

ความเครียด

ความหมาย

ความเครียด (Stress) หมายถึง ภาวะอันเกิดจากการตอบสนองการทำงานของร่างกายและจิตใจต่อสิ่งรบกวนต่าง ๆ ทั้งในด้านความเป็นอยู่ หรือความมั่นคงของชีวิต

ความเป็นมา

ความเครียดเกิดขึ้นได้ตลอดชีวิตของมนุษย์เรา ความเครียด มีผลกระทบทั้งต่อจิตใจ ร่างกาย และอารมณ์ คนที่มีอาการเครียดต่อเนื่องเป็นเวลานานจะเจ็บป่วยได้ แต่หากเกิดในระยะสั้น ๆ แล้ว จะทำให้เกิดการเปลี่ยนแปลงของร่างกาย คือ ใจสั่น มีเหงื่อออกตามฝ่ามือ หรือ หายใจเร็วขึ้น หรืออาจแสดงออกด้วยความโกรธ หรือ ร่าเริงผิดปกติ สิ่งเหล่านี้ล้วนเป็นปฏิกิริยาที่มนุษย์ ใช้ในการต่อสู้หรือถอยหนี

ในสมัยโบราณ ความเครียดช่วยให้มนุษย์อยู่รอดได้ เพราะ ความเครียดจะเป็นแรงผลักดันให้ต่อสู้กับสัตว์ร้ายหรือศัตรูได้ แต่ความเครียดจะทำให้สมอง และร่างกายเสื่อม

ในปี ค.ศ. 1930 มีนักจิตวิทยาอเมริกัน ซึ่งบุกเบิกงานวิจัย เกี่ยวกับความเครียด คือ วอลเตอร์ บี แคนนอน (Walter B. Cannon ค.ศ. 1871-1945) เขาสังเกตเห็นว่า เมื่อมนุษย์เผชิญกับการคุกคามทุกระบบในร่างกายจะถูกกระตุ้นให้เกิดการตอบสนองในแบบต่อสู้หรือถอยหนี ปฏิกิริยาเช่นนี้มีประโยชน์ต่อมนุษย์ตรงที่ทำให้สามารถจัดการกับสิ่งที่มาคุกคามกับชีวิตได้เร็ว ขึ้น แต่ แคนนอน สรุปว่าความเครียดก็มีอันตรายเช่นกัน เพราะหากคนเราเผชิญกับความเครียดอย่างต่อเนื่องกันเป็นเวลานานเกินไปแล้ว ก็สามารถรบกวนอารมณ์และการทำงานของร่างกาย อันเป็นเหตุให้เกิดความเจ็บปวดได้



วอลเตอร์ บี แคนนอน

(Walter B. Cannon)

นักจิตวิทยาอเมริกัน ผู้บุกเบิกงานวิจัยที่เกี่ยวกับความเครียด

แคนนอน ยังพบว่า คนเราเริ่มเผชิญกับความเครียดตั้งแต่ก่อนเกิดเสียอีก ความเครียดของแม่ระหว่างตั้งครรภ์ จะมีผลต่อน้ำนมที่ตัวลูกเมื่อแรกคลอดทั้งยังกระทบต่ออัตราการเต้นของหัวใจ และการเคลื่อนไหวด้วย นอกจากนี้ ผู้สูงอายุ และผู้ที่ช่วยเหลือตัวเองไม่ได้ อาจเครียด มากขึ้น เนื่องจากกลัว ว่าเหว และ ถูกทอดทิ้ง หากความเครียดเกิดขึ้นในระยะยาวจะส่งผลให้เกิดความวิตกกังวล โกรธ หรือ ท้อแท้สิ้นหวังได้

แม้ความเครียดจะทำให้เกิดผลเสียหลายอย่างที่ทำให้คนเราไม่มีความสุข หรือเกิดอาการเจ็บป่วยทางกายได้ แต่ความเครียดก็มีประโยชน์เช่นกัน เพราะ นักจิตวิทยา ค้นพบว่า เด็กที่พ่อแม่ให้เผชิญกับความเครียดบ้าง และสอนให้รู้จักจัดการกับความเครียดอย่างถูกวิธีแล้ว จะเติบโตขึ้นมาอย่างแข็งแกร่ง ตรงข้ามกับเด็กที่พ่อแม่พยายามปกป้องจากความเครียดหรือจากปัญหาต่างๆ มักจะกลายเป็นคนปรับตัวยาก เผชิญกับความลำบากไม่ได้ กลายเป็นคนอ่อนแอไป

