำเคร่งกับบางอย่างมาระยะเวลาหนึ่ง อาจหาเวลาที่ว่างสามารถไปพักผ่อนด้วยการหยุดทำกิจกรรมที่ทำอยู่ซ้ำๆ ทุกวัน เช่น การท่องเที่ยว

ข้อสำคัญของการเลือกกิจกรรมเพื่อการผ่อนคลายกิจกรรมที่ทำนั้นต้องไม่เป็นอันตรายต่อสุขภาพหรือเป็นการหลีกเลี่ยงปัญหาชั่วคราวในที่สุดยังคงมีความตึงเครียดเกิดขึ้นตามมาจากพฤติกรรมดังกล่าว เช่น การสูบบุหรี่ ดื่มสุรา เที่ยวกลางคืน รับประทานอาหารจุบจิบ หรือใช้สารเสพติด เป็นต้น

4.2 การคลายเครียดในภาวะที่มีความเครียดสูง เมื่อความตึงเครียดอยู่ในระดับที่สูง การใช้การผ่อนคลายความเครียดด้วยวิธีที่ใช้เวลาที่ความเครียดอยู่ในระดับปกติจะใช้ไม่ได้ผล หรือหายเครียดระยะสั้นๆ จึงควรฝึกปฏิบัติเทคนิคการคลายเครียด เทคนิคการคลายเครียดมีหลายวิธี ควรลองฝึกปฏิบัติดูว่าวิธีใดเหมาะสมกับตนเอง

1) การฝึกการหายใจ เนื่องจากขณะที่เครียดการหายใจมักผิดปกติ โดยหายใจเร็วและตื้นขึ้นทำให้เกิดการคั่งของของเสีย ทำให้มีเมือก ไม่ปลอดโปร่ง การฝึกการหายใจทำโดยนั่งในท่าที่สบาย ใช้มือทั้งสองข้างแตะบริเวณหน้าท้อง หายใจเข้าให้ลึกจนรู้สึกว่หน้าท้องป่องออก กลั้นหายใจไว้ชั่วขณะ อาจจะนับ 1-4 ในใจ แล้วหายใจออกช้าๆ จนหน้าท้องแฟบลง ควรฝึกเป็นประจำทุกวันจนมีจังหวะการหายใจที่สม่ำเสมอ การฝึกปฏิบัติอยู่เสมอจะช่วยให้ร่างกายได้รับออกซิเจนมากขึ้น ร่างกายกระปรี้กระเปร่า สดชื่นขึ้น

2) การฝึกเกร็งและคลายกล้ามเนื้อ ในขณะที่เครียดกล้ามเนื้อของร่างกายจะเกิดการเกร็งโดยอัตโนมัติ ทำให้เกิดความรู้สึกปวดเมื่อย ไม่สบายตัว การฝึกจะช่วยให้เกิดความผ่อนคลายของกล้ามเนื้อ รู้สึกสบายขึ้น วิธีการทำได้ดังนี้

1. นั่งในท่าที่สบาย

2. เกร็งกล้ามเนื้อที่ละมัด ค้างไว้ 10 วินาที แล้วคลายออก จากนั้นเกร็งใหม่สลับกับการคลายประมาณ 10 ครั้งต่อมัด ทำจนครบโดยเริ่มจากกำมือและเกร็งแขนซ้ายและขวา เลิกนิ้วหรือขมวดคิ้วแล้วคลายหลังตาปี ย่นจมูกแล้วคลาย กัดฟันเม้มปากให้แน่นแล้วคลาย เกร็งกล้ามเนื้อคอ โดยก้มหน้าให้คางจรดคอสลับกับเงยหน้าให้มากที่สุด จากนั้นหายใจเข้า เกร็งกล้ามเนื้อบริเวณหน้าอก ยกไหล่ให้สูงแล้วคลาย เขม่วท้องแล้วคลายกระดูกปลายเท้าขึ้น เกร็งขาซ้ายและขวาแล้วคลาย

การฝึกเช่นนี้จะทำให้รับรู้ถึงการเกร็งของกล้ามเนื้อและการคลายออก เมื่อเครียดและกล้ามเนื้อเกร็งตัวจะสามารถผ่อนคลายกล้ามเนื้อลงได้ทำให้รู้สึกสบายขึ้น

3) การใช้จินตนาการ เป็นกลวิธีอย่างหนึ่งที่จะดึงความสนใจออกจากสถานการณ์ที่กดดัน โดยการดึงประสบการณ์ที่ดีที่เคยเกิดขึ้นเข้ามาแทนที่เช่นการย้อนระลึกถึงสถานที่ที่ประทับใจ นึกถึงสิ่งที่ดีที่เคยเกิดขึ้นกับตนเอง การจินตนาการต้องทำให้รู้สึกเหมือนกับว่าเหตุการณ์กำลังเกิดขึ้น ทำให้จิตใจสงบและเป็นสุขขึ้น เมื่อจบจากจินตนาการแล้ว ขอให้ใช้ความสดชื่นที่เกิดขึ้นสร้างกำลังใจในการสู้กับปัญหาไมใช่หลีกเลี่ยงตนเองเข้าไปอยู่ในโลกของจินตนาการตลอดเวลา

