

บทที่ 2

เอกสาร และงานวิจัยที่เกี่ยวข้อง

ในการวิจัยครั้งนี้ผู้วิจัยมุ่งศึกษาเกี่ยวกับความเครียดและการจัดการความเครียดของคนประจำเรือนเรือบรรทุกก๊าซ LPG ในประเทศไทย โดยการศึกษาเอกสารและผลงานวิจัยที่เกี่ยวข้อง ดังนี้

1. แนวคิดเกี่ยวกับความเครียดและการจัดการความเครียด
 - 1.1 ความหมายของความเครียด
 - 1.2 ประเภทของความเครียด
 - 1.3 สาเหตุของความเครียด
 - 1.4 ผลของความเครียด
 - 1.5 ระดับความเครียด
 - 1.6 การจัดการความเครียด
2. ทฤษฎีที่เกี่ยวข้องกับความเครียด
3. บริบทเรือบรรทุกก๊าซ LPG และคนประจำเรือนเรือบรรทุกก๊าซ LPG
4. งานวิจัยที่เกี่ยวข้อง

แนวคิดเกี่ยวกับความเครียดและการจัดการความเครียด

ความหมายของความเครียด

ความเครียดเป็นการแสดงออกของร่างกายที่มีต่อสิ่งแวดล้อมที่มากระทบทำให้คนเรากเกิดการเรียนรู้ที่จะตอบสนองต่อสิ่งต่าง ๆ เหล่านั้น ความเครียดมีทั้งคุณประโยชน์และโทษต่อการปฏิบัติงาน สุขภาพร่างกาย และจิตใจของเราในการดำรงชีวิตในแต่ละวัน ได้มีผู้ให้ความหมายของความเครียดต่าง ๆ ดังนี้

ความเครียด (Stress) ตามความหมายในพจนานุกรมฉบับราชบัณฑิตยสถาน พ.ศ.2525 หมายถึง อาการที่สมองไม่ได้ผ่อนคลาย เพราะคร่ำเคร่งอยู่กับงานจนเกินไป และมีรากศัพท์มาจากภาษาละตินว่า “Stringere” ซึ่งแปลว่า ทำให้แน่นขึ้น หรือความกดดันที่มีต่อร่างกายทำให้รู้สึกไม่สบายใจ เป็นภาวะที่ทำให้เกิดความวุ่นวายทางจิตใจและแนวโน้มที่จะทำให้เกิดความผิดปกติทางกาย นักวิชาการหลายท่านได้ให้ความหมายของความเครียด ดังนี้

สุพานี สฤษฏ์วานิช (2552: 384) กล่าวว่า ความเครียด หมายถึง สภาวะกดดันอันเนื่องมาจากการที่คนเรามีปัญหา มีความกังวล ไม่สบายใจ ไม่ถึงพอใจ หรือมีความต้องการ แต่มีข้อจำกัด ข้อขัดข้อง และหรืออยู่ภายใต้สภาวะแห่งความไม่แน่นอน สภาวะที่ไม่ชัดเจนจึงเกิดความเครียดขึ้น

ธนวรรธ ตั้งสินทรัพย์ศิริ (2550: 354) กล่าวว่า ความเครียด (Stress) เป็นสภาวะทางอารมณ์ ซึ่งบุคคลต้องเผชิญกับโอกาส ความต้องการ และสิ่งที่เกี่ยวข้องกับทรัพยากร ซึ่งบุคคลต้องการซึ่งเป็นสิ่งสำคัญและทำให้บุคคลรับรู้ที่เกิดความไม่แน่นอน ความเครียดไม่จำเป็นต้องเป็นสิ่งที่ไม่ดี แต่ความเครียดก็มีคุณค่าในทางบวกด้วยเพราะจะเป็นโอกาสที่ทำให้บุคคลเพิ่มพูนศักยภาพของตน

พงษ์ หรดาน (2549: 272) กล่าวว่า ความเครียด คือ ปฏิกริยาที่เกิดจากการสะสมความกดดันต่าง ๆ ไว้ในร่างกายและจิตใจเป็นปริมาณมากพอสมควร และทำให้เกิดความตึงเครียด และความเครียดนั้นแตกต่างกันออกไปในแต่ละบุคคล ผู้ที่ตกอยู่ภายใต้อิทธิพลของความเครียด ย่อมจะได้รับผลเสียทั้งด้านร่างกาย พฤติกรรม และจิตใจ

ร็อบบินส์ (Robbins, 2550: 169) ได้กล่าวว่า ความเครียด คือ ภาวะที่บุคคลเผชิญกับโอกาส ข้อจำกัด หรือความต้องการที่เกี่ยวข้องกับสิ่งที่ปรารถนา โดยที่ผลลัพธ์มีความไม่แน่นอน ความเครียดอาจมีใช้ภาวะที่ไม่ดีเสมอไป ความเครียดอาจทำให้บุคคลมีความมุ่งมั่นในการปฏิบัติซึ่งอาจนำไปสู่ความสำเร็จได้

ธีรยศ สัตบุษย์ (2550: 5) ความเครียดจากการทำงาน หมายถึง ความรู้สึกต่อสภาพการณ์ในการทำงานที่บุคคลต้องเผชิญกับเหตุการณ์ที่เป็นการบังคับหรือความไม่แน่นอนต่าง ๆ ความเครียดไม่จำเป็นต้องไม่ดีเสมอไปในบางครั้งความเครียดก็จะเป็นประโยชน์ได้ เช่น บางคนสามารถทำงานได้ดีในสภาพของความเครียด แต่บางคนก็ไม่สามารถปฏิบัติงานได้เลยในขณะที่เกิดความเครียด ซึ่งสาเหตุมาจากภาระงาน ความขัดแย้งเกี่ยวกับบทบาทในการทำงาน ความคลุมเครือเกี่ยวกับบทบาทหน้าที่ในการทำงานตลอดจนทักษะการทำงาน

ลาซาลัส (Lazarus, 1971: 53-60 อ้างถึงในนายสรารุช ฉายาวีริยะ 2549: 5) กล่าวว่า ความเครียดเป็นภาวะชั่วคราวของความไม่สมดุล ซึ่งเกิดจากกระบวนการรับรู้ หรือการประเมินของบุคคลต่อสิ่งที่เข้ามาประสพการณ์ว่าสิ่งนั้นเป็นสิ่งที่คุกคาม (Threat) โดยที่การรับรู้หรือการประเมินนี้เป็นผลจากการกระทำร่วมกันของสภาพแวดล้อมภายนอก อันได้แก่ สภาพแวดล้อมในสังคม ในการทำงานในธรรมชาติและเหตุการณ์ต่าง ๆ ในชีวิต กับปัจจัยภายในของบุคคล อันประกอบด้วยทัศนคติ ลักษณะประจำตัว อารมณ์ ประสพการณ์ในอดีต ตลอดจนความต้องการของบุคคลนั้น

จากการให้ความหมายดังกล่าวข้างต้นสรุปได้ว่า ความเครียดเป็นสภาวะทางอารมณ์ที่บุคคลจะต้องเผชิญและคุกคามจากสิ่งแวดล้อมอันเนื่องมาจากการปฏิบัติ ซึ่งภาวะดังกล่าวก่อให้เกิดความเบื่อหน่าย ท้อแท้ อ่อนล้า หงุดหงิดและไม่อยากทำงาน ซึ่งก่อให้เกิดผลเสียต่อประสิทธิภาพในการทำงาน สุขภาพกาย สุขภาพจิตและพฤติกรรม

ประเภทของความเครียด

ความเครียดที่อยู่รอบ ๆ ตัวเรามีหลายประเภท มีนักวิชาการหลายท่านได้แบ่งประเภทความเครียดไว้ต่าง ๆ กันดังนี้

สุพานี สฤณภูวนิช (2552: 385-386) ได้แบ่งความเครียดออกเป็น 2 กลุ่ม คือ

1. Eustress หรือ Constructive Stress จะเกิดขึ้นเมื่อคนเรามีความเครียดอยู่ในระดับไม่มากจนเกินไป มีความเครียดเล็กน้อยจะทำให้เกิดผลในเชิงบวก คือ มีพลัง มีความกระตือรือร้น มีความขยันขึ้น

2. Distress หรือ Destructive Stress เป็นความเครียดที่มีมากจนเกินไป ซึ่งส่งผลกระทบต่อบุคคลนั้น ๆ เช่น ทำให้ความดันขึ้นสูง ปวดศีรษะ และมีปัญหาพฤติกรรมต่าง ๆ เกิดขึ้นหรืออาจแบ่งความเครียดออกตามเวลาที่เกิด คือ

2.1 Acute Stress เป็นความเครียดที่เกิดขึ้นในระยะเวลาหนึ่ง ๆ และร่างกายก็ตอบสนองต่อความเครียดนั้นทันทีเหมือนกัน โดยการหลั่งฮอร์โมนความเครียดออกมา เมื่อความเครียดหายไปร่างกายก็จะกลับสู่สภาวะปกติ ภาวะที่ก่อให้เกิดความเครียด เช่น ความกลัว

2.2 Chronic Stress เป็นความเครียดเรื้อรัง เนื่องจากเกิดสะสมมานาน โดยร่างกายไม่สามารถตอบสนองหรือจัดการต่อความเครียดนั้นได้ เช่น ความเครียดที่เกิดจากปัญหาความสัมพันธ์ระหว่างบุคคลในที่ทำงานที่ยังแก้ไขไม่ได้

เซลาย (Selye อ้างถึงใน Halloran & Benton, 1987: 18) ได้แบ่งความเครียดออกเป็น 2 ชนิด คือ

1. ความเครียดในทางบวก (Enstress) เกิดขึ้นจากการต้องเผชิญกับการท้าทายของงาน ความเครียดชนิดนี้จะปรากฏผลเป็นความสำเร็จ และช่วยให้สามารถเอาชนะอุปสรรคได้

2. ความเครียดในทางลบ (Distress) เกิดขึ้นเนื่องจากความรู้สึกหวั่นไหวถึงความล้มเหลว ถ้าความเครียดในลักษณะนี้ไม่ถูกควบคุมหรือถูกทำให้หมดไป อาจส่งผลกระทบต่อปัญหาทางด้านสุขภาพร่างกายและจิตใจได้

อาร์โนลด์ และเฟลด์แมน (Arnold and Feldman, 1986: 435-436 อ้างถึงใน พิระฉัตร สาขา, 2547: 16-17) ได้แบ่งประเภทของความเครียดดังนี้

1. แบ่งความเครียดตามที่เกิดออกเป็น 2 ชนิด ดังนี้

1.1 ความเครียดทางร่างกาย (Physical Stress) หมายถึง เหตุการณ์ที่มีผลต่อการเปลี่ยนแปลงทางสภาพร่างกาย แบ่งออกเป็น 2 ประเภท คือ

1.1.1 ความเครียดชนิดเฉียบพลัน (Emergency Stress) เป็นสิ่งคุกคามชีวิตที่เกิดขึ้นทันทีทันใด เช่น การได้รับบาดเจ็บ การเกิดอุบัติเหตุ เป็นต้น

1.1.2 ความเครียดชนิดต่อเนื่อง (Continuing Stress) เป็นสิ่งคุกคามชีวิตที่เกิดขึ้นต่อเนื่อง เช่น การเปลี่ยนแปลงของร่างกายในวัยต่าง ๆ การเจ็บป่วยเรื้อรัง เป็นต้น

1.2 ความเครียดด้านจิตใจ (Psychological Stress) หมายถึง สถานการณ์ที่เป็นการกระทบให้เกิดความคับข้องใจและขัดแย้งในจิตใจ เป็นปฏิกิริยาตอบสนองที่เกิดขึ้นทันทีทันใดเมื่อคิดว่าจะเป็นอันตราย

2. แบ่งความเครียดตามผลที่เกิดขึ้น ออกเป็น 2 ประเภท คือ

2.1 ความเครียดที่ดี (Positive Stress) ซึ่งเรียกว่า Eustress ได้แก่ ความเครียดที่ทำให้เกิดความสุข สาเหตุที่ทำให้เกิดความเครียดนี้เป็นสิ่งที่ดี สร้างความสุขให้แก่ผู้ที่ได้รับ เช่น การแต่งงานหรือผลสำเร็จในหน้าที่การงาน

2.2 ความเครียดที่ไม่ดี (Negative Stress) ซึ่งเรียกว่า Distress ได้แก่ ความเครียดที่ทำให้เกิดความทุกข์ เมื่อเกิดเหตุการณ์ขึ้นก็รู้ทันทีว่าเป็นสิ่งที่ไม่ดี เช่น การหย่าร้าง เจ็บป่วย ญาติเสียชีวิต

จากการศึกษาประเภทความเครียดดังกล่าวข้างต้น จึงสรุปประเภทความเครียดออกเป็น 2 ประเภท คือ

1. ความเครียดที่มีประโยชน์ คือความเครียดเล็กน้อย เป็นพลังในทางบวก ช่วยให้บุคคลสามารถปรับตัวชีวิตให้ดีขึ้น

2. ความเครียดที่เป็นโทษ คือ ความเครียดชนิดที่เกินความจำเป็น เกิดจากความทุกข์ เป็นอุปสรรคอันตรายต่อชีวิต มีทั้งความเครียดระยะสั้นและระยะยาว อาจเป็นโทษทั้งด้านร่างกายและจิตใจได้

สาเหตุของความเครียด

ความเครียดก่อให้เกิดพฤติกรรมทั้งทางบวกและทางลบ โดยทางบวกสามารถเป็นแรงเสริมศักยภาพในการทำงานของคนเราให้เพิ่มขึ้น แต่ถ้าเกิดในทางลบก็จะเป็นการบั่นทอนจิตใจและร่างกายให้เสื่อมโทรม ทำให้งานขาดประสิทธิภาพและล่าช้า ทั้งนี้ การเกิดความเครียดขึ้นอยู่กับสาเหตุของความเครียดนั้น ๆ ได้มีนักวิชาการหลายท่านได้ศึกษาถึงสาเหตุของความเครียดและความเครียดจากการทำงานไว้ดังนี้

