โรงเรียนสุเหร่าลาดพร้าว

สำนักงานเขตวังทองหลาง

คู่มือการจัดการความเครียด สำหรับผู้ปฏิบัติงานสอน

โครงการจัดการปัญหาความเสี่ยงในการทำงาน
ของบุคลากรสำนักงานเขตวังทองหลาง

คำนำ

โรงเรียนสุเหร่าลาดพร้าว หน่วยงานสำนักงานเขตวังทองหลาง สังกัดกรุงเทพมหานครได้จัดทำคู่มือการจัดการความเครียดสำหรับผู้ปฏิบัติงานสอน ซึ่งเป็นส่วนหนึ่งของโครงการจัดการปัญหาความเสี่ยงในการทำงานของบุคลากรสำนักงานเขตวังทองหลาง ประจำปี 2562 เพื่อเป็นแนวทางในการจัดการความเครียดจากปฏิบัติงานสอนของบุคลากรในโรงเรียนให้สามารถปฏิบัติตามแนวทางที่ถูกต้อง ซึ่งจะส่งผลให้เกิดการคุ้มครองสุขภาพอนามัยของบุคลากรในสังกัดกรุงเทพมหานคร ให้มีสภาพการทำงานที่ปลอดโรคปลอดภัยในการทำงาน สามารถดำเนินการสอนนักเรียนได้อย่างเต็มศักยภาพ อันจะเป็นอนาคตของชาติในภายภาคหน้าต่อไป

โรงเรียนสุเหร่าลาดพร้าว สำนักงานเขตวังทองหลาง

สารบัญ

ความเครียด

ความหมายของความเครียด 3

สาเหตุของความเครียด 5

สิ่งคุกคามทางด้านจิตใจ

ความหมายของสิ่งคุกคามทางด้านจิตใจ 6

สาเหตุที่ทำให้เกิดปัญหาสิ่งคุกคามด้านจิตใจ 7

ผลกระทบที่เกิดจากความเครียด

อาการทางร่างกาย 9

อาการทางจิตใจ 10

อาการทางพฤติกรรม 10

ความเครียดจากการสอนหนังสือ

ขั้นตอนการสอนหนังสือ 11

ความเครียดจากการสอนหนังสือ 12

การจัดการความเครียด

การกระทำโดยตรง (Direct action) 17

การบรรเทา (Palliation) 18

กลยุทธ์การจัดการความเครียด

การเสริมสร้างสุขภาพทางกายให้แข็งแรง 21

การเปลี่ยนแปลงสถานการณ์ที่ทำให้เครียด 22

การเปลี่ยนแปลงจิตใจ 24

ภาคผนวก 25

บรรณานุกรม 30

1. ความเครียด (Stress)

1.1 ความหมายของความเครียด

ความเครียดคือ ผลของการตอบสนองทั้งทางร่างกายและจิตใจที่มีต่อสถานการณ์ต่างๆ ที่มากระทบหรือกดดัน หรือกระตุ้นตัวเราโดยทั่วไปแล้วความเครียดสามารถเกิดขึ้นได้ทั้งทางบวกและทางลบ ดังที่ สืบสาย บุญวีรบุตร (2541:76) อ้างจาก เฮนส์ เซลเย่ (Hans Selye,1975) ได้แบ่งชนิดของความเครียดออกเป็น 2 ชนิด คือ

1.1.1 ความเครียดทางบวก (Eustress)

เป็นความเครียดในทางที่ดี เกิดจากความตั้งใจที่จะทำสิ่งใดให้ดีที่สุด เช่น ดีใจ ตื่นเต้น กับการเข้าร่วมพระราชทานปริญญาบัตร ดีใจที่ได้เรียนรู้ทักษะหรือสิ่งใหม่ๆ พบเพื่อนใหม่ มีความรัก เป็นต้น

1.1.2 ความเครียดทางลบ (Distress)

เป็นการตอบสนองของร่างกาย และจิตใจที่เกิดจากความรู้สึกถูกกดดันและก่อให้เกิดความกลัว ความคับข้องใจ ความกังวลใจ ความไม่สบายใจที่อาจจะทำให้เกิดความรู้สึกผิดพลาดหรือคิดว่าตนเองทำไม่ได้ เช่น มีปัญหาทางสุขภาพ สูญเสียคนที่ตนเองรัก การทำงานที่เสี่ยงอันตราย เป็นต้น และมักจะมีอาการที่ผิดปกติทางร่างกาย เช่น ปวดศีรษะ ปากแห้ง ใจสั่น สายตาพร่ามัว เป็นต้น

ความเครียดถ้ามีมากเกินไปเป็นเวลานานๆ อาจจะมีผลได้เกิดอาการผิดปกติทั้งร่างกายและจิตใจ ซึ่งเป็นปัจจัยที่มีความสัมพันธ์กับการเจ็บป่วยและทำให้เกิดโรคต่างๆ ได้ เช่น โรคความดันเลือดสูง(Hypertension) โรคหลอดเลือดหัวใจ (Coronary heart disease) โรคเบื่ออาหาร (Anorexia nervosa) โรคจิตเภท (Schizophrenia) โรคอารมณ์แปรปรวน (Major affective disorder) โรคประสาท (Neurosis) บุคลิกภาพผิดปกติ (Personality disorder) เป็นต้น

นอกจากนี้ สุวนีย์ เกี่ยวกิ่งแก้ว(2527:92) กล่าวว่า ความเครียด คือ การสนองตอบที่ไม่สามารถระบุอย่างชัดเจนของบุคคลที่มีต่อสถานการณ์บางอย่าง ซึ่งคุกคามต่อความมั่นคง

