

หน่วยที่ 3

การจัดการกับอารมณ์ด้วยปัญญา

นางปานดี คงสมบัติ



วิทยาลัยชุมชนระนอง สถาบันวิทยาลัยชุมชน
กระทรวงการอุดมศึกษา วิทยาศาสตร์ วิจัยและนวัตกรรม

แผนการสอนประจำหน่วย

หน่วยที่ 3 การจัดการกับอารมณ์ด้วยปัญญา

1. หัวข้อเนื้อหา

- 1.1 การศึกษาเกี่ยวกับเรื่องของอารมณ์
 - 1.1.1 อารมณ์ด้านบวก positive emotion
 - 1.1.2 อารมณ์ด้านลบ negative emotion
- 1.2 การศึกษาเกี่ยวกับอารมณ์ที่นำไปสู่ความเครียด
- 1.3 ความเครียดและการบริหารความเครียด
 - 1.3.1 ความเครียด
 - 1.3.2 ปัจจัย สาเหตุ และผลกระทบที่ทำให้เกิดความเครียด
 - 1.3.3 การบริหารความเครียด
- 1.4 การจัดการกับอารมณ์และความเครียดด้วยวิธีการแก้ปัญหา

2. วัตถุประสงค์การเรียนรู้

- 2.1 มีความรู้ความเข้าใจเกี่ยวกับเรื่องของอารมณ์
- 2.2 มีความรู้ความเข้าใจเกี่ยวกับอารมณ์ที่นำไปสู่ความเครียด
- 2.3 อธิบายถึงความเครียดและสามารถบริหารความเครียดของตนเองได้เหมาะสม
- 2.4 มีความรู้ความเข้าใจเกี่ยวกับอารมณ์และความเครียดนำไปสู่การแก้ปัญหาได้

3. สารการเรียนรู้

ร่างกายของมนุษย์มีพลังที่ทรงอำนาจทำให้ทุกสิ่งทุกอย่างสวยงามและน่าอภิรมย์ เป็นการแสดงออกของภาวะจิตใจผ่านทางร่างกายคำพูดและความรู้สึกเมื่อร่างกายถูกกระตุ้น และมีปฏิกิริยา ตอบโต้เป็นปฏิกิริยาทางสรีรวิทยา และจิตวิทยา โดยระบบต่อมไร้ท่อที่หลั่งฮอร์โมน และ ระบบประสาทอัตโนมัติ ทำให้เกิดการเปลี่ยนแปลงไปทั่วร่างกาย จะเกิดเป็นอารมณ์ด้านบวกและอารมณ์ความเครียดภายในจิตใจ มักส่งผลทำให้เกิดการเปลี่ยนแปลงที่สังเกตเห็นได้อย่างชัดเจนมนุษย์เราจะต้องศึกษากับเรื่องของอารมณ์ การเรียนรู้ในการพัฒนาตนเองด้านอารมณ์ที่สัมพันธ์กับบุคคลอื่น และอารมณ์ที่นำไปสู่ความเครียด ความเครียดและการบริหารความเครียด และการจัดการกับอารมณ์และความเครียดด้วยวิธีการแก้ปัญหาในชีวิตได้อย่างเหมาะสม

4. วิธีการสอนและกิจกรรมการเรียนการสอน

4.1 วิธีการสอน

4.1.1 วิธีสอนแบบบรรยายและอภิปรายซักถามโดยใช้แนวคิดต่าง ๆ มาบูรณาการกับประสบการณ์เชื่อมโยงทักษะชีวิต

4.1.2 วิธีการแบ่งกลุ่มศึกษาค้นคว้าและรายงานกลุ่ม

4.2 กิจกรรมการเรียนการสอน

4.2.1 ผู้สอนนำเสนอสื่อ Power Point เสนอเนื้อหาเกี่ยวกับศึกษากับเรื่องของอารมณ์ด้านบวก และอารมณ์ที่นำไปสู่ความเครียด ความเครียดและการบริหารความเครียด และการจัดการกับอารมณ์และความเครียดด้วยวิธีการแก้ปัญหา พร้อมทั้งให้นักศึกษาจดบันทึก

4.2.2 แบ่งกลุ่มนักศึกษาให้มีจำนวนสมาชิกแต่ละกลุ่มใกล้เคียงกันแล้วให้ศึกษาค้นคว้าเนื้อหาเป็นการล่วงหน้าจากเอกสารประกอบการสอนรายวิชาศิลปะและทักษะการใช้ชีวิต เอกสารตำราที่เกี่ยวข้อง แล้วให้นำเสนอใบงานหรือรายงานจากการค้นคว้าในชั่วโมงสอน

4.2.3 มอบหมายให้นักศึกษาทำแบบฝึกหัดเป็นการบ้านเป็นรายบุคคล

4.2.4 ให้นักศึกษาทำแบบทดสอบหลังเรียนเมื่อจบหน่วยที่ 3

5. สื่อการสอน

5.1 สื่อ PowerPoint ประกอบด้วย คอมพิวเตอร์พกพา พร้อมเครื่องฉาย LCD Projector

5.2 เอกสารประกอบการเรียนการสอนรายวิชา ศิลปะและทักษะการใช้ชีวิต และเอกสารตำราที่เกี่ยวข้อง

6. การวัดและประเมินผล

6.1 สังเกตและบันทึกผลจากพฤติกรรมความสนใจ และการมีส่วนร่วมในชั้นเรียน

6.2 สังเกตและบันทึกผลการมีส่วนร่วมในการทำกิจกรรมกลุ่ม การทำกิจกรรมการเรียนการสอน การตอบคำถามในขณะที่มีการอภิปราย และซักถาม

6.3 สังเกตและบันทึกผลการนำไปใช้ในการทำแบบฝึกหัด

6.4 ตรวจสอบผลงานที่ได้รับมอบหมายจากการทำแบบฝึกหัด

6.5 ประเมินผลจากการสอบกลางภาคเรียนและปลายภาคเรียน

หน่วยที่ 3 การจัดการกับอารมณ์ด้วยปัญญา

อารมณ์เป็นรูปแบบของปฏิกิริยาตอบสนองของคนเราต่อสิ่งเร้ารอบตัว การตอบสนองนี้มีทั้งการเปลี่ยนแปลงทางสรีรวิทยา พฤติกรรมการแสดงออก และภาวะความรู้สึก การเกิดอารมณ์ตอบสนองต่อสิ่งเร้าจึงจำเป็นที่ต้องเรียนรู้ ทำความเข้าใจ ยอมรับลักษณะพื้นฐานทางอารมณ์ของตนเองและปรับเปลี่ยนทางอารมณ์ของตนเองให้ดีขึ้นเสมอ

1.1 การศึกษาเกี่ยวกับเรื่องของอารมณ์

อารมณ์ (Emotion) เป็นสิ่งที่แสดงออกของใจ อารมณ์เป็นเรื่องนามธรรม เป็นเรื่องที่มีความละเอียดอ่อน แม้ไม่อาจมองเห็นได้ด้วยตาแต่สัมผัสได้ด้วยใจ อีกทั้งเรายังสามารถสังเกตอารมณ์ได้ผ่าน สีหน้า แววตา น้ำเสียง คำพูด ภาษากาย หรือพฤติกรรมที่บุคคลแสดงออก อารมณ์มีทั้งด้านบวกและด้านลบ เช่น บางครั้งเราเห็นผู้คนอารมณ์ดี (ด้านบวก) บางครั้ง ผู้คนเหล่านั้นอารมณ์ไม่ดี (ด้านลบ) หรือบางครั้งผู้คนเหล่านั้นอยู่ในโหมดสงบนิ่งจากภายใน แม้อารมณ์ด้านบวกนั้นมีคุณ หากส่งเสริมอารมณ์ด้านบวกมากเกินไปหรือใช้อย่างผิดทางย่อมเกิดโทษและนำไปสู่ความกดดันหรือความเครียดได้ เช่น ลูกที่พ่อแม่เอาอกเอาใจ ถ้าลูกอยากได้อะไรก็ตามใจทุกอย่างเพื่อให้เขาได้รับความสุขความพึงพอใจสูงสุดมาตลอดตั้งแต่วัยเด็ก เมื่อเขาโตขึ้นห่างพ่อแม่ห่างแม่ อยู่ท่ามกลางบุคคลอื่นในสังคม เขาย่อมเกิดความทุกข์และต้องปรับตัวอย่างมาก จึงควรทำความเข้าใจในการจัดการอารมณ์ทั้งสองด้านดังนี้

1.1.1 อารมณ์ด้านบวก positive emotion

คนที่มีอารมณ์ด้านบวก มักจะเป็นที่รักของคนอื่น มีความยืดหยุ่น resilience เรียนรู้ได้รวดเร็วมีประสิทธิภาพ และลดผลของ negative emotion จึงช่วยป้องกันปัญหาอารมณ์ ลดความกังวล หรืออารมณ์ซึมเศร้า ช่วยให้สุขภาพจิตดีขึ้น อีคิวดีขึ้น เป็นอารมณ์ที่เกิดขึ้นแล้วทำให้เกิดความสุข ความพอใจ เกิดความสนุกสนาน ความรัก ความยินดี การเรียนรู้ทักษะทางอารมณ์ทางบวก positive education จึงเป็นทักษะพื้นฐานที่สำคัญในการพัฒนาตนเองที่จะต่อไปสู่ทักษะทางอารมณ์ที่สัมพันธ์กับบุคคลอื่น จึงควรมีการฝึกฝนให้เป็นคนอารมณ์บวก ดังนี้

1.1.1.1 การรู้เท่าทันอารมณ์ตนเอง เป็นการรู้เท่าทันว่าภาวะอารมณ์ของตนเองในแต่ละขณะนั้นเป็นอย่างไร ตนเองรู้สึกอย่างไร รู้เท่าทันที่เปลี่ยนแปลงไป มองอารมณ์ตนเองออกว่าเป็นอย่างไร

1.1.1.2 ยอมรับอารมณ์ของตนเอง เป็นการมองอารมณ์ที่เกิดขึ้นอย่างยอมรับตามที่เป็นจริงยอมรับว่าเรามีความรู้สึกนั้นอยู่ เช่น เรามีความกลัว ความโกรธ ความคับข้องใจ

หรือความดีใจ สุขใจ เป็นการมองอย่างไม่ตัดสินถูกผิด จะเห็นว่ายอมรับอารมณ์ทางบวกเป็นเรื่องยาก แต่การยอมรับว่าตนเองมีอารมณ์ทางลบเป็นเรื่องไม่ง่าย เช่น เรามีความอิจฉาเพื่อน เมื่อเห็นเพื่อนมีความสำเร็จเราไม่สามารถทำจิตใจให้ยินดีไปกับเพื่อนได้ ถ้าเราไม่ยอมรับอารมณ์ตนเองอาจเบี่ยงเบนไปว่าไม่เห็นจะเป็นความสำเร็จอะไร แต่ในใจจริง ๆ ของเราเป็นทุกข์กับความอิจฉาที่เกิดขึ้น หากเป็นเช่นนี้จะทำให้ไม่เข้าตนเองว่าทำไมเรามีความกดดันอยู่ลึก ๆ ในใจที่จริงเป็นเพราะกดดันอารมณ์ทางลบไว้ ไม่กล้ายอมรับที่เราอิจฉา การยอมรับอารมณ์จะนำไปสู่การหาวิธีจัดการกับอารมณ์ให้เหมาะสมขึ้น

1.1.1.3 การควบคุมอารมณ์ เป็นความสามารถที่จะจัดการกับอารมณ์ที่เกิดขึ้นได้อย่างเหมาะสม อารมณ์ทุกอย่างที่เกิดขึ้นกับเราได้ แต่มีใช้จะแสดงออกไปทุกอารมณ์ที่เกิดขึ้นกับเรา ผู้ที่มีวุฒิภาวะทางอารมณ์ย่อมสามารถควบคุมอารมณ์ที่เกิดขึ้นให้อยู่ในขอบเขตที่เหมาะสมตามแต่สถานการณ์ รู้จักระบายอารมณ์ออกไปในรูปแบบที่เหมาะสม

1.1.1.4 เต็มพลังให้ตนเอง เป็นการเต็มพลังให้จิตใจตนเอง อันเป็นการส่งเสริมพื้นที่ของอารมณ์ให้อยู่ในระดับบวก หากในสถานการณ์ที่ทำให้ตนเองตึงเครียดนั้นไม่สามารถแก้ไขได้ ก็จะต้องรู้จักเสริมอารมณ์ในทางบวกจากกิจกรรมหรือสถานการณ์อื่น ๆ เช่น หากเครียดเนื่องจากที่ทำงานมีการเปลี่ยนหัวหน้างานใหม่ ซึ่งไม่ค่อยรับฟังหรือเห็นความสำคัญของตนเองเหมือนแต่ก่อน แนวทางในการแก้ไขคือการทำงานในหน้าที่ที่รับผิดชอบให้ดี มีผลงานให้หัวหน้างานรู้สึกที่เราไว้วางใจได้ ในขณะเดียวกัน แทนที่จะให้จิตใจตกอยู่กับอารมณ์หงุดหงิด ขุ่นมัวอยู่ตลอดเวลา เราควรรหากิจกรรมที่ผ่อนคลาย เช่น หางานอดิเรกทำ หรือไปเที่ยวในเสาร์และอาทิตย์ หรือพบปะสังสรรค์กับเพื่อนที่ไม่เจอกันมานาน เหล่านี้จะทำให้จิตใจผ่อนคลายความตึงเครียดลง พึงตระหนักว่าการเต็มพลังให้ตนเองนี้เป็นการจัดเวลาให้พอสมควร มีอยู่ 2 กิจกรรมที่การทำสม่ำเสมอจะให้ผลดี ได้แก่ การออกกำลังกาย และการทำใจให้สงบเย็น

1.1.1.5 มีเจตคติและความคิดในเชิงบวก เจตคติและความคิดมีส่วนสัมพันธ์กับสภาวะอารมณ์อย่างแยกกันไม่ออก ในทางพระพุทธศาสนามีความเห็นว่าเป็นปัจจัยที่สำคัญที่สุดในการดำเนินชีวิตที่ดีงาม หรือดังคำกล่าวที่ว่า “ คิดดี ย่อม พูดดี ทำดี ” ในที่นี้คือการมองสิ่งต่าง ๆ ที่เกิดขึ้นในทางบวก รู้จักมองบุคคล หรือเหตุการณ์ที่เกิดขึ้นในแง่มุมมองที่ต่างไปจากเดิม ฝึกตนเองให้มีอารมณ์ขัน การฝึกคิด หรือมองสิ่ง ๆ ในหลาย ๆ แง่มุมจะทำให้เราไม่ติดกรอบ หรือติดมายาคติที่สร้างขึ้น

