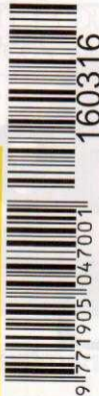


POWER
Network

พี เค อะ พาวเวอร์ เน็ตเวิร์ค



The POWER
Network

พลังเครือข่าย ขยายตรง ประกัน การเงิน แฟรนไชส์ อสังหาริมทรัพย์ การตลาด สุขภาพ และความงาม
ปีที่ 13 ฉบับที่ 291 วันที่ 16 - 31 มีนาคม พ.ศ. 2559 ราคา 20 บาท



การบริหารความเครียด (Stress Management)

การทำงานในองค์กรใดๆ ก็ตาม มักจะพบอยู่เสมอว่า สมาชิกขององค์กรหลายคนที่ไม่ประสบความสำเร็จในการทำงาน ทั้งๆ ที่มีศักยภาพสูงทั้งนี้ อาจเนื่องมาจากหลายสาเหตุ นักจิตวิทยาค้นพบว่า สาเหตุหนึ่งที่สำคัญ คือ การที่บุคคลมีภาวะความเครียดมากจนทำให้ ไม่สามารถทำงานได้ตามศักยภาพที่แท้จริง เหตุการณ์นี้ปรากฏอยู่เสมอในองค์กรทุกแห่ง ส่งผลทำให้องค์กรประสบปัญหาไม่น้อยแตกต่างกันไป จนในปัจจุบันนี้คนมักจะพูดถึงเรื่องความเครียดกันอยู่เสมอ บางครั้งทำให้รู้สึกว่าคนที่ตนเองเครียดนั้น เครียดจริงหรือไม่ หรือพูดไปตามความนิยมที่ผู้คนในสังคมชอบพูดกัน ซึ่งอาจจะไม่สามารถแยกแยะได้ร้อยเปอร์เซ็นต์ว่า ใครเครียดจริงหรือไม่ ที่สำคัญถ้าสามารถสังเกตพฤติกรรมควบคู่ไปกับคำพูดที่ว่าเครียดนั้น ถ้าพบว่ามีความสอดคล้องกันก็แสดงให้เห็นว่า บุคคลนั้นมีความเครียดจริง แต่ในบางครั้งบางคนชอบใช้คำว่าความเครียดมาเพื่อจุดประสงค์บางประการ เช่น การหลีกเลี่ยงการทำงานหนัก การหาเหตุผลเมื่อทำงานไม่สำเร็จตามเวลา รวมทั้งอาจเรียกร้องความสนใจกับบุคคลที่อยู่รอบตัวก็ได้ ดังนั้น โปรดพิจารณาอย่างชัดเจนว่า ใครเครียดหรือไม่อย่างไร

เมื่อกล่าวถึงความเครียด บางคนอาจมีความเข้าใจไม่ตรงกัน ในทางจิตวิทยาได้ให้ความสนใจและศึกษาเรื่องความเครียดมากมาย ในที่สุดอาจให้ความหมายของความเครียดได้ว่า ความเครียด หมายถึง สภาวะทางอารมณ์หรือความรู้สึกของบุคคลที่ปรากฏขึ้น เมื่อบุคคลเผชิญกับปัญหาหรืออุปสรรคใดๆ มีผลทำให้เกิดความรู้สึกไม่สบายใจ หรือคับข้องใจ จนอาจทำให้เกิดความกดดันในชีวิต และนอกจากนี้บุคคลก็อาจจะมีความรู้สึกเป็นทุกข์ สับสนวุ่นวาย โกรธ โมโห หรือเศร้าโศกเสียใจ จากความหมายของความเครียดดังกล่าวแล้ว สามารถอธิบายได้ว่า บุคคลทุกคนอาจเกิดภาวะความเครียดได้ทั้งนั้น โดยเฉพาะอย่างยิ่งภาวะความเครียดที่เกิดจากการทำงาน ซึ่งในปัจจุบันนี้ กลายเป็นประเด็นที่สำคัญที่องค์กรทั้งหลายควรให้ความสนใจ เพราะอาจเป็นอันตรายอย่างยิ่งต่อความสำเร็จที่องค์กรคาดหวัง