ดังนั้น พอสรุปได้ว่า ความเครียดเป็นปฏิกิริยาที่ร่างกายและจิตใจมีการตอบสนองต่อสิ่งที่มากระตุ้นหรือคุกคาม ซึ่งเป็นสถานการณ์หรือเหตุการณ์ต่างๆ ที่เกิดขึ้นและมากระทบกับร่างกายและจิตใจ การตอบสนองที่เกิดขึ้นนี้อาจจะปรากฏออกมาทั้งทางพฤติกรรมที่สังเกตได้หรือไม่ได้ และก่อให้เกิดความไม่สมดุลของร่างกายและจิตใจ เป็นผลทำให้ระบบการปรับตัวของบุคคลนั้นผิดปกติไปได้

1. ความเครียด (Stress)

1.2 สาเหตุของความเครียด

กรมสุขภาพจิต กระทรวงสาธารณสุข (2539 : 3) ได้กล่าวถึงสาเหตุหรือแหล่งที่มาของความเครียด 3 ประการ ดังนี้

1.2.1 สาเหตุทางด้านจิตใจ

สาเหตุทางด้านจิตใจ ได้แก่ ความกลัวว่าจะไม่ได้ดังหวัง กลัวจะไม่สำเร็จ หนักใจในงานที่ได้รับมอบหมาย รู้สึกว่าตัวเองต้องทำสิ่งที่ยากเกินความสามารถ มีความวิตกกังวลล่วงหน้ากับสิ่งที่ยังไม่เกิดขึ้น เป็นต้น

1.2.2 สาเหตุจากการเปลี่ยนแปลงในชีวิต

สาเหตุจากการเปลี่ยนแปลงในชีวิต ได้แก่ การเปลี่ยนวัย การแต่งงาน การตั้งครรภ์ การเริ่มเข้าทำงาน การเปลี่ยนงาน การเกษียณอายุ การย้ายบ้าน การสูญเสีย คนรัก เป็นต้น

1.2.3 สาเหตุจากการเจ็บป่วยทางกาย

สาเหตุจากการเจ็บป่วยทางกาย ได้แก่ การเจ็บไข้ไม่สบายที่ไม่รุนแรง ตลอดจนถึงการเจ็บป่วยด้วยโรคที่รุนแรงและเรื้อรัง เช่น เบาหวาน มะเร็ง ความดันเลือดสูง เอดส์ เป็นต้น

2. สิ่งคุกคามทางด้านจิตใจ

2.1 ความหมายของสิ่งคุกคามทางด้านจิตใจ

สิ่งคุกคามทางด้านจิตใจ หมายถึง สภาวการณ์หรือสถานการณ์ใดๆ ก็ตาม ที่อาจกระตุ้นให้เกิดปัญหาทางด้านจิตใจ ด้านสุขภาพร่างกาย หรือด้านความสัมพันธ์ในครอบครัว และในสังคมของผู้ที่ทำงานอยู่ในสภาวการณ์นั้นๆ เช่น งานที่ทำไม่เป็นเวลา ต้องอดหลับอดนอน งานที่มีความรีบเร่งสูง งานที่มีความรับผิดชอบสูง งานที่มีปัญหาสังคมภายในที่ทำงาน งานที่มีความกดดันจากผู้ร่วมงาน เป็นต้น สิ่งคุกคามเหล่านี้ บางครั้งอาจเรียกว่าสิ่งคุกคามทางจิตสังคม

2. สิ่งคุกคามทางด้านจิตใจ

2.1 สาเหตุที่ทำให้เกิดปัญหาสิ่งคุกคามทางด้านจิตใจ

2.1.1 สภาพแวดล้อมในการทำงาน (Physical Working Conditions)

สภาพแวดล้อมในการทำงานที่ทำให้เกิดผลกระทบต่อสุขภาพทั้งด้านร่างกายและจิตใจ เช่น การทำงานในที่ที่มีแสงสว่างมากหรือน้อยเกินไป มีเสียงดังมากตลอดเวลา หรือการทำงานซ้ำๆ

2.1.2 งานที่หนักเกินไป (Overload)

งานที่หนักเกินไปอาจเป็นงานหนักในเชิงปริมาณคือ มีงานที่ได้รับมอบหมายมากเกินไป หรืออาจจะเป็นงานหนักในเชิงคุณภาพ หรือได้รับมอบหมายให้ทำงานเกินความสามารถ

2.1.3 สัมพันธภาพระหว่างบุคคล (Human Interrelationships)

สัมพันธภาพของบุคลากรในองค์กร หรือในที่ทำงานเดียวกัน ถ้าหากไม่สามารถสร้างสัมพันธภาพที่ดีให้เกิดขึ้นได้ย่อมส่งผลกระทบทำให้เกิดความเครียดขึ้นได้

2.1.4 หน้าที่ความรับผิดชอบ (Job Responsibility)

บุคคลผู้มีหน้าที่ความรับผิดชอบสูงในการทำงานย่อมเกิดความวิตกกังวล และความเครียดได้มากกว่าคนอื่นๆ

2.1.5 บทบาทของแต่ละบุคคลในหน่วยงาน (Role of Individual in the Organization)

บทบาทของแต่ละบุคคลในหน่วยงาน อาจก่อให้เกิดความขัดแย้งกันได้ ทั้งในหน้าที่การงานและเรื่องส่วนตัว ส่งผลกระทบถึงการเกิดความเครียดตามมาได้

2.1.6 ความก้าวหน้าในตำแหน่งงาน (Career development)

ถ้าไม่มีความก้าวหน้าในตำแหน่งงานโดยถูกต้องเหมาะสมแก่กาลเวลา เช่น คนที่สมควรได้รับการสนับสนุนให้เลื่อนตำแหน่งงานสูงขึ้นแต่ไม่ได้รับการแต่งตั้งให้เลื่อนตำแหน่งก็ย่อมจะเกิดความเครียดขึ้นได้ ซึ่งในระยะเวลานานๆ ไป อาจก่อให้เกิดปัญหาทางด้านสุขภาพจิต (Mental health) และโรคอื่นๆ ตามมาได้ เช่น โรคจิต โรคประสาท โรคความดันโลหิตสูง โรคหลอดเลือดหัวใจ หรือโรคพิษสุราเรื้อรัง โรคติดยาเสพติด จนกระทั่งอาจเกิดปัญหาการฆ่าตัวตายได้