1.1.1.6 การรู้สึกดีต่อตนเอง ผู้ที่รู้สึกดีต่อตนเองจะมีความรู้สึกพึงพอใจกับสภาพความเป็นอยู่ในปัจจุบันของเขาไม่จำเป็นต้องมีเงินทอง หรือมีความสะดวกสบายมากมาย เขาอาจไม่เป็นคนฉลาดหรือเก่งมาก แต่เขายอมรับตนเองอย่างที่ดีตนเองเป็น เมื่อมีสิ่งผิดพลาดเกิดขึ้นและผู้ตักเตือน เขาสามารถที่จะยอมรับและนำมาปรับปรุงตนเองโดยมีรู้สึกเสียหน้า หรือตีโพยตีพายว่าคน

ไม่เข้าใจตนเอง หรือโทษโน่นโทษนี่ เขาไม่วิตกกังวลที่ตนเองไม่สมบูรณ์แบบ เพราะเข้าใจดีว่า คนเราย่อมมีจุดเด่นจุดด้อยในแต่ละด้านแตกต่างกันไป ผู้ที่มีความรู้สึกที่ดีต่อตนเองเปรียบเสมือน บ้านที่มีรากฐาน ตึกที่มีเสาเข็มที่มั่นคง แม้จะมีลมพายุพัดแรงก็ไม่มีผลกระทบ แม้จะมีผู้ตำหนิ หรือคอยกล่าวว่าเขาในด้านลบก็จะไม่ทำให้เขาหวั่นไหว เพราะเขาไม่ได้มองขยายความ หากแต่ มองว่าสิ่งที่ผู้อื่นกล่าวนั้นหากพิจารณาเห็นว่าเรามีส่วนบกพร่องจริงก็สมควรแก้ไข หากเราไม่เป็นอย่างที่เขาว่าก็ไม่ควรไปเสียเวลาเดือดเนื้อร้อนใจ ผู้ที่รู้สึกดีต่อตนเองจะเป็นผู้ที่เปิดใจยอมรับผู้อื่น ไม่หมกมุ่นอยู่กับตนเอง ไม่จำเป็นต้องปิดกั้นตนเองจากสิ่งแวดล้อมภายนอก ซึ่งเป็นรากฐานที่สำคัญต่อการ มีความสามารถที่จะเห็นอกเห็นใจผู้อื่น สนใจผู้อื่น

กล่าวโดยสรุปว่า อารมณ์ของคนเราด้านอารมณ์คิดบวก เป็นการคิด การรู้สึก หรือการ มองอย่างมีความหวังว่าต้องมีสิ่งดี ๆ เกิดขึ้นในอนาคต ทั้งต่อตนเองและผู้อื่น ซึ่งนับว่าเป็นพลัง ทางความคิดที่จะช่วยให้ผ่านพ้นสถานการณ์อันเลวร้ายไปได้ โดยการคิดบวกสามารถเริ่มต้นได้ ง่าย ๆ ด้วยการคิดหรือพูดคุยกับตนเองก่อน

1.1.2 อารมณ์ด้านลบ negative emotion

อารมณ์ในด้านลบ เป็นความรู้สึกที่ไม่มีใครอยากจะมีไว้ติดตัวกันทั้งนั้น เพราะนอกจาก จะทำให้รู้สึกเศร้า เสียใจ และขุ่นมัวอยู่ในใจแล้ว ยังทำให้ร่างกายมีผลต่อสุขภาพ ตกอยู่ในสภาพ ที่หดหู่ ดังนั้นการรับมือกับอารมณ์ในด้านลบที่มาจากความเครียด จากความกดดัน จากคนรอบข้าง หรือจากความรู้สึกกลัวในสิ่งที่จะเกิดขึ้น ล้วนแล้วเป็นการรับมือที่ยากยิ่ง หลายคนเมื่อต้องเจอกับ อารมณ์ทางด้านลบ พวกเขา มักจะหาวิธีกำจัดอารมณ์ดังกล่าวออกไปจากความคิดคำนึงอย่าง รวดเร็วด้วยวิธีที่แตกต่างกัน ดูซีรี่ส์บ้าง ช้อปปิ้งออนไลน์บ้าง หรือแม้แต่หันไปหาขนมหวานเพื่อให้ อารมณ์ดีขึ้น แต่วิธีการดังกล่าวก็เป็นแค่ความพยายามหลีกเลี่ยงอารมณ์ทางด้านลบ ไม่ได้เป็น การแก้ปัญหาอย่างแท้จริง จริงอยู่ที่ความพยายามหลีกเลี่ยงอารมณ์ทางด้านลบอาจจะทำให้เรา รู้สึกดีได้เร็วขึ้น แต่ก็ทำให้ความรู้สึกนั้นยังคงตกค้างอยู่ในใจเรา เมื่อมีอะไรมากระตุ้น เราก็จะ กลับไปรู้สึกเช่นนั้นอีก อันที่จริงแล้ว อารมณ์ด้านลบนั้น ไม่สามารถกำจัดให้หายไปได้ หากแต่เรา ต้องอยู่กับอารมณ์นี้ด้วยความเข้าใจ พร้อมทั้งหาวิธีรับมือ กับอารมณ์ดังกล่าวเพื่อไม่ให้มันเกิดขึ้น บ่อยจนเกินไป ซึ่งวิธีการมีด้วยกัน 3 วิธีการ

1.1.2.1 คอยสังเกตตัวเองเมื่อเกิดอารมณ์ทางด้านลบ และไม่ตัดสินว่าที่ เราต้องรู้สึกอย่างนี้เป็นเพราะใคร เป็นเพราะเรื่องอะไร ขอให้รู้ไว้ว่า ชีวิตคนเราก็เหมือนบททดสอบ นั้นแหละ

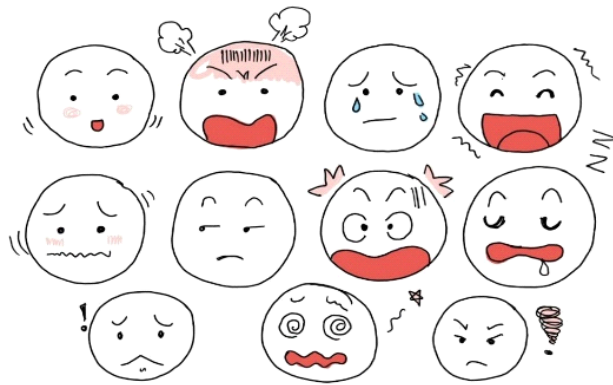
1.1.2.2 เปิดใจและยอมรับว่าตัวเองกำลังรู้สึกทางด้านลบ ขณะเดียวกันขอให้ใช้ ร่างกายของตัวเองในการนึกถึงความรู้สึกทางบวกที่คุณต้องการเอามาเยียวยา ตัวอย่างเช่น ถ้าเรา

กำลังรู้สึกเครียดและสับสน ต้องการความรู้สึกมั่นใจ และสงบ เพื่อมาเยียวยาความรู้สึกทางด้านลบ ก็ให้ใช้ร่างกายของตัวเองเป็นที่พักใจได้ ด้วยการยกมือซ้ายทาบบนที่หน้าอก บริเวณหัวใจแล้วบอกกับตัวเองว่าฉันไม่เป็นอะไร ไปเรื่อย ๆ จะช่วยให้อารมณ์ด้านลบค่อย ๆ จางหายไป

1.1.2.3 เมื่อต้องเจอกับอารมณ์ทางด้านลบ ทางแก้ปัญหาที่ดีที่สุดคือ การคิดบวก หรือนึกถึงอนาคตที่ดีเอาไว้ อาทิ ถ้าเรากำลังหงุดหงิดกับสิ่งแวดล้อมรอบข้าง และใกล้จะระเบิดอารมณ์ของตัวเองออกมาแล้ว เราต้องจัดการด้วยการนึกถึง อนาคตต่อจากนี้เอาไว้ อนาคตที่เราจะได้รับหลังจากงานที่ลุล่วง ซึ่งทั้งหมดนี้จะช่วยได้

สรุปได้ว่า อารมณ์ด้านบวกและด้านลบเป็นเรื่องของความรู้สึก ความคิด ซึ่งจะเกิดขึ้นได้ในแต่ละคน แต่บางคนก็มีอารมณ์ทางด้านบวกมาก บางคนก็มีอารมณ์ทางด้านลบมาก คนมีอารมณ์ทางด้านบวกมากส่วนใหญ่มักจะไม่ค่อยคิดว่าทำไมเราถึงมีอารมณ์ทางบวกมาก หรืออย่างมากที่สุดก็พูดกับตัวเองว่า เราเป็นคนโชคดี แต่คนที่มีอารมณ์ลบมากส่วนมากก็จะโทษว่าเป็นเพราะผู้อื่นกระทำต่อเรา หรือเป็นคนจนไม่มีใครสนใจ หรือมีคนคอยจะแกล้งเราอยู่ตลอด อารมณ์ลบก็เกิดจากคนที่ชอบคิดลบ ทุกๆสิ่งในโลกนั้นมีทั้งดีและไม่ดีอยู่ในเวลาเดียวกันตลอดจนเกิดเป็นอารมณ์ที่นำไปสู่ความความเครียดในชีวิต

1.2 การศึกษากับเรื่องของอารมณ์ที่นำไปสู่ความเครียด



ภาพที่ 3.1 อารมณ์

การจัดการกับอารมณ์และความเครียด เป็นอีกวิธีที่ช่วยสร้างศักยภาพให้เกิดขึ้นกับตนเองเนื่องจากการรู้จักจัดการกับอารมณ์และความเครียด จะช่วยให้เรารู้จักกระงับหรือหลีกเลี่ยงอารมณ์ที่ไม่พึงประสงค์และเกิดความเครียด ซึ่งจะส่งผลให้ปฏิบัติกิจกรรมต่าง ๆ ได้อย่างมีประสิทธิภาพ อารมณ์ด้านลบเป็นสิ่งที่ไม่พึงปรารถนาที่จริง ถ้าเรารับรู้ ยอมรับ และเข้าใจ

อารมณ์ ความกดดัน ความเครียดที่เกิดขึ้น ก็จะไม่เป็นการเพิ่มความทุกข์ หากเราปฏิเสธหรือพยายามกดเก็บอารมณ์หรือความรู้สึกนั้นก็จะเป็นการเพิ่มความทุกข์ให้กับตนเอง (การยอมรับและเข้าใจว่าตราบดีที่เราเป็นปุถุชน ย่อมเป็นธรรมดาที่จะมีอารมณ์ด้านลบเกิดขึ้น) ขอให้รับรู้ด้วยใจที่มั่นคง มองมันอย่างเข้าใจ แล้ววิเคราะห์หาเหตุและผล ย่อมทำให้เราเกิดการเรียนรู้จากสิ่งที่เกิดขึ้น อันนำไปสู่อารมณ์ด้านบวกและพัฒนาไปสู่ความสุขสงบภายในได้ในที่สุด

แซส Sasse. (2000) กล่าวถึงการที่ผู้ใหญ่ส่งเสริมให้เด็กยอมรับอารมณ์ด้านลบที่เกิดขึ้น จะช่วยให้เด็กเกิดความมั่นคงทางอารมณ์

อารมณ์ของมนุษย์มีด้วยกันหลากหลายอารมณ์ทั้งด้านบวกและด้านลบ ในที่นี้ขอกล่าวถึงอารมณ์ด้านลบ อารมณ์เศร้า อารมณ์โกรธเป็นหลัก ซึ่งเป็นอารมณ์ที่นำไปสู่ความกดดันหรือความเครียดได้ง่าย

ความโศกเศร้า มีสาเหตุมาจากความปรารถนาในอารมณ์ที่ยังมาไม่ถึง รวมถึงความโศกจากอารมณ์ที่ล่วงไปแล้ว (ความอาลัยอาวรณ์ในอดีต)

สาเหตุแห่งความเศร้าหมองใจ สิ่งที่ทำให้จิตขุ่นมัว เครื่องเศร้าหมองจิต หรืออุปกิเลส 16 ที่พระพุทธศาสนากล่าวไว้ สุชีพ ปุญญาณาภาพ. (2554) : ปัญญา ใช้บางยาง. (2548) ได้แก่

1. โลก คิดเพ่งเล็งอยากได้ โลกไม่สมควร
2. พยาบาท คิดร้ายเขา
3. โกรธ
4. ผูกโกรธ
5. ลบหลู่บุญคุณท่าน
6. ตีเสมอ เอาตัวเราเข้าไปเทียบกับคนอื่นด้วยความลำพองใจ
7. ริษยา กระทบกระทั่งหาหนทางไม่ได้เมื่อเห็นคนอื่นได้ดีกว่า
8. ตระหนี่ หวงวิชาความรู้ หวงความดีความชอบผู้อื่น
9. มายา แสร้งทำเพื่ออำพรางความไม่ดีให้คนอื่นเข้าใจผิด มีเหลี่ยม มีคู
10. ใ้อวด คุยไม่ใ้อวดเกินความจริง แฝงเจตนาให้ผู้อื่นเกรงกลัวหรือเลื่อมใส เช่น ออก ทรัพย์-อวดมั่งอวดมี อวดความรู้-อวดรู้
11. กระด้าง ได้แก่ ตื้อดื้อ-คนหัวแข็ง ตื้อดิ่ง-คนหัวรั้น
12. แข่งดี แข่งแข่งชิงดีให้อีกฝ่ายเสียศักดิ์ศรี ปราศจากความยุติธรรม
13. ถือตัว, ทะนงตน เย่อหยิ่ง จองหลง ดูหมิ่น
14. ดูหมิ่น กดคุณค่าของผู้อื่น
15. มัวเมา เป็นความหลงเพลิดเพลินในสิ่งที่ไม่ใช่สาระ มัวเมา ได้แก่ ซาดิกำเนียด/ฐานะ ตำแหน่ง วัย ความแข็งแรง และทรัพย์

16. ประมาท ขาดสติกำกับ แยกดีชั่วไม่ออก หลงใหลในอบายมุข

ปัญญา ใช้บางยาง. (2548) กล่าวว่า สิ่งที่ทำให้เป็นเหตุ ยังให้เกิดผล คือ ความคิด คำพูด การกระทำชั่วร้ายต่าง ๆ ให้บุคคลจิตเป็นอกุศลนั้นมาจาก โลก โกรธ หลง ดังนี้

