



โรงเรียนนายทหารอากาศอาวุโส

กรมยุทธศึกษาทหารอากาศ

หลักสูตร นายทหารอากาศอาวุโส รุ่นที่ ๘๑ ประจำปีการศึกษา ๒๕๖๗

หมวดวิชาที่ ๑ การบังคับบัญชาและการบริหาร บฝ.พิเศษ

วิชา นอส.๑๑๑๑ การเขียนเอกสารวิชาการ

เรียน น.อ.หญิง ผศ.หญิงทิพย์ ตันนทเทศ

จัดทำโดย น.ท.หญิง ศศิธร ชำนาญชาติ

หมายเลข ๔๔ สัมมนาที่ ๗

วันที่ ๑๕ ธันวาคม พ.ศ.๒๕๖๖

บทความวิชาการ

เรื่อง
ความเครียดในคนวัยทำงาน

เรียบเรียงโดย
นาวาอากาศโทหญิง ศศิธร ชำนาญชาติ

หลักสูตรนายทหารอากาศอาวุโส รุ่นที่ ๘๑
หมวดวิชาที่ ๑ การบังคับบัญชาและการบริหาร บฝ.พิเศษ
วิชา นอส.๑๑๑๑ การเขียนเอกสารทางวิชาการ
พ.ศ.๒๕๖๗

ความเครียดในคนวัยทำงาน

บทคัดย่อ

ความเครียดเป็นปฏิกิริยาของร่างกายที่ตอบสนองต่อสิ่งคุกคามทางจิตใจ สามารถเกิดขึ้นได้ทุกเพศทุกวัย และทุกช่วงอายุ โดยเฉพาะวัยทำงานซึ่งเป็นประชากรกลุ่มใหญ่ของประเทศที่อยู่ในช่วงอายุ ๑๘ - ๕๙ ปี มีบทบาทในการขับเคลื่อนเศรษฐกิจ ความเครียดที่เกิดจากการทำงานของคนกลุ่มนี้นั้นเป็นสิ่งที่เราจะพบเจอได้ตลอดเวลา เพราะเป็นสิ่งที่เกิดขึ้นได้จากภาวะทางอารมณ์และจิตใจที่ถูกกระทบจากความแตกต่างระหว่างระดับความต้องการของงานและระดับความสามารถของบุคคลในการทำงานนั้น การที่เราจะทราบว่าจะเกิดความเครียดจากการทำงานแล้วนั้นสามารถประเมินได้หลายวิธี ได้แก่ การประเมินทางสรีรวิทยาอาการที่แสดงออกทางกาย การสังเกตพฤติกรรม ทดสอบจิตวิทยา หรือแม้กระทั่งการใช้วิธีทางชีวเคมีตรวจสอบฮอร์โมนที่เกิดขึ้นเมื่อร่างกายเกิดความเครียด ความเครียดนั้นหากเกิดขึ้นแล้วร่างกายจะมีการตอบสนองต่างกันไม่ว่าจะเป็น การแสดงออกทางจิตใจและอารมณ์ ทางพฤติกรรม ทางร่างกาย ซึ่งถือว่าการก่อให้เกิดผลกระทบต่อการดำเนินชีวิตประจำวัน ความเครียดนั้นมีหลายระดับตั้งแต่ระดับต่ำจนถึงรุนแรงและอาการที่แสดงออกเมื่อเกิดความเครียดนั้นสามารถแสดงออกได้ทั้งทันทีทันใดแล้วหายเป็นปกติหรือบางรายอาจเกิดยาวนานจนสะสมเป็นความเครียดเรื้อรังได้ จะเห็นได้ว่าเมื่อเกิดความเครียดในตัวบุคคลแล้วอาจส่งผลกระทบต่อหลายด้านกับบุคคลนั้นๆตามที่กล่าวมา ดังนั้นการกำจัดความเครียดโดยเฉพาะความเครียดจากการทำงานจึงเป็นสิ่งสำคัญเพื่อให้ผู้ปฏิบัติงานมีเสถียรภาพทางร่างกายและจิตใจซึ่งจะส่งผลให้งานที่ได้มีประสิทธิภาพ

คำสำคัญ ความเครียด วัยทำงาน การทำงาน

บทนำ

การทำงานในปัจจุบันมีการแข่งขันสูงทำให้ วัยทำงานมีความกดดันในการทำงาน และมีความเครียดเกิดขึ้น จากข้อมูลภาวะสังคมไทยไตรมาส ๒ ปี ๒๕๖๖ ๓ สิงหาคม ๒๕๖๖ ของสำนักงานสภาพัฒนาการเศรษฐกิจและสังคมแห่งชาติ เรื่องสุขภาพและความเจ็บป่วย ในส่วนของหัวข้อสุขภาพของคนวัยทำงานที่มีความเสี่ยงป่วยด้วยโรคหัวใจและหลอดเลือด โรคอ้วน ภาวะเครียดและมีการฆ่าตัวตายพบว่า จากข้อมูล Health Data Center ของกระทรวงสาธารณสุข ปีงบประมาณ ๖๕ พบว่า มีการเพิ่มขึ้นของโรคดังกล่าวอย่างต่อเนื่อง จากปี ๒๕๖๑ และเป็นวัยทำงานมากที่สุด โดยจะพบมากในช่วงอายุ ๕๐- ๕๙ ปี เนื่องจากมีระยะแฝงตัวมานาน ทั้งนี้ ๑ ในปัจจัยที่ทำให้เกิดคือความเครียด นอกจากนี้ยังส่งผลต่อจิตใจ พบว่าคนในวัยทำงานนั้นมีความเครียดและฆ่าตัวตายเพิ่มสูงขึ้น จากข้อมูลกรมสุขภาพจิตในปี ๒๕๖๕ จำนวนการฆ่าตัวตายของวัยทำงาน (อายุ ๒๐ - ๕๙ ปี) เพิ่มขึ้นจากปี ๒๕๖๔ โดยมีหนึ่งในปัจจัยหลักคือภาวะป่วยทางกายหรือทางใจเรื้อรัง ขณะที่สถิติผู้รับสายด่วนสุขภาพจิต ๑๓๒๓ ในปี ๒๕๖๕ พบว่าวัยแรงงานอายุ ๒๐ - ๕๙ ปี โทรเข้ามารับการปรึกษาเรื่องความเครียดวิตกกังวล จำนวน ๑๑,๗๖๙ สาย เพิ่มขึ้นจากปี ๒๕๖๔ ส่วนผู้ตอบแบบประเมินสุขภาพจิตผ่านช่องทาง MENTAL HEALTH CHECK-IN ของกรมสุขภาพจิต ในกลุ่มช่วงอายุวัยทำงานมีผู้ตอบแบบประเมิน ๖.๕ แสนคนโดยพบภาวะเครียดสูงมากที่สุด รองลงมาเป็นซึมเศร้าและเสี่ยงฆ่าตัวตาย จากที่กล่าวมาสะท้อนให้เห็นว่าบุคคลวัยทำงานต้องเผชิญกับสิ่งต่างๆ ที่

