

บทที่ 2

วรรณกรรมที่เกี่ยวข้อง

การศึกษาความฉลาดทางอารมณ์กับระดับความเครียดของนักศึกษาพยาบาล ชั้นปีที่ 1 คณะพยาบาลศาสตร์ มหาวิทยาลัยเชียงใหม่ ผู้ศึกษาได้ทบทวนแนวคิด ทฤษฎีและงานวิจัยที่เกี่ยวข้อง เพื่อประกอบการวิเคราะห์และสังเคราะห์ ในการศึกษาดังต่อไปนี้

1. ความฉลาดทางอารมณ์

- 1.1 ความหมายของความฉลาดทางอารมณ์
- 1.2 องค์ประกอบของความฉลาดทางอารมณ์
- 1.3 ปัจจัยของความฉลาดทางอารมณ์
- 1.4 ความฉลาดทางอารมณ์กับปฏิสัมพันธ์ของสติปัญญาและบุคลิกภาพ
- 1.5 ความแตกต่างของอีคิวกับไอคิว
- 1.6 การประเมินความฉลาดทางอารมณ์

2. ความเครียด

- 2.1 ความหมายของความเครียด
- 2.2 ปัจจัยเหตุที่ก่อให้เกิดความเครียด
- 2.3 สาเหตุของความเครียดในวัยรุ่น
- 2.4 ระดับความเครียด
- 2.5 ผลของความเครียด
- 2.6 วิธีปฏิบัติเพื่อช่วยคลายเครียด
- 2.7 เครื่องมือวัดความเครียด

3. งานวิจัยที่เกี่ยวข้อง

1. ความฉลาดทางอารมณ์

1.1 ความหมายของความฉลาดทางอารมณ์

ในปี ค.ศ.1990 ซาโลเวย์ และเมเยอร์ กล่าวถึงความฉลาดทางอารมณ์ เป็นครั้งแรกว่าเป็นรูปแบบหนึ่งของความฉลาดทางสังคมที่ประกอบด้วยความสามารถในการรู้อารมณ์และความรู้สึกของตนเอง และผู้อื่นสามารถแยกความแตกต่างของอารมณ์ที่เกิดขึ้น และใช้ข้อมูลนี้เป็นเครื่องชี้นำในการคิดและกระทำสิ่งต่าง ๆ

แดเนียล โกลแมน (1998) ได้ให้ความหมายของความฉลาดทางอารมณ์ว่าเป็นความสามารถหลายด้าน ได้แก่ การเร่ร่อนตัวเองให้ไปสู่เป้าหมาย มีความสามารถควบคุมความขัดแย้งของตนเอง รอคอยเพื่อให้ได้ผลลัพธ์ที่ดีกว่า มีความเห็นอกเห็นใจผู้อื่น สามารถจัดการกับอารมณ์ไม่สบายต่างๆ มีชีวิตอยู่ด้วยความหวัง

และกรมสุขภาพจิต กระทรวงสาธารณสุข (2546) ได้ให้ความหมายของความฉลาดทางอารมณ์ว่า คือ ความสามารถทางอารมณ์ที่จะช่วยให้การดำเนินชีวิตเป็นไปอย่างสร้างสรรค์และมีความสุข

จากความหมายความฉลาดทางอารมณ์ที่กล่าวมาสามารถสรุปได้ว่าความฉลาดทางอารมณ์ คือ ความสามารถในการรับรู้ เข้าใจอารมณ์ของตนเองและผู้อื่น นำการรับรู้ เข้าใจอารมณ์ไปประยุกต์ใช้กับเหตุการณ์หรือสถานการณ์ต่างๆ ที่เกิดขึ้นในชีวิตได้อย่างเหมาะสมจนสามารถเผชิญและแก้ไขสถานการณ์ที่เกิดขึ้นให้ผ่านพ้นไปได้ด้วยดี

1.2 องค์ประกอบของความฉลาดทางอารมณ์ (นงพงา ลิ้มสุวรรณ, 2542)

องค์ประกอบของความฉลาดทางอารมณ์จัดได้เป็นเรื่องใหญ่ๆ 5 เรื่อง คือ

1. สามารถรู้อารมณ์ตัวเอง คือ เป็นที่รู้ตัวเองกำลังรู้สึกอย่างไร หรือสามารถติดตามความรู้สึกของตัวเองได้ในขณะที่อารมณ์กำลังบังเกิดขึ้นในตัวเรา เช่น รู้สึกว่าเรากำลังเริ่มรู้สึกโกรธหรือเริ่มรู้สึกไม่พอใจแล้ว ฉะนั้นเราจึงต้องมีการสังเกตตัวเองอยู่เสมอ การรู้ว่าตัวเองกำลังรู้สึกอย่างไรจะทำให้คนๆ นั้นควบคุมอารมณ์ได้ดีขึ้น ไม่ตกเป็นทาสของอารมณ์ชั่ววูบ แล้วทำอะไรที่มีผลร้ายแรง การรู้ว่าตัวเองกำลังมีอารมณ์แบบใดนอกจากจะทำให้เราควบคุมอารมณ์ได้ดีขึ้น ยังทำให้เราสามารถหลุดพ้นจากอารมณ์นั้นได้เร็วขึ้น เพราะทำให้เรารู้จักไปหาทางระบายอารมณ์นั้นออกไปอย่างเหมาะสมถูกต้องคนที่ไม่รู้จักรู้จักหรือไม่รู้สึกลึกถึงอารมณ์ตัวเองมากๆ จะไม่สามารถแสดงออกซึ่งอารมณ์อาจกลายเป็นคนเฉยเมย เป็นคนไม่สนุก ไม่รู้สึกขบขันในเรื่องควรขบขันคือไม่มีอารมณ์ขัน ซึ่งจะกลายเป็นคนน่าเบื่อสำหรับผู้อื่นได้ เพราะเป็นคนจืดชืดไร้สีสัน

2. **สามารถบริหารอารมณ์ตัวเอง** คือ การจัดการกับอารมณ์ที่เกิดขึ้นได้อย่างเหมาะสม เช่น เกิดอารมณ์โกรธ อารมณ์ไม่พอใจอะไรใครจะต้องหาทางออก ไม่ใช่เก็บกดสะสมอารมณ์เหล่านี้ไว้มากๆ ซึ่งจะเกิดอาการทรมานไม่ไหวแล้วถึงจุดหนึ่งจะระเบิดอารมณ์ออกมารุนแรง โดยทำร้ายคนอื่นหรือทำร้ายตนเอง

3. **สามารถทำให้ตัวเองมีพลังใจ** คือ เป็นคนที่สามารถสร้างแรงบันดาลใจหรือแรงใจให้อยากทำสิ่งต่างๆ ในชีวิต ไม่เป็นคนย่อท้อหมดเรี่ยวแรงง่ายๆ หรือยอมแพ้โดยง่าย

4. **สามารถเข้าถึงจิตใจผู้อื่น** หมายถึง สามารถเข้าใจได้หรือรู้ได้ว่าถ้าเราเป็นเขาเราจะรู้สึกอย่างไร ซึ่งหมายถึง ความเห็นใจคนอื่น หรือความสามารถที่จะเอาใจเขามาใส่ใจเรานั่นเอง การที่คนเราจะสามารถเข้าใจจิตใจผู้อื่นได้เขาจะต้องเข้าใจตัวเองก่อน เขาต้องรู้จักตัวเอง และมีความรู้สึกของตัวเองเสียก่อนว่าตัวเองรู้สึกอย่างไรจึงจะสามารถอ่านความรู้สึกของผู้อื่นได้

5. **สามารถรักษาความสัมพันธ์กับผู้อื่น** คือ รู้จักหล่อเลี้ยงความสัมพันธ์ ที่มีอยู่ให้มีอยู่ต่อไป ซึ่งเกี่ยวข้องกับความสามารถในการบริหารจัดการกับความรู้สึกของผู้อื่น โดยทำให้คนอื่นที่อยู่ใกล้เราแล้วเขาเกิดความรู้สึกที่ดีเกี่ยวกับตัวเขาเอง และเขาเกิดความรู้สึกที่ดีกับเราด้วย

1.3 ปัจจัยของความฉลาดทางอารมณ์

กรมสุขภาพจิต กระทรวงสาธารณสุข (2543) ได้พัฒนาแนวคิดเรื่อง ความฉลาดทางอารมณ์ ที่ประกอบด้วยปัจจัยสำคัญ 3 ประการคือ

1. ความดี
2. ความเก่ง
3. ความสุข

ดี หมายถึง ความสามารถในการควบคุมอารมณ์และความต้องการของตนเอง รู้จักเห็นใจผู้อื่น และมีความรับผิดชอบต่อส่วนร่วม ซึ่งมีรายละเอียดดังต่อไปนี้

ความสามารถในการควบคุมอารมณ์และความต้องการของตนเอง

- รู้อารมณ์และความต้องการของตนเอง
- ควบคุมอารมณ์และความต้องการได้
- แสดงออกอย่างเหมาะสม

ความสามารถในการเห็นใจผู้อื่น

- ใส่ใจผู้อื่น
- เข้าใจและยอมรับผู้อื่น
- แสดงความเห็นใจอย่างเหมาะสม

ความสามารถในการรับผิดชอบ

- รู้จักการให้ รู้จักการรับ
- รู้จักรับผิดชอบ รู้จักให้อภัย
- เห็นแก่ประโยชน์ส่วนรวม

เก่ง หมายถึง ความสามารถในการรู้จักตนเอง มีแรงจูงใจ สามารถตัดสินใจ แก้ปัญหา และแสดงออกได้อย่างมีประสิทธิภาพ ตลอดจนมีสัมพันธภาพที่ดีกับผู้อื่น

ความสามารถในการรู้จักและสร้างแรงจูงใจให้ตนเอง

- รู้ศักยภาพของตนเอง
- สร้างขวัญและกำลังใจให้ตนเองได้
- มีความมุ่งมั่นที่จะไปให้ถึงเป้าหมาย

ความสามารถในการตัดสินใจและแก้ปัญหา

- รับรู้และเข้าใจปัญหา
- มีขั้นตอนในการแก้ปัญหาได้อย่างเหมาะสม
- มีความยืดหยุ่น

ความสามารถในการมีสัมพันธภาพกับผู้อื่น

- รู้จักการสร้างสัมพันธภาพที่ดีกับผู้อื่น
- กล้าแสดงออกอย่างเหมาะสม
- แสดงความเห็นที่ขัดแย้งได้อย่างสร้างสรรค์

สุข หมายถึง ความสามารถในการดำเนินชีวิตอย่างเป็นสุข มีความภูมิใจในตนเองพอใจในชีวิต และมีความสุขสงบทางใจ

ความภูมิใจในตนเอง

- เห็นคุณค่าในตนเอง
- เชื่อมั่นในตนเอง

ความพึงพอใจในชีวิต

- รู้จักมองโลกในแง่ดี
- มีอารมณ์ขัน
- พอใจในสิ่งที่ตนมีอยู่

ความสงบทางใจ

- มีกิจกรรมที่เสริมสร้างความสุข
- รู้จักผ่อนคลาย
- มีความสงบทางจิตใจ

ดังนั้นความฉลาดทางอารมณ์ หมายถึง การเข้าใจตนเองสามารถควบคุมความขัดแย้งของตนเอง จัดการกับอารมณ์ของตนเอง รวมไปถึงการเข้าใจผู้อื่นแล้วสามารถแก้ไขสถานการณ์หรือความขัดแย้งต่างๆที่เกิดขึ้นกับบุคคลได้ ทำให้การดำเนินชีวิตเป็นไปอย่างมีความสุข

1.4 ความฉลาดทางอารมณ์กับปฏิสัมพันธ์ของสติปัญญาและบุคลิกภาพ

อดุลย์ ปัญญา (2546) กล่าวว่า สติปัญญา คือ ความฉลาดทางเชาวน์ปัญญา การคิด การใช้เหตุผล การคำนวณการเชื่อมโยง เป็นศักยภาพทางสมองที่คิดตัวมาแต่กำเนิดเปลี่ยนแปลงแก้ไขได้ สามารถวัดออกมาเป็นตัวเลขได้แน่นอน ส่วนความฉลาดทางอารมณ์ เป็นความสามารถในการรับรู้และเข้าใจอารมณ์ทั้งของตนเองและผู้อื่น ตลอดจนสามารถปรับหรือควบคุมได้อย่างเหมาะสมกับสถานการณ์ เป็นศักยภาพทางสมองเหมือนกันแต่สามารถปรับเปลี่ยนเรียนรู้และพัฒนาให้ดีขึ้นได้ ไม่สามารถระบุชื่อออกเป็นค่าสัดส่วนตัวเลขได้ แต่อย่างไรก็ตามสติปัญญาและความฉลาดทางอารมณ์ก็มีความสัมพันธ์กัน ดังต่อไปนี้

