

บทที่ 2

วรรณกรรมและผลงานวิจัยที่เกี่ยวข้อง

การศึกษาวรรณกรรมและผลงานวิจัยที่เกี่ยวข้อง ในการวิจัยครั้งนี้ผู้วิจัยขอเสนอตามลำดับดังต่อไปนี้

- 2.1 ความหมายของความเครียด
- 2.2 ทฤษฎีที่เกี่ยวข้องกับความเครียด
- 2.3 ชนิดของความเครียด
- 2.4 สาเหตุของความเครียด
- 2.5 ระดับของความเครียด
- 2.6 ปัจจัยที่มีผลต่อระดับของความเครียด
- 2.7 กลไกการปรับตัวต่อความเครียด
- 2.8 อาการของความเครียด
- 2.9 ผลของความเครียด
- 2.10 งานวิจัยที่เกี่ยวข้อง

2.1 ความหมายของความเครียด

ได้มีผู้ให้ความหมายของความเครียด ไว้มากมายแตกต่างกันออกไปดังนี้

เซลเย (Selye, 1956) ได้กล่าวถึงความเครียด ไว้ในลักษณะ เป็นความเครียดทางด้านร่างกาย (Physiologic Stress) เป็นปฏิกิริยาตอบสนอง ของร่างกายที่มีต่อสิ่งเร้า หรือสิ่งคุกคามต่าง ๆ ซึ่งปฏิกิริยาตอบสนองที่เกิดขึ้นนี้ จะไม่เฉพาะเจาะจง

ลาซารัส (Lazarus, 1966) ได้กล่าวถึงความเครียดว่าเป็นปรากฏการณ์ หรือสภาวะที่บุคคลรับรู้หรือประเมินว่าไม่มีความสมดุลย์ เกิดขึ้นระหว่างสิ่งเร้าที่มากกระตุ้น และความสามารถของบุคคลในการเผชิญต่อสิ่งเร้า โดยที่บุคคลผู้นั้นไม่สามารถนำเอาขุมพลัง

(Coping Resources) ที่มีอยู่ภายในตัวเองมาช่วยบริหารจัดการความไม่สมคัลย์ที่เกิดขึ้น ก็จะทำให้เกิดความเครียดขึ้นได้ โดยแสดงปฏิกิริยา การตอบสนองต่อความเครียดออกมา

จอห์นสัน (Johnson, 1990: 243-245) กล่าวว่าความเครียด หมายถึง การตอบสนองของร่างกายโดยทั่วไป หรือไม่เฉพาะเจาะจงซึ่งเป็นสัญญาณให้รู้ถึงความจำเป็นที่จะต้องมีการเปลี่ยนแปลงให้เกิดความเหมาะสม เพื่อที่จะได้กลับคืนสู่ภาวะปกติ อารมณ์ที่มีส่วนเกี่ยวข้องกับความเครียด ได้แก่ ความโกรธ ความวิตกกังวล ความคับข้องใจ และความเครียดในระดับสูง อาจก่อให้เกิดปัญหาทางด้านร่างกาย เช่นปวดศีรษะ แผลพอง ปวดกล้ามเนื้อ เป็นต้น

กนกรัตน์ (2529) ได้กล่าวถึงความเครียดว่า เป็นภาวะความไม่สงบของจิตใจ ที่ส่งผลต่อการแสดงออกของร่างกายได้ หลาย ๆ แบบ

วีระ (2533 : 177-178) กล่าวว่าความเครียดคือ สถานการณ์ที่คับคั้นที่มีผลทำให้เกิดขึ้นกับร่างกาย เมื่อมีการใช้พลังงานมาก และมีการเปลี่ยนแปลงต่อขบวนการทางสรีระวิทยาทางร่างกาย

กองสุขภาพจิต กรมการแพทย์ (2533 : 2) ได้ให้ความหมายของความเครียดว่า ความเครียดคือการที่จิตใจของบุคคลตื่นตัว เตรียมพร้อมที่จะ เผชิญกับปัญหาหรือความกดดันอย่างใดอย่างหนึ่งที่เกิดขึ้นซึ่งบุคคลคาดว่าจะเป็นเรื่องยากเรื่องที่ฝืนใจหรือเรื่องที่มีความสำคัญอย่างยิ่ง ต่อบุคคล ซึ่งบุคคลจะต้องทุ่มเทกำลังกาย กำลังใจทั้งหมด ที่มีอยู่เข้าแก้ไข หรือเข้าต่อสู้กับปัญหานั้น ๆ

จากความหมายที่ประมวลมาดังกล่าว อาจสรุปได้ว่า ความเครียด หมายถึงภาวะที่ร่างกาย และจิตใจ ถูกคุกคามจากทั้งสถานการณ์ ภายนอก เช่น บุคคลที่เกี่ยวข้อง ดินฟ้าอากาศ ลักษณะของงาน และสภาพภายในของบุคคลนั่นเอง เช่นการเจ็บป่วย ความมุ่งหวังในความสำเร็จ เป็นต้น

