

บทที่ 2

เอกสารและงานวิจัยที่เกี่ยวข้อง

แนวคิดทฤษฎีเกี่ยวกับความเครียด

ความหมายของความเครียด

ในการดำเนินชีวิตประจำวันบุคคลต้องเผชิญกับเหตุการณ์หรือสถานการณ์จากสิ่งแวดล้อมรอบ ๆ ตัวในสังคมอย่างหลีกเลี่ยงไม่ได้ ทำให้เกิดปฏิกิริยาที่แตกต่างกันในแต่ละบุคคล เช่น เกิดความสับสนความไม่พึงพอใจ ความคับข้องใจ เฟรนและวาลิกา(Frain and Valiga 1979 อ้างในฐานา ธรรมคุณ 2532) กล่าวว่า ความรู้สึกต่าง ๆ เหล่านี้ เมื่อถูกสะสมไว้นาน ๆ โดยไม่ได้รับการแก้ไข ก็จะแสดงออกในรูปของความเครียด

เซลเย (Selye 1956) กล่าวว่า ความเครียดเป็นภาวะหนึ่งในระบบชีวิตของบุคคล ซึ่งแสดงให้เห็นโดยมีกลุ่มอาการเฉพาะเกิดขึ้น อันเป็นภาวะที่ร่างกายมีปฏิกิริยาสนองตอบต่อสิ่งคุกคาม ซึ่งปฏิกิริยานี้แตกต่างกันในแต่ละบุคคล เป็นผลให้มีการเปลี่ยนแปลงภายในร่างกาย เพื่อปรับตัวต่อสิ่งที่มาคุกคามนั้น

สวูเยี ดันตีพัฒนานนท์ (2522) ได้จำแนกความเครียดออกเป็น 2 ความหมาย คือ

1. เป็นภาวะอารมณ์ที่ปั่นป่วนหรืออารมณ์ไม่สมดุลย์ที่บุคคลประสบ
2. เป็นสิ่งกระตุ้นที่คุกคามต่อสวัสดิภาพ ทางกาย ทางใจ ของบุคคลที่ก่อให้เกิด

ความไม่สบายใจเป็นเหตุให้มีพฤติกรรมแปรปรวนในที่สุด

พยอม อิงคตานุวัฒน์ (2525) ได้ให้คำจำกัดความว่า หมายถึง ความขัดขวางหรือการรบกวนให้มนุษย์พยายามหลีกเลี่ยง หรือทำให้มีการเปลี่ยนแปลงทางสรีรภาพ หรือ อารมณ์ร่วมกัน

สมจิต หนูเจริญกุล (2525) กล่าวถึงความหมายของความเครียดไว้ว่า ความเครียด คือ กลุ่มอาการปรับตัวหรือภาวะที่ร่างกายมีปฏิกิริยาตอบสนองต่อสิ่งที่มาคุกคาม

ศุภชัย ยาวะประภาษ (2525) กล่าวว่า ความเครียดคือความกลัวหรือความเจ็บปวดต่าง ๆ ที่เข้ามาแทรกซ้อนในวงจรการทำงานตามปกติของร่างกายและจิตใจ ทำให้ร่างกายและจิตใจเสียสมดุลยภาพที่คนปกติพึงมี ความเครียดนี้รวมถึงความบีบคั้นต่าง ๆ ทั้งทางร่างกาย จิตใจ และอารมณ์

กองสุขภาพจิต (2526) ให้ความหมายของความเครียดไว้ว่า ความเครียดเป็นความกระวนกระวายทางใจเนื่องมาจากสถานการณ์อันไม่พึงพอใจ เกิดขึ้นเพราะความปรารถนาไม่ได้รับการตอบสนองหรือเป็นเหตุผิดพลาดไปจากเป้าหมายที่ต้องการ

สวัญญี เกี่ยวกิ่งแก้ว (2527) กล่าวว่า ความเครียดคือความตอบสนองที่ระบุอย่างชัดเจน ไม่ได้ของบุคคลที่มีสถานการณ์บางอย่าง ซึ่งคุกคามต่อความมั่นคงปลอดภัยของชีวิต การสนองตอบนี้มีลักษณะเฉพาะ ในแต่ละคนไม่จำเป็นจะต้องเหมือนกันจะปรากฏให้เห็นในรูปของการแสดงออกบางอย่าง เป็นผลให้บุคคลต้องมีการปรับตัวทั้งทางด้านร่างกายและจิตใจ

แคทแพแลน เจอราลด์ (Caplan Gerald 1981 อ้างในวิชเน็ลและจินเตนา 2530) ความเครียดเป็นสถานการณ์ แสดงถึงความแตกต่างกันระหว่างสิ่งที่เรียวร้อง ผลของความเครียดมีผลต่อบุคคล สิ่งที่มาเรียวร้องหมายถึง สิ่งที่มาคุกคามต่อบุคคล สถานการณ์ต่าง ๆ นั้นมากระตุ้นให้บุคคลเกิดความอ่อนแอไม่มั่นคง ขึ้นอยู่กับความรู้สึกของบุคคลว่าตนเองได้เผชิญกับสิ่งที่มาคุกคามว่ารุนแรงมากน้อยเพียงใด

ลาซารุส (Lazarus 1984) กล่าวว่า ความเครียดทางด้านจิตใจเกี่ยวข้องกับด้านสติปัญญาของบุคคล ความเครียดขึ้นอยู่กับองค์ประกอบของบุคคลหลายประการ เช่น การรับรู้หรือประเมินสิ่งต่าง ๆ มักเกิดร่วมกับการได้รับสิ่งเร้าที่ค่อนข้างรุนแรง ความเครียด ความไม่เป็นสุขต่าง ๆ เกิดจากการที่บุคคลรับรู้ต่อสิ่งที่มากระตุ้นหรือสิ่งเรียวร้องต่าง ๆ และบุคคลไม่สามารถตอบสนองต่อสิ่งเรียวร้องต่าง ๆ ตามความคาดหวังต่าง ๆ ได้อย่างเหมาะสม

สาเหตุของความเครียด

สวัญญี เกี่ยวกิ่งแก้ว (2527) กล่าวว่า ความเครียดเกิดขึ้นจากสาเหตุต่าง ๆ เช่น การเปลี่ยนแปลงอย่างรวดเร็วของสิ่งแวดล้อม ความกดดันที่เกิดจากการเปลี่ยนแปลงทั้งภายในร่างกายและภายนอกร่างกายเสียงที่ดังมาก แสงจ้าเกินไป หรือทำงานที่ต้องใช้กำลังอย่าง

ต่อเนื่องเป็นเวลานาน การมีอาชีพที่ต้องอยู่กับสิ่งไม่แน่นอน ต้องใช้ความคิดหนัก อยู่กับความทุกข์โศกของผู้อื่น ก็ทำให้เกิดอารมณ์เครียดได้ และได้จำแนกความเครียดเป็น 2 สาเหตุ ดังนี้

1. ความเครียดจากภายใน (endogenous stressor) เป็นความเครียดที่เกิดจากบุคคลนั้นเอง โดยมีปัจจัยหลายอย่างในตัวบุคคลเป็นตัวเหตุของความเครียดเช่น โครงสร้างของร่างกายและสภาวะทางสรีรวิทยา ระดับพัฒนาการและการรับรู้ของบุคคล นอกจากนี้ยังมีปัจจัยอื่น ๆ คือ ความเจ็บป่วย ความเจ็บปวด ความคิด ความฝัน ความคาดหวังต่าง ๆ

2. ความเครียดจากภายนอก (exogenous stressor) เป็นความเครียดที่เกิดขึ้นเป็นส่วนใหญ่จากสิ่งแวดล้อม สังคม สัมพันธภาพระหว่างบุคคล เช่น

2.1 ความเครียดที่เกิดภายในครอบครัว การมีความสัมพันธ์กับคนในสิ่งแวดล้อมนี้อาจมีทั้งที่ก่อให้เกิดปัญหาต่าง ๆ อันเป็นเหตุของความเครียด หรือช่วยให้มีการปรับตัวและเปลี่ยนแปลง เช่น การตั้งครรภ์ การคลอดบุตร ความไม่ปรองดองกันของบุคคลในครอบครัว การทะเลาะเบาะแว้ง การโต้เถียงกัน การเสียตีสักแตงแย่งกัน การอิจฉาริษยา บุคคลในครอบครัวเสียชีวิต หรือจากสภาพเศรษฐกิจ ความเป็นอยู่แออัด

2.2 ความเครียดที่เกิดจากสังคมภายนอก เช่น การไม่ประสบความสำเร็จในหน้าที่ การงานการเลื่อนตำแหน่ง ความก้าวหน้าในการทำงาน การศึกษาต่อ การเข้าทำงานใหม่ การเปลี่ยนนิสัยการนอนหลับเพราะต้องทำงานกลางคืน การเปลี่ยนกิจกรรมทางสังคม การเปลี่ยนที่อยู่ ความสัมพันธ์ระหว่างผู้บังคับบัญชา และผู้ใต้บังคับบัญชา ความสัมพันธ์ระหว่างเพื่อนร่วมงาน ขวัญ และกำลังใจในการทำงาน เป็นต้น

บราวน์ และโมเบอร์ก (Brown and Moberg 1980 อ้างในฐานา ธรรมคุณ 2532) ได้กล่าวว่า สาเหตุที่ก่อให้เกิดความเครียดในการปฏิบัติงานมีดังนี้

1. งานที่ได้รับมอบหมาย ถ้าประกอบด้วยงานที่ยาก งานคลุมเครือ หรืองานมากเกินไป

2. บทบาทของบุคคลในหน่วยงานนั้น เป็นความเครียดเนื่องมาจากความคาดหวังของผู้อื่นที่มีต่องาน หรือพฤติกรรมการทำงานของคน ความคาดหวังเหล่านี้ทำให้เกิดความเครียด โดยเฉพาะอย่างยิ่ง การมีสัมพันธภาพที่ไม่ดีต่อกัน

3. สิ่งแวดล้อมด้านสังคม ได้แก่ สถานที่แออัด การขาดอิสระ การมีเจ้าหน้าที่ไม่เพียงพอ ความขัดแย้งระหว่างบุคคล เป็นต้น

4. สิ่งแวดล้อมด้านกายภาพ ได้แก่ ความร้อน ความเย็น ที่มีผลต่อร่างกายและสุขภาพของบุคคล

5. ชีวิตส่วนตัว ได้แก่ ลักษณะอุปนิสัยส่วนบุคคล เช่น เป็นคนที่มีความวิตกกังวลง่าย หรือลักษณะครอบครัว และปัญหาในครอบครัว

6. การประเมินผลการปฏิบัติงาน โดยผู้บังคับบัญชาหรือหัวหน้างาน ทำให้ผู้ถูกประเมินเกิดความเครียดถ้าได้รับการประเมินผลไม่ดี

ซินไอสด์ ทส์บ่าเรอ (2525) ได้กล่าวว่า สาเหตุหรือปัจจัยที่ก่อให้เกิดความเครียดในการปฏิบัติงานมีดังนี้

1. สภาพแวดล้อมไม่เหมาะสม เช่น สถานที่คับแคบ การระบายอากาศไม่ดี แสงสว่างน้อยเกินไป หรือมีเสียงรบกวน เป็นต้น ทำให้ผู้ปฏิบัติงานเกิดความไม่สบายทั้งร่างกายและจิตใจ

2. ความคุ้นเคย ได้แก่ความคุ้นเคยกับสถานที่หรือบุคคล

3. ปริมาณงานมากเกินไป หรือคุณภาพสูง ทำให้เกิดความวิตกกังวล

4. ความรับผิดชอบ ถ้ามีความรับผิดชอบสูง ทำให้เกิดความเครียดมาก

5. มนุษยสัมพันธ์ระหว่างบุคคลในหน่วยงาน เช่น สัมพันธภาพไม่ดีต่อผู้บังคับบัญชาหรือหน่วยงาน

6. บทบาทหน้าที่ความรับผิดชอบ เช่น ความไม่ชัดเจนของหน้าที่ ทำให้เกิดการ ทำงานซ้ำซ้อน เกิดการเกี่ยงงาน และเกิดความขัดแย้งในการทำงาน

7. การขาดโอกาสก้าวหน้าในหน้าที่การงาน

8. การถ่ายถอนสิ่งที่เคยเป็นประโยชน์ต่าง ๆ เช่น สวัสดิการของหน่วยงาน

9. การมีกฎเกณฑ์มากเกินไปในหน่วยงาน ทำให้ผู้ปฏิบัติเกิดความไม่สบายใจ

ศุภชัย ยาวะประภาส (2525) ได้กล่าวถึงสาเหตุที่ทำให้เกิดความเครียดในการปฏิบัติงานว่า สิ่งสำคัญที่นำมาซึ่งความเครียดคือการประเมินผลการปฏิบัติงาน ความไม่แน่ใจเกี่ยวกับขอบเขตงานของตนเองและความรับผิดชอบในการบังคับบัญชาผู้อื่น การเปลี่ยนแปลง

ที่ปฏิบัติงาน บ่อยครั้งงานที่ไม่ชัดเจน งานที่ซ้ำซาก และสภาพความเครียดทางบ้านเป็นตัวเสริมให้มีความเครียดในงานมากขึ้นอีก นอกจากนี้ยังอ้างคำกล่าวของไรต์เซ็ปป์ (Raudsepp) ที่กล่าวว่า ความเครียดเกิดจากการที่ต้องทำงานให้เสร็จทันกำหนดเวลาที่เป็นไปได้ การต้องตัดสินใจในปัญหาขอขาดมาตาย ความขัดแย้งกับหัวหน้า การต้องทำงานภายใต้เวลาที่จำกัด การกลัวความล้มเหลว กลัวการวิพากษ์วิจารณ์ ลักษณะงานที่ไม่เหมาะกับบุคคลิกภาพ การขาดความก้าวหน้าในอาชีพ การเลื่อนชั้นเลื่อนตำแหน่ง การอุทิศตัวให้กับงานมากเกินไป นอกจากนี้ สาเหตุความเครียดยังเกิดจากความสัมพันธ์ที่ดำเนินไปผิดจากความคาดหมาย และระบบการติดต่อสื่อสารที่สับสนวุ่นวายไม่เป็นระเบียบในหน่วยงาน