ต่อมาในปี ค.ศ. 1960 นักจิตวิทยาชาวอเมริกันสองคน คือ ริชาร์ด ราห์ (Richard Rahe) กับ โทมัส โฮล์มส์ (Thomas Holmes) ร่วมกันคิดค้น หาวิธีให้คะแนนการปรับตัวทางสังคม ซึ่งเน้นด้วยการให้คะแนนเหตุการณ์ต่างๆ ที่เกิดขึ้นในชีวิต ว่าเหตุการณ์ใดทำให้เกิดความเครียด และมากน้อยเพียงไร แล้วใช้เกณฑ์เป็นหน่วยวัดความเปลี่ยนแปลงในชีวิต (life change units-LCUs) ปรากฏว่าเหตุการณ์ที่

ทำให้คนเครียด มากที่สุด คือ การเสียชีวิตของคู่สมรส รองลงมา คือ การเสียชีวิตของญาติสนิท การหย่าร้าง การป่วยหนัก แต่เป็นที่น่าแปลกใจคือ เหตุการณ์ในแง่ดี ได้แก่ การได้ไปเที่ยวในวันหยุด การคลอดบุตร ก็จัดว่าเป็นเหตุการณ์ที่ก่อให้เกิดความเครียดได้เช่นกัน ราวห์ และ โฮล์มส์ ยังให้ความเห็นว่า คนที่มี ความเครียดติดกันมากกว่า 12 เดือน มักเจ็บป่วยบ่อยกว่าปกติ แม้ทฤษฎีของเขายังไม่มีหลักฐาน ยืนยันแน่ชัด แต่เราพบว่า คนที่ได้คะแนนสูงมักเป็นคนที่มีความเครียดได้ง่าย

ในปี ค.ศ. 1979 ริชาร์ด ลาซารัส (Richard Lazarus) ได้ศึกษาถึงสิ่งกระตุ้นที่ก่อให้เกิดความเครียด ปรากฏว่าเรื่องจุกจิกในแต่ละวัน และการทำของหาย หรือทางสังคมที่เราไม่ชอบแต่ต้องเผชิญอยู่เป็นประจำ ก็มีปัจจัยสำคัญที่ก่อให้เกิดความเครียดที่ทำให้เกิดผลเสียต่อทั้งร่างกายและจิตใจ

ในยุคต่อมามีความเปลี่ยนแปลงในสภาพสังคม เทคโนโลยีที่ก้าวหน้าอย่างรวดเร็วจนเกิดความซับซ้อนในโครงสร้างทางสังคม ซึ่งจากงานวิจัยในยุคปัจจุบันอีกหลายเรื่องพบว่า ความเครียดมีผลกระทบต่อภูมิคุ้มกันในร่างกาย และเกี่ยวข้องกับโรคหลายอย่าง เช่น โรคหัวใจ โรคความดันโลหิตสูง ไตวาย หรือแม้แต่มะเร็ง เป็นต้น

ในวงการการศึกษามีการศึกษาวิจัยถึงปัญหาพฤติกรรมของเด็กว่าความเครียดมีผลกระทบต่อ การดำเนินชีวิตประจำวันได้ ความเครียดในชีวิตประจำวัน และ สิ่งเล็กๆ น้อยๆ ที่ผ่านเข้ามาในชีวิตแล้วไม่ได้รับการแก้ไขให้ดีขึ้น จะส่งผลต่อการเพิ่มความเครียด และทำให้เกิดปัญหาทางพฤติกรรม และอารมณ์ได้ เช่น เด็กคนนั้นจะก้าวร้าวหรือหงุดหงิด ความเครียดที่มักจะพบเสมอๆ คือ ปัญหาในบ้านและปัญหาที่โรงเรียน เช่น การที่น้องถูกรังแกเป็นประจำ หรือพ่อแม่ทะเลาะกัน การทำกรบ้านไม่ทัน ไปโรงเรียนสาย การถูกรุ้ดบ่อยๆ เป็นต้น

สาเหตุของความเครียด

ความเครียดเกิดได้จากปัจจัยหลายอย่าง ทั้งภายในและภายนอก กล่าวคือ

ก. สาเหตุจากปัจจัยภายใน ได้แก่ การทำงานของสมอง และลักษณะของความผิดปกติหรือความบกพร่องทางกายภาพ