มากระทบต่อความมั่นคงทางด้านร่างกายและจิตใจ จะเห็นได้ว่าความเครียดส่งผลกระทบต่อคุณภาพชีวิตของ คนวัยทำงานทำให้ต้องมีการแก้ไขอย่างเร่งด่วนก่อนส่งผลกระทบต่อร่างกายและจิตใจจนไม่สามารถทำงานให้ มีประสิทธิภาพตอบสนองความต้องการขององค์กรได้

เนื้อเรื่อง

กรมสุขภาพจิต กระทรวงสาธารณสุข (๒๕๔๓) ได้ให้ความหมายความเครียดไว้ว่า ความเครียดคือปฏิกิริยา ของร่างกายที่ตอบโต้ต่อสภาพแวดล้อม ความเครียดเป็นประสบการณ์เฉพาะตัวของแต่ละบุคคลในสถานการณ์ อย่างเดียวกันร่างกายจะแสดงออกเวลามีความเครียดโดยมีความดันโลหิตสูงขึ้นกว่าปกติ ชีพจรเต้นเร็วขึ้น หายใจถี่ขึ้น หัวใจทำงานมากขึ้น และกล้ามเนื้อจะเกร็งปฏิกิริยาเหล่านี้เรียกโดยรวมว่าเป็นปฏิกิริยาของการ “จะสู้หรือจะถอยหนี”

โดยสรุปแล้วความเครียด หมายถึง ปฏิกิริยาของร่างกายที่ตอบโต้ต่อสภาพแวดล้อมและมักเกิดขึ้นกับ มนุษย์ได้เองตามธรรมชาติ เป็นสิ่งที่คุกคามทางจิตใจของมนุษย์ ทำให้เกิดการกระตุ้นทางความรู้สึกและอารมณ์ เมื่อมีความเครียดเกิดขึ้นจะก่อให้เกิดผลเสียกับบุคคลนั้นและยังทำลายสุขภาพ โดยแต่ละบุคคลจะมีวิธีการรับมือกับ ความเครียดที่แตกต่างกันออกไป

ความเครียด แบ่งออกเป็น ๒ ชนิดได้แก่

๑. Acute Stress เป็นความเครียดที่เกิดขึ้นทันทีและร่างกายตอบสนองต่อความเครียดนั้นทันที โดยมิ การหลั่งฮอร์โมนความเครียด เมื่อความเครียดหายไปร่างกายและฮอร์โมนจะกลับสู่ปกติ

๒. Chronic Stress เป็นความเครียดที่เกิดขึ้นทุกวันและร่างกายไม่สามารถตอบสนองหรือแสดงออก ต่อความเครียดนั้น เมื่อนานวันเข้าความเครียดนั้นจะสะสมเป็นความเครียดเรื้อรัง

ผลกระทบจากความเครียด ผลจากปฏิกิริยาตอบสนองที่มีต่อความเครียด ทำให้เกิดการเปลี่ยนแปลงใน ตัวบุคคลนั้น โดยแบ่งออกเป็น ๓ ด้าน ได้แก่

๑. ด้านร่างกาย ภาวะเครียดที่เกิดขึ้นจะกระตุ้นระบบประสาทอัตโนมัติ ทำให้เกิดอาการหน้ามืด เป็นลม เจ็บหน้าอก ความดันโลหิตสูง โรคหัวใจ แผลในกระเพาะอาหาร เมื่อบุคคลตกอยู่ในความเครียดเป็นเวลานาน จะทำให้สุขภาพเลวลงเนื่องจากเกิดความไม่สมดุลของระบบฮอร์โมน ซึ่งเป็นชีวะเคมีที่สำคัญของมนุษย์ เพราะ ทำหน้าที่ช่วยควบคุมการทำงานของระบบอวัยวะต่าง ๆ ภายใน ขณะเกิดความเครียดจะทำให้ต่อมใต้สมอง ถูกกระตุ้น ทำให้ต่อมหมวกไต ฮอร์โมนคอร์ติซอล (Cortisol) เพิ่มขึ้น จะทำให้อาการทางกายหลายอย่าง แตกต่างกันไปในแต่ละบุคคล ตั้งแต่ปวดศีรษะ ปวดหลัง อ่อนเพลีย หากบุคคลนั้นต้องเผชิญกับความเครียดที่ รุนแรงมาก ๆ อาจส่งผลให้บุคคลเสียชีวิตได้เนื่องจากระบบการทำงานที่ล้มเหลวของร่างกาย

