

# กลยุทธ์และกลวิธีการรับมือความเครียด; การเลือกใช้กลยุทธ์ที่เหมาะสม

## Coping Strategies and Coping Skills; Choosing the Appropriate Strategy

ชญ์นรภัต สุทาวัน<sup>1</sup>

Chanrapas Sutawan

<sup>1</sup> สาขาการพยาบาลสุขภาพจิตและจิตเวช คณะพยาบาลศาสตร์ มหาวิทยาลัยราชภัฏศรีสะเกษ

Mental health and Psychiatric Nursing, Faculty of Nursing, Sisaket Rajabhat University

ได้รับบทความ: 13 พฤศจิกายน 2565

ปรับปรุงแก้ไข: 12 มกราคม 2566

ตอบรับตีพิมพ์: 24 มกราคม 2566

### บทคัดย่อ

ความเครียดหรือปัญหาเป็นสิ่งที่คนเราพบเจอจนเป็นส่วนหนึ่งของชีวิตประจำวัน และสามารถพัฒนาความรุนแรงขึ้นได้ถ้าหากว่าคนมีการรับมือที่ไม่เหมาะสมจนกลายเป็นปัญหาเรื้อรังในชีวิตต่อไปได้ การประเมินความเครียดขึ้นอยู่กับมุมมองของตัวบุคคลที่ตีความจากสถานการณ์ที่เกิดขึ้น ร่วมกับประสบการณ์เดิม ทักษะคิด และบุคลิกภาพซึ่งเป็นปัจจัยส่วนบุคคล กลยุทธ์การรับมือกับปัญหาหรือความเครียดเป็นพฤติกรรมและกลวิธีทางปัญญาที่มีทั้งเชิงบวกและเชิงลบ ประเภทของกลยุทธ์การรับมือความเครียดหลัก 2 ประเภท ได้แก่ การรับมือที่มุ่งแก้ไขปัญหาและการรับมือที่มุ่งแก้ไขอารมณ์ ซึ่งการเลือกใช้กลยุทธ์ในการรับมือความเครียดไม่มีวิธีใดที่ดีกว่าขึ้นอยู่กับบริบทของแต่ละบุคคล สถานการณ์ที่เผชิญ รวมถึงการเลือกใช้กลยุทธ์การรับมือก็สามารถเลือกใช้ได้

มากกว่าหนึ่งกลยุทธ์ ประสิทธิภาพของการรับมือความเครียดเกี่ยวข้องกับการประเมินสถานการณ์ของปัญหาได้ใกล้เคียงกับความเป็นจริงและบุคคลเลือกใช้กลยุทธ์ที่เหมาะสม

**คำสำคัญ :** การรับมือความเครียด กลยุทธ์การรับมือความเครียด ทักษะการรับมือความเครียด

## Abstract

Stress or problems, a common part of daily lives, can become more severe if the person is handled inappropriately and becomes a chronic problem later in life. Assessment of stress is based on a person's interpretation of the situation, previous experiences, attitudes, and personality which are personal factors. Strategies for coping with problems or stress were both positive and negative behaviors and intellectual tactics. Two of the main types of coping skills are problem-focused coping and emotion-focused coping. There was no better way for coping strategy depending on the individual context. facing situation including the choice of a coping strategy can be more than one strategy. The effectiveness of stress coping involved with evaluating the problem closer to reality and choosing the appropriate strategy.

**Keywords:** Coping, Coping Strategies, Coping Skills

## บทนำ

ความเครียด (stress) หรือ ปัญหา (problem) ในชีวิตเป็นปรากฏการณ์ (Phenomena) หรือกระบวนการหนึ่งของชีวิตที่เกิดขึ้น เป็นภาวะปกติที่บุคคลแต่ละช่วงวัยต้องพบเจอจนเป็นส่วนหนึ่งของชีวิตประจำวัน ส่งผลให้บุคคลต้องเรียนรู้การรับมือ (coping) เพื่อให้ปรับตัวเข้ากับสภาพแวดล้อมได้ ดังเช่น Carver (2013: 496–500) ได้ให้ความหมายการรับมือ (Coping) ว่าเป็นความพยายามของบุคคลในการป้องกัน หรือลดสิ่งที่เป็นอุปสรรค (Threat) สิ่งคุกคาม (Harm) และความสูญเสีย (Loss) หรือ เพื่อลดความกังวลใจความยุ่งยากใจ (Distress) ที่มักเกี่ยวข้องกับประสบการณ์เดิม Lazarus and Folkman (1984: 19) ได้อธิบายว่า ความเครียดเป็นปฏิสัมพันธ์กันระหว่างบุคคลและสิ่งแวดล้อม มีอิทธิพลต่อกันและกัน เป็นภาวะชั่วคราวของความไม่สมดุลซึ่งเกิดจากกระบวนการรับรู้หรือการประเมินของบุคคลต่อสิ่งที่เข้ามากระทบให้ความหมายว่าสิ่งนั้นเป็นสิ่งอันตราย สูญเสียความเป็นอิสระ คุกคามหรือทำลาย โดยการประเมินสถานการณ์ว่าเป็นความเครียดและมีผลเสียต่อสวัสดิภาพหรือความผาสุกของตนซึ่งก่อให้เกิดความเครียดการรับมือกับความเครียดในระดับที่พบในชีวิตประจำวันไปจนถึงระดับรุนแรงที่เป็นวิกฤตการณ์ในชีวิตที่ส่งผลให้บุคคลเสียสมดุล เป็นกระบวนการที่เกิดขึ้นเพื่อช่วยให้บุคคลสามารถปรับตัวให้กลับเข้าสู่สมดุลใหม่ ซึ่งกระบวนการนี้เกิดขึ้นอย่างต่อเนื่อง เกิดการเปลี่ยนแปลงทั้งร่างกาย จิตใจ อารมณ์ ความรู้คิด และพฤติกรรม ผลลัพธ์ที่เกิดขึ้นอาจเป็นได้ทั้งด้านบวกและด้านลบ ในด้านบวกนั้นเมื่อบุคคลผ่านกระบวนการรับมือที่เหมาะสมจะเกิดการเรียนรู้และเติบโตขึ้นในการจัดสมดุลใหม่ แต่ในด้านลบ ถ้าบุคคลใช้กลยุทธ์ในการรับมือที่ไม่เหมาะสมเพียงพอ ผลลัพธ์ที่เกิดขึ้นก็อาจเป็นการเจ็บป่วยเรื้อรังทั้งด้านร่างกาย จิตใจ อารมณ์ ความรู้คิด และพฤติกรรมได้

ในประเทศไทยมีการศึกษาเกี่ยวกับการรับมือกับความเครียดมามายตั้งตั้งแต่ปี 2525 เรื่อยมาเนื่องจากสังคมในปัจจุบันมีความเปลี่ยนแปลงไปจากอดีตอย่างมากมายและรวดเร็ว การเปลี่ยนแปลงที่เกิดขึ้นนี้ย่อมส่งผลให้บุคคลเกิดความเครียดและหากวิถีในการรับมือกับความเครียดเพื่อปรับสู่สมดุลใหม่ และในปี 2562 ทั่วโลกได้เผชิญกับ

