

บทที่ 2

เอกสารงานวิจัยที่เกี่ยวข้อง

การศึกษาความเครียดของนักศึกษาคณะพยาบาลศาสตร์ชั้นปีที่ 1 ที่พักในหอพักมหาวิทยาลัยเชียงใหม่ครั้งนี้ ผู้วิจัยได้ทำการศึกษาค้นคว้าเอกสารและงานวิจัยที่เกี่ยวข้องเพื่อเป็นกรอบแนวคิดในการทำการวิจัยดังนี้

1. ความเครียด

- ความหมายของความเครียด
- แนวคิดของความเครียด
- สาเหตุของความเครียด
- ชนิดและแหล่งของความเครียด
- ระดับความเครียด
- ปฏิกริยาตอบสนองต่อความเครียด
- ปัจจัยที่มีอิทธิพลต่อความเครียด
- พฤติกรรมการเผชิญความเครียด
- การประเมินความเครียด
- ผลของความเครียด

2. ทฤษฎีสัมพันธภาพระหว่างบุคคล

3. งานวิจัยที่เกี่ยวข้อง

1. ความเครียด

ความหมายของความเครียด

Lazarus & Folkman (1984) กล่าวว่า ความเครียดจะเป็นผลจากการประเมินเหตุการณ์ของบุคคล แต่ละบุคคล ซึ่งจะแปลความหมายของเหตุการณ์หรือสถานการณ์เดียวกันแตกต่างกัน และในบุคคลเดียวกันก็แปลความหมายของเหตุการณ์หรือสถานการณ์เดียวกันในแต่ละเวลาแตกต่างกัน ที่เป็นเช่นนี้เพราะแต่ละบุคคลมีการประเมินสถานการณ์แตกต่างกัน โดยบุคคลจะใช้สติปัญญาในการประเมินทั้งสาเหตุของความเครียดและแหล่งประ โยชนที่จะใช้ในการ

เผชิญความเครียด Lazarus & Folkman (1984) ให้ความหมายความเครียดว่า เป็นผลจากความสัมพันธ์ระหว่างบุคคลกับสิ่งแวดล้อม โดยที่บุคคลเป็นผู้ที่ประเมินด้วยสติปัญญา (Cognitive Appraisal) ว่าความสัมพันธ์นั้นเกินขีดความสามารถหรือแหล่งประโยชน์ (Resource) ที่ตนเองจะใช้ต่อต้านได้ และรู้ดีกว่าถูกคุกคาม เป็นอันตรายหรือสูญเสีย หรือท้าทายต่อความมั่นคงปลอดภัยของชีวิต

Lazarus & Folkman (1984) มองความเครียดว่าไม่ได้ขึ้นอยู่กับบุคคล หรือ สิ่งแวดล้อม แต่บุคคลและสิ่งแวดล้อมมีอิทธิพลซึ่งกันและกัน การตัดสินใจภาวะเครียดของบุคคลจะต้องผ่านกระบวนการประเมิน โดยการใช้สติปัญญา เมื่อบุคคลเกิดความเครียดขึ้น แต่ละบุคคลจะตอบสนองโดยการแสดงออกเป็นความโกรธ ซึมเศร้า วิตกกังวล รู้สึกผิด หรือบางคนอาจรู้ดีกว่าท้าทายมากกว่าคุกคาม การรับรู้ที่แตกต่างกันนี้เนื่องจากแต่ละบุคคลมีประสบการณ์และพัฒนาการทางสติปัญญาของแต่ละคน ที่จะจำแนกการรับรู้สถานการณ์ที่กำลังเผชิญว่าเป็นอันตราย คุกคาม หรือท้าทายต่อความมั่นคงปลอดภัยของชีวิต

Selye (1956, p.54) กล่าวว่า ความเครียดเป็นภาวะหนึ่งในระบบชีวิตของบุคคล ซึ่งแสดงให้เห็นได้โดยมีกลุ่มอาการเฉพาะเกิดขึ้น อันเป็นภาวะที่ร่างกายมีปฏิกิริยาสนองตอบต่อสิ่งที่มาคุกคาม ซึ่งปฏิกิริยานี้แตกต่างกันในแต่ละบุคคล เป็นผลให้มีการเปลี่ยนแปลงภายในร่างกาย เพื่อปรับตัวต่อสิ่งที่มาคุกคามนั้น

Luckman & Sorensen (1989, p.31) ให้ความหมายว่า ความเครียดเป็นปฏิกิริยาตอบสนองที่เกิดขึ้นจากสิ่งแวดล้อมต่าง ๆ ที่มารบกวนภาวะสมดุลของร่างกาย

