

บทที่ 2

เอกสารและงานวิจัยที่เกี่ยวข้อง

ในการวิจัยครั้งนี้ ผู้วิจัยได้ศึกษาค้นคว้าแนวคิดเกี่ยวกับความเครียด และการแก้ปัญหาความเครียด ดังหัวข้อเรื่องดังต่อไปนี้

ความเครียด

ความหมายและแนวคิดเกี่ยวกับความเครียด

สาเหตุและปัจจัยที่ก่อให้เกิดความเครียด

ประเภทของความเครียด

ระดับความเครียด

ปฏิกิริยาตอบสนองต่อความเครียด

ทฤษฎีที่เกี่ยวข้องกับความเครียด

ผลของความเครียดต่อสุขภาพ

การแก้ปัญหาคความเครียด

การประเมินและการวัดความเครียด

งานวิจัยที่เกี่ยวข้อง

ความเครียด

ในการดำรงชีวิตประจำวันนั้นย่อมมีปัญหาไม่สบายกาย ไม่สบายใจเกิดขึ้นได้เสมอ เมื่อเกิดความไม่สบายใจและไม่สามารถกำจัดไปได้โดยไม่ทราบสาเหตุ ก็ก่อให้เกิดความเครียดขึ้น ความเครียดเป็นความไม่สบายทางอารมณ์และจิตใจ เป็นอาการป่วยทางจิตในระยะเริ่มแรก

ความหมายและแนวคิดเกี่ยวกับความเครียด

กรมสุขภาพจิต (2541:9) ความเครียดภาวะของอารมณ์ หรือความรู้สึกที่เกิดขึ้นเมื่อเผชิญกับปัญหาต่างๆ ที่ทำให้รู้สึกไม่สบายใจ คับข้องใจ หรือถูกบีบคั้น กดดันจนทำให้เกิดความรู้สึกทุกข์ใจ สับสน โกรธหรือเสียใจ

เซลย์ (Selye :1976) อ้างถึงใน อรพรรณ ลือบุญธวัชชัย (2545:252) กล่าวว่า ความเครียดเป็นกลุ่มอาการที่ร่างกายมีปฏิกิริยาตอบสนองต่อสิ่งที่มาคุกคามบุคคล โดยสิ่งนั้นเป็นสิ่งที่ไม่พึงประสงค์

และมีต้นเหตุมาจากสถานการณ์หรือเหตุการณ์ที่เกี่ยวข้องทั้งร่างกาย จิตใจ สิ่งแวดล้อม และสังคมที่บุคคลประเมินแล้วว่าเป็นอันตรายต่อตนเอง

อรพรรณ ลือบุญรัชชัย (2545: 253) กล่าวว่า ความเครียดคือสภาวะกดดันในบุคคลที่เกิดขึ้นเมื่อมีสิ่งหนึ่งสิ่งใดมาคุกคาม ก่อให้เกิดความไม่สมดุลทั้งร่างกาย จิตใจ อารมณ์ สังคม และจิตวิญญาณของบุคคล รวมถึงพัฒนาการทางร่างกายและจิตใจของบุคคลด้วย หรืออาจกล่าวได้ว่าสภาวะเครียดเป็นกลไกการป้องกันตัวที่เกิดขึ้นเมื่อมีภัยอันตรายจากภายนอกมารบกวน

สุมาลี ทองแก้ว (2543: 71) กล่าวว่า ความเครียดเป็นเรื่องของร่างกายและจิตใจที่เกิดการตื่นตัวเพื่อพร้อมรับกับเหตุการณ์ใดเหตุการณ์หนึ่ง ซึ่งเราไม่ชอบหรือไม่อยากจะทำ เป็นเรื่องหนักหนาสาหัส เกินกำลังทรัพยากรที่เรามีอยู่หรือเกินความสามารถของเราที่จะแก้ไขได้ จึงทำให้รู้สึกหนักใจ เป็นทุกข์ และทำให้เกิดอาการผิดปกติทางร่างกายและพฤติกรรมตามไปด้วย

ไพรัตน์ พงษ์ชาติคุณากร (2542: 39) กล่าวว่า ความเครียด เป็นปฏิกิริยาที่เกิดขึ้นภายในตัวเรา เมื่อเกิดความไม่สบายใจ วิตกกังวล โกรธ ละอาย หรือเศร้าโศก โดยอาจจะมีสาเหตุจากงานที่ทำอยู่ จากสิ่งแวดล้อมรอบตัวที่เต็มไปด้วยพิษภัย จากปัญหาความสัมพันธ์กับคนอื่นหรือจากความรู้สึกรังเกียจของตัวเองก็ได้

นงลักษณ์ เทพสวัสดิ์ (2542: 123) กล่าวว่า ความเครียดก็คือการเปลี่ยนแปลงใดๆ ที่เกิดขึ้นทั้งภายนอกและภายในสิ่งแวดล้อมของบุคคล แล้วก่อให้เกิดผลกระทบต่อภาวะสมดุลในบุคคลนั้นๆ ปรับตัวปรับใจกับการเปลี่ยนแปลงนั้นๆ ซึ่งถ้าบุคคลนั้นปรับตัวปรับใจกับการเปลี่ยนแปลงนั้นๆ ไม่ได้ก็จะเกิดผลเป็นความเจ็บป่วย หรือสิ้นหวัง

กรมสุขภาพจิต กระทรวงสาธารณสุข (2541: 3) กล่าวว่า ความเครียด หมายถึง ปฏิกิริยาของร่างกายที่ตอบโต้สภาพแวดล้อม ความเครียดเป็นประสบการณ์เฉพาะตัวของแต่ละบุคคลในสถานการณ์อย่างเดียวกันร่างกายจะแสดงออกเวลาที่มีความเครียด โดยมีความดันโลหิตสูงขึ้นกว่าปกติ ชีพจรเต้นเร็วขึ้น หายใจถี่ขึ้น หัวใจจะทำงานมากขึ้น และกล้ามเนื้อจะเกร็ง ปฏิกิริยาเหล่านี้เรียกโดยรวมว่าเป็นปฏิกิริยาของ “การสู้หรือจะถอยหนี”

มณฑาทิพย์ ไชยศักดิ์ (2538: 26) กล่าวว่า ความเครียด หมายถึง ผลของปฏิสัมพันธ์ระหว่างบุคคลกับสิ่งแวดล้อมที่ทำให้บุคคลได้รับผลกระทบเมื่อความต้องการไม่ได้รับตามเป้าหมาย

สมิต อาชวนิจกุล (2537: 1) กล่าวว่า ความเครียดคือสภาวะที่ซับซ้อนของร่างกายและจิตใจ อันเกิดจากสภาวะแวดล้อมหรือสถานการณ์ที่บีบบังคับให้ร่างกายและจิตใจเปลี่ยนแปลงไป และความเครียดจะยังคงอยู่เรื่อยไปจนกว่าสถานการณ์นั้นจะถูกกำจัดให้หมดไป ความเครียดเป็นสิ่งที่เกิดขึ้นได้กับทุกคนในทุกช่วงเวลา และเมื่อเกิดความเครียดในตัวบุคคลแล้วจะทำให้เกิดอาการไม่พึงประสงค์ต่างๆ ทั้งทางร่างกายและจิตใจ เช่น หงุดหงิด กล้ววิตกกังวล ปวดศีรษะ เกิดอาการทาง

กระเพาะ ทำให้อาหารไม่ย่อย นอนไม่หลับ อ่อนเพลีย หมดเรื้อยาวหมดแรง ย้ำคิดย้ำทำ เกิดอาการ ผิดปกติทางประสาทได้ และได้กล่าวถึงธรรมชาติของความเครียดว่า

1. ความเครียดเป็นปฏิกิริยาที่ทำให้มนุษย์สามารถทำในสิ่งที่ยากเกินกว่ากำลังสติปัญญา ความสามารถในเวลาปกติจะทำได้ จึงเป็นเครื่องมือสำคัญของมนุษย์ที่มีประโยชน์อย่างยิ่งต่อการ ดำรงชีวิต หากรู้จักควบคุมให้อยู่ในกรอบของความพอดี

2. สาเหตุที่ทำให้เกิดความเครียดส่วนใหญ่เกิดจากจิตใจ แต่ปฏิกิริยาของความเครียดเกิดขึ้น โดยอัตโนมัติทั้งร่างกายและจิตใจ เรื่องที่เกิดจากจิตใจไม่สามารถแก้ไขได้ด้วยพลังทางร่างกาย

3. ความเครียดเป็นสิ่งที่มีความจำเป็นหากรู้จักใช้ให้ดี ดังนั้นสิ่งที่เป็ผลเสียของความเครียดก็คือความเครียดส่วนเกิน ซึ่งหมายถึงปฏิกิริยาของความเครียดที่เกิดขึ้นมากกว่าความ จำเป็น ซึ่งจะเป็ผลเสียต่อการแก้ปัญหา และต่อทั้งร่างกายและจิตใจตนเอง และความเครียด ส่วนเกินนี้เองที่สมควรจะได้รับการแก้ไข

จากที่กล่าวถึงความหมายของความเครียด สามารถสรุปได้ว่า ความเครียด หมายถึง ภาวะที่ ร่างกายและจิตใจตอบสนองต่อความกดดัน การคุกคามหรือบีบคั้นทางด้านจิตใจ และร่างกาย จาก เหตุการณ์ต่างๆตั้งแต่เหตุการณ์เล็กๆน้อยๆที่เป็นเหตุการณ์ในชีวิตประจำวัน จนถึงเหตุการณ์สำคัญ หรือร้ายแรงที่เกิดขึ้น เพื่อปรับสมดุลร่างกายและจิตใจให้อยู่ในภาวะปกติ

แนวคิดเกี่ยวกับความเครียด

ฟามอร์ (Farmer :1987 อ้างถึงใน วงศ์พรรณ มาลารัตน์ 2543:8) กล่าวถึงวงจรสุขภาพ (Health Cycle) เกี่ยวกับความเครียด ดังนี้

1. สาเหตุของความเครียด (Source of Stress) มีสาเหตุได้หลายทางตั้งแต่ตัวบุคคลเอง ครอบครัว เพื่อน สภาพแวดล้อมในการทำงาน บ่อยครั้งที่ความเครียดเกิดจากปัจจัยหลายๆอย่างพร้อมกัน

2. ผลของความเครียด (Effect) โดยทั่วไปจะเกี่ยวข้องกับอารมณ์ ความรู้สึก เช่น ความซึมเศร้า ความวิตกกังวล ความหงุดหงิดฉุนเฉียว และมีผลทางสรีระ เช่น ปวดศีรษะ ท้องป่วนป่วน ซึ่งผลของความเครียดนี้ เป็นปฏิกิริยาทางร่างกายที่ต่อสาเหตุของความเครียด ในสถานการณ์นั้นๆ

3. พฤติกรรม (Behavior) สืบเนื่องมาจากผลของความเครียด เป็นการกระทำ(Action) ที่สัมพันธ์ กับความรู้สึก เช่น บุคคลเกิดความเบื่อหน่าย(ผลของความเครียด) อันเนื่องมาจากเหตุการณ์ในชีวิตประจำวัน(สาเหตุของความเครียด) ก็เลยนอนมาก(พฤติกรรม) ดังนั้นผลของความเครียดจะสามารถเปลี่ยนแปลงพฤติกรรมได้ เนื่องจากคนเราจะมีพฤติกรรมตามความรู้สึก

4. สุขภาพ (Health) ในที่นี้หมายถึง สุขภาพกายและสุขภาพจิต เมื่อเราเผชิญกับสิ่งเร้า หรือ เหตุการณ์ที่ทำให้เกิดความเครียด โดยธรรมชาติของมนุษย์จะมีการปรับตัว และแสดงพฤติกรรม ออกมาในทางบวก หรือพฤติกรรมทางลบก็ได้ พฤติกรรมทางบวก เช่น เกิดความมุ่งมั่นที่จะเอาชนะ อุปสรรค การออกกำลังกาย ฟังเพลง เพื่อคลายเครียด เป็นต้น แสดงพฤติกรรมทางลบ เช่น ท้อแท้ สิ้นหวังก็จะดื่มสุรา เป็นต้น

สมชาย จักรพันธุ์ (2545:64) “ความเครียด” เป็นสิ่งจำเป็นในการดำรงชีวิตของพวกเรา ก็คงฟัง แปลกออกไป เพราะดูเหมือนว่าในขณะนี้ พวกเราพยายามหาวิธีที่จะลดความเครียด ให้เหลือน้อย ที่สุด แต่ถ้าปราศจากความเครียดแล้ว ชีวิตของมนุษย์คงจะลึกลับและน่าเบื่อ ความเครียด เหมือนกับผงชูรสที่เพิ่มรสชาติให้กับชีวิต เป็นสิ่งที่ทำทนายในการดำรงอยู่ของพวกเราทุกคน ความเครียดที่มาก และติดต่อกันนานเกินไปต่างหากที่จะมีผลร้ายต่อร่างกายและจิตใจของเรา เพราะฉะนั้นจึงมีบางอย่างที่เราควรรู้เกี่ยวกับความเครียดสักห้าประการ คือ

ประการแรก คนทุกคนจะเครียดเหมือน ๆ กัน เมื่ออยู่ในภาวะเดียวกัน ซึ่งเป็นความเข้าใจผิด คนเราจะมีปฏิกิริยาต่อความเครียดแตกต่างกันออกไป แม้จะอยู่ในสถานการณ์แบบเดียวกัน ตัวอย่าง ที่เห็นได้ชัด คือ นักเรียนที่ฟังการประกาศผลสอบเอนทรานซ์ ในคนที่สอบไม่ได้เหมือน ๆ กัน ทุกคนจะรู้สึกเสียใจผิดหวัง แต่ปฏิกิริยาต่างกัน บางคนเฉย ๆ บางคนร้องไห้ ร้องไห้ บางคนหลบหน้า เพื่อนฝูงเพื่อขอเวลาทำใจ และในบางคนอาจจะซึมเศร้ามากจนคิดฆ่าตัวตายก็มี

ประการที่สอง ความเครียดเป็นสิ่งไม่ดี ความคิดที่ว่าไม่มีความเครียดเลยจะดีที่สุดเป็นความคิด ที่ยังไม่ถูกต้องทีเดียวนัก ความเครียดต่อมนุษย์เปรียบได้กับความตึงที่เราจึงสายไวโอลิน ถ้าจึงหย่อน หรือตึงไปก็จะทำให้เสียงไวโอลินผิดเพี้ยนไป ความเครียดอาจจะเป็นอุปสรรคหรือเพิ่มสีสันให้กับ ชีวิตจะขึ้นอยู่กับวิธีที่เรา “จัดการ” กับมันมากกว่า

ประการที่สาม ไปที่ไหนก็มีแต่ความเครียด จะทำอะไรได้ มีผู้ที่คิดเช่นนี้มากมาย แต่มันไม่เป็น เช่นนั้น ถ้าเรารู้จักคิดและวางแผนในการจัดการรับความเครียดไม่ให้มาท่วมท้นเรา การจัดการกับ ความเครียด จากน้อยไปหามาก และค่อย ๆ แก้ปัญหาไปตามความยากง่ายของต้นเหตุที่ทำให้เรา เครียด ถ้าเราไม่จัดการกับความเครียด ไม่สามารถจัดลำดับชั้นความเครียดได้ จะทำให้ปัญหาทุกอย่าง ใหญ่เท่าๆ กัน และดูเหมือนจะมีความเครียดไปทุกแห่งจนแก้ไขอะไรไม่ได้

ประการที่สี่ วิธีคลายเครียดที่เป็นขอดนิยมนั้นเป็นวิธีที่ดีที่สุด สำหรับเรา เช่นเดียวกัน ไม่มีวิธีคลาย เครียดแบบใดที่จะใช้ได้ผลกับทุก ๆ คน วิธีดำเนินชีวิตของเราแตกต่างกัน พบสภาพปัญหาที่แตกต่างกัน ดังนั้นวิธีแก้ปัญหามาของเราจึงแตกต่างกันไป วิธีคลายเครียดที่ใช้ได้ผลกับคน ๆ หนึ่ง อาจไม่ได้ผล กับเรามากนัก ควรใช้วิธีคลายเครียดหลาย ๆ อย่างเลือกให้เหมาะสมกับตัวเรา

ประการที่ห้า ถ้าไม่มีอาการทางกายแปลว่าไม่เครียด ตามความเป็นจริงแล้วการไม่มีอาการทางกาย เช่น ปวดหัว ใจสั่น ไม่ได้หมายความว่าเราไม่มีความเครียด บางคนอาจใช้ยาเพื่อลดอาการทั้งทางร่างกายและจิตใจลงไปได้ แต่ยังคงมีความเครียดอยู่ บางคนอาจจะพูดว่าไม่เคยเครียดเลย หรือเป็นคนไม่เครียดตลอดชีวิต ดูจะเป็นความสามารถเฉพาะตัว ที่จากจะลอกเลียนแบบได้

สาเหตุและปัจจัยที่ก่อให้เกิดความเครียด

อรพรรณ ลีอนุญชวัชชัย (2545:147) โดยทั่วไปความเครียดมักเกิดจาก

1. การถูกคุกคามและถูกทำลายทั้งด้านร่างกายและจิตใจ
2. ความต้องการพื้นฐานถูกขัดขวาง
3. ภาวะร่างกายและจิตใจถูกรบกวน เช่น การเจ็บป่วยทั้งทางร่างกายและจิตใจ
4. พัฒนาการทางร่างกาย และการเปลี่ยนแปลงตามวัย
5. ภาวะวิกฤติ-สถานการณ์ต่างๆที่เผชิญ

ปัจจัยที่ก่อให้เกิดความเครียด ได้แก่

1. ความเป็นอยู่ในชีวิตและสังคม เช่น การแข่งขัน การดำเนินชีวิตในสังคม การจราจร
2. เหตุการณ์ในครอบครัว
3. การเจ็บป่วยทางร่างกายและจิตใจ
4. การประกอบอาชีพ การทำงาน
5. พัฒนาการตามวัย
6. ปัญหาเศรษฐกิจ สังคมและวัฒนธรรม

มะลิวัลย์ ชูเกียรติศิริ (2544:22) ความเครียดเกิดจากสถานการณ์หรือเหตุการณ์ใด ๆ ก็ตาม ที่ผลักดันให้ร่างกายและจิตใจผิดไปจากเดิม ทำให้ไม่สบายใจ วิตกกังวล ผุดผุกผุดนั้ง อารมณ์เสีย ไม่มีสมาธิ ไม่พอใจ บางคนเมื่อเกิดอารมณ์เครียด ก็แสดงออกทางกายด้วย เช่น ปวดหัว นอนไม่หลับ กินไม่ได้ อ่อนเพลีย เป็นต้น โดยปกติความเครียดจะเกิดเพราะสาเหตุประการ คือ