4) การทำสมาธิเบื้องต้น การฝึกสมาธิเป็นการเอาจิตใจไปจดจ่อกับสิ่งหนึ่งสิ่งใดเพียงอย่างเดียว ลดความคิดกังวล วิธีการฝึกเริ่มจากเลือกสถานที่ที่มีความสงบ ไม่พลุกพล่าน ไม่มีใคร

รบกวน นั่งขัดสมาธิตั้งตัวตรง หายใจเข้า ออกให้สัมพันธ์ได้ถึงลมหายใจเข้าออก ให้จิตใจจดจ่ออยู่กับลมหายใจเข้าออก ไม่คิดฟุ้งซ่านนอกจากนี้อาจฝึกสมาธิในรูปแบบอื่นตามที่สนใจได้ เป็นการฝึกให้มีจิตใจสงบแม้ตกในสภาพที่กดดัน ทำให้มีความปลอดภัยโปร่งในการมองและแก้ไขปัญหา

5) การนวดและการกดจุดตนเอง ในเวลาที่เครียดกล้ามเนื้อจะมีการเกร็งตัวทำให้เกิดอาการปวดเมื่อยร่างกาย การนวดและการกดจุดทำให้เกิดการคลายตัว ทำให้รู้สึกสบายคลายเครียดได้ วิธีที่แนะนำเป็นการนวดและกดจุดด้วยตนเอง หรือทำให้กับสมาชิกในครอบครัวเพื่อคลายเครียด และยังเพิ่มความสัมพันธ์ที่ดีต่อกันด้วย

(1) การกดจุด ก่อนจะกดจุดควรตัดเล็บให้สั้น ล้างมือให้สะอาด ใช้นิ้วส่วนปลายด้านที่มีเนื้อของนิ้วหัวแม่มือหรือนิ้วชี้กดลงไปตามจุด ใช้น้ำหนักกดพอประมาณ กดไว้ 10 วินาที แล้วปล่อยออก จุดที่สามารถกดได้ มีจุดใต้หัวคิ้ว จุดกลางระหว่างคิ้ว จุดขอบกระดูกท้ายทอย จุดบริเวณต้นคอ จุดสองข้างของแนวกระดูกสันหลัง

(2) การนวด ใช้ฝ่ามือและนิ้วมือในการนวด กดและบีบขยำเบาๆ เริ่มจากบริเวณศีรษะ ไหล่ บริเวณหน้าผาก ไหล่ลงมาที่ขมับทั้งสองข้าง คลึงเบาๆ ไหล่ต่อไปตามชายผมจนถึงท้ายทอย คลึงที่ท้ายทอย บีบบริเวณต้นคอ หัวไหล่ ต้นแขน แขนจนถึงปลายนิ้ว หากนวดให้ผู้อื่นสามารถนวดต่อไปที่บริเวณหลังและขาจนถึงเท้าได้

ดังนั้นการผ่อนคลายความเครียดจึงเป็นสิ่งที่ต้องทดลองทำ เพื่อจัดการกับความเครียดด้วยตนเอง ซึ่งพอสรุปได้ว่าคนเราควรเข้าใจสถานการณ์ที่ก่อให้เกิดความเครียดก่อน แล้วหาวิธีที่จะลดสาเหตุหรือสิ่งที่ก่อให้เกิดความเครียด ท้ายสุดคือหาเทคนิควิธีที่ตนเองชอบ หรือทดลองทำแล้วเกิดความพึงพอใจเพื่อจะได้ทำต่อไปอย่างสม่ำเสมอ อันจะนำมาซึ่งความสุขในชีวิตในที่สุด

### การดำรงชีวิตอย่างมีความสุข

ลักษณะ สรีวิวัฒน์ (2544) ได้ให้แนวคิดไว้ว่า คนที่มีความสุข คือคนที่มีความสมหวัง เป็นคนที่สามารถประกอบกิจการงานประสบความสำเร็จตามความปรารถนา มีร่างกายแข็งแรงปราศจากโรคภัยไข้เจ็บ ไม่มีอารมณ์ขุ่นมัวหรือวิตกกังวล มีอารมณ์มั่นคง มีความอดทนและมีความสามารถต่ออุปสรรคต่าง ๆ ได้ เป็นคนที่ยอมรับความจริงในชีวิต ทำตัวให้เป็นประโยชน์ต่อตนเองและสังคม

ความสุขเป็นสิ่งที่เกิดขึ้นภายในจิตใจ เป็นการมองชีวิต มองตัวเอง และมองผู้อื่น ดังนั้นความสุขจึงเกิดขึ้นได้กับคนทุกชั้นไม่ว่า ผู้ดี มั่งมี หรือยากจน แนวความคิดทางด้านจิตวิทยาเกี่ยวกับการดำรงชีวิตอย่างมีความสุข อาจกล่าวสรุปได้เป็นข้อ ๆ ดังนี้ คือ