วิระวัฒน์ ปันนิตามัย (2542) กล่าวว่า ในการศึกษาเกี่ยวกับจิต ลักษณะของคนสามารถมุ่งแนวความสนใจศึกษาออกเป็น 3 ลักษณะ ดังนี้

1. สมอง ได้แก่ ส่วนที่เกี่ยวกับความจำ เหตุผล การตัดสินใจ การแก้ไขปัญหา การวิเคราะห์ การคิดในเชิงนามธรรม ซึ่งเกี่ยวข้องโดยตรงของเชาวน์ปัญญา
2. จิตใจ ได้แก่ บุคลิกภาพ ภาวะอารมณ์ อารมณ์ ความรู้สึก และการประเมินค่าซึ่งเกี่ยวข้องกับเชาวน์อารมณ์โดยตรง
3. แรงจูงใจ ได้แก่ ปัจจัยทางด้านชีวภาพที่มีผลต่อพฤติกรรมการมุ่งสู่เป้าหมายต่างๆ ของมนุษย์ เป็นพฤติกรรมของมนุษย์ในแง่มุมของแรงจูงใจใฝ่สัมฤทธิ์ ใฝ่สัมพันธ์ และใฝ่อำนาจ

นอกจากนั้น วิทยา นาควัชร (2544) ได้ทำการศึกษาและวิจัยเกี่ยวกับความฉลาดทางอารมณ์โดยมีข้อสรุปจากการวิจัย ดังนี้

คนที่มีอารมณ์เป็นสุข มีความฉลาดทางอารมณ์ดีแล้วนั้นมักจะ

1. ทำให้ความฉลาดทางเชาวน์ปัญญาสูงขึ้น (ไอคิว สูงขึ้น)
2. มีกำลังใจในการทำความดี มีคุณธรรม มีความฉลาดในการทำควมดีสูงขึ้นถ้า

ได้รับการอบรมอย่างเหมาะสม

1.5 ความแตกต่างของอีคิวกับไอคิว

กรมสุขภาพจิต (2543) ได้อธิบายถึงความแตกต่างระหว่างอีคิวกับไอคิวไว้ ดังนี้

ไอคิว หรือ Intelligence Quotient หมายถึง ความฉลาดทางเชาวน์ปัญญา การคิด การใช้เหตุผล การคำนวณ การเชื่อมโยง

อีคิว หรือ Emotional Quotient หมายถึง ความฉลาดทางอารมณ์เป็นความสามารถในการรับรู้และเข้าใจอารมณ์ทั้งของตัวเองและผู้อื่นตลอดจนสามารถปรับหรือควบคุมได้อย่างเหมาะสมกับสภาวะการณ์

ไอคิว เป็นศักยภาพทางสมองที่ติดตัวมาแต่กำเนิด เปลี่ยนแปลงแก้ไขได้ยาก

อีคิว ถึงแม้จะเป็นศักยภาพทางสมองเหมือนกันแต่ก็สามารถปรับเปลี่ยนเรียนรู้และพัฒนาให้ดีขึ้นได้

ไอคิว สามารถวัดออกมาเป็นค่าสัดส่วนตัวเลขที่แน่นอนได้

อีคิว ไม่สามารถระบุชี้ออกมาเป็นค่าสัดส่วนตัวเลข

การวัดไอคิว เกิดขึ้นครั้งแรกในปี ค.ศ.1905 โดยนักจิตวิทยาชาวฝรั่งเศสที่ต้องการแยกบุคคลปัญญาอ่อนออกจากคนปกติ เพื่อจะได้จัดการศึกษาให้เหมาะสม โดยใช้การเปรียบเทียบระหว่างความสามารถที่ควรจะเป็นกับอายุสมองแล้วคำนวณออกมาเป็นเปอร์เซ็นต์ปัจจุบัน การวัดไอคิวมักใช้แบบทดสอบของเวสเลอร์ ที่เริ่มพัฒนามาตั้งแต่ปี ค.ศ.1930 โดยอาศัยงานวิจัยของนักวิชาการและนักการทหารเป็นกลุ่มข้อทดสอบทั้งหมด 11 กลุ่ม เป็นกลุ่มที่ต้องใช้ภาษา ได้ตอบ 6 กลุ่ม ไม่ต้องใช้ภาษาได้ตอบ 5 กลุ่ม ดังนี้

1. ข้อมูลทั่วไป เป็นคำถามเพื่อตรวจวัดความสนใจความรู้รอบตัว
2. ความคิด ความเข้าใจ
3. การคิดคำนวณ
4. ความคิดที่เป็นนามธรรม โดยให้หาความเหมือน
5. ความจำระยะสั้น โดยใช้การจำจากตัวเลข
6. ภาษาในส่วนของการใช้คำ
7. การต่อภาพในส่วนที่ขาดหายไป
8. การจับคู่โครงสร้าง โดยดูจากรูปร่างหรือลวดลาย
9. การเรียงลำดับภาพเหตุการณ์ต่าง ๆ
10. การต่อภาพเป็นรูป ด้วยการต่อจิ๊กซอว์
11. การหาความสัมพันธ์ของตัวเลขและสัญลักษณ์

การวัดไอคิว เพิ่งเกิดขึ้นเมื่อไม่กี่ปีมานี้ ไม่มีแบบมาตรฐานที่แน่นอน เป็นเพียงการประเมินเพื่อให้ผู้วัดมองเห็นความบกพร่องของความสามารถทางด้านอารมณ์ที่ต้องพัฒนาแก้ไข กรมสุขภาพจิต ได้พัฒนาแบบประเมินความฉลาดทางอารมณ์ โดยประเมินจากความสามารถด้านหลัก 3 ด้านคือ ดี เก่ง สุข ซึ่งแยกเป็นด้านย่อยได้ 9 ด้าน

1. การควบคุมตนเอง
2. ความเห็นใจผู้อื่น
3. ความรับผิดชอบ
4. การมีแรงจูงใจ
5. การตัดสินใจแก้ปัญหา
6. สัมพันธภาพกับผู้อื่น
7. ความภูมิใจในตนเอง
8. ความพอใจในชีวิต
9. ความสุขสงบทางใจ

เนื่องจาก ไอคิวสามารถวัดออกมาเป็นตัวเลขได้ จึงมีผู้ให้ความสำคัญกับไอคิวมาโดยตลอด เด็กที่เรียนเก่งจะมีแต่คนชื่นชม พ่อแม่ครูอาจารย์รักใคร่ ต่างจากเด็กที่เรียนปานกลางหรือเด็กที่เรียนแย้มักไม่ค่อยเป็นที่สนใจ หรือถูกดูว่าทั้งๆ ที่เด็กเหล่านี้อาจจะมีความสามารถทางด้านอื่นเช่น ดนตรี กีฬา ศิลปะ เพียงแต่ไม่มีความถนัดเชิงวิชาการเท่านั้นเอง มาในช่วงหลังๆ ความเชื่อมั่นในไอคิวเริ่มสั่นคลอนเมื่อมีการตั้งข้อสังเกตเกี่ยวกับการวัด และความสำคัญของไอคิว จนในที่สุดเมื่อ 10 ปีที่ผ่านมาจึงยอมรับกันว่าแท้จริงแล้วในความเป็นจริงชีวิตต้องการทักษะและความสามารถในด้านอื่นๆ อีกมากมายที่นอกเหนือไปจากการจำเก่ง การคิดเลขเก่ง หรือการเรียนเก่ง ความสามารถเหล่านี้ อาจจะช่วยให้คนๆ หนึ่งได้เรียน ได้ทำงานในสถานที่ดีๆ แต่คงไม่สามารถเป็นหลักประกันถึงชีวิตที่มีความสุขได้ยกตัวอย่าง เช่น งานวิจัยชิ้นหนึ่งในรัฐแมสซาชูเซตสหรัฐอเมริกา ที่ศึกษาความสัมพันธ์ของไอคิวกับความสำเร็จในชีวิต โดยติดตามเก็บข้อมูลจากเด็ก 450 คน นานถึง 40 ปี พบว่าไอคิวมีความสัมพันธ์เพียงเล็กน้อยกับความสามารถในการทำงาน ได้ดีหรือกับการดำเนินชีวิต และพบว่าปัจจัยที่สามารถจะทำนายถึงความสำเร็จในด้านต่างๆ ของชีวิตได้ดีกว่า กลับเป็นความสามารถด้านต่างๆ ในวัยเด็กที่ไม่เกี่ยวข้องกับไอคิว เช่น ความสามารถในการจัดการกับความผิดหวัง การควบคุมอารมณ์ และการเข้ากับบุคคลอื่นๆ ได้ดี ตัวอย่างงานวิจัยอีกเรื่องหนึ่ง ก็คือการติดตามเก็บข้อมูลจากผู้ที่จบปริญญาเอกทางวิทยาศาสตร์ 80 คน ตั้งแต่ตอนที่ยังศึกษาอยู่ไปจนถึงบั้นปลายชีวิตในวัย 70 ปี พบว่า ความสามารถทางด้านอารมณ์และสังคมมีส่วนทำให้ประสบความสำเร็จในวิชาชีพและมีชื่อเสียงมากกว่าความสามารถทางเชาวน์ปัญญาหรือไอคิวถึง 4 เท่า

1.6 การประเมินความฉลาดทางอารมณ์

กรมสุขภาพจิต กระทรวงสาธารณสุข ได้ทำการพัฒนาแบบประเมินความฉลาดทางอารมณ์ เพื่อให้สามารถใช้ได้กับประชาชนทั่วไปและจากรายงานการวิจัยการพัฒนาแบบประเมินความฉลาดทางอารมณ์สำหรับประชาชนไทย อายุ 12 - 60 ปี ของกรมสุขภาพจิต กระทรวงสาธารณสุข 2543 ได้กล่าวถึงแบบประเมินความฉลาดทางอารมณ์ที่ได้พัฒนาให้สามารถใช้เวลาในการประเมินไม่นานนัก คือ ประมาณ 15 - 20 นาที จำนวนข้อคำถาม 52 ข้อซึ่งไม่มากเกินไปจนทำให้ผู้ตอบเกิดความเบื่อหน่ายข้อความเข้าใจง่าย มีคำแนะนำในการคิดคะแนนและแปลผลประเมินที่ชัดเจน เป็นแบบประเมินที่มีความเชื่อถือได้และมีความแม่นยำตรงสูงพอสมควร ซึ่งแบบประเมินนี้มีค่าความเที่ยงแบบ Alpha ในด้านดี เก่ง สุข และภาพรวม คือ 0.75, 0.76, 0.81 และ 0.85 ตามลำดับ (กรมสุขภาพจิต กระทรวงสาธารณสุข, 2543)

2. ความเครียด

2.1 ความหมายของความเครียด

คำว่า ความเครียด หรือ Stress ที่มีรากศัพท์มาจากภาษาละตินว่า “Stringers” หรือ “Struts” หรือ “Strict” แปลว่า แรงกดดันที่มีต่อร่างกายและมีแนวโน้มที่จะทำให้เกิดความผิดปกติของร่างกาย (Webster, 1976)

ความเครียด เป็นกลุ่มอาการจากภาวะการปรับตัว เมื่อมีความเครียดจะเกิดการเปลี่ยนแปลงขึ้นในร่างกายเพื่อตอบสนองสิ่งต่างๆ ที่มากระทบ โดยการตอบสนองนี้จะแสดงออกเป็นพฤติกรรมทั้งในรูปแบบของพฤติกรรมภายนอกและพฤติกรรมภายใน (นิภา แก้วศรีงาม, 2541)

ความเครียด เป็น ภาวะของอารมณ์หรือความรู้สึกที่เกิดขึ้นเมื่อเผชิญกับปัญหาต่างๆ ที่ทำให้รู้สึกไม่สบายใจ คับข้องใจ หรือถูกบีบคั้น กดดัน จนทำให้เกิดความรู้สึกทุกข์ใจ สับสน โกรธ หรือเสียใจ (กรมสุขภาพจิต กระทรวงสาธารณสุข, 2541)

