

ห้องอ่านหนังสือ
คณะสาธารณสุขศาสตร์

ระดับความเครียดและพฤติกรรมเผชิญความเครียดของลูกจ้าง
วิทยาลัยการสาธารณสุขสิรินธร จังหวัดพิษณุโลก ปี 2549



รายงานนี้เป็นส่วนหนึ่งของรายวิชาวิจัยทางสุขภาพ (551461)
คณะสาธารณสุขศาสตร์ มหาวิทยาลัยนเรศวร ร่วมกับ
วิทยาลัยการสาธารณสุขสิรินธร จังหวัดพิษณุโลก
ภาคเรียนที่ 1 ปีการศึกษา 2549

ห้องอ่านหนังสือ คณะสาธารณสุขศาสตร์
รับทะเบียน..... 02 - 23 - 2009
เลขทะเบียน..... 6. 2437545, 1. 4358177
เลขเรียกหนังสือ..... พธ 20.5 21075 2549

อาจารย์ที่ปรึกษาได้พิจารณาการศึกษาค้นคว้าด้วยตนเองเรื่องระดับความเครียด
และพฤติกรรมเผชิญความเครียดของลูกจ้างวิทยาลัยการสาธารณสุขสิรินธร จังหวัดพิษณุโลก
ปี 2549 แล้วเห็นสมควรรับเป็นส่วนหนึ่งของการศึกษาวิจัยทางสุขภาพ ตามหลักสูตร
ปริญญาสาธารณสุขศาสตรบัณฑิต มหาวิทยาลัยนเรศวรและวิทยาลัยนเรศวรและวิทยาลัย
การสาธารณสุขสิรินธร จังหวัดพิษณุโลกได้

..... จรรยา ภาส.....

(นางสาวจรรยา ภาส)



.....

(ดร.ธวัชชัย สัตยสมบุญ)

อาจารย์ที่ปรึกษา

กิตติกรรมประกาศ

รายงานการศึกษาระดับความเครียดและพฤติกรรมเผชิญความเครียดของลูกจ้างวิทยาลัยการสาธารณสุขสิรินธร จังหวัดพิษณุโลก ปี 2549 สำเร็จลุล่วงได้ด้วยดีเพราะได้รับความช่วยเหลือที่ดีจากอาจารย์ที่ปรึกษาและอาจารย์ประจำรายวิชา ซึ่งได้แก่ อาจารย์ ธวัชชัย สัตยสมบุญรณ์ อาจารย์ที่ปรึกษา อาจารย์วิไลศักดิ์ บัวแย้ม และอาจารย์ทุกท่านที่ได้ให้คำปรึกษาและให้ข้อคิดเห็นที่เป็นประโยชน์ตลอดจนตรวจสอบแก้ไขข้อบกพร่องต่างๆ ด้วยดีเสมอมา ผู้ศึกษาจึงขอกราบขอบพระคุณไว้ ณ โอกาสนี้

ในการทำวิจัยครั้งนี้ คงจะสำเร็จไม่ได้หากขาดผู้ที่มีความสำคัญในการทำวิจัยครั้งนี้คือ ลูกจ้างของวิทยาลัยการสาธารณสุขสิรินธร จังหวัดพิษณุโลก ที่กรุณาตอบแบบสอบถามและให้ความร่วมมือเป็นอย่างดีทำให้ผู้วิจัยได้ข้อมูลครบถ้วนตรงตามวัตถุประสงค์เพื่อนำไปใช้ในการวิจัยต่อไป

สุดท้ายนี้ ขอขอบพระคุณบิดา มารดา คณาจารย์ที่ให้คำปรึกษาเพื่อนที่ช่วยเหลือและเป็นกำลังใจแก่ผู้ศึกษาจนงานวิจัยนี้สำเร็จ

วรรดา มาลา
ตุลาคม 2549

บทคัดย่อ

ชื่อเรื่อง : ระดับความเครียดและพฤติกรรมเผชิญความเครียดของลูกจ้าง
วิทยาลัยการสาธารณสุขสิรินธร จังหวัดพิษณุโลก ปี 2549

ผู้เขียน : นางสาววรรดา มาลา

ที่ปรึกษา : นายธวัชชัย สัตยสมบุญ

ประเภทบทนิพนธ์ : การศึกษาค้นคว้าด้วยตนเอง ปริญญาสาธารณสุขศาสตรบัณฑิต

การวิจัยนี้มีวัตถุประสงค์ เพื่อศึกษาระดับความเครียดของลูกจ้างวิทยาลัยการสาธารณสุขสิรินธร จังหวัดพิษณุโลก ปัจจัยที่ก่อให้เกิดความเครียดและพฤติกรรมการเผชิญความเครียดของลูกจ้างวิทยาลัยการสาธารณสุขสิรินธร จังหวัดพิษณุโลก เป็นการวิจัยเชิงพรรณนา ในรูปแบบการสำรวจประชากรที่ศึกษามีอายุระหว่าง 23 -54 ปี จำนวนทั้งสิ้น 40 คน รวบรวมข้อมูลได้ทั้งสิ้น 40 คน คิดเป็นร้อยละ 100 ใช้วิธีกำหนดกลุ่มตัวอย่างแบบไม่ใช้ทฤษฎีความน่าจะเป็น โดยวิธีเลือกเจาะจงกลุ่มตัวอย่าง เครื่องมือที่ใช้ศึกษา ประกอบด้วยแบบสอบถาม แบ่งเป็น 3 ส่วน 1) แบบสอบถามข้อมูลทั่วไปของประชากร 2) แบบสอบถามเพื่อสำรวจความเครียดสาเหตุการแก้ปัญหาหรือ ปฏิบัติการเผชิญความเครียด 3) แบบสอบถามเพื่อประเมินความเครียดวิเคราะห์เชิงพรรณนาของความเครียดเป็นตัวแปรต่างๆโดยใช้สถิติแสดงเป็นค่าแจกแจงความถี่ ร้อยละ หาค่าเฉลี่ยด้วยเครื่องคอมพิวเตอร์โดยใช้โปรแกรมสำเร็จรูป SPSS ข้อมูลทั่วไปหาค่า ร้อยละ ระดับความเครียดและพฤติกรรมการเผชิญความเครียดโดยใช้ Rating Scale

ผลการศึกษาวิจัยพบว่า

ประชากรที่ศึกษามีความเครียด อยู่ในระดับปานกลาง (62.5%) ปัญหาและสาเหตุที่ทำให้ประชากรที่ศึกษาเครียด (กรณีที่ตอบว่าไม่เครียด) 3 อันดับแรก ได้แก่ ปัญหาครอบครัว และการปรับตัว (15.0%) รองลงมาคือ ปัญหาเรื่องงาน (5.0%) และปัญหาเรื่องเพื่อนการเรียน ปัญหาพฤติกรรมวัยรุ่น ปัญหาสังคมและสิ่งแวดล้อม และเรื่องอื่นๆ ที่เกิดขึ้น (2.5%) ปัญหาและสาเหตุที่ทำให้ประชากรที่ศึกษาเครียด (กรณีที่ตอบว่าเครียด) 3 อันดับแรก ปัญหาเรื่อง เศรษฐกิจ (37.5%) รองลงมาคือ ปัญหาการปรับตัวการปรับตัว (27.5%) ปัญหาเรื่องเพื่อน (10.0%) มองปัญหา ที่ทำให้เครียด ส่วนใหญ่มีทางออก (92.5 %) มีพฤติกรรมเผชิญปัญหาของประชากรที่ศึกษา 5 อันดับแรก คือ ทำบุญตักบาตร (85.0%) ขอมรับในสิ่งที่เกิดขึ้น (82.5%)

สารบัญ

บทที่		หน้า
1	บทนำ	
	หลักการและเหตุผล.....	1 1-3
	วัตถุประสงค์ของการวิจัย.....	2 3
	ขอบเขตการวิจัย.....	2 3
	สมมติฐานของการศึกษา.....	2 4
	ตัวแปรที่ศึกษา.....	2 4
	นิยามศัพท์.....	2-3 4-5
	ผลที่คาดว่าจะได้รับ.....	3 6
	ประโยชน์ที่คาดว่าจะได้รับ.....	3 6
2	เอกสารและงานวิจัยที่เกี่ยวข้อง	
	ความรู้เกี่ยวกับความเครียด.....	4 9-10
	ความหมายของความเครียด.....	4-6 10-28
	ชนิดของความเครียด.....	6-8 29-30
	ระดับของความเครียด.....	8-10 30-31
	ปฏิกิริยาตอบสนองของความเครียด.....	10-13 31-33
	ผลของความเครียด.....	14-15 33-34
	การประเมินความเครียด.....	15-16 34-35
	พฤติกรรมเผชิญความเครียด.....	16-18 35-36
	การสนับสนุนทางสังคมกับความเครียด.....	19-20 36-37
	ผลงานวิจัยที่เกี่ยวข้อง.....	20-21 37-38
	กรอบแนวคิด.....	21 38-39

สารบัญ (ต่อ)

บทที่		หน้า
4	ผลการวิเคราะห์ข้อมูลตารางที่ 8 จำนวนและร้อยละปัญหา/สาเหตุ ที่ทำให้เครียดของประชากร กรณีที่ตอบว่าเครียด.....	37
	ผลการวิเคราะห์ข้อมูลตารางที่ 9 จำนวนและร้อยละมองปัญหา ที่ทำให้เครียดของประชากร.....	38
	ผลการวิเคราะห์ข้อมูลตารางที่ 10 จำนวนและร้อยละวิธีเผชิญความเครียด ของประชากร.....	43-44
	5 สรุปผล อภิปรายผลและข้อเสนอแนะ	
	สรุปผลการวิเคราะห์ข้อมูล.....	45-47 104-104
	อภิปรายผล.....	47 106-110
	ข้อเสนอแนะในการศึกษาไปใช้.....	47 107
	ข้อเสนอแนะในการศึกษาครั้งต่อไป.....	48 110
 บรรณานุกรม		
	ภาคผนวก ก	112-116
	แบบสอบถาม.....	49-57
	ภาคผนวก ข	117-120
	ประวัติของผู้ศึกษา.....	58

1
 96 957
 11/11/2553

บัญชีตาราง

ตาราง		หน้า
1	จำนวนร้อยละของประชากรตัวอย่างที่ศึกษา จำแนกตามงาน / หน้าที่ที่ปฏิบัติอยู่.....	27
2	จำนวนและร้อยละปัจจัยส่วนบุคคล ของประชากรที่ศึกษา.....	28-30
3	จำนวนร้อยละปัจจัยด้านครอบครัวของประชากรที่ศึกษา.....	31
4	จำนวนร้อยละเหตุการณ์หรือการเปลี่ยนแปลงที่เกิดขึ้นใน 1 ปี ที่ผ่านมา..	32
5	ภาวะสุขภาพจิตของท่านในช่วง 2 เดือนที่ผ่านมาจนถึงปัจจุบัน.....	33
6	จำนวนและร้อยละระดับความเครียด ของประชากรที่ศึกษา.....	33
7	จำนวนและร้อยละปัญหา /สาเหตุที่ทำให้เครียดของประชากรที่ศึกษา กรณีที่ไม่ตอบว่าไม่เครียด	34-35
8	จำนวนและร้อยละปัญหา /สาเหตุ ที่ทำให้เครียดของประชากรที่ศึกษา กรณีที่ตอบว่าเครียด.....	36-37
9	จำนวนและร้อยละมองปัญหาที่ทำให้เครียดของประชากรที่ศึกษา.....	38
10	จำนวนและร้อยละวิธีเผชิญกับความเครียดของประชากรที่ศึกษา.....	39-43

สงวนลิขสิทธิ์

๑

๘๑

๗/๑๑

บทที่ 1

บทนำ

หลักการและเหตุผล

ความเครียดเป็นความจริงอย่างหนึ่งในชีวิตประจำวันของมนุษย์ ในแต่ละวันเราต้องเผชิญกับความเครียดอย่างหลีกเลี่ยงแทบไม่ได้ คนส่วนมากมักเชื่อว่าความเครียดมักเกิดจากเหตุการณ์ที่ไม่ดี เช่น การบาดเจ็บ ความเจ็บป่วย การตาย การสูญเสีย การเผชิญกับเหตุร้าย แต่ความจริงความเครียดอาจมีความสัมพันธ์กับสิ่งที่ดีก็ได้ เช่น การได้เลื่อนตำแหน่ง การแต่งงาน การขึ้นบ้านใหม่ การจัดงานเลี้ยงในวันเกิด เป็นต้น ส่วนความวิตกกังวลเป็นความรู้สึกไม่สบายใจ ความกลัว และความหวาดหวั่นเกี่ยวกับสิ่งคุกคามที่กำลังจะเกิดขึ้น แต่ไม่ทราบว่าเป็นอะไร หลายคนมีแนวคิดที่ว่าความเครียดเป็นการตอบสนองต่อการปรับตัวของคนเรา เมื่อเผชิญกับสิ่งเร้าภายนอก และความวิตกกังวลเป็นปฏิกิริยาของคนเราต่อสิ่งเร้าจากภายนอก บางคนมองว่าความวิตกกังวลเป็นการตอบสนองของอารมณ์ต่างๆไปต่อความเครียด แต่บ่อยครั้งเราไม่สามารถแยกความเครียดออกจากความวิตกกังวลได้ (จำลอง ดิษยวานิช, พรีมเพรา ดิษยวานิช.2545)

ตั้งแต่อดีตจนถึงปัจจุบันความเครียด และความวิตกกังวลมีบทบาทสำคัญต่อชีวิตของคนเรา ถ้ามีมากเกินไปย่อมก่อให้เกิดผลเสียต่อสุขภาพทั้งทางร่างกาย จิตใจ สังคม และจิตวิญญาณ รวมทั้งคุณภาพชีวิตด้วย (จำลอง ดิษยวานิช, พรีมเพรา ดิษยวานิช.2545) ความเครียดส่งผลให้เกิดความผิดปกติของจิตใจหลายๆอย่าง เช่น อารมณ์หงุดหงิด โกรธง่าย พฤติกรรมก้าวร้าวรุนแรงและความเศร้าโศกเสียใจ นอกจากนี้ยังสามารถกระตุ้นให้เกิดโรคทางกาย เช่น ความเครียดทำให้เกิดกล้ามเนื้อหัวใจขาดเลือดในผู้ป่วยโรคหัวใจโคโรนารี และหลอดเลือดตีบเกร็งในผู้ป่วยโรคหอบหืด (เกียรติคุณ สมภพ.2547) ประกอบกับ จากการศึกษาความเครียดของคนไทยในปี พ.ศ. 2548 พบว่าจำนวนและอัตราผู้ป่วยทางสุขภาพจิตของประเทศไทยต่อประชากรหนึ่งแสนคน สูงถึง 1,847.95 คน จากประชากรที่ศึกษาทั้งหมด 1,153,453 คน (กรมสุขภาพจิต.2548) ซึ่งหากเกิดปัญหามาแล้วก็จะส่งผลต่อการปฏิบัติตัวในชีวิตประจำวันของคนเรา ไม่ว่าจะเป็นเรื่องภายในครอบครัว เพื่อนหรือ ที่ทำงาน หากเกิดปัญหาในที่ทำงานแล้วไม่เพียงแต่มีปัญหากับเพื่อนร่วมงานเท่านั้นยังจะส่งผลต่องานที่รับผิดชอบด้วย ลูกจ้างของวิทยาลัยการสาธารณสุขสิรินธร จังหวัด พิษณุโลก

ก็เป็นอีกกลุ่มหนึ่งที่จะดูแลและส่งเสริมสุขภาพจิตให้ดีเพราะถ้าหากบุคลากรไม่มีคุณภาพ มีปัญหาสุขภาพก็จะส่งผลต่อการบริหารภายในวิทยาลัยทำให้การพัฒนาวิทยาลัยเป็นไปอย่างไม่มีระบบและคุณภาพที่ดีทำให้ผู้วิจัยมีความสนใจที่จะศึกษาหาความเครียดของลูกจ้างวิทยาลัยการสาธารณสุขสิรินธร จังหวัดพิษณุโลก โดยผู้วิจัยคิดว่าจะเป็นประโยชน์ต่องานด้านสุขภาพจิตและการป้องกันหรือจัดการความเครียดที่จะเกิดกับกลุ่มประชาชน กลุ่มเป้าหมายอื่นๆได้อีกต่อไป

วัตถุประสงค์ของการวิจัย

1. เพื่อศึกษาระดับความเครียดของลูกจ้างวิทยาลัยการสาธารณสุขสิรินธร จังหวัดพิษณุโลก
2. เพื่อศึกษาพฤติกรรมการเผชิญความเครียดของลูกจ้างวิทยาลัยการสาธารณสุขสิรินธร จังหวัดพิษณุโลก

ขอบเขตของการวิจัย

ศึกษาระดับความเครียดและพฤติกรรมเผชิญความเครียดในลูกจ้างที่ทำงานในวิทยาลัยการสาธารณสุขสิรินธรจังหวัดพิษณุโลก ปี พ.ศ.2549 ในปัจจุบันและปฏิบัติงานอยู่

สมมติฐานของการวิจัย

ลูกจ้างแต่ละคนมีปัจจัยที่ก่อให้เกิดความเครียด การจัดการกับความเครียดและการรับความช่วยเหลือที่เกี่ยวข้องกับความเครียดที่แตกต่างกัน

ตัวแปรที่ศึกษา

ตัวแปรต้น ระดับความเครียดของลูกจ้าง

ตัวแปรตาม พฤติกรรมเผชิญความเครียดของลูกจ้าง

นิยามศัพท์

1. ลูกจ้าง หมายถึง บุคคลที่ทำงานในวิทยาลัยการสาธารณสุขสิรินธร จังหวัด พิษณุโลก โดยใช้งบประมาณของวิทยาลัย เงินสภาพบริการและเงินสนับสนุนสถานศึกษา มีทั้งลูกจ้างประจำและลูกจ้างชั่วคราว

2. ความเครียด หมายถึง ภาวะที่บุคคลรู้สึกถูกกดดัน ไม่สบายใจ วุ่นวายใจ กลัว วิตกกังวล ตลอดจนถูกบีบบังคับ เกิดจากการที่บุคคลรับรู้หรือประเมินสิ่งที่เข้ามาในประสบการณ์ของตนว่าเป็นสิ่งคุกคามจิตใจ หรือก่อให้เกิดอันตรายแก่ร่างกาย อันเป็นผลให้สภาวะสมดุลของร่างกายและ