1. พยายามรักษาสุขภาพทางกายให้แข็งแรงอยู่เสมอ เป็นที่ทราบกันแล้วว่าสุขภาพทางกายและสุขภาพทางจิตมีความสัมพันธ์ซึ่งกันและกันอย่างใกล้ชิด คนที่มีร่างกายแข็งแรง สุขภาพดี ย่อมมีจิตใจร่าเริง สนุกสนาน ตรงกันข้ามกับคนที่ไม่แข็งแรง ย่อมเจ็บป่วยเสมอ ทำให้มีอาการหงุดหงิด รำคาญใจ ดังนั้นเราจึงควรรักษาร่างกายให้แข็งแรงอยู่เสมอโดยการรับประทานอาหารที่เป็นประโยชน์ มีการพักผ่อนเพียงพอ รักษาความสะอาดของร่างกายและเครื่องใช้ ตลอดจนหมั่นออกกำลังกายอยู่เสมอ

2. รู้จักตนเองอย่างแท้จริง ควรสำรวจตัวเองว่า เป็นคนอย่างไร มีความสามารถทางใด แคลไหน มีความสนใจและต้องการสิ่งใด มีอะไรเป็นข้อดีและข้อเสีย พยายามทางแก้ไขข้อบกพร่องและส่งเสริมส่วนที่ดี จะทำให้เราตั้งเป้าหมายของชีวิตได้เหมาะสมกับความเป็นจริง ตลอดจนมีโอกาสพบกับความสำเร็จและความสมหวังได้มาก

3. จงเป็นผู้มีความหวัง เราควรตั้งความหวังไว้เสมอ แม้เวลาที่ตกต่ำก็อย่าท้อถอย จงคิดหวังเสมอว่าเราจะไม่อยู่ในสภาพเช่นนี้ตลอดไป สักวันหนึ่งเราอาจจะดีขึ้นได้

4. ต้องกล้าเผชิญกับความกลัวและความกังวลใจต่าง ๆ ในชีวิตของเรามีสิ่งต่าง ๆ มากมาย ที่ทำให้กลัวเริ่มตั้งแต่วัยเด็ก ดังนั้น เมื่อรู้สึกกลัวอะไรต้องพยายามค้นหาความจริงว่าสิ่งนั้นคืออะไร อย่าปล่อยจิตใจให้หวาดกลัวโดยไม่มีเหตุผล

5. ไม่ควรเก็บกดอารมณ์ที่ตึงเครียด ควรหาทางระบายอารมณ์ที่ขุ่นมัวหรือไม่สบายใจ โดยหาทางออกในสิ่งที่สังคมยอมรับและเป็นไปในทางที่พึงปรารถนา

6. จงเป็นผู้มีอารมณ์ขัน การมีอารมณ์ขันช่วยให้มีอารมณ์ผ่อนคลาย ไม่ควรมองการไกลในแง่เอาเป็นเอาตายมากเกินไป

7. การยอมรับข้อบกพร่องและข้อผิดพลาดของตนเอง การรู้จักตนเองและเข้าใจผู้อื่นอย่างแท้จริง จะช่วยให้เรายอมรับข้อบกพร่อง หรือความผิดพลาดของตนเอง และให้อภัยในความผิดพลาดของผู้อื่นได้

8. ต้องรู้จักพอใจในสิ่งที่ตนทำอยู่ การรู้จักพอใจในงานหรือสิ่งที่ตนทำอยู่ จะทำให้บุคคลนั้นเกิดอารมณ์สนุก ไม่รู้สึกเบื่อหน่าย ทำให้ชีวิตน่าสนใจ มีความกระตือรือร้นในการทำงาน มีกำลังใจเข้มแข็งในการต่อสู้อุปสรรคต่าง ๆ มีอารมณ์ร่าเริงแจ่มใส ทำให้ชีวิตมีความสุขและสดชื่นอยู่เสมอ

9. มีความต้องการพอเหมาะพอควรและมีความยืดหยุ่นได้ ต้องมีเหตุผล รู้จักความพอดีเกี่ยวกับความต้องการ ความปรารถนา ความทะเยอทะยาน ควรมีความคิดใฝ่ฝันที่ใกล้เคียงกับความสามารถและความเป็นจริง จะช่วยให้เราวางแผนต่าง ๆ ไว้เป็นระยะ ๆ เพื่อประสบความสำเร็จตามเป้าหมายได้

10. อย่าพะวงเกี่ยวกับตนเองมากเกินไปหรืออย่าคิดถึงแต่ตัวเองตลอดเวลา เช่น คิดว่าตัวเองจะต้องเด่น ต้องดี ต้องสำคัญกว่าผู้อื่น การคิดแต่เรื่องของตัวเองจะทำให้เราไม่มีความสุขเลย เพราะไม่ว่าเราจะคิดอะไร ทำอะไรหรือไปที่ไหน จะต้องตกอยู่ในภาวะของการแข่งขันตลอดเวลา