1. เกิดจากความกดดัน ทุกวันนี้คนเราถูกกดดันจากสภาพแวดล้อม และบุคคลรอบข้าง เช่น เด็กถูกกดดันจากพ่อแม่ ให้เรียนหนังสือมาก ๆ ลูกน้องถูกกดดันจากหัวหน้าให้ทำงานตามสังคมส่วนใหญ่ โดยเฉพาะในสังคมเมือง ถูกกดดันด้วยเวลา จะทำอะไรก็ต้องรีบเร่ง แข่งขันกับคนอื่นไปเสียหมด หลาย ๆ คนต้องทำตนเอง ให้ได้มาตรฐานตามที่สังคมกำหนด โดยไม่เต็มใจ จึงทำให้เกิดความเครียด

2. เกิดจากความวิตกกังวล คนที่ชอบคิดมาก กังวลกับอดีต วิตกกังวลอนาคต ย่อมไม่มีความสุขในชีวิต คนเหล่านี้จะนอนไม่หลับ อารมณ์หงุดหงิด รู้สึกผิด ซึมเศร้า อ่อนเพลีย เป็นต้น

3. เกิดจากความคับข้องใจ โดยปกติคนเรามักจะมีเป้าหมายในชีวิตหรือการทำงาน แต่เมื่อถูกขัดขวางจะเกิดอาการเครียดได้ง่าย เช่น รถติดทำให้ไม่สามารถไปถึงจุดหมายปลายทางเสียที หรือไม่มีเงินทำให้ไม่สามารถซื้อของที่ตนเอง ต้องการ ได้ นอกจากนั้น ความผิดหวัง ความสูญเสีย ก็ทำให้เครียดได้เช่นกัน

4. เกิดจากการขัดแย้ง มีบ่อยครั้งที่เรามีการขัดแย้งในใจ เมื่อจำเป็นต้องตัดสินใจให้เลือกรายหนึ่งอย่างใดเพียงอย่างเดียว บางคนอยากได้เงินมากแต่ไม่ชอบทำงานมาก การที่ต้องทำอะไรด้วยความจำใจก็เป็นเหตุให้เกิดความเครียดได้

5. เกิดจากความผิดปกติทางด้านร่างกายของตนเอง เช่น ความพิการ ความผิดปกติของอวัยวะส่วนหนึ่งส่วนใดของร่างกาย หรือป่วยเป็นโรคเรื้อรัง และโรคประจำตัวที่ไม่มีทางรักษาให้หายขาดได้ จึงทำให้เกิดความเครียดขึ้นตลอดเวลา

กรมสุขภาพจิต (2541:35-39) กล่าวถึงปัจจัยที่ส่งผลต่อความเครียด คือปัจจัยส่วนบุคคล และปัจจัยด้านสิ่งแวดล้อมดังนี้

ปัจจัยส่วนบุคคล แบ่งได้เป็นทางด้านร่างกายและจิตใจ

2.1.1 ทางด้านร่างกาย สภาวะทางกายบางประการ ทำให้เกิดความเครียดได้ในลักษณะที่เรียกว่า ร่างกายเครียด ซึ่งปัจจัยทางร่างกายที่ก่อให้เกิดความเครียดได้แก่

- คุณลักษณะทางพันธุกรรม ที่ทำให้บุคคลมีลักษณะพื้นฐานที่แตกต่างกันไม่ว่าจะเป็นเรื่อง เพศ สีผิว ความเข้มแข็งหรือความอ่อนแอของระบบการทำงานของร่างกาย ตลอดจนความพิการทางร่างกายที่เป็นมาแต่กำเนิด

- ความเหนื่อยล้าทางร่างกาย อันเกิดจากได้ผ่านการทำงานอย่างหนักและติดต่อกันเป็นเวลานาน ซึ่งจะมีความเกี่ยวเนื่องมาจากสภาพความสมบูรณ์แข็งแรงของร่างกายที่จะทำให้แต่ละคนมีความพร้อมในการทำกิจกรรมในชีวิตประจำวันแตกต่างกัน

- การพักผ่อนไม่เพียงพอ

- การเจ็บป่วยทางร่างกาย

- ภาวะโภชนาการได้แก่ลักษณะนิสัยการรับประทานอาหารที่จะมีผลต่อความสมบูรณ์แข็งแรงของร่างกาย เช่นการรับประทานอาหารไม่ถูกส่วน ไม่เพียงพอ หรือการบริโภคสารอาหารบางประเภทเช่น สุรา บุหรี่ ชา กาแฟ สิ่งเสพติดต่างๆล้วนทำให้เกิดความเครียดได้

- ลักษณะท่าทางที่ปรากฏเกี่ยวกับโครงสร้างของกล้ามเนื้อ ผิวหนัง และการทรงตัว เช่น การเดิน ยืน วิ่ง นั่ง นอน หากอยู่ในลักษณะที่ไม่เหมาะสมย่อมก่อให้เกิดความเครียดได้

2.1.2 ทางด้านจิตใจที่สำคัญและเกี่ยวข้องที่เกี่ยวกับการเกิดความเครียดมากที่สุดได้แก่

2.1.2.1 บุคลิกภาพบางประเภทที่ก่อให้เกิดความเครียดได้ง่าย

- บุคลิกภาพแบบเอาจริงเอาจังกับชีวิต เป็นคนที่ต้องการความสมบูรณ์แบบให้กับทุกสิ่งทุกอย่าง ขยัน เจ้าระเบียบ ยึดมั่นกฎเกณฑ์ บุคลิกภาพแบบนี้ทำให้ต้องทำงานหนัก และทำทุกอย่างด้วยตนเอง
- บุคลิกภาพแบบพึ่งพิงผู้อื่น เป็นคนที่มีลักษณะขาดความเชื่อมั่นในตนเอง ไม่กล้าตัดสินใจ จะเป็นคนที่วิตกกังวลง่าย ทำอะไรต้องอาศัยผู้อื่นหวาดหวั่นกับอนาคตอยู่เสมอ
- บุคลิกภาพแบบหุนหันพลันแล่น เป็นคนใจร้อน ควบคุมอารมณ์ไม่ได้ อารมณ์เปลี่ยนแปลงง่าย ซึ่งจะมีผลกระทบไปถึงภาวะสมดุลของร่างกาย

2.1.2.2 การเผชิญเหตุการณ์ต่างๆในชีวิต (Live Event) เป็นเหตุการณ์ความเปลี่ยนแปลงที่มีผลกระทบต่อการทำกิจกรรมปกติของบุคคลโดยเหตุการณ์ที่เกิดขึ้น อาจก่อให้เกิดผลทางบวกหรือลบก็ได้ ทำให้บุคคลต้องปรับตัว

2.1.2.3 ความขัดแย้งในใจ (Conflict) เกิดจากการที่บุคคลต้องเผชิญทางเลือกสองทางขึ้นไป แต่ทางเลือกอย่างใดอย่างหนึ่ง อาจจะเป็นทางเลือกในสิ่งที่ไม่ต้องการ ไม่อยากได้

2.1.2.4 ความคับข้องใจ (Frustration) เกิดจากการที่บุคคลไม่สามารถบรรลุเป้าหมายที่ต้องการได้ สาเหตุที่ก่อให้เกิดความคับข้องใจ 4 ประการ คือ

- ความรู้สึกบางประเภท ได้แก่ความรู้สึกสูญเสีย อาจจะเป็นการสูญเสียคนที่รัก เกียรติยศ ชื่อเสียง หรือความภาคภูมิใจ ความรู้สึกล้มเหลวในชีวิต ความรู้สึกเหล่านี้ทำให้หมดหวัง ไม่สามารถควบคุมสิ่งต่างๆได้
- อารมณ์ที่ไม่ดีทุกชนิด ได้แก่ ความกลัว ความวิตกกังวล ความโกรธ ความเศร้า ความทุกข์ใจ เป็นต้น
- การขาดคุณสมบัติบางประการของบุคคล เช่น การขาดความสามารถ การขาดทักษะในการทำงาน เป็นต้น
- ความล่าช้าของเหตุการณ์หรือการไปสู่เป้าหมายที่ต้องการอันเกิดจากธรรมชาติหรือลักษณะของเหตุการณ์นั้น หรือเกิดจากปัจจัยแวดล้อมของเหตุการณ์หรือเกิดจากปัจจัยภายในตัวบุคคลนั่นเอง

ปัจจัยด้านสิ่งแวดล้อม

2.2.1 ทางกายภาพ เช่น อุณหภูมิ ภูมิอากาศ ความหนาแน่นของประชากร ภัยธรรมชาติ ฯลฯ ลักษณะทางกายภาพเหล่านี้มีผลกระทบทั้งทางตรงและทางอ้อมต่อวิถีการดำเนินชีวิตของบุคคล และทำให้ต้องปรับตัวอยู่ตลอดเวลาซึ่งก่อให้เกิดความเครียดขึ้นได้

2.2.2 ทางชีวภาพ เป็นสิ่งแวดล้อมที่เป็นสิ่งมีชีวิตและทำอันตรายต่อบุคคลได้ เช่น เชื้อโรคต่างๆ

2.2.3 ทางสังคมวัฒนธรรม ปรากฏการณ์ต่างๆที่เกิดขึ้นในสังคม และสิ่งทีบุคคลกระทำจะมีผลกระทบต่อกันตลอดเวลา ปัจจัยที่ก่อให้เกิดความเครียดได้แก่

- สถานภาพและบทบาทในสังคมของบุคคล ซึ่งอาจจะมีหลายสถานภาพและหลายบทบาท หากบทบาทหลายอย่างนี้มีความขัดแย้งหรือมีความแตกต่างกันมาก ก็อาจทำให้เกิดความยากลำบากในการปรับตัวและเครียดได้

- บรรทัดฐานทางสังคม บางครั้งกฎเกณฑ์ที่เป็นธรรมเนียมปฏิบัติของสังคม ไม่สอดคล้องกับความต้องการของบุคคลหรือเป็นกฎเกณฑ์ที่เคร่งครัดมากย่อมก่อให้เกิดความเครียดแก่บุคคลได้

- ระบบการเมืองการปกครอง ซึ่งมีผลต่อวิถีการดำเนินชีวิตของบุคคลหากเป็นระบบการเมืองการปกครองที่เคร่งครัด ทำให้ประชาชนรู้สึกถูกคุกคามหรือถูกควบคุม โดยเฉพาะเรื่องสิทธิ เสรีภาพต่างๆหรือเป็นระบบการเมืองการปกครองที่ทำให้ประเทศขาดความมั่นคงย่อมก่อให้เกิดกับความเครียดกับประชาชนได้

สมิต อาชวนิจกุล (2537: 2) กล่าวว่า ความเครียดเกิดจากสถานการณ์ หรือเหตุการณ์ใดๆที่ผลักดันร่างกายและจิตใจให้ผิดปกติไปจากเดิม ทำให้ไม่สบายใจวิตกกังวล ซึ่งทางจิตวิทยาได้แยกสาเหตุของความเครียดไว้ 5 ประการ คือ

1. เกิดจากความกดดัน ทุกวันนี้คนเราถูกกดดันจากสภาพแวดล้อมและบุคคลรอบๆข้าง เช่น เด็กถูกกดดันจากพ่อแม่ให้เรียนหนังสือมากๆ ลูกน้องถูกกดดันจากหัวหน้าให้ทำงานให้มีประสิทธิภาพผลอย่างมากที่สุด บางคนทำไม่ได้ก็เกิดความเครียดขึ้นมา ถ้าเป็นมากก็ถึงกับโรคประสาทหรือโรคจิตไป

2. เกิดจากความวิตกกังวล คนที่ชอบคิดมาก กังวลกับอดีต กับอนาคต ทำให้ขาดความสุขในชีวิต คนเหล่านี้จะเป็นโรคทางประสาท อาทิ จะนอนไม่หลับ ซึมเศร้า อ่อนเพลีย บางคนก็วิตกกังวลในเรื่องไม่เป็นเรื่อง เกิดความกลัวโดยไม่น่ากลัว บางคนเป็นคนชอบย้าคิดย้าทำย้าคิด ไม่อาจบังคับจิตใจของให้สงบราบเรียบได้ ที่เป็นมากก็จะเกิดอาการหงุดหงิด โกรธง่าย ตกใจง่าย รู้สึกตั้งไปทั้งตัวหมดเรี่ยวหมดแรงบางคนถึงกับคิดฆ่าตัวตายก็มี

3. เกิดจากความคับข้องใจ โดยปกติคนเรามักจะมีเป้าหมายในชีวิต หรือ การทำงาน แต่เมื่อถูกขัดขวางจะเกิดอาการเครียดได้ง่าย เช่น รถติดทำให้ไม่สามารถไปถึงเป้าหมายได้ทันเวลา คนที่อยู่ในสภาพคับข้องใจมานานเข้า ก็จะเกิดอาการต่างๆคือ ปวดหัว มึนงง ปวดกล้ามเนื้อ เป็นลม ใจ

สั้น แน่นหน้าอก แน่นท้อง ชาตามตัวรู้สึกเหมือนจะขาดใจ กลัวหัวใจจะหยุดเต้น กลัวจะควบคุมตนเองไม่ได้ บ้างก็กลัวเสียสติไปเลย

4. เกิดจากการขัดแย้ง มีบ่อยครั้งที่เราขัดแย้งในใจ เมื่อจำเป็นต้องตัดสินใจให้เลือกรูปแบบใดอย่างหนึ่งเพียงอย่างเดียว

5. เกิดจากความผิดปกติทางด้านร่างกายของตน เช่น ความพิการทางด้านร่างกายหรือจิตใจ ถูกเพื่อนฝูงล้อเลียน ขาดความเชื่อมั่นในตนเอง ชอบเก็บกด เจ้าคิดเจ้าแค้นซึ่งบางคนอาจเนื่องมาจากพูดติดอ่าง ศีรษะล้าน ท้อแท้ต่อการดำรงชีวิต

สนอง อุณาภุค (2530:53) กล่าวว่า ความเครียด เป็นสิ่งที่เกิดขึ้นได้อยู่เสมอๆตามธรรมชาติ จากการที่อวัยวะภายในทั้ง 6 ได้แก่ ตา หู จมูก ลิ้น กาย ใจ สัมผัสกับภายนอกคือ รูป รส กลิ่น เสียง โภภะ และธรรมารมณ์

ไพบุลย์ โสสุนทร (2547:18) กล่าวถึงสิ่งที่ทำให้เกิดโรคทางด้านจิตใจ และสังคม (Psychosocial agent) สิ่งที่ทำให้เกิดโรคเนื่องมาจากปัจจัยด้านจิตใจและสังคม สภาพปัญหาทางเศรษฐกิจและสังคมปัจจุบัน เงินเดือนหรือรายได้จากการประกอบอาชีพที่ได้รับไม่ได้สัดส่วนกับดัชนีค่าครองชีพที่สูงขึ้น รายได้ไม่สมดุลกับรายจ่าย ทำให้เกิดความวิตกกังวลเกี่ยวกับการเลี้ยงชีพ เกิดความตึงเครียดทางอารมณ์ เป็นสาเหตุของโรคต่างๆ เช่น โรคหัวใจโคโรนารี โรคความดันโลหิตสูง โรคแผลกระเพาะอาหาร เป็นต้น ความสัมพันธ์ที่ไม่ดีระหว่างเพื่อนร่วมงานผู้บังคับบัญชาหรือผู้ใต้บังคับบัญชาอาจก่อให้เกิดความเครียดขึ้นได้ ผลของความเครียดในระยะยาวนานก่อให้เกิดโรคทั้งทางกายและทางใจได้

ดังนั้นสาเหตุและปัจจัยที่ก่อให้เกิดความเครียด แบ่งออกได้เป็น 2 ประเภทที่สำคัญ คือ ปัจจัยภายในร่างกาย ทั้งด้านชีววิทยา ด้านพัฒนาการ และปัจจัยภายนอกร่างกาย ทั้งด้านสิ่งแวดล้อม ด้านสังคมวัฒนธรรมและด้านเหตุการณ์หรือสถานการณ์ต่างๆที่ก่อให้เกิดความเครียด

ประเภทของความเครียด

กองสุขศึกษา(ความเครียดและผลของความเครียด (ออนไลน์) สืบค้นจาก (<http://dnfe5.nfe.go.th>) ความเครียดมีหลายประเภท มีทั้งช่วงระยะสั้น ๆ และเป็นระยะยาวนานหรือเรื้อรัง อาจจะเป็น ด้านร่างกายหรือด้านจิตใจก็ได้ **ความเครียดช่วงสั้น** เป็นสถานการณ์ที่เกิดขึ้นทันทีทันใด เช่น เมื่อตกใจหรือช็อกจากสาเหตุบางอย่าง เช่น เสียงดัง การเคลื่อนที่อย่างกะทันหัน นิ้วมือถูกมีดบาด อุบัติเหตุต่าง ๆ เป็นต้น สภาพความเครียดแบบนี้จะเป็นช่วงสั้น ๆ เพราะร่างกายจะปรับตัวเข้าสู่สภาวะปกติได้โดยอัตโนมัติ บางครั้งความเครียดอาจมีพื้นฐานทางด้านจิตใจมากกว่าทางร่างกาย เช่น ความเครียดจากคำพูด ที่ไม่น่าพอใจของบุคคลใกล้ชิด หรือการได้ทราบข่าวร้ายบางอย่าง เป็นต้น ความเครียดบางอย่างสามารถ ขจัดออกไปได้อย่างง่ายดายเพียงแต่ "คิดออก"

เท่านั้น ความเครียดก็จะหมดไป อาการของความเครียดช่วงสั้น จะมีอาการตื่นกลัว ตื่นเต้น ซิพจรเต้นเร็ว รู้สึกปั่นป่วนในท้อง จิตใจอ่อนไหวไม่มั่นคง ความเครียดระยะยาว ความเครียดบางอย่างเรื้อรัง เกิดจากปัญหาความไม่ลงรอยไม่เข้าใจกันในครอบครัว ปัญหาการเงิน รายได้ไม่พอกับรายจ่าย หรือมีปัญหากลุ่มใจในเรื่องการทำงาน ความเครียดเหล่านี้จัดออกได้ยาก มักจะทำให้เกิดการเปลี่ยนแปลงทางร่างกาย อารมณ์และบุคลิกภาพ อาการของความเครียดแบบนี้จะรุนแรงกว่า คือ มีความวิตกกังวลที่หาสาเหตุไม่ได้ นอนไม่หลับ จิตไม่เป็นสมาธิ ระบบการย่อยอาหารผิดปกติ ความดันโลหิตสูง และที่สำคัญคืออาจทำให้เกิดโรคแผล ในกระเพาะอาหาร และโรคหัวใจ ซึ่งแต่ละคนจะมีอาการแตกต่างกันไป หากมีอาการมากต้องไปพบแพทย์ จิตแพทย์ หรือนักจิตวิทยา เพื่อให้คำแนะนำ และบำบัดรักษาได้อย่างถูกต้อง