จิตใจเสียไป ซึ่งทำให้บุคคลมี ปฏิกริยาตอบสนองหลายอย่าง เพื่อทำให้ความรู้สึกถูกกดดันหรือ ความเครียดเหล่านั้นคลายลง และกลับสู่ภาวะสมดุลอีกครั้งหนึ่ง

3.ระดับความเครียด หมายถึง ความเครียดที่เกิดขึ้นในแต่ละบุคคล แม้สิ่งคุกคามจากสิ่ง ที่เหมือนกัน หรือสาเหตุเดียวกันก็มีความรุนแรงของความเครียดที่เกิดขึ้นไม่เท่ากันทั้งนี้ขึ้นกับการ ยอมรับและ ความสามารถในการปรับตัวของแต่ละบุคคลซึ่งเกี่ยวเนื่องกับปัจจัยทางบุคคล สิ่งแวดล้อมที่เกี่ยวข้อง และความเข้มข้นของสิ่งที่มากระตุ้น

4.ความคิดเห็นในเรื่องพฤติกรรมเผชิญความเครียด หมายถึง พฤติกรรมเผชิญความเครียด ในรูปแบบต่างๆ ที่เกิดจากกระบวนการทางความคิดและจิตใจของคนเรา ซึ่งแสดงออกมาเพื่อที่จะ ควบคุม ลดหรือบรรเทาความเครียดที่เกิดขึ้นในชีวิต เพื่อคงไว้ซึ่งภาวะสมดุลทางจิตใจ โดยแบ่ง พฤติกรรมเผชิญความเครียดเป็น 2 ระดับ ได้แก่ ความเครียดที่เหมาะสม และความเครียดที่ไม่ เหมาะสม

ผลที่คาดว่าจะได้รับ

1. ผลการศึกษานี้จะทำให้ทราบปัจจัยที่ก่อให้เกิดความเครียดของลูกจ้าง ซึ่งจะเป็น ประโยชน์ในการวางแผนแนวทางที่เหมาะสมในการให้คำปรึกษา คำแนะนำ การป้องกัน และการ ช่วยเหลือต่อลูกจ้างต่อไป

2. ช่วยให้ทราบถึงความแตกต่างของความเครียดและพฤติกรรมเผชิญความเครียดของ ลูกจ้าง เมื่อจำแนกตามตัวแปร เพศ อายุ สถานภาพครอบครัว ระดับการศึกษา งาน / หน้าที่ที่ ปฏิบัติ รายได้ต่อเดือน ความสัมพันธ์ในครอบครัวใน 1 ปีที่ผ่านมา เหตุการณ์การเปลี่ยนแปลงที่ เกิดขึ้น

3. เป็นแนวทางให้หน่วยงานที่เกี่ยวข้องได้นำผลการวิจัยไปใช้เป็นแนวทางในการวางแผน กำหนดนโยบายการป้องกันปัญหาความเครียด การรณรงค์ส่งเสริมข้อมูลทางสุขภาพจิตได้ตรง ประเด็น ตามกลุ่มเป้าหมาย เพื่อหาทางป้องกัน หลีกเลี่ยง ลด และแก้ไขปัญหาความเครียดของ ลูกจ้างต่อไป

บทที่ 2

เอกสารและงานวิจัยที่เกี่ยวข้อง

งานวิจัยนี้มีวัตถุประสงค์เพื่อศึกษาระดับความเครียดของลูกจ้างในวิทยาลัยการ
สาธารณสุขสิรินธร จังหวัดพิษณุโลกและปัจจัยต่างๆที่คาดว่าจะเกี่ยวข้องกับความเครียดของ
ลูกจ้างในวิทยาลัยการสาธารณสุขสิรินธร จังหวัดพิษณุโลก ผู้วิจัยได้รวบรวมเอกสารและงานวิจัยที่
เกี่ยวข้องเพื่อประกอบการศึกษาแบ่งเป็น 2 ตอน ได้แก่

ตอนที่ 1 แนวคิด หลักการ แสดงความหมายของความเครียด

- 2.1 ความหมายของความเครียด
- 2.2 สาเหตุของความเครียด
- 2.3 ระดับของความเครียด
- 2.4 ปฏิกริยาตอบสนองต่อความเครียด
- 2.5 ผลของความเครียด
- 2.6 การประเมินความเครียด
- 2.7 พฤติกรรมเผชิญความเครียด
- 2.8 การสนับสนุนทางสังคม

ตอนที่ 2 แนวคิดที่เกี่ยวข้องกับความเครียด

- 2.9 งานวิจัยที่เกี่ยวข้อง

แนวคิด หลักการ แสดงความหมายของความเครียด

ความหมายของความเครียด

ความเครียดเป็นเหตุการณ์อย่างหนึ่งที่เกิดขึ้นในชีวิตประจำวันของมนุษย์อย่างปฏิเสธ
ไม่ได้เป็นภาวะที่อาจเกิดได้กับทุกคน โดยไม่เลือก เพศ อายุ ชนชั้น แม้แต่ เวลา สถานที่ มีผู้ให้
ความหมายไว้มากมาย จึงไม่มีความหมายที่แน่นอน ขออนุญาตยกตัวอย่างดังนี้

พยอม อิงคตานุวัฒน์ (2525) ได้ให้คำจำกัดความว่า ความเครียด คือ การขัดขวางหรือ
การเร้าที่ทำให้มนุษย์พยายามหลีกเลี่ยงหรือทำให้มีการเปลี่ยนแปลงทางสรีระและอารมณ์ร่วมกัน
กรมสุขภาพจิต (2549) ความเครียด เป็นสภาวะจิตใจและร่างกายที่เปลี่ยนแปลงไป เป็น
ผลจากการที่บุคคลต้องปรับตัวต่อสิ่งกระตุ้นหรือสิ่งเร้าต่างๆ ในสิ่งแวดล้อมที่กดดันหรือคุกคามให้
เกิดความทุกข์ ความไม่สบายใจ

2. เป็นสิ่งกระตุ้นที่คุกคามต่อสวัสดิภาพทางกายทางใจของบุคคลที่ก่อให้เกิดความไม่สบายใจเป็นเหตุให้มีพฤติกรรมแปรปรวนในที่สุด

รอบบินสัน (Robinson, 1983) กล่าวว่า เมื่อมีสิ่งมาคุกคามจิตใจคนเราจะรู้สึกเครียดหรือไม่ก็ขึ้นอยู่กับความรู้สึกส่วนตัวของแต่ละคน เพราะความเครียดจะเกี่ยวข้องกับระหว่างสภาวะที่คุกคามนั้นกับการตัดสินใจรับรู้สำหรับคนที่รู้สึกว่าจะสามารถเผชิญและจัดการสภาวะนั้นได้ก็จะไม่เกิดความเครียดแต่ในคนที่ไม่สามารถเผชิญกับสภาวะนั้นได้ก็จะเกิดความเครียดขึ้น

โรเบิร์ต (Robert, 1978) กล่าวว่า ความเครียดหมายถึง กลุ่มพฤติกรรมตอบสนองที่เกิดขึ้นเมื่อมีความวิตกกังวล มีความคับข้องใจ มีความโกรธ ไม่สามารถปรับตัวให้เข้ากับสถานการณ์ หรือมีความลำบากใจในการพิจารณาตัดสินใจ

เซลเย (Selye, 1965) กล่าวว่า ความเครียดเป็นภาวะหนึ่งของระบบชีวิตที่เกิดกลุ่มอาการเฉพาะขึ้นภายในร่างกายเพื่อตอบสนองต่อสิ่งที่มาคุกคามอันไม่เฉพาะเจาะจง และเรียกการเปลี่ยนแปลงที่เกิดขึ้นภายในร่างกายอันมีผลต่อภาวะคุกคาม อันนั้นว่า กลุ่มอาการปรับตัวทั่วไป

ลาซารัส (Lazarus, 1971) กล่าวว่า ความเครียด หมายถึง ภาวะชั่วคราวของความไม่สมดุลซึ่งเกิดจากกระบวนการรับรู้ หรือการประเมินของบุคคลต่อสิ่งที่เข้ามาในประสบการณ์ว่าสิ่งนั้นเป็นสิ่งคุกคาม (threat) โดยที่การรับรู้ หรือการประเมินนี้เป็นผลของการกระทำร่วมกันของสภาพแวดล้อมภายนอก อันได้แก่ สิ่งแวดล้อมในสังคม ในการทำงาน ในธรรมชาติและเหตุการณ์ต่างๆในชีวิต กับปัจจัยภายในของบุคคล อันประกอบด้วย ทัศนคติ ลักษณะประจำตัว อารมณ์ ประสบการณ์ในอดีต ตลอดจนความต้องการของบุคคลนั้น

จากแนวคิดเกี่ยวกับความเครียดข้างต้นสามารถสรุปได้ว่า ความเครียดเป็นภาวะที่บุคคลรู้สึกหรือรับรู้ว่าตนเองถูกคุกคามจากสภาวะแวดล้อมทั้งภายในและภายนอกก่อให้เกิดการเปลี่ยนแปลง ความเครียดสามารถเกิดได้ทุกแห่งทุกเวลาอาจจะเกิดจากสาเหตุภายนอกเช่น การย้ายบ้าน การเปลี่ยนงาน ความเจ็บป่วย การหย่าร้าง ภาวะว่างงานความสัมพันธ์กับเพื่อนครอบครัว หรืออาจจะเกิดจากภายในผู้ป่วยเอง เช่น ความต้องการเรียนดี ความต้องการเป็นหนึ่งหรือความเจ็บป่วย ความเครียดเป็นระบบเตือนภัยของร่างกายให้เตรียมพร้อมที่กระทำสิ่งใดสิ่งหนึ่ง การมีความเครียดน้อยเกินไปและมากเกินไปไม่เป็นผลดีต่อสุขภาพ ส่วนใหญ่เข้าใจว่าความเครียดเป็นสิ่งไม่ดีมันก่อให้เกิดอาการปวดศีรษะ ปวดกล้ามเนื้อ หัวใจเต้นเร็ว แน่นท้อง มือเท้าเย็น แต่ความเครียดก็มีส่วนดี เช่น ความตื่นตัว ความท้าทายและความสนุกสรุปแล้วความเครียดคือสิ่งที่มาทำให้เกิดการเปลี่ยนแปลงชีวิตซึ่งมีทั้งผลดีและผลเสีย (กรมสุขภาพจิต .2549)

ความเครียดก็มีส่วนดี เช่น ความตื่นตัว ความท้าทายและความสนุกสนานแล้วความเครียดคือสิ่ง
 ที่ทำให้เกิดการเปลี่ยนแปลงชีวิตซึ่งมีทั้งผลดีและผลเสีย (กรมสุขภาพจิต .2549)

ชนิดของความเครียด

1. Acute stress คือความเครียดที่เกิดขึ้นทันทีและร่างกายก็ตอบสนองต่อความเครียดนั้น
 ทันทีเหมือนกันโดยมีการหลั่งฮอร์โมนความเครียด เมื่อความเครียดหายไปร่างกายก็จะกลับสู่ปกติ
 เหมือนเดิมฮอร์โมนก็จะกลับสู่ปกติ ตัวอย่างความเครียด

เสียง

อากาศเย็นหรือร้อน

ชุมชนที่คนมากๆ

ความกลัว

ตกใจ

หิวข้าว

อันตราย

2. Chronic stress หรือความเครียดเรื้อรังเป็นความเครียดที่เกิดขึ้นทุกวันและร่างกายไม่
 สามารถตอบสนองหรือแสดงออกต่อความเครียดนั้น ซึ่งเมื่อนานวันเข้าความเครียดนั้นก็สะสม
 เป็นความเครียดเรื้อรัง ตัวอย่างความเครียดเรื้อรัง

ความเครียดที่ทำงาน

ความเครียดที่เกิดจากความสัมพันธ์ระหว่างบุคคล

ความเครียดของแม่บ้าน

ความเหงา

จากแนวความคิดและทัศนะในการให้ความหมายของความเครียดของนักวิชาการพอสรุป
 ได้ว่า ความเครียดเป็นภาวะที่บุคคลรู้สึกถูกกดดัน ไม่สบายใจ กังวล วิตกกังวล ตลอดจน
 ถูกบีบบังคับ เกิดจากที่บุคคลรับรู้หรือประเมินสิ่งที่เข้ามาในประสบการณ์ของตนว่าเป็นสิ่งที่
 คุกคามจิตใจ หรือก่อให้เกิดอันตรายแก่ร่างกาย อันเป็นผลให้สภาวะสมดุลของร่างกายและจิตใจ
 * เสียไป ทำให้บุคคลมีปฏิกิริยาตอบสนองหลายอย่าง เช่น กลไกการป้องกันตนเอง การเปลี่ยนแปลง
 ด้านสรีระ ด้านพฤติกรรม ด้านความนึกคิด และด้านอารมณ์ความรู้สึก เพื่อให้ความรู้สึกกดดันหรือ
 ความเครียดนั้นคลายลง จนกว่าจะกลับสู่สภาวะสมดุลอีกครั้ง

สาเหตุของความเครียด

มิลเลอร์และคีน (Miller and Keane.1983) กล่าวว่า มูลเหตุของความเครียดเกิดจากสิ่งแวดล้อมหรือเกิดจากภาวะภายในร่างกายก็ได้

1. ความเครียดภายในร่างกาย (internal stress)

ก) ความเครียดทางชีววิทยา(biological stress)เกิดจากการเปลี่ยนแปลงทางร่างกายหรือทางชีวภาพ หรือเกี่ยวข้องกับสิ่งจำเป็นต่อการดำรงชีวิต เช่น อาหาร อากาศ น้ำ ซึ่งถ้าร่างกายได้รับไม่เพียงพอก็จะมีผลทำให้เกิดความรู้สึกไม่สบาย เช่น หงุดหงิด ปวดศีรษะ จุกเสียด เกิดเป็นความเครียดขึ้น

ข) ความเครียดทางพัฒนาการ(developmental stress) เป็นความเครียดที่เกิดในช่วงพัฒนาการของแต่ละวัย โดยเป็นความเปลี่ยนแปลงที่เกิดขึ้นตามความต้องการของจิตใจจากเหตุจูงใจทางสังคม ได้แก่ ความรัก ความต้องการมีชื่อเสียง การได้รับการยกย่องนับถือ

2. ความเครียดจากภายนอก (external stress) หรืออาจเรียกว่า ความเครียดจากสิ่งแวดล้อมเกิดได้จาก

ก) สภาพแวดล้อมภายนอกทั้งทางด้านกายภาพ หรือสถานการณ์ที่ก่อให้เกิดอันตรายหรือความเจ็บป่วยแก่ร่างกายจะทำให้เกิดความเครียดได้ เช่น ความร้อน ฝุ่นละออง เชื้อโรค ภาวะน้ำท่วม ไฟไหม้ ภาวะสงคราม เป็นต้น

ข) ข้อเรียกร้องทางสังคมที่เกิดจากกฎระเบียบ วัฒนธรรม ประเพณี ซึ่งถ้าบุคคลนั้นไม่สามารถปฏิบัติให้สอดคล้องกับความต้องการของสังคมได้ก็ย่อมก่อให้เกิดความทุกข์ใจ เกิดความเครียด

เอนเจล (Engel.1962) ได้แบ่งที่มาของความเครียดว่ามี 3 ทาง คือ

1. ความเครียดที่เกิดจากการสูญเสีย เป็นการสูญเสียสิ่งที่มีค่า สิ่งที่เป็นของรักหรือมีความสำคัญต่อตน หรือเป็นเพียงความรู้สึกเกรงว่าจะสูญเสียสิ่งที่มีค่าหรือทรัพย์สินสมบัติของตนก็ทำให้เกิดความเครียดขึ้นได้ ตัวอย่าง การสูญเสียญาติสนิท มิตรสหาย การสูญเสียอวัยวะร่างกาย สูญเสียหน้าที่การงานหรือบทบาทในสังคม

2. ความเครียดที่เกิดจากการได้รับอันตรายหรือเกรงว่าจะได้รับอันตราย เช่น การที่จะต้องอยู่ในภาวะสงคราม อยู่ในที่ซึ่งไม่คุ้นเคยหรือไม่ปลอดภัย การพบเหตุการณ์ที่น่าตกใจโดยไม่คาดคิด การต้องสอบแข่งขัน การต้องรับผิดชอบในหน้าที่ที่ไม่เคยทำมาก่อน

3. ความเครียดที่เกิดจากความคับข้องใจอันเนื่องมาจากความต้องการของสัญชาตญาณไม่สมปรารถนา โดยที่มนุษย์เรามีความต้องการทางด้านร่างกาย ทางอารมณ์และจิตใจ และทางสังคมในการดำรงชีวิต เมื่อความต้องการเหล่านั้นไม่เป็นไปตามความต้องการหรือความคาดหวัง ก็จะเป็นความคับข้องใจแสดงออกในรูปความเครียด เช่น ความหิว ความต้องการทางเพศ ความรัก ความอยากมีชื่อเสียง ความก้าวหน้าในอาชีพ การงาน

บราวน์และมอเบอร์ก (Brown and Moberg. 1980) กล่าวถึงความเครียดว่าเกิดจากเรื่องต่างๆ หลายด้าน ได้แก่

1. เรื่องการงานอาชีพ ถ้าคนเรามีงานมากมายเกินไปหรือมีงานที่อยู่ยากกระทำได้ลำบากหรืองานนั้นมีปัญหาและอุปสรรคมากก็ก่อให้เกิดความเครียดได้

2. เรื่องบทบาทหน้าที่และสัมพันธภาพในสังคม ในบทบาทหน้าที่ความรับผิดชอบนั้น บางครั้งคนคนนั้นตั้งความหวังหรือคาดหวังว่าตนจะทำอย่างนั้นให้ได้ แต่เมื่อไม่เป็นไปดังที่หวังก็เกิดความเครียด ในบางกรณีกลับเป็นผู้อื่นคาดหวังว่าตนจะต้องมีบทบาทอย่างนั้นอย่างนี้ แต่ถ้าไม่เป็นไปตามที่บุคคลอื่นหวังว่าตนจะเป็นก็เกิดความเครียดได้เช่นเดียวกับเรื่องสัมพันธภาพระหว่างบุคคลนั้น เมื่อคนเรามีความขัดแย้งกันทำให้มีสัมพันธภาพที่ไม่ดีต่อกัน ก็จะรู้สึกไม่สบายใจเกิดความเครียดขึ้นได้

3. เรื่องสภาพสิ่งแวดล้อม สถานที่ที่อยู่ถ้าแออัด คับแคบ ขาดอิสระ คนเรารู้สึกเครียด หรือสภาพแวดล้อมที่มีสิ่งรบกวนทางกายภาพ เช่น ความร้อน เสียงดัง การมีฝุ่นรบกวน เหล่านี้ก็ก่อให้เกิดความเครียดเช่นเดียวกัน