3. ผลกระทบที่เกิดจากความเครียด

ความเครียดสามารถแสดงออกมาได้ในลักษณะที่แตกต่างกัน เช่น เป็นโรคความดันโลหิตสูง โรคหัวใจ มีการเปลี่ยนแปลงระบบเผาผลาญอาหารในร่างกาย โกรธง่าย มีอารมณ์ฉุนเฉียว ประสิทธิภาพการตัดสินใจลดลง และอื่นๆ อาการเหล่านี้สามารถอธิบายได้ใน 3 ลักษณะ คือ อาการทางร่างกาย อาการทางจิตใจและอาการทางพฤติกรรม

3.1 อาการทางร่างกาย (Physiological Symptoms)

บุคคลที่มีความเครียดมักปรากฏอาการทางร่างกายก่อนอาการทางด้านอื่นๆ จากการวิจัยพบว่า ความเครียดเป็นสาเหตุที่ทำให้เกิดโรคต่างๆ ซึ่งในทางการแพทย์เรียกว่าเป็น Functional Disease เพราะเป็นโรคที่ไม่ได้มีสาเหตุมาจากเชื้อโรค อาการที่แสดงว่าบุคคลมีความเครียดเกิดขึ้นแล้วจะสังเกตได้ เช่น เวลาเครียดจะเกิดอาการนอนไม่หลับ ปวดหัวคิดอะไรไม่ออก ปวดท้อง ท้องเสีย เป็นโรคกระเพาะ ความดันขึ้นสูง หัวใจสั่น และอาจเป็นโรคหัวใจตามมา

3.2 อาการทางจิตใจ (Psychological Symptoms)

ความเครียดจากการทำงาน อาจเป็นสาเหตุให้ความพึงพอใจในการทำงานลดลง และเป็นอาการทางจิตใจที่เห็นได้ชัดเจนที่สุด โดยอาการทางจิตใจอื่นๆ ที่เกิดจากความเครียด เช่น ความร้อนรนใจ ความกดดัน การไม่สามารถ ควบคุมตนเองได้ อารมณ์หงุดหงิด ฉุนเฉียว โกรธง่าย ขาดการยั้งคิด และการตัดสินใจไม่มีประสิทธิภาพเท่าที่ควร

3.3 อาการทางพฤติกรรม (Behavioral Symptoms)

ผลทางด้านพฤติกรรมของบุคคลสามารถเปลี่ยนแปลงได้ ซึ่งเป็นผลเนื่องมาจากผลทางจิตใจและทางร่างกาย เช่น ประสิทธิภาพในการทำงานลดลง มีการขาดงานบ่อย จนถึงขั้นลาออก อาจทำให้เกิดการทำร้ายตนเอง เช่น กรีดแขน มีการติดยา (ยานอนหลับ ยาแก้เครียด ยาเสพติด) ติดเหล้า ติดบุหรี่ เป็นต้น

4. ความเครียดจากงานสอนหนังสือ

4.1 ขั้นตอนการสอนหนังสือ

ขั้นตอนการสอนหนังสือ

1. การวางแผนการสอน/ชั่วโมงการสอน
2. จัดเตรียมเนื้อหา/ข้อมูลวิชาการในการสอน
3. จัดเตรียมสื่อการสอนและอุปกรณ์
4. การจัดการเรียนสอนนักเรียน ทั้งภาคทฤษฎีและปฏิบัติ
5. ประเมินผลการจัดการเรียนรู้

4. ความเครียดจากงานสอนหนังสือ

4.2 ความเครียดจากงานสอนหนังสือ

4.2.1 ความเครียดจากขั้นตอนการวางแผนการสอน ชั่วโมงการสอน และการจัดเตรียมเนื้อหาหรือข้อมูลวิชาการ

การวางแผนการสอน ชั่วโมงการสอน และการจัดเตรียมเนื้อหาหรือข้อมูลวิชาการในการสอนสำหรับนักเรียนนั้น ต้องใช้ความรู้ทางวิชาการและแนวทางตามที่สำนักงานคณะกรรมการการศึกษาขั้นพื้นฐานกำหนด ซึ่งนักเรียนแต่ละระดับชั้นมีขอบเขตการเรียนรู้ที่แตกต่างกัน ตลอดจนขั้นตอนการสอนจึงต้องแตกต่างกันออกไปด้วย ในขณะที่ผู้สอนหนึ่งคน อาจต้องสอนนักเรียนหลายระดับชั้น รวมทั้งทำหน้าที่อื่นตามที่ได้รับมอบหมาย เช่น การเป็นคณะทำงานต่างๆ การดูแลเด็กนักเรียน ตลอดจนการเตรียมการประเมินต่างๆ

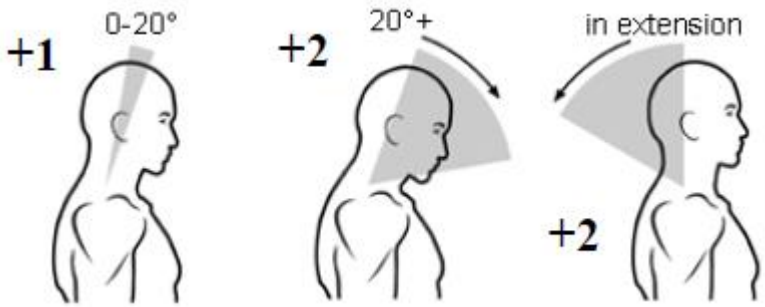
ดังนั้น การดำเนินงานตามที่ได้รับมอบหมายดังกล่าวอาจส่งผลให้บุคลากรผู้สอนเกิดความเครียด ซึ่งเป็นสิ่งคุกคามทางด้านจิตใจ อันจะนำไปสู่การเจ็บป่วยทางร่างกาย และจิตใจ ตามมาอีกด้วย