2.2 ทฤษฎีที่เกี่ยวข้องกับความเครียด

มีนักจิตวิทยาได้ค้นถึงความเครียดไว้ในรูปทฤษฎีคือ เซลเย (Selye, 1956) ชื่อว่า "Selye Stress Theory" ซึ่งเซลเย กล่าวว่า เมื่อร่างกายถูกคุกคามด้วยความเครียดหรือทำให้เกิดความเครียด จะทำให้ร่างกายของเราเปลี่ยนแปลงไป ชาติสมดุลย์และเมื่อร่างกายถูกคุกคามจะทำให้เกิดการตอบสนอง ทำให้เกิดการเปลี่ยนแปลงทางสรีระวิทยาและชีวเคมีของร่างกาย การเปลี่ยนแปลงพฤติกรรมต่างๆที่เกิดขึ้นนี้เรียกว่า การปรับตัว (General Adaption Syndrom) ซึ่งแบ่งออกเป็น 3 ระยะคือ

1. ระยะเตือน (Alarm reaction Stage) คือระยะที่เริ่มมีสิ่งมาคุกคาม ปฏิกริยาอาการที่จะเกิดขึ้น เพียงระยะเวลาสั้นๆ ไม่กี่วินาทีจนถึง 48 ชั่วโมง ระยะเตือนนี้ยังแบ่งออกได้เป็น 2 ระยะคือ

1.1 ระยะชะเทือนใจ (Stage of shock) เป็นระยะแรกของการตอบสนองต่อสิ่งที่มาคุกคาม เริ่มมีการเปลี่ยนแปลงความสมดุลย์ของร่างกาย โดยผลิตอร์โมนบางอย่างออกมา ซึ่งมีผลต่อหัวใจและหลอดเลือด ความดันโลหิตต่ำลง หัวใจอาจหยุดเต้นได้ การเปลี่ยนแปลงในระยะนี้ร่างกายยังไม่พร้อมจะปรับตัว และถ้ายังดำเนินต่อไป ร่างกายอาจถูกใช้พลังงานหมดภายใน 24-48 ชั่วโมง นอกจากจะมีกลไกในการป้องกันตนเอง ซึ่งจะเข้าสู่ระยะชะเทือนใจ

1.2 ระยะต้านชะเทือนใจ (Stage of Countershock Phase) เป็นระยะที่ร่างกายเริ่มปรับตัวกับสภาวะสมดุลย์ ดึงเอากลไกการต่อสู้ของร่างกายออกมาช่วยเหลือระบบต่างๆของร่างกายเริ่มประสานการทำงานกันอย่างมีระเบียบ อาการที่ตรวจพบคืออาการเต้นแรงของหัวใจ ความดันโลหิตสูงคลื่นไส้ อาเจียน ม่านตาขยาย และเหงื่อออกมากผิดปกติ

2. ระยะต่อต้าน (Stage of Resistance) คือระยะการปรับตัวอย่างเต็มที่ ต่อสิ่งที่มาคุกคาม โดยใช้กลวิธีต่างๆ ผลที่ตามมาคืออาการดีขึ้น แต่ถ้ายังได้รับสิ่งที่มากระตุ้นที่ก่อให้เกิดความเครียดอยู่ ร่างกายก็จะสูญเสียการปรับตัวอีก และเข้าสู่ระยะที่ 3 ต่อไป

3. ระยะหมดกำลัง (Stage of Exhaustion) คือระยะที่ไม่สามารถปรับตัวได้ เนื่องจากมีความเครียดสูง รุนแรงและนานเกินไป ร่างกายหมดกำลัง อาการที่เกิดขึ้นในระยะเตือนก็จะกลับมาอีก ถ้าไม่ได้รับความช่วยเหลือ หรือประคับประคองอย่างเพียงพอ กลไกการ

ปรับตัวก็จะล้มเหลว เกิดโรคและเสียชีวิตในที่สุด

การตอบสนองต่อสิ่งเร้าก่อให้เกิดความเครียดในแต่ละบุคคล แตกต่างกันไปตามปัจจัยภายใน เช่นอายุ เพศ กรรมพันธุ์ ส่วนปัจจัยภายนอก เช่น การรักษาด้วยฮอร์โมน ยา และอาหาร นอกจากนั้นความเครียดหลายชนิดที่เกิดขึ้น พร้อมๆกันจะให้ผลร่วมกัน ซึ่งจะเพิ่มตัวกระตุ้นความเครียด มีผลให้ความต้านทานต่อสิ่งเร้าที่ทำให้เกิดความเครียดลดลง

2.3 ชนิดของความเครียด

มิลเลอร์ และคีน (Miller and Keane 1972 : 915-916) ได้แบ่งความเครียดออกเป็น 2 ชนิด โดยแบ่งเป็นความเครียดทางร่างกาย และจิตใจ โดยสรุปได้ดังนี้

1. ความเครียดทางร่างกาย (Physical Stress) แบ่งออกเป็น 2 ชนิด

1.1 ความเครียดชนิดฉับพลัน (Emergency stress) เป็นสิ่งที่คุกคามชีวิตโดยทันทีทันใด เช่นได้รับบาดเจ็บ อุบัติเหตุ หรืออยู่ในสถานการณ์ที่น่ากลัว

1.2 ความเครียดชนิดต่อเนื่อง (Continuing stress) เป็นสิ่งที่คุกคามชีวิตที่ดำเนินไปอย่างต่อเนื่อง ได้แก่ การเปลี่ยนแปลงทางวัย สิ่งแวดล้อมต่าง ๆ ที่ก่อให้เกิดความคับข้องใจ

2. ความเครียดทางจิตใจ (Psychological Stress) เป็นการตอบสนองอย่างทันทีทันใด จะเกิดขึ้นเมื่อคิดว่าจะมีอันตรายอาจเกิดจาก คำบอกเล่าของผู้อื่น ประสบการณ์ในอดีต พบกับเหตุการณ์ที่น่าตื่นเต้นทำให้เกิด ความเครียดของกล้ามเนื้อหัวใจ จนหัวใจเต้นเร็วและแรง