4. เรื่องอุปนิสัยส่วนบุคคล เป็นเรื่องเกี่ยวกับชีวิตส่วนตัวที่แต่ละบุคคลจะต้องปรับตัวไปตามครรลองของการดำเนินชีวิต แต่เนื่องจากมีอุปนิสัยที่ปรับตัวยากหรือมีนิสัยที่เสี่ยงต่อการเกิดความขัดแย้ง ก็จะทำให้เกิดความเครียดได้ง่าย เช่น มีนิสัยใจร้อน โกรธง่าย หรือเป็นคนช่างวิตกกังวล เป็นคนเอาแต่ใจตัวเอง เป็นต้น ดังนั้นในชีวิตที่มีเหตุการณ์ต่างๆ เกิดขึ้น เช่น ปัญหาการเงิน การแต่งงาน การมีบุตร ก็อาจปรับตัวลำบากและเกิดความเครียดได้บ่อย

ระดับของความเครียด

ความเครียดที่เกิดขึ้นในแต่ละบุคคล แม้จะเกิดจากสิ่งคุกคามที่เหมือนกัน หรือสาเหตุเดียวกันก็มีความรุนแรงของความเครียดที่เกิดขึ้นไม่เท่ากัน ทั้งนี้ขึ้นอยู่กับการยอมรับและความสามารถในการปรับตัวของแต่ละบุคคลซึ่งเกี่ยวเนื่องกับพื้นฐานทางจิตใจ อารมณ์ สังคม วัฒนธรรมสิ่งแวดล้อมที่เกี่ยวข้องในขณะนั้น และความเข้มของสิ่งที่มากระตุ้น (กรมสุขภาพจิต. 2546)

แจนิส (Janis, 1952) แบ่งระดับความเครียดออกเป็น 3 ระดับดังนี้

1. ความเครียดระดับต่ำ (Mild Stress) เป็นภาวะที่มีความเครียดอยู่เล็กน้อยพบได้ในชีวิตประจำวัน เป็นความเครียดที่มีสาเหตุมาจากเหตุการณ์เพียงเล็กน้อย เช่น อุปสรรคในการเดินทางไปทำงาน รถติดประจำทางนาน พลาดนัด อย่างไรก็ตามความเครียดชนิดนี้จะสิ้นสุดลงในเวลาอันสั้นเพียงไม่กี่วินาทีหรือไม่ถึงชั่วโมง
2. ความเครียดระดับกลาง (Middle Stress) เป็นภาวะที่มีความเครียดรุนแรงมากกว่าชนิดแรก อาจเกิดเป็นชั่วโมงหรือหลายชั่วโมงจนกระทั่งเป็นวัน เช่น ความเครียดจากการทำงานหนักทำงานมากเกินไป ความขัดแย้งในความสัมพันธ์ การเจ็บป่วยที่ไม่รุนแรงนัก ระดับความเครียดปานกลางนี้เป็นระดับที่ร่างกายและจิตใจตอบสนอง โดยการต่อสู้กับความเครียดที่มีการเปลี่ยนแปลงทางสรีรวิทยา พฤติกรรม อารมณ์และความนึกคิด เพื่อขจัดสาเหตุที่ทำให้เครียดหรือผ่อนคลายความเครียดลงจนกระทั่งการเปลี่ยนแปลงในด้านต่างๆกลับเข้าสู่สภาพปกติ
3. ความเครียดระดับรุนแรง (Severe Stress) เป็นภาวะที่มีความเครียดอยู่ในระดับที่รุนแรง ความเครียดชนิดนี้จะแสดงอาการอยู่นานเป็นสัปดาห์ เป็นเดือนหรือเป็นปี สาเหตุของความเครียดจะรุนแรงมีหลายสาเหตุ เช่น เครียดจากการสูญเสียคู่ครอง การเจ็บป่วยอย่างร้ายแรง การสูญเสียอวัยวะของร่างกาย การล้มเหลวในการทำงานซึ่งเป็นผลให้ร่างกายและจิตใจพ่ายแพ้ต่อความเครียดมีการเปลี่ยนแปลงทั้งทางร่างกายและจิตใจอย่างเห็นได้ชัด มีพยาธิสภาพและความเจ็บป่วยเกิดขึ้นทำให้เกิดความเสียหายต่อการดำเนินชีวิต

ซูทิติย์ ปานปรีชา (2529) ได้แบ่งระดับหรือความรุนแรงของความเครียดไว้ 3 ระดับ คือ

1. ระดับแรก เป็นภาวะของจิตใจที่มีความเครียดอยู่เล็กน้อยยังถือเป็นภาวะปกติ พบได้ในชีวิตประจำวันของทุกๆคนขณะกำลังเผชิญกับปัญหาต่างๆ หรือกำลังต่อสู้กับความรู้สึกที่ไม่ดีของตนเอง ความเครียดเล็กน้อยนี้ อาจไม่รู้สึกรเพราะความเคยชินหรือรู้สึกเพียงเล็กน้อยพอทนได้ ไม่มี การเปลี่ยนแปลงทางสรีรวิทยาของร่างกาย ความนึกคิด อารมณ์ และพฤติกรรมให้เห็นได้ชัด ไม่เกิดผลเสียในการดำรงชีวิต
2. ระดับสอง เป็นภาวะของจิตใจที่มีความเครียดปานกลาง เป็นระยะที่ร่างกายและจิตใจต่อสู้กับความเครียดที่มี แสดงออกให้เห็นโดยมีการเปลี่ยนแปลงทางสรีรวิทยาของร่างกาย ความคิด อารมณ์ พฤติกรรมและการดำรงชีวิต ความเครียดระดับนี้เป็นสัญญาณเตือนภัยว่ามีความเครียดมากกว่าปกติ ต้องรีบหาทางกำจัดสาเหตุที่ทำให้เกิดความเครียดหรือผ่อนคลายความเครียดลงเสีย ถ้าปล่อยให้ความเครียดเพิ่มขึ้น จะทำให้พยาธิสภาพของร่างกายและจิตใจเกิดเป็นโรคต่างๆ การดำเนินชีวิตประจำวันเสียไป ทำให้การทำงานลดลงหรือผิดพลาดการตัดสินใจเสียไปด้วย

3.ระดับสาม เป็นภาวะของจิตใจที่มีความเครียดรุนแรงหรือเครียดมาก ร่างกายและจิตใจพ่ายแพ้ต่อความเครียด มีการเปลี่ยนแปลงของร่างกายและจิตใจให้เห็นชัดเจน มีพยาธิสภาพหรือป่วยเป็นโรคขึ้น ทำให้การดำเนินชีวิตเสียไป การตัดสินใจผิดพลาด ระยะนี้ต้องการการดูแลช่วยเหลือและรักษาตัว แม้สาเหตุที่ทำให้เกิดความเครียดหมดไป หรือรู้จักผ่อนคลายความเครียดด้วยตนเอง ก็ยังไม่สามารถจะทำให้ความเครียดหมดไปโดยง่าย การช่วยเหลือตนเองเพียงอย่างเดียวไม่เพียงพอ ต้องมีผู้อื่นมาช่วยด้วย

ปรีชา อินท (2540) แบ่งระดับความเครียดออกเป็น 4 ระดับ คือ

- 1.ความเครียดในระดับต่ำ มักมีผลดีเพราะจะเพิ่มความสามารถในการทำงานให้สูงขึ้น ทำให้มีความกระตือรือร้นมากขึ้น
- 2.ความเครียดในระดับปานกลาง มักมีผลทำให้คนทำอะไรบางอย่างซ้ำๆ บ่อยๆ เช่น กินมากกว่าปกติ นอนไม่หลับ ติดเหล้าติดยา สูบบุหรี่จัด เดินไปเดินมานั่งไม่ติดที่ เป็นต้น
- 3.ความเครียดในระดับรุนแรง มักมีผลทำให้คนมีความก้าวร้าวรุนแรง ถึงบ้าตีเดือดหรือซึมเศร้า หรือถึงกับวิกลจริต ไม่รับรู้ความเป็นจริง ไม่สามารถควบคุมตนเองได้
- 4.ความเครียดในระยะยาว อาจทำให้เกิดโรคทางกายได้หลายโรค เช่น โรคกระเพาะอาหาร โรคหัวใจ และโรคอื่นๆอีกมากมาย รวมทั้งแก่เร็วและอายุสั้นลงด้วย

ปฏิกิริยาตอบสนองของความเครียด

เมื่อมีความเครียดเกิดขึ้น บุคคลจะมีปฏิกิริยาตอบสนองต่อความเครียดใน 4 ทางด้วยกัน ได้แก่

1.การตอบสนองทางความนึกคิดและการรับรู้

เมื่อคนเรารู้สึกว่าถูกคุกคาม ตกอยู่ในภาวะเครียด จะมีกลไกการป้องกันตนเองเพื่อลดหรือขจัดสิ่งคุกคามที่ก่อให้เกิดความเครียดนั้น โดยทั่วไปการตอบสนองทางความนึกคิดและการรับรู้แบ่งออกเป็น 3 ประเภท คือ

1.1การหนีและเลี่ยง เป็นกลไกการป้องกันตนเองของการเข้าข้างตนเองการรับรู้บิดเบือนหรือการปฏิเสธสิ่งที่เกิดขึ้น เนื่องจากเหตุการณ์จริงที่เกิดขึ้นนั้นไม่สอดคล้องกับโครงสร้าง หรือไม่เป็นที่ตนเองคาดหวังไว้ กระบวนการนึกคิดและการรับรู้เหล่านี้เป็นความพยายามที่จะจัดการกับความเครียดที่เกิดขึ้น เพื่อให้บุคคลรู้สึกว่าอันตราย หรือการควบคุมต่อจิตใจนั้นลดลงหรือหมดไป ขณะเดียวกันบุคคลอาจจะรู้สึกขัดแย้งต่อการที่เขาตีความเหตุการณ์ที่เกิดขึ้นจากการรับรู้ของเขาความพยายามที่จะคะเนเหตุการณ์ที่เกิดขึ้นจริง ดังนั้นการตีความผิดพลาด การ

หนี และเลียงจากความจริงโดยการรับรู้ที่บิดเบือน สะท้อนให้เห็นถึงกระบวนการนึกคิดและการรับรู้ที่เสียไปของบุคคล

1.2 การยอมรับและการเผชิญกับภาวะความเครียด บุคคลพยายามหนีทบทวนถึงที่มาของความเครียด พยายามใช้ความคิดเพื่อค้นหาวิธีการที่จะนำมาแก้ไขสภาพการณ์ที่ก่อให้เกิดความเครียดหรือการแก้ไขเปลี่ยนแปลงตนเองเพื่อลดภาวะเครียด รวมทั้งเพิ่มความอดทนและความเข้มแข็ง การยอมรับและการเผชิญกับภาวะความเครียดจึงมีอยู่ 2 ลักษณะ คือ การแก้ไขปัจจัยภายนอกที่ก่อให้เกิดความเครียด และการแก้ไขหรือสร้างตัวเราเองให้มีความเข้มแข็งและแกร่งขึ้นเพื่อที่จะเผชิญกับภาวะความเครียดได้มากขึ้น

1.3 การเรียนรู้ที่จะอยู่กับความเครียด ในยามที่เราไม่สามารถจะหนีจากภาวะเครียดหรือไม่สามารถจะแก้ไขภาวะความเครียดได้ เราต้องใช้วิธีการใหม่ คือ เรียนรู้ที่จะอยู่กับความเครียดด้วยกลวิธีต่างๆ เช่น การพักผ่อน การแสวงหาคนช่วยเหลือ

2. การตอบสนองทางอารมณ์และความรู้สึก

การตอบสนองทางพฤติกรรมเป็นปฏิกิริยาของร่างกายที่เตรียมพร้อมหรือถอยหนี พฤติกรรมอาจแสดงออกมาทางสีหน้า ท่าทาง หรือมีอาการสั่นเนื่องจากความตึงเครียดของกล้ามเนื้อ บางขณะจะมีพฤติกรรมที่เบี่ยงเบนไปชั่วคราว หรือเป็นระยะเวลาสั้นๆ เช่น การตอบสนองทางอารมณ์ที่แสดงออกเป็นพฤติกรรมที่สังเกตได้ ได้แก่ อาการกระตุกที่เกิดจากความกลัวหรือความวิตกกังวลอย่างรุนแรง (nervous anxiety) พุดติดอ้าง พุดเกินความเป็นจริงที่เกิดขึ้น พุดไม่หยุด หรือการเปลี่ยนแปลงความประพฤติ ได้แก่ การมีพฤติกรรมเพียรพยายามมากขึ้น สามารถจดจ่อในการกระทำสิ่งต่างๆ ในช่วงเวลาที่นานขึ้น หรือเป็นไปในทิศทางที่ตรงกันข้าม คือ การทำงานได้น้อยลง มีพฤติกรรมหลีกเลี่ยงหนีจากสภาพการณ์ที่อาจทำให้เกิดความวิตกกังวล ปลีกตัวจากสังคม เป็นต้น

4. การตอบสนองทางสรีระ

การตอบสนองทางสรีระ หมายถึง การเปลี่ยนแปลงในระบบประสาทอัตโนมัติ เช่น การเปลี่ยนแปลงในการทำงานของหัวใจ ระบบทางเดินหายใจ ต่อมเหงื่อ และการเปลี่ยนแปลงของต่อมไร้ท่อซึ่งจะหลั่งฮอร์โมนหลายชนิด เพื่อการปรับตัวของร่างกาย ขณะที่คนเรารู้สึกเครียดการตอบสนองดังกล่าวนี้อาจจะเกิดขึ้นเฉพาะอวัยวะใดอวัยวะหนึ่งหรือเกิดขึ้นกับระบบของร่างกายโดยทั่วไปแบ่งเป็น 3 ระยะ คือ

4.1 ระยะสัญญาณอันตราย (Alarm Reaction Stage) เป็นระยะที่ร่างกายถูกกระตุ้นให้มีความพร้อมและตื่นตัวเฝ้าระวังการสร้างกลไกที่จะต่อต้านภาวะความเครียด เพื่อให้มีการเปลี่ยนแปลง

ของระบบต่างๆ เริ่มต้นที่ไฮโปทาลามัส (Hypothalamus) จะหลั่งสารออกมากระตุ้นระบบต่อมไร้ท่อ และระบบประสาทอัตโนมัติให้หลั่งฮอริโมนอิพิเนฟริน (Epinephrine) ออกสู่กระแสเลือด ทำให้มีการหลั่งของน้ำตาลซึ่งเป็นผลทำให้หัวใจเต้นแรงขึ้นขณะเดียวกันก็มีกลไกการเปลี่ยนแปลงอีกหลายๆอย่าง ซึ่งก่อให้เกิดปฏิกิริยาทั้งทางด้านร่างกายและพฤติกรรมต่างๆ เช่น ปวดศีรษะ น้ำตาลในเลือดมาก ความดันโลหิตเพิ่ม ผิวหนังซีดเย็น (มือและเท้าเย็น) เหงื่อออก น้ำหนักลด ท้องอืด ท้องผูก นอนไม่หลับ อ่อนเพลีย กลไกในช่วงนี้จะใช้เวลาไม่มากนักก็อาจจะนำภาวะการณ์ปรับตัวได้ หรืออาจดำเนินต่อไปโดยเข้าสู่ระยะที่สอง คือ ระยะต่อต้าน ต่อไป

4.2 ระยะต่อต้าน (Resistance Stage) เป็นระยะของการปรับตัวอย่างแท้จริง ร่างกายจะปรับภาวะความไม่สมดุลของระบบต่างๆให้คืนสู่ภาวะปกติ เกิดความเปลี่ยนแปลงที่จะนำไปสู่ความพร้อมที่จะปกป้องตนเอง การเปลี่ยนแปลงที่เกิดขึ้น ได้แก่ ร่างกายสร้างภูมิคุ้มกันโรค หลั่งฮอริโมน ระดับน้ำตาลในเลือดเปลี่ยนแปลงเลือดจางหรือเข้มข้นในที่สุดการตอบสนองจะกลับสู่ภาวะปกติเมื่อมีสิ่งกระตุ้นความเครียดน้อยลง แต่ถ้าสิ่งกระตุ้นความเครียดเกิดขึ้นในเวลายาวนานโดยไม่ได้ปลดปล่อยออกไปอย่างเพียงพอบุคคลจะรู้สึกเป็นทุกข์ เกิดการเปลี่ยนแปลงทางสรีระ เช่น อัตราการเต้นของหัวใจเพิ่ม ช่วงของการหายใจกว้าง เวียนศีรษะ รู้สึกเจ็บแปล็บๆตามผิวหนัง กล้ามเนื้อ เป็นแผลในกระเพาะ คลื่นไส้ หอบหืด ผื่นแดงที่ผิวหนัง เป็นต้น

ถ้าระยะต่อต้านยังคงอยู่ต่อไปอีก วิธีเผชิญปัญหาไม่ได้ผลที่จะช่วยให้ปรับตัวได้ บุคคลจะยิ่งตึงเครียดมากขึ้น จนกระทั่งถึงจุดที่รับไม่ได้ นั่นคือการเข้าสู่ระยะสุดท้าย

4.3 ระยะหมดกำลังใจ (The Stage of Exhaustion) ระยะนี้เกิดขึ้นเมื่อบุคคลไม่สามารถปรับตัวต่อภาวะเครียดที่รุนแรงและมีอยู่นานได้ต่อไปอีกแล้ว ภาวะไม่สมดุลยังคงอยู่ ร่างกายไม่สามารถคืนภาวะปกติ ผลของการปรับตัวในทั้งสองระยะที่ผ่านมาถือได้ว่าล้มเหลวก็จะเข้าสู่ภาวะหมดกำลังใจเกิดโรคทางกายและทางจิตหรือแม้แต่ถึงขั้นเสียชีวิตได้

เมื่อบุคคลตกอยู่ในภาวะเครียดระบบทั้งร่างกายและจิตใจจะมีปฏิกิริยาตอบสนองในลักษณะดังที่ได้กล่าวมาแล้ว เพื่อพยายามจะทำให้ภาวะความสมดุลที่เสียไปนั้นกลับคืนมา อย่างไรก็ตามการตอบสนองของบุคคลยังมีลักษณะแตกต่างกัน ซึ่งพอจะแบ่งออกเป็น 2 กลุ่ม คือ กลุ่มที่ตอบสนองได้อย่างเหมาะสม และกลุ่มที่ตอบสนองอย่างไม่เหมาะสม

