บทที่ 2

เอกสารและงานวิจัยที่เกี่ยวข้อง

ในการวิจัยเรื่องปัจจัยที่มีอิทธิพลต่อความเครียดของนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 6 สังกัดกรมสามัญศึกษา เขตการศึกษา 9 ผู้วิจัยได้ศึกษาจากตำราเอกสารงานวิจัยที่เกี่ยวข้อง และได้รวบรวมแนวคิดนำมาเสนอเป็นลำดับดังนี้ คือ

2.1 ความเครียด

- 2.1.1 ความหมายของความเครียด
- 2.1.2 ทฤษฎีที่เกี่ยวข้องกับความเครียด
- 2.1.3 สาเหตุของความเครียด
- 2.1.4 การจำแนกประเภทของความเครียด
- 2.1.5 ระดับของความเครียด
- 2.1.6 การวัดความเครียด
- 2.1.7 ลักษณะบุคคลที่มีความเครียด
- 2.1.8 ปฏิกิริยาทางร่างกายเมื่อเกิดความเครียด
- 2.1.9 การตอบสนองความเครียดทางด้านจิตใจ
- 2.1.10 การควบคุมความเครียด
- 2.1.11 วิธีผ่อนคลายความเครียด

2.2 วัยรุ่นและปัจจัยที่มีอิทธิพลต่อความเครียดของนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 6

- 2.2.1 ความหมายและลักษณะของวัยรุ่น
- 2.2.2 ปัจจัยและปัญหาที่ก่อให้เกิดความเครียดของวัยรุ่น
- 2.2.3 ความสัมพันธ์ของปัจจัยที่มีอิทธิพลต่อความเครียด

2.3 งานวิจัยที่เกี่ยวข้อง

2.1 ความเครียด

2.1.1 ความหมายของความเครียด

Selye (1956 อ้างถึงใน พรทิพย์ วิโรจน์แสงอรุณ, 2528) ได้กล่าวถึงความเครียดว่าเมื่อมีสิ่งคุกคาม ซึ่งอาจเป็นได้ทั้งสิ่งที่ดีและเลวทำให้สมดุลย์ของร่างกายเปลี่ยนแปลงไป ร่างกายจะมีการตอบสนองทำให้มีการเปลี่ยนแปลงทางสรีรวิทยาและชีวเคมีของร่างกายและมีการปรับตัว 3 ระยะ คือ ระยะเตือน ระยะต่อต้าน และระยะหมดกำลัง

Mills (1982) กล่าวว่า ความเครียดเป็นปฏิกิริยาต่อสิ่งต่าง ๆ ที่เกิดขึ้นภายในบุคคล เกิดขึ้นเมื่อบุคคลรู้สึกเป็นห่วงวิตกกังวล เศร้าโศก ละอาย หรือโกรธ โดยอาจจะมีสาเหตุจากตัวเอง ผู้อื่น หรือสิ่งต่าง ๆ ที่เกี่ยวข้องกับบุคคลนั้น โดยที่องค์ประกอบของความเครียดจะต้องประกอบด้วยสิ่งต่อไปนี้ คือ

1) เหตุการณ์ภายนอก

2) ความต้องการของบุคคล

3) ปฏิกิริยาภายในของบุคคลต่อสิ่งกระตุ้น

Farmer, Monahan and Hekeler (1984 อ้างถึงใน ฉวีวรรณ กาพย์เกิด, 2536) กล่าวว่า ความเครียดเป็นระดับของความวิตกกังวลของบุคคลที่รับรู้อันเนื่องมาจากภาวการณ์ต่าง ๆ ซึ่งในภาวการณ์เดียวกันนี้จะทำให้บุคคลมีความเครียดแตกต่างกัน

วัชรัตน์ หลิมรัตน์ (2527) กล่าวว่า ความเครียดเป็นปฏิกิริยาตอบสนองอย่างไม่เฉพาะเจาะจงต่อสิ่งกดดันใด ๆ ก็ตามสิ่งที่ทำให้เกิดปฏิกิริยาตัวนี้อาจจะเป็นสิ่งที่มีลักษณะทางกายภาพ เช่น อุณหภูมิร้อนจัด หนาวจัด สารพิษ นอกจากนี้ความไม่สมบูรณ์ในสังคมทั้งในหน่วยงาน ครอบครัว หรือในสังคมใหญ่สามารถก่อให้เกิดผลในเชิงกระตุ้นให้เกิดความเครียดได้

สุจริต สุวรรณชีพ (2532) กล่าวว่า ความเครียดเป็นภาวะของจิตใจเราเองที่ตื่นตัว เตรียมพร้อมที่จะเผชิญสถานการณ์หรือความกดดันอย่างใดอย่างหนึ่งอันไม่พึงประสงค์ ซึ่งคาดคิดว่าสถานการณ์หรือความกดดันนั้นเกินกำลังความสามารถของเราที่จะแก้ไขให้เบาบางหรือหมดสิ้นไปได้

ชูทิตย์ บานปรีชา (2534) กล่าวว่า ความเครียดเป็นปฏิกิริยาทางจิตใจที่ตอบสนองต่อสิ่งเร้าหรือตัวปัญหาที่กำลังเผชิญ ไม่ว่าจะเป็นปัญหาในตัวคนหรือนอกตัวคน ทำให้บุคคล รู้สึกไม่พอใจ ไม่สบายใจ เสมือนจิตใจถูกบีบบังคับให้ต้องเผชิญกับสิ่งเร้า ความรู้สึกดังกล่าวนี้ทำให้เกิดการเสียสมดุลย์ทั้งร่างกายและจิตใจ

พรนิรันดร์ อุดมถาวรสุข (2537) ได้กล่าวถึงความเครียดว่าเป็นปฏิกิริยาที่ร่างกายตอบสนองต่อตัวกระตุ้น (Stressor) ที่ก่อให้เกิดความไม่สมดุลย์ของร่างกายและจิตใจ และลักษณะของการตอบสนองนั้นเป็นไปได้ทั้งทางร่างกายและจิตใจ

จากความหมายต่าง ๆ ดังกล่าวพอสรุปได้ว่า

ความเครียด หมายถึง ภาวะที่ร่างกายและจิตใจถูกคุกคามโดยสิ่งเร้าไม่ว่าจะเป็นสิ่งเร้าจากภายในตัวบุคคล หรือสิ่งแวดล้อม ทำให้ระบบการปรับตัวของบุคคลผิดปกติ และร่างกายพยายามที่จะตอบสนองต่อสิ่งเร้านั้นเพื่อจะปรับตัวเข้าสู่ภาวะปกติ

2.1.2 ทฤษฎีที่เกี่ยวข้องกับความเครียด

2.1.2.1 ทฤษฎีความเครียดของ Selye (Selye Stress Theory) (1956 อ้างถึงใน พรทิพย์ วิริยจน์แสงอรุณ, 2528) กล่าวว่า ความเครียดเกิดจากร่างกายได้รับการคุกคาม สิ่งคุกคามอาจเป็นได้ทั้งดีและเลว ซึ่งทำให้สมดุลย์ของร่างกายเปลี่ยนแปลงไป เช่น ทหารที่อยู่ในสนามรบสามารถเกิดความเครียดได้เช่นเดียวกับการจุมพิตของหนุ่มสาว เมื่อมีสิ่งคุกคามร่างกายจะมีการตอบสนองทำให้มีการเปลี่ยนแปลงทางสรีรวิทยาและชีวเคมีของร่างกาย เรียกการปรับตัว ซึ่งแบ่งเป็น 3 ระยะ

1) ระยะเตือน (Alarm reaction) เริ่มมีสิ่งคุกคามเข้ามา ร่างกายจะรักษาสมดุลย์โดยมีการผลิตฮอร์โมนออกมาทำให้อัตราการเต้นของหัวใจเพิ่มขึ้น ความดันโลหิตสูง เบื่ออาหาร นอนไม่หลับ

2) ระยะต่อต้าน (Stage of resistance) คือระยะที่บุคคลพยายามใช้กลวิธีต่าง ๆ เพื่อปรับตัวต่อสิ่งคุกคาม

3) ระยะหมดกำลัง (Stage of exhaustion) คือ ร่างกายไม่สามารถตอบสนองต่อสิ่งคุกคามได้อีกต่อไป เกิดชีพจรผิดปกติ ความดันโลหิตต่ำ อ่อนเพลีย และเสียชีวิตในที่สุด

2.1.2.2 **ทฤษฎีภาวะวิกฤตและการให้ความช่วยเหลือผู้อยู่ในภาวะวิกฤต** (Crisis Theory and Crisis Intervention Principle) (Bryan, 1982 อ้างถึงใน พรทิพย์ วิโรจน์แสงอรุณ, 2528)

ภาวะวิกฤต คือ บุคคลมีความยุ่งยากในการตัดสินใจ ตัดสินใจหรือแก้ปัญหาไม่ได้ ทำให้บุคคลมีความทุกข์หนัก แม้จะใช้วิธีการใด ๆ แก้ปัญหาก็ไม่ได้ผล ทำให้บุคคลมีความวิตกกังวลสูงขึ้นเรื่อย ๆ เรียกว่าเป็นภาวะเสียสมดุลย์ของจิตใจ ซึ่งผลที่ตามมาคือ บุคคลรู้สึกมีความเครียดสูงขึ้น มีการแสดงออกถึงความยุ่งยากใจ ขุ่นมัว และการปฏิบัติหน้าที่ต่าง ๆ ของคนเสียไป

สาเหตุที่ทำให้เกิดภาวะวิกฤต

1) ภายในร่างกาย เกิดภายในตัวบุคคลเกิดในช่วงต่าง ๆ ของชีวิตดำเนินไปตามพัฒนาการทางด้านอารมณ์ สังคม จิตใจ ร่างกาย ทุกคนหลีกเลี่ยงไม่ได้

2) ภายนอกร่างกาย เกิดภายนอกตัวบุคคลอาจเกิดกับคนใกล้ชิด แต่มีผลกระทบต่อความรู้สึกของบุคคล เช่น พ่อแม่แยกทาง

3) เหตุการณ์ในชีวิตที่ไม่คาดหวังว่าจะเกิดขึ้น เช่น รถชน แผ่นดินไหว

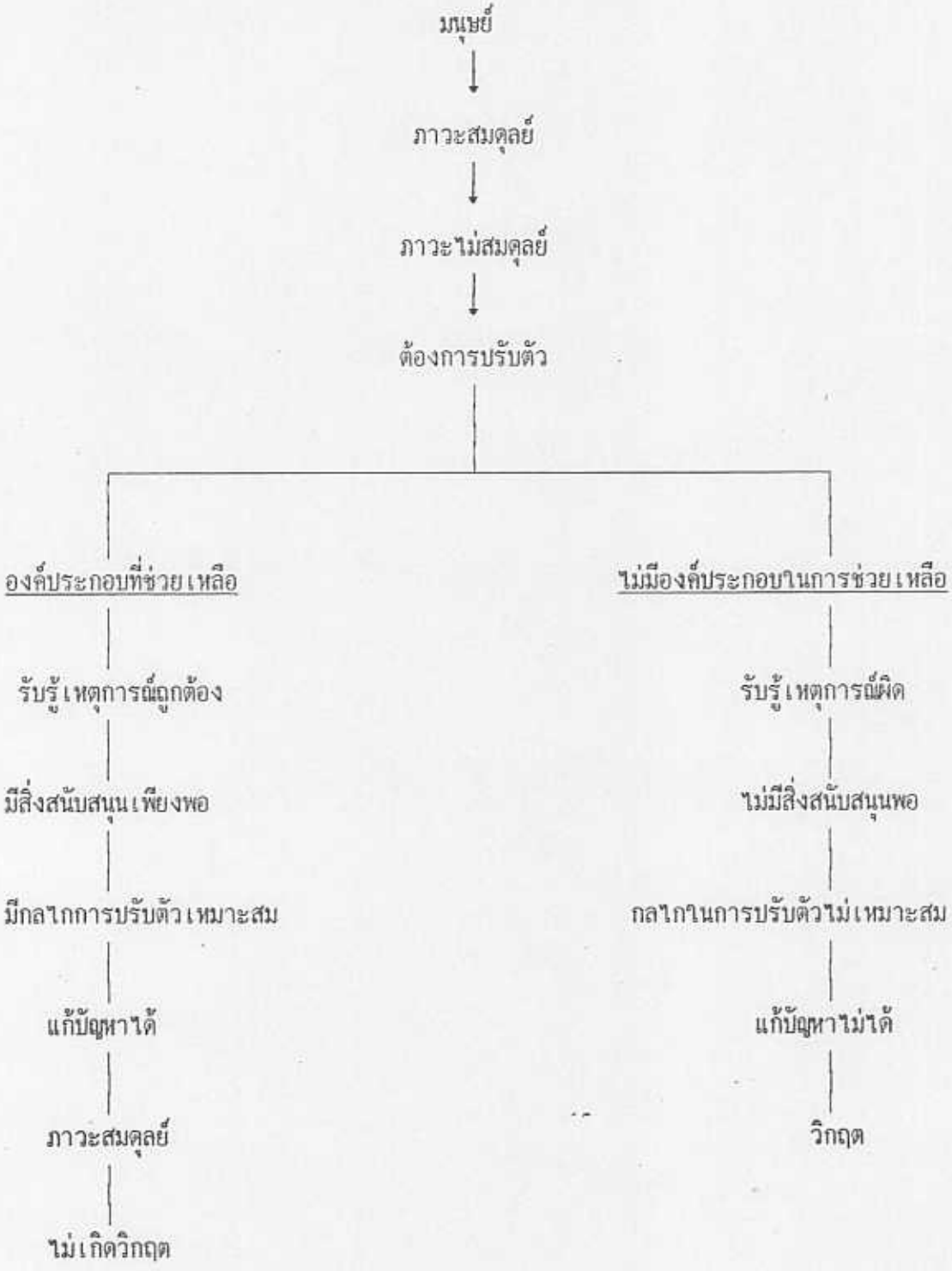
องค์ประกอบที่เป็นตัวกำหนดภาวะวิกฤต

1) การรับรู้ต่อเหตุการณ์ที่ก่อให้เกิดภาวะวิกฤต

2) กลไกการปรับตัว

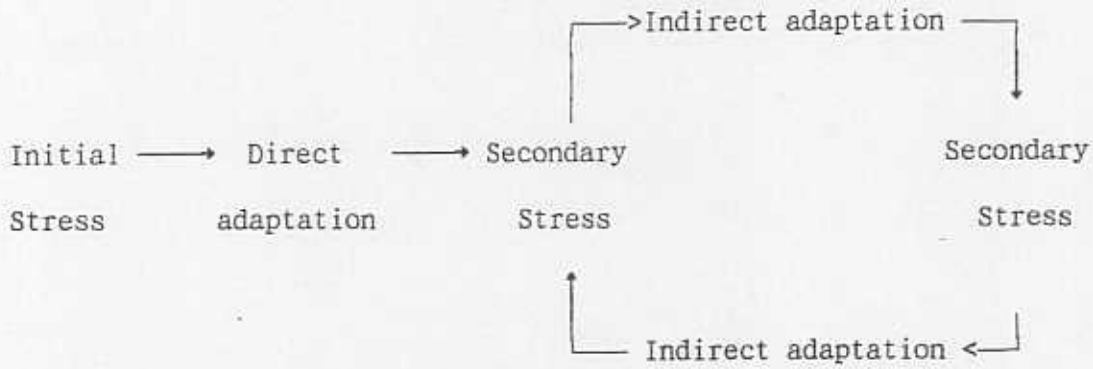
3) การสนับสนุนโดยภาวะแวดล้อม

สามารถนำองค์ประกอบที่เป็นตัวกำหนดภาวะวิกฤตมาแสดงดังภาพที่ 1



ภาพที่ 1 แสดงการเกิดภาวะวิกฤตและกระบวนการรักษาสมดุลย์ทางอารมณ์
(Bryan, 1982 อ้างถึงใน พรทิพย์ วิโรจน์แสงอรุณ, 2528)