วรารุช ขุนทอง (2546: 20-21) กล่าวว่าความเครียดจากการทำงานมีสาเหตุมาจาก

1. สภาพแวดล้อมในการทำงาน เช่น สถานที่ทำงานไม่เป็นสัดส่วน มีอากาศถ่ายเทไม่สะดวก แสงสว่างไม่เหมาะสมกับลักษณะงานที่ทำ มีเสียงรบกวนการทำงาน
 2. ความสัมพันธ์กับผู้บังคับบัญชา เช่น สัมพันธภาพไม่ดีกับผู้บังคับบัญชา ผู้บังคับบัญชาไม่มีความเป็นกันเอง ผู้บังคับบัญชาไม่สนใจผู้ใต้บังคับบัญชา
 3. ความสัมพันธ์กับผู้ร่วมงาน เช่น ผู้ร่วมงานไม่ช่วยเหลือซึ่งกันและกันทั้งเรื่องงานและเรื่องส่วนตัวหรือเข้ากับผู้ร่วมงานไม่ได้
 4. ลักษณะงานและปริมาณงาน เช่น การได้รับมอบหมายงานพิเศษเป็นประจำในขณะที่งานประจำทำไม่ทัน ปริมาณงานที่ทำมากเกินไป งานที่ทำไม่เหมาะสมกับความรู้ความสามารถ เป็นงานที่ไม่ชอบ งานที่ต้องใช้ความละเอียดรอบคอบสูง
 5. ความก้าวหน้าในงาน เช่น การไม่ได้รับการสนับสนุนให้ก้าวหน้าจากผู้บังคับบัญชา ไม่มีโอกาสได้เลื่อนตำแหน่งสูงขึ้น โอกาสได้รับการฝึกอบรมมีน้อย การพิจารณาความดีความชอบยังไม่ยุติธรรม
 6. นโยบายและการบริหารงาน เช่น กฎระเบียบเข้มงวดเกินไป นโยบายและการบริหารงานไม่เป็นที่ยอมรับของพนักงาน ขาดการประสานงานที่ดี ไม่มีความยุติธรรม
- พระจักร์ สาขา (2547: 5-6) ได้กล่าวถึงความเครียดในการทำงาน มีสาเหตุมาจาก
1. ลักษณะงานเป็นสาเหตุของความเครียด เช่น งานที่ปฏิบัติต้องเกี่ยวข้องกับคนซึ่งมีความต้องการที่ซับซ้อน อยู่ในภาวะวิกฤต เป็นงานที่ต้องใช้ความพยายาม ความอดทนสูง ปริมาณงานที่มาก งานที่เกินขอบเขตหน้าที่รับผิดชอบ งานที่เสี่ยง ต้องตัดสินใจ และปฏิบัติด้วยความรวดเร็วและต้องทำงานอย่างมีคุณภาพและทันสมัย
 2. การบริหารเป็นสาเหตุของความเครียด เช่น ความไม่ชัดเจนในนโยบาย บทบาทหน้าที่ และการมอบหมายงาน ระบบงานที่เปลี่ยนแปลงรวดเร็ว การสื่อสารไม่ทั่วถึง การประสานงานที่มีหลายขั้นตอน ผู้บังคับบัญชาปฏิบัติต่อผู้ใต้บังคับบัญชาไม่เท่าเทียมกัน ขาดการให้คำปรึกษาและการเข้าหาผู้บังคับบัญชาเป็นไปได้อีก
 3. ความสัมพันธ์ภายในหน่วยงานเป็นสาเหตุของความเครียด เช่น สัมพันธภาพระหว่างผู้ร่วมงานที่ไม่ดี ขาดการเคารพและไว้วางใจกันและกัน ไม่จริงใจ และมีการช่วยเหลือเกื้อกูลกันต่ำ
 4. สภาพแวดล้อมในการปฏิบัติงาน เป็นสาเหตุของความเครียด เช่น สถานที่ทำงานไม่เหมาะสม คับแคบ แสงสว่างน้อย เสียงดัง การระบายอากาศไม่ดี กฎเกณฑ์หรือข้อบังคับมากเกินไป เครื่องมือไม่เพียงพอ จำนวนบุคลากรไม่เพียงพอ และการปฏิบัติงานไม่อิสระ
 5. ความก้าวหน้าในวิชาชีพเป็นสาเหตุของความเครียด เช่น การขาดโอกาสก้าวหน้า ในหน้าที่การงานและการศึกษาอบรมเพิ่มพูนความรู้ ขาดความมั่นคงในการประเมินความดีความชอบ

ซินโอสธ หัสบำเรอ (2525: 33 อ้างถึงใน เบญจลักษณ์ เวศม์วิบูลย์ 2548: 15) ได้ศึกษาปัจจัยที่เป็นสาเหตุของความเครียดอันเนื่องมาจากการทำงานพบว่า สิ่งแวดล้อม การทำงานที่มีอิทธิพลต่อร่างกายและจิตใจ ปัจจัยที่ก่อให้เกิดความเครียดจากการทำงาน ได้แก่

1. สภาพแวดล้อมการทำงาน (Physical Working Conditions) ที่ไม่เหมาะสมต่าง ๆ เช่น แสงสว่างที่น้อยเกินไป เสียงที่ดังเกินไป และการทำงานที่ซ้ำซากอยู่กับการประกอบอุปกรณ์บางอย่างที่เลื่อนไหลตลอดเวลา สิ่งเหล่านี้แม้ว่าจะมีผลคุกคามต่อสุขภาพทางกายแล้วยังมีผลต่อจิตใจด้วย

2. งานที่หนักเกินไป (Overload) อาจจะเป็นงานหนักในเชิงปริมาณ คือ มีงานที่ได้รับมอบหมายมากเกินไปหรืออาจจะเป็นงานหนักในเชิงคุณภาพคือ ได้รับมอบหมายให้ทำงานเกินความสามารถ

3. สัมพันธภาพระหว่างบุคคล (Human Interrelationship) สัมพันธภาพที่ไม่ดีระหว่างบุคคลต่าง ๆ ในที่ทำงาน เช่น ผู้บังคับบัญชา เพื่อนร่วมงาน หรือผู้ใต้บังคับบัญชา อาจจะทำให้เกิดความเครียดได้

4. ความรับผิดชอบงาน (Job responsibility) บทบาทหรือหน้าที่การงานที่ไม่แน่นอนชัดเจนและบทบาทหรือหน้าที่การงานขัดแย้งอาจจะก่อให้เกิดความเครียดจากการทำงานได้

5. บทบาทแต่ละคนในหน่วยงาน (Role of The Individual in The Organization) บทบาทหรือหน้าที่การงานที่ไม่แน่นอนชัดเจนและบทบาทหรือหน้าที่การงานขัดแย้งกันอาจจะก่อให้เกิดความเครียดจากการทำงานได้

6. ความก้าวหน้าในตำแหน่งงาน (Career Development) ถ้าไม่มีความก้าวหน้าในตำแหน่งงานโดยถูกต้องเหมาะสมแก่กาลเวลา เช่น คนที่สมควรได้รับการสนับสนุนให้เลื่อนตำแหน่งสูงขึ้น แต่ไม่ได้รับการแต่งตั้งให้เลื่อนตำแหน่ง ก็ย่อมทำให้เกิดความเครียดได้

คูเปอร์ และมาเชล (Cooper & Marchall, 1978 อ้างถึงใน นิเทศ ดินณะกุล 2544: 7-8) กล่าวว่า ความเครียดที่เกิดจากการทำงานนั้นมาจากปัจจัย 6 ประการ ดังนี้

1. ลักษณะของงานที่ก่อให้เกิดความเครียดเอง เช่น สภาพการทำงานที่ปริมาณมาก ใช้แรงกายมาก การตัดสินใจสูง จะเกิดอาการเบื่อหน่าย ถดถอย เมื่อทำงานเกินกำลังอยู่เป็นเวลานาน ใช้เวลาการทำงานมากกว่าปกติ สภาพการทำงานที่มีเสียงดัง แร่งสั่นสะเทือน ความร้อน กลุ่มควัน สกปรก เป็นต้น

2. บทบาทหน้าที่ในงานที่ก่อให้เกิดความเครียดที่อาจเกิดจากการขัดแย้ง บทบาท และความรับผิดชอบที่ไม่ชัดเจน หรือมากเกินไปกำลังการกำกับดูแล หรือน้อยเกินไปกว่าที่จะได้ผลสำเร็จอย่างที่ต้องการ

3. สัมพันธภาพในงานกับผู้อื่น กับเพื่อนร่วมงาน ลูกน้อง หัวหน้างานที่ไม่ดี
 4. ความเครียดจากอาชีพ เกิดขึ้นเมื่อเห็นว่าไม่มีโอกาสการเจริญเติบโต ไม่มีการขยาย ขยายความไม่มั่นคงในอนาคตอาชีพการงาน ความรู้สึกต่ำต้อยในการทำงาน ความรู้สึกทำงานมาก แต่ไม่ได้รับการยกย่องเท่าที่ควร

5. ความเครียดที่เกิดจากโครงสร้างและบรรยากาศในองค์กร อาจเกิดได้จากวัฒนธรรม องค์กรที่เคร่งครัด การเมืองในองค์กร กฎเกณฑ์ที่เข้มงวด และความรู้สึกที่เป็นปฏิกิริยากับองค์กร และบรรยากาศการลดขนาดขององค์กรที่คุมเครือ

6. ความเครียดที่เกิดจากความขัดแย้งระหว่างบ้านและองค์กร เช่น แรงจูงใจจาก ครอบครัวที่ต่ำ ก็เป็นผลต่อความปรารถนาที่จะนำไปผลงานต่ำไปด้วย คือ กรณีคนเสียใจจากการ หย่าร้าง ก็จะส่งผลกระทบต่อความต้องการการทำงานให้เกิดผลผลิตสูง ๆ หรือการรับฟังการสั่งการ จากผู้อื่น เป็นต้น

จากข้อมูลของนักวิชาการหลายท่านที่กล่าวถึงสาเหตุของความเครียดไว้ต่าง ๆ กัน พอจะ สรุปได้ว่า ความเครียดจากการทำงานมีสาเหตุมาจากเศรษฐกิจ บุคลิกภาพ สุขภาพ สังคม และ สิ่งแวดล้อม

ผลของความเครียด

ความเครียดเกิดขึ้นได้กับทุกคน ทุกสถานภาพ มากบ้างน้อยบ้าง ตามแต่สาเหตุของ ความเครียดนั้น ๆ ความเครียดในระดับต่ำและความเครียดในระยะเวลายาว เป็นตัวกระตุ้นให้บุคคล กระทำสิ่งต่าง ๆ อย่างกระตือรือร้น ได้ฝึกทักษะการแก้ไขปัญหา มีความคิดสร้างสรรค์ อวัยวะ ต่าง ๆ ในร่างกายได้มีโอกาสที่จะรับมือกับภาวะเครียดที่เกิดขึ้น ซึ่งสิ่งเหล่านี้จะทำให้บุคคลนั้นเกิด ความพึงพอใจในความสามารถของตนเอง มีความรู้สึกเชื่อมั่นและภูมิใจในตนเองมากยิ่งขึ้น แต่ถ้า ความเครียดในระดับที่รุนแรงหรือระยะเวลานาน ๆ ก็จะก่อให้เกิดผลเสียต่าง ๆ มากมาย ดังมี นักวิชาการได้กล่าวไว้ดังนี้

เพ็ญนภา อนุชิตวงศ์ (2540: 35) กล่าวว่า ความเครียดจากการทำงานของพนักงาน การลา งาน การขาดงาน การลาออกจากงาน ส่งผลทำให้ปริมาณงานและผลผลิตลดลง ทำให้เกิดความ สูญเสียทางเศรษฐกิจขององค์กรเป็นอย่างมาก

จรรยา จิตราทร (2551: ออนไลน์) กล่าวว่า ความเครียดมีผล ดังนี้

1. ผลต่อสุขภาพทางกาย ได้แก่ อาการไม่สบายทางกายต่าง ๆ เช่น ปวดหัว ปวดเมื่อย ตามส่วนต่าง ๆ ของร่างกาย ความผิดปกติของหัวใจ ความดันโลหิตสูง โรคกระเพาะ อาการท้องผูก ท้องเสียบ่อย ๆ นอนไม่หลับ หอบหืด เสื่อมสมรรถภาพทางเพศ ฯลฯ

2. ผลต่อสุขภาพจิตใจ นำไปสู่ความวิตกกังวล ซึมเศร้า กลัวอย่างไรเหตุผล อารมณ์ไม่มั่นคง เปลี่ยนแปลงง่าย หรือโรคประสาทบางอย่าง

เมอเรย์ และฮอปปีนส์ (Murray, 1975: pp. 69-83; Hopping, 1980: pp. 259-269 อ้างถึงใน ธีรยศ สัตยบุษย์, 2550: 15-16) กล่าวถึงผลของความเครียดว่าสามารถอธิบายในด้านร่างกาย อารมณ์ สภาวะสุขภาพ พฤติกรรม และการทำงานของบุคคลดังต่อไปนี้

1. ปฏิกริยาตอบสนองทางด้านร่างกายต่อภาวะความเครียด ได้แก่

1.1 ระบบหมุนเวียนโลหิตและหัวใจ เช่น มีความดันโลหิตสูง ระดับน้ำตาลในเลือดสูงและปริมาณของออกซิเจนเพิ่มมากขึ้น เลือดมีการแข็งตัวเร็ว หัวใจสูบฉีดโลหิตเร็วและแรงขึ้น อาจทำให้เกิดโรคกล้ามเนื้อหัวใจตาย (Myocardial Infarction)

1.2 ระบบทางเดินอาหารพบบ่อย ได้แก่ การเกิดโรคกระเพาะอาหาร แผลในลำไส้ คลื่นไส้ อาเจียน เบื่ออาหาร ระบบการย่อยอาหาร ไม่ดี ท้องอืด ท้องเดิน ท้องผูก ฯลฯ

1.3 ระบบหายใจ ทำให้เกิดการถ่ายเทอากาศเข้าปอดมากเกินไป เกิดหอบหืด

1.4 ระบบกล้ามเนื้อ ทำให้มีการตึงของกล้ามเนื้อ (Muscle Tone) เพิ่มมากขึ้น มีอาการสั่น (Tremor) เกิดโรคข้ออักเสบชนิดรูมาตอยด์ (Rheumatoid Arthritis)

1.5 ระบบขับถ่ายปัสสาวะทำให้มีการปัสสาวะบ่อย เนื่องจากมีการบีบรัดตัวของกล้ามเนื้อเรียบในกระเพาะปัสสาวะ

1.6 ระบบผิวหนังทำให้เกิดลมพิษเรื้อรัง เริ่ม เรื้อนกว้าง คันทำให้เหงื่อออกมาก

2. ปฏิกริยาตอบสนองทางด้านจิตใจที่มีต่อความเครียด ได้แก่

2.1 การเปลี่ยนแปลง พฤติกรรมหรือบุคลิกภาพ เช่น มีพฤติกรรมถอยหลัง แยกตัวเองเฉื่อยชา ไม่ให้ความร่วมมือ อารมณ์แปรปรวนเสมอ ๆ หรือพูดถึงความตายบ่อย ๆ

2.2 มีการเปลี่ยนแปลงทางอารมณ์ในทางไม่เหมาะสม เช่น โกรธ ร้องไห้โดยไม่มีเหตุผล บ่น อารมณ์หงุดหงิด ไม่อดทน

2.3 สูญเสียระดับความรู้ สติ ความจำ สมาธิ ความสนใจ อาจพบว่าการตอบสนองต่อสิ่งเร้าน้อย

2.4 มีการเปลี่ยนแปลงด้านการรับรู้ เช่น เห็นภาพหลอน การรับรู้ของประสาทสัมผัสผิดปกติ เช่น ไวต่อเสียงรบกวน (Hypersensitive to Noise)

2.5 สูญเสียความสนใจ ไม่มีความสนใจที่จะพูดคุย ถูกเบนความสนใจไปยังสิ่งแวดล้อม เช่น ไวต่อเสียงรบกวน (Hypersensitive to Noise)

2.6 ขบวนการทางความคิดถูกรบกวน มีความคิดสับสน ลังเล ตัดสินใจไม่ได้ กลัวหรือสงสัยโดยไม่มีเหตุผล

2.7 มีความผิดปกติในการใช้ภาษาหรือการสื่อสารภาษา เช่น พูดซ้ำ ๆ ในเรื่องเดิม พูดเรื่องที่ไม่เกี่ยวกับปัจจุบัน และมีแบบแผนการพูดตลอดจนการใช้เสียงผิดปกติไป

2.8 ใช้กลไกการป้องกันตนเองโดยไม่รู้สึกรู้สีกตัว เช่น พฤติกรรมเพ้อฝัน (Fantastie) การกล่าวโทษผู้อื่น การหาเหตุผลเข้าข้างตนเอง

2.9 มีการเปลี่ยนแปลงภาพลักษณ์ของตนเอง (Self Image) เช่น แยกตัว ทำตัวเป็นเด็กเล็ก ๆ

จากข้อมูลของนักวิชาการหลายท่านที่กล่าวถึงผลของความเครียดไว้ต่าง ๆ กัน พอจะสรุปได้ว่าความเครียดมีผลดังนี้

1. ทางร่างกาย เช่น หัวใจเต้นไม่ปกติ ใจสั่น หายใจถี่ หอบ ปากคอแห้ง เกร็งตามมือเท้า หลังและคอ เหนือออกตามฝ่ามือและฝ่าเท้า นอนไม่หลับ ปวดศีรษะ เบื่ออาหาร เป็นต้น
2. ทางอารมณ์ เช่น วิตกกังวล ตื่นเต้น โกรธ หงุดหงิดง่าย หวาดกลัว รู้สึกลัวตัวเองต่ำต้อย เพราะถูกรังเกียจหรือดูถูกจากคนอื่น รู้สึกท้อแท้ สิ้นหวัง เป็นต้น
3. ทางพฤติกรรม เช่น แสดงกริยาและวาทะที่ก้าวร้าวต่อผู้อื่น ประสิทธิภาพในการทำงานลดลง ผลผลิตลดลง ขาดสมาธิในการทำงาน ลังเลไม่กล้าตัดสินใจ มาสาย ขาดงาน การลาออกจากงาน ส่งผลต่อผลผลิตโดยรวมขององค์กร