กลุ่มที่ตอบสนองอย่างเหมาะสมจะมีลักษณะดังนี้ คือ บุคคลตระหนักว่าเขากำลังตกอยู่ในภาวะเครียด เขาจะรู้ถึงสภาพการณ์ที่ทำให้เกิดความเครียด และเข้าใจถึงความต้องการทั้งภายในและภายนอกสังคม ขณะเดียวกันก็ตระหนักเกี่ยวกับความสามารถของตนเองในการที่จะรับมือกับความเครียดนั้น หมายถึง การเข้าใจว่ามีความกังวลเกี่ยวกับสภาพการณ์ที่บุคคลต้อง

แก้ไข้ปัญหาที่เกิดขึ้น และเพื่อเป็นการลดความต้องการภายนอก บุคคลจะค้นหาวิธีการที่จะขจัดสภาพการณ์ที่ก่อให้เกิดความเครียด การเปลี่ยนแปลงวิธีการไปสู่เป้าหมาย การตัดสินใจว่าจะไร่สำคัญเป็นอันดับแรกที่ต้องทำก่อน การจัดสรรเวลา การมีความกล้าที่จะแสดงออกมากขึ้น และการกระทำบางสิ่งบางอย่าง เพื่อลดความต้องการภายใน ซึ่งหมายถึงการให้เวลาในการผ่อนคลายของร่างกายการปรับเปลี่ยนลักษณะการคิดที่ไม่เป็นประโยชน์ การปลดปล่อยอารมณ์ที่เก็บกดไว้ และการพยายามเปลี่ยนแปลงพฤติกรรมของบุคคล ผลของการตอบสนองของความเครียดที่เหมาะสมจะมีผลดีในระยะยาว ความเครียดจะลดลงได้ด้วยความพยายามของบุคคลนั่นเอง อันจะก่อให้เกิดความเชื่อมั่นในตนเองมากยิ่งขึ้น และมีการพัฒนาทักษะในการแก้ไข้ปัญหา ซึ่งจะเป็นผลให้มีสุขภาพที่ดีขึ้นและเป็นการเพิ่มภูมิคุ้มกันของบุคคลที่มีต่อความเครียดในอนาคตต่อไป

ช่างหน้ากลุ่มที่ตอบสนองอย่างไม่เหมาะสม จะมีแนวโน้มที่จะก่อให้เกิดปัญหาเพิ่มขึ้น เขาไม่ได้ตระหนักว่าเขากำลังตกอยู่ในภาวะความเครียด แม้ว่าจะมีอาการทางกาย ทางจิตใจ และทางพฤติกรรมปรากฏเป็นสัญญาณให้เขารู้เพื่อการปรับตัวก็ตาม เขาไม่เข้าใจว่าจะไร่กำลังจะเกิดขึ้น ไม่เข้าใจถึงสภาพการณ์ที่ก่อให้เกิดความเครียด ซึ่งมีลักษณะอย่างนี้มักเป็นการแปลความหมายอาการเหล่านั้นอย่างผิดๆ และแปลความหมายสภาพการณ์ที่เกิดขึ้นอย่างไม่สมเหตุสมผล มีการคาดหมายแต่เหตุการณ์ที่เลวร้ายหรือ ผลอันเลวร้ายที่จะเกิดขึ้นในอนาคตขณะเดียวกันก็มีอาการทางกายซึ่งจะเป็นผลมาจากภาวะความเครียดนั้นมากขึ้นทำให้เกิดความวิตกกังวลเกี่ยวกับอาการเหล่านี้ความวิตกกังวลก่อให้เกิดความวุ่นวายใจและความวุ่นวายใจ ก็ยิ่งทำให้มีความวิตกกังวลเพิ่มขึ้น ซึ่งบ่อยครั้งความเครียดที่เกิดจากความวิตกกังวลที่เกี่ยวกับอาการที่เกิดและความวุ่นวายใจจะยิ่งทำให้มีความวิตกกังวลที่เกี่ยวกับอาการที่เกิดและความวุ่นวายใจจะมากยิ่งขึ้นกว่าความเครียดอันแรกที่ทำให้เกิดอาการเสียอีกพฤติกรรมที่เกิดขึ้นจะมีลักษณะของการหลีกเลี่ยงต่อสภาพการณ์ซึ่งก่อให้เกิดความวิตกกังวล ทำให้ปลีกตัวออกจากสังคม ก้าวร้าว กินเหล้ามากขึ้นใช้ยาระงับประสาทแบบผิดๆติดยา มีปัญหาและในที่สุดก็กลายเป็นคนป่วย ผลในระยะยาว คือการสูญเสียความเชื่อมั่นในความสามารถที่จะจัดการกับชีวิตของตนเองและพัฒนาไปสู่ปัญหาที่สอง เช่น ความวิตกกังวลแบบกลัวอย่างรุนแรง (phobia anxiety) การที่ต้องพึ่งยา (tranquillizer dependency) การติดเหล้า ติดยา ต้องพบกับความเจ็บป่วยและมีอาการซึมเศร้า

ผลของความเครียด

ความเครียดในระดับต่ำ และความเครียดในระยะเวลาที่ไม่ยาวนานจนเกินไปนัก เป็นตัวกระตุ้นให้บุคคลกระทำสิ่งต่างๆอย่างกระตือรือร้น ได้ฝึกปรือที่จะแก้ไขปัญหามีความคิดสร้างสรรค์ในร่างกายได้มีโอกาสที่จะรับมือกับภาวะเครียดที่เกิดขึ้น ซึ่งสิ่งเหล่านี้ จะทำให้บุคคลเกิดความพึงพอใจในทักษะความสามารถของตน มีความรู้สึกเชื่อมั่น และภาคภูมิใจในตนเองมากยิ่งขึ้น แต่ถ้าความเครียดในระดับรุนแรงหรือที่เกิดขึ้นเป็นระยะเวลานานๆก็กลับจะก่อให้เกิดผลเสียต่างๆมากมายดังนี้

1. ผลเสียด้านสรีระ

เมื่อบุคคลตกอยู่ในความเครียดเป็นเวลานานๆ จะทำให้สุขภาพร่างกายเลวลงเนื่องจากเกิดความไม่สมดุลของระบบฮอร์โมนเป็นชีวเคมีที่สำคัญต่อร่างกายเป็นตัวทำหน้าที่ช่วยควบคุมการทำงานของระบบต่างๆภายในร่างกายเนื่องจากร่างกายเกิดภาวะฮอร์โมนไม่สมดุลการทำงานของระบบต่างๆภายในก็จะบกพร่องทำให้เกิดอาการปวดศีรษะ ปวดหลัง อ่อนเพลีย เจ็บตรงนั้น ตรงนี้ หรือทำให้เกิดโรคทางกายที่มีสาเหตุมาจากจิตใจ (Psychosomatic Disease) เช่น หน้ามืด เป็นลม เจ็บหน้าอก ความดันโลหิตสูง โรคแพ้ต่างๆ โรคผิวหนัง ผอมร่วงและโรคมะเร็ง หรือทำให้ความเครียดที่รุนแรงมากๆ อาจมีผลทำให้บุคคลเสียชีวิตได้หรือทำให้โรค ที่เป็นอยู่เดิมแล้วกำเริบ เช่น โรคเบาหวาน โรคเรื้อรังที่อวัยวะ นอกจากนั้น ความเครียดที่รุนแรงมากๆ อาจมีผลให้บุคคลเสียชีวิตได้

2. ผลเสียทางด้านจิตใจและอารมณ์

จิตใจของบุคคลที่เครียด จะเต็มไปด้วยความหมกมุ่น ครุ่นคิด ไม่สนใจสิ่งรอบตัวใจลอย ขาดสมาธิ หลงลืม ตัดสินใจไม่ได้ ลังเล ความระแวงในการทำงาน เป็นเหตุให้เกิดอุบัติเหตุได้ง่าย จิตใจขุ่นมัว หงุดหงิด ซ้ำโมโหโกรธง่าย สูญเสียความเชื่อมั่นในความสามารถที่จะจัดการกับชีวิตของตนเอง เคร่าซึม กระสับกระส่าย กระวนกระวาย คับข้องใจวิตกกังวลขาดความภูมิใจในตนเองหมดหวัง ท้อแท้ ในบางรายที่ตกอยู่ในภาวะเครียดอย่างยาวนานมากๆอาจก่อให้เกิดอาการทางจิต จนกลายเป็นโรคจิต โรคประสาทได้

1. ผลเสียทางด้านความเครียด

บุคคลจะมีกระบวนการคิด ที่นอกจากจะไม่ก่อให้เกิดประโยชน์แล้ว ยังเป็นโทษกับตนเอง เป็นผลให้ความเครียดยิ่งทับถมทวีคูณ ในหลายกรณีความเครียดที่เกิดขึ้นจากสภาพการณ์แรก ที่มาคุกคาม ยังไม่มากเท่ากับความเครียดที่เกิดจากความคิดต่อมาของบุคคล เช่น คิดวิพากษ์วิจารณ์ตนเองในทางลบ คิดแบบท้อแท้หมดหวัง คิดบิดเบือนไม่มีเหตุผล คิดเข้าข้างตนเองและโทษผู้อื่นคิดแปลความหมายสภาพการณ์นั้นผิดพลาด

2. ผลเสียทางด้านพฤติกรรม

บุคคลที่มีความเครียด จะเบื่ออาหาร นอนหลับยาก ปลีกตัวจากสังคม ซึ่งจะทำให้ตนเอง ตกอยู่ในปัญหาและความเครียดอย่างโดดเดี่ยว ก้าวร้าว ไม่อดทน พร้อมทั้งจะเป็นศัตรูกับผู้อื่น ทำงานได้น้อยลงและบ่อยครั้งบุคคลจะมีการปรับตัวในทางที่ผิดเพื่อผ่อนคลายความเครียด เช่น สูบบุหรี่ ดื่มเหล้า ดิทยา เล่นการพนัน ซึ่งก่อให้เกิดผลร้ายตามมาอีก

3. ผลเสียทางด้านเศรษฐกิจ

ความเครียดก่อให้เกิดความสูญเสียทางเศรษฐกิจอย่างใหญ่หลวงจากการขาดงานผลของการทำงานลดน้อยลงและมีประสิทธิภาพด้อยลงเมื่อบุคคลเจ็บป่วยก็ต้องยอมเสียค่าใช้จ่ายในการรักษาพยาบาลผลเสียที่เกิดจากความเครียดจะเห็นได้ว่าผลเสียในแต่ละด้านของบุคคลจะเชื่อมโยงกันเป็น ลูกโซ่ และผลเสียเหล่านี้ก็ไม่ได้กระทบกระเทือนเฉพาะบุคคลที่ตกอยู่ในภาวะเครียดเท่านั้น แต่จะส่งผลกระทบต่อผู้อื่นรอบข้าง ตลอดจนสังคมโดยรวมอีกด้วย

การประเมินความเครียด

ความเครียดเป็นภาวะของความกดดันที่เราไม่สามารถสังเกตเห็นได้ แต่เมื่อบุคคลรู้สึกเครียดจะมีปฏิกิริยาตอบสนองต่อความเครียด 4 ทาง คือ ด้านความสำนึก ด้านอารมณ์ ด้านพฤติกรรม และ ด้านสรีระ ดังนั้น เราจึงสามารถจะประเมินความเครียดโดยการวัดจากปฏิกิริยาตอบสนองเหล่านี้ซึ่งจะพอสรุปได้ 4 วิธี

(Lazarus . 1966: 319-390 ; ศรีรัตนา ศุภพิทยากุล.2534 :20-22) ดังนี้

1. การให้บุคคลรายงานเกี่ยวกับตนเอง (self – report) เช่น การตอบแบบสอบถาม (questionnaire) แบบสัมภาษณ์ แบบสำรวจ หรือแบบทดสอบมาตรฐานที่สร้างขึ้น และมีการหาคุณภาพของแบบทดสอบเหล่านั้น ทั้งในด้านความเที่ยง และความตรง แบบทดสอบความเครียดที่ใช้กัน เช่น

แบบสอบถาม (SCL-90(Symptom Check List90)ประกอบด้วยคำถาม 90 ชนิด 5 สเกล ใช้วัดความผิดปกติด้านจิตใจ วัดความเครียดที่ แสดงออกทางร่างกาย อาการย้ำคิดย้ำทำ ความรู้สึกไวต่อผู้อื่น อาการเศร้า วิตกกังวล ความรู้สึกไม่เป็นมิตร ความคิดหวาดระแวง ความหลงผิดและประสาทหลอน

แบบสำรวจ (HOS (Health Opinion Servey) เป็นแบบสำรวจเกี่ยวกับสุขภาพกายมีข้อคำถามจำนวน 20 ข้อ ซึ่งถามเกี่ยวกับอาการผิดปกติทางร่างกาย 18 ข้อ อีก 2 ข้อ ถามเกี่ยวกับจิตใจ ซึ่งแสดงออกถึงผลของการปรับตัวต่อความเครียด

การให้บุคคลรายงานเกี่ยวกับตนเอง ถ้าผู้สัมภาษณ์มีทัศนคติที่ยอมรับต่อผู้ถูกสัมภาษณ์แล้ว จะช่วยลดความกดดันทางสังคมที่ผู้ถูกสัมภาษณ์รู้สึกได้เขาจึงไม่ต้องป้องกันตนเอง

(Rogers. Cited by Lazarus.1966.336)

1. ใช้เทคนิคการฉายภาพ เป็นการวัดการตอบสนองของบุคคลที่มีต่อสิ่งเร้าที่กำหนดให้ เป็นการฉายภาพของบุคคลนั้นผ่านการตอบสนองของเขา เช่น แบบทดสอบ รอร์สชัค (Rorschach) แบบทดสอบ TAT (Thematic Apperception Test) การวัดโดยวิธีนี้ต้องอาศัยความเชี่ยวชาญเฉพาะในการแปลผล ซึ่งได้รับการฝึกฝนมาเป็นพิเศษ

2. การใช้การสังเกต เราสามารถจะสังเกตได้จากพฤติกรรมที่แสดงออกเมื่อบุคคลตกอยู่ในภาวะเครียด เช่น พุดจาเกี่ยวกับกราด เบื่ออาหาร นอนไม่หลับ ไม่มีสมาธิ ประสิทธิภาพในการทำงานลดน้อยลง หรือสังเกตจากภาษาท่าทาง เช่น ถอนหายใจบ่อยๆ สีหน้า แหวงตา น้ำเสียง หรือท่าทาง

3. การวัดการเปลี่ยนแปลงทางสรีระ เป็นการวัดการเปลี่ยนแปลงทางร่างกาย เช่น อัตราการเต้นของหัวใจ อัตราการหายใจ ความดันโลหิต ความตึงของกล้ามเนื้อ เป็นต้น การวัดโดยวิธีนี้ต้องใช้ผู้เชี่ยวชาญ และเครื่องมือที่มีประสิทธิภาพ

พฤติกรรมเผชิญความเครียด

เป็นกระบวนการที่แต่ละบุคคลพยายามระงับ แบ่งเบา หรือขจัด ความเครียด หรือสิ่งที่มาคุกคามซึ่งอาจประกอบด้วยพฤติกรรมที่เปิดเผยหรือแอบแฝงก็ได้หรืออีกนัยหนึ่งเป็นความพยายามที่จะเผชิญกับสภาวะที่มาคุกคามต่อชีวิต

Lazarus (1989) มีความเห็นว่ารูปแบบกระบวนการเผชิญความเครียดประกอบด้วย 2 ส่วน

1. การแก้ปัญหา
2. การควบคุมอารมณ์

พฤติกรรมเผชิญความเครียดโดยการแก้ไขปัญหาก็จะเกี่ยวข้องกับการคิดพิจารณาหาแนวทางแก้ไขสภาวะที่สร้างความยุ่งยากให้ลุกล่วงไป ส่วนการควบคุมอารมณ์นั้นจะเป็นการปรับตัวโดยการกระทำหรือพูดเพื่อให้ตนเองรู้สึกดีขึ้น แต่ไม่ได้เปลี่ยนแปลงภาวะนั้นๆ คนทั่วไปจะใช้วิธีการเผชิญความเครียดร่วมกันทั้ง 2 ส่วน

แหล่งกำเนิดของพฤติกรรมเผชิญความเครียด

พฤติกรรมเผชิญความเครียดกำเนิดมาจากแหล่งภายในและภายนอกของบุคคลสำหรับแหล่งภายในของบุคคลนั้น จะเกิดจากที่บุคคลเรียนรู้ที่จะตอบสนองต่อสิ่งที่มาคุกคาม โดยอาศัยความสามารถ ความพยายามของตนเอง เช่น การพึ่งตนเอง การใช้อารมณ์ขัน การเรียนรู้ที่จะแก้ไข และควบคุมความเครียด ส่วนแหล่งภายนอกของบุคคลได้จากการช่วยเหลือ สนับสนุนจากสังคม การใช้ความรู้จากแหล่งให้บริการจากบุคคลที่มีปัญหาคล้ายคลึงกัน

ทั้งแหล่งกำเนิดจากภายในและภายนอกของพฤติกรรมเผชิญความเครียดจะเป็นสิ่งที่ช่วยให้บุคคลสามารถเผชิญกับสิ่งที่มาคุกคามได้ แต่ประสิทธิภาพจะได้ผลดีหรือไม่ขึ้นอยู่กับองค์ประกอบดังนี้ คือ

1. สุขภาพ กำลังความสามารถและกำลังใจ เป็นองค์ประกอบที่สำคัญที่สุด ที่จะช่วยให้บุคคลสามารถที่จะเผชิญกับความเครียดได้อย่างมีประสิทธิภาพ ดังจะเห็นได้จากบุคคลที่มีสุขภาพแข็งแรงสมบูรณ์และมองโลกในแง่ดี จะมีความสามารถในการเผชิญความเครียดได้อย่างมีประสิทธิภาพมากกว่าบุคคลที่เจ็บป่วย อ่อนเพลีย ท้อแท้ หดหวัง

2. ทักษะในการแก้ปัญหา บุคคลที่มีความสามารถในการแก้ปัญหาทั้งในระดับที่เป็นเรื่องง่ายและเรื่องที่ยาก มีความซับซ้อน จะเป็นผู้ที่เข้าใจปัญหาอื่นๆ ได้ดีและแก้ไขปัญหาได้ผล

3. ระบบการช่วยเหลือเกื้อกูลจากครอบครัว หรือสังคมในการเผชิญกับความเครียดของบุคคลย่อมต้องการความช่วยเหลือจากผู้อื่น ซึ่งมีผลทำให้การเผชิญความเครียดเป็นไปได้ดี

