

เอกสารและงานวิจัยที่เกี่ยวข้อง

2.1 ความเครียด (Stress)

2.1.1 ความหมายของความเครียด

Stress หรือความเครียด เป็นปัญหาทางสุขภาพที่สำคัญมากอย่างหนึ่งในสังคมปัจจุบัน แต่ละคนจะประสบมากน้อยแตกต่างกันไปในช่วงชีวิตแต่ละวัน ในลักษณะต่าง ๆ กัน เหตุการณ์หรือสิ่งที่กระตุ้นใด ๆ ก็ตาม ซึ่งทำลายความสามารถในการปรับตัว ทำให้ความสมดุลย์ (Homeostasis) ของร่างกายเปลี่ยนไป เราถือว่าเป็นตัวที่ทำให้เกิดความตึงเครียด ความตึงเครียดที่เกิดขึ้นอาจจะเป็นแบบเฉียบพลัน (Acute) หรือเรื้อรัง (Chronic) ก็ได้ และเกิดขึ้นได้ทั้งร่างกายและจิตใจ (Selye, 1976)

สวูเนียร์ ตันติพัฒนานนท์ (2522) ได้จำแนกความเครียดออกเป็น 2 ความหมาย คือ

1. เป็นภาวะอารมณ์ที่ปั่นป่วนหรืออารมณ์ไม่สมดุลย์ที่บุคคลประสบ
2. เป็นสิ่งกระตุ้นที่คุกคามต่อสวัสดิภาพ ทางกาย ทางใจ ของบุคคลที่ก่อให้เกิดความไม่สบายใจเป็นเหตุให้มันเกิดกิจกรรมแปรปรวนในที่สุด

พยอม อิงคตานุวัฒน์ (2525) ได้ให้คำจำกัดความว่า หมายถึง ความขัดขวางหรือการเร้าที่ทำให้มนุษย์พยายามหลีกเลี่ยง หรือทำให้มีการเปลี่ยนแปลงทางสรีรภาพ หรืออารมณ์ร่วมกัน

สมจิต หนูเจริญกุล (2525) กล่าวถึงความหมายของความเครียดไว้ว่า ความเครียด คือ กลุ่มอาการปรับตัวหรือภาวะที่ร่างกายมีปฏิกิริยาตอบสนองต่อสิ่งที่มาคุกคาม

กองสุขภาพจิต (2526) ให้ความหมายของความเครียดไว้ว่า ความเครียดเป็นความกระวนกระวายใจ เนื่องจากสถานการณ์อันไม่พึงพอใจ เกิดขึ้นเพราะความปรารถนาไม่ได้รับการตอบสนองหรือเป็นอันผลิตผลไปจากเป้าหมายที่ต้องการ

จะเห็นได้ว่าความเครียดนั้น ได้มีผู้ให้คำนิยามและความหมายกันไว้มากมาย แตกต่างกันออกไปตามความสนใจของแต่ละบุคคล แต่ถ้ามองกันอย่างกว้าง ๆ แล้วจะพบว่าความเครียดเป็นปฏิกิริยาการตอบสนอง ทั้งทางร่างกายและจิตใจของตัวบุคคล ที่มีต่อสิ่งแวดล้อม หรือสถานการณ์ภายนอกอันไม่พึงปรารถนา

2.1.2 สาเหตุของความเครียด

พรทิพย์ เกษุรานนท์ (2527) กล่าวว่า สาเหตุที่มารบกวน ทำให้เกิดความเครียดขึ้นแก่ตัวบุคคล และทำให้กลไกการปรับตัวต่อสภาวะของร่างกายต้องทำงานเพื่อจัดการความเครียดนั้น มีสาเหตุอาจเกิดจากสิ่งแวดล้อมภายนอกในร่างกายหรือเกิดจากภาวะในร่างกายก็ได้ คือ

1. ความเครียดภายใน (Internal stress) คือ แรงกระตุ้นภายในตัวเองของบุคคลซึ่งเกิดจาก

1.1 ความเครียดทางชีววิทยา (Biological stress) เกิดได้จากการเปลี่ยนแปลงทางร่างกาย การเปลี่ยนแปลงทางชีวภาพ หรือสิ่งจำเป็นต่อการดำรงชีพ (biological need) เช่น อาหาร อากาศ น้ำ เป็นต้น เมื่อไม่ได้รับการตอบสนองเพียงพอ ก็อาจเกิดการเปลี่ยนแปลงบุคลิกภาพ และพฤติกรรมทางสังคมได้ เช่น กลายเป็นคนโมโหง่าย หงุดหงิด ฉุนเฉียว เป็นต้น

1.2 ความเครียดทางพัฒนาการ (Developmental stress) เป็นความเครียดที่เกิดในช่วงเวลาพัฒนาการของแต่ละวัย โดยเปลี่ยนแปลง และพัฒนาไปตามวัย เกิดจากเหตุจูงใจทางสังคม (social motive) หรือความต้องการทางจิตใจ (psychological need) ได้แก่ ความต้องการ ความรัก การมีเพื่อน ความยกย่องนับถือ ฯ การที่คนเราเติบโตในสังคมที่แตกต่างกัน มีประสบการณ์ไม่เหมือนกัน ย่อมทำให้แต่ละคนเกิดความต้องการภายในหรือเหตุจูงใจทางสังคมที่ไม่เหมือนกัน

2. ความเครียดภายนอก (External stress) หรืออาจเรียกว่า ความเครียดจากสิ่งแวดล้อม (Environmental stress) เกิดจาก

2.1 สภาพแวดล้อมภายนอกที่ทำให้เกิดความเจ็บป่วย หรือได้รับอันตรายต่าง ๆ รวมทั้งวิกฤตการณ์ต่าง ๆ ที่ก่อให้เกิดความเครียดทางจิตใจ ซึ่งมีได้คาดหวังว่าจะเกิดขึ้น เช่น น้ำท่วม ไฟไหม้ สงคราม เป็นต้น

2.2 ชื่อเรียกร่องทางสังคม ซึ่งได้แก่ แบบแผนประเพณี วัฒนธรรมที่แตกต่างกัน เมื่อเราไม่สามารถปฏิบัติตนให้สอดคล้องกับความต้องการทางสังคมได้ ย่อมก่อให้เกิดความทุกข์ใจ ความกระวนกระวายใจ ไม่เป็นตัวของตัวเอง และต้องตกอยู่ในภาวะเคร่งเครียดหรือความทุกข์ไปตลอด