2.1.2.3 **ทฤษฎีของ** Sexton and Hyland (Sexton's and Hyland's Model) (อ้างถึงในพรทิพย์ วิริรจน์แสงอรุณ, 2528) Sexton และ Hyland ได้สร้างโครงสร้างแสดงความสัมพันธ์ของความเครียดและการปรับตัวเรียก Stress-Adaptation Cycle (S.A. Cycle) โดยอาศัยแนวคิดของ Selye ที่ว่ามนุษย์มีชีวิตในโลกต้องเผชิญกับความเครียด ซึ่งอยู่กับประสบการณ์เกี่ยวกับความเครียด การปรับตัว พื้นฐานกรรมพันธุ์ การต่อต้านระยะพัฒนาการ การตอบสนองจากการเรียนรู้ จำนวนครั้งที่เกิดความเครียด ความรุนแรงของความเครียดที่เกิดขึ้น ซึ่งเมื่อเกิดความเครียด มนุษย์ต้องมีการปรับตัวอาจเป็นได้ทั้งทางตรงและทางอ้อม ขึ้นอยู่กับความเครียดอันแรกที่ประสบ ถ้าปรับตัวทางตรงร่างกายจะเปลี่ยนแปลงหน้าที่การทำงานเกิดความเครียดอันใหม่ ทำให้มีการปรับตัวทางอ้อม ดังแสดงเป็นโครงสร้างในภาพที่ 2



<u>ภาพที่ 2</u> Model S-A Cycle (Sexton's and Hyland's Model)

ความเครียดก่อให้เกิดปฏิกิริยาตอบสนอง หรือก่อให้เกิดการเปลี่ยนแปลงวงจรของความเครียดที่ทำให้เกิดการปรับแก้ แล้วกลายเป็นความเครียดและทำให้เกิดการปรับแก้อีกก็อาจจะเกิดขึ้นต่อไปเรื่อย ๆ จนกว่าจะถูกขัดขวางโดยปัจจัยภายในหรือภายนอกที่จะช่วยให้ความเครียดหมดไปลดลงหรือเปลี่ยนแปลงสถานการณ์

การประยุกต์ S-A Cycle ทั่ว ๆ ไป

1) แบคทีเรียเข้าสู่ร่างกาย Initial Stress

2) เม็ดเลือดขาวประจำจุดต่าง ๆ เมื่อเผชิญหน้ากับแบคทีเรีย Direct adaptation

3) เม็ดเลือดขาวสามารถกำจัดแบคทีเรียได้ Efficient direct adaptation ลดความเครียดที่ระดับเฉพาะที่หรือถ้ากำจัดไม่ได้ แบคทีเรียเพิ่มจำนวนและทำให้มีการอักเสบเกิดขึ้น Inefficient direct adaptation แบคทีเรียที่ระดับเฉพาะที่เจริญเข้าสู่ทั่วร่างกาย

4) ขณะที่มีการอักเสบ ทำให้ร่างกายอ่อนแอ ระบบต่าง ๆ ของร่างกายกระทบกระเทือน ทำงานไม่ได้ตามปกติ Direct adaptation ทำให้เกิดความเครียดอันใหม่ Secondary Stress ซึ่งต้องการการปรับแก้อื่น ๆ อีก

5) การปรับแก้ใหม่เป็นผลสำเร็จ ความเครียดลดลงหรือการปรับแก้ใหม่ไม่เป็นผล ความเครียดครอบงำต่อไป

ในการตัดวงจรความเครียดจะต้องลดความเครียดแรก เพิ่มการปรับตัวของร่างกายและจำกัดการดำเนินต่อไปของความเครียดอันใหม่ จึงต้องหาสาเหตุ วิธีป้องกัน และการกำจัดความเครียดที่เหมาะสม

จากทฤษฎีที่เกี่ยวข้องกับความเครียดที่นำมาเสนอนั้น จะเห็นได้ว่าเมื่อบุคคลเกิดความเครียดขึ้น สมดุลย์ทางร่างกายของบุคคลจะเปลี่ยนแปลงไปทำให้เกิดอาการต่าง ๆ ที่แสดงออกทางร่างกายของบุคคล เช่น เบื่ออาหาร นอนไม่หลับ ชีพจรเต้นผิดปกติ เกิดโรคทางกายต่าง ๆ เช่น โรคกระเพาะอาหาร โรคลำไส้ ซึ่งอาการต่าง ๆ ที่เกิดขึ้นจะรุนแรงมากน้อยเพียงใด ขึ้นอยู่กับการเผชิญต่อภาวะความเครียดของบุคคล และอาการทางร่างกายต่าง ๆ ที่เกิดขึ้นกับบุคคลนี้เองที่ทำให้เราสามารถที่จะทราบว่าบุคคลนั้นกำลังเผชิญกับความเครียดอยู่ และเราสามารถวัดความรุนแรงของความเครียดของบุคคลได้จากอาการต่าง ๆ ที่เกิดขึ้น ดังแบบสำรวจความเครียด Health Opinion Survey ของพันเอกแพทย์หญิงบรรจง สืบสมาน ซึ่งแปลและเรียบเรียงจากแบบสำรวจ

The Army's Neuropsychiatric Screening Adjust (อ้างถึงใน อัมพร กุลเวชกิจ, 2537) ซึ่งลักษณะแบบสำรวจจะเป็นข้อคำถามเกี่ยวกับอาการต่าง ๆ ซึ่งเป็นอาการที่เกิดจากปฏิกิริยาของความเครียดว่าบุคคลเคยเกิดอาการดังกล่าวนี้มากน้อยเพียงใด และผลของแบบสำรวจจะทำให้ทราบว่าบุคคลนั้น กำลังเผชิญกับภาวะความเครียดในระดับใด ซึ่งจะได้หาทางที่จะลดความเครียดของบุคคลให้หมดไป เพื่อเขาจะสามารถ ดำเนินชีวิตต่อไปอย่างมีความสุข

2.1.3 สาเหตุของความเครียด

Wallace (1978) แบ่งสาเหตุของความเครียดออกเป็น 2 กลุ่ม

1) สาเหตุจากภายนอก (Exdogenous Stress) เป็นความเครียดที่มักจะมีปัญหามาจากความสัมพันธ์ระหว่างบุคคล แยกออกเป็น

(1) สาเหตุจากครอบครัว เช่น ความสัมพันธ์ของพ่อแม่กับลูก หรือระหว่างคู่สมรส

(2) สาเหตุจากที่ทำงาน เช่น ความสัมพันธ์ระหว่างนายจ้าง ลูกจ้าง เพื่อนร่วมงาน ความล้มเหลวของธุรกิจ

(3) สาเหตุอื่น ๆ ที่เกี่ยวข้องกับบุคคล เช่น ความขัดแย้งทางความคิดความสนใจไม่ตรงกัน

2) สาเหตุภายใน (Endogenous Stress) ได้แก่ ความเจ็บปวด ความจำ ความคิด ความรู้สึก ความฝัน ความคาดหวัง

ลออ หุตางกูร (2534) กล่าวว่า สาเหตุที่ทำให้เกิดความเครียดมีดังนี้

1) สิ่งกระตุ้นที่จำแนกได้ชัดเจนมีตัวตนหรือกระทำโดยตรงต่อร่างกาย (Specific Stress Agent) อาจเกิดจาก

(1) จุลชีพ : เชื้อแบคทีเรีย รา

(2) เคมี : กรด ด่าง ยา

(3) กายภาพ : ความร้อน แสง เสียง

(4) แรงกล : แรงบีบ การเคลื่อนไหวอย่างแรง

(5) ขาดปัจจัยจำเป็นในการดำรงชีวิต : ขาดอากาศ อาหาร ขาดน้ำ และเสียเลือด

2) สาเหตุที่ไม่มีตัวตนเฉพาะ (Non-Specific Stress Agent) ได้แก่ มูลเหตุที่เกี่ยวกับจิตใจ เช่น ความกลัว ความวิตกกังวล ความกดดันทางสังคม การเปลี่ยนแปลงของบทบาทชีวิต เช่น จากวัยเด็กสู่วัยผู้ใหญ่ ความคับข้องใจที่ไม่สามารถสนองความต้องการของตนได้ นับตั้งแต่ความต้องการขั้นพื้นฐานจนถึงความต้องการขั้นสูงของบุคคล

ชูทิตย์ ปานปรีชา (2534) กล่าวว่า ในการศึกษาเรื่องความเครียดเราจะต้องศึกษาสาเหตุหรือปัจจัยที่ทำให้เกิดความเครียด แบ่งเป็นข้อใหญ่ ๆ ได้ดังนี้

1) สาเหตุภายใน คือ ความเครียดที่เกิดจากสาเหตุที่มาจากตัวคน แยกได้เป็น 2 ชนิด คือ

(1) สาเหตุทางร่างกาย เป็นภาวะบางอย่างของร่างกายที่ทำให้เกิดความเครียด ซึ่งภาวะนี้ยังไม่รุนแรงถึงขั้นเป็นโรค ซึ่งภาวะต่าง ๆ อันเป็น สาเหตุของความเครียดนี้ได้แก่

- ความเหนื่อยล้าทางร่างกาย
- ร่างกายได้รับการพักผ่อนไม่เพียงพอ
- รับประทานอาหารไม่เพียงพอ
- ความเจ็บป่วยทางร่างกาย
- ภาวะติดสุราและยาเสพติด

(2) สาเหตุทางจิตใจ สภาพทางจิตใจบางอย่างสามารถก่อให้เกิดความเครียดได้

- อารมณ์ไม่ดี เช่น ความกลัว ความวิตกกังวล ความโกรธ
- ความรู้สึกบางอย่าง เช่น สูญเสียชื่อเสียงเกียรติยศ ความภูมิใจ ความรู้สึกว่าตนทำผิดและเกรงว่ามีคนจะจับได้
- ความคับข้องใจ เกิดเมื่อความต้องการถูกขัดขวาง ทำให้เกิดความไม่พอใจ โกรธ จิตใจถูกบีบคั้น

2) สาเหตุภายนอก คือ ปัจจัยต่าง ๆ นอกตัวคนที่เป็นสาเหตุ ทำให้เกิดความเครียด ได้แก่

(1) การสูญเสียสิ่งที่รัก ทั้งคนรัก ของรัก ทรัพย์สิน หน้าที่การงาน

(2) การเปลี่ยนแปลงในชีวิต พบในระยะหัวเลี้ยวหัวต่อของชีวิตทุกคนซึ่งทำให้จิตใจแปรปรวน (Psychological Imbalance) ได้แก่ เข้าโรงเรียนครั้งแรก ทำงานครั้งแรก มีประจำเดือนครั้งแรกหรือมีการเปลี่ยนแปลงด้านสิ่งแวดล้อมกระทันหัน โดยไม่ได้เตรียมตัวหรือคาดคิดไว้ก่อน เช่น ย้ายงาน ย้ายที่อยู่

(3) ภัยอันตรายต่าง ๆ ที่คุกคามชีวิตและทรัพย์สิน

(4) ทำงานบางชนิดที่ทำให้เกิดความเครียด เช่น ทำงานที่ต้องรับผิดชอบมาก ๆ งานที่ต้องแข่งขัน

(5) ทำงานที่ต้องรับผิดชอบในระดับสูง

(6) ภาวะเศรษฐกิจตกต่ำ หนี้สิน

(7) สภาพของสังคมเมือง ชีวิตต้องแข่งขัน อยู่กันแออัด จราจรติดขัด

อุบล นิวัติชัย (2527) กล่าวว่า ความเครียดคือประสบการณ์ส่วนบุคคลเป็นผลมาจากสาเหตุดังต่อไปนี้

1) มีข้อเรียกร้องให้บุคคลต้องปรับตัวหรือเปลี่ยนแปลงอย่างใดอย่างหนึ่ง เช่น ภาวะเหตุการณ์วิกฤตในแต่ละช่วงของพัฒนาการปกติของชีวิต ภาวะที่เกิดการเสียหาย ใช้การไม่ได้ขององค์ประกอบในร่างกาย ภาวะการเปลี่ยนแปลงฐานะทางสังคม

2) มีการรับรู้ภาวะคุกคามต่อสมดุลย์ของชีวิต เช่น เกิดความไม่มั่นคงปลอดภัยต่อจิตใจ เกียรติและศักดิ์ศรีของตนเองถูกคุกคาม รับรู้ภาวะคุกคามที่มาจากภยันตรายและภัยพิบัติตามธรรมชาติต่าง ๆ

3) มีภาวะท้าทายความสามารถของบุคคล เช่น ขาดความเชื่อมั่นในตัวเอง การเตรียมตัวไม่พร้อมกับงานหรือสถานการณ์บางอย่าง

4) เกิดภาวะการขาดแคลนความต้องการที่จำเป็น เช่น การยกย่องชมเชย การยอมรับ ความรักความเสน่หา ผลสำเร็จ อำนาจ ที่อยู่อาศัย การแสดงออกซึ่งความเป็นตัวเองอย่างสร้างสรรค์

2.1.4 การจำแนกประเภทของความเครียด

Miller and Keane (1972) ได้แบ่งความเครียดเป็น 2 ลักษณะ คือ ความเครียดทางจิตใจ และความเครียดทางร่างกาย

1) ความเครียดทางจิตใจ เป็นการตอบสนองความคิดว่าจะเกิดอันตรายไม่ปลอดภัย การอ่านหนังสือ ดูหนังที่น่าตื่นเต้น น่ากลัว ก็ทำให้เครียดขึ้นได้ ทำให้หัวใจเต้นเร็ว แรง ซึ่งความเครียดทางจิตใจมีสาเหตุ คือ การสูญเสีย การได้รับอันตราย และความคับข้องใจ เมื่อไม่ได้รับการตอบสนองความต้องการ