๒. ด้านจิตใจและอารมณ์ จิตใจของบุคคลที่เครียดจะเป็นไปด้วยการหมกมุ่นครุ่นคิด ไม่สนใจเสียงรอบตัว ใจลอย ขาดสมาธิ ความระมัดระวังในการทำงานเสียไปเป็นเหตุให้เกิดอุบัติเหตุได้ จิตใจขุ่นมัว โมโหโกรธง่าย สูญเสียความเชื่อมั่นในความสามารถที่จะจัดการกับชีวิตของตนเอง เศร้าซึม คับข้องใจ วิตกกังวล ขาดความ ภาคภูมิใจในตนเอง ในบางรายที่ตกอยู่ในภาวะเครียดอย่างยาวนานมาก อาจก่อให้เกิดอาการทั้งจิต จนกลายเป็น โรคจิตโรคประสาทได้เนื่องจากการเผชิญภาวะเครียดเป็นเวลานานฮอร์โมนคอร์ติซอลที่มีปริมาณมากขึ้นจะทำให้

เซลล์ประสาทฝ่อและลดจำนวนลงโดยเฉพาะในสมองส่วนที่เกี่ยวข้องกับความจำกับสติปัญญา ความเครียดจึงทำให้ความจำและสติปัญญาลดลงและยังมีผลต่อการทำงานของสารสื่อประสาทที่ทำหน้าที่เกี่ยวกับอารมณ์และพฤติกรรมโดยเฉพาะสารสื่อประสาท จึงทำให้เกิดการอาการซึมเศร้าและวิตกกังวลกว่าเวลาปกติ

๓. ด้านพฤติกรรม การเปลี่ยนแปลงทางร่างกายดังที่กล่าวในข้างต้น ไม่เพียงแต่จะทำให้ระบบการทำงานของร่างกายผิดเพี้ยนไป แต่ยังทำให้พฤติกรรมการแสดงออกของทุกคนเปลี่ยนแปลงด้วย เช่น บุคคลที่เครียดมาก ๆ บางรายอาจมีอาการเบื่ออาหาร หรือบางรายอาจรู้สึกตัวว่าหิวตลอดเวลา ทำให้การบริโภคอาหารมากกว่าปกติ มีอาการนอนหลับยากหรือนอนหลับหลายคืนติดต่อกัน ประสิทธิภาพในการทำงานลดลง เริ่มปลีกตัวออกจากสังคม และเผชิญกับความเครียดอย่างโดดเดี่ยว บ่อยครั้งบุคคลจะมีพฤติกรรมปรับตัวต่อความเครียดในทางที่ผิด เช่น สูบบุหรี่ ดื่มเหล้า ดิทยา เล่นการพนัน การเปลี่ยนแปลงของสารเคมีบางอย่างในสมอง ทำให้บุคคลพฤติกรรมก้าวร้าวมากขึ้น ความอดทนเริ่มต่ำ พร้อมทั้งจะเป็นศัตรูกับผู้อื่นได้ง่าย อาจมีการอาละวาด ขว้างปาข้าวของ ทำลายผู้อื่น ทำร้ายร่างกายตนเองหรือหากบางรายที่เจ็บมากอาจเกิดอาการหลงผิด และตัดสินใจแบบชั่ววูบนำไปสู่การฆ่าตัวตายในที่สุด

Frain และ Valiga (1979) แบ่งความเครียดออกเป็น ๔ ระดับดังนี้

ระดับที่ ๑ ความเครียดในชีวิตประจำวัน เป็นความเครียดที่เกิดขึ้นตามปกติ ไม่คุกคามต่อการดำเนินชีวิต และสามารถจัดการกับปัญหาได้ในระยะเวลาอันสั้น ในระดับนี้บุคคลจะรู้สึกถึงความสามารถในการปรับตัวต่อความเครียดเป็นอย่างดี เช่น การเดินทางสภาพการจราจรติดขัด

ระดับที่ ๒ ความเครียดระดับต่ำ เป็นความเครียดที่นานๆครั้งบุคคลจะได้รับสิ่งคุกคาม อาจเป็นประสบการณ์ส่วนตัวของบุคคล ความเครียดระดับนี้ช่วยให้บุคคลมีความกระตือรือร้นและตื่นตัวอยู่เสมอ ปฏิบัติงานที่แสดงออก เป็นลักษณะ แสดงถึงความกังวลเล็กน้อย มีความกลัวหรือความอาย แต่ความเครียดจะหมดไป เมื่อเวลาผ่านไปไม่นาน เช่น เกิดเหตุการณ์สำคัญในชีวิต การสัมภาษณ์งาน

ระดับที่ ๓ ความเครียดระดับปานกลาง เป็นความเครียดที่บุคคลได้รับเป็นเวลานานและไม่สามารถปรับตัวได้ในเวลาอันรวดเร็ว อาจมีพฤติกรรมที่แสดงออกมาในลักษณะของการปฏิเสธ ก้าวร้าว พุดน้อย ซึม เนื่องจากไม่สามารถควบคุมเหตุการณ์นั้นได้ เช่น การเปลี่ยนตำแหน่ง การเปลี่ยนงาน การได้รับการผ่าตัด

ระดับที่ ๔ ความเครียดระดับรุนแรง เป็นความเครียดที่บุคคลประสบความล้มเหลวในการปรับตัวต่อเหตุการณ์ที่คุกคามตลอดเวลาจนเกิดภาวะหมดกำลังหรือเบื่อหน่ายชีวิตในที่สุด

