

การป้องกัน ควบคุม และการจัดการความเครียด

เรียบเรียงโดย: อ.ดร.เมธี วงศ์วีระพันธุ์

บทนำ

ในสังคมยุคปัจจุบันได้มีความสนใจในการค้นหาข้อสรุปทางจิตวิทยาที่เหมาะสมเกี่ยวกับพฤติกรรมในการดำเนินชีวิตเพื่อให้บุคคลไม่พบกับความยุ่งยากจากปัญหาของสุขภาพกายและใจมีความสุขในการดำเนินชีวิต มีความต้องการที่จะมีสุขภาพที่สมบูรณ์ แข็งแรง มีความเข้มแข็งทางจิตใจ มีการใช้ชีวิตที่มีความสุข สิ่งเหล่านี้เป็นสิ่งที่คนในยุคนี้สนใจที่จะเรียนรู้ เพื่อรองรับการเปลี่ยนแปลงที่จะเกิดขึ้น อันมีสาเหตุมาจากปัญหาความเครียด และปัญหาสุขภาพที่เกิดขึ้น

ความเครียดและความคับข้องใจเป็นเรื่องท้าทายที่ทำให้เราต้องใช้พลังเพื่อแก้ไขปัญหา ในขณะที่ความวิตกกังวลก็ทำให้เรายุ่งยากลำบากใจ ดังนั้นเราจึงต้องค้นหาหนทางที่จะดูแลตนเองเพื่อให้การดำเนินชีวิตที่สมบูรณ์ยิ่งขึ้น การเรียนรู้กิจกรรมในการออกกำลังกาย เพื่อให้ร่างกายมีความแข็งแรง การเรียนรู้ด้านโภชนาการทำให้เราสามารถเลือกบริโภคอาหารก็เป็นสิ่งสำคัญสำหรับทุกคน แต่การที่จะทำอย่างไรให้เราสามารถปฏิบัติได้จนเป็นนิสัยในชีวิตประจำวันได้ การสามารถค้นหาตัวเองของตัวเองได้ ทำให้เรารู้สึกว่าการดำเนินชีวิตในแต่ละวันประสบความสำเร็จ และมีความสุข สามารถจัดการดูแลกับปัญหาความเครียดได้ อย่างเหมาะสม รวมทั้งเป็นตัวอย่างที่ดีสำหรับคนอื่น ๆ ในการปรับตัวเพื่อดำเนินชีวิตในสังคม

การเรียนรู้เรื่องความเครียดเป็นสิ่งที่ทำได้จริง และเป็นเรื่องง่าย สามารถเรียนรู้ได้เช่นเดียวกับการฝึกทักษะอื่นๆ ในชีวิตประจำวัน การทำความเข้าใจเรื่องความเครียด สาเหตุที่มาของความเครียด ปัจจัยที่นำไปสู่ความเครียด ผลกระทบจากความเครียด วิธีผ่อนคลายความเครียดในชีวิตประจำวัน การจัดการกับความเครียด เป็นเหมือนกับการเปลี่ยนวิธีการดำเนินชีวิตและเปลี่ยนมุมมองต่อสิ่งต่างๆ ที่อยู่รอบตัว การเรียนรู้ที่จะระบายความเครียด ความวิตกกังวลที่เกิดขึ้นกับเราในแต่ละช่วงของวัน การคิดถึงสิ่งที่เราชื่นชอบ ปรารถนาที่ทำให้เรามีความสุข การจัดการกับความเครียดที่มีประสิทธิภาพโดยไม่แยกตัวออกจากสังคมที่วุ่นวาย การฝึกดำรงชีวิตตัวเองด้วยการใช้สติ รวมทั้งการพยายามเพิ่มความสามารถในการเผชิญกับความเครียดนั่นเอง

ความเครียดคืออะไร

Selye (1956, quoted in โจนส์ 2540 : 37) ผู้บุกเบิกงานวิจัยยุคใหม่ด้านความเครียดได้ให้คำจำกัดความง่าย ๆ ว่าความเครียดก็คือความเหนื่อยล้าของร่างกาย ในทางฟิสิกส์และวิศวกรรม ถ้าเรา จะเปรียบเทียบความเครียดและความตึงเครียดของสะพานแห่งหนึ่งกับแรงกระทบที่เกิดกับมนุษย์ สิ่ง ที่ กระทบกระเทือน

อารมณ์ของมนุษย์ก็เหมือนกับกระแสไฟฟ้าอันเขียวชอุ่มที่ไหลวนอยู่รอบ ๆ เสาของ สะพาน หรือฟ้าร้องที่รุนแรง ซึ่งทำให้สะพานค่อม ๆ ผุพังเหมือนกับทำให้คนรู้สึกอ่อนแอลง อย่างไรก็ตาม สะพานเป็นสิ่งไม่มีชีวิตและไม่สามารถเคลื่อนที่ เปลี่ยนแปลง หรือตอบสนองได้ ในขณะที่มนุษย์ สามารถทำได้ และสามารถปรับตัวเมื่อตกอยู่ภายใต้ความตึงเครียด แต่ความสำเร็จ ความล้มเหลว หรือ ประสิทธิภาพในการรับมือขึ้นอยู่กับแต่ละบุคคล ยิ่งไปกว่านั้นบุคลิกภาพ การสืบทอดทางพันธุกรรม การถูกอบรมเลี้ยงดูของเรา จะเป็นตัวกำหนดว่าเราจะได้ออกกับความเครียดอย่างไรอีก ด้วย

Ivancevich and Matteson (2002 : 266) ได้ให้ความหมายของความเครียดไว้ว่า ในทาง ปฏิบัติแล้ว ความเครียด หมายถึง ลักษณะนิสัย หรือเหตุการณ์ ที่ทำให้เกิดผลลัพธ์ในทางทำลายความ สามัคคี ความ น่าเชื่อถือ ของบุคคล

ลักษณะ แก่ส่วกล้าหาญ (2539 : 9) ได้สรุปความหมายของความเครียดไว้ว่า ความเครียด หมายถึง พฤติกรรมของคนที่เกิดขึ้นเพื่อตอบสนองสภาวะความวิตกกังวล ความคับข้องใจ ความโกรธ อันเนื่องมาจาก สภาพแวดล้อมทั้งภายนอกและภายในร่างกายที่ไม่สามารถตอบสนองความต้องการ และ สภาพร่างกายและ จิตใจไม่อาจปรับสภาพให้เข้าสู่ดุลยภาพได้

ศักดิ์ระพี เปรียวพานิช (2539 : 10) ได้ให้ความหมายเกี่ยวกับความเครียดไว้ว่า ความเครียด หมายถึง สภาวะร่างกายหรือจิตใจเสียสมดุล สภาวะร่างกาย เช่น การเจ็บป่วยหรือความเจ็บป่วย ส่วน สภาวะจิตใจก็ได้แก่ ความรู้สึก อารมณ์ต่าง ๆ เช่น ความโกรธ ความกลัว ความวิตกกังวล เป็นต้น ดังนั้น ความเครียดจึงเกิดขึ้นได้กับ ทุกเพศทุกวัย ครอบครัวยังมีชีวิตอยู่ย่อมหลีกเลี่ยงไม่พ้นที่ต้องเผชิญ

วินัย สุริยปรการ (2540 : 19) ได้ให้ความหมายเกี่ยวกับความเครียดไว้ว่า ความเครียด เป็นสิ่งเร้าอย่าง หนึ่งที่มีต่อคนซึ่งทำให้แตกต่างไปจากปกติ หรือสถานที่ ความจำเป็น หรือสภาพแห่ง ความพอดี แบบ ตอบสนอง (The response approach) ซึ่งเป็นปฏิกริยาหรือตอบสนองต่อปัจจัยภายนอก ตามทัศนะนี้ ความเครียด คือ การตอบสนองทางร่างกาย หรือจิตใจของบุคคลที่มีต่อสิ่งที่ทำให้เครียด โดย สิ่งที่ทำให้เกิดความเครียดนั้น อาจเป็นเหตุการณ์ภายนอกหรือสถานการณ์ที่มีศักยภาพ ที่จะก่อให้เกิด อันตรายได้จึงเห็นได้ว่า ตามทัศนะนี้ จะมุ่งเน้นที่ปฏิกริยา ของคนที่มี ต่อความกดดันของสิ่งแวดล้อม การ ตอบสนองอาจเป็นทางด้านร่างกาย หรือด้านจิตใจ

คมจักร พันธุ์นิช (2541 : 51) ได้ให้ความหมายของความเครียดไว้ว่า ความเครียด หมายถึง ภาวะที่ทำให้ร่างกายตื่นตัวเพื่อตอบสนอง การท้าทายต่างๆ และเนื่องจากในชีวิต ประจำวัน เราต้องเผชิญ กับกับความท้าทายไม่ว่าจะเป็นที่บ้าน ที่ทำงานหรือแม้แต่เมื่อเราเล่นกีฬาเพื่อพักผ่อนก็ตาม เราจึงไม่อาจ หลีกเลี่ยงความเครียด ได้เลย ดังนั้น เราก็น่าจะที่จะทำความรู้จักกับเจ้าตัวความเครียดให้ถ่องแท้ เพื่อหาทางอยู่กับมัน ได้อย่างเป็นสุข ความเครียดก็มีข้อดีและข้อเสีย เป็นพลังได้ทั้งบวกและลบมีผล ในการทำลายมนุษย์ในทางชีวิตจิตใจ

เชิร พาณิช (2544 : 59) ได้กล่าวถึงความเครียดไว้ว่า ความเครียดเป็นอาการอย่างหนึ่งของ มนุษย์ที่เรา รู้จักกันดี นอกเหนือจาก ความหิว ความโกรธ ความกลัว และความเบื่อ ฯลฯ การที่ธรรมชาติ กำหนดให้ร่างกาย คนเรามีความรู้สึกดังกล่าวนี้ นับว่ามีประโยชน์มากมาย คล้าย ๆ กับการติดตั้งระบบ สัญญาณ คอยเตือนให้เรา ทราบว่า ร่างกายกำลังมีปัญหา ต้องการเอาใจใส่เพิ่มขึ้นเพื่อที่จะได้ดำเนินชีวิต ต่อไปอย่างปกติสุข

ชิตยา อุปมา (2546 : 8) ได้ให้ความหมายเกี่ยวกับความเครียดไว้ว่า ความเครียด เป็นภาวะ ที่ร่างกายมี ปฏิกริยาเพื่อตอบสนองต่อสิ่งที่มากระตุ้น ทำให้บุคคลต้องมีการปรับตัว หรือมีการแสดงออก ในรูปแบบต่าง ๆ เพื่อรักษาสมดุลของตนเองไว้ ซึ่งความเครียดที่เกิดขึ้นนั้น เป็นประสบการณ์ เฉพาะที่มีสาเหตุหรือปัจจัยที่ ก่อให้เกิดความเครียดที่แตกต่างกันในแต่ละบุคคล