วิกฤตของโรคโควิด-19 ซึ่งเป็นอุบัติใหม่และได้ก่อให้เกิดผลกระทบต่อประชาคมโลกในทุกด้านรวมถึงประเทศไทยด้วยเช่นกัน มีคนมากมายที่ประสบการณการตงงานเนื่องจากกิจการที่เป็นภาคบริการปิดตัวหรือลดขนาดลง พนักงานต้องปรับตัวในการทำงานที่บ้าน (Work from home) นักเรียน นักศึกษาต้องเรียนออนไลน์ส่งผลให้ผู้ปกครองต้องรับภาระค่าใช้จ่ายในการจัดซื้ออุปกรณ์รองรับการเรียนออนไลน์ของลูกหลาน เป็นต้น ข้อมูลจาก ศูนย์เฝ้าระวังและป้องกันการฆ่าตัวตาย กรมสุขภาพจิต (2565) อัตราการฆ่าตัวตายสำเร็จของคนไทยเพิ่มขึ้นจาก 6.64 ต่อประชากรแสนประชากร ในปี 2562 เป็น 7.37 ต่อประชากรแสนประชากรในปี 2563 อย่างไรก็ตามแม้ว่าจากรายงานภาวะสังคมไทยไตรมาสสอง ปี 2565 ที่ศึกษาผลกระทบจากโรคโควิด-19 พบว่า สถานการณ์แรงงานเริ่มปรับตัวดีขึ้น อัตราว่างงานลดลง ร้อยละ 1.37 แต่หนี้สินครัวเรือนขยายตัว ร้อยละ 3.6 คิดเป็นสัดส่วนร้อยละ 89.2 ต่อ GDP การบริโภคเครื่องดื่มแอลกอฮอล์และบุหรืเพิ่มขึ้น ร้อยละ 1 (รายงานภาวะสังคมไทยไตรมาสสอง ปี 2565 สำนักงานสภาพัฒนาเศรษฐกิจและสังคมแห่งชาติ, 2565: 2) ข้อมูลดังกล่าวแสดงให้เห็นว่ามีวิกฤตเกิดขึ้น บุคคลยังขาดความรู้ความเข้าใจและทักษะในการรับมือที่เหมาะสมเพียงพอ จึงก่อให้เกิดพฤติกรรมที่เป็นปัญหาทั้งด้านจิตใจ การเจ็บป่วยด้านร่างกาย สังคม และเศรษฐกิจตามมา

บทความนี้มีวัตถุประสงค์เพื่อทบทวนความรู้ความเข้าใจเกี่ยวกับกลยุทธ์การรับมือความเครียดในประเด็นของการให้คำจำกัดความ รูปแบบ ลักษณะหรือกลวิธีกระบวนการและทักษะการรับมือความเครียด รวมถึงการเลือกใช้กลวิธีในการรับมือที่ให้ผลดีอย่างไรก็ตาม แม้ว่าการเลือกใช้กลยุทธ์และกลวิธีการรับมือความเครียดที่มีประสิทธิภาพมีความเหมาะสมในแต่ละบริบทของแต่ละบุคคล แต่ก็มีกลวิธีที่ควรหลีกเลี่ยงโดยสิ้นเชิงเพื่อป้องกันการเกิดปัญหาตามมา

## คำจำกัดความกลยุทธ์การรับมือความเครียด (Definition of coping strategies)

มีผู้ให้คำจำกัดความของกลยุทธ์การรับมือไว้ค่อนข้างหลากหลาย อาทิเช่น

Pearlin and Schooler (1978: 2–21) ให้ความหมายกลยุทธ์การรับมือความเครียดว่า เป็นพฤติกรรมที่บุคคลแสดงออกมาเพื่อป้องกันตนเองจากการถูกรบกวนจิตใจจากปัญหาต่าง ๆ ที่เกิดขึ้น

Lazarus and Folkman (1984: 143) กลยุทธ์การรับมือความเครียด เป็นการใช้ความพยายามของบุคคลทั้งทางพฤติกรรม (behavior) และการรู้คิด (cognitive) ที่มีการเปลี่ยนแปลงอยู่ตลอดเวลาเพื่อจัดการกับสิ่งกระตุ้นที่เฉพาะเจาะจงทั้งจากภายในและภายนอกตนเอง โดยบุคคลประเมินว่าต้องใช้แหล่งประโยชน์มากกว่าปกติในการจัดการกับสิ่งกระตุ้นนั้น

Carver, Connor-Smith and Jennifer (2010: 679–704) กลยุทธ์การรับมือหมายถึง กลยุทธ์รับมือที่เป็นการปรับตัวที่ดี (adaptive) หรือว่าเป็นแบบสร้างสรรค์ ซึ่งก็คือช่วยลดความเครียด โดยกลยุทธ์บางอย่างพิจารณาว่า เป็นการปรับตัวที่ไม่เหมาะสม (maladaptive) คือ เพิ่มความเครียด การรับมือแบบผิด ๆ อาจจะเรียกได้ว่าเป็นการไม่รับมือ นอกจากนั้นแล้วเป็นคำที่หมายถึงปฏิกิริยา คือเป็นการรับมือตอบสนองต่อตัวกระตุ้นความเครียด (stressor) เหมือนกับการรับมือเชิงรุก (proactive coping) ซึ่งเป็นการกระทำเพื่อตัดตัวกระตุ้นความเครียดที่จะเกิดในอนาคต การรับมือส่วนหนึ่งควบคุมโดยบุคลิกภาพ (Personality) คือลักษณะที่เป็นนิสัย แต่ส่วนหนึ่งก็ควบคุมโดยสถานการณ์ทางสังคม (Social support) โดยเฉพาะธรรมชาติของสิ่งแวดล้อมที่ก่อความเครียด ต่อมา Carver, Scheier and Weintraub (1989: 267-283) ได้ให้ความหมายของกลยุทธ์การรับมือ หมายถึง การใช้ความพยายามทางความรู้คิด (Cognitive) และพฤติกรรม (Behavior) ที่บุคคลใช้เพื่อลดหรือแก้ไขความตึงเครียดหรือความกดดันทางจิตใจจากสิ่งบุคคลประเมินว่าเป็นสิ่งคุกคามและเป็นสิ่งที่เลือกกระทำเมื่อมีสิ่งกระตุ้นความเครียด (stressor)

สรุป กลยุทธ์การรับมือกับปัญหาและความเครียด หมายถึง ปฏิกริยาตอบสนองของบุคคลในการจัดการกับปัญหาหรือสถานการณ์ที่ยากลำบากที่เข้ามากระทบโดยผ่านกระบวนการรู้คิด

### กรอบแนวคิดของการรับมือกับความเครียด

Folkman, Lazarus, Dunkel-Schetter, Gruen and DeLongis (1986) ได้สรุปกรอบแนวคิด ความเครียดและการรับมือไว้ดังนี้ เมื่อบุคคลประสบปัญหาหรือเหตุการณ์ความเครียด (Stressor) เกิดการประเมินความเครียด (Stress appraisal) รับรู้ว่าเป็นสิ่งคุกคามหรือเป็นอันตรายต่อตนเอง เลือกกลยุทธ์การรับมือ (Coping) ซึ่งเป็นได้ทั้งแบบมุ่งแก้ปัญหาและมุ่งแก้ไขอารมณ์ ผลลัพธ์ (Outcome) ที่ได้มีทั้งเชิงบวกและเชิงลบ ทั้งนี้ตลอดกระบวนการปัจจัยที่มีอิทธิพลต่อทุกขั้นตอน ได้แก่ บุคลิกภาพส่วนบุคคล (Personality) และการสนับสนุนทางสังคม (Social support) รวมถึงแหล่งประโยชน์จากสิ่งแวดล้อมที่อยู่ในสถานการณ์นั้น ดังภาพที่ 1



Stress and coping framework (Adapted from Folkman, et al., 1986).