ดังนั้นจะเห็นได้ว่าสาเหตุของความเครียดที่เกิดจากการปฏิบัติงาน ขึ้นอยู่กับปัจจัยหลาย ๆ อย่าง เช่น สิ่งแวดล้อมในที่ทำงาน สถานที่ บุคคล ระบบการบริหารงาน สภาพการปฏิบัติงาน ปริมาณงาน สัมพันธภาพระหว่างบุคคลในที่ทำงาน และสาเหตุที่เสริมความเครียดที่เกิดจากการปฏิบัติงาน ได้แก่ ลักษณะส่วนบุคคล งานที่ขัดกับบุคคลิกภาพ และความเครียดในครอบครัว

ชนิดความเครียด

ชนิดของความเครียด สามารถจำแนกออกได้หลายประเภท ขึ้นอยู่กับการจำแนกว่าจะใช้เกณฑ์ใด สุกชัย ยาวะประภาษ (2525) กล่าวว่า

1. จำแนกตามสาเหตุการเกิด จำแนกเป็น

1.1 ความเครียดที่เกิดขึ้นเนื่องจากความทุกข์ (distress) หมายถึงสิ่งต่าง ๆ ที่เกิดขึ้นกับบุคคลหนึ่งในลักษณะที่ก่อให้เกิดความไม่สบายใจ หรือความรู้สึกคับข้องใจ

1.2 ความเครียดที่เกิดจากความสุข (eustress) เป็นความเครียดที่เกิดขึ้นเนื่องจากความสุขสนุกสนาน

2. จำแนกตามสิ่งที่เกิด

2.1 ความเครียดทางร่างกาย แบ่งตามระยะเวลาการเกิดเป็น 2 ชนิด คือ

ก. ความเครียดชนิดเฉียบพลัน (emergency stress) เป็นสิ่งที่คุกคามชีวิตที่เกิดขึ้นทันทีทันใด เช่นอุบัติเหตุต่าง ๆ หรือเหตุการณ์ที่ปรากฏเกิดขึ้นอย่างเฉียบพลัน

ข. ความเครียดชนิดต่อเนื่อง (continuing stress) เป็นสิ่งที่มาคุกคามและดำเนินไปอย่างต่อเนื่อง ได้แก่

- การเปลี่ยนแปลงทางร่างกายในวัยต่าง ๆ เช่น วัยหนุ่มสาว วัยหมดประจำเดือน วัยชรา เป็นต้น

- สิ่งแวดล้อมต่าง ๆ ที่ก่อให้เกิดความคับข้องใจอย่างต่อเนื่อง เช่น การจราจรติดขัด

- สิ่งรบกวน ทั้งทางร่างกาย และจิตใจ เช่น ความเจ็บป่วย เรือร่ง เสียงดังรบกวน เป็นต้น

2.2 ความเครียดทางจิตใจ เป็นการตอบสนองอย่างทันทีทันใดจะเกิดขึ้นเมื่อคิดว่ามีอันตราย ซึ่งสืบเนื่องมาจากความคิดคำนึง เช่น จากคำบอกเล่าของผู้อื่น ประสบการณ์ในอดีต การชมภาพยนตร์หรืออ่านหนังสือที่ตื่นเต้นน่ากลัว

ระดับความเครียด

ความเครียดที่เกิดขึ้นในบุคคลแต่ละคนแม้จะมีสาเหตุเดียวกันก็ตาม แต่จะมีผลต่อบุคคลอื่นต่าง ๆ ในลักษณะที่ไม่เหมือนกันขึ้นอยู่กับพื้นฐานของบุคคลแต่ละคน สังคม วัฒนธรรม สิ่งแวดล้อม ในขณะนั้น การมีความเครียดในระดับที่พอเหมาะจะช่วยผลักดันบุคคลไปสู่ความสำเร็จได้ หรือถ้ามากเกินไปก็อาจมีผลเสียต่อสุขภาพทำให้สุขภาพเสื่อมได้ ซึ่งเฟรมและวาเลีย (Fraun and Valiga 1979 อ้างในฐานา ธรรมคุณ 2532) ได้แบ่งระดับความเครียดเป็น 4 ระดับ ดังนี้

ระดับที่ 1 ความเครียดที่เกิดขึ้นตามปกติในชีวิตประจำวัน (day to day stress) ความเครียดในระดับนี้ไม่คุกคามต่อการดำเนินชีวิต บุคคลมีการปรับตัวอย่างอัตโนมัติ เป็นการปรับตัวด้วยความเคยชินและใช้พลังงานในการปรับตัวน้อยที่สุด เช่น การต้องใช้ชีวิตแบบเร่งรีบ การแข่งขัน การใช้เวลาในการเดินทางไปทำงานในสภาพการจราจรสับสน การปรับตัวต่อภาวะแวดล้อมที่เปลี่ยนไป ในระดับนี้บุคคลจะรู้สึกถึงความสามารถในการปรับตัวตอบสนองอย่างได้ผลดี ความเครียดในระดับนี้มีน้อยมากและหมดไปในระยะเวลาอันสั้น

ระดับที่ 2 ความเครียดระดับต่ำ (mild stress) เป็นความเครียดที่เกิดขึ้นในชีวิตประจำวัน เนื่องจากมีสิ่งคุกคามเช่น การสัมภาษณ์เพื่อเข้าทำงานหรือพบเหตุการณ์สำคัญ ๆ ในสังคม ระดับนี้ทำให้บุคคลมีการตื่นตัวและร่างกายจะเกิดปฏิกิริยาต่อต้านขึ้น ความเครียดในระดับนี้ จะหมดไปในระยะเวลาเพียงชั่วโมงเท่านั้น

ระดับที่ 3 ความเครียดระดับปานกลาง (moderate stress) ความเครียดในระดับนี้ บุคคลได้รับเหตุการณ์ที่ก่อให้เกิดความเครียดเป็นเวลานานและไม่สามารถปรับตัวได้ในเวลาอันรวดเร็ว เช่น ความเครียดจากการเข้าเป็นผู้ทำงานใหม่ การเปลี่ยนงาน การได้รับการผ่าตัด ภาวะการณืเช่นนี้จะทำให้บุคคลรู้สึกถูกคุกคาม เนื่องจากอยู่ระหว่างความสำเร็จและความล้มเหลว ซึ่งถือว่าเป็นวิกฤตการณ์อย่างหนึ่งในชีวิต บุคคลอาจไม่สามารถควบคุมสถานการณ์ต่าง ๆ ได้ และมีการแสดงออกทางอารมณ์เพื่อพยายามลดความเครียด ความเครียดที่เกิดขึ้นในระดับนี้จะเกิดเป็นชั่วโมง หลาย ๆ ชั่วโมงหรือจนกระทั่งเป็นวัน

ระดับที่ 4 ความเครียดระดับสูงหรือรุนแรง (severe stress) ถ้าสถานการณ์คุกคามยังดำเนินอยู่อย่างต่อเนื่องก็จะทำให้บุคคลเกิดความเครียดสูงขึ้นอีก ความเครียดระดับนี้ทำให้บุคคลมีความล้มเหลวในการปรับตัว และแสดงออกในลักษณะต่าง ๆ เช่น สมาธิในการทำงานลดลง การขาดงาน ไม่สนใจดูแลครอบครัว ความเครียดในระดับนี้จะเกิดขึ้นเป็นสัปดาห์หรืออาจเป็นเดือน หรือเป็นปี

ปฏิกิริยาตอบสนองต่อความเครียด

เบตต์และเมอร์เรย์ (Betty และ Murray อ้างใน บุญยสิทธิ์ วรจันทร์ 2530) ได้จำแนกปฏิกิริยาการตอบสนองต่อความเครียดไว้ 2 ประเภท คือ ปฏิกิริยาตอบสนองทางสรีรวิทยาของร่างกาย และปฏิกิริยาตอบสนองทางด้านจิตใจ ซึ่งจะกล่าวพอสังเขปได้ ดังนี้

1. ปฏิกิริยาตอบสนองทางสรีรวิทยาของร่างกาย ที่มีต่อภาวะเครียดทำให้

1.1 ความดันโลหิตสูงขึ้นเนื่องจากการคั่งของน้ำและเกลือแร่โซเดียมปริมาณเลือดไหลเวียนเพิ่มขึ้น มีเลือดไปเลี้ยงอวัยวะที่ต้องใช้ในการปรับตัวเช่น หัวใจ สมองมากขึ้น ทำให้เลือดไปเลี้ยงส่วนต่าง ๆ ของร่างกายไม่พอเพียง หัวใจต้องทำงานหนักขึ้น จะพบว่าชีพจรเต้นเร็วและแรง อาจจะมีอาการหัวใจเต้นผิดปกติ หรือมีอาการใจสั่นร่วมด้วยได้

1.2 เลือดที่ไปเลี้ยงอวัยวะส่วนปลาย เช่นปลายแขน ปลายแขนน้อยลง ทำให้ผิวหนังบริเวณนั้นซีด และเย็น

1.3 มีอัตราการหายใจเพิ่มขึ้นเพื่อให้มีจำนวนออกซิเจนไปเลี้ยงส่วนต่างๆ ของร่างกายได้เพียงพอ

1.4 ปริมาณปัสสาวะลดน้อยลง จากการคั่งของน้ำและเกลือโซเดียมในร่างกาย จากกลไกปรับตัวของไตเพื่อรักษาระดับเลือดภายในร่างกาย (blood volume) ให้พอเพียง

1.5 อัตราการเผาผลาญสารอาหาร (metabolism) เพิ่มสูงขึ้นทำให้อุณหภูมิของร่างกายสูงกว่าปกติ พบว่ามีการขาดน้ำ (mild dehydration) หากการเผาผลาญสารอาหารยังคงสูงอยู่นาน จะมีอาการอ่อนไม่หลับและเมื่อยล้าได้

1.6 ระดับน้ำตาลในกระแสโลหิตเพิ่มขึ้น จากการสร้างอินซูลิน (insulin) น้อยลง มีการหลั่งกลูคากอน (glucagon) เพิ่มขึ้น ถ้ามีการสร้างกลูโคสจาก โปรตีน ไชมัน และกลัยโคเจน เพิ่มขึ้น จะพบกรดแลคติก (Lactic acid) สูงขึ้น

1.7 การทำงานของกล้ามเนื้อ (muscle tone) เพิ่มมากขึ้นอาจมีอาการสั่น กระตุก หรือพบว่ามีอาการเมื่อยล้าทั่วร่างกาย นอกจากนั้นกล้ามเนื้อจะมีการดึงตัวได้ด้วย

1.8 ภูมิคุ้มกันของร่างกายลดลงเนื่องจากต่อมไทมัส (Thymus gland) และเนื้อเยื่อพวกลิมโฟอิด (Lymphoid) ลีบลง เซลล์พวกลิมโฟไซต์ (Lymphocytes) ถูกทำลายในการยอมให้สารผ่านเข้าไปในเซลล์ (permeability) บริเวณที่เกิดการอักเสบลดลง

1.9 เลือดแข็งตัวเร็วขึ้น จากการสร้างสารที่ช่วยในการแข็งตัวของเลือดเพิ่มมากขึ้น และเนื่องจากปริมาณของเซลล์เม็ดเลือดแดงมากขึ้น ทำให้มีความหนืดของเลือดเพิ่มขึ้น

1.10 ร่างกายและจิตใจมีการตื่นตัว กระฉับกระเฉง จากประสาทซิมพาเทติก (Sympathetic nerve) ถูกกระตุ้น

2. ปฏิกริยาตอบสนองทางด้านจิตใจที่มีต่อความเครียด ได้แก่

2.1 พฤติกรรมและบุคลิกภาพเปลี่ยนแปลง เช่น มีพฤติกรรมถดถอย แยกตัวเองเฉื่อยชา ไม่ให้ความร่วมมือ หรือมีอาการแปรปรวน

2.2 การแสดงออกทางอารมณ์ไม่เหมาะสม เช่น โกรธ ร้องไห้ โดยไม่มีเหตุผล
หงุดหงิด ไม่อดทน บ่นเรื่องอาการเจ็บป่วยโดยไม่มีอาการเจ็บป่วย

2.3 ระดับความรู้สึก ความจำ และความสนใจ หรือสมาธิเสียไป อาจพบว่ามี
การตอบสนองต่อสิ่งเร้าน้อย

2.4 กระบวนการทางความคิดถูกรบกวน มีความคิดสับสน ลังเล ตัดสินใจไม่ได้
กลัวหรือสงสัย โดยไม่มีเหตุผล

2.5 ด้านการรับรู้ (Perception) ถูกรบกวน อาจมีภาพหลอน ประสาทหลอน
และการรับรู้ทางประสาทสัมผัสผิดปกติไป

2.6 สูญเสียความสนใจ ผู้ป่วยไม่มีความตั้งใจ หรือสนใจต่อการพูดคุย แต่จะ
เบี่ยงเบนความสนใจไปยังสิ่งแวดล้อม ผู้ป่วยไวต่อเสียงรบกวน (hypersensitive to
noise)

2.7 การใช้ภาษาพูดคุยเปลี่ยนแปลง ผู้ป่วยอาจพูดประโยคซ้ำ ๆ และคำพูดจะ
เกี่ยวข้องหรือไม่เกี่ยวข้องกับสถานการณ์ ในขณะที่พูดมีการเปลี่ยนแปลงในน้ำเสียง
แบบแผน หรือคำพูด และการออกเสียงเปลี่ยนแปลงไป