4. ความเครียดจากงานสอนหนังสือ

4.2 ความเครียดจากงานสอนหนังสือ

4.2.2 ความเครียดจากการจัดเตรียมสื่อการสอน และการจัดการเรียนการสอน ทั้งภาคทฤษฎี และภาคปฏิบัติ

การจัดเตรียมสื่อการสอนหรืออุปกรณ์การสอน ต้องใช้ความรู้ความสามารถทั้งในทางวิชาการ ศิลปะในการออกแบบ และการลงมือจัดทำอุปกรณ์การสอนต่างๆ เพื่อสรรสร้างสื่อการสอนที่สามารถนำไปใช้ได้อย่างมีประสิทธิภาพ ตลอดจนการสอนนักเรียนนั้น ผู้สอนต้องใช้เสียงพูดเป็นเวลานาน และยืนในท่าทางที่ไม่ถูกหลักทางการยศาสตร์ เช่น การยื่นศรีษะไปด้านหน้ามากเกินไป ไหล่งุ้มไปด้านหน้าหรือแบะไหล่มากเกินไป และการนั่งทรุดตัวหย่อนลง ซึ่งอาจส่งผลให้สรีรวิทยาหรือหน้าที่ของระบบต่างๆ ในร่างกายเกิดการเปลี่ยนแปลงอันจะก่อให้เกิดอันตรายซึ่งเรียกว่า “โรคหรือกลุ่มอาการผิดปกติจากการทำงานผิดหลักการยศาสตร์” เช่น การบาดเจ็บสะสมของระบบกล้ามเนื้อและกระดูกโครงร่าง หรือการบาดเจ็บสะสมของเส้นเอ็น และปลอกหุ้มเส้นเอ็น เป็นต้น



4. ความเครียดจากงานสอนหนังสือ

4.2 ความเครียดจากงานสอนหนังสือ

4.2.3 ความเครียดจากการการจัดการเรียนสอนนักเรียน ทั้งภาคทฤษฎีและปฏิบัติ

หน้าที่ความรับผิดชอบของครูนั้นอาจพิจารณาได้สองด้าน คือ หน้าที่และความรับผิดชอบในเชิงของกฎระเบียบข้อบังคับที่ค่อนข้างเป็นลายลักษณ์อักษร หรือบทบัญญัติต่างๆ เป็นลักษณะที่ค่อนข้างบังคับว่าครูต้องกระทำกิจเหล่านั้น ส่วนการพิจารณาหน้าที่และความรับผิดชอบของครูในอีกด้านหนึ่งนั้น ก็เป็นหน้าที่ของครูในเชิงคุณลักษณะที่พึงประสงค์ที่เป็นไปตามแบบธรรมเนียมปฏิบัติ มีลักษณะเป็นวัฒนธรรมและจารีตประเพณี ซึ่งทั้งสองด้านล้วนมีความสำคัญทั้งสิ้น โดยงานสอนเป็นหน้าที่ครูที่มุ่งไปที่นักเรียนในด้านการให้ข้อมูลและการให้เนื้อหาความรู้ ซึ่งเป็นการเผชิญกันระหว่างครูและนักเรียนโดยตรง ซึ่งครูต้องใช้ความรู้ความสามารถในการควบคุมสถานการณ์ในการเรียนการสอนเป็นอย่างมาก ซึ่งอาจก่อให้เกิดความเครียดได้ ทั้งนี้ การสอนที่ดีมีลักษณะดังนี้

1. ต้องมีความรู้ในเรื่องที่สอนอย่างลึกซึ้งแม่นยำเนื้อหา
2. ต้องมีอารมณ์ขันสอนได้สนุกสนานไม่น่าเบื่อ
3. ต้องมีความแม่นยำ และมีความมั่นใจในการสอน
4. สอนด้วยความรักและเมตตานักเรียน ไม่ข่มขู่บังคับกรรโชก
5. ต้องมีความอดทนและอดกลั้นต่อความไม่รู้ของนักเรียน
6. ต้องมีความเข้าใจในพัฒนาการและความสนใจของนักเรียน
7. ต้องรู้จักยอมรับความแตกต่างระหว่างบุคคลของนักเรียน

4. ความเครียดจากงานสอนหนังสือ

4.2 ความเครียดจากงานสอนหนังสือ

4.2.3 ความเครียดจากการการจัดการเรียนสอนนักเรียน ทั้งภาคทฤษฎี และปฏิบัติ

นอกจากนี้หน้าที่จัดกิจกรรมพัฒนานักเรียนก็เป็นอีกหน้าที่หนึ่งที่ครูต้องดำเนินการ โดยครูต้องมีความรู้ความเข้าใจเกี่ยวกับพัฒนาการต่าง ๆ ของนักเรียน ครูต้องเป็นผู้จัดสภาพการณ์หรือกิจกรรมให้เหมาะสม มีตั้งแต่กิจกรรม ในชั้นเรียนที่เกี่ยวกับการเรียนการสอนกิจกรรมเสริมหลักสูตร เพื่อให้นักเรียนมีโอกาสนำสิ่งที่เรียนในห้องเรียนไปใช้ และกิจกรรมนอกหลักสูตร เพื่อให้นักเรียนมีประสบการณ์โลกทัศน์ และวิสัยทัศน์ที่กว้างขวางซึ่งจะช่วยให้อยู่ในสังคมได้อย่างมีความสำเร็จในชีวิต