ฮาเฟิน ฟรานเซน (Hafen Frandsen :1981 อ้างถึงใน วงศ์พรรณ มาลารัตน์ 2543:21) แบ่งประเภทของความเครียด ตามความสามารถในการเกิดความเครียด เป็น 2 ประเภท คือ

1. ความเครียดที่สามารถหลีกเลี่ยงได้ เช่น ไม่ชอบสถานที่ที่มีเสียงดังอีกทีก็ สามารถหลบหลีกไปอยู่ที่อื่นได้

2. ความเครียดที่ไม่สามารถหลีกเลี่ยงได้ เช่น การเจ็บป่วย ความตาย นางลักษณ์ เทพสวัสดิ์ (2542:123) ได้แบ่งชนิดของความเครียดไว้ ดังนี้

1. ทางกาย (Physical) ได้แก่ อาการที่ปรากฏทางร่างกาย เช่น ร่างกายมีอาการเหนื่อยเมื่อยล้า ชั่วโมงการทำงานที่ไม่สม่ำเสมอ การรับประทานอาหารที่ไม่เป็นเวลา ความอ้วน ความเจ็บป่วย การติดเชื้อโรคต่างๆ

2. ต่อม (Endocrine) ได้แก่ การเปลี่ยนแปลงความสมดุลในฮอร์โมนของร่างกายในระบบที่กำลังย่างเข้าสู่วัยรุ่น วัยที่กำลังจะมีบุตร วัยที่กำลังจะหมดประจำเดือนและความเครียดก่อนการมีประจำเดือน

สมิต อาชวนิจกุล (2537:4) ได้แบ่งประเภทของความเครียดออกเป็น 2 ประเภท คือ ความเครียดในระยะสั้น และความเครียดในระยะยาว

ความเครียดระยะสั้น เป็นสถานการณ์ที่เกิดขึ้นทันทีทันใด เช่น เมื่อตกใจหรือช็อกจากสาเหตุบางอย่าง เช่น เสียงดัง การเคลื่อนที่อย่างกะทันหัน อุบัติเหตุต่างๆ เป็นต้น สภาพความเครียดแบบนี้จะเป็นช่วงสั้นๆ เพราะร่างกายจะปรับตัวเข้าสู่สภาวะปกติได้โดยอัตโนมัติ

บางครั้งความเครียดอาจมีสาเหตุมาจากด้านจิตใจ เช่น ความเครียดที่เกิดจากคำพูดที่ไม่น่าฟังของบุคคลใกล้ชิด หรือได้รับข่าวร้ายบางอย่าง เป็นต้น อาการของความเครียดระยะสั้น จะมีอาการตื่นกลัว ตื่นเต้น ซิพจรเต้นเร็ว รู้สึกปั่นป่วนในท้อง จิตใจอ่อนไหวไม่มั่นคง

ความเครียดระยะยาว ความเครียดบางอย่างเป็นเรื่องรังหรือกินเวลานาน เช่นเกิดจากปัญหาความไม่ลงรอยไม่เข้าใจกันในครอบครัว ปัญหาเรื่องการเงิน ปัญหาการงาน เป็นต้น

ความเครียดแบบนี้จะรุนแรงกว่าความเครียดระยะสั้น จะมีอาการวิตกกังวลที่หาสาเหตุไม่ได้ นอนไม่หลับนอนไม่หลับ เกิดความดันโลหิตสูง และโรคหัวใจซึ่งหากเป็นมากควรพบนักจิตวิทยาหรือจิตแพทย์เพื่อให้คำแนะนำและบำบัดรักษาได้ถูกต้อง

ระดับของความเครียด

สมชาย จักรพันธ์ (ความเครียด [ออนไลน์] สืบค้นจาก <http://www.thaimental.com>,2548) แบ่งกลุ่มอาการของความเครียดตามระดับความรุนแรงของความเครียดไว้เป็น 3 ระดับ ได้แก่ ความเครียดระดับที่ 1 ระดับนี้บุคคลจะสามารถทนได้ไม่ก่อให้เกิดการเปลี่ยนแปลงทางด้านสรีระของร่างกายหรือ อารมณ์ความรู้สึก ความคิดหรือพฤติกรรมและไม่ก่อให้เกิดผลเสียในการดำเนินชีวิตความเครียดระดับที่ 2 เป็นระยะที่ร่างกายและจิตใจต้องต่อสู้กับความเครียดจะทำให้มีการเปลี่ยนแปลงทาง ด้านสรีระ ทางด้านความคิด อารมณ์ ความรู้สึกตลอดจนพฤติกรรมผลกระทบต่อ การดำรงชีวิตประจำวันของบุคคลทำให้ ประสิทธิภาพในการดำเนินลดน้อยลงและมีการตัดสินใจที่ผิดพลาดได้ความเครียดระดับที่ 3 เป็นสภาวะจิตใจที่มีความเครียดอย่างรุนแรงที่มีการเปลี่ยนแปลงทางด้านร่างกาย จิตใจ อารมณ์ ความรู้สึกนึกคิดและพฤติกรรมของบุคคลอย่างชัดเจนทำให้การดำเนินชีวิตที่เปลี่ยนแปลงไป มีการตัดสินใจที่ผิดพลาด จำเป็นต้องได้รับการช่วยเหลือดูแลและบำบัดรักษา

กรมสุขภาพจิต (2541: 12) แบ่งระดับความเครียด เป็น 4 ระดับ คือ

1. ความเครียดในระดับต่ำ (Mild stress) หมายถึงภาวะเครียดขนาดน้อยและหายไปในระยะอันสั้น เป็นความเครียดที่เกิดขึ้นในชีวิตประจำวัน ความเครียดในระดับนี้ไม่คุกคามต่อการดำเนินชีวิต บุคคลมีการปรับตัวอย่างอัตโนมัติ เป็นการปรับตัวด้วยความเคยชินและการปรับตัวต้องการพลังงานเพียงเล็กน้อยเป็นภาวะที่ร่างกายผ่อนคลาย

2. ความเครียดในระดับปานกลาง (Moderate stress) หมายถึงความเครียดที่เกิดขึ้นในชีวิตประจำวัน เนื่องจากมีสิ่งคุกคาม หรือพบเหตุการณ์สำคัญๆ ในสังคม บุคคลจะมีปฏิกิริยาตอบสนอง อาจแสดงออกมาในลักษณะความวิตกกังวล ความกลัว ฯลฯ ถือว่าอยู่ในเกณฑ์ปกติทั่วไปไม่รุนแรงจนก่อให้เกิดอันตรายแก่ร่างกาย เป็นระดับความเครียดที่ทำให้บุคคลเกิดความกระตือรือร้น

3. ความเครียดในระดับสูง (High stress) เป็นระดับความเครียดที่ทำให้บุคคลได้รับเหตุการณ์ที่ก่อให้เกิดความเครียดสูงเป็นเวลานาน และไม่สามารถปรับตัวได้ในเวลาอันรวดเร็ว ถือว่าอยู่ในเกณฑ์อันตราย หากไม่ได้รับการบรรเทาจะนำไปสู่ความเครียดเรื้อรัง เกิดโรคร้ายต่างๆ ตามมาได้

4. ความเครียดในระดับรุนแรง (Severe stress) เป็นความเครียดระดับสูงที่ดำเนินติดต่อกันมาอย่างต่อเนื่อง จนทำให้บุคคลมีความล้มเหลวในการปรับตัวจนเกิดความเบื่อหน่าย ท้อแท้ หดแค้น ควบคุมตัวเองไม่ได้ เกิดอาการทางกายหรือโรคร้ายต่างๆตามมาได้ง่าย

ซาเวอรี (Savery, 1989:17-20) แบ่งระดับความเครียดตามผลกระทบของความเครียดต่อสุขภาพร่างกาย และจิตใจของบุคคล ซึ่งแบ่งเป็น 4 ระดับ ดังนี้

1. ความเครียดระดับที่ 1 (Level 1) เป็นความเครียดชั่วคราว เป็นผลให้เกิดการเพิ่มอัตราการเต้นของหัวใจ อัตราการหายใจ ความดันโลหิต และมีการเปลี่ยนแปลงการเผาผลาญ (Metabolism) ในร่างกาย

2. ความเครียดระดับที่ 2 (Level 2) เป็นความเครียดที่เพิ่มความรุนแรงขึ้น มีผลกระทบต่อสุขภาพจิต คือมีอาการกระสับกระส่าย หงุดหงิด ไม่มีสมาธิ วิตกกังวล ตกใจง่าย มีอาการของความเครียดระดับที่ 1 เป็นเวลานาน

3. ความเครียดระดับที่ 3 (Level 3) เป็นความเครียดที่รุนแรงขึ้น ทำให้เกิดอาการปวดศีรษะ อาหารไม่ย่อย เจ็บหน้าอก ต้องปรึกษาแพทย์เพื่อบรรเทาอาการ

4. ความเครียดระดับที่ 4 (Level 4) เป็นความเครียดระดับรุนแรงที่สุด ทำให้เกิดอาการเป็นแผลในกระเพาะอาหาร เป็นลมบ่อย ติดสุรา ติดยาคลายเครียด หรือยาระงับประสาท มีอาการทางจิตประสาทที่บ่งชี้ความรุนแรงของความเครียด และอาจรุนแรงถึงหัวใจหยุดเต้นได้
ในการศึกษาครั้งนี้ได้แบ่งระดับความเครียดออกเป็น 3 ระดับ ดังนี้

1. ความเครียดระดับต่ำ (Mild stress) ความเครียดในระดับนี้มีน้อยและสิ้นสุดในระยะเวลาอันสั้น เป็นความเครียดที่เกิดในระยะสั้นๆ ไม่รุนแรง ความเครียดในระดับนี้จะเกี่ยวข้องกับสาเหตุ หรือเหตุการณ์เพียงเล็กน้อยที่เกิดขึ้นในชีวิตประจำวัน เช่น การจราจรติดขัดขณะไปทำงาน การพลาดเวลานัดหมาย เป็นต้น

2. ความเครียดระดับปานกลาง (Moderate stress) ความเครียดในระดับนี้รุนแรงกว่าในระดับแรก อาจมีอยู่เป็นเวลานาน เป็นชั่วโมงหรือหลายชั่วโมง เป็นวัน เช่น ความเครียดจากงานหนัก หรือต้องทำงานติดต่อกัน ความเจ็บป่วยที่รุนแรง หรือความขัดแย้งในระหว่างเพื่อนร่วมงาน เป็นต้น

3. ความเครียดระดับสูง (Severe stress) ความเครียดในระดับนี้จะมีอาการอยู่นานเป็นสัปดาห์ เป็นเดือน หรือเป็นปี สาเหตุของความเครียดจะรุนแรงหรือมีหลายสาเหตุ เช่น การสูญเสียของหรือ

บุคคลอันเป็นที่รัก หรือพลัดพรากจากคนที่เรารักหรือครอบครัว การเจ็บป่วยที่รุนแรงมาก โดยเฉพาะการเจ็บป่วยที่มีผลกระทบกระเทือนเป็นอย่างยิ่งต่อการดำรงชีวิต เป็นต้น

สมิต อาชวานิจกุล (2537:7) กล่าวถึงปัจจัยที่มีผลต่อระดับความเครียดไว้ดังนี้

1. ความรุนแรงของความกดดันหรือสถานการณ์ที่เกิดขึ้น เช่น ความสูญเสียที่ร้ายแรง
2. บุคลิกภาพของแต่ละคน เช่น ผู้ที่รู้จักควบคุมอารมณ์ของตนเอง มั่นใจในตนเอง กล้าได้กล้าเสีย รู้จักมองการณ์ไกล ยืดหยุ่นได้ มีอารมณ์ขันจะมีความเครียดไม่มา
3. ประสบการณ์ในการเผชิญปัญหา และความสามารถในการแก้ไขปัญหา ผู้มีส่วนทำให้ความเครียดมีมากขึ้นหรือมีน้อยลง
4. การประเมินความสำคัญของปัญหา ถึงแม้จะเป็นเรื่องที่รุนแรง แต่คิดว่ามีความสำคัญกับกันไม่มากนัก หรือมีเจตคติในลักษณะที่มองเห็นปัญหา เป็นสิ่งที่ทำลายความสามารถของตนเอง ระดับความเครียดก็ไม่สูง
5. ความช่วยเหลือจากภายนอก หากรู้สึกว่าจะถึงจะมีภัย ก็จะได้รับความช่วยเหลือจากผู้อื่น ความเครียดถึงแม้จะมีแต่ก็ไม่มาก
6. สำหรับผู้ที่มิพึงพอใจ เช่น ศรัทธาในศาสนาอย่างมาก ก็จะไม่เครียดมากนัก

ปฏิกิริยาตอบสนองต่อความเครียด

วีระ ไชยศรีสุข (2533:22) เมื่อมีตัวเร่งความเครียดเกิดขึ้น ก็จะเกิดปฏิกิริยาทางร่างกายเพื่อปรับตัว ซึ่งมี 3 ขั้นตอน คือ

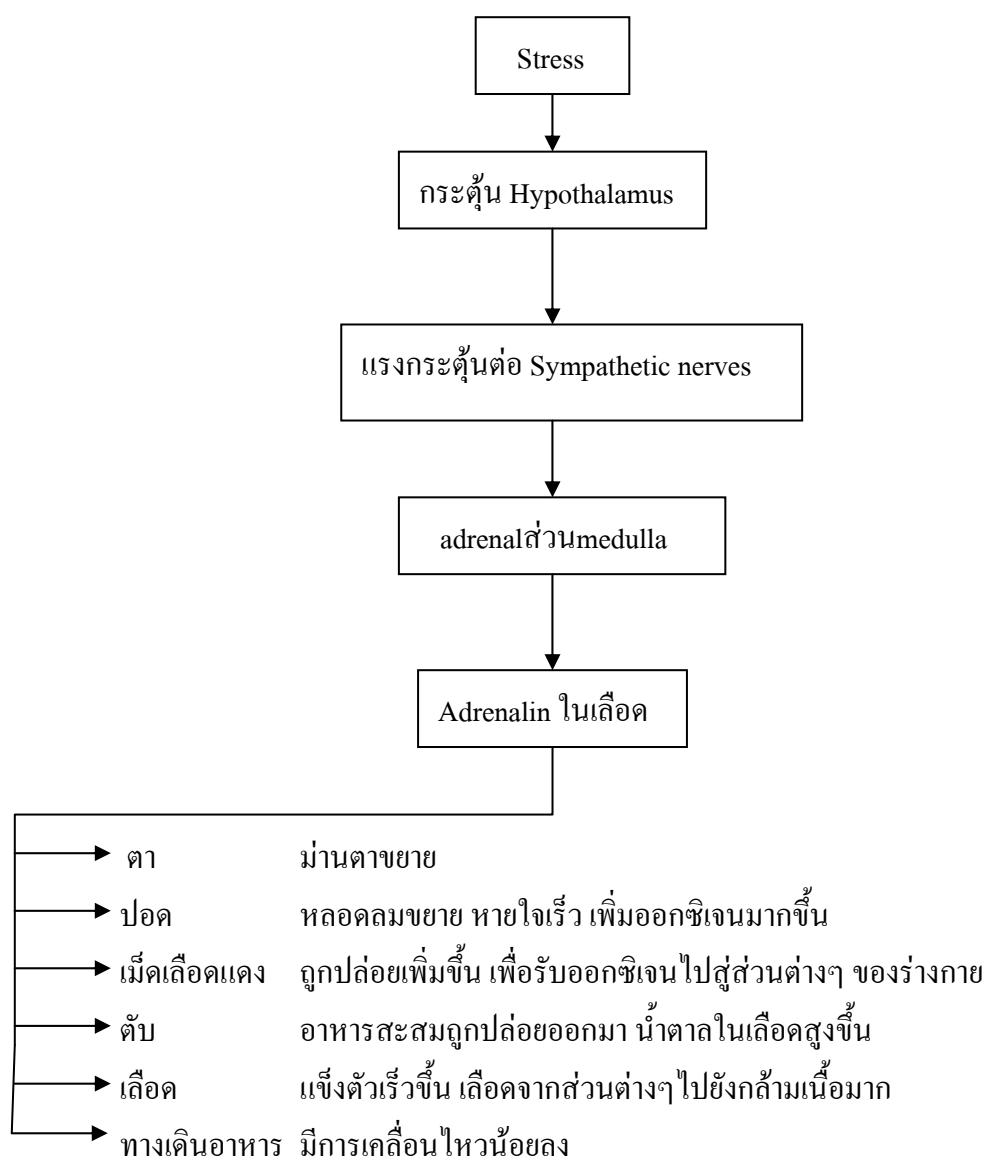
1. อาการบอกเหตุ (Alarm Reacting Stage) จะเกิดขึ้นเฉพาะแห่งซึ่งเนื่องมาจากตัวเร่งให้เกิดความเครียดปฏิกิริยาที่เกิดขึ้นจะเกิดโดยผ่านระบบประสาทและต่อมไร้ท่อ เช่น ต่อมพิทูอิทารี (Pituitary) จะหลั่งฮอร์โมนออกมา ทำให้ร่างกายสามารถต่อต้านต่อตัวเร่งความเครียด และปรับร่างกายให้อยู่ในภาวะสมดุล

2. อาการต่อต้าน (Resistance Stage) ในระหว่างช่วงนี้ การเปลี่ยนแปลงทางชีววิทยาจะเกิดขึ้นเพื่อรักษาสภาพต่อต้านของสิ่งมีชีวิตต่อตัวเร่งความเครียด ในบางสถานการณ์ทำให้เกิดระดับการสมดุลทางสรีรวิทยาเกิดขึ้น

3. ขั้นหยุดการทำงาน (Exhaustion Stage) ถ้ามนุษย์อยู่ภายใต้เหตุการณ์ที่มีความเครียดนานๆ ความต้านทานไม่สามารถจะทำให้ร่างกายยังคงรักษาสภาพคงที่ไว้ได้และความเครียดยังคงมีอยู่ต่อไป อาจจะทำให้ตายได้เพราะอวัยวะหยุดการทำงาน