ความหมายของความเครียดจากการทำงาน คือสภาวะภาวะทางอารมณ์หรือจิตใจ ซึ่งเป็นผลมาจากความแตกต่างระหว่างระดับความต้องการของงานและระดับความสามารถของบุคคลในการทำงานนั้นๆซึ่งเป็นสาเหตุของการเกิดโรคและความเจ็บป่วย

สาเหตุของความเครียดจากการทำงานได้แก่

๑. สิ่งแวดล้อมหรือสภาพแวดล้อมในการทำงาน เช่น เสียงดังเกินไป แสงสว่างไม่เพียงพอ
๒. ลักษณะงาน เช่น ภาระงาน จังหวะของงาน ระยะเวลาการทำงาน บทบาทหน้าที่รับผิดชอบ
๓. ปัจจัยทางองค์กรการทำงาน เช่น การมีส่วนร่วมของพนักงาน การสนับสนุนจากองค์กร

๔. ปัจจัยที่สัมพันธ์กับสุขภาพ เช่น ภาวะโภชนาการ การออกกำลังกาย

การประเมินความเครียดจากการทำงาน

๑. วิธีทางสรีระวิทยา ใช้เพื่อประเมินความต้องการของงานทั้งด้านกายภาพและจิตใจ และนำมากำหนดระยะเวลาพักที่เหมาะสม หรือวิธีการปรับปรุงสภาพการทำงาน เช่น การวัดอัตราการเต้นของหัวใจ ความดันโลหิต อัตราการหายใจ เป็นต้น

๒. วิธีการทางชีวเคมี ทำได้โดยการตรวจวัดของเหลวในร่างกาย เช่น คอर्टิซอล อะดรีนาลีน นอร์อะดรีนาลีน กลูโคส ไขมัน

๓. วิธีทางจิตวิทยา ทำได้โดยใช้แบบทดสอบทางจิตสังคม และแบบสำรวจอารมณ์ความรู้สึก

๔. วิธีการทางพฤติกรรม มีวิธีการที่หลากหลายทางพฤติกรรมศาสตร์ที่ใช้ในการประเมินความเครียดจากการทำงานได้ เช่น การสังเกตพฤติกรรมเพื่อประเมินว่าเบี่ยงเบนไปจากปกติหรือไม่ เป็นต้น

ดังนั้นวิธีป้องกันและควบคุมความเครียดจากการทำงานตามหลักการยศาสตร์ สามารถทำได้ดังนี้

๑. การออกแบบที่ทำงานใหม่ เพื่อให้มีท่าทางการทำงานที่เหมาะสมและสบาย

๒. การออกแบบงาน เพื่อให้ผู้ปฏิบัติงานได้มีส่วนร่วมในการควบคุมงาน และมีโอกาสตัดสินใจในการทำงาน

๓. การจัดองค์กรการทำงาน คือให้ความสนับสนุนและสร้างแรงจูงใจในการทำงาน

๔. การจัดการที่ตัวบุคคล เช่น การคลายเครียด นั่งสมาธิ การออกกำลังกาย

ซึ่งเมื่อเกิดความเครียดจากการทำงานแล้วควรต้องมีวิธีการผ่อนคลาย เพื่อให้ลดภาวะดังกล่าว เทคนิคทางจิตวิทยาในการลดความเครียดจากการทำงาน มีดังนี้

๑. หากิจกรรมผ่อนคลายทำหลังเลิกงาน

๒. หากคนที่ไว้ใจได้ระบายความไม่สบายใจ

๓. ปรับสภาพแวดล้อมที่โต๊ะทำงาน

๔. สร้างความสัมพันธ์ที่ดีกับผู้ร่วมงาน

๕. รักษาสมดุลชีวิตให้พอดี (Work Lift Balance)

๖. ปรับความคิดชีวิตเปลี่ยน

บทสรุป

ปัจจุบันจะเห็นได้ว่าองค์กรแต่ละแห่งมีการปรับตัวให้ทันยุคทันสมัย มีการแข่งขันกันในทิศทางต่าง ๆ กัน เพื่อให้เป็นองค์กรที่มีคุณภาพ ส่งผลให้ผู้ปฏิบัติงานปรับตัวให้มีความพร้อมต่อความต้องการขององค์กร ทำให้เกิดการแข่งขันในองค์กร กดดันตนเองเพื่อให้ได้งานที่มีประสิทธิภาพตามต้องการ ส่งผลให้เกิดความเครียดและอาจแสดงออกมาทางกายและจิตใจ ไม่มีความสุขในการทำงาน และเมื่อไม่สามารถปรับตัวได้เป็นระยะเวลานานจนทำให้เกิดผลเสียตามมา เช่น ทำให้เกิดโรคทางหลอดเลือดและหัวใจ เกิดโรคซึมเศร้าหรือแม้กระทั่งเกิดความต้องการที่จะเปลี่ยนงานใหม่ ซึ่งเป็นผลกระทบต่อการดำรงชีวิต ทำให้บุคคลนั้นไม่สามารถ

ดำรงชีวิตประจำวันหรือทำงานให้มีประสิทธิภาพได้ ดังนั้นหากเริ่มมีความเครียดในระยะแรกควรเริ่มหาสาเหตุของความเครียดนั้นเพื่อหาแนวทางแก้ไขก่อนจะเกิดเป็นความเครียดเรื้อรังจนไม่สามารถแก้ไขได้ บางครั้งอาจเป็นอันตรายถึงแก่ชีวิตซึ่งการแก้ปัญหานั้นก็มีหลายวิธีแล้วแต่ แต่ละบุคคลจะเลือกใช้ให้เหมาะสมกับตนเองตั้งแต่ปรับเปลี่ยนความคิด ปรึกษาผู้ที่ไว้วางใจ ออกกำลังกาย พักผ่อน หรือทำกิจกรรมที่ผ่อนคลาย และเมื่อบุคคลนั้นสามารถแก้ไขความเครียดหรือสิ่งมากระทบจิตใจได้แล้ว จะทำให้บุคคลนั้นกลับมามีเสถียรภาพทางร่างกายและจิตใจ และดำรงชีวิตได้อย่างเป็นปกติสุข ส่งผลต่อการทำงานที่มีประสิทธิภาพต่อไป