จอร์จส์ ศุภกิจเจริญ (2527) ได้จำแนกสาเหตุความเครียด ออกตามลักษณะของสาเหตุ คือ

1. สาเหตุของความเครียดที่มีสาเหตุเฉพาะ (Specific stress agent) อาจเกิดจากจุลินทรีย์ เช่น เชื้อโรค, ทางเคมี, ทางฟิสิกส์ และสาเหตุจากการขาดปัจจัยจำเป็นและการเสียสมดุลย์ เฉพาะบางอย่างภายในร่างกาย เช่น การขาดน้ำ ขาดออกซิเจน เป็นต้น

2. สาเหตุของความเครียดที่ไม่เฉพาะเจาะจง (Non-specific stress agent) ได้แก่ มูลเหตุที่เกี่ยวกับจิตใจ เช่น ความกลัว ความวิตกกังวล ความเคร่งเครียดกับงาน ความกดดันทางสังคม ความจน ความล้มเหลว ทางมนุษยสัมพันธ์ หรือการทำงาน การสูญเสียต่าง ๆ หรือความคับข้องใจ

นอกจากนี้ Engel (1962) ก็ได้สรุปสาเหตุที่ก่อให้เกิดความเครียดไว้

3 ประการ ดังนี้

1. การสูญเสีย หรือเกรงว่าจะสูญเสียสิ่งที่มีค่า สิ่งที่รัก สิ่งที่มีความสำคัญต่อตน ได้แก่ การสูญเสียหรือเกรงว่าจะสูญเสียอวัยวะ บทบาทในสังคม อาชีพการงาน หรือสัตว์เลี้ยงที่ตนมีความผูกพันอยู่ เป็นต้น

2. การได้รับอันตราย หรือเกรงว่าจะได้รับอันตราย เช่น การที่จะต้องอยู่ในสถานการณ์ใหม่ หรือสถานที่ที่ไม่คุ้นเคย การพลัดพรากจากบุคคลใกล้ชิด การเปลี่ยนหน้าที่ความรับผิดชอบ การสอบ การแข่งขัน การโต้แย้ง การพบเหตุการณ์ที่น่าตกใจ หรือเหตุการณ์ที่เกิดขึ้นกระทันหันโดยไม่คาดคิดมาก่อน

3. ความคับข้องใจ คือ เมื่อบุคคลไม่ได้รับการตอบสนองความต้องการทางด้านร่างกาย จิตใจ อารมณ์ และสังคม เช่น ความต้องการอาหาร ความต้องการทางเพศ ความขัดแย้งระหว่างบุคคล หน้าที่การงานไม่เปลี่ยนแปลง ไม่ก้าวหน้า ซ้ำซาก จำเจ ก็จะก่อให้เกิดความเครียดได้ในสภาพต่าง ๆ กัน

2.1.3 ชนิดความเครียด

ชนิดของความเครียด สามารถจำแนกออกได้หลายประเภท ขึ้นอยู่กับการจำแนกว่าจะใช้เกณฑ์ใด (ศุภชัย ยาวะประภาส, 2525) กล่าวไว้ว่า

1. จำแนกตามสาเหตุการเกิด จำแนกเป็น

1.1 ความเครียดที่เกิดขึ้นเนื่องจากทุกข์ (Distress) หมายถึง สิ่งต่าง ๆ ที่เกิดขึ้นกับบุคคลคนหนึ่งในลักษณะที่ก่อให้เกิดความไม่สบายใจ หรือความรู้สึกคับข้องใจ

1.2 ความเครียดที่เกิดจากความสุข (Eustress) เป็นความเครียดที่เกิดขึ้น เนื่องจากมีความสุข สนุกสนาน

2. จำแนกตามสิ่งที่เกิด

2.1 ความเครียดทางร่างกาย แบ่งตามระยะเวลาการเกิดเป็น

2 ชนิด คือ

ก. ความเครียดชนิดเฉียบพลัน (Emergency stress)

เป็นสิ่งที่คุกคามชีวิตที่เกิดขึ้นทันทีทันใด เช่น อุบัติเหตุต่าง ๆ หรือเหตุการณ์ที่น่ากลัวเกิดขึ้นอย่างเฉียบพลัน

ข. ความเครียดชนิดต่อเนื่องกัน (Continuing stress)

เป็นสิ่งที่คุกคาม และดำเนินไปอย่างต่อเนื่อง ได้แก่

- การเปลี่ยนแปลงทางร่างกายในวัยต่าง ๆ เช่น วัยหนุ่มสาว วัยหมดประจำเดือน วัยชรา เป็นต้น

- สิ่งแวดล้อมต่าง ๆ ที่ก่อให้เกิดความคับข้องใจอย่างต่อเนื่อง เช่น การจราจรติดขัด

- สิ่งรบกวน ทั้งทางร่างกาย และจิตใจ เช่น ความเจ็บป่วยเรื้อรัง เสียงดังรบกวน เป็นต้น

2.2 ความเครียดทางจิตใจ เป็นการตอบสนองอย่างทันทีทันใด จะเกิดขึ้นเมื่อคิดว่าจะมีอันตราย ซึ่งสืบเนื่องมาจากความคิดคำนึง เช่น จากคำบอกเล่าของผู้อื่น ประสบการณ์ในอดีต การชมภาพยนตร์หรืออ่านหนังสือที่ตื่นเต้นน่ากลัว

2.1.4 ระดับของความเครียด

ระดับความเครียดสามารถแบ่งออกได้เป็น 3 ระดับ คือ

1. ความเครียดระดับต่ำ (Mild stress) ความเครียดระดับนี้มีน้อยและหมดไปในระยะเวลาอันสั้น เพียงวินาทีหรือชั่วโมงเท่านั้น เกี่ยวข้องอยู่กับสาเหตุเพียงเล็กน้อย เช่น เหตุการณ์ในชีวิตประจำวัน การเดินทางไปทำงาน หรือการมาไม่ทันนัดหมาย
2. ความเครียดระดับกลาง (Moderate stress) ความเครียดชนิดนี้รุนแรงกว่าชนิดแรก อาจเกิดเป็นชั่วโมงหรือหลายชั่วโมง จนกระทั่งเป็นวัน เช่น การเจ็บป่วยที่ไม่รุนแรง ความเครียดจากการทำงานมากเกินไป การขัดแย้งกับเพื่อนร่วมงาน
3. ความเครียดระดับสูง (Severe stress) ความเครียดชนิดนี้จะเกิดอยู่นานเป็นสัปดาห์ หรืออาจเป็นเดือน หรืออาจเป็นปี เช่น การตายจาก การเจ็บป่วยที่รุนแรง การสูญเสียอวัยวะของร่างกายที่มีความหมายสำคัญต่อวิถีของการดำรงชีวิต