2.8 ใช้กลไกการป้องกันตนเอง โดยไม่รู้ตัว เช่น ทาเหตุผลเข้าข้างตัวเอง
ปฏิเสธ โทษผู้อื่น หรือผ่านกลางวัน เป็นต้น

2.9 มีการแสดงออกถึงการเปลี่ยนแปลงในภาพลักษณ์ (self-image) ของตน
เอง เช่น พูดบิดเบือน ทำตัวเป็นเด็ก การตัดสินใจไม่เหมาะสม รู้สึกว่าตัวเองไร้ค่า ต่ำต้อย
อาจรู้สึกว่าตนเองไม่ปลอดภัย และเรียกร้องความต้องการมากเกินไป

อาการที่แสดงออกทางร่างกาย เมื่อเผชิญกับความเครียด เป็นกลุ่มใหญ่ ๆ ดังนี้

1. อาการทั่วไป

1.1 อาการที่เกิดจากหลายระบบรวมกันเป็นอาการทั่วไป เช่น รู้สึกไม่มีแรง
ไม่อยากแม้จะเคลื่อนไหว เพียง มีเหงื่อ ใจที่มันปวดที่นี้ โดยไม่ทราบสาเหตุ

1.2 อาการทางระบบประสาท และมีความตื่นตัวเป็นระยะเวลานาน และมาก
ผิดปกติ เช่น ฝันร้าย หลับยาก เบื่ออาหาร

1.3 อาการทางระบบประสาทอัตโนมัติ เช่น ฮอร์โมนเอพิเนฟรินหรือนอร์เอพิเนฟรินหลังมากขึ้น ทำให้เกิดการตื่นตัวตลอดเวลา มือสั่น เหงื่อออก

2. อาการทางระบบหัวใจและหลอดเลือด

ในภาวะเครียด ร่างกายจะหลั่งสารอะดรีนาลีนทำให้เกิดอาการสำคัญทางระบบหัวใจ และหลอดเลือด เช่น

2.1 ความดันโลหิตสูง จากการหดตัวของเส้นเลือด ทำให้เกิดอาการปวดศีรษะ ปวดแน่นหน้าอก หรือเสียดแทงหน้าอกเบื้องซ้าย (angina pectoris) และเส้นเลือดในสมองแตก ตีบ และอุดตัน (cerebrovascular accident)

2.2 กระตุกหัวใจโดยตรง หัวใจเต้นแรง ใจสั่น

2.3 กระตุ้นการสลายตัวของกลัยโคเจนให้เป็นกลูโคส ทำให้ระดับน้ำตาลในเลือดสูง จึงทำให้เกิดอาการเบื่ออาหาร

3. อาการทางระบบหายใจ สารอะดรีนาลีน ทำให้กล้ามเนื้อหลอดลมหยาบขยายตัวลง จึงเกิดอาการหายใจลึก ๆ ถ้ายังมีอาการเครียดต่อไปอีกนาน ๆ จะเกิดอาการเปลี่ยนแปลงทางจิตและแสดงออกมาในรูปการหายใจในลักษณะที่ผิดปกติ

4. อาการทางระบบอาหาร ระบบประสาทอัตโนมัติ เป็นตัวควบคุมการทำงานของระบบทางเดินอาหาร ดังนั้น ในภาวะความเครียดจะมีการหลั่งน้ำย่อย ซึ่งเป็นกรดเพิ่มขึ้น และมีการเคลื่อนไหวของกระเพาะอาหาร และลำไส้เพิ่มขึ้น ในบางรายอาจมีอาการท้องเสีย ท้องผูก หรือเป็นแผลในกระเพาะอาหารได้

ผลของความเครียดต่อสภาวะสุขภาพและความเจ็บป่วย

1. ผลของความเครียดต่อการเปลี่ยนแปลงทางชีวภาพและเคมีในร่างกายอันเป็นผลให้ระบบภูมิคุ้มกันถูกกดขี่ (สุริย์ กาญจนวงศ์ 2533)

จากการศึกษาจำนวนมากพบว่าในภาวะที่คนเราเกิดความเครียดนั้นมีการเปลี่ยนแปลงทางร่างกายเกิดขึ้นจากการทำงานระบบประสาทอัตโนมัติและต่อมไร้ท่อ ซึ่งประกอบไปด้วย เอพิเนฟรินและนอร์เอพิเนฟริน (Epinephrine & Norepinephrine) จากต่อมแอดรีนัล

(Adrenal) นั้น ซึ่งเป็นฮอร์โมนที่มีความสัมพันธ์อย่างใกล้ชิดกับการเปลี่ยนแปลงทางร่างกาย (ความเจ็บป่วย ความหิว) และทางด้านอารมณ์ (ความกังวลใจ ความโกรธ)

มีการศึกษาอย่างกว้างขวางเกี่ยวกับ ความสัมพันธ์ระหว่าง เอพิเนฟริน (Epinephrine) และ นอเรพินเนฟริน (Norepinephrine) กับความเครียดผลของการศึกษาสรุปได้ว่า ในภาวะความเครียดเมื่อระบบประสาทซิมพาเทติก (Sympathetic nervous system) ทำงานอะดรีนัล เมดดูลา (Adrenal Medulla) จะหลั่งฮอร์โมน เอพิเนฟริน (Epinephrine) และนอเรพินเนฟริน (Norepinephrine) ผลจากการหลั่งของฮอร์โมนดังกล่าวทำให้อัตราการเต้นของหัวใจสูงขึ้น ทำให้ความดันโลหิตเพิ่มสูงขึ้น เลือดถูกส่งไปยังเนื้อเยื่อของกล้ามเนื้อหัวใจขึ้น การทำงานของการเผาผลาญอาหารลดลง ม่านตาเปิดกว้าง เหงื่อออกเพิ่ม มีการเปลี่ยนไกลโคเจน (glycogen) เป็น กลูโคส (glucose) ในตับ และเพิ่มกลูโคสในระบบการไหลเวียนและในกล้ามเนื้อที่จะเพิ่มความแข็งแรงให้กับกล้ามเนื้อ

เมื่อความเครียดยังคงมีอยู่ ฮิปโปแคมปัส (Hippocampus) จะกระตุ้น ฮิปโปธาลามัส (Hypothalamus) ให้ปล่อยฮอร์โมนคอร์ติโคทรอปิน รีลีสซิง (Corticotropin Releasing Hormone (CRH)) CRH จะกระตุ้นต่อมพิทูอิตารี (Anterior Pituitary gland) ให้สกัดฮอร์โมนที่เรียกว่าอะดรีโนคอร์ติโคทรอปิน (Adrenocorticotropin Hormone (ACTH)) ACTH จะกระตุ้นอะดรีนัล คอร์เท็กซ์ (Adrenal Cortex) สังเคราะห์ฮอร์โมนที่สำคัญคือคอร์ติโคสเตอรอยด์ (Corticosteroid) หรือที่เรียกว่าคอร์ติซอล (Cortisol) ซึ่งมีผลต่อการยับยั้งระบบภูมิคุ้มกันในร่างกาย กล่าวคือ ทำให้ลิมโฟไซต์ (Lymphocytes) อีโอซิโนฟิล (Eosinophils) และบาโซฟิล (Basophils) ลดลง ระดับกลูโคสสูงขึ้นและจำนวนเม็ดเลือดขาวเพิ่มขึ้น นอกจากนี้ยังทำให้ไตรัดตัว และโลหิตคั่งที่กระเพาะอาหาร

จากการทำงานของระบบประสาทซิมพาเทติก (Sympathetic nervous system) ดังกล่าว ผู้ที่มีความเครียดอยู่ตลอดเวลา (chronic stress) จึงมีโอกาสที่จะเป็นโรคต่าง ๆ ได้ง่ายกว่าผู้ที่รู้จักวิธีการลดความเครียด (coping with stress)

2. ผลของความเครียดที่มีต่อความแปรปรวนทางพฤติกรรม

ความเครียดอาจนำไปสู่ความเจ็บป่วย หรือความเสื่อมโทรมทางสุขภาพได้ทางอ้อม โดยการแสดงพฤติกรรมที่มีความเสี่ยงต่อการเป็นโรคสูง เช่น การสูบบุหรี่ การดื่มเครื่องดื่มที่มีแอลกอฮอล์ ประเภทรูรา เบียร์ และการกินมากอย่างผิดปกติ เป็นต้น

ในภาวะที่บุคคลเผชิญกับความเครียด หรือเหตุการณ์ที่ก่อให้เกิดความเครียด บางคนอาจหลีกเลี่ยงปัญหาด้วยการดื่มสุรา สูบบุหรี่ หรือกินมากจนเกินไป เพื่อทดแทนความรู้สึกเครียด หากความเครียดมีอย่างต่อเนื่องและมากจนเกินไป ซึ่งเป็นพฤติกรรมที่เสี่ยงต่อการเป็นโรคและการเจ็บป่วย เป็นไปอย่างต่อเนื่องและมากจนเกินไป จะนำไปสู่ความเจ็บป่วยได้ เช่น โรคหัวใจ (จากการสูบบุหรี่) โรคพิษสุราเรื้อรัง โรคมะเร็ง (จากการสูบบุหรี่) โรคเบาหวานและความดันโลหิตสูง (จากโรคอ้วน กินอาหารมากเกินไป) เป็นต้น

ความเครียดอาจมีผลต่อความเจ็บป่วย ในขณะที่ความเจ็บป่วยก็เป็นผลให้เกิดความเครียดเช่นกัน (Illness as stressor) ดังนั้น การรักษาสุขภาพและการเอาชนะความเจ็บป่วยจึงเป็นเรื่องสำคัญ

อย่างไรก็ตาม แม้ความเครียดจะมีผลต่อความเจ็บป่วยก็ตาม บุคลิกภาพบางประการก็มีส่วนสำคัญในการเร่งให้ผลของความเครียดนั้นปรากฏชัดเจน โดยเฉพาะอย่างยิ่งบุคลิกภาพที่เรียกว่า type a behavior นั้น เป็นบุคลิกภาพที่ส่วนสัมพันธ์กับการเป็นโรคหัวใจสูงมาก

สมภพ เรื่องตระกูล (2524) กล่าวว่า อาการของความเครียดที่เกิดขึ้นนั้น จะรุนแรงมากหรือน้อยเพียงใดขึ้นอยู่กับ

1. ความรุนแรงของความเครียด
2. ชนิดของความเครียด
3. ประสบการณ์ของแต่ละบุคคล ในการปรับตัวต่อความเครียด ผู้ที่ปรับตัวได้ดีมาก่อน ย่อมมีอาการน้อยกว่าผู้ที่ไม่เคยมีประสบการณ์
4. ผู้ที่มีการหาความสุขให้ทางใจให้แก่ตนเอง ย่อมมีอาการน้อย เพราะมีทางออกที่ผ่อนคลายอารมณ์ เวลาที่มีความเครียด
5. จำนวนของความเครียดที่ต้องเผชิญ ในเวลาเดียว

ทฤษฎีของความเครียด

กริฟฟิธ-เคนเนย์ (Griffith-Kenney 1986 อ้างในเรย์ชไบลและจินตนา 2530)

อธิบายว่าความเครียด. เกี่ยวข้องกับทฤษฎีดังนี้

ความเครียดเป็นสิ่งกระตุ้น

ความเครียดเป็นสิ่งกระตุ้น ถ้าความเครียดถือว่ามีเหตุการณ์ หรือสถานการณ์ ซึ่ง เป็นสาเหตุให้บุคคลมีปฏิกิริยาตอบสนองที่ไม่เหมาะสม เหตุการณ์ที่ทำให้เกิดปฏิกิริยาตอบสนอง ที่ปรวนแปร มักจะเรียกว่า " การเปลี่ยนแปลงของชีวิต " หรือ " เหตุการณ์คับขันในชีวิต " สมมติฐานที่สำคัญก็คือ การที่มีการเปลี่ยนแปลง ในชีวิตมีผลกระทบต่อความเจ็บป่วยของบุคคล เป็นอย่างมาก

ความเครียดถือเป็นสิ่งกระตุ้น จะเห็นความสำคัญของการเปลี่ยนแปลงในชีวิตและ ประสบการณ์ในชีวิตที่ได้รับในปัจจุบัน การคำนึงถึงสิ่งกระตุ้น หรือปัจจัยต่าง ๆ ที่ก่อให้เกิด ความเครียด เริ่มจากความคิดของ โฮล์มส์(Holmes) และราห์(Rahe) ซึ่งได้คิดเครื่องมือ เรียกว่า การวัดการปรับตัวใหม่ในสังคม (SRRS) ซึ่งเครื่องมือนี้ใช้วัดความเครียดในชีวิตที่ สัมพันธ์กับประสบการณ์ในปัจจุบัน เหตุการณ์คับขันสำคัญในชีวิตประจำวัน เช่น การหย่าร้าง การตั้งครรรภ์ การปลดเกษียณ เชื่อว่าการเปลี่ยนแปลงไม่ว่าจะในแง่ดี หรือแง่ไม่ดี ถือว่าเป็น สาเหตุ หรือปัจจัยของความเครียดได้ทั้งสิ้น

ความเครียดเป็นปฏิกิริยาตอบสนอง

ความเครียดถือเป็นปฏิกิริยาตอบสนอง จะเน้นที่ปฏิกิริยาของบุคคลมากกว่าเหตุการณ์ หรือสถานการณ์

ทฤษฎีของความเครียดที่เน้นว่าความเครียดเป็นปฏิกิริยาตอบสนองพัฒนาจากแนวความคิดของ ฮานส์ เซลเย่ (Hans Selye 1956, 1976) ซึ่งอธิบายว่าความเครียดเป็น ปฏิกิริยาตอบสนองอย่างทั่ว ๆ ไปของร่างกายที่มีต่อสิ่งที่มาเรียกร่องทุกชนิด ที่มาเรียกร่อง ต่อบุคคล บุคคลควรคำนึงถึงสาเหตุ สถานการณ์ต่าง ๆ รวมทั้งการแปลความหมายของ สถานการณ์ที่มาเรียกร่อง ปฏิกิริยาตอบสนองต่อความเครียดตามทฤษฎีของเซลเย่มีลักษณะ