ปฏิกริยาทางสรีระวิทยา ความกดดัน ความเครียด ปฏิกริยาทางจิตวิทยา

สรุปได้ว่า ความเครียดเป็นภาวะที่บุคคลรู้สึกกดดัน เมื่อถูกภัยคุกคาม ทำให้ร่างกายเตรียมพร้อมที่จะ ต่อสู้ หรือถอยหนี ดังนั้นความเครียดจึงไม่ใช่จะมีแต่ด้านลบเท่านั้นในด้านบวกความเครียดจะส่งผลให้บุคคล มีพลังพร้อมที่จะเผชิญกับภารกิจต่างๆ โดยไม่หือเห่ถ้ามีระดับความเครียดที่ไม่มากจะทำให้เกิดผลดีต่อการ ปฏิบัติงานมีความขยัน ท้าทาย มีความทะเยอทะยานสูงทำให้ผลงานที่ออกมาค่อนข้างประสบความสำเร็จ แต่ถ้า ความเครียดมีมากอยู่ในขั้นที่เป็นอันตรายจะส่งผลกระทบต่อสุขภาพ โดยตรงต่อสุขภาพ และส่งผลกระทบต่อสุขภาพโดยอ้อมกับคน รอบข้างทำให้เกิดผลเสียต่อสุขภาพจิตในระยะยาว

ทฤษฎีที่เกี่ยวข้องกับความเครียด

1. ทฤษฎีของ เซลส์ (Selys)

บิดาแห่งทฤษฎีความเครียด กล่าวว่าความเครียดเป็นกลุ่มอาการที่ร่างกายมีปฏิกริยา ตอบสนองต่อภัยที่มาคุกคาม อันเป็นผลให้เกิดการเปลี่ยนแปลงภายในร่างกายเกี่ยวกับโครงสร้าง เคมี เพื่อกระตุ้นการคุกคามนั้น หรือหมายถึงผลกระทบทั่วไป (Non Specific Effect) ทั้งหมดที่ เกิดแก่อินทรีย์เมื่อมีสิ่งรบกวนและสิ่งสำคัญคือ ร่างกายจะต้องมีการปรับตัว ซึ่งการปรับตัวและการ ต่อสู้กับความเครียดของมนุษย์ แบ่งออกเป็น 3 ขั้นตอน (กาญจนา สุนทรสิทธิพงศ์, 2544)

1. ระยะตกใจ (Stage of Alarm) ระยะนี้มนุษย์จะโต้ตอบสิ่งที่มากระตุ้นทันทีทันใด ไม่มีโอกาส ได้รวบรวมจิตใจและร่างกายเข้าด้วยกัน เพื่อตอบโต้สิ่งที่มากระตุ้นนั้นระยะนี้เป็นระยะสั้น ในขณะที่เดียวกัน การทำงานของฮอร์โมนส่วนประกอบสารเคมีระบบประสาท จะทำงานร่วมกัน เพื่อโต้ตอบต่อสิ่งที่กระตุ้น จะสังเกตได้เมื่อมนุษย์ตกใจใหม่ ๆ จะพบว่าชีพจรเต้นเร็ว มือเท้าเย็นและรวมถึงการเปลี่ยนแปลงระบบต่าง ๆ ในร่างกาย เช่น การขับถ่าย เป็นต้น ระยะนี้ยังแบ่งออกได้เป็น 2 ขั้นคือ

1.1 **ขั้นสะเทือนใจ (Stage of shock)** เป็นขั้นแรกของการตอบสนองต่อสิ่งที่มาคุกคาม เริ่มมีการเปลี่ยนแปลงความสมดุลของร่างกายโดยผลิตฮอร์โมนบางอย่างออกมาซึ่งมีผลต่อหัวใจและหลอดเลือด ความดันโลหิตต่ำลง หัวใจอาจหยุดเต้นได้ การเปลี่ยนแปลงในขั้นนี้ร่างกายยังไม่พร้อมจะปรับตัวและถ้ายังดำเนินต่อไปร่างกายอาจถูกใช้พลังงานหมดภายใน 24-48 ชั่วโมง นอกจากนี้จะมีกลไกในการป้องกันตัวเองซึ่งจะเข้าสู่ขั้นสะเทือนใจ

1.2 **ขั้นต้าน สะเทือนใจ (Stage of countershock)** เป็นขั้นที่ร่างกายเริ่มปรับตัวกับสภาวะสมดุล ดึงเอากลไกการต่อสู้ของร่างกายออกมาช่วยเหลือระบบต่างๆ ของร่างกายเริ่มประสานการทำงานกันอย่างเป็นระเบียบ อาการที่ตรวจพบคือ อาการเต้นแรงของหัวใจ ความดันโลหิตสูง คลื่นไส้ อาเจียน ม่านตาขยาย และเหงื่อออกมากผิดปกติ

2. **ระยะต่อต้าน (Stage of Resistance)** ระยะนี้มนุษย์ได้มีเวลาในการคิดหาวิธีที่จะนำมาใช้ในการปรับตัวเพื่อต่อสู้กับภาวะเครียด การปรับตัวระยะนี้มีทั้งทางร่างกายและจิตใจ ตลอดจนเวลาในการทบทวนที่มาของความเครียด พฤติกรรมที่แสดงออกมากหรือน้อยขึ้นอยู่กับความรุนแรงของสิ่งที่มากระตุ้น ชนิดของความรุนแรงและตัวบุคคล ถ้ามนุษย์ไม่สามารถเลือกวิธีการที่จะนำมาใช้ในการปรับตัวให้เหมาะสมและถูกวิธีแล้ว การปรับตัวก็จะกลายเป็นโทษได้

3. **ระยะหมดกำลังใจ (Stage of Exhaustion)** เมื่อความรุนแรงที่มาของความเครียดและชนิดของความรุนแรงมีหลายอย่างด้วยกัน ซึ่งเกิดขึ้นในเวลาเดียวกันแล้วมนุษย์ก็ไม่สามารถจะปรับตัวได้อีกต่อไป แรงที่ใช้จะหมดไปในที่สุด อาจถึงแก่ความตายได้ถ้ามนุษย์ใช้พลังทั้งสองในขีดความสามารถที่จำกัดแล้ว มนุษย์ยอมไม่สามารถที่จะทนอยู่ไปได้จำเป็นต้องอาศัยพลังงานจากภายนอกเพื่อชดเชยส่วนที่เสียไปและเพื่อให้ร่างกายทำงานได้

2. ทฤษฎีของไรช์ (Riehl)

ไรช์ (Riehl) กล่าวถึงกระบวนการของความเครียด (Stress Process) ว่าเมื่อสิ่งเร้ามากระตุ้นให้เกิดความเครียดจากร่างกายจะเกิดความเครียดจากร่างกายจะเกิดความเครียดก็จะทำให้เกิดสภาพการตอบสนอง หรือเปลี่ยนแปลงทางร่างกายซึ่งเป็นผลจากความเครียดปฏิกิริยาตอบสนองจากการปรับตัวของร่างกายต่อภาวะความเครียด และความเครียดโดยตรงในการปรับตัวนั้นอาจออกมาในทางบวกหรือลบก็ได้แต่ส่วนใหญ่แล้วจะอยู่ระหว่างบวกและลบ ในการที่จะจัดการให้เข้าใจกับความเครียด มนุษย์อาจปรับตัวได้หลายวิธีอาจหลีกเลี่ยงหรือป้องกันการเกี่ยวข้องกับสิ่งที่มากระตุ้นให้เกิดความเครียดลดลงหรือแก้ไขความเครียดนั้นมีบ่อยครั้งที่มนุษย์แสวงหาหรือต้องการเผชิญกับความเครียดเพื่อเป็นการท้าทายหรือเพื่อให้ตนเองคุ้นเคยกับความเครียดจะได้ระวังตนเอง และเสริมสร้างตนเองให้แข็งแกร่งและงอกงามขึ้น ในการปรับตัวของร่างกายเมื่อได้รับความเครียด จะทำให้เกิดการเปลี่ยนแปลงปรับปรุงภายในร่างกายซึ่งอาจทำให้เกิดการเพิ่มหรือลดการทำงานของร่างกายได้ ทั้งนี้

ขึ้นอยู่กับความรุนแรงการประสานงานของอวัยวะต่าง ๆ ของร่างกายและวิถีทางการปรับตัวของมนุษย์ ไรท์ กำหนดลักษณะของความเครียด (Stress Index) ไว้ 6 ประการ คือ(กาญจนา สุนทรสิทธิพงศ์, 2544)

2.1 ผลของความเครียด (Stress Quotient) เป็นสัดส่วนระหว่างความเครียดเฉพาะ (Specific Stress) เป็นสัดส่วนระหว่างความเครียดเฉพาะ (Specific Stress) และผลรวมของความเครียดซึ่งมนุษย์ได้ประสบในช่วงเวลาหนึ่งมาแล้ว โดยที่ผลรวมของความเครียดเป็นความเครียดที่สะสมอยู่ จากประสบการณ์ในอดีตและยังมีผลต่อมนุษย์ในปัจจุบัน เช่น ความกลัวความกังวล ความล้มเหลว ความพิการหรือความต้านทานของร่างกาย เป็นต้น

2.2 สัดส่วนของความเครียดที่สังเกตเห็นตามคำบอกกล่าว (Objective of Stress) เป็นความสัมพันธ์เชิงปริมาณระหว่างความเครียดที่วัดได้จากการสังเกตของเรา และความเครียดที่ได้จากคำบอกกล่าวหรือแปลความ

2.3 ความรุนแรงความเข้มข้นของความเครียด (Intensity of Stress) เป็นการแบ่งความเข้มข้นของความเครียดออกเป็น ระดับสูง (Severe) ปานกลาง (Moderate) และต่ำ (Mild) ถ้าความเครียดสูงย่อมต้องการช่วยเหลือด้วยการลด ถ้ามีระดับปานกลางหรือต่ำย่อมต้องการประคับประคอง การดูแลจึงต้องขึ้นอยู่กับความรุนแรงของอวัยวะนั้น ๆ ต่อความเครียด การเตรียมพร้อมเพื่อทางของความเครียด

2.4 ขอบเขตความไม่สมบูรณ์ (Scope of Impact) เป็นการกระจายความเครียดเช่น เฮอร์เซ็นต์ของเนื้อเยื่อที่ถูกทำลายหรือมีการเปลี่ยนแปลง

2.5 ความไวในการเกิด (Speed of Impact) ระยะเวลาของการเกิดสิ่งเร้าที่ แตกต่างกันไป

2.6 ระยะเวลาที่เกิด (Duration) ย่อมให้ผลเฉพาะต่อภาวะความเครียดและการปรับตัวของร่างกายแล้วแต่บุคคลในช่วงที่ร่างกายมีการปรับตัวอันเนื่องมาจากภาวะความเครียด