2) ความเครียดทางร่างกาย

(1) ความเครียดจากการเปลี่ยนแปลงทางชีวภาพ หรือทางร่างกาย (Biological Stress) เช่น มีความเจ็บปวด บาดเจ็บ การสูญเสียน้ำหรือเสียเลือดมากเกินไป

(2) ความเครียดที่เกิดขึ้นในขั้นพัฒนาการ (Developmental Stress) รวมทั้งความเครียดของบุคคลในวัยต่าง ๆ เช่น ความเครียดในช่วงวัยรุ่น วัยผู้ใหญ่และความเครียดในวัยชรา

ความเครียดในวัยรุ่น (Stress in Adolescent) ในช่วงอายุ 12-19 ปี วัยรุ่นจะมีความเครียดจากสาเหตุ ดังนี้

- เป็นวัยที่อารมณ์ร้อน ต้องการเป็นตัวของตัวเองไม่ต้องการการควบคุมจากพ่อแม่ เกิดความเครียดจากการไม่เข้าใจของพ่อแม่กับตัวเด็ก

- การเข้ากับเพื่อนฝูง ชอบความเป็นผู้นำกลุ่ม ชอบการยอมรับ การที่เพื่อนแสดงท่าทีรังเกียจ ไม่อยากคบ ทำให้เขาเกิดความเครียดขึ้น

- เด็กไม่คุ้นเคยกับการเปลี่ยนแปลงทางร่างกาย เช่น มีประจำเดือนในเด็กหญิง ทำให้เกิดความกังวลใจ

(3) ความเครียดที่เกิดจากสภาพแวดล้อม (Environmental Stress) เช่น

- อิทธิพลของระเบียบประเพณี และวัฒนธรรม
- อิทธิพลลักษณะครอบครัว
- สภาพโรงเรียน
- ภาวะเศรษฐกิจ
- ความไม่สมหวังในงานอาชีพ
- ภาวะสงคราม
- เหตุการณ์ที่ไม่คาดคิดมาก่อน

2.1.5 ระดับของความเครียด

Sutterly and Donnelly (1981) ได้แจกแจงพฤติกรรมทั่วไปของบุคคลที่แสดงความเครียดในระดับต่าง ๆ ไว้ 6 ระดับ ดังนี้

ระดับที่ 1 คือ ภาวะต่ำสุดของความเครียด (Atarexy) เช่น ภาวะที่บุคคลได้รับยานอนหลับ หรือภาวะการอยู่ในสมาธิระดับลึก สภาพเช่นนั้นร่างกายจะมีเมตตาบอลิซึมต่ำกว่าปกติ

ระดับที่ 2 คือ ภาวะที่บุคคลรู้สึกสบาย ผ่อนคลาย (Minimal) เช่น ภาวะที่จิตสงบ บุคคลอาจจะแบ่งความสนใจไปที่สิ่งใดสิ่งหนึ่ง และไม่มีกิจกรรมที่ต้องใช้พลังทางร่างกาย

ระดับที่ 3 คือ สภาวะความเครียดที่เกิดเป็นปกติในชีวิตประจำวัน (Mild) ความเครียดระดับนี้ไม่ลุกคามต่อการดำเนินชีวิต แต่เป็นตัวกระตุ้นให้บุคคลตื่นตัว ว่องไว พร้อมที่จะมีกิจกรรมมีการเรียนรู้มีการยืดหยุ่น องค์ประกอบต่าง ๆ ในร่างกายปรับเปลี่ยนไปมา แต่ในที่สุดก็กลับคืนคงสภาพไว้ได้

ระดับที่ 4 ความเครียดเกิดขึ้นชั่วคราว (Moderate) เช่น ภาวะที่บุคคลจะต้องเผชิญกับสถานการณ์ใหม่ ๆ หรือรู้สึกได้รับการลุกคาม หรือมีการคงอยู่ของเหตุการณ์ที่ก่อให้เกิดความเครียด ภาวะเช่นนี้ทำให้การรับรู้แคบ ขาดการควบคุมตัวเอง พฤติกรรมเปลี่ยนเป็นนอนไม่หลับ รู้สึกใจเต้นใจสั่น

ระดับที่ 5 ระดับที่บุคคลปรับตัวไม่ได้ (Severe) เช่น ภาวะหมดแรง องค์ประกอบต่าง ๆ ในร่างกายไม่สามารถรับมือกับความเครียดต่อไปได้อีก พฤติกรรมที่ปรากฏคือ อาการเศร้าซึม อารมณ์หวั่นไหวง่าย ก้าวร้าว มีอาการเจ็บป่วยทางร่างกายและมีภาวะที่เรียกว่าหมดแรงทั้งกายและใจ (Burn Out)

ระดับที่ 6 ภาวะที่บุคคลมีความเครียดสูงสุด (Panic) สภาพทุกอย่างในร่างกายเสียระบบอย่างสิ้นเชิง ไม่ว่าจะเป็นร่างกาย จิตใจและอารมณ์ บุคคลรับรู้เหตุการณ์ในลักษณะของอันตรายที่หมดทางสู้ พฤติกรรมที่มีปรากฏคือ อาการต่าง ๆ ของโรคจิต หรือการหยุดเต้นของหัวใจ

ความเครียดระดับที่ 1 - 3 เป็นความเครียดที่บุคคลสามารถปรับและช่วยเหลือตัวเองได้ ส่วนความเครียดตั้งแต่ระดับที่ 4 บุคคลจะต้องใช้ความพยายามใช้พลังทุกส่วนที่มีอยู่อย่างเต็มที่ในการปรับแก้ ความเครียดระดับที่ 5 และที่ 6 เป็นความเครียดที่รุนแรง บุคคลไม่สามารถช่วยเหลือตนเองได้ จึงต้องการความช่วยเหลือจากผู้ประกอบวิชาชีพที่เกี่ยวข้องกับงานด้านนี้

ชูทิตย์ ปานปรีชา (2534) กล่าวถึงระดับหรือความรุนแรงของความเครียด สามารถแบ่งได้เป็น 3 ระดับ คือ

ระดับแรก เป็นภาวะของจิตใจที่มีความเครียดอยู่เล็กน้อย ถือเป็นภาวะปกติ พบได้ในชีวิตประจำวันของทุก ๆ คน ขณะกำลังเผชิญปัญหาต่าง ๆ หรือกำลังต่อสู้กับความรู้สึกไม่ดีของตัวเอง

ความเครียดเพียงเล็กน้อย ไม่มีการเปลี่ยนแปลงทางสรีระของร่างกาย ความนึกคิด อารมณ์และพฤติกรรมให้เห็นชัด ไม่เกิดผลเสียในการดำเนินชีวิต

ระดับที่สอง มีความเครียดอยู่ปานกลาง เป็นระยะที่ร่างกายและจิตใจต่อสู้กับความเครียดที่มีแสดงออกให้เห็นโดยมีการเปลี่ยนแปลงทางสรีรวิทยาของร่างกาย ความคิด อารมณ์ พฤติกรรม และการดำเนินชีวิต

ความเครียดระดับนี้ เป็นสัญญาณเตือนว่ามีความเครียดมากกว่าปกติ ต้องรีบหาทางขจัดสาเหตุทำให้เกิดความเครียด ถ้าปล่อยให้ความเครียดเพิ่มจะทำให้เกิดพยาธิสภาพของร่างกายและจิตใจ การดำเนินชีวิตประจำวันเสียไป ถ้าสามารถเร่งขจัดสาเหตุของความเครียด การเปลี่ยนแปลงต่าง ๆ จะกลับเข้าสู่สภาวะปกติ

ระดับที่สาม เป็นภาวะจิตใจที่มีความรุนแรง ร่างกายและจิตใจพ่ายแพ้ต่อความเครียด มีการเปลี่ยนแปลงทางร่างกายและจิตใจให้เห็นเด่นชัด

ระยะนี้ต้องการการดูแล ช่วยเหลือ รักษาตัวแม้สาเหตุที่ทำให้เครียดหมดไป หรือรู้วิธีผ่อนคลายความเครียดของตัวเอง ก็ยังไม่สามารถจะทำให้ความเครียดหมดไป ต้องมีผู้อื่นเข้ามาช่วย

2.1.6 การวัดความเครียด

ชูทิตย์ ปานบรีชา (2534) กล่าวว่า การจะรู้ได้ว่าคนใดมีความเครียดหรือไม่ และมากน้อยเพียงใดวัดได้ 2 วิธีคือ

วิธีที่ 1 จากการสังเกตสิ่งที่ปรากฏออกมาในตัวคน ทั้งด้านอารมณ์ คำบอกกล่าว พฤติกรรม รวมทั้งสิ่งเร้าที่มี เช่น อารมณ์หงุดหงิด โกรธง่าย ขาดความอดทน ควบคุมอารมณ์ไม่ได้ ตรวจพบว่ากำลังเผชิญอยู่กับปัญหาที่เป็นสาเหตุของความเครียด เช่น มีงานมาก มีปัญหามาก แก้ปัญหาไม่ตก

วิธีที่ 2 จากการใช้แบบทดสอบที่สร้างขึ้นมาเพื่อตรวจหาความเครียด สามารถคำนวณงานออกมาเป็นตัวเลข เปรียบเทียบคะแนนมาตรฐานของแบบทดสอบนั้น ทำให้บอกได้ว่ามีความเครียดหรือไม่ มากน้อยเพียงใด

แบบทดสอบเกี่ยวกับความเครียดที่ใช้กัน ได้แก่

- Health Opinion Survey (HOS)
- Symptom Check List 90 (SCL-90)
- Cornell Medical Index (CMI)

2.1.7 ลักษณะของบุคคลที่มีความเครียด

ยรรยง ศุทธารัตน์ (2526) ได้กล่าวถึงลักษณะของบุคคลที่จะเกิดความเครียดได้ง่าย ซึ่งมีลักษณะดังนี้

1) เป็นคนกินอาหาร เดิน เคลื่อนไหว หรือทำอะไรรวดเร็วเหมือนแข่งกับเวลา

2) พูดจาเร็ว รีบร้อนจนบางครั้งลุกลี้ลุกลน

3) ไม่ชอบหยุดพักตากอากาศ และรู้สึกไม่ถูกต้องที่จะไม่ทำงาน

4) ชอบทำงานหลาย ๆ อย่างให้เสร็จในเวลาเดียวกัน

5) ชอบเปรียบเทียบผลงานความสำเร็จของตนกับคนอื่นในวัยเดียวกัน

6) หาเงินแต่ไม่มีเวลาหาความสุขจากการใช้เงิน

7) หงุดหงิดง่าย เมื่อต้องคอยคนอื่น

ชูทิตย์ ปานปรีชา (2534) กล่าวว่า บุคลิกภาพประเภทที่ทำให้เกิดความเครียดได้ คือ

1) เป็นคนจริงจังกับชีวิต (Perfectionist) ทำอะไรต้องทำให้ดีสมบูรณ์แบบ สะอาดเรียบร้อย มีมาตรฐานในการดำเนินชีวิตสูง มีความสามารถในการทำงานเหนือกว่าผู้อื่น ทำให้ตลอดชีวิตต้องทำงานหนักและต้องทำงานทุกอย่างด้วยตัวของตัวเอง จึงเกิดความเครียดได้ง่าย

2) เป็นคนใจร้อน รุนแรง ก้าวร้าว ควบคุมอารมณ์ไม่อยู่ (Impulsion, Aggression, Poor Emotional Control) คนประเภทนี้อารมณ์เปลี่ยนแปลงได้มาก มีการเปลี่ยนแปลงทางสรีรวิทยาของร่างกาย

3) เป็นคนต้องพึ่งพาผู้อื่น (Dependence) คนประเภทนี้ขาดความเชื่อมั่นตัวเอง มีความรู้สึกว่าตัวเองไม่เก่ง ไม่เข้มแข็ง ขาดประสบการณ์ไม่กล้าทำอะไรด้วยตนเอง ต้องอาศัยคำแนะนำจากผู้อื่น ทำให้มีความกลัว วิตกกังวล มองอนาคตด้วยความหวาดหวั่นเสมอ เกิดความเครียดเป็นประจำ

2.1.8 ปฏิกิริยาทางร่างกายเมื่อเกิดความเครียด

วัชรัตน์ หลิมรัตน์ (2527) กล่าวว่า นักสรีรวิทยาและนักพยาธิวิทยาได้สรุปปฏิกิริยาในร่างกาย อันเป็นผลจากสิ่งกดดันว่า ทำให้มีการเปลี่ยนแปลงในร่างกาย 3 ประการ ด้วยกันดังนี้

1) ต่อมหมวกไตโต

2) กระเพาะอาหารและลำไส้เล็กอักเสบ

3) ต่อมไธมัส และต่อมน้ำเหลืองเหี่ยวฝ่อ

ปฏิกิริยาเหล่านี้จะเกิดได้ทั้งผู้ที่เกิดความเครียดอย่างรุนแรง และผู้ที่มีความเครียดค่อนข้างน้อย แต่อยู่กับสภาพเครียดนาน ๆ นอกจากการเปลี่ยนแปลงทางร่างกายยังมีการเปลี่ยนแปลงของพฤติกรรมที่ผิดแผกไปจากเดิมเช่น ร่างกายไม่ตอบสนองต่อยาและสิ่งกระตุ้นภูมิคุ้มกัน เป็นต้น

จากการทดสอบคนงานชายที่ทำงานประเภทที่ทำเป็นจังหวะ ๆ ได้ผลว่าผู้ที่ทำงานจังหวะสั้น ๆ (5-10 นาที) จะมีระดับอะดรีนาลีนในเลือดสูงกว่าผู้ที่ทำงานจังหวะยาว (15-30 นาที) เมื่อสอบถามความรู้สึกสบายในระหว่างทำงาน

ปรากฏว่างานประเภทจังหวะยาวมีความสบายกว่า แสดงให้เห็นถึงความผสมผสานระหว่างความเครียดทางร่างกาย (จังหวะของงานที่ทำ) และความเครียดทางอารมณ์ (ความสบาย) ความเครียดไม่เพียงแต่จะทำให้เกิดความเจ็บป่วยทางร่างกาย อย่างเฉพาะเจาะจง เช่น ความดันโลหิตสูง แผลในกระเพาะอาหารลำไส้เล็ก โรคหืด เท่านั้น ยังทำให้ร่างกายอ่อนแอต่อการที่เป็นโรคติดเชื้อ เช่น ไข้หวัด และโรคอื่น ๆ เช่น ความผิดปกติทางจิต โรคหัวใจ โรคในระบบต่อมไร้ท่อ โรคมะเร็ง เป็นต้น

สันต์ หัตถีรัตน์ (2534) กล่าวว่า อาการของความเครียดเป็นอาการที่อาจแสดงออกโดยตรงและตรงกับสาเหตุที่ทำให้เกิดความเครียด เช่น ความห่วงกังวล ตื่นเต้น ตกใจ ความประหม่า เคอะเขิน ความโกรธ เกลียด ความรัก ดีใจ ซึ่งความรู้สึกหรืออารมณ์ต่าง ๆ ถ้าเกิดขึ้นมากหรือนานเกินไปย่อมก่อให้เกิดความเครียด ซึ่งอาจแสดงออกโดยอาการอื่น ๆ เช่น