2.4 สาเหตุของความเครียด

เอนเกล (Engle 1962:288-300) ได้สรุปสาเหตุที่ก่อให้เกิดความเครียดด้านจิตใจได้ 3 ประการคือ

1. การสูญเสียหรือเกรงว่าจะสูญเสีย สิ่งที่มีค่า สิ่งที่รัก สิ่งที่มีความสำคัญต่อตน ได้แก่ เกรงว่าจะสูญเสียอวัยวะ ขบพาทในสังคม อาชีพ การงาน แผนงาน บุคคลหรือ

สัตว์เลี้ยงที่ตนมีความผูกพัน เป็นต้น

2. การได้รับอันตรายหรือ เกรงว่าจะได้รับอันตรายทางกายและจิตใจ เช่น ไม่ได้ ได้รับความปลอดภัย ความเจ็บปวด การคุกคามจากโรคภัยต่าง ๆ การต้องอยู่ในสถานการณ์ ใหม่ การพลัดพรากจากบุคคลใกล้ชิด การเปลี่ยนหน้าที่ความรับผิดชอบ การสอบ การ พบเหตุการณ์น่าตกใจ การเชื่อโชคลาง หรือความเชื่อโดยปราศจากเหตุผล เป็นต้น

3. ความคับข้องใจ เมื่อบุคคลไม่ได้รับการตอบสนองทางด้านร่างกาย จิตใจ อารมณ์ และสังคม เช่น ความต้องการอาหาร ความต้องการทางเพศ ความล้มเหลวของชีวิต ความ ขัดแย้งระหว่างบุคคล หน้าที่การงานไม่เปลี่ยนแปลง ไม่ก้าวหน้า จำเจ

บราว และ โมเบิร์ก (Brown and Moberg 1980:170-172) ได้กล่าวว่าสาเหตุ ที่ก่อให้เกิดความเครียดในการปฏิบัติงานมีดังนี้

1. งานที่ได้รับมอบหมาย เช่น งานยากเกินไป งานคลุมเครือ หรืองานมากเกินไป

2. บทบาทของบุคคลในหน่วยงานนั้น ได้แก่ ความคาดหวังของผู้อื่นที่มีต่องาน หรือ พฤติกรรมการทำงานของตน สัมพันธ์ภาพที่ไม่ดีต่อกัน

3. สิ่งแวดล้อมด้านสังคม ได้แก่ สถานที่แออัด ขาดอิสระ การมีเจ้าหน้าที่ไม่เพียงพอ ความขัดแย้งระหว่างบุคคล

4. สิ่งแวดล้อมด้านกายภาพ ได้แก่ ความร้อน ความเย็นที่มีผลต่อร่างกาย และสุขภาพ ของบุคคล

5. ชีวิตส่วนตัว ได้แก่ ลักษณะอุปนิสัยส่วนบุคคล เช่น มีความวิตกกังวลง่าย หรือ ลักษณะครอบครัว และปัญหาครอบครัว

6. การประเมินการปฏิบัติงาน โดยผู้บังคับบัญชา หรือหัวหน้างาน ทำให้ผู้ถูกประ-เมินเกิดความเครียด ถ้าได้รับการประเมินผลที่ไม่ดี

จินตนา (2529 : 81-88) ได้กล่าวถึง สาเหตุของความเครียด เป็น 3 ประเภท

1. สาเหตุภายในบุคคล (Intrapersonal Cause) เป็นแรงที่เกิดขึ้นภายในบุคคล เช่นการตอบสนอง ต่อเหตุการณ์เฉพาะอย่าง อัตลักษณ์ (Self Image) ที่เปลี่ยนไปและ การเรียนรู้ต่าง ๆ เป็นต้น

2. สาเหตุระหว่างบุคคล (Interpersonal Cause) เป็นแรงที่เกิดขึ้นระหว่างบุคคล 2 คน หรือมากกว่านี้ เช่น ความคาดหวังเกี่ยวกับบทบาท ของแต่ละบุคคลในครอบครัว และสังคม ความสัมพันธ์ในครอบครัว และวัฒนธรรมประเพณี ต่าง ๆ

3. สาเหตุภายนอกบุคคล (Extrapersonal Cause) เป็นแรงที่เกิดขึ้นภายนอกบุคคล เช่นสภาวะเศรษฐกิจ การศึกษา การทำงาน สภาพแวดล้อม อากาศเป็นพิษ เป็นต้น กองสุขภาพจิต กรมการแพทย์ (2533 :2) ได้แบ่งสาเหตุของความเครียดไว้ดังนี้

1. ความกดดันภายนอก เช่น เรื่องงาน เรื่องเงิน เรื่องภายในครอบครัว หรือที่อยู่อาศัย ซึ่งเป็นต้นเหตุของความไม่สบายใจ
2. ความขัดแย้งภายในจิตใจ เช่นความรู้สึกไม่สบายใจ ที่เกิดจากความไม่สมหวัง ความสูญเสีย ความขัดแย้งในใจ
3. ความทุกข์ทรมาน เนื่องจากความเจ็บป่วย ทางร่างกาย