ระดับความเครียด

ความเครียดที่เกิดขึ้นในแต่ละบุคคล แม้ว่าจะเกิดจากประสบการณ์หรือสาเหตุที่เหมือนกัน ก็มีความรุนแรงของความเครียดที่เกิดขึ้นไม่เท่ากัน ทั้งนี้ขึ้นอยู่กับ การยอมรับ และความสามารถในการปรับตัวของแต่ละบุคคลไม่เหมือนกัน ซึ่งเนื่องมาจากพื้นฐานทางด้านจิตใจ อารมณ์ สังคม วัฒนธรรม สิ่งแวดล้อมที่เกี่ยวข้องในขณะนั้น การแบ่งระดับความเครียด มีนักวิชาการหลายท่านแบ่งไว้หลายรูปแบบ ดังนี้

ปาริชาติ ชีระวิทย์ (2541: 33) กล่าวว่า ความเครียดมี 4 ระดับ

1. ความเครียดระดับต่ำ จะเป็นแรงผลักดันให้คนทำงานได้ดีขึ้นไม่เกียจคร้าน
2. ความเครียดระดับปานกลาง มีผลต่อการทำงาน เช่น นอนไม่หลับ คิดเปล่า คิดยา
3. ความเครียดระดับรุนแรง ทำให้เกิดปฏิกิริยาก้าวร้าวจนไม่สามารถควบคุมตัวเองได้
4. ความเครียดในระยะยาว ทำให้เกิดโรคทางกายได้ เช่น โรคกระเพาะ โรคหัวใจ

รวมทั้งแก่เร็วและอายุสั้นด้วย

สมิท (Smith, 1993: 15 อ้างถึงใน วราวุธ ขุนทอง, 2546: 25) กล่าวว่า ความเครียดมี 3 ระดับ

1. ความเครียดในระดับเล็กน้อย จะเป็นความเครียดที่เกิดขึ้นและสิ้นสุดในช่วงระยะเวลาสั้น ๆ เพียง 1 นาที หรือชั่วโมง

2. ความเครียดระดับปานกลาง จะเป็นความเครียดที่เกิดขึ้นนานเป็นชั่วโมงหรือเป็นวัน
3. ความเครียดระดับสูง จะเป็นความเครียดที่เกิดขึ้นอย่างต่อเนื่องนานเป็นสัปดาห์เป็นเดือนหรือเป็นปี

เฟรน และวาลิกา (Frain and Valiga, 1979: 45-49 อ้างถึงใน พิระนัทร สาขา, 2547: 20-21) ได้แบ่งระดับความเครียดเป็น 4 ระยะ ดังนี้

ระดับที่ 1 ความเครียดที่เกิดขึ้นตามปกติประจำวัน (Day to Day Stress) ความเครียดในระดับนี้ทำให้บุคคลมีการปรับตัวอย่างอัตโนมัติ และใช้พลังในการปรับตัวน้อยที่สุด เช่น การมีชีวิตแบบรีบเร่ง การเดินทางในสภาพจราจรติดขัด การปรับตัวต่อสภาพแวดล้อมที่เปลี่ยนไป ความเครียดในระดับนี้มีน้อยมากและจะหมดไปในระยะเวลาอันสั้น และไม่คุกคามต่อการดำเนินชีวิต

ระดับที่ 2 ความเครียดระดับต่ำ (Mild Stress) เป็นความเครียดที่เกิดขึ้นในชีวิตประจำวัน เนื่องจากมีสิ่งคุกคาม เช่น การสัมภาษณ์เพื่อเข้าทำงาน หรือพบเหตุการณ์ที่สำคัญในสังคม ความเครียดในระดับนี้ทำให้บุคคลตื่นตัว และร่างกายเกิดปฏิกิริยาต่อต้านขึ้น ความเครียดในระดับนี้มีน้อย และสิ้นสุดลงในระยะเวลาเพียงวินาที หรือชั่วโมงเท่านั้น

ระดับที่ 3 ความเครียดระดับปานกลาง (Moderate Stress) ความเครียดในระยะนี้รุนแรงกว่าระดับที่ 1 และระดับที่ 2 อาจจะปรากฏว่าอยู่เป็นเวลานาน และไม่สามารถปรับตัวได้ในเวลาอันรวดเร็ว เช่น ความเครียดเกิดจากการเข้าทำงานใหม่ การทำงานหนัก การเจ็บป่วยที่รุนแรง สถานะเช่นนี้ทำให้บุคคลรู้สึกว้าวุ่นคุกคาม เนื่องจากอยู่ในระหว่างความสำเร็จ และความล้มเหลว บุคคลอาจจะไม่สามารถควบคุมสถานการณ์ต่าง ๆ และมีการแสดงออกทางอารมณ์เพื่อลดความเครียด ความเครียดในระดับนี้จะเกิดขึ้นเป็นชั่วโมงหลาย ๆ ชั่วโมง หรืออาจเป็นวัน

ระดับที่ 4 ความเครียดระดับสูงหรือรุนแรง (Severe Stress) เกิดจากสถานการณ์คุกคามยังคงดำเนินอยู่อย่างต่อเนื่อง จนทำให้เกิดความเครียดสูงขึ้น ความเครียดระดับนี้ทำให้บุคคลประสบความล้มเหลวในการปรับตัว เช่น ขาดสมาธิในการทำงาน ไม่สนใจรอบครัว ขาดการทำงาน ความเครียดในระดับนี้จะเกิดขึ้นเป็นสัปดาห์ หรืออาจเป็นเดือนหรือนานเป็นปี

จากการให้ความหมายดังกล่าวข้างต้นสรุปได้ว่า ความเครียดจากการทำงานย่อมส่งผลกระทบต่อร่างกายและจิตใจที่แตกต่างกันไป และมีด้วยกันหลายระดับในที่นี้สามารถ แบ่งออกเป็น 4 ระดับ

1. ความเครียดระดับค่อนข้างต่ำ เป็นความเครียดระดับปกติจะเป็นแรงผลักดันให้คนทำงานได้ดีขึ้น ไม่เกียจคร้าน เช่น การพลาดเวลานัดหมาย กำลังเครียดกับการทำงาน ความเครียดประเภทนี้ถือว่ามิใช่ประโยชน์

2. ความเครียดระดับปานกลาง เป็นระดับความเครียด เสี่ยงสะสมมีผลต่อการทำงาน เช่น ความเครียดจากการทำงานหนัก หรือความขัดแย้งระหว่างเพื่อนร่วมงานและผู้บังคับบัญชา ทำให้นอนไม่หลับ ทานอาหารไม่ได้ ระดับนี้ถือว่าให้โทษต้องปรับตัว

3. ความเครียดระดับค่อนข้างสูง เป็นระดับชนิดรุนแรงทำให้ไม่สามารถปฏิบัติงานตามหน้าที่ได้ ไม่สามารถไปเรียนได้ ไม่อยากมีชีวิตอยู่ ทำให้เกิดปฏิกิริยาก้าวร้าวจนไม่สามารถควบคุมตนเองได้ในระดับนี้ต้องรีบปรึกษาแพทย์

4. ความเครียดระดับสูง เป็นความเครียดในระยะยาวทำให้เกิดโรคทางกาย เช่น โรคกระเพาะอาหาร โรคหัวใจ รวมทั้งแก่เร็วและอายุสั้นด้วย

การจัดการความเครียด

ความหมายของการจัดการความเครียด

ในภาวะที่บุคคลต้องเผชิญกับปัญหาที่ตนเองคิดว่าจะมีผลต่อความเป็นอยู่ที่ดีของตนเอง บุคคลนั้นจะพยายามต่อสู้เพื่อจัดการกับภาวะดังกล่าวอย่างดีที่สุด เพื่อไม่ให้ตนเองเกิดความเครียด หรือเพื่อลดความรุนแรงของความรู้สึกเครียดการต่อสู้ที่ทำให้คนเราพร้อมจะเผชิญกับภาวะที่ทำให้เครียดเรียกว่า การจัดการปัญหาหรือการจัดการความเครียด (Coping With Stress) มีนักวิชาการได้ให้ทัศนะเกี่ยวกับพฤติกรรมในการเผชิญปัญหาไว้หลายท่าน ดังนี้

โมนาร์ต และลาเซิร์ส (Monart & Lazarus, 1978) ได้อธิบายว่าการจัดการความเครียดเป็นกลไกทุกอย่างที่บุคคลใช้เพื่อรักษาภาวะสมดุลทางจิตใจรวมทั้งการใช้กระบวนการทางจิตใจในการลดความตึงเครียดนั้น และยังได้กล่าวอีกว่า ภาวะที่บุคคลพบกับปัญหา เช่น การเจ็บป่วย การสูญเสีย การถูกคุกคาม สิ่งเหล่านี้ถือเป็นภาวะเครียดซึ่งทำให้บุคคลต้องการโต้ตอบโดยการหาวิธีการต่าง ๆ เพื่อขจัดหรือบรรเทาเหตุการณ์ที่ตึงเครียดนั้น

ลาเซิร์ส และโฟล์คแมน (Lazarus & Folkma, 1984) ได้กล่าวว่าการจัดการความเครียดหมายถึง ความพยายามทางปัญญา และพฤติกรรมที่มีการเปลี่ยนแปลงอย่างไม่หยุดยั้งเพื่อจะจัดการกับปัญหา หรือข้อเรียกร้องทั้งจากภายนอกและภายในตนเองที่บุคคลประเมินว่าถูกคุกคามหรือเกินกว่าความสามารถที่ตนจะรับได้

จากความหมายของการจัดการปัญหาดังกล่าวข้างต้น สรุปได้ว่า การจัดการความเครียดหมายถึง การพยายามปรับเปลี่ยนด้านพฤติกรรม หรือความคิดเพื่อลดภาวะความเครียดที่เกิดขึ้น เพื่อให้บุคคลปรับสภาพร่างกาย อารมณ์ และจิตใจให้เกิดภาวะสมดุล

ปัจจัยที่มีผลต่อการจัดการความเครียด

ลาซารัส และโฟล์คแมน (Lazarus & Folkman, 1984) กล่าวว่า ในการจัดการความเครียดนั้น ไม่มีวิธีการใดที่ดีไปกว่ากัน เพราะขึ้นอยู่กับบริบทนั้น ๆ ซึ่งบุคคลอาจใช้พฤติกรรมในการจัดการ

ความเครียดมากกว่าหนึ่งวิธีในเวลาเดียวกัน หรือเมื่อจัดการปัญหาที่เหมือนกัน แต่ในเวลาหรือสถานการณ์ต่างกัน ก็อาจใช้พฤติกรรมการจัดการความเครียดที่แตกต่างกัน บุคคลที่สามารถจัดการความเครียดได้ดี จะต้องรู้จักประเมินสถานการณ์ความเครียดให้ตรงหรือใกล้เคียงกับความเป็นจริง รู้จักเลือกใช้วิธีการที่เหมาะสมในการจัดการความเครียด ทั้งการจัดการความเครียดแบบมุ่งแก้ปัญหาและมุ่งแก้ด้านอารมณ์ และรู้จักการจัดการความรู้สึกที่ไม่เป็นผลดีแก่ตนเอง และจะต้องทราบว่าเมื่อใดความทุกข์ใช้ความพยายาม เพื่อให้บรรลุเป้าหมายที่อาจเป็นไปได้จริง ดังที่ เกร์แลนด์และบรัช (Gerland & Bush, 1982) ได้สรุปปัจจัยต่าง ๆ ที่จะช่วยให้บุคคลสามารถจัดการกับปัญหาหรือความเครียดได้ดี ดังนี้

1. ความรุนแรงของความเครียด ระดับความรุนแรงของความเครียดที่แตกต่างกันจะทำให้บุคคลใช้การจัดการความเครียดแตกต่างกัน
2. ระยะเวลาของการเกิดความเครียด พบว่า กระบวนการจัดการความเครียดนั้นจะต้องผ่านกระบวนการประเมินปัญหาซึ่งต้องอาศัยเงื่อนไขของเวลาเป็นปัจจัยที่กำหนดลักษณะพฤติกรรมด้วย
3. ความเครียดที่เกิดขึ้นโดยไม่คาดคิดมาก่อน เช่น การเจ็บป่วยจากอุบัติเหตุย่อมมีผลกระทบกระเทือนต่อจิตใจมากกว่าการเจ็บป่วยที่ค่อย ๆ เกิดขึ้น
4. อายุหรือช่วงระยะเวลาของการเจ็บป่วย มีอิทธิพลต่อการจัดการความเครียด กล่าวคือ เด็กเมื่อเผชิญกับภาวะวิกฤติจะมีความผิดปกติทางจิตใจมากกว่าผู้ใหญ่ เนื่องจากเด็กมีประสบการณ์ในการแก้ไขปัญหาน้อยกว่าผู้ใหญ่ ส่วนช่วงระยะเวลาของการเจ็บป่วยนั้น พบว่าผู้ป่วยในช่วงวัยรุนแรงจะต้องใช้ความพยายามอย่างมากในการจัดการกับความเจ็บป่วย เพราะช่วงวัยที่ต้องการดำรงไว้ซึ่งความอิสระความมีเอกลักษณ์ส่วนตัวและภาพลักษณ์ของตน ส่วนในวัยผู้ใหญ่หรือวัยกลางคนถือว่าเป็นวัยที่มีวุฒิภาวะ และมีประสบการณ์จัดการความเครียดได้มากกว่าและในวัยสูงอายุนั้นพบว่าผู้สูงอายุมีความสามารถในการจัดการความเครียดต่ำลง
5. ประสบการณ์ในอดีต มีความสำคัญต่อการจัดการความเครียด เนื่องจากการที่บุคคลเคยเผชิญกับสถานการณ์ทำนองเดียวกันนี้มาก่อนจะมีความเข้าใจและเรียนรู้กับสถานการณ์ที่เกิดขึ้นได้ดี และสามารถเลือกใช้วิธีการจัดการความเครียดที่เหมาะสมได้ โดยประสบการณ์ความสำเร็จในการใช้จัดการความเครียดในสถานการณ์หนึ่งซ้ำอีกจะถูกรวมกันเข้าเป็นความเชื่อในความสามารถของตนเองว่าในสถานการณ์ใดตนเองจะสามารถจัดการความเครียดได้ และพฤติกรรมจัดการความเครียดแบบใดที่ตนมีทักษะในการปฏิบัติได้เป็นอย่างดี
6. เพศ พบว่า เพศชายจะได้รับการคุกคามจากการเจ็บป่วยมากกว่าเพศหญิง เนื่องจากเพศชายขาดความพยายามหรือความทะเยอทะยานในการดูแลสุขภาพ ตลอดจนขาดการค้นหา

วิธีการในการแก้ปัญหาที่เกิดขึ้นจากการเจ็บป่วย ส่วนเพศหญิงจะมีความสนใจเอาใจใส่ในการค้นหาแหล่งที่ช่วยเอื้ออำนวยต่อการมีสุขภาพดีมากกว่า

7. ระดับการศึกษา การศึกษาช่วยให้บุคคลมีความรู้ที่จะนำมาใช้ในการพิจารณาสิ่งที่คุณภาพตนเองได้อย่างถูกต้อง สามารถแยกแยะได้ว่าอะไรคือปัจจัยที่ช่วยบรรเทาอันตรายจากสิ่งที่คุณภาพการไม่มีความรู้ทำให้บุคคลมีแนวโน้มจะประเมินสถานการณ์อย่างไม่เหมาะสมและไม่มีความรู้ที่จะแสวงหาแหล่งประโยชน์ที่สามารถนำมาช่วยในการบรรเทาภาวะเครียดลง ดังนั้นบุคคลที่มีการศึกษาย่อมจะจัดการกับภาวะความเครียดได้ดีกว่าผู้ที่มีการศึกษาน้อย