ความเครียดที่เกิดขึ้นเมื่ออยู่ในภาวะฉุกเฉิน ระบบประสาทส่วนที่เรียกว่า ซิมพาเทติก (Sympathetic) จะกระตุ้นให้ต่อมหมวกไตส่วนเมดูลลา (Medulla) หลั่งฮอร์โมนอะดรีนาลิน (Adrenalin) ออกมามากกว่าปกติ ฮอร์โมนชนิดนี้จะมีการหลั่งออกมามากในขณะที่ร่างกายมีการเปลี่ยนแปลงทางสรีรวิทยาในระบบอื่นๆ ดังรูปที่ 1

รูปที่1 การเปลี่ยนแปลงทางสรีรวิทยาซึ่งมีผลมาจากความเครียด



เทอดศักดิ์ เดชคง (2541:21) กล่าวว่าในขณะที่เราอยู่ในความตึงเครียด ร่างกายจะมีการเปลี่ยนแปลงหลายอย่าง ที่สำคัญคือระบบประสาทอัตโนมัติและระบบต่อมไร้ท่อ ระบบประสาท

อัตโนมัติ (autonomic nervous system) มีการทำงานของระบบประสาทซิมพาเทติก (Sympathetic) ซึ่งจะมีผลต่อการเต้นของหัวใจ หัวใจจะเต้นเร็วและแรงขึ้น เส้นเลือดตามผิวหนังหดตัว แต่ตามอวัยวะสำคัญจะมีเลือดไปเลี้ยงมากขึ้น เช่น หัวใจ ปอด สมอง ซึ่งเป็นการเตรียมพร้อมที่จะต่อสู้ (fight) แต่ถ้าความเครียดนั้นเป็นอยู่นานหรือปัญหาที่เผชิญหน้ายากเกินกว่าจะจัดการได้ระบบประสาทพาราซิมพาเทติก(Parasympathetic) จะเข้ามามีบทบาท ส่งผลให้มีอาการเหงื่อออก ถ้าใส่ปิ่นป่วน กรดในกระเพาะอาหารหลั่งออกมามาก ซึ่งทั้งสองรูปแบบคือสู้และหนี ต่างก็เป็นการเตรียมสภาพร่างกายให้พร้อม แต่ถ้าสภาพเช่นนี้คงอยู่เป็นเวลานานๆร่างกายจะทนไม่ได้และเกิดความเสียหายตามมาตามแต่อวัยวะที่อ่อนแอ เช่น อาจเกิดความดันโลหิตสูง หัวใจขาดเลือด ปวดศีรษะไมเกรน กระเพาะอาหารเป็นแผล ฯลฯ ส่วน ลักษณะ สรีวิวัฒน์ (2544:111) กล่าวถึง กลวิธานแห่งการปรับตัว (Defense Mechanism) ว่าเมื่อคนเราเกิดความวิตกกังวลขึ้นมา ก็เป็นธรรมชาติอยู่เองที่จะต้องพยายามหาทางลดความวิตกกังวลนั้น ซึ่งวิธีการที่เราใช้ในการลดความวิตกกังวลนี้ทางจิตวิเคราะห์เรียกว่ากลวิธานแห่งการปรับตัว (Defense Mechanism) กลวิธานที่ดีจะช่วยปลดปล่อยแรงกระตุ้นดั้งเดิมที่สังคมยอมรับ และทำให้บุคคลนั้นมีพฤติกรรมที่สังคมยอมรับ โดยการปรับปรุงตนเองให้เหมาะสมกับสิ่งแวดล้อมและสามารถดำเนินชีวิตอยู่ในสังคมได้อย่างปกติสุข บุคคลที่ใช้กลวิธานอยู่นั้นจะไม่รู้สึกว่าการกำลังใช้กลวิธานอยู่ ทั้งนี้เนื่องมาจากกลวิธานดังกล่าวเกิดขึ้นจากจิตไร้สำนึก (Unconscious) ซึ่งบุคคลนั้นใช้โดยอัตโนมัติและใช้อย่างไม่ตั้งใจ การที่บุคคลจะใช้กลวิธานแบบใดย่อมขึ้นอยู่กับแรงกระตุ้นที่เป็นรากฐานของความวิตกกังวลนั้น หรือกลวิธานที่บุคคลนั้นเคยเรียนรู้มาในสังคม ดังนั้น กลวิธานแห่งการปรับตัวจึงมีอยู่ทั่วไป และชนิดของกลวิธานที่ใช้ก็แตกต่างกันออกไป ดังนี้

1. การยกเหตุผลเข้าข้างตนเอง (Rationalization) เป็นการหาเหตุผลที่ค่อนข้างจะต่างไปจากความเป็นจริงมาอธิบายถึงข้อบกพร่องของตนเอง เพื่อช่วยให้ตนเองพ้นจากความบกพร่องนั้น และพยายามจะหลอกตนเองเพื่อไม่ให้รู้สึกว่าการตนเองผิดเพื่อว่าความจริงบางอย่างที่ไม่สมหวังจะได้ไม่ทำให้เจ็บปวดมากนัก เช่น นักเรียนที่สอบตกก็อ้างเหตุผลว่าสุขภาพไม่แข็งแรง ซึ่งความจริงอาจไม่ได้เข้าเรียนหรือไม่ได้ดูหนังสือ ผู้ที่มาทำงานสายก็อ้างว่าฝนตก รถติดต่างๆที่ตนเองตื่นสาย หรือผู้ที่ถูกแฟนทิ้งก็อาจไปพูดกลับกันใหม่ว่า คนเป็นฝ่ายทิ้งเพราะอีกฝ่ายหนึ่งไม่มีคุณค่าเพียงพอ บางครั้งนักเรียนที่สอบตกก็อาจพูดกับเพื่อนว่าสอบตกบ้างก็ดีชีวิตจะได้มีรสชาติ และเป็นประสบการณ์ของชีวิต

2. การโยนความผิดไปให้ผู้อื่น (Projection) เป็นการปิดความผิดของตนที่เกิดขึ้นไปให้พ้นตัวโดยการกล่าวโทษผู้อื่นหรือโยนความผิดไปให้ผู้อื่น เพื่อตนเองจะได้พ้นผิด

3. การเก็บกด (Repression) เป็นการพยายามที่จะลืมเรื่องราว ตลอดจนความเจ็บปวดร้าวที่ เกิดขึ้น โดยการเก็บกดความรู้สึกนั้นไว้ในจิตไร้สำนึก (Unconscious) หรือพยายามที่ไม่ให้มีความคิดคำนึงถึงเรื่องราวที่เจ็บปวดนั้น โดยการลืมเรื่องราวต่างๆที่ทำให้ผิดหวังน่าละอาย เพื่อจะได้หลีกเลี่ยงความเจ็บป่วยทางจิตใจ

4. การปฏิเสธ (Denial) เมื่อบุคคลต้องเผชิญกับอุปสรรคหรือความผิดหวังที่ทำให้ปวดร้าวใจนั้น โดยการปิดตาตนเอง แล้วดำเนินชีวิตในโลกที่ปวดร้าวนั้น โดยการไม่ยอมรับว่าสิ่งนั้นได้เกิดขึ้นจริง หรือปฏิเสธความจริงที่เกิดขึ้นเหล่านั้น และทำเสมือนหนึ่งว่าตนไม่ได้รับความกระทบกระเทือนจากเหตุการณ์ที่เกิดขึ้น เช่น การปฏิเสธความจริงเกี่ยวกับการเสียชีวิตของบุคคลที่ตนรัก เป็นต้น

5. การเลียนแบบ (Identification) เป็นการเลียนแบบโดยนำเอาแบบอย่างของบุคคลอื่นมาเป็นของตน เพื่อตนเองจะได้เป็นที่ยอมรับของสังคม การเลียนแบบจะช่วยให้เกิดความอบอุ่นใจ และมีความมั่นใจมากขึ้น เช่น บุคคลที่ชอบแต่งตัวไว้ทรงผมตามอย่างดารากาภาพยนตร์ เป็นต้น

6. การชดเชย (Compensation) เป็นการแสดงออกเพื่อชดเชยความบกพร่องหรือปมด้อยของตน โดยการสร้างปมเด่นอีกด้านหนึ่งขึ้นมา เช่น คนตัวเล็กมักจะเสียงดัง คนตัวเตี้ยมักจะก้าวร้าว หรือบางคนที่ยืนไม่เก่งก็หันไปเอาดีด้านกีฬา เพื่อตนเองจะได้รับความรัก ความสนใจ หรือการยอมรับจากบุคคลอื่น

7. การทดแทน (Substitution) เป็นการหาทางทดแทนความรู้สึกที่ไม่สมหวังด้วยการดิ้นรนให้บรรลุเป้าหมายหรือเอาชนะอุปสรรคนั้น โดยการหาสิ่งใหม่ที่ใกล้เคียงกับความต้องการเดิมมาทดแทน เช่น สามภรรยาบางคู่ที่ไม่มีบุตรก็ไปขอบุตรคนอื่นมาเลี้ยง

8. การแสดงออกที่ตรงข้ามกับความรู้สึก (Reaction Formation) เป็นการสร้างอุปนิสัยแบบหนึ่งขึ้นมา เมื่อความรู้สึกที่แท้จริงในส่วนลึกของจิตใจถูกคุกคาม บุคคลนั้นจะแสดงพฤติกรรมที่ตรงข้ามกับความรู้สึกนั้นออกมา เพื่อปกปิดความรู้สึกที่แท้จริงไว้ เช่น บางคนที่ชอบแสดงท่าทางอ่อนหวาน ซึ่งแท้ที่จริงแล้วอาจซ่อนความชิงชัง และความเห็นแก่ตัวที่เก็บกดไว้ลึกๆก็ได้

9. การแสดงออกผิดที่ (Displacement) เป็นการลดความวิตกกังวลหรือลดอารมณ์ โดยการเปลี่ยนเป้าหมายซึ่งอาจเป็นบุคคลหรือสิ่งของ หรือสถานการณ์ที่แสดงออกโดยตรงต่อสิ่งนั้นไม่ได้ไปยังสิ่งที่มีอันตรายน้อยกว่า เช่น โกรธเจ้านายที่ทำงานแต่กลับมาเตะสุนัขที่บ้าน

10. การทดแทน (Sublimation) เป็นพฤติกรรมที่แสดงออก ซึ่งมักเป็นไปในทิศทางที่สังคมยอมรับว่าดีกว่า เพื่อเป็นทางออกสำหรับสนองความต้องการที่อยู่ในส่วนลึกของจิตใจ ทั้งๆที่ความต้องการเดิมนั้นไม่สามารถแสดงออกได้โดยเปิดเผยทันที เพราะถ้าแสดงออกแล้วสังคมไม่ยอมรับจึงนำพลังที่มี

อยู่นั้นออกไปในทิศทางที่สร้างสรรค์ เช่น คนที่มีความก้าวร้าวหากแสดงความรุนแรงออกมาในสถานที่หนึ่งสังคมจะไม่ยอมรับก็หันไปขึ้นเวทีชกมวยแสดงความสามารถด้วยการเป็นนักมวย

11. การถดถอย (Regression) เป็นการแสดงพฤติกรรมที่มีลักษณะถอยหลังเข้าคลองโดยเฉพาะที่บุคคลนั้นเผชิญกับปัญหาที่ไม่ทราบว่าจะแก้ไขอย่างไร ก็ถอยกลับไปแสดงพฤติกรรมเป็นเด็กเพื่อจะได้ไม่ต้องรับผิดชอบต่อปัญหานั้น บางครั้งก็ยังเป็นการเรียกร้องความสนใจอีกด้วย เช่น เด็กบางคนที่รู้สึกเสียใจและว่าห่วยถอยกลับไปแสดงพฤติกรรมคล้ายกับทารก โดยการร้องไห้ คุณน้าหรือกตัญญู เมื่อแสดงพฤติกรรมนั้นแล้ว ก็ได้รับการปลอบประโลมเมื่อคราวที่เป็นเด็กก็จะเกิดความอบอุ่นใจขึ้น

12. การติดตรึง (Fixation) เป็นการติดแน่นอยู่กับสิ่งใดสิ่งหนึ่งในช่วงของพัฒนาการ เพราะการก้าวไปสู่พัฒนาการขั้นต่อไปนั้นเต็มไปด้วยความวิตกกังวล โดยเฉพาะเด็กที่ขาดความเชื่อมั่นในตนเองหรือพึ่งตนเองไม่ได้ จะใช้กลวิธีทางจิตปกป้องตนเอง โดยการติดตรึงอยู่กับพัฒนาการในช่วงวัยนั้น ซึ่งโดยปกติควรจะพัฒนาไป แต่ก็ได้พัฒนาไปตามลำดับขั้นที่ควรเป็น ทั้งนี้ก็เพื่อจะได้มีบุคคลอื่นคอยให้ความช่วยเหลืออยู่ตลอดเวลา

ทฤษฎีที่เกี่ยวข้องกับความเครียด

มณฑาทิพย์ ไชยศักดิ์ (2538: 27-28) กล่าวถึงทฤษฎีที่เกี่ยวข้องกับความเครียดว่า

1. ทฤษฎีความเครียดที่เน้นทางด้านจิตวิทยา (Psychology) ประกอบด้วยตัวแบบดังนี้

1.1 ตัวแบบพื้นฐานของการตอบสนอง (Response-Based Model)

เป็นตัวแบบที่อธิบายว่า ความเครียดเป็นกลุ่มของสิ่งรบกวนที่ขัดขวางการตอบสนองทางสรีรวิทยาและจิตวิทยาของบุคคลต่อภาวะคุกคาม ทฤษฎีกลุ่มนี้ได้แก่ ทฤษฎีพื้นฐานความเครียดของเซลเย่ (Selye.1956:31-35) ที่อธิบายว่า ความเครียดเป็นการตอบสนองของบุคคลต่อการกระตุ้น ซึ่งการตอบสนองออกมาในกลุ่มอาการที่ไม่เฉพาะเจาะจง (General Adaptation Syndrome) เป็นต้น

1.2 ตัวแบบบนพื้นฐานของสิ่งเร้า (Stimulation- Based Model)

เป็นตัวแบบที่อธิบายว่า ความเครียดเป็นกลุ่มของสถานการณ์ของสิ่งแวดล้อมที่เป็นสิ่งเร้ากระตุ้นให้เกิดการตอบสนอง และสิ่งเร้าเหล่านี้เป็นบ่อเกิดของความเครียด เช่น ความมากเกินไป ความขัดแย้ง และสิ่งที้นอกเหนือการควบคุม ทฤษฎีในกลุ่มนี้ เช่น ทฤษฎีการเปลี่ยนแปลงในชีวิตกับความเจ็บป่วยของโฮล์มและราเฮ (Homes and Rahe.1967:123-128) ทฤษฎีนี้เชื่อว่าเหตุการณ์ต่างๆที่ก่อให้เกิดการเปลี่ยนแปลงในชีวิตถือว่าเป็นภาวะเครียดที่ทำให้มนุษย์ต้องปรับตัว

1.3 ตัวแบบปฏิสัมพันธ์ของความเครียด (Interactional Model of Stress)

เป็นตัวแบบที่มีพื้นฐานแนวคิดจากสองตัวแบบแรกรวมกันและศึกษาในมิติที่ว่า ความเครียดเป็นความไม่สมดุลระหว่างความต้องการและความสามารถในการตอบสนองของบุคคล ความเครียดจะเกิดขึ้นเมื่อบุคคลได้รับการคุกคามและเขาไม่สามารถจัดการกับความเครียดได้ด้วยตัวแบบนี้สามารถเขียนเป็นสมการได้ดังนี้

$$S = M(D - C)$$

เมื่อ S = ความเครียด

M = แรงจูงใจ

D = ความต้องการหรือสิ่งคุกคามจากสิ่งแวดล้อม

C = ความสามารถในการจัดการกับสิ่งคุกคาม

สมการนี้สรุปได้ว่า ถ้าบุคคลมีแรงจูงใจสูง มีความสมดุลระหว่างความต้องการและการตอบสนอง บุคคลนั้นจะปลอดภัยจากความเครียด นักทฤษฎีความเครียดในกลุ่มนี้ได้แก่ ลาซารัส และคณะ (Lazarus and Cohen, 1977; Lazarus and Folkman, 1984; Lazarus and Luaneir, 1987)

2. ทฤษฎีความเครียดที่เน้นผลกระทบของความเครียดที่มีต่อบุคคล

ทฤษฎีในกลุ่มนี้ได้แก่ (Welford, 1974 อ้างถึงในมณฑาทิพย์ ไชยศักดิ์, 2538: 29)

2.1 สมมติฐานตัวยูหัวกลับ (Inverted-U Hypothesis) ซึ่งอธิบายว่า เมื่อความเครียดเพิ่มขึ้นผลการทำงาน (Job Performance) จะเพิ่มขึ้นจนถึงจุดสูงสุดของตัวยูหัวกลับ และความเครียดที่มากหรือน้อยเกินไปมีผลทำให้ผลการทำงานต่ำลงด้วย

2.2 ทฤษฎีการตรวจจับสัญญาณ (Signal Detection Theory) เป็นทฤษฎีที่ว่าด้วยการตอบสนอง เมื่อร่างกายได้รับสัญญาณกระตุ้นจากสิ่งคุกคามจะมีการตอบสนองทั้งร่างกายและจิตใจ ก่อให้เกิดผลต่อสุขภาพเกิดความเจ็บป่วยได้ทั้งร่างกายและจิตใจ

ผลของความเครียดต่อสุขภาพ

วีระ ไชยศรีสุข (2533) เนื่องจากร่างกายและจิตใจมีการทำงานประสานกัน จึงไม่สามารถแยกออกจากกันได้อย่างอิสระ ดังนั้นเรื่องของความเครียดที่เกิดขึ้นจึงมีผลต่อการปรับตัวทั้งทางร่างกายและจิตใจ ซึ่งผลต่อสุขภาพจิตโดยทั่วไปด้วยกระบวนการเกิดความเครียดและผลที่ตามมา มีดังนี้

1. ตัวเร่งให้เกิดความเครียดมีผลต่อร่างกาย เช่น มีการเคลื่อนไหวและการใช้พลังงานเพื่อรักษาสมดุล ตัวเร่งนี้อาจจะเกิดกับร่างกาย เป็นต้นว่าอุณหภูมิของอากาศ มีเชื้อโรคเข้าสู่ร่างกาย หรืออาจจะเกิดทางด้าน