2.1.5 การปรับตัวต่อภาวะความเครียด

การที่ร่างกายมีภาวะความเครียดร่างกายจะพยายามปรับตัวเพื่อที่จะรักษาความสมดุลย์ ปฏิภินิชา การใช้กลไกการปรับตัวของภาวะความเครียดนี้ Dr. Hans Selye (1976) เรียกว่า General Adaptation Syndrome หรือ GAS โดยแบ่งเป็น 3 ระยะ

1. Alarm Reaction เป็นการตอบสนองทางอารมณ์ต่อสภาวะการณั้ นั้น ๆ ซึ่งจะกระตุ้นให้ร่างกายมีขบวนการต่อสู้

2. Stage of Resistance เป็นระยะที่ร่างกายมีปฏิกิริยาต้านทานต่อ
 ขบวนการต่อสู้ต่าง ๆ ถ้าร่างกายต้านทานได้ก็จะเข้าสู่ภาวะปกติ

3. Stage of Exhaustion เป็นระยะที่เพลียหลังจากการต่อสู้อย่าง
 เข้มข้น หรือต่อสู้ยาวนาน

(พรหมภิล เลหาเหนือแสง, 2526) ได้อ้างถึงการศึกษาของ Lazarus
 ซึ่งแบ่งแบบแผนการเผชิญต่อภาวะเครียดออกเป็น 2 ทาง คือปฏิกิริยาโดยตรงและปฏิกิริยา
 โดยอ้อม

1. ปฏิกิริยาโดยตรง (Direct action) คือความพยายามของบุคคลที่
 จะเผชิญกับสิ่งคุกคามและสิ่งที่ทำกาย โดยการมีปฏิกิริยาโต้ตอบกับสิ่งแวดล้อม แบ่งออกเป็น

1.1 การเตรียมตัวต่อสู้กับสิ่งคุกคาม (Preparing against
 harm) เมื่อเกิดอันตรายจากภายนอก บุคคลจะพยายามกำจัดหรือลดลง โดยการเตรียม
 ตัวที่จะต่อสู้กับสิ่งคุกคามและมีปฏิกิริยาโต้ตอบที่เหมาะสม กับอันตรายที่เกิดขึ้น หากปฏิกิริยา
 นั้นประสบความสำเร็จอันตรายก็จะลดลงสิ่งคุกคามก็ถูกกำจัดหรือลดไป ทำให้จิตใจกลับสู่
 สภาวะสมดุลย์ แต่หากประสบความสำเร็จล้มเหลวและทำให้เกิดภาวะเครียดทางอารมณ์ตามมา
 เช่น ซึมเศร้า วิตกกังวล หรือความกลัว

1.2 การต่อต้าน (Aggression or attack) การต่อต้านสิ่งที่
 รบกวน โดยการกำจัด เปลี่ยนแปลงหรือทำลาย เป็นการตอบสนองและเผชิญต่อสิ่งคุกคาม
 เพื่อให้บุคคลปลอดภัย และเป็นวิธีการทั่วไปของการปกป้องตนเอง

1.3 การหลีกเลี่ยง (Avoidance) เป็นแบบหนึ่งของการเผชิญกับสิ่ง
 คุกคามที่พบในสัตว์รวมทั้งมนุษย์ ปฏิกิริยาการหลีกเลี่ยงนี้อาจเกิดร่วมกับความกลัว หรืออาจ
 เกิดขึ้นโดย ไม่มีความกลัวร่วมด้วยก็ได้

1.4 การเฉยเมยหรือไม่มีปฏิกิริยา (Inaction or apathy)
 เป็นแบบแผนพฤติกรรมของการสิ้นหวัง คิดว่าสิ่งที่คุกคามนั้นจะ ไม่สามารถป้องกันหรือกำจัด
 ไปได้ จึงเกิดความสิ้นหวัง ขาดความตั้งใจที่จะต่อสู้และหลีกเลี่ยงต่อสิ่งคุกคาม

2. ปฏิกิริยาโดยอ้อม (Palliation) คือ กลไกการทำงานของร่างกายและจิตใจ
 ที่กระทำเพื่อบรรเทาหรือกำจัดสิ่งคุกคาม โดยใช้การป้องกันตนเอง

(defense mechanism) ซึ่งเป็นการเผชิญต่อความเครียดที่ตรงกันข้ามกับแบบแรก แบ่งออกเป็น 2 ชนิด คือ

2.1 วิธีบรรเทาอาการโดยตรง (Symptom-directed modes)

ได้แก่ การดื่มสุรา ยากล่อมประสาท ยานอนหลับ การฝึกผ่อนคลายกล้ามเนื้อ ฯ เมื่อลดความเครียดและความทุกข์ ในสังคมปัจจุบันเป็นที่น่าวิตกว่าได้มีการใช้ยานอนหลับรวมทั้งสุราอย่างกว้างขวาง เพื่อช่วยให้มีปัญหาทางจิตใจลดลงในขณะที่ต้องเผชิญกับความเครียดในชีวิตประจำวัน

2.2 วิธีบรรเทาภายในใจ (Intrapsychic modes) เป็นการ

บรรเทาความเครียดอีกวิธีหนึ่ง ซึ่ง Freud ได้กล่าวไว้ว่า เป็นวิธีการใช้กลไกทางจิตใต้สำนึก (Unconscious psychological maneuver) ที่บุคคลหลอกหลวงตนเองเกี่ยวกับแรงกระตุ้นที่คุกคาม หรืออันตรายจากภายนอก โดยใช้กลไกป้องกันทางจิตซึ่งจะเป็นการทำให้สิ่งคุกคามลดลงหรือบรรเทาออกไปเพียงในความคิดของบุคคล แต่ไม่เป็นไปตามความเป็นจริงกลไกป้องกันทางจิต (Defense mechanism) นั้น ได้แก่

- การลอกเลียนแบบ (Identification)
- การถ่ายทอดความรู้สึกจากต้นเหตุ ไปสู่ผู้อื่น (displacement)
- การเก็บกดความคิดและความรู้สึก (Repression)
- การปฏิเสธสิ่งที่ผิดหวัง โดยการหาสิ่งทดแทนด้วยความคิดค้น (Denial)
- การทดแทนความรู้สึกไม่สมหวังในทางตรงกันข้าม (Reaction formation)
- การโยนความผิดให้ผู้อื่น (Projection)
- การใช้สติปัญญาหลีกเลี่ยงต่อเหตุการณ์ (Intellectualization)