1) หน้ามืด เป็นลม เพราะตื่นเต้นตกใจ

2) หน้าซีด หน้าแดง เช่น โกรธจนหน้าแดง

3) มือเท้าเย็น อาจมีเหงื่อออกตามมือและเท้า เช่น อาการตกใจเวลาประหม่าอาย

4) ใจเต้นใจสั่น

5) ปวดศีรษะ มึนศีรษะ

6) หงุดหงิดง่าย รำคาญง่าย หรือหาเรื่องผู้อื่นโดยไม่สมควร

7) นอนไม่หลับ หลับและตื่นบ่อย ๆ ฝันร้าย

8) เบื่ออาหาร หรือเจริญอาหารผิดปกติ

9) ปวดท้อง ท้องเดิน ท้องผูกบ่อย ๆ

10) ปัสสาวะบ่อย

11) อ่อนเพลีย ไม่มีแรง เบื่อหน่าย ท้อแท้

12) หายใจไม่สะดวก หายใจไม่เต็มปอด เหนื่อยหอบ ถ้าเป็นมากอาจมีอาการมือเท้าชาเหมือนเป็นเหน็บ มือเท้าแข็ง เกร็งเกิดปวดเมื่อย

หอสมุดกลาง
มหาวิทยาลัยขอนแก่น
วพ
BF
2663

ซึ่งนอกจากความเครียดทำให้เกิดอาการต่าง ๆ ดังที่ได้กล่าวมาแล้ว ยังทำให้เกิดโรคอีกด้วย ดังนี้

1) โรคไข้หวัด และไข้หวัดใหญ่ (Cold and Influenza) เกิดจากทำงานหนัก อดนอน เกิดความเครียด ร่างกายจะอ่อนแอลง ภูมิต้านทานในร่างกายลดลง ทำให้เชื้อไวรัสที่เป็นสาเหตุของไข้หวัดเข้าสู่ร่างกาย

2) โรคกระเพาะลำไส้เป็นแผล (Peptic Ulcer Disease) เกิดจากกรดในน้ำย่อยของกระเพาะอาหารที่หลั่งออกมามากเกินไป เนื่องจากความเครียดและสาเหตุอื่น ๆ กรดในน้ำย่อยจึงกัดกระเพาะทำให้เป็นแผลเกิดอาการปวดท้อง ถ้าเป็นมากอาจอาเจียนเป็นเลือดอุจจาระเป็นสีดำ ถ้ากระเพาะลำไส้ทะลุทำให้ไข้สูง ปวดท้อง

3) โรคความดันเลือดสูง เมื่อเกิดความเครียดขึ้น ความดันเลือดจะพุ่งสูงขึ้นมาก

4) โรคหัวใจ คนที่เป็นโรคหัวใจ ถ้าเกิดความเครียดขึ้นมาเมื่อใดมักจะเกิดอาการหอบเหนื่อย แน่นหน้าอก ใจเต้นใจสั่น หรือหน้ามืดเป็นลมขึ้นมาได้อย่างง่าย ๆ ความเครียดเป็นสาเหตุอย่างหนึ่งให้ไขมันในเลือดสูงขึ้น

5) เส้นเลือดในสมองแตก ตีบหรือตัน (Cerebrovascula Disease) ซึ่งทำให้เกิดโรคลมปัจจุบัน (Stroke) ทำให้เกิดอัมพาต อัมพฤกษ์ พูดไม่ได้ ความเครียดทำให้เส้นเลือด (หลอดเลือด) ตีบแข็งเร็วกว่าปกติ และยังทำให้ความดันเลือดสูง มีผลให้เส้นเลือดในสมองแตก ตีบตันได้ง่าย ซึ่งคนที่เส้นเลือดตีบแข็งถ้าตื่นเต้น ตกใจ เส้นเลือดที่แข็งอาจแตกทำให้เป็นอัมพาตได้

6) โรคหอบหืด มักจะเป็นหืดทันทีถ้ามีอาการโกรธ

7) โรคภูมิแพ้ เช่น โรคแพ้อากาศ โรคเอสแอลอี (SLE หรือ Systemiclupus Crythematosus) มักจะกำเริบเมื่อมีความเครียด

8) โรคมะเร็ง เนื่องจากความเครียดไปรบกวนภูมิต้านทานของร่างกายที่จะกำจัดเซลล์มะเร็งหรือไปกระตุ้นให้เกิดความผิดปกติในยีนส์ (Genes) ทำให้มีการเปลี่ยนแปลงของยีนส์เกิดเป็นเชื้อมะเร็งขึ้น

อาจกล่าวได้ว่า โรคเกือบทั้งหมดที่ปรากฏอยู่ย่อมมีความเครียดเป็นปัจจัยโดยตรงหรือโดยอ้อม ดังนั้นการพิจารณาเพื่อการช่วยเหลือนักเรียนที่มีอาการไม่สบายนั้นจะต้องนึกถึงสาเหตุเรื่องความเครียดนี้ด้วยเสมอเพื่อจะได้หาทางช่วยเหลือได้ถูกวิธี

2.1.9 การตอบสนองความเครียดทางด้านจิตใจ

สุวนีย์ เกี่ยวกิ่งแก้ว (2527) กล่าวว่า เมื่อเกิดความเครียด จิตใจของคนเราจะมีการกระทำที่เป็นการปกป้องตัวเองให้พ้นภาวะความไม่สุขสบายอันเกิดจากสภาวะเครียด และหาวิธีในการลดและขจัดภาวการณ์ที่ก่อให้เกิดความเครียดนั้นซึ่งเรียกว่า Coping Mechanism

Chodoff และคณะ (อ้างถึงใน สุวนีย์ เกี่ยวกิ่งแก้ว, 2527) ให้ความหมายคำว่า Coping ว่าเป็นพฤติกรรมของจิตใจในกระบวนการปรับสมดุลย์ทางอารมณ์ หรือกลวิธีทางด้านจิตใจที่บุคคลใช้เพื่อแก้ไขสภาวะที่ถูกคุกคามต่อเสถียรภาพทางด้านจิตใจ เพื่อลดความกดดันทางจิตใจ

การตอบสนองต่อความเครียดทางจิตใจอาจแยกเป็น 3 ประเภท คือ

1) การหนีและเลี่ยง (Flight) โดยการปฏิเสธ (Denial) ปฏิเสธว่าตนเครียดหรือมีปัญหาแก้ไม่ตก เช่น หนีโดยการใช้เหล้า ใช้ยา บางคนเลี่ยงด้วยการนอนหลับเพื่อจะได้ไม่ต้องรับรู้เหตุการณ์ใด ๆ

2) ยอมรับรู้พร้อมกับเผชิญกับความเครียด (Fight) เพื่อหาทางแก้ไขสภาวการณ์ที่ก่อให้เกิดความเครียด หรือแก้ไขตนเองเพื่อลดภาวะความเครียด การยอมรับและเผชิญ จึงมีอยู่ 2 ลักษณะ คือ แก้ไขภาวะภายนอกตัวที่สร้างความเครียด และแก้ไขตัวเองให้แข็งแกร่ง เพื่อจะได้รับภาวะความเครียดได้มากขึ้น

3) เรียนรู้ที่จะอยู่กับความเครียด (Consistence) ในยามที่เราไม่สามารถหนีหรือไม่สามารถแก้ไขภาวะความเครียด เราต้องใช้วิธีใหม่คือเรียนรู้ที่จะอยู่กับมัน เช่น การทำสมาธิ การวิปัสสนา การแสวงหาคนช่วยเหลือเพื่อประคับประคองจิตใจและอารมณ์

Caplan (อ้างถึงใน สุวนีย์ เกี่ยวกิ่งแก้ว, 2527) ให้ความคิดเห็นว่า ในการสนองตอบต่อภาวะความเครียดทางด้านจิตใจของบุคคลโดยทั่วไปนั้นจำแนก ออกเป็น 4 ระยะ ดังนี้คือ

ระยะที่ 1 เป็นพฤติกรรมเพื่อเปลี่ยนสภาวะความเครียดหรือเป็นพฤติกรรมที่ช่วยบุคคลให้หลีกพ้นภาวะความเครียด

ระยะที่ 2 เป็นพฤติกรรมที่บุคคลพยายามเพื่อให้ได้มาซึ่งความสามารถใหม่ เพื่อที่จะได้ดำเนินการเปลี่ยนแปลงภาวะภายนอกตัวและผลของมันที่ก่อให้เกิดความเครียด

ระยะที่ 3 เป็นพฤติกรรมภายในของจิตใจเอง ที่ Caplan เรียกว่า Intrapsychic Behavior คือ เป็นกระบวนการของจิตใจที่จะปกป้องบุคคลให้พ้นภาวะความไม่สบายอันเกิดขึ้นจากอารมณ์ถูกกระตุ้น

ระยะที่ 4 เป็นพฤติกรรมภายในจิตใจ เพื่อที่จะให้สภาวะความเครียดได้มีการสิ้นสุดลง โดยวิธีการปรับจิตใจ หรือโดยการปรับภายในตัวของบุคคลเสียใหม่

Jusmin & Trygstad (1979 อ้างถึงใน สุวนีย์ เกี่ยวกิ่งแก้ว, 2527) กล่าวว่า การสนองตอบต่อความเครียดทางด้านร่างกายและจิตใจจะมีมากน้อยแค่ไหนนั้นขึ้นอยู่กับปัจจัยอีกหลาย ๆ อย่าง ดังนี้

1) ความรุนแรงของความเครียด (Severity) ได้แก่ สิ่งที่ทำให้เรารู้สึกเครียดมาก มีอารมณ์สนองตอบต่อเหตุการณ์มาก ร่างกายก็จะมีการสนองตอบมาก ตามระดับที่ได้รับการกระตุ้น จิตใจจะสนองตอบมาก พฤติกรรมการแสดงออกก็จะมีความเบี่ยงเบนจากปกติมาก

2) ระยะเวลาที่เกิดความเครียด (Chronic) ความเครียดที่เกิดขึ้นเป็นเวลานาน ทำให้อารมณ์ถูกกระตุ้นอยู่ตลอดเวลา ร่างกายและจิตใจจะมีการสนองตอบอย่างต่อเนื่อง บุคคลก็จะรู้สึกว่ามีความเครียดมาก

3) การเกิดความเครียดเป็นไปอย่างไม่คาดฝัน (Unexpectedness) เมื่อจิตใจ อารมณ์ ไม่ได้เตรียมพร้อมที่จะรับเหตุการณ์ จะทำให้บุคคลสนองตอบต่อเหตุการณ์อย่างรุนแรงกว่าปกติ เช่น การตายของบุคคลใกล้ชิดอย่างกระทันหัน ผู้สูญเสียจะรู้สึกว่าการสูญเสียนั้นรุนแรงและมีความหมายมากกว่าผู้ที่ได้มีการเตรียมทางด้านจิตใจ ร่างกายจะถูกกระตุ้นมาก ทำให้มีการเปลี่ยนแปลงของร่างกายมากกว่าปกติจนทำให้เสียสมดุลย์ได้ ทำให้เกิดอาการนอนไม่หลับ รับประทานอาหารไม่ได้

4) ความเคลือบแคลงของสาเหตุความเครียด (Ambiguity) ถ้าสาเหตุความเครียดนั้นไม่กระจ่างแจ้ง แยกแยะไม่ได้ ทำความเข้าใจไม่ได้ ความเครียดจะเกิดขึ้นมาก เพราะจะอธิบายไม่ได้ว่าเป็นเพราะอะไร และไม่สามารถจะเล่าเหตุการณ์ได้ จึงมีสภาพต้องเก็บกดไว้คนเดียว เล่าให้ใครฟังไม่ได้

บัจจัยที่มีผลต่อความมากน้อยของการสนองตอบต่อความเครียดของร่างกายและจิตใจ ขึ้นอยู่กับบัจจัย 5 ประการ ดังนี้

1) ระดับพัฒนาการของจิตใจและอารมณ์

2) สภาวะทางสุขภาพ

3) วัฒนธรรมและขนบธรรมเนียมประเพณี

4) สิ่งแวดล้อมทางกายภาพ

5) สัมพันธภาพระหว่างบุคคล

บัจจัยเหล่านี้เป็นบัจจัยส่งเสริมหรือลดภาวะความเครียดให้บุคคลได้ ในยามเครียดถ้าเราได้บัจจัยแวดล้อมที่ช่วยลดและขจัดภาวะเครียดอื่น ๆ ที่ไม่จำเป็น ร่างกายและจิตใจเราก็จะสามารถปรับตัวรับความเครียดที่มีอยู่ได้ และกลับสู่สภาวะสมดุลย์ เป็นปกติได้เร็วขึ้น

พรนิรันดร์ อุดมถาวรสุข (2537) กล่าวว่า เมื่อมีความเครียดเกิดขึ้น จะปรากฏปฏิกิริยาได้ต่าง ๆ หลายลักษณะ เช่น

1) อารมณ์ เมื่อมีความเครียดเกิดขึ้น อารมณ์จะเปลี่ยนแปลงไป เช่น เศร้า โกรธ

2) ด้านการเคลื่อนไหว จะมีการเตรียมพร้อม จะมีความตึงเครียดของกล้ามเนื้อ หรือการพูดจาผิดปกติ

3) ด้านสรีระ จะมีการเพิ่มของฮอร์โมนจากต่อมหมวกไต คือ อิพิเนฟรินและนอริ-อิพิเนฟริน และชีพจร ความดันโลหิตจะสูงขึ้น

4) การรับรู้ เมื่อมีความเครียดเกิดขึ้น ทำให้การรับรู้เสียไป รวมทั้งการตัดสินใจด้วย แต่จะรุนแรงแค่ไหนขึ้นอยู่กับระดับความเครียด ในระดับความเครียดน้อยหรือปานกลาง จะส่งเสริมการรับรู้ได้ด้วย

2.1.10 การควบคุมความเครียด

Sutterly and Donnelly (1981) กล่าวว่า เทคนิคต่าง ๆ ของการควบคุมความเครียดมี 4 ประการ ดังนี้

1) เปลี่ยนสภาพแวดล้อมเพื่อลดความเครียดที่ไม่ควรเกิด เช่น เปลี่ยนงาน จัดความสำคัญก่อนหลังในการทำงานหลาย ๆ อย่างในเวลาเดียวกัน

2) เปลี่ยนพฤติกรรมหรือปรับความเชื่อของตนเสียใหม่ คือ สำรวจความคิด ความรู้สึก ค่านิยม ความเชื่อพื้นฐานของตนว่ามีส่วนทำให้การรับรู้บิดเบือนไปหรือไม่ ถ้าสำรวจได้และมีการปรับเปลี่ยนตนเอง บุคคลนั้นก็จะพ้นไปจากความเครียดบางชนิดได้