2. อารมณ์ เช่น ความกลัว ความโกรธ ความเกลียด ความผิดหวัง ฯลฯ เวลาที่เกิดอาจเกิดทันทีทันใด หรือค่อยเป็นค่อยไปที่ละเล็กทีละน้อย

3. ความเครียดที่เกิดขึ้นอาจจะเป็นปฏิกิริยาตอบโต้ต่อตัวเร่งเฉพาะที่หรือกระจายทั่วไป ตัวเร่งทางกายภาพ เช่น อุณหภูมิร้อน-เย็น อาจจะมีผลต่อทางสรีรวิทยา อากาศที่ร้อนมากๆทำให้มนุษย์รู้สึกหงุดหงิด เกิดโทสจริต โมโหง่าย เช่นเดียวกัน ตัวเร่งความเครียดทางอารมณ์ก็จะมีผลต่อทางสรีรวิทยาด้วย

4. การปรับตัวจะเกิดขึ้นทางสรีรวิทยา หรือทางจิตใจ หรืออาจจะเกิดขึ้นพร้อมกันทั้งสองทาง

5. ความผิดปกติในร่างกายแต่เพียงเล็กน้อย สามารถนำไปสู่ความผิดปกติของอวัยวะในที่สำคัญได้ ถ้ามีความเครียดเกิดขึ้นมาด้วย

6. เมื่อเกิดความผิดปกติของอวัยวะแล้ว อาจจะทำให้ร่างกายไม่สามารถจะปรับตัวให้กลับคืนสภาพปกติได้ ก็อาจจะทำให้ตายได้ เพราะอวัยวะนั้นหยุดทำงาน

นงลักษณ์ เทพสวัสดิ์ (2542:124) ได้กล่าวว่าความเครียดก่อให้เกิดความกังวล และในระยะยาวจะก่อให้เกิดอาการเศร้า อาการปวดหัวที่เกิดจากอารมณ์อันรุนแรง แก็สในกระเพาะอาหาร ความดันโลหิตสูง หัวใจ หอบ อาการตกใจ โรคผิวหนัง โรคไมเกรน หงุดหงิดไม่พอใจกับการงาน

สมิต อาชนิจกุล (2537:5) กล่าวว่า ความเครียดเกิดขึ้นได้กับทุกคน มากบ้าง น้อยบ้าง ตามสาเหตุของความเครียดนั้นๆ แต่เมื่อเกิดความเครียดแล้วเราจะมีวิธีแก้ไขอย่างไร อย่าปล่อยให้เป็นเรื่อง ซึ่งทำให้เกิดโรคทางกายขึ้น โรคที่เกิดจากความเครียดนานๆนั้น มีดังต่อไปนี้

1. โรคแผลในกระเพาะอาหารและลำไส้ เนื่องจากคนเรามีความเครียด ร่างกายจะหลั่งแอดดินาลีนออกมา สารตัวนี้จะไปกระตุ้นให้ผนังลำไส้ขับกรดออกมามากกว่าปกติ ซึ่งเป็นสาเหตุของโรคกระเพาะอาหารและลำไส้

2. โรคขาดสารอาหาร คนที่มีความเครียด มักจะรับประทานอาหารไม่ได้ ไม่อยากอาหาร นอกจากนี้ความเครียดจะไปกระตุ้นต่อมไทรอยด์ให้ทำงานผิดปกติและจะสลายอาหารทั้งโปรตีน ไขมัน วิตามินและสารอาหารอื่นๆออกมามากกว่าปกติ ถ้าร่างกายทดแทนให้ไม่ทันก็จะเกิดภาวะขาดอาหารได้

3. โรคอ้วน บางคนเมื่อเกิดภาวะเครียดจะหาทางคลายเครียดโดยการรับประทานอาหาร เพื่อแก้ปัญหาและขจัดความเครียด แต่ผลที่ตามมาคือโรคอ้วน ผลจากโรคอ้วนอาจจะทำให้เป็นโรคเบาหวาน ความดันโลหิตสูง โรคหัวใจและโรคมะเร็งได้

4. โรคความดันโลหิตสูง ความเครียดที่เนื่องมาจากความวิตกกังวลและความโกรธจะทำให้หัวใจเต้นเร็ว เมื่อมีอาการบ่อยๆก็ส่งผลให้เกิดความดันโลหิตสูงได้

5. โรคคิดเชื่ออื่นๆ ความเครียดที่อยู่ในร่างกายของเรานานๆ จะมีผลกระทบต่อกระบวนการทางเคมีในร่างกาย ทำให้ภูมิคุ้มกันในร่างกายลดลง เนื่องจากความเครียดไปบั่นทอนความสามารถของร่างกายในการบำรุงและซ่อมแซมตัวเองรวมทั้งการทำงานของต่อมน้ำเหลืองผิดปกติไปด้วย เนื่องจากความเครียดจะไปยับยั้งการสังเคราะห์และการแบ่งเซลล์ในต่อมน้ำเหลือง จึงทำให้ร่างกายมีภูมิต้านทานโรคต่ำลงไปกว่าปกติ

6. โรคต่อมไทรอยด์เป็นพิษ จากการศึกษาพบว่า ความเครียดเป็นสาเหตุสำคัญของโรคนี้ได้เหมือนกัน

7. โรคกรดไขมันในเส้นเลือดสูง กรดไขมันในเส้นเลือดเป็นสารที่ร่างกายสร้างขึ้น เมื่อร่างกายเกิดความเครียดก็จะขับสารตัวนี้ออกมาเพื่อให้ร่างกายได้ใช้ในการต่อสู้กับปัญหาที่เผชิญอยู่ และกรดไขมันนี้จะลดระดับลงปกติเมื่อร่างกายคลายความเครียด แต่ถ้าความเครียดยังอยู่ในร่างกายนานๆ กรดไขมันนี้ก็จะพอกพูนอยู่ในเส้นเลือด ซึ่งจะให้เกิดภาวะความดันโลหิตสูงได้ เนื่องจากการไหลเวียนของโลหิตไม่สะดวก

ผลกระทบของความเครียดต่อร่างกาย

อาการที่แสดงว่าบุคคลมีความเครียดเกิดขึ้นแล้ว

1. ปัสสาวะบ่อย
2. นอนไม่หลับ
3. ไม่สามารถควบคุมการรับประทานอาหารได้
4. เบื่ออาหาร
5. ถ่ายท้อง
6. หัวใจเต้นแรง
7. รู้สึกอึดอัดในหัวใจ
8. ความดันโลหิต
9. มีอาการเวียนศีรษะ
10. กระวนกระวายใจ

ทางด้านอารมณ์ คนที่มีความเครียดจะรู้สึกว่า เขาปะติดปะต่ออะไรไม่ค่อยจะได้ จับต้นชนปลายไม่ถูก และคับข้องใจ รู้สึกเศร้าอย่างแรง ตัดสินใจไม่ได้ ช่วยตนเองไม่ได้ ทำอะไรไม่ได้ รู้สึกไร้ค่า ใจ จุกจิก รู้จักแยกตัวไม่อยากจะข้องสัมพันธ์กับใคร ไม่ค่อยสนใจกับสิ่งแวดล้อมรอบๆตัว

สมิต อาชวานิจกุล (2537:9) กล่าวถึงผลกระทบของความเครียดที่มีต่อมนุษย์ว่า

1. ความเครียดในระดับต่ำๆ จะเพิ่มความสามารถในการทำงานได้สูงยิ่งขึ้น และสร้างความสุขใจให้กับมนุษย์มากกว่าต่อมากจากความสำเร็จที่ได้รับ
2. ความเครียดในระดับปานกลาง อาจมีผลกระทบกระเทือนต่อพฤติกรรม และนำไปสู่การกระทำในลักษณะที่ทำอะไรช้าๆ บ่อยๆ ได้แก่ การกินมากกว่าปกติ นอนไม่หลับ หรือคิดเล้าคิดยาเป็นต้น
3. ความเครียดในระดับรุนแรง อาจทำให้พฤติกรรมก้าวร้าวรุนแรงถึงบาดเจ็บ หรือซึมเศร้าถึงกับวิกลจริต ไม่รับรู้ความเป็นจริง ไม่สามารถควบคุมตนเองได้
4. ความเครียดในระยะยาวอาจทำให้เกิดโรคทางกายได้หลายโรค และอาจทำให้แก่เร็วและอายุสั้นได้อีกด้วย

การแก้ปัญหาความเครียด

การแก้ปัญหาความเครียด (Stress Coping) หมายถึง การใช้อารมณ์ ความคิด และพฤติกรรม ในการตอบสนองต่อปัญหา หรือ สิ่งที่ทำให้เกิดความเครียด และการแก้ปัญหาความเครียด เป็นกระบวนการที่มีการเปลี่ยนแปลงไปตามกาลเวลา และการประเมินสถานการณ์นั้นๆ บุคคลจะมีพฤติกรรมแก้ปัญหาความเครียดหลายๆวิธีด้วยกัน เพื่อพยายามระงับ แบ่งเบา หรือขจัดความเครียด หรือสิ่งที่มาคุกคาม อาจจะประกอบด้วยพฤติกรรมที่แสดงออกเปิดเผย หรือ พฤติกรรมที่แสดงออกภายในก็ได้

แบบแผนของพฤติกรรมแก้ปัญหาความเครียด โดยทั่วไป แบ่งออกเป็น 2 ทาง คือ

1. การปรับตัว โดยถือเอาปัญหาหรือความเป็นจริงเป็นเป้าหมาย คือรู้จักใช้ความพยายามของคนที่จะยับยั้ง เปลี่ยนแปลงเหตุการณ์ที่ทำให้เกิดความเครียด การปรับตัวมี 3 แบบ คือ
 - 1.1 การต่อสู้ และการแสดงความก้าวร้าว มีจุดหมายอยู่ที่การเปลี่ยนแปลง สถานการณ์ที่ทำให้เกิดความเครียด ความก้าวร้าวไม่ใช่เป็นการทำลายเสมอไป อาจทำให้คนมีความมานะพยายามในการสรรสร้างสิ่งดีงามขึ้นก็ได้
 - 1.2 การตกใจ และถอยหนี เป็นผลมาจากเมื่อพฤติกรรมทางด้านความก้าวร้าวใช้ไม่ได้ผล หรือ ไม่สามารถกำจัดสถานการณ์ที่ทำให้เกิดความเครียดหมดสิ้นไป
 - 1.3 การประนีประนอม และการทดแทนมีจุดมุ่งหมายเพื่อให้ความเครียดลดน้อยลงโดยหาสิ่งอื่นมาทดแทน
2. กลไกการป้องกันตนเองเมื่อเกิดความเครียด (Defense Mechanism) เป็นการทำใจในลักษณะต่างๆซึ่งช่วยให้คนนั้นมีความสุขใจขึ้นชั่วขณะหนึ่ง เพื่อรักษาสมดุลของชีวิตของตนไว้ใน

ระยะเวลาสั้นกลไกนี้มักเกิดขึ้นโดยอัตโนมัติ ส่วนใหญ่อยู่ภายใต้จิตสำนึกที่พยายามขจัดออกหรือทำให้ย่อยลงในเรื่องของความวิตกกังวล ความโกรธ ความริษยา ความผิดหวัง ความเครียด ความคับข้องใจและความกคคันต่างๆ

นงลักษณ์ เทพสวัสดิ์ (2542: 124) กล่าวว่าเมื่อคนมีความเครียด เขาก็มักจะหาวิธีลดความเครียดในรูปแบบต่างๆ บางคนก็ใช้วิธีที่ถูกต้องในการแก้ไขปัญหาคความเครียดของตน

1. การลดความเครียดในรูปแบบที่ไม่ถูกต้อง ได้แก่ การใช้กลไกป้องกันทางจิตในรูปแบบต่างๆดังต่อไปนี้คือ

1.1 การปฏิเสธ (Denial) วิธีนี้บุคคลใช้ปฏิเสธว่าสิ่งนั้นสิ่งนี้เกิดขึ้นกับตน เช่น เมื่อบุคคลที่รักตายจากไป เขาต้องประสบกับความเครียดอย่างกะทันหัน โดยเฉพาะอย่างยิ่งถ้าหากเขาไม่ได้เตรียมใจมาก่อนว่าเหตุการณ์นั้นๆ จะเกิดขึ้นกับตนเมื่อมันได้เกิดขึ้นกับเขาแล้ว เขาก็ต้องปรับตัวปรับใจกับมันให้ได้ บางครั้งการสูญเสียนั้นมีมากเสียจนเขาแสวงหาวิธีต่างๆ จัดการกับมันด้วยการปฏิเสธ ในระดับหนึ่งเขาอาจยอมรับได้ แต่ในใจลึกๆเขาก็แกล้งทำเป็นว่ามันไม่ได้เกิดขึ้นกับเขา ความเศร้า และความทุกข์ทรมานที่ต้องแสดงออกมา เขาก็จะเก็บไว้ไม่ให้เห็นออกมาให้คนรอบๆ ข้างได้เห็นและในเวลาเดียวกันคนรอบๆข้างก็จะนิยมชมชื่นว่า เขามีความกล้าหาญมีความแข็งแรงสามารถเผชิญกับภาวะวิกฤติที่เกิดขึ้นนั้นๆ ได้ อย่างไรก็ตามไม่นานนัก เขาก็พบว่าการเศร้าและความทุกข์ทรมานที่เก็บไว้จะแสดงออกในรูปของความเจ็บป่วยทางจิต ดังนั้นการใช้กลไกทางจิตด้วยการปฏิเสธนี้ในตอนแรกๆ ก็มีประโยชน์ เพราะจะช่วยให้ผู้สูญเสียมีเวลาที่จะสร้างพลัง สร้างความเข้มแข็งอีกครั้งหนึ่ง การปฏิเสธจะมีประโยชน์ในบางครั้งในแง่ของเวลา คือ ให้เวลาเป็นเครื่องรักษาใจ นั่นก็หมายความว่าให้คนพอมีเวลาที่จะคุ้นเคยกับความทุกข์และคิดหาวิธีที่จะปรับใจกับมันให้ได้ แต่ถ้าปฏิเสธโดยสิ้นเชิงเป็นสิ่งที่ไม่ถูกต้อง บุคคลจึงต้องยอมรับสภาพแห่งความเป็นจริง จะหลีกเลี่ยงหนีไปไม่ได้และไม่ควรทำ

1.2 การหาเหตุผลมาปล้ำ (Rationalization) นี้คือความพยายามอีกอย่างหนึ่งที่บุคคลนำมาใช้เพื่อหลีกเลี่ยงความเครียด หรือแก้ไขความเครียดที่เกิดขึ้นกับเขาบุคคลจะหาเหตุผลมาอ้างอิงสนับสนุนพฤติกรรมของเขา เช่น เมื่อเขาทำข้อสอบไม่ได้ดี เขาก็จะให้เหตุผลว่า เพราะเขายังไม่ได้พยายามศึกษาอย่างดีที่สุด เป็นต้น

1.3 การตำหนิตุติเตียน (Blaming) บุคคลหลีกเลี่ยงความเครียดด้วยการตำหนิผู้อื่น เช่น ความเครียดที่เกิดจากการจราจรติดขัด แทนที่จะโทษตนเองว่าออกจากบ้านสาย แต่กลับตำหนิรัฐบาลว่าไม่แก้ปัญหการจราจรอย่างจริงจัง บุคคลเหล่านี้จะตำหนิตุติเตียนสังคม ภาวะเศรษฐกิจและสังคม โดยทั่วไปว่าเป็นต้นเหตุปัญหาทั้งหลายโดยไม่ดูที่ตนเอง การที่บุคคลแก้ไขปัญหาคความเครียดด้วย

การโยนความผิด ดิเตียนผู้อื่น โดยไม่คิดแก้ไขที่ตนเอง จึงไม่เป็นการยุติธรรมและไม่ช่วยให้เขาแก้ไข
ปัญหาได้

1.4 การหลบหนี (Escape) นี้ก็เป็นอีกวิธีหนึ่งที่คนใช้แก้ปัญหาคความเครียดที่เกิดขึ้น
เมื่อมีความเครียดคนจะหลบหนีความทุกข์ ความไม่พึงพอใจไปอยู่ในที่เงียบๆ เช่น ภูเขา วัด หรือบาง
คนก็หลบหนีความทุกข์ด้วยการดื่มเหล้า ใช้จ่ายเสพติด บางคนก็ไปร่วมกิจกรรมศาสนา สันทนาการ
ต่างๆ บางคนก็หันไปหาอบายมุขชนิดต่างๆ บางคนก็นอน หรือมัวเรื่องการมรณเสียดจนไม่มีเวลานึก
ถึงปัญหาที่เกิดขึ้นกับเขา คนมักจินตนาการเอาเองว่าเขามีสถานที่ส่วนตัวที่ซึ่งเขาสามารถหลบหนี
โลกแห่งความวุ่นวายทั้งหลายได้ คนใช้การหลบหนีเป็นทางออกในการหลีกเลี่ยงหนีโลกแห่งความ
วุ่นวายและความยากลำบากที่ต้องเผชิญอยู่ โดยแสดงออกในรูปของอาการเหนื่อยล้า อาการเหนื่อย
ล้าจึงเป็นตัวอย่างที่แสดงให้เห็นว่าบุคคลที่อยู่ในสิ่งแวดล้อมที่เป็นทุกข์ พยายามหลบหนี
สภาพแวดล้อมนั้นๆ

1.5 พูดวกไปวนมา (Talking in Circle) คนมักจะพูดเกี่ยวกับปัญหาและความเครียด
ที่เกิดขึ้นกับตนให้ผู้อื่นได้รับฟัง ซึ่งเป็นทางออกที่ดีและสามารถแบ่งเบาปัญหาออกไปได้ แต่อย่างไร
ก็ตามถ้าพูดมากเกินไป โดยไม่แสวงหาแนวทางแก้ไข แม้จะมีผู้เสนอแนะอย่างถูกต้องแล้วก็ตามก็ถือ
ว่าผิดปกติได้ บางคนพูดแล้วพูดอีก แต่ไม่เคยคิดแก้ไข มักจะมีแนวทางอยู่แล้ว ลักษณะเช่นนี้เป็นการ
เรียกร้องความสนใจมากกว่าการแสวงหาแนวทางแก้ไขอย่างจริงจัง จึงเป็นอันตราย

ที่กล่าวมาข้างต้นนี้ เป็นการแก้ปัญหาคความเครียดที่ไม่ถูกต้อง บุคคลควรแสวงหา
มาตรการที่ถูกต้องในการไขปัญหาคความเครียดดังต่อไปนี้