8. สถานะทางเศรษฐกิจ เนื่องจากเป็นปัจจัยสำคัญต่อการดำรงชีวิตประจำวัน ดังนั้น คนที่มีความเป็นอยู่ที่ดีย่อมสามารถจัดการต่อภาวะความเครียดได้ดีกว่าบุคคลที่ขาดแคลนปัจจัย

9. ความเชื่อ นับว่ามีอิทธิพลต่อความคิดมาก คือ จะทำให้สามารถที่จะควบคุมหรือเอาชนะต่อสิ่งที่คุณภาพบางอย่างได้ เช่น ความเชื่อในสิ่งศักดิ์สิทธิ์ พระเจ้า เป็นต้น

10. วัฒนธรรมและขนบธรรมเนียมประเพณี บางวัฒนธรรมจะช่วยประคับประคองและมีกิจกรรมที่ช่วยลดความรุนแรงของความเครียด แต่บางวัฒนธรรมกลับส่งเสริมให้เกิดความเครียดเพิ่มขึ้น

11. การสนับสนุนทางสังคม มีการศึกษาที่ยอมรับว่าการสนับสนุนทางสังคมเป็นกลไกหนึ่งที่ทำให้บุคคลจัดการความเครียดได้ดีขึ้น การสนับสนุนด้านข้อมูลและข่าวสารต่าง ๆ จะทำให้บุคคลเกิดการแสวงหาวิธีการจัดการความเครียดแบบใหม่และช่วยบรรเทาความรุนแรงของความเครียดลงด้วย

รัชดา ไชยโยธา (2543) ได้รวบรวมปัจจัยที่มีอิทธิพลต่อการจัดการปัญหาหรือความเครียดว่า การจัดการความเครียดของบุคคลมีปัจจัยที่มีอิทธิพลหลายอย่าง ดังนี้

1. สถานภาพสมรส บุคคลที่แต่งงาน คู่สมรสเป็นผู้ช่วยสนับสนุนทำให้มีความผาสุกและจัดการความเครียดได้ดีกว่าคนที่ไม่มีคู่สมรส

2. ระดับการศึกษา เป็นปัจจัยสำคัญในการจัดการความเครียด เพราะการศึกษาที่ดีจะช่วยให้บุคคลตระหนักถึงปัจจัยที่ทำให้เกิดปัญหาได้ดีกว่าทำให้ง่ายต่อการเข้าใจ และสามารถวิเคราะห์เลือกวิธีการจัดการความเครียดได้เหมาะสม

3. อายุ มีความสัมพันธ์กับประสบการณ์ชีวิต การจัดการความเครียดมีความสัมพันธ์กับอายุที่เพิ่มขึ้น เมื่ออายุมากขึ้น บุคคลที่ผ่านปัญหาและวิกฤตในชีวิตมากมาย มีความสามารถในการคิดวินิจฉัย ไตร่ตรอง และตัดสินใจเลือกวิธีในการจัดการความเครียดได้ดีขึ้น

4. ประสบการณ์ในอดีต ช่วยให้บุคคลเรียนรู้ต่อความเครียดและปัญหาได้ดีขึ้น ทำให้เพิ่มความอดทนต่อความเครียด ซึ่งส่งผลดีต่อการเผชิญปัญหาและช่วยให้การตัดสินใจเลือกวิธีที่เคยใช้ประสบความสำเร็จแล้วในอดีต เพื่อแก้ไขปัญหในปัจจุบัน

5. การรับสถานการณ์ความรุนแรงของปัญหา การที่บุคคลเผชิญกับสถานการณ์ใด สถานการณ์หนึ่ง ย่อมประเมินและรับรู้สถานการณ์ต่างกัน และส่งผลในการเลือกวิธีการจัดการความเครียดต่างกัน

6. บุคคลที่มีการปรับตัวที่ดี ต้องมีการประเมินตัดสินใจและการจัดการความเครียดที่มีประสิทธิภาพ เป็นบุคคลที่มีการทำหน้าที่ในสังคมได้เหมาะสม มีขวัญกำลังใจดี และมีสุขภาพดี

7. ความเข้มแข็งของบุคคล บุคลิกภาพที่เข้มแข็งด้านความมุ่งมั่นเป็นแหล่งขจัดความเครียด บุคลิกภาพที่เข้มแข็งมีผลทั้งทางตรงและทางอ้อมต่อการปรับตัว บุคคลที่มีบุคลิกภาพที่เข้มแข็งสูงมีความสามารถในการจัดการความเครียด และใช้แหล่งประโยชน์ที่มีอยู่อย่างเหมาะสม และเมื่อเกิดปัญหาที่ต้องแก้ไขสามารถเลือกใช้วิธีการจัดการความเครียด รวมทั้งแสวงหาแหล่งประโยชน์มาสนับสนุนได้อย่างเหมาะสม

8. แหล่งประโยชน์ในการจัดการความเครียด ซึ่งแบ่งได้เป็น แหล่งประโยชน์ด้านตัวบุคคล (Personal Resource) และแหล่งประโยชน์จากสิ่งแวดล้อม (Environment Resource) ที่มีอยู่ในสถานการณ์นั้น ๆ คือ

8.1 ภาวะสุขภาพและพลังงานของบุคคล (Health and Energy) คนที่มีสุขภาพดีหรือสุขภาพแข็งแรง รวมทั้งอยู่ในวัยทำงาน ช่วงอายุที่เหมาะสม สภาพจิตใจมีความพร้อมเป็นผู้ที่มีพลังเต็มเปี่ยมในการจัดการกับปัญหามากกว่าคนที่มีสุขภาพกายและจิตใจไม่สมบูรณ์หรือผู้สูงอายุ เช่น ผู้ดงงานที่มีอายุน้อย ยังไม่มีครอบครัวหรือภาระรับผิดชอบ การมีสุขภาพแข็งแรงย่อมเอื้อประโยชน์ในการจัดการความเครียดได้ดีกว่า

8.2 ความเชื่อในสิ่งที่ดี (Positive Belief) จะทำให้บุคคลมองโลกในแง่ดีและเกิดความหวังในการคิดหาหนทางเพื่อจัดการกับปัญหา เช่น คิดว่ามีคนที่ลำบากกว่าหรือเคยลำบากกว่านี้หรือเชื่อในความจริงเรื่องความขยันขันแข็งว่าสามารถทำให้ประสบความสำเร็จ เป็นการสร้างกำลังใจแก่ตนเอง

8.3 มีทักษะในการแก้ปัญหา (Problem - Solving Skills) คนที่มีทักษะดีมีความคิดอย่างมีเหตุผล สามารถวิเคราะห์สถานการณ์และแสวงหาข้อมูลเพื่อจัดการกับปัญหาได้ตรงตามความเป็นจริงและสามารถเลือกวิธีที่เหมาะสม

8.4 มีทักษะด้านสังคม (Social Skill) ความสามารถในการติดต่อสื่อสาร และสัมพันธภาพกับบุคคลอื่นได้ดี ช่วยส่งเสริมให้บุคคลสามารถแก้ไขปัญหาได้ดี รู้จักติดต่อขอความช่วยเหลือจากเจ้าหน้าที่บุคลากรที่เกี่ยวข้องได้ดีกว่าผู้ที่ขาดทักษะด้านนี้

8.5 แรงสนับสนุนทางสังคม (Social Support) บุคคลที่ได้รับการช่วยเหลือระดับประคองทั้งด้านอารมณ์และข้อมูลต่าง ๆ เช่น ข้อมูลในเรื่องการช่วยเหลือด้านสุขภาพกาย สุขภาพจิต การช่วยเหลือด้านเงินทุนจากบุคลากรในทีมผู้ให้บริการของรัฐ ย่อมทำให้บุคคลสามารถปฏิบัติตัวได้ถูกต้องและจัดการความเครียดได้ดีขึ้น

8.6 แหล่งประโยชน์ด้านวัตถุดิบ (Material Resource) หมายถึง การมีทรัพย์สินเงินทองเป็นทุนสำรอง หรือมีผู้ช่วยเหลือเรื่องการเงิน สิ่งของ อุปกรณ์ ในการประกอบการลงทุน หรืออาชีพใหม่ ย่อมช่วยให้บุคคลมีทางเลือกในการเผชิญความเครียดได้หลายวิธีมากขึ้น

จากปัจจัยที่มีอิทธิพลต่อการจัดการปัญหา หรือความเครียด ที่กล่าวมา สามารถสรุปได้ว่า ปัจจัยที่มีผลต่อการจัดการความเครียด มาจากปัจจัยในตัวบุคคล ที่จัดการความเครียดเอง ได้แก่ เพศ อายุ ระดับการศึกษา สถานภาพสมรส ประสบการณ์ในอดีต และการปรับตัวที่ดี

ปัจจัยภายนอก ได้แก่ ฐานะทางเศรษฐกิจ ความเชื่อ ขนบธรรมเนียมประเพณี วัฒนธรรม และการสนับสนุนทางสังคม ซึ่งบุคคลจะจัดการปัญหาได้ดีหรือไม่ขึ้นอยู่กับทักษะ ปัจจัยภายใน และภายนอกดังกล่าว

การจัดการกับความเครียด

การจัดการกับความเครียด เป็นวิธีการควบคุมสถานการณ์ที่ไม่สมดุลของความต้องการความสามารถ และทรัพยากร คนส่วนใหญ่เห็นว่า ความเครียดเป็นสิ่งเลวร้าย แต่ถ้ารู้จักวิธีการจัดการกับความเครียดได้อย่างมีประสิทธิภาพ จะช่วยเพิ่มพลังในการปฏิบัติงาน และการพัฒนาตนเอง ทั้งนี้ มีนักวิชาการได้นำเสนอวิธีการจัดการกับความเครียดไว้ ดังนี้

สราวุธ ฉายาวีระ (2549: 28-35) ได้กล่าวว่าเป้าหมายของการจัดการกับความเครียดว่า ไม่ใช่เป็นการระงับหรือหลีกเลี่ยงความเครียดเป็นการปรับตัวและเผชิญกับความเครียด โดยไม่มีผลติดตามมาในทางลบ สิ่งสำคัญประการหนึ่งในการจัดการกับความเครียดก็คือ การที่บุคคลสามารถตระหนักถึงความเครียดที่มากเกินไปได้ ซึ่งต้องการเรียนรู้ที่จะเข้าใจตนเองโดย

1. วิเคราะห์ตนเอง โดยพิจารณาหาจุดอ่อน และจุดแข็งที่มีอยู่
2. กำหนดเป้าหมายชีวิตที่ชัดเจน
3. ศึกษาว่าอะไรเป็นสาเหตุทำให้เครียด
4. ตระหนักถึงอาการที่แสดงว่ากำลังมีความเครียด โดยพิจารณาจากสัญญาณเตือน

หลายอย่างที่บ่งชี้ว่าเราอาจกำลังตกอยู่ในภาวะของความเครียด เช่น รู้สึกหงุดหงิดไม่มีความสุข การใช้ชีวิตประจำวันเปลี่ยนแปลงไป การกินอยู่หลับนอนเปลี่ยนไป เหนื่อยง่าย กระสับกระส่าย ความจำและสมาธิแย่ลง มีการเปลี่ยนแปลงทางร่างกาย เช่น ปวดศีรษะ ปวดท้อง ใจสั่น ปัสสาวะบ่อย ท้องอืด แน่นท้อง ระบบการหายใจ เป็นต้น

5. เรียนรู้วิธีการปรับตัวของตนเอง และวิธีการจัดการกับความเครียดอย่างเหมาะสม โดยแบ่งการผ่อนคลายความเครียดออกเป็น 2 ประเภท คือ

5.1 การคลายเครียดในภาวะปกติ เป็นวิธีการคลายเครียดที่คนทั่วไปนิยมปฏิบัติ โดยมักเลือกปฏิบัติในวิธีที่เคยชิน ถนัด หรือชอบ และสนใจ ทั้งนี้เพียงเพื่อให้ความเครียดลดลง รู้สึกสบายใจมากขึ้น เช่น

5.1.1 หยุดพักการทำงาน หรือกิจกรรมที่กำลังทำอยู่นั้นชั่วคราว ลุกเดินไปดื่มน้ำ เข้าห้องน้ำ ยืนยืดเส้นยืดสาย สะบัดแขนขา สูดลมหายใจเข้าลึก ๆ ก็จะทำให้รู้สึกผ่อนคลายขึ้น

5.1.2 ทำงานอดิเรกที่สนใจหรือถนัดและชื่นชอบ จะทำให้เกิดความรู้สึกเพลิดเพลิน สนุกหรือมีความสุข ลืมความเครียดที่มีอยู่ไปขณะหนึ่ง งานอดิเรกมีหลายประเภท เช่น

- เล่นดนตรี ร้องเพลง เต้นรำ ฟังเพลง
- ทำงานศิลปะ งานประดิษฐ์
- ปลูกต้นไม้ ขุดดิน ทำสวน
- ตกแต่งบ้าน ตัดเย็บเสื้อผ้า
- เขียนหนังสือ เขียนบันทึกต่าง ๆ อ่านหนังสือ
- ดูโทรทัศน์ ภาพยนตร์ ฟังวิทยุ

5.1.3 เล่นกีฬาหรือบริหารร่างกาย ซึ่งสามารถทำได้หลายวิธี เช่น การเดิน วิ่ง ขี่จักรยาน ว่ายน้ำ เตะตระกร้อ เล่นเทนนิส แบดมินตัน เตะบอล โดยเลือกเล่นกีฬาที่ชอบหรือถนัด

5.1.4 พบปะสังสรรค์กับเพื่อนที่ไว้วางใจ ทำกิจกรรมสร้างสรรค์ร่วมกัน เช่น การรวมกลุ่มพูดคุยเรื่องที่สนุกสนาน อยู่ใกล้ชิดกับเพื่อนที่อารมณ์ดี สร้างอารมณ์ขันให้กับตนเอง เพื่อให้เกิดความรู้สึกเพลิดเพลินและผ่อนคลาย

5.1.5 พักผ่อนให้เพียงพอ คนที่เครียดมักจะมีอาการนอนไม่หลับ หลับยาก หรือหลับแล้วตื่นกลางดึก ผื่นรำย ทำให้ร่างกายอ่อนเพลีย การที่จะทำให้กลางคืนมีการนอนหลับที่ดีนั้นสิ่งสำคัญคือ ควรหลีกเลี่ยงการนอนกลางวัน และอย่ากังวลว่าจะนอนไม่หลับ ให้เข้านอนเป็นเวลา และหากไม่่วงนอน ก็ให้ทำกิจกรรมบางอย่างทำไปก่อน เช่น อ่านหนังสือ เขียนหนังสือ ฟังวิทยุ เป็นต้น

5.1.6 ปรับปรุงสิ่งแวดล้อมในที่ทำงานหรือที่บ้านให้เหมาะสม เช่น จัดเก็บข้าวของให้เป็นระเบียบ ทำความสะอาดบ้านและที่ทำงานให้ดีขึ้น ซึ่งหากสิ่งแวดล้อมดูสะอาด เรียบร้อย และสวยงามน่าอยู่แล้วย่อมทำให้เกิดบรรยากาศที่ดีและช่วยลดความเครียดลงได้

5.1.7 เปลี่ยนบรรยากาศชั่วคราว ในบางครั้งที่เราอาจรำคาญ หรือเคร่งเครียดกับการทำงานหรือกิจกรรมบางอย่างมาก ๆ อาจทำให้เกิดความรู้สึกเบื่อหน่าย ซ้ำซาก จำเจเกินไป จนทำให้ไม่มีความสุข ดังนั้นการเปลี่ยนบรรยากาศชั่วคราวด้วยการชักชวนคนในครอบครัวหรือเพื่อนฝูงออกไปท่องเที่ยวชมธรรมชาติ หลีกหนีบรรยากาศที่จำเจไปชั่วคราว หุุดงานชั่วคราว หุุดพักผ่อนบ้าง เดินทางไปสถานที่ที่ทำให้เกิดความรู้สึกผ่อนคลาย และเพลิดเพลินสักระยะหนึ่ง จะทำให้ความตึงเครียดลดลงและพร้อมที่จะลุยงานต่อไปได้ใหม่