คล้ายกับลูกใช้ หรือแบบแผนของเหตุการณ์ทางด้านร่างกาย ปฏิริยาตอบสนองโดยทั่วไปเรียกว่า "General Adaptation Syndrome" (GAS) หรือ stress syndrome

เซลล์ พยายามสังเกตโรคต่าง ๆ ที่เป็นผลมาจากแนวความคิดของความเครียดที่เขาคิดขึ้น เขาสังเกตเห็นว่าถึงมีลักษณะอาการที่แตกต่างกันในอาการของโรคหลาย ๆ ชนิด ทำให้ผู้ป่วยมีอาการมากมาย แต่จะมีอาการชนิดหนึ่งซึ่งถือว่าผู้ป่วยทุกคนต้องมีไม่แตกต่างกันคือ ความเครียด ความเครียดเกิดจากสาเหตุที่ไม่เฉพาะเจาะจง สาเหตุของความเครียดที่มีมากเกิดจากปฏิริยาของความเครียด เรียกว่า stressor

เพราะว่าความเครียดเป็นภาวะการรบกวนของร่างกาย ดังนั้นความเครียดจึงสามารถสังเกตเห็นได้ โดยการเปลี่ยนแปลงในส่วนต่าง ๆ ของร่างกาย ปฏิริยาตอบสนองโดยทั่วไปเป็นสาเหตุให้เกิดความเปลี่ยนแปลงต่อโครงสร้าง และส่วนประกอบของสารเคมีในร่างกาย

เซลล์ อธิบาย คำว่า ความเครียด หมายถึงสิ่งกระตุ้นใด ๆ ที่เป็นสาเหตุให้เส้นประสาทในส่วนของฮิปโปทาลามัส (Hypothalamus) ปล่อยสารคอร์ติโคทรอปิน ฮอร์โมน (Corticotropin Hormone (CRH)) ซึ่งทำให้กระตุ้นและเกิดการเปลี่ยนแปลงในร่างกาย

ปฏิริยาตอบสนองต่อความเครียด

เป็นปฏิริยาตอบสนองโดยทั่วไปของร่างกาย เป็นการที่ร่างกายสร้างขึ้นเพื่อปล่อยฮอร์โมนบางอย่างในร่างกาย ปฏิริยาตอบสนองโดยทั่วไป มักพบในบุคคลที่มีความเครียดในระยะเวลายาวนาน อวัยวะของร่างกายที่มีผลต่อความเครียด เช่น ทางเดินอาหาร ต่อมอะดรีนัล (Adrenal) และต่อมต่าง ๆ เมื่อต่อมอะดรีนัลขยายใหญ่ก็มีผลต่อโครงสร้างของต่อมต่าง ๆ

นอกจากนี้ยังมักพบแผลที่กระเพาะอาหาร เมื่อมีปฏิริยาตอบสนองทั่วไปเป็นบ่อเกิดของความเครียด ทำให้เกิดความเครียดมีผลต่อร่างกาย ดังนั้นร่างกายจึงมีปฏิริยาโดยสร้างปฏิริยาตอบสนองเฉพาะที่ (local response) ไปที่อวัยวะส่วนใดส่วนหนึ่งของร่างกาย อาจจะมีปฏิริยาตอบสนอง ปฏิริยานี้เรียก Local Adaptation Syndrome หรือ L.A.S ตัวอย่าง L.A.S. เช่นการอักเสบหรือการติดเชื้อในอวัยวะส่วนใดส่วนหนึ่งของร่างกาย

เซลเย (Selye) อธิบายอีกต่อไปว่า ทั้งปฏิกิริยาตอบสนองโดยทั่วไปและปฏิกิริยาตอบสนองเฉพาะที่ของความเครียดจะมีอยู่ 3 ขั้นตอนเพื่อปรับตัวคือ

1. ขั้นปฏิกิริยาตื่นตัว (alarm reaction)
2. ขั้นต่อต้าน (stage of resistance)
3. ขั้นเหนื่อยล้า (stage of exhaustion)

1. ขั้นปฏิกิริยาตื่นตัว (alarm reaction)

เป็นปฏิกิริยาอันแรกของร่างกายที่ร่างกายตื่นตัว และคิดการป้องกันต่อสู้ต่อสิ่งที่มากระตุ้นต่อความเครียดไม่ว่าความเครียดนั้น ๆ จะเป็นความร้อน มาจากเชื้อโรค หรือการถูกดูต่ำจากคนอื่น ๆ การป้องกันที่เกิดขึ้นโดยทั่ว ๆ ร่างกาย และมีการเคลื่อนไหวและเตรียมการที่เกิดปฏิกิริยาเพื่อป้องกันร่างกาย เซลเย แบ่งระยะนี้ออกเป็น 2 ระยะย่อย

ระยะย่อยที่หนึ่ง เรียกว่า ระยะช็อค บุคคลจะต้องรับรู้ต่อสิ่งที่มากระตุ้นแบบรู้ตัวหรือไม่รู้ตัว ระยะนี้ระบบประสาทอัตโนมัติเกิดมีปฏิกิริยา และทำหน้าที่หลั่งสารเอพิเนฟริน (Epinephrine) จากต่อมอะดรีนัล และยังหลั่งสารคอร์ติซอล (Cortisone) ดังนั้นบุคคลจึงเตรียมพร้อมที่จะสู้หรือถอยหนี ระยะช็อค นี้มีระยะเวลาอันสั้นคือจาก 1 นาทีถึง 24 ชั่วโมง

ระยะที่สอง เรียกว่า Countershock Phase ระยะนี้ร่างกายกลับสู่สภาพเดิม

2. ขั้นต่อต้าน (stage of resistance)

ในระยะขั้นที่สองนี้ ร่างกายเริ่มปรับตัว ร่างกายจะปรับตัวต่อสิ่งที่มากระตุ้นต่างๆ และพยายามจะจำกัดสิ่งที่มากระตุ้นให้น้อยลง ทำให้ร่างกายสามารถปรับตัวต่อภาวะความเครียดได้

3. ขั้นเหนื่อยล้า (Stage of Exhaustion)

ในระยะการปรับตัวขั้นที่สามนี้ เป็นขั้นตอนที่ระยะที่สองไม่สามารถจะปรับตัวได้ หมายถึง วิธีการที่ใช้ปรับตัวต่อสิ่งที่มากระตุ้นนั้นอยู่ในภาวะอ่อนล้า เหนื่อย หมดแรง ถ้าการปรับตัวไม่สามารถจะทำให้สิ่งมากระตุ้นลดลงได้ ความเครียดจะแพร่ไปสู่ร่างกายทั้งหมดในระบอบสุดท้ายของขั้นตอนนี้ ร่างกายอาจจะพักผ่อน หรืออาจจะนำไปสู่การเสียชีวิตได้ ในระยะสุดท้ายขึ้นอยู่กับผลกำลังในการปรับตัวของบุคคล ซึ่งเป็นแหล่งของการปรับตัวภายในบุคคล ความรุนแรงของสิ่งที่มีกระตุ้นและการปรับตัวจากแหล่งของภายนอก

ความเครียด เป็นปฏิสัมพันธ์กับสิ่งแวดล้อม

ทฤษฎีของความเครียดที่เกี่ยวข้องกับปฏิกิริยาสัมพันธ์กับสิ่งแวดล้อม เริ่มจากผลงานของลาซารัส (Lazarus 1966) ซึ่งเห็นว่าสิ่งกระตุ้นที่นี้หมายถึง เหตุการณ์ของสิ่งแวดล้อม เช่น ภาวะภัยพิบัติ การเลิกจ้างของนายจ้าง ฯลฯ ซึ่งไม่ว่าจะเน้นที่สิ่งกระตุ้นหรือปฏิกิริยาตอบสนองก็ตามควรพิจารณาถึงความแตกต่างของแต่ละบุคคลร่วมด้วย ควรคำนึงว่าทำไมบุคคลบางคนจึงทนต่อความเครียดของสถานการณ์หนึ่ง ๆ ได้นาน เขาเห็นด้วยว่ากลุ่มของบุคคลก็มีความอ่อนแอหรือความอดทนต่อความเครียดได้ต่างกัน ขึ้นอยู่กับการตีความหมาย (interpretations) และปฏิกิริยาของแต่ละกลุ่มบุคคล ตัวอย่างเช่น เมื่อมีความเจ็บป่วย บางคนอาจจะตอบสนองโดยมีความวิตกกังวล และบางคนอาจจะมีภาวะซึมเศร้าต่อความเจ็บป่วย ดังนั้น เพื่อที่จะเข้าใจความเครียดที่แตกต่างกันของแต่ละบุคคล ทฤษฎีความเครียดของลาซารัส จึงเน้นที่กระบวนการของสติปัญญาหรือการรับรู้ ซึ่งเกี่ยวข้องกับระหว่างสิ่งที่บุคคลต้องเผชิญและปฏิกิริยาที่เกิดขึ้นของบุคคล ทฤษฎีนี้ตรงกันข้ามกับแนวความคิดของเซลเย ที่เน้นในด้านปฏิกิริยาตอบสนองทางด้านร่างกายเป็นส่วนใหญ่ ส่วนลาซารัส จะเน้นที่องค์ประกอบทางด้านจิตใจในการตอบสนองต่อความเครียด

ทฤษฎีนี้ประกอบไปด้วยกลุ่มของสติปัญญา อารมณ์ และการปรับตัว (coping) ที่เกิดขึ้น ในขณะที่บุคคลมีปฏิสัมพันธ์กับสิ่งแวดล้อมภายนอก เชื่อว่าบุคคลและสิ่งแวดล้อม เป็นสิ่งที่แยกกันไม่ได้ ต่างมีผลซึ่งกันและกัน ดังนั้นความเครียดจึงอธิบายได้ว่าเป็นความสัมพันธ์ของบุคคลและสิ่งแวดล้อม ซึ่งรับรู้โดยบุคคลว่าเป็นภาวะในตำแหน่งดีหรือไม่ดี มีผลต่อสุขภาพของตนอย่างไร

ลาซารัส (Lazarus 1984) กล่าวว่า ความเครียดถือเป็นกระบวนการปฏิสัมพันธ์ที่เกี่ยวข้องระหว่าง

1. บุคคล
2. บุคคลและสิ่งแวดล้อม
3. สติปัญญาของบุคคลที่จะรับรู้ต่อสิ่งที่มีมากระตุ้น

บุคคลจะมีปฏิกิริยาตอบสนอง หรือรับรู้ต่อการเปลี่ยนแปลงของสิ่งแวดล้อมโดยการปรับตัว หรือมีปฏิกิริยาตอบสนองของการปรับตัว

การประเมิเต้านสติปัญญา หมายถึงกระบวนการของการประเมินปฏิสัมพันธ์ระหว่างบุคคล และสิ่งแวดล้อมภายนอกกว่าภาวะใดเป็นภาวะของความเครียด

การปรับตัว หมายถึง กระบวนการที่บุคคลจัดการหรือจัดระเบียบต่อสิ่งต่าง ๆ ต่อสิ่งที่มาคาดหวัง หรือ สถานการณ์ต่าง ๆ ที่มาทำให้เกิดความเครียด

แนวคิดพื้นฐานเกี่ยวกับชุมชนแออัด

ความหมายของชุมชนแออัด

วันชัย บุญสุวรรณ์ 2531 อธิบายว่า ชุมชนแออัดมีชื่อเรียกหลายอย่าง บางคนเรียกว่า "สลัม" ทับคำศัพท์ซึ่งมาจากภาษาอังกฤษ บางคนเรียกว่า "แหล่งเสื่อมโทรม" และที่นิยมใช้กันมาในภาษาราชการ คือ "ชุมชนแออัด"

ชุมชนแออัด สลัม หรือแหล่งเสื่อมโทรม ถ้าจะศึกษาของที่มาของคำเหล่านี้แล้วจะพบว่ามาจากรากศัพท์ภาษาอังกฤษ "Slum" ซึ่งหมายถึง แถบที่อยู่อย่างสกปรกในนครใหญ่ ๆ เช่น ภาคตะวันตกของนครลอนดอน เป็นต้น

ในพจนานุกรมฉบับราชบัณฑิตยสถาน พ.ศ. 2493 ไม่มีคำที่มีความหมายคล้ายกับคำว่า "Slum" กำหนดเอาไว้ ดังนั้นจึงนิยมใช้เรียกทับศัพท์และเขียนคำว่า "สลัม" กันทั่วไป ต่อมาเมื่อมีการปรับปรุงแก้ไขพจนานุกรมขึ้นใหม่ในปี พ.ศ. 2525 จึงมีคำใหม่ใช้เรียกสลัมว่า "แหล่งเสื่อมโทรม"

แหล่งเสื่อมโทรม ตามความหมายในพจนานุกรมฉบับราชบัณฑิตยสถาน พ.ศ. 2525 หมายถึง บริเวณที่คนอาศัยอยู่อย่างแออัด ประกอบด้วย บ้านเรือน บ้านที่ทรุดโทรม ไม่ถูกสุขลักษณะหรือเรียกได้อีกอย่างหนึ่งว่า "ชุมชนแออัด"

ชุมชนแออัด หมายถึง หมู่ชน หรือกลุ่มคนที่อยู่รวมกันเป็นสังคมขนาดเล็ก อาศัยอยู่อาณานิคมเดียวกัน และมีผลประโยชน์ร่วมกัน ดังนั้น เมื่อการเคหะแห่งชาติได้จัดตั้งสำนักงานปรับปรุงแหล่งเสื่อมโทรมและมีแผนดำเนินงานเฉพาะเรื่องนี้ จึงได้มีการให้ความหมายของคำว่าสลัม หรือแหล่งเสื่อมโทรมหรือชุมชนแออัดว่า..