จากที่กล่าวมาข้างต้นนั้น การที่ครูจะจัดการเรียนการสอนและจัดกิจกรรมพัฒนานักเรียนได้ดี อาจสร้างความเครียดให้แก่ครูเป็นอย่างมาก เพราะต้องใช้ทั้งศาสตร์และศิลป์ รวมทั้งเทคนิคในการสอนต่างๆ ซึ่งต้องใช้ระยะเวลาในการเก็บเกี่ยวประสบการณ์ เพื่อให้ครูสามารถจัดการเกี่ยวกับการเรียนการสอนได้อย่างมีประสิทธิภาพ

4. ความเครียดจากงานสอนหนังสือ

4.2 ความเครียดจากงานสอนหนังสือ

4.2.4 ความเครียดจากการประเมินผลการจัดการเรียนรู้

หน้าที่ในการรายงานผลและการให้คำปรึกษา ครูต้องรายงานผลการพัฒนาการของศิษย์ทุก ๆ ด้าน ต่อผู้ปกครองและผู้บังคับบัญชาอย่างสม่ำเสมอ ครูต้องมีความรู้ความเข้าใจและความสามารถในการวัดผลและประเมินผล รวมทั้งสามารถรายงานผลได้อย่างถูกต้องทั้งทางด้านการศึกษาเล่าเรียน ความประพฤติ สุขภาพอนามัย และลักษณะนิสัยของนักเรียน นอกจากการรายงานผลซึ่งเป็นระเบียบปฏิบัติแล้ว ครูยังต้องเป็นผู้ช่วยร่วมแก้ไขและป้องกันไม่ให้ศิษย์ล้มเหลวในการศึกษาและพัฒนาการด้านต่างๆ โดยการเป็นผู้ที่คอยให้คำแนะนำช่วยเหลือ ทั้งกับตัวศิษย์และผู้ปกครองด้วย ทั้งการรายงานผลและแนะแนวต้องทำสม่ำเสมอและตรงเวลา

5. การจัดการความเครียด

5.1 การกระทำโดยตรง (Direct action)

คนเราเมื่อเกิดความเครียดสามารถที่จะจัดการกับความเครียดที่เกิดขึ้นกับตนเองได้ทุกคนอยู่แล้ว ขอเพียงแต่เราต้องรู้ตัวเองให้ได้ก่อนว่าตอนนี้ตัวเองกำลังเครียด และมีสาเหตุมาจากอะไร วิธีการที่จะจัดการความเครียดเป็นกระบวนการที่บุคคลใช้การประเมินด้านกระบวนการทางปัญญา การควบคุมอารมณ์และปฏิกิริยาการตอบสนองของร่างกายเพื่อจัดการควบคุม หรือลดความรุนแรงของสถานการณ์หรือปัจจัยที่มากระทบกับบุคคล อันก่อให้เกิดความเครียดนั้นและเป็นกระบวนการที่ต่อเนื่อง กระบวนการที่จะจัดการกับความเครียดสามารถที่จะจำแนกออกเป็น 2 วิธี คือ

5.1 การกระทำโดยตรง (Direct action)

- การเตรียมตัวต่อสู้กับสิ่งอันตราย (Preparing against harm)
- การต่อต้าน (Aggression or attack)
- การหลีกหนี (Avoidance)
- การเฉยเมยหรือไม่มีปฏิกิริยาตอบโต้ (Apathy or inactive)

5. การจัดการความเครียด

5.2 การบรรเทา (Palliation)

5.2 การบรรเทา (Palliation) เป็นการกระทำเพื่อผ่อนเบา หรือใช้กลไกการป้องกันตนเอง เพื่อบรรเทาความรู้สึกว่าตนเองอยู่ในอันตรายมากกว่าการจัดการสถานการณ์ที่เป็นอันตราย แบ่งออกเป็น 2 ชนิด คือ

5.2.1 การบรรเทาที่อาการ (Symptom – direct modes)

การบรรเทาที่อาการ ได้แก่ การใช้แอลกอฮอล์ ยากล่อมประสาท ยานอนหลับ การพักผ่อนคลายกล้ามเนื้อ เมื่อบรรเทาความรู้สึกเครียดและเป็นทุกข์ เป็นต้น

5.2.2 การบรรเทาด้านกลไกทางจิต (Intropsychic modes)

เป็นการบรรเทาโดยใช้กลไกการทำงานของจิตใต้สำนึกเพื่อปกป้องตนเอง เป็นการบรรเทาสิ่งที่คุกคามให้ลดลงเพียงในความคิดของบุคคลและไม่เป็นไปตามสภาพความจริง เช่น การปฏิเสธที่จะรับความจริงที่เกิดขึ้น การเก็บกดความคิดและความรู้สึก การโยนความผิดให้ผู้อื่น การใช้เหตุผลที่ดีมาทดแทนข้อเท็จจริง การทดแทนความรู้สึกไม่สมหวัง ในทางตรงกันข้าม การถ่ายทอดความรู้สึกจากต้นเหตุไปสู่ผู้อื่น การมีพฤติกรรมถดถอยไปเป็นเด็กกว่าอายุ การสร้างมโนภาพหรือเรื่องราวเพื่อชดเชยความผิดหวังการใช้สติปัญญาหลีกเลี่ยงต่อเหตุการณ์

6.กลยุทธ์ในการจัดการกับความเครียด

สิ่งสำคัญที่สุดในการจัดการกับความเครียด คือ ตัวเราเอง ต้องรู้ตัวเองว่าเรากำลังเครียด และรู้จักทบทวนหาสาเหตุของความเครียด โดยอาจจะพิจารณาด้วยตนเองหรือปรึกษากับคนใกล้ชิดที่ไว้วางใจได้ หรือปรึกษากับผู้เชี่ยวชาญทางสุขภาพจิตโดยตรง เมื่อพบสาเหตุแล้วจะได้ติดตามหาทางแก้ไขต่อไป นอกจากนี้ยังต้องรู้จักยอมรับสภาพความเป็นจริงของชีวิตในปัจจุบัน และพร้อมที่จะปรับเปลี่ยนเท่าที่จะทำได้เพื่อให้ชีวิตดีขึ้น อีกทั้งมีความเต็มใจที่จะแก้ไขเปลี่ยนแปลงตัวเราก่อนเป็นอันดับแรก เมื่อมีปัญหาที่เกิดขึ้นจะต้องไม่โทษคนอื่นหรือเกี่ยงให้คนอื่นปรับปรุงตัวก่อน สิ่งเหล่านี้เป็นสิ่งสำคัญมากสำหรับการจัดการกับความเครียด