ความเครียด คือ เหตุการณ์หรือสภาพใดก็ตามที่ก่อให้เกิดความลำบากใจในการตัดสินใจ ความวิตกกังวลกับความสัมพันธ์กับคนบางคนที่ความวิตกกังวลในความไม่แน่นอนของสถานการณ์ หรือความรู้สึกกลัวอันตรายที่จะเกิดขึ้น (กรมสุขภาพจิต กระทรวงสาธารณสุข, 2548)

สรุปได้ว่า ความเครียด หมายถึง ภาวะกดดันหรือความที่ส่วนใหญ่มักจะเกิดกับจิตใจเป็นอันดับแรกแล้วจะลุกลามมายังร่างกาย เช่น เมื่อเกิดความกดดันขึ้นกับใจที่เกินขอบเขตของแต่ละบุคคลจะรับได้ อาการต่างๆ ของความเครียดก็จะตามมา เช่น ความวิตกกังวล ความคับข้องใจ ความ

ไม่สบายใจ เป็นต้น ซึ่งอาการเหล่านี้จะส่งผลไปยังร่างกาย เช่น ปวดศีรษะ นอนไม่หลับ ท้องผูก หัวใจ เต็มแรง เป็นต้น

2.2 ปัจจัยเหตุที่ก่อให้เกิดความเครียด

สาเหตุของความเครียดสามารถแบ่งได้เป็น 2 สาเหตุใหญ่ คือ

1. สาเหตุภายนอกตัวบุคคล

1.1 สิ่งแวดล้อมทางกายภาพ ได้แก่ วัตถุหรือสิ่งของที่ล้อมรอบตัวที่สามารถสัมผัสด้วยประสาทสัมผัสทั้ง 5 หรือสถานการณ์ที่ก่อให้เกิดอันตรายหรือความเจ็บป่วยแก่ร่างกาย เช่น เครื่องมือเครื่องใช้ต่างๆ บนหอผู้ป่วย สภาพภายในหอผู้ป่วย ความแออัด เสียงรบกวน สภาพอากาศ เป็นต้น

1.2 สังคมและสัมพันธภาพกับบุคคลอื่นๆ เช่น การมีความคิดเห็นไม่ตรงกันปัญหาในการสื่อสารและการประสานงานระหว่างบุคคล ความขัดแย้ง การขาดเพื่อนหรือแหล่งสนับสนุนทางสังคม สัมพันธภาพระหว่างบุคคลไม่ดี เป็นต้น สิ่งเหล่านี้ก่อให้เกิดความเครียดได้ นอกจากนั้นความคาดหวังในบทบาทแต่ไม่เป็นอย่างที่หวังก็ทำให้บุคคลเกิดความเครียดได้เช่นกัน

1.3 สภาพการณ์และเหตุการณ์อื่นๆ ในชีวิต เช่น ปัญหาครอบครัว การเปลี่ยนแปลงที่เรียน การมีเรื่องบาดหมางกับบุคคลอื่น การมีกฎระเบียบต่างๆ ที่มากเกินไปจะปฏิบัติได้ หากบุคคลไม่สามารถปรับตัวหรือการปรับไม่มีประสิทธิภาพจะทำให้เกิดความเครียดในระดับที่รุนแรงได้

2. สาเหตุจากภายในบุคคล

1.4 โครงสร้างและสภาวะทางสรีรวิทยา บุคคลที่มีโครงสร้างทางร่างกายที่สมบูรณ์และมีสุขภาพดีจะเป็นตัวส่งเสริมให้ทำการแก้ปัญหาและมีความทนทานต่อ สภาวะเครียดได้ดีกว่าบุคคลที่ร่างกายไม่แข็งแรง นอกจากการเปลี่ยนแปลงทางด้านร่างกายหรือความสมบูรณ์ทางด้านร่างกายแล้ว อาหาร อากาศ น้ำ หรือสิ่งจำเป็นต่อการดำรงชีวิตอื่นก็มีผลต่อร่างกาย หากร่างกายได้รับสิ่งจำเป็นต่อการดำรงชีวิตไม่เพียงพอ ก็ทำให้ร่างกายเกิดภาวะการเจ็บป่วยและเกิดความเครียดตามมาได้

1.5 ระดับพัฒนาการ ระดับพัฒนาการทั้งด้านจิตใจและอารมณ์ของบุคคลมีผลต่อการรับรู้และการแปลตามเหตุการณ์ต่างๆ ถ้าระดับพัฒนาการไม่เหมาะสมและมีพัฒนาการทางจิตใจไม่ดี ส่งผลให้บุคคลไม่สามารถแก้ไขปัญหาได้อย่างเหมาะสมและทำให้บุคคลเกิดความเครียดได้ นอกจากนั้นการเปลี่ยนแปลงทางด้านร่างกายของบุคคลในแต่ละวัยมีผลต่อการเปลี่ยนแปลงทาง

พัฒนาการของบุคคลแต่ละวัยได้ เช่น การเปลี่ยนแปลงทางด้านร่างกายจากวัยเด็กสู่วัยรุ่นมีผลต่อการเปลี่ยนแปลงพัฒนาการด้านอารมณ์และสังคมของเด็ก

1.6 การรับรู้และแปลเหตุการณ์ต่างๆ เหตุการณ์ที่ก่อให้เกิดอารมณ์กลัว โกรธเกลียด กังวล และตื่นเต้น ถือเป็นเหตุการณ์ที่สามารถก่อให้เกิดความเครียดซึ่งเป็นผลมาจากการรับรู้และการแปลเหตุการณ์ของบุคคล การรับรู้เป็นตัวสำคัญในการที่จะทำให้บุคคลตอบสนองต่อเหตุการณ์ไปในทางที่ดีหรือในทางที่เลว ซึ่งการแตกต่างในแต่ละบุคคลขึ้นกับความต้องการขั้นพื้นฐานที่แตกต่างกันมีประสบการณ์ที่ต่างกัน มีความหวัง ทักษะคิดและการมองโลกที่ไม่เหมือนกัน

ประกอบ สุคนธจิตต์ (2541) กล่าวถึงสาเหตุของความเครียดไว้ ดังนี้

ความเครียดเกิดจากสถานการณ์หรือเหตุการณ์ใดๆ ก็ตามที่ผลักดันให้ร่างกายและจิตใจผิดไปจากเดิม ทำให้ไม่สบายใจวิตกกังวล ผุดผุกผุดนั้ง อารมณ์เสีย ไม่มีสมาธิ ไม่พอใจ บางคนเมื่อเกิดอารมณ์เครียด จะแสดงอาการออกมาทางกายด้วย เช่น ปวดศีรษะ นอนไม่หลับ กินไม่ได้ อ่อนเพลีย เป็นต้น ซึ่งสามารถสรุปสาเหตุของความเครียดได้ 5 ประการ คือ

1. เกิดจากความกดดัน ทุกวันนี้คนเราถูกกดดันจากสภาพแวดล้อมและบุคคลรอบข้าง เช่น เด็กถูกกดดันจากพ่อแม่ให้เรียนหนังสือมากๆ เรียนในสิ่งที่พ่อแม่อยากให้เรียน หรือลูกน้องถูกกดดันจากหัวหน้าให้ทำงานในสิ่งที่ไม่ถนัดหรือไม่ชอบ โดยเฉพาะในสังคมเมืองมักถูกกดดันด้วยเวลา จะทำอะไรก็ต้องรีบเร่งแข่งขันกับคนอื่นหลายๆ คน ต้องทำตนเองให้ได้มาตรฐานตามที่สังคมกำหนด โดยไม่เต็มใจจึงทำให้เกิดความเครียด

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

3. เกิดจากความคับข้องใจ โดยปกติคนเรามักจะมีเป้าหมายในชีวิตหรือการทำงาน แต่เมื่อถูกขัดขวางหรือถูกบังคับให้ทำในสิ่งที่ไม่ชอบ จะเกิดอาการเครียด

4. เกิดจากการขัดแย้งในใจ เกิดจากสภาพที่เป็นจริงกับสภาพที่ต้องการไม่ตรงกัน ไม่สอดคล้องกัน และเมื่อจำเป็นจะต้องตัดสินใจให้เลือกอย่างหนึ่งอย่างใดเพียงอย่างเดียว

5. เกิดจากความผิดปกติทางร่างกายของตนเอง เช่น ความพิการ ความผิดปกติของอวัยวะส่วนหนึ่งส่วนใดของร่างกาย หรือป่วยเป็นโรคเรื้อรัง และโรคประจำตัวที่ไม่มีทางรักษาให้หายขาดได้นอกจากนี้ความเครียด ยังอาจเกิดจากอุปนิสัยหรือวิถีการดำเนินชีวิตของคนบางคนที่มิได้มีลักษณะต่อไปนี้

- คนที่ชอบแข่งขันสูง ชอบท้าทาย จึงดิ้นรนเอาชนะ
- คนที่เข้มงวด เอาจริงเอาจังกับทุกอย่างไม่มีการผ่อนปรน
- คนที่พยายามทำอะไรหลายๆ อย่างในเวลาเดียวกัน
- คนที่มีอารมณ์รุนแรงอัดแน่นในใจเป็นประจำ
- คนที่ใจร้อน จะทำอะไรต้องให้ได้ผลทันที ไม่ชอบรอนาน

2.3 สาเหตุของความเครียดในวัยรุ่น

กรมสุขภาพจิต กระทรวงสาธารณสุข (2548) ได้ให้สาเหตุของความเครียดไว้ในคู่มือคลายเครียดด้วยตนเองสำหรับวัยรุ่น ว่า เกิดจากสาเหตุต่างๆ ดังนี้

1. สาเหตุจากจิตใจ เช่น ความต้องการ ต่างๆ ที่เกิดขึ้นในจิตใจและกลัวว่าจะไม่ได้สิ่งที่ต้องการที่หวังไว้ จะทำให้คนๆ นั้นเกิดความเครียด เช่น กลัวสอบไม่ผ่าน กลัวทำงานที่ได้รับมอบหมายไม่สำเร็จ ปมด้อยต่างๆ ที่เกิดขึ้นในจิตใจ เช่น ตนไม่สวยอย่างคนอื่น ตนไม่รวยเท่าคนอื่น และอื่นๆ

2. สาเหตุจากการเปลี่ยนแปลงในชีวิต ความเปลี่ยนแปลงต่างๆ สถานการณ์ที่ทำให้คนเรามีความเครียด เช่น เมื่อต้องเข้าโรงเรียนใหม่ เข้าทำงานใหม่ เมื่อต้องแต่งงาน เมื่อต้องเปลี่ยนงาน ย้ายงาน ย้ายบ้าน ความตายของคนที่รัก และอื่นๆ

3. สาเหตุจากความเจ็บป่วย เช่น การเจ็บไข้ได้ป่วยต่างๆ ไป การป่วยด้วยโรคเรื้อรัง เช่น มะเร็ง โรคหัวใจ โรคถุงลมโป่งพอง โรคเอดส์ และอื่นๆ

นอกจากนี้ สุรพงษ์ อัมพันวงษ์ (2550) กล่าวถึงสาเหตุที่ทำให้วัยรุ่นเกิดความเครียดบ่อยๆ ได้แก่

1. ปัญหาความสัมพันธ์และความขัดแย้งกับผู้อื่น เช่น พ่อแม่ ญาติพี่น้อง เพื่อน เพื่อนต่างเพศ ครูอาจารย์ เป็นต้น

2. ปัญหาภายในครอบครัว เช่น ความรุนแรงในครอบครัว การทะเลาะเบาะแว้งและการทำร้ายร่างกายของพ่อแม่ การหย่าร้างของพ่อแม่ การเจ็บป่วยหรือการเสียชีวิตของพ่อแม่และญาติพี่น้อง การถูกพ่อแม่ลงโทษด้วยความรุนแรง การถูกพ่อแม่ตำหนิหรือคว่ำด้วยถ้อยคำรุนแรง การถูกล่วงละเมิดทางเพศ รวมถึงปัญหาเศรษฐกิจในครอบครัว

3. ปัญหาการเรียนและปัญหาอื่นในโรงเรียน พ่อแม่ในปัจจุบันมักคาดหวังกับลูกวัยรุ่นสูงในเรื่องการเรียน วัยรุ่นที่เรียนไม่เก่ง หรือเรียนได้ไม่ดีเท่าที่ควรจากสาเหตุต่างๆ เช่น โรคสมาธิสั้น โรคทักษะด้านการอ่านบกพร่อง ขาดกำลังใจ เป็นต้น