สิ่งสำคัญที่ควรระลึกถึง คือ การหลีกเลี่ยงการกระทำที่จะเป็นอันตรายต่อสุขภาพ เช่น การดื่มสุรา สูบบุหรี่ เล่นการพนัน เทียวกลางคืน กินของจุจิก หรือใช้ยาเสพติด เพราะนอกจากการจะทำลายสุขภาพแล้ว ยังอาจทำให้มีปัญห่อื่น ๆ ตามมามากมาย เช่น เสียทรัพย์สินเงินทอง เกิดความขัดแย้งไม่เข้าใจกับคนในครอบครัว เป็นต้น

5.2 การคลายเครียดในภาวะที่มีความเครียดสูง เมื่อมีความเครียด กล้ามเนื้อส่วนต่าง ๆ ของร่างกายจะหดเกร็งและจิตใจจะวุ่นวายสับสน ดังนั้น เทคนิคการผ่อนคลายความเครียดส่วนใหญ่จึงเน้นการผ่อนคลายกล้ามเนื้อ และการทำจิตใจให้สงบเป็นหลัก ซึ่งวิธีที่จะนำเสนอในที่นี้ จะเป็นวิธีง่าย ๆ สามารถทำได้ด้วยตัวเอง ซึ่งสามารถปฏิบัติได้ตามความเหมาะสม เนื่องจากบางคนอาจจะปฏิบัติได้ผลในบางวิธี ดังนั้น จึงควรเลือกใช้วิธีที่เหมาะสมกับตนเอง คือ ทำให้ผ่อนคลายได้ดีที่สุด วิธีต่าง ๆ มีทั้งสิ้น 6 วิธี ดังนี้

5.2.1 การฝึกเกร็งและคลายกล้ามเนื้อ

5.2.2 การฝึกการหายใจ

5.2.3 การทำสมาธิเบื้องต้น

5.2.4 การใช้เทคนิคความเงียบ

5.2.5 การใช้จินตนาการ

5.2.6 การใช้เทปเสียงคลายเครียดด้วยตนเอง

กรมสุขภาพจิต (2551: ออนไลน์) ได้กล่าวถึงวิธีปฏิบัติเพื่อลดความเครียด ซึ่งเป็นวิธีง่าย ๆ สามารถทำได้ด้วยตัวเอง มี 8 วิธี ดังนี้

1. การฝึกเกร็งและคลายกล้ามเนื้อ

1.1 กล้ามเนื้อที่ควรฝึกมี 10 กลุ่มด้วยกัน คือ 1) แขนขวา 2) แขนซ้าย 3) หน้าผาก 4) ตา แก้ม และจมูก 5) ขากรรไกร ริมฝีปาก และลิ้น 6) คอ 7) ออก หลัง และไหล่ 8) หน้าท้อง และก้น 9) ขาขวา 10) ขาซ้าย

1.2 วิธีการฝึกมีดังนี้

1.2.1 นั่งในท่าสบาย

1.2.2 เกร็งกล้ามเนื้อไปที่ละกลุ่มค้างไว้สัก 10 วินาที แล้วคลายออกจากนั้นก็เกร็งใหม่สลับกันไปประมาณ 10 ครั้ง ทำไปจนครบทั้ง 10 กลุ่ม

1.2.3 เริ่มจากการกำมือ และเกร็งแขนทั้งซ้ายขวาแล้วปล่อย

1.2.4 บริเวณหน้าผาก ใช้วิธีเลกิ้วให้สูง หรือขมวดคิ้วจนชิดแล้วคลาย

1.2.5 ตา แก้ม และจมูก ใช้วิธีหลับตาปี ย่นจมูกแล้วคลาย

1.2.6 ขากรรไกร ริมฝีปาก และลิ้น ใช้วิธีกัดฟัน เข้มปากแน่นและใช้ลิ้นดันเพดาน โดยหุบปากไว้แล้วคลาย

1.2.7 คอ โดยการก้มหน้าให้คางจรดคอ เงยหน้าให้มากที่สุด แล้วกลับสู่ท่าปกติ

1.2.8 ออก หลัง และไหล่ โดยหายใจเข้าลึก ๆ แล้วเกร็งไว้ ยกไหล่ให้สูงที่สุดแล้วคลาย

1.2.9 หน้าท้อง และก้น ใช้วิธีแขม่วท้อง ขมิบก้นแล้วคลาย

1.2.10 งอนิ้วเท้าเข้าหากัน กระดกปลายเท้าขึ้นสูง เกร็งขาซ้าย และขวาแล้วปล่อย การฝึกเช่นนี้ จะทำให้รับรู้ถึงความเครียดจากการเกร็งกล้ามเนื้อกลุ่มต่าง ๆ และรู้สึกสบายเมื่อกลายกล้ามเนื้อออก ดังนั้นครั้งต่อไปเมื่อเครียดและกล้ามเนื้อเกร็งจะได้รู้สึกและรีบผ่อนคลายโดยเร็วจะช่วยให้ได้มาก

2. การฝึกหายใจ

ฝึกหายใจโดยใช้กล้ามเนื้อกระบังลมบริเวณหน้าท้องแทนการหายใจ โดยใช้กล้ามเนื้อหน้าอก เมื่อหายใจเข้าหน้าท้องจะพองออกและเมื่อหายใจออกหน้าท้องจะยุบลง ซึ่งจะรู้ได้โดยเอามือวางไว้ที่หน้าท้องคอยสังเกตเวลาหายใจเข้าและหายใจออก หายใจเข้าลึก ๆ และช้า ๆ กลั้นไว้ชั่วคราว แล้วจึงหายใจออก ลองฝึกเป็นประจำทุกวันจนสามารถทำได้โดยอัตโนมัติการหายใจแบบนี้ จะช่วยให้ร่างกายได้รับออกซิเจนมากขึ้น ทำให้สมองแจ่มใส ร่างกายกระปรี้กระเปร่า ไม่่วงนอน พร้อมเสมอสำหรับภารกิจต่าง ๆ ในแต่ละวัน

3. การทำสมาธิเบื้องต้น

เลือกสถานที่ที่เงียบสงบ ไม่มีใครรบกวน เช่น ห้องพระ ห้องนอน ห้องทำงานที่ไม่มีคนพลุกพล่านหรือมุมสงบ นั่งขัดสมาธิเท้าขวาทับเท้าซ้าย มือชนกันหรือมือขวาทับมือซ้าย ตั้งตัวตรง หรือจะนั่งพับเพียบก็ได้ตามแต่จะสะดวก กำหนดลมหายใจเข้าออกโดยสังเกตลมที่มากกระทบปลาย

จุมหรือริมฝีปากบน ให้รู้ว่าขณะนั้นหายใจเข้าท้องพองหายใจออกท้องยุบ หายใจเข้านับ 1 หายใจออกนับ 1 นับไปเรื่อย ๆ จนถึง 5 เริ่มนับใหม่จาก 1 - 6 แล้วพอ กลับมานับใหม่ จาก 1 - 7 แล้วพอ กลับมานับใหม่จาก 1 - 8 แล้วพอ กลับมานับใหม่จาก 1 - 9 แล้วพอ กลับมานับใหม่จาก 1 - 0 แล้วพอย้อนกลับมาเริ่ม 1 - 5 ใหม่วนไปเรื่อย ๆ

ขอเพียงจิตใจจดจ่ออยู่กับลมหายใจเข้าออกเท่านั้น อย่าคิดฟุ้งซ่านเรื่องอื่น เมื่อจิตใจ แน่วแน่จะช่วยขจัดความวิตกกังวลความเศร้าหมอง เกิดปัญญาที่จะคิดแก้ไขปัญหาและเอาชนะอุปสรรคต่าง ๆ ในชีวิตได้อย่างมีสติและยังช่วยให้สุขภาพร่างกายดีขึ้น

4. การใช้เทคนิคความเงียบ

การสยบความวุ่นวายของจิตใจที่ได้ผลคงต้องอาศัยความเงียบเข้าช่วย โดยมีวิธีการดังนี้

4.1 โดยการเลือกสถานที่ที่สงบเงียบ มีความเป็นส่วนตัว และควรบอกผู้ใกล้ชิดว่าอย่าเพิ่งรบกวนสัก 15 นาที

4.2 เลือกเวลาที่เหมาะสม เช่น หลังตื่นนอน เวลาพักกลางวัน ก่อนเข้านอน ฯลฯ

4.3 นั่งหรือนอนในท่าที่สบาย ถ้านั่งควรเลือกเก้าอี้ที่มีพนักพิงศีรษะ อย่าไขว่ห้างหรือกอดอก

4.4 หลับตา เพื่อตัดสิ่งรบกวนจากภายนอก

4.5 หายใจเข้าออกช้า ๆ ลึก ๆ

4.6 ทำใจให้เป็นสมาธิ โดยท่องคาถาทสัณ ๓ ซ้ำไปซ้ำมา เช่น พุทโธ พุทโธ หรือ สวคณตัมบทยาว ๆ ต่อไปเรื่อย ๆ เช่น สวคพระคาถาชินบัญชร 3 - 5 จบ เป็นต้น

ฝึกครั้งละ 10 - 15 นาที ทุกวัน วันละ 2 ครั้ง แรก ๆ ให้เอนาฬิกามาตรหงายหน้าและลืมตาดูเวลาเป็นระยะ ๆ เมื่อนานเข้าจะกะเวลาได้อย่างแม่นยำ ไม่ควรใช้นาฬิกาปลุก เพราะเสียงจากนาฬิกาจะทำให้ตกใจเสียสมาธิและรู้สึกหงุดหงิด ใจไม่สงบ

5. การใช้จินตนาการ

การใช้จินตนาการ เป็นกลวิธีอย่างหนึ่งที่จะดึงความสนใจออกจากสถานการณ์ อันเคร่งเครียด ในปัจจุบันประสบการณ์อันงดงามที่เคยผ่านมาแล้วในอดีตหรือเป็นเรื่องที่จินตนาการขึ้นใหม่ ซึ่งจะทำให้จิตใจสงบและเป็นสมาธิ แต่ทั้งนี้ต้องเข้าใจว่าวิธีนี้เป็นการคลายเครียดชั่วคราวเท่านั้น ไม่ใช่วิธีแก้ปัญหาคือควรนำมาใช้บ่อย ๆ เช่น การย้อนระลึกถึงสถานที่สวยงามที่เคยได้ไปท่องเที่ยวมาแล้วจำพวกชายทะเล น้ำตก ภูเขา สวนดอกไม้ ป่าไม้ เป็นต้น หรือจินตนาการเอาเองถึงสถานที่ที่สวยงาม ซึ่งเมื่อนึกถึงแล้วก็จะทำให้จิตใจรู้สึกสงบ มีความสุขสดชื่น ในขณะที่ใช้จินตนาการนั้นจะต้องทำให้ตนเองรู้สึกว่าเหมือนจริงที่สุดจนแทบจะได้กลิ่นหอมของดอกไม้ ได้ยินได้สัมผัสหยาดน้ำค้างตามใบหญ้า รู้สึกถึงความอบอุ่นของแสงแดดยามเช้า ฯลฯ เพื่อจะได้เกิด

อารมณ์คล้ายตามความรู้สึกได้เหมือนอยู่ในเหตุการณ์จริงเลยทีเดียว เมื่อจิตใจกำลังสงบและ
 เพลิดเพลินกับจินตนาการ ขอให้ใช้เวลาช่วงนี้บอกย้ำกับตัวเองว่าคุณกำลังผ่อนคลายสบายอย่าง
 ที่สุด พร้อมทั้งให้กำลังใจตัวเองด้วยว่าคุณเป็นคนเก่ง คุณสามารถเอาชนะปัญหาและอุปสรรค
 ในชีวิตได้อย่างแน่นอน เมื่อจบการจินตนาการแล้วขอให้คุณคงความสดชื่นต่อไป และเกิดกำลังใจ
 ที่จะสู้ปัญหามากขึ้นด้วย

5.1 เลือกสถานที่ที่สงบและเป็นส่วนตัว ปลอดภัยจากการรบกวนจากผู้อื่นสัก 10 - 15 นาที

5.2 นั่งในท่าที่สบายบนเก้าอี้ที่มีพนักพิงศีรษะหรือนอนเอนหลังก็ได้ แต่ต้องระวังอย่าหลับ

5.3 คลายเสื้อผ้าให้หลวม ถอดรองเท้าออกด้วย

5.4 หลับตาลงแล้วเริ่มจินตนาการถึงสถานที่ที่สวยงาม สงบ และเป็นสุข

5.5 เมื่อจิตใจเริ่มสงบและเป็นสุข ให้ย้ำกับตัวเองว่าคุณรู้สึกสบาย และคุณเป็นคนดีมี

ความสามารถพอที่จะชนะอุปสรรคต่าง ๆ ได้เสมอ

5.6 ค่อย ๆ ลืมตาขึ้นคงความรู้สึกสดชื่นเอาไว้พร้อมที่จะลงมือทำงานต่อไป

6. การทำงานศิลปะ

การทำงานศิลปะเป็นการถ่ายทอดจินตนาการออกมา เป็นรูปธรรมที่สามารถมองเห็น
 และสัมผัสได้ งานศิลปะมีได้หลายอย่าง เช่น การวาดภาพ การปั้น การประดิษฐ์วัสดุ การเย็บปักถักร้อย เป็นต้น

การทำงานศิลปะจะต้องทำด้วยความตั้งใจ จึงเปรียบเสมือนการทำสมาธิอย่างหนึ่ง
 คือจิตใจจะต้องจดจ่ออยู่ตรงหน้า ละวางปัญหาความเคร่งเครียดในชีวิตไว้ชั่วคราว และเมื่องาน
 สำเร็จจะก่อให้เกิดความภาคภูมิใจ คืบคลาน การทำงานศิลปะจึงช่วยคลายเครียดได้ แต่ทั้งนี้คงจะต้อง
 ทำเป็นงานอดิเรกที่มีข้อจำกัดเรื่องเวลา อาจกลายเป็นการสร้าง ความเครียดขึ้นมาแทน

7. การใช้เสียงเพลง

เสียงเพลงมีอิทธิพลต่ออารมณ์ของคนเรามาก สามารถทำให้สุขก็ได้ ทำให้รันทง
 สนุกสนานก็ได้ หากเพลงใดสามารถทำให้รู้สึกสบายใจ ทำให้รู้สึกร่าเริง แจ่มใสได้ ก็ขอให้เลือกฟัง
 เพลงนั้นในเวลาคลายเครียด เพลงที่ช่วยคลายเครียดนี้ได้ตั้งแต่เพลงลูกทุ่ง เพลงไทย (เดิม) เพลงไทย
 สากล เพลงสากล เพลงคลาสสิก แม้กระทั่งเป็นเพลงที่มีจังหวะ ทำนอง เนื้อร้องและนักร้องที่ชอบ
 นั่นเอง

8. การทำเทปเสียงคลายเครียดด้วยตนเอง

กรมสุขภาพจิต ได้จัดทำเทปเสียงคลายเครียดด้วยตัวเองขึ้น โดยการผสมผสานระหว่าง
 เทคนิคการผ่อนคลายความเครียด การฝึกหายใจ การใช้เสียง และการใช้จินตนาการ เทปมีความยาว
 ประมาณ 10 นาที

ขั้นตอนการคลายเครียดโดยใช้เทปเสียงคลายเครียดด้วยตัวเองมีดังนี้ คือ

- 8.1 เลือกสถานที่ที่มีความสงบพอสมควร
- 8.2 นั่งหรือเอนหลังก็ได้โดยอยู่ในท่าที่สบาย
- 8.3 คลายเสื้อผ้า เข็มขัดให้หลวมเพื่อให้รู้สึกสบายตัว
- 8.4 หายใจเข้าออกทางจมูกเป็นจังหวะช้า ๆ

จากที่กล่าวมาพอสรุปได้ว่า ในการบริหารจัดการความเครียดนั้นให้เริ่มตั้งแต่การรู้เท่าทันตนเอง มีความเครียด แล้วพิจารณาหาสาเหตุและผลกระทบของความเครียด จากนั้นจึงหาวิธีคลายเครียดให้เหมาะสมกับตนเอง ซึ่งมี 2 วิธี คือ การบริหารกายและการบริหารจิต เพื่อจะทำให้ตนเองมีคุณค่า มีความกระตือรือร้น และมีพลังในการดำเนินชีวิตอย่างมีประสิทธิภาพ