2.5 ระดับความเครียด

กองสุขภาพจิต กรมการแพทย์ (2533 :3-4) ได้แบ่งระดับความเครียด เป็น 4 ระดับ ดังนี้

1. ความเครียดในระดับต่ำ จะมีผลผลักดันให้การทำงานดีขึ้น ไม่เกียจคร้าน หรือนิ่งเฉย
2. ความเครียดในระดับปานกลาง อาจจะมีผลกระทบต่อการกระทำ เช่น การนอนไม่หลับ ติดเหล้า ยาเสพติด เป็นต้น
3. ความเครียดในระดับรุนแรง อาจทำให้เกิดการกระทำที่ก้าวร้าว ซึมเศร้า วิกลจริต ไม่สามารถควบคุมตนเองได้
4. ความเครียดในะยะยาว อาจทำให้เกิดโรคทางกายได้ เช่น โรคกระเพาะ โรคหัวใจ รวมทั้งแก่เร็ว อายุสั้น

2.6 ปัจจัยที่มีผลต่อระดับของความเครียด

สุจริต (2531 :96) ได้กล่าวว่า ระดับของความเครียดจะมากขึ้นอยู่กับปัจจัยที่สำคัญ คือ

1. ความรุนแรง ของความกดดัน หรือสถานการณ์ที่เกิดขึ้น เช่น การสูญเสียที่ร้ายแรง
2. บุคลิกภาพของแต่ละบุคคล เช่น ผู้ที่รู้จักควบคุมอารมณ์ ของตนเอง มั่นใจในตนเอง กล้าได้กล้าเสีย รู้จักมองการณ์ไกล ยืดหยุ่นได้ มีอารมณ์ขัน ฯลฯ จะมีความเครียดไม่มาก
3. ประสบการณ์ในการเผชิญปัญหา และความสามารถในการแก้ปัญหา
4. การประเมินความสำคัญของปัญหา ถึงแม้ว่าจะเป็นเรื่องรุนแรง แต่คิดว่ามีความสำคัญต่อตนเองไม่มากนัก หรือมีเจตคติในเรื่องที่มองเห็นสิ่งที่ท้าทายความสามารถของตนเอง ระดับของความเครียดก็จะไม่สูง
5. ความช่วยเหลือจากภายนอก หากรู้สึกได้ว่า ถึงแม้จะมีภัยก็จะได้รับความช่วยเหลือ ความเครียดก็จะไม่มาก

2.7 กลไกการปรับตัวต่อความเครียด

เซลเย (Selye, 1954 :35-36) ได้แบ่งการปรับตัวต่อความเครียด เป็น 3 ขั้นตอนดังนี้

1. ระยะตกใจ (Alarm Reactional Stage) เป็นระยะที่บุคคลตอบสนองสิ่งที่มากระตุ้นทันที โดยไม่มีโอกาส รวบรวมจิตใจ และร่างกายเข้าด้วยกัน ระยะนี้ เป็นระยะสั้น บุคคลปกติส่วนมาก จะตอบโต้สิ่งที่มากระตุ้นในระยะนี้ โดยการใช้เสียง บางคนอาจถึงขั้นช็อคได้ ปฏิกริยาที่เกิดขึ้นจะเกิดขึ้นโดยผ่านระบบประสาท และต่อมไร้ท่อ เช่น ต่อม พิทูอิทารี (Pituitary) จะหลั่งฮอร์โมน ออกมา ทำให้ร่างกายสามารถ ต่อต้านต่อตัวเร่งความเครียด และปรับร่างกายให้อยู่ในภาวะสมดุล
2. ระยะต่อต้าน (Resistance Stage) เป็นระยะที่มีเวลาในการคิดค้นหาวิธีการที่นำมาใช้ในการปรับตัว เพื่อต่อสู้กับภาวะความเครียด การปรับตัวในระยะนี้มีทั้ง

ทางร่างกายและจิตใจ ตลอดจนมีเวลาในการทบทวนที่มาของความเครียด ระยะนี้จะมีการแสดงพฤติกรรมออกมาทั้งทางร่างกายหรือจิตใจทางด้านร่างกาย อาจจะมีการกระทำโดยตรง ทางด้านจิตใจอาจจะใช้กลไกทางจิต พฤติกรรมที่แสดงออกมา จะมากขึ้นน้อยกับความรุนแรง ของสิ่งที่มากระตุ้น

3. ระยะหมดกำลัง (Exhaustion Stage) เมื่ออยู่ภายใต้เหตุการณ์ ที่ก่อให้เกิดความเครียดนานๆ ทำให้ไม่สามารถปรับตัว ได้ต่อไปอีก และความเครียดก็ยังคงมีอยู่อาจถึงแก่ความตายได้ เพราะอวัยวะทุกส่วนหยุดทำงาน

2.8 อาการของความเครียด

ดูแกนและคนอื่น ๆ (Dougan and other, 1986: 191-198) กล่าวถึง อาการต่างๆของความเครียด โดยแบ่งความเครียดออกเป็น 4 ด้านดังต่อไปนี้

1. ด้านอารมณ์ (Mood) เช่นรู้สึกหงุดหงิดฉุนเฉียวง่าย กังวลใจ รู้สึกสับสน หลงลืมง่าย รู้สึกเศร้า เบื่อหน่าย เป็นต้น
2. ด้านอวัยวะ (Organs) เช่นหัวใจเต้นแรง หายใจถี่ กระจายอาหาร ปั่นป่วนเหงื่อออกง่ายกว่าปกติ วิงเวียนศีรษะ ปากคอแห้ง ปัสสาวะบ่อย ท้องเสียหรือท้องผูก บ่อยๆ เป็นต้น
3. ด้านกล้ามเนื้อ (Muscles) เช่นนิ้วมือสั่น เส้นกระตุก กล้ามเนื้อยึด พุตุตะกุกตะกัก ขบกรามบ่อยๆ ตาพร่า ปวดหลัง เป็นต้น
4. ด้านพฤติกรรมที่แสดงออก (Behavior) เช่นลุกลี้ลุกลน เดินตัวเกร็ง นอนไม่หลับ ตื่นแล้วยังนอนอยู่ต่อไป ความต้องการทางเพศลดลง มีอุบัติเหตุเกิดขึ้นบ่อยครั้ง ต้องพึ่งยา หรือพบแพทย์บ่อยขึ้น เป็นต้น