4. ปัญหาสภาพแวดล้อมไม่ปลอดภัยต่อชีวิตและสุขภาพ

5. ปัญหาจากตัววัยรุ่นเอง เช่น รูปร่าง หน้าตาและความเปลี่ยนแปลงของร่างกายในช่วงวัยรุ่น ความคิดความรู้สึกต่อตนเองในทางลบ รับผิดชอบกิจกรรมหลายอย่าง การมีความคาดหวังว่าต้องทำทุกอย่างสมบูรณ์แบบ การรับความคาดหวังจากพ่อแม่และผู้อื่นมาเป็นของตนเอง และป่วยเป็นโรคทางกายเรื้อรัง เป็นต้น

วัยรุ่นแปลความหมายของปัญหาที่ทำให้เกิดความตึงเครียดแตกต่างกันไป ตามประสบการณ์ของแต่ละบุคคล และปัจจัยอื่นที่เกี่ยวข้อง เช่น เพศ อายุ ระดับพัฒนาการด้านความคิด อารมณ์ และสังคม รวมไปถึงอิทธิพลจากครอบครัว สังคม และวัฒนธรรม และปัจจัยเหล่านี้ยังมีส่วนกำหนดว่าวัยรุ่นจะจัดการกับความเครียดอย่างไร วัยรุ่นหญิงมักตึงเครียดจากสาเหตุความสัมพันธ์ระหว่างบุคคลมากกว่าวัยรุ่นชาย ในเรื่องปัญหาการเรียนและปัญหาในโรงเรียน พบว่าวัยรุ่นตอนต้นมักตึงเครียดจากปัญหาการปรับตัวในโรงเรียน ส่วนวัยรุ่นตอนกลางและตอนปลายตึงเครียดจากปัญหาการเรียนและการเลือกอาชีพมากกว่า

2.4 ระดับความเครียด

สุวัฒน์ มหัตนรินทร์กุล และคณะ (2540) แบ่งระดับความเครียดเป็น 4 ระดับ ดังนี้

1. ความเครียดในระดับต่ำ หมายถึง ความเครียดขนาดน้อยๆ และหายไปในช่วงเวลาอันสั้น เป็นความเครียดที่เกิดขึ้นในชีวิตประจำวัน ความเครียดระดับนี้ไม่คุกคามต่อการดำเนินชีวิต บุคคลมีการปรับตัวอย่างอัตโนมัติ เป็นการปรับตัวด้วยความเคยชินและการปรับตัวต้องการพลังงานเพียงเล็กน้อยเป็นภาวะที่ร่างกายผ่อนคลาย

2. ความเครียดในระดับปานกลาง หมายถึง ความเครียดที่เกิดขึ้นในชีวิตประจำวัน เนื่องจากมีสิ่งคุกคาม หรือพบเหตุการณ์สำคัญๆ ในสังคม บุคคลจะมีปฏิกิริยาตอบสนองออกมาในลักษณะความวิตกกังวล ความกลัว และอื่นๆ ถือว่าอยู่ในเกณฑ์ปกติทั่วๆ ไปไม่รุนแรง จนก่อให้เกิดอันตรายแก่ร่างกาย เป็นระดับความเครียดที่ทำให้บุคคลเกิดความกระตือรือร้น

3. ความเครียดในระดับสูง เป็นระดับที่บุคคลได้รับเหตุการณ์ที่ก่อให้เกิดความเครียดสูง ไม่สามารถปรับตัวให้ลดความเครียดลงได้ในเวลาอันสั้นถือว่าอยู่ในเขตอันตรายหากไม่ได้รับการบรรเทาจะนำไปสู่ความเครียดเรื้อรัง เกิดโรคต่างๆ ในภายหลังได้

4. ความเครียดในระดับรุนแรง เป็นความเครียดระดับสูงที่ดำเนินติดต่อกันมาอย่างต่อเนื่องจนทำให้บุคคลมีความล้มเหลวในการปรับตัวจนเกิดความเบื่อหน่าย ท้อแท้ หหมดแรง ควบคุมตัวเองไม่ได้ เกิดอาการทางกายหรือโรคร้ายต่างๆ ตามมาได้ง่าย

กรมสุขภาพจิต กระทรวงสาธารณสุข (2541) แบ่งระดับความเครียดเป็น 5 ระดับ ดังนี้

1. ระดับความเครียดต่ำกว่าเกณฑ์ปกติอย่างมาก เป็นระดับที่บุคคลอาจรู้สึกถึงความพึงพอใจกับการดำเนินชีวิตที่เป็นอยู่ โดยมีแรงกดดัน หรือแรงจูงใจในการดำเนินชีวิตน้อยกว่าบุคคลอื่น

2. ระดับความเครียดเกณฑ์ปกติ เป็นระดับที่บุคคลสามารถจัดการกับความเครียดที่เกิดขึ้นในชีวิตประจำวัน และสามารถปรับตัวต่อสถานการณ์ต่างๆ ได้อย่างเหมาะสม

3. ระดับความเครียดสูงกว่าปกติเล็กน้อย เป็นระดับที่บุคคลมีความไม่สบายใจอันเกิดจากปัญหาในการดำเนินชีวิตประจำวัน หรือมีปัญหาอุปสรรคหรือข้อขัดแย้งที่อาจจะยังไม่ได้รับการคลี่คลายหรือแก้ไขซึ่งถือว่าเป็นความเครียดที่พบได้ ในชีวิตประจำวัน

4. ระดับความเครียดสูงกว่าปกติปานกลาง เป็นระดับที่บุคคลเริ่มมีความรู้สึกถึงเครียดในระดับค่อนข้างสูงและได้รับความเดือดร้อนเป็นอย่างมากจากปัญหาทางอารมณ์ที่เกิดขึ้นจากปัญหาความขัดแย้งหรือวิกฤตการณ์ในชีวิต โดยอาจสังเกตได้จากอาการแสดงออกถึงการเปลี่ยนแปลงทางร่างกาย อารมณ์ ความคิด พฤติกรรม การดำเนินชีวิต และสิ่งที่แสดงออกอาจจะเป็นสัญญาณเตือนขั้นต้นว่าบุคคลนั้นกำลังเผชิญกับภาวะวิกฤต และความขัดแย้งซึ่งบุคคลพยายามจัดการหรือแก้ไขด้วยความยากลำบาก ตราบใดที่ความขัดแย้งต่างๆ ยังคงมีอยู่ลักษณะอาการต่างๆ จะเพิ่มมากขึ้น ความเครียดระดับนี้ มีผลกระทบต่อการทำงานและการดำเนินชีวิต

5. ระดับความเครียดสูงกว่าเกณฑ์ปกติมาก เป็นระดับที่บุคคลกำลังตกอยู่ในภาวะเครียดหรือกำลังเผชิญกับวิกฤตการณ์ในชีวิตอย่างรุนแรง หากปล่อยให้ความเครียดในระดับนี้ยังคงมีอยู่ต่อไปโดยไม่ได้นำมาดำเนินการแก้ไขอย่างเหมาะสมและถูกวิธี อาจนำไปสู่ความเจ็บป่วยที่รุนแรงซึ่งส่งผลกระทบต่อตนเองและบุคคลใกล้ชิดได้

จะเห็นได้ว่าการที่บุคคลมีความเครียดในระดับต่ำนั้นเป็นข้อดี จะช่วยให้บุคคลมีความกระตือรือร้นในการทำกิจกรรมต่างๆ ให้ได้ผลดี แต่เมื่อมีระดับความเครียดที่สูงจะก่อให้เกิดอันตรายต่อร่างกาย

2.5 ผลของความเครียด

ชีวิตประจำวันของคนเราต้องพบกับความเครียด ซึ่งเป็นสิ่งที่หลีกเลี่ยงไม่ได้ หนีไม่พ้น แต่มนุษย์เราสามารถมีการปรับตัว มีความสามารถควบคุมและคงทนความเครียดได้ในระดับหนึ่ง โดยทำให้จิตใจอยู่ในสมดุล (Psychological Equilibrium) หรือเป็นปกติเหมือนกับคนทั่วไป แต่ถ้าความเครียดเพิ่มขึ้นเรื่อยๆ และปล่อยให้มีอยู่นานต่อไปเกินความสามารถที่คนทั่วไปจะปรับตัวควบคุมหรือคงทนต่อไปได้ จะเกิดผลเสียต่อร่างกาย จิตใจ และชีวิตความเป็นอยู่ได้

Matteson และ Invancevich (1989) กล่าวว่าความเครียดมีผลต่อบุคคล 3 ด้านคือ ทางด้านกายภาพ (Physicological) บุคคลที่เกิดความเครียด มักจะมีอาการทางสุขภาพ กาย ดังนี้

1. อัตราการเต้นของหัวใจและความดันโลหิตสูง
2. เพิ่มการหลั่งของอะดรีนาลีนและนอร์อะดรีนาลีน
3. ความผิดปกติของระบบลำไส้และกระเพาะ
4. ความอ่อนล้าทางร่างกาย
5. เหงื่อออกมาก
6. ปวดศีรษะ
7. นอนไม่หลับ
8. กล้ามเนื้อเกร็ง

ทางด้านจิตใจ (Psychological) ความเครียดในการทำงานส่งผลทำให้เกิดความผิดปกติทางจิตใจ ซึ่งมีความสัมพันธ์ที่สำคัญต่อสภาวะการทำงาน ดังนี้

1. ความวิตกกังวล ความตึงเครียด ความสับสนและความฉุนเฉียว
2. ความรู้สึกไม่สมหวัง โกรธและไม่พอใจ
3. อารมณ์อ่อนไหวมากและการตอบสนองสูง
4. เบื่อและความพึงพอใจในงานต่ำ
5. จิตใจอ่อนล้า และความสามารถทางปัญญาลดต่ำลง
6. ขาดสมาธิ
7. ขาดการกระตุ้นและความคิดสร้างสรรค์
8. ขาดความมั่นใจ

ผลลัพธ์ที่เห็นได้ชัด คือ ความพึงพอใจในงานต่ำ พนักงานมีแรงจูงใจเล็กน้อยที่จะไปทำงานและทำงานได้ดี อาการเหล่านี้จะเกิดแตกต่างกันไปในแต่ละบุคคล

ทางด้านพฤติกรรม (Behavior Symptoms of Work Stress) ความเครียดในการทำงานมีผลต่ออาการทางพฤติกรรม ดังนี้

1. การพักผ่อนพักผ่อนพรั่ง และหลีกเลี่ยงงาน
2. ผลงานและผลผลิตตกต่ำ
3. ใช้ยาในทางที่ผิดและดื่มแอลกอฮอล์มากขึ้น
4. ก่อวินาศกรรมในงาน
5. เข้าร้านขายยาบ่อยขึ้น

6. รับประทานอาหารมากหรือน้อยกว่าปกติ ทำให้น้ำหนักตัวเพิ่มหรือลดทันที

7. ความสัมพันธ์กับครอบครัวและเพื่อนร่วมงานลดลง

ซึ่งอาการทางพฤติกรรมหลายอย่างที่เกิดขึ้นมีผลกระทบต่อองค์การ คือ ทำให้ผลงานตกต่ำ ขาดงาน และเกิดอุบัติเหตุในการทำงาน พนักงานมีส่วนร่วมในงานต่ำและมีความรับผิดชอบในงานลดลง

สุวัฒน์ มหัตนิรันดร์กุล และคณะ (2540) กล่าวถึงผลของความเครียด ดังนี้

1. ด้านร่างกาย

1.1 ระบบกล้ามเนื้อและโครงกระดูก กล้ามเนื้อจะมีการหดเกร็งทำให้มีผลต่อการนำเลือดไปเลี้ยงอย่างไม่เหมาะสม ก่อให้เกิดอาการเจ็บปวดได้เนื่องจากการเพิ่มของกรดแลคติกและกล้ามเนื้อที่เกร็งนี้จะดึงกระดูกบริเวณที่หดเกร็งให้ออกนอกแนว

1.2 ระบบประสาทอัตโนมัติพาราซิมพาเทติก เป็นระบบประสาทที่ลดปฏิกิริยาต่อการกระตุ้นทางร่างกาย เมื่อเกิดความเครียดระบบนี้จะทำให้เกิดการระคายเคืองของกระเพาะอาหาร ลำไส้ และการทำงานของกล้ามเนื้อเรียบทำให้เกิดอาการ เช่น อาหารไม่ย่อย จุกเสียดในท้อง ท้องอืด ท้องเสีย ท้องผูก ลำไส้อักเสบ ปัสสาวะขัด เป็นต้น