ไรท์ (Riehl) ได้กำหนดดัชนีชี้วัดปฏิกิริยาของความเครียด (Stress Reaction Index) นำมาประยุกต์ใช้กับภาวะความเครียดและการปรับตัว โดยปฏิกิริยาความเครียดที่พบได้ คือ

o การเปลี่ยนแปลงทางความรู้สึก (Affective Change) เป็นความผิดปกติหรือการเปลี่ยนแปลงทางด้านความรู้สึก ซึ่งจะปรับไปตามระดับอารมณ์และความรู้สึกของมนุษย์

o การเปลี่ยนแปลงทางความคิด (Cognitive Change) เป็นการเปลี่ยนหน้าที่ทางด้านรับรู้ เช่น การเปลี่ยนแปลงทางความคิด การตัดสินใจ และความสามารถในการแก้ปัญหา เป็นต้น

o การเปลี่ยนแปลงทางจิตใจ (Psychological Change) เป็นปฏิกิริยาต่อความเครียดที่ครอบคลุมไปถึงการตอบสนองหรืออาการแสดงออก ซึ่งแสดงถึงการเปลี่ยนแปลงของระบบต่อมไร้ท่อ ประสาทการทำงานของเซลล์และการเปลี่ยนแปลงทางเคมีที่มีต่อภาวะความเครียดทางชีววิทยาและทางจิตใจ

o การเปลี่ยนแปลงทางกิจกรรม (Activity Change) เป็นการตอบสนองของร่างกายทั้งตัว ทำให้เกิดพฤติกรรม 6 อย่าง ซึ่งสามารถจะสังเกตหรือค้นหาได้ เช่น การใช้แบบแผนของพฤติกรรม การเปลี่ยนแปลงทางด้านความไวต่อสิ่งแวดล้อม พฤติกรรมซึ่งสะท้อนถึงการเปลี่ยนแปลงทางสรีระวิทยา และพฤติกรรมซึ่งแสดงถึงการรับรู้ต่อความจริงบิดเบือนไป

3. ทฤษฎีของ ออลโทเมน (Aaltomen)

ปัจจัยที่ก่อให้เกิดความเครียด มาสรุปเป็นปัจจัยในการทำงาน ที่อาจนำไปสู่การเกิดความเครียด ดังนี้

- 3.1 ตัวงาน
- 3.2 บทบาทหน้าที่
- 3.3 สัมพันธภาพกับบุคคลอื่นในการปฏิบัติงาน
- 3.4 ความสำเร็จและความก้าวหน้าในงาน
- 3.5 โครงสร้างและบรรยากาศขององค์กร

สาเหตุของความเครียด

สมยศ นาวิการ (2540 : 996) ได้กล่าวถึงความเครียดไว้ว่า บุคคลจะเผชิญกับความเครียด เมื่อพวกเขาจะเผชิญกับปัจจัยที่คุกคามใหม่ในสภาพแวดล้อมของงานของพวกเขาในขณะที่บุคคล จะแตกต่างกันภายในสิ่งที่ทำให้พวกเขาเกิดความเครียด เราจะมีคุณลักษณะบางอย่างของงานที่สร้าง ความเครียดอย่างมีระบบแก่บุคคล แหล่งที่มาอย่างแรกของความเครียดคือ งาน วิธีทางที่งานถูกออกแบบ แรงกดดันของเวลาที่บุคคลได้เผชิญอยู่ และความคาดหวังของบุคคลอื่นที่มีต่อบุคคลหนึ่งต่างนำไป สู่ความเครียด ความสัมพันธ์ระหว่างบุคคลจะเป็นแหล่งที่มาอย่างที่สองของความเครียด การติดต่อที่ บุคคลมีต่อนายและบุคคลอื่นมากน้อยแค่ไหน เราต้องใช้เวลาในการติดต่อกับลูก้า มากน้อยแค่ไหน และการเกี่ยวพันระหว่างกันเหล่านี้ให้ความพอใจอย่างไรจะมีอิทธิพลต่อความเครียดของบุคคล แหล่งที่มาอย่างที่สามคือ ปัจจัยส่วนบุคคล ปัญหาของชีวิตส่วนบุคคลสามารถเพิ่มความกดดันเข้ากับ สถานการณ์ของงานที่เครียดขึ้นอีกได้

จรงค์ สุภกิจเจริญ (2527) จำแนกสาเหตุของความเครียดไว้ 2 ลักษณะ คือ

1. สาเหตุของความเครียดที่มีสาเหตุเฉพาะ (Specific Stress Agent) อาจเกิดจาก จุลินทรีย์ เช่น เชื้อโรค ทางเคมี พิสิกส์ และสาเหตุจากการขาดปัจจัยต่าง ๆ เช่น การขาดอากาศ ขาดน้ำ ขาดออกซิเจน และการเสียสมดุล
2. สาเหตุของความเครียดที่ไม่เฉพาะเจาะจง (Nonspecific Stress Agent) ได้แก่ ภูมิลเหตุที่เกี่ยวข้องจิตใจ เช่น เกิดความกลัว ความวิตกกังวล การไม่ประสบความสำเร็จของมนุษย์

สัมพันธหรือการทำงานเกิดความคับข้องใจ

ซูทิตย์ ปานปรีชา (2534 : 486-488) ได้แบ่งสาเหตุของการก่อให้เกิดความเครียดคือ

1. สาเหตุภายใน หมายถึง ความเครียดที่เกิดจากสาเหตุหรือปัจจัยต่าง ๆ ที่มาจากตัวคนแยกได้ 2 ชนิด คือ

1.1 สาเหตุทางกาย เป็นภาวะบางอย่างของร่างกายที่ทำให้เกิดความเครียดร่างกายและจิตใจเป็นสิ่งที่แยกกันไม่ได้ เมื่อร่างกายเครียดก็จะทำให้จิตใจเครียดด้วย เช่น ความเหนื่อยล้าทางร่างกาย ซึ่งสภาพร่างกายที่ไม่สมบูรณ์แข็งแรง หรือผ่านการทำงานหนักและนานร่างกายได้รับการพักผ่อนไม่เพียงพอ รับประทานอาหารไม่เพียงพอ ไม่ถูกสุขลักษณะ ความเจ็บป่วยทางร่างกาย ภาวะติดสุรา ยาเสพติด ไปกดประสาทเป็นผลให้ร่างกายอ่อนเพลีย

1.2 สภาพจิตใจ คือ สภาพจิตใจที่ก่อให้เกิดความเครียดได้ คือ

1. อารมณ์ไม่ดีทุกชนิด ได้แก่ ความกลัว ความโกรธ ความวิตกกังวล ความเศร้า ทุกข์ใจ ความรู้สึกสิ้นหวัง

2. ความรู้สึกบางอย่าง ได้แก่ ความรู้สึกสูญเสียชื่อเสียงเกียรติยศ ความภาคภูมิใจ ความรู้สึกว่าตัวเองกระทำผิดกลัวว่าผู้อื่นจะรู้

3. ความคับข้องใจ เกิดขึ้นเมื่อความต้องการถูกขัดขวาง ความรู้สึกไม่พอใจ วิตกกังวล เหมือนถูกบีบคั้น

4. บุคลิกภาพ ได้แก่ เป็นคนจริงจังกับชีวิต ใจร้อน รุนแรง ก้าวร้าว ควบคุมอารมณ์ไม่อยู่ เป็นคนต้องพึ่งพาคนอื่น

2. สาเหตุภายนอก หมายถึง ปัจจัยต่าง ๆ นอกตัวคนที่เป็นสาเหตุทำให้เกิดความเครียดได้แก่

2.1 การสูญเสียสิ่งที่รัก ได้แก่ คนรัก เช่น พ่อแม่ ลูก คู่รัก การสูญเสียของรักทรัพย์สินหน้าที่การงาน

2.2 การเปลี่ยนแปลงในชีวิตโดยระยะหัวเลี้ยวหัวต่อของชีวิต จะมีจิตใจแปรปรวน (Psychological Imbalance) เช่น การเข้าโรงเรียนครั้งแรก การแต่งงาน วิทยุมดประจำเดือน การเกษียณอายุ หรือการเปลี่ยนแปลงสิ่งแวดล้อมต่าง ๆ ที่เกิดขึ้นอย่างกะทันหันโดยมิได้คาดหรือเตรียมการไว้ก่อน

2.3 ภัยอันตรายต่าง ๆ ไม่ว่าจะเป็นภัยที่มนุษย์สร้างขึ้น หรือภัยจากธรรมชาติ

2.4 ทำงานชนิดที่ทำให้เกิดความเครียด เช่น งานที่ต้องรับผิดชอบมาก ทำงานหลายหน้าที่ หลายแห่ง หรืองานไม่พึงพอใจ งานที่ไม่มั่นคงแน่นอน ขาดความก้าวหน้า มองไม่เห็น

ความสำเร็จของงานที่ทำอยู่

2.5 งานที่ต้องรับผิดชอบในระดับสูง ผู้ที่อยู่ในตำแหน่งหัวหน้า หรือผู้บริหาร งานที่ต้องรับผิดชอบด้านการวินิจฉัย สั่งการ วางแผน คมนโยบาย ควบคุมดูแลผู้ใต้บังคับบัญชาเป็นจำนวนมาก มีปัญหาต้องแก้ไขอยู่เสมอ

2.6 ภาวะเศรษฐกิจตกต่ำ ยากจน เป็นต้น

2.7 สภาพของสังคมเมือง ที่ชีวิตต้องต่อสู้แข่งขัน การจราจรติดขัด การเดินทางไม่สะดวก ขาดอากาศบริสุทธิ์

จตุพร เฟิงชัย (2534) ได้กล่าวถึงสาเหตุของการเกิดความเครียดว่ามาจากสิ่งต่าง ๆ เหล่านี้คือ

1. ความกดดันจากสิ่งแวดล้อม เช่น เรื่องงาน เงิน เรื่องภายในครอบครัว ที่อยู่อาศัย ซึ่งทำให้เกิดความไม่สบายใจ

2. ความขัดแย้งอันเกิดจากภายในจิตใจ เช่น ความไม่สมหวัง ความรู้สึกสูญเสีย การตัดสินใจไม่เด็ดขาด

3. ความเป็นทุกข์อันเกิดจากความเจ็บป่วยของร่างกายนอกจากภาวะความเครียดที่ส่งผลต่อสรีระทางกายและทางจิตใจ รวมทั้งความเจ็บป่วยแล้ว ยังมีกระบวนการของความรู้สึกที่มนุษย์ตระหนักในใจถึงภัยที่จะเกิดขึ้น และหาวิธีการเผชิญหน้ากับปัญหา ก็จะทำให้เกิดความเครียดได้เช่นกัน ซึ่งได้แก่