กลยุทธ์ที่สำคัญในการจัดการกับความเครียดมีอยู่หลายวิธีที่จะต้องปฏิบัติ ดังต่อไปนี้

- การเสริมสร้างสุขภาพกายให้แข็งแรง
- การเปลี่ยนแปลงสภาพการณ์ที่ทำให้เครียด
- การเปลี่ยนแปลงที่จิตใจ
- การฝึกผ่อนคลายความเครียดโดยใช้เทคนิควิธีต่าง ๆ

6.กลยุทธ์ในการจัดการกับความเครียด

6.1 การเสริมสร้างสุขภาพทางกายให้แข็งแรง

6.1.1 การรับประทานอาหารที่มีประโยชน์และมีคุณค่า

- อาการทางร่างกายที่ผิดปกติบางอย่าง เช่น อาการท้องอืด ท้องเฟ้อ อาหารไม่ย่อย มักจะเกิดขึ้นกับคนที่มีความเครียด ดังนั้น ควรเลือกรับประทานอาหารที่ย่อยง่าย หลีกเลี่ยงอาหารรสจัด เช่น เผ็ดจัด เปรี้ยวจัด หวานจัด เค็มจัด เป็นต้น
- การรับประทานอาหารควรเลือกรับประทานอาหารให้ครบถ้วน โดยเฉพาะเนื้อสัตว์ ควรเลือกเนื้อปลาเพราะย่อยง่ายและมีไขมันน้อย การรับประทานผักและผลไม้ในปริมาณที่มากและเพียงพอ ประมาณวันละ 400 กรัม ซึ่งเป็นที่มาที่สำคัญของใยอาหารและวิตามินที่มีคุณสมบัติเป็น antioxidant และเกลือแร่ต่างๆ เช่น วิตามินซี วิตามินเอ และเบต้าแคโรทีน และใยอาหาร จะช่วยลดอัตราเสี่ยงในการเกิดโรคมะเร็งบางชนิด เช่น มะเร็งลำไส้ใหญ่และมะเร็งเต้านม เป็นต้น

6.1.2 ออกกำลังกายเป็นประจำสม่ำเสมอ

- การออกกำลังกายควรเลือกกิจกรรมการออกกำลังกายให้เหมาะสมกับเพศและวัย ตามความต้องการ ความสามารถของตนเอง และเป็นกิจกรรมการออกกำลังกายที่ใช้ระยะเวลายาวนานพอสมควรและต่อเนื่อง เช่น การเดิน การวิ่งเหยาะๆ การขี่จักรยาน ว่ายน้ำ เป็นต้น ทั้งนี้ จะต้องออกกำลังกายเป็นประจำ อย่างน้อยสัปดาห์ละ 3 วันๆ ละ ประมาณ 30 นาทีขึ้นไป ซึ่งจะเป็นประโยชน์ต่อร่างกายเป็นอย่างมาก

6.1 การเสริมสร้างสุขภาพทางกายให้แข็งแรง

6.1.3 นอนหลับพักผ่อนให้เพียงพอ

- คนที่เครียดมักจะมีอาหารนอนไม่หลับ หลับยาก หลับๆ ตื่นๆ ทำให้เวลานอนน้อยลง ร่างกายจึงอ่อนเพลีย โดยปกติแล้วคนเราจะนอนวันละประมาณ 7 – 8 ชั่วโมงต่อวัน ดังนั้น จึงมีข้อเสนอแนะว่าพยายามอย่าหลับกลางวัน เพราะถ้านอนกลางวันมาก กลางคืนไม่ง่วง ออกกำลังกายตอนเย็น เข้านอนเป็นเวลา อย่าใช้ยานอนหลับเอง ควรปรึกษาแพทย์เพื่อความปลอดภัย

6.1.4 หลีกเลี่ยงการปฏิบัติตนที่จะก่อให้เป็นอันตรายต่อสุขภาพ

- บางคนมีความเชื่อว่า การคลายเครียดคือการดื่มเหล้าสูบบุหรี่ การเล่นการพนัน หรือยาเสพติด จะช่วยคลายเครียดได้ แท้ที่จริงนั้นไม่ใช่เลย กลับเป็นโทษต่อร่างกายอีกด้วย ดังนั้น ควรหลีกเลี่ยงการดื่มสุรา กาแฟ ชา เครื่องดื่มบำรุงกำลังต่างๆ งดสูบบุหรี่ ไม่ใช้ยาเสพติด และหลีกเลี่ยงพฤติกรรมทางเพศที่ไม่ปลอดภัย

6.กลยุทธ์ในการจัดการกับความเครียด

6.2 การเปลี่ยนแปลงสถานการณ์ที่ทำให้เครียด

6.2.1 ปรับปรุงสถานที่ให้เหมาะสม

ไม่ว่าที่บ้านหรือที่ทำงาน หากมีสภาพที่สกปรกรกรุงรัง มีกลิ่นไม่พึงประสงค์ มีเสียงอึกทึก และมีฝุ่นละอองมาก เป็นต้น อาจเป็นสาเหตุให้เกิดความเครียดได้ การหาทางปรับปรุงแก้ไขสถานที่ให้น่าอยู่ น่าทำงานให้มากขึ้น โดยการจัดวางข้าวของ เครื่องใช้ให้เป็นระเบียบเรียบร้อย และรักษาความสะอาด สร้างบรรยากาศที่ดีจะมีส่วนช่วยลดความเครียดลงได้มาก