สันต์ (2534: 36) กล่าวถึงอาการเครียดว่า เป็นอาการที่แสดงออกโดยตรง และตรงกับสาเหตุที่ทำให้เกิดอาการเครียด เช่นความวิตกกังวล ความตื่นเต้นความตกใจ ความประหม่า ความโกรธ ความเกลียดไม่พอใจ ความรัก ความดีใจ ฯลฯ

ความรู้สึกหรืออารมณ์ต่างๆ ถ้าเกิดขึ้นมากหรือนานจนเกินไปย่อมก่อให้เกิดความเครียด ซึ่งอาจแสดงออกโดยทางอาการอื่นๆเช่น

1. หน้ามืดเป็นลม เช่นตื่นเต้นจนเป็นลม เป็นต้น
2. หน้าซีดหรือหน้าแดง เช่นตกใจจนหน้าซีด อาจจนหน้าแดง เป็นต้น
3. ใจเต้น ใจสั่น
4. ปวดศีรษะ มึนศีรษะ ตัวเบา ไม่เป็นตัวของตัวเอง
5. มือเท้าเย็นอาจมีเหงื่อออกตามมือตามเท้า เช่นเวลาตกใจ อาจเป็นต้น
6. หงุดหงิดง่าย โมโหง่าย
7. นอนไม่หลับหรือหลับยาก หลับแล้วต้องตื่นบ่อยๆ หรือฝันทั้งคืน
8. เบื่ออาหารหรือเจริญอาหารผิดปกติ
9. ปวดท้อง ท้องเดิน ท้องผูก แต่จะเป็นเฉพาะตอนมีอาการเครียดเท่านั้น
10. ปัสสาวะบ่อยๆ ในเวลาเครียด เช่นเวลาเข้าห้องส้วม
11. อ่อนเพลีย ไม่มีแรง เบื่อหน่ายเซ็ง ไม่มีกำลังใจในการทำงาน
12. หายใจไม่สะดวก เหนื่อยหอบง่าย เป็นมากมือเท้าอาจชา เมื่อยทั้งตัวได้

2.9 ผลของความเครียด

สันต์ (2534:36-38) กล่าวว่าความเครียดยังทำให้เกิดโรคร้ายต่างๆได้อีกอย่างมากมาย เช่น

1. โรคไขหวัดและไขหวัดใหญ่ มักเกิดหลังจากการทำงานหนัก อดนอน ทำให้ร่างกายอ่อนแอ จนเกิดอาการป่วย
2. โรคกระเพาะลำไส้เป็นแผล ซึ่งจะทำให้เกิดการปวดท้องเวลาหิว เวลาหรือหลังจากรับประทานอาหารเข้าไป อันเนื่องมาจากการที่กรดที่เป็นน้ำย่อยหลั่งออกมามากเกินไปจนเกิดความเครียด ไปกัดกระเพาะอาหารจนเป็นแผล ทำให้ปวดท้อง
3. โรคความดันเลือดสูง อันเนื่องมาจากความเครียด
4. โรคหัวใจ ไม่ว่าชนิดใด ถ้าเกิดความเครียดขึ้นมาเมื่อใด มักจะเกิดอาการเหนื่อยหอบ แน่นหน้าอก หน้ามืดเป็นลมได้ง่ายๆ
5. โรคเส้นเลือดในสมองตีบตัน จะทำให้เกิดเป็นลมปัจจุบัน อัมพาต อัมพฤกษ์ พุดไม่ได้ ความเครียดจะทำให้เส้นเลือดตีบแข็งเร็วกว่าปกติ จนเป็นเหตุให้เส้น

เลือดแตกในสมองได้

6. โรคหอบหืด จะเกิดขึ้นทันทีถ้าเกิดอาการไอกรรห ตื่นเต้น ดีใจ ตกใจ

7. โรคภูมิแพ้ เช่นโรคแพ้อากาศ ฝุ่นคั้น มักจะมีอาการกำเริบขึ้น เมื่อ

เกิดความเครียด

8. โรคมะเร็ง ปัจจุบันเชื่อว่าความเครียดเป็นสาเหตุหรือปัจจัยสำคัญที่ทำให้เกิดเป็นโรคมะเร็งขึ้นได้ เนื่องจากไปกระตุ้นให้เกิดความผิดปกติในยีน (Genes)

