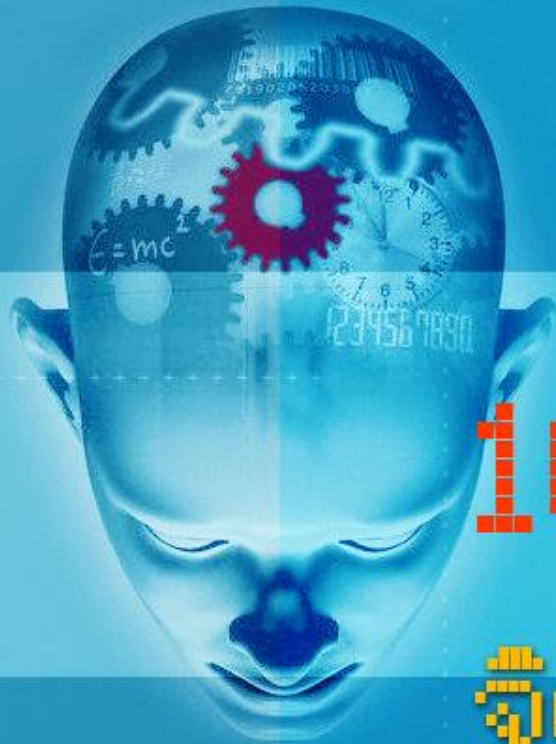




มหาวิทยาลัยสยาม
Siam University



100-105

จิตวิทยาในชีวิตประจำวัน

หมวดวิชาศึกษาทั่วไป >> <http://itschool.siam.edu>

Version : 1:2553



Week 12 - ความเครียดและการจัดการความเครียด



ความเครียด

เป็นปฏิกิริยาที่มีต่อสิ่งเร้าภายในและภายนอก ซึ่งอาจเป็นความรู้สึกนึกคิดของบุคคล สถานการณ์หรือสิ่งแวดล้อม โดยบุคคลจะรับรู้ว่าเป็นภาวะที่กดดัน คุกคาม บีบคั้น จนทำให้บุคคลนั้นเกิดภาวะเสียสมดุลในการดำเนินชีวิต



Week 12 - ความเครียดและการจัดการความเครียด



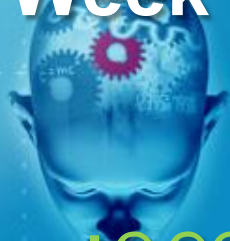
สิ่งเร้าที่ก่อให้เกิดภาวะเครียด (Stressor)

ปัจจัยที่ก่อให้เกิดภาวะเครียด แบ่งเป็น 3 เกท

1. สิ่งเร้าทางกายภาพ
2. สิ่งเร้าทางชีวภาพ
3. สิ่งเร้าทางด้านจิตใจ
4. สิ่งเร้าทางด้านวัฒนธรรม
5. สิ่งเร้าที่เกิดจากการเปลี่ยนแปลง



Week 12 - ความเครียดและการจัดการความเครียด



ปฏิกริยาของบุคคลต่อภาวะเครียด

1. ปฏิกริยาตอบสนองทางด้านจิตใจในภาวะเครียด สภาพอารมณ์ ความรู้สึก ความรับรู้ ความคิด การตัดสินใจ
2. ปฏิกริยาตอบสนองด้านสรีระของร่างกาย เมื่อเกิดภาวะร่างกายจะมีปฏิกริยาการเปลี่ยนแปลงในการทำงานของระบบอวัยวะ ๆ



Week 12 - ความเครียดและการจัดการความเครียด

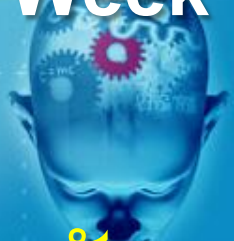


ปฏิกิริยาตอบสนองด้านสรีระของร่างกายของฮานเซเย (Hans Selye)

1. เป็นปฏิกิริยาการปรับตัวเฉพาะที่ (Local Adaptive Syndrome : LAS)
2. ปฏิกิริยาการปรับตัวทั่วไป (General Adaptive Syndrome : GAS)



Week 12 - ความเครียดและการจัดการความเครียด



ลักษณะกลุ่มอาการเมื่อเกิดภาวะเครียด

1. อาการทางกาย

- ❖ ปวดศีรษะ ปวดกล้ามเนื้อ ตึงบริเวณขมับ ต้นคอ
- ❖ นอนไม่หลับ หลับ ๆ ตื่น ๆ หรือหลับแล้วตื่น
กลางคืนไม่สามารถหลับต่อได้
- ❖ ใจสั่น หัวใจเต้นเร็วผิดปกติทั้งที่อยู่ในสภาพปกติ



Week 12 - ความเครียดและการจัดการความเครียด



ลักษณะกลุ่มอาการเมื่อเกิดภาวะเครียด (ต่อ)

- ❖ หายใจไม่อิ่ม อึดอัดในช่องท้อง
- ❖ แน่นท้อง ปวดท้อง อึดอัดในช่องท้อง
- ❖ ซา ตามร่างกาย



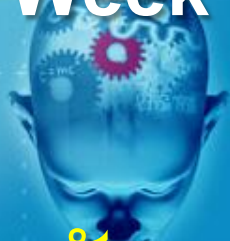
Week 12 - ความเครียดและการจัดการความเครียด