ถ้าพฤติกรรมดังที่ได้กล่าวมาแล้วข้างต้นไม่ประสบความสำเร็จ ภาวะวิกฤติ

ก็จะเกิดขึ้น

2.1.6 ปฏิกริยาตอบสนองต่อความเครียด

Betty และ Murray (อ้างใน บุญสิทธิ์ วรจันทร์, 2538) ได้จำแนก ปฏิกริยาการตอบสนองต่อความเครียดไว้ 2 ประเภท คือ ปฏิกริยาตอบสนองทางสรีรวิทยา ของร่างกาย และปฏิกริยาตอบสนองทางด้านจิตใจ ซึ่งจะกล่าวพอสังเขปได้ ดังนี้

1. ปฏิกริยาตอบสนองทางสรีรวิทยาของร่างกาย ที่มีต่อภาวะเครียด ทำให้

1.1 ความดันโลหิตสูงขึ้นเนื่องจากการตั้งของน้ำและเกลือโซเดียม ปริมาณเลือดในหลอดเลือดเพิ่มขึ้น มีเลือดไปเลี้ยงอวัยวะที่ต้องใช้ในการปรับตัวมากขึ้น ทำให้เลือดไปเลี้ยงอวัยวะส่วนอื่นลดน้อยลง มีการตีบของเส้นเลือด ปริมาณเลือดที่ออกจาก หัวใจเพิ่มขึ้น เพื่อให้เลือดไปเลี้ยงส่วนต่าง ๆ ของร่างกายได้พอเพียง หัวใจต้องทำงานหนักขึ้น จะพบว่าชีพจรเต้นเร็วและแรง อาจมีอาการหัวใจเต้นผิดปกติ หรือมีอาการใจ สั่นร่วมด้วยได้

1.2 เลือดไปเลี้ยงอวัยวะส่วนปลายลดน้อยลง ทำให้ผิวหนังบริเวณ นั้นซีด และเย็น

1.3 มีอัตราการหายใจเพิ่มขึ้น เพื่อให้มีจำนวนออกซิเจนไปเลี้ยง ส่วนต่าง ๆ ของร่างกายได้เพียงพอ

1.4 ปริมาณปัสสาวะลดน้อยลง จากการตั้งของน้ำและเกลือโซเดียมในร่างกาย จากกลไกปรับตัวของไต เพื่อรักษาระดับเลือดภายในร่างกาย (Blood volume) ให้พอเพียง

1.5 อัตราการเผาผลาญสารอาหาร (Metabolism) เพิ่มขึ้น ทำให้อุณหภูมิของร่างกายสูงกว่าปกติ พบว่ามีการขาดน้ำ (Mild dehydration) หาก การเผาผลาญสารอาหารยังคงสูงอยู่นาน จะมีอาการนอนไม่หลับและเมื่อยล้าได้

1.6 ระดับน้ำตาลในกระแสโลหิตเพิ่มขึ้น จากการสร้าง Insulin น้อยลง มีการหลั่งกลูคากอน (Glucagon) เพิ่มขึ้น มีการสร้างกลูโคสจาก โปรตีน ไขมัน และกลัยโคเจน เพิ่มขึ้น จะพบกรดแลคติก (Lactic acid) สูงขึ้น

1.7 การทำงานของกล้ามเนื้อ (Muscle tone) เพิ่มมากขึ้น อาจมีอาการสั่นกระตุก หรือพบว่ามีอาการเมื่อยล้าทั่วร่างกาย นอกจากนี้กล้ามเนื้อจะมีการตึงตัวได้ด้วย

1.8 ภูมิคุ้มกันของร่างกายลดลง เนื่องจากต่อมไทมัส (Thymus gland) และเนื้อเยื่อพวกลิมโฟออยด์ (Lymphoid) สืบลง เซลล์พวกลิมโฟไซต์ (Lymphocytes) ถูกทำลาย ความสามารถในการยอมให้สารผ่านเข้าไปในเซลล์ (Permeability) บริเวณที่เกิดการอักเสบลดลง

1.9 เลือดแข็งตัวเร็วขึ้น จากการสร้างสารที่ช่วยในการแข็งตัวของเลือดเพิ่มมากขึ้น และเนื่องจากปริมาณของเซลล์เม็ดเลือดแดงมากขึ้น ทำให้ความหนืดของเลือดเพิ่มขึ้น

1.10 ร่างกายและจิตใจมีการตื่นตัว กระฉับกระเฉง จากประสาทซิมพาเทติก (Sympathetic nerve) ถูกกระตุ้น

2. ปฏิกริยาตอบสนองทางด้านจิตใจที่มีต่อความเครียด ได้แก่

2.1 พฤติกรรมและบุคลิกภาพเปลี่ยนแปลง เช่น มีพฤติกรรมถอยหลังแยกตัวเอง เฉื่อยชา ไม่ให้ความร่วมมือ หรือมีอาการแปรปรวน

2.2 การแสดงออกทางอารมณ์ไม่เหมาะสม เช่น โกรธ ร้องไห้ โดยไม่มีเหตุผล หงุดหงิด ไม่อดทน บ่นเรื่องอาการเจ็บป่วย โดยไม่มีความเจ็บป่วย

2.3 ระดับความรู้สึกตัว ความจำ และความสนใจ หรือสมาธิเสียไป อาจพบว่าการตอบสนองต่อสิ่งเร้าน้อย

2.4 กระบวนการทางความคิดถูกรบกวน มีความคิดสับสน ลังเล ตัดสินใจไม่ได้ กลัวหรือสงสัยโดยไม่มีเหตุผล

2.5 ด้านการรับรู้ถูกรบกวน อาจมีภาพหลอน ประสาทหลอน และการรับรู้ทางประสาทสัมผัสผิดปกติไป

2.6 สูญเสียความสนใจ ผู้ป่วยไม่มีความตั้งใจ หรือสนใจต่อการพูดคุย แต่จะเบี่ยงเบนความสนใจไปยังสิ่งแวดล้อม ผู้ป่วยไวต่อเสียงรบกวน (hypersensitive to noise)

2.7 การใช้ภาษาในการพูดคุยจะเปลี่ยนแปลง ผู้ป่วยอาจพูด ประโยคซ้ำ ๆ และคำพูดอาจจะเกี่ยวข้องหรือไม่เกี่ยวข้อง กับสถานการณ์ในขณะที่พูดมีการ เปลี่ยนแปลงในระดับน้ำเสียง แบบแผน หรือคำพูด และการออกเสียงเปลี่ยนแปลงไป