หมายถึง ที่อยู่อาศัยอันไม่ที่ว่าง ชำรุดทรุดโทรม ขาดการบริการที่ถูกต้องตามหลัก

อนามัย หรืออาศัยอยู่กันอย่างยัดเยียด อันทำให้ ไม่อาจใช้ เป็นที่อยู่อาศัยเพื่อการดำรงชีวิตในครอบครัวให้มีความสุขกายสบายใจได้"

ในชุมชนแออัด หรือแหล่งเสื่อมโทรม แต่เดิมนั้นนอกจากสภาพบ้านเรือนที่ทรุดโทรม ไม่ถูกสุขลักษณะ อยู่อย่างแออัดแล้ว ในสภาพทางเศรษฐกิจ ประชาชนที่อยู่ในชุมชนแออัดอยู่ในฐานะยากจนในระยะต่อมาจึงมีการขนานนามชุมชนแออัดนี้ว่า "ชุมชนยากจน" หรือ "ชุมชนผู้มีรายได้น้อย" เพื่อให้สอดคล้องกับแผนพัฒนาเศรษฐกิจและสังคม ฉบับที่ 6

ดังนั้นสลัม แหล่งเสื่อมโทรม ชุมชนแออัด ชุมชนยากจน หรือ ชุมชนผู้มีรายได้น้อย จึงเป็นสถานที่รวมปัญหาต่าง ๆ มากมายทั้งด้านสังคมเศรษฐกิจ และการเมือง

เกณฑ์การพิจารณาความเป็นชุมชนแออัด

1. สภาพทางกายภาพ ด้านที่ตั้งอาคารมีสภาพแออัดหนาแน่น ในที่นี้อาจถือเอาความหนาแน่นขนาด 15 หลังคาเรือน/ไร่ หรือ 80 คน/ไร่ขึ้นไปตามเกณฑ์ของ " การเคหะแห่งชาติ " อย่างไรก็ตามลักษณะบ้านเรือนที่ตั้งอยู่อย่างแออัดในที่ดินหนึ่ง ๆ ย่อมสังเกตได้โดยง่ายว่ามีสภาพเป็นชุมชนแออัดหรือไม่ โดยไม่จำเป็นต้องมีตัวเลขหรือความหนาแน่นก็ได้
 - มีสภาพสับสน ไม่เป็นระเบียบ คือ ไม่มีการแบ่งแปลงที่ดินชัดเจน การปลูกสร้างบ้านเรือนเป็นไปตามความพอใจ ไม่มีผังที่เป็นระเบียบ
2. สภาพบ้านเรือนที่อยู่อาศัย
 - มีสภาพทรุดโทรม ทั้งนี้อาจจะเนื่องมาจากอายุที่เก่าแก่ของชุมชนและยังรวมถึงการขาดการดูแลรักษา
 - มีสภาพไม่ได้สร้างตามแบบแผน คือ ไม่มีรูปทรงตามแบบของการสร้างบ้านตามมาตรฐานทั่วไป หรืออีกนัยหนึ่งคือ ผิดแผนจากบ้านทั่ว ๆ ไป เช่น มีฝาสี่เหลี่ยมกั้นเพลอู่อาศัยเท่านั้น หรืออาจมีรูปทรงตามแบบแผนทั่วไป แต่สร้างกันเองแบบง่าย ๆ และประการสุดท้าย คือ ใช้วัสดุที่ไม่เหมาะสม เช่น วัสดุเก่า วัสดุผิดประเภท ได้แก่ ลัง ไม้ของหรือกระดาดแข็ง เป็นต้น

3. สภาพแวดล้อม

- มีทางเดินเท้าที่ไม่เหมาะสม เช่น ทางเดินเท้าที่เล็ก หรือแคบเกินไป ทอด ตามแนวไปอย่างไม่เป็นระเบียบ และมีสภาพทรุดโทรม
- การระบายน้ำไม่เหมาะสม ทำให้ชื้นแฉะ และเกิดน้ำคร่ำ หรืออาจมีท่อระบายน้ำที่ไม่ได้มาตรฐานหรือไม่ทั่วถึง
- ขาดที่ว่างสาธารณะ หมายถึง การไม่มีที่ว่างสำหรับกิจกรรมภายในชุมชน เช่น ลานตากการ ประกอบพิธีกรรม เป็นต้น
- มีการถ่ายเทอากาศไม่ดี ทำให้เกิดสภาพอับชื้นเหม็น และผิดสุขลักษณะ ลักษณะ เช่น จะพบในชุมชนแออัดที่มีความหนาแน่นสูง
- ไม่มีระบบการกำจัดขยะ หรือมีแต่ไม่มีประสิทธิภาพเพียงพอ
- ระบบไฟฟ้าและการประปาไม่ทั่วถึง

สาเหตุการเกิดชุมชนแออัด

สาเหตุพื้นฐานของชุมชนแออัดและการเกิดชุมชนแออัดมาจากสาเหตุต่าง ๆ อาทิ เกิดจากความต้องการขั้นพื้นฐานของมนุษย์ ซึ่งต้องการที่อยู่อาศัย อาหาร น้ำ ยารักษาโรค ความต้องการทางเพศหรือปัญหาทางเศรษฐกิจ ซึ่งเกิดขึ้นเพราะรายได้ของประชาชนต่ำไม่เพียงพอต่อความเหมาะสมในการดำรงชีวิต หรืออาจเกิดจากสาเหตุที่รัฐไม่สามารถให้บริการสนองตอบต่อจำนวนประชากรได้อย่างเพียงพอ หรืออาจเกิดจากอัตราส่วนของประชาชนต่อจำนวนพื้นที่ที่เพิ่มขึ้นอย่างรวดเร็ว เป็นต้น และนอกจากนี้ปัญหาที่สำคัญอีกอันหนึ่งก็คือ การย้ายถิ่นฐานจากชนบทที่ยากจน เข้ามาประกอบอาชีพในตัวเมือง ซึ่งมีที่ดินแพง จึงไม่อาจหาที่อยู่เป็นสมบัติของตนเองได้ จึงบุกรุกเข้าอยู่ในที่สาธารณะ ที่ราชพัสดุที่โบราณสถาน ฯลฯ ซึ่งขาดการเอาใจใส่จากทางราชการ

สาเหตุดังกล่าวข้างต้น หากจะนำมาพิจารณาเรียงลำดับความสำคัญแล้ว สาเหตุสำคัญที่สุดเป็นพื้นฐานของการเกิดชุมชนแออัด ได้แก่ ความต้องการพื้นฐานของมนุษย์มากกว่าสาเหตุอื่น ๆ ทั้งนี้ เพราะทฤษฎีด้านพฤติกรรมของมนุษย์หลายทฤษฎีให้ความเห็นพ้องต้องกันในเรื่องนี้

มาสโลว์ (Maslow) ได้ตั้งทฤษฎีเกี่ยวกับพฤติกรรมของมนุษย์ขึ้นมาทฤษฎีหนึ่ง ชื่อว่าทฤษฎีจูงใจของมาสโลว์ (Maslow's General of Human Motivation) เป็นทฤษฎีที่มีชื่อเสียงและเป็นที่ยอมรับกันอย่างแพร่หลาย เธอได้ตั้งสมมุติฐานเกี่ยวกับพฤติกรรมไว้ว่า..

"...ทุกคนมีความต้องการและความต้องการนี้จะมีอยู่ตลอดเวลาไม่มีที่สิ้นสุด.... เมื่อความต้องการได้รับการสนองพอแล้ว จะไม่เป็นสิ่งจูงใจของพฤติกรรมอีกต่อไป ความต้องการที่ยังไม่ได้รับการตอบสนองเท่านั้นที่เป็นสิ่งจูงใจของพฤติกรรม..... ความต้องการของคนจะมีลักษณะเป็นลำดับขั้นต่ำไปหาสูงตามลำดับความสำคัญนั่นคือ เมื่อความต้องการในระดับต่ำได้รับการตอบสนองแล้ว ความต้องการระดับสูงก็จะเรียกร้องให้มีการตอบสนองอีกต่อไป..."

มาสโลว์ได้สรุปไว้ว่า พฤติกรรมมนุษย์จะเกิดขึ้นตามลำดับของความต้องการอย่างมีระเบียบลำดับขั้นของความต้องการหรือ "Hierarchy of Needs" ของมนุษย์ตามทฤษฎีของมาสโลว์มีอยู่ 5 ระดับ จากระดับต่ำไปสูงสุด ดังนี้คือ

ระดับต่ำ (Lower Order Needs) มี 3 ระดับ ได้แก่

ระดับที่ 1 ความต้องการทางร่างกาย (physiological need) เป็นความต้องการพื้นฐานส่วนมากของคนที่ต้องการบำรุงรักษาด้านสุขภาพของคนให้มีอยู่เรื่อยไป เช่น อาหาร น้ำ ความต้องการทางเพศ เครื่องนุ่งห่ม ที่อยู่อาศัย ยารักษาโรค เป็นต้น ความต้องการระดับนี้เป็นความต้องการระดับต่ำสุดของมนุษย์

ระดับที่ 2 ความต้องการด้านความปลอดภัย (safety need) เป็นความต้องการความมั่นคงปลอดภัยและได้รับการป้องกันเสถียรภาพทางกายและความสัมพันธ์กับผู้อื่น

ระดับที่ 3 ความต้องการทางด้านสังคม (social need) เป็นความต้องการความรัก ความชอบและความรู้สึกเป็นเจ้าของในความสัมพันธ์ระหว่างตนกับผู้อื่น

ระดับสูง (higher order needs) มี 2 ระดับ ได้แก่

ระดับที่ 4 ความต้องการมีฐานะเด่นในสังคม (esteem) เป็นความต้องการได้รับการยกย่องสรรเสริญ ได้รับการยอมรับและความมีเกียรติจากคนอื่นและเป็นความต้องการในการเป็นส่วนหนึ่งของงานและดำรงตำแหน่งสำคัญในงาน

ระดับที่ 5 ความต้องการด้านความสำเร็จในชีวิต (self-actualization)

เป็นความต้องการระดับสูงสุดของมนุษย์ที่ต้องการบรรลุความหวังของตน และการได้ใช้
ความรู้ความสามารถทำในสิ่งที่ตนเคียดริเริ่มอย่างเต็มที่

ทฤษฎีของมาสโลว์ได้สันนิษฐานเกี่ยวกับความต้องการของคน ที่มีผลต่อพฤติกรรมที่
แสดงออกมาว่าจะประกอบไปด้วย 2 ประการ คือ

1. หลักการแห่งความขาดตกบกพร่อง (deficit principle) กล่าวคือ เมื่อคน
เราได้รับสิ่งที่ขาดตกบกพร่องในชีวิตประจำวันอยู่เป็นประจำเสมอ คนก็จะคุ้นเคยกับการดำรง
ชีวิตเช่นนั้น ยอมรับและเข้าใจในความขาดแคลนต่าง ๆ ในชีวิต ถือว่าเป็นเรื่องธรรมดาและ
ไม่เกิดความต้องการในเรื่องความต้องการด้านอื่นอีกต่อไป

2. หลักการแห่งความเจริญก้าวหน้า (progress principle) เป็นหลักการที่
กล่าวว่า ความต้องการทั้ง 5 ระดับ จะเบียดตามลำดับจากระดับต่ำไปหาระดับสูงกว่า และ
ความต้องการของคนในแต่ละระดับจะเกิดขึ้นได้ เมื่อความต้องการระดับต่ำกว่าได้รับการตอบ
สนองจนเกิดความพอใจแล้วเท่านั้น

เมื่อพิจารณาจากทฤษฎีจะเห็นได้ว่า ความต้องการของคนเรานั้น เริ่มจากระดับต่ำสุด
ซึ่งเป็นสิ่งจำเป็นสำหรับการดำรงชีวิต เป็นเรื่องของการอยู่ เพื่อรักษาและบำรุงสุขภาพของ
คนทั้งสิ้นหากคนไม่สามารถสนองความต้องการระดับนี้ได้พอเพียงแล้ว ก็จะมีการดิ้นรน
แสวงหา เพื่อให้ได้มาจนสมความต้องการ แล้วจึงพร้อมที่จะก้าว ไปสู่ความต้องการระดับอื่น
อีกต่อไป หรือในทางตรงกันข้ามกลับพร้อมที่จะยอมรับสภาพความขาดแคลนของตน โดย
ถือเป็นเรื่องธรรมดา ๆ ก็ได้

ในกรณีของการเกิดชุมชนแออัดเกิดขึ้น เพราะคนเขาคิดที่ทำกินมีราย ได้น้อย มีสภาพ
ความเป็นอยู่ยากจนและขาดแคลน สุขภาพ ไม่สมบูรณ์ ตลอดจนขาดความรู้ในการที่จะ
ประกอบอาชีพดังนั้น จึงต้องดิ้นรนแสวงหาการดำรงชีวิตที่ดีกว่า คนจากชนบทอพยพเข้าสู่เมือง
คนจากถิ่นกันดารอพยพสู่ถิ่นอุดมสมบูรณ์ คนจากถิ่นด้อยพัฒนาอพยพเข้าสู่ถิ่นเจริญ หรือคนจาก
สภาพการว่างงานเข้าสู่ที่มีงานทำ เป็นต้น ผู้คนเหล่านั้นล้วนเป็นผู้ที่อยู่ในภาวะขาดตกบกพร่อง
ทั้งสิ้น เขาพากันเดินทางเพื่อแสวงหาความสมบูรณ์ของชีวิตของเขา มาหางาน หาเงินและที่อยู่
อาศัยเพื่อสุขภาพของเขาส่วน ใหญ่จะดิ้นรนมาเพื่อหาสิ่งสนองความต้องการทางร่างกายเท่านั้น