3) หลีกเลี่ยงความตึงเครียดที่จะเกิดกับสรีระร่างกาย เช่น เรียนรู้ว่ากิจกรรมอะไรที่ทำให้สภาพทางสรีระถูกกระตุ้นให้ทำงานเกินไป ก็งดหรือหลีกเลี่ยง

4) เพิ่มความต้านทานหรือเพิ่มภูมิคุ้มกันความเครียด รักษาสุขภาพให้แข็งแรงออกกำลังกาย พักผ่อนเหมาะสม มีทัศนคติที่ดี มีสติ มีสุขภาพจิตดี

เทคนิคการควบคุมความเครียดแบ่งออกเป็น 5 กลุ่ม ดังนี้ (อุบล นิวัติชัย, 2527)

1) ควบคุมด้านอาหาร เช่น พยายามรับประทานอาหารให้มีคุณค่าตามหลักโภชนาการ งดอาหารหรือควบคุมอาหารตามความจำเป็นของร่างกาย

2) ควบคุมการเคลื่อนไหวของกล้ามเนื้อ โดยใช้เครื่อง Bioenergetic เพื่อให้ตระหนักในการเคลื่อนไหวของกล้ามเนื้อและฝึกที่จะไม่เกร็งโดยไม่จำเป็น ผ่อนคลายกล้ามเนื้อด้วยวิธี Progressive Relaxation เช่น นอนแช่น้ำไหลวน หรือเต้นรำ

3) สำรวมจิต ฝึกสมาธิ

4) ควบคุมเวลาและควบคุมการสื่อสาร เช่น ฝึกการแสดงออกที่เหมาะสมตามสิทธิของตัวเอง วางแผนก่อนทำกิจกรรม

5) รับความช่วยเหลือรอบ ๆ ตัว เช่น เข้ากลุ่มที่จัดขึ้นเพื่อการเจริญเติบโตทางด้านจิตใจ เข้ากลุ่มที่มีปัญหาคล้าย ๆ กัน และช่วยเหลือกันเอง (Self-help group)

2.1.11 วิธีผ่อนคลายความเครียด

ปัจจุบันคนเราเป็นโรคจิตโรคประสาทเพิ่มมากขึ้น เพราะทนต่อความเครียดไม่ได้ นงคราญ ผาสุข (2528) จึงแนะนำว่า เราควรทำตัวให้เหมือนน้ำร้อนในกาน้ำ คือระบายความกดดันออกไปเสียบ้าง โดยวิธีการดังนี้

1) การระบายออก เมื่อมีปัญหาอย่าเก็บไว้คนเดียว จงระบายความทุกข์ให้ผู้ที่เราไว้ใจฟัง หาทางระบายอารมณ์ที่เหมาะสม

2) หลีกเลี่ยงให้ห่างจากปัญหาที่ทำให้เดือดร้อนสักระยะหนึ่ง เช่น เปลี่ยนบรรยากาศ จะช่วยเตรียมใจให้กลับมาเผชิญปัญหาด้วยอารมณ์ผ่องใส

3) ทำงานที่มีอยู่หลาย ๆ อย่าง ตามความสำคัญ

4) ให้รู้จักระงับอารมณ์

5) พยายามฝึกทำใจให้ร่าเริงเบิกบานอยู่เสมอ

6) ทำประโยชน์ให้ผู้อื่น

7) เตรียมตัวเตรียมใจให้พร้อมที่จะรับสถานการณ์ต่าง ๆ เสมอ

8) อย่าหวังในตัวบุคคลมากเกินไป

9) เป็นคนดีมีศีลธรรม มีเมตตากรุณา

10) จงพยายามทำในสิ่งที่ท่านมีความสามารถทำได้

11) ควรจัดให้มีเวลาว่างให้ตนเองได้มีเวลาพักผ่อน

12) ใช้กลวิธานป้องกันตัว (Mental Mechanism) เป็นประโยชน์ในแง่ที่ช่วยให้คนเราหาทางออกด้วยตนเองในชีวิตประจำวัน ซึ่งเป็นการผ่อนคลายความเครียด และช่วยทำให้อารมณ์สงบลงได้บ้าง

ความเครียดเกิดกับเราได้ทุกขณะ เป็นสิ่งที่ทำให้คนเกิดความกระวนกระวาย ไม่สบายใจ และเกิดความทุกข์ ไม่มีความสุข ฉะนั้นเราจึงต้องพยายามช่วยเหลือตัวเองโดยหาสาเหตุที่ทำให้เกิดความเครียด และศึกษาถึงวิธีการปฏิบัติตัวเมื่อมีอารมณ์เครียด เพื่อเราจะได้อยู่ในโลกปัจจุบันได้อย่างมีความสุข

2.2 วัยรุ่นและปัจจัยที่มีอิทธิพลต่อความเครียดของนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 6

2.2.1 ความหมายและลักษณะของวัยรุ่น

Hurlock (1974) ได้กล่าวว่าคำ "วัยรุ่น" ตรงกับคำ "Adolescence" ในภาษาอังกฤษซึ่งมีความหมายว่า "เจริญเติบโตทั้ง 4 ด้านไปพร้อมกัน ได้แก่ ร่างกาย อารมณ์ สังคม และด้านสติปัญญา

ประสาร ทิพย์ธารา (2521) ระบุว่าเด็กวัยรุ่นเป็นวัยที่อยู่ในระยะหัวเลี้ยวหัวต่อ ที่อยู่ระหว่างวัยเด็กและวัยผู้ใหญ่ เป็นวัยที่สำคัญมาก การที่จะสร้างเด็กวัยรุ่นให้เป็นบุคคลที่เติบโตขึ้นอย่างมีความสุข และทำประโยชน์ต่อสังคมและประเทศชาติได้ ผู้เกี่ยวข้องกับเขาต้องพยายามเข้าใจถึงลักษณะของเขาอย่างแท้จริง

สุชา จันทน์เอม (2529) กล่าวว่า วัยรุ่น คือ วัยที่สิ้นสุดความเป็นเด็ก เป็นวัยที่เป็นสะพานไปหาวัยผู้ใหญ่ ไม่มีเส้นขีดขั้นที่แน่นอนว่าเริ่มเมื่อใดและสิ้นสุดเมื่อใด แต่เราก็กำหนดความเปลี่ยนแปลงทางร่างกายและรูปร่างเป็นสำคัญ คือเด็กหญิงมีประจำเดือน (Menstruation) เด็กชายมีอสุจิ (Sperm) ซึ่งการเปลี่ยนแปลงเข้าสู่วัยรุ่นนั้นในแต่ละบุคคลเร็วช้าต่างกัน

ลักษณะของวัยรุ่นนั้น Hurlock (1974) ได้กล่าวไว้ว่า

1) เป็นวัยแห่งการเปลี่ยนแปลง ทั้งร่างกาย อารมณ์ ความคิดเห็น และความสนใจ

2) เป็นวัยแห่งการเสริมสร้าง เด็กจะเจริญเติบโตอย่างรวดเร็วโดยเฉพาะทางร่างกาย

3) เป็นวัยที่ต้องการความอิสระ ต้องการพึ่งตนเอง และมีแนวความคิดต่อต้านผู้ใหญ่ บางครั้งจึงมีการโต้เถียงกันรุนแรง

4) เป็นวัยที่ต้องการแสวงหาความรู้ อยากรู้อยากเห็นจะทดลองทำในสิ่งแปลก ๆ ที่ตนไม่เคยทำ

5) ต้องการปรัชญาชีวิตและแนวทางชีวิตของตน

6) เป็นวัยที่ต้องเผชิญปัญหามากและเป็นหัวเลี้ยวหัวต่อที่สำคัญยิ่ง เป็นวัยแห่งความยุ่งยาก สับสน และการปรับตัว

สุชา-สุรางค์ จันทน์เอม (2522) ได้กล่าวว่า ในระยะวัยรุ่น การเปลี่ยนแปลงของต่อมต่าง ๆ ภายในร่างกายจะมีผลก่อให้เกิดการผันแปรด้านอารมณ์ วัยรุ่นมักจะมีอารมณ์รุนแรง โกรธ และกลัวบ่อย ๆ เกิดความรู้สึกวิตกกังวลเกี่ยวกับการเปลี่ยนแปลงของรูปร่าง การยอมรับของสังคม กลัวเพื่อนฝูงไม่ยอมรับเข้ากลุ่ม เด็กวัยนี้ไม่ชอบการขู่บังคับและมักจะมีข้อขัดแย้งกับพ่อแม่เสมอ เพราะเด็กวัยรุ่นอยากทำตัวเป็นผู้ใหญ่เพื่อที่จะได้ทำอะไร ๆ ตามใจตนเอง แต่ที่สำคัญอีกอย่างหนึ่งก็คือ ต้องการให้ผู้อื่นยอมรับ วัยรุ่นจึงสนใจถึงเรื่องที่เกี่ยวกับรูปร่างของตน และการเปลี่ยนแปลงของตนเองอยู่เสมอ

2.2.2 ปัจจัยและปัญหาที่ก่อให้เกิดความเครียดของวัยรุ่น

อนนต์ อันตรังสี (2521) กล่าวว่าได้มีผู้ทำการค้นคว้าและวิจัยนักเรียนในสหรัฐอเมริกาปรากฏว่าวัยรุ่นมีปัญหาต่าง ๆ ที่ต้องประสบและต้องพยายามปรับตัวต่อปัญหาในด้านต่าง ๆ เหล่านี้ ซึ่งเมื่อเผชิญกับปัญหาเหล่านี้แล้วไม่สามารถปรับตัวได้ อาจทำให้เกิดความเครียดเกิดขึ้น

1) ปัญหาเกี่ยวกับสุขภาพและร่างกาย

(1) ร่างกายพิการหรือผิดปกติ เช่น สายตาไม่ดี พูดติดอ่าง

(2) เล่นกีฬาไม่ได้ สุขภาพไม่แข็งแรง มีโรคภัยไข้เจ็บ

(3) เคลื่อนไหวส่วนต่าง ๆ ของร่างกายไม่คล่องแคล่ว

(4) รูปร่างไม่ดี ไม่ได้สัดส่วน อ้วนหรือผอมเกินไป

2) ปัญหาเกี่ยวกับสัมพันธภาพในครอบครัว

(1) บิดามารดาบังคับขู่เข็ญมากเกินไป ขัดขวางการแสดงความคิดเห็น

(2) บิดามารดาปล่อยปละละเลยมากเกินไป

(3) ความสัมพันธ์ในครอบครัวไม่ดี อาจเนื่องจากการตายของบิดาหรือมารดา หรือการหย่าขาด การแยกกันอยู่

(4) มีภารกิจที่จำต้องปฏิบัติทางบ้านมากเกินไป

(5) เกิดการอิจฉาริษยาหรือขัดแย้งกันในระหว่างพี่น้องภายในบ้าน

(6) สภาพความเป็นอยู่ภายในบ้านไม่ดี ทั้งในด้านสุขลักษณะ ด้านสังคมและศีลธรรม อาจอยู่กันอย่างยัดเยียด บ้านอยู่ในแหล่งชำรุดทรุดโทรม มีคนความประพฤติไม่ดีอยู่อาศัยในบ้านนั้นด้วย

3) ปัญหาเกี่ยวกับบุคลิกภาพ เช่น

(1) เป็นคนอ่อนไหวง่าย เช่น ใจน้อย โกรธง่าย อารมณ์ไม่มั่นคง แปรปรวนง่าย

(2) เป็นคนไม่กล้าสู้ปัญหา หรืออุปสรรคต่าง ๆ

(3) เป็นคนเชื่อมั่นในตนเองมากเกินไป หรือน้อยเกินไป

(4) ถือความเห็นของตนเป็นใหญ่ ถือว่าตัวเองสำคัญ

(5) สะเพร่า ขาดความสุขุมรอบคอบ

(6) ไม่สามารถปรับตัวให้เข้ากับคนอื่นได้

(7) มองคนในแง่ร้าย ไม่ชอบคบหาสมาคมกับใคร

(8) มีปมด้อย

4) ปัญหาเกี่ยวกับการเรียน เช่น

(1) ไม่รู้จักการแบ่งเวลา

(2) ไม่รู้จักวิธีเรียน

(3) เรียนและไม่ได้นำเอาไปปฏิบัติ

(4) ชอบอาศัยคนอื่น ทำเองไม่ได้ เช่น ชอบลอกงานจากเพื่อน

(5) ไม่สนใจในการเรียน รู้สึกเบื่อหน่ายต่อการเรียน ไม่เห็นคุณค่าของวิชาที่เรียน

(6) ไม่ตั้งใจเรียน ไม่ใช้ความพยายามจริงจัง ชอบหนีโรงเรียน

(7) ไม่ชอบครูผู้สอน และไม่ชอบโรงเรียนที่เรียน

(8) เบื่อเพื่อนนักเรียนที่เรียนอ่อนกว่าทำให้ต้องคอย

(9) สภาพแวดล้อมทั้งโรงเรียนและทางบ้านไม่ส่งเสริมการเรียน

(10) บทเรียนที่เรียนไม่เหมาะสมกับระดับสติปัญญา เช่น ยากเกินไป

(11) การเตรียมตัวไม่เพียงพอหรือไม่พร้อม

(12) การกีฬาหรือกิจกรรมนักเรียนที่มากจนเกินไป ทำให้ไม่มีเวลาเอาใจใส่กับการเรียน

(13) รู้สึกว่าไม่ได้รับความยุติธรรมจากครู

(14) ได้รับการปฐมนิเทศในเรื่องต่าง ๆ ไม่เพียงพอ

(15) คิดว่าไม่มีใครสนใจ

(16) เลือกโรงเรียนหรือเลือกวิชาที่เรียนไม่เหมาะสมกับความสามารถของตน

(17) ไม่ทราบจะเตรียมตัวอย่างไรจึงจะสอบเข้าวิทยาลัยหรือมหาวิทยาลัยได้

5) ปัญหาเกี่ยวกับสังคม (รวมทั้งปัญหาเกี่ยวกับหน้าที่พลเมืองและศีลธรรม)

(1) ฉ้อโกง พูดเท็จ และลักขโมย

(2) ศีลธรรมต่ำกว่ามาตรฐาน มารยาทไม่ดี

(3) มีแนวโน้มเป็นปฏิปักษ์ต่อสังคม

(4) ขาดทักษะในการคบหาสมาคม

(5) ใช้เวลาว่างไม่เป็น มีการสังคมมากเกินไป

(6) ชอบสูบบุหรี่ ชอบดื่มน้ำเมา

(7) ไม่สุภาพ ชอบขัดขืนคำสั่งหรือระเบียบข้อบังคับของโรงเรียน

(8) ไม่ยอมรับฟังความคิดเห็นหรือความเชื่อของผู้อื่น

(9) เลือกเพื่อนต่างเพศไม่เป็น

(10) ปล่อยตัวเกินไป

(11) กำลังตกอยู่ในห้วงของความรัก หรือผิดหวังในเรื่องของความรัก

(12) มีความผิดปกติทางเพศ

(13) ไม่สนใจปฏิบัติต่อหน้าที่ของพลเมืองดี

(14) เลือกหัวหน้าไม่เป็น เมื่อเลือกแล้วก็ไม่ยอมให้ความร่วมมือกับหัวหน้าที่ตนเลือก