ลักษณะกลุ่มอาการเมื่อเกิดภาวะเครียด (ต่อ)

2. อาการทางใจ

- ❖ วิตกกังวล ครุ่นคิดอยู่ตลอดเวลา
- ❖ หงุดหงิดง่าย โกรธ ฉุนเฉียว ก้าวร้าว
- ❖ เบื่อหน่าย ท้อแท้ หหมดหวัง สิ้นหวัง รู้สึกไม่มีทางออก
- ❖ สมรรถภาพไม่ดี ฟุ้งซ่านหรือหมกมุ่นมากเกินไป



ลักษณะกลุ่มอาการเมื่อเกิดภาวะเครียด (ต่อ)

3. ปัญหาพฤติกรรมและสัมพันธภาพกับผู้อื่น

- ❖ มีการโต้เถียงกันกับผู้อื่น
- ❖ มีความคิดที่จะตอบโต้โดยใช้กำลังในการเอาชนะ
- ❖ มีการลงมือทำร้ายร่างกายเพื่อตอบโต้
- ❖ มีการเอาชนะทางความคิดกับคนที่เคยมีสัมพันธภาพที่ดีมาก่อน



Week 12 - ความเครียดและการจัดการความเครียด



ระดับของความเครียด

1. ความเครียดระดับต่ำและระยะสั้น

เป็นตัวผลักดันหรือเป็นตัวกระตุ้นให้บุคคล
กระตือรือร้น

2. ความเครียดระดับสูงและสะสมนาน

ก่อให้เกิดผลเสียต่อร่างกาย จิตใจและทำให้เสีย
สุขภาพ

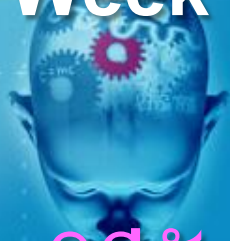
Week 12 - ความเครียดและการจัดการความเครียด



การประเมินภาวะเครียด

- ❖ ประเมินความเครียดจากการเปลี่ยนแปลงทางร่างกาย หรือการแสดงออกที่สามารถสังเกตเห็นได้
- ❖ ใช้แบบวัดความเครียด เช่น แบบประเมินความเครียดของโรงพยาบาลสวนปรุง หรือแบบประเมินความเครียดด้วยตนเองของกรมสุขภาพจิต

Week 12 - ความเครียดและการจัดการความเครียด



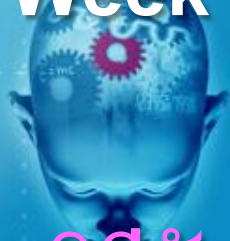
วิธีจัดการกับภาวะเครียด (Coping Method)

แบ่งออกเป็น 2 ประเภท คือ

1. วิธีจัดการกับภาวะเครียด โดยกลไกทางร่างกาย
2. วิธีจัดการกับภาวะเครียดโดยกลไกทางจิตใจ แบ่งออกเป็น

❖ เป็นกลไกป้องกันทางจิต

Week 12 - ความเครียดและการจัดการความเครียด



วิธีจัดการกับภาวะเครียด (Coping Method) (ต่อ)

2. วิธีจัดการกับภาวะเครียดโดยกลไกทางจิตใจ แบ่งออกเป็น

- ❖ กลไกการแก้ไขโดยใช้ปัญหาเป็นฐาน (Problem Based Coping)
- ❖ กลไกการแก้ไขโดยใช้อารมณ์เป็นฐาน (Emotional Based Coping)

Week 12 - ความเครียดและการจัดการความเครียด



เอกสารอ้างอิง

- กรมสุขภาพจิต คู่มือคลายเครียด (ฉบับปรับปรุง) พิมพ์ครั้งที่ 5 กรุงเทพฯ : องค์การรับส่งสินค้าและพัสดุภัณฑ์ , 2543
- นพมาศ ธีรเวคิน ทฤษฎีบุคลิกภาพและการปรับตัว พิมพ์ครั้งที่ 4 กรุงเทพฯ : โรงพิมพ์มหาวิทยาลัยธรรมศาสตร์ , 2551
- ศรีเรือน แก้วกังวาล จิตวิทยาพัฒนาการชีวิตทุกช่วงวัย เล่มที่ 2 วัยรุ่น-วัยสูงอายุ พิมพ์ครั้งที่ 9 กรุงเทพฯ : โรงพิมพ์มหาวิทยาลัยธรรมศาสตร์ , 2549
- กรมสุขภาพจิต แบบวัดความเครียดสวนปรุง [ออนไลน์] เข้าถึงได้จาก <http://www.dmh.go.th/test/stress> (วันที่ค้นข้อมูล : 6 มิถุนายน 2553).



Week 12 - คำถามท้ายบท



1. อารมณ์และความเครียด คืออะไร
2. เมื่อเกิดความเครียดจะแสดงอาการอย่างไรได้บ้าง
3. สาเหตุของความเครียด คืออะไร
4. การจัดการอารมณ์กับความเครียด ทำได้อย่างไรบ้าง
5. จงบอกเทคนิคการจัดการกับความเครียดมาสัก 3 ข้อ