6.2.2 เปลี่ยนบรรยากาศชั่วคราว

หากรู้สึกเครียดจากการทำงานมากๆ ควรหาวิทยุหรือเพลงมาฟัง หรือไปพักผ่อนตากอากาศเพื่อเปลี่ยนที่พักชั่วคราว ก็สามารถทำให้ความเครียดลดลงได้ รวมทั้งยังอาจคิดวิธีแก้ไขปัญหาที่เป็นสาเหตุของความเครียดได้ ซึ่งก็จะทำให้ความเครียดนั้นหมดไปได้

6.2 การเปลี่ยนแปลงสถานการณ์ที่ทำให้เครียด

6.2.3 ปรับปรุงการทำงาน

- การมีความรู้สึกว่างานที่ทำอยู่นั้นก่อให้เกิดความเครียด เช่น การทำงานมากเกินกำลัง งานยากเกินความสามารถ มีปัญหากับผู้ร่วมงานหรือเพื่อน ควรพิจารณาแก้ไขปัญหาเหล่านี้อย่างเป็นระบบ เช่น วางแผนการทำงาน ใหม่ รู้จักการทำงานเป็นทีม มีปัญหาปรึกษากับหัวหน้างาน หรือคนที่ไว้วางใจได้ เป็นต้น

6.2.4 ให้ความสำคัญกับที่อยู่อาศัย

- จัดสถานที่ให้น่าอยู่ร่มรื่น สะอาดสะอ้าน มีความรู้สึกอยากที่จะอยู่บ้าน ดูแลครอบครัว และมีน้ำใจต่อกันกับสมาชิกในครอบครัว เป็นต้น

6.3 การเปลี่ยนแปลงจิตใจ

- มองโลกในหลายๆ แง่มุม พยายามมองในแง่ที่ดี ไม่มองทุกสิ่งเป็นสิ่งที่เลวร้าย คิดทบทวนหาข้อบกพร่องของตนเองเพื่อพัฒนาตนเองให้ดีขึ้น การเปลี่ยนทัศนคติต่อตนเองและผู้อื่น โดยมองตนเองและผู้อื่นในแง่ดีจะช่วยลดความเครียดได้เป็นอย่างมาก
- มีอารมณ์ขันอย่าเป็นคนที่ยิ้มยาก รู้จักการหัวเราะบ้าง บางครั้งอาจเกิดจากครอบครัวที่เจ้าระเบียบจนเกินไป ควรมีการผ่อนคลายสนุกสนานหยอกเย้ากันบ้าง
- ให้อภัยรู้จักให้อภัยตนเองและผู้อื่นเมื่อกระทำผิด ไม่โทษตนเอง จิตใจต้องไม่ผูกพยาบาทเครียดแค้น หรือโกรธ จะทำให้จิตใจสงบขึ้น
- ไม่ท้อถอยพยายามปลุกปลอบใจตนเอง การให้กำลังใจแก่ตนเอง ถ้าเมื่อไรมีความรู้สึกท้อแท้ สิ้นหวัง หมดกำลังใจ และท้อถอย หมดอาลัยตายอยาก คิดแต่รอโชคชะตาแล้ว ชีวิตนี้จะไม่มีความสุข ไม่ประสบความสำเร็จ ดังนั้น จะต้องมีความมุ่งมั่นและคาดหวังในสิ่งที่มันเป็นไปได้ด้วย

ภาคผนวก

แบบประเมินและวิเคราะห์ความเครียดด้วยตนเอง

ในระยะเวลา 2 เดือนที่ผ่านมานี้ ท่านมีอาการ พฤติกรรม หรือความรู้สึกต่อไปนี้มากน้อยเพียงใด โปรดขีดเครื่องหมาย “×” ลงในช่องแสดงระดับอาการที่เกิดขึ้นกับตัวท่าน ตามความเป็นจริงมากที่สุด

อาการ พฤติกรรมหรือความรู้สึก	ระดับอาการ			
	ไม่เคยเลย	เป็นครั้งคราว	เป็นบ่อยๆ	**เป็นประจำ**
1. นอนไม่หลับคิดมากหรือกังวลใจ				
2 .รู้สึกหงุดหงิด รำคาญใจ				
3 .ทำอะไรไม่เลยเพราะประสาทตึงเครียด				
4. มีความวุ่นวายในใจ				
5. ไม่อยากพบปะผู้คน				
6. ปวดหัวข้างเดียวหรือปวดบริเวณขมับทั้ง 2 ข้าง				
7. รู้สึกไม่มีความสุขหรือเศร้าหมอง				
8. รู้สึกหมดหวังในชีวิต				
9. รู้สึกว่าชีวิตตนเองไม่มีคุณค่า				
10 กระวนกระวายอยู่ตลอดเวลา				
11. รู้สึกว่าตนเองไม่มีสมาธิ				
12. รู้สึกเพลียจนไม่มีแรงทำอะไร				
13. รู้สึกเหนื่อยหน่ายไม่อยากทำอะไร				
14. มีอาการหัวใจเต้นแรง				
15.เสียงสั่น ปากสั่น หรือมือสั่นเวลาไม่พอใจ				
16.รู้สึกกลัวผิดพลาดในการทำสิ่งต่างๆ				
17.ปวดหรือเกร็งกล้ามเนื้อบริเวณท้ายทอย หลังหรือไหล่				
18. ตื่นเต้นง่ายกับเหตุการณ์ที่ไม่คุ้นเคย				
19. มึนงงหรือเวียนศีรษะ				
20. ความสุขทางเพศลดลง				

ผลการประเมินและวิเคราะห์ความเครียด

- **การประเมินและวิเคราะห์ความเครียด**

ไม่เคยเลย	**=**	**0 คะแนน**
เป็นครั้งคราว	**=**	**1 คะแนน**
เป็นบ่อย	**=**	**2 คะแนน**
เป็นประจำ	**=**	**3 คะแนน**