1.3 ระบบประสาทอัตโนมัติซิมพาเทติก หัวใจเต้นผิดปกติ ความดันโลหิตสูง หรือปวดศีรษะข้างเดียวซึ่งเกิดจากการหดตัวของเส้นเลือดฝอยที่ไปเลี้ยงสมอง

1.4 ระบบฮอร์โมน น้ำตาลในกระแสเลือดเพิ่มขึ้น ความต้องการทางเพศลดลงทั้งเพศชายและเพศหญิง มีการเปลี่ยนแปลงของรอบเดือน ฮอร์โมนสำหรับการเจริญเติบโตจะลดลง ทำให้เด็กเติบโตช้า

1.5 ระบบภูมิคุ้มกัน การทำงานของระบบภูมิคุ้มกันลดลง จึงมีโอกาสดูดเชื้อต่างๆ ได้ง่าย

2. ด้านจิตใจ

2.1 อารมณ์ ก่อให้เกิดอารมณ์โกรธ กังวลและเศร้า

2.2 ความคิด ทำลายหรือขัดขวางการทำงานของสมองส่วนที่เกี่ยวข้องกับกระบวนการคิด ทำให้ความคิดไม่ต่อเนื่อง ความจำเสีย การตัดสินใจไม่เหมาะสม ขาดการยับยั้งไตร่ตรองในกรกระทำสิ่งต่างๆ

มาลินี จุฑารพ (2541) กล่าวว่า เมื่อบุคคลเกิดความเครียดจะมีผลกระทบต่อสภาวะทั้งร่างกายและจิตใจ ดังนี้

1. ความเครียดของกล้ามเนื้อ ได้แก่ พฤติกรรมสีหน้าเครียด หน้าผากย่น ปวดกล้ามเนื้อ หนังกตากระตุก ภาวะนอนกรน ใจเต้น อยู่ไม่เป็นสุข สะอื้นและตกใจได้ง่าย

2. ระบบประสาท กำลังทำงานหนักขึ้น ได้แก่ พฤติกรรมเหงื่อออกมากผิดปกติ หัวใจเต้นแรงและเร็ว ปวดที่หัวใจ มือเย็นและชื้น วิงเวียนศีรษะ ท้องปั่นป่วน รู้สึกหนาวๆ ร้อนๆ ปัสสาวะบ่อยหน้าแดงผิดปกติ ซึ่พจรเต้นเร็ววัดได้ 80 ขึ้นไป

3. เกิดความคิดคาดหวังผิดปกติ ได้แก่ พฤติกรรมวิตกกังวล กลัวต่างๆ นานา คิดกลับไปกลับมา และคิดคาดหวังว่าจะเกิดเหตุเคราะห์ร้ายกับตนเองและหรือบุคคลใกล้ชิด

4. เกิดความไม่สบายใจ ได้แก่ พฤติกรรมไม่สบายใจ ขาดสมาธิ ขาดกำลังใจ นอนไม่หลับกระวนกระวายใจ ขาดที่พึ่ง หמדหวัง และขาดความมานะอดทน

2.6 วิธีปฏิบัติเพื่อช่วยคลายเครียด

การมุ่งมั่นเอาใจจริงเอาใจกับการดำเนินชีวิตเป็นสิ่งที่ดี แต่ถ้าทำให้ถึงกับเครียดจนเกินไปก็ไม่ใช่ว่าสิ่งที่ดีสมควร เพราะเมื่อเกิดความเครียดขึ้นแล้ว นอกจากจะไม่ได้ดีอย่างที่ตั้งใจไว้ ยังส่งผลเสียด้านอื่นๆ ด้วย เช่น ทำให้เกิดความผิดปกติทางร่างกายจนเจ็บป่วย ทำให้เสียความสัมพันธ์กับผู้ร่วมงาน ทำให้ความคิดสับสน สมองไม่แจ่มใส คิดอะไรไม่ออก ยิ่งคิดก็ยิ่งเครียด คิดวนเวียนหาทางออกไม่ได้ ความเครียดจึงเปรียบเสมือนการเร่งเครื่องยนต์เอาไว้ โดยไม่ได้เล่นออกไป ทำให้สิ้นเปลืองทั้งน้ำมันเชื้อเพลิง และยังทำให้เครื่องยนต์สึกหรอด้วยดังนั้น การรู้จักการผ่อนคลายความเครียด จึงเป็นเรื่องที่จำเป็น เพราะนอกจากจะช่วยคลายเครียดและเสริมสร้างสุขภาพจิตให้ดีขึ้นแล้ว ยังจะช่วยเพิ่มประสิทธิภาพในการทำงานให้ดีขึ้น ช่วยสร้างความสัมพันธ์ที่ดีระหว่างผู้ร่วมงานด้วยกัน และกับลูกค้าหรือผู้รับบริการ ทำให้เกิดบรรยากาศที่มีชีวิตชีวาในการทำงานในครอบครัวและในสังคมที่เราอยู่ ซึ่งจะเป็ผลดีอย่างยั้งทั้งต่อตัวเราเอง หน่วยงาน และสังคมโดยรวมด้วย

ประคอง สุคนชจิตต์ (2541) ได้ให้ข้อเสนอแนะวิธีปฏิบัติเพื่อช่วยคลายเครียด 10 วิธี และเครื่องมือต่อสู้กับความเครียด 7 ประการ ดังนี้

วิธีปฏิบัติเพื่อช่วยคลายเครียด 10 วิธี

1. การออกกำลังกายถ้ารู้สึกเครียดจากการทำงานหรือปัญหาที่เกิดขึ้น การออกกำลังกายจนเหนื่อยและมีเหงื่อออก จะช่วยให้รู้สึกดีขึ้นได้เพราะขณะออกกำลังกาย ร่างกายจะได้รับออกซิเจนมากขึ้น การไหลเวียนของโลหิตดีขึ้น สมองได้หยุดคิดเรื่องที่เครียดชั่วคราว และภายหลังการออกกำลังแล้ว ร่างกายจะหลั่งฮอร์โมนแห่งความสุขออกมา ทำให้รู้สึกสบายหายเครียด

2. การพักผ่อนหย่อนใจเมื่อรู้สึกเครียด หลังเลิกงานแล้ว ควรทำกิจกรรมอื่น เพื่อเป็นการพักผ่อนหย่อนใจ เช่น เล่นกับสัตว์เลี้ยง ฟังเพลง ดูโทรทัศน์ อ่านหนังสืออ่านเล่น ปลูกต้นไม้ ไปช้อปปิ้ง ไปดูภาพยนตร์ หรือทำอะไรก็ได้ที่ใจชอบ ทำแล้วเพลิดเพลินมีความสุข การที่คนเรา

พักผ่อนหย่อนใจหลังการทำงาน ไม่ได้แสดงว่าเป็นคนเกียจคร้านหรือรักสนุก แต่ถือเป็นการพักผ่อน และเติมพลังให้ชีวิต ทำให้พร้อมที่จะกลับไปทำงานอย่างสดชื่นอีกครั้งหนึ่ง

3. การพูดอย่างสร้างสรรค์ลองคิดว่าถ้าในแต่ละวันต้องได้ยินได้ฟังแต่เสียงบ่น ได้ฟังแต่คำพูดที่ตำหนิติเตียน คำพูดในแง่ร้าย คำพูดที่ไม่เป็นมิตร คำพูดที่เต็มไปด้วยอารมณ์รุนแรง ชีวิตของเราจะเป็นอย่างไร คงเครียดและหดหู่ใจ คับแคบใจ ไม่อยากอยู่ในที่นั่นอีกต่อไปอย่างแน่นอน ดังนั้น จึงควรให้ความสำคัญกับการพูดจากันให้มาก ลองมาฝึกการพูดจากันด้วยดี ซึ่งแม้จะฝืนความเคยชินไปบ้าง แต่ก็จะเป็นประโยชน์ ช่วยสร้างบรรยากาศที่ดีและช่วยให้ความสัมพันธ์ของคนที่อยู่ใกล้ตัวเราดีขึ้น

4. การแสดงอารมณ์อย่างเหมาะสมความเครียดเกิดได้ทั้งจากการเก็บกดอารมณ์ที่ไม่ดีเอาไว้ และเกิดจากการระบายอารมณ์อย่างไม่เหมาะสมด้วย ดังนั้นการรู้จักแสดงอารมณ์ออกมาอย่างเหมาะสมจึงเป็นเรื่องจำเป็น นอกจากจะช่วยลดความเครียดลงแล้ว ยังช่วยให้ความสัมพันธ์กับผู้อื่นดีขึ้นด้วย

5. การสร้างความสัมพันธ์ที่ดีกับเพื่อนร่วมงาน ความเครียดส่วนหนึ่งมาจากการขาดความสัมพันธ์ที่ดีกับผู้ร่วมงาน ทำให้รู้สึกโดดเดี่ยว รู้สึกว่าไม่มีใครเป็นมิตร มีแต่ศัตรูหรือคู่แข่ง รู้สึกว่าไม่มีใครเข้าใจ ไม่มีใครช่วยเหลือ โดยเฉพาะอย่างยิ่งในเวลาที่มีปัญหาและไม่สามารถช่วยเหลือตัวเองได้ดังนั้น การสร้างความสัมพันธ์ที่ดีกับผู้ร่วมงาน จึงเป็นเรื่องจำเป็นอย่างยิ่ง เพราะเมื่อมีความสัมพันธ์ที่ดีเกิดขึ้นแล้ว จะช่วยให้เกิดความรู้สึกอบอุ่น มั่นคง มีกำลังใจ และสนุกสนานกับการทำงานมากขึ้น ช่วยให้ความเครียดลดลงได้มาก

6. การบริหารเวลา การที่รู้สึกว่าไม่มีเวลาไม่พอ ทำงานเสร็จไม่ทันเวลาบ่อยๆ ต้องทำงานอย่างรีบเร่ง แข่งกับเวลาอยู่เป็นประจำ หรือรู้สึกว่างานมาก จนไม่มีเวลาสำหรับการพักผ่อนหย่อนใจ ไม่มีเวลาให้ครอบครัวล้วนเป็นสาเหตุที่ทำให้เกิดความเครียดทั้งนั้นจำเป็นที่จะต้องหาวิธีบริหารเวลา เพื่อจัดเวลาในการทำงานให้มีประสิทธิภาพ สามารถทำงานได้เสร็จทันเวลา อย่างที่ไม่ต้องรีบเร่งมากนัก และยังมีเวลาเหลือพอที่จะพักผ่อนหย่อนใจส่วนตัวมีเวลาให้กับเพื่อนฝูงและครอบครัวอีกด้วย

7. การแก้ปัญหาอย่างถูกวิธีในชีวิตประจำวันของแต่ละวัน ย่อมมีปัญหาก่อเกิดขึ้นเป็นธรรมดา แต่ถ้าแก้ปัญหาอย่างไม่เหมาะสม เช่น ใช้อารมณ์วู่วาม ตัดสินใจโดยไม่ไตร่ตรองให้รอบคอบ ไม่คิดถึงผลเสียที่จะตามมา ฯลฯ จะเป็นสาเหตุให้เกิดความเครียดได้ เพราะปัญหาเดิมอาจจะยังไม่ได้รับการแก้ไข แล้วยังสร้างปัญหาใหม่ขึ้นมาอีก ซึ่งบางครั้งอาจร้ายแรงกว่าปัญหาเดิมด้วยซ้ำไป ถ้าได้เรียนรู้วิธีการแก้ปัญหาที่เหมาะสม เมื่อแก้ปัญหาได้ ความเครียดก็จะหมดไปด้วย

8. การปรับเปลี่ยนความคิดความเครียด ส่วนหนึ่งมาจากความคิดของคนเรานั้นเอง คนที่มองโลกในแง่ร้าย คิดมากวิตกกังวลสูง จะมีความเครียดมาก ถ้ารู้จักปรับเปลี่ยนความคิด มาคิดในแง่มุมใหม่ จะช่วยให้เครียดน้อยลง และมีความสุขใจมากขึ้น

9. การสร้างความเข้มแข็งทางจิตใจในการดำเนินชีวิต ย่อมต้องเผชิญปัญหาและอุปสรรคที่ทำให้เครียดอย่างหลีกเลี่ยงไม่ได้การมีจิตใจที่เข้มแข็ง จะช่วยให้สามารถต่อสู้กับความเครียดได้อย่างมีประสิทธิภาพ แม้บางครั้งร่างกายจะเจ็บป่วย อ่อนแอ แต่ถ้าจิตใจเข้มแข็ง ก็จะสามารถอดทน และมีความมานะพยายาม ที่จะฝ่าฟันเอาชนะปัญหาอุปสรรคต่างๆ ไปได้ เพราะจิตใจมีอำนาจเหนือร่างกาย ดังคำกล่าวที่ว่า “จิตเป็นนาย กายเป็นบ่าว” นั่นเอง