บรรณานุกรม

คณะจิตวิทยา มหาวิทยาลัยจุฬาลงกรณ์. (30 กันยายน 2562). *ความเครียด (Stress)*. เข้าถึงได้จาก

<https://www.psy.chula.ac.th/th/feature-articles/stress>

ฐานข้อมูลกลาง กรมอนามัย (Anamai Data Center). (2566). เข้าถึงได้จาก

<https://dohdatacenter.anamai.moph.go.th/index.php?r=groupdata/index&group=1&id=3>

นพ.จตุรงค์ ศิริเกียรติทอง. (4 เมษายน 2566). *ความเครียด รู้ให้ทันก่อนจะสายเกินแก้*. เข้าถึงได้จาก

<https://www.rama.mahidol.ac.th/ramachannel/article/%E0%B8%84%E0%B8%A7%E0%B8%B2%E0%B8%A1%E0%B9%80%E0%B8%84%E0%B8%A3%E0%B8%B5%E0%B8%A2%E0%B8%94-%E0%B8%A3%E0%B8%B9%E0%B9%89%E0%B9%83%E0%B8%AB%E0%B9%89%E0%B8%97%E0%B8%B1%E0%B8%99%E0%B8%81%E0%B9%88%E0%B8%AD/>

นันทนิชา สิงห์เดชวีระชัย. (2562). *การศึกษาความเครียดและการจัดการความเครียดด้วยกิจกรรมนันทนาการของสมาชิกชมรมผู้สูงอายุบ้านหนองกระทุ่ม อำเภอกำแพงแสน จังหวัดนครปฐม*. เข้าถึงได้จาก

<http://ithesis-ir.su.ac.th/dspace/bitstream/123456789/2840/1/60601309.pdf>

ผศ.นิภาพร คำหลอม. (8 ธันวาคม 2563). *การป้องกันและควบคุมความเครียดจากการทำงานตามหลักการยศาสตร์*. เข้าถึงได้จาก <https://www.ohswa.or.th/17694457/ergonomics-make-it-simple-series-ep7>

<https://www.ohswa.or.th/17694457/ergonomics-make-it-simple-series-ep7>

รศ.ดร.ศรีจันทร์ พรจิราศิลป์. (8 พฤษภาคม 2557). *ความเครียดคืออะไร ผ่อนคลายอย่างไรดี*. เข้าถึงได้จาก

<https://www.thaihealth.or.th/%E0%B8%84%E0%B8%A7%E0%B8%B2%E0%B8%A1%E0%B9%80%E0%B8%84%E0%B8%A3%E0%B8%B5%E0%B8%A2%E0%B8%94%E0%B8%84%E0%B8%B7%E0%B8%AD%E0%B8%AD%E0%B8%B0%E0%B9%84%E0%B8%A3-%E0%B8%9C%E0%B9%88%E0%B8%AD%E0%B8%99%E0%B8%84/>

สำนักงานสภาพัฒนาการเศรษฐกิจและสังคมแห่งชาติ. (3 สิงหาคม 2566). *ภาวะสังคมไทย ไตรมาสสอง ปี 2566*.

เข้าถึงได้จาก

https://www.nesdc.go.th/ewt_dl_link.php?nid=13633&filename=socialoutlook_report

Plagiarism Checking Report

Created on 2023-11-10 23:36:05 at 23:36 PM

Submission Information

ID	SUBMISSION DATE	SUBMITTED BY	ORGANIZATION	FILENAME	STATUS	SIMILARITY INDEX
3452635	Nov 10, 2023 at 23:34 PM	sasitorn_ch@rtaf.mi.th	กองทัพ อากาศ	ความเครียดในคนวัย ทำงาน.pdf	Completed	15.65%

Match Overview

NO.	TITLE	AUTHOR(S)	SOURCE	SIMILARITY INDEX
1	Stress Management and Related Factors of Work Life Quality Management	naowan, wanthana	วารสารวิทยาการจัดการปริทัศน์	15.65%
2	https://pharmacy.mahidol.ac.th/knowledge/files/0047.pdf	pharmacy.mahidol.ac.th	pharmacy.mahidol.ac.th_nutch	15.65%

Match Details

TEXT FROM SUBMITTED DOCUMENT

ที่มีต่อความเครียดทำให้เกิดการเปลี่ยนแปลงในตัวบุคคลนั้นโดยแบ่งออกเป็น๓ด้านได้แก่๑ด้านร่างกายภาวะเครียดที่เกิดขึ้นจะกระตุ้นระบบประสาทอัตโนมัติทำให้เกิดอาการหน้ามืดเป็นลมเจ็บหน้าอกความดันโลหิตสูงโรคหัวใจ แผลในกระเพาะอาหารเมื่อบุคคลตกอยู่ในความเครียดเป็นเวลานานจะทำให้สุขภาพเลวลงเนื่องจากเกิดความไม่สมดุลของระบบฮอร์โมนซึ่งเป็นชีวเคมีที่สำคัญของมนุษย์เพราะทำหน้าที่ช่วยควบคุมการทำงานของระบบอวัยวะต่างๆภายในขณะเกิดความเครียดจะทำให้ต่อม

TEXT FROM SOURCE DOCUMENT(S)