ภาพที่ 1 กรอบแนวคิดความเครียดและการรับมือ ยกมาจาก Folkman, et al. (1986)

## พัฒนาการของพฤติกรรมการรับมือความเครียด

จันทร์ธา อัยอั้ง และวรรณกร พลพิชัย (2561) ได้กล่าวถึงพัฒนาการของพฤติกรรมรับมือกับความเครียดหรือปัญหาว่า เป็นพัฒนาการที่เกิดขึ้นในตัวบุคคลและมีพัฒนาการไปพร้อม ๆ กับขั้นของพัฒนาการด้านอื่น ๆ ซึ่งแบ่งได้ 2 แบบ ได้แก่

1. พัฒนาการรับมือที่มุ่งแก้ไขปัญหา อาจเกิดจากภายในตัวบุคคลจากกลไก 3 ประการ ได้แก่ เกิดจากการได้รับการกล่อมเกลาทางสังคมจากพ่อแม่และบุคคลอื่นในสิ่งแวดล้อมของบุคคลโดยการสั่งสอนและการถ่ายทอดความรู้ เกิดจากการเลียนแบบจากผู้อื่นในสังคมโดยไม่ได้รับการสั่งสอนหรือให้ความรู้โดยตรง และเกิดจากการลองผิดลองถูกของบุคคลเอง

2. พัฒนาการรับมือที่มุ่งแก้ไขอารมณ์ แบ่งได้ 4 ประการ ได้แก่ 1) กลไกทางจิตแบบรักตนเอง (Narcistic defenses) ซึ่งเป็นกลไกทางจิตที่มีพัฒนาการต่ำสุด 2) กลไกทางจิตแบบไม่บรรลุนิติภาวะ (Immature Defenses) ได้แก่ ความแปลกแยกทางความคิด ความพ้อฝัน การก้าวร้าวแบบซ่อนเร้น 3) กลไกทางจิตแบบโรคประสาท (Neurotic Defenses) พบได้ในคนทุกวัย ได้แก่ การเก็บกด การแทนที่ 4) กลไกทางจิตแบบบรรลุนิติภาวะ (Mature Defenses) เป็นกลไกทางจิตที่มีพัฒนาการสูงสุดจะพบได้ในผู้ที่มีสุขภาพจิตดีทั่วไป ได้แก่ การเห็นแก่ประโยชน์ผู้อื่น การมีอารมณ์ขัน

## รูปแบบของกลยุทธ์การรับมือความเครียด

กลยุทธ์การรับมือความเครียดมีหลายรูปแบบและแปรผันตามสิ่งเร้าที่เข้ามากระทบ โดยมีผู้เสนอรูปแบบกลยุทธ์การรับมือความเครียด ดังนี้

Lazarus และ Launier (1978: 287-327) ได้จัดกลยุทธ์การรับมือความเครียดออกเป็น 2 แบบ ได้แก่

1) การรับมือโดยมุ่งแก้ไขปัญหา เป็นความพยายามของบุคคลในการรับมือกับสถานการณ์ตึงเครียดที่ตัวปัญหา กลยุทธ์เหล่านี้ได้แก่ การมองปัญหาโดยตรงไปตรงมา การยอมรับความเป็นจริง การหาข้อมูลหรือปรึกษาผู้ที่มีประสบการณ์

2) การรับมือโดยมุ่งแก้ไขอารมณ์ความรู้สึก เป็นความพยายามควบคุมสถานการณ์ที่เกิดขึ้นโดยการจัดการกับอารมณ์ ซึ่งไม่ได้มุ่งแก้ปัญหาสาเหตุที่แท้จริง ได้แก่ วิธีการปฏิเสธความจริง การหนีออกจากสถานการณ์ การไม่คิดถึงปัญหาแล้วหวังว่าสถานการณ์จะดีขึ้นเอง การยอมรับความผิดพลาด การโทษโชคชะตา การดื่มสุรา การใช้ยาคลายกังวล เป็นต้น

ต่อมา Jalowic (1982: 137-161) ได้แบ่งกลยุทธ์การรับมือความเครียดไว้ 3 วิธี ดังนี้

1) การรับมือแบบมุ่งแก้ไขปัญหา บุคคลจะพยายามตอบสนองกับสิ่งกระตุ้นให้เกิดความเครียดโดยตรง โดยใช้กระบวนการแก้ไขปัญหในการตัดสินใจเลือกวิธีการจัดการกับสถานการณ์ที่เกิดขึ้น พฤติกรรมการตอบสนองดังกล่าว ได้แก่ การยอมรับสถานการณ์ การค้นหาความหมายของสถานการณ์ การแยกแยะสถานการณ์ การย่อยสถานการณ์ลง การตั้งเป้าหมายการแก้ปัญหา การอภิปรายปัญหากับบุคคลอื่น การพยายามเปลี่ยนสถานการณ์ในเชิงรุกให้สามารถควบคุมสถานการณ์เท่าที่จะกระทำได้ การหาข้อมูล การนำประสบการณ์เดิมมาช่วยแก้ปัญหา การค้นหาทางเลือกอื่น ๆ และการลงมือกระทำวิธีที่ดีที่สุดในสถานการณ์นั้น ๆ

2) การรับมือแบบมุ่งแก้ไขอารมณ์ บุคคลจะแสดงพฤติกรรมเพื่อลดความกดดันโดยการจัดการกับอารมณ์ที่เกิดขึ้น ได้แก่ การมองโลกในแง่บวก การมองโลกในแง่ลบ การแข่งด่า อารมณ์หงุดหงิด วิตกกังวล ร้องไห้ เศร้าใจ การสวดมนต์ไหว้พระ ฟังสมาธิ การเล่นโยคะ การออกกำลังกาย การระบายอารมณ์กับคนอื่นหรือสิ่งของ การยอมแพ้ต่อสถานการณ์ โทษชะตากรรม การประวิงเวลาปล่อยให้สถานการณ์คลี่คลายไปเอง การปลอบใจตนเอง การแยกตนเอง การโทษคนอื่น การกิน การสูบบุหรี่ การใช้เครื่องดื่มแอลกอฮอล์ การใช้สารเสพติด และการใช้อารมณ์ขัน

3) การรับมือแบบได้ประโยชน์น้อยหรือแบบหลีกเลี่ยง บุคคลพยายามหลีกเลี่ยงปัญหาหรือสาเหตุความเครียดที่เกิดขึ้น เป็นการหลีกเลี่ยงปัญหาโดยสิ้นเชิง ไม่กระทำการใด ๆ

ทั้งสิ้น ได้แก่ การฝึนกลางวันคิดเอาเองว่าปัญหาได้รับการแก้ไขหรือไม่ได้มีปัญหากเกิดขึ้นจริง การปิดปัญหาออกจากความคิด และการหนีปัญหา

อย่างไรก็ตาม Lazarus และ Folkman (1984: 141-178) ได้กลับมาเสนอแนวคิดการรับมือซึ่งได้รับการยอมรับอย่างกว้างขวาง โดยเริ่มจากบุคคลประเมินสถานการณ์ที่ก่อให้เกิดความเครียด ก่อนจะเลือกใช้กลยุทธ์การรับมือที่บุคคลเห็นว่าเหมาะสม 2 ขั้นตอน ได้แก่

ขั้นตอนที่ 1 การประเมินสถานการณ์ แบ่งขั้นตอนย่อยเป็น 2 ขั้นตอน

1.1 การประเมินระดับปฐมภูมิ (Primary appraisal) บุคคลใช้สติปัญญา ความรู้และประสบการณ์มาประเมินสถานการณ์ว่าคุกคามต่อตนเองหรือไม่ โดยใช้สติปัญญา ความรู้ และประสบการณ์เพื่อตัดสินเหตุการณ์นั้น ๆ ใน 3 ลักษณะ ดังนี้