2.8 ใช้กลไกการป้องกันตนเองโดยไม่รู้สึกรู้หา เช่น หาเหตุผลเข้า ข้างตัวเอง ปฏิเสธ โทษผู้อื่น หรือผัดกลางวัน เป็นต้น

2.9 มีการแสดงออกถึงการเปลี่ยนแปลงในภาพลักษณ์ (Self- image) ของตนเอง เช่น พูดบิดเบือน ทำตัวเป็นเด็ก แยกตนเอง การตัดสินใจไม่ เหมาะสม รู้สึกว่าตนเองไร้ค่า ต่ำต้อย อาจรู้สึกว่าตนเองไม่ปลอดภัย และเรียกร้อง ความต้องการมากเกินไป

อาการที่แสดงออกทางร่างกาย เมื่อเผชิญกับความเครียด เป็นกลุ่มใหญ่ ๆ ดังนี้

1. อาการทั่วไป

1.1 อาการที่เกิดจากหลายระบบรวมกันเป็นอาการทั่วไป เช่น รู้สึก ใจไม่มีแรง ไม่อยากแม้จะเคลื่อนไหว น้อย มึนงง เจ็บที่หน้าผากที่ โดยไม่ทราบ สาเหตุ

1.2 อาการทางระบบประสาท และมีความตื่นตัวเป็นระยะเวลา นาน และมากผิดปกติ เช่น ผันรำย หลับยาก เบื่ออาหาร

1.3 อาการทางระบบประสาทอัตโนมัติ เช่น ฮอร์โมนะหรืออกซิน หลังมากขึ้น ทำให้มีความตื่นตัวตลอดเวลา มือสั่น เหงื่อออก

2. อาการทางระบบหัวใจและหลอดเลือด

ในภาวะเครียดร่างกายจะหลั่งสารอะดรีนาลีน ทำให้เกิดอาการสำคัญ ทางระบบหายใจ และหลอดเลือด เช่น

2.1 ความดันโลหิตสูง จากการหดตัวของเส้นเลือด ทำให้เกิด อาการปวดศีรษะ ปวดเค้นอก หรือเสียดแทงทางหน้าอกเบื้องซ้าย (Angina pectoris) และเส้นเลือดในสมองแตก (Cerebrovascular accident)

2.2 กระตุ้นหัวใจโดยตรง หัวใจเต้นแรง ใจสั่น

2.3 กระตุ้นการสลายตัวของกลัยโคเจนให้เป็นกลูโคส ทำให้ระดับน้ำตาลในเลือดสูง จึงทำให้เกิดอาการเบื่ออาหาร

3. อาการทางระบบหายใจ

3.1 สารอะดรีนาลีน ทำให้กล้ามเนื้อหลอดลมหดรัดตัวลง จึงเกิดอาการหายใจถี่ ๆ ถ้ายังมีอาการเครียดต่อไปอีกนาน ๆ จะเกิดอาการเปลี่ยนแปลงทางจิต และแสดงออกมาในรูปการหายใจในลักษณะที่ผิดปกติ

4. อาการทางระบบอาหาร

4.1 ระบบประสาทอัตโนมัติ เป็นตัวควบคุมการทำงานของระบบทางเดินอาหาร ดังนั้น ในภาวะความเครียดจะมีการหลั่งน้ำย่อย ซึ่งเป็นกรดเพิ่มขึ้นและมีการเคลื่อนไหวของกระเพาะอาหาร และลำไส้เพิ่มขึ้น ในบางรายอาจมีอาการท้องเสีย ท้องผูก หรืออาจเป็นแผลในกระเพาะอาหารได้

สมภพ เรื่องตระกูล (2524) กล่าวว่า อาการของความเครียดที่เกิดขึ้นนั้น จะรุนแรงมากหรือน้อยเพียงใดขึ้นอยู่กับ

1. ความรุนแรงของความเครียด
2. ชนิดของความเครียด
3. ประสบการณ์ของแต่ละบุคคล ในการปรับตัวต่อความเครียด ผู้ที่ปรับตัวได้ดีมาก่อน ย่อมมีอาการน้อยกว่าที่ไม่เคยมีประสบการณ์
4. ผู้ที่มีการหาความสุขทางใจให้แก่ตนเอง ย่อมมีอาการน้อย เพราะมีทางออกที่ผ่อนคลายอารมณ์เวลาที่มีความเครียด

5 จำนวนของความเครียดที่ต้องเผชิญ ในเวลาเดียว

2.1.7 ความแตกต่างของแต่ละบุคคล เมื่อเผชิญกับความเครียด

ความเครียดของแต่ละบุคคล แม้จะอยู่ในเหตุการณ์หรือมีสาเหตุเดียวกัน แต่จะมีระดับความรุนแรงไม่เท่ากัน เนื่องจากความแตกต่างกันในแต่ละบุคคล ตลอดจนความสามารถในการยอมรับ และปรับตัวของแต่ละบุคคลที่มีสภาพแวดล้อม สังคม และวัฒนธรรม แตกต่างกันไป

Hamilton, and Warburton (1977) กล่าวว่า ประสิทธิภาพของแต่ละบุคคลในการเผชิญความเครียดจะแตกต่างกันขึ้นอยู่กับองค์ประกอบดังต่อไปนี้

1. สุขภาพ กำลังความสามารถ ขวัญและกำลังใจ เป็นองค์ประกอบที่สำคัญที่สุดที่จะช่วยให้บุคคลสามารถเผชิญต่อความเครียดได้อย่างมีประสิทธิภาพ ดังจะเห็นได้จาก บุคคลที่มีสุขภาพแข็งแรง สมบูรณ์ และมองโลกในแง่ดีจะมีความสามารถในการเผชิญภาวะเครียดได้อย่างมีประสิทธิภาพมากกว่าบุคคลที่เจ็บป่วย อ่อนเพลีย ท้อแท้และหมดหวัง

2. ทักษะในการแก้ปัญหา บุคคลที่มีประสบการณ์มาก่อน หรือมีความสามารถในการแก้ปัญหา ทั้งในระดับที่เป็นเรื่องง่ายและเรื่องที่ซับซ้อน จะเป็นผู้ที่เข้าใจปัญหาได้ดี และแก้ไขปัญหาย่างได้ผล