กระบวนการเปลี่ยนแปลงทั้งร่างกายจิตใจอารมณ์ความคิดและพฤติกรรมอันจะก่อให้เกิดผลกระทบต่อสุขภาพของบุคคลโดยตรงเช่นปวดศีรษะความดันโลหิตสูงโรคหัวใจโรคแผลในกระเพาะอาหารโรคลำไส้อักเสบโรคภูมิแพ้และโรค มะเร็งเป็นต้นทั้งยังก่อให้เกิดการสูญเสียทางเศรษฐกิจและสังคมซึ่งความเสียหายนี้เกิดจากการหย่อนประสิทธิภาพกล่าวคือความเครียดในการทำงานก่อให้เกิดการขาดงานการมาทำงานสายบ่อยๆการขอยกย้ายเปลี่ยนงานปฏิวัติงานผิดพลาดเกิดความเบื่อหน่ายในการทำงานเข้ากับเพื่อนร่วมงานไม่ค่อยได้ซึ่งสิ่งเหล่านี้ล้วนเป็นวารสารวิทยการการจัดการปีที่ 22 ฉบับที่ 1 มกราคม มิถุนายน 2563 225 อุปสรรคต่อการทำงานและก่อให้เกิดผลเสียต่อองค์กร 2 เนื้อหานิยามความเครียดคืออะไรความเครียดเป็นภาวะของอารมณ์หรือความรู้สึกที่เกิดขึ้นเมื่อบุคคลต้องเผชิญกับปัญหาต่างๆและทำให้รู้สึกถูกกดดันไม่สบายใจมีความกลัวอาการวิตกกังวลทำให้เกิดการถูกบีบคั้นประสบปัญหากระทบต่อด้านจิตใจจนเกิดอันตรายแก่ร่างกายตามมาความเครียดทำให้เกิดการเปลี่ยนแปลงในเรื่องใดบ้างผลต่อความเครียดทำให้เกิดการเปลี่ยนแปลงในตัวบุคคลแบ่งออกเป็น 3 ด้านได้แก่ 1 ด้านร่างกายภาวะที่เครียดเกิดขึ้นจะกระตุ้นระบบประสาทอัตโนมัติทำให้เกิดอาการหน้ามืดเป็นลมเจ็บหน้าอกความดันโลหิตสูงโรคหัวใจหลอดเลือดอุดตันโรคอ้วนแผลในกระเพาะอาหารเมื่อบุคคลตกอยู่ในความเครียดเป็นเวลานานจะทำให้สุขภาพร่างกายแยกลงเนื่องจากความไม่สมดุลของระบบฮอร์โมนซึ่งเป็นชีวเคมีที่สำคัญต่อมนุษย์เพราะทำหน้าที่ช่วยควบคุมการทำงานของระบบต่างๆภายในขณะเกิดความเครียดจะทำให้ต่อมหมวกไตหลั่งฮอร์โมนคอร์ติซอล cortisol

ใต้สมองถูกกระตุ้นทำให้ต่อมหมวกไตหลั่งฮอร์โมนคอร์ติซอล Cortisol เพิ่มขึ้นจะทำให้อาการทางกายหลายอย่างแตกต่างกันไปในแต่ละบุคคลตั้งแต่ปวดศีรษะปวดหลังอ่อนเพลียหากบุคคลนั้นต้องเผชิญกับความเครียดที่รุนแรงมากอาจส่งผลให้บุคคลเสียชีวิตได้เนื่องจากระบบการทำงานของร่างกาย๒ด้านจิตใจและอารมณ์จิตใจของบุคคลที่เครียดจะเป็นไปด้วยการหมกมุ่นครุ่นคิดไม่สนใจเสียงรอบตัวใจลอยขาดสมาธิความระมัดระวังในการทำงานเสียไปเป็นเหตุให้เกิดอุบัติเหตุ

จะทำให้ต่อมหมวกไตหลั่งฮอร์โมนคอร์ติซอล cortisol เพิ่มขึ้นจนทำให้เกิดอาการทางกายแตกต่างกันไปในแต่ละบุคคลเช่นปวดศีรษะปวดหลังอ่อนเพลียหากบุคคลนั้นต้องเผชิญกับความเครียดที่รุนแรงมากอาจส่งผลให้บุคคลเสียชีวิตได้เนื่องจากระบบการทำงานของร่างกายและมีอัตราเสี่ยงต่อการเกิดโรคมะเร็งได้ง่ายขึ้นเมื่อเทียบกับคนปกติ 2 ด้านจิตใจและอารมณ์จิตใจของบุคคลที่เครียดจะเต็มไปด้วยการหมกมุ่นครุ่นคิดไม่สนใจสิ่งรอบตัวใจลอยขาดสมาธิความระมัดระวังในการทำงานเสียไปเป็นเหตุให้เกิดอุบัติเหตุได้ง่ายจิตใจซุนมัวโมโหโกรธง่ายสูญเสียความเชื่อมั่นในความสามารถที่จะจัดการกับชีวิตของตนเองเศร้าซึมค้ำข้องใจวิตกกังวลขาดความภูมิใจในตนเองในบางรายที่ตกอยู่ในภาวะเครียดอย่างยาวนานมากอาจก่อให้เกิดอาการทางจิตจนกลายเป็นโรคจิตโรคประสาทได้เนื่องจากการเผชิญต่อภาวะเครียดเป็นเวลานานฮอร์โมนคอร์ติซอลที่มีปริมาณเพิ่มขึ้นจะทำให้เซลล์ประสาทฝ่อและลดจำนวนลงโดยเฉพาะในสมองส่วนที่เกี่ยวข้องกับกับความจำและสติปัญญาความเครียดทำให้ความจำและสติปัญญาลดลงและยังมีผลต่อการทำงานของระบบสารสื่อประสาทที่ทำหน้าที่เกี่ยวกับอารมณ์และพฤติกรรมโดยเฉพาะสารสื่อประสาทจึงทำให้เกิดอาการซึมเศร้าและวิตกกังวลกว่าเวลาปกติ 3 ด้านพฤติกรรมมีการเปลี่ยนแปลงด้านร่างกายข้างต้นไม่เพียงแต่จะทำให้ระบบการทำงานของร่างกายเพี้ยนไปแต่ยังส่งผลต่อพฤติกรรมการแสดงออกของบุคคลเปลี่ยนแปลงด้วยเช่นบุคคลที่เครียดมากบางคนเมื่ออาหารหรืออาจจะรู้สึกตัวเองหิวอยู่ตลอดเวลาทำให้มีการบริโภคอาหารมากกว่าปกติมีอาการนอนไม่หลับประสิทธิภาพในการทำงานลดลงปลีกตัว