1.1.1 เหตุการณ์นั้นไม่เกี่ยวข้องกับตนเอง (Irrelevant) เมื่อบุคคลประเมินว่าเหตุการณ์ที่เผชิญนั้นไม่เกี่ยวข้องกับตนเอง ก็จะไม่เกิดความเครียด

1.1.2 เหตุการณ์นั้นมีผลดีกับตนเอง (Being-positive) บุคคลจะมีความสุข

1.1.3 เต็มไปด้วยความเครียด (Stressful) เมื่อบุคคลเผชิญกับเหตุการณ์นั้น ๆ แล้วประเมินว่าสถานการณ์นั้นก่อให้เกิดความเครียด ซึ่งแบ่งย่อยออกเป็น 3 ระดับ ได้แก่ (1) ทำอันตราย หรือ สูญเสีย (Harm or loss) (2) การคุกคาม (Threat) เป็นการประเมินเหตุการณ์ว่าคุกคามเป็นอุปสรรค (3) การท้าทาย (Challenge) เป็นการประเมินเหตุการณ์ที่เกิดขึ้นโดยถ้าคาดการณ์ว่าผลลัพธ์น่าจะเป็นประโยชน์ต่อตนเองจะส่งผลให้มีกำลังใจมากขึ้น แต่ถ้าบุคคลประเมินผลออกมาได้มากกว่าหนึ่งลักษณะ ทั้งทางลบทางบวก และเกิดระดับความเครียดในระดับต่างกัน ทั้งนี้ขึ้นกับปัจจัยส่วนบุคคลและปัจจัยสิ่งแวดล้อมของแต่ละบุคคล

1.2 การประเมินระดับทุติยภูมิ (Secondary appraisal) เป็นการประเมินเพื่อการตัดสินใจโดยพิจารณาจากแหล่งประโยชน์และทางเลือกที่จะจัดการกับสถานการณ์ที่บุคคลประเมินว่าคุกคามและเป็นอันตรายต่อตนเอง ถ้าหากว่าหลังการใช้กลยุทธ์แล้วปัญหายังไม่หมดไป สถานการณ์ยังตึงเครียดอยู่ บุคคลจึงจะทำการประเมินระดับทุติยภูมิ

หากบุคคลสามารถใช้ความรู้คิด ความฉลาดทางสติปัญญา ความพยายามเพื่อแก้ไขปัญหา และมีแหล่งประโยชน์ช่วยเหลือที่เหมาะสม ความเครียดจะมีระดับน้อย แต่หากบุคคลใดไม่สามารถใช้ความรู้คิด ความฉลาดทางสติปัญญา ความพยายามเพื่อแก้ไขปัญหา และขาดแหล่งประโยชน์ช่วยเหลือที่เหมาะสมความเครียดจะมีระดับสูงขึ้น

ขั้นตอนที่ 2 การรับมือกับปัญหาหรือความเครียด (Coping efforts) ขั้นตอนนี้เกิดเมื่อบุคคลประเมินสถานการณ์นั้นว่าคุกคามหรือเป็นอันตรายต่อตนเอง การรับมือกับปัญหา กระทำได้โดยใช้กลยุทธ์การรับมือต่าง ๆ สัมพันธ์กับความรู้คิด จิตใจ อารมณ์ ในขณะนั้น ซึ่งมี 2 กลยุทธ์ ดังนี้

2.1 การรับมือแบบมุ่งแก้ปัญหา (Problem- focused coping) ประกอบด้วย การพยายามกำหนดขอบเขตของปัญหา ค้นหาทางเลือก พิจารณาข้อดี ข้อเสียของแต่ละทางเลือก ตัดสินใจเลือกทางเลือกที่เหมาะสม และลงมือแก้ไขปัญห โดยไม่เป้าหมายที่เปลี่ยนแปลงสิ่งแวดล้อมและสถานการณ์ให้ลดการคุกคามลง รวมถึงประเมินอุปสรรควิธีดำเนินการที่เลือกกระทำ และมีเป้าหมายในการแก้ไขปัญห ได้แก่ การยอมรับสถานการณ์ที่เกิดขึ้น การแสวงหาข้อมูลเพิ่มเติม การแสวงหาทรัพยากรที่เป็นแหล่งประโยชน์ การแก้ไขปัญหอย่างเหมาะสม รวมทั้งเกิดการเรียนรู้ทักษะการแก้ไขปัญหและวิธีการใหม่ ๆ

2.2 การรับมือแบบมุ่งแก้ไขอารมณ์ (Emotional- focused coping) เป็นการรับมือที่มุ่งลดอารมณ์หรือความรู้สึกไม่สุขสบายโดยไม่เปลี่ยนแปลงสถานการณ์ ซึ่งเป็นการใช้กระบวนการทางความรู้คิดในระดับที่รู้สึกตัว แต่ไม่ใช่กลไกทางจิตที่เกิดขึ้นในระดับไม่รู้สึกรู้ตัว (Defense mechanisms) ได้แก่ การปรับเปลี่ยนมุมมอง (Cognitive reappraisal) การหลีกเลี่ยงไม่คิดถึง การแสดงพฤติกรรม ได้แก่ การออกกำลังกาย การสะกดจิต การดื่มเครื่องดื่มแอลกอฮอล์ การระบายอารมณ์ การแสวงหาการรองรับทางอารมณ์จากบุคคลอื่น เป็นต้น

สรุป รูปแบบกลยุทธ์การรับมือความเครียดมี 2 รูปแบบหลัก ได้แก่ การมุ่งแก้ปัญหา และการมุ่งแก้อารมณ์ โดยบุคคลจะตอบสนองตามการประเมินสิ่งเร้าที่คุกคามแล้วจึงตัดสินใจเลือกใช้กลยุทธ์การรับมือ หรือหลีกเลี่ยงจากสถานการณ์นั้นโดยสิ้นเชิงก็ได้

## ลักษณะหรือกลวิธีการรับมือความเครียด

Lazarus and Folkman (1984: 258-262) ได้สรุปลักษณะหรือกลวิธีการรับมือความเครียดโดยใช้กลไกทางจิตไว้ 3 ลักษณะ คือ

1. การเข้าต่อสู้ (Attack) เป็นความพยายามของบุคคลที่จะขจัดสิ่งที่มาขัดขวางเป้าหมาย ด้วยการเลือกวิธีการที่เหมาะสม ปรับปรุงวิธีการที่มีอยู่เพื่อเอาชนะอุปสรรค

2. การถอยหนี (Withdrawal) เป็นการหลีกเลี่ยงหรือลดการเข้าไปเกี่ยวข้องกับสถานการณ์เหล่านั้น ได้แก่ การเก็บกด (Repression) การถดถอย (Regression) การแยกตนเองหรือถอยหนี (Withdrawal) การเพ้อฝัน (Fantasy)

3. การประนีประนอม (Compromise) เมื่อต้องเผชิญปัญหาที่ย่างยากมาจนประณินได้ว่าไม่สามารถเอาชนะได้ ขณะเดียวกันก็ไม่สามารถหลบเลี่ยงได้บุคคลจะใช้วิธีประนีประนอมเพื่อให้บรรลุเป้าหมายได้มากที่สุดหรือบางครั้งอาจต้องเปลี่ยนเป้าหมาย ได้แก่ การชดเชย (compensation) การหาเหตุผลเข้าข้างตนเอง (Rationalization) การเลียนแบบ (Identification)