(15) หากตนได้รับเลือกเป็นหัวหน้าก็ไม่ยอมรับผิดชอบต่อหน้าที่

6) ปัญหาเกี่ยวกับอาชีพ

(1) ถูกบิดามารดาบังคับให้เลือกอาชีพที่ตนไม่ชอบ

(2) ไม่ทราบจะตัดสินใจเลือกอาชีพใดดี

(3) เลือกอาชีพไม่เหมาะสมกับความสามารถของตนเอง

(4) เลือกอาชีพสูงเกินไป ทั้ง ๆ ที่ตนเองขาดคุณสมบัติ

(5) อยากเลือกอาชีพบางอย่างแต่ขาดทุนทรัพย์ หรือขาดการเตรียมตัว

(6) หางานทำไม่ได้

(7) ปรับตัวเข้ากับงานที่ทำอยู่ไม่ได้

ซึ่งปัญหาต่าง ๆ เหล่านี้เป็นปัญหาที่สำคัญที่บุคคลที่เกี่ยวข้องกับตัววัยรุ่น ต้องให้การช่วยเหลือให้เด็กสามารถที่จะจัดการกับปัญหาต่าง ๆ เหล่านี้ของตน ซึ่งถ้าเขาไม่สามารถที่จะจัดการกับปัญหาต่าง ๆ ที่เข้ามาจะทำให้เกิดภาวะความเครียดได้และจากการศึกษาความเครียดในวัยรุ่นของ Amen and Reglin (1992) ที่ทำการศึกษากับนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาตอนปลาย โดยการสัมภาษณ์ให้นักเรียนพูดถึงสิ่งที่ทำให้ตนเกิดความเครียด ซึ่งจากผลการวิจัยพบว่า

มีปัจจัยที่ทำให้เกิดความเครียดมี 6 ปัจจัยด้วยกัน คือ ปัจจัยด้านการเรียน ครอบครัว การงาน บุคลิกภาพและสังคม กลุ่มเพื่อน ความกังวลเกี่ยวกับการศึกษาต่อในระดับอุดมศึกษา

จากการศึกษาของ Sanderson (1954 อ้างถึงใน สมัญญา เสียงใส, 2521) ได้จำแนกปัญหาของนักเรียนที่มีผู้ให้คำปรึกษาแนะแนวในโรงเรียนคาลิฟอร์เนีย โดยจัดอันดับปัญหาจากมากไปหาน้อย ดังนี้

1) ปรับตัวให้เข้ากับการเรียน

2) เกี่ยวกับอนาคตด้านการศึกษา

3) เกี่ยวกับอนาคตด้านการเลือกอาชีพ

4) เกี่ยวกับปัญหาในครอบครัว

5) เกี่ยวกับสังคม

6) ฐานะเศรษฐกิจของครอบครัว

7) หลักสูตรและการสอนของโรงเรียน

2.2.3 ความสัมพันธ์ของปัจจัยที่มีอิทธิพลต่อความเครียด

ในการวิจัยเพื่อหาปัจจัยที่มีอิทธิพลต่อความเครียดของนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 6 นั้น ผู้วิจัยได้ศึกษาปัจจัยที่สำคัญที่มีความเกี่ยวพันธ์กับนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 6 ซึ่งตัวแปรต่าง ๆ ที่ได้นำมาศึกษาในการวิจัยครั้งนี้ได้มีผู้เคยทำการศึกษาถึงความสัมพันธ์ระหว่างตัวแปรต่าง ๆ เหล่านี้กับความเครียด แต่ไม่มีผู้วิจัยท่านใดได้นำตัวแปรทั้งหมดนี้มาศึกษาร่วมกัน ซึ่งงานวิจัยฉบับนี้ได้นำตัวแปรที่ได้ศึกษาและรวบรวมจากงานวิจัยที่เกี่ยวกับความเครียดนำมาศึกษา หาความสัมพันธ์กับความเครียดของนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 6 ตัวแปรที่นำมาศึกษาในงานวิจัยครั้งนี้มีดังนี้คือ

2.2.3.1 ผลสัมฤทธิ์ทางการเรียน

จากการศึกษาของ Stevenson and Adam (1969 อ้างถึงใน สมัญญา เสียงใส, 2521) ที่ได้ศึกษาความสัมพันธ์ระหว่างความวิตกกังวลกับการเรียนรู้ของกลุ่มตัวอย่างเป็นนักเรียนเกรด 4 และ เกรด 6 จำนวน 318 คน พบว่าคะแนนจากแบบทดสอบผลสัมฤทธิ์มีความสัมพันธ์เป็นลบกับความวิตกกังวล

คือ ความวิตกกังวลมีความสัมพันธ์ต่อการเรียนรู้ ถ้ามีระดับความวิตกกังวลต่ำ ผลสัมฤทธิ์ทางการเรียนจะสูง แต่ถ้าระดับความวิตกสูง ผลสัมฤทธิ์ทางการเรียนจะต่ำ ซึ่งสอดคล้องกับการศึกษาของวัฒนา พุ่มเล็ก (2513 อ้างถึงใน วัลภา ตันติสุนทร, 2532) ที่ศึกษากับนักเรียนโรงเรียนสาธิตจุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย พบว่า เด็กมีผลสัมฤทธิ์ทางการเรียนต่ำนั้นจะเป็นกลุ่มที่มีปัญหาที่ต้องวิตกกังวลมาก เช่น ปัญหาทางการเงิน ปัญหาอนาคต การคบเพื่อนต่างเพศ ทำให้เกิดความเครียดขึ้น และสอดคล้องกับการศึกษาของ สมัญญา เสียงใส (2521) ที่พบว่านักเรียนที่มีผลสัมฤทธิ์ทางการเรียนต่ำจะมีความวิตกกังวลในเรื่องส่วนตัว การเรียนและการเลือกอาชีพมากกว่านักเรียนที่มีผลสัมฤทธิ์ทางการเรียนสูง ซึ่งความวิตกกังวลนั้นเป็นสาเหตุก่อให้เกิดความเครียดขึ้น ทั้งนี้เนื่องจากว่า นักเรียนที่มีผลสัมฤทธิ์ทางการเรียนสูงนั้นได้มีข้อมูลในการวางแผนว่าจะเรียนต่อในระดับอุดมศึกษาหรือออกไปประกอบอาชีพ ซึ่งถ้าเขาจะศึกษาต่อแนวโน้มที่จะประสบความสำเร็จก็สูงกว่าพวกที่มีผลการเรียนต่ำ และยังสามารถที่จะเลือกสาขาวิชาที่ตนอยากเรียนได้ แต่พวกที่มีผลการเรียนต่ำอาจขาดข้อมูลในการวางแผนหลังจากจบชั้นมัธยมศึกษาตอนปลายและยังไม่ทราบว่าจะทำอย่างไรดี บางคนอาจจะอยากจะเรียนในสาขาวิชาที่ตนชอบแต่ความสามารถของตนไม่เหมาะสม ซึ่งก็อาจเป็นเหตุให้เขาเกิดความวิตกกังวลจนทำให้เข้าสู่ภาวะเครียดได้และนักเรียนที่มีผลสัมฤทธิ์ทางการเรียนสูง ยังรู้จักใช้ดุลยพินิจในการแก้ปัญหาต่าง ๆ ได้ดีกว่ากลุ่มนักเรียนที่มีผลสัมฤทธิ์ทางการเรียนต่ำจึงทำให้เกิดภาวะความเครียดได้น้อยกว่า

2.2.3.2 ลักษณะทางด้านการเรียนของนักเรียน ซึ่งประกอบด้วย ลักษณะนิสัยทางการเรียนของนักเรียน การรับรู้ของนักเรียนต่อการจัดการเรียนการสอน การรับรู้ต่อพฤติกรรมของครู ซึ่งมีผู้ได้ทำการศึกษาว่าปัจจัยเหล่านี้มีผลต่อความเครียดคือ ยุพิน พงศ์พิริยะวนิช (2515 อ้างถึงใน วัลภา ตันติสุนทร, 2532) ได้ศึกษาเกี่ยวกับเรื่อง "ปัญหาการเรียนพยาบาลของนักเรียนพยาบาลผดุงครรภ์และอนามัย คณะแพทยศาสตร์ศิริราชพยาบาล" จากผลการวิจัยพบว่าปัจจัยที่ทำให้เกิดปัญหาในด้านการเรียนของนักเรียนพยาบาลนั้น ได้แก่ ด้านพฤติกรรมของครู คือขาดความเข้าใจนักเรียน ขาดความยุติธรรม วิธีสอนของ

ครูน่าเบื่อ และด้านของตัวนักเรียนคือมีปัญหาสัมพันธภาพกับเพื่อน นักเรียนขาดทักษะในการเรียนที่ดี ทั้งนี้สอดคล้องกับการศึกษาของ Strang (1957 อ้างถึงใน สมัญญา เสียงใส, 2521) ที่พบว่าถ้าพิจารณาเฉพาะความวิตกกังวลอันนำไปสู่ความเครียดในด้านการเรียนนั้นเด็กที่มีความวิตกกังวลจะมีลักษณะนิสัยในการเรียนคือ ไม่สนใจการเรียนไม่ชอบวิชาที่เรียน ห้องเรียนและวิชาเรียนไม่กระตุ้นให้อยากเรียน มีความรู้สึกว่าครูสอนไม่ดี มีเสรีภาพน้อยเกินไปในห้องเรียนไม่กระตุ้นให้อยากเรียน เวลาที่ใช้ในการอภิปรายในห้องเรียนไม่เพียงพอ สัมพันธภาพระหว่างนักเรียนกับครูมีน้อย สอดคล้องกับการศึกษาของ จิราพร ธีระพัฒนะ (2523) ที่พบว่าปัญหาในด้านการเรียนของนักเรียน คือไม่กล้าปรึกษาอาจารย์ที่ปรึกษา วิธีการสอนของครูไม่น่าสนใจล้าสมัย เนื้อหาวิชาไม่ต่อเนื่อง เนื้อหายากและมากเกินไปครูไม่มีจิตวิทยาในการสอน ครูไม่เข้าใจนักเรียน ขาดความยุติธรรม ไม่มีครูแนะแนวคอยให้คำปรึกษา เมื่อนักเรียนประสบปัญหา และสอดคล้องกับการวิจัย ของวัลภา ตันติสุนทร (2532) ศึกษาเรื่องความสัมพันธ์ระหว่างปัจจัยคัดสรรกับความเครียดและระหว่างความเครียดกับผลสัมฤทธิ์ทางการศึกษาของนักศึกษาพยาบาลวิทยาลัยพยาบาลอุตรดิตถ์ พบว่านักศึกษามีนิสัยในการเรียนที่ดีมีการรับรู้ต่อการจัดการเรียนการสอนทั้งทฤษฎีและปฏิบัติว่าดีและรับรู้ต่อการแสดงพฤติกรรมของครูว่าเหมาะสมจะมีระดับความเครียดต่ำ

2.2.3.3 การอบรมเลี้ยงดูของพ่อแม่ เด็กวัยรุ่นเป็นวัยที่ต้องเผชิญกับปัญหาต่าง ๆ มากมาย ความตึงเครียดทางอารมณ์จึงเกิดขึ้นได้ทุกเวลา ถ้าเขาไม่สามารถแก้ไขปัญหานั้น ๆ หรือปรับตัวต่อปัญหาได้ความกดดันทางจิตก็ยิ่งมีมากขึ้น ครอบครัวอันประกอบด้วยพ่อแม่และสมาชิกในครอบครัว จึงเป็นองค์ประกอบที่สำคัญในการช่วยเหลือต่อการเผชิญกับความเครียดนั้น ๆ ของเด็กวัยรุ่นให้เป็นไปอย่างเหมาะสม Hurlock (1974) ได้กล่าวว่า ครอบครัวที่พ่อแม่ใช้รูปแบบการเลี้ยงดูแบบควบคุมให้ความรัก ปกป้องมากเกินไปจะทำให้เด็กรับรู้ว่าเขาไม่สามารถแก้ปัญหาได้ด้วยตนเอง ทำให้เป็นคนไม่มั่นใจในตนเอง ส่วนเด็กที่ได้รับการเลี้ยงดูแบบปล่อยปละละเลยนั้น จะรู้สึกว่าตนเองไม่เป็นที่รักไม่เป็นที่ต้องการของพ่อแม่ มักเป็นเด็กขลาดกลัว มีความรู้สึกไม่มั่นคง ก้าวร้าว เห็นทุกสิ่งรอบ

ตัวเป็นอันตรายกับตน ส่วนเด็กที่ได้รับการเลี้ยงดูแบบประชาธิปไตยนั้น จะเป็นเด็กที่มีความมั่นใจในตนเอง มีอิสระในการแสดงความคิดเห็น สามารถทำอะไรได้ด้วยตนเอง แต่เมื่อต้องเผชิญกับปัญหาที่ไม่สามารถแก้ไขได้ด้วยตนเอง พ่อแม่ก็ยินดีที่จะให้ความช่วยเหลือ ซึ่งถ้าความสัมพันธ์ในครอบครัวดีจะทำให้ปัญหาต่าง ๆ ที่เกิดขึ้นกับเด็กคลี่คลายไปได้ ในทางตรงกันข้ามถ้าขาดความช่วยเหลือดูแลเอาใจใส่อย่างเหมาะสมจากครอบครัว เขาจะไม่สามารถแก้ปัญหาได้ไม่สามารถกลับสู่ภาวะสมดุลย์ได้ ซึ่งนำไปสู่ภาวะวิกฤต เกิดความคับข้องใจ ขัดแย้งในใจเกิดความวิตกกังวลจนก่อให้เกิดความเครียดขึ้นได้ จากการศึกษางานวิจัยของนราธร ศรประสิทธิ์ (2529) พบว่า สัมพันธภาพในครอบครัวนั้นมีอิทธิพลต่อการเกิดความเครียดของนักเรียนวัยรุ่นมาก โดยที่ครอบครัวที่มีสัมพันธภาพแบบพ่อแม่ลูกให้เกียรติซึ่งกันและกัน ให้ความรัก และความช่วยเหลือกันดีครอบครัวนั้นย่อมมีโอกาสที่จะเผชิญความเครียดน้อยกว่านักเรียนที่อยู่ในครอบครัวที่มีสัมพันธภาพระหว่างคนในครอบครัวไม่ดี พ่อแม่ให้การอบรมเลี้ยงดูไม่เหมาะสมคืออาจจะควบคุมมากเกินไปหรือปล่อยปละละเลยไม่สนใจ ซึ่งนักเรียนในครอบครัวเหล่านี้จะมีโอกาสประสบกับภาวะความเครียดได้มาก