การทำงานของสมองกับความเครียด

แม้จะทราบกันดีแล้วว่า ความเครียดเป็นสิ่งที่อยู่ใกล้ชิดกับตัวเราและสถานการณ์ต่างๆ ก็อาจส่งผลให้ เกิดความเครียดได้แตกต่างกัน ทั้งนี้ขึ้นอยู่กับกระบวนการทำงานของสมองทั้งสิ้น

เมื่อมีสิ่งเร้าไม่ว่าจะเป็นสิ่งรบกวน หรืออะไรก็ตาม สมองจะเก็บข้อมูลนี้ไว้ จากนั้นกระบวนการอันซับซ้อนของระบบประสาท กับระบบต่อมไร้ท่อ จะก่อให้เกิดการตอบสนองทางร่างกาย ต่อสิ่งเร้าเหล่านั้น ปฏิกริยาการตอบสนองเป็นลักษณะของการต่อสู้หรือถอยหนีจากสิ่งรบกวน ซึ่งไม่ว่าจะเลือกวิธีใด ร่างกายก็ต้องการพลังงานเพิ่มเติมพิเศษทันทีที่สมองส่วนซีรีบรัล คอร์เท็กซ์ (cerebral cortex) เพื่อรับรู้ว่ามีความเครียดแล้ว สัญญาณจะส่งไปที่ ทาลามัส (thalamas) ซึ่งสามารถจะไปกระตุ้นระบบประสาทซิมพาเทติก (sympathetic) ให้ส่งสัญญาณเตือนไปกระตุ้นต่อมหมวกไต ต่อมหมวกไตจะหลั่งสารเคมีออกมา สองชนิด คือ อะดรีนาลิน (adrenalin) กับ นอร์อะดรีนาลิน (noradrenalin) ซึ่งมีฤทธิ์เพิ่มการเต้นของหัวใจและการหายใจ ออกซิเจน และกลูโคส จึงถูกส่งไปที่กล้ามเนื้อเพิ่มขึ้น ระบบไหลเวียนเลือด จะเกิดการเปลี่ยนแปลง คือ เลือดจากระบบการย่อยอาหาร ไต และผิวหนังจะไหลเวียนไปที่กล้ามเนื้อเพิ่มขึ้น ทำให้ผิวหนังซีดเผือด ปฏิกริยาต่อสู้หรือถอยหนีจะเกิดขึ้นภายในไม่กี่วินาที ที่เผชิญกับความเครียด ปฏิกริยานี้เกิดจากฮอริโมนเครียด ชื่อ คอร์ติซอล (Cortisol) ซึ่งสร้างจากต่อมหมวกไต ด้วยการควบคุมของวงจรในสมอง และมีฤทธิ์ช่วย เพิ่ม

ระดับกลูโคส ในยามฉุกเฉิน เพื่อให้เป็นพลังงานแก่กล้ามเนื้อ ปฏิกริยารองรับนี้มีประโยชน์ในระยะสั้น แต่ผู้ที่มีความเครียดเรื้อรังนั้น การทำงานของคอร์ติซอลจะไม่สมบูรณ์มากนัก

ในปี ค.ศ. 1930 จากงานวิจัยของนักวิจัยชาวแคนาดา ชื่อ ฮันส์ เซลเยี (Hans Selye) พบว่าในการทดลองกับหนูที่มีความเครียดเรื้อรัง ส่งผลให้หนูเป็นแผลบ่อยขึ้น และมีภูมิคุ้มกันลดลง ปัจจุบัน ได้ค้นพบว่า คอร์ติซอล เป็นสาเหตุที่ทำให้เกิดความเจ็บป่วยนี้ โดยทำหน้าที่เป็นสารพิษย่อยทำลายร่างกาย และสมองอย่างช้าๆ

ลักษณะของความผิดปกติหรือความบกพร่องทางกายภาพ คือ การมีเนื้องอกของต่อมหมวกไต (pheochromocytoma) หรือความผิดปกติของฮอร์โมนอื่น ๆ ทำให้มีการผลิตอะดรีนาลิน และฮอร์โมนอื่นที่กระตุ้นให้เกิดอาการเครียด ผู้หญิงส่วนมากเมื่อเข้าสู่วัยหมดประจำเดือนหรือก่อนประจำเดือนมา จะมีอาการวิตกกังวล โดยไม่มีสาเหตุ นอกจากนั้น ความเศร้าโศก ความเจ็บป่วย หรืออาการบาดเจ็บก็เป็นส่วนสำคัญที่ทำให้เครียดได้