โลก เป็นเหตุให้คนอยากได้

มีการยึดอารมณ์ เป็นลักษณะเหมือนสิ่งติดตั้ง

มีความติดในอารมณ์ เป็นหน้าที่ เหมือนเนื้อที่ใส่ในกระเบื้อง

มีความไม่ยอมสละไป เป็นผล เหมือนเปื้อนสีน้ำมัน

มีความเห็นความชอบใจที่ทำให้เกิดกิเลส เป็นเหตุใกล้ให้เกิด

ความโกรธ เป็นเหตุให้คนประทุษร้าย หรือประทุษร้ายเอง

มีความดุร้าย เป็นลักษณะ เหมือนนอสรพิษถูกตีแล้วไม่ตาม

มีความกระสับกระส่าย เป็นหน้าที่ เหมือนคนถูกวางยาพิษ

มีการประทุษร้าย เป็นผล เหมือนศัตรูมีโอกาสดังแค้น

มีอาฆาตวัตถุ 10 เป็นเหตุให้เกิด

โมหะ ปิดบังสภาวะตามความจริงของอารมณ์

มีความมืดมนแห่งจิต เป็นลักษณะ

มีการปกปิดสภาวะแห่งอารมณ์เป็นหน้าที่

มีการไม่ปฏิบัติโดยชอบ เป็นผล

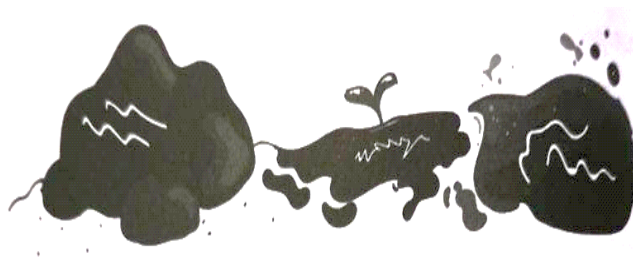
มีการทำไว้ในใจโดยอุบายไม่แยบคาย เป็นเหตุใกล้ให้เกิด



ภาพที่ 3.2 ความโกรธเปรียบดังพายุ

กล่าวโดยสรุปว่า ใน 3 ตระกูลนี้ที่น่ากลัว คือ “โกรธ” เพราะความโกรธ คือ สภาวะทางอารมณ์ที่รุนแรงมักเกิดขึ้นจากความไม่พอใจในสิ่งที่มากระทบใจ ความโกรธแม้ไม่มี

ตัวตน แต่เมื่อเกิดขึ้นกับผู้ใดแล้วจะมีอำนาจไม่มีประมาณ สามารถทำลายล้างทุกสิ่งทุกอย่าง แม้แต่คนที่เขารัก เกิดผลเสียหายร้ายแรงอย่างไม่อาจประเมินได้ ผู้ที่ปล่อยให้ความโกรธครอบงำ บ่อย ๆ เป็นประจำ ในไม่ช้าก็จะกลายเป็นคนนิสัยไม่ดี แก่ยากจนทำลายภาพลักษณ์ของตน ในสังคมไป



ภาพที่ 3.3 รอยขีดในหิน รอยขีดในดิน รอยขีดในน้ำ

คนโกรธ มี 3 จำพวก เปรียบเหมือนรอยขีดในหิน รอยขีดในดิน รอยขีดในน้ำ

จำพวกที่ 1 บุคคลบางคนในโลกนี้โกรธเป็นประจำ และความโกรธนั้นของเขาก็จะอยู่ยาวนาน รอยขีดบนแผ่นหิน ไม่ลบเลือนเร็วเพราะลมหรือน้ำ ย่อมติดอยู่ยาวนานแม้ฉันใด บุคคลบางคนในโลกนี้ ก็ฉันนั้นเหมือนกัน โกรธเป็นประจำ และความโกรธนั้นของเขาก็หมักหมมอยู่ยาวนาน นี้เรียกว่า บุคคลที่เปรียบเหมือนรอยขีดบนแผ่นหิน

จำพวกที่ 2 บุคคลที่เปรียบเหมือนรอยขีดที่แผ่นดิน เป็นอย่างไร คือ บุคคลบางคนในโลกนี้ โกรธเป็นประจำ แต่ความโกรธนั้นของเขาก็ไม่อยู่ยาวนาน รอยขีดที่แผ่นดิน ย่อมลบเลือนเร็วเพราะลมหรือน้ำ ไม่ปรากฏอยู่ยาวนานแม้ฉันใด บุคคลบางคนในโลกนี้ก็ฉันนั้นเหมือนกัน โกรธเป็นประจำ แต่ความโกรธนั้นของเขาก็ไม่หมักหมมอยู่ยาวนาน นี้เรียกว่า บุคคลที่เปรียบเหมือนรอยขีดที่แผ่นดิน

จำพวกที่ 3 บุคคลที่เปรียบเหมือนรอยขีดที่น้ำ เป็นอย่างไร คือ บุคคลบางคนในโลกนี้แม้ จะถูกว่า คำหนัก ๆ แม้จะถูกว่าด้วยคำหยาบ แม้จะถูกว่าด้วยคำที่ไม่น่าพอใจ ก็ยังสมานไมตรีกลมเกลียวอยู่ ประองตองกันอยู่ รอยขีดที่น้ำย่อมขาดหายไปเร็ว ไม่ปรากฏอยู่ยาวนานแม้ฉันใด บุคคลบางคน ก็ฉันนั้นเหมือนกัน แม้จะถูกว่าด้วยคำหนัก ๆ แม้จะถูกว่าด้วยคำหยาบ แม้จะถูกว่าด้วยพอใจ ก็ยังสมานไมตรีกลมเกลียวอยู่ ประองตองกันอยู่ได้ นี้เรียกว่าบุคคลที่เปรียบเหมือนรอยขีดที่น้ำ

อง. ติก. 20/382

บุคคลเปรียบเหมือนอสรพิษ 4 จำพวกนี้แลมีปรากฏอยู่ในโลก คือ
 จำพวก 1 บุคคลเปรียบเหมือนอสรพิษมีพิษแฉ่น แต่พิษไม่ร้าย
 จำพวก 2 บุคคลเปรียบเหมือนอสรพิษมีพิษร้าย แต่พิษไม่แฉ่น
 จำพวก 3 บุคคลเปรียบเหมือนอสรพิษมีพิษแฉ่น และพิษร้าย
 จำพวก 4 บุคคลเปรียบเหมือนอสรพิษมีพิษไม่แฉ่น และพิษไม่ร้าย
 บุคคลเปรียบเหมือนอสรพิษมีพิษแฉ่น แต่พิษไม่ร้าย เป็นอย่างไร คือ บุคคลบางคนในโลก โกรธอยู่บ่อย ๆ แต่ความโกรธของเขานั้นไม่คงอยู่นาน

อง. ติก. 1/167

กล่าวโดยสรุปได้ว่า การจัดการกับอารมณ์และความเครียด ผู้ใหญ่ควรสร้างสิ่งแวดล้อมที่ดีโดยเฉพาะบุคคลแวดล้อมให้มามีอารมณ์ดี ใช้เหตุผล ไม่ใช่อารมณ์ในการตัดสินใจ ปัญหา มีอารมณ์ที่หนักแน่นมั่นคง มีความเข้าใจและเห็นอกเห็นใจผู้อื่น มีจิตที่เมตตาและให้อภัยผู้อื่นก็จะช่วยให้เด็กหรือผู้เรียนมีสภาวะทางอารมณ์ไปในด้านบวกมากกว่าด้านลบ จะทำให้เด็กไม่เกิดความกดดันและไม่เครียดเพราะเด็กถูกบ่มเพาะหล่อหลอมท่ามกลางสิ่งแวดล้อมเช่นใด เด็กจะเติบโตมาเป็นเช่นนั้น

1.3 ความเครียดและการบริหารความเครียด

ในสาขาจิตวิทยาความเครียด เป็นความรู้สึกตึงล้าทางใจ หรือการเสียศูนย์ความสมดุลทางใจที่มีมาก่อน เนื่องจากการได้รับสิ่งเร้าปัจจัยไม่ว่าทางกายหรือใจ ไม่ว่าจะภายนอกหรือภายใน ไม่ว่าจะป็นอันตรายจริง ๆ หรือไม่ เช่น อากาศร้อน ถูกติเตียนต่อหน้าสาธารณชน หรือได้รับสิ่งเร้าประสบการณ์อื่น ๆ ที่ไม่น่าพอใจ เหล่านี้เป็นอารมณ์เชิงลบซึ่งบุคคลปกติพยายามจะหลีกเลี่ยง เป็นอารมณ์ที่เกิดพร้อมกับการปรับตัวทางเสรีภาพ ทางประชน และทางพฤติกรรมเป็นความทุกข์ทางใจอย่างหนึ่ง ความเครียดเล็กน้อยอาจเป็นสิ่งที่น่าต้องการ มีประโยชน์ และแม้แต่ดีต่อสุขภาพ เช่น ความเครียด "เชิงบวก" ที่ช่วยให้หนักกีฬาเล่นกีฬาได้ดีขึ้น มันยังเป็นปัจจัยสร้างแรงจูงใจ การปรับตัว และการตอบสนองต่อสิ่งแวดล้อม แต่การเครียดมากอาจทำอันตรายต่อร่างกาย เพราะสามารถเพิ่มความเสี่ยงต่อเส้นเลือดอุดตันในสมอง กล้ามเนื้อหัวใจตายเหตุขาดเลือด แผลเปื่อย และโรคทางใจ เช่น โรคซึมเศร้า

1.3.1 ความเครียด

ความเครียดอาจมาจากปัจจัยภายนอกและเกี่ยวกับสิ่งแวดล้อม แต่ก็อาจมีเหตุจากการรับรู้ภายในที่ทำให้บุคคลรู้สึกวิตกกังวลหรือเกิดอารมณ์เชิงลบอื่น ๆ เกี่ยวกับสถานการณ์ เช่น รู้สึกถูกกดดัน ไม่สบายใจ เป็นต้น แล้วทำให้เครียด นักวิชาการจึงได้นิยามความเครียดไว้อีกอย่างหนึ่งว่า เป็นความสัมพันธ์ระหว่างบุคคลกับสิ่งแวดล้อมที่บุคคลจัดว่าสำคัญต่อตน และรู้สึกหนัก

เกินกว่าที่ตนจะรับมือได้ สัญญาณของความเครียดอาจเกี่ยวเนื่องกับการรู้ทางอารมณ์ ทางกาย หรือทางพฤติกรรม สัญญาณอื่น มีตั้งแต่การตัดสินใจที่เลว ทศนคติแง่ลบทั่วไป การวิตกกังวล เกินไป อารมณ์แปรปรวน หงุดหงิดฉุนเฉียวง่าย ภาวะกายใจไม่สงบ การไม่สามารถพักผ่อนได้ ความรู้สึกโดดเดี่ยว การปลีกตัวหรือภาวะซึมเศร้า การปวดและความเจ็บปวด ท้องร่วงหรือ ท้องผูก อาการคลื่นไส้ เวียนศีรษะ เจ็บที่หน้าอก หัวใจเต้นเร็ว กินมากเกินหรือไม่พอ นอนมากเกิน หรือไม่พอ การหลีกเลี่ยงสังคม การผัดวันประกันพรุ่ง หรือปฏิเสธความรับผิดชอบ การเพิ่มปริมาณ บริโภคแอลกอฮอล์ นิโคตินหรือยาเสพติด และพฤติกรรมทางประสาทอย่างการกัดเล็บและการเจ็บที่คอ

ความเครียดตามหลักวิทยาศาสตร์ หมายถึง สภาพทางร่างกายที่สังฮอร์โมนอะเดรนาลีน (Adrenalin) ปล่อยออกมาและร่างกายส่วนต่าง ๆ อย่างรวดเร็ว ปฏิกริยาต่อความเครียด คือ การตอบสนองต่อความเครียดทางจิตใจและร่างกาย ทางร่างกายก็จะเกิดความดันโลหิตสูง และจิตใจก็จะหดหู่ ความเครียดในการทำงานจะแสดงออกโดยการไม่พอใจในงาน การขาดงาน บ่อย การลาออกสูงและพฤติกรรมอื่น ๆ ที่ไม่ดี แต่ความเครียดก็ไม่ใช่จะมีแต่ส่วนไม่ดี ถ้ามีความเครียดในระดับต่ำ ก็สามารถช่วยให้ร่างกายของมนุษย์สู้และจัดการกับปัญหาอันตราย และช่วงวิกฤติได้ แต่ถ้าหากมีในระดับสูงมากเกินไป ก็จะทำให้ร่างกายและจิตใจทำงานไม่ปกติซึ่ง ความเครียดอย่างหลังจะก่อให้เกิดผลเสียต่อองค์การและทำลายบุคคลผู้นั้นเอง

กล่าวโดยสรุปได้ว่า ความเครียด หมายถึง สถานการณ์ที่คับแค้นที่มีผลทำให้เกิดความกดดัน ทางอารมณ์ความเครียดจะเกิดความเกี่ยวพันกับความวิตกกังวล บางครั้งความเครียดอาจเกิดขึ้นกับร่างกายเมื่อมีการใช้พลังงานมากหรือมีการเปลี่ยนแปลงต่อขบวนการทางสรีรวิทยาของร่างกาย เช่น การอยู่ในสถานที่ที่มีอุณหภูมิสูงมาก ๆ หรือจากการเจ็บป่วยที่เกิดขึ้นนาน ๆ

ความเครียดถือเป็นปัญหาทางสุขภาพจิตที่สำคัญที่สุดปัญหาหนึ่งเพราะว่าผลของความเครียดทำให้บุคคลไม่มีความสุขไม่สบายใจ ทำให้เกิดโรคต่าง ๆ ทางร่างกายตามมา เช่น นอนไม่หลับ แผลในกระเพาะอาหาร โรคเบาหวานกำเริบ หลอดเลือดหัวใจอุดตัน โรคหอบหืด และมะเร็ง ความเครียดทำให้เกิดความสูญเสียทางเศรษฐกิจอย่างใหญ่หลวง จากการขาดงานประสิทธิภาพการทำงานลดลง อีกทั้งนั้นต้องเพิ่มค่าใช้จ่ายในการรักษาพยาบาลและเป็นเหตุขัดข้อง ให้บุคคลปรับตัวในทางที่ผิด บางคนหาทางระบายความเครียดด้วยเหล้าและบุหรี่ยาเสพติด หลายคนหมกมุ่นอยู่กับการพนัน และบางรายมีการกระทำก้าวร้าวรุนแรงถึงการอัตวินิบาตกรรมหรือฆ่าตัวตาย กล่าวคือ ทำร้ายตนเอง และทำร้ายผู้อื่น

1.3.2 ปัจจัย สาเหตุ และผลกระทบที่ทำให้เกิดความเครียด

การเปลี่ยนแปลงที่รวดเร็วในสังคมยุคปัจจุบัน รวมทั้งการแข่งขันเป็นไปอย่างสูงขึ้น ก่อให้เกิดภาวะที่ประชาชนส่วนใหญ่ไม่สามารถปรับตัวได้ตามสถานการณ์ทำให้เกิดปัญหา สุขภาพจิตสูงขึ้นโดยเฉพาะโรคที่มีความสำคัญ ได้แก่ โรคจิต ภาวะปัญญาอ่อน โรคลมชัก โรควิตกกังวล และโรคซึมเศร้า การดื่มสุรา การใช้สารเสพติดและการฆ่าตัว และมีนักวิชาการ หรือองค์กรต่างๆ ได้กล่าวถึงปัจจัย สาเหตุ และผลกระทบไว้ดังนี้