4. แหล่งอำนวยความสะดวกสบาย ได้แก่ เงินตรา อุปกรณ์ สิ่งจำเป็นในการดำรงชีวิตต่างๆ บุคคลที่มีความเป็นอยู่สบายย่อมจะสามารถเผชิญกับความเครียดได้ดีกว่าบุคคลที่ขาดแคลนปัจจัยที่จำเป็น

5. ความเชื่อ ความเชื่อของบุคคลมีอิทธิพลต่อความคิด ทำให้สามารถที่จะควบคุมเอาชนะต่อสิ่งคุกคามบางอย่างได้ เช่น ความเชื่อในสิ่งศักดิ์สิทธิ์

พฤติกรรมเผชิญความเครียดและการปรับตัวเป็นการตอบสนองจากแรงผลักดันภายในจิตใจต่อสังคม สิ่งแวดล้อมภายนอก คนที่สามารถเผชิญกับปัญหาในชีวิตประจำวันได้ดีจะรู้สึกว่ามันเองไม่เกิดความยุ่งยากใดๆ และสามารถอยู่ร่วมกับคนอื่นในสังคมได้ดี

แบบแผนของการเผชิญความเครียดโดยทั่วไป แบ่งออกเป็น 2 ทาง คือ

1. การปรับตัวโดยถือเอาปัญหาหรือความเป็นจริงเป็นเป้าหมาย คือ การรู้จักใช้ความพยายามของตนเองที่จะยับยั้ง เปลี่ยนแปลงเหตุการณ์ที่ทำให้เกิดความคับข้องใจ

คณะสาธารณสุขศาสตร์

2.กลไกการป้องกันตนเองเมื่อเผชิญความวิตกกังวล โดยทำตนให้ผิดไปจากความเป็นจริง (Defense Mechanism) มิได้ดัดแปลงหรือเคลื่อนย้ายสถานการณ์ที่ทำให้เกิดความคับข้องใจโดยตรง การปรับตัว มี 3 วิธีคือ

- 1.การรับรู้แสดงความก้าวร้าว
- 2.การตกใจและถอยหนี
- 3.การประนีประนอมและการทดแทน

การต่อสู้และแสดงความก้าวร้าว มีจุดมุ่งหมายอยู่ที่การเปลี่ยนแปลงสถานการณ์ที่ทำให้เกิดความคับข้องใจ ความก้าวร้าวไม่ใช่เป็นการทำลายเสมอไป ความคับข้องใจอาจทำให้คนมีความมานะพยายาม ในการสร้างสรรคสิ่งที่ดีงามขึ้นก็ได้

การตกใจและถอยหนี เป็นผลมาจาก เมื่อพฤติกรรมทางด้านความก้าวร้าวใช้ไม่ได้ผลหรือไม่สามารถกำจัดสถานการณ์ที่ทำให้เกิดความคับข้องใจหมดสิ้นไป

การประนีประนอมและการทดแทนมีจุดมุ่งหมายเพื่อให้ความคับข้องใจน้อยลงโดยหาสิ่งอื่นมาทดแทน

กลไกการป้องกันตนเอง (Defense Mechanism) เป็นการทำใจในลักษณะต่างๆซึ่งจะช่วยให้คนนั้นมีความสบายใจชั่วขณะหนึ่ง เพื่อรักษาความสมดุลของชีวิตของตนเองไว้ในระยะเวลาสั้นๆ กลไกนี้มักเกิดขึ้นโดยอัตโนมัติ ส่วนใหญ่อยู่ภายใต้จิตสำนึกที่พยายามขจัดออกหรือทำให้น้อยลง ในเรื่องของความวิตกกังวล ความโกรธความอิจฉา ความริษยา ความผิดหวัง ความตึงเครียด ความคับข้องใจ และความกดดันต่างๆ

ดร.วิจิตร บุญยะโลหะ (อ้างใน ละเอียด ปัญญาใหญ่.2539)กล่าวว่าคนเราจะมีปฏิกิริยาต่อความเครียดในลักษณะใดนั้นย่อมขึ้นอยู่กับปัจจัยหลายอย่าง ได้แก่

- 1.เป็นปัจจัยที่เกิดมากับบุคคลนั้น
- 2.ความคุ้นเคยเป็นปัจจัยที่อาจก่อความเครียดนั้นๆ ทำให้คนๆนั้นสามารถปรับตัวได้ดีกว่าคนที่ไม่คุ้นเคย
- 3.ความรู้ที่ถูกต้องต่อปัจจัยเหล่านั้นทำให้สามารถคาดการณ์ล่วงหน้าได้ถูกต้อง
- 4.การช่วยเหลือจากบุคคลอื่น ความมั่นใจว่าได้รับความช่วยเหลือจากผู้อื่นจะทำให้การได้ตอบต่อความเครียดเป็นไปได้ดีขึ้น
- 5.ถ้ามีมาตรการหรือวิธีควบคุมได้ก็จะทำให้ปฏิกิริยาได้ตอบเหตุการณ์ดีขึ้น

การสนับสนุนทางสังคมกับความเครียด

การสนับสนุนทางสังคม หมายถึง การที่บุคคลได้รับการตอบสนองของความต้องการพื้นฐานทางสังคม (Basic Social Need) ของตนจากการมีปฏิสัมพันธ์กับผู้อื่น เช่น จากสมาชิกภายในครอบครัว เพื่อน ผู้ร่วมงาน และเพื่อนบ้าน (เจียงคำ อินทรชัย.2533:39-40; Thoits.1986:417; citing Kaplan and others.1977) ซึ่งได้รับการสนับสนุนทางสังคมออกเป็น 3 ชนิด คือ

1. การสนับสนุนทางสังคมด้านเครื่องมือ (Instrumental Aid) หมายถึง การได้รับความช่วยเหลือด้านแรงงาน วัสดุอุปกรณ์ สิ่งของ เงินทอง ที่จะทำให้บุคคลที่ได้รับนั้นสามารถดำรงคัมภพาทหรือหน้าที่รับผิดชอบได้ตามปกติ

2. การได้รับการสนับสนุนด้านข้อมูลข่าวสาร (Information Aid) หมายถึง การได้รับข้อมูลข่าวสาร รวมทั้งการได้รับคำแนะนำและการป้องกันกลับ

3. การได้รับการสนับสนุนทางสังคมด้านอารมณ์และสังคม (Socioemotion Aid) หมายถึง การได้รับความรัก การดูแลเอาใจใส่ การได้รับการยอมรับ เห็นคุณค่า และรู้สึกว่าเป็นส่วนหนึ่งของสังคม

นอกจากนี้ การศึกษายังพบว่าบางคนไม่เกิดความรู้สึกเป็นทุกข์ ถึงแม้จะต้องเผชิญกับเหตุการณ์ต่างๆ จำนวนมาก ในขณะที่บางคนเกิดความรู้สึกเป็นทุกข์เมื่อต้องเผชิญเหตุการณ์ที่ไม่พึงปรารถนาเพียงเล็กน้อย ที่เป็นเช่นนี้จากสมมติฐาน กันชน (Buffering Hypothesis) เสนอแนะว่าการสนับสนุนทางสังคม สามารถบรรเทาผลกระทบของเหตุการณ์ต่างๆ ในชีวิตที่มีผลกระทบต่อสุขภาพจิตได้หรืออาจกล่าวได้ว่าบุคคลที่มีระบบการสนับสนุนทางสังคมควรจะเผชิญกับการเปลี่ยนแปลงที่สำคัญๆ ของชีวิตได้ดีกว่าบุคคลที่ไม่มีหรือมีการสนับสนุนทางสังคมน้อยกว่า โดยเฉพาะอย่างยิ่งต่อเหตุการณ์ที่ไม่พึงปรารถนา

นอกจากนี้ The Symbolic interactionist Tradition ซึ่งเขียนโดย คูลเลย์ (Cooley.1902) และ มีด (Mead.1934) กล่าวว่า การประเมินคุณค่า และเอกลักษณ์ทางสังคมของคน มีแหล่งที่มาจากการมีปฏิสัมพันธ์ทางสังคมกับผู้อื่น และการสนับสนุนทางสังคมจะช่วยกระตุ้นหรือดำรงความเชื่อมั่นในตนเองและเอกลักษณ์ในสังคมของบุคคลไว้ ซึ่งเป็นแง่มุมอย่างหนึ่งที่สำคัญของการเกิดความสุขทางใจเช่นเดียวกับที่ เดอร์เคม กล่าวไว้ในว่า ความสุขทางใจของบุคคลคงอยู่ได้ด้วยการเป็นหน่วยหนึ่งของสังคมกฎเกณฑ์ต่างๆ ที่ก่อให้เกิดบุคลิกลักษณะของกลุ่มทางสังคมทำให้สมาชิกในกลุ่มรู้สึกว่าชีวิตมีจุดหมายการสนับสนุนทางสังคมอันเป็นแง่มุมหนึ่งของหน่วยทางสังคมจึงส่งผลกระทบต่อสภาพจิตใจของบุคคลด้วยดังนั้น การได้รับการสนับสนุนทางด้าน

อารมณ์และด้านความรู้สึกที่เกี่ยวพันกับบุคคลอื่น ๆ สามารถทำให้บุคคลทนต่อความเครียดได้มากขึ้นยังมีระดับการสนับสนุนเริ่มต้นมากเท่าใดระดับของการสนับสนุนนั้นย่อมมีผลกระทบต่ออาการเปลี่ยนแปลง

ตอนที่ 2 แนวคิดที่เกี่ยวข้องกับความเครียด

งานวิจัยที่เกี่ยวข้องกับความเครียด

กรมสุขภาพจิต (2539) ศึกษาความเครียดและสุขภาพจิตของคนไทย พบว่าประชากรที่ศึกษาส่วนใหญ่เป็นเพศชาย อยู่ระหว่าง 12 -60 ปี มีความเครียดเนื่องจากการงาน และอาชีพ การเรียน และปัญหาทางเศรษฐกิจ ทางออกคือ หาความบันเทิงและพึ่งสถาบันครอบครัว

เด่นพงศ์ วรรณพงศ์ (2535) ศึกษาความเครียดของตำรวจ สายตรวจ : ศึกษาเฉพาะกรณี ตำรวจสายตรวจสังกัดสถานีตำรวจภูธร อำเภอเมือง นครราชสีมา พบว่าส่วนใหญ่ใช้รูปแบบการปรับตัวต่อภาวะเครียดในรูปแบบของการทำกิจกรรมที่เป็นประโยชน์ หาทางแก้ปัญหาด้วยตนเอง ระบายอารมณ์ ปรึกษาหารือกับคนใกล้ชิด ส่วนวิธีการที่ใช้น้อยที่สุดได้แก่ การหาที่พึ่งทางใจ เพื่อสงบอารมณ์ เช่น ไปวัดฟังธรรม

สุภาวดี นวลมณี (2537) ทำการศึกษาปัจจัยที่มีอิทธิพลต่อความเครียด กรณีข้าราชการ ตำรวจ จังหวัดอุบลราชธานี จำนวน 814 คน พบว่าส่วนใหญ่มีพฤติกรรมการปรับตัว เมื่อเผชิญความเครียดในทิศทางที่เหมาะสม เช่น ใช้วิธีการออกกำลังกาย เล่นกีฬา พักผ่อน เข้าวัดฟังธรรม ทำสมาธิ ร้องเพลง ฟังเพลง ดูทีวี อ่านหนังสือ เทียบ และขอคำปรึกษาผู้ใกล้ชิด มีเพียงส่วนน้อยที่ใช้วิธีการปรับตัวที่ไม่เหมาะสม เช่น ดื่มเหล้า เทียบสถานที่เรingership สุบุนุรี

บัณฑิต ศรีไพศาล และคณะ (2541) สัมภาษณ์ความเครียดของประชาชนกลุ่มว่างงาน ณ มหาวิทยาลัยรามคำแหง โดยใช้แบบประเมินและวิเคราะห์ความเครียดด้วยตนเอง (Stress test) สอบถามผู้มาสมัครงาน จำนวน 307 คน ในวันที่ 28 เมษายน 2541 ผลสำรวจพบว่า ประชาชนกลุ่มว่างงานมีความเครียด ร้อยละ 41.9 มีความคิดฆ่าตัวตาย ร้อยละ 6.5

แจคสัน (Jackson 1996 อ้างใน อัจฉรา และคณะ 2541) สัมภาษณ์ความสัมพันธ์ของความเครียดในการทำงานความตึงเครียดส่วนบุคคล และการใช้แหล่งเผชิญความเครียดของหัวหน้าพนักงานฝ่ายบริหารเทศหญิงของสถาบันการศึกษาระดับสูงหลักสูตร 4 ปี ทั้งภาครัฐและภาคเอกชน พบว่า ความเครียดในการทำงาน ความตึงเครียดส่วนบุคคลของหัวหน้าพนักงานฝ่ายบริหารเทศหญิงดังกล่าวทั้งภาครัฐและเอกชน ไม่แตกต่างกันอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติ หัวหน้าพนักงานฝ่ายบริหารทั้งสองกลุ่มมีทักษะการเผชิญความเครียดระดับปานกลาง แหล่งเผชิญ

ความเครียดของทั้งสองกลุ่มไม่แตกต่างกันอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติ แต่พบความสัมพันธ์ระหว่างการใช้แหล่งเผชิญความเครียดกับระดับความเครียดในการทำงาน และความตึงเครียดส่วนบุคคลของหัวหน้าฝ่ายบริหารทั้งสองกลุ่ม

แอนเดอร์สัน (Anderson, 1996: 934) ศึกษาผลของการทำสมาธิต่อความเครียดและความวิตกกังวลในการทำงานของครู กลุ่มตัวอย่างเป็นครูโรงเรียนระดับต้น ระดับกลาง และระดับสูง จำนวน 91 คน พบว่าการทำสมาธิเป็นวิธีที่เป็นประโยชน์ในการลดเครียด และความวิตกกังวลในการทำงานของครู

กรอบแนวคิด



บทที่ 3 วิธีการดำเนินการ

การศึกษาวิจัยครั้งนี้ มีวัตถุประสงค์เพื่อศึกษาความเครียดของ ของลูกจ้างในวิทยาลัยการ
สาธาณสุขสิรินธร จังหวัดพิษณุโลก และปัจจัยต่างๆที่คาดว่าจะเกี่ยวข้องกับความเครียดของ
ลูกจ้างในวิทยาลัยการสาธาณสุขสิรินธร จังหวัดพิษณุโลก ปี 2549 โดยมีขั้นตอนการดำเนินการ
ดังนี้

ตอนที่ 1 วิธีการทางวิจัยที่ใช้ในการศึกษา

3.1 รูปแบบการวิจัย

3.2 ประชากรและกลุ่มตัวอย่างที่ใช้ในการศึกษา

3.3 เครื่องมือที่ใช้ในการศึกษา

3.4 การสร้างเครื่องมือและการหาคุณภาพของเครื่องมือ

3.5 การเก็บรวบรวมข้อมูล

ตอนที่ 2 การวิเคราะห์ข้อมูล

3.6 การวิเคราะห์ข้อมูล

ตอนที่ 3 สถิติที่ใช้ในการวิเคราะห์ข้อมูล

3.7 สถิติที่ใช้ในการวิเคราะห์ข้อมูล

ตอนที่ 1 วิธีการทางวิจัยที่ใช้ในการศึกษา

รูปแบบการวิจัย

การวิจัยครั้งนี้เป็นการวิจัยเชิงพรรณนา (Descriptive study) โดยใช้แบบการสำรวจในการ
เก็บข้อมูลจากกลุ่มตัวอย่าง

ประชากรและกลุ่มตัวอย่างที่ใช้ในการศึกษา

ลักษณะประชากรและการเลือกตัวอย่าง (Population and sample selection)

ประชากรศึกษา (Population) ประชากรที่ใช้ในการศึกษานี้ ได้แก่ ลูกจ้างในวิทยาลัยการ
สาธาณสุขสิรินธร จังหวัดพิษณุโลก ปี 2549

การเลือกกลุ่มตัวอย่างในการวิจัยนี้ใช้ วิธีเลือกกลุ่มตัวอย่างแบบ ไม่ใช้ทฤษฎีความน่าจะเป็น
โดยวิธีเลือกเจาะจงกลุ่มตัวอย่าง จำนวน 40 คน

เครื่องมือที่ใช้ในการศึกษา

เครื่องมือที่ใช้ศึกษา ประกอบด้วยแบบสอบถาม แบ่งเป็น 3 ส่วน

ส่วนที่ 1 แบบสอบถามข้อมูลทั่วไปของประชากร

ส่วนที่ 2 แบบสอบถามเพื่อสำรวจความเครียด/สาเหตุ การแก้ปัญหาหรือ

ปฏิบัติการเผชิญ ความเครียด

ส่วนที่ 3 แบบสอบถามเพื่อประเมินความเครียด วิเคราะห์เชิงพรรณนาของ

ความเครียด เป็น ตัวแปรต่างๆโดยใช้สถิติแสดงเป็น ค่าแจกแจงความถี่ ร้อยละ หาค่าเฉลี่ยด้วย เครื่องคอมพิวเตอร์โดยใช้โปรแกรมสำเร็จรูป SPSS ข้อมูลทั่วไปหาค่าร้อยละระดับความเครียดและ พฤติกรรมเผชิญความเครียดโดยใช้ Rating Scale

การสร้างเครื่องมือและการหาคุณภาพของเครื่องมือ

เครื่องมือที่ใช้ในการเก็บรวบรวมข้อมูลครั้งนี้ ผู้วิจัยได้ จัดทำแบบสอบถามความเครียด ของลูกจ้างในวิทยาลัยการสาธารณสุขสิรินธร จังหวัดพิษณุโลก โดยผ่านการตรวจสอบความถูกต้อง เหมาะสมจากอาจารย์ที่ปรึกษางานวิจัยและปรับปรุงมาจากแบบสอบถามระดับความเครียดของ สอนปรุงซึ่งพัฒนาโดยนายแพทย์ สุวัฒน์ มหิตนิรันดร์กุล และคณะ โรงพยาบาลสอนปรุง กรมสุขภาพจิต

โดยมีขั้นตอน

1. ศึกษาแนวคิดในการสร้างแบบสอบถามจากตำรา เอกสารและงานวิจัยที่เกี่ยวข้อง
2. สร้างแบบสอบถามตามวัตถุประสงค์ในการศึกษา โดยผ่านการตรวจสอบความถูกต้องเหมาะสมจากอาจารย์ที่ปรึกษางานวิจัย
3. แบบสอบถามมี 3 ส่วน คือ