ข. สาเหตุจากปัจจัยภายนอก

ความเครียดจากปัจจัยภายนอก มีหลายอย่าง

ความเครียดเกิดได้จากปัจจัยหลายอย่าง ทั้งจากสถานการณ์ภายนอกในรูปแบบต่างๆ และจากสภาพการรับรู้รวมถึงอารมณ์ของแต่ละบุคคล จึงเป็นไปได้ว่า ในสถานการณ์ที่เหมือนๆ กัน หรือคล้ายคลึงกัน จะทำให้บุคคลมีความเครียดได้แตกต่างกัน อย่างไรก็ตาม สาเหตุที่เป็นเหตุ ก่อให้เกิดความเครียด อาจสรุปได้ดังต่อไปนี้ คือ

1. สถานการณ์ที่บุคคลต้องตัดสินใจในเรื่องใหญ่ๆ ในชีวิต เช่น การแต่งงาน การหย่าร้าง การย้ายบ้าน การเปลี่ยนงานใหม่ การสอน เป็นต้น
2. สถานการณ์ที่ต้องเผชิญกับความเบื่อหน่ายซ้ำซาก จุกจิกกวนใจ เช่น เรื่องจุกจิกในชีวิตประจำวัน

การพูดจาประชดประชัน การต่อว่า การพูดตำหนิติเตียน ต้องทำงานร่วมกับผู้บังคับบัญชาหรือผู้ร่วมงานที่มีอารมณ์เสียเป็นประจำ เป็นต้น

3. สถานการณ์ที่เกิดขึ้นโดยไม่คาดคิด และเป็นเรื่องที่จัดการได้ยาก การเผชิญกับสิ่งที่ไม่อาจควบคุมได้ เช่น การต้องอยู่ในภาวะวิกฤติทางเศรษฐกิจ การเมือง การเจ็บป่วยอย่างรุนแรงของตนเอง หรือสมาชิกในครอบครัว ถูกทำร้าย ถูกข่มขืน เป็นต้น

4. สถานการณ์หลังการเผชิญภัยพิบัติ ความเครียดแบบนี้มักเป็นความผิดปกติทางจิตที่เกิดจากการมีประสบการณ์ที่ไม่ใช่เป็นปกติวิสัย ได้แก่ เกิดความตกใจสุดขีดจากระเบิด อุทกภัย แผ่นดินไหว เครื่องบินตก ไฟไหม้ อุบัติเหตุ อาการเครียดจากสาเหตุเหล่านี้ แม้จะเกิดขึ้นกับบุคคลทุกวัยแต่จะพบมากในวัยเด็ก และวัยสูงอายุมากกว่าวัยอื่น ซึ่งนักจิตวิทยาสันนิษฐานว่า วัยนี้เป็นวัยที่มีการปรับตัวหรือรับมือกับความรุนแรงได้น้อย

สถานการณ์ภายนอกที่กล่าวมาแล้วข้างต้น ล้วนก่อให้เกิดภาวะที่บุคคลจำเป็นต้องบีบบังคับตนเอง หรือเกิดความกดดันในอารมณ์ ความรู้สึก แต่สถานการณ์แบบใดจะเป็นตัวกระตุ้นให้เกิดความเครียดมากน้อยอย่างไร จะแตกต่างกันไปตามกาลเวลา ลักษณะทางวัฒนธรรม ค่านิยมในสังคม และตัวบุคคลแต่ละคนด้วย

ในปี ค.ศ. 1960 นักจิตวิทยาชาวอเมริกัน คือ โทมัส โฮล์มส์ และ ริชาร์ด ราห์ ได้คิดค้นวิธีวัดความเครียด หรือโดยการสัมภาษณ์กลุ่มตัวอย่างหลายพันคน ถึงผลกระทบของเหตุการณ์ และความยากง่ายในการจัดการกับเหตุการณ์ต่างๆ ตัวอย่างต่อไปนี้ เป็นเหตุการณ์ที่สร้างความเครียดสูง 25 อันดับแรก และได้ปรับปรุงใหม่เมื่อปี ค.ศ. 1995