2. การลดความเครียดในรูปแบบที่ถูกต้อง

2.1 ทางด้านร่างกาย

2.1.1 ไม่ควรทำงานเกินกำลัง โดยทั่ว ๆ ไปแล้ว บุคคลไม่ควรทำงานเกิน 10
ชั่วโมงต่อวัน และใน 1 สัปดาห์ ควรมี 1-2 วัน เพื่อการพักผ่อนหย่อนใจ

2.1.2 ควรทำในสิ่งต่างๆ ในลักษณะที่สบายๆ ไม่เคร่งเครียด สร้างวินัยการทำงาน
ที่ไม่เคร่งเครียด เช่น ฟังเพลงเบาๆ สบายๆ มีงานอดิเรกที่สร้างสรรค์ เดินเล่นคุยและเคลื่อนไหวช้า
ควรมีเวลารับประทานอาหารอย่างน้อยประมาณครึ่งชั่วโมง พยายามเติมชีวิตด้วยกิจกรรมที่มี
ความสุข สนุกสนาน พยายามฝึกฝนเทคนิคการพักผ่อนหย่อนใจทุกๆ วัน เช่น ทำโยคะ วิปัสสนา
กรรมฐานหรือมีศิลปะการพักผ่อนหย่อนใจด้วยวิธีอื่นๆที่เหมาะสม

2.1.3 ไม่ควรทำงานหลายอย่างในเวลาเดียวกัน ควรทำงานแต่ละอย่างให้เสร็จ
สิ้นไป จึงค่อยรับงานใหม่มาทำอีก ถ้าไม่เช่นนั้นจะเกิดความเครียดและความกังวลใจ การ
ตั้งเป้าหมายในชีวิตก็เช่นเดียวกัน อย่าตั้งไว้สูงจนเป็นไปได้ มุ่งความสนใจไปที่ปัจจุบัน อย่าคิดถึง

อดีตหรือกังวลใจสิ่งๆ ที่ไม่เป็นสาระและยังไม่ได้เกิดขึ้นมา หรือคิดถึงอนาคตข้างหน้าที่เรายังไม่รู้ สำหรับบุคคลที่มีปัญหาอันไม่หลับ อาจต้องทำงานก่อนเข้านอนครึ่งชั่วโมง เพื่อให้ใจว่างจากความกังวลใจนานๆ ก่อนเข้านอน

2.1.4 ควรมีโอกาสพักผ่อนอย่างสม่ำเสมอ พยายามออกกำลังกายกลางแจ้ง คนจำนวนมากทำตัวเคร่งเครียดและมีเวลาให้กับงานอดิเรกและสันทนาการเพียงนิดเดียว ซึ่งในความเป็นจริงแล้ว งานอดิเรกเป็นสิ่งจำเป็นทั้งสุขภาพกายและสุขภาพจิต เพื่อให้มีความพร้อมอยู่ตลอดเวลา จึงควรออกกำลังกายอย่างน้อยอาทิตย์ละ 3 วัน จะเป็นการดีมากถ้าคนมีงานอดิเรกที่เขาชอบรอคอยอยู่ หลังจากที่เขเลิกจากการงานแล้ว

2.2 ด้านจิตใจและอารมณ์

2.2.1 ให้มองโลกและชีวิตในแง่ดี ยิ้มและตอบสนองอย่างรื่นเริงในการพบปะผู้คน มนุษย์ เป็นบุคคลที่ตอบสนองการกระทำของอีกบุคคลหนึ่งในทางที่ดีเช่นเดียวกัน คนเป็นจำนวนมากมักมีความรู้สึกว่าคุณถูกทอดทิ้งและไม่ได้เป็นส่วนหนึ่งของกลุ่มและสังคม เคยคิดไปว่าคนส่วนใหญ่ก็คิดและรู้สึกเช่นนี้ มักถึงเลไม่ทักทายหรือสร้างความสัมพันธ์กับผู้อื่นก่อน แต่ทั้งนี้ก็ต้องดูแลแต่ละสถานการณ์ให้เหมาะสมด้วย

2.2.2 ไม่ควรคาดหวังอะไรจากผู้อื่น รวมทั้งตัวเองให้มากเกินไป คนมีสิทธิ์ที่จะหวังอะไรๆ ก็ได้ที่เขาต้องการจะหวัง แต่ต้องทำใจให้ได้ ถ้าหากไม่ได้อย่างที่หวังไว้หรือเรามากเรียกว่าไปไม่ถึงดวงดาว คนบางคนแบกรับภาระทั้งหมดไว้ที่ตัวคนเดียว เช่น แบกรับภาระครอบครัวไว้ที่ตัวคนเดียว หรือที่ทำงานในอาชีพที่ให้บริการผู้อื่น เช่น แพทย์ นักสังคมสงเคราะห์ที่ให้ความช่วยเหลือผู้มีปัญหา บางทีคิดว่าจะช่วยคนมีปัญหาให้ได้ทั้งหมด แต่เมื่อทำได้ก็เกิดความเครียดทั้งนี้เพราะคาดหวังในตัวเองมากเกินไป จึงทำให้ตนเองต้องตกอยู่ในสภาพกังวลใจ คนบางคนก็พยายามทำตนเป็นผู้สมบูรณ์แบบทุกอย่าง จะให้อะไรผิดพลาดไม่ได้ ดังนั้น เมื่อเขาล้มเหลวและเป็นให้สมบูรณ์แบบทุกอย่างที่เขาคิดไม่ได้ เขาก็จะเกิดความเครียดและคับข้องใจ คนบางคนมีความสามารถทำได้ดีในบางเรื่อง ก็ต้องพยายามทำในสิ่งนั้นให้มากๆ คือ ของสิ่งไหนก็ทำสิ่งนั้น เพราะจะทำให้บุคคลรู้สึกพอใจที่สุด อะไรก็ตามที่ไม่ถนัดและทำไม่ได้ดี ก็ทำเท่าที่สามารถทำได้ แต่อย่าไปรู้สึกผิดหวังกับมัน ถ้าหากไม่สามารถบรรลุเป้าหมายที่ได้ตั้งไว้

2.2.3 แสดงความรู้สึกออกมาอย่างเต็มที่และอิสระด้วยความแจ่มใสรื่นเริงและสร้างสรรค์ อย่าแสดงออกในลักษณะก้าวร้าว การลุกขึ้นมาพูดความจริง ต่อสู้กับสิทธิ์ที่พึงจะได้จะแตกต่างจากการก้าวร้าว เช่น การตะโกน ขว้างปาข้าวของในลักษณะเกรี้ยวกราด อย่างแรกเป็นการแสดงออกซึ่งสิ่งที่สร้างสรรค์ และประการหลังเป็นการแสดงออกแบบทำลาย เมื่อเห็นอะไรไม่ถูกต้องเสนอแนะและวิพากษ์วิจารณ์ให้เกิดการเปลี่ยนแปลงในทางที่ดี หลีกเลี่ยงอย่าให้ถูกกดโกง

หรือถูกหลอกลวง เพราะจะทำให้เกิดความชอกช้ำและความเครียดได้ อย่าให้เพื่อนรวมทั้งการทำงานทำให้ไม่เป็นตัวของตัวเอง ยืนหยัดและต่อสู้กับสิทธิที่พึงได้ โดยลุกขึ้นมาเรียกร้องให้คนได้รับฟังเสียง เมื่อรู้ว่าถูกเอารัดเอาเปรียบและไม่ได้รับความยุติธรรม ควรหาทางแก้ปัญหาเสียเดี๋ยวนั้น อย่านำปัญหากลับไปบ้านนอนเกยหน้าผาก คิดกังวลใจและเจ็บช้ำอยู่เพียงผู้เดียว

2.2.4 เมื่อมีปัญหาและเกิดความเครียดความกังวลใจ จงพูดปัญหาออกไปให้คนที่ไว้วางใจได้รับฟัง การได้พูดปัญหาออกไปจะช่วยลดความเครียดได้ ช่วยทำให้เห็นปัญหาชัดเจนยิ่งขึ้น รวมทั้งจะทำให้เห็นช่องทางในการแก้ปัญหาได้ดีขึ้น ถ้าหากไม่สามารถหาใครที่จะไว้วางใจพูดระบายให้รับฟังปัญหาได้ ก็ไปหาที่สงบๆสักแห่งพูดกับตัวเองออกมาให้ดังๆ แล้วใช้สติไตร่ตรองดูว่าปัญหานั้นๆเกิดขึ้นได้อย่างไรและจะแสวงหาแนวทางในการแก้ปัญหาให้หลุดเป็นไปได้อย่างไร อะไรควรแก้ไขก่อนและอะไรควรแก้ไขทีหลัง ข้อดีข้อเสียของแต่ละวิธีและดำเนินการแก้ไขอย่างเป็นระบบ โดยเลือกทางออกที่ดีที่สุด

2.2.5 เมื่อมีความโกรธ ก็จงหาทางจัดการกับความโกรธอย่างนุ่มนวลและอย่างมีประสิทธิภาพ ถ้าพบว่าตนเองมีอาการโกรธอยู่ ความโกรธอาจทำให้คนรู้สึกว่ามีอำนาจหรือตัวเองถูกต้อง แต่โดยทั่วไปแล้วนั่นคือพฤติกรรมของที่ขาดสติปัญญาและบุคคลเหล่านี้มักจะรู้สึกเสียใจในภายหลัง ซึ่งอาจสายเกินกว่าที่จะแก้ไขให้สถานการณ์กลับคืนดังเดิมได้ ถ้าเกิดอารมณ์โกรธจึงควรยับยั้งตั้งสติให้มั่นไว้ก่อนอย่าตอบโต้ การหยุดและไม่โต้ตอบได้ทันทีทันใด ไม่ใช่สัญญาณของคนอ่อนแอ หรือพ่ายแพ้แต่อย่างใด แต่กลับเป็นการแสดงให้เห็นถึงการรู้จักการบังคับตนเอง และการมีวินัย ในขณะที่เดียวกันก็ช่วยให้หลีกเลี่ยงจากสถานการณ์นั้นๆมาได้ แต่ถ้าบังคับตนเองเช่นว่านี้ไม่ได้ ก็อาจจะต้องหาทางระบายออกทางกายด้วยการใช้พลังงานที่มีอยู่ในทางที่ถูกต้อง

2.2.6 ต้องแก้ไขสิ่งที่ทำให้เกิดความเบื่อหน่ายและไม่มีความสุข เช่น รู้สึกไม่สนุกกับการทำงาน อย่าเพิ่งทิ้งงานเดิม ทำต่อไปจนกว่าจะหางานใหม่ที่ดีกว่าได้ บางครั้งบุคคลนั้นๆก็อาจขาดคุณสมบัติ หรือขาดความสามารถ หรือมีข้อบกพร่องอยู่ด้วย จึงยังคงหางานใหม่ที่ดีกว่าไม่ได้ ก็ต้องพอใจกับงานที่ทำอยู่และพยายามทำให้ดีที่สุด ให้รู้สึกสนุกกับงาน โดยแสวงหาวิธีการต่างๆที่จะทำให้งานที่ทำอยู่สนุกมากขึ้น ขณะเดียวกันก็หาทางที่จะศึกษาต่อหรือเข้าอบรมหลักสูตรต่างๆ เพราะจะทำให้มีคุณสมบัติเพิ่มขึ้น และโอกาสก้าวหน้าต่อไป ทำให้รู้สึกมีคุณค่ามีประโยชน์ได้รับการยกย่องจากผู้ร่วมงาน อันเป็นทางหนึ่งที่จะทำให้มีความสุขได้

2.2.7 เมื่อมีปัญหาต้องแก้ไขให้หมดไปอย่างคั่งค้าง เราต้องจัดการกับปัญหาไม่ใช่ให้ปัญหานั้นรุมเร้า วิธีที่ดีที่สุด คือทำในสิ่งที่ตรงข้ามกับความรู้สึกของเรา เช่นถ้ารู้สึกกลัว อยากหลีกเลี่ยงหนีสถานการณ์นั้นก็เปลี่ยนเป็นกล้าเผชิญหน้ากับมัน บังคับตนให้มีสติอารมณ์ให้มีเหตุผล รับฟังผู้อื่นบ้าง

2.2.8 ต้องพยายามเอาชนะความกลัว ความรู้สึกกลัวที่มากเกินไปจนเหตุจะถูกปรากฏออกมาทางกาย เช่น ริมฝีปากแห้ง อ่อนเพลีย กลัวเป็นลม วิงเวียนศีรษะ ถ้าเกิดความกลัวผิดปกติมากเช่นนี้ต้องหายใจลึกๆ แล้วค่อยๆปล่อยลมหายใจออกมาอย่างช้าๆทำให้สบาย แล้วคิดว่า “ไม่มีอะไรน่ากลัว และเราไม่กลัวแล้ว” หยุดนิ่งๆสักระยะเคลื่อนไหวย่างช้าๆเป็นการผ่อนคลายได้

สมิต อาชวณิชกุล (2537:10) กล่าวถึงวิธีการป้องกันและแก้ไขไม่ให้เกิดความเครียด ดังนี้

1. เรื่องอาหาร อาหารจะให้ทั้งคุณและโทษต่อร่างกาย เราจึงเลือกอาหารที่ดีมีประโยชน์แก่ร่างกาย หลีกเลี่ยงอาหารที่ทำให้โทษแก่ร่างกายอาหารที่เพิ่มความเครียดให้แก่ร่างกายได้แก่ อาหารที่มีแคลอรีสูง เครื่องดื่ม ประเภทแอลกอฮอล์ น้ำชาคาเฟอีน และเครื่องดื่มที่มีส่วนผสมคาเฟอีน อาหารขยะ และอาหารจานด่วน เหล่านี้หากรับประทานเป็นประจำนอกจากจะทำให้เกิดโรคอ้วน เนื่องจากได้รับแต่แคลอรีล้วนๆ แล้วเกลือในอาหารก็เป็นตัวช่วยในการเพิ่มความดันโลหิต สารกันบูดในอาหารจะทำให้ร่างกายอ่อนแอและติดเชื้อได้ง่ายขึ้น เป็นต้น ดังนั้นจึงต้องหลีกเลี่ยงอาหารเหล่านี้ หรือรับประทานได้เป็นครั้งคราวเท่านั้นทางที่ดี ควรหันมารับประทานอาหารแนวธรรมชาติที่ให้ความสมดุลแก่ร่างกายจะดีกว่า คืออาหารหลัก 5 หมู่ ประกอบด้วย เมล็ดข้าว นม ผลไม้ เนื้อไก่ ปลา หรืออาหารที่มีโปรตีนสูงชนิดอื่นๆ นอกจากนั้นในการรับประทานอาหารในแต่ละมื้อ ต้องรับประทานอาหารให้พอเหมาะกับความต้องการของร่างกาย ไม่มากหรือน้อยจนเกินไป โดยเฉพาะมื้อเย็นหากรับประทานมากเกินไปทำให้อึดอัด จุกแน่น นอนไม่หลับ และจะเกิดอาการเครียดได้

2. การออกกำลังกาย ผู้ที่ออกกำลังกายเป็นประจำ จะทำให้ร่างกายมีความกระปรี้กระเปร่า นอนหลับสนิท และเพิ่มภูมิต้านทานในตนเอง ลดน้ำหนักส่วนเกิน ระบบขับถ่ายดี ท้องไม่ผูก ช่วยการขับถ่ายของเสียออกจากร่างกาย ผ่อนคลายความเครียด ช่วยกระตุ้นระบบไหลเวียนโลหิต และทำให้จิตใจเบิกบาน ปกติร่างกายของคนเราถูกสร้างไว้ให้เคลื่อนไหว ถ้าขาดไปก็จะเครียด แต่ถ้าได้เคลื่อนไหวอย่างสม่ำเสมอและเต็มพลังงาน ร่างกายจะทำงานราบรื่น และให้ความรู้สึกที่ดี เป็นเพราะกล้ามเนื้อได้ยืดหดตัว เหนือและของเสียถูกขับออกไปหัวใจและปอดทำงานดีขึ้น แคลอรีถูกเผาผลาญเป็นพลังงานจนหมด ไม่สะสมไว้เป็นไขมัน ทำให้ไม่อ้วน ถ้าขาดการออกกำลังกายเมื่อไร ร่างกายจะเครียด เพราะอวัยวะต่างๆ ไม่ได้เคลื่อนไหว ต่อมาต่างๆ ขาดการกระตุ้น คนสามารถออกกำลังกายได้ทุกวัน และสามารถออกกำลังกายได้แบบตามความชอบ ความถนัด และตามกำลังความสามารถของแต่ละคน และเหมาะสมกับสภาพร่างกาย รวมทั้งต้องไม่หักโหมจนเกินไป การออกกำลังกายทำได้หลายแบบ ได้แก่ การเดินเร็วๆ วิ่งเหยาะๆ ว่ายน้ำ เทนนิส แบดมินตัน วอลเลย์บอล โบว์ลิ่งหรือกอล์ฟ ฯลฯ โดยที่เราควรจะทำอย่างน้อยวันละ 10-15 นาที หรือนานกว่านั้นก็ยังดี จะทำให้ไม่เครียด และจิตใจจะเบิกบานอยู่เสมอ

3. การพักผ่อนนอนหลับให้เพียงพอ เนื่องจากตลอดสัปดาห์ต้องทำงานหนัก เมื่อมีวันหยุด อาจเป็นวันสุดสัปดาห์ วันหยุดเนื่องในวันสำคัญต่างๆ หรือวันลาพักผ่อนประจำปี ควรจะได้มีการพักผ่อนจริงๆ ไม่ใช่หอบงานมาทำที่บ้าน ควรจะได้พักผ่อนประจำปี ควรจะได้พักผ่อนกับครอบครัว อาจจะไปเที่ยวตามชายทะเล หรือไปเที่ยวที่ไหนก็ได้ที่ได้สัมผัสกับบรรยากาศธรรมชาติเป็นการเพิ่มพลังให้ชีวิต บางคนมีเวลามาก ควรจะสำรวจดูว่าตนเองชอบอะไร หรือมีความสนใจเรื่องอะไรที่ทำให้เรามีความสุข และจะไม่ทำให้คนอื่นเดือดร้อนการปลูกต้นไม้ กล้วยไม้ หรือการเลี้ยงสัตว์ พวกสุนัข แมว นก ฯลฯ ซึ่งจะเป็นการช่วยพัฒนาสมองข้างขวา และช่วยให้เราไม่เครียด จิตใจก็จะสงบนอกจากนั้น คนเราต้องพักผ่อนโดยการนอนหลับ ซึ่งเป็นการพักผ่อนที่ดีที่สุด โดยต้องนอนหลับให้เพียงพอกับความต้องการของร่างกาย คนเราเมื่อนอนไม่หลับ ร่างกายก็จะไม่ได้รับการพักผ่อนที่เพียงพอ หลังตื่นนอนจะมีอาการหงุดหงิด หรือมีอาการเครียดได้ แต่ถ้านอนหลับสนิทเมื่อตื่นนอนร่างกายก็จะสดชื่น กระปรี้กระเปร่าไม่ง่วงซึม สมองแจ่มใส ไม่รู้สึกอ่อนเพลีย บางคนอาจไม่จำเป็นต้องใช้ชั่วโมงการนอนถึง 8 ชั่วโมงก็ได้ การที่เรานอนไม่หลับจะต้องมีสาเหตุจากบางสิ่งบางอย่าง ซึ่งต้องวิเคราะห์สาเหตุแล้วแก้ไข

