

## บทที่ 2

### แนวคิด ทฤษฎีและงานวิจัยที่เกี่ยวข้อง

#### 2.1 ความหมายของความเครียด

กรมสุขภาพจิต (2539) ให้ความหมายว่า ความเครียดเป็นภาวะที่บุคคลรู้สึกถูกกดดันไม่สบายใจ วุ่นวายใจ กลัว วิตกกังวล ตลอดจนถูกบีบคั้น เกิดจากการที่บุคคล รับรู้ หรือประเมิน สิ่งที่เขาเข้ามาในประสบการณ์ของตนว่าเป็นสิ่งที่คุกคามจิตใจ หรือก่อให้เกิดอันตรายแก่ร่างกาย อันเป็นผลให้สภาวะสมดุลของร่างกายและจิตใจเสียไป ซึ่งมีปฏิกิริยาตอบสนองหลายอย่าง เป็นต้นว่า การใช้กลไกป้องกันตัวเอง การเปลี่ยนแปลงด้านสรีระ ด้านพฤติกรรม ด้านความนึกคิด และด้าน อารมณ์ความรู้สึกถูกกดดัน หรือความเครียดเหล่านั้นคลายลงและกลับเข้าสู่สภาวะสมดุลอีกครั้งหนึ่ง

ราชบัณฑิตยสถาน (2525) ความเครียด หมายถึง อาการที่สมองไม่ได้ผ่อนคลาย เพราะเครื่องเครียดกับการอยู่ปฏิบัติงานมากเกินไป

อารี และคณะ (2540) กล่าวว่า ความเครียดนั้นเป็นภาวะทางจิตที่สื่อให้เห็นถึงความวิตกกังวลเกิดขึ้นจากความไม่ประสบผลสำเร็จ การสูญเสียหรือการขาดสมดุลในชีวิต ความเครียดเกิดขึ้นได้กับบุคคลทุกคนและมักพบมากในกลุ่มผู้ประกอบอาชีพที่ต้องใช้สมอง และการแข่งขันที่สูง โดยบุคคลที่มีความเครียดมากปรากฏการณ์ของโรคที่เกี่ยวข้องกับ ความเครียดก็จะสูงตามไปด้วย

นิกุล (2540) กล่าวว่า ความเครียด หมายถึงความรู้สึกไม่สบายใจ ทำให้เกิดการเปลี่ยนแปลงทางร่างกายและจิตใจ

จุฑารัตน์ (2541) กล่าวว่า ความเครียด หมายถึง การรับรู้ถึงกลุ่มอาการที่เกิดขึ้นจากสภาวะที่ร่างกายและจิตใจเตรียมพร้อมที่จะเผชิญกับสถานการณ์อันเนื่องมาจากมีสิ่งมาขัดขวางความต้องการหรือมีความกดดันจากสภาพแวดล้อมในการทำงานที่คิดว่าหนักหรือเกินกว่าความสามารถที่จะแก้ไข มีผลทำให้ร่างกายเกิดปฏิกิริยาตอบสนองต่อภาวะดังกล่าว เช่น เกิดความวิตกกังวล เหนื่อยล้า ท้อแท้ ไม่พึงพอใจในงาน ส่งผลกระทบต่อประสิทธิภาพในการทำงานและความรู้สึกทั่วไปเกี่ยวกับงาน

วรรณนา (2541) กล่าวว่า ความเครียด หมายถึง ภาวะที่ขาดสมดุลของร่างกายและจิตใจ อันเป็นผลมาจากปัจจัยภายในและภายนอกร่างกายเป็นปฏิกิริยาที่ตอบสนองของบุคคลต่อสิ่งที่มาคุกคามร่างกายและ จิตใจทำให้ต้องมีการปรับตัวให้สามารถรักษา สภาวะสมดุลของร่างกาย เมื่อบุคคลมีความเครียดจะปรากฏอาการทางร่างกาย ได้แก่ ปวดศีรษะ มือสั่น นอนไม่หลับ และอาการทางจิตใจ ได้แก่ ความวิตกกังวล ซึมเศร้า หงุดหงิด เป็นต้น

เกษม (2544) ได้แบ่งความเครียดเป็น 2 พวก ได้แก่ ความเครียดทางกาย กับความเครียดทางใจ ความเครียดทางกาย ได้แก่ ความเครียดที่เกิดจากตัวกระตุ้นที่กระทำต่อร่างกาย ไม่ว่าจะเป็นทางกายภาพ ความร้อน แสง เสียง สารเคมี หรือเกิดจากความต้องการของร่างกายเอง เช่น ความหิว ความต้องการขับถ่าย สิ่งเหล่านี้สามารถทำให้เกิดความเครียดได้ทั้งสิ้น ความเครียดทางใจ ได้แก่ความเครียดที่

เกิดจากเรื่องที่กระทบต่อจิตใจ ทำให้เกิดทุกข์ทรมานทางใจ เช่น การพลัดพรากจากสิ่งที่รัก การสูญเสียบุคคลอันเป็นที่รัก การพบปะหรืออยู่ร่วมกับบุคคลที่เกลียด การที่ต้องทำอะไรฝืนความรู้สึกของตนเอง การถูกกักขัง หน่วงเหนี่ยว การสูญเสียเงินทองหรือเกียรติยศ เป็นต้น

ดาร์ณี (2545) กล่าวว่า ความเครียดเป็นภาวะที่คนต้องประสบหรือเผชิญกับการท้าทายที่สำคัญ และไม่มีความสะดวกระหว่างความต้องการและการตอบสนอง

ซูทิตย์ (2534) ได้ให้ความหมายว่า ความเครียดเป็นภาวะทางจิตใจที่กำลังเผชิญกับปัญหาต่างๆ ไม่ว่าจะเป็นปัญหาในตัวคน เป็นปัญหาที่เกิดขึ้นหรือคาดว่าจะเกิดขึ้น เป็น ปัญหาจากความผิดปกติทางใจ ความเครียดเป็นความรู้สึกที่ไม่สบายใจเหมือนจิตถูกบังคับ ให้เผชิญกับสิ่งเร้า ความรู้สึกดังกล่าวทำให้เกิดความแปรปรวนทั้งทางร่างกายและจิตใจ

จากแนวคิดดังกล่าวสรุปว่า ความเครียด หมายถึง ภาวะที่ร่างกายและจิตใจถูกระตุ้นเพื่อตอบสนองต่อสิ่งเร้าที่มาจากภายในและภายนอกร่างกาย เป็นผลให้เกิดความวิตกกังวล ร่างกายหรือจิตใจขาดความสมดุล โดยแต่ละคนจะมีการแสดงออกถึงความเครียดแตกต่างกัน

## 2.2 ชนิดของความเครียด

ชนิดของความเครียดมีหลายชนิด ขึ้นอยู่กับว่าจะจำแนกโดยใช้เกณฑ์อะไร ได้แก่

### 2.2.1 จำแนกตามสาเหตุการเกิด จำแนกออกเป็น 2 ประเภท คือ

- ความเครียดที่เกิดเนื่องจากมีทุกข์ (Distress) หมายถึง สิ่งที่ไม่สบายใจต่างๆ ที่เกิดขึ้นกับ บุคคลใดแล้วก่อให้เกิดความไม่สบายใจหรือเกิดความคับข้องใจ เช่น เมื่อถูกให้ออกจากงานก็เป็นทุกข์ เกิดความเครียดจนรู้สึกปวดศีรษะ เป็นต้น

- ความเครียดที่เกิดจากความสุข (Eustress) บางครั้งคนเรามีความสุขเกิดขึ้นอย่างกะทันหันหรือมีเหตุการณ์ที่ทำให้ดีใจจนตื่นเต้นมาก หรือในกรณีที่มีความสนุกสนานมากเกินไป ก็จะทำให้รู้สึกเครียดได้ ตัวอย่างเช่น เจ้าสาวจะเข้าพิธีแต่งงานในคืนก่อนแต่งงาน อาจตื่นเต้นมาก จนรู้สึกเครียดนอนไม่หลับ

### 2.2.2 จำแนกตามแหล่งที่เกิด จำแนกออกเป็น 2 ประเภท คือ

2.2.2.1 ความเครียดที่เกิดจากร่างกาย ซึ่งยังแบ่งออกตามระยะเวลาของการเกิดได้อีก 2 ชนิด คือ ความเครียดชนิดเฉียบพลัน (Emergency Stress) เป็นสิ่งคุกคามชีวิตที่เกิดขึ้นทันทีทันใด เช่น อุบัติเหตุต่างๆ และ ความเครียดชนิดต่อเนื่อง (Continuing Stress) เป็นสิ่งคุกคามที่เกิดขึ้นและดำเนินไปอย่างต่อเนื่อง ได้แก่ การเปลี่ยนแปลงของร่างกายในวัยต่างๆ เช่น การตั้งครรภ์ การเข้าสู่วัยรุ่น วัยหมดประจำเดือน เป็นต้น