2.2.3.4 บุคลิกภาพ บุคลิกภาพคือพฤติกรรมที่เป็นลักษณะประจำตัวของบุคคล บางคนมีบุคลิกภาพเงียบขรึม ชอบอยู่คนเดียว มีระเบียบวินัยไม่มีการยืดหยุ่น มีความมุ่งหวังในความสำเร็จสูง ชอบที่จะเป็นผู้นำแต่เพียงอย่างเดียว ชอบที่จะทำงานหลาย ๆ อย่างพร้อมกัน แต่บางคนอาจเป็นคนสนุกสนาน คบคนง่าย ปรับตัวเข้ากับเหตุการณ์ต่าง ๆ ได้ง่าย ซึ่งจากการศึกษาของ House (1974) พบว่าบุคคลที่มีบุคลิกภาพที่ชอบแข่งขัน เจ้าระเบียบ ใจร้อน เร่งรีบตลอดเวลา บุคลิกภาพเช่นนี้ก่อให้เกิดความเครียดสูง และมีผลต่อการเกิดโรคหัวใจสูงด้วย และจากการศึกษาของ Rogers (อ้างถึงใน ศุภชัย ยาวะประภาษ, 2525) ในเรื่องความเครียดในการทำงาน พบว่า บุคคลจะมีความเครียดหรือไม่ขึ้นอยู่กับบุคลิกภาพของบุคคลนั้นและจากการศึกษาของ สิริลักษณ์ ตันชัยสวัสดิ์ (2535) ที่ศึกษาถึงปัจจัยบางประการที่ก่อให้เกิดความเครียดของพยาบาลวิชาชีพ พบว่า พยาบาลส่วนใหญ่มีบุคลิกภาพแบบปรับตัวได้ดี ปรับตัวเข้ากับสังคม และ

สถานการณ์ต่าง ๆ ได้ดี และพบว่าพยาบาลที่มีบุคลิกภาพปรับตัวได้ดีมีค่าเฉลี่ยความเครียดต่ำกว่าพยาบาลซึ่งมีบุคลิกภาพปรับตัวได้ไม่ดีเจ้าระเบียบ ทำงานเร่งรีบ ชอบการแข่งขัน และการเป็นผู้นำ และปรับตัวเข้ากับคนอื่นได้ยาก

จากการศึกษาเรื่อง ความเครียดและปัจจัยที่มีอิทธิพลต่อความเครียดของนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 6 สรุปได้ว่า ความเครียดเกิดจากการที่บุคคลต้องเผชิญกับสิ่งเร้าที่ก่อให้เกิดปัญหาขึ้นกับบุคคลและบุคคลไม่สามารถแก้ไขปัญหานั้นให้หมดไปได้ ทำให้บุคคลเกิดความรู้สึกคับข้องใจเสมือนจิตใจถูกบีบบังคับวิตกกังวล และเมื่อเหตุการณ์ที่เป็นปัญหานั้นดำเนินต่อไปเรื่อย ๆ โดยที่หาทางแก้ไขไม่ได้ก็จะเกิดความเครียดขึ้น ซึ่งบุคคลที่เกิดความเครียดจะมีอาการซึ่งเป็นผลจากปฏิกิริยาของร่างกายเมื่อเกิดความเครียดขึ้นทั้งทางร่างกายและจิตใจ และสาเหตุที่ก่อให้เกิดความเครียดนั้นเกิดขึ้นทั้งภายในตัวบุคคลเอง หรือภายนอกตัวบุคคลคือสิ่งต่าง ๆ ที่อยู่รอบ ๆ ตัวบุคคล สิ่งเร้าหรือสถานการณ์ต่าง ๆ จะก่อให้บุคคลเกิดความเครียดหรือไม่ขึ้นอยู่กับการรับรู้ของแต่ละบุคคลและประสบการณ์เกี่ยวกับความเครียด ซึ่งจากการศึกษาเกี่ยวกับปัจจัยที่ก่อให้เกิดความเครียดขึ้นกับบุคคลทำให้ทราบว่าปัจจัยด้านผลสัมฤทธิ์ทางการเรียน ลักษณะทางด้านการเรียนของนักเรียน ซึ่งประกอบด้วย ลักษณะนิสัยในการเรียนของนักเรียน การรับรู้ต่อการจัดการเรียนการสอน การรับรู้ต่อพฤติกรรมของครู การอบรมเลี้ยงดูของพ่อแม่ และบุคลิกภาพ เป็นปัจจัยที่มีความสัมพันธ์กับความเครียด

2.3 งานวิจัยที่เกี่ยวข้อง

งานวิจัยภายในประเทศ

สมัญญา เสียงใส (2521) ศึกษาเรื่อง ความวิตกกังวล และวิธีลดความวิตกกังวลของนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาตอนปลาย สังกัดกรมสามัญศึกษา เขต กทม. กลุ่มตัวอย่างได้แก่ นักเรียนมัธยมศึกษาตอนปลาย สังกัดกรมสามัญศึกษา ปี 2520 จำนวน 375 คน ชาย 199 คน หญิง 176 คน เครื่องมือใช้คือแบบสอบถามความวิตกกังวล พบว่านักเรียนมีความวิตกกังวลด้านการเรียนและอาชีพมากที่สุด รองลงมา ได้แก่ ความวิตกกังวลด้านสังคมและสุดท้ายคือด้านส่วนตัว นักเรียนหญิงวิตกมากกว่าชาย ความวิตกด้านส่วนตัว การเรียน อาชีพ ชาย

และหญิง ไม่ต่างกัน นักเรียนที่มีผลสัมฤทธิ์ทางการเรียนต่ำจะมีความวิตกกังวลส่วนตัวกับการเรียน และอาชีพมากกว่านักเรียนที่มีผลสัมฤทธิ์ทางการเรียนสูง นักเรียนที่ได้รับความอบอุ่นและไม่ได้รับความอบอุ่นในการเลี้ยงดู นักเรียนที่มีลำดับที่เกิดต่างกัน 4 กลุ่ม คือ ลูกคนแรก ลูกคนรอง ลูกคนสุดท้อง ลูกคนเดียว มีความวิตกกังวลด้านส่วนตัว ด้านการเรียน อาชีพ ไม่ต่างกัน

อารมณ์ วุฒิพฤกษ์ (2527) ได้ทำการวิจัยเรื่องปัญหาและความต้องการประสบการณ์การเรียนการสอนตามความคิดเห็นของนักศึกษาพยาบาลศาสตร์ มหาวิทยาลัยมหิดล กลุ่มตัวอย่าง คือนักศึกษาพยาบาลหลักสูตรวิทยาศาสตรบัณฑิต ชั้นปีที่ 2 และ 4 จำนวน 252 คน ผลการวิจัยพบว่าปัญหาการเรียนการสอนภาคทฤษฎี ได้แก่ วิธีการสอนของอาจารย์ไม่น่าสนใจ เนื้อหาวิชาที่สอนในแต่ละวิชาไม่ต่อเนื่องกัน จำนวนอาจารย์ที่สอนในแต่ละวิชามากเกินไป รายงานในแต่ละวิชามากเกินไป เนื้อหาวิชาต่าง ๆ มาก ยากและไม่น่าสนใจ เวลามีปัญหาไม่กล้าปรึกษาอาจารย์ และไม่มีเวลาศึกษาและอ่านตำราเพิ่มเติม รวมทั้งตำราที่ค้นคว้าอ่านเพิ่มเติมมีน้อย สำหรับปัญหาภาคปฏิบัติได้แก่ ระยะเวลาฝึกปฏิบัติงานน้อยเกินไปกระบวนการฝึกปฏิบัติงานยากทำให้ปฏิบัติงานไม่ได้ผลดี ไม่กล้าปรึกษาอาจารย์ไม่สามารถนำความรู้ภาคปฏิบัติมาใช้ในการปฏิบัติงาน และความสัมพันธ์ระหว่างนักศึกษาพยาบาลกับผู้ร่วมงานไม่เอื้ออำนวยในการปฏิบัติงาน

นราธร ศรประสิทธิ์ (2529) ได้ศึกษาเรื่อง ปัจจัยทางสังคมและจิตวิทยาที่มีความสัมพันธ์กับความเครียดของเด็กวัยรุ่น กลุ่มตัวอย่างเป็นนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 6 โรงเรียนสามเสนและโรงเรียนหอวังจำนวนแห่งละ 200 คน และ 400 คน ตามลำดับ เครื่องมือใช้แบบสอบถาม HOS (Health Opinion Survey) ผลการศึกษาพบว่ากลุ่มนักเรียนวัยรุ่นเพศหญิงจะปรากฏความเครียดมากกว่าเพศชาย กลุ่มนักเรียนวัยรุ่นที่บิดามารดาแยกกันอยู่ จะมีลักษณะความเครียดมากกว่าในกลุ่มอื่น ส่วนรายได้ของบิดามารดาของกลุ่มวัยรุ่นกลุ่มที่มีรายได้มากจะปรากฏความเครียดมากกว่ากลุ่มอื่น ๆ ทั้งนี้เนื่องจากว่าพ่อแม่ที่มีรายได้สูงมีแต่ให้เงินไม่มีเวลาดูแลเอาใจใส่ลูก สำหรับกลุ่มนักเรียนวัยรุ่นที่มีบิดามารดารายได้ปานกลางจะมีลักษณะความเครียดน้อยกว่ากลุ่มอื่น ๆ เมื่อนำตัวแปรเพศ ความมุ่งหมายในชีวิต ความสัมพันธ์ในครอบครัว อัตมโนทัศน์ส่วนตัวมาพิจารณาปรากฏว่ามีความสัมพันธ์กับความเครียด

วัลภา ตันติสุนทร (2532) ศึกษาเรื่อง ความสัมพันธ์ระหว่างปัจจัยที่คัดสรรกับความเครียด และระหว่างความเครียดกับผลสัมฤทธิ์ทางการศึกษาของนักศึกษาพยาบาล วิทยาลัยพยาบาลอุตรดิตถ์ กลุ่มตัวอย่างเป็นนักศึกษาพยาบาลชั้นปีที่ 1, 2, 3, 4 วิทยาลัยพยาบาลอุตรดิตถ์ เครื่องมือใช้แบบสอบถาม HOS ผลการวิจัยพบว่า นักศึกษาปีที่ 1 มีความเครียดเฉลี่ยสูงสุด การรับรู้ของนักศึกษาต่อการจัดการเรียนการสอน และสิ่งแวดล้อมทางการเรียนอยู่ในระดับปานกลาง เมื่อพิจารณาความสัมพันธ์ของตัวแปร พบว่าลักษณะส่วนตัวและภูมิหลังของนักศึกษาในด้านการศึกษาของบิดามารดา รายได้ของบิดามารดามีความสัมพันธ์กับความเครียดในทางบวก ส่วนการรับรู้ของนักศึกษาต่อการจัดการเรียนการสอน และสิ่งแวดล้อมทางการเรียนมีความสัมพันธ์กับความเครียดในทางลบ

สิริลักษณ์ ตันชัยสวัสดิ์ (2535) ศึกษาเรื่อง ความสัมพันธ์ระหว่างปัจจัยบางประการกับความเครียดของพยาบาลวิชาชีพในโรงพยาบาลสงขลานครินทร์ คณะแพทยศาสตร์ มหาวิทยาลัยสงขลานครินทร์ ผลการวิจัยพบว่า พยาบาลมีความเครียดระดับปานกลาง ปัจจัยที่มีความสัมพันธ์กับความเครียด คือ ปัจจัยด้านลักษณะส่วนบุคคล ได้แก่ อายุ ประสบการณ์การทำงาน และปัจจัยในการทำงาน ได้แก่ ตัวงาน บทบาทหน้าที่ ความสัมพันธ์ระหว่างบุคคล ความสำเร็จและความก้าวหน้า บรรยากาศของหน่วยงาน และประสบการณ์การทำงาน ปัจจัยการทำงานด้านตัวงาน และปัจจัยในการทำงานด้านบทบาทหน้าที่ร่วมกันทำนายความเครียดของพยาบาลได้ ร้อยละ 26.79 ส่วนบุคลิกภาพไม่มีความสัมพันธ์กับความเครียด เพราะกลุ่มตัวอย่างนี้ส่วนใหญ่มีบุคลิกภาพปรับตัวได้ดีถึงร้อยละ 85 แต่เมื่อดูค่าเฉลี่ย พยาบาลที่มีบุคลิกภาพแบบปรับตัวได้ดี จะมีค่าเฉลี่ยความเครียดต่ำกว่าพยาบาลที่มีบุคลิกภาพแบบปรับตัวได้ไม่ดี

ฉวีวรรณ กาพย์เกิด (2536) ศึกษาเรื่อง ผลของการให้คำปรึกษาแบบกลุ่มที่มีต่อความเครียดของนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 6 กลุ่มตัวอย่างคือนักเรียนชั้น ม.6 โรงเรียนเบญจมราชูทิศ อำเภอเมือง จังหวัดนครศรีธรรมราช ปีการศึกษา 2535 ที่มีความเครียดสูง จำนวน 20 คน แบ่งเป็นกลุ่มทดลอง 10 คน ควบคุม 10 คน กลุ่มทดลองจะได้รับการให้คำปรึกษาแบบกลุ่ม สัปดาห์ละ 3

ครั้ง ครั้งละ 1 ชั่วโมง 30 นาทีติดต่อกัน 4 สัปดาห์ ผลการวิจัยพบว่านักเรียนที่ได้รับการให้คำปรึกษาแบบกลุ่มมีความเครียดแตกต่างจากนักเรียนที่ไม่ได้รับการให้คำปรึกษาแบบกลุ่มอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05 โดยนักเรียนที่ได้รับการให้คำปรึกษาแบบกลุ่มมีคะแนนความเครียดน้อยกว่านักเรียนที่ไม่ได้รับการให้คำปรึกษาแบบกลุ่ม

ดาวลอย ชูศรี (2536) ศึกษาเรื่อง ความสัมพันธ์ระหว่างความวิตกกังวลทางสังคมกับแบบแผนการอบรมเลี้ยงดูตามการรับรู้ของนักศึกษามหาวิทยาลัย กลุ่มตัวอย่างคือนักศึกษามหาวิทยาลัยสงขลานครินทร์ชั้นปีที่ 1 เครื่องมือใช้แบบสอบถามข้อมูลส่วนบุคคล แบบสอบถามการอบรมเลี้ยงดู แบบทดสอบความวิตกกังวลทางสังคม ผลการวิจัยพบว่า แบบการเลี้ยงดูแบบรักสนับสนุนและแบบให้เหตุผลมีความสัมพันธ์ทางลบกับความวิตกกังวลทางสังคม ส่วนแบบการเลี้ยงดูแบบลงโทษทางกาย-จิต และแบบควบคุมมีความสัมพันธ์ทางบวกกับความวิตกกังวลทางสังคม อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติ

วิลาวัณย์ วรศรีหิรัญ (2536) ได้ศึกษาความเครียดของนักศึกษาปริญญาโท วิชาเอกจิตวิทยาการแนะแนว มหาวิทยาลัยนเรศวร ปีการศึกษา 2535 จำนวน 91 คน เครื่องมือที่ใช้คือแบบสอบถามความเครียดที่ ชูศรี เลิศรัตนเดชากุล (2532) สร้างและแปลมาจาก Dougan และคนอื่น ๆ ปรากฏว่านิสิตหญิงมีความเครียดมากกว่านิสิตชาย นิสิตที่มีอายุน้อยมีความเครียดมากกว่านิสิตที่มีอายุมาก นิสิตภาคพิเศษมีความเครียดมากกว่านิสิตภาคปกติ นิสิตที่เป็นหม้ายมีความเครียดมากกว่านิสิตที่มีสถานภาพสมรสคู่ นิสิตที่มีรายได้น้อยมีความเครียดมากกว่านิสิตที่มีรายได้มาก

งานวิจัยในต่างประเทศ

Wolf (1966) ได้ศึกษาเรื่อง ความเครียดกับการเกิดโรคระบบทางเดินอาหาร โดยศึกษาทั้งในบุคคลปกติและผู้ป่วย สรุปผลได้ว่าเมื่อบุคคลมีความเครียดเยื่อกระเพาะอาหารและลำไส้ จะมีการเปลี่ยนแปลงปริมาณของเลือดที่มาเลี้ยงอวัยวะเหล่านั้น ทำให้มีการบีบตัวแรงและเร็วขึ้น เส้นเลือดจะเปราะบาง ฉีกขาดได้ง่าย สำหรับผู้ป่วยในขณะที่มีอารมณ์ปกตินั้น แม้ความดัน

ในลำไส้จะเพิ่มขึ้นถึง 200 มิลลิเมตรปรอท แต่เยื่อผนังลำไส้ จะทนได้ถึง 6 นาที โดยไม่มีการฉีกขาด แต่เมื่อผู้ป่วยคนเดียวกันกำลังโกรธหรือมีความเครียด ลำไส้จะบีบตัวแรง แม้จะมีความดันในลำไส้เพียง 60 มิลลิเมตรปรอท ก็ทำให้เส้นเลือดฉีกขาดและมีเลือดออกได้ภายใน 1 นาที เนื่องจากกระเพาะอาหารและลำไส้เล็กเป็นกล้ามเนื้อประเภทเดียวกับลำไส้ใหญ่ ดังนั้นผลของความเครียดที่มีต่ออวัยวะดังกล่าวจึงน่าจะเหมือนกัน

Gluck and Gluck (อ้างถึงใน วินิจ เกตุขำ 2515) ได้ศึกษาเด็กชายเกเร 500 คน และเด็กดีอีก 500 คน พบว่าองค์ประกอบอย่างหนึ่งที่ทำให้เด็กมีพัฒนาการทางบุคลิกภาพและพฤติกรรมต่าง ๆ นั้นก็คือ วินัยของพ่อแม่ที่ใช้อบรมสั่งสอนลูกของตน ครอบครัวใดที่บิดาตั้งกฎข้อบังคับอย่างเข้มงวดให้เด็กประพฤติตาม โดยมิได้คำนึงถึงความต้องการหรือระดับวุฒิภาวะของเด็ก เด็กจะเติบโตเป็นคนที่ไม่กล้าตัดสินใจด้วยตนเอง ไม่ชอบออกความคิดเห็น ขาดความเชื่อมั่นในตนเอง เมื่อถึงคราวที่จะต้องแก้ปัญหาก็มักทำไม่ได้ ไม่มีความเข้าใจอย่างชัดเจนว่าพ่อแม่หวังจะให้เขาเป็นคนเช่นไร ประพฤติตัวอย่างไร ส่วนเด็กที่อยู่ในวินัยซึ่งพ่อวางไว้และบอกเหตุผลว่าทำไมจึงควรปฏิบัติเช่นนั้นจะเติบโตเป็นคนที่รู้จักใช้เหตุผล รู้ความจำเป็นที่พึงปฏิบัติ มีความเห็นอกเห็นใจผู้อื่น สามารถแก้ปัญหาที่มีได้ เป็นเด็กที่ชอบแสดงความคิดเห็น ซึ่งเป็นลักษณะของผู้นำ เมื่อต้องการเป็นผู้ตามก็จะตามอย่างไม่งมงาย และจะแก้ปัญหาต่าง ๆ ที่ผ่านมาได้ดี ปัญหาภาวะความเครียดก็จะเกิดขึ้นได้น้อย

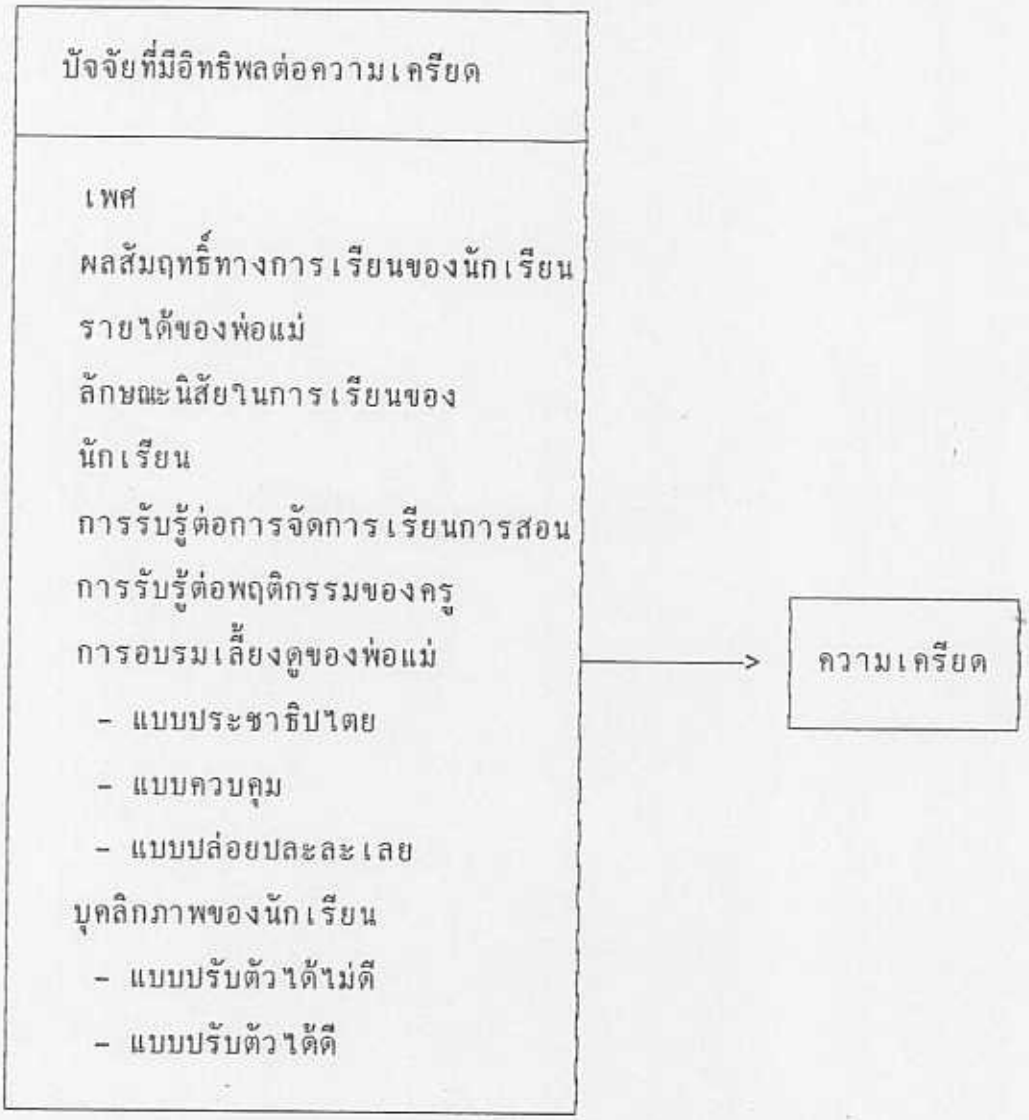
House (1974) ได้ศึกษาเรื่องความเครียดจากการปฏิบัติงานที่มีผลต่อการเกิดโรคหัวใจในคนงานอเมริกันผิวขาว โดยการศึกษาตัวแปรที่ก่อให้เกิดความเครียดอันเป็นสาเหตุของโรคหัวใจ พบว่าคนงานที่มีบุคลิกภาพแบบปรับตัวได้ไม่ดีมีความทะเยอทะยานสูง ชอบการแข่งขัน ใจร้อน รีบด่วน เร่งรีบเพื่อทำงานให้ทันกับเวลาที่กำหนดเส้นตายเอาไว้ ลักษณะบุคลิกภาพต่าง ๆ ดังกล่าวนี้ก่อให้เกิดความเครียดสูง และมีผลต่อการเกิดโรคหัวใจสูงอีกด้วย นอกจากนี้ตัวแปรด้านความพึงพอใจและมีความภูมิใจในงานน้อย จะมีความเครียดสูงทำให้เกิดโรคหัวใจและโรคอื่น ๆ สูงไปด้วย

McCranie, et al. (1987 อ้างถึงใน สิริลักษณ์ ตันชัยสวัสดิ์, 2535) ได้ศึกษาความเครียดในการทำงานและการมีบุคลิกภาพที่เข้มแข็งกับความเหนื่อยหน่ายของพยาบาลที่ปฏิบัติงานในโรงพยาบาล กลุ่มตัวอย่างได้แก่ พยาบาล จำนวน 107 คน ที่ทำงานในหน่วยผู้ป่วยหนักและหน่วยทั่วไปของโรงพยาบาลชุมชนในเขตเมือง เครื่องมือที่ใช้คือ แบบสอบถาม Nursing Stress Scate (NSS) ผลการวิจัยพบว่า งานเป็นสิ่งที่ทำให้เกิดความเครียด โดยเฉพาะความเครียดที่เกิดจากการทำงานหนักและบทบาทการให้การพยาบาลที่ทำประจำวัน เช่น ดูแลผู้ป่วยที่กำลังจะตาย อารมณ์ที่เกิดจากการเรียกร้องของผู้ป่วย ทำให้พยาบาลขาดงาน (ละทิ้งหน้าที่-หนีงาน) และพบว่า การรับรู้ความเครียดในการทำงานระดับสูงและมีบุคลิกภาพที่เข้มแข็งในระดับต่ำ มีความสัมพันธ์กับความเหนื่อยหน่ายในการทำงานและเกิดความเครียดได้ เมื่อวิเคราะห์การถดถอยพหุคูณแบบขั้นบันได พบว่าบุคลิกภาพที่เข้มแข็งเป็นผลกระทบที่เป็นผลดีในการลดความเหนื่อยหน่ายและความเครียดในการทำงาน แต่ไม่ปรากฏว่าจะป้องกันความเครียดจากการทำงานในระดับสูงได้ ซึ่งทำให้เกิดการหนีงาน ละทิ้งงานได้

Jones (1990) ได้ทำการวิจัยเรื่องความสัมพันธ์ระหว่างความเครียด รายได้ เชื้อชาติ โครงสร้างของครอบครัว และสัมพันธภาพของพ่อแม่ในกลุ่มหัวก้าวหน้า กลุ่มตัวอย่างที่ใช้ในครั้งนี้ได้แก่ กลุ่มพ่อแม่หัวก้าวหน้าในเวอร์จิเนียร์ (Verginia Head Start Program) จำนวน 53 คน การเก็บรวบรวมข้อมูลเกี่ยวกับสัมพันธภาพของพ่อแม่หัวก้าวหน้าของเวอร์จิเนียร์ และแบบสำรวจอีก 2 ชุด ชุดแรกเป็นแบบสำรวจครอบครัว เกี่ยวกับเหตุการณ์ในชีวิต ชื่อว่า "Family Inventory of Life Events" (FILE) และชุดที่ 2 เป็นมาตราส่วนประมาณค่าเกี่ยวกับการพบวิกฤตการณ์ในครอบครัว ชื่อว่า Family Crisis Oriented Personal Scales หรือ F-Copers จากผลการวิจัยพบว่ามีความสัมพันธ์กันทางด้านลบ ระหว่างความเครียดกับรายได้ พ่อแม่ที่มีรายได้ต่ำจะมีระดับความเครียดสูง ความเครียดภายในครอบครัว รายได้มีอิทธิพลต่อสัมพันธภาพของพ่อแม่ ในทางตรงกันข้ามพ่อแม่ที่มีระดับความเครียดสูงจะมีสัมพันธภาพในระดับต่ำ ขณะที่พ่อแม่ที่มีระดับรายได้สูงจะมีสัมพันธภาพในระดับสูง ส่วนเชื้อชาติและโครงสร้างทางด้านครอบครัว ไม่มีอิทธิพลต่อสัมพันธภาพของพ่อแม่ และความเครียด

งานวิจัยทั้งในประเทศและต่างประเทศดังกล่าวข้างต้น สรุปได้ว่าความเครียดมีความสัมพันธ์กับเพศ ผลสัมฤทธิ์ทางการเรียน รูปแบบการเลี้ยงดูของพ่อแม่ อัตมโนทัศน์ส่วนตัวของวัยรุ่น รายได้ของครอบครัว สังคมและบุคลิกภาพ

จากเอกสารและงานวิจัยที่เกี่ยวข้อง ที่ได้ศึกษามาข้างต้น แสดงให้เห็นว่า "ความเครียด" เป็นเรื่องที่น่าศึกษาวิจัย เพราะความเครียดเป็นปรากฏการณ์ที่เกิดขึ้นในชีวิตประจำวันซึ่งทุกคนต้องเผชิญ หลีกเลี่ยงไม่ได้ จึงควรจะเรียนรู้และทำความเข้าใจเกี่ยวกับความเครียด เพื่อหาทางป้องกันและแก้ไข โดยเฉพาะในเด็กวัยรุ่น ชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 6 ให้มีการพัฒนา ปรับปรุง แก้ไขตนเอง กระทั่งสามารถดำเนินชีวิตอยู่ในสังคมอย่างมีประสิทธิภาพสืบไป จากการศึกษาเอกสารและงานวิจัยที่เกี่ยวข้องกับปัจจัยที่มีอิทธิพลต่อความเครียดของนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 6 ผู้วิจัยได้สรุปเป็นกรอบแนวคิดในการวิจัยในครั้งนี้ ดังแสดงในภาพที่ 3



ภาพที่ 3 แสดงกรอบแนวคิดในการวิจัย (Conceptual Framework)