4. รู้จักควบคุมจิตใจตนเอง คนเราย่อมมีปัญหาด้วยกันทั้งนั้น เพียงแต่ว่าเราสามารถควบคุมจิตใจและมีสติแก้ปัญหานั้นหรือไม่ ซึ่งมีวิธีการดังต่อไปนี้ คือ

4.1 เป็นตัวของตัวเอง ไม่เปรียบเทียบตัวเองกับบุคคลอื่น การที่คนเราคิดว่าตนเองไม่เก่ง ไม่ดี ไม่รวยเหมือนคนอื่นนั้น เป็นสิ่งไม่ถูกต้อง จะทำให้รู้สึกว่าคุณค่า กลายเป็นปมด้อยในใจไม่มีความสุข ไม่สบายใจ จงคิดอยู่เสมอว่า คนเราแตกต่างกันไป ทุกคนย่อมไม่เหมือนกันทุกอย่าง ทำปัจจุบันที่เป็นตัวเราให้ดีที่สุด

4.2 มองโลกในแง่ดีเสมอ การมองโลกในแง่ดีทำให้เราสบายใจ ไม่กังวล แต่ในทางตรงกันข้าม ถ้าเรามองโลกในแง่ร้าย จิตใจมีแต่ความกังวลลัดดก ลุ่ม โลกนี้ไม่น่าอยู่บั่นทอนจิตใจให้ท้อแท้ ทำให้ไม่มีความสุขในการดำรงชีวิต

4.3 รู้จักให้อภัย เนื่องจากคนเรามีโอกาสทำอะไรผิดพลาดได้ แม้แต่เราเองก็ตาม เราก็ควรให้อภัยแก่ตัวเราเองและผู้อื่น ไม่เก็บเอามาไว้ในใจ

4.4 มีมนุษยสัมพันธ์ดี คนเราอยู่ในโลกคนเดียวไม่ได้ ต้องอยู่ร่วมกับผู้อื่น รู้จักการคบค้าสมาคม ไม่แยกตัวอยู่ตามลำพัง ปรับตัวให้เข้ากับผู้อื่น

4.5 รู้จักเป็นคนมีอารมณ์ขัน คนเราถ้ายิ้มได้และหัวเราะออกมาจะช่วยให้จิตใจสดชื่น มีความสุขสบายใจ

5. รู้จักปล่อยวางเสียบ้าง การปล่อยวางเป็นหนทางลดความเครียดได้ทางหนึ่ง ชีวิตคนเรามีสุขมีทุกข์ มีการอยู่ร่วมกัน มีการพลัดพรากเป็นธรรมดา ถ้าเราปรับตัวให้เข้ากับสังคมของชีวิตได้เรา

จะเป็นสุข แต่ถ้าขึ้นสู่เราจะเป็นทุกข์ ส่วนใหญ่ความเครียดเกิดจากการที่เราเกี่ยวข้องเอากับชีวิตว่า จะต้องเป็นอย่างนั้นเป็นอย่างนี้ มากกว่าจะเกี่ยวข้องกับสัมพันธ์กับมันอย่างง่าย ๆ ตามสภาพความเป็นจริง เราปล่อยวางเรื่องที่เราคิดว่าไม่สำคัญในชีวิตลงเสียบ้าง เราก็จะมีความสุข

6. หลีกเลี่ยงการแข่งขันที่ไม่จำเป็น ในชีวิตคนเรานั้นเต็มไปด้วยสถานการณ์ของการแข่งขันที่หลีกเลี่ยงไม่ได้มากมาย การหมกมุ่นหรือมุ่งที่จะเอาชนะในทุกแง่ทุกมุมของชีวิต ย่อมก่อให้เกิดความตึงเครียด และความวิตกกังวล ซึ่งทำให้คนเราเกิดความก้าวร้าวโดยไม่จำเป็น

7. เรียนรู้การผ่อนคลายที่มีระบบและไม่อาศัยยา เช่นการทำสมาธิ โยคะ และการฝึกผ่อนคลายโดยใช้จินตนาการ เป็นต้น ซึ่งอาจเรียนรู้ได้จากนักจิตวิทยาบำบัดที่มีประสบการณ์

8. จงรู้จักระบายปัญหาให้คนอื่นรับรู้เสียบ้าง อาทิ ปรึกษาเพื่อนสนิท นักจิตบำบัด ญาติผู้ใหญ่ที่เราวางใจได้ เป็นต้น การระบายสิ่งที่เก็บกดในใจให้ผู้อื่นรับฟังอย่างเข้าใจ และมีความเห็นอกเห็นใจนับว่าเป็นการช่วยคลายความตึงเครียดลงได้มาก

9. เรียนรู้การวางแผนการทำงาน การขาดการวางแผนในการทำงานจะนำมาซึ่งความเครียด ทำให้เกิดความสับสนและหลงลืมง่าย ให้วางแผนงานให้รัดกุมและเป็นไปได้ แล้วทำงานตามแผนที่ละขั้นจนกว่างานจะเสร็จ

10. จงใช้เวลาในการบันเทิงหรือท่องเที่ยวเสียบ้าง คนที่มุ่งทำงานหรือเรียนจนเคร่งเครียด ต้องแสวงหาเวลาสำหรับพักผ่อน เช่น อาจดูภาพยนตร์ที่เราชอบ ฟังเพลง เที่ยวสถานที่ที่มีทัศนียภาพงดงาม ฯลฯ

11. จงทำงานด้วยความสนุกสนานคนที่ทำงานด้วยความสนุกสนาน และรักการทำงาน ก็จะเครียดน้อยกว่า คนที่เบื่อหน่ายงาน รั้งเกียจงาน หากเหน็ดเหนื่อยจากการทำงานก็จะหยุดพักเป็นระยะเพื่อให้ร่างกายได้พักและกลับมาทำงานได้ปกติ

12. อย่างกังวลถึงอดีตและอนาคต คนเรามักเครียดจากการคิดถึงความผิดพลาดในอดีตและกังวลว่าอนาคตจะลำบากและเดือดร้อน คนที่หมกมุ่นต่อความเสียหายหรือข้อผิดพลาดในอดีตและวิตกกังวลกับอนาคตจะเครียดมากกว่าคนที่รู้จักมีชีวิตแต่ละวันให้มีความสุข หรือทำปัจจุบันให้ดี ให้อยู่กับปัจจุบัน

13. ใช้ “พลังแฝง” ที่ทุกคนมีอยู่ในชีวิตประจำวัน คือ ใช้จิตใต้สำนึกที่จะคิดถึงสิ่งที่ดีๆ คิดจะทำสิ่งที่ดีชีวิตก็จะมีความสุข

เพนเดอร์ (Pender: 1982:101) กล่าวถึงการแก้ปัญหาความเครียดว่าเป็นการควบคุมการตอบสนองต่อความเครียดที่เกิดขึ้นด้วยตนเองเพื่อป้องกันไม่ให้เกิดปัญหาสุขภาพ

บราแฮม (Braham, 1990:25) เสนอวิธีจัดการกับความเครียด เรียกว่า CLAM MODEL มีขั้นตอน ดังนี้

C = Change คือการเปลี่ยนสถานการณ์ ถ้าสามารถทำได้

A = Accept คือการยอมรับสิ่งต่างๆเมื่อไม่สามารถเปลี่ยนได้

L = Let go คือการปล่อยให้ผ่านไป

และ M = Manage Lifestyle คือการจัดการกับชีวิตในทางที่ดี

และการปัญหาทางโทรศัพท์ซึ่งเป็นอีกหนทางในการแก้ปัญหาความเครียด จัดทำโดยกรมสุขภาพจิตโดยมีนักวิชาการสาธารณสุขเป็นผู้ให้คำปรึกษา โครงการระบบสายด่วนสุขภาพจิต 1667 โดยผ่านระบบโทรศัพท์อัตโนมัติ ซึ่งเป็นความร่วมมือระหว่างกรมสุขภาพจิตกับองค์การโทรศัพท์แห่งประเทศไทย ได้จัดนำระบบเทคนิคทางด้านเทคโนโลยีสารสนเทศมาเสนอข้อมูล เปิดให้บริการประชาชน ตลอด 24 ชั่วโมง โดยที่ประชาชนไม่ต้องเสียค่าใช้จ่ายในการใช้บริการ ได้เริ่มเปิดให้บริการ ตั้งแต่วันที่ 1 กรกฎาคม 2541 กรอบเนื้อหาการให้บริการ มีทั้งหมด 19 กรอบเนื้อหา รวม 197 เรื่อง

การประเมินและการวัดความเครียด

ชูทิศย์ ปานปรีชา(2519 อ้างถึงใน วงศ์พรรณ มาลารัตน์ 2543:40) ได้กล่าวถึงวิธีตรวจสอบความเครียดไว้ 2 วิธี คือ

วิธีแรก ใช้การสังเกตสิ่งที่ปรากฏออกมาจากตัวบุคคลทั้งด้านอารมณ์ คำพูด พฤติกรรม รวมทั้งสิ่งเร้าที่มี เช่น หงุดหงิด โกรธง่าย ขาดความอดทน ขาดความยับยั้งชั่งใจ ควบคุมอารมณ์ไม่ได้ บ่นถึงปัญหาที่มี แสดงอาการเหน็ดเหนื่อย ถอนหายใจ ทำทางเคร่งเครียด กระสับกระส่าย แสดงพฤติกรรมผิดไปจากเดิม มีความแปรปรวนทางร่างกาย เช่น เบื่ออาหาร น้ำหนักลด อ่อนเพลีย

วิธีที่สอง ใช้แบบทดสอบเพื่อตรวจวัดระดับความเครียด ซึ่งคำนวณออกมาเป็นตัวเลข เปรียบเทียบกับคะแนนมาตรฐานของแบบทดสอบนั้น ทำให้ทราบว่ามีความเครียดมากน้อยเพียงใด ซึ่งแบบทดสอบต่างๆที่เกี่ยวข้องดังนี้

แบบประเมินและวิเคราะห์ความเครียดด้วยตนเอง ของกรมสุขภาพจิต ประกอบด้วยข้อคำถามจำนวน 20 ข้อ ซึ่งถามเกี่ยวกับ อาการ พฤติกรรม หรือความรู้สึกที่เกิดขึ้น

ทดสอบความฉลาดทางอารมณ์ (EQ) แบบทดสอบนี้ สำหรับผู้ที่มีอายุ 12-60 ปีเท่านั้น หลายท่าน คงได้ยินเกี่ยวกับ EQ หรือ ความฉลาดทางอารมณ์มาบ้าง ไม่มากก็น้อย แบบทดสอบนี้เป็นการประเมินความฉลาดทางอารมณ์ พัฒนาโดย กรมสุขภาพจิต

ดัชนีชี้วัดสุขภาพจิตคนไทยฉบับสมบูรณ์ ใหม่ (54 ข้อ) ปี 2547 Thai Mental Health Indicator. (TMHI-54) ข้อคำถามจะถามถึงประสบการณ์ของท่านในช่วง 1 เดือนที่ผ่านมา จนถึงปัจจุบัน ให้ท่านสำรวจตัวท่านเองและประเมินเหตุการณ์ อารมณ์หรือความคิดเห็นและความรู้สึกของท่าน ว่าอยู่ในระดับใด แล้วตอบลงในช่องคำตอบที่เป็นจริงกับตัวท่านมากที่สุด โดยคำตอบจะมี 4 ตัวเลือก คือ ไม่เลย หมายถึง ไม่มีเหตุการณ์ อารมณ์ ความรู้สึก หรือไม่เห็นด้วยกับเรื่องนั้น ๆ เล็กน้อย หมายถึง เคยมีเหตุการณ์ อารมณ์ ความรู้สึกในเรื่องนั้น ๆ เพียงเล็กน้อยหรือเห็นด้วยกับเรื่องนั้น ๆ เพียงเล็กน้อยมาก หมายถึง เคยมีเหตุการณ์ อารมณ์ ความรู้สึกในเรื่องนั้น ๆ มาก หรือเห็นด้วยกับเรื่องนั้น ๆ มากและมากที่สุด หมายถึง เคยมีเหตุการณ์ อารมณ์ ความรู้สึกในเรื่องนั้น ๆ มากที่สุด หรือเห็นด้วย กับเรื่องนั้น ๆ มากที่สุด

นายสุวัฒน์ มหัตนิรันดร์กุล และคณะ(2548) เครื่องชี้วัดคุณภาพชีวิตขององค์กรอนามัยโลกชุดย่อ ฉบับภาษาไทย (WHOQOL – BREF – THAI) เครื่องมือวัดคุณภาพชีวิตขององค์กรอนามัยโลกชุดย่อ ฉบับภาษาไทย เป็นเครื่องมือ วัดคุณภาพชีวิตที่พัฒนามาจากกรอบแนวคิดของคำว่าคุณภาพชีวิต ซึ่งหมายถึงการประเมินค่าที่เป็น จิตนิสัย (Subjective) ซึ่งฝังแน่นอยู่กับบริบททางวัฒนธรรม สังคม และสภาพแวดล้อม เพราะฉะนั้นนิยามของ QOL จะเน้นไปที่การรับรู้ในเรื่องคุณภาพชีวิตของผู้ตอบไม่ได้คาดหวังที่จะเป็นวิธีการที่จะวัดในรายละเอียดของอาการ โรค หรือสภาพต่าง ๆ แต่ถือเป็นการประเมินผลของโรคและวิธีการรักษาที่มีต่อคุณภาพชีวิตคุณสมบัติของเครื่องวัดเป็นเครื่องชี้วัดที่พัฒนามาจากเครื่องชี้วัดคุณภาพชีวิตขององค์กรอนามัยโลก 100 ข้อ โดยทำการเลือกคำถามมาเพียง 1 ข้อ จากแต่ละหมวดใน 24 หมวด และรวมกับหมวดที่เป็นคุณภาพชีวิตและสุขภาพทั่วไปโดยรวมอีก 2 ข้อคำถาม หลังจากนั้นคณะทำงานพัฒนาเครื่องชี้วัด คุณภาพชีวิตขององค์กรอนามัยโลกชุดย่อ ฉบับภาษาไทย ได้ทบทวนและปรับปรุงภาษาในเครื่องมือ WHOQOL-BREF โดยผู้เชี่ยวชาญทางภาษาแล้วนำไปทดสอบความเข้าใจภาษาของคนที่มีพื้นฐาน แตกต่างกัน นำมาปรับปรุงข้อที่เป็นปัญหาแล้วทดสอบซ้ำการศึกษาค่าความเชื่อมั่นของเครื่องมือ โดยมีค่าความเชื่อมั่น Cronbach's alpha coefficient เท่ากับ 0.8406 ค่าความเที่ยงตรง เท่ากับ 0.6515 โดยเทียบกับแบบวัด WHOQOL – 100 ฉบับภาษาไทยที่ WHO ยอมรับอย่างเป็นทางการ เป็นแบบวัดที่ผู้ตอบสามารถประเมินได้ด้วยตนเอง ในผู้ที่มีอายุ 15-60 ปี ไม่จำกัดเพศ ประกอบด้วยข้อคำถาม 2 ชนิด คือ แบบภาวะวิสัย (Perceived objective) และอัตวิสัย (self-report subjective) จะประกอบด้วยองค์ประกอบของคุณภาพชีวิต 4 ด้าน ดังนี้

1. ด้านร่างกาย (physical domain) คือ การรับรู้สภาพทางด้านร่างกายของบุคคล ซึ่งมีผลต่อชีวิตประจำวัน เช่น การรับรู้สภาพความสมบูรณ์แข็งแรงของร่างกาย การรับรู้ถึงความรู้สึกสุขสบาย ไม่มีความเจ็บปวด การรับรู้ถึงความสามารถที่จะจัดการกับความเจ็บปวดทางร่างกายได้ การรับรู้ถึง

พลังกำลังในการดำเนินชีวิตประจำวัน การรับรู้ถึงความเป็นอิสระที่ไม่ต้องพึ่งพาผู้อื่น การรับรู้ถึงความสามารถในการเคลื่อนไหวของตน การรับรู้ถึงความสามารถในการปฏิบัติกิจวัตรประจำวันของตน การรับรู้ถึงความสามารถในการทำงาน การรับรู้ว่าคุณไม่จำเป็นต้องพึ่งพาอาศัยต่าง ๆ หรือการรักษาทางการแพทย์อื่น ๆ เป็นต้น

2. ด้านจิตใจ (psychological domain) คือ การรับรู้สภาพทางจิตใจของตนเอง เช่น การรับรู้ความรู้สึกทางบวกที่บุคคลมีต่อตนเอง การรับรู้ภาพลักษณ์ของตนเอง การรับรู้ถึงความรู้สึกภาคภูมิใจในตนเอง การรับรู้ถึงความมั่นใจในตนเอง การรับรู้ถึงความคิด ความจำ สมาธิ การตัดสินใจ และความสามารถในการเรียนรู้เรื่องราวต่าง ๆ ของตน การรับรู้ถึงความสามารถในการจัดการกับความเศร้า หรือกังวล การรับรู้เกี่ยวกับความเชื่อต่าง ๆ ของตน ที่มีผลต่อการดำเนินชีวิต เช่น การรับรู้ถึงความเชื่อด้านวิญญาณ ศาสนา การให้ความหมายของชีวิต และความเชื่ออื่น ๆ ที่มีผลในทางที่ดีต่อการดำเนินชีวิต มีผลต่อการเอาชนะอุปสรรค เป็นต้น