กองทุนสนับสนุนการเสริมสร้างสุขภาพ (2561) กล่าวว่า ความเครียด เป็นสภาวะจิตใจ และร่างกายที่เปลี่ยนแปลงไป เป็นผลจากการที่บุคคลต้องปรับตัวต่อสิ่งกระตุ้นหรือสิ่งเร้าต่าง ๆ ในแวดล้อมหรือคุกคามให้เกิดความทุกข์ ความไม่สบายใจ

1.3.2.1 สาเหตุความเครียดเกิดจากดังนี้

(1) ตนเอง

- 1) เกี่ยวกับสุขภาพและการเจ็บป่วยทั้งรุนแรงและไม่รุนแรงทำให้เกิดความเครียดได้
- 2) บุคลิกภาพ ผู้ที่มีบุคลิกภาพที่ชอบแข่งขัน เร่งรีบ ต้องการเอาชนะ ไม่อดทน จะมีความเครียดมาก

(2) หมู่คณะ ความขัดแย้งในหมู่คณะ

- (3) การงาน ขึ้นอยู่กับลักษณะงาน ภาระของงาน ความสัมพันธ์กับผู้ร่วมงานระดับต่าง ๆ ผลของงานที่เกิดขึ้น

(4) สิ่งแวดล้อม อากาศ แสง เสียง ฝุ่น ความร้อน ฯลฯ

ผลกระทบของความเครียด มีดังนี้

(1) ผลกระทบต่อตนเอง

- 1) ทางกาย เช่น ปวดศีรษะ ปวดศีรษะข้างเดียว หัวใจเต้นแรงและเร็ว มือเท้าเย็น ท้องอืด คลื่นไส้ หรือปัสสาวะในท้อง ความดันโลหิตสูง หอบหืด โรคหัวใจ
 - 2) ทางอารมณ์ เช่น หงุดหงิด โกรธง่าย วิตกกังวล ซึมเศร้า ฯลฯ
 - 3) ทางด้านความคิด เช่น หดหู่ ไม่มีสมาธิ ตัดสินใจลำบาก หลงลืมง่าย มีความคิดด้านลบมากกว่าด้านบวก เห็นตัวเองไม่มีคุณค่า ลึกลับ ฯลฯ
 - 4) ทางพฤติกรรม เช่น สูบบุหรี่จัด ไม่เจริญอาหาร ก้าวร้าว นอนไม่เต็มที่ ฯลฯ
- (2) ผลกระทบของความเครียดต่อหมู่คณะ ขาดการสื่อสารที่ดีซึ่งกันและกัน ไม่ยอมรับและไม่มีความเข้าใจกัน เกิดความขัดแย้ง

(3) ผลกระทบของความเครียดต่อการประกอบศาสนกิจ ไม่มีสมาธิในการทำงาน ทำงานบกพร่องและผิดพลาดไม่รับผิดชอบงานที่ได้รับมอบหมาย เหนื่อยหน่ายต่อการปฏิบัติงาน ประสิทธิภาพในการทำงานลดลง

1.3.2.1 ปัจจัยของความเครียด

เซอร์เมอร์ฮอร์น และคณะ Schermerhon, et al. (2546) กล่าวว่า สิ่งที่เป็นสาเหตุของความเครียด (Stressors) เกิดจากประสบการณ์ในที่ทำงานโดยตรง แต่ก็มีสาเหตุอื่นที่ไม่ได้เกิดจากงานรวมทั้งเกิดปัจจัยเกี่ยวกับตัวบุคคลด้วย กล่าวคือ

สาเหตุของความเครียดที่เกี่ยวข้องกับงาน (Work-Related Stressors) เกิดจากหลายปัจจัย ดังนี้

(1) ปริมาณงาน (Task Demands) อาจเป็นผลเนื่องมาจากถูกกำหนดให้ทำงานมากหรือน้อยเกินไป

(2) บทบาทไม่ชัดเจน (Role Ambiguities) ไม่ทราบว่าจะทำอะไรคือสิ่งที่ต้องทำหรือจะถูกประเมินผลการปฏิบัติงานอย่างไร

(3) ความขัดแย้งในบทบาท (Role Conflicts) มีความรู้สึกไม่สามารถทำหลายสิ่งหลายอย่างให้พึงพอใจได้และขัดแย้งเกิดกับความคาดหวังในผลงาน

(4) ปัญหาทางจริยธรรม (Ethical Dilemmas) ได้รับการร้องขอให้ทำในสิ่งที่ผิดกฎหมาย หรือขัดกับค่านิยมส่วนบุคคล

(5) ปัญหาความสัมพันธ์ระหว่างบุคคล (Interpersonal Problems) มีประสบการณ์ความสัมพันธ์ที่ไม่ดีหรือทำงานกับคนอื่นซึ่งเป็นคนที่เข้ากับใครไม่ได้

(6) การพัฒนาอาชีพ (Career Developments) ก้าวหน้าเร็วมากและรู้สึกต้องใช้ความพยายามสุดขีดหรือก้าวหน้าช้าและรู้สึกว่าไม่เจริญเติบโต

(7) สภาพทางกายภาพ (Physical Setting) สภาพความเป็นอยู่ของที่ทำงานไม่ดี เช่น มีเสียง รบกวน ไม่เป็นส่วนตัว มีมลพิษ หรือ ไม่พอใจเงื่อนไขการทำงานด้านอื่น

ปัจจัยสาเหตุที่ไม่เกี่ยวกับงานและด้านตัวบุคคล (Non-work And Stresses) อาจมีสาเหตุที่ไม่เกี่ยวกับงานหลายประการที่ทำให้เกิดความเครียดได้ เช่น จากเหตุการณ์ในครอบครัว อาทิ การเพิ่มมีเด็กเกิดใหม่ ปัญหาทางเศรษฐกิจ อาทิ ประสบสภาวะการขาดทุนในกิจการใหญ่ และเรื่องรักใคร่ ส่วนตัว อาทิ การแยกกันอยู่ หรือหย่าร้าง เป็นการยากที่จะแยกงานกับเรื่องที่ไม่เกี่ยวกับงานออกจากกันได้อย่างสมบูรณ์ ดังนั้นความเครียดในเรื่องที่ไม่ใช่งาน จึงมีผลกระทบต่อความรู้สึกและพฤติกรรมในการทำงานด้วย

ปัจจัยส่วนบุคคลเป็นความต้องการส่วนบุคคล สมรรถภาพ และบุคลิกภาพ มีอิทธิพลรับรู้หรือตอบสนองต่อความเครียดที่เกิดขึ้นจากการทำงานคนที่มีอารมณ์เปลี่ยนแปลงสูงหรือคนที่มีความรู้สึกยอมรับนับถือตนเองต่ำ คนที่รับรู้ว่าคุณเหมาะสมระหว่างคุณสมบัติเฉพาะงาน กับทักษะส่วนตัวมีความรู้สึกกดดันสูงต่อความเครียดมากกว่าคนที่มีความรู้สึกว่าคุณมีความสามารถต่ำ ซึ่งดูเหมือนว่าตนกับงานไม่ค่อยเข้ากัน บุคลิกภาพบางลักษณะอาจเป็นสาเหตุของความเครียดมากกว่าคนอื่น ๆ ในสถานการณ์เดียวกัน เช่น คนที่ใฝ่สัมฤทธิ์สูง คนที่ใจร้อน คนที่มีบุคลิกภาพ แบบเอ (Type A) ซึ่งต้องการเป็นบุคคลที่ทำอะไรอย่างสมบูรณ์ คนเหล่านี้เป็นตัวอย่างที่เราพบอยู่บ่อย ๆ ว่ามีความเครียดในการทำงานในขณะที่คนอื่น ๆ ไม่เครียด

อภิชา แดงจำริญ. (2563) ได้จำแนกสาเหตุของความเครียดออกเป็น 4 ประการ ได้แก่ แบบของบุคลิกภาพ เป็นแบบ A หรือ B บรรยากาศขององค์การ พฤติกรรมการจัดการ และระดับความพึงพอใจในงาน กล่าวคือ

(1) แบบของบุคลิกภาพ (Personality type) แบ่งเป็นแบบ A และ B คนที่มีบุคลิกภาพเป็น แบบ A มีลักษณะเคลื่อนไหวเร็วทำงานหนัก รักษาเวลา ชอบแข่งขัน และเอาใจจดจ่อกับงาน ในขณะที่คนที่มีบุคลิกภาพเป็นแบบ B มีลักษณะตรงกันข้ามกับแบบ A ในแบบสำรวจแบบบุคลิกภาพที่มีความเครียด (Stress Personality Types)

(2) บรรยากาศขององค์การ (Organizational climate) การประสานงานการจูงใจขวัญกำลังใจล้วนแต่มีผลกระทบต่อความเครียด บรรยากาศขององค์การมีลักษณะในทางบวกมีมากเท่าไรก็ทำให้เกิดความเครียดน้อยลง ซึ่งองค์ประกอบของบรรยากาศในองค์การที่พนักงานรับรู้ และให้ความสนใจเสมอ ได้แก่ โครงสร้าง (Structure) เช่น กฎ ระเบียบ ข้อกำหนด

1) ความรับผิดชอบ (Responsibility) มีความเป็นอิสระในการตัดสินใจในการทำงาน
 2) รางวัล (Rewards) ได้รับผลตอบแทนจากผลงาน
 3) ความอบอุ่น (Warmth) มีความพึงพอใจในมนุษย์สัมพันธ์ที่เกี่ยวข้องกับบุคคลในองค์การ

- 4) การสนับสนุน (Support) ได้รับความช่วยเหลือในการทำงาน
 5) เอกลักษณ์ขององค์การและความจงรักภักดี (Organizational identity and Loyalty)
 6) การประกันความเสี่ยง (Risk) ได้รับการกระตุ้นส่งเสริมให้มีโอกาสก้าวหน้า

(3) พฤติกรรมการจัดการ (Management behavior) การจัดการแบบมีส่วนร่วมจะก่อให้เกิดความเครียดน้อยลง แต่ถ้าหากมีการควบคุมมากและมีการจัดการแบบเผด็จการก็จะมีแนวโน้มก่อให้เกิดความเครียดสูง

(4) ระดับความพึงพอใจในงาน (Degree of Job Satisfaction) คนที่มีความสนุกกับงานและมีความพึงพอใจในงานสูง จะเป็นผู้ที่สามารถจัดการกับความเครียดได้ดีกว่าคนที่ไม่มีลักษณะ ดังกล่าว ในบางกรณี การเปลี่ยนงานก็อาจมีส่วนช่วยให้ลดความเครียดได้

กล่าวโดยสรุปได้ สาเหตุของความเครียดในการทำงานจากที่กล่าวมาแล้วจะเห็นว่างานที่ปฏิบัติอยู่เป็นประจำทุกวัน นอกจากผู้ปฏิบัติงานจะใช้สมองทำงานหนักแล้วอาจจะมีความรู้สึกว่าเขาทำงานมากกว่าที่ควรจะเป็น มีความกดดันต่าง ๆ ทั้งจากภายในตนเอง จากผู้บังคับบัญชา จากเพื่อนร่วมงาน จากผู้ใต้บังคับบัญชา จากเพื่อนร่วมงาน จากผู้ใต้บังคับบัญชา จากกฎระเบียบ ข้อบังคับต่าง ๆ หรือจากความกดดันในสังคมที่เขาไม่อาจจะดำเนินการใด ๆ ได้ ทำให้เกิดความเครียด หงุดหงิด วิตก กังวลและหวั่นไหวไม่มั่นคงปลอดภัย สำหรับความกดดันที่เกิดจากภายในตนเอง เช่น ความทะเยอทะยาน ใฝ่สูงจนเกินปกติ ความต้องการ การแสวงหาวัตถุเข้ามาบ่อนในชีวิต การแก่งแย่งชิงดีกับผู้อื่น ความขัดแย้งในบทบาทกับความต้องการที่แท้จริง และความก้าวร้าวเหล่านี้เป็นความกดดันที่บีบคั้นภายในจิตใจก่อให้เกิดความเครียดให้แก่บุคคล

ผลของความเครียดที่มีต่อร่างกายของมนุษย์

เนื่องจากร่างกายและจิตใจมีการทำงานประสานกันจึงไม่สามารถแยกออกจากกันได้ อย่างอิสระ ดังนั้น เรื่องของความเครียดที่เกิดขึ้นจึงมีผลต่อการปรับตัวทั้งทางร่างกายและจิตใจซึ่งมีผลต่อสุขภาพจิตโดยทั่วไปด้วยกระบวนการเกิดความเครียดและผลที่ตามมาดังนี้

(1) ระบบหัวใจและหลอดเลือด อารมณ์มีอิทธิพลต่อการเปลี่ยนแปลงของจังหวะการเต้นของหัวใจ ทำให้ความดันโลหิตเปลี่ยนแปลงหลอดเลือดไปเลี้ยงหัวใจ เช่น บุคคลที่เป็นคนที่สมบูรณ์แบบมีความทะเยอทะยานสูง เมื่อประสบปัญหาในเรื่องของผลการทำงานไม่เป็นที่พอใจไม่ได้รับการยอมรับและยกย่องทำให้เกิดความเครียด มีความวิตกกังวล อาจจะไม่แสดงออกมาโดยตรงแต่จะมีอาการของโรคในระบบนี้กล่าวคือ มีอาการหน้ามืดเป็นลมเจ็บหน้าอกด้านซ้ายถ้าเป็นมาก ๆ จะทำให้กล้ามเนื้อหัวใจผิดปกติไป ความดันโลหิตสูง

(2) ระบบย่อยอาหาร อาจจะเป็นแผลในกระเพาะอาหาร และลำไส้เล็กเนื่องจากมีการหลั่งกรดและน้ำย่อยมากกว่าปกติ พบในชายมากกว่าหญิง โดยมีอาการปวดก่อนและหลังอาหาร พบมากในคนที่อยู่สังคมเมืองและในคนที่มีความเครียดสูง ๆ มีความรับผิดชอบสูง โรคอ้วน บางครั้งมีสาเหตุมาจากอารมณ์ เช่น การขาดความรัก ความอบอุ่น ความมั่นคง ก็ใช้การกินเพื่อหนีภาวะบางอย่าง เช่น ความรับผิดชอบ การเข้าสังคม โดยการทำให้เกิดความสบายใจจากความเอร็ดอร่อยของอาหารที่กินเข้าไป โรคเบื่ออาหาร มักจะเกิดขึ้นกับผู้ที่มีความวิตกกังวล และจะเกิดกับผู้หญิงมากกว่าผู้ชาย

(3) ระบบหายใจเป็นระบบที่มีปฏิกิริยาต่อการเกิดภาวะทางอารมณ์มากกว่าระบบหนึ่ง โดยเฉพาะจมูก ในบริเวณจมูกจะมีอาการที่เกิดขึ้น 2 อย่าง คือ หลอดเลือดบีบตัวมีอาการ