11. การยอมรับสภาพของตัวเองโดยไม่เปรียบเทียบกับคนอื่น เพราะการเปรียบเทียบจะทำให้เราเกิดความน้อยเนื้อต่ำใจว่า ทำไมเราจึงไม่โชคคือน้อยคนอื่น แต่เราอาจไม่ทราบว่าคุณอื่นเขาก็มีความทุกข์เหมือนกัน

12. การยึดคิดว่า จะเป็นผู้ให้มากกว่าผู้รับ การทำสิ่งใดให้ใครโดยหวังผลตอบแทน ย่อมจะทำให้ผิดหวังได้มากเพราะแม้แต่กังวลอยู่ว่าเราจะได้รับอะไรเป็นการตอบแทนหรือไม่ มากน้อยเพียงใด เมื่อไม่ได้รับตามที่ตนคาดหวังก็จะผิดหวังทำให้ไม่มีความสุข คิดว่าตนไม่ได้รับความยุติธรรมอยู่เสมอ

13. อย่าปล่อยให้เวลาว่างไปวันหนึ่ง ๆ โดยไม่ทำอะไร การปล่อยให้เวลาว่าง จะทำให้คิดฟุ้งซ่าน ต้องพยายามหางานอดิเรกที่ตนสนใจทำ เช่น ปลูกต้นไม้ เล่นกีฬา อ่านหนังสือ ฯลฯ โดยเฉพาะงานอดิเรกที่เกี่ยวพันกับธรรมชาติ จะช่วยบำรุงจิตใจให้ชีวิตมีความสุขสดชื่น และมีความสุขสงบ

ที่กล่าวมาทั้งหมดเป็นเพียงข้อเสนอแนะ หรือแนวทางในการปฏิบัติตนอย่างกว้าง ๆ การที่จะดำรงชีวิตอยู่ให้มีความสุขเพียงใดขึ้นอยู่กับบุคคลว่า จะนำหลักการหรือแนวทางไปดัดแปลง ปรับปรุงให้เหมาะสมกับตนแค่ไหน เพียงใด และจริงจังหรือไม่เป็นสิ่งสำคัญ

#### การปฏิบัติตนเมื่อมีอาการเครียด

ปัจจัยที่สำคัญอีกประการหนึ่ง ที่จะทำให้ชีวิตของคนเรามีความสุข คือ “การรู้จักปฏิบัติตนเมื่อมีอาการเครียด” ธรรมดาคนเราย่อมตกเป็นทาสอารมณ์ของตนไม่มากนักน้อย เมื่อตกเป็นทาสอารมณ์สิ่งที่ตามมาคือ ความผิดหวัง ความท้อแท้ และที่ร้ายยิ่งก็คือ ความทอดอาลัยตายอยากต่อชีวิตหมดศรัทธาในตนเอง และหมดศรัทธาในทุกสิ่งทุกอย่าง

เมื่อเราไม่สามารถหลีกเลี่ยงความเครียด อารมณ์ที่หม่นหมองหรือความไม่สบายใจได้ ก็จำเป็นที่จะต้องรู้วิธีแก้ไขเมื่อเกิดอารมณ์เช่นนี้กับตนเอง โดยปฏิบัติตามหลักการ ดังนี้

1. พยายามเตือนตนเอง พิจารณาเหตุผลที่ทำให้เกิดความไม่สบายใจ แล้วเลิกคิดเสีย เพื่อจะได้ตัดทอนอารมณ์ที่ก่อให้เกิดความไม่สบายใจ มีสติที่จะมองเหตุการณ์ได้ถูกต้องตรงความเป็นจริง และหาวิธีแก้ปัญหาของตนได้ดีขึ้น

2. ในชีวิตประจำวันต้องเป็นคนดำเนินชีวิตอยู่เพื่อความดี คนที่มีอุดมคติว่า เงิน ชื่อเสียง อำนาจ และความสุขสำราญ สำคัญเหนือสิ่งทั้งหมด คนพวกนี้จักตกเป็นทาสอารมณ์ได้



6. เมื่อต้องสูญเสียสิทธิ อำนาจ หน้าที่การงาน ที่ตนเองเข้าใจว่าเป็นของตนเองมานานแล้ว

7. ถูกละเอียดไม่ได้รับการเอาใจใส่จากเพื่อนฝูงหรือหัวหน้างาน  
เมื่อเป็นเช่นนี้ บุคคลมีความปรารถนาที่จะได้กำลังใจ ซึ่งมีอยู่ 2 ทาง คือ 1. ได้จากคนอื่น 2. ได้จากตัวเองทั้งสองอย่างนี้ต้องอาศัยซึ่งกันและกัน และมีความสำคัญมากในการต่อสู้อชีวิต เพราะทุกคนต่างปรารถนาที่จะมีแต่ความสุขเท่านั้น