2.10 งานวิจัยที่เกี่ยวข้อง

งานวิจัยในประเทศ

ชุกรี (2533:33 อ้างอิงมาจากอัมพรและเจตน์สันต์.2525:ไม่มีเลขหน้า) ได้ทำการวิจัยเรื่อง การสำรวจความเครียดของตำรวจ ในกรุงเทพมหานครกลุ่มตัวอย่างได้แก่ ตำรวจจำนวน 492 คน เครื่องมือที่ใช้ในการวิจัย เป็นแบบสำรวจความเครียดที่เรียกว่า " Health Opinion Survey"(HOS) ผลการวิจัยพบว่า กลุ่มอายุ20-29 ปีเป็นกลุ่มที่มีความเครียดสูงกว่ากลุ่มอื่นๆ เมื่อจำแนกความเครียดตามลักษณะงานพบว่า ตำรวจระดับผู้กำกับ ผู้บัญชาการมีความเครียดน้อยกว่า ตำรวจด้านธุรการ งานทะเบียนบัญชี และงานสารบรรณ นอกจากนี้พบว่า ตำรวจตำแหน่งนายพันขึ้นไปมีเงินเดือนสูง ชีวิตความเป็นอยู่สะดวกสบาย มีความเครียดต่ำสุด ส่วนผลตำรวจมีเงินเดือนน้อย มีความเครียดสูงกว่ากลุ่มอื่นๆ ในด้านวุฒิการศึกษา พบว่า ตำรวจระดับการศึกษานุปริญญาหรืออาชีวะ มีความเครียดสูงกว่าระดับอื่นๆ

สงศรีและคนอื่นๆ(จันทนา.2532:38;อ้างอิงมาจาก สงศรีและคนอื่นๆ.2528:247-259) ได้ทำการวิจัยเรื่อง การสำรวจภาวะสุขภาพจิตของประชาชนจังหวัดชลบุรี โดยศึกษาจากกลุ่มตัวอย่าง จากทุกอำเภอ ที่เป็นประชาชนอายุตั้งแต่ 15 ปีขึ้นไปทั้งหมด1,217 ครอบครัว จำนวน 4,114 คนแยกเป็นชาย 1,814 คน หญิง 2,300 คน จากการวิจัยพบว่า

1. ไม่มีความแตกต่างกัน ในเรื่องเพศ ศาสนา และจำนวนสมาชิกในครอบครัว

2. มีความแตกต่างกันของความเครียดในเรื่องอายุ ที่อยู่อาศัย ต่างกัน ในนอกเทศบาล อาชีพ รายได้ การศึกษาและสถานภาพสมรส โดยพบว่า ผู้ที่อายุมากขึ้นมีแนวโน้มที่จะมีความเครียดสูงขึ้น ผู้ที่อยู่นอกเขตเทศบาลมีความเครียดสูงกว่าผู้ที่อยู่ในเขตเทศบาล ผู้ที่ไม่มีรายได้และผู้ที่มีรายได้ น้อยกว่า 2,000 บาท ต่อเดือน มีความเครียดสูงกว่า ผู้มีรายได้มากกว่า ผู้ที่มีการศึกษต่ำ จะมีความเครียดสูง ผู้ที่มีสถานภาพสมรส หย่า หม้ายและแยกกันอยู่ มีความเครียดสูงสุด

สุกัญญา (2523) ทำการวิจัยเรื่อง "ความเครียดของพยาบาล ประจำโรงพยาบาลศิริราช" โดยศึกษาจากพยาบาลประจำแผนก อายุรศาสตร์ ศัลยศาสตร์ สูติศาสตร์ และจักษุ โสตฯ รวมทั้งสิ้น 96 คน เครื่องมือที่ใช้ในการวิจัย เป็นแบบ สอบถาม จากการวิจัยพบว่า พยาบาลประจำการที่มีอายุต่างกัน ประสบการณ์ ทำงานต่างกัน ทำงานในแผนกต่างกัน มีความเครียดในแต่ละด้าน และโดยส่วนรวม ไม่แตกต่างกัน โดยมีความเครียดอยู่ในระดับปานกลาง

วิลาวัณย์ (2536) ทำการวิจัยเรื่อง "ความเครียดของนิสิตปริญญาโท วิชาเอกจิตวิทยาการแนะแนว กลุ่มตัวอย่างที่ใช้ในการวิจัยในครั้งนี้คือ นิสิตปริญญาโทวิชาเอกจิตวิทยาการแนะแนว มหาวิทยาลัยนเรศวร ปีการศึกษา 2535 จำนวน 91 คน โดยใช้แบบวัดความเครียดที่ชูศรี(2532) ปรับปรุงมาจาก แบบวัดความเครียดของดุกานและคนอื่นๆ (Dougan and others.1986:194)

ผลการวิจัยพบว่า นิสิตปริญญาโทเพศหญิง มีความเครียดมากกว่าเพศชาย ผู้มีอายุระหว่าง 25-28 ปีมีความเครียดมากที่สุด และผู้ที่มีอายุระหว่าง 29-34 ปี มีความเครียดน้อยที่สุด ผู้เรียนภาคพิเศษมีความเครียดมากกว่าผู้เรียนในภาคปกติ และพบว่าผู้ที่เป้นหม้ายมีความเครียดมากที่สุด ผู้ประกอบอาชีพรับราชการมีความเครียดน้อยที่สุด ผู้มีประสบการณ์ในการทำงานน้อยกว่า 6 ปี มีความเครียดมากที่สุด ผู้มีประสบการณ์ในการทำงานมากกว่า 10 ปีขึ้นไป มีความเครียดน้อยที่สุด ผู้มีรายได้ไม่เกิน 5,000 บาทมีความเครียดมากที่สุด ผู้ที่มีรายได้มากกว่า 7,001 บาทขึ้นไปมีความเครียดน้อยที่สุด