เยื่อหุ้มจมูกแห่งอาหารในระบบทางเดินหายใจ อีกอย่างหนึ่งคือหลอดเลือดพองออกทำให้มีการหลั่งเมือกบริเวณจมูกออกมามาก ทำให้เกิดน้ำมูกและหายใจลำบาก นอกจากนี้ปัญหาทางอารมณ์และอิทธิพลจากภาวะทางจิตใจจะทำให้ไปรบกวนระบบทางเดินหายใจ เช่น มีอาการหอบหืดเกิดขึ้น ซึ่งอาการ หอบหืดนี้บางทีอาจจะมิสาเหตุมาจากอาการแพ้ ได้ด้วย แต่มักพบว่าอาการกำเริบมากหากบุคคลอยู่ในภาวะเครียด

(4) ระบบกล้ามเนื้อและกระดูก มีอาการเจ็บปวดตามข้อมือ ข้อเท้า ปวดกล้ามเนื้อ บางคนเมื่อมีความเครียดจะมีอาการปวด เจ็บตามอวัยวะส่วนต่าง ๆ ของร่างกาย เช่น ปวดคอ ปวดหลัง ปวด เอว ซึ่งอาการปวดเหล่านี้มิได้เกิดจากความเจ็บป่วยทางร่างกาย

(5) ระบบผิวหนัง อาจมีอาการคัน เจ็บ ชา มีเหงื่อออกมากกว่าปกติโดยเฉพาะบริเวณฝ่ามือ และฝ่าเท้า หน้าผาก ผม่ว การรักษาบางครั้งต้องใช้วิธีการรักษาทั้งร่างกายและจิตใจ

(6) ระบบขับถ่ายและสืบพันธุ์ ในระบบขับถ่ายปัสสาวะจะมีอาการผิดปกติเห็นได้ชัดเจน โดยเฉพาะในเด็ก ถ้ามีความกดดันอารมณ์อาจจะเกิดภาวะปัสสาวะรดที่นอน หรือไม่สามรถจะควบคุมการขับถ่ายปัสสาวะในระบบสืบพันธุ์จะเห็นชัดเจน ในผู้หญิงประจำเดือนจะไม่มาตามปกติ ถ้าอยู่ในภาวะมีความวิตกกังวล หรือความเครียดสูงมากในบางคนอาจทำให้ไม่สามารถประกอบกิจทางเพศได้ตามปกติ และในคู่สมรสบางคู่จะไม่สามารถมีลูกได้ ทำให้เกิดการท้อแท้ขึ้น

(7) ระบบต่อมไขมันไร้ท่อ มีฮอร์โมนหลายชนิดที่จะกระตุ้นต่อมไร้ท่อต่าง ๆ และการหลั่งฮอร์โมนเหล่านี้ ทำให้มีการเปลี่ยนแปลงในการทำงานของสมองบางส่วนที่ควบคุมเกี่ยวกับอารมณ์ ดังนั้น การเปลี่ยนแปลงของการหลั่งฮอร์โมนเหล่านี้ทำให้เกิดความแปรปรวนขึ้นได้ ตลอดจนความ เจ็บป่วยทางร่างกายและอาจทำให้มีปัญหาทางจิตใจตามมา เช่น คนที่มีอารมณ์เครียดมาก ทำให้การ หลั่งฮอร์โมนจากต่อมไร้ท่อผิดปกติไป และอาจทำให้เกิดโรคเบาหวานขึ้นได้

กล่าวโดยสรุป สาเหตุของการเครียดเกิดจากการปัจจัยหลายๆในสังคมยุคปัจจุบันเปลี่ยนแปลงที่รวดเร็วทั้งด้านเศรษฐกิจ สังคม สิ่งแวดล้อม รวมทั้งการแข่งขันเป็นไปอย่างสูงขึ้น ก่อให้เกิดภาวะที่ประชาชนส่วนใหญ่ไม่สามารถปรับตัวได้ตามสถานการณ์ทำให้เกิดปัญหาในด้านสุขภาพจิตส่งผลให้สุขภาพกายมีปัญหาตามกันด้วยจึงต้องรู้จักการบริหารตนเองให้เกิดสมดุลในสภาวะปัจจุบันให้ได้มากที่สุด

1.3.3 การบริหารความเครียด

ตามปกติแล้วเมื่อเกิดความเครียดภายในจิตใจ มักส่งผลให้เกิดการเปลี่ยนแปลงที่สังเกตได้อย่างชัดเจน เช่น ทางกาย ปวดศีรษะ อ่อนเพลีย นอนไม่หลับ เบื่ออาหาร หายใจไม่อิ่มทางจิตใจ หงุดหงิด ลับสน คิดอะไรไม่ออก เบื่อหน่าย โหมโง่งาย ซึมเศร้า ทางสังคม บางครั้ง

ทะเลาะวิวาทกับคนใกล้ชิด หรือไม่พูดจากับใคร แต่ในบางคนไม่สามารถสังเกตเห็นความเปลี่ยนแปลงของอาการ ได้ชัดเจนและไม่ทราบว่า ตนเองมีความเครียดหรือไม่ อาจใช้แบบประเมินและวิเคราะห์ สำนวณความเครียดด้วยตนเองก็ได้ ซึ่งกรมสุขภาพจิตได้สร้างเครื่องมือประเมินและวิเคราะห์ความเครียดด้วยตนเองสำหรับคนไทย

1.3.3.1 การสำรวจความเครียดของตนเอง

การค้นหาความเครียดของตนเองเราจะรู้ว่ามีความเครียดมากน้อยเพียงใด มีสาเหตุของความเครียดเรื่องใดเพื่อแก้ไขให้ตรงจุด และเมื่อใดที่แก้ไขสำเร็จอาการทางกายต่าง ๆ จะทุเลาลงเองและในระหว่างนั้น ควรใช้เทคนิคการผ่อนคลายความเครียดด้วยตนเองควบคู่ไปด้วย แต่ถ้าพยายามคลายเครียดแล้ว อาการไม่ดีขึ้นก็ควรไปพบแพทย์เพื่อขอรับคำปรึกษาต่อไป เทคนิคในการค้นหาความเครียด มีดังนี้

(1) ต้องตระหนักถึงอาการที่แสดงว่าเริ่มมีความเครียดเกิดขึ้น เช่น รู้สึกหงุดหงิด ไม่มีความสุข ปวดศีรษะ เหนื่อยง่าย ท้อแท้ ความจำหรือสมาธิเลวลง แน่นท้อง อึดอัด หายใจขัด เป็นต้น

(2) พิจารณาว่าสิ่งใด เหตุปัจจัยใดทำให้เกิดความเครียด และความคิดของบุคคลในการรับรู้ สิ่งกระตุ้นที่ก่อให้เกิดความเครียดเป็นอย่างไร เช่น นักเรียนเครียดเนื่องจากเกรดลดลงจาก 4.0 เหลือ 3.5 แสดงว่านักเรียนคนนี้มี การรับรู้ว่าจะคะแนนมีความสำคัญต่อการตัดสินใจ ความสามารถของตนเอง มากจึงรู้สึกไม่พอใจ แม้ว่าผลการเรียนของเขายังอยู่ในระดับดีก็ตาม

(3) ใช้เทคนิคการผ่อนคลายความเครียดรูปแบบต่าง ๆ เช่น การหายใจ การจัดการกับ ความเครียดต่อไป ได้แก่

1) ใช้วิธีการผ่อนคลายความเครียดรูปแบบต่าง ๆ เช่น การหายใจ การฝึกสมาธิ การนวด การออกกำลังกาย ฟังเพลง ปลูกต้นไม้ ฯลฯ

2) การปรับเปลี่ยนความคิด เป็นการปรับเปลี่ยนวิถีคิดทางลบให้เป็นไปในทางบวก เพื่อให้เกิดความรู้สึกต่อสถานการณ์นั้น ๆ ดีขึ้น ช่วยให้คุณสามารถจัดการกับอารมณ์ และแสดงพฤติกรรมได้อย่างเหมาะสม โดยการหมั่นฝึกจับความคิดลบและปรับเปลี่ยนให้เป็นความคิดทางบวกเป็นประจำ เพื่อให้เกิดความคิดทางบวกโดยอัตโนมัติ

3) ชื่นชมตนเองที่สามารถจัดเก็บกับความคิดและอารมณ์ทางลบของตนเองในทางสร้างสรรค์ได้

(4) เมื่อมีอารมณ์สงบแล้วใช้เทคนิคการแก้ปัญหา ดังนี้

1) หาสาเหตุที่แท้จริงของปัญหา

2) รวบรวมข้อมูลที่เกี่ยวข้องกับการแก้ปัญหา

3) วิเคราะห์ข้อดีและข้อเสียและจัดลำดับความสำคัญของปัญหา

- 4) ตัดสินใจเลือกวิธีการแก้ปัญหาที่เหมาะสมและสามารถทำได้
- 5) หาวิธีแก้ไขผลเสียที่อาจเกิดขึ้นจากทางเลือกนั้น ๆ
- 6) ดำเนินการแก้ไข้ปัญหา
- 7) ประเมินผลการแก้ไข้ปัญหา

กล่าวโดยสรุป หากมีความเครียดอยู่ในระดับสูงมากก็ควรจะรีบหาทางจัดการกับความเครียดให้ออกไปจากชีวิตคุณ ซึ่งสามารถทำได้หลายวิธี เช่น พูดคุยกับเพื่อนหรือคนที่คุ้นเคย ออกกำลังกาย เล่นกีฬา ทำสมาธิ ในปัจจุบัน มีผู้ใช้บริการปรึกษาปัญหาสุขภาพจิตตามหน่วยงานต่าง ๆ ได้แก่บริการคลินิก คลายเครียด

1.3.3.2 การจัดการกับอารมณ์และความเครียด

ความเครียดเกิดจากการที่สภาวะของอารมณ์ จิตใจ และร่างกายที่เปลี่ยนแปลงไป เป็นผลจากการที่บุคคลต้องปรับตัวต่อสิ่งกระตุ้นหรือสิ่งเร้าต่าง ๆ ที่ทำให้เกิดความทุกข์ ความไม่สบายใจ รวมถึงสิ่งเร้าที่ทำให้เกิดความสุขโดยเฉพาะช่วงเวลาแห่งความสุขที่ได้หมดลง หรือความกลัวต่อการสูญเสียความสุข อารมณ์กับความสุขในอดีต

แหล่งที่มาของความเครียดตามที่ สุรวี คิวะแพทย์. (2549) กล่าวไว้ ได้แก่ ความหายนะ (ภัยพิบัติ สงคราม) วิกฤติการณ์ในชีวิต (การสูญเสียสัมพันธภาพที่สำคัญ, เหตุการณ์ที่ไม่สามารถควบคุมได้ เช่น อุบัติเหตุ, เหตุการณ์ในอดีต เช่น ความเจ็บป่วยของตนเอง หรือบุคคลอันเป็นที่รัก, การตกงาน) ความยุ่งยากในชีวิตประจำวัน (วิชาการ เวลา การเรียน ความรัก สังคม ความคับข้องใจ ความขัดแย้ง ความเปลี่ยนแปลง ความกดดัน)



ภาพที่ 3.4 ความเครียด

ไม่เฉพาะความเปลี่ยนแปลงด้านลบเท่านั้นที่ก่อให้เกิดความเครียด อิงส์ และ วอลทซ์ Engs, Rand Wantz, M. (1978) กล่าวว่าทุก ๆ การเปลี่ยนแปลงทั้งด้านบวกและด้านลบ ย่อมก่อให้เกิดความเครียดและไม่มีใครหลีกเลี่ยงความเครียดได้ เช่น การปรับตัวของทารกที่เพิ่งคลอดออกจากครรภ์มารดาสู่โลกใหม่ ทารกที่เริ่มจะหัดคลาน วัยเตาะแตะที่เริ่มจะหัดเดิน วัยเด็กที่เริ่มจะเข้าเรียนในโรงเรียน หรือแม้แต่ขณะที่เรามีความสุขในสวนสนุกตลอดทั้งวัน พอใกล้เวลากลับก็เกิดความเครียดเพราะไม่อยากจะมีความสุขจบลง จะเห็นได้ว่าความเครียดเกิดขึ้นได้ทุกสถานการณ์และในทุกวัยของชีวิต บุคคลล้วนผ่านความกดดันผ่านประสบการณ์และพัฒนาการในแต่ละช่วงวัยทั้งทางด้านร่างกาย อารมณ์ และสังคม โดยบุคคลจะมีปฏิกิริยาตอบสนองต่อความเครียดด้วยการแสดงออกทางอารมณ์ การแสดงพฤติกรรม และการตอบสนองของร่างกายที่แตกต่างกันตามมุมมองของปัญหาหรือเหตุการณ์นั้น

ความเครียดและความทุกข์ที่เกิดขึ้น บางครั้งก็ไม่ได้มาจากเหตุการณ์ แต่มันเป็นความทุกข์ที่เกิดจากทัศนคติหรือมุมมองของบุคคลที่มีต่อเหตุการณ์นั้นที่เป็นปัญหา

ตราบใดที่ไม่อาจหลีกเลี่ยงอารมณ์ด้านลบ ความกดดันหรือความเครียดในชีวิตได้ บุคคลแต่ละบุคคลสามารถเรียนรู้จากปัญหาที่เกิดขึ้นได้ ทำให้มีผลกระทบน้อยที่สุดกับชีวิต

1.4 การจัดการกับอารมณ์และความเครียดด้วยวิธีการแก้ปัญหา

กิจกรรมที่จะช่วยจัดการอารมณ์และความเครียดได้อย่างสร้างสรรค์นั้น อภิชา แดงจำรูญ (2563) ได้กล่าวถึงวิธีการแก้ปัญหา 5 ขั้นตอน ดังนี้

1. ตระหนักรู้ปัญหาที่แท้จริง : อารมณ์ ความรู้สึกที่เกิดขึ้นนั้นไม่ใช่ปัญหา ความรู้สึกที่เกิดขึ้นเป็นเพียงผล ฉะนั้นจึงต้องตระหนักรู้ปัญหาที่แท้จริงและสาเหตุที่ก่อให้เกิดความรู้สึกนั้น
2. อุปสรรค : สิ่งใดที่เป็นอุปสรรคขวางกั้นในการแก้ไขปัญหานั้น
3. แนวทางแก้ปัญหาที่หลากหลาย : หาวิธีการหลาย ๆ วิธีเพื่อแก้ไขปัญหา (ข้ามพ้นอุปสรรคและเอาชนะปัญหาได้)
4. ประเมินแต่ละสถานการณ์ : ประเมินวิธีการแก้ไขปัญหานั้นแต่ละแนวทางว่าจะเกิดผลกระทบเชิงบวกและเชิงลบอย่างไร?
5. เลือกวิธีการแก้ไขปัญหาคือดีที่สุด : หากแนวทางที่เลือกนั้นไม่บรรลุผลก็เลือกแนวอื่นมาใช้แก้ปัญหาต่อไป