2.2.2.2 ความเครียดที่เกิดจากจิตใจ เป็นสิ่งคุกคามสืบเนื่องมาจากความคิด บางครั้งก็เกิดขึ้น อย่างเฉียบพลันเพราะเป็นการตอบสนองอย่างทันทีทันใด เช่น เมื่อถูกตำหนิก็จะรู้สึกโกรธเครียดขึ้นได้ หรือเป็นสิ่งคุกคามที่ได้รับจากการอ่านหนังสือ จากการชมภาพยนตร์ จากคำบอกเล่าของผู้อื่น ทำให้คิดว่าตนจะมีอันตรายก็จะก่อให้เกิดความเครียด

## 2.3 สาเหตุของความเครียด

จำลอง และคณะ (2545) อธิบายว่าสาเหตุของความเครียดรวมทั้ง ความวิตกกังวลแบ่งตามแนวคิดของ Engel โดยใช้ตัวแบบทางชีวจิตสังคม (Biopsychosocial Model) จะมีปัจจัยที่สำคัญ 3 อย่าง ได้แก่

2.3.1 ปัจจัยทางชีวภาพ ซึ่งระบบประสาทมีความสัมพันธ์กับโครงสร้างทางร่างกาย อย่างมาก การกระตุ้นระบบประสาทอิสระ (Autonomic Nervous System) โดยเฉพาะส่วน Sympathetic ทำให้เกิดอาการใจสั่น ชีพจรเต้นเร็ว แขนงหน้าอก ปวดศีรษะ ท้องเดิน เมื่อมีความวิตกกังวลจะมีการหลั่ง Epinephrine จากต่อมหมวกไตออกมา คนที่มีความวิตกกังวลง่ายพบว่า ระบบประสาทอิสระมักมีการตอบสนองต่อสิ่งเร้ามากกว่าธรรมดา นอกจากนี้ยังมีพันธุกรรมและ บุคลิกภาพซึ่งเกี่ยวข้องกับ ความเครียด เช่นเดียวกัน เป็นต้นว่า คนที่มีพฤติกรรมแบบ เอ (Type A Behavior) จะชอบแข่งขัน อย่างจริงจังและพยายามผลักดันตัวเองให้ไปสู่เป้าหมาย มีความ ทะเยอทะยานสูง มีความรู้สึกริบเร่ง และชอบทำงานแข่งกับเวลา หาโอกาสผ่อนคลายเป็นได้ยาก ขาดความอดทน และชอบโกรธเมื่อต้องเผชิญกับความ ล่าช้า

2.3.2 ปัจจัยทางจิตใจ ความกดดันทั้งจากภายนอกและภายในมีส่วนทำให้เกิดความเครียด ได้บ่อย ความคับข้องใจซึ่งเป็นสภาวะที่เกิดขึ้นเมื่อบุคคลถูกขัดขวางโดยอุปสรรคใดๆ ก็ตาม เพื่อไม่ให้ บรรลุเป้าประสงค์ตามที่ต้องการก็จะทำให้เกิดความเครียด นอกจากนี้ความขัดแย้ง ของแรงจูงใจจะนำไปสู่ ความเครียดได้ เช่น สถานการณ์ที่ต้องเลือกเป้าประสงค์ที่น่าพึงพอใจ สองอย่างในเวลาเดียวกันหรือตกอยู่ ในสถานการณ์ที่ต้องเลือกเป้าประสงค์ที่ไม่พึงพอใจสองอย่าง

2.3.3 ปัจจัยทางสังคม เหตุการณ์ชีวิตเป็นสิ่งที่ก่อให้เกิดความเครียดทางสังคมซึ่งตามปกติ จะสัมพันธ์กับการเปลี่ยนแปลงในวิถีชีวิตของเรา ยิ่งมีการเปลี่ยนแปลงมากและบ่อยเท่าไรก็ยิ่งทำให้คน เราเครียดมากขึ้นเท่านั้น ศ.น.พ. ประเวศ วะสี (2535) กล่าวว่า สาเหตุของความเครียด แบ่งได้เป็น 7 ประเภท ได้แก่

1. การไม่ได้ออกกำลังกาย การทำงานเบาจะทำให้อะดรีนาลินคั่งค้าง ทำให้เกิด ความไม่สมดุลของระบบประสาท เกิดความเครียดขึ้น
2. การใช้สมองซีกซ้ายมากกว่าซีกขวา ซึ่งสมองซีกซ้ายจะใช้ในการคิดวิเคราะห์สิ่ง ต่างๆ ดังนั้นถ้าใช้มากจะทำให้เครียดได้
3. การทำงานที่จำเจ จะทำให้เกิดความเครียดขึ้น
4. การเผชิญต่อสิ่งที่ไม่คุ้นเคย เมื่อคนเราต้องเผชิญต่อสิ่งที่ไม่คุ้นเคยหรือของใหม่ หรือ สภาวะที่เสี่ยงอันตรายจะเกิดความเครียด
5. ความรีบร้อน การทำอะไรที่รีบร้อน อะดรีนาลินจะหลั่งออกมา ถ้าเป็นบ่อยๆ จะ ส่งผลให้หัวใจเต้นแรง จิตใจไม่สบาย เกิดเป็นความเครียด
6. ความบีบคั้น ทั้งความบีบคั้นทางวัตถุ ความบีบคั้นทางสังคม และความบีบคั้นทาง จิตใจ ล้วนทำให้เกิดความเครียดได้ทั้งสิ้น

7. ธรรมชาติแตกต่างกันของแต่ละบุคคล บางคนอาจจริงเอาจึงไปหมดทุกอย่างก็จะเครียดง่าย บางคนทำในเรื่องเดียวกันแต่ไม่เครียด ก็จะสบายใจ หัวเราะได้ ความแตกต่างกันของแต่ละบุคคลคงขึ้นอยู่กับระบบร่างกาย ถ้าเอ็นดอร์ฟินมากก็ทำให้สบายใจ ถ้าใครมีอะดรีนาลินสูงก็จะเครียดง่าย

ดังนั้นความเครียดจึงเป็นสภาวะทางอารมณ์ที่เกิดขึ้นตามปกติในชีวิต ถ้าจะแบ่งสาเหตุของความเครียด โดย กรมสุขภาพจิต กระทรวงสาธารณสุข แบ่งได้เป็น 2 สาเหตุใหญ่ คือ

1. สาเหตุจากปัจจัยภายในตัวบุคคล
2. สาเหตุจากปัจจัยสิ่งแวดล้อม

## 2.4 ระดับของความเครียด

ความเครียดที่เกิดขึ้นในแต่ละบุคคลนั้นแม้จะมีสาเหตุเดียวกัน แต่อาจจะมี ความรุนแรง ไม่เท่ากัน ทั้งนี้ขึ้นอยู่กับพื้นฐานทางด้านจิตใจ อารมณ์ สังคม วัฒนธรรม และสิ่งแวดล้อมใน ขณะนั้นนอกเหนือจากนี้ยังขึ้นอยู่กับความมากน้อยของสิ่งที่มากระตุ้น ซึ่งแบบวัดความเครียด สอนปรุงได้แบ่งระดับความเครียดเป็น 4 ระดับดังนี้

2.4.1 ความเครียดในระดับน้อย (Mild Stress) หมายถึง ความเครียดขนาดน้อย ๆ และหายไป ในระยะเวลาอันสั้นเป็นความเครียดที่เกิดขึ้นในชีวิตประจำวัน ความเครียดระดับนี้ไม่คุกคามต่อการดำเนินชีวิต บุคคลมีการปรับตัวอย่างอัตโนมัติ เป็นการปรับตัวด้วยความเคยชินและการปรับตัวต้องการพลังงานเพียงเล็กน้อยเป็นภาวะที่ร่างกายผ่อนคลาย

2.4.2 ความเครียดในระดับปานกลาง (Moderate Stress) หมายถึง ความเครียดที่เกิดขึ้นใน ชีวิต ประจำวัน เนื่องจากมีสิ่งคุกคามหรือพบเหตุการณ์สำคัญๆในสังคม บุคคลจะมีปฏิกิริยาตอบสนองออกมาในลักษณะความวิตกกังวล ความกลัว ฯลฯ ถือว่าอยู่ในเกณฑ์ปกติทั่ว ๆ ไปไม่รุนแรงจนก่อให้เกิดอันตรายแก่ร่างกาย เป็นระดับความเครียดที่ทำให้บุคคลเกิดความกระตือรือร้น