Lazarus & Folkman (1984) ให้ความหมายของการจัดการความเครียดว่าเป็นความพยายามที่จะเปลี่ยนแปลงความนึกคิดและพฤติกรรมอยู่ตลอดเวลา เพื่อที่จะจัดการกับสิ่งเร้าที่เข้ามาก่อให้เกิดความเครียดขึ้น ทั้งที่เกิดขึ้นภายในหรือภายนอก และภาวะเครียดที่เกิดขึ้นนี้จะถูกประเมินโดยผู้ประเมินว่าจะต้องใช้กำลังความสามารถและแหล่งทรัพยากรที่มีอยู่หรือแหล่งทรัพยากรที่มีอยู่อาจไม่เพียงพอที่จะจัดการความเครียด การจัดการความเครียดถือว่าเป็นกระบวนการที่มีการเปลี่ยนแปลงตลอดเวลา และจะไม่มี การตัดสินใจก่อนว่าวิธีการจัดการความเครียดวิธีใดมีประสิทธิภาพ เพราะขึ้นอยู่กับบริบท (Context) บุคคลที่จัดการความเครียดได้ดีคือบุคคลที่รู้จักเลือกใช้วิธีการที่เหมาะสมกับสถานการณ์

การจัดการความเครียดตามแนวคิดนี้มี 2 ลักษณะ คือ

1. การจัดการความเครียดแบบมุ่งลดอารมณ์ (Emotion - Focused Coping) เป็นพฤติกรรมที่บุคคลพยายามที่จะจัดการกับอารมณ์และความรู้สึกต่าง ๆ ที่เกิดขึ้น เนื่องจากสถานการณ์เป็นภาวะเครียด โดยไม่ได้มุ่งแก้ไขปัญหาก็หรือสาเหตุ ลาซารัส เรียกวิธีนี้ว่า “การบรรเทา” ซึ่งรวมถึงการที่บุคคลได้นำเอากลไกการป้องกันทางจิต (Defense Mechanism) มาใช้ด้วย กลไกการป้องกันทางจิตทุกแบบจัดเป็นการจัดการความเครียดแบบมุ่งลดอารมณ์ การจัดการประเภทนี้เป็นการทำให้รู้สึกว่ปัญหาจากสถานการณ์นั้นลดลงแต่ความจริงแล้วปัญหาหรือสาเหตุที่ทำให้เกิดความเครียดจริง ๆ นั้นไม่ได้ลดลง สถานการณ์ไม่ได้เปลี่ยนแปลงไป การจัดการความเครียดที่จัดว่าอยู่ในประเภทนี้ ได้แก่ การดำเนินตนเอง การแยกตนเอง การเลือกรับฟังเฉพาะสิ่งที่ดี รวมทั้งการพยายามลืมด้วยการหันเข้าหาสิ่งเสพติด เช่น กินเหล้า เป็นต้น

2. การจัดการความเครียดแบบมุ่งแก้ปัญหา (Problem - Focused Coping) เป็นพฤติกรรมที่บุคคลพยายามจัดการกับสิ่งที่มากระตุ้นให้เกิดความเครียดโดยตรง เป็นการใช้กระบวนการแก้ปัญหาโดยเลือกวิธีการจัดการกับสถานการณ์ โดยมุ่งที่ต้นเหตุของปัญหา ได้แก่ การเผชิญกับ

เหตุการณ์ที่เป็นความเครียดตามสภาพความเป็นจริงและหาหนทางแก้ไขปัญหา หรือการเสริมสร้างความสามารถให้ตนเองในการจัดการความเครียด ซึ่งบุคคลจะจัดการจัดการความเครียดรูปแบบนี้เมื่อรู้สึกว่ามีความสามารถที่จะจัดการกับความเครียดได้ และสถานการณ์ที่เกิดขึ้นนั้นไม่คุกคามมากเกินไป

โดยการศึกษาครั้งนี้ ผู้วิจัยได้แบ่งการจัดการความเครียด เป็น 2 แบบ คือ แบบมุ่งแก้ไข ปัญหา และมุ่งลดอารมณ์

ทฤษฎีที่เกี่ยวข้องกับความเครียด

ทฤษฎีความเครียดของ เซเลย์ (Selye, 1977: 26 อ้างถึงใน ชีรยศ สัตตบุษย์, 2550: 19) กล่าวว่าความเครียดเป็นการตอบสนองแบบไม่เฉพาะเจาะจง (Nonspecific Responses) ของร่างกาย ต่อความต้องการที่เกิดขึ้นทั้งภายในและภายนอกร่างกาย ทำให้ร่างกายเกิดการปรับตัวต่อสถานการณ์ที่ก่อให้เกิดความเครียดนั้น ไม่ว่าจะเป็นสถานการณ์ที่เป็นความสุขหรือสถานการณ์ที่ทำให้เกิดทุกข์ เซเลย์เน้นที่การเปลี่ยนแปลงทางด้านร่างกาย เพื่อการปรับตัวเรียกว่า General Adaptation Syndrome (GAS) ซึ่งแบ่งออกเป็น 3 ระยะ คือ

ระยะแรก เรียกว่า ระยะตื่นตัว (Alarm Reaction) ระยะนี้ร่างกายจะถูกกระตุ้นให้ตื่นตัว และมีปฏิกิริยาโต้ตอบต่อสิ่งเร้า (Specific Stressor) เพื่อรักษาภาวะสมดุล (Homeostasis) ของร่างกายโดยผ่านทางระบบประสาทส่วนกลางและระบบต่อมไร้ท่อ ต่อมพิทูอิทารี (Pituitary Gland) จะหลั่งฮอร์โมนที่เรียกว่า Adrenocorticotropin Hormon มีผลกระตุ้นให้ต่อมหมวกไต (Adrenal Gland) ผลิตเอพิเนฟริน (Epinephrine) นอเรพินเนฟริน (Norepinephrine) และคอร์ติซอล (Cortisol) เข้าสู่กระแสเลือด ทำให้เกิดการเปลี่ยนแปลงทางด้านร่างกายเพื่อต่อต้านความเครียด

ระยะที่สอง เรียกว่า ระยะต่อต้าน (Stage of Resistance) ถ้าตัวกระตุ้นความเครียดยังคงมีอยู่แต่ไม่รุนแรงจนถึงชีวิต การตอบสนองทางร่างกายจะเข้าสู่ระยะต่อต้าน ในระยะนี้ร่างกายจะมีการปรับตัวต่อตัวกระตุ้นความเครียด การกระตุ้นทางสรีระ (Physiological Arousal) ลดลงแต่ยังมีระดับสูงกว่าปกติและจะแสดงอาการของความเครียดออกมาให้เห็น แต่ถ้าระยะนี้ใช้เวลานาน ความสามารถในการต่อต้านตัวกระตุ้นความเครียดที่เกิดขึ้นใหม่จะลดลง ถ้ายังได้รับการสะท้อนจากสิ่งทีก่อให้เกิดความเครียดอยู่เป็นเวลานานจะเกิดการสูญเสียการปรับตัวและเข้าสู่ระยะที่สาม

ระยะที่สาม เรียกว่า ระยะหมดกำลัง (Stage of Exhaustion) เป็นระยะที่ร่างกายไม่สามารถรักษาสมดุลไว้ได้ บุคคลไม่สามารถปรับตัวได้อีก ส่งผลให้เกิดปัญหาทางสุขภาพที่เรียกว่า อาการป่วยเนื่องจากการปรับตัว (Diseases of Adaptation) เช่น ความดันโลหิตสูง หอบหืด และอาการป่วยจากระบบภูมิคุ้มกันบกพร่อง เป็นต้น

ทฤษฎีความเครียดของ เฟรนช์ และคณะ (French and Others 1982 อ้างถึงใน สมฤดี ราษฎร์อนุกุล 2547: 39) ทฤษฎีนี้ตั้งบนแนวคิดสำคัญ 2 ประการ คือ ความบีบคั้นขององค์การและความเครียดของบุคคล ปฏิสัมพันธ์ระหว่างองค์ประกอบทั้งสองนี้มีผลต่อสุขภาพและศักยภาพในการทำงานบุคคลนั้น คือความเครียดเกิดขึ้นเมื่อการตอบสนองหรือความต้องการของสิ่งแวดล้อมไม่สมดุลกับความต้องการหรือความสามารถของบุคคล ซึ่งจะมีผลสะท้อนกลับมาที่การปฏิบัติงาน เกิดความรู้สึกในทางไม่ดีกับงาน

นิวแมน (Newman, 1981 อ้างถึงใน สมฤดี ราษฎร์อนุกุล 2547: 40) กล่าวว่าต้นเหตุของความเครียดที่อาจจะมาจากภายในตัวบุคคลหรือภายนอกบุคคลก็ได้

1. ภายในตัวบุคคล คือ แรงที่เกิดขึ้นในตัวบุคคล เช่น การเรียนรู้ ภาวะลักษณะที่เปลี่ยนแปลงไป

2. ระหว่างบุคคล คือ แรงที่เกิดขึ้นระหว่างบุคคลตั้งแต่ 2 คนหรือมากกว่านี้ เช่น ความคาดหวังเกี่ยวกับบทบาทของแต่ละคนในครอบครัวและสังคม ความสัมพันธ์ในครอบครัวและวัฒนธรรม

เอเวอรี่ และคณะ (Avery, and Others 1984: 20-21) ได้กล่าวถึงแนวความคิดที่เกี่ยวกับความเครียดไว้ดังนี้

1. แนวความคิดทางด้านชีวภาพ (Biological Approach) นักจิตวิทยาศึกษา ความเครียดทางด้านชีวภาพ โดยดูจากการตอบสนองทางร่างกายเมื่อมีความเครียดเกิดขึ้น โดยพิจารณาจากการเปลี่ยนแปลง เช่น การเปลี่ยนแปลงความดันโลหิต ระดับคอเรสเตอรอล อัตราการเต้นของหัวใจและระดับสารเคมีในร่างกาย การเปลี่ยนแปลงเหล่านี้เป็นการบอกลถึงผลกระทบของความเครียด เพื่อจะได้หาทางบำบัดต่อไป จะโดยทางการใช้ยา หรือการบำบัดโดยการออกกำลังกายหรือวิธีอื่น ๆ ตามความเหมาะสม

2. แนวความคิดด้านสภาพสิ่งแวดล้อม (Environment Approach) แนวความคิดแบบนี้คือ คำนึงสภาพสิ่งแวดล้อมที่ก่อให้เกิดความเครียด สภาพแวดล้อมนั้นรวมถึงสภาพสิ่งแวดล้อมในชีวิตประจำวัน สภาพแวดล้อมในการทำงาน สภาพแวดล้อมในครอบครัว และการประกอบอาชีพต่าง ๆ

3. แนวความคิดทางด้านจิตวิทยา (Psychodynamic Approach) แนวความคิดทางด้านจิตวิทยาเน้นในเรื่องของตัวกระตุ้นพฤติกรรมที่ก่อให้เกิดความเครียด ความวิตกกังวล ความขัดแย้ง โดยเฉพาะความวิตกกังวลที่อาจแบ่งได้เป็น 2 ชนิด คือ

3.1 ความวิตกกังวลที่มีวัตถุประสงค์ (Objective Anxiety) คือคนที่ชอบวิตกกังวลที่เกิดขึ้นจากการที่ร่างกายและจิตใจ ต้องตอบสนองต่อสิ่งเร้าที่มาคุกคามจากสภาพแวดล้อม เช่น ความหายนะจากอุทกภัย

3.2 ความวิตกกังวลเนื่องจากโรคประสาท (Neurotic Anxiety) คือ คนที่ชอบวิตกกังวลโดยไม่ทราบสาเหตุ มีทุกข์ตลอดเวลา เกิดความวิตกกังวล และทำให้เกิดความเครียด

จากแนวคิดทฤษฎีข้างต้นจะเห็นว่านักทฤษฎีมองความเครียด โดยเน้นผลกระทบของความเครียดกับบุคคล ซึ่งจะมีผลต่อร่างกาย จิตใจและพฤติกรรมขั้นตอนของการเกิดความเครียด

จากแนวคิดทฤษฎีข้างต้น ผู้วิจัยได้ยึดแนวความคิดของ เอเวอรี่ และคณะ (Avery and Others 1984: 20-21) เพราะเป็นแนวคิดที่ครอบคลุมในการศึกษาเรื่องความเครียด ซึ่งสรุปได้ว่าการศึกษาความเครียดสามารถศึกษาได้ 3 ด้าน คือ

1. ด้านชีวภาพ โดยในการศึกษาทางด้านชีวภาพดูจากการตอบสนองและการเปลี่ยนแปลงทางด้านร่างกายที่เกิดขึ้น
2. ด้านสภาพสิ่งแวดล้อม เป็นการศึกษาที่คำนึงถึงสภาพแวดล้อมที่ก่อให้เกิดความเครียด รวมไปถึงสภาพแวดล้อมในการทำงานและครอบครัว
3. ด้านจิตวิทยา เป็นการศึกษาที่เน้นในเรื่องของตัวกระตุ้นพฤติกรรม

บริบทเรือบรรทุกก๊าซ LPG และคนประจำเรือบนเรือบรรทุกก๊าซ LPG

เรือบรรทุกก๊าซ LPG (Liquified Petroleum Gas) ได้แก่ เรือที่บรรทุกก๊าซปิโตรเลียมเหลว ซึ่งก๊าซปิโตรเลียมเหลว หมายถึง “ก๊าซไฮโดรคาร์บอนเหลว คือ โปรเพน โปรปีลีน นอร์มัล บิวเทน ไอโซบิวเทน หรือบิวทิลีน อย่างใดอย่างหนึ่ง หรือหลายอย่าง ผสมกันเป็นส่วนใหญ่” โดยทั่วไปเรามักเรียกก๊าซปิโตรเลียมเหลวนี้ว่า ก๊าซ แก๊ส แก๊สเหลว หรือแก๊สหุงต้ม ส่วนในวงการค้าและอุตสาหกรรม ชื่อที่เรารู้จักกันดี คือ แอล พี แก๊ส (LP GAS) หรือ แอล พี จี (LPG) ซึ่งเป็นอักษรย่อ มาจาก Liquefied Petroleum Gas ก๊าซปิโตรเลียมเหลวมีสภาพเป็นก๊าซที่อุณหภูมิและความดันบรรยากาศ โดยมีน้ำหนักประมาณ 1.5 - 2 เท่าของอากาศ

การที่ได้ชื่อว่าปิโตรเลียมเหลวเนื่องจากก๊าซจะถูกอัดให้อยู่ในสภาพของเหลวภายใต้ความดันเพื่อสะดวกต่อการเก็บและการขนส่ง เมื่อลดความดันก๊าซเหลวนี้อาจกลายเป็นไอ สามารถนำไปใช้งานได้ ก๊าซปิโตรเลียมเหลวเป็นเชื้อเพลิงที่มีความสำคัญในปัจจุบัน ใช้กันอย่างแพร่หลายทั้งในครัวเรือน ร้านอาหาร ภัตตาคาร พาณิชยกรรม อุตสาหกรรม และในรถยนต์ เนื่องจากเป็นเชื้อเพลิงที่ขนส่งสะดวกไม่เปลืองที่เก็บ และที่สำคัญคือ เผาไหม้แล้วเกิดเขม่าน้อยกว่าเชื้อเพลิงชนิดอื่น