จากประสบการณ์ที่ผู้สอนได้นำกิจกรรมการแก้ปัญหา 5 ขั้นตอนไปใช้ในชั้นเรียนพบว่า สิ่งที่เป็นปัญหาของผู้เรียนสำหรับการใช้วิธีแก้ปัญหาคือ ข้อ 1 การตระหนักรู้ปัญหา ในข้อนี้หากมองหรือรับรู้ปัญหาไม่ตรงกับสิ่งที่เกิดขึ้นตามที่แท้จริงย่อมทำให้การแก้ปัญหาผิดเพี้ยนหรือบิดเบี้ยวไปจากสิ่งที่ควรจะเป็น (ผล คือ ผู้เรียนไม่สามารถจัดการอารมณ์และ

ความเครียดได้อย่างแท้จริง) ผู้เรียนโดยส่วนใหญ่วิเคราะห์ข้อแรก คือ การตระหนักรู้ปัญหาได้ไม่ตรงกับปัญหาที่แท้จริง เช่น ปัญหาของสาวได้ของขวัญชิ้นใหม่ (อาจเป็นไอแพด ไอโฟน ฯลฯ) ในขณะที่ผู้เรียนเคยร้องขอมาปีกว่าแล้วแม่ไม่ซื้อให้ จากเหตุการณ์นี้ปัญหาคืออะไร คำตอบที่มักได้รับคือ เจ้าตัวเอง ไม่สบายใจ ไม่พอใจ ว่าวุ่นใจ เสียใจ เศร้าใจ ตามมาด้วยคำบ่นในใจว่าแม่ลำเอียง แม่รักน้องมาก ฯลฯ (ข้อ 3 การแก้ปัญหามากหลาย) คำตอบเหล่านี้ไม่ใช่ปัญหาแต่เป็นความรู้สึก (ข้อ 2 อุปสรรค) เป็นผลที่เกิดขึ้นหลังจากเกิดปัญหา ดังนั้นจึงต้องหาสาเหตุของปัญหาที่แท้จริงก่อน (ตระหนักรู้ปัญหา) แล้วจึงหาสาเหตุของความรู้สึก (ข้อ 4 ประเมินสถานการณ์) มิเช่นนั้นเราจะแก้ปัญหามาตามอารมณ์ความรู้สึก (ข้อ 5 การเลือกวิธีการแก้ไขปัญหา) ไม่ใช่การแก้ปัญหที่ต้นเหตุ ทำให้เรื่องบานปลายหรือเลยเถิด หากผู้คนในสังคมใช้กระบวนการแก้ไขปัญหามาก 5 ขั้นตอนแทนการ ความรู้สึกในการแก้ปัญห ย่อมนำไปสู่สังคมอุดมปัญญา

หากเราใช้อารมณ์ความรู้สึกในการแก้ไขปัญห ย่อมเกิดผลเสียตั้งแต่ข้อ 1 ไปจนถึงข้อ 5 เช่น

1. ตระหนักรู้ปัญหา (ที่คลาดเคลื่อน) : ทำไมแม่ไม่ซื้อให้ฉัน ทำไมแม่ซื้อให้น้อง (รู้สึกน้อยใจ รู้สึกไม่พอใจ มีความคับข้องใจ)
 2. อุปสรรค : อารมณ์ที่พลุ่งพล่าน
 3. แนวทางการแก้ไขปัญหามากหลาย : งอนแม่ โกรธแม่ ประชดประชันแม่ ทำตัวเงี้ยวใส่แม่ ตำนอง ทะเลาะกับน้อง แย่งของน้อง ทำลายของน้อง เก็บเงินซื้อเองก็ได้ ทำงานพิเศษหาเงินเองโดยไม่ง้อแม่ ฯลฯ
 4. ประเมินแต่ละสถานการณ์ : แม่รักน้องมากกว่า หรือ น้องอาจมีความจำเป็นมากกว่า หรือน้องอยู่ไกลไม่ได้อาศัยอยู่ที่บ้านต้องการให้ได้รับการติดต่อกับทางบ้านสะดวก
 5. เลือกวิธีการแก้ไขปัญหที่ดีที่สุด : เก็บสะสมเงิน หรือ ไปถามแม่ว่าทำไมไม่ซื้อให้
- หมายเหตุ : หากมองปัญหาคลาดเคลื่อน ไม่ตระหนักรู้ปัญหาตรงตามที่เป็นจริง ก็จะทำให้แนวทางการแก้ไขปัญหไม่ตรงจุด ไม่ได้ไปแก้ที่ต้นเหตุ พอถึงคราวประเมินแต่ละสถานการณ์ รวมถึงเลือกสถานการณ์ที่ดีที่สุดในขณะที่มีทัศนคติผิด ผลลัพธ์ย่อมก่อให้เกิดโทษมากกว่าผลดี อาจทำให้เรื่องลุกลามหรือบานปลายได้

การแก้ไขปัญหโดยใช้ปัญญาพิจารณา ย่อมแก้ปัญหได้ตรงจุดไปตั้งแต่ข้อ 1 ถึงข้อ 5 เป็น 1) ตระหนักรู้ปัญหา : แม่ซื้อของให้น้อง แม่ไม่ซื้อให้ฉัน **ปัญหาคืออะไร** (สาเหตุที่แท้จริงคืออะไร ต้องหาคำตอบนี้ก่อน) **เหตุใดจึงเป็นเช่นนั้น** 2) อุปสรรค : ความกล้าที่จะถามหาความจริง ถามหาสาเหตุหรือเหตุผลอย่างสร้างสรรค์ 3) แนวทางการแก้ไขปัญหามากหลาย : รอจังหวะแม่อารมณ์ดีแล้วเข้าไปคุยเล่นเพื่อทะลอมถามหาเหตุผล (ผู้เรียนคิดเรียบเรียงคำพูดหลาย ๆ ประโยค สอบถามเสียงเบาเสียงสับหาสาเหตุจนพบเหตุผลที่แท้จริง) สอบถามความจริงจาก

คนรอบตัว สอบถาม จากนั้นอง ฯลฯ หากมองเห็นปัญหาได้อย่างชัดเจน ตระหนักรู้ปัญหาตรงตามที่เป็นจริง ย่อมมีแนวทางการแก้ไขปัญหามาได้ตรงจุดได้แก้ไขที่ต้นเหตุ พอถึงคราวประเมินแต่ละสถานการณ์ รวมถึง เลือกสถานการณ์ที่ดีที่สุด ในขณะที่มีทัศนคติที่เที่ยงตรงปราศจากอคติ ผลลัพธ์ย่อมก่อให้เกิดผลดีมากกว่าการปล่อยให้อารมณ์อยู่เหนือปัญหา

กล่าวโดยสรุป กิจกรรมการแก้ปัญหา 5 ขั้นตอน ช่วยให้ผู้เรียนเข้าใจถึงขั้นตอนในการแก้ปัญหาอย่าง สร้างสรรค์ ได้แก่ 1) การระบุปัญหา 2) อุปสรรค 3) แนวทางการแก้ปัญหาที่หลากหลาย 4) ประเมินแต่ละแนวทางการแก้ปัญหาว่ามีผลดีผลเสียอย่างไร 5) เลือกวิธีการแก้ปัญหาที่ดีที่สุด จากนั้นร่วมกันอภิปรายปัญหาที่เกิดขึ้นในชีวิตประจำวันของผู้เรียนด้วยประสบการณ์ของสมาชิกในกลุ่มที่มีความแตกต่างและหลากหลาย ทำให้เกิดความเห็นอกเห็นใจ เกิดความเข้าใจและการรับฟังปัญหาของเพื่อน ซึ่งปัญหาของเพื่อนที่หนักกว่าของตนเองนั้นช่วยบรรเทาและเยียวยาความทุกข์ใจ ลดความเครียดและความกดดันได้เป็นอย่างมาก



ภาพที่ 3.5 การแก้ปัญหา 5 ขั้นตอนทำให้เกิดปัญญา

ตัวอย่างวิธีการจัดการกับอารมณ์และความเครียด ของนักศึกษาที่เขียนสะท้อนบน เว็บบล็อก (www.edmodo.com)

งานเขียนของวันพุธที่ 12 กันยายน 2561 หัวข้อ คือ นักศึกษาแบ่งปันประสบการณ์เกี่ยวกับปัญหาในชีวิตของตนเอง (ปัญหาส่วนตัวที่สามารถแบ่งปันประสบการณ์ให้ผู้อื่นได้เรียนรู้) พร้อมวิธีการจัดการปัญหา/การหาทางออกของปัญหาที่นักศึกษานำมาใช้ (นักศึกษาสมัครใจให้ผู้เขียนนำมาเผยแพร่ได้ พฤศจิกายน 2561) หมายเหตุ : สถานภาพนักศึกษา สมรสและมีบุตรชาย 1 คน เรียนปริญญาตรีเป็นใบที่ 2

ปัญหาของข้าพเจ้า คือ แฟนไม่มีเวลาเปิดอ่านข้อความหรือไม่มีการตอบกลับใด ๆ ทั้งสิ้นในช่วงแรกของการใช้ชีวิตของคนที่ต้องอยู่ห่างกัน ห่างกันแบบต่างคนต่างอยู่ เปรียบเหมือน

อยู่คนละโลกเลยคะ การติดต่อกันหรือการให้เวลากันและกันแทบเป็นเรื่องที่ยากมาก ด้วยข้อจำกัดอะไรหลายอย่างในสายงานของคุณแพน ซึ่งข้าพเจ้าพยายามเข้าใจและทำใจยอมรับมาล่วงหน้าก่อนที่จะมีเหตุการณ์นี้เกิดขึ้นจริง ๆ แต่มันใช่หรือ งานจะยุ่งยากขนาดเปิดมือถืออ่านข้อความของคนนี้ไม่ได้เลยรีใจคะ ส่งข้อความวันนี้ เปิดอ่านวันพรุ่งนี้ ทำไม?

โมโหมาก ๆ สุด ๆ ค่ะ ปรี๊ด เหตุการณ์นี้เกิดขึ้นเป็นเวลา 1 เดือน เก็บกดอารมณ์ต่าง ๆ เอาไว้แบบลึกสุดซึ้งหัวใจ อยากรจะถามคุณแพนก็ไม่อยากให้เกิดเรื่องทะเลาะกันด้วยเรื่องแค่นี้ แต่พอคนนี้ทำเจียบ ๆ เหมือนไม่ซีเรียสกับการใส่ใจ เปิดอ่านข้อความที่เราตั้งใจส่งไปให้ กลับกลายเป็นว่า คุณแพนทำเหมือนเดิมคะ คือ ไม่เปิดอ่านเลย แถมบางวันหายไปเลย ผ่านไปแล้ว 2-3 วันแล้วมาเปิดอ่าน มีหน้าซำ ไม่พิมพ์ข้อความตอบกลับมา ไม่สนใจ เปิดอ่านเฉย ๆ แล้วหายเจียบไป คือ อะไรคะท่านผู้ชม

ข้าก่อนคะ...ข้าพเจ้าขอบอกเลยว่า...คนนี้ไม่มีนิสัยที่ชอบส่งข้อความจุกจิกหาใคร ประเภทชอบส่งข้อความหวานซึ่งหาผู้ชาย ไม่ใช่ลักษณะคนนี้คะ แต่ที่ข้าพเจ้าต้องส่งข้อความไปหาแพนทุกวันเพราะคนที่ขอให้ส่งข้อความ คือ แพนคะ ไม่ใช่คนนี้ที่อยากส่งข้อความไปหาอีกฝ่ายคะ ข้าพเจ้ามองว่าเป็นเรื่องจุกจิกมาก ๆ ที่จะต้องมาส่งข้อความไปหาทั้งวัน เล่าเรื่องโน่นนี่และส่งข้อความบอก Morning Kiss. และ Night Kiss. ทุก ๆ วัน คำถามคือ ทำไมคนนี้ต้องทำด้วยคะ การส่งข้อความหาแพน ยอมรับว่าข้าพเจ้ารู้สึกรำคาญใจมาก, เบื่อคะ เหมือนรายงานตัวเลย เหมือนเป็นภาระเหมือนโดนเอาเปรียบเพราะอีกฝ่ายไม่มีเวลาส่งข้อความหาเรา แต่เราต้องเป็นฝ่ายทำหน้าที่ส่งข้อความและห้ามลืมส่งข้อความทุก ๆ วันเด็ดขาด แล้วทำไมไม่เปิดอ่าน หรือเปิดอ่านแล้วไม่ตอบกลับมาหาคนนี้บ้างคะคุณชาย

ในที่สุดการเก็บกดอารมณ์ก็ถึงขีดสูงสุด ลองทายดูซิคะว่าข้าพเจ้าทำอะไร?

ข้าพเจ้าไม่พูด ไม่ไว้วางใจ ไม่อะไรทั้งสิ้นคะและยังคงส่งข้อความทุกวันเหมือน (คม) แต่ข้าพเจ้าเฉยเมยใส่ คือ เมื่อเวลาแพนโทรมาหา คนนี้พูดคุยด้วยคะ แต่ไม่สนเหมือนหุ่นยนต์ เช่น แพนถามว่า ทานอะไรรี่ยัง ข้าพเจ้าตอบว่า ยังคะ “ตรง ๆ ” แพนถามว่า ทำอะไรอยู่ ข้าพเจ้าตอบว่า เคลียร์งาน แล้วเจียบ แพนถามว่า อยู่ไหน ข้าพเจ้าตอบว่า อยู่ กทม. แล้วเจียบ แพนถามว่า เป็นอะไร ข้าพเจ้าตอบว่า เปล่า แล้วเจียบ แพนถามว่า โกรธอะไรรี่เปล่า ข้าพเจ้าตอบว่า ไม่มีคะ (แล้วเจียบ) ป.ล.ยังมาถามได้อีกคะ โกรธอะไรรี่เปล่า แกลิ่งโง่หรือเปล่าแอบคิดเองในใจ บรรยาภาคแบบนี้หลายสัปดาห์คะ

ในที่สุดแพนก็อึดอัดจนทนไม่ไหวกับพฤติกรรมที่ข้าพเจ้าทำใส่คืนกลับ คืนวันที่ 5 สิงหาคม (ปีนี้คะ) แพนติดต่อมาโทรมาหาเลยวันนี้เราคุยกันนานมาก ๆ เริ่มต้นแพนถามตรง ๆ ว่าโกรธอะไร อยากให้บอกกันตรง ๆ คนนี้นิ่งใส่ ตอบว่า ค่ะ สักพักหนึ่งไม่รู้วาทนไม่ไหวกับอาการดังกล่าว

ข้าพเจ้าตัดสินใจพูดตรง ๆ เปิดใจพูดบอกความจริง บอกความรู้สึกที่ผ่านมาและถามแฟนตรงไปตรงมาว่า...ข้อความต่าง ๆ ที่คนนี้ส่งไปหาทุก ๆ วันเคยมีความหมายกับเขาบ้างไหม ถ้าไม่มีเวลาเปิดอ่านจะให้คนนี้ส่งข้อความไปหาทุกวันทำไม? คนนี้มีความรู้สึกและเสียใจเป็นนะคะ แต่ไม่ยอมทำให้คุณลำบากใจ จึงแกล้งเหมือนไม่รู้สึกอะไรไม่มีอะไรเกิดขึ้นเป็นเดือนจนทนไม่ไหว ข้าพเจ้าจึงใช้วิธีสะท้อนกลับ (ด้านลบ) คุณทำอะไร ฉันก็ทำแบบคุณล่ะคะ เหมือน ๆ กัน