1. ความคับข้องใจ (Frustration) หมายถึง สถานการณ์ที่บุคคลไม่สามารถปฏิบัติสิ่งหนึ่งสิ่งใดให้สำเร็จตามความมุ่งหมายที่วางไว้

2. ความกลัวอันตราย (Treat) หมายถึง การที่คนรู้ว่าจะมีอันตรายรออยู่ ภัยนี้จะเกิดความต้องการทางร่างกายและแรงจูงใจที่พึงปรารถนา เช่น ความเจ็บปวด ความสูญเสีย ความนับถือจากผู้อื่นรออยู่เบื้องหลัง อันตรายที่จะเกิดขึ้นนั้นยังมีสูงเพียงใด ความกลังเกรงก็ยิ่งมากขึ้นเท่านั้น

3. ความขัดแย้งในใจ (Conflict) หมายถึง การที่คนต้องตัดสินใจเลือกละหว่างสิ่งหนึ่ง ซึ่งทำให้เขาเผชิญกับสภาพการณ์ที่ยู่ยากซับซ้อนในการตัดสินใจว่าจะเลือกสิ่งหนึ่งก่อให้เกิดความรู้สึกขัดแย้งในใจได้

4. ความวิตกกังวล (Anxiety) หมายถึง ปฏิกริยาที่ตอบโต้สถานการณ์บางอย่างที่ทำให้คนตกอยู่ในภาวะที่อึดอัดกังวลใจ ความวิตกกังวลเป็นปฏิกริยาของคนปกติโดยทั่วไป ถ้ามีและไม่รุนแรงแต่ถ้ามีมากเกินไปย่อมเป็นปัญหา

กรมสุขภาพจิต (2540 : 3) ได้แบ่งสาเหตุของการเกิดความเครียดออกเป็น 3 ประการ คือ

1. สาเหตุทางด้านจิตใจ ได้แก่ ความกลัวว่าจะไม่ได้ดังหวัง กลัวจะไม่สำเร็จ หนักใจใน

งานที่ได้รับมอบหมาย รู้สึกว่าตัวเองต้องทำสิ่งที่ยากเกินความสามารถ มีความวิตกกังวลล่วงหน้ากับ
สิ่งที่ยังไม่เกิดขึ้น เป็นต้น

2. สาเหตุจากการเปลี่ยนแปลงในชีวิต ได้แก่ การเปลี่ยนวัย การแต่งงาน การตั้งครรรภ์
การเริ่มเข้าทำงาน การเปลี่ยนงาน การเกษียณอายุ เป็นต้น

3. สาเหตุจากการเจ็บป่วยทางกาย ได้แก่ การเจ็บไข้ไม่สบายที่รุนแรง ตลอดไปจนถึง
การเจ็บป่วยด้วยโรคที่รุนแรงและเรื้อรัง เช่น เบาหวาน มะเร็ง ความดันโลหิตสูง เป็นต้น
อิทธิพลของสิ่งแวดล้อมที่มีผลต่อสุขภาพจิต

เนื่องจากธรรมชาติของความเครียดในสถานการณ์หนึ่ง ๆ ไม่ทำให้เกิดความเครียด ในบุคคลอย่างเท่า
เทียมกัน จึงมีนักวิชาการประมวลสาเหตุของความเครียดไว้ต่าง ๆ กันพอที่จะสรุปได้ ดังนี้ (สุทิน อยู่สุข และคน
อื่น ๆ 2546 : 201)

1. สาเหตุภายใน หมายถึง ความเครียดที่เกิดจากสาเหตุหรือปัจจัยต่าง ๆ ที่มาจาก ตัวคน สามารถแยก
สาเหตุภายในในตัวคนได้เป็น 2 ชนิด ได้แก่ ความเครียดที่เกิดจากสาเหตุ ทาง ร่างกาย และสาเหตุทางด้านจิตใจ

1.1 สาเหตุทางร่างกาย เป็นภาวะบางอย่างของร่างกายที่ทำให้เกิดความเครียด เนื่องจากร่างกาย
และจิตใจเป็นสิ่งที่แยกกัน ไม่ได้ เมื่อสิ่งใดสิ่งหนึ่งชำรุดหรือเจ็บป่วย จะทำให้ ส่วน หนึ่งชำรุดหรือเจ็บป่วยไป
ด้วย ฉะนั้นเมื่อร่างกายเครียดจะทำให้จิตใจเครียดไปด้วย ภาวะต่าง ๆ ที่เป็น สาเหตุของความเครียดได้แก่ ความ
เมื่อยล้าทางร่างกาย ร่างกายได้รับการพักผ่อนไม่เพียงพอ การ รับประทานอาหารไม่เพียงพอ ไม่ถูกสุขลักษณะ
ทำให้ร่างกายหิวโหย น้ำตาล ในเลือดต่ำ ร่างกายขาด วิตามินและเกลือแร่ ความเจ็บป่วยทางร่างกาย เช่น มีโรค
ประจำตัวได้รับการผ่าตัดใหม่ ทำให้ไม่คอย อยากรับประทานอาหาร เป็นต้น

1.2 ส่วนสาเหตุทางจิตเจอนั้น เป็นสภาพจิตบางอย่างที่สามารถทำให้เกิด ความเครียดได้ เช่น
อาการอารมณ์ไม่ดีทุกชนิด ได้แก่ ความกลัว ความวิตกกังวล ความโกรธ ความเศร้า อารมณ์ดังกล่าวทำให้เกิด
ความทุกข์ใจ ไม่สบายใจโดยเฉพาะความเศร้าทำให้เกิด ความสิ้นหวัง ไม่คิด ต่อสู้ ความคับข้องใจ เป็นภาวะของ
จิตใจเกิดขึ้นเมื่อความต้องการถูกขัดขวางทำให้ มีปัญหาต้องเผชิญ เกิดความรู้สึกไม่พอใจ
นอกจากนี้แล้ว บุคลิกภาพของบุคคลยังสามารถทำให้เกิดความเครียดได้ ตัวอย่างเช่น การที่บุคคลเป็นคนจริงจัง
กับชีวิต ทำอะไรต้องทำให้ดีสมบูรณ์แบบ เจ้าระเบียบ เป็นคน ตรง มีมาตรฐานในการดำเนินชีวิตสูง มี
ความสามารถในการทำงานสูงกว่าคนอื่น ทำให้ตลอดชีวิตต้อง ทำงานหนัก ทุกอย่างด้วยตัวเอง การเป็นคนใจ
ร้อน อารมณ์รุนแรง ก้าวร้าว ควบคุมอารมณ์ไม่อยู่รวมทั้ง การที่เป็นคนต้องพึ่งพาผู้อื่นเสมอ ขาดความเชื่อมั่นใน
ตัวเอง มีความรู้สึกที่ตนเอง ไม่เก่ง ไม่กล้า ตัดสินใจไม่กล้าทำอะไรด้วยตนเอง ต้องอาศัยความคิด คำแนะนำ
และกำลังใจจากผู้อื่นทำให้มีความวิตกกังวลมองอนาคตด้วยความหวาดหวั่นอยู่เสมอ บุคคลที่มีบุคลิกภาพต่าง ๆ
ดังที่กล่าวมาแล้ว สามารถเกิด ความเครียดขึ้นมาได้ หรือเกิดความเครียดเป็นประจำได้

2. สาเหตุจากภายนอก หมายถึง ปัจจัยต่าง ๆ นอกตัวคนที่เป็นสาเหตุให้เกิด ความเครียด ซึ่งได้แก่ การสูญเสีย สิ่งที่รักได้แก่ การสูญเสียคนรัก ของรัก ทรัพย์สิน หน้าที่การงาน การแต่งงาน หรือถูกให้ออกจากงานเกิดการเปลี่ยนแปลงในชีวิต เช่นระยะหัวเลี้ยวหัวต่อของชีวิต ได้แก่ เข้าโรงเรียนครั้งแรก ทำงานครั้งแรก สมรสใหม่ ๆ มีบุตรคนแรก วยหมดประจำเดือน ปลดเกษียณอายุ ใหม่ ๆ ตลอดจนการเปลี่ยนแปลงสิ่งแวดล้อมทำให้ต้องปรับตัวก็สามารถเป็นสาเหตุของความเครียดชนิดหนึ่ง

จรรยา จิตราทร (2548 : 1) ได้กล่าวถึงความเครียดไว้ว่า สาเหตุที่ทำให้เกิดความเครียด เนื่องจากสภาพแวดล้อมทั่วไป เช่น มลภาวะ ได้แก่ เสียงดังเกินไป จากเครื่องจักร เครื่องยนต์ อากาศเสีย จากควันท่อไอเสีย น้ำเสีย ฝุ่น ละออง ยาม้าแมลง การอยู่กันอย่างเบียดเสียด ชัดเหยียด เป็นต้น สภาพ เศรษฐกิจที่ไม่น่าพอใจ เช่นรายได้น้อยกว่ารายจ่ายสภาพแวดล้อมทางสังคม เช่น การสอบแข่งขันเข้า เรียนเข้าทำงาน เลื่อนขั้น เลื่อนตำแหน่ง เป็นต้น นิสัยใน การกิน การดื่มที่ส่งเสริมความเครียด เช่น ผู้ที่ดื่มกาแฟบ่อย ๆ สูบบุหรี่ ดื่มเหล้า ตลอดจนกินของกินที่มีน้ำตาลมาก ๆ มีสัมพันธภาพกับคนอื่น ๆ ที่ไม่ราบรื่นมักมีข้อขัดแย้ง ทะเลาะเบาะแว้งกับคนอื่นเป็นปกติวิสัย เป็นต้น

ภัทรวรรณ ชาติคตทิพย์ (2549 : 89) ได้กล่าวถึงความเครียดไว้ว่า ปฏิกริยาที่ร่างกาย ใช้ตอบสนอง ความเครียดในอดีตกาล มนุษย์ยุคหินดำรงชีวิตด้วยวิธี สู้ หรือ หนี เมื่อพบกับอันตราย ในภาวะเช่นนั้น ต่อมา หมวกไต (อะดรีนัล) จะหลั่งฮอร์โมนอะดรีนาลีนคอร์ติซอล เพื่อเร่งให้ร่างกายผลิต พลังงานอย่างรีบด่วน หัวใจ จะเต้นแรงเร็ว ความดันโลหิตเพิ่มขึ้น ดับจะปล่อยกลูโคสเข้าสู่กระแสเลือด กล้ามเนื้อเกร็ง ระบบย่อยชะลอการทำงาน มีอยู่ 2 ปัจจัย (1) ปัจจัยความเครียดภายใน เช่น แพ้อาหาร ร่างกายปฏิเสธอาหารบางชนิดของเสียจากการเผาผลาญพลังงานเสียสมดุลทางเคมี ขาดสารอาหาร ระดับ น้ำตาลในเลือดไม่สมดุล คอเลสเตอรอลสูง เป็นโรคมุมคุ้มกันต่อต้านตนเอง (2) ปัจจัยความเครียด ภายนอก มลภาวะบริ โภคไขมันที่เติมไฮโดรเจน โมเลกุล บุหรี่ เหล้า ได้รับรังสี UV มากเกินไป ทำงานหนัก ปัญหาทางอารมณ์ ความทุกข์โศก ปัญหาหย่าร้าง แยกกันอยู่