(physiological needs) มิได้มา เพื่อแสวงหาความต้องการระดับอื่น ดังนั้น คนเหล่านี้จึงมีสภาพที่คล้ายคลึงกัน ไม่ค่อยจะมีอะไรแตกต่าง จึงไม่เป็นปัญหาแต่อย่างใด เมื่อพบว่าการรวมตัวกันอย่างเหนียวแน่น เป็นสังคมที่มีผลประโยชน์ร่วมกันอย่างจริงจัง และมีสภาพปัญหาทั่วไปเป็นอุปสรรคในการพัฒนาเมือง อาทิ ปัญหาการบุกรุกที่ดิน ปัญหาด้านกายภาพ ด้านสังคมและด้านเศรษฐกิจ เป็นต้น

อย่างไรก็ตาม สำนักงานการปรับปรุงชุมชนแออัด การเคหะแห่งชาติ ได้สรุปสาเหตุของการเกิดสลัมไว้ดังนี้ คือ

1. เกิดจากการอพยพของคนชนบทสู่เมือง เนื่องจากระบบรวมศูนย์ทั้งด้านเศรษฐกิจ การเมือง การปกครอง การศึกษาและพัฒนาการ ทำให้ช่องว่างระหว่างเมืองและชนบทมีมากขึ้นทางเดียวที่จะรอดตายหนีความบีบคั้นจากชนบท คือ ต้องอพยพเข้าไปหากินในเมือง
2. เนื่องจากการขาดแคลนที่อยู่อาศัยที่ดีสำหรับผู้มีรายได้น้อยเป็นจำนวนมาก จำนวนที่อยู่อาศัยที่มีอยู่ไม่สามารถรับปริมาณคนที่เพิ่มขึ้นอย่างรวดเร็วได้
3. เนื่องจากปัญหาเรื่องที่ดิน ปัญหาในเรื่องกรรมสิทธิ์ของเจ้าของที่ดินเอกชน ซึ่งมีอยู่อย่างกว้างขวางเกินกว่าที่รัฐจะสามารถใช้อำนาจเข้าไปควบคุมได้ ทำให้เจ้าของที่ดินแบ่งแนวที่ดินให้เช่าได้ตามใจชอบ เป็นแปลงเล็กแปลงน้อย โดยไม่จำเป็นต้องปรับปรุงคุณภาพหรือบริการใด ๆ รัฐบาลเองก็ไม่มีกฎหมายที่จะประกันสิทธิ์ให้แก่ผู้เช่าได้ เป็นผลให้เมื่อมีการขยายครอบครัวหรือมีคนอพยพมาขอเช่าเพิ่มขึ้น จึงเพิ่มความแออัดและหนาแน่นขึ้นมา โดยมีได้ปรับปรุงสภาพชุมชนให้มีคุณภาพที่ดีขึ้นเพื่อรับกับความหนาแน่นที่เพิ่มขึ้นนั้น

ในที่ดินที่เป็นของราชการซึ่งส่วนใหญ่ เป็นของกรมธนารักษ์ทรัพย์สินส่วนพระมหากษัตริย์ และที่ของวัด ที่ดินสาธารณะที่เทศบาลดูแลก็มี ได้มีแผนหรือนโยบายที่แน่นอน ในการใช้ที่ดินของตนเองกรของราชการจึงเป็นแต่เพียงเก็บค่าเช่าในราคาถูก แล้วแบ่งแปลงที่ดินให้ชาวบ้านอยู่โดยมิได้มีบริการสาธารณูปโภค หรือสาธารณูปการใดเป็นพิเศษ

นอกจากนี้ ชุมชนแออัดอาจจะเกิดขึ้นจากการขาดความเอาใจใส่ของเจ้าหน้าที่ เพราะเมื่อมีการบุกรุกที่สาธารณะ ปลูกสร้างในที่ทางไกล ไร่ลับเพียง 1 ไร่ หรือ 2 ไร่ ก็ไม่เอาใจใส่ในการขับไล่ เพราะไม่อยากมีเรื่องกับชาวบ้านหรืออาจเกิดความรู้สึกสงสารปล่อยปละละเลย จนมีการบุกรุกก่อสร้างมากขึ้น ๆ จนมีจำนวนหลายหลัง กลายเป็นเพลิงต่อรวง

ในเรื่องที่จำเป็นต้องใช้พื้นที่ในบริเวณนั้นเพื่อประโยชน์ของทางราชการ ซึ่งเมื่อถึงขั้นบูรณปฏิสังขรณ์สร้างเป็นหมู่บ้านแล้ว การจะรื้อร้างเป็นการกระทำที่ยากมาก เพราะเป็นผลกระทบต่อคนกลุ่มใหญ่แล้ว

ประเภทของชุมชนแออัด

หลังจากที่คณะรัฐบาลได้อนุมัติให้การเคหะแห่งชาติดำเนินการปรับปรุงชุมชนแออัดทั้งในกรุงเทพมหานครและส่วนภูมิภาค เมื่อปี พ.ศ. 2520 แล้วได้มีการศึกษาสำรวจและรวบรวมข้อมูลเกี่ยวกับชุมชนแออัดไว้ และได้แบ่งประเภทของชุมชนตามลักษณะการตั้งถิ่นฐานออกเป็น 4 ประเภท ดังนี้

1. ชุมชนดั้งเดิม หมายถึง ชุมชนเก่าที่มีการตั้งถิ่นฐานมานานแล้ว ตั้งแต่ก่อนหรือพร้อมๆ เมืองพัฒนาขึ้น การเคหะแห่งชาติถือเอาชุมชนที่มีประวัติการตั้งถิ่นฐานมานานกว่า 15 ปี และมีความเสื่อมโทรมถึงระดับที่สมควรจะทำการปรับปรุง ให้มีสภาพดีขึ้น เป็นชุมชนแออัดที่อยู่ในประเภทนี้

2. ชุมชนใหม่ หมายถึงชุมชนที่เกิดขึ้นใหม่ที่มีอายุต่ำกว่า 15 ปี และเป็นชุมชนที่มีการตั้งโดยไม่มีระเบียบและมีความเสื่อมโทรม หรือมีแนวโน้มที่จะมีความเสื่อมโทรมในอนาคต

3. ชุมชนประเภทบุกรุก หมายถึงชุมชนที่ผู้อาศัยเข้าไปครอบครองปลูกสร้างอาคาร โดยไม่ได้รับคำยินยอม หรือการรับรู้ใด ๆ ของเจ้าของที่ดิน หรืออยู่ในระหว่างการขับไล่ของเจ้าของที่ดินหรือชุมชนที่เข้าไปตั้งอยู่ในบริเวณที่เป็นที่สาธารณประโยชน์ เช่น ชุมชนที่เข้าไปตั้งอยู่ในบริเวณไฟไหม้ ชุมชนคลอง ชุมชนที่ยาวเรียงตามทางรถไฟ เป็นต้น

4. ชุมชนที่ต้องรื้อร้าง หมายถึง ชุมชนที่จะต้องถูกกำหนดว่า จะถูกรื้อร้างหรือมีแนวโน้มที่จะมีการพัฒนาเป็นอย่างอื่น เช่น ชุมชนที่อยู่ในเส้นทางของแผนการสร้างทางหลวง หรือที่จะเวนคืนไปใช้ทำสาธารณประโยชน์อย่างใดอย่างหนึ่ง หรือบริเวณที่มีแนวโน้มที่จะเปลี่ยนการใช้ที่ดินเป็นบริเวณพาณิชย์กรรม เนื่องจากเมืองที่พัฒนาเข้ามาถึงชุมชน

อย่างไรก็ตาม เป็นที่น่าสังเกตว่าชุมชนทั้ง 4 ประเภทนี้มีการเกิดและสิ้นสุด เป็นวัฏจักรหมุนเวียนกันไป กล่าวคือ ชุมชนดั้งเดิม จะต้องกลายเป็น ชุมชนที่ต้องรื้อร้าง เพราะความเจริญของเมืองไปในที่สุด เมื่อถูกรื้อร้างก็จะไปจัดตั้งชุมชนขึ้นอีก ถ้าจัดตั้งอยู่กับ

ชานเมืองก็จะเป็น ชุมชนใหม่ แต่ถ้าไปจัดตั้งในใจกลางเมืองก็จะเป็น ชุมชนประเภทชุกกรก อยู่กันนานต่อไปเกิน 15 ปี ก็จะกลับมาเป็น ชุมชนดั้งเดิม อีก เป็นเช่นนี้หมุนเวียนกันไป

ความเป็นมาของชุมชนแออัดเชียงใหม่

เชียงใหม่มีประชากรทั้งสิ้น 1,313,859 คน ประชากรอาศัยอยู่ในเมือง 158,729 คน อาศัยอยู่ในชนบท 1,155,130 คน คิดเป็นอัตราส่วนร้อยละ 13 ต่อ 87 ในโครงสร้างประชากรนี้ มีผู้อยู่ในวัยทำงานและมีงานทำ (employed population) ทั้งสิ้น 596,710 คน ไม่ได้ทำงาน หรืออยู่ในระหว่างการเลือกงาน 160,110 คนคิดเป็นร้อยละ 26 จังหวัดเชียงใหม่เป็นศูนย์กลางความเจริญด้านต่าง ๆ ของภาคเหนือตอนบน อาทิ การคมนาคมทั้งทางบกและทางอากาศ การพาณิชย์กรรม การอุตสาหกรรม การท่องเที่ยว การบันเทิง การศึกษา การศาสนา การรักษาพยาบาล ศิลปะวัฒนธรรมและประเพณี ตลอดจนโบราณสถาน โบราณวัตถุ และสถานที่สำคัญทางประวัติศาสตร์ต่าง ๆ นอกจากนี้ เชียงใหม่ยังได้รับการคัดเลือกให้เป็นเมืองหลักทางตอนเหนือ ตามแผนพัฒนาเศรษฐกิจและสังคมแห่งชาติ ซึ่งอยู่ในระหว่างการดำเนินการพัฒนาตามโครงการอยู่ในปัจจุบันอีกด้วย

ในรอบทศวรรษที่ผ่านมา เชียงใหม่เมืองที่เจริญเติบโตอย่างรวดเร็วและได้รับการขนานนามทางวิชาการว่าเป็นเมืองชนิดขนาด หรือ Primate City กล่าวคือ เป็นเมืองที่เติบโตอย่างผิดปกติในด้านต่าง ๆ เช่น ประชากร เศรษฐกิจการค้า อุตสาหกรรม การใช้ที่ดิน ฯลฯ เป็นต้น

รูปแบบของความเจริญเติบโตของเชียงใหม่ จะพิจารณาได้จากการเปลี่ยนแปลงจำนวนประชากร การกระจายของประชากรและการเจริญเติบโตทางเศรษฐกิจ การกระจายรายได้และพื้นที่ของกลุ่มคนยากจน การพัฒนาที่ดินและสิ่งปลูกสร้าง ตลอดจนปัจจัยสำคัญอื่น ๆ

จากข้อมูลทางการตลาดจังหวัดเชียงใหม่ ประจำปี 2528 สำนักงานพาณิชย์จังหวัดเชียงใหม่ได้รายงานไว้ว่า จำนวนประชากรในเขตเทศบาลเชียงใหม่ เมื่อปี 2527 มีทั้งสิ้น 153,537 คน และในปี 2528 มีจำนวน 155,471 คน คิดเป็นอัตราการเปลี่ยนแปลงเพิ่มขึ้นร้อยละ 1.26 แต่จากผลการศึกษาความเป็นไปได้ของโครงการพัฒนาเมืองหลักของกระทรวงมหาดไทยพบว่า การเปลี่ยนแปลงของประชากรในเขตเทศบาลจาก พ.ศ. 2513 ถึง 2524

เพิ่มประมาณร้อยละ 4.4 ต่อปี แม้ว่าอัตราการเพิ่มของประชากรภายในเขตเทศบาลตาม ทะเบียนราษฎรเป็นเพียงร้อยละ 1.2 ก็ตาม และข้อมูลครั้งสุดท้าย เมื่อเดือนพฤษภาคม 2533 ประชากรในเขตเทศบาลนครเชียงใหม่มี 158,729 คน แต่ข้อเท็จจริงประชากรที่มีอยู่ในเขต เทศบาลมีจำนวนมากกว่าที่ปรากฏในหลักฐานทางทะเบียนราษฎรของทางราชการหลายเท่าตัว และอันเนื่องมาจากเขตเมืองเป็นแหล่งความเจริญ มีสภาพความเป็นอยู่ที่ดีกว่าชนบท มีการจ้าง งานสูง ประชากรแรงงานซึ่งส่วนใหญ่เป็นชาวชนบทจึงมุ่งหน้าเข้าสู่เมืองเพื่อหางานทำ และ สภาพความเป็นอยู่ที่ดีกว่า นอกจากนี้ยังเกิดปัญหาการย้ายของประชากรจากต่างจังหวัดมา ประกอบอาชีพในตัวเมืองเชียงใหม่เป็นจำนวนมาก ปัญหาจึงเกิดขึ้นกับเมืองเชียงใหม่หลาย ด้าน โดยเฉพาะอย่างยิ่งปัญหาเรื่องที่อยู่อาศัยและอาชีพ