#### 1. กำลังใจที่ได้จากคนอื่น

บุคคลที่สมควรจะเป็นกำลังใจให้เราได้ดีคือ บิดา มารดา ครู อาจารย์ ผู้ใหญ่ หรือบุคคลที่เรารัก เคารพ และไว้วางใจ คนที่มีความรัก ความปรารถนาดีต่อกัน ย่อมมีความต้องการที่จะเห็นคนที่ตนรักมีความสุข ความเจริญ ดังนั้นเราควรช่วยเหลือซึ่งกันและกัน เป็นกำลังใจต่อกัน โลกก็จะอยู่อย่างมีความสุข มีแต่ความสงบเสมอ

#### 2. กำลังใจที่ได้จากตัวเอง

บุคคลที่กล่าวมาข้างต้นนั้นแม้ว่าจะให้กำลังใจเราได้ก็ตาม แต่ไม่สำคัญเท่าตัวเอง เพราะว่าการที่เราจะได้กำลังใจในการทำงานแต่ละครั้งที่จะสำเร็จได้หาใช่กำลังใจภายนอกเท่านั้น กำลังใจที่สำคัญที่สุดก็คือ “ตัวของเราเอง” ถ้าเราไม่อบรมตัวเราและทำจิตใจให้เข้มแข็งแล้ว งานทุกอย่างก็ไม่มีทางสำเร็จได้ ฉะนั้นเราทุกคนควรสร้างกำลังใจให้เกิดขึ้น เมื่อเกิดความท้อใจขึ้นมาเมื่อใดต้องคิดว่า “การเดินทางย่อมสิ้นสุดเมื่อถึงที่หมาย” พยายามสร้างความหวังให้แก่ตนเอง การทำอะไรต้องมีความหวังไว้เสมอเพื่อเป็นกำลังใจให้ตนเองที่จะให้สำเร็จผลได้ แต่อย่าตั้งความหวังไว้สูงเกินไป เพื่อจะได้ไม่เสียใจภายหลัง

วิธีสร้างกำลังใจให้ตนเองอย่างง่าย ๆ มีดังต่อไปนี้ คือ

1. ไม่ท้อแท้ต่อชาติกำเนิด แม้จะอยู่ในตระกูลที่ยากจน
2. อย่าอยู่นิ่งเฉย จะรีบลงมือหาทางทำงานหรือต่อสู้ต่อไป
3. เป็นคนใจแข็ง ไม่หวั่นไหวต่ออุปสรรคต่าง ๆ
4. คิดหาทางแก้ไขตนเองทั้งทางตรงและทางอ้อม
5. ข้อสำคัญอย่าทิ้งชื่อเสียงเปรียบไว้ โดยไม่ได้ถามตนเองหรือคิดปรับปรุงตนเอง

ลักษณะของผู้ที่มีกำลังใจดี มีดังต่อไปนี้ คือ

1. นึกถึงกฎของกรรมที่ว่า “ทำดีได้ดี ทำชั่วได้ชั่ว”
2. มองโลกในทางเป็นจริง ไม่เที่ยง เป็นทุกข์ เป็นอนัตตา
3. สร้างความหวังให้แก่ตนเอง
4. ไม่อยู่ตามบุญตามกรรม



5. ใช้ความอดทน ความเพียรพยายามให้สุดความสามารถ ยึดภายิตที่ว่า “ลองอีกครั้งหนึ่ง” เพื่อสร้างความมั่นใจให้แก่ตนเอง

ถ้าบุคคลต้องการความสมหวังในชีวิต ควรสร้างสิ่งต่าง ๆ ดังกล่าวให้เกิดขึ้นแก่ตน บางคนอาจยังไม่เห็นถึงความสำคัญ แต่เมื่อไหร่ถ้าเราเกิดความทุกข์ เราจะพบว่า “กำลังใจ” เป็นสิ่งสำคัญที่สุด

### งานวิจัยที่เกี่ยวข้องกับความเครียด

วชรกานต์ นุ่นเกลี้ยง (2552: บทคัดย่อ) ได้ศึกษาขวัญและกำลังใจในการปฏิบัติงานของข้าราชการในจังหวัดปัตตานีภายใต้สถานการณ์ความไม่สงบในพื้นที่จังหวัดชายแดนภาคใต้ พบว่าขวัญและกำลังใจของข้าราชการในจังหวัดปัตตานีอยู่ในระดับปานกลาง ปัจจัยส่วนบุคคล ได้แก่ สหายอาชีพ ระยะเวลาในการปฏิบัติงาน และภูมิถิ่นนา ส่งผลต่อขวัญและกำลังใจในการปฏิบัติงานของข้าราชการส่วนศาสนาและภาษา ไม่ส่งผลต่อขวัญและกำลังใจในการปฏิบัติงานของข้าราชการจังหวัดปัตตานี