ใต้จิตใจซุนมัวโมโหโกรธง่ายสูญเสียความเชื่อมั่นในความสามารถที่จะจัดการกับชีวิตของตนเองเศร้าซึมค้ำข้องใจวิตกกังวลขาดความภาคภูมิใจในตนเองในบางรายที่ตกอยู่ในภาวะเครียดอย่างยาวนานมากอาจก่อให้เกิดอาการทางจิตจนกลายเป็นโรคจิตโรคประสาทได้เนื่องจากการเผชิญภาวะเครียดเป็นเวลานานฮอร์โมนคอร์ติซอลที่มีปริมาณมากขึ้นจะทำให้เซลล์ประสาท

ซึ่งเป็นชีวเคมีที่สำคัญต่อมนุษย์เพราะทำหน้าที่ช่วยควบคุมการทำงานของระบบต่างๆภายในขณะเกิดความเครียดจะทำให้ต่อมหมวกไตหลั่งฮอร์โมนคอร์ติซอล cortisol เพิ่มขึ้นจนทำให้เกิดอาการทางกายแตกต่างกันไปในแต่ละบุคคลเช่นปวดศีรษะปวดหลังอ่อนเพลียหากบุคคลนั้นต้องเผชิญกับความเครียดที่รุนแรงมากอาจส่งผลให้บุคคลเสียชีวิตได้เนื่องจากระบบการทำงานของร่างกายและมีอัตราเสี่ยงต่อการเกิดโรคมะเร็งได้ง่ายขึ้นเมื่อเทียบกับคนปกติ 2 ด้านจิตใจและอารมณ์จิตใจของบุคคลที่เครียดจะเต็มไปด้วยการหมกมุ่นครุ่นคิดไม่สนใจสิ่งรอบตัวใจลอยขาดสมาธิความระมัดระวังในการทำงานเสียไปเป็นเหตุให้เกิดอุบัติเหตุได้ง่ายจิตใจซุนมัวโมโหโกรธง่ายสูญเสียความเชื่อมั่นในความสามารถที่จะจัดการกับชีวิตของตนเองเศร้าซึมค้ำข้องใจวิตกกังวลขาดความภูมิใจในตนเองในบางรายที่ตกอยู่ในภาวะเครียดอย่างยาวนานมากอาจก่อให้เกิดอาการทางจิตจนกลายเป็นโรคจิตโรคประสาทได้เนื่องจากการเผชิญต่อภาวะเครียดเป็นเวลานานฮอร์โมนคอร์ติซอลที่มีปริมาณเพิ่มขึ้นจะทำให้เซลล์ประสาทฝ่อและลดจำนวนลงโดยเฉพาะในสมองส่วนที่เกี่ยวข้องกับกับความจำและสติปัญญาความเครียดทำให้ความจำและสติปัญญาลดลงและยังมีผลต่อการทำงานของระบบสารสื่อประสาทที่ทำหน้าที่เกี่ยวกับอารมณ์และพฤติกรรม

เซลล์ประสาทฝ่อและลดจำนวนลงโดยเฉพาะในสมองส่วนที่เกี่ยวข้องกับความจำกับสติปัญญาความเครียดจึงทำให้ความจำและสติปัญญาลดลงและยังมีผลต่อการทำงานของสารสื่อประสาทที่ทำหน้าที่เกี่ยวกับอารมณ์และพฤติกรรม โดยเฉพาะสารสื่อประสาทจึงทำให้เกิดอาการซึมเศร้าและวิตกกังวลกว่าเวลาปกติ๓ด้านพฤติกรรมเปลี่ยนแปลงทางร่างกายดังที่กล่าวในข้างต้นไม่เพียงแต่จะทำให้ระบบการทำงานของร่างกายฝืดเพี้ยนไปแต่ยังทำให้พฤติกรรมการแสดงออกของทุก