แหล่งเสื่อมโทรมของเชียงใหม่

จากการสำรวจของที่ทำการปกครองจังหวัดเชียงใหม่ ในปี พ.ศ. 2529 พบว่า ความหนาแน่นของประชากรในจังหวัดเฉลี่ยต่อพื้นที่ 55.66 คนต่อตารางกิโลเมตร เฉลี่ยต่อ ครัวเรือน 4.54 คน และเฉลี่ยต่อหลังคาเรือนเท่ากับ 4.65 คนสำหรับเขตในเทศบาลนคร เชียงใหม่มีอัตราความหนาแน่นของประชากรถึง 3,968 คนต่อตารางกิโลเมตร ในพื้นที่ทั้งสิ้น 40 ตารางกิโลเมตร มีความหนาแน่นของประชากรเฉลี่ยต่อครัวเรือน 8.53 คนและเฉลี่ยต่อ หลังคาเรือนเท่ากับ 6.42 คน และเมื่อพิจารณาถึงรายได้ของประชากรในเขตเทศบาลจะ พบว่ากลุ่มผู้มีรายได้ต่ำกว่า 2,000 บาทต่อเดือนมีถึงร้อยละ 80.00 ของประชากรทั้งหมด

ความหนาแน่นของประชากรแสดงถึงความเป็นอยู่อย่างแออัดยัดเยียด ซึ่งแม้ว่าจะยังไม่เทียบเท่ากรุงเทพมหานคร แต่ก็มีแนวโน้ม และสามารถพยากรณ์ได้ว่าจะเป็นปัญหายั่งยืนใน การพัฒนาเมืองต่อไปในอนาคต สถิติรายได้ของประชากรซึ่งต่ำ แสดงให้เห็นถึงสภาพความ ยากจนของคนส่วนใหญ่และคนเหล่านี้ก็คือชาวชนบทซึ่งอพยพเข้าสู่เมืองนั่นเอง

การโยกย้ายอพยพของชาวชนบทเข้าสู่เมืองก็เพื่อหางานทำ หาเงิน เพื่ออาหาร เครื่องนุ่งห่ม ยารักษาโรคและที่อยู่อาศัย อันเป็นปัจจัยสี่ของมนุษย์ ปรับปรุงให้สภาพความ เป็นอยู่และชีวิตที่ดีขึ้นกว่าที่เคยเป็นในชนบท แต่กระนั้นก็ตามรายได้ของคนเหล่านี้ยังต่ำอยู่ ไม่ สามารถหาได้มากพอสำหรับปัจจัยที่เป็นอยู่อาศัยได้ ดังนั้น จึงต้องช่วยเหลือตัวเองด้วยการปลูก

สร้างที่อยู่อาศัยขึ้นตามที่ว่าต่าง ๆ ในเมือง ซึ่งหากไม่เป็นการบุกรุกที่ดินของรัฐหรือเอกชน ก็ต้องเป็นการเช่าที่ดินในอัตราที่ต่ำมากไม่มีบริการสาธารณูปโภค สาธารณูปการใด ๆ ทั้งสิ้น สลัมหรือแหล่งเสื่อมโทรมจึงเกิดขึ้นในเมืองเชียงใหม่หลายแหล่งในปัจจุบัน

จากสถิติงานปรับปรุงชุมชนแออัด เทศบาลนครเชียงใหม่ ได้สำรวจไว้ในเดือน มิถุนายน พ.ศ. 2534 พบว่ามีชุมชนแออัดหรือแหล่งเสื่อมโทรมเกิดขึ้นในเขตเทศบาลถึง 13 แห่งด้วยกัน

1. ชุมชนระแงง ตั้งอยู่ที่ถนนระแงง ตำบลช้างคลาน มี 114 หลังคาเรือน ประชากร 506 คน
2. ชุมชนทิพย์เนตร อยู่บริเวณหลังตลาดทิพย์เนตร ตำบลหายยา มี 189 หลังคาเรือน ประชากร 817 คน
3. ชุมชนหัวฝาย อยู่ข้างวัดหัวฝาย ตำบลช้างคลาน มี 131 หลังคาเรือน ประชากร 579 คน
4. ชุมชนท่าสะต้อย ตั้งอยู่ถนนนายพลข้างค่ายกาวิละ ตำบลวัดเกต มี 89 หลังคาเรือน มีประชากรทั้งสิ้น 458 คน
5. ชุมชนฟ้าใหม่ หรือชุมชนประตูก้อม ตั้งอยู่บนสุริวงค์ ตำบลหายยา ชุมชนนี้มี 171 หลังคาเรือน ประชากร 748 คน
6. ชุมชนบ้านท้อ อยู่ตำบลป่าตัน หมู่ 1,2 เป็นชุมชนชานเมือง มี 282 หลังคาเรือน ประชากร 1,187 คน
7. ชุมชนเมืองสาคร อยู่บริเวณวัดเมืองสาคร ตำบลหนองหอย มี 292 หลังคาเรือน ประชากร 1,196 คน
8. ชุมชนสันติธรรม อยู่บริเวณหลังโรงแรมพัชรา หมู่บ้านสันติธรรม ตำบลช้างเผือก มี 106 หลังคาเรือน ประชากร 477 คน
9. ชุมชนต้นเขาม อยู่บ้านต้นเขาม ตำบลท่าศาลา มี 248 หลังคาเรือน ประชากร 1,200 คน
10. ชุมชนสองพี่น้อง ตั้งอยู่บนรอยแควราช ตำบลช้างม่อย มี 73 หลังคาเรือน ประชากร 405 คน

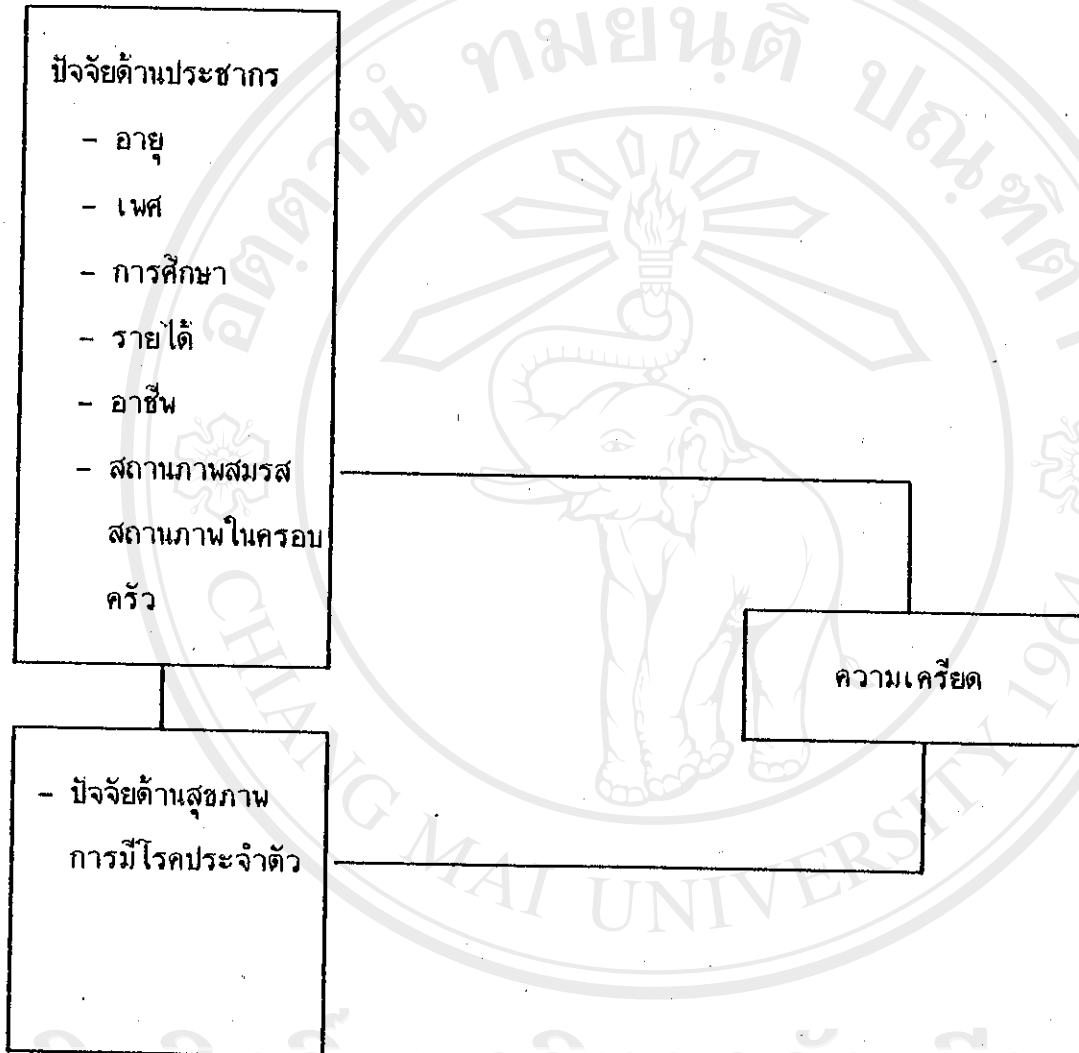
11. ชุมชนแม่ขิง ตั้งอยู่ถนนศรีจันทร์ ตำบลช้างคลาน มี 53 หลังคาเรือนประชากร 282 คน
12. ชุมชนแม่หยวก ตั้งอยู่ป่าตันเป็นชุมชนชานเมือง มี 112 หลังคาเรือนประชากร 442 คน
13. ชุมชนห้าธำเนาะ ตั้งอยู่ถนนเทพยบุตร ตำบลหายยา มี 79 หลังคาเรือนประชากร 333 คน

จากแนวความคิดทฤษฎีต่าง ๆ พบว่าความเครียดสามารถเกิดขึ้นได้กับบุคคลทุกคนและเกิดได้ตลอดเวลา เมื่อบุคคลนั้นต้องเผชิญกับเหตุการณ์หรือสถานการณ์ที่มาคุกคามต่อสวัสดิภาพทางใจ เช่น การเกิดอุบัติเหตุหรือเหตุการณ์เฝ้ากลัวอย่างเฉียบพลัน การอยู่ในสิ่งแวดล้อมที่ไม่เหมาะสม ความเป็นอยู่แออัด เสื่อมโทรม ความรู้สึกไม่พอใจ คับข้องใจ สิ่งเหล่านี้เมื่อสะสมไว้นาน ๆ โดยไม่ได้รับการแก้ไขก็จะปรากฏให้เห็นในรูปของการแสดงออกบางอย่าง เช่น พฤติกรรมเบี่ยงเบนไปจากปกติ การแสดงออกทางอารมณ์ไม่เหมาะสมทำให้อาจจะเกิดปัญหาสุขภาพจิตขึ้นในภายหน้าได้

กรอบแนวคิดในการวิจัย

ตัวแปรอิสระ

ตัวแปรตาม



การประเมินความเครียดโดยใช้แบบวัดความเครียด(Health Opinion Survey)

การประเมินความเครียดของมนุษย์เรา เป็นปัญหาในด้านการปฏิบัติอย่างมากเนื่องจากเป็นสิ่งที่ทำได้ยาก และยังมีเครื่องมือใดที่สามารถใช้บังคับได้โดยตรง ทั้งนี้เพราะเป็นเรื่องของความรู้สึกนึกคิด ซึ่งไม่สามารถทำการชั่งหรือวัดได้เหมือนวัตถุรูปธรรมอื่น ๆ ความเครียดพอจะประเมินได้ทางอ้อม จากอาการที่แสดงออกทางกาย (physical symptoms) และปฏิกิริยาตอบสนอง (reaction) เมื่อเผชิญกับความเครียด

สำหรับในการศึกษานี้ ทำการประเมินภาวะความเครียดโดยใช้แบบสัมภาษณ์ที่ชื่อว่า Health Opinion Survey (HOS) ซึ่งเป็นชุดของคำถามจำนวน 20 ข้อ เกี่ยวกับอาการทางกาย และความรู้สึกอันเป็นผลจากปฏิกิริยาตอบสนองเมื่อร่างกายได้รับความเครียด HOS ได้ถูกรวบรวมและทำการปรับปรุงมาตรฐานโดย แอลลิสเตอร์ เอ็ม.แมคมิลลัน (Allister M. Macmillan โดยมีต้นฉบับจาก The Armed Forces' Neuropsychiatric screening Adjunct และ The Cornell Medical Index ซึ่งเป็นโครงการที่พยายามสร้างและพัฒนาเครื่องมือในการจำแนกภาวะสุขภาพจิตที่สิ้นกระชักรัด และใช้ง่าย ในช่วงปี 1950 (ช่วงหลังสงครามโลกครั้งที่ 2) ของมหาวิทยาลัยคอร์เนล (Cornell University)สหรัฐอเมริกา แมคมิลลัน (Macmillan 1957) พยายามคัดเลือกคำถาม 20 ข้อ ออกมาจากคำถาม ซึ่งเดิมมีอยู่ 75 ข้อ โดยทำการตัดข้อที่ซ้ำซ้อนและไม่มีประโยชน์ออกไป ตอนแรกพบว่ามีเหลือ 40 ข้อ ที่มีความเกี่ยวข้องกัน จากนั้นใช้วิธี Discriminant function analysis ทดสอบอีกพบว่ามีเพียง 20 ข้อ ที่มีอำนาจในการจำแนกสูง จึงนำ HOS มาทดลองใช้ครั้งแรกที่เมืองสเตอร์ลิง (Stirling) พร้อมทั้งประเมินค่าความเที่ยงตรง (Validity) โดยใช้วิธี Criterion related technique พบว่ามีค่าสูงถึง 0.86 และไลทตัน (Leighton 1972) ได้หาความเชื่อมั่น (Reliability) โดยใช้วิธี Test - retest ได้ค่าเท่ากับ 0.87 หลังจากนั้นก็ได้มีการนำไปใช้อย่างกว้างขวางในประเทศสหรัฐอเมริกา กับกลุ่มต่าง ๆ เช่น นักเรียน นักศึกษา ครู อาจารย์ รวมถึงคนใช้โรคจิต

สำหรับในประเทศไทยได้มีการนำเอา HOS มาใช้ศึกษาเกี่ยวกับระดับความเครียดอย่างแพร่หลาย โดยนันทเอกแพทย์หญิงบรรจง สืบสมาน ได้ทำการดัดแปลงปรับปรุงแบบวัด