ต่อมา Latack (1986: 377-385) ได้แบ่งกลวิธีการรับมือความเครียดเป็น 3 วิธี ได้แก่

1) วิธีการต่อสู้หรือควบคุม (Fight or control) เป็นการมุ่งแก้ไขปัญหาดังตรง

2) หนี (escape) เป็นการมุ่งแก้ไขอารมณ์

3) กลยุทธ์การรับมือความเครียดแบบแก้ไขตามอาการ (Symptom management) เป็นวิธีการผ่อนคลายอารมณ์ตนเองเมื่อมีความเครียดเกิดขึ้น ไม่ได้สนใจการแก้ไขปัญหาดังตรง

และในปีเดียวกันนั้น Carver, Sheier and Weintraub (1989: 267-283) ได้รวบรวมกลวิธีการรับมือความเครียดตามแนวคิดของ Lazarus and Folkman และได้แบ่งประเภทของการรับมือความเครียด 3 ประเภท รวมถึงได้เพิ่มเติมกลวิธีการรับมือความเครียดแบ่งตามกลยุทธ์การรับมือความเครียด ดังนี้

กลยุทธ์ที่ 1 การรับมือแบบมุ่งแก้ปัญหา (Problem focused coping) บุคคลจะแสดงพฤติกรรมตอบสนองกับสิ่งที่มากระตุ้นให้เกิดความเครียดโดยตรง เป็นการแก้ไข

ปัญหาโดยการตัดสินใจเลือกวิธีที่จะจัดการกับสถานการณ์ที่ทำให้เกิดความเครียด มุ่งเน้นที่ต้นเหตุของปัญหา ซึ่งกลยุทธ์ที่ใช้อาจใช้กลวิธีใดกลวิธีหนึ่งหรือหลายกลวิธีก็ได้ เช่น

- 1.1 การลงมือทำ (Active coping) เป็นวิธีการแก้ปัญหาอย่างเป็นขั้นตอน
- 1.2 การวางแผนในการแก้ไขปัญหา (Planning) เป็นการแสวงหากลวิธีที่ดีที่สุด
- 1.3 การยับยั้งกิจกรรมอื่นที่เป็นคู่แข่ง (Suppression of competition activity) บุคคลจะหยุดกิจกรรมอื่น ๆ ไปก่อนแล้วทุ่มเทความตั้งใจในการแก้ไขปัญห
- 1.4 การควบคุมสถานการณ์ (Restraint coping) บุคคลจะอดทนรอให้ถึงเวลาที่เหมาะสมและพร้อมที่จะดำเนินการแก้ไขปัญหา เพื่อลดความเครียดที่เกิดขึ้นด้วยตนเองโดยไม่กระทำพฤติกรรมใดพฤติกรรมหนึ่งอย่างพลีผล

1.5 การแสวงหาแหล่งสนับสนุนทางสังคมเพื่อเป็นเครื่องมือในการแก้ไขปัญหา (Seeking social support for instrumental reasons) บุคคลแสวงหาความช่วยเหลือสนับสนุนหรือข้อมูลข่าวสารเพื่อมาช่วยแก้ปัญหา

กลยุทธ์ที่ 2 การรับมือกับปัญหาแบบมุ่งแก้ไขอารมณ์ (Emotional focused coping) บุคคลแสดงพฤติกรรมบางอย่างใดอย่างหนึ่งเพื่อลดความกดดันทางอารมณ์ด้วยการปรับสภาพอารมณ์ที่เกิดขึ้นมากกว่าการจัดการกับปัญหาที่แท้จริง

2.1 การแสวงหาแหล่งสนับสนุนทางสังคมเพื่อช่วยประคับประคองจิตใจ (Seeking social support for emotional reasons) เป็นกลวิธีแสวงหาคำแนะนำความเห็นอกเห็นใจเพื่อช่วยให้สบายใจขึ้น

2.2 การให้ความหมายใหม่ในเชิงบวก (Positive reinterpretation) กลวิธีนี้บุคคลจะตีความใหม่ในเชิงบวกหรือหาข้อดีแทน ทำให้รู้สึกสบายใจขึ้น ลดความกดดันทางอารมณ์และความทุกข์ใจลง ส่งผลให้เกิดความคิดในการมุ่งสู่การแก้ไขปัญหาต่อไป

2.3 การปฏิเสธ (Denial) การปฏิเสธเป็นกลวิธีรับมือโดยไม่ยอมรับต่อสถานการณ์ที่เกิดขึ้น ทำให้บุคคลเกิดความสบายใจขึ้นและลดความเครียดลง

2.4 การยอมรับ (Acceptance) เป็นกลวิธีรับมือกับปัญหาโดยการยอมรับสถานการณ์ที่เกิดขึ้น เป็นข้อบ่งชี้ว่าบุคคลพร้อมที่จะรับมือกับความเป็นจริง

2.5 การหันไปพึ่งศาสนา (Turning to religion) เพื่อเป็นที่ยึดเหนี่ยวจิตใจ ให้เข้มแข็งพร้อมที่จะรับมือกับปัญหา ได้แก่ การสวดมนต์ การทำสมาธิ (Meditation)

นอกจากนี้ยังมีกลวิธีเพิ่มขึ้นมาได้แก่ การวิปัสสนากรรมฐาน โดย ปณณธร เจริญชัยพฤกษ์ พระมหาบุญรอด มหาวีโร (สืบดวง), ดร. และทองอินทร์ มนต์รี (2564) เสนอว่า สามารถนำไปประยุกต์ใช้ในชีวิตประจำวันซึ่งจะส่งผลดีต่อทั้งทางกาย คือ ช่วยให้การดำเนินชีวิตได้อย่างสงบสุข ทางจิตใจช่วยให้จิตมีกำลัง มีสติสัมปชัญญะ เกิดสมาธิ และทางปัญญา ช่วยให้เกิดปัญญา รู้แจ้งสภาวะอารมณ์ทั้งหลายที่จะมากระทบ

กลยุทธ์ที่ 3 การรับมือความเครียดแบบประโยชน์น้อย (Less focused coping) เป็นการพยายามหลีกเลี่ยงหนีจากปัญหาหรือสาเหตุที่เกิดความเครียดโดยการปฏิเสธ ทั้งความคิด และพฤติกรรม กล่าวคือ บุคคลจะไม่ใช้ความคิดและไม่ลงมือกระทำเกี่ยวกับความเครียดหรือปัญหานั้น ๆ ได้แก่

3.1 การยึดติดความเครียดและระบายความขุ่นเคือง (Focus on and venting of emotion) บุคคลมีแนวโน้มที่จะยึดติดอยู่กับความเครียดและระบายอารมณ์ขุ่นเคือง ซึ่งหากต่อเนื่องและยาวนาน จะก่อให้เกิดอารมณ์หมกมุ่นและซึมเศร้าได้ เนื่องจากไม่คิดหาหนทางการแก้ไขปัญหาโดยตรงแต่ใช้วิธีการระบายอารมณ์แทน

3.2 การไม่แสดงออกทางพฤติกรรมในการรับมือ (Behavioral disengagement) เป็นการลด หรือละทิ้งความพยายามในการรับมือกับปัญหา มักเกิดกับบุคคลที่ประเมินตนเองว่าไม่มีทางเอาชนะอุปสรรคได้

3.3 การใช้สารเสพติด (Substance use) บุคคลจะไปพึ่งพาสารเสพติด เครื่องดื่มแอลกอฮอล์ บุหรี่เมื่อเกิดปัญหาหรืออุปสรรคขึ้นในชีวิต