ในที่สุดหลังจากที่นักจิตวิทยาได้เพียรพยายามศึกษาองค์ความรู้เกี่ยวกับความเครียดมาช่วงระยะเวลาหนึ่งจึงสามารถอธิบายรายละเอียดเพิ่มเติม เพื่อให้มีความเข้าใจเรื่องความเครียดอย่างชัดเจน และครอบคลุมเนื้อหาสาระที่จะตอบคำถามเกี่ยวกับความเครียดได้ องค์ความรู้นี้จะครอบคลุมตั้งแต่ความหมาย ความสำคัญ ปัจจัย รวมทั้งสาเหตุและวิธีการบริหารจัดการความเครียด จากข้อสรุปในแต่ละเรื่องจะทำให้การเรียนรู้และเข้าใจเรื่องความเครียดได้อย่างถูกต้องมากขึ้น

ข้อสรุปเกี่ยวกับปัจจัยที่ก่อให้เกิดความเครียด มีปัจจัยที่สำคัญ 2 ประการ ได้แก่ ปัจจัยที่ 1 ปัจจัยภายนอก (External Factors) เช่น สิ่งแวดล้อมในการทำงาน เป้าหมายของการทำงาน ภาระเบียด ภาระบวมการทำงาน เพื่อร่วมงาน ผู้บังคับบัญชา ลูกค้ำ และภาวะเศรษฐกิจ เป็นต้น ปัจจัยที่ 2 ปัจจัยภายใน (Internal Factors) เช่น วิธีคิดของบุคคล เจตคติ บุคลิกภาพ ความสนใจ ค่านิยม และความเฉลียวฉลาดทางอารมณ์

เป็นต้น

หลังจากนักจิตวิทยาได้สรุปปัจจัยที่สำคัญ 2 ประการดังกล่าวแล้ว ยังได้ศึกษาค้นคว้าองค์ความรู้เพิ่มเติมเพื่อให้เข้าใจเรื่องความเครียดมากสาเหตุของความเครียดในหนังสือคลายเครียด ของกระทรวงสาธารณสุข ได้เขียนถึงความเครียดเกิดจากสาเหตุต่างๆ ดังนี้

สาเหตุที่ 1 ความเครียดที่เกิดภาวะทางจิตใจ เช่น การที่บุคคลมีความต้องการต่างๆ เกิดขึ้นภายในจิตใจ หลังจากนั้นบุคคลอาจเกิดความรู้สึกว่าตนเองจะไม่ได้ในสิ่งที่ตนเองต้องการ หรือคาดหวังไว้ จึงส่งผลทำให้บุคคลเหล่านั้นเกิดภาวะความเครียดขึ้นได้ ยกตัวอย่างเช่น นักเรียนมุ่งหวังที่จะสอบให้ได้แต่ก็กลัวว่าตนเองจะสอบไม่ผ่าน พนักงานได้รับมอบหมายภารกิจบางประการ แต่ก็กลัวว่าจะทำงานที่ได้รับมอบหมายไม่สำเร็จ รวมถึงปมด้อยต่างๆ ที่เกิดในจิตใจ เช่น ไม่สวยเท่าคนอื่น ไม่รวยเท่าคนอื่น และไม่เก่งเท่าคนอื่น เป็นต้น

สาเหตุที่ 2 ความเครียดที่เกิดจากการเปลี่ยนแปลงในชีวิต มนุษย์ย่อมมีความเปลี่ยนแปลงอยู่เสมอ ความเปลี่ยนแปลงอาจเกิดจากพัฒนาการของแต่ละช่วงวัย หรือความเปลี่ยนแปลงที่เกิดจากสถานการณ์ต่างๆ ซึ่งเป็นไปตามเวลา จึงส่งผลทำให้คนเราประสบความเครียดต่างๆ เช่น เมื่อนักเรียนย้ายโรงเรียนใหม่ พนักงานเริ่มเข้าทำงาน หรือเปลี่ยนสถานที่ทำงานใหม่ การย้ายถิ่นที่อยู่ รวมทั้งการแต่งงานที่จะต้องปรับเปลี่ยนชีวิตมากมาย และการสูญเสียบุคคลที่เป็นที่รัก เป็นต้น