3. ระบบการช่วยเหลือเกื้อหนุนจากครอบครัวหรือสังคม ในการเผชิญกับภาวะเครียด บุคคลย่อมต้องการความช่วยเหลือจากผู้อื่น ซึ่งมีผลทำให้การเผชิญภาวะเครียดเป็นไปได้อย่างดี

4. แหล่งอำนวยความสะดวกสบาย ได้แก่ เงินตรา อุปกรณ์ และสิ่งจำเป็นในการดำรงชีวิตต่าง ๆ บุคคลที่มีความเป็นอยู่สุขสบาย ย่อมจะสามารถเผชิญภาวะเครียดได้ดีกว่าบุคคลที่ขาดแคลนปัจจัยที่จำเป็น

5. ความเชื่อ ความเชื่อของบุคคลมีอิทธิพลต่อความเครียด ทำให้สามารถที่จะควบคุม หรือเอาชนะต่อสิ่งคุกคามบางอย่างได้ เช่น ความเชื่อในสิ่งศักดิ์สิทธิ์ หรือพระเจ้า เป็นต้น

2.1.8 สาเหตุที่ก่อให้เกิดความเครียดในการปฏิบัติงาน

บราวน์ และ โมเบิร์ก (อ้างใน ฐานา ชรรมณ, 2532) ได้กล่าวว่า สาเหตุที่ก่อให้เกิดความเครียดในการปฏิบัติงาน มีดังนี้

1. งานที่ได้รับมอบหมาย อันประกอบด้วยงานที่ยาก งานคลุมเครือ หรืองานมากเกินไป

2. บทบาทของบุคคลในหน่วยงานนั้น เป็นความเครียดเนื่องมาจากความคาดหวังของผู้ที่มีต่องาน หรือพฤติกรรมการทำงานของตน ความคาดหวังเหล่านี้ทำให้เกิดความเครียด โดยเฉพาะอย่างยิ่ง การมีสัมพันธภาพไม่ดีต่อกัน

3. สิ่งแวดล้อมด้านสังคม ได้แก่ สถานที่แออัด การขาดอิสระ การมีเจ้าหน้าที่ไม่เพียงพอ ความขัดแย้งระหว่างบุคคล เป็นต้น

4. สิ่งแวดล้อมด้านกายภาพ ได้แก่ ความร้อน ความเย็น ที่มีผลต่อร่างกาย และสุขภาพของบุคคล

5. ชีวิตส่วนตัว ได้แก่ ลักษณะอุปนิสัยส่วนบุคคล เช่น เป็นคนมีความวิตกกังวลง่าย หรือลักษณะครอบครัว และปัญหาในครอบครัว

6. การประเมินผลการปฏิบัติงาน โดยผู้บังคับบัญชาหรือหัวหน้างานทำให้ผู้ถูกประเมินเกิดความเครียด ถ้าได้รับการประเมินผลไม่ได้

ซินโฮสท หัสบำเรอ (2525 : 15-17) ได้กล่าวว่า สาเหตุหรือปัจจัยที่ก่อให้เกิดความเครียดในการปฏิบัติงาน มีดังนี้

1. สภาพแวดล้อมไม่เหมาะสม เช่น สถานที่คับแคบ การระบายอากาศไม่ดี แสงสว่างน้อยเกินไป หรือมีเสียงรบกวน เป็นต้น ทำให้ผู้ปฏิบัติงานเกิดความไม่สบายทั้งร่างกายและจิตใจ

2. ความคั่งเคย ได้แก่ ความคั่งเคยกับสถานที่หรือบุคคล

3. ปริมาณงานมากเกินไป หรือคุณภาพงานสูง ทำให้เกิดความวิตกกังวล

4. ความรับผิดชอบ ถ้ามีคามรับผิดชอบต่องานสูง ทำให้เกิดความเครียด

มาก

5. มนุษย์สัมพันธ์ระหว่างบุคคลในหน่วยงาน เช่น สัมพันธภาพไม่ดีต่อผู้บังคับบัญชาหรือผู้ร่วมงาน

6. บทบาทหน้าที่ความรับผิดชอบ เช่น ความไม่ชัดเจนของหน้าที่ ทำให้เกิดการงานซ้ำซ้อน เกิดการเกี่ยงงาน และเกิดความขัดแย้งในการทำงาน

7. การขาดโอกาสก้าวหน้าในหน้าที่การงาน

8. การถ่ายถอนสิ่งที่เคยเป็นประโยชน์ต่าง ๆ เช่น สวัสดิการของหน่วยงาน
9. การมีกฎเกณฑ์มากเกินไปในหน่วยงาน ทำให้ผู้ปฏิบัติเกิดความไม่สบายใจ

ศุภชัย ยาวะประภาษ (2525 : 74-76) ได้กล่าวถึงสาเหตุที่ทำให้เกิดความเครียดในการปฏิบัติงานว่า สิ่งสำคัญที่นำมาซึ่งความเครียดคือการประเมินผลการปฏิบัติงาน ความไม่แน่ใจเกี่ยวกับขอบเขตงานของตนเอง และความรับผิดชอบในการบังคับบัญชาผู้อื่น การเปลี่ยนแปลงงานที่ปฏิบัติบ่อยครั้ง งานที่ไม่ชัดเจน งานที่ซ้ำซาก และสภาพความเครียดทางบ้านเป็นตัวเสริมให้มีความเครียดในงานมากขึ้นอีก นอกจากนี้ยังอ้างคำกล่าวของโรดเซ็ป (Raudsepp) ที่กล่าวว่า ความเครียดเกิดจากการที่ต้องทำงานให้เสร็จทันตามกำหนดเวลาที่เป็นไปไม่ได้ การต้องตัดสินใจในปัญหาคาดหมาย ความขัดแย้งทางบุคลิกภาพกับหัวหน้างาน การต้องทำงานภายใต้เวลาที่จำกัด การกลัวความล้มเหลว กลัวการวิพากษ์วิจารณ์ ลักษณะงานที่ไม่เหมาะสมกับบุคลิกภาพ การขาดความก้าวหน้าในอาชีพ การเลื่อนขั้นเลื่อนตำแหน่ง การอุทิศตัวให้กับงานมากเกินไป นอกจากนี้ สาเหตุความเครียดยังเกิดจากความสัมพันธ์ที่ดำเนินไปผิดจากความคาดหมาย และระบบการติดต่อสื่อสารที่สับสนวุ่นวายไม่เป็นระเบียบในหน่วยงาน