3.4 การโทษตนเอง (Self-blame) บุคคลจะโทษตนเองว่าเป็นสาเหตุของสถานการณ์ที่เป็นปัญหา

สรุป ลักษณะหรือกลวิธีการรับมือความเครียดขึ้นอยู่กับรูปแบบของกลยุทธ์ การรับมือความเครียด โดยถ้าเป็นกลยุทธ์ที่มุ่งแก้ปัญหากลวิธีก็จะเป็นการกระทำเพื่อตอบสนองสิ่งเร้าที่ก่อให้เกิดความเครียดหรือปัญหาโดยตรง แต่ถ้าเป็นกลวิธีในกลยุทธ์ที่มุ่งแก้ไข

อารมณ์จะเป็นการปรับพฤติกรรมเพื่อลดความกดดันทางอารมณ์ ส่วนกลยุทธ์ที่เป็น การหนีปัญหา บุคคลจะไม่ใช้ความคิดและไม่ลงมือกระทำเกี่ยวกับความเครียดหรือปัญหา นั้น ๆหรือบางคนก็เลือกใช้สารเสพติดแทน

### การเลือกใช้กลวิธีในการรับมือความเครียด

Goldman (2022) ได้ทำการทบทวนกลวิธีการรับมือที่ใช้แล้วเป็นผลดี (Healthy coping skill) โดยได้ชี้ให้เห็นว่า กลยุทธ์ในการรับมือประเภทต่าง ๆ ล้วนมี ข้อดีและข้อจำกัดในการนำไปใช้ ขึ้นอยู่กับบริบทของแต่ละสถานการณ์

#### 1. กลวิธีการรับมือความเครียดที่ใช้แล้วได้ผลดีในกลยุทธ์มุ่งเน้นอารมณ์

ในกลยุทธ์การรับมือแบบมุ่งแก้ไขอารมณ์นั้นไม่ได้มีแต่ข้อเสียเสมอไป เมื่อบุคคลเลือกใช้กลวิธีที่สอดคล้องกับสถานการณ์ที่เหมาะสมก็ช่วยให้บุคคลก้าวผ่าน สถานการณ์ที่มีความกดดันทางอารมณ์ไปได้ด้วยดี การใช้กลยุทธ์มุ่งแก้ไขอารมณ์นี้ จะมีประโยชน์มากที่สุดใสถานการณ์ที่บุคคลต้องการการดูแลด้านอารมณ์ความรู้สึก โดยที่ยังไม่พร้อมที่จะเปลี่ยนสถานการณ์ หรือ ยังไม่สามารถควบคุมสิ่งแวดล้อมทั้งหลาย ได้ ยังยกตัวอย่างเช่น เมื่อบุคคลอยู่ในภาวะเศร้าโศกเสียใจจากการสูญเสียบุคคลที่รัก ในสถานการณ์เช่นนี้มันสำคัญและเป็นวิธีที่ดีที่สุดที่ต้องดูแลเยียวยาจิตใจเป็นอันดับแรก

#### 2. กลวิธีการรับมือที่ใช้แล้วได้ผลดีในกลยุทธ์การมุ่งแก้ไขปัญหา

ถึงแม้ว่ากลยุทธ์การมุ่งแก้ไขปัญหาก็จะเป็นกลยุทธ์ในการรับมือในเชิงบวก มุ่งแก้ปัญหาที่เป็นสาเหตุโดยตรง แต่ในบางสถานการณ์กลยุทธ์ประเภทนี้ก็รวมถึง การจัดการขั้นรุนแรง ตัวอย่างเช่น การเปลี่ยนงาน หรือ การจบความสัมพันธ์กับบุคคลอื่น

3. กลวิธีการรับมือความเครียดที่ควรหลีกเลี่ยง เนื่องจากกลวิธีเหล่านี้้อาจ นำไปสู่ปัญหาที่ยุ่ยากมากขึ้นกว่าเดิม ได้แก่ การดื่มแอลกอฮอล์ หรือสารเสพติด (Drinking alcohol or using drugs) การกินมากผิดปกติ (Overeating) นอนมากเกินไป (Sleeping too much) การระบายอารมณ์ใส่คนอื่น (Venting to other) การใช้จ่าย มากเกินไป (Overspending) การหลีกเลี่ยง (Avoiding)

สรุป การเลือกใช้กลวิธีในการรับมือความเครียดไม่มีวิธีที่ดีที่สุดขึ้นอยู่กับสถานการณ์และสมรรถนะของแต่ละบุคคล อย่างไรก็ตามก็มีกลวิธีที่บุคคลควรหลีกเลี่ยงไม่ควรเลือกปฏิบัติเลยเนื่องจากจะนำไปสู่ปัญหาอื่น ๆ ตามมา

### ปัจจัยที่มีผลต่อกลยุทธ์การรับมือความเครียดของบุคคล

ปัจจัยส่วนบุคคลที่ส่งผลต่อความสำเร็จของการรับมือกับปัญหาของบุคคล ได้แก่ อารมณ์ของบุคคล ระดับสติปัญญาระดับแรงจูงใจ และประสบการณ์ในการใช้กลยุทธ์การรับมือความเครียดหลายรูปแบบ นอกจากนี้ Lazarus และ Folkman (1984: 141-178) ได้กล่าวถึงปัจจัยที่มีผลต่อการรับมือความเครียด ดังนี้

1. ภาวะสุขภาพและกำลังความสามารถ (Health and energy) บุคคลที่มีภาวะสุขภาพดี มีกำลังความสามารถย่อมมีความเข้มแข็งต่อการจัดการกับความเครียดที่เกิดขึ้นมากกว่าบุคคลที่เจ็บป่วยหรือมีสุขภาพร่างกายไม่แข็งแรง

2. ความเชื่อด้านบวก (Positive believe) บุคคลที่มีความเชื่อด้านบวกจะมีความหวังที่จะต่อสู้กับปัญหา เอาชนะอุปสรรคต่าง ๆ ที่เกิดขึ้นและสามารถปรับตัวเข้ากับเหตุการณ์ที่เลวร้ายได้

3. ทักษะในการแก้ปัญหา (Problem – solving skill) คือความสามารถของบุคคลในการแสวงหาความรู้ ข้อมูลเพื่อนำมาใช้ในการค้นหาปัญหา วิเคราะห์แยกแยะปัญหาตามหลักที่เป็นตรรกะ นำไปสู่ความสามารถในการรับมือปัญหาได้ดี ซึ่งทักษะที่สำคัญ ได้แก่ ทักษะทางสังคม (Social skill) การสนับสนุนทางสังคม (Social support) แหล่งทรัพยากรด้านวัตถุ (Material resource ) เป็นต้น

## ผลของการปรับตัว (Adaptational outcome) จากการใช้กลยุทธ์การรับมือ

ผลของการปรับตัวต่อความเครียดเป็นผลที่เกิดขึ้นจากกลยุทธ์การรับมือที่เลือกใช้ Lazarus และ Folkman (1984: 141-178) ได้จำแนกผลลัพธ์การปรับตัวที่เกิดขึ้นจากการรับมือที่เป็นผลระยะสั้นหรือระยะยาวไว้ 3 กลุ่ม

1) ผลด้านสังคม (Social functioning) เป็นผลของการปรับตัวต่อความเครียดที่บุคคลตอบสนองบทบาทและหน้าที่ของตนในสังคม การที่บุคคลมีสัมพันธภาพที่พึงพอใจที่เกิดจากสัมพันธภาพระหว่างบุคคล สามารถเผชิญกับเหตุการณ์ต่าง ๆ ได้อย่างมีประสิทธิภาพ