อันตรายที่มีผลต่อสุขภาพอนามัยและมาตรฐานอาชีวอนามัยและความปลอดภัย

ผู้ที่ปฏิบัติภารกิจเกี่ยวข้องกับก๊าซปิโตรเลียมเหลวหากได้รับก๊าซจำนวนน้อยจะไม่เกิดอันตรายแต่อย่างใด แต่ถ้าร่างกายได้รับก๊าซนี้ในปริมาณระดับหนึ่งก็จะมีผลให้เกิดอันตรายได้ มาตรฐานอาชีวอนามัยและความปลอดภัยสำหรับผู้ใช้งานที่ต้องคลุกคลีและเกี่ยวข้องกับแอลพีจี โดยทั่วไปแล้ว จะกำหนดเป็นระดับความเข้มข้นเฉลี่ยของแอลพีจีในอากาศ ของสถานที่ทำงานในระยะเวลาการทำงานวันละ 8 ชั่วโมง ในเรื่องนี้กระทรวงแรงงาน สหรัฐอเมริกาได้กำหนดมาตรฐานอาชีวอนามัยและความปลอดภัยของแอลพีจีไว้ว่า “ในอากาศสถานที่ทำงานจะมีแอลพีจีได้ไม่เกิน 1,000 ส่วน ต่ออากาศล้านส่วน (ppm) โดยเฉลี่ยในระยะเวลาการทำงาน 8 ชั่วโมง หรือ 1,800 มิลลิกรัม ของแอลพีจีต่อหนึ่งลูกบาศก์เมตรของอากาศ”

แอลพีจี จัดอยู่ในกลุ่มที่เรียกว่า ยาเสพติดทั่วไป (General Anesthetics) ซึ่งเป็นตัวที่ทำให้ผู้สูดดมก๊าซนี้เข้าไปมาก เกิดอาการง่วงเหงาหาวนอน เนื่องจากก๊าซนี้เป็นตัวไปกดระบบประสาทส่วนกลาง (Central Nervous System Depressants) ในรายที่สัมผัสก๊าซนี้จะทำให้เกิดระคายเคืองต่อเยื่อเมือกต่าง ๆ (Mucous Membrane) ทำให้ระคายเคืองต่อผิวหนัง ทำให้ผิวหนังแห้ง เนื่องจากก๊าซนี้เป็นตัวละลายไขมันของผิวหนัง (Defat the Skin) ทำให้เกิดโรคผิวหนัง (Dermatitis) ในกรณีหายใจเข้าไปมาก ๆ อาจจะทำให้เป็นโรคปอดอักเสบ (Pneumonitis) ปอดบวม (Pulmonary Edema) และตกเลือด (Hemorrhage) หากหายใจสูดแอลพีจีเข้าไปมาก ๆ อาจถึงแก่ความตาย เพราะขาดออกซิเจน เช่นกรณีอยู่ในห้องปิด ไม่มีอากาศระบาย

ถ้าก๊าซรั่วโดยเฉพาะอย่างยิ่งขณะนอนหลับก็จะหายใจเอาก๊าซเข้าไป ทำให้ขาดออกซิเจนหมดสติและตายได้ สำหรับในบางกรณี ที่มีการติดตั้งอุปกรณ์ใช้ก๊าซ เช่น เครื่องทำน้ำร้อนในห้องอาบน้ำ ที่มีขนาดเล็กและแคบ ไม่มีการหมุนเวียนอากาศที่ดีขณะที่ใช้น้ำร้อน แอลพีจีจะถูกเผาไหม้เพื่อให้ความร้อน ออกซิเจนภายในห้องถูกใช้ไปในการเผาไหม้เรื่อย ๆ น้อยลงทุกที จึงอาจเกิดการเผาไหม้ ไม่สมบูรณ์ (Incomplete Combustion) เกิดก๊าซคาร์บอนมอนอกไซด์ (CO) แทนก๊าซคาร์บอนไดออกไซด์ (CO₂) ซึ่งก๊าซคาร์บอนมอนอกไซด์นี้เมื่อหายใจเข้าไป จะเกิดอันตราย บางรายทำให้ถึงแก่ความตายได้

ข้อปฏิบัติในกรณีฉุกเฉิน

ในกรณีที่เกิดเหตุฉุกเฉินขึ้น และมีผู้ได้รับอันตรายควรจัดให้มีการปฐมพยาบาลอย่างทันที ดังนี้

- กรณีแอลพีจีเหลว กระเด็นหรือกระลอกเข้าตาจะต้องรีบล้างตาด้วยน้ำสะอาดหลาย ๆ ครั้ง อย่างฉับพลันและให้ดื่มน้ำตาล้าง และนั่งตาบนอยู่เสมอ ห้ามใช้น้ำร้อนล้างตาเป็นอันขาด แล้วรีบส่งผู้ป่วยไปยังสถานพยาบาลทันที

- กรณีที่แอลพีจีเหลว ถูกผิวหนัง จะต้องล้างด้วยน้ำทันที และเมื่อเสื้อผ้าเปียกชุ่มด้วย แอลพีจีเหลว จะต้องถอดเสื้อผ้าออกทันที แล้วอาบน้ำชำระล้างผิวหนังด้วยน้ำให้หมด ห้ามใช้น้ำ ร้อนชำระล้างผิวหนังเป็นอันตราย ถ้าหากรู้สึกระคายเคืองผิวหนังหลังจากชำระล้าง ด้วยน้ำเรียบร้อยแล้ว จะต้องส่งผู้ป่วยไปยังสถานพยาบาลทันที

- กรณีที่หายใจเอาแอลพีจีเข้าไปในปริมาณที่สูง จะต้องเคลื่อนย้ายผู้ป่วยไปยังบริเวณที่มี อากาศบริสุทธิ์ ถ้าหากผู้ป่วยนั้นหยุดหายใจ จะต้องช่วยผายปอดหรือใช้เครื่องช่วยหายใจ แล้วจึงให้ ผู้ป่วยได้พักผ่อนและห่มผ้าให้ร่างกายอบอุ่น แล้วส่งผู้ป่วยไปยังสถานพยาบาลโดยเร็ว (กรมธุรกิจ พลังงาน, 2551: ออนไลน์)

เส้นทางเดินเรือบรรทุกก๊าซ LPG ในประเทศไทย

ต้นทาง

ปลายทาง

- | | |
|------------------|---|
| - ศรีราชา ชลบุรี | ท่าเรือชายฝั่งกลุ่มแม่น้ำเจ้าพระยา ในเขตกรุงเทพฯ และสมุทรปราการ |
| - ศรีราชา ชลบุรี | บางปะกง ฉะเชิงเทรา |
| - ศรีราชา ชลบุรี | ท่าทอง สุราษฎร์ธานี |
| - มาบตาพุด ระยอง | ท่าเรือชายฝั่งกลุ่มแม่น้ำเจ้าพระยา ในเขตกรุงเทพฯ และสมุทรปราการ |
| - มาบตาพุด ระยอง | บางปะกง ฉะเชิงเทรา |
| - มาบตาพุด ระยอง | ท่าทอง สุราษฎร์ธานี |

คนประจำเรือบนเรือบรรทุกก๊าซ LPG ได้แก่บุคคลที่ปฏิบัติงานบนเรือโดยมีตำแหน่ง ต่าง ๆ ดังนี้

ฝ่ายเดินเรือ ได้แก่

นายเรือ Captain or Master

ทำหน้าที่เป็นตัวแทนเจ้าของเรือมีภาระผูกพันให้เรือเป็นไปตามอนุสัญญา กฎข้อบังคับ ต่าง ๆ เช่น STCW SOLAS MARPOL ISPS MLC กฎหมาย ข้อบังคับเมืองท่า และท่าเรือ รวมถึง นโยบายของบริษัทด้วย ที่เรียกว่า อำนาจสั่งการข้ามขั้นตอนปกติ (Overriding Authority) เป็นผู้ นำสูงสุดในเรือ และมีอำนาจหน้าที่เต็มในการสั่งการปฏิบัติงานได้ตลอดทั้งเรือจอดและเรือเดิน เพื่อที่จะรักษาชีวิต สิ่งแวดล้อม รวมทั้งทรัพย์สินด้วย

ต้นเรือ (Chief Mate or Chief Officer: C/ O)

ต้นเรือ ของเรือพาณิชย์และเรือบรรทุกสินค้า อาจจะถูกเรียกว่า Chief Officer หรือ Chief Mate เป็นผู้ซึ่งมีประกาศนียบัตรหรือใบรับรองความรู้ความสามารถผู้กระทำการในเรือ (Certificate Of Competency, COC) ตามตำแหน่งหรือสูงกว่า ซึ่งเป็นไปตามข้อบังคับของรัฐที่ออก ประกาศนียบัตรหรือถูกต้องตามที่ “อนุสัญญาระหว่างประเทศว่าด้วยมาตรฐานการฝึกอบรม การ

รับรองคุณสมบัติคนประจำเรือ และการเข้ายามของคนประจำเรือ (STCW)” กำหนด และเป็นหัวหน้าแผนกปากเรือ (แผนกเดินเรือ) ของเรือพาณิชย์ ดูแลเกี่ยวกับสินค้าทางเรือและคนประจำเรือฝ่ายปากเรือ

ต้นเรือ เป็นรองผู้บังคับการเรือหรือนายเรือ (Captain หรือ Master) และมีความรับผิดชอบในการบริหารจัดการเรือ ด้านความปลอดภัย (Safety) และด้านความมั่นคง (Security) ของเรือ รวมถึงการดูแลความเป็นอยู่ของคนประจำเรือ และการฝึกความพร้อมต่าง ๆ บนเรือ เช่น การบริหารความปลอดภัย การดับเพลิงบนเรือ การค้นหาและช่วยชีวิตทางเรือ เป็นต้น

ต้นเรือ ถือเป็นผู้บังคับการเรือ ซึ่งปฏิบัติหน้าที่แทนผู้บังคับการเรือเมื่อผู้บังคับการเรือไม่อยู่หรือไม่สามารถปฏิบัติหน้าที่ได้ในขณะนั้น มีอำนาจหน้าที่ในการควบคุมเรือและบริหารงานเรือให้เป็นไปด้วยความเรียบร้อย

ต้นเรือ เป็นผู้บริหารระดับสูง (Senior Manager) ของเรือ ช่วยเหลือผู้บังคับการเรือหรือนายเรือ ในการบริหารงานบนเรือด้านต่าง ๆ ในฐานะหัวหน้าแผนกปากเรือ และอาจกล่าวได้ว่า ต้นเรือนั้นถือได้ว่าเสมือนเป็น ผู้ควบคุมการปฏิบัติงานสินค้า ผู้ควบคุมด้านความปลอดภัย ผู้ควบคุมการดับเพลิงบนเรือ ผู้ควบคุมด้านความมั่นคงบนเรือ (Ship Security Officer, SSO) และผู้ควบคุมด้านการป้องกันมลภาวะสิ่งแวดล้อม บนเรือ

ต้นหน (Second Officer: 2/ O)

ผู้ช่วยต้นเรือ (Third Officer: 3/ O)

สร้างเรือ (Bosun)

นายท้ายเรือ (Able Seaman: AB)

กลาติเรือ (Ordinary Seaman and Boys: OS)

ฝ่ายช่างกลเรือ ได้แก่

ต้นกล (The Chief Engineer: C/ E)

ปฏิบัติหน้าที่เป็นหัวหน้าในแผนกช่างกล มีความรับผิดชอบต่อนายเรือ และบริษัทฯ ในทุกเรื่องที่เกี่ยวข้องกับทางด้านเทคนิคของเรือ เช่น เครื่องจักรใหญ่, เครื่องจักรช่วย และการบริการงานทางด้านเทคนิค โดยต้นกลเรือจะรับผิดชอบด้านการบริหารงาน, การกำกับดูแล และปฏิบัติงานให้เป็นไปอย่างประหยัด ปลอดภัย และดำเนินงานตามระบบการจัดการความปลอดภัยให้บรรลุผล

รองต้นกล (Second Engineer: 2/ E)

รองต้นกล ทำหน้าที่เป็นผู้ช่วยต้นกล ปฏิบัติหน้าที่แทนต้นกลเมื่อต้นกลไม่อยู่หรือไม่สามารถปฏิบัติหน้าที่ได้ในขณะนั้น ช่วยเหลืองานต้นกลในการปฏิบัติหน้าที่ในการควบคุมงานของฝ่ายช่างกลให้เป็นไปด้วยความเรียบร้อยในโรงงานซ่อมบำรุงเครื่องจักรใหญ่ และเครื่องจักรกล

ทั้งหมด (โดยเฉพาะเครื่องจักรใหญ่) แล้วรายงานสิ่งบกพร่องต่าง ๆ เสนอแก่ต้นกล เพื่อดำเนินการแก้ไขให้ถูกต้องต่อไป

นายช่างกลที่สาม (Third Engineer: 3/ E)

นายช่างกลที่สาม จะคอยช่วยเหลืองานต้นกลและรองต้นกลในการปฏิบัติหน้าที่ ในการซ่อมบำรุง เครื่องกำเนิดไฟฟ้า หม้อน้ำช่วย และเครื่องจักรอื่น ๆ ทั้งหมด (โดยเฉพาะเครื่องกำเนิดไฟฟ้า) แล้วรายงานสิ่งบกพร่องต่าง ๆ เสนอแก่ต้นกลและรองต้นกล เพื่อดำเนินการแก้ไขให้ถูกต้องต่อไป

นายช่างกลที่สี่ (Fourth Engineer 4/ E)

นายช่างกลที่สี่ จะคอยช่วยเหลืองานต้นกลและรองต้นกลในการปฏิบัติหน้าที่ ในงานซ่อมบำรุงเครื่องทำความระอาค่น้ำมัน ปั้มอัดลม ปั้มใช้งานต่าง ๆ ในห้องเครื่อง และเครื่องจักรอื่น ๆ ทั้งหมด (โดยเฉพาะเครื่องทำความระอาค่น้ำมัน) และรายงานสิ่งบกพร่องต่าง ๆ ที่เกิดขึ้นแก่ต้นกลและรองต้นกล เพื่อดำเนินการแก้ไขอย่างเหมาะสมต่อไป

นายช่างไฟฟ้า (Electrical Engineer: E/ E)

รับผิดชอบในหน้าที่เป็นผู้ช่วยต้นกลและรองต้นกลในเรื่องของระบบไฟฟ้า ส่วนประกอบต่าง ๆ ของเครื่องจักรที่เกี่ยวข้องกับระบบไฟฟ้าทั้งหมด ระบบปรับอากาศและระบบทำความเย็นห้องแช่แข็งของเรือ

สร้างช่างกล (Fitter)

ช่างเครื่อง (Oiler)

ช่างเช็ด (Wiper)

หัวหน้าคนครัว (Chief Cook)

บริกร (Messman)

(ศูนย์ฝึกพาณิชย์นาวี, 2555: ออนไลน์)

งานวิจัยที่เกี่ยวข้อง

งานวิจัยในประเทศ

สมฤดี ราชภูร่อนนุฑ (2547: บทคัดย่อ) ได้ทำการศึกษาปัจจัยที่มีผลต่อความเครียดในการปฏิบัติงานของพนักงานธนาคารทหารไทย จำกัด (มหาชน) พบว่า ความเครียดในการทำงานของพนักงานโดยรวมอยู่ในระดับปานกลาง โดยปัจจัยส่วนบุคคล ได้แก่ เพศ อายุ สถานภาพการสมรส วุฒิการศึกษา ตำแหน่งงาน ระยะเวลาในการปฏิบัติงานและรายได้ ไม่มีผลต่อความเครียดในการ

ปฏิบัติงาน ในขณะที่ปัจจัยในการทำงาน ด้านลักษณะงาน ด้านสภาพแวดล้อมที่ทำงานและด้านผลตอบแทนมีความสัมพันธ์กับความเครียดในการปฏิบัติงาน

เบญจศักดิ์ เวศม์วิบูลย์ (2548: บทคัดย่อ) ได้ทำการศึกษาเรื่องปัจจัยที่มีผลต่อความเครียดของข้าราชการ กองบังคับการ กรมอุทการเรือ ผลการวิจัยพบว่า ข้าราชการ กองบังคับการ กรมอุทการเรือ ส่วนใหญ่มีระดับความเครียดน้อยถึงปานกลาง ปัจจัยด้านอายุ เพศ สถานภาพการสมรส ระดับการศึกษา ชั้นยศ หน่วยงานที่สังกัด ลักษณะงาน ความสัมพันธ์กับผู้บังคับบัญชา ความมั่นคงในการทำงานไม่มีความสัมพันธ์กับความเครียด ส่วนปัจจัยด้านรายได้ ความสัมพันธ์กับเพื่อนร่วมงาน ความสัมพันธ์กับหน่วยงานที่เกี่ยวข้อง และสภาพในการทำงาน มีความสัมพันธ์กับระดับความเครียดอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05