ต่อมนุษย์เพราะทำหน้าที่ช่วยควบคุมการทำงานของระบบต่างๆภายในขณะเกิดความเครียดจะทำให้ต่อมหมวกไตหลั่งฮอร์โมนคอร์ติซอล cortisol เพิ่มขึ้นจนทำให้เกิดอาการทางกายแตกต่างกันไปในแต่ละบุคคลเช่นปวดศีรษะปวดหลังอ่อนเพลียหากบุคคลนั้นต้องเผชิญกับความเครียดที่รุนแรงมากอาจส่งผลให้บุคคลเสียชีวิตได้เนื่องจากระบบการทำงานที่ล้มเหลวของร่างกายและมีอัตราเสี่ยงต่อการเกิดโรคมะเร็งได้ง่ายขึ้นเมื่อเทียบกับคนปกติ 2 ด้านจิตใจและอารมณ์จิตใจของบุคคลที่เครียดจะเต็มไปด้วยการหมกมุ่นครุ่นคิดไม่สนใจสิ่งรอบตัวใจลอยขาดสมาธิความระมัดระวังในการทำงานเสียไปเป็นเหตุให้เกิดอุบัติเหตุได้ง่ายจิตใจขุ่นมัวโมโหโกรธง่ายสูญเสียความเชื่อมั่นในความสามารถที่จะจัดการกับชีวิตของตนเองเศร้าซึมค้ำข้องใจวิตกกังวลขาดความภูมิใจในตนเองในบางรายที่ตกอยู่ในภาวะเครียดอย่างยาวนานมากอาจก่อให้เกิดอาการทางจิตจนกลายเป็นโรคจิตโรคประสาทได้เนื่องจากการเผชิญต่อภาวะเครียดเป็นเวลานานฮอร์โมนคอร์ติซอลที่มีปริมาณเพิ่มขึ้นจะทำให้เซลล์ประสาทฝ่อและลดจำนวนลงโดยเฉพาะในสมองส่วนที่เกี่ยวข้องกับกับความจำและสติปัญญาความเครียดทำให้ความจำและสติปัญญาลดลงและยังมีผลต่อการทำงานของระบบสารสื่อประสาทที่ทำหน้าที่เกี่ยวกับอารมณ์และพฤติกรรม โดยเฉพาะสารสื่อประสาทจึงทำให้เกิดอาการซึมเศร้าและวิตกกังวลกว่าเวลาปกติ 3 ด้านพฤติกรรมเปลี่ยนแปลงด้านร่างกายข้างต้นไม่เพียงแต่จะทำให้ระบบการทำงานของร่างกายฝืดเพี้ยนไปแต่ยังส่งผลต่อพฤติกรรมแสดงออกของบุคคลเปลี่ยนแปลงด้วยเช่นบุคคลที่เครียดมากบางคนเมื่ออาหารหรืออาจจะรู้สึกตัวตัวเองหิว

คนเปลี่ยนแปลงด้วยเช่นบุคคลที่เครียดมากบางรายอาจมีอาการเบื่ออาหารหรือบางรายอาจรู้สึกตัวว่าหิวตลอดเวลาทำให้การบริโภคอาหารมากกว่าปกติมีอารมณ์นอนหลับยากหรือนอนหลับหลายคืนติดต่อกันประสิทธิภาพในการทำงานลดลงเริ่มปลีกตัวออกจากสังคมและเผชิญกับความเครียดอย่างโดดเดี่ยวบ่อยครั้งบุคคลจะมีพฤติกรรมปรับตัวต่อความเครียดในทางที่ผิดเช่นสูบบุหรี่ติดเหล้าติดยาเล่นการพนันการเปลี่ยนแปลงของสารเคมีบางอย่างในสมองทำให้บุคคลพฤติกรรม

และยังมีผลต่อการทำงานของระบบสารสื่อประสาทที่ทำหน้าที่เกี่ยวกับอารมณ์และพฤติกรรม โดยเฉพาะสารสื่อประสาทจึงทำให้เกิดอาการซึมเศร้าและวิตกกังวลกว่าเวลาปกติ 3 ด้านพฤติกรรมเปลี่ยนแปลงทางร่างกายดังที่กล่าวในข้างต้นไม่เพียงแต่จะทำให้ระบบการทำงานของร่างกายฝืดเพี้ยนไปแต่ยังทำให้พฤติกรรมแสดงออกของบุคคลเปลี่ยนแปลงด้วยยกตัวอย่างเช่นบุคคลที่เครียดมากบางรายจะมีอาการเบื่ออาหารหรือบางรายอาจจะรู้สึกว่าตัวเองหิวอยู่ตลอดเวลาและทำให้มีการบริโภคอาหารมากกว่าปกติมีอาการนอนหลับยากหรือนอนไม่หลับหลายคืนติดต่อกันประสิทธิภาพในการทำงานน้อยลงเริ่มปลีกตัวจากสังคมและเผชิญกับความเครียดอย่างโดดเดี่ยวบ่อยครั้งบุคคลจะมีพฤติกรรมปรับตัวต่อความเครียดในทางที่ผิดเช่นสูบบุหรี่ติดเหล้าติดยาเล่นการพนันการเปลี่ยนแปลงของสารเคมีบางอย่างในสมองทำให้บุคคลมีพฤติกรรมก้าวร้าวมากขึ้นความอดทนเริ่มต่ำลงพร้อมที่จะเป็นศัตรูกับผู้อื่นได้ง่ายอาจมีการอาละวาดขว้างปาข้าวของทำร้ายผู้อื่นทำร้ายร่างกายตนเองหรือหากบางรายที่เครียดมากอาจเกิดอาการหลงผิดและตัดสินใจแบบชั่ววูบนำไปสู่การฆ่าตัวตายในที่สุดท่าอย่างไรจึงจะหายจากอาการเครียดได้ 1 วิเคราะห์หาสาเหตุที่ทำให้เกิดความเครียด 2 พิจารณาดูว่าสามารถแก้ไขปัญหาที่ต้นเหตุได้หรือไม่หากแก้ไขไม่ได้จะต้องขอความช่วยเหลือจากผู้อื่นเพื่อแก้ไขปัญหาเพราะบางครั้งปัญหานั้นอาจไม่ได้เกิดจากเราเพียงคนเดียวก็ได้สารพัดวิธีในการจัดการกับความเครียดการผ่อนคลายทางร่างกายเช่นการหายใจลึกๆการออกกำลังกายการนวดการพักผ่อนการรับประทานอาหารการอาบน้ำอุ่นการลดความตึงเครียดทางจิตใจเช่นการสร้างอารมณ์ขันการคิดในทางบวกการดูภาพยนตร์การฟังเพลงการหัวเราะการหายใจลึกๆ