10. การรู้จักยืนยันสิทธิของตน ความเครียดส่วนหนึ่งเกิดจากการที่ยอมอ่อนข้อ หรือเกรงใจผู้อื่นมากเกินไป จนบางครั้งทำให้ตัวเองต้องเดือดร้อน และการต้องฝืนใจทำอะไรตามใจผู้อื่นอยู่ตลอดเวลา ย่อมทำให้ตัวเองรู้สึกต้องรู้สึกว่าเป็นเบี้ยล่าง ขาดความเป็นตัวของตัวเองขาดความภาคภูมิใจในตนเอง และผู้อื่นก็มักจะไม่เกรงใจ และคอยฉวยโอกาสควบคุมบังคับ หรือใช้ประโยชน์จากเราอยู่เสมอ ดังนั้น จึงควรรู้จักยืนยันในสิทธิอันชอบธรรมของตน เพื่อให้คนอื่นเกรงใจบ้าง แต่ทั้งนี้ก็ต้องไม่ไปละเมิดสิทธิของคนอื่น ไม่ทำให้ผู้อื่นเดือดร้อนรำคาญ สิทธิอันชอบธรรมมีหลายประการ ได้แก่ สิทธิที่จะพูดคำว่าไม่ สิทธิที่จะทำงานของตนเอง ก่อนทำให้ผู้อื่น สิทธิที่จะทำผิดพลาดได้ สิทธิที่จะรับผิดชอบในสิ่งที่ตนเองได้ทำลงไป และสิทธิที่จะไม่เข้าใจและไต่ถาม เป็นต้นถ้าสามารถรักษาสีเหล่านี้ได้ เราจะเป็นที่เกรงใจของผู้อื่น และตัวเองก็จะรู้สึกว่ามีศักดิ์ศรี มีความมั่นใจในตัวเองมากขึ้น ไม่ต้องเครียดเพราะเกรงใจผู้อื่น แล้วเบียดเบียนตนเองอีกต่อไป

เครื่องมือต่อสู้กับความเครียด 7 ประการ

1. ตั้งสติกับตัวเองให้ได้ เพราะเวลาที่คนเราเกิดความเครียด หลายคนมักจะตั้งตัวไม่ทัน ปล่อยใจไปกับสิ่งเหล่านั้น คิดไปกับสิ่งเหล่านั้น ซึ่งผลที่จะเกิดขึ้นก็คือ ในสมองจะมีแต่ความวิตกกังวล บางคนเป็นมากจนถึงกับดึงความคิดของตัวเองกลับมาไม่ได้ ไม่มีสมาธิที่จะทำอะไร ดังนั้น ต้องรีบตั้งสติเตือนตัวเอง ค่อยๆ คิด ค่อยๆ พิจารณา พิจารณาว่าข้อดีข้อเสียที่เรากำลังจะตัดสินใจทำลงไปนั้นมีอะไรบ้าง เราทำได้หรือไม่กับผลเสียที่จะตามมาถ้าได้ทำไปแล้ว หลังจากนั้นจึงค่อยๆ ทำลงไปอย่าปล่อยให้อารมณ์พาไป ซึ่งการค่อยๆ คิดนั้นจะเป็นการค่อยๆ เริ่มเรียนรู้ที่มาของปัญหา และสามารถมองหาแนวทางที่จะใช้แก้ปัญหาได้ดีขึ้น

2. อยู่กับปัจจุบันให้มากที่สุด หลายครั้งที่ความเครียดเกิดจากความวิตกกังวลว่าอนาคตจะเป็นอย่างไร คิดว่าเรื่องแย่ๆ คงจะเกิดขึ้น ยิ่งคิดก็ยิ่งฟุ้งซ่าน สงบสติอารมณ์ตนเองไม่ได้นอนไม่หลับ ต้องรอนเหตุการ์ณผ่านไปก่อนจึงสามารถสงบอารมณ์ลงได้ แต่อีกไม่นานก็จะมีเรื่องใหม่ให้

คิดอีก ซึ่งถ้าลองทบทวนเหตุการณ์ที่เคยคิดมากๆ ที่ผ่านไปแล้ว มักจะพบว่าสิ่งที่เคยคิดเคยกังวล มักจะไม่ค่อยตรงกับเรื่องจริง หรือถ้าตรงกับเรื่องจริงแต่เราก็สามารถมีชีวิตยืนหยัดอยู่ได้ ดังนั้นอย่าไปเปลืองพลังงานสมองให้แก่เรื่องเหล่านั้นเลย ถือเสียว่า อะไรจะเกิดก็ให้มันเกิดไป รอไว้ให้มันเกิดขึ้นจริงๆ ก่อนแล้วค่อยว่ากันอีกที เราทำวันนี้ให้ดีที่สุด อยู่กับปัจจุบันดีกว่า

3. อะไรที่ผ่านมาแล้วให้ผ่านไป มีหลายคนที่มีหมกมุ่นอยู่กับอดีต รวากับว่าอยากจะเข้าไปลบอดีต คิดไปคิดมาจนไม่มีสมาธิในการทำงาน ดังนั้นเมื่อเราไม่สามารถย้อนอดีตได้ก็ควรใช้อดีตให้เป็นบทเรียนที่มีค่าจะดีกว่า เช่น มาพิจารณาว่าอะไรในตอนนั้น เราจึงตัดสินใจในทำแบบนั้นลงไปทำไปเพื่ออะไร และผลตอบแทนที่จะได้มันคุ้มกันหรือไม่ ถ้าไม่คุ้มก็ต้องเตือนตัวเองว่า ครั้งต่อไปควรตัดสินใจอย่างไร เข้าทำนองเจ็บแล้วต้องจำ

4. ยึดหยุ่นกับชีวิตตนเองให้มากขึ้น คนเราจะมี ความคาดหวังได้เป็น เรื่องธรรมดาแต่บางคนก็ให้ความสำคัญกับความคาดหวังนั้นมากเป็นพิเศษ ซึ่งความจริงความคาดหวังเป็นสิ่งที่ทำให้เรากระตือรือร้น มีกำลังใจ แต่การยึดติดอยู่กับความคาดหวังมากเกินไปกลับจะเป็นตัวบั่นทอนสุขภาพจิตได้ง่ายๆ ชีวิตทุกคนมีสมหวัง ผิดหวัง สลับกันไป ได้อย่างหนึ่งอาจต้องเสียอย่างหนึ่ง จะให้ได้ทั้งหมดโดยไม่เสียเลยคงลำบาก ดังนั้นเราต้องเฝ้าใจไว้บ้างกับความผิดหวัง เพราะถึงอย่างไร ความผิดหวังคงไม่ถึงกับทำให้ชีวิตเราเดินต่อไปไม่ได้

5. ลดคำถามที่ขึ้นต้นกับตัวเองว่า “ทำไม” ให้น้อยลงบ้าง ส่วนใหญ่ยังถามก็ยังไม่มีความหมาย เช่น ทำไมเขาถึงทำกับเราแบบนี้ ทำไมถึงต้องเป็นเรา ทำไมต้องเกิดเรื่องแบบนี้ มันเหนื่อยเปล่า เหมือนถามว่าทำไมพระอาทิตย์ขึ้นทางทิศตะวันออกแล้วตกทางตะวันตก มันเป็นคำถามที่ไม่รู้จะตอบอย่างไร ดังนั้นทางที่ดีลองหยุดคำถามแบบนี้ หรือไม่ก็ลองเปลี่ยนมาถามตัวเองว่า “ทำไมสิ่งต่างๆ จะต้องเป็นแบบที่เราต้องการด้วย” บางทีอาจทำให้เราเข้าใจความต้องการของตัวเองได้มากขึ้นด้วย

6. มั่นใจตัวเองให้มากขึ้น บางคนกลัวแม้แต่เรื่องเล็กๆ น้อยๆ ไม่กล้าทำอะไร กลัวว่าทำแล้วจะไม่ดี ไม่เป็นที่ถูกใจคนอื่นก็เลยไม่กล้าทำในสิ่งที่เราอยากทำแล้วก็ต้องมานั่งอยู่กับความเครียดของตัวเอง ดังนั้นต้องลดความรู้สึกอ่อนไหวต่อคนรอบข้างให้น้อยลง แล้วทำในสิ่งที่อยากทำบ้าง ถ้าสิ่งนั้นไม่ได้ก่อความเสียหายกับตัวเองหรือสังคมรอบข้าง ความจริงการที่เราคอยกลัวอยู่เรื่อยๆ คนโน้นจะว่าอย่างนี้ คนนี้จะว่าอย่างนั้น มันก็คือความกลัวต่อความคิดของเราเองทั้งสิ้น คิดเองแล้วก็กลัวอยู่คนเดียว เราต้องเอาชนะใจตัวเองให้ได้ แล้วหลายๆ อย่างจะดีขึ้นมาเอง

7. ดูแลสุขภาพร่างกายให้แข็งแรงอยู่เสมอ เพราะจิตใจที่แจ่มใสพร้อมเผชิญกับปัญหาต่างๆ นั้น มักจะอยู่คู่กับร่างกายที่สมบูรณ์ เป็นเสมือนภูมิคุ้มกันให้กันและกัน การรับประทานอาหารที่มีประโยชน์ พักผ่อนให้เต็มที่ ออกกำลังกายสม่ำเสมอ หลีกเลี่ยงสิ่งที่เป็นผลเสียต่อสุขภาพ

จะช่วยให้สุขภาพสมบูรณ์เป็นหลักที่มั่นคงสำหรับจิตใจ สำหรับพร้อมเผชิญกับความเครียดในวันข้างหน้า

ประคอง สุคนธ์จิตต์ (2541) ยังได้กล่าวว่าแนวทางทั้งหมดไม่ใช่สูตรสำเร็จตายตัวแต่เป็นเพียงหนทางที่จะช่วยประคับประคองให้เราอยู่ได้ท่ามกลางความเครียด ยังมีอีกหลายแนวทางที่จะทำให้สุขภาพจิตดีขึ้น บางคนก็รู้ว่าจะต้องทำอย่างไรเพียงแต่ยังหักห้ามใจไม่ให้คิดไม่ได้ ก็ต้องให้กำลังใจกันเพราะการเปลี่ยนแปลงความคิดคนเราต้องใช้เวลาและความพยายามพอสมควร

2.7 เครื่องมือวัดความเครียด

ในการวัดความเครียดนั้น ได้มีผู้พัฒนาเครื่องมือไว้หลายแบบด้วยกันผู้ศึกษาได้รวบรวมวิธีการวัดความเครียดที่นิยมใช้ ดังต่อไปนี้

1. แบบวัดเหตุการณ์ในชีวิต โดยเชื่อว่าเหตุการณ์บางอย่างที่เกิดขึ้นในชีวิตของคนมีส่วนทำให้เกิดความเครียดแบบเรื้อรัง เหตุการณ์ดังกล่าวอาจเรียกว่าเหตุการณ์ในชีวิตที่ทำให้เกิดความเครียด วิธีการสร้างมาตรวัดคือ นำเหตุการณ์ในชีวิตจำนวนมากมาให้กลุ่มตัวอย่างขนาดใหญ่ตอบว่าในช่วงเวลาที่ผ่านมาซึ่งตามปกติแล้วไม่เกิน 24 เดือน มีเหตุการณ์อะไรเกิดขึ้นกับตนเองบ้าง และให้ค่าเหตุการณ์แต่ละข้อเท่าใด โดยที่ถ้าคะแนนมากแสดงว่าเป็นเหตุการณ์ที่ทำให้บุคคลมีความเครียดมาก ตามปกติหากคำตอบทั้งหมดมีคะแนนรวมเกิน 300 คะแนนขึ้นไป ถือว่ามีความเครียดมาก แบบวัดนี้มีจุดอ่อนมากในแง่ที่ว่าเหตุการณ์บางอย่างเป็นสิ่งที่ปรารถนาและเหตุการณ์บางอย่างเป็นสิ่งที่ไม่ปรารถนา