เหตุการณ์	ค่าความเครียด (หน่วยความเปลี่ยนแปลงในชีวิต)
คู่สมรสเสียชีวิต	119
หย่าร้าง	98
คนใกล้ชิดในครอบครัวเสียชีวิต	92
คู่สมรสแยกกันอยู่	79
ตกงาน	79
บาดเจ็บหรือป่วยหนัก	77
ต้องโทษจำคุก	75
เพื่อนสนิทเสียชีวิต	70
ตั้งครรรภ์	66
มีสมาชิกใหม่ในครอบครัว (เช่น คลอดบุตร)	57
คู่สมรสกลับมาคืนดี	57
สมาชิกในครอบครัวมีพฤติกรรมหรือสุขภาพเปลี่ยนไป	56
เกษียณอายุ	54
เปลี่ยนสายงานใหม่	51
แต่งงาน	50
คู่สมรสได้งานทำใหม่	46
ลูกหนีออกจากบ้าน	44
เปลี่ยนความรับผิดชอบใหม่ในที่ทำงาน	43
ประสบความสำเร็จอย่างโดดเด่น	37
เปลี่ยนเวลาทำงาน	36
ย้ายโรงเรียนใหม่	35
วันคริสต์มาส	30
เปลี่ยนนิสัยการกิน (เช่น ควบคุมอาหาร)	27
เปลี่ยนนิสัยการนอน	26
ได้หยุดพักร้อน	25

ตารางแสดงค่าความเครียด (หน่วยความเปลี่ยนแปลงในชีวิต) โดย โทมัส โฮล์มส์ (Thomas Holmes) และ ริชาร์ด ราห์ (Richard Rahe)

วิธีจัดการกับความเครียด

โดยทั่วไป คนเราสามารถลดความเครียดได้ด้วยตนเอง ไม่ว่าจะ ความเครียดนั้นจะเกิดจากสาเหตุใด แคนนอน กับ เซลล์ ได้ให้ความคิดเห็นว่า สมอ และร่างกายเปรียบเหมือนเครื่องจักรที่ทำงานตอบสนองต่อสิ่งที่มากระตุ้นให้เกิดความเครียด แต่ปัจจุบันข้อเสนอของ ริชาร์ด ลาสซารัส (Richard Lazarus) ได้ให้ความสำคัญต่อบทบาทของการประเมินสถานการณ์เพื่อหาวิธีจัดการกับความเครียดว่าเป็นการเรียนรู้จากประสบการณ์ เช่น หากออกจาก

บ้านช้ากว่า 7:00 น. รถจะติดมาก ทำให้ไปทำงานสาย ไปส่งลูกไม่ทันโรงเรียน ซึ่งจะทำให้เกิดความเครียดกับทุกคน อาจแก้ปัญหาด้วยการออกก่อนเวลา ซึ่งนับว่าเป็นวิธีการแก้ปัญหาได้ นอกจากนั้น การหาวิธีควบคุมสิ่งกระตุ้นความเครียด นับว่าเป็นวิธีลดความเครียดในชีวิตได้เช่นกัน

ในประเทศไทย อุมพร ตรังคสมบัติ จิตแพทย์เด็กและวัยรุ่น ได้ให้ข้อเสนอแนะถึงการจัดการกับความเครียด โดยอาศัยทักษะ 5 ประการ คือ

1. สามารถประเมินสถานการณ์หรือวิเคราะห์ปัญหาอย่างถูกต้อง กล่าวคือ สามารถประเมินปัญหาตามความเป็นจริงว่า มีความสำคัญ ความรุนแรง หรือความรีบด่วน มากน้อยเพียงไร

2. สามารถควบคุมอารมณ์ได้ เมื่อมีเหตุการณ์ที่ทำให้ ตกใจ กลัว เครียด ก็สามารถ ควบคุมอารมณ์ที่เกิดขึ้นได้ นับว่าเป็นสิ่งสำคัญที่จะทำให้เผชิญปัญหาได้

3. เชื่อกันว่าตนเองสามารถแก้ปัญหาได้ สามารถควบคุมสิ่งแวดล้อมรอบตัวได้ เพราะจะทำให้มีความเครียดลดลง

4. สามารถจัดการ ถึงสิ่งที่ก่อให้เกิดความเครียดได้

5. สามารถแยกตัวเองออกจากปัญหาได้ ทั้งไม่ปล่อยให้มึนงงหรืออารมณ์หมกมุ่น อยู่กับความเครียด