ศศิวิมล คงเมือง (2545) ศึกษาความเครียดและพฤติกรรมเผชิญความเครียดของเจ้าหน้าที่สถานสงเคราะห์คนชราบ้านธรรมปกรณ จังหวัดเชียงใหม่ ผลการศึกษาพบว่า เจ้าหน้าที่ที่มีระดับความเครียดโดยรวมอยู่ในระดับปานกลาง โดยปัจจัยด้านพฤติกรรมของผู้รับการสงเคราะห์ส่งผลต่อความเครียดในระดับสูง ส่วนพฤติกรรมเผชิญความเครียดแบบมุ่งลดอารมณ์โดยรวมอยู่ในระดับปานกลาง โดยมี 3 พฤติกรรมที่ใช้บ่อยที่สุด ได้แก่ ระบายความคับข้องใจกับบุคคลสนิท พยายามรวบรวมสติ ไม่ตื่นตระหนกและมองโลกในแง่ดี ส่วนพฤติกรรมเผชิญความเครียดแบบมุ่งแก้ปัญหาโดยรวมอยู่ในระดับปานกลาง โดยมี 3 พฤติกรรมที่ใช้บ่อยที่สุด ได้แก่ ค้นหาสาเหตุแห่งความเครียด เรียนรู้ที่จะปรับตัวให้เข้าใจปัญหามากขึ้น และพยายามลืมปัญหาทั้งปวงหรือปล่อยวาง

กรมสุขภาพจิต กระทรวงสาธารณสุข (2546) ศึกษาความเครียดของคนไทย การศึกษาระดับชาติ ปี 2546 พบว่า ประชาชนส่วนใหญ่มีความเครียดอยู่ในระดับน้อย ปัญหา/สาเหตุที่ทำให้เครียด 5 อันดับแรก คือ ปัญหาเศรษฐกิจ/การเงิน ปัญหาครอบครัว เรื่องงาน เรื่องแฟน/คู่รัก และปัญหาเพื่อนร่วมงาน/เพื่อน มุมมองต่อปัญหาที่ทำให้เครียดส่วนใหญ่เห็นว่าไม่มีทางออก วิธีการจัดการความเครียด 5 อันดับแรก คือ ยอมรับในสิ่งที่เกิดขึ้น หางานอดิเรกทำ พูดระบายกับผู้อื่น ทำบุญตักบาตร/ทำบุญทางศาสนา และออกกำลังกาย บุคคลที่สามารถขอความช่วยเหลือได้เมื่อเกิดความเครียด 5 อันดับแรก คือ ตนเอง บุคคลในครอบครัว คู่สมรส/คู่รัก เพื่อน และผู้ใหญ่ที่เคารพนับถือ แหล่งที่สามารถช่วยเหลือได้เมื่อเกิดภาวะเครียด คือ สถานีโทรทัศน์ สถานีวิทยุ และหนังสือพิมพ์ เคยใช้บริการคลายเครียด รู้จักและเคยใช้บริการให้คำปรึกษาทางโทรศัพท์ และเคยได้รับคู่มือสื่อคลายเครียด สำหรับปัจจัยส่วนบุคคลที่มีความสัมพันธ์กับความเครียดอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ 0.05 ได้แก่ เพศ อายุ ศาสนา สถานภาพสมรส ระดับการศึกษา อาชีพ รายได้ สถานภาพทางการเงิน จำนวนห้องพักในบ้าน การมีที่ดินเป็นของตนเอง เคยผ่าตัดหรือได้รับบาดเจ็บที่ศีรษะ การเจ็บป่วยจนต้องไปพบแพทย์ ความกังวลกับความเจ็บปวด ส่วนปัจจัยด้าน

ครอบครัวที่มีความสัมพันธ์กับความเครียดอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ 0.05 ได้แก่ จำนวนสมาชิกในครอบครัว ความสัมพันธ์ในครอบครัว ความสัมพันธ์ที่มีต่อแม่ พ่อ ต่อสามี/ ภรรยา การมีญาติที่ป่วยด้วยโรคทางจิตเวช และความสัมพันธ์กับญาติที่ป่วยด้วยโรคทางจิตเวช

ทศพล บุญธรรม (2547: บทคัดย่อ) ได้ทำการศึกษาภาวะความเครียดจากการทำงานของครูระดับมัธยมศึกษา ในเขตพื้นที่การศึกษานครปฐม เขต 1 ผลการวิจัยพบว่า 1. ภาวะความเครียดจากการทำงานของครูอยู่ในระดับน้อย ความคาดหวังในบทบาทครูอยู่ในระดับมาก ภาระความรับผิดชอบของครูอยู่ในระดับปานกลาง และความสัมพันธ์กับผู้บังคับบัญชาและเพื่อนร่วมงานอยู่ในระดับมาก 2. ภาวะความเครียดจากการทำงานของครู จำแนกตาม เพศ ระดับชั้นการสอน สถานภาพสมรส ระยะเวลาการปฏิบัติงาน และรายได้ของครอบครัว พบว่าไม่แตกต่างกัน 3. ความสัมพันธ์กับผู้บังคับบัญชาและเพื่อนร่วมงาน และภาระความรับผิดชอบงาน สามารถร่วมกันทำนายภาวะความเครียดจากการทำงานของครูได้ร้อยละ 30.6 อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .001

กิตติพล ปานเจริญ (2547: บทคัดย่อ) ได้ทำการศึกษาเรื่องสาเหตุของความเครียดในการทำงานของข้าราชการในสำนักงานที่ดินจังหวัดระยอง ในภาพรวมพบว่าข้าราชการสำนักงานที่ดินจังหวัดระยอง มีความเครียดอยู่ในระดับปานกลาง โดยในเรื่องปริมาณงานมีมากเกินไปทำให้ข้าราชการสำนักงานที่ดินมีความเครียดอยู่ในระดับสูง รองลงมาในเรื่องหน่วยงานมีนโยบายประหยัดทรัพยากร แต่ต้องการให้ได้ผลงานออกมาดี และในเรื่องมีผู้มาใช้บริการจากสำนักงานที่ดินมีจำนวนมาก การเปรียบเทียบรายได้จากการทำงานระหว่างผู้ร่วมงานทำให้ข้าราชการมีความเครียดอยู่ในระดับปานกลาง เมื่อเปรียบเทียบความเครียดในการทำงานของข้าราชการสำนักงานที่ดินจังหวัดระยอง จำแนกตามอายุ ระยะเวลาที่ปฏิบัติงาน และสถานที่ที่ปฏิบัติงานพบว่าไม่มีผลต่อความเครียดในการทำงาน แต่ฝ่ายที่ปฏิบัติงาน มีผลต่อความเครียดในการทำงานแตกต่างกันอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05

ยุพา สงเคราะห์ (2548: บทคัดย่อ) ได้ทำการศึกษาเรื่องความเครียดในการปฏิบัติงานของบุคลากร สังกัดสำนักงานเขตพื้นที่การศึกษาร้อยเอ็ด เขต 1 เขต 2 และเขต 3 ผลการวิจัยพบว่า ปัจจัยภายในที่มีความสัมพันธ์กับความเครียดอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05 คือ สถานภาพการสมรส และกลุ่มงาน ประสิทธิภาพในการทำงานมีความสัมพันธ์กับความเครียดอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .01 ส่วนปัจจัยภายในที่ไม่มีความสัมพันธ์กับความเครียดในการทำงาน คือ เพศ และวุฒิการศึกษา ปัจจัยภายนอกที่มีความสัมพันธ์กับความเครียดอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .01 คือ ลักษณะงานที่ปฏิบัติ สภาพที่ทำงาน ปริมาณงาน ผู้บังคับบัญชา เพื่อนร่วมงาน และตัวแปรที่มีความสัมพันธ์น้อยที่สุดคือ การเปลี่ยนระบบงาน

สราวุธ ฉายาวิริยะ (2549: บทคัดย่อ) ได้ทำการศึกษาเรื่องความเครียดในการปฏิบัติงานของข้าราชการกรมสุขภาพจิต ผลการวิจัยพบว่า โดยรวมข้าราชการกรมสุขภาพจิต มีความเครียดในการปฏิบัติงานอยู่ในระดับต่ำ ความแตกต่างของอายุ สถานภาพการสมรส ประสบการณ์ในการทำงาน และระดับการศึกษา ไม่ส่งผลให้มีความเครียดที่แตกต่างกัน ด้านความสัมพันธ์กับผู้บังคับบัญชาและความยืดหยุ่นของกฎระเบียบในการปฏิบัติงานมีความสัมพันธ์เชิงลบกับความเครียดอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .01 ปัจจัยเรื่องความสัมพันธ์กับเพื่อนร่วมงาน มีความสัมพันธ์เชิงลบกับความเครียดอย่างไม่มีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05 และด้านบทบาทหน้าที่ความรับผิดชอบ มีความสัมพันธ์เชิงบวกกับความเครียดอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05

งานวิจัยต่างประเทศ

White (1996) (อ้างใน กรมสุขภาพจิต, 2541:31) ศึกษาปัจจัยที่ก่อให้เกิดความเครียดและวิธีการเผชิญความเครียดของผู้บริหาร โรงเรียน กลุ่มตัวอย่าง เป็นผู้บริหาร โรงเรียนในรัฐ Massachusetts จำนวน 153 คน พบว่าปัจจัยต่าง ๆ เช่น เพศ อายุ ประสบการณ์การทำงาน ที่ตั้งของโรงเรียน ระดับของโรงเรียน ไม่มีความสัมพันธ์อย่างมีนัยสำคัญต่อ ความเครียดของผู้บริหารโรงเรียน แต่พบว่าความแตกต่างอย่างมีนัยสำคัญของวิธีการเผชิญความเครียดของผู้บริหารโรงเรียน โดยผู้บริหารโรงเรียนในเขตเมืองใช้วิธีการกำหนดตัวเองมากกว่าผู้บริหารโรงเรียนนอกเขตเมือง ผู้บริหารระดับต้น และผู้บริหารระดับรอง ใช้วิธีการเผชิญความเครียดโดยคิดอย่างมีความหวังมากกว่าผู้บริหารระดับสูง

เดวิดสันและคูเปอร์ (Davidson and Coope, 1990 อ้างถึงใน วราวุธ ชุนทอง, 2546: 36) ได้ศึกษาความเครียดของพนักงานในโรงงานอุตสาหกรรมในประเทศอังกฤษ ผลการวิจัยพบว่า สาเหตุที่ทำให้พนักงานเกิดความเครียดคือ ปริมาณงานมากเกินไป แรงกดดันด้านเวลา ความกดดันต่าง ๆ ที่ได้จากการทำงาน บุคลากรไม่เพียงพอ การขาดการสนับสนุนในการทำงานและการปรึกษาหารือ

เทอร์เนกและสไพร์เบอร์เกอร์ (Turnage and Spielberg, 1991 อ้างถึงใน วราวุธ ชุนทอง, 2546: 36) ได้ศึกษาความเครียดของพนักงานในโรงงานอุตสาหกรรม ผลการวิจัยพบว่า แหล่งที่ก่อให้เกิดความเครียดมากที่สุด คือ ปริมาณงานที่มากเกินไป การเปลี่ยนแปลงภายในองค์กร ความขัดแย้งในหน้าที่การงานกับบุคคลอื่น การไม่ได้รับความก้าวหน้าในการทำงาน

คาเพล (Caple, 1987: 279-288 อ้างถึงใน ทศพล บุญธรรม, 2547: 40) ได้ทำการศึกษาถึงสาเหตุของการเกิดความเครียดของครูในโรงเรียนมัธยมศึกษา จำนวน 78 คน จาก 4 โรงเรียน โดยให้ตอบแบบรายงานตนเองในแบบวัดความเครียด ผลการศึกษาพบว่าปัจจัย 6 ประการต่อไปนี้มีความสัมพันธ์กับความเครียดอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติ คือ การหมดไฟในตัว ความถี่และความรุนแรง

ของการหมดไฟ การมีอารมณ์หวั่นไหวและเหนื่อยล้า ลักษณะเฉพาะตนและผลงานที่โดดเด่น บทบาทที่คลุมเครือ และสายการบังคับบัญชา

เอนเซอร์ (Ensor, 1983, p.1731-A อ้างถึงใน ชีรยศ สัตบุษย์, 2550: 39) ได้ศึกษาถึงผลกระทบจากความเครียดในการปฏิบัติงานและระบบสนับสนุนทางสังคมพบว่า การที่มีภาระมากเกินไป การเปลี่ยนแปลงทางสังคม ความพอใจในการทำงานมีผลต่อความเครียด

ทราเวอร์ และคูเปอร์ ซี แอล (Traver and Cooper, 1996: 7) กล่าวถึงสาเหตุสำคัญที่ทำให้ครูเกิดภาวะความเครียดว่า มิใช่สาเหตุจากความรับผิดชอบงานที่ต่างระดับกัน แต่เป็นเรื่องของการเปลี่ยนแปลงทางสังคมที่คาดกันต่างหาก ทั้งนี้อธิบายได้ว่า เนื่องจากพฤติกรรมของนักเรียนในแต่ละชั้น ทั้งในระดับมัธยมศึกษาตอนต้นหรือระดับมัธยมศึกษาตอนปลายมีพฤติกรรมคล้ายคลึงกัน ประกอบกับครูได้รับมอบหมายให้ดูแลชั้นเรียนที่มีจำนวนนักเรียนใกล้เคียงกัน มีจำนวนห้องเรียนที่ต้องดูแลประจำชั้นเท่า ๆ กัน ทั้งระดับมัธยมศึกษาตอนต้นหรือตอนปลาย ทำให้ครูทุกคนต้องปฏิบัติงานเหมือน ๆ กันในทุกระดับชั้นสอน และมีภาระหน้าที่ในการสอนไปตามรายวิชาที่ตนเองมีความรู้ความสามารถ และตามความถนัดที่ตนเองได้สำเร็จการศึกษาในด้านนั้น ๆ มา ไม่ว่าจะเป็นภาษาอังกฤษ ภาษาไทย คณิตศาสตร์ วิทยาศาสตร์ สังคมศึกษา จึงทำให้ครูปฏิบัติงานในหน้าที่ความรับผิดชอบของตนเองได้โดยไม่เกิดความวิตกกังวลใจ

บาร์ดอน (Burdon, 2000) ได้ศึกษาเรื่อง “ความเครียดของพนักงานดูแลเด็กในการทำงานเป็นเวลานาน” ข้อมูลในการวิจัยได้รวบรวมจากแบบสอบถามจากพนักงานที่ทำงานดูแลเด็กในเซาท์ออสเตรเลีย (South Australia) และควีนแลนด์ (Queensland) จำนวน 109 คน ในแบบสอบถามประกอบด้วยแบบมีตัวเลือก (Likert Sale) และคำถามปลายเปิด ให้ตอบได้ตามอิสระ ผลการทดลองออกมาว่า สิ่งที่มีความสัมพันธ์อย่างสูงกับความเครียด ได้แก่ ความเหนื่อยล้า ความรู้สึกไม่มีพลัง อาการหงุดหงิดและปวดหัว ความเครียดจะถูกเชื่อมโยงกับการทำงานที่แย่อและเงื่อนไขในการจ้างงาน การทำงานหนัก แรงกดดันจากฝ่ายบริหาร และต้องรับมือกับเด็กและนิสัยของเด็ก และตัวแปรที่เกี่ยวข้องกับความเครียดในด้านอื่น ได้แก่ การขาดแคลนความสามารถในด้านการงาน ค่าแรงน้อย และสภาพการทำงานไม่ดี ไม่ได้รับการยอมรับจากพ่อแม่และสังคมค่าแรงของการทำงานล่วงเวลาก็น้อยกว่าที่ควรจะได้ การจ่ายเงินไม่ตรงเวลา และไม่มีการหยุดพักอย่างเหมาะสมในระหว่างการทำงาน ทั้งหมดเป็นการเพิ่มความเครียด