คารุณี มณีสังข์ (2552 : บทคัดย่อ) ที่ได้ศึกษาความเครียดและการแก้ปัญหาความเครียดของบุคลากรทางการศึกษาในศูนย์เครือข่ายการศึกษาข่าปี คอลอ อำเภอนอนจิก จังหวัดปัตตานี พบว่า บุคลากรทางการศึกษามีความเครียดในระดับปานกลางและบุคลากรส่วนใหญ่มีวิธีการแก้ปัญหาความเครียดในรูปแบบที่เหมาะสม ประกอบด้วยกิจกรรมต่อไปนี้ ออกไปเที่ยวพักผ่อน , ฟังเพลง เล่นดนตรี, อยู่เงียบ ๆ และออกกำลังกาย ในกีฬาที่ถนัด และได้เปรียบเทียบระดับความเครียดในตัวแปร เพศ อายุ ประสบการณ์การทำงาน ตำแหน่ง ลักษณะที่อยู่อาศัย พบว่า เพศชายและเพศหญิงมีความเครียดอยู่ในระดับปานกลาง ระดับอายุของบุคลากรทางการศึกษาทุกระดับมีความเครียดในระดับปานกลาง ประสบการณ์การทำงานของบุคลากรมีความเครียดอยู่ในระดับปานกลาง บุคลากรทุกตำแหน่งมีความเครียดในระดับปานกลาง ที่อยู่อาศัยทุกประเภทของบุคลากรมีความเครียดในระดับปานกลาง

นุรียะ มามะ (2550:บทคัดย่อ) ได้ศึกษาภาวะเครียด และวิตกกังวลของพยาบาลโรงพยาบาลชุมชนที่ปฏิบัติหน้าที่ภายใต้สถานการณ์ความไม่สงบ 3 จังหวัดชายแดนใต้ โดยใช้กลุ่มตัวอย่าง คือ พยาบาลในโรงพยาบาลสมเด็จพระยุพราชสายบุรี จังหวัดปัตตานีทั้งหมด 206 คน และใช้แบบประเมินความเครียดของกรมสุขภาพจิต จากการประเมินผลดำเนินงาน บุคลากร มีความเครียดในระดับต่ำกว่าปกติ 48 ราย ร้อยละ 23.3 ระดับปกติ 114 ราย ร้อยละ 55.3 สูงกว่าเกณฑ์ปกติเล็กน้อย 35 ราย ร้อยละ 17.0 สูงกว่าปกติปานกลาง 4 ราย ร้อยละ 2.0 และอยู่ในระดับสูง 5 ราย ร้อยละ 2.4 จากการดำเนินกิจกรรมครั้งนี้ได้มีการช่วยเหลือให้คำปรึกษาและพบแพทย์เป็นรายกรณี

บุคลากรสาธารณสุขที่ปฏิบัติหน้าที่ใน 3 จังหวัดชายแดนใต้เกิดความเครียด/วิตกกังวลอย่างมาก โดยเฉพาะการส่งต่อในเวลากลางคืน กลัวความไม่ปลอดภัยที่อาจเกิดขึ้นในระหว่างเส้นทางโดยที่ไม่มีใครทราบว่า จะมีเหตุการณ์ในรูปแบบใดเกิดขึ้น ณ ช่วงใดของการเดินทาง

วัฒน์ะ พรหมเพชรและสุวิมล นราองอาจ (2550 :บทคัดย่อ) ได้ศึกษาภาวะสุขภาพจิตของครูในเขตพื้นที่สามจังหวัดชายแดนภาคใต้ พบว่า ครูส่วนใหญ่มีภาวะสุขภาพจิตเท่ากับคนทั่วไป ร้อยละ 43.29 ภาวะสุขภาพจิตดีกว่าคนทั่วไป ร้อยละ 30.67 และภาวะสุขภาพจิตต่ำกว่าคนทั่วไป ร้อยละ 26.04 และได้จำแนกปัจจัยส่วนบุคคลตาม เพศ อายุการทำงาน ภาระงานสอน เงินเดือน และรายได้พิเศษ พบว่า มีภาวะสุขภาพจิตแตกต่างกัน

อนันต์ ไชยคุณวัฒนา (2548 : บทคัดย่อ) ได้ศึกษาภาวะความเครียดและพฤติกรรมเผชิญความเครียด กลุ่มผู้ป่วยนอกที่มารับบริการในสถานบริการสาธารณสุขทั้งของภาครัฐและภาคเอกชนทุกระดับในเขตพื้นที่จังหวัดยโสธร พบว่าเพศที่แตกต่างกัน ไม่มีความสัมพันธ์กับระดับของความเครียด ซึ่งหมายความว่า ไม่ว่าจะเป็เพศชายหรือหญิง ย่อมไม่มีความแตกต่างกันในเรื่องของระดับความเครียด ระดับการศึกษาที่มีผลต่อระดับความเครียดนั้น พบว่าประชาชนที่มีระดับการศึกษาต่ำ มักเกิดภาวะเครียดได้ง่ายและมากกว่ากลุ่มที่มีระดับการศึกษาที่สูง ทั้งนี้อาจเนื่องจากการที่คนเรามีความรู้ ความเข้าใจในเรื่องต่างๆ เป็นอย่างดี อาจเป็นสิ่งที่ช่วยให้เราแก้ไขปัญหาต่างๆ ที่เข้ามาในชีวิตได้ ทำให้มีความเครียดลดลง นอกจากนั้น ความรู้ที่ได้จากการศึกษา ยังเปรียบเสมือนเพื่อนทางใจที่คอยเฝ้าเตือนให้เราทำในสิ่งที่ถูกต้องและเหมาะสมอีก