ประเภทของความเครียด

รัชดา เอี่ยมยิ่งพานิช (2532 : 19 อ้างอิงจาก Miller & Keame, 1972) ได้แบ่งความเครียดออกเป็น 2 ชนิด คือ

1. ความเครียดทางร่างกาย (Physical Stress) แบ่งเป็น 2 ประเภท ตามปฏิกริยาตอบสนอง คือ

1.1 ความเครียดชนิดเฉียบพลัน (Emergency Stress) เป็นความเครียดเกิดขึ้นทันทีทันใดที่ได้รับ สิ่งคุกคามชีวิตที่เกิดขึ้นทันทีทันใด เช่น การได้รับบาดเจ็บ การเกิดอุบัติเหตุหรือการตกอยู่ในสภาพการกระทำ น่ากลัว

1.2 ความเครียดชนิดต่อเนื่องกัน (Continuing Stress) เป็นสิ่งคุกคามชีวิตที่เกิดขึ้นต่อเนื่องเช่น การเปลี่ยนแปลงของร่างกายในวัยต่าง ๆ หรือการเปลี่ยนแปลงของร่างกายในบางโอกาส เช่น การเจ็บป่วยเรื้อรัง การตั้งครรภ์ เป็นต้น

2. ความเครียดทางด้านจิตใจ (Psychological Stress) เป็นการตอบสนองของร่างกายอย่างเฉียบพลัน เมื่อคิดว่าจะมีอันตรายเกิดขึ้น ทำให้เกิดความเครียดของกล้ามเนื้อ หัวใจเต้นแรงและเร็ว

ระดับของความเครียด

สุทิน อยู่สุข และคนอื่น ๆ (2546 : 209) ได้กล่าวถึงระดับความเครียดไว้ว่า ความเครียด อาจแบ่งได้เป็น 3 ระดับ ตามความรุนแรงและการเปลี่ยนแปลงของร่างกายและจิตใจ (1) ความเครียดระดับต่ำ เป็นภาวะที่ถือว่าปกติ มักพบเป็นประจำในชีวิตประจำวัน ผู้ปฏิบัติงาน มักไม่ค่อยรู้ตัวหรือรู้สึก บ้างเล็กน้อยซึ่งยังพอทนได้ ไม่มี การเปลี่ยนแปลงของร่างกาย อารมณ์ ความรู้สึก และพฤติกรรมที่เห็น ได้ชัดเจน และสิ่งสำคัญคือ ไม่เกิดผล ร้าย ต่อการดำเนินชีวิต (2) ความเครียดปานกลาง เป็นภาวะที่มีการ แสดงออกของการเปลี่ยนแปลงของร่างกาย อารมณ์ จิตใจ และการดำเนินชีวิต ความเครียดใน ระดับนี้เป็นสัญญาณเตือนภัยขั้นต้นว่า ความเครียดผิดปกติ แล้ว บุคคลนั้นต้องหาทางแก้ไขหรือผ่อนคลาย ถ้าขึ้นปล่อยไว้จะเกิดพยาธิสภาพมากขึ้น การดำเนินชีวิต อาจเสีย ไป การทำงานอาจเลวลง การตัดสินใจอาจเสียไป และผู้ที่มีความเครียด ระดับนี้ หากไปปรึกษาจิตแพทย์ จะ สามารถแก้ไขได้ทันทั่วทั้ง (3) ความเครียดระดับรุนแรง ภาวะนี้ร่างกายและจิตใจถือว่าอยู่ในช่วงที่พ่ายแพ้ ต่อ ความเครียดเรียบร้อยแล้ว ทำให้ ร่างกายและจิตใจเปลี่ยนแปลง ไปจนเห็น ได้ชัดเจน มีพยาธิสภาพหรือป่วย เป็น โรคขึ้นการดำเนิน ชีวิตผันแปรและเสื่อมลง การตัดสินใจผิดพลาดผู้ที่อยู่ในภาวะนี้ต้องได้รับการรักษา จาก จิตแพทย์ทันที แต่หากทิ้งไว้ จะทำให้บุคลิกภาพแปรวนแปร และเจ็บป่วยเรื้อรัง

ดังนั้นความเครียดอาจกล่าวได้ว่าเป็นทั้งประโยชน์และโทษ แต่ความเครียดที่เป็นโทษนั้น เป็น ความเครียดชนิดที่เกินความจำเป็น แทนที่ จะเป็นประโยชน์กลับ กลายมาเป็นอุปสรรคและอันตรายต่อชีวิต เมื่อ คนเราอยู่ในภาวะตึงเครียดร่างกายก็จะเกิดความ เตรียมพร้อมที่จะสู้ หรือ หนี โดยที่ร่างกายจะมีการ เปลี่ยนแปลงต่าง ๆ เช่น หัวใจเต้นแรงและเร็วหายใจ ถี่มากขึ้น กล้ามเนื้อหดเกร็งพร้อมรับสถานการณ์ อุณหภูมิ ร่างกายสูงขึ้น มีเหงื่อออก ฯลฯ เมื่อ วิกฤตการณ์ผ่านพ้นไปร่างกายจะกลับสู่ภาวะปกติแต่ความเครียดที่เป็น อันตรายก็คือความเครียดที่มาก เกินความจำเป็น เมื่อเกิดความเครียดแล้วจะมีอาการต่าง ๆ คงอยู่ไม่ลดหรือ หายไปเพื่อกลับสู่ภาวะปกติ ความเครียดนี้สามารถแบ่งได้ 4 ระดับ

(1) ความเครียดระดับปกติเป็นระดับที่กระตุ้นตัวของเราให้ดำเนินชีวิตตาม ระบบของสังคมที่เหมาะสม เช่น การที่ตื่นนอนแต่เช้า การที่ต้องพูดหน้าชั้น ฯลฯ เป็นระดับ ความเครียด ที่เป็นประโยชน์

(2) ความเครียดมากกว่าปกติเล็กน้อย อาจเกิดขึ้นในบางช่วงของชีวิตหรือมีเหตุการณ์ บางอย่างเป็นครั้งคราว เช่น การเตรียมตัวสอบปลายเทอม การเร่งส่งงานบางอย่าง

(3) ความเครียดระดับ ปานกลาง เป็นสิ่งที่ปัญหาเรื้อรังและยาวนาน เช่น ตกงานมาหลายเดือน มีหนี้สินมาก เจ็บป่วยมานาน

(4) ความเครียดระดับสูงสุด คือ เครียดมากอาจเกิดจากเรื่องสุดวิสัย เหตุการณ์รุนแรงไม่คาดฝัน เช่น เกิดอุบัติเหตุ ภัยธรรมชาติ คนในครอบครัว เสียชีวิต การติดอยู่กับคุณค่า และกิจวัตร บางอย่างเกินไป และความกลัว สิ่งที่เราไม่คุ้นเคย อาจทำให้เราเกิดความเครียดได้ หากเราต้องเผชิญกับความเปลี่ยนแปลง ที่มาทำลาย ให้เราต้องเสี่ยงหรือปรับตัว เช่น การเปลี่ยนแปลงทางการงานและครอบครัว สังคม เศรษฐกิจ การเมือง เป็นต้น ถ้าเรามีสุขภาพดีเท่าไรก็ยิ่งจะเป็นการง่ายที่จะจัดการกับสิ่งที่เปลี่ยนแปลง

สรุปได้ว่า ระดับความเครียดของคนเราในแต่ละคนย่อม จากการกล่าวแล้วข้างต้น มีความเครียดไม่เท่ากันถึงแม้ว่าจะเป็นความเครียดในเรื่องเดียวกันก็ตามทั้งนี้ขึ้นอยู่กับพื้นฐานทางด้าน จิตใจอารมณ์ สังคม วัฒนธรรม ความรุนแรงและระยะเวลาของความกระทบกระเทือน ความเครียดจะแบ่งออกเป็น 4 ระดับ คือ ความเครียดระดับน้อยซึ่งเป็นระดับที่กำลังดีซึ่งมันจะทำให้คนเรามีความขยัน ทะเยอทะยานมีความตื่นตัวไม่จี้เกียจ ความเครียดระดับกลางคือ ระดับเตือนภัย อาจจะมีผลต่อ การกระทำ เช่น การนอนไม่หลับ คิดสิ่งเสียดต่าง ๆ ความเครียดระดับรุนแรง ควบคุมตัวเองไม่อยู่ มีความก้าวร้าว ซึมเศร้า จิตวิกลจริต ความเครียดระยะยาว อาจทำให้เกิดโรค ทางกายได้ เช่น โรคความดันโลหิตสูง โรคเบาหวาน โรคหัวใจ แก่เร็ว อายุสั้นลง เป็นต้น

ปัจจัยที่มีผลต่อระดับความเครียด

คมจักร พันธวินิช (2541 : 60) ได้กล่าวไว้ 7 ด้านดังต่อไปนี้

1. ความเปลี่ยนแปลง การไม่โอเนอ่อนผ่อนตาม การติดอยู่กับคุณค่า และกิจวัตร บางอย่างเกินไป และความกลัวสิ่งที่เราไม่คุ้นเคย อาจทำให้เราเกิดความเครียดได้ หากเราต้องเผชิญกับ ความเปลี่ยนแปลงที่มาทำลาย เราต้องเสี่ยงหรือปรับตัว เช่น ความเปลี่ยนแปลงของการทำงาน ครอบครัว สังคม เศรษฐกิจ การเมือง เป็นต้น

2. การแสดงความสามารถ เรามักประสบความสำเร็จหากความเครียดนั้นเกี่ยวเนื่องกับ การใช้พลังหรือ การทดสอบความชำนาญของเรา ถ้าหากเรามีความเชื่อมั่นนี้ก็จะเป็ผลดี และทำให้เรา ได้ใช้พลังที่ร่างกายผลิตออกมาแล้วให้หมดไป

3. ความกังวลหรือความกลัว ความกังวลในสิ่งที่ยังไม่ถึงอาจจะเพิ่ม หรือทำให้ สิ่งเร้าที่เกิดขึ้นดำรงอยู่นานกว่าความเป็นจริง และอาจทำให้เราต้องเผชิญกับสิ่งที่ไม่มีวันเกิดขึ้นอาจเกิด ความเครียดทางจิตขึ้นและ เป็นผลร้ายต่อสุขภาพร่างกายได้