2.4.3 ความเครียดในระดับสูง (Height Stress) เป็นระดับที่บุคคลได้รับเหตุการณ์ ที่ก่อให้เกิด ความเครียดสูง ไม่สามารถปรับตัวให้ลดความเครียดลงได้ในเวลาอันสั้นถือว่าอยู่ในเขตอันตราย หากไม่ได้รับการบรรเทาจะนำไปสู่ความเครียดเรื้อรัง เกิดโรคต่างๆในภายหลังได้

2.4.4 ความเครียดในระดับรุนแรง (Severe Stress) เป็นความเครียดระดับสูงที่ดำเนินต่อกัน มาอย่างต่อเนื่อง จนทำให้บุคคลมีความล้มเหลวในการปรับตัวจนเกิดความเบื่อหน่าย ท้อแท้ หมดแรง ควบคุมตัวเองไม่ได้ เกิดอาการทางกายหรือโรคร้ายต่าง ๆ ตามมาได้ง่าย

## 2.5 การวัดความเครียด

ความเครียดเป็นสิ่งที่ไม่สามารถจับต้องหรือวัดได้โดยตรง แต่เมื่อบุคคลเกิดความเครียด จะมีปฏิกิริยาตอบสนอง โดยส่งผลให้เกิดอาการต่างๆทั้งทางร่างกายและอารมณ์ความรู้สึกนั้น ซึ่งให้เห็นว่าการจะวัดว่าบุคคลมีความเครียดหรือไม่มากนักน้อยเพียงใดนั้น ก็จะสามารถวัดได้จาก อาการต่างๆทั้งทางร่างกาย อารมณ์ และจิตใจ อันเป็นปฏิกิริยาของร่างกายและจิตใจที่มีมาจาก สาเหตุของความเครียด ซึ่งนักวิชาการหลายท่านได้สร้างแบบสอบถามเพื่อวัดความเครียดดังนี้

2.5.1 แบบวัดความเครียดของ Larocco และคณะ เป็นแบบวัดความเครียดที่สร้างขึ้นเพื่อใช้ในการศึกษา เรื่อง แรงสนับสนุนทางสังคม ความเครียดในการทำงานและสุขภาพ โดยวัดจากปฏิกิริยาทางร่างกายและจิตใจซึ่งมีสาเหตุมาจากความเครียดดังนี้ คือ

- อาการต่างๆที่เกิดขึ้นทางร่างกาย (Somatic complaints) ได้แก่ มีอาการใจสั่นและมือสั่นนอนไม่หลับ อาการผิดปกติเกี่ยวกับท้อง เหนื่อยออกโดยไม่สมเหตุสมผล เจ็บป่วยโดยไม่มีสาเหตุ มีเหงื่อเย็น ศีรษะ น้ำหนักลดหรือเพิ่มเมื่อกลุ้มใจ หายใจหอบขัดหรือเหนื่อยโดยไม่มีเหตุผล
- ความวิตกกังวล (Anxiety) หมายถึง วิตกกังวลในเหตุการณ์ต่างๆ ที่จะเกิดขึ้นกับตนเอง ซึ่งอาจจะส่งผลให้เกิดอาการทางสรีระร่วมด้วย
- ความซึมเศร้า (Depression) หมายถึง อารมณ์เศร้า รู้สึกหดหู่ และเบื่อหน่าย
- ความรู้สึกหงุดหงิด (Irritability) หมายถึง อารมณ์หงุดหงิด โกรธุนหัน พลันเล่นเถรี่ยวราด อารมณ์เสีย ซึ่งอาการเหล่านี้จะเกิดมากขึ้นเกินปกติเมื่อมีอะไรกระทบ และไม่ สมเหตุสมผล

2.5.2 แบบวัดความเครียดแบบ HOS (Health Opinion Survey) เป็นแบบวัดที่แพทย์หญิงบรรจง สืบสมาน (2516) ได้นำมาใช้เป็นท่านแรก โดยดัดแปลงมาจากแบบวัดความเครียดที่แมคมิลแลน (Macmillan) สร้างขึ้น ประกอบด้วยคำถามเกี่ยวกับอาการต่างๆทางร่างกายอันเป็น ผลเกิดจากปฏิกิริยาเมื่อมีความเครียดทั้งหมดจำนวน 20 ข้อ เครื่องมือนี้ใช้เป็นครั้งแรกที่เมือง Stirling ในปี ค.ศ.1950-1969 โดยโครงการจิตวิทยาสังคมของมหาวิทยาลัย Cornell สหรัฐอเมริกา แบบวัดความเครียด HOS นี้ มีหลักเกณฑ์ในการให้คะแนน คือ อาการที่เกิดขึ้นบ่อยๆ ให้ 3 คะแนน อาการที่เกิดขึ้นนานๆครั้งให้ 2 คะแนน และไม่เคยเกิดอาการเลยให้ 1 คะแนน ผู้ที่มีคะแนนความเครียดน้อยกว่าหรือเท่ากับคะแนนเฉลี่ยลบ 1 ค่าเบี่ยงเบนมาตรฐานลงมาจัดได้ว่ามี ระดับความเครียดในระดับต่ำ และผู้ที่มีคะแนนความเครียดระหว่างคะแนนเฉลี่ยลบ 1 ค่าเบี่ยงเบน มาตรฐานและคะแนนเฉลี่ยบวก 1 ค่าเบี่ยงเบนมาตรฐาน ถือว่าเป็นผู้ที่มีความเครียดในระดับสูงปกติ ซึ่งมีแนวโน้มต่อการเกิดปัญหาสุขภาพจิต ส่วนผู้ที่มีคะแนนความเครียดมากกว่าหรือเท่ากับ คะแนนเฉลี่ยบวก 1 ค่าเบี่ยงเบนมาตรฐานขึ้นไป ถือว่าเป็นผู้ที่มีระดับความเครียดสูงมากเป็นกลุ่มที่อาจมีสุขภาพจิตเล็กน้อยมาบ้างแล้ว จึงควรได้รับการตรวจจากจิตแพทย์

### 2.5.3 แบบวัดความเครียดสวนปรุง ( Suanprung Stress Test-20, SPST - 20 )

เป็นแบบวัดความเครียดที่สร้างขึ้นมาเพื่อวัดความเครียดที่เหมาะสมสำหรับคนไทย จากกรอบแนวคิดทางด้านชีวภาพ จิตใจ และสังคม ซึ่งเครื่องมือเท่าที่มีใช้อยู่ขณะนี้ ส่วนใหญ่เป็นแบบวัด บุคลิกภาพ วัดความ

วิตกกังวล วิตอาการทางกายและจิตที่สัมพันธ์กับความเครียด ดังนั้น เครื่องมือ ชุดนี้จึงเหมาะที่จะนำมาใช้เพื่อหาข้อมูลเกี่ยวกับความเครียดของผู้ที่จะมารับบริการ ทราบที่มาของความเครียด การใช้ชีวิตประจำวันที่มีผลต่อการเกิดความเครียดหรือการปรับตัวรับกับความเครียด และอาการของความเครียดที่เกิดขึ้นได้ เหมาะจะใช้ในการให้บริการปรึกษาและแนะนำในเรื่องนี้ แบบวัดความเครียดสวนปรงเป็นแบบวัดที่ผู้ตอบสามารถตอบได้ด้วยตนเอง ตามข้อความที่ตรงกับ ความรู้สึกหรือประสบการณ์จริงที่เกิดขึ้นกับผู้ตอบโดยผู้ตอบต้องอ่านหนังสือได้จะเหมาะกับคนใน วัยทำงานหรือวัยเรียน (โดยคำถามที่เกี่ยวกับงาน จะเปลี่ยนเป็นเรื่องเรียนแทน) แบบวัดความเครียด สวนปรงจะมี 3 ชุด คือ ชุด 102 ข้อ 60 ข้อ และ 20 ข้อ แต่ละข้อมี 5 คำตอบ โดยให้ผู้ตอบอ่านคำถาม แล้วสำรวจดูว่าในระยะ 6 เดือน ที่ผ่านมามีเหตุการณ์ในข้อใด เกิดขึ้นกับผู้ตอบบ้าง ถ้าข้อไหน ไม่ได้เกิดขึ้นให้ข้ามไปไม่ต้องตอบ แต่ถ้ามีเหตุการณ์ในข้อใดเกิดขึ้นกับผู้ตอบ ให้ประเมินว่า ผู้ตอบมีความรู้สึกอย่างไรต่อเหตุการณ์นั้น แล้วทำเครื่องหมายให้ตรงกับช่องตามที่ประเมิน การให้ คะแนนแบบวัดความเครียดสวนปรงวัดโดยใช้มาตราวัดทัศนคติของลิเคิร์ตสเกล (Likert's Scale) ซึ่งมีเกณฑ์การให้คะแนนโดยแบ่งเป็น 5 ระดับ คือ

|                             |         |
|-----------------------------|---------|
| ตอบไม่รู้สึกรู้สึกเครียดให้ | 1 คะแนน |
| ตอบรู้สึก เครียดเล็กน้อยให้ | 2 คะแนน |
| ตอบรู้สึกเครียดปานกลางให้   | 3 คะแนน |
| ตอบรู้สึกเครียดมากให้       | 4 คะแนน |
| ตอบรู้สึกเครียดมากที่สุดให้ | 5 คะแนน |
| ไม่ตอบให้                   | 0 คะแนน |