ส่วนที่ 1 แบบสอบถามข้อมูลทั่วไปของประชากร เป็นแบบทดสอบแบบเลือกตอบ (Multiple choice item) และเติมข้อความในบางส่วน จำนวน 16 ข้อ

ส่วนที่ 2 แบบสอบถามเพื่อสำรวจความเครียด/สาเหตุ การแก้ปัญหาหรือ ปฏิบัติการเผชิญ ความเครียด เป็นแบบทดสอบแบบเลือกตอบ (Multiple choice item) และแบบสองตัวเลือก จำนวน 9 ข้อ

ส่วนที่ 3 แบบสอบถามเพื่อประเมินความเครียด จำนวน 20 ข้อ

การเก็บและรวบรวมข้อมูล

ผู้ศึกษานำแบบสอบถามไปเก็บข้อมูลกลุ่มตัวอย่างด้วยตนเอง

1. ผู้ศึกษาชี้แจงวัตถุประสงค์และขอความร่วมมือในการตอบแบบสอบถามให้แก่กลุ่มตัวอย่าง เพื่อการตอบแบบสอบถามที่ถูกต้องพร้อมแจกแบบสอบถาม
2. นำแบบสอบถามที่ได้รับการตอบกลับมาตรวจนับและตรวจสอบความถูกต้องสมบูรณ์ของการตอบแบบสอบถามและนำไปวิเคราะห์ข้อมูลทางสถิติด้วยเครื่องคอมพิวเตอร์ โดยใช้โปรแกรม SPSS ต่อไป

ตอนที่ 2 การวิเคราะห์ข้อมูล

นำข้อมูลที่ได้จากแบบสอบถามทั้งหมดมาตรวจสอบความสมบูรณ์และความถูกต้อง กำหนดรหัสข้อมูลที่ได้ แล้วนำมาวิเคราะห์ด้วยเครื่องคอมพิวเตอร์ โดยใช้โปรแกรม SPSS

1. วิเคราะห์ข้อมูลหาระดับความเครียดในกลุ่มตัวอย่าง
2. วิเคราะห์เชิงพรรณนาของความเครียดเป็นตัวแปรต่างๆโดยใช้สถิติแสดงเป็นร้อยละและหาค่าเฉลี่ยด้วยเครื่องคอมพิวเตอร์โดยใช้โปรแกรมสำเร็จรูป SPSS ดังนี้
 - ข้อมูลทั่วไปหาค่าแจกแจงความถี่ และร้อยละ
 - ระดับความเครียดและพฤติกรรมเผชิญความเครียดโดยใช้ ค่าความถี่ ร้อยละ และ Rating Scale

ตอนที่ 3 สถิติที่ใช้ในการวิเคราะห์ข้อมูล

1. ข้อมูลทั่วไป ใช้สถิติแจกแจงความถี่ และร้อยละ
ค่าร้อยละ

$$\text{สูตร} \quad P = \frac{f \times 100}{N}$$

เมื่อ

P = ร้อยละ

f = ความถี่ที่ต้องการ

N = จำนวนความถี่ทั้งหมด

2. ค่าเฉลี่ย

$$\bar{x} = \frac{\sum x}{N}$$

เมื่อ

\bar{x} = ค่าเฉลี่ย

$\sum x$ = ผลรวมของคะแนนทั้งหมดในกลุ่ม

N = จำนวนคะแนนในกลุ่ม

2. การวิเคราะห์เกี่ยวกับพฤติกรรมอาการที่แสดงออกในภาวะเครียด ใช้การแจกแจงความถี่ ร้อยละ และ Rating Scale ปรับปรุงมาจากแบบสอบถามระดับความเครียดของ สวณปรุง ซึ่งพัฒนาโดยนายแพทย์ สุวัฒน์ มหิตนรินทร์กุล และคณะ โรงพยาบาลสวณปรุง กรมสุขภาพจิต มีค่าความเชื่อมั่น > 0.70 และค่าความถูกต้องกับการนำไปใช้ (r) > 0.27 (กรมสุขภาพจิต กระทรวงสาธารณสุข . ความเครียดของคนไทย 2546 : การศึกษาระดับชาติ .2546)

การให้คะแนนแบบวัดระดับความเครียดในคำถามแต่ละข้อจะมีคำตอบให้เลือก 5 อันดับ โดยให้คะแนนตามระดับความเครียด ดังนี้

- 1 หมายถึง 'ไม่รู้สึกรู้สึกเครียด
- 2 หมายถึง รู้สึกเครียดเล็กน้อย
- 3 หมายถึง รู้สึกเครียดปานกลาง
- 4 หมายถึง รู้สึกเครียดมาก
- 5 หมายถึง รู้สึกเครียดมากที่สุด

การแปลผลแบ่งระดับความเครียดจากคะแนนรวมที่ได้ เป็น 4 ระดับคือ

คะแนน 0 – 23 มีระดับความเครียดน้อย ถือว่าความเครียดโดยรวมอยู่ในเกณฑ์ที่ต่ำหรือไม่เครียด นั่นคือมีความเครียดระดับน้อยๆ เกิดขึ้นในชีวิตประจำวัน หรืออาจมีความเครียดในระดับสูง แต่สามารถปรับตัวให้หายได้อย่างอัตโนมัติ เป็นการปรับตัวโดยความเคยชิน และการปรับตัวต้องการใช้พลังงานเพียงเล็กน้อย ถือว่าเป็นระดับความเครียดที่ไม่คุกคามต่อการดำรงชีวิต และร่างกายอยู่ในภาวะผ่อนคลาย

คะแนน 24 – 41 ถือว่าความเครียดอยู่ในระดับปานกลาง หมายถึง ความเครียดที่เกิดขึ้นในชีวิตประจำวันเนื่องจากสิ่งเร้าหรือสถานการณ์ที่บุคคลรับรู้ว่าคุณคุกคามจนร่างกายมีปฏิกิริยาตอบสนองต่อการคุกคามนั้น แต่สามารถจัดการกับความเครียดที่เกิดขึ้นให้ลดลงไปได้ เพียงแต่ต้อง

ใช้เวลาหลายชั่วโมง ถือว่าเป็นระดับความเครียดในเกณฑ์ปกติทั่วไป เป็นระดับที่จะทำให้คนเกิดการกระตือรือร้นมากขึ้น

คะแนนรวม 42 คะแนนขึ้นไป ถือว่าระดับความเครียดโดยรวมอยู่ในระดับรุนแรง หมายถึงความเครียดที่เกิดจากสถานการณ์ใดๆก็ตามที่ทำให้บุคคลรู้สึกถูกคุกคามจนก่อให้เกิดความเครียดเป็นเวลานาน และไม่สามารถปรับตัวให้ความรู้สึกเครียดลดลงได้ในเวลาสั้นๆ ความเครียดในระยะนี้จะทำให้มีการแสดงออกทางพฤติกรรมต่างๆ เช่น ก้าวร้าว เจ็บขริ้ม หงุดหงิดต่อต้าน เป็นต้น และดำเนินอยู่อย่างต่อเนื่องยาวนาน จนทำให้บุคคลเกิดความล้มเหลวในการปรับตัวอาจจะรู้สึกหมดเรี่ยวแรง หรือเกิดความเบื่อหน่าย หรือความสามารถในการควบคุมตัวเองเสื่อมลง ซึ่งถือได้ว่าเป็นความเครียดในระดับรุนแรง



บทที่ 4

ผลการวิเคราะห์ข้อมูล

จากการวิเคราะห์ข้อมูลการศึกษาระดับความเครียดและพฤติกรรมเผชิญ ความเครียดของ ลูกจ้างในวิทยาลัยการสาธารณสุขสิรินธร จังหวัด พิษณุโลก ดำเนินการในวิทยาลัยการสาธารณสุข สิรินธร จังหวัด พิษณุโลก ปี 2549 กลุ่มตัวอย่างในการศึกษาคือลูกจ้างในวิทยาลัยการสาธารณสุข สิรินธร จังหวัด พิษณุโลก จำนวน 40 คน รวบรวมข้อมูลได้ 40 คน คิดเป็นร้อยละ 100 ดังตารางที่ 1

ตารางที่ 1 จำนวนร้อยละของประชากรตัวอย่างที่ศึกษา จำแนกตามงาน / หน้าที่ที่ปฏิบัติอยู่

งาน / หน้าที่ที่ปฏิบัติอยู่	จำนวนประชากร เป้าหมาย (คน)	จำนวนประชากร ตัวอย่างที่ได้จาก การศึกษา (คน)	ร้อยละ
ลูกจ้างประจำ	14	14	100
ลูกจ้างชั่วคราว	26	26	100
รวม	40	40	100

การนำเสนอผลการวิเคราะห์ข้อมูล แบ่งออกเป็น 3 ส่วน ดังนี้

ส่วนที่ 1 ปัจจัยส่วนบุคคล ปัจจัยด้านครอบครัว และสาเหตุการเปลี่ยนแปลงที่เกิดขึ้น

ใน 1 ปีที่ผ่านมาจนถึงปัจจุบัน

ส่วนที่ 2 ระดับความเครียดของประชากร ปัญหาสาเหตุที่ทำให้เครียด การมองปัญหา

ส่วนที่ 3 พฤติกรรมเผชิญความเครียดของประชากร

ส่วนที่ 1 ปัจจัยส่วนบุคคล และ ปัจจัยด้านครอบครัว

ตารางที่ 2 จำนวนและร้อยละปัจจัยส่วนบุคคล ของประชากร

ปัจจัยส่วนบุคคล	จำนวน (n = 40)	ร้อยละ
1. เพศ		
ชาย	17	42.5
หญิง	23	57.5
2. อายุ		
23-27 ปี	11	27.5
28-32 ปี	3	7.5
33-37 ปี	10	25.0
38-42 ปี	5	12.5
43-47 ปี	9	22.5
48 ปีขึ้นไป	2	5.0
3. ศาสนา		
พุทธ	39	97.5
คริสต์	1	2.5
4. ครอบครัว		
โสด	12	30.0
สมรส	27	67.5
หย่าร้าง	1	2.5

ตารางที่ 2 จำนวนและร้อยละปัจจัยส่วนบุคคล ของประชากร (ต่อ)

ปัจจัยส่วนบุคคล	จำนวน (n = 40)	ร้อยละ
5. การศึกษา		
ประถมศึกษา	13	32.5
มัธยมศึกษา	4	10.0
ปวช.,ปวส.,อนุปริญญา	9	22.5
ปริญญาตรี	14	35.0
6. งาน		
ลูกจ้างประจำ	14	35.0
ลูกจ้างชั่วคราว	26	65.0
7. อาชีพเสริม		
ไม่มี	35	87.5
เกษตรกร	5	12.5
8. รายได้		
ต่ำกว่า 5000	11	27.5
5000-10000	17	42.5
10000-15000	9	22.5
สูงกว่า 15000	3	7.5
9. จำนวนห้องพัก		
1	7	17.5
2	23	57.5
3	5	12.5
4	3	7.5
5	1	2.5
6	1	2.5

ตารางที่ 2 จำนวนและร้อยละปัจจัยส่วนบุคคล ของประชากร (ต่อ)

ปัจจัยส่วนบุคคล	จำนวน (n = 40)	ร้อยละ
10. มีที่ดินทำกินหรือไม่		
ไม่มี	14	35.5
2	26	65.0
11. ความสัมพันธ์ในครอบครัว		
ดี	39	97.5
ต่างคนต่างอยู่	1	2.5
12. ในรอบ 1 ปีที่ผ่านมาเคยเจ็บป่วยจนต้องไปพบแพทย์หรือไม่		
ไม่มี	28	70.0
ความดัน	2	5.0
อื่นๆ	10	25.0
13. ท่านกังวลกับโรคหรือความเจ็บป่วยที่ท่านเป็นอยู่ขณะนี้อย่างไร		
ไม่มี	33	82.5
ปานกลาง	7	17.5

จากตารางที่ 2 พบว่า ประชากรส่วนใหญ่ประชากรเป็นเพศหญิง ร้อยละ 57.5 และมีอายุระหว่าง 23 – 27 ปี ร้อยละ 27.5 นับถือศาสนา พุทธ ร้อยละ 97.5 สถานภาพสมรส ร้อยละ 67.5 โสด ร้อยละ 30.0 มีการศึกษาปริญญาตรี ร้อยละ 35.0 ประถมศึกษา ร้อยละ 32.5 งาน/หรือหน้าที่ที่ปฏิบัติงาน เป็นลูกจ้างชั่วคราว ร้อยละ 65.0 ส่วนใหญ่ไม่มีอาชีพเสริม ร้อยละ 87.5 และที่มีอาชีพเสริมทำการเกษตร ร้อยละ 12.5 รายได้ต่อเดือนในช่วง 5000 – 10000 บาท ร้อยละ 42.5 มีจำนวนห้องพักในบ้าน 2 ห้อง ร้อยละ 57.5 มีที่ดินทำกิน ร้อยละ 65.0 ไม่มีที่ดินทำกิน ร้อยละ 35.5 มีความสัมพันธ์กับคนในครอบครัวดี ร้อยละ 97.5 ในรอบ 1 ปีที่ผ่านมาไม่มีใครเจ็บป่วยจนต้องไปพบแพทย์ ร้อยละ 70.0 มีความวิตกกังวลต่อการเจ็บป่วย 82.5

ตารางที่ 3 จำนวนร้อยละปัจจัยด้านครอบครัวของประชากร

ปัจจัยด้านครอบครัว	จำนวน (n = 40)	ร้อยละ
1. สมาชิกในครอบครัว		
2	1	2.5
3	12	30.0
4	20	50.0
5	5	12.5
6	2	5
2. ความสัมพันธ์ในครอบครัว		
ดี	35	87.5
ต่างคนต่างอยู่	5	12.5
3. มีญาติที่ป่วยเป็นโรคทางจิตเวชหรือไม่		
ไม่มี	36	90.0
มี	4	10.0

ห้องอ่านหนังสือ
คณะสาธารณสุขศาสตร์

จากตารางที่ 3 พบว่า ประชากรส่วนประชากรใหญ่มีจำนวนสมาชิกในครอบครัว 4 คน ร้อยละ 50.0 มีความสัมพันธ์กับคนในครอบครัวดี ร้อยละ 87.5 มีญาติพี่น้องที่ป่วยเป็นโรคทางจิตเวช ร้อยละ 10.0

ตารางที่ 4 จำนวนร้อยละเหตุการณ์หรือการเปลี่ยนแปลงที่เกิดขึ้นใน 1 ปี ที่ผ่านมา

เหตุการณ์หรือการเปลี่ยนแปลงที่เกิดขึ้นใน 1 ปี ที่ผ่านมา	จำนวน (n = 40)	ร้อยละ
ในระยะ 1 ปีย้อนหลังมีเหตุการณ์เหล่านี้หรือไม่		
1. ไม่มี	24	60.0
2. แต่งงาน	6	15.0
3. แยกทางกับสามี/ภรรยา	2	5.0
4. มีเรื่องทะเลาะกับผู้ อื่นอย่างรุนแรง	1	2.5
5. ตัดความสัมพันธ์กับ คนสนิทคุ้นเคย	1	2.5
6. ญาติพี่น้องใน ครอบครัว เจ็บป่วย	5	12.5
7. อื่นๆ	1	2.5

จากตารางที่ 4 พบว่า ในระยะ 1 ปีที่ผ่านมา มีเหตุการณ์หรือการเปลี่ยนแปลงที่เกิดขึ้น คือ แต่งงาน ร้อยละ 15.0 ญาติพี่น้องในครอบครัวเจ็บป่วย ร้อยละ 12.5

ส่วนที่ 2 ระดับความเครียดของประชากรปัญหาสาเหตุที่ทำให้เครียด การมองปัญหา
ตารางที่ 5 ภาวะสุขภาพจิตของท่านในช่วง 2 เดือนที่ผ่านมาจนถึงปัจจุบัน

ภาวะสุขภาพจิต	จำนวน (n = 40)	ร้อยละ
ไม่เครียด	27	67.5
เครียด	13	32.5

จากตารางที่ 5 พบว่า ภาวะสุขภาพจิตของลูกจ้างในวิทยาลัยการสาธารณสุขสิรินธร
จังหวัด พิษณุโลก ในช่วง 2 เดือน ที่ ผ่านมาจนถึงปัจจุบัน ที่มีความเครียด ร้อยละ 32.5

ตารางที่ 6 จำนวนและร้อยละระดับความเครียดของประชากร

ระดับความเครียด	จำนวน (n = 40)	ร้อยละ
น้อย	14	35.0
ปานกลาง	25	62.5
มาก	1	2.5

จากตารางที่ 6 พบว่า ระดับความเครียดของประชากรส่วนใหญ่ อยู่ในระดับปานกลาง
ร้อยละ 62.5

ตารางที่ 7 จำนวนและร้อยละปัญหา /สาเหตุที่ทำให้เครียดของประชากร
กรณี ที่ตอบว่าไม่เครียด

ปัญหา /สาเหตุที่ทำให้ เครียด	จำนวน (n = 27)	ร้อยละ
ครอบครัว	6	15
เพื่อน	1	2.5
การเงิน	9	22.5
การเรียน	1	2.5
โรคทางกาย	1	2.5
โรคเอดส์	0	0
พฤติกรรมวัยรุ่น	1	2.5

ตารางที่ 7 จำนวนและร้อยละปัญหา/สาเหตุที่ทำให้เครียดของประชากร
กรณี ที่ตอบว่าไม่เครียด (ต่อ)

ปัญหา /สาเหตุที่ทำให้ เครียด	จำนวน (n = 27)	ร้อยละ
งาน	1	2.5
การปรับตัว	2	5.0
โรคทางจิตเวช	6	15.0
ยาเสพติด	1	2.5
เพศ	0	0
อื่นๆ	1	2.5

จากตารางที่ 7 พบว่า ปัญหาและสาเหตุที่ทำให้ประชากรเครียด ได้แก่ ปัญหาครอบครัว และการปรับตัว ร้อยละ 15.0 ปัญหาเรื่องงาน ร้อยละ 5.0 และปัญหาเรื่องเพื่อนการเรียน ปัญหาพฤติกรรมวัยรุ่น ปัญหาสังคมและสิ่งแวดล้อม และเรื่องอื่นๆ ที่เกิดขึ้น ร้อยละ 2.5

ตารางที่ 8 จำนวนและร้อยละปัญหา/สาเหตุที่ทำให้เครียดของประชากร
กรณีที่ตอบว่าเครียด