4. ความเบื่อหน่าย การขาดความกระตือรือร้นหรือความสนใจในการทำงานการว่างงาน หรือการเกษียณจากงาน อาจจะทำให้หลุดเหวี่ยงความมั่นใจและความเครียด การสงสัยว่าตนเป็นที่รักหรือต้องการหรือไม่ ก็จะเป็นผลทำให้ลดคุณค่าของตัวเอง อันจะนำไปสู่ความแตกแยกความเศร้าโศก การตาย หรือการสูญเสียคู่ครองเนื่องจากการหย่าร้าง และการแยกทางกัน อาจจะมีผลฝังลึกภายในจิตใจ หากความเศร้าหรือความโกรธนั้นไม่ได้รับการแก้ไข หรือถูกกดดันไว้หรือไม่ตระหนักว่ามีอยู่ ก็อาจทำให้เกิดความล้มเหลวทั้งทางร่างกายและจิตใจได้

5. สาเหตุทางภาวะแวดล้อม ความแออัดความขาดแคลนที่อยู่อาศัย จราจรติดขัด เสียงอึกทึก ผู้คนหนาแน่น และมลภาวะต่าง ๆ เป็นสาเหตุทางภาวะแวดล้อมของความเครียดที่เห็นชัด ที่สุด เมืองใหญ่เท่าไรก็ยังมี ความกดดัน และความขุ่นเคืองใจ ให้แก่ผู้อยู่อาศัย ได้มากเท่านั้น เราจะเครียด มากเครียดน้อยขึ้นอยู่กับว่า เราอาศัยอยู่ที่ไหน ใช้การคมนาคมอย่างไร ตลอดจนเราสามารถหนีจาก สิ่งแวดล้อมเช่นนั้น ได้เป็นครั้งเป็นคราวบ้างได้หรือไม่

6. นอกจากนี้บุคลิกภาพของเรา ก็ยังมีส่วนตัดสินว่า เราจะปฏิบัติต่อความกดดัน ทางภาวะแวดล้อมอย่างไร คนที่มีบุคลิกภาพประเภท ก ที่ชอบการแข่งขัน และมีความทะเยอทะยาน มีแนวโน้มว่าจะประสบความสำเร็จ ในการใช้ชีวิตในเมืองใหญ่ คนประเภทนี้อาจจะเบื่อบริยากาศความ เรียบ และความเชื่องช้าชีวิตตามชนบทและชานเมือง ที่คนมีบุคลิกประเภท ข พอใจ อย่างไรก็ตาม เราอาศัยอยู่และทำงานในสภาพแวดล้อมที่ทำให้เรารู้สึกว่าเราสามารถทำงานได้ดีที่สุด เราก็อาจไม่ใส่ใจ กับความเครียดที่เกิดจากภาวะแวดล้อมในวงกว้างเท่าใดนัก

7. สารเคมีที่ทำให้เครียด สารเคมีในบรรยากาศที่เป็นมลพิษทำให้เครียด คือควันพิษ ต่าง ๆ และควันบุหรี่ เมื่อเราหายใจเข้าไป นอกจากนี้มีสารเคมีบางอย่างอยู่ในอาหารและเครื่องดื่ม ที่เรา บริโภคเข้าไป และอยู่ในสิ่งแวดล้อม เช่น คาเฟอีนในกาแฟ ชา และเครื่องดื่มประเภทโคลา กระตุ้น ฮอร์โมนที่ทำให้เกิดความเครียดที่แรกเรารู้สึกตื่นตัว แต่ไม่นานเราจะกระสับกระส่าย นอนไม่หลับ น้ำตาล น้ำตาลในอาหารที่กินเข้าไป อาจทำให้น้ำตาลในเลือดลดลง ซึ่งเป็นสาเหตุหนึ่งของความ อ่อนเพลีย และทำให้รู้สึกกระสับกระส่าย เกือบเพิ่ม ความเครียดของประสาทเพิ่มปริมาณน้ำในร่างกาย เก็บกัก และเพิ่มความดันโลหิต นิโคตินในบุหรี่กระตุ้น ต่อมอะดรีนอลโดยตรง แอลกอฮอล์ ปริมาณ พอสมควรทำให้ร่างกายและจิตใจผ่อนคลาย แต่ถ้าดื่มเกินขนาด จะเป็นตัวกดและทำลายตับ ทำให้สมอง และประสาทสัมผัสมีปฏิกิริยาตอบโต้ช้า

จากการกล่าวแล้วข้างต้นสรุปได้ว่า ปัจจัยที่มีผลต่อระดับของความเครียดก็มีปัจจัยมาจาก ความสัมพันธ์ในครอบครัว สถานภาพการสมรส สถานะทางเศรษฐกิจของครอบครัว คือถ้าครอบครัวใด ที่มีพ่อแม่ทะเลาะเบาะแว้งไม่ลงรอยกัน สมาชิกในครอบครัวนั้นก็จะมีความกดดันหรือ บางครอบครัว พ่อแม่ก็หย่าร้างกันลูก ๆ ก็ขาดฝ่ายหนึ่งฝ่ายใดไปทำให้ครอบครัวแตกแยกเป็นปัจจัยหนึ่งที่จะกระทบ กับความเครียดได้

ผลกระทบจากความเครียด

เก็ทโต้ (2544 : 115) ได้กล่าวถึงความเครียดไว้ว่า ความเครียดส่งผลเสียเป็นสิ่งที่ซึ่งมีผลกระทบทางลบต่อร่างกาย (อัตราการเต้นของหัวใจ-ชีพจร และการหายใจเร็วขึ้น ความดันโลหิต สูงขึ้น) ต่อจิตใจ (วิตกกังวล ตึงเครียด) และต่อพฤติกรรม (หุนหันพลันแล่นใจร้อนไร้เหตุผล) สิ่งเหล่านี้ เป็นผลมาจากการทำงานหนัก ไม่สามารถทำงานให้เสร็จสมบูรณ์ตามความพอใจ พบข้อผิดพลาดทำงาน ภายใต้อาการบีบบังคับต้องละเอียดละอกับงานที่พิถีพิถันทำงาน โดยผู้บังคับบัญชาไม่เห็นคุณค่า

ความเครียดหรือความวิตกกังวล ทำให้เราไม่สามารถเรียนรู้สิ่งใหม่ ๆ ได้ และทำให้ ความสามารถและพฤติกรรมเปลี่ยนแปลงไป เมื่อมีอาการเครียดหรือกังวล จะแสดงความรู้สึกออกมาเป็น การกระทำ ถ้าเราให้เวลากับตนเองเพื่อทบทวนวิเคราะห์สาเหตุของความเครียด เราจะหาวิธีจัดการกับ มัน ได้อย่างเหมาะสม

ภักทรวรรณ ธาตาดลทิพย์ (2549 : 91) ได้กล่าวถึงความเครียดไว้ว่า เมื่อมีอาการเครียดจัด จะมีผลกระทบคือ เจ็บคอ ปวดปัสสาวะปูปบับ ต่อมหมวกไตและไตมีปัญหา ใจสั่นหายใจไม่อิ่ม อารมณ์แปรปรวนหงุดหงิดง่าย นอนไม่หลับ กระวนกระวาย ภูมิคุ้มกันอ่อนแอลง เป็น หัวดง่าย ซึมเศร้า ผิวแพ้ง่ายคายเคืองตกสะเก็ด เหนื่อยง่าย ไม่มีแรง เบื่ออาหาร น้ำหนักลด เป็นต้น

กรมสุขภาพจิต (2543 : 1) ได้กล่าวถึงความเครียดไว้ว่า ความเครียดจะส่งผลให้เกิดความ ผิดปกติทางร่างกาย จิตใจและพฤติกรรมดังนี้

1. ความผิดปกติทางร่างกาย ได้แก่ ปวดศีรษะ ไมเกรน ท้องเสียหรือท้องผูก นอน ไม่หลับหรือง่วงนอนตลอดเวลา ปวดเมื่อยกล้ามเนื้อเบื่ออาหารหรือกินมากกว่าปกติ ท้องอืดเพื่อ อาหาร ไม่ย่อย ประจำเดือนมาไม่ปกติเสื่อมสมรรถภาพทางเพศ มือเย็นเท้าเย็น เหงื่อออกตามมือตามเท้า ใจสั่น ถอนหายใจบ่อย ๆ ผิวหนังเป็นผื่นคัน เป็นหัวดง่าย ๆ แพ้อากาศง่าย

2. ความผิดปกติทางจิตใจ ได้แก่ ความวิตกกังวล คิดมาก คิดฟุ้งซ่าน หลงลืมง่าย ไม่มี สมาธิ หงุดหงิด โกรธง่าย ใจน้อย เบื่อหน่าย ซึมเศร้า เหงา ว้าเหว่ สิ้นหวัง หมกหมุ่นรู้สึกลึกลับสับสน เป็นต้น

3. ความผิดปกติทางพฤติกรรม ได้แก่ สูบบุหรี่ ดื่มสุรามากขึ้น ใช้สารเสพติดใช้ยานอน หลับ ู้จั้ขี้บ่น ขวนทะเลาะ มีเรื่องขัดแย้งกับผู้อื่นบ่อย ๆ ดึงผม กัดเล็บ กัดฟัน ผุดลุกผุดนั่ง เงียบขรึม เก็บตัว เป็นต้น ทั้งนี้ อาจสำรวจความเครียดของคุณได้โดยการใช้แบบประเมินและวิเคราะห์ความเครียดด้วยตนเอง

กนกรัตน์ สุขะตุงคะ (2549 : 1) ได้กล่าวถึงความเครียดไว้ว่า ความเครียด ได้ส่งผลถึง พฤติกรรมที่เปลี่ยนแปลงไป คือ แสวงหาความพึงพอใจอย่างฉาบฉวย เพื่อฝันสร้างวิมาน ในอากาศ เลี่ยงการ ทำงานให้สำเร็จ ผลัดวันประกันพรุ่งไปเรื่อย ๆ เฉื่อยชา ไม่เรียนรู้ประสบการณ์ทำให้ทำผิดซ้ำ ๆ ไม่อดทนต่อสิ่งที่มากระทบหันไปหลงใหลทางไสยศาสตร์ ู้จั้เจ้าระเบียบ ไม่ยืดหยุ่น หลีกเลี้ยงที่จะ พัฒนาตัวเอง