จากเกณฑ์การให้ คะแนนที่กล่าวมาแล้วข้างต้นนั้น คะแนนความเครียดจะมีคะแนนรวมไม่เกิน 100 คะแนน เมื่อผู้ที่ตอบแบบสอบถามรวมคะแนนได้เท่าไร สามารถเทียบกับเกณฑ์ ได้ดังนี้

|       |           |                                               |
|-------|-----------|-----------------------------------------------|
| คะแนน | 0-24      | มีความเครียด ในระดับน้อย (Mild Stress)        |
| คะแนน | 25-42     | มีความเครียด ในระดับปานกลาง (Moderate Stress) |
| คะแนน | 43-62     | มีความเครียด ในระดับสูง (Height Stress)       |
| คะแนน | 63 ขึ้นไป | มีความเครียด ในระดับรุนแรง (Severe Stress)    |

สำหรับการวัดความเครียดของของนักศึกษา ระดับปริญญาตรี คณะวิทยาศาสตร์

สถาบันเทคโนโลยีพระจอมเกล้าเจ้าคุณทหารลาดกระบัง ในงานวิจัยครั้งนี้ ได้ใช้แบบวัดความเครียดสวนปรงชุด 20 คำถาม ( Suanprung Stress Test-20, SPST - 20 )

## 2.6 ความหมายของวัยรุ่น

คำว่า “วัยรุ่น” เฮอร์ล็อก (Hurlock) อธิบายว่าตรงกับคำ “Adolescence” ในภาษาอังกฤษ มีรากศัพท์เดิมมาจากภาษาละตินว่า “Adolescere” ซึ่งมีความหมายว่าเจริญเติบโต หรือเจริญเติบโตไปสู่ วุฒิภาวะ (Maturity) การที่เด็กจะบรรลุถึงขั้นวุฒิภาวะนี้ ไม่ใช่จะเจริญแต่ทางร่างกายด้านเดียวเท่านั้น ทางจิตใจก็จะเจริญเป็นเงาตามตัวไปด้วย นั่นคือ จะต้องมีการพัฒนาทั้ง 4 ด้าน ไปพร้อมๆ กัน ได้แก่ ร่างกาย อารมณ์ สติปัญญา และสังคม

มีศัพท์ในภาษาอังกฤษอีก 2-3 คำ ที่ใช้ในความหมายเดียวกันกับคำว่า “วัยรุ่น” คือคำว่า “teenager” และคำว่า “puberty” ซึ่งโดยศัพท์จริงๆ แล้ว คำว่า “teenager” หมายถึง คนวัยสิบขวบกว่าขึ้นไปแต่ไม่ถึงสิบ ส่วนคำว่า “puberty” โดยทั่วไปมักจะหมายถึง พัฒนาการทางกาย ด้านเพศ หรือการเจริญเติบโตทางกายจากเด็กไปสู่ผู้ใหญ่ โดยเฉพาะในภาษาไทยใช้คำว่า “การแตกเนื้อหนุ่มสาว” ซึ่งนักจิตวิทยาไทยได้อธิบายว่าการแตกเนื้อหนุ่มสาวเป็นการ เปลี่ยนแปลงทางร่างกายอันเกิดจากการ ทำงานของต่อมเพศจะเกิดขึ้นในช่วงอายุ 11-17 ปี เป็น ส่วนมาก เด็กหญิงมักมีระยะนี้ก่อนเด็กชาย 1-2 ปี แม้จะตั้งต้นช้ากว่ากันบ้างแต่จะโตทันกัน ใน ตอนปลายของวัยรุ่น

บางคนให้ความหมายของ “วัยรุ่น” ว่าหมายถึง วัยที่ย่างเข้าสู่วุฒิภาวะทางเพศอย่างสมบูรณ์ สามารถจะเป็นพ่อแม่คนได้ เด็กหญิงจะเข้าสู่ วัยรุ่นตอนต้นอายุประมาณ 13-15 ปี ส่วนเด็กชาย เริ่ม วัยรุ่นตอนต้นประมาณ 15 ปี การที่อายุคาบเกี่ยวกัน เช่นนี้เพราะเด็กหญิงเริ่มเข้าสู่วุฒิภาวะ ทางเพศ เร็วกว่าเด็กชาย เนื่องจากทั้งสองเพศเริ่มเข้าสู่วุฒิภาวะทางเพศไม่พร้อมกัน เราจึงไม่สามารถกล่าวลงไปได้แน่นอนว่าวัยรุ่นจะเริ่มหรือสิ้นสุดลงเมื่ออายุเท่าใด

ดังนั้น เราอาจให้ความหมาย “วัยรุ่น” ได้ว่า วัยรุ่น คือ วัยที่สิ้นสุดความเป็นเด็ก เป็นวัยที่เป็นสะพานไปหาผู้ใหญ่ ไม่มีเส้นขีดขั้นที่แน่นอนว่าเริ่มเมื่อใดและสิ้นสุดวัยเมื่อใด แต่เรากำหนดเอา ความเปลี่ยนแปลงทางร่างกายและรูปร่างเป็นสำคัญ และถ้าจะกำหนดลงไปว่าเริ่มเมื่อใด ก็ถือเอาตอนที่ เด็กหญิงเริ่มมีประจำเดือน (Menstruation) ส่วนเด็กชายถือเอาตอนที่มือสุจิ (Sperm) ตามธรรมชาติเด็ก หญิงจะย่างเข้าสู่วัยรุ่นก่อนเด็กชายประมาณ 1-2 ปี ตามที่เขาได้ทดลองแล้วจะเร็ว กว่า 1 ปี 6 เดือน แต่ก็ไม่มีกฎเกณฑ์ที่แน่นอน บางคนอาจจะเริ่มเร็ว บางคนอาจจะเริ่มช้าและความเจริญตลอดจนถึงความ เปลี่ยนแปลงในระหว่างวัยรุ่นนี้บางคนก็เป็นไปอย่างรวดเร็ว บางคนก็เป็นไปอย่างช้าๆ ตามแบบแผนของ คนแต่ละคน ซึ่งขึ้นอยู่กับองค์ประกอบหลายอย่าง เช่น อาหาร ขนบธรรมเนียมประเพณี วัฒนธรรม ฯลฯ ปกติอายุของเด็กวัยรุ่นจะอยู่ระหว่าง 12-21 ปี อย่างไรก็ดี โดยเฉลี่ยแล้วเด็กหญิงจะเริ่มเข้าสู่วัยรุ่นอายุ 12 ปี 6 เดือน ส่วนเด็กชายจะเริ่มเข้าสู่วัยรุ่น เมื่ออายุ 14 ปี และทั้งสองเพศจะสิ้นสุดวัยรุ่นเมื่ออายุครบ 21 ปี

## 2.7 ช่วงอายุที่จัดอยู่ในวัยรุ่น

กล่าวโดยทั่วไป วัยรุ่นเริ่มจากการเริ่มมีวุฒิภาวะทางเพศ (ชายและหญิงมีเพศสัมพันธ์กัน สามารถให้กำเนิดบุตรได้) จนกระทั่งสามารถเป็นอิสระจากการปกครองของผู้ใหญ่ แต่โดยเหตุที่มีความแตกต่างกันในด้านอายุของการมีวุฒิภาวะทางเพศ จึงเป็นการยากที่จะกำหนดอายุลงไปให้ แน่แน่นอนว่า วัยรุ่นเริ่มจากอายุเท่าใดแน่ นักจิตวิทยาและนักการศึกษาจึงเห็นพ้องต้องกันว่าควรจะใช้อายุเฉลี่ยเป็นเครื่องกำหนดจุดเริ่มต้นของวัยรุ่น บางแห่งก็กำหนดเอาไว้ว่าอายุ 21 ปี เด็กควรจะ เป็นผู้ใหญ่ เพราะทำอะไรตามกฎหมายได้แล้ว ด้วยเหตุนี้เราจึงสามารถแบ่งอายุของเด็กวัยรุ่นได้ ดังนี้