2. แบบวัดสุขภาพทั่วไป แบบทดสอบสร้างขึ้นเพื่อวัดสภาวะทางจิตใจซึ่งในปัจจุบันแนวคิดพื้นฐานของการสร้างแบบวัดนี้ เพื่อระบุปัญหาหลัก 2 ประการ คือ 1.ไม่สามารถรักษาภาวะสุขภาพที่ปกติได้และมีปรากฏการณ์ของความเครียดเกิดขึ้น และ 2.ความล้มเหลวในการทำหน้าที่การแปรปรวนทางบุคลิกภาพ หรือแบบแผนการปรับตัวที่สัมพันธ์กับความเครียดโดยแบบวัดนี้ครอบคลุมองค์ประกอบความเครียด 4 ด้าน คือ ความซึมเศร้า ความวิตกกังวล ความบกพร่องทางสังคม และอาการผิดปกติทางกาย มีข้อคำถามทั้งหมด 60 ข้อแยกออกเป็นแบบวัดสุขภาพทั่วไป 12 ข้อ แบบวัดสุขภาพทั่วไป 20 ข้อ แบบวัดสุขภาพทั่วไป 28 ข้อ และแบบวัดสุขภาพทั่วไป 30 ข้อ โดยมีคำตอบให้เลือก 4 คำตอบ คือ ดีกว่าปกติ เหมือนปกติ แย่กว่าปกติและแย่กว่าปกติมาก การวัดความเครียดในลักษณะนี้มีข้อจำกัดที่ดัชนีบางตัวแสดงอาการทางกายอันมีผลจากจิตใจ

3. แบบวัดความเครียดนิสิตนักศึกษา สร้างโดย สุวรรณ อนุสันติ (2541) โดยวัดความเครียดของนิสิตนักศึกษาพยาบาลเกี่ยวกับต้นเหตุของความเครียดการตอบสนองต่อความเครียดและการปรับตัวต่อความเครียดตามประสบการณ์และการดำเนินชีวิตของนิสิตนักศึกษา

พยาบาล เป็นแบบวัดความเครียดที่สร้างขึ้นโดยดัดแปลงมาจากแบบสอบถามความเครียดในการปฏิบัติงานของนิสิตนักศึกษาพยาบาลของพากานา (Psychometric Evaluation of Clinical Questionnaire of Pagana, 1989) แบบวัดความเครียดจากพฤติกรรมการแสดงออกในขณะฝึกปฏิบัติงานของนิสิตนักศึกษาพยาบาลของยัง (Urban Student Life Inventory of young, 1996) และ แบบประเมินความเครียดในนักศึกษาพยาบาลของนิวแมน (Neuman, 1995) มีองค์ประกอบ 3 ส่วน คือ แบบวัดต้นเหตุของความเครียด แบบสำรวจการตอบสนองต่อความเครียด และแบบสำรวจการปรับตัวต่อความเครียด ในส่วนที่เป็นแบบวัดความเครียดนั้น แบ่งออกเป็น 3 ประเภท คือ ต้นเหตุความเครียดที่เกิดจากความเครียดภายในบุคคล ต้นเหตุความเครียดภายนอกบุคคล และต้นเหตุความเครียดด้านการมีปฏิสัมพันธ์กับผู้อื่น ด้านส่วนตัว และครอบครัว มีข้อคำถามทั้งหมด 89 ข้อ มีลักษณะเป็นมาตราส่วนประเมินค่า 5 ระดับ โดยมีเกณฑ์การตอบว่า ไม่มี ความเครียด มีความเครียดเล็กน้อย มีความเครียดปานกลาง มีความเครียดมาก และมีความเครียดมากที่สุด เนื้อหาของแบบวัดจะสะท้อนให้เห็นถึงการตอบสนองต่อความเครียดในลักษณะของอารมณ์ความรู้สึกเป็นหลักสำคัญ ดังนั้นความผิดพลาดอาจเกิดจากการแปลความรู้สึกนั้นที่สูงหรือต่ำจากความเป็นจริงได้

4. แบบวัดความเครียดสวนปรุง สร้างโดย สุวัฒน์ มหัตนิรันดร์กุล และคณะ (2540) เป็นแบบวัดที่สร้างขึ้นเพื่อวัดความเครียดสำหรับคนไทย สร้างจากกรอบแนวคิดทางด้านชีวภาพ จิตใจ และสังคมของความเครียด เป็นแบบวัดที่ผู้ตอบสามารถตอบได้ด้วยตนเองตามข้อความที่ตรงกับความรู้สึกหรือประสบการณ์จริงที่เกิดขึ้นกับผู้ตอบ แบบวัดความเครียดสวนปรุงมี 3 ชุด คือ ชุด 102 ข้อ 60 ข้อ และ 20 ข้อ แต่ละข้อมี 5 คำตอบโดยให้ผู้ตอบอ่านคำถามแล้วสำรวจดูว่าในระยะ 6 เดือนที่ผ่านมา มีเหตุการณ์ในข้อใดเกิดขึ้นกับผู้ตอบบ้าง ถ้าข้อไหนไม่เกิดขึ้นให้ข้ามไปไม่ต้องตอบการให้คะแนนเป็นแบบมาตราส่วนประมาณค่า 5 ระดับ คือ ตอบไม่รู้สึกรีดให้ 1 คะแนน ตอบเครียดเล็กน้อยให้ 2 คะแนน ตอบเครียดปานกลางให้ 3 คะแนน ตอบเครียดมากให้ 4 คะแนน ตอบเครียดมากที่สุดให้ 5 คะแนน ไม่ตอบให้ 0 คะแนน แบบวัดความเครียดสวนปรุงชุด 20 ข้อ มีคะแนนรวมไม่เกิน 100 คะแนน โดยผลรวมที่ได้ แบ่งออกเป็น 4 ระดับ ดังนี้ คะแนน 0 - 23 เครียดน้อย คะแนน 24 - 41 เครียดปานกลาง คะแนน 42 - 61 เครียดสูง คะแนน 62 ขึ้นไป เครียดรุนแรง

สำหรับการศึกษาคั้งนี้ผู้ทำการศึกษาได้เลือกใช้แบบวัดความเครียดสวนปรุง สุวัฒน์ มหัตนิรันดร์กุล และคณะ (2540) (กรมสุขภาพจิต กระทรวงสาธารณสุข, 2540) เนื่องจากแบบวัดความเครียดสวนปรุงเหมาะกับผู้ตอบในวัยเรียน เหมาะกับงานสำรวจที่ต้องการผลรวดเร็ว การตอบที่ง่ายและ สะดวกต่อการใช้และมีรายละเอียดการทดสอบคุณสมบัติเครื่องมือ ดังนี้

1. ตรวจสอบความตรงทางด้านเนื้อหา (Content Validity) โดยผู้ทรงคุณวุฒินำไปทดสอบกับ กลุ่มตัวอย่าง 149 คน แล้วปรับปรุงแบบวัดความเครียด ได้แบบวัดความเครียดจำนวน 102 ข้อ
2. หาคความตรงตามสภาพ (Concurrent Validity) ในกลุ่มตัวอย่าง 523 คน เครื่องมือมาตรฐานที่ใช้คือค่าความเครียดของกล้ามเนื้อ (Electromyography : EMG) ซึ่งมีความแม่นยำตรงตามสภาพมากกว่า 0.27 อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติเมื่ออิงตามค่า EMG ที่ช่วงความ เชื่อมั่น 95%
3. แบ่งระดับความเครียดของแบบวัดความเครียดที่สร้างซึ่งแบ่งเป็น 4 ระดับ คือ ต่ำ ปานกลาง สูง และรุนแรง โดยใช้คะแนนปกติ (Normalized T - Score) ในการแบ่งโดยอิงตามค่า EMG ที่ใช้เป็นมาตรฐาน
4. การปรับให้เครื่องมือมีขนาดเล็กลงเหลือ 60 ข้อ และ 20 ข้อ พร้อมทั้งหาคุณภาพของแบบวัดที่ได้ โดยใช้สถิติวิเคราะห์ปัจจัย เพื่อสกัดตัวปัจจัยที่เหลือข้อคำถามน้อยลง ทั้งนี้ข้อคำถามที่เหลือมีค่าความ เชื่อมั่นครอนบาค (Cronbach's alpha reliability coefficient) มากกว่า 0.7 และสัมพันธ์กับค่า EMG อย่างมีนัยสำคัญ

3. งานวิจัยที่เกี่ยวข้อง

จอนส์ เอ็ม ซี และจอห์น สตัน ดี ดับเบิลยู (2539) ศึกษาเรื่องความวิตกกังวล ความเครียด และการจัดการกับความเครียดของนักศึกษาพยาบาลชั้นปีที่ 1 ใน เทไชด์ และยังขยายกลุ่มทดลองไปถึงนักศึกษาพยาบาลที่เรียนจบแล้ว นักเรียนแพทย์ชั้นปีที่ 4 และนักศึกษาคณะอื่น ๆ พบว่า นักศึกษากลุ่มที่มีความเครียดและวิตกกังวลให้ข้อมูลเกี่ยวกับสาเหตุของความเครียดและความวิตกกังวลเหมือนกับนักศึกษากลุ่มที่ไม่มีอาการเครียดและวิตกกังวลแต่ว่ามีระดับความเครียดและวิตกกังวลที่ต่างกันอย่างเห็นได้ชัด และพบว่าปัญหาของนักศึกษากลุ่มที่มีความเครียดและวิตกกังวลสูงส่วนใหญ่จะขึ้นอยู่กับสภาพแวดล้อมในแผนกที่ทำงาน ส่วนการจัดการกับความเครียดและวิตกกังวลนั้นค่อนข้างเป็นเรื่องที่ซับซ้อน และดูเหมือนว่าการให้ความรู้แก่นักศึกษาเพียงอย่างเดียวไม่สามารถช่วยให้ความเครียดและวิตกกังวลของนักศึกษาลดลงได้

วันเพ็ญ หวังวิวัฒน์เจริญ และสาระ มุขดี (2539) ศึกษาความเครียดของนักศึกษาพยาบาลวิทยาลัยพยาบาลเกื้อการุณย์ ปี การศึกษา 2538 - 2539 ชั้นปีที่ 1 - 4 จำนวน 613 คน โดยใช้แบบสอบถาม Health Opinion Survey (HOS) พบว่าค่าเฉลี่ยคะแนนความเครียดของนักศึกษาพยาบาลเท่ากับ 47.67 ซึ่งสูงกว่าค่าเฉลี่ยคะแนนความเครียดของประชากรกลุ่มอื่นๆ ที่มีผู้ศึกษาไว้ และพบว่าสาเหตุที่ทำให้เกิดความเครียดในนักศึกษาพยาบาลอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติ ได้แก่ ความสัมพันธ์กับบิดามารดา สุขภาพของมารดาและการเสียชีวิตของมารดา ปัญหาด้านการเงิน

สัมพันธภาพระหว่างพี่น้องและสัมพันธภาพกับเพื่อน ส่วนค่าเฉลี่ยคะแนนความเครียดระหว่างชั้นปี การศึกษาไม่มีความแตกต่างอย่างมีนัยสำคัญ

รุ่งทิพย์ โพธิ์ชุ่ม (2544) ทำการศึกษา ต้นเหตุความเครียด ระดับความเครียดและวิธีเผชิญ ความเครียดในนักศึกษาพยาบาล กลุ่มตัวอย่างเป็นนักศึกษาพยาบาล คณะพยาบาลศาสตร์ มหาวิทยาลัยมหิดล ชั้นปีที่ 1-4 จำนวน 360 คนพบว่านักศึกษาพยาบาลส่วนใหญ่มีต้นเหตุ ความเครียดจากการเรียนการสอนทั้งภาคทฤษฎีและภาคปฏิบัติมากที่สุด และมีความเครียดในระดับ เครียดน้อยมากที่สุด ส่วนวิธีเผชิญความเครียดที่ใช้บ่อยที่สุดคือการแสวงหาแหล่งสนับสนุนทาง สังคม รองลงมาคือ การแก้ไขปัญหาและการยอมรับตามลำดับ เมื่อเปรียบเทียบตามชั้นปี พบว่ามี ต้นเหตุความเครียดด้านสัมพันธภาพกับอาจารย์ สัมพันธภาพกับเพื่อน และหอพัก แตกต่างกัน เมื่อ เปรียบเทียบตามผลสัมฤทธิ์ทางการเรียนพบว่า มีต้นเหตุความเครียด ด้านการเรียนการสอน ภาคทฤษฎีและหอพัก รวมทั้งระดับความเครียด แตกต่างกัน ต้นเหตุความเครียดที่มีอิทธิพลต่อการ จำแนกระดับความเครียดมากที่สุดคือ ด้านการเรียนการสอนภาคทฤษฎี (ชั้นปีที่ 1 และชั้นปีที่ 2) และด้านการเรียนการสอนภาคปฏิบัติ (ชั้นปีที่ 3 และ 4) สรุป นักศึกษาพยาบาลที่มีผลสัมฤทธิ์ ทางการเรียนต่ำจะมีความเครียดสูง