2) ผลด้านกำลังใจ (Morale) เป็นผลของการรับรู้ของบุคคลต่อเหตุการณ์ที่เกิดขึ้นในชีวิตประจำวัน รู้สึกเกี่ยวกับตนเองและสภาพชีวิตของตน เช่น ความพึงพอใจหรือไม่พึงพอใจ ความสุขหรือไม่มีความสุข มีความหวังหรือความหวาดกลัว

3) ผลด้านสุขภาพร่างกาย (Somatic illness) เป็นผลของความสามารถในการตอบสนองความต้องการของสุขภาพร่างกาย

## งานวิจัยที่เกี่ยวข้องกับกลยุทธ์การรับมือความเครียด

Garland and Bush (1982: 111) ได้มีการศึกษา พบว่าบุคคลที่มีอายุมากขึ้นมักจะใช้วิธีการรับมือความเครียดที่เหมาะสมมากขึ้น เนื่องจากมีประสบการณ์ในการรับมือมากขึ้นจากการมีวุฒิภาวะสูงขึ้น มีความสามารถในการคิดวิเคราะห์ ประเมินและไตร่ตรอง นำไปสู่การตัดสินใจเลือกวิธีการรับมือที่เหมาะสม บุคคลอายุน้อยมักเลือกใช้กลยุทธ์การรับมือแบบมุ่งแก้ไขอารมณ์ สอดคล้องกับการศึกษาของ วิสุทธิ์ โนจิตต์ นภัสสร ยอดทองดี วงเดือน เล็กสง่า และ ปารวีร์ มั่นพัก (2563: 118-128) เรื่อง ปัจจัยทำนายความเครียดและวิธีการจัดการความเครียดของนักศึกษาหลักสูตรพยาบาลศาสตร์ ผลการศึกษาพบว่า กลุ่มตัวอย่างจัดการความเครียดโดยใช้กิจกรรมออนไลน์ทางอินเทอร์เน็ตมากที่สุด รองลงมา ได้แก่ ดูหนัง ฟังเพลง ร้องคาราโอเกะ ซึ่งเป็นวิธีการรับมือแบบมุ่งแก้ไขอารมณ์

Hasida (2005: 188-196) ได้ศึกษาการรับมือกับความทุกข์ยากและสถานการณ์ในชีวิตโดยมีวัตถุประสงค์ ศึกษารูปแบบความสัมพันธ์ระหว่างตัวแปรชีวิตสังคม การรับมือแบบมุ่งแก้ปัญหา การรับมือแบบมุ่งแก้ไขอารมณ์ และความทุกข์ยากของกลุ่มตัวอย่างชาวอิสราเอล จำนวน 150 คน ผลการศึกษาพบว่า การรับมือแบบมุ่งแก้ไขอารมณ์มีความสัมพันธ์เชิงบวกสูงกับความทุกข์ยาก ในขณะที่การรับมือแบบมุ่งแก้ปัญหา มีความสัมพันธ์เชิงลบกับความทุกข์ยากในระดับที่ต่ำกว่า การรับมือแบบมุ่งแก้ปัญหานั้นเหมาะสมกับผู้ที่มีประสบการณ์มาก่อน

วันทนา เนาว์วัน และอารมณ เอี่ยมประเสริฐ (2563: 223-232) ได้เสนอวิธีปฏิบัติเพื่อลดอาการเครียดไว้ โดยใช้เทคนิคการผ่อนคลายความเครียด ดังนี้

1. การฝึกเกร็งและคลายกล้ามเนื้อ กล้ามเนื้อที่ควรฝึกมี 10 กลุ่มด้วยกัน คือ แขนขวา-ซ้าย หน้าผาก ตา แก้มและจมูก ขากรรไกร ริมฝีปาก และลิ้น คอ ออก หลัง และไหล่ หน้าท้อง และก้น ขาขวา-ซ้าย วิธีการฝึกมีดังนี้ นั่งในท่าสบาย เกร็งกล้ามเนื้อไปที่ละกลุ่ม ค้างไว้สัก 10 วินาที แล้วคลายออก จากนั้นก็เกร็งใหม่สลับกันไปประมาณ 10 ครั้งค่อย ๆ ทำไปจนครบทั้ง 10 กลุ่ม เริ่มจากการกำมือและเกร็งแขนทั้งซ้ายขวา แล้วปล่อย บริเวณหน้าผาก ใช้วิธีเอียงคิ้วให้สูง หรือขมวดคิ้วจนขีดแล้วคลายตา แก้มและจมูก ใช้วิธีหลับตาบีบย่นจมูกแล้วคลาย ขากรรไกร ริมฝีปากและลิ้น ใช้วิธีกัดฟัน เม้มปากแน่นและใช้ลิ้นดันเพดานโดยหุบปากไว้แล้วคลาย คอ โดยการก้มหน้าให้คางจรดคอ เงยหน้าให้มากที่สุดแล้วกลับสู่ท่าปกติ ออก หลัง และไหล่ โดยหายใจเข้าลึก ๆ แล้วเกร็งไว้ ยกไหล่ให้สูงที่สุดแล้วคลาย หน้าท้องและก้น ใช้วิธีขม่วท้อง ขมิบก้นแล้วคลาย งอนิ้วเท้าเข้าหากัน กระจกปลายเท้าขึ้นสูง เกร็งขาซ้ายและขวาแล้วปล่อย การฝึกเช่นนี้จะทำให้รับรู้ถึงความเครียดจากการเกร็งกล้ามเนื้อ และรู้สึกสบายร่างกายเมื่อคลายกล้ามเนื้อออกแล้วไปสักพัก

2. การฝึกการหายใจ โดยใช้กล้ามเนื้อกะบังลมบริเวณหน้าท้องแทนการหายใจ โดยใช้กล้ามเนื้อหน้าอก เมื่อหายใจเข้าหน้าท้องจะพองออก และเมื่อหายใจออกหน้าท้องจะยุบลง กลั้นไว้ชั่วครู่แล้วจึงหายใจออก เมื่อฝึกเป็นประจำทุกวันจนสามารถทำได้

โดยอัตโนมัติ ช่วยให้ร่างกายได้รับออกซิเจนมากขึ้น ทำให้สมองแจ่มใส ร่างกายสดชื่น และกระตือรือร้น พร้อมเสมอสำหรับภารกิจต่าง ๆ ในแต่ละวัน

3. การทำสมาธิ เลือกสถานที่ที่เงียบสงบ ไม่มีใครรบกวน เช่น ห้องพระ ห้องนอน ห้องทำงานที่ไม่มีคนพลุกพล่าน หรือมุมสงบในบ้าน นั่งขัดสมาธิ เท้าขวาทับเท้าซ้าย มือชนกันหรือมือขวาทับมือซ้ายตั้งตัวตรงหรือจะนั่งพับเพียบก็ได้ตามแต่จะถนัด กำหนดลมหายใจเข้าออก โดยสังเกตลมที่มากกระทบปลายจมูกหรือริมฝีปากบน ให้รู้ว่ขณะนั้นหายใจเข้าหรือออกหายใจเข้าท้องพอง หายใจออกท้องยุบ หายใจเข้านับ 1 หายใจออกนับ 1 นับไปเรื่อย ๆ จนถึง 5 เริ่มนับใหม่จาก 1-6 แล้วพอ กลับมานับใหม่จาก 1-7 แล้วพอ กลับมานับใหม่จาก 1-8 แล้วพอ กลับมานับใหม่จาก 1-9 แล้วพอ กลับมานับใหม่จาก 1-10 แล้วพอ ย้อนกลับมาเริ่ม 1-5 ใหม่ วนไปเรื่อย ๆ ขอเพียงจิตใจจดจ่ออยู่กับลมหายใจเข้าออกเท่านั้น อย่าคิดฟุ้งซ่านเรื่องอื่น จะช่วยให้มีสติ และไม่ประมาท เป็นคนที่มีเหตุมีผล