2.7.1 วัยรุ่นตอนต้น (Early Adolescence) อายุ 13-15 ปี ร่างกายมีการเจริญเติบโตทางเพศ อย่างสมบูรณ์ทั้งในเพศหญิงและชาย สำหรับเพศหญิงสิ่งที่แสดงให้เห็นถึงความเจริญของร่างกายเต็มที่ คือ การมีประจำเดือน มีขนขึ้นตามบริเวณอวัยวะเพศ ส่วนเด็กชายจะสังเกตได้จากการหลั่ง น้ำอสุจิในครั้งแรก การมีขนตามอวัยวะเพศ น้ำเสียงที่พูดจะแตกพร่า สำหรับหญิงนอกจากมี ประจำเดือนเป็นครั้งแรกแล้วสัดส่วนต่าง ๆ ของร่างกายก็เปลี่ยนไป โดยเฉพาะด้านอวัยวะเพศ และการเจริญเติบโตของทรวงอก เนื่องจากต่อมต่าง ๆ ผลิตฮอร์โมนไปบำรุงมากขึ้น ในระยะ เริ่มเข้าสู่วัยรุ่นนี้เป็นระยะที่เตือนให้เราเห็นว่าระยะของวัยรุ่นได้ใกล้เข้ามาแล้ว

2.7.2 วัยรุ่นตอนกลาง (Middle Adolescence) อายุ 15-18 ปี มีการเปลี่ยนแปลงทั้งในด้านร่างกาย จิตใจ และความนึกคิด มีลักษณะค่อยเป็นค่อยไป ในด้านร่างกายนั้นมีการเปลี่ยนแปลงมาก และสิ้นสุดลงเมื่อถึงวุฒิภาวะของวัยรุ่น กล่าวคือ มีลักษณะการเปลี่ยนแปลงที่ดึงดูดความ สนใจของเพศตรงข้าม หญิงจะมีใบหน้าอัม ริมฝีปากเต็ม ดวงตาเป็นประกาย ผมดำยาวสลวย สะโพกกลม ฯลฯ ส่วนชายจะมีใบหน้ายาว แก้มตอบ คางเหลี่ยม กรามแข็งแรง ไหล่กว้าง แขนยาว เริ่มมีหนวด และเคราสมลักษณะชายชาติรี ในด้านจิตใจนั้นส่วนใหญ่เป็นผลพลอย ได้มาจากความเปลี่ยนแปลงทางร่างกาย แม้ว่าลักษณะการเปลี่ยนแปลงทางร่างกายจะเป็นสิ่งปกติ ของเด็กทุกคนเมื่อเข้าสู่วัยรุ่นก็ตาม แต่ลักษณะการเปลี่ยนแปลงทางจิตใจของเด็กแต่ละคนมักไม่เหมือนกัน ทั้งนี้ขึ้นอยู่กับสภาพแวดล้อม

2.7.3 วัยรุ่นตอนปลาย (Late Adolescence) อายุ 18-21 ปี ในระยะนี้การพัฒนาการของวัยรุ่นเริ่มเข้าสู่วุฒิภาวะอย่างสมบูรณ์แบบ ซึ่งมักมีการพัฒนาทางด้านจิตใจมากกว่าทางร่างกาย โดยเฉพาะอย่างยิ่งทางด้านเกี่ยวกับความนึกคิดและปรัชญาชีวิต เด็กวัยรุ่นตอนนี้มักพยายามปรับปรุงร่างกายของตัวเองให้เข้ากับสภาพแวดล้อมมากยิ่งขึ้น โดย พยายามหัดตัดสินใจแก้ปัญหาต่าง ๆ ด้วยตนเอง ก่อให้เกิดความมั่นคงด้วยตัวเอง แต่ ก็ต้องขึ้นกับ สภาพครอบครัวด้วย คือ ในบุคคลที่อยู่ในครอบครัวใหญ่ๆ มีฐานะมั่นคงและพ่อแม่ไม่เข้มงวดจนเกินไป จะมีความมั่นใจและมั่นคงมากกว่าคนที่อยู่ในครอบครัวเล็ก ๆ และได้รับความเข้มงวด จากพ่อแม่ เมื่อประสบปัญหาในระยะนี้ เด็กมักหลีกเลี่ยงการขอความช่วยเหลือจากพ่อแม่ ครูบา อาจารย์ แต่มักพยายามหาทางแก้ปัญหาด้วยตัวเอง ซึ่งจะทำให้เกิดการปรับตัวที่ดีขึ้นและอยู่ ร่วมกับคนอื่นได้ด้วยความสะดวกสบาย แต่ในทางตรงกันข้าม ถ้าแก้ปัญหาไม่ได้ก็จะทำให้อารมณ์ ไม่ดี ใจคออ่อนไหวง่าย แต่จะพยายามดับอารมณ์ด้วยความสุขุมเยือกเย็นมากยิ่งขึ้น ตามปกติวัยรุ่นตอนปลายมักมีความกระตือรือร้นที่จะสร้างสิ่งประทับใจต่าง ๆ เพื่อที่จะแสดงว่าตนไม่ใช่วัย



รุ่นต่อไป เช่น ในเด็กหญิงก็จะเริ่มใช้ลิปสติกและสวมรองเท้าส้นสูง ส่วนใน เด็กชายมักจะฝันที่จะเป็นเจ้าของรถยนต์สักคัน ทั้งนี้ เพื่อต้องการสร้างความประทับใจว่าขณะนี้ เขาโตเต็มที่แล้ว และย่อมจะมีสิทธิเสรีภาพต่างๆ เช่นเดียวกับผู้ใหญ่ และจะพยายามลอกเลียนแบบผู้ใหญ่ เช่น สูบบุหรี่ ดื่มเหล้า เป็นต้น

## 2.8 ความต้องการของวัยรุ่น

มนุษย์เรามีความต้องการตามธรรมชาติ ถ้าได้บรรลุความต้องการตามความประสงค์ก็จะนิยมชมชื่น เกิดความเชื่อมั่นในตัวเองและมานะพยายามที่จะทำประโยชน์ต่อไป เพราะความต้องการเป็นแรงจูงใจ (Motive) ให้เกิดพฤติกรรมแห่งการกระทำ หากผิดหวังหรือไม่สมปรารถนา ก็เกิดขัดเคืองขาดความมั่นใจ ท้อถอย และเป็นผู้สิ้นหวัง สิ่งเหล่านี้เป็นความต้องการตาม ธรรมชาติของมนุษย์

ความต้องการ (Need) เป็นสิ่งจำเป็นสำหรับการดำรงชีวิต ความต้องการเกิดขึ้นเมื่อร่างกายขาดความสมดุล การขาดความสมดุลทำให้ร่างกายเกิดความเครียด ความไม่มีความสุข ดังนั้น ร่างกายจึงต้องมีการกระทำเกิดขึ้นเพื่อให้ร่างกายกลับสู่สภาพสมดุลดังเดิม

ความต้องการเมื่อเกิดขึ้นกับผู้ใดแล้ว ถ้าไม่ได้รับการตอบสนองก็จะเกิดปัญหาตามมา เช่น เด็กที่ขาดความรักความอบอุ่นจากพ่อแม่หรือพี่เลี้ยง จะมีอารมณ์หงุดหงิด ฉุนเฉียว ขาดความสุข ไม่พอใจตนเองและไม่พอใจสิ่งแวดล้อม ต้องเที่ยวแสวงหาความอบอุ่น ความรัก หรือความสนใจ จากผู้อื่น

ชนิดของความต้องการ

ความต้องการของมนุษย์แบ่งออกได้เป็นส่วนใหญ่ ๆ 2 ประการ คือ

ความต้องการมูลฐาน (Basic Need) คือ ความต้องการ ที่เป็นความจำเป็นต่อการดำรงชีวิตเบื้องต้น อันได้แก่ อาหาร น้ำดื่ม ที่อยู่อาศัย ยารักษาโรค ความต้องการทางเพศ การหลีกเลี่ยงจากความเจ็บ การขับถ่าย การหายใจ ความอบอุ่น การพักผ่อนนอนหลับและสิ่งอื่นๆที่จำเป็นแก่ชีวิต

ความต้องการด้านจิตใจ (Psychological Need) ได้แก่ ความต้องการลาภ ยศ ชื่อเสียง ตำแหน่ง อำนาจซึ่งความต้องการชั้นนี้เกิดขึ้นเรื่อย ๆ ไม่มีที่สิ้นสุด นอกจากที่กล่าวมาแล้วก็มี ความต้องการความรัก ความยอมรับนับถือ ความปลอดภัย และความสำเริงต่าง ๆ ในชีวิต เป็นต้น