ประชัย (2531) ทำการวิจัยเรื่อง ความเครียดของนักบริหารงานตำรวจ กรณี สารวัตรใหญ่ และสารวัตร สังกัดกองบัญชาการตำรวจภูธรภาค 4 วัดระดับความเครียด ด้วยมาตรวัด เฮชโอเอส(HOS Scale) พบว่า อายุ การศึกษา ระยะเวลาในการดำรงตำแหน่ง ต่างก็ไม่ปรากฏความสัมพันธ์กับความเครียด ซึ่งอธิบายว่าตัวแปรดังกล่าวอาจตกอยู่ภายใต้อิทธิพลของตัวแปรกดดัน (Suppressor Variable) ซึ่งอาจผลักดันไม่เกิดความสัมพันธ์ระหว่างตัวแปรอิสระได้แก่ อายุ การศึกษา ระยะเวลาในการดำรงตำแหน่ง กับตัวแปรตามคือความเครียด

ศิริพันธ์ (2524) ได้ทำการวิจัยเรื่อง ความเครียดของอาจารย์พยาบาลที่ปฏิบัติงานในสถานศึกษาพยาบาลในกรุงเทพมหานคร โดยได้ทำการวิจัยจากกลุ่มตัวอย่าง 210 คน พบว่ามีความเครียดแตกต่างกันในแต่ละกลุ่มอายุ กล่าวคือ กลุ่มอายุ 25-35 ปี มีความเครียดมากที่สุด ในทุกๆด้าน ส่วนกลุ่มอายุ 35-45 ปี และมากกว่า 45 ปี มีความเครียดในระดับปานกลาง

งานวิจัยต่างประเทศ

ลาแวนท์(Lavant 1990 : 2732A) ได้ทำการวิจัยเรื่อง การศึกษาเปรียบเทียบปัจจัยด้านสิ่งแวดล้อมในการทำงาน ที่มีอิทธิพลต่อความเครียดของผู้บริหารงาน บุคลากรนิสิต โดยได้ศึกษาถึงสิ่งแวดล้อมในการทำงาน ตำแหน่งงาน เหตุการณ์ในชีวิต หรือสถานการณ์ที่สร้างความเครียด ซึ่งอาจจะเป็นสิ่งขัดขวางการทำงาน และศึกษาถึง วิธีการจัดการกับความเครียดของผู้บริหารงานของบุคลากรนิสิต

กลุ่มตัวอย่างที่ใช้ในการวิจัย ได้แก่ผู้บริหารงานบุคลากรนิสิต จำนวน 400 คน จากสถาบันอุดมศึกษา ทางภาคตะวันตกกลาง ของสหรัฐอเมริกา เครื่องมือที่ใช้ในการวิจัย คือ แบบสอบถามชื่อ "Life, Stress, and Work"

ผลการวิจัยพบว่า ผู้บริหารงานบุคลากรนิสิตมีความเครียดในระดับสูง อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .001 ผู้บริหารงานบุคลากรนิสิต ที่อยู่ในวัยกลางคน ที่มีวุฒิต่ำกว่าระดับปริญญาตรี มีความเครียดมากกว่า ผู้บริหารงานบุคลากรนิสิต ที่มีวุฒิในระดับ ปริญญาโท และปริญญาเอก และผู้บริหารบุคลากรนิสิตที่มีประสบการณ์ในการทำงานมากขึ้นระดับ

ความเครียดก็จะลดลง

สาเหตุที่ก่อให้เกิดความเครียดได้แก่ ความต้องการการทำงานที่เกี่ยวข้องกับสังคม การทำงานมากเกินไป รายได้และการเงินไม่เพียงพอ จากการวิจัยพบว่า ผู้บริหารที่มีระดับการบริหารงานต่ำมากเท่าใด จะมีแนวโน้มที่พบความเครียดมากขึ้นเท่านั้น และวิธีการจัดการกับความเครียด ของผู้บริหารงานบุคลากรนิสิต ส่วนมากเป็นไปในทางด้านบวกซึ่งได้แก่ การออกกำลังกาย การพักผ่อนหย่อนใจ การอ่านหนังสือ และการมองคณูปภาพที่ก่อให้เกิดความเครียด และพยายามหาวิธีแก้ปัญหาเหล่านั้น

จากงานวิจัยนี้สรุปได้ว่า บุคคลที่มีความก้าวร้าว ทะเยอทะยานสูง ชอบการแข่งขัน ใจร้อน รับผิดชอบต่อคนรอบข้างเหล่านี้ จะก่อให้เกิดความเครียดสูง มีผลต่อโรคหัวใจและโรคระบบทางเดินอาหาร และยังพบว่าแรงสนับสนุนทางสังคมจากผู้บังคับบัญชา ผู้ใต้บังคับบัญชา และเพื่อนร่วมงานมีความสัมพันธ์เชิงลบกับความเครียดในการปฏิบัติงานอีกด้วย

โจนส์ (Jones, 1990 :1872A) ได้ทำการวิจัยเรื่องความสัมพันธ์ระหว่างความเครียด รายได้ เชื้อชาติ โครงสร้าง ของครอบครัว และสัมพันธภาพของพ่อแม่ในกลุ่มหัวก้าวหน้า กลุ่มตัวอย่างที่ใช้ในครั้งนี้ได้แก่ กลุ่มพ่อแม่หัวก้าวหน้า ในเวอร์จิเนีย (Vergonia Headstart Program) จำนวน 53 คน การเก็บรวบรวมข้อมูล เกี่ยวกับสัมพันธภาพของพ่อแม่หัวก้าวหน้าของเวอร์จิเนีย และแบบสำรวจอีก 2 ชุด ชุดแรก เป็นแบบสำรวจครอบครัวเกี่ยวกับเหตุการณ์ในชีวิต ชื่อว่า "Family Inventory of Life Events" (FILE) และชุดที่ 2 เป็นมาตราส่วนประมาณค่าเกี่ยวกับการพบวิกฤตการณ์ ในครอบครัวชื่อว่า "Family Crisis Oriented Personal Scales" (F-Copes)