วาริณี คุณธรรมสถาพร (2545) ศึกษาความสัมพันธ์ระหว่างความฉลาดทางอารมณ์ ความหวังกับการปรับตัวของนักศึกษามหาวิทยาลัยเชียงใหม่ ชั้นปีที่ 1 ประกอบด้วยนักศึกษาจาก 17 คณะ รวมทั้งสิ้น 409 คน พบว่าความฉลาดทางอารมณ์มีความสัมพันธ์ทางบวกกับการปรับตัว ของนักศึกษามหาวิทยาลัยเชียงใหม่ ชั้นปีที่ 1 อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ 0.01 ($r = 0.585$) และความหวังมีความสัมพันธ์ทางบวกกับการปรับตัวของนักศึกษามหาวิทยาลัยเชียงใหม่ ชั้นปีที่ 1 อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ 0.01 ($r = 0.421$) ความฉลาดทางอารมณ์และความหวังสามารถ ร่วมกันทำนายการปรับตัวของนักศึกษามหาวิทยาลัยเชียงใหม่ ชั้นปีที่ 1 อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ ระดับ 0.01 โดยความฉลาดทางอารมณ์สามารถทำนายการปรับตัวได้ดีกว่าความหวัง นักศึกษา มหาวิทยาลัยเชียงใหม่ ชั้นปีที่ 1 มีการปรับตัวอยู่ในระดับปานกลาง 4 ด้าน คือ 1.ด้านสุขภาพ ร่างกาย 2.ด้านอารมณ์และส่วนตัว 3.ด้านหลักสูตรการเรียนและการสอน 4.ด้านกิจกรรมและ ความสัมพันธ์ทางสังคม และมีการปรับตัวอยู่ในระดับสูงในด้านสภาพแวดล้อม นอกจากนี้พบว่า นักศึกษามหาวิทยาลัยเชียงใหม่ ชั้นปีที่ 1 ที่พักหอพักในมหาวิทยาลัยมีการปรับตัวดีกว่านักศึกษามหาวิทยาลัยเชียงใหม่ ชั้นปีที่ 1 ที่พักในหอพักเอกชน

สุธีร์ อินตะประเสริฐ (2546) ศึกษา ความสัมพันธ์ระหว่างระดับความฉลาดทางอารมณ์ และระดับความเครียดของนักศึกษาแพทย์ชั้นปีที่ 1 คณะแพทยศาสตร์มหาวิทยาลัยเชียงใหม่ ประชากรที่ใช้ในการศึกษาเป็นนักศึกษาแพทย์ชั้นปีที่ 1 จำนวน 179 คน พบว่านักศึกษาแพทย์ชั้น

ปีที่ 1 ส่วนใหญ่มีระดับความฉลาดทางอารมณ์ในระดับสูง (3.76) และมีความเครียดอยู่ในเกณฑ์ปกติ (6 - 17 คะแนน) จากการวิเคราะห์หาความสัมพันธ์พบว่าระดับความเครียดมีความสัมพันธ์ทางลบกับระดับความฉลาดทางอารมณ์ในทุกมิติ มิติการตระหนักรู้ตนเอง การควบคุมตนเอง ทักษะทางสังคม และการเข้าใจความรู้สึกผู้อื่นนั้น มีความสัมพันธ์ทางลบกับระดับความเครียด ส่วนมิติของการสร้างแรงจูงใจให้ตนเองมีความสัมพันธ์ทางลบกับระดับความเครียด

พรภิรมย์ หลงทรัพย์ (2547) ศึกษา ความฉลาดทางอารมณ์ของนักศึกษาพยาบาลรามาริบัติ กลุ่มตัวอย่างเป็นนักศึกษาพยาบาลชั้นปีที่ 1 - 4 จำนวน 300 คน พบว่านักศึกษามีความฉลาดทางอารมณ์ด้านคืออยู่ในระดับสูงกว่าเกณฑ์ปกติ ส่วนด้านเก่ง ด้านสุข และรวมทุกด้านอยู่ในเกณฑ์ปกติ เพศชายและหญิงมีความฉลาดทางอารมณ์ด้านดี เก่ง สุข และรวมทุกด้านไม่แตกต่างกัน นักศึกษาที่นับถือศาสนาต่างกัน มีความฉลาดทางอารมณ์ด้านดี เก่ง สุข และรวมทุกด้านไม่แตกต่างกัน นักศึกษาที่มีชั้นปีที่ศึกษาต่างกัน มีความฉลาดทางอารมณ์ด้านดี และรวมทุกด้านไม่แตกต่างกัน ส่วนด้านเก่ง และด้านสุขแตกต่างกัน นักศึกษาที่มีรายได้ต่อเดือนต่างกัน มีความฉลาดทางอารมณ์ด้านดี และรวมทุกด้านไม่แตกต่างกัน ส่วนด้านเก่ง และด้านสุขแตกต่างกัน นักศึกษาที่มีผลสัมฤทธิ์ทางการเรียนต่างกันมีความฉลาดทางอารมณ์ด้านสุข และรวมทุกด้านไม่แตกต่างกันส่วนด้านดี และด้านเก่งแตกต่างกัน

วันดี สุทธิรังสี และคณะ (2548) ศึกษา พฤติกรรมการจัดการความเครียด และปัจจัยที่เกี่ยวข้องของนักศึกษาพยาบาล คณะพยาบาลศาสตร์ มหาวิทยาลัยสงขลานครินทร์ กลุ่มตัวอย่างประกอบด้วยนักศึกษาพยาบาล มหาวิทยาลัยสงขลานครินทร์หลักสูตรพยาบาลศาสตรบัณฑิต ชั้นปีที่ 1 - 4 จำนวน 158 คน และนักศึกษาหลักสูตรพยาบาลศาสตรบัณฑิต (หลักสูตรต่อเนื่อง 2 ปี) ชั้นปีที่ 1 และ 2 จำนวน 79 คน พบว่า ความเครียดของกลุ่มตัวอย่าง 3 อันดับแรก คือ ด้านการเขียนรายงาน/แผนการพยาบาล รองลงมาได้แก่ ด้านการฝึกปฏิบัติ และอันดับ 3 ได้แก่ ด้านการเรียนรายวิชาทฤษฎี สำหรับความเครียดที่กลุ่มตัวอย่างรับรู้ว่าน้อย 3 อันดับ เรียงลำดับตามความเครียดน้อยที่สุดดังนี้ ด้านที่พักอาศัย ด้านเพื่อนต่างเพศ และด้านสัมพันธ์ภาพกับเพื่อน

โจวีส์ มาเรีย ออร์กัสโต แลนดา และคณะ (2549) ศึกษาถึงความสัมพันธ์ระหว่างความฉลาดทางอารมณ์ ความเครียดจากการทำงาน และสุขภาพ รวมถึงวิเคราะห์ถึงตัวแปรอื่นๆ เช่น อายุ เพศ อายุการทำงานเป็นพยาบาล ที่ส่งผลถึงสุขภาพของพยาบาล พบว่า ตัวแปรของความฉลาดทางอารมณ์ที่แตกต่างกันส่งผลถึงความเครียดและสุขภาพ ในส่วนของความเครียด พบว่าพยาบาลกลุ่มที่ได้แสดงอารมณ์ชัดเจนออกมา ไม่เก็บกด จะมีความเครียดน้อยกว่ากลุ่มที่ไม่ให้ความสนใจจดจ่อกับอารมณ์ซึ่งมีความเครียดสูงกว่าอย่างเห็นได้ชัด นอกจากนั้นยังพบว่าอายุของพยาบาลและอายุการทำงานส่งผลต่อระดับความเครียดเช่นกัน โดยกลุ่มพยาบาลที่มีอายุน้อย และกลุ่มที่มีประสบการณ์

การทำงานน้อย จะมีความเครียดน้อยกว่ากลุ่มที่มีอายุมากและมีประสบการณ์การทำงานสูงแต่อย่างไรก็ตาม ความฉลาดทางอารมณ์และสุขภาพไม่มีความสัมพันธ์ต่ออายุและประสบการณ์การทำงาน การวิจัยยังพบอีกว่าพยาบาลกลุ่มที่แต่งงานแล้วมีความสุขดีกว่ากลุ่มที่ยังไม่ได้แต่งงาน ความฉลาดทางอารมณ์ในวิชาชีพพยาบาลเป็นตัวแปรสำคัญที่สามารถลดความเครียดได้ ดังนั้นการอบรมเกี่ยวกับความฉลาดทางอารมณ์จึงจำเป็นสำหรับวิชาชีพพยาบาล

ฟิลิป เบอร์นาร์ด และคณะ (2549) ศึกษา นักศึกษาพยาบาลในประเทศบรูไน โดยมีกลุ่มเป้าหมายเป็นนักศึกษาพยาบาลชาวบรูไนจำนวน 20 คน ศึกษาถึงความคิดเห็นเกี่ยวกับความเครียดในวิชาชีพพยาบาล พบว่า นักศึกษาพยาบาลจะรู้สึกเครียดเพราะสถานะของตัวเองที่เป็นเพียงนักศึกษาพยาบาลในบริบทของโรงพยาบาลที่ต้องทำงานกับพยาบาล หมอ และทำการดูแลผู้ป่วยจริง นอกจากนั้นการเรียนทฤษฎี การทำรายงาน และการเรียนภาษาอังกฤษก็เป็นอีกสาเหตุหนึ่ง ส่วนวิธีการลดความเครียดนั้น นักศึกษาพยาบาลจะใช้วิธีการคุยกับเพื่อนที่ไว้ใจได้ ออกกำลังกาย หรือแม้แต่การอยู่เงียบๆ งานวิจัยชิ้นนี้ยังบอกถึงผลดีและผลเสียของความเครียด กล่าวคือความเครียดอาจนำไปสู่ความเจ็บป่วยทางจิตใจ แต่ความเครียดก็เป็นแรงบันดาลใจในขณะเดียวกัน

อัลลัน พัว และคณะ (2549) ศึกษาความสัมพันธ์ระหว่างความฉลาดทางอารมณ์ กับความเครียด ในกลุ่มเป้าหมายนักศึกษาวิชาทันตแพทย์ชั้นปีที่ 1 ที่เข้าศึกษาในโรงเรียนสอนทันตกรรมใน 7 ประเทศ คือประเทศอังกฤษ กรีซ โรมานี ออฟริกาใต้ ออสเตรเลีย อเมริกา และ 3 โรงเรียนในประเทศมาเลเซีย ผลการวิจัยพบว่าระดับของความฉลาดทางอารมณ์แปรผกผันกับระดับของความเครียดในนักศึกษาวิชาทันตแพทย์ที่ถึงแม้จะมีพื้นฐานทางด้านวัฒนธรรม และสังคมที่แตกต่างกัน

สรุป จากข้อมูลและผลการวิจัยที่ได้กล่าวมาข้างต้น แสดงให้เห็นว่าความเครียดเป็นภาวะที่เกิดขึ้นเสมอในชีวิตประจำวันของมนุษย์ โดยมีความสัมพันธ์กันกับปัจจัยภายนอกบุคคล และปัจจัยภายในบุคคลหลาย ๆ อย่างปัจจัยที่สำคัญด้านหนึ่งคือ ปัจจัยความฉลาดทางอารมณ์ ซึ่งประกอบด้วยทักษะการดำเนินชีวิตใน 3 ด้าน คือ เก่ง ดี และสุข โดยเชื่อกันว่ามีผลต่อระดับการมีความเครียดที่แตกต่างกัน และระดับความเครียดที่แตกต่างกันในแต่ละบุคคลก็มีผลต่อการดำเนินชีวิตที่แตกต่างกันด้วย การมีความเครียดเพียงเล็กน้อยเป็นสิ่งจำเป็นในการดำเนินชีวิต จะช่วยกระตุ้นให้ร่างกายและจิตใจมีปฏิกิริยาตอบสนอง ทำให้มนุษย์มีการปรับตัวทั้งทางร่างกาย และจิตใจเพื่อให้อยู่ในภาวะสมดุล โดยเฉพาะวัยรุ่นและวัยเรียนมีปัจจัยที่ส่งผลให้เกิดความเครียดมาก