ความต้องการที่จำเป็นของวัยรุ่น

ตามปกติวัยรุ่นย่อมมีความต้องการทางร่างกายเหมือนกับเด็กเล็ก หรือเหมือนกับผู้ใหญ่ ส่วนความต้องการทางอารมณ์และสังคมนั้น แตกต่างจากความต้องการของเด็กและผู้ใหญ่ ความต้องการที่จำเป็นของวัยรุ่นที่มีลักษณะสำคัญเป็นพิเศษ น่าจะต้องทำความเข้าใจดังนี้

ความต้องการความรัก ในที่นี้ หมายถึง ความรักทุกชนิดซึ่งเป็นเครื่องนำความสุข ความอบอุ่นทางใจมาให้ รวมทั้งความรักซึ่งเรามีเพื่อการอยู่ร่วมกันเป็นสังคมด้วย วัยรุ่น ต้องการความรักทั้งในฐานะเป็นผู้ให้และผู้รับ คือ ต้องการมีคนอื่นเป็นที่รักและต้องการให้ตนเอง เป็นที่รักของคนอื่นด้วย เมื่อเด็กเข้าสู่วัยรุ่นตอนปลาย จะเริ่มจับคู่เป็นความรักเพศตรงข้าม วัยรุ่น ที่ขาดความรัก คือ ไม่มีคนที่ตนจะรักและไม่มีใครรักตน เช่น เด็กกำพร้า เด็กที่พ่อแม่หย่าร้างกัน เด็กที่สภาพครอบครัวไม่มีความสุข เด็ก

เหล่านี้จะเกิดความไม่สมประกอบหรือมีความพิการทาง จิตขั้น เป็นปมด้อย ทำให้เป็นคนที่ไม่สมบูรณ์ เพราะขาดความรัก

ความต้องการตำแหน่งทางสังคม ซึ่งเป็นความต้องการอันสูงสุดของวัยรุ่น เด็กวัยรุ่นต้องการเป็นคนสำคัญ ต้องการเป็นที่นับถือของเพื่อนฝูง ต้องการ ให้เพื่อนฝูงและคนอื่นรับรู้ว่าคุณค่า เด็กหนุ่มสาวจะพยายามทุกอย่างที่จะทำให้ตนเป็นผู้ใหญ่ หรืออย่างน้อยก็ทำท่าทางให้เหมือนผู้ใหญ่ ดังนั้นเราจะพบบ่อย ๆ ว่าเด็กหนุ่มสาวบางคนพยายาม สูบบุหรี่หรือดื่มเหล้าเพื่ออวดความเป็นผู้ใหญ่ของตน ส่วนผู้หญิงก็แอบสวมรองเท้าส้นสูง ทาปาก หรือแต่งกายให้เหมือนผู้ใหญ่

วัยรุ่นพยายามเรียกร้องความสนใจจากครูและผู้ปกครอง เด็กถือว่าการที่ครูและผู้ปกครองทราบถึงคุณค่าของตนนั้นเป็นของดี เด็กจะพยายามทุกวิถีทางที่จะเป็นคนดีในสายตาของผู้ใหญ่ อย่างไรก็ตาม ความยอมรับจากผู้ใหญ่ก็ยังมีค่าสำคัญน้อยกว่าความยอมรับจากเพื่อนในวัยเดียวกัน เด็กจะไม่สบายใจถ้าเพื่อนฝูงตีตนออกห่าง ดังนั้น เด็กบางคนจึงเกิดปัญหาว่า จะเป็นคนดีในสายตา ของเพื่อนหรือเป็นคนดีในสายตาของผู้ใหญ่ ด้วยเหตุนี้ครูจึงต้องพยายามจัดหากิจกรรมต่าง ๆ ให้ เด็กทำเพื่อเด็กแต่ละคนจะมีโอกาสแสดงความสามารถโดยทั่วถึงกัน ถ้าเด็กได้รับการยกย่องจาก เพื่อนและผู้ใหญ่ในขณะเดียวกัน หนทางที่เด็กจะทำความผิดก็จะลดน้อยลง

ความต้องการอิสรภาพ เรามักพบบ่อย ๆ ว่าเด็กเล็กอยากแต่งตัวเอง ผูกเชือกรองเท้าเอง ถ้าผู้ใหญ่ช่วยทำเด็กจะโมโหทันที ความต้องการอิสรภาพนี้เด็กต้องการตั้งแต่ยังเล็กอยู่ เมื่อเด็กโตเป็นหนุ่มสาวแล้วความต้องการนี้ก็ยิ่งทวีขึ้นเรื่อย ๆ เด็กไม่ยอมให้ผู้ปกครองมาสั่งสอนว่าควรประพฤติตนเช่นใด เด็กอยากดำเนินชีวิตโดยเป็นตัวของตัวเอง

เด็กเล็กจะรู้สึกว่าคุณถูกบีบบังคับ ถ้าผู้ปกครองเขียนจดหมายไปถามครูว่าคุณประพฤติตนอย่างไรหรือเรียนดีแค่ไหน แต่เด็กวัยรุ่นถือว่าการที่ผู้ปกครองทำเช่นนั้นเป็นการดูถูกตรง ๆ เด็กที่เล่นกีฬาของโรงเรียนนั้นอยากให้ผู้ปกครองไปดูเหมือนกัน แต่เวลาไปดูอยากให้ผู้ปกครอง แอบไปดู เพราะกลัวเพื่อนฝูงจะล้อเลียนว่าทำอะไรต้องให้ผู้ปกครองมาดูด้วย

สรุปได้ว่า เด็กวัยรุ่นต้องการที่จะรับผิดชอบต่องานที่ตนสามารถทำได้ แต่ครูหรือผู้ปกครองโดยทั่วไปมักจะปฏิบัติตนต่อวัยรุ่นเหมือนเด็กเล็กๆ ครูอาจจะดูหรือว่ากล่าวเด็กอย่างแรงๆ ถ้าเห็นเด็กประพฤติผิดเพียงเล็กน้อย ผู้ปกครองชอบวางโครงการไว้ให้ลูกและบังคับให้ลูก ยอมรับ ถ้ามอบงาน ให้ทำ ผู้ปกครองหรือครูมักไม่หวังผลจากงานนั้นว่าดี ถ้าเด็กรู้ว่าผู้ใหญ่ไม่ หวังผลงานที่ดี เด็กจะน้อยใจและทำงานส่งเดชให้เหมือนกัน ถ้าผู้ใหญ่หวังผลสูงเด็กจะพยายาม ทำดีที่สุดเพื่อให้ผู้ใหญ่พอใจ โดยทั่วไปวัยรุ่นเป็นผู้รับผิดชอบต่องานที่ดีถ้าได้รับความไว้วางใจเต็มที่

ความต้องการทางเพศ จุดเริ่มต้นของการเข้าสู่วัยรุ่นก็อยู่ที่ ต่อมเพศเริ่มทำงานผลิตฮอร์โมน ความต้องการทางเพศจึงเป็นลักษณะเด่นที่สำคัญยิ่ง แรงขับในทางเพศเบื้องต้นจะชักนำไปสู่การจูงใจในทางเพศขั้นสูงๆ ขึ้น จริตกริยาต่างๆ ที่อาจจะขวางขวางตาผู้ใหญ่ไปบ้าง เช่น การแต่งตัว การวางท่าทาง นับว่ามีมูลเหตุมาจากการกระตุ้นด้วยแรงขับทางเพศเป็นสำคัญ

ความต้องการให้เป็นที่ยอมรับนับถือ ความจริงความต้องการข้อนี้หาได้จำกัดอยู่แต่เฉพาะในวัยรุ่นเท่านั้นไม่ หากแต่เป็นความต้องการที่จำเป็นต่อชีวิตของทุกคน ทุกวัย เพียงแต่ความต้องการอันนี้ในวัยรุ่นเมื่อประกอบกับลักษณะเร็ว แรงอันเป็นธรรมชาติของวัยเข้าแล้ว ทำให้ เด่นชัดขึ้นอีกมาก

ความต้องการที่จะหาเลี้ยงชีพด้วยตนเอง เด็กหนุ่มสาวจะเริ่มมีความต้องการที่จะหาเลี้ยงชีพด้วยตนเอง ไม่ต้องการที่จะเป็นกาฝากเกาะผู้อื่นกิน ต้องการที่จะใช้จ่ายไปตามที่ตนประสงค์ และพิสูจน์ว่าตนโตพอที่จะเป็นผู้ใหญ่เต็มตัวแล้ว

ความต้องการที่จะได้เป็นที่ยอมรับนับถือว่าเป็นผู้ใหญ่ เด็กในวัยรุ่นหนุ่มสาวไม่ชอบที่จะให้ผู้คนมองและปฏิบัติต่อตนเสมือนว่าเป็นเด็กๆ อีกต่อไป เขาต้องการดำรงชีวิตอย่างอิสระ ต้องการตัดสินใจด้วยตนเอง ต้องการเป็นใหญ่และต้องการมีปรัชญาชีวิตเป็นของตนเอง