สมยศ นาวิการ (2540 : 104) ได้กล่าวถึงความเครียดว่า ความเครียดและผลการปฏิบัติงาน บางทีผลกระทบของความเครียดต่อผลการปฏิบัติงานจะเป็นที่สนใจของผู้บริหาร วิธีทางอย่างหนึ่ง ที่จะสรุปความสัมพันธ์ระหว่างความเครียดและผลการปฏิบัติงานจะอยู่ที่ U กลับหัว จนกระทั่งถึงจุดหนึ่ง (จุด A ภายในรูป) ความเครียดที่เพิ่มสูงขึ้นจะทำให้ผลการปฏิบัติงานเพิ่มขึ้น เมื่อเลยจุดนี้ไปแล้ว ความเครียดที่เพิ่มสูงขึ้นอีกจะทำให้ผลการปฏิบัติงานลดลง ความเครียดที่เพิ่มสูงขึ้นถึงจุด A จะเป็นความเครียดในทางบวก เนื่องจากพวกมันจะทำให้ผลการปฏิบัติงานของบุคคลเพิ่มสูงขึ้น ความเครียด ที่เลยจุด A ไปจะเป็นความเครียดทางลบ เนื่องจากความเครียดทางลบจะทำให้ผลการปฏิบัติงานของ บุคคลลดลง ข้อเท็จจริงที่ความเครียดสามารถเป็นบวกได้ จะถูกแสดงให้เห็นโดยการพิจารณาทฤษฎีจูงใจ ทฤษฎี จูงใจสามารถถูกใช้เพิ่มแรงจูงใจและผลการปฏิบัติงานให้สูงขึ้นได้แต่พวกมันมีศักยภาพที่จะ เพิ่มความเครียดได้ด้วย ตัวอย่างเช่น การกำหนด เป้าหมายที่ยากแก่บุคคล และบอกแก่บุคคลว่าเขาจะ ได้รับ โบนัสที่สูงต่อเมื่อเป้าหมายได้บรรลุเท่านั้นจะทำให้เกิดความเครียด แต่กระนั้นในกรณีความเครียดจะเป็นบวกเนื่องจากพวกมัน จะกระตุ้นบุคคลให้พยายามบรรลุเป้าหมายในตนเองเดียวกัน ความเครียดที่นักศึกษาส่วนใหญ่ได้เผชิญเมื่อใกล้จะสอบจะเป็นบวก อาจจะกล่าวได้ว่าความสัมพันธ์ระหว่างความเครียดและผลการปฏิบัติงานเป็นไปไม่ได้ ทั้งทางบวกและถ้าความเครียดเพิ่มสูงต่อไปผลการปฏิบัติงานลดลง เป็นความเครียดในทางลบ

ความเครียดจะมีผลกระทบทางลบต่อผลการปฏิบัติงานของบุคคล ความเครียดจะ นำไปสู่การขาดงาน และการเข้าออกจางานสูงขึ้น การเข้าออกจางานและการขาดงานจะทำให้ บุคคลถอนตัวไปจากสภาพแวดล้อมที่ไม่สบายใจได้ นอกจากนี้ความเครียดจึงมักจะเกี่ยวพันกับการ ลอบทำลายทางอุตสาหกรรมอยู่บ่อยครั้ง บางคนงานอาจจะสร้างข้อบกพร่องทางกลไกกับสายงาน ประกอบ เพื่อพวกเขาจะได้มีเวลาพักจากความน่าเบื่อและความเครียดจากงานของพวกเขาที่จริงแล้ว รายงานจากกรมแรงงานได้กล่าวว่า การทำลายเครื่องจักรเพื่อที่จะหยุดพักบ้างมีเหตุผลพอสมควร ที่จะทำความเครียดจะมีผลกระทบต่อประสิทธิภาพของบุคคล เมื่อบุคคลเริ่มรู้สึกเครียดมากขึ้น ภายในงานของพวกเขา ผลการปฏิบัติงานของพวกเขาจะเพิ่มขึ้น พวกเขาจะถูกกระตุ้นให้จัดการกับ ปัญหาที่อาจจะเกิดขึ้น พวกเขาจะทำงานหนักขึ้น หรือรวดเร็วขึ้นกว่าที่พวกเขาได้เผชิญกับ ความเครียดที่น้อยหรือไม่มีเลยบุคคลจะผลักดันตัวเองไปสู่ผลการปฏิบัติงานที่สูงภายใต้ความเครียดปานกลาง แต่กระนั้นถ้าความเครียดสูงเกินไป ผลการปฏิบัติงานก็จะลดลง บุคคลก็จะกลายเป็นจิตสลาย

จากการกล่าวข้างต้นสรุปได้ว่า ผลกระทบจากความเครียด ถ้าเป็นไปในทางบวกอาจจะ เพิ่มความพยายามและความกระตือรือร้น และสร้างแรงจูงใจ แต่ที่สำคัญคือผลกระทบใน ทางลบซึ่ง จะทำให้เกิดผลกระทบต่อ สุขภาพกาย และสุขภาพจิต ทำให้ร่างกายเสียสมดุลเกิดความท้อแท้ ในชีวิต หลบหลีกสังคม เนื่องมาจากสิ่งที่ตนได้คาดหวังเอาไว้ไม่เป็นไปตามเป้าหมายทั้งที่ได้ พยายามถึงที่สุดแล้วก็ตามทำให้ไม่คิดสู้ ขาดสติยังคิดทำให้ตัดสินใจมักผิดพลาด ร่างกายก็มี ความ อ่อนแอลงเป็นสาเหตุของการเกิดโรคหลายอย่าง จะ

ทำให้มีอาการปวดหัว ปวดท้อง หงุดหงิด นอนไม่หลับ โมโหง่าย ใจสั้น โรคกระเพาะลำไส้ โรคหัวใจโรคความดันโลหิตสูง โรคเส้นเลือด ในสมองตีบ โรคหอบหืด โรคภูมิแพ้ โรคมะเร็งบั่นทอนชีวิตให้สั้นลง

วิธีผ่อนคลายความเครียดในชีวิตประจำวัน

More and others (2006 : 167) ได้กล่าวถึงความเครียดว่า การรู้จักปรับตัวเองเป็นวิธีการ อย่างหนึ่งในการดำรงชีวิตประจำวัน ดังต่อไปนี้

1. การผ่อนคลาย (Relaxation) การผ่อนคลายจะเป็นวิธีการที่มีประสิทธิภาพในการ ปรับตัว เมื่อเราอยู่ภายใต้ความกดดันที่รุนแรง การผ่อนคลายจะมุ่งที่การกำจัดความตึงของกล้ามเนื้อ ที่สำคัญ การผ่อนคลายจะมีรูปแบบหลายอย่าง วิธีทางอย่างหนึ่งในการผ่อนคลายคือการหยุดพัก เป็นระยะ หรือการผ่อนคลายอย่างต่อเนื่องด้วย การฝึกโยคะ

2. การหายใจ (Breathing) การผ่อนคลายที่ธรรมดาที่สุดคือการหายใจในช่องท้อง เมื่ออยู่ภายใต้ความกดดันบุคคลส่วนใหญ่จะหายใจสั้นและตื้นนี้จะทำให้ปอดขาดออกซิเจนและ กล้ามเนื้อตึงได้ ด้วยการหายใจเข้าอย่างช้า ๆ และลึกผ่านทางจมูกครั้ง ไร่ประมาณห้าวินาที และหายใจ ออกอย่างช้า ๆ แล้วร่างกายก็จะได้รับออกซิเจนเต็มที่

3. การออกกำลังกาย (Physical exercise) การออกกำลังกายเป็นวิธีการที่มีประสิทธิภาพ อย่างหนึ่งของการกำจัดความเครียด และการออกกำลังกายเป็นประจำจะช่วยลดความเครียดได้

4. โครงการช่วยเหลือบุคคล (Employee assistant program) โครงการบริหารสุขภาพ ของบุคคลจะเป็น EAP ที่พิเศษอย่างหนึ่ง พวกมันได้ถูกสร้างขึ้นมาเพื่อที่จะส่งเสริมความเป็นอยู่ของ บุคคลภายในบริษัทและกระตุ้นวิถีชีวิตที่มีสุขภาพดีขึ้น โครงการบริหารสุขภาพจะมุ่งที่การช่วยเหลือ บุคคลปรับปรุงความเป็นอยู่ของเขาและความสามารถจัดการความเครียดโดยการควบคุมน้ำหนัก การ เลิกสูบบุหรี่ โภชนาการ และการตรวจสุขภาพ

พนมทวน ชูแสงทอง (2548 : 1) กล่าวถึงการผ่อนคลายความเครียดไว้ดังนี้

1. พุด ระบายความเครียด ลองหาคนสนิทไว้ใจได้และพร้อมที่จะรับฟังเป็นคู่สนทนา ระบายสิ่งที่อัดอั้นใจอยู่ข้างใน แม้คู่สนทนาจะไม่ช่วยแก้ไขปัญหาก็ได้ แต่อย่างน้อยก็ได้ปลดปล่อยและระบายภาวะเครียดได้ส่วนหนึ่ง

2. กิน อาหารคลายเครียด ช็อกโกแลตกับน้ำมะตูม จะช่วยลดความตึงเครียดและจับลมได้เป็นอย่างดีส่วนใครที่เครียดจนนอนไม่หลับ ก่อนนอนหยิบกล้วยเชื่อมกับนม

3. ฟัง คนเครียดที่ไม่นิยม 2 วิธีแรก อาจเปลี่ยนมาใช้วิธีดนตรีคลายเครียดด้วยการใช้ เพลงบรรเลง อาทิ บีโธเฟิน ไชคอร์ฟสกี โมสาร์ท หรือคางคากินกล้วยของ ไทยเรา รวมถึงดนตรีกลุ่มเสียงธรรมชาติ เช่น น้ำตก นกร้อง เสงเสียงคลื่นเบา ก็ช่วยให้ผ่อนคลายได้มาก

4. ดม กลิ่นบำบัดหรือที่เรียกว่า อโรมา เทอราปี เป็นอีกวิธีที่ช่วยให้หายจากอาการ

เครียดได้ชะงัก ไม่ว่าจะใช้รูปหอมกลิ่นที่สดชื่นหรือหยดน้ำมันหอมระเหยแล้วนอนหรือทำงานผ่อนคลายไปด้วย ควบคู่ไปกับการแช่น้ำอุ่น ๆ กลิ่นที่ช่วยผ่อนคลายได้ดีคือ กลิ่นไม้จันทน์หอม กลิ่นกำยาน ช่วยผ่อนคลาย ส่วนกลิ่นการบูร กลิ่นส้ม กลิ่นมะนาวสร้างความสดชื่น

5. นวด ผ่อนคลายกล้ามเนื้อ นึ่งหรือนอนในท่าที่สบาย ๆ ค่อย ๆ เกร็งกล้ามเนื้อส่วนต่าง ๆ ไล่จากปลายเท้า ข้อมเท้า น่อง ต้นขา ลำตัว แขน มือ นิ้ว ใหญ่ คอ ศีรษะ และใบหน้า เกร็งไว้สักอึดใจหนึ่ง จากนั้นค่อย ๆ ผ่อนคลายย้อนกลับไป โดยเริ่มใบหน้าจนถึงปลายเท้า จะช่วยให้บรรเทาจากอาการคลายเครียดได้