0 - 5 คะแนน

- ท่านมีความเครียดอยู่ในเกณฑ์ ต่ำกว่าปกติอย่างมาก ซึ่งอาจหมายความว่า ท่านตอบไม่ตรงตามความเป็นจริง ท่านเป็นคนเฉื่อยชา ขาดแรงจูงใจในการดำเนินชีวิต หรือในขณะนี้ท่านมีความพอใจในการดำเนินชีวิตแล้ว

6 - 17 คะแนน

- ท่านมีความเครียดอยู่ในเกณฑ์ปกติ ซึ่งความเครียดในระดับนี้ถือว่าเป็นประโยชน์ในการดำเนินชีวิตประจำวัน เป็นแรงจูงใจที่นำไปสู่ความสำเร็จในชีวิตได้

ผลการประเมินและวิเคราะห์ความเครียด

18 – 25 คะแนน

- ท่านมีความเครียดอยู่ในเกณฑ์สูงกว่าปกติเล็กน้อย อาจเป็นเพราะท่านกำลังมีปัญหาชีวิตบางอย่าง และยังไม่สามารถแก้ปัญหาได้ และตัวท่านเองไม่อาจรู้ตัวได้ว่ามีความเครียด เนื่องจากมีการเปลี่ยนแปลงด้านสุขภาพร่างกาย จิตใจ และพฤติกรรมไม่มากนัก
- หากท่านรู้จักผ่อนคลายความเครียดประจำ เช่น ออกกำลังกาย พักผ่อนหย่อนใจ ทำงานอดิเรก ฯลฯ จะช่วยลดความเครียดของท่านลงได้

26 – 29 คะแนน

- ท่านมีความเครียดอยู่ในเกณฑ์สูงกว่าปกติปานกลาง อาจเนื่องมาจากท่านกำลังมีปัญหาที่รุนแรงในชีวิต เช่น มีความขัดแย้งรุนแรงกับผู้ใกล้ชิด ปัญหาความเปลี่ยนแปลงครั้งใหญ่ในชีวิต เป็นต้น
- ท่านอาจมีความเปลี่ยนแปลงด้านสุขภาพร่างกาย จิตใจ และพฤติกรรมอย่างเห็นได้ชัดเจน เช่น มีอาการปวดศีรษะ ปวดท้อง นอนไม่หลับ ระบบขับถ่ายผิดปกติ หงุดหงิดง่าย วิตกกังวล ไม่มีสมาธิ ทำงานผิดพลาด ดื่มสุรามากขึ้น ใช้ยาเสพย์ติดชนิดต่างๆ เป็นต้น
- ท่านจำต้องเร่งแก้ปัญหาของท่านโดยเร็ว และควรฝึกเทคนิคการคลายความเครียดแบบต่างๆ เช่น การฝึกการผ่อนคลายกล้ามเนื้อ การฝึกการหายใจ การใช้จินตนาการ การทำสมาธิ เป็นต้น ควบคู่ไปกับการผ่อนคลายความเครียดแบบทั่วๆ ไปด้วย

30 – 60 คะแนน

- ท่านมีความเครียดอยู่ในเกณฑ์สูงกว่าปกติมาก อาจเนื่องมาจากท่านกำลังประสบปัญหาที่รุนแรงในชีวิต เช่น เจ็บป่วยด้วยโรคร้ายแรงเรื้อรัง มีความพิการสูญเสียบุคคลที่รัก หรือล้มละลาย ฯลฯ
- ท่านอาจมีความเจ็บป่วยรุนแรง เช่น เป็นโรคกระเพาะอาหาร โรคหัวใจ โรคความดันโลหิตสูง ด้านจิตใจก็ฟุ้งซ่าน คิดมาก ใจน้อย ตัดสินใจผิดพลาด มีพฤติกรรมก้าวร้าว หรือมีอาการซึมเศร้า คิดอยากตาย
- หากท่านมีความเครียดสูงมากเช่นนี้ นอกจากจะต้องแก้ปัญหาโดยด่วน และฝึกเทคนิคการคลายเครียดแบบต่างๆ แล้ว อาจจำเป็นต้องไปพบผู้เชี่ยวชาญด้านสุขภาพจิต เพื่อปรึกษาปัญหาและขอรับความช่วยเหลือโดยเฉพาะด้วย

บรรณานุกรม

กรมสุขภาพจิต, กระทรวงสาธารณสุข. **คู่มือคลายเครียด ด้วยตนเอง**. กรุงเทพมหานคร 2539, 74 หน้า.

จำลอง ดิษยวณิช และพริ้มเพรา ดิษยวณิช .**ความเครียด ความวิตกกังวล และสุขภาพ**. เชียงใหม่ 2545.

มานิต ศรีสุรภานนท์ และจำลอง ดิษยวณิช. **ตำราจิตเวชศาสตร์**. ภาควิชาจิตเวชศาสตร์ คณะแพทยศาสตร์ มหาวิทยาลัยเชียงใหม่, 2542.

มหาวิทยาลัยบูรพา. **ความเครียดของข้าราชการครูในสังกัดสำนักงานเขตพื้นที่การศึกษาประถมศึกษาชลบุรีเขต2(กลุ่มอำเภอพนัสนิคม).** ชลบุรี, 2556

สืบสาย บุญวีรบุตร. **จิตวิทยาการกีฬา**. ชลบุรี 2541,142 หน้า.

สำนักงานสุขาภิบาลสิ่งแวดล้อม, สำนักอนามัย. **คู่มือส่งเสริมการจัดสภาพแวดล้อมในการทำงานให้ปลอดโรค ปลอดภัย เพื่อการทำงานอย่างมีประสิทธิภาพ**. กรุงเทพมหานคร 2561, 122-123 หน้า.

Donatelle, Rebecca J. and Davis, Lorraine G. **Access to Health**. Boston 1996, 708 p.