## 2.9 ความเครียดของวัยรุ่น

วัยรุ่นเป็น วัยที่มีการเปลี่ยนแปลงอย่างมากทั้งด้าน ร่างกาย จิตใจ และสังคม จึงทำให้วัยรุ่นเป็นวัยที่ต้องเผชิญกับความเครียดอันเกิดจากการเปลี่ยนแปลงทางร่างกายและพัฒนาการ เหล่านี้อย่างมากตามไปด้วย นอกจากนี้การเปลี่ยนแปลงทางสังคมอย่างรวดเร็วในปัจจุบัน ตั้งแต่ ระดับครอบครัว โรงเรียน ชุมชน ประเทศจนถึงระดับโลก ทั้งในด้านเศรษฐกิจการเมือง ค่านิยม และวัฒนธรรม ล้วนมีอิทธิพลต่อการดำเนินชีวิตของวัยรุ่นอย่างมาก รวมไปถึงการที่พ่อแม่และสังคมมีความคาดหวังต่อวัยรุ่นสูง โดยเฉพาะในด้านการเรียน ปัจจุบันเหล่านี้รวมกันเป็นสาเหตุสำคัญ ที่ทำให้วัยรุ่นในปัจจุบันต้องเผชิญกับความเครียดในชีวิตประจำวันมากกว่าวัยรุ่นในอดีต

ความเครียดมีผลกระทบต่อวัยรุ่นและทุกวัย ทั้งทางด้านบวกและด้านลบ ความเครียด ในระดับพอดีจะมีผลทางบวก ได้แก่ ความเครียดเรื่องผลการเรียนทำให้วัยรุ่นตั้งใจเรียน เป็นต้น ผลการวิจัยยังพบว่า ความเครียดในระดับพอเหมาะทำให้ความสามารถในการเรียนรู้และความจำดีขึ้น แต่ความเครียดในระดับที่มากเกินไปกลับทำให้ความสามารถในการเรียนรู้และความจำแย่ลง ความเครียดในระดับรุนแรงเป็นเวลานานและไม่สามารถจัดการได้ ยังมีผลกระทบทางลบต่อทั้ง สุขภาพจิตและปัญหาสุขภาพร่างกายอย่างมาก ผลทางสุขภาพจิต ได้แก่ ความวิตกกังวล อารมณ์ ซึมเศร้า การฆ่าตัวตาย การมีพฤติกรรมเสี่ยงในด้านต่าง ๆ รวมทั้งการสูบบุหรี่ ดื่มสุรา พฤติกรรม ทางเพศที่ไม่เหมาะสม พฤติกรรมก้าวร้าวรุนแรง และปัญหาการเรียน เป็นต้น และผลต่อสุขภาพ ร่างกาย ได้แก่ นอนไม่หลับ เบื่ออาหาร อ่อนเพลีย ปวดศีรษะ ปวดท้อง คลื่นไส้ อาเจียน ใจสั่น หายใจไม่เต็มอิ่ม เป็นลม เป็นต้น ความเครียดมีผลต่อการทำงานของระบบต่าง ๆ ของร่างกาย ทุกระบบ เช่น ระบบภูมิคุ้มกัน ความเครียดทำให้ภูมิคุ้มกันบกพร่องเกิดการติดเชื้อได้ง่าย หรือ อาจทำให้เกิดความผิดปกติมากขึ้นในผู้ที่เป็โรคภูมิคุ้มกันไวเกิน ระบบต่อมไร้ท่อที่เกี่ยวข้องกับ ฮอรโมนต่าง ๆ ระบบประสาทที่สัมพันธ์กับการเกิดโรควิตกกังวลหรือโรคซึมเศร้าและระบบ หัวใจและหลอดเลือด ทำให้เสี่ยงต่อการเกิดโรคความดันโลหิตสูง เส้นเลือดหัวใจตีบตัน เป็นต้น ในบางกรณีความเครียดอาจทำให้เกิดอาการป่วยที่เรียกว่ากลุ่มอาการ Hyperventilation syndrome คือ จะมีอาการใจสั่นแน่นหน้าอก หายใจไม่เต็มอิ่มเหมือนกับจะขาดใจตายจึงพยายามหายใจเร็ว จนทำให้ภาวะ

ความเป็นกรดต่างในเลือดผิดปกติและระดับเกลือแร่ต่าง ๆ ในร่างกายเสียสมดุล และ เกิดอาการปลายมือ ปลายเท้าชาและจีบเกร็งคล้ายกับมีอาการลมชักได้ ผลการวิจัยในประเทศไทย พบว่าวัยรุ่นถึงร้อยละ 35 มี อารมณ์อ่อนไหวง่ายและวิตกกังวลสูงเมื่อมีปัญหาสะเทือนอารมณ์

## 2.10 สาเหตุความเครียดและวิธีลดความเครียดของวัยรุ่น

สาเหตุความเครียดของวัยรุ่น

1. ปัญหาความสัมพันธ์และความขัดแย้งกับคนอื่น เช่น พ่อแม่ ญาติ พี่น้อง เพื่อน เพื่อนต่างเพศ ครู อาจารย์ เป็นต้น
2. ปัญหาภายในครอบครัว เช่น ความรุนแรงในครอบครัว การทะเลาะเบาะแว้งและการทำร้ายร่างกายของพ่อแม่ การหย่าร้างของพ่อแม่ การเจ็บป่วยหรือการเสียชีวิตของพ่อแม่และ ญาติ พี่น้อง การถูกพ่อแม่ลงโทษด้วยความรุนแรง การถูกพ่อแม่ตำหนิหรือดูว่าด้อยถ้อยคำรุนแรง การถูกล่วงละเมิดทางเพศ รวมถึงปัญหาเศรษฐกิจในครอบครัว
3. ปัญหาการเรียน และปัญหาอื่นในโรงเรียน พ่อแม่ในปัจจุบันมักคาดหวังกับลูกวัยรุ่นสูง ในเรื่องการเรียน วัยรุ่นที่เรียนไม่เก่งหรือเรียนได้ไม่ดีเท่าที่ควรจากสาเหตุต่าง ๆ เช่น โรคสมาธิสั้น โรคทักษะด้านการอ่านบกพร่อง ขาดกำลังใจ เป็นต้น
4. ปัญหาสภาพแวดล้อมไม่ปลอดภัยต่อชีวิตและสุขภาพ
5. ปัญหาจากตัววัยรุ่นเอง เช่น รูปร่าง หน้าตาและความเปลี่ยนแปลงของร่างกายในช่วงวัยรุ่น ความคิดความรู้สึกต่อตนเองในทางลบ ความรับผิดชอบกิจกรรมหลายอย่าง การมีความคาดหวังว่าต้องทำทุกอย่างสมบูรณ์แบบ การรับความคาดหวังจากพ่อแม่และ ป่วยเป็นโรคทางกายเรื้อรัง เป็นต้น

วิธีลดความเครียดสำหรับวัยรุ่น

1. การรู้จักสร้างวัคซีนให้กับตนเอง โดยพบว่านักเรียนที่เรียนแบบสหศึกษามักมีทักษะในการปรับตัวค่อนข้างดีกว่าที่มีใช้จบจากสหศึกษา เพราะได้มีโอกาสแลกเปลี่ยนปัญหากับกลุ่มเพื่อนต่างเพศ
2. รู้จักการปฏิเสธ การเริ่มต้นมีเพศสัมพันธ์ พบว่า เด็กผู้หญิงเริ่มต้นจากการดื่มไวน์ ชนิดอ่อนๆ ส่วนผู้ชายเริ่มด้วยการดื่มเบียร์ ซึ่งอาจนำไปสู่การมีเพศสัมพันธ์ก่อนวัยอันควร ซึ่งควรจะเปลี่ยนเป็นเครื่องดื่มที่ไม่มีแอลกอฮอล์
3. มีที่ปรึกษา โดยอาจใช้ศูนย์บริการปรึกษาทางโทรศัพท์ของหน่วยงานสุขภาพจิตหรือหน่วยงานการกุศล
4. รู้เท่าทันเหตุการณ์อาจโดยการหมั่นสังเกตทันเหตุการณ์จากสื่อวิทยุ โทรทัศน์ หนังสือพิมพ์แล้ววิเคราะห์เหตุการณ์เพื่อปรับใช้ในการป้องกันชีวิตให้ปลอดภัยได้
5. เข้าร่วมกิจกรรม หลายครอบครัวกลัวจะเกิดปัญหาเวลาเข้าร่วมกิจกรรม เช่น โรงเรียน จัดให้มีค่ายร่วมกิจกรรมต่างๆ มักจะปฏิเสธแต่ในขณะเดียวกันพบว่าการเข้าร่วมกิจกรรมต่างๆ ร่วมกันจะทำให้เกิดทักษะการเรียนรู้ สัมพันธภาพกับเพศตรงข้ามดีขึ้น
6. หาเวลาพักผ่อน ออกกำลังกายบ้าง บางครั้งการหมกมุ่นกับการเรียนมากเกินไปทำให้รู้สึกเครียด ซึ่งอาจต้องรู้จักแบ่งเวลาให้กับตนเอง