ประเวศ วะสี (2539 : 35) ได้กล่าวถึงวิธีคลายความเครียดไว้ดังนี้

1. ออกกำลังกาย ถ้าไม่ออกกำลังกาย อะคริลินจะหลัง เกิดความเครียด การออกกำลังกายจึงจะลดความเครียด ถ้ามีความเครียดไม่มากออกกำลังกายก็พอ จะออกในลักษณะไหนก็ได้แล้วแต่ชอบ หรือคิดว่าเหมาะสมกับตัวเอง เช่น การเดิน การวิ่งเหยาะ ๆ การว่ายน้ำ เป็นต้น

2. พักผ่อน การพักผ่อนจะช่วยลดความเครียด บางคนอาจจะเป็นเพราะลักษณะของงาน บางคนโลกอยากได้ ก็ทำงานมากเกินไปก็ทำให้เกิดความเครียด

3. สิ่งแวดล้อม จะต้องหาสิ่งแวดล้อมเพื่อช่วยสมองซีกขวาค้าง อยู่อยู่ในสิ่งแวดล้อมที่คอยแต่ช่วยกระตุ้นซีกซ้ายอย่างเดียว เพราะฉะนั้น ความสงบ ต้นไม้ ใบหญ้า รูปศิลปะต่าง ๆ จะช่วยให้เราไม่เครียด ถ้าหาทางหลบได้ให้ไปอยู่ที่สงบ

4. หลีกความจำเจซ้ำซาก ความจำเจซ้ำซาก ถ้าหลบได้พยายามหลบ ถ้าไม่มีทางเลี่ยงทางหนึ่งให้หยุดทำงานแล้วออกกำลังกายเป็นพัก ๆ จะคลายความเมื่อย

5. ความสัมพันธ์ ต้องการทางลดความขัดแย้งของคนลงตรงนี้ต้องได้รับความสนใจเป็นพิเศษเพราะมันมีมากขึ้นเรื่อย ๆ คนเราต้องเข้าใจกันมากขึ้น เข้าใจโลก เข้าใจชีวิตมากขึ้น เข้าใจ วัฒนธรรมมากขึ้น เข้าใจเรื่องการทำงาน เข้าใจอะไรต่าง ๆ ก็จะลดความขัดแย้งลง

6. จิต ถ้าเรามีจิตใจเมตตากรุณาจิตจะช่วยเหลือผู้อื่นอยู่เรื่อยจะคลายความเครียดการให้ คือรายได้ การให้ก็เกิดความสุข คนรับก็เกิดความสุข

คมจักร พันธุ์นิช (2541 : 63) ได้กล่าวถึงความเครียดไว้ว่า การคลายเครียดนั้นต้องใช้ ความเพียรและพึ่งตนเองให้มากที่สุด ควรหลีกเลี่ยงวิธีที่ให้โทษแก่ตนเองและผู้อื่น

1. กินอาหารเพื่อสุขภาพ งดอาหารประเภทขยะ การรับประทานอาหารอย่างมีหลักการ เพื่อชำระล้าง ลดสารพิษที่เป็นอันตรายและเพื่ออวัยวะภายในได้พักผ่อน พืชตัวอยู่ด้วยผลที่เกิดขึ้น ได้แก่การมีร่างกายที่แข็งแรงขึ้นมีพลังทั้งร่างกายและจิตใจ อาหารขยะประกอบด้วย แป้ง น้ำตาล และ อาหารไขมันสูง อาหารเพื่อสุขภาพ

ประกอบไปด้วยองค์ประกอบหลาย ๆ อย่างในบรรดาอาหารที่สำคัญ ที่สุดได้แก่ ผลไม้ ผักสด ธัญพืช และอาหารที่ไม่ผ่านกระบวนการปรุงแต่งอาหารที่มีใย เนื้อสัตว์ ชนิด ไม่มีไขมัน

2. การพักผ่อนและนอนหลับให้พอ ในบางครั้งบางคราว หรือบางช่วงของชีวิต จะมี อารมณ์เครียดหรือหน่ายชีวิต วิธีง่าย ๆ ที่จะลดความเครียดคือการพักผ่อนตามใจชอบ แต่ไม่ควรเป็น ประเภทอาศัยบายมุข เช่น ฟังเพลงเย็น ๆ เพลงบรรเลงหรือคลาสสิก อ่านหนังสือสารคดีหรือหนังสือ อ่านเล่นเบา ๆ หนังสือธรรมะ เป็นต้น

3. การออกกำลังกาย การออกกำลังกายควรเป็นประเภท ยกเว้นการออกกำลังกาย บางประเภท ที่คลายเครียดได้แต่ไม่ใช่แอโรบิก เช่น รำมวยจีน แกว่งแขน ฝึกโยคะ เป็นต้น 4. การบริหารจัดการ การบริหารจัดการเป็นการฝึกจิตให้ได้ผลต้องอาศัยการปฏิบัติธรรมภาวนาเป็นหลักการปฏิบัติที่ช่วยคลายเครียดได้แล้ว ผู้ปฏิบัติต้องมีความเพียรมีอินทรีย์แก่กล้า คือมีความ พร้อมจิตใจมุ่งมั่นและอาจทำให้ผู้นั้นทำงานที่สุดแห่งทุกข์ มีความพ้นทุกข์ได้ เข้าถึงนิพพานตามพุทธศาสนา

สรุปได้ว่า วิธีผ่อนคลายความเครียดในชีวิตประจำวันเริ่มต้นจากการพฤติกรรมของตนเอง เสียก่อนอย่างเช่น หันมาใส่ใจในเรื่องอาหาร ในแต่วันคือไม่ต้องมาก หรือน้อยเกินไปให้พอเหมาะพอดี ถูกสุขอนามัย การออกกำลังกายที่เหมาะสมกับตนเอง พบปะพูดคุยกับคนรอบข้างและหลีกเลี่ยงสิ่งทีก่อให้เกิดความเครียด

เอกสารอ้างอิง

- กรมสุขภาพจิต. คู่มือคลายเครียด. กรุงเทพฯ: โรงพิมพ์องค์การรับส่งสินค้าและพัสดุภัณฑ์, 2543.
- กรมสุขภาพจิต. คลายเครียด. กรุงเทพฯ: โรงพิมพ์ชุมนุมสหกรณ์การเกษตรแห่งประเทศไทย, 2552.
- กาญจนา สุนทรสิทธิพงศ์. (2544). “ความเครียดในการปฏิบัติงาน: ศึกษาเฉพาะกรณีพนักงานบริษัท คิมเบอร์ลีย์-คล๊าด ประเทศไทย จำกัด โรงงานปทุมธานี”.วิทยานิพนธ์ศิลปศาสตรมหาบัณฑิต สาขารัฐศาสตร์, บัณฑิตวิทยาลัย มหาวิทยาลัยเกษตรศาสตร์.
- คมจักร พันธุ์นิช.คลายเครียดคลายทุกข์.กรุงเทพฯ: เอ็มเทรคดิ่ง, 2541.
- จรงค์ สุภกิจเจริญ. (2527). การศึกษาความสัมพันธ์ระหว่างการยอมรับตนเองสัมพันธ์สภาพในครอบครัว และพฤติกรรมเผชิญความเครียดในผู้ป่วยสูงอายุ.วิทยานิพนธ์ศิลปศาสตรมหาบัณฑิต สาขาจิตวิทยาอุตสาหกรรม, บัณฑิตวิทยาลัย มหาวิทยาลัยมหิดล.
- จรรยา จิตราทร.ความเครียดคืออะไร . 2558. จาก <http://bbznet.om/scripts2/viewphp>
- โจนส์.ชีวิตยุ่งเกินกว่าจะเครียด . แปลจาก I’m Too Busy To Be Stressed โดย ชาตศิริ (นามแฝง).

กรุงเทพฯ: ไชเบอร์ บุ๊ค เน็ตเวิร์ก, 2540.
จตุพร เฟิงชัย.(2534). เอกสารคำสอนวิชาแนะแนวและจิตวิทยา. กรุงเทพฯ: คณะศึกษาศาสตร์
มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ.
ชุติตย์ ปานปรีชา.(2534). จิตวิทยาทั่วไป. นนทบุรี: โรงพิมพ์มหาวิทยาลัยสุโขทัยธรรมมาธิราช.
ธิตยา อุปมา.ความสัมพันธ์ระหว่างความเครียดจากการปฏิบัติงานกับสัมพันธภาพระหว่างคู่สมรส

พยาบาลวิชาชีพโรงพยาบาลสงขลานครินทร์.วิทยานิพนธ์คหกรรมศาสตรมหาบัณฑิต มหาวิทยาลัย
สงขลานครินทร์, 2546.

เชียร พานิช.เจาะอารมณ์. กรุงเทพฯ: มูลินนิธิสคศรี-สฤษดิ์วงศ์, 2544.

ภัทรวรรณ ธาตาดลทิพย์.ล้างพิษ บำบัดเมื่อดำรงการจัดความเครียด. กรุงเทพฯ: ซีเอ็ดเคชั่น, 2549.

ประเวศ วะสี.วิถีคลายเครียด.พิมพ์ครั้งที่ 10. กรุงเทพฯ: หมอชาวบ้าน, 2539.

พนมทวน ชูแสงทอง.โรคความเครียดประสาท. 2558. จาก<http://www.matichon.co.th/matichon>. 99

รัชดา เอี่ยมยิ่งพานิช. (2532). “การศึกษาปัจจัยที่มีต่อความเครียดในการทำงานของบุคลากรทาง

การแพทย์: เฉพาะกรณีโรงพยาบาลเจริญกรุงประชารักษ์”. วิทยานิพนธ์รัฐศาสตร
มหาบัณฑิต สาขารัฐศาสตร์, บัณฑิตวิทยาลัย มหาวิทยาลัยธรรมศาสตร์.

ลักษณะ แก้วกล้าหาญ.ปัจจัยที่มีอิทธิพลต่อความเครียดของผู้ปฏิบัติงานคลังมหาวิทยาลัยขอนแก่น.

วิทยานิพนธ์ศึกษาศาสตรมหาบัณฑิต มหาวิทยาลัยขอนแก่น, 2539.

Ivancevich, J. M. and M. T. Matteson.**Organizational Behavior and Management.**6 th ed. Boston:

McGraw-Hill, 2002.

More, H. W. and others.**Organizational Behavior and Management in Law Enforcement.** 2nd ed. New

Jersey: Pearson Prentice Hall, 2006.