ปัญหา/สาเหตุที่ทำให้ เครียด	จำนวน (n = 13)	ร้อยละ
ครอบครัว	6	15
เพื่อน	4	10.0
การเงิน	15	37.5
การเรียน	1	2.5
โรคทางกาย	3	7.5
โรคเอดส์	1	2.5
พฤติกรรมวัยรุ่น	2	5.0
แฟน/คู่รัก	2	5.0
สังคม/สิ่งแวดล้อม	1	2.5

ตารางที่ 8 จำนวนและร้อยละปัญหา /สาเหตุที่ทำให้เครียดของประชากร
กรณีที่ตอบว่าเครียด (ต่อ)

ปัญหา /สาเหตุที่ทำให้ เครียด	จำนวน (n = 27)	ร้อยละ
งาน	3	7.5
การปรับตัว	11	27.5
โรคทางจิตเวช	2	5.0

จากตารางที่ 8 พบว่า ปัญหาและสาเหตุที่ทำให้ประชากรเครียด ได้แก่ ปัญหาเรื่องเศรษฐกิจ ร้อยละ 37.5 การปรับตัว ร้อยละ 27.5 ปัญหาเรื่องเพื่อน ร้อยละ 10.0 ปัญหาเรื่องโรคทางกาย และปัญหาเรื่องงาน ร้อยละ 7.5

ตารางที่ 9 จำนวนและร้อยละการมองปัญหาที่ทำให้เครียดของประชากร

มองปัญหา	จำนวน (n=40)	ร้อยละ
มีทางออก	37	92.5
เห็นทางออกกลางๆ	2	5.0
ทางออกค่อนข้างมืด	1	2.5

จากตารางที่ 9 พบว่า ลูกจ้างมองปัญหา มีทางออก ร้อยละ 92.5 รองลงมาเห็นกลางๆ ร้อยละ 5.0 และทางออกค่อนข้างมืดหรือไม่มีทางออก ร้อยละ 2.5

ส่วนที่ 3 พฤติกรรมเผชิญความเครียดของประชากร

ตารางที่ 10 จำนวนและร้อยละวิธีเผชิญความเครียดของประชากร

พฤติกรรมเผชิญ ความเครียด	จำนวน (n=40)	ร้อยละ
ออกกำลังกาย		
ไม่	13	32.5
ใช่	27	67.5
ระบายกับผู้อื่น		
ไม่	14	35.0
ใช่	26	65.0
ทำบุญตักบาตร		
ไม่	6	15.0
ใช่	34	85.0
ร้องไห้		
ไม่	26	65.0
ใช่	14	35.0
ไปหาพ่อแม่ ญาติผู้ใหญ่		
ไม่	14	35.0
ใช่	26	65.0

ตารางที่ 10 จำนวนและร้อยละวิธีเผชิญความเครียดของประชากร (ต่อ)

พฤติกรรมเผชิญ ความเครียด	จำนวน (n=40)	ร้อยละ
นอน		
ไม่	11	27.5
ใช่	29	75.5
หางานอดิเรกทำ		
ไม่	8	20.0
ใช่	32	80.0
ไปหาหมอ		
ไม่	28	70.0
ใช่	12	30.0
ยอมรับในสิ่งที่เกิดขึ้น		
ไม่	7	17.5
ใช่	33	82.5
ไปวัด		
ไม่	21	60.0
ใช่	16	40.0
ฟังเทศน์ สันทนาธรรม/ไป โบสถ์/ไปสุเหร่า		
ไม่	30	75.0
ใช่	10	25.0

ตารางที่ 10 จำนวนและร้อยละวิธีเผชิญความเครียดของประชากร (ต่อ)

พฤติกรรมเผชิญ ความเครียด	จำนวน (n=40)	ร้อยละ
ไปพบแพทย์		
ไม่	37	92.5
ใช่	3	7.5
เก็บไว้คนเดียวไม่พูดกับใคร		
ไม่	37	92.5
ใช่	3	7.5
ระบายกับสิ่งของ เช่น พุบ โต๊ะ		
ไม่	33	82.5
ใช่	7	17.5
ระบายอารมณ์โดยการกรีด ร้อง/ตะโกน		
ไม่	38	95.0
ใช่	2	5.0
อยากทำร้ายตนเอง		
ไม่	38	95.0
ใช่	2	5.0
กินยาระงับประสาท/ ยา นอนหลับ		
ไม่	32	80.0
ใช่	8	20.0

ตารางที่ 10 จำนวนและร้อยละวิธีเผชิญความเครียดของประชากร (ต่อ)

พฤติกรรมเผชิญ ความเครียด	จำนวน (n=40)	ร้อยละ
เที่ยวสถานเริงรมย์		
ไม่	33	82.5
ใช่	7	17.5
สูบบุหรี่ ดื่มเครื่องดื่มที่มี แอลกอฮอล์		
ไม่	38	95.0
ใช่	2	5.0
อยากทำร้ายผู้อื่น		
ไม่	0	0
ใช่	0	0
3.คนที่สามารถช่วยเหลือ ท่านได้เวลาเครียด		
ตนเอง	5	12.5
คู่สมรส / คู่รัก	13	32.5
บุคคลในครอบครัว	15	37.5
เพื่อน	4	10.0
ผู้ใหญ่ที่เคารพนับถือ	2	5.0
ผู้บังคับบัญชา	1	2.5
หมอดู	10	25.0
แพทย์	10	25.0
จิตแพทย์	13	32.5
พระหรือผู้นำทางศาสนา	1	2.5
อื่นๆ	4	10.0

ตารางที่ 10 จำนวนและร้อยละวิธีเผชิญความเครียดของประชากร (ต่อ)

พฤติกรรมเผชิญ ความเครียด	จำนวน (n=40)	ร้อยละ
4.แหล่งที่สามารถช่วยเหลือ		
ท่านในภาวะเครียด		
หนังสือพิมพ์	26	2.5
สถานีวิทยุ	14	2.5
สถานีโทรทัศน์	34	65.0
โทรศัพท์	1	35.0
5.ท่านเคยใช้บริการคลินิก		
คลายเครียดหรือไม่		
ไม่รู้จัก	39	85.0
รู้จักแต่ไม่เคยใช้บริการ	1	2.5
6.ท่านเคยได้รับแจกสื่อคู่มือ		
คลายเครียดหรือไม่		
ไม่เคย	2	5.0
เทปคลายเครียด	2	5.0
คู่มือคลายเครียด	1	2.5
แผ่นพับคลายเครียด	0	0
อื่นๆ	0	0

จากตารางที่ 10 พบว่า ส่วนใหญ่กลุ่มตัวอย่างจะมีพฤติกรรมเผชิญปัญหาของประชากรที่ศึกษา คือ ทำบุญตักบาตร ร้อยละ 85.0 ยอมรับในสิ่งที่เกิดขึ้น ร้อยละ 82.5 นอน ร้อยละ 75.5 ระบายกับผู้อื่น และไปหาพ่อแม่ ร้อยละ 65.0 ร้องไห้ ร้อยละ 35.0 ไปวัด ร้อยละ 40.0 ไปหาหมอดู ร้อยละ 30.0 ฟังเทศ ร้อยละ 25.0 เทียบสถานเจริญมัย ตะโกนและสูบบุหรี่ ร้อยละ 17.5 ไปพบแพทย์ ร้อยละ 15.0 กินยา และระบายกับผู้อื่น ร้อยละ 5.0 คนที่สามารถช่วยเหลือใช้เวลาเครียดบุคคลในครอบครัว ร้อยละ 37.5 คู่สมรส / คู่รัก ร้อยละ 32.5 ตนเอง ร้อยละ 12.5 หมอดู ร้อยละ 10.0 ผู้ใหญ่ที่เคารพนับถือ ร้อยละ 5.0 จิตแพทย์ แพทย์ และ พระหรือผู้นำทางศาสนา ร้อยละ 2.5 แหล่งสามารถช่วยเหลือในภาวะเครียด ได้แก่ สถานีโทรทัศน์ ร้อยละ 32.5 สถานีวิทยุ และหนังสือพิมพ์ ร้อยละ 25.0 โทรศัพท์ ร้อยละ 10.0 บริการคลีนิกคลายเครียดหรือ ไม่รู้จัก ร้อยละ 85.5 ไม่เคยได้รับแจกลูกคู่มือคลายเครียด ร้อยละ 5.0 เคยได้รับเทปคลายเครียด ร้อยละ 5.0 และ คู่มือคลายเครียด ร้อยละ 2.5



บทที่ 5

สรุปผลการศึกษา อภิปราย ข้อเสนอแนะ

การศึกษาวิจัยครั้งนี้ มีวัตถุประสงค์เพื่อศึกษาความเครียดของลูกจ้างวิทยาลัยการสาธารณสุขสิรินธร จังหวัดพิษณุโลก ศึกษาระดับความเครียด ปัจจัยที่ก่อให้เกิดความเครียดและพฤติกรรมการเผชิญความเครียดของลูกจ้างวิทยาลัยการสาธารณสุขสิรินธร จังหวัดพิษณุโลก เป็นการวิจัยเชิงพรรณนา (Descriptive study) โดยใช้รูปแบบการสำรวจเพื่อเก็บข้อมูลจากกลุ่มตัวอย่าง

ประชากรที่ศึกษามีอายุระหว่าง 23 -54 ปี จำนวนทั้งสิ้น 40 คน ขวบรวมข้อมูลได้ทั้งสิ้น 40 คน คิดเป็นร้อยละ 100 ใช้วิธีเลือกกลุ่มตัวอย่างแบบไม่ใช้ทฤษฎีความน่าจะเป็น โดยวิธีเลือกเจาะจงกลุ่มตัวอย่าง เครื่องมือที่ใช้ศึกษา ประกอบด้วยแบบสอบถาม แบ่งเป็น 3 ส่วน 1) แบบสอบถามข้อมูลทั่วไปของประชากร 2) แบบสอบถามเพื่อสำรวจความเครียดสาเหตุ การแก้ปัญหาหรือ ปฏิบัติการเผชิญความเครียด 3)แบบสอบถามเพื่อประเมินความเครียด วิเคราะห์เชิงพรรณนาของความเครียดเป็นตัวแปรต่างๆโดยใช้สถิติแสดงเป็นค่าแจกแจงความถี่ ร้อยละ หาค่าเฉลี่ยด้วยเครื่องคอมพิวเตอร์โดยใช้โปรแกรมสำเร็จรูป SPSS ข้อมูลทั่วไปหาค่าร้อยละระดับความเครียดและพฤติกรรมเผชิญความเครียดโดยใช้ Rating Scale

สรุปผลการศึกษา

1. ปัจจัยส่วนบุคคล และ ปัจจัยด้านครอบครัว

1.1 ปัจจัยส่วนบุคคล ประชากรส่วนใหญ่เป็นประชากรเพศหญิง (57.5 %) มีอายุระหว่าง 23 – 27 ปี (27.5%) อายุเฉลี่ย 37 ปี นับถือศาสนาพุทธ (97.5%) สถานภาพสมรส (67.5%) ระดับการศึกษาปริญญาตรี (35.0%) และ ประถมศึกษา (32.5%)งาน/ หรือหน้าที่ที่ปฏิบัติ เป็นลูกจ้างชั่วคราว(65.0%) ส่วนใหญ่ไม่มีอาชีพเสริม (87.5%) มีรายได้ต่อเดือนในช่วง 5000 – 10000 บาท (42.5%) มีจำนวนห้องพักในบ้าน 2 ห้อง (57.5%) ไม่มีบ้านเป็นของตัวเอง (2.5%) มีที่ดินทำกินเป็นของตัวเอง (65.0%) มีความสัมพันธ์กับคนในครอบครัวดี (97.5%) ในรอบ 1 ปีที่ผ่านมาไม่มีใครเจ็บป่วยจนต้องไปพบแพทย์ (70.0%) มีเฉพาะโรคความดันที่เป็นอยู่ (5.0%) มีความวิตกกังวลต่อการเจ็บป่วย (82.5%)ในระดับปานกลางกับโรคหรือความเจ็บป่วยที่เป็นอยู่ (17.5%)

1.2 ปัจจัยด้านครอบครัว ประชากรที่ศึกษาส่วนใหญ่มีจำนวนสมาชิกในครอบครัว 4 คน (50.0%) มีความสัมพันธ์กับคนในครอบครัวดี (87.5%) มีญาติพี่น้องที่ป่วยเป็นโรคทางจิต (10.0%) มีความกังวลต่อการเจ็บป่วย ซึ่งมีความสัมพันธ์ทางสายเลือด

1.3 มีเหตุการณ์การเปลี่ยนแปลงที่เกิดขึ้นใน 1 ปีที่ผ่านมา

ในระยะ 1 ปีที่ผ่านมา มีเหตุการณ์ 5 อันดับแรก แต่งงาน (15.0%) ญาติพี่น้องเจ็บป่วย และแยกทางกันกับสามี /ภรรยา (12.5%) ทะเลาะกันอย่างรุนแรง (2.5%) ตัดความสัมพันธ์กับคนสนิท (2.5%) และมีเหตุการณ์ อื่นๆ ที่เกิดขึ้น เช่น อุบัติเหตุ (2.5%)

2. ระดับความเครียดของประชากรที่ศึกษา ปัญหาสาเหตุที่ทำให้เครียด การมองปัญหา

2.1 ภาวะสุขภาพจิต ภาวะสุขภาพจิต ของลูกจ้างในวิทยาลัยการสาธารณสุขสิรินธร จังหวัดพิษณุโลก ในช่วง 2 เดือน ที่ ผ่านมาจนถึงปัจจุบัน ส่วนใหญ่ไม่เครียด (67.5%) และที่มีความเครียด (32.5%)

2.2 ระดับความเครียด ของประชากร ส่วนใหญ่อยู่ในระดับปานกลาง (62.5%) รองลงมา มีความเครียดในระดับ น้อย (35.0%) และในระดับเครียด มาก (2.5%)

2.3 ปัญหาและสาเหตุที่ทำให้ประชากรเครียด(กรณีที่ตอบว่าไม่เครียด) 3 อันดับแรก ได้แก่ ปัญหาครอบครัว และการปรับตัว (15.0%) รองลงมาคือ ปัญหาเรื่องงาน (5.0%) และปัญหาเรื่องเพื่อนการเรียน ปัญหาพฤติกรรมวัยรุ่น ปัญหาสังคมและสิ่งแวดล้อม และเรื่องอื่นๆ ที่เกิดขึ้น (2.5%)

2.4 ปัญหาและสาเหตุที่ทำให้ประชากรตัวอย่างที่ศึกษาเครียด (กรณีที่ตอบว่าเครียด) 3 อันดับแรก ปัญหาเรื่องเศรษฐกิจ (37.5%) รองลงมาคือ ปัญหาการปรับตัว (27.5%) ปัญหาเรื่องเพื่อน (10.0%)

2.5 มองปัญหา ที่ทำให้เครียด ส่วนใหญ่มีทางออก (92.5)

3. พฤติกรรมเผชิญความเครียดของประชากร

พฤติกรรมเผชิญปัญหาของประชากร 5 อันดับแรก คือ ทำบุญตักบาตร (85.0%) ยอมรับในสิ่งที่เกิดขึ้น (82.5%) นอน (75.5%) ระบายกับผู้อื่น และไปหาพ่อแม่ (65.0%) ไปวัด (40.0%)

บุคคลที่สามารถช่วยเหลือเวลาเครียด คือ บุคคลในครอบครัว(37.5%) คู่สมรส / คู่รัก รองลงมา (32.5%) ตนเอง (12.5%) หมอตุ (10.0%) และผู้ใหญ่ที่เคารพนับถือ (5.0%)

แหล่งที่สามารถช่วยเหลือในภาวะเครียด ได้แก่ สถานีโทรทัศน์ (32.5%) สถานีวิทยุ และหนังสือพิมพ์ (25.0%) โทรศัพท์ (10.0%) ส่วนใหญ่ไม่รู้จักคลีนิกคลายเครียด (85.5%)

ไม่เคยได้รับแจกลีอ (5.0%) เคยรับคู่มือคลายเครียด และเทปคลายเครียด (5.0%) เคยรับคู่มือคลายเครียด (2.5%)

อภิปรายผล

ระดับความเครียด ของประชากรตัวอย่างที่ศึกษา

จากผลการศึกษาพบว่าประชากรส่วนใหญ่มีความเครียดถือว่าความเครียดอยู่ในระดับปานกลาง (62.5%) เป็นความเครียดที่เกิดขึ้นในชีวิตประจำวันเนื่องจากสถานการณ์ที่บุคคลรับรู้ว่าคุณค่าความจริงร่างกายมีปฏิริยาตอบสนองต่อการคุกคามนั้นแต่สามารถจัดการกับความเครียดที่เกิดขึ้นให้ลดลงไปได้เพียงแต่ต้องใช้เวลาหลายชั่วโมง ถือว่าเป็นระดับความเครียดในเกณฑ์ปกติทั่วไป เป็นระดับที่จะทำให้เกิดการกระตือรือร้นมากขึ้น (กรมสุขภาพจิต . 2549) มีเพียงร้อยละ 2.5 เท่านั้นที่มีความเครียดในระดับสูง

การมองปัญหาที่เกิดขึ้นนั้นมีทางออก (92.5%) และพยายามใช้กลไกการเผชิญกับความเครียด ในเชิงบวก คือ ทำบุญตักบาตร ยอมรับในสิ่งที่เกิดขึ้น พักผ่อน (นอน) โดยฟังบุคคลในครอบครัว เป็นส่วนใหญ่ /คู่รัก และจากสถานีโทรทัศน์วิทยุ มีเพียงส่วนน้อยเท่านั้น ที่ใช้วิธีการปรับตัวไม่เหมาะสม เช่น เทียบสถานที่ดื่มเหล้า เริงรมย์ สูบบุหรี่ สอดคล้องกับการศึกษาของสุภาวดี นวลมณี (2537) ที่ศึกษาปัจจัยที่มีอิทธิพลต่อความเครียด กรณีข้าราชการตำรวจ จังหวัดอุบลราชธานี จำนวน 814 คน ที่พบว่า ส่วนใหญ่มีพฤติกรรมปรับตัว เมื่อเผชิญความเครียดในทิศทางที่เหมาะสม เช่น ใช้วิธีการออกกำลังกาย เล่นกีฬา พักผ่อน เข้าวัดฟังธรรม ทำสมาธิ ร้องเพลง ฟังเพลง ดูทีวี อ่านหนังสือ เทียว และขอคำปรึกษาผู้ใกล้ชิด มีเพียงส่วนน้อยที่ใช้วิธีการปรับตัวที่ไม่เหมาะสม เช่น ดื่มเหล้า เทียบสถานที่เริงรมย์ สูบบุหรี่