4. การใช้เทคนิคความเงียบ การจะลดความวุ่นวายของจิตใจที่ได้ผล ต้องอาศัยเวลาและความเงียบช่วย โดยมีวิธีการดังนี้ เลือกสถานที่ที่สงบเงียบ มีความเป็นส่วนตัว และควรบอกผู้ใกล้ชิดว่าอย่าเพิ่งรบกวนสัก 15 นาที เลือกเวลาที่เหมาะสม เช่น หลังตื่นนอน เวลาพักกลางวัน ก่อนเข้านอน ฯลฯ นั่งหรือนอนในท่าที่สบาย ถ้านั่งควรเลือกเก้าอี้ที่มีพนักพิงศีรษะอย่าไขว่ห้างหรือกอดอก หลังตา เพื่อตัดสิ่งรบกวนจากภายนอก หายใจเข้าออกช้า ๆ ลึก ๆ ทำใจให้เป็นสมาธิโดยท่องคาถาบทสั้น ๆ ซ้ำไปซ้ำมา เช่น พุทโธ หรือ สวตมณต์ เช่น สวดพระคาถาชินบัญชร 3-5 จบ เป็นต้น ฝึกครั้งละ 10-15 นาที ทุกวัน วันละ 2 ครั้ง

**สรุป** กลยุทธ์การรับมือความเครียดโดยทั่วไปมี 2 ประเภทหลัก ได้แก่ การรับมือแบบมุ่งแก้ไขและการรับมือแบบมุ่งแก้ไขอารมณ์ เดิมทั้ง 2 กลยุทธ์ถูกแยกออกจากกันแบบตรงข้ามกันโดยสิ้นเชิง มีข้อดีข้อเสียต่างกันชัดเจน แต่ในปัจจุบันมีการทบทวน พบว่ากลวิธีการรับมือความเครียดที่ดีที่สุดควรเป็นการผสมผสานทั้ง 2 กลยุทธ์ หรือใช้กลยุทธ์ย่อยอื่นร่วมด้วย การรับมือแบบนี้สามารถลดผลกระทบของสิ่งเร้า

ที่ทำให้เกิดความเครียดและโอกาสการเกิดอารมณ์ด้านลบได้ ไม่มีกลยุทธ์ใดที่มีประสิทธิภาพครอบคลุมต่อทุกสถานการณ์ กลยุทธ์การรับมือความเครียดบางอย่างอาจให้ผลลัพธ์เป็นลบในบุคคลหนึ่งแต่อาจไม่ทำให้เกิดผลเช่นนั้นกับอีกบุคคลหนึ่งก็ได้

## เอกสารอ้างอิง

- จันทร์หา อ้อยแอ้ง และ วรณกร พลพิชัย. (2561). *การศึกษาความเครียดและวิธีเผชิญความเครียดของนักเรียนระดับมัธยมศึกษาตอนปลายในอำเภอเมือง จังหวัดตรัง*. มหาวิทยาลัยเทคโนโลยีราชมงคลศรีวิชัย.
- ปิ่นฉัตร เตียรชัยพฤกษ์, พระมหาบุญรอด มหาวิโร (สืบดวง) และ ทองอินทร์ มนต์รี. (2564). การเจริญวิปัสสนากรรมฐานตามหลักสติปัฏฐาน 4 เส้นทางพันทุกข์. *วารสาร มจร พุทธปัญญาปริทรรศน์*, 6(3), 226-236.
- วิสุทธิ โนจิตต์ นภัสสร ยอดทองดี วงเดือน เล็กสง่า และ ปารวีร์ มั่นพัก. (2563). ปัจจัยทำนายความเครียดและวิธีการจัดการความเครียดของนักศึกษาหลักสูตรพยาบาลศาสตร์. *วารสารวิชาการมหาวิทยาลัยราชภัฏเพชรบุรี*, 10(1), 118-128.
- วันทนา เนาว์วัน และ อารมณ เอี่ยมประเสริฐ. (2563). การจัดการความเครียดและปัจจัยที่เกี่ยวข้องกับการจัดการคุณภาพชีวิตในการทำงาน. *วารสารวิทยาการจัดการปริทัศน์*, 22(1), 223-232.
- สำนักงานสภาพัฒนาเศรษฐกิจและสังคมแห่งชาติ. (2565, 28 ตุลาคม). *รายงานภาวะสังคมไทยไตรมาสสอง ปี 2565*.  
[https://www.nesdc.go.th/ewt\\_dl\\_link.php?nid=5491&filename=socialoutlook\\_report](https://www.nesdc.go.th/ewt_dl_link.php?nid=5491&filename=socialoutlook_report)
- Carver, C.S. (2013). Coping. In Gellman M.D. & Turner J.R. (Eds.), *Encyclopedia of behavioral medicine*. Springer, Cham.  
[https://doi.org/10.1007/978-3-030-39903-0\\_301731](https://doi.org/10.1007/978-3-030-39903-0_301731)

- Carver, C. S. & Connor-Smith, J. (2010). Personality and Coping. *Annual Review of Psychology*, 61(1), 679-704.  
<https://doi.org/10.1146/annurev.psych.093008.100352>
- Carver, C. S., Scheier, M. F. & Weintraub, J.K. (1989). Assessing coping strategies: a theoretically based approach. *J Pers Soc Psychol*, 56(2), 267-283.
- Galant, H. & Bush. F. (1982). *Organizational Behavior*. McGraw Hill.
- Goldman, R. (2022). *Healthy Coping Skills for Uncomfortable Emotions; Emotion-Focused and Problem-Focused Strategies*.  
<https://www.verywellmind.com/forty-healthy-coping-skills-4586742>
- Folkman, S., Lazarus, R. S., Dunkel-Schetter, C. N., Gruen, R. J., & DeLongis, A. (1986). Appraisal, coping, health status, and psychological symptoms. *Journal of Personality and Social Psychology*, 50(3), 571-579.
- Jalowiec, A. (1982). Coping, Expectancies and Alcohol Abuse. *Journal Abnormal Psychology*, 4(8), 137-161.
- Ben-Zur, H. (2005). Coping Distress and life events in a community sample. *International Journal of Stress Management*, 12(2), 188-196.
- Latack, J. C. (1986). Coping with job stress: Measures and future directions for scale development. *Journal of Applied Psychology*, 71(3), 377-385.
- Lazarus, R. S., & Folkman, S. (1984). *Stress, Appraisal, and Coping*. Springer Publishing.

- Lazarus, R. S. & Launier, R. (1978). *Stress-Related Transactions between Person and Environment*. In: Pervin, L.A. & Lewis, M. (Eds), *Perspectives in Interactional Psychology*, Plenum.  
[http://dx.doi.org/10.1007/978-1-4613-3997-7\\_12](http://dx.doi.org/10.1007/978-1-4613-3997-7_12)
- Pearlin, L. I., & Schooler, C. (1978). The structure of coping. *Journal of health and social behavior*, 19(1), 2-21.

### Author

Miss Chanrapas Sutawan

Mental health and Psychiatric Nursing, Faculty of Nursing,  
Sisaket Rajabhat University 319 Thai Pantha Rd., Pho Sub-district,  
Mueang District, Si Sa Ket Province 33000

Tel: 06-4919-6542 Email: chanrapas.s@sskru.ac.th