มหาวิทยาลัยราชภัฏสวนดุสิต (2547) ได้สำรวจความคิดเห็นของประชาชนที่พักอาศัยใน 3 จังหวัดชายแดนภาคใต้ จำนวนทั้งสิ้น 1,291 คน เมื่อวันที่ 20 - 25 กุมภาพันธ์ 2547 ต่อความเครียดของเหตุการณ์ความไม่สงบในภาคใต้ พบว่ามีความเครียดเพิ่มขึ้นเป็นอันดับหนึ่ง ร้อยละ 57.85 สาเหตุจาก มีเหตุการณ์ที่รุนแรงเกิดขึ้นทุกวันและไม่มีความปลอดภัยเลย มีการฆ่ากันทุกวัน เกิดความหวาดระแวงมากขึ้น ฯลฯ และพบว่าประชาชนใน 3 จังหวัดชายแดนภาคใต้ มีวิถีคลายเครียดต่อเหตุการณ์ไม่สงบทางภาคใต้อันดับที่แรกโดยพยายามไม่รับรู้เกี่ยวกับข่าวสารต่างๆของภาคใต้ อันดับที่ 2 ไม่พยายามออกจากบ้าน/อยู่กับครอบครัว อันดับที่ 3 ฟังเพลง ดูโทรทัศน์ /หาความบันเทิงช่วยผ่อนคลาย และ อันดับที่ 4 คือพบปะเพื่อนฝูงเพื่อปรึกษาหารือ

สุรพันธ์ ปราบกรีและประไพ มณี (2547:บทคัดย่อ) ได้ศึกษาสภาวะสุขภาพจิตและความต้องการส่งเสริมสุขภาพจิตของประชาชน 3 จังหวัดชายแดน ภาคใต้ (ยะลา ปัตตานีและนราธิวาส) ในภาวะวิกฤตเหตุการณ์ไม่สงบ พบว่ากลุ่มตัวอย่างส่วนใหญ่มีภาวะเครียด จำนวน 342 คน ร้อยละ 61.17 โดยมีความเครียดในระดับเล็กน้อย ร้อยละ 23.61 มีความเครียดในระดับ ปานกลาง ร้อยละ 21.64 มีความเครียดในระดับสูง ร้อยละ 15.92 สำหรับปัญหาที่ทำให้เกิดความเครียด 3 อันดับแรก

คือ 1 ปัญหาความไม่ปลอดภัยในชีวิตและทรัพย์สิน 2 ปัญหาทางการเงินและเศรษฐกิจ 3 ปัญหาเรื่องครอบครัว สำหรับวิธีการจัดการกับความเครียดส่วนใหญ่ใช้วิธีคลายเครียดด้วยตนเอง เช่น อยู่กับบ้าน ดูทีวี อยู่กับครอบครัว

### วัตถุประสงค์ของการวิจัย

1. เพื่อศึกษาระดับความเครียดและวิธีเผชิญความเครียดของบุคลากรทางการศึกษา ในสำนักงานเขตพื้นที่การศึกษาประถมศึกษาจันทบุรี เขต 3
2. เพื่อเปรียบเทียบระดับความเครียดและวิธีเผชิญความเครียดของบุคลากรทางการศึกษาในสำนักงานเขตพื้นที่การศึกษาประถมศึกษาจันทบุรี เขต 3 ตามตัวแปร เพศ อายุ ระดับการศึกษา ศาสนา และประสบการณ์การทำงาน

### สมมุติฐานของการวิจัย

1. บุคลากรทางการศึกษา ในสำนักงานเขตพื้นที่การศึกษาประถมศึกษาจันทบุรี เขต 3 มีความเครียดและวิธีเผชิญความเครียดในระดับสูง
2. บุคลากรทางการศึกษา ในสำนักงานเขตพื้นที่การศึกษาประถมศึกษาจันทบุรี เขต 3 ที่มีเพศ อายุ ระดับการศึกษา ศาสนา และประสบการณ์การทำงาน มีความเครียดและวิธีการเผชิญกับความเครียดแตกต่างกัน