ดังนั้นจะเห็นได้ว่า สาเหตุของความเครียดที่เกิดขึ้นจากการปฏิบัติงาน ขึ้นอยู่กับปัจจัยหลาย ๆ อย่าง เช่น สิ่งแวดล้อมในที่ทำงาน สถานที่ บุคคล ระบบการบริหารงาน สภาพการปฏิบัติงาน ปริมาณงาน สัมพันธภาพระหว่างบุคคลในที่ทำงาน และสาเหตุที่เสริมความเครียดที่เกิดจากการปฏิบัติงาน ได้แก่ ลักษณะส่วนบุคคล งานที่ขัดกับบุคลิกภาพ และความเครียดในครอบครัว

2.2 แรงงานหญิงในเมือง

แรงงานหญิงในเมืองสามารถแบ่งได้เป็น 2 จำนวน คือ (1) พวกหญิงชนบทที่อพยพเข้ามาหางานทำในเมือง เป็นผู้ที่มีการศึกษาน้อย (2) หญิงที่มีการศึกษาดี

นับแต่ปี พ.ศ. 2516 เป็นต้นมา แรงงานหญิงในงานเกษตรเริ่มลดลง หญิงไทย หลัง ไหล่ เข้ากรุงมาเป็นคนงานในโรงงานอุตสาหกรรม ซึ่งเปิดขึ้นใหม่เป็นจำนวนมากในช่วงสิบปีที่ผ่านมา เช่น โรงงานทอผ้า โรงงานทอกระสอบ เป็นโรงงานที่มีคนงานหญิงมากที่สุด รองลงมาทำงานเป็นพนักงาน สถานบริการตามภัตตาคาร ร้านอาหาร หรือเป็นสาวเสิร์ฟในไนท์คลับหรือบาร์ต่างๆ ถ้าหากไม่มีทางเลือกก็อาจจำเป็นต้องยอมเป็นหมอนวดซึ่งมีอยู่ดาษดื่น ในขณะนี้ บางคนถึงกับต้องยอมเป็นโสเภณีเพื่อหารายได้ส่งกลับไปเลี้ยงครอบครัวทางบ้านเดิม หรือแม่แต่งงานกระเป๋ารถเมล์ซึ่งเดิมเคยเป็นงานของชาย

ปัจจุบันหญิงไทยในชนบทได้เปลี่ยนจากอาชีพการเกษตร ซึ่งเป็นอาชีพที่ปลอดภัยทำอยู่ในถิ่นฐานบ้านช่องเดิม มาสู่อาชีพกรรมกรและพนักงานต่าง ๆ ในกรุงเทพมหานคร ซึ่งต้องเสี่ยงอันตรายมากขึ้นแล้วแต่อาชีพ โดยที่มีได้วางแผนเตรียมการให้รู้จักช่วยเหลือตนเอง หรือมิได้มีการยกระดับการศึกษาให้กับหญิงเหล่านี้แต่ประการใด

จากผลกระทบที่หญิงเหล่านี้มีการศึกษาต่ำ แรงงานหญิงจึงเป็นแรงงานที่นายจ้างโปรดปราน เพราะเป็นแรงงานที่ไม่มีปากเสียง ยิ่งให้ที่พักอาศัย อาหารด้วยแล้ว มักจะมีความรู้สึกว่ามีบุญคุณ และไม่ชอบรวมตัวกัน เรียกร้องสิทธิและความเป็นธรรมจากนายจ้าง โดยมีกรมแรงงานทำหน้าที่ควบคุมมาตรฐานสวัสดิการของคนงานตามโรงงานต่าง ๆ ให้เป็นไปตามกฎหมายคุ้มครองแรงงาน เพราะแรงงานหญิงมีความรู้น้อยจึงตั้งใจทำงาน แม้จะได้ค่าแรงต่ำ ก็มีความพอใจ จึงทำให้นายทุนหรือผู้ประกอบการชอบจ้างแรงงานสตรี (นางเยาว์ ชาราศรีสุทธิ, 2526)

2.3 การประเมินความเครียดโดยใช้แบบสัมภาษณ์ Health Opinion Survey (HOS)

การประเมินความเครียดของมนุษย์เรานั้น เป็นปัญหาในด้านการปฏิบัติอย่างมาก เนื่องจากเป็นสิ่งที่ทำได้ยาก และยังไม่มียาหรือเครื่องมือใดที่สามารถใช้ป้องกันได้โดยตรง ทั้งนี้ เพราะเป็นเรื่องของความรู้สึกนึกคิด ซึ่งไม่สามารถทำการชั่งหรือวัดได้เหมือนวัตถุรูปธรรมอื่น ๆ ความเครียดพอจะประเมินได้ทางอ้อม จากอาการที่แสดงออกทางกาย (physical symptoms) และปฏิกิริยาตอบสนอง (reaction) เมื่อเผชิญกับความเครียด

สำหรับในการศึกษานี้ ทำการประเมินภาวะความเครียด โดยใช้แบบสัมภาษณ์ที่ชื่อว่า Health Opinion Survey (HOS) ซึ่งเป็นชุดของคำถามจำนวน 20 ข้อ เกี่ยวกับอาการทางกาย และความรู้สึกอื่นเป็นผลจากปฏิกิริยาตอบสนอง เมื่อร่างกายได้รับความเครียด HOS ได้ถูกรวบรวมและทำการปรับปรุงมาตรฐานโดย Allister M. Macmillan โดยมีต้นฉบับจาก The Armed Forces' Neuropsychiatric screening Adjunct และ The Cornell Medical Index ซึ่งเป็นโครงการที่พยายามสร้างและพัฒนาเครื่องมือในการจำแนกภาวะสุขภาพจิตที่สิ้นกระต๊อด และใช้ง่ายในช่วงปี 1950 (ช่วงหลังสงครามโลกครั้งที่ 2) ของมหาวิทยาลัยคอร์เนล (Cornell University) สหรัฐอเมริกา

Macmillan (1957) พยายามคัดเลือกคำถาม 20 ข้อออกมาจากคำถาม ซึ่งเดิมมีทั้งหมด 75 ข้อ โดยทำการตัดข้อที่ซ้ำซ้อนและไม่มีประโยชน์ออกไป ตอนแรกพบว่ามีเหลือ 40 ข้อ ที่มีความเกี่ยวข้องกัน จากนั้นใช้วิธี Discriminant function analysis ทดสอบอีกพบว่ามีเพียง 20 ข้อ ที่มีอำนาจในการจำแนกสูง จึงนำ HOS มาทดลองใช้ครั้งแรกที่เมือง Stirling พร้อมทั้งทำการประเมินค่าความตรง (Validity) โดยใช้วิธี Criterion related technique พบว่ามีค่าสูงถึง 0.86 และ Leighton ได้หาค่าความเที่ยง (Reliability) โดยใช้วิธี Test-retest ได้ค่าเท่ากับ 0.87 หลังจากนั้นก็ได้มีการนำเอา HOS ไปใช้กันอย่างกว้างขวางในประเทศสหรัฐอเมริกาในกลุ่มต่าง ๆ เช่น นักเรียน นักศึกษา ครู อาจารย์ รวมถึงคนไข้โรคจิต (Leighton, 1972)