ในคืนวันนั้นคุณแฟนเสียใจมาก ๆ เขาเสียใจจากข้างในลึก ๆ เลย เขาขอโทษข้าพเจ้า เพราะที่ผ่านมาไม่คิดว่าตัวเขาจะทำให้คนนี้เสียใจเพราะอ่านข้อความล่าช้าหรืออ่านแล้วไม่ตอบกลับมาหา เป็นฝ่ายอ่านอย่างเดียว เขากล่าวขอโทษซ้ำแล้ว ซ้ำอีก ขอโทษซ้ำ ๆ และบอกว่าถ้ารู้ว่าการที่ไม่มีเวลาให้กันจะทำให้คนนี้เสียใจขนาดนี้ เขาจะยกเลิกสิ่งที่เขาทำอยู่ตอนนี้ทั้งหมดทันที แต่ให้คนนี้กลับมาที่มีความรู้สึกที่อยากพูดคุยกันกับเขาเหมือนเดิม ไม่ทำตัวเหมือนหุ่นยนต์ใส่เขา เขายอมทิ้งงานที่ทำตอนนี้ทันที

ข้าพเจ้าไม่ต้องการแบบนี้เลย งานที่เขารักมากจะให้เขาทิ้งทุกอย่างเพื่อผู้หญิงคนเดียว มันไม่ยุติธรรมหรอกค่ะสำหรับแฟน ข้าพเจ้ารู้สึกไม่พอใจกับเรื่องไม่เปิดอ่านข้อความ เรื่องไม่ตอบข้อความกลับมาหาที่จริง แต่ข้าพเจ้าไม่เคยคิดและไม่อยากให้เขาต้องทิ้งงานหรือทุกสิ่งที่เขารักเพื่อมีเวลาเหมือนเดิม ใช้ชีวิตปกติเหมือนเดิม...เหมือน เมื่อก่อนกับคนนี้

เขาเปิดใจบอกความจริงว่าเวลาเขาเหนื่อย ๆ บางวันรู้สึกเหนื่อยมาก ๆ ตอนทำงานเขาจะมาเปิดอ่านข้อความของข้าพเจ้า ย้อนอ่านของวันเก่า ๆ ซ้ำไปซ้ำมา เขาบอกว่า นั่งมองมือถือแล้วแอบฆ่าคนเดียวกับเรื่องที่ข้าพเจ้าบ่นหรือเล่าให้ฟังทางข้อความ เขาอ่านข้อความของข้าพเจ้าซ้ำ ๆ ทุกวัน เขาอยากส่งข้อความมาหา แต่ไม่รู้จะเล่าอะไรดี

ข้าพเจ้าแม้แต่ใช้อารมณ์จนลืมไปเลยว่า แฟนเป็นคนเล่าเรื่องไม่เก่งค่ะ คุณไม่ค่อยเก่งแต่เป็นผู้ชายที่เรียงบ่งายมาก ๆ นะคะ นาน ๆ จึงจะพูดมาก ๆ เขาชอบบอกว่า ข้าพเจ้าพูดมากจึงพูดไม่หยุด แต่เขาก็ชอบฟัง ขนาดจะนอนยังไม่หยุดเล่าโน่นเล่านี้มันวันหนึ่งคุณแฟนต้องเอาผ้ามาปิดปากคนนี้ นานมาแล้วล่ะคะ แต่เมื่อนึกถึงเรื่องนี้ขึ้นมา (คนที่ใส่ใจ เห็นคุณค่า และรู้สึกดีกับข้อความ คือ แฟนต่างหากค่ะ ข้าพเจ้าเพิ่งจะรู้ว่าข้อความของตัวเองมีความหมายต่อใจของเขา มากมายขนาดนี้ คนนี้ต่างหากที่ไม่เคยใส่ใจเรื่องเล็ก ๆ น้อย ๆ แบบนี้เลย แถมมองว่าเป็นภาระทำไมต้องส่งข้อความทุกวันด้วย คิดว่าตัวเองโดนเอาเปรียบ รู้สึกตัวเองทำร้ายความรู้สึกของแฟนอย่างแรงมากเลยคะ)

ดังนั้น การที่เราบอกความรู้สึกที่แท้จริง สงสัยก็ควรถาม อยากรู้อะไรก็ควรบอกคนรักอย่างตรงไปตรงมา เปิดใจคุยกันตรงไปตรงมาเพื่อให้อีกฝ่ายได้บอกเรา ได้มีโอกาสอธิบายเรื่องที่เกิดขึ้นวิธีนี้เป็นทางแก้ไขปัญหาเรื่องของเรา 2 คน ที่ดีที่สุดค่ะ

การตัดสินใจแก้ปัญหาด้วยการนำอารมณ์มาใช้ในการแก้ปัญหา ผลลัพธ์ที่ตามมากลับกลายเป็นเรื่องใหญ่โต เพราะว่าข้าพเจ้าใช้อารมณ์ในการแก้ปัญหาด้วยวิธีเล่นละครใส่และด้วยวิธีสะท้อนกลับด้านลบ ไม่ว่าจะเป็นการนิ่งเฉย การทำเป็นไม่สนใจอ่านข้อความหรือไม่ใส่ใจการตอบข้อความกลับของคุณแฟน ยิ่งทำให้คน 2 คน เกิดการเว้นพื้นที่ เพิ่มระยะห่างกันและกันมากขึ้น ๆ ทุกวัน ถ้าเป็นแบบนี้ต่อไปชีวิตคู่ต้องพังเหมือนหลาย ๆ คู่ที่เราทั้ง 2 คนเคยได้ยินหรือเคยได้เห็น วันนั้นคงสายเกินไปที่จะย้อนกลับมาแก้ไขปัญหา

“การเปิดใจ บอกความรู้สึกของตัวเอง ถ้ามโนสิ่งที่ตนเองอยากรู้อยากได้คำตอบอย่างตรงไปตรงมากับคนรักของตนเองเป็นสิ่งที่ดีที่สุดในที่สุดค่ะ หากคุณคิดเองตอบเองหรือ ถ้ามโนคนอื่น แทนที่จะถามคนรัก บทสรุปสุดท้ายอาจจะจบลงด้วยการเลิกรามากกว่าการรักกันมากขึ้น เข้าใจกันมากขึ้น” Lucky in Game & Lucky in Love นะคะทุกคน



ภาพที่ 3.6 การแก้ปัญหาตรงจุดนำสุขมาให้

จากตัวอย่างวิธีการจัดการกับอารมณ์และความเครียดของนักศึกษาที่เขียนสะท้อนบนเว็บบล็อก สะท้อนให้เห็นว่า ปัญหาที่ใหญ่กว่าการที่แฟนไม่ตอบข้อความกลับ คือ ความรู้สึกที่เจ้าของบล็อกมีต่อแฟน ซึ่งเป็นปัญหาที่เกิดขึ้นจริงในสังคมไทย รวมถึงปัญหาที่สะท้อนผ่านหนังหรือละคร ที่มักมีฉากการเข้าใจผิดคิดไปเองในทุกเรื่อง ดังนั้น การจัดการกับอารมณ์ ความเครียด และการแก้ปัญหาอย่างสร้างสรรค์ตามที่นักศึกษาได้แสดงความคิดเห็นไว้ คือ “ควรแก้ปัญหาให้ตรงจุด ตรงกับปัญหา อยากรู้อะไรก็ถาม”

นอกจากนี้ สิ่งที่ควรพิจารณาประกอบ คือ เวลาและโอกาสในการถาม รวมถึงการใช้ภาษาพูดในการถามแทนการชักใช้ไล่เสียงเสมือนเขาเป็นจำเลย (การถามตรง ๆ แบบสุภาพให้เกียรติถามให้ถูกจังหวะ ถูกเวลา และโอกาส มิใช่การถามตรง ๆ แบบชู้กระชอก) อยากรอให้โกรธแล้วจึง

ค่อยพูด เพราะผลที่ได้อาจไม่ได้โชคดีเหมือนเช่นนักศึกษาท่านนี้ทุกราย ปลายทางอาจนำไปสู่ปัญหา หรืออาจนำไปสู่การเดินบนเส้นขนาน

การตระหนักรู้ปัญหาจึงเป็นจุดเริ่มต้นที่สำคัญที่สุดที่จะทำให้เราสามารถจัดการกับอารมณ์และความเครียดได้ตรงประเด็น แก้ไขปัญหาได้ตรงจุด นำไปสู่การแก้ปัญหาได้อย่างสร้างสรรค์

กล่าวโดยสรุป การแก้ปัญหา (Problem Solving) นั้น จุดประสงค์เพื่อเพิ่มความใฝ่เรียนรู้ในการแก้ปัญหา การนำหลักการมาสังเคราะห์หรือสร้างสรรค์การแก้ไขปัญหานำพาให้บุคคลก้าวผ่านปัญหาขจัดความกลัวหรือความกังวลใจ ผู้ใหญ่ควรปลูกฝังเด็กให้ใช้วิธีการแก้ปัญหา 5 ขั้นตอน คือ 1. ตระหนักรู้ปัญหาที่แท้จริง การตระหนักรู้ปัญหาที่แท้จริงเสมือนแผนที่นำทางหรือจีพีเอส ที่มีความเที่ยงตรง หากเข้าใจว่าอารมณ์ ความรู้สึกที่เกิดขึ้นนั้นคือปัญหา นั้นแสดงว่าแผนที่หรือจีพีเอส นั้นพาเราหลงทิศหลงทาง เพราะความรู้สึกที่เกิดขึ้นเป็นเพียงผล ฉะนั้นจึงต้องตระหนักรู้ปัญหาที่แท้จริงและสาเหตุที่ก่อให้เกิดความรู้สึกนั้น 2. อุปสรรคหรือสิ่งที่ขวางกั้นการแก้ไขปัญหานั้น เช่น อาจเป็นความรู้สึกไม่กล้า กังวล กลัว เหนื่อย ฯลฯ ที่เกิดขึ้นกับการเผชิญหน้าแบบตรงไปตรงมาโดยไม่ก้าวร้าว 3. แนวทางแก้ปัญหาที่หลากหลาย เป็นการหาวิธีการหลาย ๆ วิธีเพื่อแก้ไขปัญหานี้ (ข้ามพ้นอุปสรรคและเอาชนะปัญหาได้) 4. ประเมินแต่ละสถานการณ์เมื่อได้แนวทางในการแก้ไขปัญหามากมายแล้ว ก็ลองประเมินวิธีการแก้ไขปัญหานั้นว่าแนวทางใดที่มีความเป็นไปได้ หรือแนวทางใดน่าจะดีที่สุด อาจลำดับความสำคัญด้วยตัวเลขไว้ในแต่ละข้อ และนำไปสู่ผลกระทบเชิงบวกและเชิงลบอย่างไร 5. เลือกวิธีการแก้ไขปัญหานั้นที่ดีที่สุด ลองนำแนวทางที่ดีที่สุดไปแก้ไขปัญหานี้ หากแนวทางที่เลือกนั้นไม่บรรลุผลก็เลือกแนวทางอื่นมาใช้แก้ปัญหาต่อไป

สรุป

อารมณ์ของมนุษย์มีทั้งอารมณ์ (บวก) และอารมณ์ (ด้านลบ) อารมณ์คิดบวกเป็นการคิด การรู้สึก หรือการมองอย่างมีความหวังว่าต้องมีสิ่งดี ๆ เกิดขึ้นในอนาคต ทั้งต่อตนเองและผู้อื่น ซึ่งนับว่าเป็นพลังทางความคิดที่จะช่วยให้ผ่านพ้นสถานการณ์อันเลวร้ายไปได้ โดยการคิดบวก สามารถเริ่มต้นได้ง่าย ๆ ด้วยการคิดหรือพูดคุยกับตนเองก่อน คนที่มีอารมณ์ลบมากส่วนมากก็จะ โทษว่าเป็นเพราะผู้อื่นกระทำต่อเรา หรือเป็นคนจนไม่มีใครสนใจ หรือมีคนคอยจะแกล้งเราอยู่ ตลอด อารมณ์ลบก็เกิดจากคนที่ชอบคิดลบ ทุกๆสิ่งในโลกนั้นมีทั้งดีและไม่ดีอยู่ในเวลาเดียวกัน ตลอดจนเกิดเป็นอารมณ์ที่นำไปสู่ความความเครียดในชีวิต

ซึ่งอารมณ์โกรธเป็นหลักที่จะนำไปสู่ความกดดันหรือความเครียด สาเหตุมาจากความปรารถนาในอารมณ์ทั้งในอดีตและอนาคต ทั้งจิตที่เป็นอกุศล ความโลภ โกรธ หลง ฉะนั้นควรสร้างสิ่งแวดล้อมที่ดีโดยเฉพาะบุคคลแวดล้อมให้มีอารมณ์ดี ใช้เหตุผล ไม่ใช่อารมณ์ในการตัดสินใจ ปัญหา มีอารมณ์ที่หนักแน่นมั่นคง มีความเข้าใจและเห็นอกเห็นใจผู้อื่น มีจิตที่เมตตาและให้อภัยผู้อื่น ก็จะช่วยให้เด็กหรือผู้เรียน มีสภาวะทางอารมณ์ไปในด้านบวกมากกว่าด้านลบจะทำให้เด็กไม่เกิดความกดดันและไม่เครียด

การบริหารความเครียดเป็นสถานการณ์ที่คับแค้นที่มีผลทำให้เกิดความกดดันทางอารมณ์ ความเครียดจะเกิดความเกี่ยวพันกับความวิตกกังวล บางครั้งความเครียดอาจจะเกิดขึ้นกับร่างกายเมื่อมีการใช้พลังงานมากหรือมีการเปลี่ยนแปลงต่อขบวนการทางสรีรวิทยาของร่างกาย เช่น การอยู่ในสถานที่ที่มีอุณหภูมิสูงมาก ๆ หรือจากการเจ็บป่วยที่เกิดขึ้นนาน ๆ จึงมีการสำรวจความเครียดของตนเองและใช้เทคนิคการจัดการกับความเครียดให้ออกไปจากชีวิตคุณ