จากผลการศึกษาวิจัย สรุปได้ว่าแนวโน้มการจัดการความเครียด อยู่ในระดับที่สามารถจัดการได้ และปรับตัวได้ แสดงออกทางพฤติกรรมในเชิงบวก จัดการกับปัญหาที่เกิดขึ้นซึ่งสามารถเผยแพร่ผ่านสื่อต่างๆ เช่น โทรทัศน์ วิทยุ หนังสือพิมพ์ เพราะเป็นช่องทางสื่อสารที่ตรงและเข้าถึงกลุ่มประชาชนในปัจจุบันมากที่สุด

ข้อเสนอแนะในการนำผลการศึกษาไปใช้

จากการวิจัยนี้ได้ข้อสังเกตที่สามารถนำไปใช้วางแผน และกำหนดแนวทางในการดำเนินงานส่งเสริมสุขภาพจิตและป้องกันการแก้ปัญหาความเครียดของประชาชนได้ในหลายประเด็น ดังนี้

1. ปัจจัยที่ก่อให้เกิดความเครียดของลูกจ้าง ซึ่งจะเป็นประโยชน์ในการวางแผนแนวทางที่เหมาะสมในการให้คำปรึกษา คำแนะนำ การป้องกัน และการช่วยเหลือต่อลูกจ้างต่อไป

2. เพศ อายุ สถานภาพครอบครัว ระดับการศึกษา งาน / หน้าที่ที่ปฏิบัติ รายได้ต่อเดือน ความสัมพันธ์ในครอบครัวใน 1 ปีที่ผ่านมา เหตุการณ์การเปลี่ยนแปลงที่เกิดขึ้น เป็นแนวทางให้หน่วยงานที่เกี่ยวข้องได้นำผลการวิจัยไปใช้เป็นแนวทางในการวางแผนกำหนดนโยบายการป้องกันปัญหาความเครียด การรณรงค์ส่งเสริมข้อมูลทางสุขภาพจิตได้ตรงประเด็น ตามกลุ่มเป้าหมาย เพื่อหาทางป้องกัน หลีกเลี่ยง ลด และแก้ไขปัญหาความเครียดของพนักงานต่อไป

3. การจัดการกับความเครียดโดยวิธี การปรึกษากับบุคคล และวิธีการพึ่งพาตนเองเป็นอีกวิธีหนึ่งที่ใช้ ในการวางแผนหาแนวทางการจัดการกับความเครียดของประชาชน จึงควรเน้นการส่งเสริมความสัมพันธ์ในครอบครัว เพื่อ ตรงกับความต้องการของประชากรที่ศึกษา

4. การรณรงค์ประชาสัมพันธ์ บริการคลายเครียดของหน่วยงานสังกัดกรมสุขภาพจิตและหน่วยงานอื่นๆ ให้เข้าถึงประชาชนมากขึ้น เพื่อให้ประชาชนรู้จักและมาใช้บริการ

ข้อเสนอแนะในการศึกษาครั้งต่อไป

1. ศึกษาในเชิงลึกโดยเฉพาะวิธีการจัดการกับความเครียด และความต้องการให้ช่วยเหลือของลูกจ้าง เพื่อเป็นข้อมูลในการวางแผน และกำหนดนโยบายในการดำเนินงานเรื่องดังกล่าว

2. ศึกษาเพิ่มเติมในปัจจัยอื่นๆที่เกี่ยวข้องกับความเครียดให้ครอบคลุมมากกว่านี้

บรรณานุกรม

กรมสุขภาพจิต กระทรวงสาธารณสุข. (2546). ความเครียดของคนไทย : การศึกษาระดับชาติ.

กรมสุขภาพจิต กระทรวงสาธารณสุข. (2539). ความเครียดและสุขภาพจิตของคนไทย.

กิตติศักดิ์ พันธุ์โพธิ์ และคณะ. (2544). การศึกษาความเครียดในนิสิตชั้นปีที่ 1 ปีการศึกษา 2544 .

มหาวิทยาลัยนเรศวร จังหวัดพิษณุโลก.

จำลอง ดิษยวณิช , พร้มเพรา ดิษยวณิช. (2545). ความเครียด ความวิตกกังวล และ

สุขภาพ . เชียงใหม่ : คณะ แพทยศาสตร์ มหาวิทยาลัยเชียงใหม่.

ประดิษฐ์ ต้นสุรัตน์. (2538). โรคจิตในสังคมปัจจุบัน . กรุงเทพมหานคร.

สุรีย์ กาญจนวงศ์ , จริยาวัตร คมพยัคฆ์. (2545). รายงานการวิจัย เรื่อง ความเครียด

สุขภาพ และ ความเจ็บป่วย แนวคิดและการศึกษาในประเทศไทย. นครปฐม : คณะ

สังคมศาสตร์ และ มนุษยศาสตร์ มหาวิทยาลัยมหิดล.

สมภพ เรืองตระกูล . ความเครียดและอาการทางจิตเวช. (2547). กรุงเทพมหานคร :

เรือนแก้วการพิมพ์.

อัมพร โอตระกูล. (2540). สุขภาพจิต . กรุงเทพมหานคร : วิทยานิพนธ์.





ภาคผนวก ก แบบสอบถาม

มหาวิทยาลัยนเรศวร

แบบสอบถาม

แบบสอบถามมี 3 ส่วน คือ

ส่วนที่ 1 แบบสอบถามข้อมูลทั่วไปของประชากรที่ศึกษา เป็นแบบทดสอบแบบเลือกตอบ (Multiple choice item) และเติมข้อความในบางส่วน จำนวน 16 ข้อ

ส่วนที่ 2 แบบสอบถามเพื่อสำรวจความเครียดสาเหตุ การแก้ปัญหาหรือ ปฏิกริยาตอบสนองความเครียด เป็นแบบทดสอบแบบเลือกตอบ (Multiple choice item) และแบบสองตัวเลือก จำนวน 9 ข้อ

ส่วนที่ 3 แบบสอบถามเพื่อประเมินความเครียด จำนวน 20 ข้อ



แบบสอบถามเพื่อสำรวจความเครียดและสุขภาพจิต

วัตถุประสงค์ : แบบสอบถามนี้ผู้วิจัยได้จัดทำขึ้นเพื่อสำรวจระดับความเครียดของท่านโดยแบ่งออกเป็น 3 ตอนดังนี้

คำชี้แจง ให้ทำเครื่องหมาย ✓ ลงในช่องที่ท่านเลือกตอบเพียงข้อเดียวที่ตรงกับความเป็นจริง

ตอนที่ 1 ลักษณะข้อมูลทั่วไปของผู้ตอบแบบสอบถาม

1. เพศ

ชาย

หญิง

2. อายุ.....ปี

3. ศาสนา

พุทธ

คริสต์

อื่นๆ.....

4. สถานภาพครอบครัว

โสด

สมรส

หย่าร้าง

แยกกันอยู่

5. ระดับการศึกษา

ประถมศึกษา

มัธยมศึกษา

ปวช., ปวส., อนุปริญญา

ปริญญาตรี

6. งานหน้าที่ที่ปฏิบัติอยู่

ลูกจ้างประจำ

ลูกจ้างชั่วคราว

อื่นๆ ระบุ.....

7. อาชีพเสริม

ไม่มี

มี

ระบุ.....

8. รายได้ครอบครัวต่อเดือน

ต่ำกว่า 5,000 บาท

5,000-10,000 บาท

10,000-15,000 บาท

สูงกว่า 15,000 บาท

9. ท่านมีสมาชิกในครอบครัวของท่านจำนวน.....คน

10. ท่านมีบ้านเป็นของตนเองหรือไม่

1. ไม่มี 2. มีระบุ.....

11. จำนวนห้องพักในบ้านของท่านขณะนี้ มี จำนวน.....ห้อง

12. ท่านมีที่ดินที่สามารถทำมาหากินเป็นของตนเองหรือไม่

1. ไม่มี
 2. มี ระบุ.....

13. ความสัมพันธ์ในครอบครัวปัจจุบันของท่านในช่วง 1 ปี ที่ผ่านมาเป็นอย่างไร

1. ดี
 2. ไม่ดี ระบุ...
 ต่างคนต่างอยู่
 เย็นชาต่อกัน
 ขัดแย้งทะเลาะกัน

14. ท่านมีญาติที่ป่วยเป็นโรคทางจิตเวชหรือไม่

1. ไม่มี
 2. มี 17.1 ญาติที่ป่วยมีความสัมพันธ์กับท่านเป็น.....

15. ในรอบ 1 ปี ที่ผ่านมาท่านเคยมาการเจ็บป่วยจนต้องไปพบแพทย์หรือไม่

1. ไม่มี
 2. มี 15.1 คือ 1. โรคเบาหวาน 2. โรคความดันโลหิตสูง
 3. โรคหลอดเลือดสมอง 4. โรคมะเร็ง
 5. โรคอื่นๆ ระบุ.....

15.2 ท่านกังวลกับโรคหรือความเจ็บป่วยที่ท่านเป็นอยู่ขณะนี้อย่างไร

1. ไม่มีความวิตกกังวล
2. มี ระบุ มาก ปานกลาง น้อย

19. ในระยะ 1 ปีย้อนหลังนับจากนี้ ท่านมีเหตุการณ์เหล่านี้หรือไม่ (ตอบได้มากกว่า 1 ข้อ)

- | | |
|---|---|
| <input type="checkbox"/> 1. แต่งงาน | <input type="checkbox"/> 2. แยกทางกับสามี / ภรรยา |
| <input type="checkbox"/> 3. หย่าร้าง | <input type="checkbox"/> 4. มีเรื่อง ทะเลาะกับ ผู้อื่นอย่างรุนแรง |
| <input type="checkbox"/> 5. ตัดความสัมพันธ์กับคนสนิทคุ้นเคย | <input type="checkbox"/> 6. ญาติพี่น้องในครอบครัวเจ็บป่วย |
| <input type="checkbox"/> 7. อื่นๆ ระบุ..... | |



ตอนที่ 2 แบบสอบถามเพื่อสำรวจความเครียดของท่าน

คำชี้แจง ให้ท่านเลือกตอบตามที่ท่านพิจารณาแล้วเห็นว่ามีความเหมาะสมมากที่สุดเพียง 1 ข้อ เท่านั้น

1.ภาวะสุขภาพจิตของท่านในช่วง 2 เดือนที่ผ่านมาจนถึงปัจจุบันเป็นอย่างไร

ไม่เครียด (ถามต่อข้อ 2 และข้อ 4-9)

เครียด (ถามต่อข้อ 3-9)

ในรายที่ตอบว่าไม่เครียด

2.ก่อนหน้านี้มีปัญหาหรือสาเหตุที่ทำให้เครียด คือ ปัญหาสาเหตุด้าน (ตอบได้มากกว่า 1 ข้อ)

ครอบครัว

แฟน / คู่รัก

เพื่อนร่วมงาน/เพื่อนร่วมเรียน

สังคม/สิ่งแวดล้อม

เศรษฐกิจ/การเงิน

งาน

การเรียน

การปรับตัว

โรคทางกาย

โรคทางจิตเวช

โรคเอดส์

ยาเสพติด

พฤติกรรมวัยรุ่น

เพศ

อื่นๆ.....

ในรายที่ตอบว่าเครียด

3.ปัญหาหรือสาเหตุที่ทำให้เครียด คือ ปัญหาสาเหตุด้าน (ตอบได้มากกว่า 1 ข้อ)

ครอบครัว

แฟน / คู่รัก

เพื่อนร่วมงาน/เพื่อนร่วมเรียน

สังคม/สิ่งแวดล้อม

เศรษฐกิจ/การเงิน

งาน

การเรียน

การปรับตัว

โรคทางกาย

โรคทางจิตเวช

โรคเอดส์

ยาเสพติด

- พฤติกรรมวัยรุ่น เพศ
 อื่นๆ.....

4. ท่านมองปัญหาที่เกิดขึ้นกับท่านอย่างไร

- มีทางออก เห็นทางออกกลางๆ
 ทางออกค่อนข้างมืด ไม่มีทางออก

5. เมื่อท่านเครียดกับปัญหาท่านทำอย่างไร (ตอบทุกข้อว่าใช่หรือไม่)

	ใช่	ไม่ใช่
1. ออกกำลังกาย	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
2. พูดระบายกับผู้อื่น	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
3. ทำบุญตักบาตร/ทำบุญทางศาสนา	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
4. ร้องไห้	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
5. ไปหาพ่อ-แม่ ญาติผู้ใหญ่	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
6. นอน	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
7. หางานอดิเรกทำ ปักดัดต้นไม้ ฟังเพลง อ่านหนังสือ ดูโทรทัศน์ วิวีดีโอ	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
8. ไปหาหมอดู	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
9. ยอมรับในสิ่งที่เกิดขึ้น	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
10. ไปวัด ฟังเทศน์ สนทนาธรรม/ไปโบสถ์/ไปสุเหร่า	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
11. นั่งสมาธิสวดมนต์ไหว้พระ/อธิษฐาน/ละหมาด	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
12. ไปพบแพทย์	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
13. เก็บไว้คนเดียวไม่พูดกับใคร	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
14. ระบายกับสิ่งของ เช่น ทูบตีตะ	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
15. ระบายอารมณ์โดยการกรีดร้อง/ตะโกน	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>

- 16.อยากทำร้ายตนเอง
- 17.กินยาระงับประสาท ยานอนหลับ
- 18.เที่ยวสถานเริงรมย์
- 19.สูบบุหรี่ ดื่มเครื่องดื่มที่มีแอลกอฮอล์
- 20.อยากทำร้ายผู้อื่น
- 21.อื่นๆ.....

6.บุคคลที่สามารถช่วยเหลือท่านในภาวะเครียด คือใคร

- | | | |
|---|--|--|
| <input type="checkbox"/> ตนเอง | <input type="checkbox"/> คู่สมรส/คู่รัก | <input type="checkbox"/> บุคคลในครอบครัว |
| <input type="checkbox"/> เพื่อน | <input type="checkbox"/> ผู้ใหญ่ที่เคารพนับถือ | <input type="checkbox"/> ผู้บังคับบัญชา |
| <input type="checkbox"/> หมอคุณ | <input type="checkbox"/> แพทย์ | <input type="checkbox"/> จิตแพทย์ |
| <input type="checkbox"/> พระหรือผู้นำทางศาสนา | | <input type="checkbox"/> อื่นๆ..... |

7.แหล่งที่สามารถช่วยเหลือท่านได้ในภาวะเครียด (ตอบได้มากกว่า 1 ข้อ)

- | | | |
|--|--|--|
| <input type="checkbox"/> หนังสือพิมพ์ | <input type="checkbox"/> สถานีวิทยุ | <input type="checkbox"/> สถานีโทรทัศน์ |
| <input type="checkbox"/> โทรศัพท์ | <input type="checkbox"/> อินเทอร์เน็ต ,Web ต่างๆ | |
| <input type="checkbox"/> แหล่งให้บริการปรึกษาปัญหาผ่านทางโทรศัพท์ของหน่วยงาน | | |

- | | |
|---|--------------------------------------|
| <input type="checkbox"/> สถานบริการของโรงพยาบาล จาก | <input type="checkbox"/> แพทย์ทั่วไป |
| | <input type="checkbox"/> จิตแพทย์ |
| | <input type="checkbox"/> อื่นๆ..... |
| <input type="checkbox"/> แหล่งอื่นๆ ระบุ..... | |

8. ท่านรู้จักหรือเคยใช้บริการเหล่านี้หรือไม่

1. คลินิกคลายเครียด

ไม่รู้จัก รู้จักแต่ไม่เคยใช้บริการ รู้จักและเคยใช้บริการ

2. ปรึกษาปัญหาทางโทรศัพท์จากหน่วยงานหรือองค์กรต่างๆ

ไม่รู้จัก รู้จักแต่ไม่เคยใช้บริการ รู้จักและเคยใช้บริการ

9. ท่านเคยได้รับแจกสื่อคู่มือคลายเครียดหรือไม่

ไม่เคยได้รับ

เคยได้รับ ได้แก่ เทปคลายเครียด คู่มือคลายเครียด
 แผ่นพับคลายเครียด อื่นๆ ระบุ.....

ตอนที่ 3 แบบสำรวจเพื่อประเมินความเครียด

คำชี้แจง ให้ท่านพิจารณาข้อความในแต่ละข้อและเลือกระดับอาการ พฤติกรรม ความรู้สึกที่เกิดขึ้นว่าอยู่ในระดับใด เพียง 1 ช่วงที่ตรงกับความเป็นจริงมากที่สุด (ในระยะเวลา 2 เดือนที่ผ่านมา) ท่านมีอาการ พฤติกรรม หรือความรู้สึกต่อไปนี้มากน้อยเพียงใด)

อาการ พฤติกรรม หรือความรู้สึก	น้อยที่สุด	น้อย	ปานกลาง	มาก	มากที่สุด
1. นอนไม่หลับเพราะคิดมากหรือกังวลใจ					
2. รู้สึกหงุดหงิด รำคาญใจ					
3. ทำอะไรไม่ได้เลย เพราะประสาทตึงเครียด					
4. มีความวุ่นวายใจ					
5. ไม่อยากพบปะผู้คน					
6. ปวดหัวข้างเดียว หรือปวดบริเวณขมับทั้ง 2 ข้าง					
7. รู้สึกไม่มีความสุขและเศร้าหมอง					
8. รู้สึกหมดหวังในชีวิต					
9. รู้สึกว่าชีวิตตนเองไม่มีคุณค่า					
10. กระวนกระวายอยู่ตลอดเวลา					
11. รู้สึกว่าตนเองไม่มีสมาธิ					
12. รู้สึกเพลียจนไม่มีแรงจะทำอะไร					
13. รู้สึกเหนื่อยหน่ายไม่อยากทำอะไร					
14. มีอาการหัวใจเต้นแรง					
15. เสี่ยงสั้น ปากสั้น หรือมือสั้นเวลาไม่พอใจ					
16. รู้สึกกลัวผิดพลาดในการทำสิ่งต่าง ๆ					
17. ปวดหรือเกร็งกล้ามเนื้อบริเวณท้ายทอย หลัง หรือไหล่					
18. ตื่นเต้นง่ายกับเหตุการณ์ที่ไม่คุ้นเคย					
19. มึนงงหรือเวียนศีรษะ					
20. ความสุขทางเพศลดลง					