### ความสำคัญและประโยชน์ของการวิจัย

1. ผลจากการวิจัยทำให้ทราบถึงระดับความเครียดของบุคลากรทางการศึกษาในสำนักงานเขตพื้นที่การศึกษาประถมศึกษาจันทบุรี เขต 3 เพื่อเป็นประโยชน์ในด้านข้อมูลพื้นฐานการให้ความช่วยเหลือด้านการปรับสภาวะทางจิตใจ
2. ผลของการวิจัยทำให้ทราบแนวทางในการลด/จำกัดระดับความเครียดและวิธีการเผชิญกับความเครียดที่ถูกต้องและเหมาะสมเพื่อให้สามารถดำรงชีวิตอยู่ได้ในสภาวะการไม่สงบในพื้นที่

### ขอบเขตของการวิจัย

การวิจัยในครั้งนี้เป็นการวิจัยเชิงสำรวจที่ได้ศึกษาถึงระดับความเครียดและวิธีเผชิญความเครียดของบุคลากรทางการศึกษา ในสำนักงานเขตพื้นที่การศึกษาประถมศึกษาจันทบุรี เขต 3 ต่อสถานการณ์ของความไม่สงบใน 3 จังหวัดชายแดนภาคใต้ ซึ่งผู้วิจัยได้กำหนดขอบเขตของการวิจัยดังนี้

## ประชากรและกลุ่มตัวอย่าง

1. ประชากรที่ใช้ในการวิจัย ประกอบด้วย บุคลากรทางการศึกษา ที่ปฏิบัติงานใน สำนักงานเขตพื้นที่การศึกษาประถมศึกษาปทุมธานี เขต 1 จำนวน 124 คน สำนักงานเขตพื้นที่การศึกษาประถมศึกษาปทุมธานี เขต 2 จำนวน 111 คน และสำนักงานเขตพื้นที่การศึกษาประถมศึกษาปทุมธานี เขต 3 จำนวน 102 คน รวม 337 คน (ปีงบประมาณ 2554)

2. กลุ่มตัวอย่างในการวิจัย ผู้วิจัยได้เลือกแบบเจาะจง คือ บุคลากรทางการศึกษา ประกอบด้วย ข้าราชการ พนักงานราชการ ลูกจ้างประจำ ลูกจ้างชั่วคราว และครูช่วยราชการที่ปฏิบัติงานอยู่ในสำนักงานเขตพื้นที่การศึกษาประถมศึกษาปทุมธานี เขต 3 จำนวน 102 คน (ปีงบประมาณ 2554)

## ตัวแปร

### 1. ตัวแปรอิสระ ได้แก่

1. เพศ จำแนกเป็น เพศชาย และเพศหญิง
2. อายุ จำแนกเป็น ต่ำกว่า 25 ปี 26 – 30 ปี 31-40 ปี 41-50 ปี และ 51 ปีขึ้นไป
3. ระดับการศึกษา จำแนกเป็น ต่ำกว่าระดับปริญญาตรี ระดับปริญญาตรี ระดับปริญญาโท และสูงกว่าปริญญาโท
4. ศาสนา จำแนกเป็น ศาสนาพุทธ อิสลาม คริสต์และอื่น ๆ
5. ประสบการณ์การทำงาน จำแนกเป็น ต่ำกว่า 2 ปี 2 – 5 ปี 6-10 ปี 11 – 15 ปี และมากกว่า 15 ปี

### 2. ตัวแปรตาม คือ ระดับความเครียดและวิธีเผชิญความเครียด

## นิยามศัพท์เฉพาะ

1. ความเครียด หมายถึง ปฏิกริยาที่ร่างกายและจิตใจตอบสนองต่อความกดดัน การคุกคาม หรือบีบคั้นทางด้านจิตใจ เช่น ความกลัว ความรู้สึกเบื่อหน่าย ความสิ้นหวัง ความกังวลใจ โดยร่างกายจะเกิดความพร้อมในการเตรียมรับว่าจะสู้หรือจะหนี

2. วิธีเผชิญกับความเครียด หมายถึง วิธีการที่บุคลากรทางการศึกษา เลือกปฏิบัติเพื่อลดหรือจำกัด ควบคุม ป้องกัน จากปัญหาความเครียดที่ก่อขึ้น หรือแนวทางในการปฏิบัติตนเพื่อให้เกิดการผ่อนคลายลดความตึงเครียดลง

3. บุคลากรทางการศึกษา หมายถึง ข้าราชการ พนักงานราชการ ลูกจ้างประจำ ลูกจ้างชั่วคราว ครู ช่วยราชการ ที่ปฏิบัติงานในสำนักงานเขตพื้นที่การศึกษาประถมศึกษาปทุมธานี เขต 3 จำนวน 102 คน (ปีงบประมาณ 2554)

4. สถานการณ์ความไม่สงบใน 3 จังหวัดชายแดนภาคใต้ หมายถึง เหตุการณ์หรือภัยคุกคามทางร่างกาย และจิตใจ ที่เกิดขึ้นใน จังหวัดปัตตานี จังหวัดยะลา และจังหวัดนราธิวาส ตั้งแต่คืนวันที่ 4 มกราคม 2547 ถึงปัจจุบัน

ภาพ 1 กรอบแนวคิดในการวิจัย