จากการวิจัยพบว่า มีความสัมพันธ์กันทางด้านลบ ระหว่างความเครียดกับรายได้ พ่อแม่ที่มีรายได้ต่ำ จะมีระดับความเครียดสูง ความเครียดภายในครอบครัวและรายได้มีอิทธิพลต่อสัมพันธภาพของพ่อแม่ ในทางตรงกันข้าม พ่อแม่ที่มีระดับความเครียดสูง จะมีสัมพันธภาพในระดับต่ำ ขณะที่พ่อแม่ที่มีระดับรายได้สูงจะมีสัมพันธภาพในระดับสูง ส่วนเชื้อชาติและโครงสร้างทางด้านครอบครัว ไม่มีอิทธิพลต่อสัมพันธภาพของพ่อแม่

ลาโรคโคและคนอื่น (LaRocco and Others. 1980:205) ได้ทำการศึกษาเรื่องความเครียดในการปฏิบัติงานช่วยเหลือทางสังคม ผลการวิจัย พบว่า แรงสนับสนุนทางสังคม

จากผู้บังคับบัญชา ผู้ใต้บังคับบัญชาและเพื่อนร่วมงานมีความสัมพันธ์กันเชิงลบกับความเครียดในการปฏิบัติงาน

วูล์ฟ (Wolf, 1966: 1964-1954) ได้ทำการศึกษาวิจัยเรื่อง ความเครียดกับการเกิดโรคทางเดินอาหาร โดยศึกษาทั้งในบุคคลปกติและผู้ป่วย สรุปผลได้ว่า เมื่อบุคคลมีความเครียด เชื้อกระเพาะอาหารและลำไส้จะมีการเปลี่ยนแปลงปริมาณของเลือดที่มาเลี้ยงอวัยวะเหล่านั้น ทำให้มีการบีบตัวแรงและเร็วขึ้น เส้นเลือดเปราะบางจะฉีกขาดง่าย สำหรับผู้ป่วยที่มีอารมณ์ปกติ แม้แต่ความดันในลำไส้จะเพิ่มขึ้นถึง 200 มิลลิเมตรปรอทและเยื่อผนังลำไส้จะทนได้ถึง 6 นาทีโดยไม่มีการฉีกขาด แต่เมื่อผู้ป่วยคนเดียวที่กำลังโกรธหรือมีความเครียด ลำไส้จะบีบตัวมีความดัน เพียง 60 มิลลิเมตรปรอทก็ทำให้เส้นเลือดฉีกขาดและมีเลือดออกได้ภายใน 1 นาที เนื่องจากกระเพาะอาหารและลำไส้เล็กเป็นกล้ามเนื้อประเภทเดียวกับลำไส้ใหญ่ ดังนั้นผลของความเครียดจึงน่าจะเหมือนกัน

เฮาส์ (House, 1974: 17-27) ได้ศึกษาเรื่อง ความเครียดจากการปฏิบัติงานที่มีผลต่อการเกิดโรคหัวใจในคนงานอเมริกันผิวขาว โดยศึกษาตัวแปรที่ก่อให้เกิดความเครียดอันเป็นสาเหตุของโรคหัวใจ พบว่าคนงานที่มีบุคลิกภาพแบบก้าวร้าว มีความทะเยอทะยานสูง ชอบการแข่งขัน ใจร้อน รับผิดชอบ เร่งรีบ เพื่อทงานให้ทันกับเวลาที่ขีดเส้นตายเอาไว้ ลักษณะของบุคลิกภาพต่าง ๆ ดังกล่าวนี้อาจก่อให้เกิดความเครียดสูง และมีผลต่อการเกิดโรคหัวใจสูงอีกด้วย นอกจากนี้ตัวแปรด้านความพึงพอใจและความภาคภูมิใจในงานน้อย จะมีความเครียดสูงทำให้เกิดโรคหัวใจและโรคอื่น ๆ สูงไปด้วย

จากงานวิจัยทั้งในประเทศและต่างประเทศดังกล่าวข้างต้น สรุปได้ว่า ความเครียดมีความสัมพันธ์กับอายุ วุฒิการศึกษา บุคลิกภาพบางอย่าง ภาระหน้าที่ในครอบครัว รายได้ ความรับผิดชอบในหน้าที่การงานความพึงพอใจในชีวิตหน้าที่ ที่รับผิดชอบสิ่งแวดล้อมด้านที่อยู่อาศัย และสัมพันธภาพในครอบครัว รวมทั้งสัมพันธภาพในการปฏิบัติหน้าที่การงาน

จากเอกสารและงานวิจัยที่เกี่ยวข้อง ทั้งในประเทศและต่างประเทศ ที่ได้ศึกษาค้นคว้ามาข้างต้น แสดงให้เห็นว่า "ความเครียด" เป็นเรื่องที่น่าจะศึกษาวิจัย เพราะความเครียดเป็นสิ่งที่เกิดขึ้นในชีวิตประจำวันซึ่งหลีกเลี่ยงได้ยาก จึงสมควรที่จะเรียนรู้และทำความเข้าใจ