สาเหตุที่ 3 ความเครียดที่เกิดจากความเจ็บป่วยด้านร่างกาย นั้นหมายถึงการที่บุคคลมีสุขภาพร่างกายที่ไม่แข็งแรง จนมีโรคประจำตัวส่งผลให้ชีวิตไม่มีความสุข หรือมีความทุกข์มากมายจากโรคภัยเหล่านั้น ความเจ็บป่วยอาจเป็นความการเจ็บไข้ได้ป่วยทั่วไป หรือการป่วยที่เป็นโรคเรื้อรัง เช่น โรคมะเร็ง โรคหัวใจ โรคถุงลมโป่งพอง และโรคเอดส์ เป็นต้น หลังจากการศึกษาสาเหตุความเครียดแล้ว จึงได้มีข้อเสนอแนะเกี่ยวกับการบริหารความเครียด สรุปสาระสำคัญที่สามารถนำไปใช้ในชีวิตประจำวันได้ ดังนี้

ประการที่ 1 ยอมรับว่ามีความเครียดเกิดขึ้น โดยสังเกตเห็นจากพฤติกรรมต่างๆ ในชีวิตของตนเอง

ประการที่ 2 สสำรวจสาเหตุที่ก่อให้เกิดความเครียด และพยายามค้นหาสาเหตุที่แท้จริงทุกๆ ด้าน

ประการที่ 3 พิจารณาแนวทางอย่างละเอียดว่าจะสามารถขจัดความเครียดได้อย่างไรบ้าง

ประการที่ 4 การขจัดความเครียดด้วยตนเอง หมายถึง การที่บุคคลสามารถเข้าใจสาเหตุ หรือต้นตอของปัญหา แล้วดำเนินการหาวิธีการต่างๆ ที่เหมาะสมที่สุด ที่จะแก้ปัญหาให้สำเร็จ

ประการที่ 5 การปรึกษาหารือกับบุคคลอื่นๆ ที่คิดว่าจะสามารถช่วยเหลือ แนะนำได้เป็นอย่างดี โดยบุคคลจะต้องเต็มใจเปิดเผยข้อมูลต่างๆ ประกอบการพิจารณาการแก้ปัญหา

ประการที่ 6 การปรึกษาหารือกับผู้เชี่ยวชาญด้านจิตวิทยา / จิตเวช ได้แก่ การไปพบนักจิตวิทยาการให้คำปรึกษา จิตแพทย์ เพื่อค้นหาสาเหตุที่มีความลึกซึ้งซึ่งตนเองไม่สามารถเข้าใจถึงปัญหาต่างๆ ได้ ในกรณีนี้จะต้องมีความเต็มใจ ใช้เวลาในการรับการช่วยเหลือเป็นระยะเวลาหนึ่ง จึงจะสามารถขจัดความเครียดได้อย่างได้ผล

ประการที่ 7 การยอมรับปัญหาว่าไม่สามารถแก้ไขได้ ปัญหาบางอย่างของมนุษย์ไม่อาจจะแก้ไขได้เลย ดังนั้น จำเป็นต้องยอมรับว่าตนเองจะต้องเผชิญปัญหาเช่นนั้นตลอดไป ไม่มีประโยชน์ใดๆ ที่จะปมทุกข์กับการมีปัญหาก่อเกิดขึ้น เพราะจะทำให้เสียและบั่นทอนสุขภาพจิตไปเรื่อยๆ ผลสุดท้ายจะทำให้ประสิทธิภาพของการดำเนินชีวิตต่ำลง