อย่างไรก็ดี บางครั้งที่บุคคลเกิดความเครียดอย่างรุนแรง และต่อเนื่องก็จะส่งผลเสียต่อสุขภาพได้ ทั้งยังทำให้ร่างกายผิดปกติ ซึ่งแสดงออกมาในลักษณะของการเกิดโรคภัยไข้เจ็บต่างๆ คือ โรคภูมิแพ้ โรคหัวใจ โรคกระเพาะ โรคอ้วน นอนไม่หลับ ฯลฯ เป็นต้น

การบำบัดรักษาจึงต้องอาศัยวิธีการทางการแพทย์ ซึ่งจะวินิจฉัยว่าโรคต่างๆ นั้น เป็นลักษณะที่เกิดจากความเครียดหรือไม่ แพทย์จะให้ยาลดความเครียด เพื่อให้โรคต่างๆ เหล่านี้ทุเลาลง

การรักษาโดยแพทย์ทางเลือกอื่นๆ เช่น การบำบัดด้วยการนวด การทำสมาธิ ดนตรีบำบัด โยคะ ฝังเข็ม ฯลฯ ก็เป็นวิธีที่ได้รับความนิยมในปัจจุบันเช่นกัน

อย่างไรก็ดี การจัดการกับความเครียดที่มีได้อาศัยวิธีการทางการแพทย์ โดยตรง ก็มีใช้กันในสังคม เช่น การใช้หลักความเชื่อ และข้อควรปฏิบัติทางศาสนา มาทำความเข้าใจกับปัญหา และผ่อนคลายความเครียด โดยมีผู้นำทางศาสนาซึ่งบุคคลที่มีความเคร่งครัดศรัทธา เป็นผู้ชี้แนะ

ทางด้านการศึกษา ระดับความเครียดที่เหมาะสม มักส่งผลต่อการเรียนของเด็ก แต่หากความเครียดที่เกิดจากการตั้งความคาดหวังที่ไม่อยู่บนรากฐานของความเป็นจริง ย่อมส่งผลเสียต่ออารมณ์ ความคิด และจิตใจของเด็ก การช่วยเหลือในระบบโรงเรียนมักใช้วิธีการแนะแนว การให้คำปรึกษา เพื่อให้เด็กเข้าใจที่มาของปัญหา และทางออกที่เหมาะสม บางกรณี ครูต้องทำงานพร้อมกับผู้ปกครอง เพื่อคลี่คลายความเครียด แต่หากปัญหามาจากครอบครัวและมีความสลับซับซ้อน เกินกว่าที่ครูจะแก้ไขได้ ก็ควรส่งต่อให้เด็กรับบริการทางการแพทย์ พร้อมนักจิตวิทยาไม่ว่าจะเป็นในรูปแบบของครอบครัวบำบัด หรือ วิธีการอื่นซึ่งทางแพทย์หรือนักจิตวิทยาจะเป็นผู้วินิจฉัย และให้การรักษา

ศรียา นิยมธรรม

บรรณานุกรม

- สุณี ธนาเลิศกุล. บก.(2543). “เมื่อต้องจมอยู่กับความเครียด,” **อัจฉริยะจิตมนุษย์**. กรุงเทพฯ : บริษัท
 ริดเดอร์สไคเจสท์ (ประเทศไทย) จำกัด หน้า 186-187.
- _____. บก.(2541). “การจัดการกับความเครียด,” **ไขปัญหาสุขภาพ**. กรุงเทพฯ : บริษัท
 ริดเดอร์สไคเจสท์ (ประเทศไทย) จำกัด หน้า 186-189.
- อารยา เอี่ยมชื่น. บก.(2543). “เครียด,” **ความรู้เรื่องโรค : ทางแก้ ดูแล ป้องกัน**. กรุงเทพฯ : บริษัท
 ริดเดอร์สไคเจสท์ (ประเทศไทย) จำกัด หน้า 118-119.
- อุมาพร ตรังคสมบัติ. (2544). “เมื่อลูกเครียด,” **สร้าง EQให้ลูกคุณ**. กรุงเทพฯ : บริษัทริดเดอร์สไคเจสท์
 (ประเทศไทย) จำกัด หน้า 191-196.
- Bootzin, R.R. and other. (1991). **Psychology Today; An Introduction**. New York : McGraw
 Hill Inc. p.606-622.