3. ด้านความสัมพันธ์ทางสังคม (social relationships) คือ การรับรู้เรื่องความสัมพันธ์ของตนกับบุคคลอื่น การรับรู้ถึงการที่ได้รับความช่วยเหลือจากบุคคลอื่นในสังคม การรับรู้ว่าคุณได้เป็นผู้ให้ความช่วยเหลือบุคคลอื่นในสังคมด้วย รวมทั้งการรับรู้ในเรื่องอารมณ์ทางเพศ หรือการมีเพศสัมพันธ์

4. ด้านสิ่งแวดล้อม (environment) คือ การรับรู้เกี่ยวกับสิ่งแวดล้อม ที่มีผลต่อการดำเนินชีวิต เช่น การรับรู้ว่าคุณมีชีวิตอยู่อย่างอิสระ ไม่ถูกกักขัง มีความปลอดภัยและมั่นคงในชีวิต การรับรู้ว่าคุณได้อยู่ในสิ่งแวดล้อมทางกายภาพที่ดี ปราศจากมลพิษต่าง ๆ การคมนาคมสะดวก มีแหล่งประโยชน์ด้านการเงิน สถานบริการทางสุขภาพและสังคมสงเคราะห์ การรับรู้ว่าคุณมีโอกาสที่จะได้รับข่าวสาร หรือฝึกฝนทักษะต่างๆ การรับรู้ว่าคุณได้มีกิจกรรมสันทนาการ และมีกิจกรรมในเวลาว่าง เป็นต้น

แบบวัดความเครียดสวนปรุง (Suanprung Stress Test-20, SPST - 20) แบบวัดความเครียดสวนปรุงเป็นแบบวัดความเครียดที่สร้างขึ้นเพื่อวัดความเครียด ที่เหมาะสมสำหรับ คนไทย จากกรอบแนวคิดทางด้านชีวภาพ จิตใจ และสังคมของความเครียด ซึ่งเครื่องมือเหล่านี้มีใช้อยู่ขณะนี้ ส่วนใหญ่เป็นแบบวัดบุคลิกภาพ วัดความวิตกกังวล วัดอาการทางกายและจิตที่สัมพันธ์กับความเครียด ดังนั้น เครื่องมือชุดนี้ จึงเหมาะที่จะนำมาใช้เพื่อหาข้อมูลเกี่ยวกับความเครียดของผู้ที่จะมารับบริการ ทราบที่มาของ ความเครียด การใช้ชีวิตประจำวันที่มีผลต่อการเกิดความเครียดหรือการปรับตัวรับกับความเครียด และอาการของ ความเครียดที่เกิดขึ้นได้ เหมาะจะใช้ในการให้บริการปรึกษาและแนะนำในเรื่องนี้

คุณสมบัติของเครื่องมือ

1. ทำการตรวจสอบความตรงทางด้านเนื้อหา (Content Validity) โดยผู้ทรงคุณวุฒินำไปทดสอบกับ กลุ่มตัวอย่าง 149 คน แล้วปรับปรุงแบบวัดความเครียด ได้แบบวัดความเครียดจำนวน 102 ข้อ

2. การหาคุณภาพของเครื่องมือโดยการหาความตรงตามสภาพ (Concurrent Validity) ในกลุ่มตัวอย่าง 523 คน เครื่องมือมาตรฐานที่ใช้คือค่าความเครียดของกล้ามเนื้อ (Electromyography : EMG) ซึ่งมีความแม่นยำตรงตามสภาพมากกว่า 0.27 อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติเมื่ออิงตามค่า EMG ที่ช่วงความ เชื่อมั่น 95%

3. การแบ่งระดับความเครียดของแบบวัดความเครียดที่สร้างซึ่งแบ่งเป็น 4 ระดับ คือ ต่ำ ปานกลาง สูง และรุนแรง โดยใช้คะแนนปกติ (Normalized T-Score) ในการแบ่งโดยอิงตามค่า EMG ที่ใช้เป็นมาตรฐาน

4. การปรับให้เครื่องมือมีขนาดเล็กลงเหลือ 60 ข้อ และ 20 ข้อ พร้อมทั้งหาคุณภาพของแบบวัดที่ได้ โดยใช้สถิติวิเคราะห์ปัจจัย เพื่อสกัดตัวปัจจัยให้เหลือข้อคำถามน้อยลง ทั้งนี้ข้อคำถามที่เหลือจะต้องมีค่าความ เชื่อมั่นครอนบาค (Cronbach's alpha reliability coefficient) มากกว่า 0.7 และยังคงสัมพันธ์กับค่า EMG อย่างมีนัยสำคัญ

งานวิจัยที่เกี่ยวข้อง

ฐานิตา สนใจยุทธ (2543:บทคัดย่อ) ศึกษาระดับความเครียด และปัจจัยสำคัญที่มี ความสัมพันธ์ต่อระดับความเครียดของนักเรียนมัธยมศึกษาตอนปลายในเขตกรุงเทพมหานคร ซึ่ง ปรากฏว่า ลักษณะทั่วไปของกลุ่มตัวอย่าง ทางด้านบุคคล เพศหญิงและเพศชายมีจำนวนใกล้เคียงกัน อายุ 17 ปี ปัจจัยที่ไม่มีอิทธิพลต่อระดับความเครียด ได้แก่ เพศ อายุ ระดับการศึกษา แผนการเรียน ผล การศึกษาที่ผ่านมา จำนวนเพื่อนสนิท อาชีพบิดา การศึกษาบิดา สถานภาพครอบครัว ที่อยู่อาศัย และ ประเภทโรงเรียน ส่วนปัจจัยที่มีอิทธิพลต่อระดับความเครียด ได้แก่ ความสัมพันธ์ระหว่างสมาชิกใน ครอบครัว และการสนับสนุนทางสังคม เมื่อเกิดความเครียดนักเรียนเลือกที่จะปรึกษาเพื่อนๆและ ปรึกษามารดา มากกว่าปรึกษาบิดา

กษมา อุปลา (2542:บทคัดย่อ) จากการวิเคราะห์ผลข้อมูลเกี่ยวกับปัจจัยที่มีผลต่อความเครียด ในการสอบคัดเลือกบุคคลเข้าศึกษาในสถาบันอุดมศึกษาระบบใหม่ ของนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 6 สังกัดกรมสามัญศึกษาจังหวัดขอนแก่น ผลการวิจัยดังนี้ นักเรียนชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 6 จังหวัด ขอนแก่นมีค่าเฉลี่ยระดับความเครียดโดยภาพรวมอยู่ในระดับปานกลาง และเมื่อเปรียบเทียบเพศชาย และเพศหญิงมีระดับค่าเฉลี่ยของความเครียดไม่แตกต่างกัน อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติ นักเรียนชั้น

มัธยมศึกษาปีที่ 6 จังหวัดขอนแก่นมีปัจจัยทางด้านผลสัมฤทธิ์ทางการเรียนแตกต่างกัน มีระดับค่าเฉลี่ยของความเครียด ไม่แตกต่างกันอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติ

กาญจณี โชติชัยวิวงศ์กุล (2547: บทคัดย่อ) ศึกษาปัจจัยบางประการที่เกี่ยวข้องกับความเครียดของนักศึกษาแพทย์ชั้นปีที่ 1 คณะแพทยศาสตร์ศิริราชพยาบาล มหาวิทยาลัยมหิดล พบว่า นักศึกษาแพทย์ชั้นปีที่ 1 คณะแพทยศาสตร์ศิริราชพยาบาล มีความเครียดระดับน้อย นักศึกษาแพทย์เพศชาย มีความเครียดมากกว่านักศึกษาแพทย์หญิง อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05 นักศึกษาแพทย์ที่มีผลสัมฤทธิ์ทางการเรียนต่างกัน มีความเครียดไม่ต่างกัน นักศึกษาแพทย์ที่มีรายได้ครอบครัวต่อเดือนต่ำกว่า 20,000 บาท มีความเครียดมากกว่านักศึกษาแพทย์ที่มีรายได้ครอบครัวต่อเดือน 20,000-30,000 บาท อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05 และนักศึกษาแพทย์ที่มีบิดา มารดาอยู่ด้วยกัน กับนักศึกษาแพทย์ที่บิดา มารดา ไม่ได้อยู่ด้วยกัน มีความเครียดไม่แตกต่างกัน

ณัฐจรี เจริญสุข (2548 : บทคัดย่อ) ศึกษาความเครียดของเยาวชนในเขตภาคใต้ตอนบนของประเทศไทย พบว่าเยาวชนส่วนใหญ่มีความเครียดบ้างเป็นครั้งคราว โดยเยาวชนหญิงมีความเครียดมากกว่าเยาวชนชายเล็กน้อย ค่าเฉลี่ย 2.25 สาเหตุการเกิดความเครียดของเยาวชนที่สำคัญ ได้แก่ การที่เยาวชนเกิดความวิตกกังวลเกี่ยวกับอนาคตของตน ความไม่เข้าใจในเนื้อหาบทเรียน และเกิดจากการที่บิดา มารดาไม่ค่อยลงรอยกัน

อัจฉรา ระตะนะอาพร (2546: บทคัดย่อ) ศึกษาปัจจัยส่งเสริมต่อความเครียดของนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาตอนปลาย โรงเรียนสารวิทยา พบว่านักเรียนชั้นมัธยมศึกษาตอนปลายมีความเครียดอยู่ในระดับปานกลาง โดยนักเรียนหญิงและนักเรียนชายมีความเครียดไม่แตกต่างกัน นักเรียนที่ศึกษาอยู่ในระดับชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 6 มีระดับความเครียดเฉลี่ยสูงกว่า นักเรียนระดับชั้นอื่น ๆ ปัจจัยที่ทำให้นักเรียนเกิดความเครียดในระดับมาก จำแนกเป็นรายชื่อตามลำดับ ดังนี้

1. ผลการเรียนตกต่ำ มีค่าเฉลี่ย 1.80
2. ต้องการสอบเข้ามหาวิทยาลัยปีของรัฐบาลให้ได้ มีค่าเฉลี่ย 1.77
3. ไม่เข้าใจบทเรียน มีค่าเฉลี่ย 1.61

และ ปัจจัยที่ส่งผลต่อความเครียดของนักเรียนทั้ง 5 ประการ คือ บุคลิก / ลักษณะส่วนตัว ความสัมพันธ์กับกลุ่มเพื่อน ความสัมพันธ์ในครอบครัว สภาพเศรษฐกิจของครอบครัว พฤติกรรมทางการเรียน

ปนัดดา ดอกอินทร์(2544: บทคัดย่อ) สุขภาพจิตและพฤติกรรมการเรียนของนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาตอนต้น โรงเรียนศึกษาสงเคราะห์เชียงใหม่ พบว่า นักเรียนส่วนใหญ่มีสุขภาพจิตอยู่ในระดับปกติ และมีพฤติกรรมการเรียนโดยภาพรวมอยู่ในระดับมาก และเมื่อศึกษารายละเอียดในแต่ละ

ละด้านพบว่าส่วนใหญ่มีพฤติกรรมกรรมการเรียนในด้านความสนใจและความตั้งใจมากที่สุด รองลงมาได้แก่ ด้านการเตรียมความพร้อมในการเรียน และด้านการปฏิบัติในการเรียน ตามลำดับ

กาญจนา นพรัตน์ (2544: บทคัดย่อ) ศึกษาปัจจัยด้านจิตลักษณะที่ส่งผลต่อพฤติกรรมสุขภาพตามสุขบัญญัติแห่งชาติของนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาตอนปลาย ในจังหวัดปัตตานี พบว่านักเรียนมัธยมศึกษาตอนปลายในจังหวัดปัตตานี มีพฤติกรรมสุขภาพที่เหมาะสมตามสุขบัญญัติแห่งชาติ ประการที่ 1-5 หรือทั้ง 3 ด้านคือ ด้านอนามัยส่วนบุคคล ด้านอาหารและโภชนาการ และด้านสารเสพติดและปัญหาสังคม อยู่ในระดับมาก ส่วนปัจจัยด้านจิตลักษณะทั้ง 5 ตัว คือ ความรู้ด้านสุขภาพ เจตคติต่อพฤติกรรมสุขภาพ ค่านิยมด้านชีวิตและสุขภาพ ความเชื่ออำนาจภายใน-ภายนอกเกี่ยวกับสุขภาพ และลักษณะมุ่งอนาคตและควบคุมตน มีความสัมพันธ์ทางบวกกับพฤติกรรมสุขภาพตามสุขบัญญัติแห่งชาติทั้ง 3 ด้านของนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาตอนปลาย ในจังหวัดปัตตานี และ เจตคติต่อพฤติกรรมสุขภาพเป็นปัจจัยด้านจิตลักษณะเพียงตัวเดียวที่เป็นตัวพยากรณ์พฤติกรรมสุขภาพตามสุขบัญญัติแห่งชาติทั้ง 3 ด้าน ของนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาตอนปลายในจังหวัดปัตตานี

โชคชัย อินทร์ติยะ (2545:บทคัดย่อ) ศึกษาวิเคราะห์ความเครียด ของ นักเรียนชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 3 โรงเรียนคงดาวแจ้งพัฒนศึกษา ตำบลนาขาม อำเภอเรณูนคร จังหวัดนครพนม พบว่า นักเรียนชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 3 ส่วนใหญ่ (61%) มีความเครียด ตั้งแต่ระดับน้อยถึงมาก ปัญหาความเครียดส่วนใหญ่เกิดจากการเรียน ปัญหาทางครอบครัว ปัญหาการเงิน ที่อยู่อาศัย และปัญหาอื่นๆ แสดงว่าการศึกษาและการจัดการศึกษาในปัจจุบันก่อให้เกิดปัญหาความเครียดแก่ผู้เรียนตั้งแต่ในระดับน้อยถึงมาก ซึ่งสวนกระแสกับนโยบายให้ผู้เรียนเรียนอย่างมีความสุข และวิสัยทัศน์ของโรงเรียนคือ เก่ง ดี มีสุข

วงศ์พรรณ มลารัตน์ (2543: บทคัดย่อ) ศึกษาความเครียด และพฤติกรรมการแก้ปัญหาความเครียด ของนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาตอนปลาย ในจังหวัดเชียงใหม่ จำนวน 416 คน พบว่านักเรียนชั้นมัธยมปลายร้อยละ 81.01 มีความเครียดอยู่ในระดับปานกลาง และร้อยละ 16.10 มีความเครียดอยู่ในระดับสูงถึงรุนแรง ปัจจัยที่มีผลต่อความเครียดมากที่สุดคือ ความกังวลเกี่ยวกับเรื่องการสอบ/กั้วสอบได้คะแนนไม่ดี และการแก้ปัญหาความเครียดของนักเรียนส่วนใหญ่คือการดูโทรทัศน์/ฟังวิทยุ พุดคุยปรึกษาเพื่อนและการนอน

ไดอาน่า ที.เคนนี่ (Diana T. Kenny ,1997:224) ได้ทำการศึกษาเกี่ยวกับความเครียด จากปี 1950-1960 โดยเข้าไปศึกษาในลักษณะทางจิตวิทยาขั้นสูง ทำให้ทราบเรื่องของการจัดการกับความเครียด โดยได้ศึกษาวิจัยเกี่ยวกับ การจัดการกับความเครียดและการป้องกันการเกิดความเครียดของคนยุโรป โดยศึกษาจากคนทำงานกลุ่มใหญ่ที่มีความเครียด ผลปรากฏว่า 30% ที่สุขภาพของเขามีความเสี่ยงจากการทำงาน และประมาณ 20% เป็นกลุ่มที่ทำงานต่อเนื่องในสถานที่เดิมๆตลอดเวลา

และสาเหตุที่มีอัตราการเพิ่มของความเครียดในการทำงาน เนื่องจาก การเจริญเติบโตทาง ตลาดแรงงาน

โอฮารา (อ้างถึงใน อดิศศักดิ์ จันทร์สอน,2538: 46) ได้ศึกษาเกี่ยวกับองค์ประกอบที่ทำให้เกิด อุตวินิบาตกรรม จากความเห็นทางจิตเวช 3 ด้าน คือ สาเหตุที่เกิดจากสิ่งแวดล้อมทางสังคม ทาง ชีววิทยา และทางจิตวิทยา ในประเทศญี่ปุ่น พบว่า ผู้พยายามทำอุตวินิบาตกรรมที่นำมารักษาใน โรงพยาบาลธรรมดา เป็นโรคจิตซึมเศร้าที่เกิดจากอารมณ์หรือจิตใจ (psychogenic depression) สูงสุด คือร้อยละ 54.8 ที่นำมารักษาในโรงพยาบาลโรคจิตเป็น โรคซึมเศร้าที่เกิดภายในร่างกาย (endogenic psychogenic depression) ร้อยละ 29.7 และ โรคซึมเศร้าเป็นลักษณะเด่นของผู้ทำ อุตวินิบาตกรรม และส่วนใหญ่เป็นคนที่มียุ่ต่ำกว่า 25 ปี

โคล์บ (อ้างถึงใน อดิศศักดิ์ จันทร์สอน,2538: 51) ได้กล่าวถึงผลการวิจัยในสหรัฐอเมริกาว่า ความผิดปกติทางจิตพบในผู้ป่วยโศกมากกว่าผู้ป่วยที่แต่งงานแล้ว ทั้งนี้เนื่องจาก ชีวิตสมรสมีความ มั่นคงกว่า มีความรู้สึกรับผิดชอบต่อครอบครัว มีความรู้สึกอบอุ่นปลอดภัยอย่างมาก

บุชเชอร์ (Bucher,1993 อ้างถึงใน จารึก สระอิส,2548: 35) ได้ทำการศึกษาเรื่องวัยรุ่นกับการ เข้าร่วมกิจกรรมพลศึกษาในรัฐหลุยเซียน่า โดยการสำรวจวัยรุ่นหญิง 207 คน เป็นเวลา 5ปี ได้ข้อมูล ที่สมบูรณ์ 140 คนพบว่าปัจจัยที่ทำให้วัยรุ่นหญิงเข้าร่วมกิจกรรม 3 อย่าง คือ ทศนคติส่วนตัวต่อการ เข้าร่วมกิจกรรมการชักชวนจากเพื่อนและผู้ปกครองและโอกาสที่เอื้อต่อการเข้าร่วมกิจกรรม จาก การศึกษาสรุปว่า การเข้าร่วมกิจกรรมจะลดลงเมื่อเรียนในระดับที่สูงขึ้นในแต่ละระดับชั้น ความพึง พอใจและทัศนคติเกี่ยวกับกิจกรรมพลศึกษาลดลงมากที่สุดเมื่อวัยรุ่นหญิงเรียนอยู่ในระดับมัธยม ปลาย และวัยรุ่นหญิงจะใช้กิจกรรมพลศึกษาเพื่อลดความเครียด