ความเครียด HOS มาใช้ครั้งแรกในปี พ.ศ. 2516 โดยทำการศึกษาความเครียดของเด็กนักเรียน ในกรุงเทพมหานคร พบว่า นักเรียนมีความเครียดสูง (high stress) ร้อยละ 18.1 และมีความเครียดต่ำ (low stress) ร้อยละ 20.4 และยังพบว่าเพศ อายุ การศึกษา ขนาดของครัวเรือน ที่อยู่อาศัย มีความสัมพันธ์กับความเครียด (กฤษฎิยา ทองกลัด 2534)

รายงานการวิจัยที่เกี่ยวข้อง

อัมพร โอตระกูล และคณะ (2526) รายงานเกี่ยวกับความเครียดของตำรวจในกรุงเทพมหานคร พบว่า คะแนนความเครียดของตำรวจโดยเฉลี่ยมีค่าเท่ากับ 34.65 มีคะแนนอยู่ระหว่าง 20-51 คะแนน และมีค่าเบี่ยงเบนมาตรฐาน (standard deviation) เท่ากับ 5.65 ดังนั้นผู้ที่มีคะแนนความเครียดห่างออกไป 1 ค่าเบี่ยงเบนมาตรฐาน (1 SD) คือคะแนนเกิน 41 ถือว่าอยู่ในกลุ่มที่มีความเครียดสูงปกติ (high normal) ซึ่งมักมีถึงร้อยละ 15.87 เป็นผู้มีแนวโน้มหรือเสี่ยงต่อการเกิดปัญหาสุขภาพจิต ส่วนผู้ที่ได้ค่าคะแนนความเครียดสูงห่างค่าเฉลี่ยออกไป 2 ค่าเบี่ยงเบนมาตรฐาน (2 SD) คือคะแนนเกิน 47 ถือว่าเป็นกลุ่มที่มีความเครียดสูงมาก (very high) ซึ่งพบว่ามีร้อยละ 2.24 เป็นกลุ่มที่คิดว่าเกิดปัญหาสุขภาพจิต นอกจากนี้ยังพบว่าความเครียดนี้ผันแปรตามกับหน่วยงาน หน้าที่งาน ตำแหน่ง (ยศ) ระดับการศึกษาและอายุ แต่ไม่แตกต่างกันอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติ

กองสุขภาพจิต (2527) ได้ทำการศึกษาปัญหาสุขภาพของประชาชนที่ประสบอุทกภัยในเขตกรุงเทพมหานคร พบว่าร้อยละ 8 เป็นผู้ที่มีความเครียดทางจิตใจสูงกว่าหรือมีแนวโน้มจะมีปัญหาสุขภาพจิต และร้อยละ 2 เป็นผู้ที่มีความเครียดทางจิตสูงกว่าปกติมาก

อัมพร โอตระกูลและคณะ (2527) ได้ทำการสำรวจความเครียดในหญิงตั้งครรภ์ โดยเปรียบเทียบระหว่างหญิงตั้งครรภ์แรกและครรภ์หลัง และระยะครรภ์ไตรมาสที่ 1, 2 และ 3 ผลการศึกษาพบว่า ค่าเฉลี่ยความเครียดของหญิงตั้งครรภ์มีค่า 32.79 ค่าเบี่ยงเบนมาตรฐานเท่ากับ 5.03 ซึ่งสูงกว่าของหญิงที่ไม่ได้ตั้งครรภ์กลุ่มควบคุมที่ 1 ซึ่งมีค่า 30.56 ค่าเบี่ยงเบน

มาตรฐาน เท่ากับ 4.70 อย่างมีนัยสำคัญ ทางสถิติ แต่ค่าเฉพาะคะแนนความเครียดของหญิงตั้งครรภ์ต่ำกว่าค่าเฉลี่ยของหญิง ไม่ได้ตั้งครรภ์กลุ่มควบคุมที่ 2 ซึ่งมีค่า 33.0 ค่าเบี่ยงเบนมาตรฐาน เท่ากับ 4.35 แต่ไม่พบความแตกต่างทางสถิติอย่างไรก็ตามพบว่า คะแนนความเครียดของหญิงครรภ์แรกสูงกว่าหญิงครรภ์หลังเล็กน้อย และเช่นเดียวกับพบว่า ค่าเฉลี่ยคะแนนความเครียดของหญิงตั้งครรภ์ในระยะไตรมาสที่ 1, 2 และ 3 แทบจะไม่แตกต่างกัน เกี่ยวกับปัจจัยที่มีอิทธิพลต่อความเครียดของหญิงตั้งครรภ์พบว่า ปัจจัยด้านอายุความสัมพันธ์ระหว่างหญิงตั้งครรภ์กับสามิต้องการบุตร ความคาดหวังเพศบุตร อาการคลื่นไส้ อาเจียนระหว่างตั้งครรภ์ และความคิดเห็นเกี่ยวกับการปฏิบัติตัวในระหว่างตั้งครรภ์ของญาติผู้ใหญ่ในครอบครัวเหล่านี้ จะมิผลทำให้ ค่าเฉลี่ยคะแนนความเครียดของหญิงตั้งครรภ์แตกต่างกันอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ $p < 0.05$

จันทร์เพ็ญ ชูประภาวรรณ (2528) ได้ทำการสำรวจความเครียดของผู้ปฏิบัติงานทางระบาดวิทยาทั้งในส่วนกลางและส่วนภูมิภาค โดยใช้แบบสอบถาม Health Opinion Survey. (HOS) สัมภาษณ์เจ้าหน้าที่ทั้งหมด 185 คน เป็นชาย 140 คน (ร้อยละ 75.7) หญิง 45 คน (ร้อยละ 24.3) พบว่าค่าเฉลี่ยคะแนนความเครียดของกลุ่มคือ 32.39 คะแนน ค่าเบี่ยงเบนมาตรฐาน 6.19 นิสัยคะแนนอยู่ระหว่าง 21-52 คะแนนและพบว่ามีความเครียดสูงกว่าปกติ ร้อยละ 14.6 (27 คน)

สงศรี จัยลีและคณะ (2528) ได้ทำการสำรวจภาวะสุขภาพจิตของประชาชนจังหวัดชลบุรี ที่มีอายุ 15 ปี ขึ้นไป จำนวน 4,114 คน โดยใช้แบบสัมภาษณ์ HOS พบว่าประชาชนมีความเครียดเฉลี่ยอยู่ในระดับคะแนน 34.36 มีค่าเบี่ยงเบนมาตรฐาน 6.42 และพบว่าเมื่อมีอายุมากขึ้นก็มีความเครียดมากขึ้น ซึ่งตรงกับผลการวิจัยของ J. Takala และพวก (1933) ส่วน Nandi และพวก (1979) พบว่าคนที่อายุมากขึ้นโอกาสป่วยทางจิตจะมากขึ้น นอกจากนี้ยังพบว่าผู้ที่ไม่มีอาชีพมีความเครียดสูง รองลงมาคืออาชีพรับจ้าง แม่บ้าน และเกษตรกรตามลำดับ ผู้ที่มีการศึกษาต่ำ มีความเครียดสูงกว่าผู้มีการศึกษาสูง ผู้มีรายได้น้อยกว่าเดือนละ 2,000 บาท มีความเครียดสูงกว่ากลุ่มรายได้อื่น สถานภาพสมรสประเภท

แยกกันอยู่ หย่า และหม้าย มีความเครียดสูงกว่าประเภทอื่น และผู้ที่มีความเครียดสูง ผิดปกติ (คะแนนความเครียดมากกว่า $\bar{X} + 1SD$ คือ 42) มีจำนวนร้อยละ 14.4 ของ ประชากรที่ศึกษาทั้งหมด

กำธร พริงสุลกะ (2532) ได้ทำการศึกษาผลกระทบด้านจิตใจของผู้ประสบ ภาวะภัย - อุทกภัย ที่จังหวัดชุมพร ศึกษาโดยใช้แบบสอบถามความเครียด HOS ในประชากรที่ เป็นหัวหน้าครอบครัวที่ประสบภาวะภัย ประชากรมีระดับความเครียดสูงขึ้นกว่าก่อนเกิดเหตุการณ์ อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .01 ในจำนวนนี้มีประชากรที่มีความเครียดสูง ต่อการมีปัญหาด้าน สุขภาพจิตหรือมีปัญหาสุขภาพจิตบ้างแล้วจำนวน 9 ราย (ร้อยละ 0.52) มีความเครียดสูง จำนวน 286 ราย (ร้อยละ 16.33) ก่อนเกิดอุทกภัยภาวะภัย ความแตกต่างในเรื่อง อายุ การศึกษา จำนวน บุตรอาชีพไม่มีผลต่อความเครียด แต่หลังจากภาวะภัยความแตกต่างของ ตัวแปรดังกล่าวรวมทั้งความแตกต่างในเรื่องความสูญเสียที่เกิดจากภาวะภัย และการได้รับความช่วยเหลือมีผลต่อความเครียดอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .01

สมพันธ์ ศรีแก้ว (2531) ได้ทำการสำรวจความเครียดของญาติผู้ป่วยในโรงพยาบาล สวปรุงเชียงใหม่ โดยใช้เครื่องมือ HOS ในกลุ่มตัวอย่าง 195 คน พบว่า มีค่าเฉลี่ย ความ เครียดเท่ากับ 33.28 ญาติผู้ป่วยส่วนใหญ่ ร้อยละ 66.2 มีความเครียดปานกลาง ร้อยละ 14.4 มีความเครียดระดับสูง และเมื่อเปรียบเทียบกับความเครียดกับสถานการณ์ด้าน ต่าง ๆ แล้ว พบว่าผู้ที่มีสถานภาพหม้ายหย่า มีความเครียดสูงกว่าสถานภาพคู่และโสดอย่างมี นัยสำคัญทางสถิติ ส่วนอายุ เพศ อาชีพการศึกษา ความสัมพันธ์กับผู้ป่วย รายได้ของครอบครัว รายได้ของผู้ป่วย การวินิจฉัยโรคจำนวนครั้งที่ผู้ป่วยอยู่ในโรงพยาบาลที่แตกต่างกัน ไม่มีความ สัมพันธ์กับระดับความสำคัญทางสถิติที่ $p < 0.05$

อินทรา นัวสุกุล (2528) ได้ทำการสำรวจภาวะสุขภาพจิตของนักเรียนระดับมัธยม ศึกษาในจังหวัดเชียงใหม่ โดยใช้แบบทดสอบ HOS ในกลุ่มตัวอย่างนักเรียนจากโรงเรียนมัธยม ศึกษาในอำเภอเมือง จังหวัดเชียงใหม่ 4 แห่ง จำนวน 1,375 คน ผลวิจัยปรากฏว่า มีค่า

เฉลี่ยคะแนนความเครียด เท่ากับ 33.24 และพบว่าเด็กวัยรุ่นเพศหญิง มีความเครียดสูงกว่าเพศชายและเด็กวัยรุ่นกลุ่มที่บิดา - มารดา มีรายได้สูงกว่า 10,000 บาทต่อเดือน มีความเครียดสูงกว่ากลุ่มที่บิดามารดา มีรายได้ต่ำกว่า

สรุป

ความเครียดเป็นภาวะที่เกิดขึ้นเสมอในชีวิตประจำวันของมนุษย์ ซึ่งอยู่ในสังคมที่มีการเปลี่ยนแปลงตลอดเวลา การมีความเครียดเพียงเล็กน้อยเป็นสิ่งจำเป็นในการดำรงชีวิต ซึ่งจะช่วยกระตุ้นให้ร่างกายและจิตใจมีปฏิกิริยาตอบสนอง ทำให้มนุษย์มีการปรับตัวทั้งด้านร่างกายและจิตใจเพื่อให้เกิดภาวะสมดุล และมีความสามารถในการแก้ไขปัญหาวีชีวิตได้ ความเครียดที่เกิดขึ้นจะมากหรือน้อยขึ้นอยู่กับชนิด แหล่งความเครียด ตลอดจนสาเหตุหรือปัจจัยต่างๆ เช่น พื้นฐานของแต่ละบุคคล ประสบการณ์ และการรับรู้ของบุคคล นอกจากนี้สิ่งแวดล้อมต่าง ๆ ความเป็นอยู่ที่แออัด การแก่งแย่งชิงดีก็มีส่วนสำคัญที่ทำให้เกิดความเครียดได้ง่าย ประชาชนที่อาศัยอยู่ในชุมชนแออัด จึงประสบกับสิ่งคุกคามที่ทำให้เกิดความเครียดได้ง่าย และสาเหตุที่ทำให้เกิดความเครียดของประชาชนทั่วไป มักพบว่ามาจากปัจจัยส่วนบุคคล อันได้แก่ เพศ อายุ สถานภาพสมรส สถานภาพครอบครัว การศึกษา อาชีพ เกิดพฤติกรรมหรือปฏิกิริยาการตอบสนองต่อความเครียดในลักษณะแตกต่างกันออกไป ซึ่งมีการแสดงออกทางด้านร่างกายจากการเปลี่ยนแปลงของระบบต่าง ๆ เช่น เกิดอาการปวดศีรษะ อาเจียน หายใจไม่สะดวก ปวดตามกล้ามเนื้อต่าง ๆ หรือมีอาการทางด้านจิตใจ เช่น หงุดหงิด กระวนกระวายใจ ใจคอหดหู่ มีอารมณ์เปลี่ยนแปลง ควบคุมตนเองไม่ได้ ถ้าสาเหตุที่ทำให้เกิดความเครียดนั้นยังดำเนินต่อไปอย่างต่อเนื่อง ก็จะทำให้ความเครียดสูงมากขึ้น จนอาจจะเกิดการเจ็บป่วยขึ้นได้