ความเครียด เป็นสภาวะของอารมณ์ จิตใจ และร่างกายที่เปลี่ยนแปลงไปเป็นผลจากการที่บุคคลต้องปรับตัวต่อสิ่งกระตุ้นหรือสิ่งเร้าต่าง ๆ สิ่งที่ทำให้เกิดความทุกข์ ความไม่สบายใจ รวมถึงสิ่งเร้าที่ทำให้เกิดความสุขโดยเฉพาะช่วงเวลาแห่งความสุขที่ได้หมดลงหรือความกลัวต่อการสูญเสียความสุข อารมณ์กับความสุขในอดีต ตราบใดที่เราไม่อาจหลีกเลี่ยงอารมณ์ด้านลบ ความกดดันหรือความเครียดในชีวิตได้ เราสามารถเรียนรู้จากมันได้ ทำให้มันมีผลกระทบน้อยที่สุดกับกิจกรรมที่จะช่วยจัดการอารมณ์และความเครียดได้อย่างสร้างสรรค์ถึงวิธีการแก้ปัญหา 5 ขั้นตอน คือ 1) ตระหนักรู้ปัญหาที่แท้จริง : อารมณ์ ความรู้สึกที่เกิดขึ้นนั้นไม่ใช่ปัญหา ความรู้สึกที่เกิดขึ้นเป็นเพียงผล ฉะนั้นจึงต้องตระหนักรู้ปัญหาที่แท้จริงและสาเหตุที่ก่อให้เกิดความรู้สึกนั้น 2) อุปสรรค : สิ่งใดที่เป็นอุปสรรคขวางกั้นในการแก้ไขปัญหานั้น 3) แนวทางแก้ปัญหาที่ หลากหลาย หาวิธีการหลาย ๆ วิธีเพื่อแก้ไขปัญหา (ข้ามพ้น อุปสรรคและเอาชนะปัญหาได้)

4) ประเมินแต่ละสถานการณ์ : ประเมินวิธีการแก้ไขปัญหแต่ละแนวทางว่าจะเกิด ผลกระทบเชิงบวกและเชิงลบอย่างไร 5) เลือกวิธีการแก้ไขปัญหที่ดีที่สุด : หากแนวทางที่เลือกนั้นไม่บรรลุผลก็เลือกแนวอื่นมาใช้แก้ปัญห

แบบฝึกหัดหลังเรียน

หน่วยที่ 3 การจัดการอารมณ์และความเครียดด้วยปัญญา

ตอนที่ 1 : จงตอบคำถามต่อไปนี้ให้ได้ใจความสมบูรณ์

1. อารมณ์ด้านบวก positive emotion จะมีประโยชน์แก่ตนเอง และผู้อื่น อย่างไรบ้าง
2. อารมณ์ใดที่เป็นโทษแก่ตนเองบ้าง เพราะเหตุใด
3. สาเหตุที่ทำให้ใจเศร้าหมองได้แก่อะไรบ้าง
4. ท่านเคยมีภาวะอารมณ์ที่นำไปสู่ความเครียดใดบ้าง และท่านใช้วิธีออกจากสภาวะอารมณ์นั้นอย่างไร
5. ให้นักศึกษาจัดทำผลงานศิลปะของนักศึกษาเกี่ยวกับเรื่องของอารมณ์ที่จะนำไปสู่ความเครียด และใช้วิธีการแก้ปัญหาอย่างไรให้สร้างสรรค์ (ใช้เทคนิคการเรียนรู้จากวิชาการคิดสร้างสรรค์ และการแก้ปัญหา)
6. ขอให้ท่านเลือก 1 ปัญหาที่เกิดขึ้นในอดีตแล้วเขียนวิธีแก้ปัญหาในอดีตไว้ด้านซ้ายมือ ส่วนด้านขวามือเป็นวิธีแก้ปัญหา 5 ขั้นตอน จากนั้นเปรียบเทียบวิธีแก้ปัญหาทั้ง 2 แบบ ว่าเหมือนหรือแตกต่างกันอย่างไร
7. หากมีเหตุการณ์ในลักษณะ (ข้อที่ 5) นี้เกิดขึ้นอีกในอนาคต ท่านจะเลือกใช้วิธีการแก้ปัญหาแบบใด และผลลัพธ์ที่คาดว่าจะได้รับเป็นอย่างไร

ใบงานที่ 1

การจัดการความเครียด

คำชี้แจง : ให้นักศึกษาใช้เวลา 15 นาที อ่านกรณีศึกษาแล้วตอบคำถามในประเด็นต่อไปนี้

ก้อย เป็นนักบัญชีที่มีความสามารถในการทำงานเป็นที่พอใจของหน่วยงาน แต่ก็มีปัญหา กับเพื่อนร่วมงานเสมอ โดยเฉพาะเวลาที่เพื่อนมาส่งงานเพื่อเบิกจ่าย ก้อยมักจะหงุดหงิดแสดง ความไม่พอใจเวลาที่มียื่นหลักฐานไม่ครบถ้วน บ่อยครั้งที่ก้อยแสดงอารมณ์กับเพื่อนร่วมงาน จนเพื่อนร่วมงานรวมตัวกันไม่ถูกกับก้อย ไม่ยุ่งเกี่ยวถ้าไม่จำเป็น เพื่อนร่วมงานบางคนโมโหที่ก้อย แสดงท่าทางเหนือกว่าคนอื่น และได้เถียงกับก้อยอย่างรุนแรง

1. ให้นักศึกษาลองวิเคราะห์ดูว่าก้อยมีลักษณะความเครียดอย่างไร และเหตุใดก้อยจึง แสดงอารมณ์เช่นนั้นกับเพื่อนร่วมงาน

.....

.....

.....

.....

.....

2. การที่ก้อยมีลักษณะอารมณ์เครียดดังกล่าว ส่งผลกระทบต่ออย่างไรกับก้อย

.....

.....

.....

.....

.....

3. นักศึกษามีความคิดเห็นอย่างไรที่เพื่อนบางคน โมโห ก้อยและได้ตอบด้วยการโต้เถียง กันอย่างรุนแรง

.....

.....

.....

.....

ใบงานที่ 2

แบบการประเมินและวิเคราะห์ความเครียด

คำชี้แจง ให้นักศึกษาใช้เวลา 5 นาที ในระยะเวลา 2 - 3 เดือนที่ผ่านมา ท่านมีอาการพฤติกรรม หรือความรู้สึกต่อไปนี้มากน้อยเพียงใด โปรดทำเครื่องหมายในช่องที่แสดงระดับอาการที่เกิดขึ้นกับตัวท่านตามความเป็นจริงมากที่สุด

(โครงการสุขภาพจิต กระทรวงสาธารณสุข)

อาการ พฤติกรรม หรือความรู้สึก	ไม่เคย เลย	เป็น ครั้งคราว	เป็น บ่อย ๆ	เป็น ประจำ
1. นอนไม่หลับเพราะคิดมากหรือกังวลใจ				
2. รู้สึกหงุดหงิด รำคาญใจ				
3. ทำอะไรไม่ได้เลย เพราะประสาทตึงเครียด				
4. มีความกังวลใจ				
5. ไม่อยากพบปะผู้คน				
6. ปวดหัวข้างเดียว หรือปวดบริเวณขมับ 2 ข้าง				
7. รู้สึกไม่มีความสุขและเศร้าหมอง				
8. รู้สึกหมดหวังในชีวิต				
9. รู้สึกว่าชีวิตตนเองไม่มีคุณค่า				
10. กระวนกระวายอยู่ตลอดเวลา				
11. รู้สึกว่าตนเองไม่มีสมาธิ				
12. รู้สึกเพลียจนไม่มีแรงทำอะไร				
13. รู้สึกเหนื่อยหน่ายไม่อยากทำอะไร				
14. มีอาการหัวใจเต้นแรง				
15. เสียงสั่น ปากสั่น หรือมือสั่นเวลาไม่พอใจ				
16. รู้สึกกลัวผิดพลาดในการทำสิ่งต่าง ๆ				
17. ปวดหรือเกร็งกล้ามเนื้อบริเวณท้ายทอย หลัง หรือไหล่				
18. ตื่นเต้นง่ายกับเหตุการณ์ที่ไม่คุ้นเคย				
19. มึนงง หรือเวียนศีรษะ				
20. ความสุขทางเพศลดลง				

แบบทดสอบหลังเรียนหน่วยที่ 3

วัตถุประสงค์ เพื่อประเมินความรู้ของนักศึกษาเกี่ยวกับเรื่อง “การจัดการกับอารมณ์ด้วยปัญญา”

คำแนะนำ ให้นักศึกษาเลือกข้อที่ถูกต้องที่สุดเพียงข้อเดียว โดยทำเครื่องหมาย X ลงหน้าข้อที่ถูกต้องที่สุด

1. ข้อใดเป็นการปฏิบัติตนเพื่อจัดการกับอารมณ์และความเครียดที่เหมาะสม

- ก. นั่งเล่นอินเทอร์เน็ตเป็นเวลานาน ๆ
- ข. อยู่ในห้องคนเดียวเงียบ ๆ ไม่ยุ่งกับใคร
- ค. ดูละครที่มีเรื่องราวเกี่ยวกับความผิดหวัง
- ง. วิ่งออกกำลังกายในตอนเช้าเป็นประจำทุกวัน

2. โรคใดเป็นผลของอารมณ์และความเครียดต่อสุขภาพ

- ก. วัณโรค
- ข. ไข้ดั่งอักเสบ
- ค. ความดันโลหิต
- ง. ไข้หวัดใหญ่สายพันธุ์ใหม่

3. คุณค่าของการฝึกบริหารจิตในข้อใดมีความชัดเจนที่สุด

- ก. เต้เรียนหนังสือได้ปกติ
- ข. แสงสามารถทำงานได้สม่ำเสมอ
- ค. แชนป์อยู่ร่วมกับผู้อื่นได้โดยไม่มีปัญหา
- ง. นายสามารถกำจัดสิ่งที่มารบกวนจิตให้น้อยลงได้

4. วิธีการใดช่วยให้สมองได้พักผ่อนและเกิดการผ่อนคลาย

- ก. อ่านหนังสือที่ตนเองชอบ
- ข. เล่นเกมคอมพิวเตอร์
- ค. ดื่มกาแฟหรือเครื่องดื่มชูกำลัง
- ง. รับประทานอาหารปริมาณมากขึ้น

5. เด็กควรนอนหลับประมาณกี่ชั่วโมงจึงจะมีผลดีต่อสุขภาพร่างกาย

- ก. 7 - 8 ชั่วโมง
- ข. 8 - 10 ชั่วโมง
- ค. 9 - 10 ชั่วโมง
- ง. 10 - 11 ชั่วโมง

6. ถ้าสะสมความเครียดไว้นาน อาจเกิดอาการเจ็บป่วยที่รุนแรงอย่างไร
- โรคซึมเศร้า
 - โรคจิตประสาท
 - โรคใช้เลือดออก
 - โรคกระเพาะอาหาร
7. การกระทำของบุคคลใด เห็นได้ชัดว่า เริ่มเกิดความเครียดแล้ว
- น้ำชา รู้สึกเบื่ออาหาร
 - น้ำอบอยู่กลางแจ้งได้ไม่นาน
 - น้ำฝนรับประทานอาหารบ่อยมาก
 - น้ำหวานอารมณ์เสียบ่อย และหงุดหงิดง่าย
8. พฤติกรรมใดที่แสดงถึงการมีปัญหสุขภาพจิตอย่างรุนแรง
- ทำร้ายผู้อื่นโดยไม่รู้สีกตัว
 - ย้ายคิดย้ายทำเกี่ยวกับการเปิด-ปิดประตูบ้าน
 - พูดปกติกับเพื่อนเป็นประจำ
 - เจ้าระเบียบในเรื่องการแต่งกาย
9. การออกกำลังกายช่วยผ่อนคลายความเครียดได้อย่างไร
- ทำให้รู้สึกสดชื่น
 - ทำให้เกิดความสนุกสนาน
 - ทำให้กล้ามเนื้อผ่อนคลาย
 - ทำให้ลืมความเครียดไปชั่วขณะหนึ่ง
10. บุคคลใดคือบุคคลที่มีสุขภาพจิตที่ดี
- มักเป็นคนที่ไม่รู้จักตนเอง
 - แถมเป็นคนที่ไม่กล้าเผชิญกับปัญหา
 - ออยเป็นคนที่ไม่ยอมรับคำติชมของผู้อื่น
 - โตมเป็นคนที่มีเหตุผลยอมรับความเป็นจริง

เฉลยแบบประเมินผลหลังเรียน หน่วยที่ 3
การจัดการอารมณ์และความเครียดด้วยปัญญา

บรรณานุกรม

- กรมสุขภาพจิต. (2562). **คู่มือคลายเครียด** (ฉบับปรับปรุง). กรุงเทพฯ : โรงพิมพ์บริษัทสยามเอ็ม แอนด์บีพับลิชชิ่ง จำกัด.
- กองทุนสนับสนุนการเสริมสร้างสุขภาพ. (2561). **สาเหตุของความเครียด**. สืบค้น 7 พฤศจิกายน 2661. จาก <http://www.thaihealth.or.th/Content/42844-สาเหตุของความเครียด.html>.
- คณะกรรมการวิชาศิลปะการดำเนินชีวิต ศูนย์วิชาบูรณาการ หมวดวิชาการศึกษาทั่วไป. (2562). **ศิลปะการดำเนินชีวิต** พิมพ์ครั้งที่ 11. กรุงเทพฯ : สำนักพิมพ์มหาวิทยาลัยเกษตรศาสตร์. เซอร์เมอร์ฮอร์น และคณะ. (2546). **การพัฒนาทักษะชีวิต 1. สาเหตุของความเครียด**.
- ปัญญา ใช้บางยางและคณะ.(2548).**ธรรมาธิบาย หลักธรรมในพระไตรปิฎก** อธิบาหลักธรรม สำหรับชาวพุทธ นักรธรรมชั้นตรี ชั้นโท ชั้นเอก สมบูรณ์แบบ กรุงเทพฯ : ธรรมสภาและสถาบันบันลือธรรม.
- พนม เกตุมาน. (2561). **จิตวิทยาเชิงบวกกับการเรียนรู้ Positive Psychology and Learning**. ภาควิชาจิตเวชศาสตร์ คณะแพทยศาสตร์ศิริราชพยาบาล มหาวิทยาลัยมหิดล.
- สุชีพ ปุญญานุภาพ, 2554.**พระไตรปิฎก ฉบับประชาชน** ฉบับบาลี 45 เล่ม มหามกุฏราชวิทยาลัย ในพระบรมราชูปถัมภ์ (ครั้งที่ 18/2554).กรุงเทพฯ : สถิติการพิมพ์.
- สุรวี คิวระแพทย์. (2549). **จิตวิทยาทั่วไป** General Psychology.กรุงเทพฯ:โอเดียน สโตร์.
- อดิศักดิ์ สุมาลี. (2537). **การจัดการความเครียด**. กรุงเทพฯ : สาขาวิชาวิทยาศาสตร์สุขภาพ มหาวิทยาลัยสุโขทัยธรรมาธิราช.
- อภิชา แดงจ่าบุญ. (2563). **“ครูผู้สร้างแรงบันดาลใจ” ทักษะชีวิต**. กรุงเทพฯ : จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย.
- Engs,R and Wantz,M (1978).**Teaching Health Education in the Elementary School**. Boston:Houghton Mifflin Company.
- Sasse.(2020).**Families Today**.(3rd ed.).Illinois:McGraw–Hill.