7. พบแพทย์เฉพาะทาง ด้วยความเครียดที่เกิดขึ้นเป็นเรื่องปกติ แต่หลายครอบครัว ปัญหาของโรคมาจากการถ่ายทอดทางพันธุกรรม อาการอาจจะไม่เด่นชัด ซึ่งควรจะตระหนักว่าญาติพี่น้อง เคยป่วยมาก่อนหรือไม่ ควรที่จะปรึกษาแพทย์ทันที

### 2.11 งานวิจัยที่เกี่ยวข้อง

สมเดช (2545) ศึกษาเรื่อง ปัจจัยที่เกี่ยวข้องกับความเครียดของนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาตอนปลาย สังกัดกรมสามัญศึกษา สหวิทยาเขตพระราชวังเดิม การศึกษาครั้งนี้มีวัตถุประสงค์ (1) เพื่อศึกษาระดับความเครียดของนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาตอนปลาย สังกัดกรมสามัญศึกษา สหวิทยาเขตพระราชวังเดิม (2) เพื่อศึกษาความสัมพันธ์ระหว่างระดับความเครียด กับเพศ ผลการเรียนรู้ ชั้นปีการศึกษา ปัญหาสุขภาพ นิสัยการเรียนรู้บุคลิกภาพของนักเรียน และ ความคาดหวังของบิดามารดาของนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาตอนปลาย สังกัดกรมสามัญศึกษา สหวิทยาเขตพระราชวังเดิม กลุ่มตัวอย่างเป็นนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาตอนปลาย สังกัดกรมสามัญศึกษา สหวิทยาเขตพระราชวังเดิม จำนวน 341 คน ผลการศึกษาพบว่า กลุ่มตัวอย่างซึ่งเป็นนักเรียน ชั้นมัธยมศึกษาตอนปลาย สังกัดกรมสามัญศึกษา สหวิทยาเขตพระราชวังเดิม มีระดับความเครียด อยู่ในระดับปานกลาง คิดเป็นร้อยละ 50.7 ส่วนความสัมพันธ์ระหว่างระดับความเครียดกับปัจจัย ต่าง ๆ พบว่า ระดับการศึกษาของนักเรียน และ นิสัยในการเรียนของนักเรียน มีความสัมพันธ์กับ ระดับความเครียดอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ 0.05 ส่วนปัจจัยด้านเพศ โรคประจำตัวของ นักเรียน ความคาดหวังของบิดามารดา ผลการเรียนรู้ของนักเรียน และบุคลิกภาพของนักเรียน พบว่า ไม่มีความสัมพันธ์กับระดับความเครียด

จิตา (2548) ทำการวิจัยเรื่อง ความเครียดและการจัดการความเครียดของประชาชนจังหวัดปราจีนบุรี มีวัตถุประสงค์เพื่อศึกษาระดับความเครียดปัจจัยที่ส่งผลและแนวทาง ในการจัดการความเครียดของประชาชนจังหวัดปราจีนบุรี กลุ่มตัวอย่าง คือ ประชาชนจังหวัด ปราจีนบุรี ที่มีอายุ 18 ปีขึ้นไป ทั้งในเขตเมืองและชนบท จำนวน 376 คน สุ่มตัวอย่างด้วยวิธี การแบ่งชั้นภูมิและการแบ่งกลุ่ม วิเคราะห์ผลโดยใช้โปรแกรมสำเร็จรูป SPSS for windows สถิติที่ใช้ในการวิเคราะห์และนำเสนอข้อมูล ได้แก่ ร้อยละ (Percentage) ค่าเฉลี่ย (Mean) ส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐาน (Standard Deviation) t-test และ Chi square จากผลการวิจัยสรุปได้ว่า ประชาชน จังหวัดปราจีนบุรีส่วนมากมีความเครียดอยู่ในระดับปานกลาง โดยมีความเครียดในเรื่องปัญหา ครอบครัวซึ่งมีความขัดแย้งเรื่องเงิน เช่น เงินไม่พอใช้จ่าย ซึ่งผลการวิเคราะห์ระดับความเครียดมีความสัมพันธ์กันอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติกับรายได้ของครอบครัว ประชากรส่วนใหญ่ใช้วิธีการ จัดการกับความเครียด 2 วิธีร่วมกัน คือ วิธีที่ 1 การจัดการด้วยตนเอง เช่น การดูหนัง ฟังเพลง อ่านหนังสือ เป็นต้น และวิธีที่ 2 ไปปรึกษาญาติผู้ใหญ่ที่เคารพ ส่วนวิธี ที่ใช้น้อยที่สุด คือ การพึ่งพิงยา สารเสพติด ส่วนปัจจัยที่มีผลต่อความเครียด ได้แก่ เพศ อายุ รายได้ และการมีอาชีพ ที่แตกต่างกันของประชาชน ไม่มีความเครียดแตกต่างกันอย่างมีนัยสำคัญ นอกจากนั้นวิธีการ จัดการกับความเครียดมีความสัมพันธ์กับความเครียดอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติ และสภาพปัญหา มีความสัมพันธ์กับความเครียดอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติ

ชาลินี และคณะ (2542) ศึกษาระดับความเครียดและปัญหาที่ทำให้เกิดความเครียดของนักศึกษา คณะวิทยาศาสตร์ สถาบันเทคโนโลยีพระจอมเกล้าเจ้าคุณทหารลาดกระบังและศึกษาความสัมพันธ์ระหว่างระดับความเครียดกับ เพศ อายุ ภาควิชา และชั้นปี โดยสุ่มตัวอย่าง จำนวน 450 คน จากนักศึกษาทั้งหมด 1,659 คน ผลการศึกษา พบว่า นักศึกษาที่อยู่ในแต่ละภาควิชา เพศ และชั้นปี ที่มีระดับความเครียดอยู่ใน ระดับต่ำ ระดับสูงปกติ ระดับสูงมาก มีสัดส่วนแตกต่างกันอย่างมีนัยสำคัญ นอกจากนี้ยังพบว่า เพศมีความสัมพันธ์กับระดับความเครียดของนักศึกษาอย่างมีนัยสำคัญ ส่วนในเรื่องของปัญหาที่ทำให้นักศึกษาเกิดความเครียด พบว่า นักศึกษาส่วนใหญ่คิดว่าปัญหาทางด้านการ เรียนเป็น ปัญหาที่ทำให้เกิดความเครียดมากที่สุด รองลงมา คือ ปัญหาครอบครัว และปัญหาเรื่องความรัก ตามลำดับ

สุรีย์พร (2548) ศึกษาความเครียดในการทำงาน และปัจจัยที่มีความสัมพันธ์กับความเครียดในการทำงานของเจ้าหน้าที่ตำรวจสังกัดกองบังคับการอำนวยการสำนักงาน ตรวจคนเข้าเมือง โดยพิจารณาจากตัวแปร 2 ลักษณะ ได้แก่ ปัจจัยลักษณะส่วนบุคคลและปัจจัย ที่เกี่ยวข้องกับการปฏิบัติงาน ผลการศึกษาวิจัยครั้งนี้พบว่า เจ้าหน้าที่ตำรวจสังกัดกองบังคับการ อำนวยการ สำนักงานตรวจคนเข้าเมือง มีความเครียดในการปฏิบัติงานอยู่ในระดับปานกลาง และ ผลการทดสอบสมมติฐานพบว่า ปัจจัยส่วนบุคคล ได้แก่ เพศ อายุ สถานภาพสมรส ระยะเวลาปฏิบัติราชการ และตำแหน่ง มีผลต่อความเครียดในการปฏิบัติงาน ส่วนปัจจัยที่เกี่ยวข้องกับการปฏิบัติงานพบว่า ความขัดแย้งในบทบาทการ สนับสนุนจากผู้ร่วมงาน และความก้าวหน้าในอาชีพ มีความสัมพันธ์กับความเครียดในการปฏิบัติงานของเจ้าหน้าที่ตำรวจสังกัดกองบังคับการอำนวยการ สำนักงานตรวจคนเข้าเมือง