สำหรับในประเทศไทยได้มีการนำเอา HOS มาใช้ศึกษาเกี่ยวกับระดับความเครียดกันอย่างแพร่หลาย โดย พันเอก แพทย์หญิง บรรจง สืบสมาน ได้ดัดแปลงปรับปรุงและนำมาใช้ครั้งแรกในปี พ.ศ. 2516 โดยทำการศึกษาความเครียดของเด็กนักเรียน ในกรุงเทพมหานคร พบว่า นักเรียนมีความเครียดสูง (high stress) ร้อยละ 18.1 และมีความเครียดต่ำ (low stress) ร้อยละ 20.4 และยังพบอีกว่า เพศ อายุ ระดับการศึกษา ขนาดของครัวเรือน ที่อยู่อาศัย มีความสัมพันธ์กับความเครียด

อัมพร และเจตน์สัน (2526) รายงานเกี่ยวกับความเครียดของตำรวจในกรุงเทพมหานคร พบว่า คะแนนความเครียดของตำรวจโดยเฉลี่ยมีค่าเท่ากับ 34.65 มีคะแนนอยู่ระหว่าง 20-51 คะแนน และมีค่าเบี่ยงเบนมาตรฐาน (standard deviation) เท่ากับ 5.65 ดังนั้นผู้ที่มีค่าคะแนนความเครียดห่างจากค่าเฉลี่ยออกไป 1 เท่าของค่าเบี่ยงเบนมาตรฐาน (1SD) คือ คะแนนเกิน 41 ถือว่าอยู่ในกลุ่มที่มีความเครียดสูงปกติ (high normal) ซึ่งมีถึงร้อยละ 15.87 เป็นผู้ที่เริ่มแนวโน้มหรือเสี่ยงต่อการเกิดปัญหาสุขภาพจิต ส่วนผู้ที่ได้ค่าคะแนนความเครียดสูงห่างจากค่าเฉลี่ยออกไป 2 เท่าของค่าเบี่ยงเบนมาตรฐาน (2SD) คือ คะแนนเกิน 47 ถือว่าเป็นกลุ่มที่มีความเครียดสูงมาก ซึ่งพบว่ามี ร้อยละ 2.24 เป็นกลุ่มที่คิดว่าเกิดปัญหาสุขภาพจิต นอกจากนี้ ยังพบว่าความเครียดนี้แปรตามกับหน่วยงาน หน้าที่การงาน ตำแหน่ง(ยศ) ระดับการศึกษา และอายุ แต่ไม่แตกต่างกันอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติ

กองสุขภาพจิต (2527) ได้ทำการศึกษานักโทษสุขภาพจิตของประชาชนที่ประสบอุทกภัยในเขตกรุงเทพมหานคร โดยใช้ HOS พบว่า ร้อยละ 8 เป็นผู้ที่มีความเครียดทางจิตใจสูงกว่าปกติหรือมีแนวโน้มจะมีปัญหาสุขภาพจิต และร้อยละ 2 เป็นผู้ที่มีความเครียดทางจิตใจสูงกว่าปกติมาก หรือเป็นผู้ที่มีปัญหาสุขภาพจิตค่อนข้างมากแล้ว โดยใช้ $\bar{X}+SD$ และ $\bar{X}+2SD$ เป็นจุดแบ่ง (cut-off point) ตามลำดับ

จันทร์เพ็ญ ชูประภาวรรณ (2528) ทำการศึกษาความเครียดของผู้ปฏิบัติงานทางระบาดวิทยา จำนวน 185 คน พบว่า ร้อยละ 14.6 มีความเครียดสูงผิดปกติ [ใช้ค่าเฉลี่ยของคะแนนความเครียดกับค่าเบี่ยงเบนมาตรฐาน ($\bar{X}+SD$) เป็นจุดแบ่งเช่นกัน]

สงศรี และคณะ (2528) ได้ทำการสำรวจภาวะสุขภาพจิตของประชาชนจังหวัดชลบุรีที่มีอายุตั้งแต่ 15 ปีขึ้นไป จำนวน 4,114 คน โดยใช้ HOS พบว่ามีคะแนนความเครียดเฉลี่ยของประชากรทั้งกลุ่ม 34.36 โดยมีค่าเบี่ยงเบนมาตรฐาน 6.42 ช่วงคะแนนอยู่ระหว่าง 20-57 ไม่พบว่ามี ความแตกต่างอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติของคะแนนความเครียดเฉลี่ยระหว่างเพศชายกับหญิง ศาสนาพุทธกับศาสนาอื่น ๆ และระหว่างกลุ่มประชากรที่มีจำนวนสมาชิกในครอบครัวที่ต่างกัน

นอกจากนี้ยังพบว่าความเครียดจะสูงขึ้นเมื่ออายุมากขึ้น ประชากรในเขตเทศบาล มีความเครียดต่ำกว่าประชากรนอกเขตเทศบาล ผู้ที่ยังไม่มีอาชีพมีความเครียดสูง รองลงมาคือ อาชีพรับจ้าง แม่บ้าน และเกษตรกร ตามลำดับ ผู้ที่มีการศึกษามีความเครียดสูงกว่าผู้ที่มีการศึกษาสูง ผู้ที่มีรายได้ต่ำกว่าเดือนละ 2,000 บาท มีความเครียดสูงกว่ากลุ่มรายได้อื่น สถานภาพสมรสประเภทแยกกันอยู่ หย่า และหม้าย มีความเครียดสูงกว่าประเภทอื่น และผู้ที่มีความเครียดสูงผิดปกติ (คะแนนความเครียดมากกว่า $\bar{X}+SD$ คือ 42) มีจำนวนร้อยละ 14.4 ของประชากรที่ศึกษาทั้งหมด

ลิขสิทธิ์มหาวิทยาลัยเชียงใหม่
Copyright© by Chiang Mai University
All rights reserved