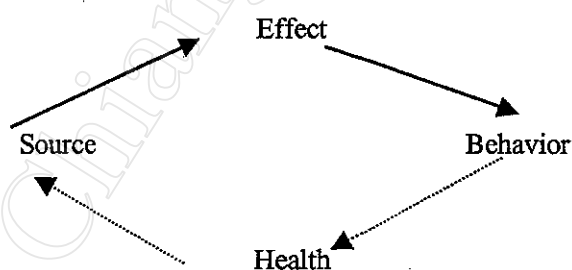
สุวนีย์ เกียวกิ่งแก้ว (2527, หน้า 92) กล่าวว่า ความเครียดคือการสนองตอบที่ระบอบอย่างชัดเจนไม่ได้ของบุคคลที่มีต่อสถานการณ์บางอย่าง ซึ่งคุกคามต่อความมั่นคงปลอดภัยของชีวิต การสนองตอบนี้มีลักษณะเฉพาะในแต่ละคนไม่จำเป็นจะต้องเหมือนกัน จะปรากฏให้เห็นในรูปของการแสดงออกบางอย่าง เป็นผลให้บุคคลต้องมีการปรับตัวทั้งทางด้านร่างกายและจิตใจ ดังนั้นอาจสรุปได้ว่าความเครียดหมายถึง กลุ่มอาการที่เกิดขึ้นในแต่ละบุคคล เพื่อตอบสนองต่อสิ่งที่มาคุกคามและเพื่อปรับภาวะสมดุลในบุคคล การตอบสนองที่เกิดขึ้นอาจปรากฏออกมาทั้งทาง พฤติกรรมที่สังเกตได้ และสังเกตไม่ได้ โดยมีการตอบสนองทั้งทางด้านร่างกาย จิตใจ และอารมณ์

ชูติศย์ ปานปรีชา (2519, หน้า 482) จิตแพทย์แห่งวงการสุขภาพจิตไทยได้ให้ความหมายของความเครียดว่า ความเครียดเป็นภาวะทางจิตใจที่กำลังเผชิญกับปัญหาต่าง ๆ ไม่ว่าจะเป็นปัญหาในตัวคนหรือนอกตัวคน เป็นปัญหาที่เกิดขึ้นหรือคาดว่าจะเกิดขึ้น เป็นปัญหามาจากความผิดปกติ ทางร่างกาย หรือทางจิตใจ ความเครียดเป็นความรู้สึกที่ไม่สบายใจ ไม่พอใจ เหมือนจิตใจถูกบังคับให้เผชิญกับสิ่งเร้า ความรู้สึกดังกล่าว ทำให้เกิดความแปรปรวน ทั้งทางด้านร่างกาย และจิตใจ

กนกรัตน์ สุชะตุงคะ (2529, หน้า 58) กล่าวว่า ความเครียดเป็นภาวะความไม่สงบของจิตใจที่ส่งผลกระทบต่อแสดงออกทางร่างกายได้หลายแบบ โดยความเครียดเกิดขึ้นเมื่อบุคคลรับรู้ไม่สมดุลของสิ่งที่มากระตุ้นความสามารถในการรับรู้ของบุคคลเช่น เมื่อเราต้องการอะไรบางอย่าง แต่ไม่แน่ใจในความสามารถของตนเอง จะได้สิ่งนั้นมาหรือไม่ หรือไม่แน่ใจว่าตนเองจะทำได้ตามความต้องการ เป็นต้น ความสมดุลในที่นี้ไม่ใช่ดูจากความรุนแรงของสิ่งที่มากระตุ้นกับความสามารถที่บุคคลมีอยู่ แต่ตัดสินจากการประเมินของบุคคลต่อสิ่งที่มากระตุ้นว่ามีความรุนแรงมากน้อยเท่าใด กับความสามารถของบุคคลในการเผชิญกับสิ่งนั้น

แนวคิดของความเครียด

แผนภูมิ 1 แบบจำลองความเครียด (The Stress Behavior Model)



Farmer (1987) กล่าวถึงวงจรสุขภาพ (Health Cycle) เกี่ยวกับความเครียดดังนี้

1. สาเหตุของความเครียด (Source of Stress) มีสาเหตุได้หลายทางตั้งแต่ตัวบุคคลเอง ครอบครัว เพื่อน สภาพแวดล้อมในการทำงาน บ่อยครั้งที่ความเครียดเกิดจากปัจจัยหลาย ๆ อย่าง พร้อมกัน

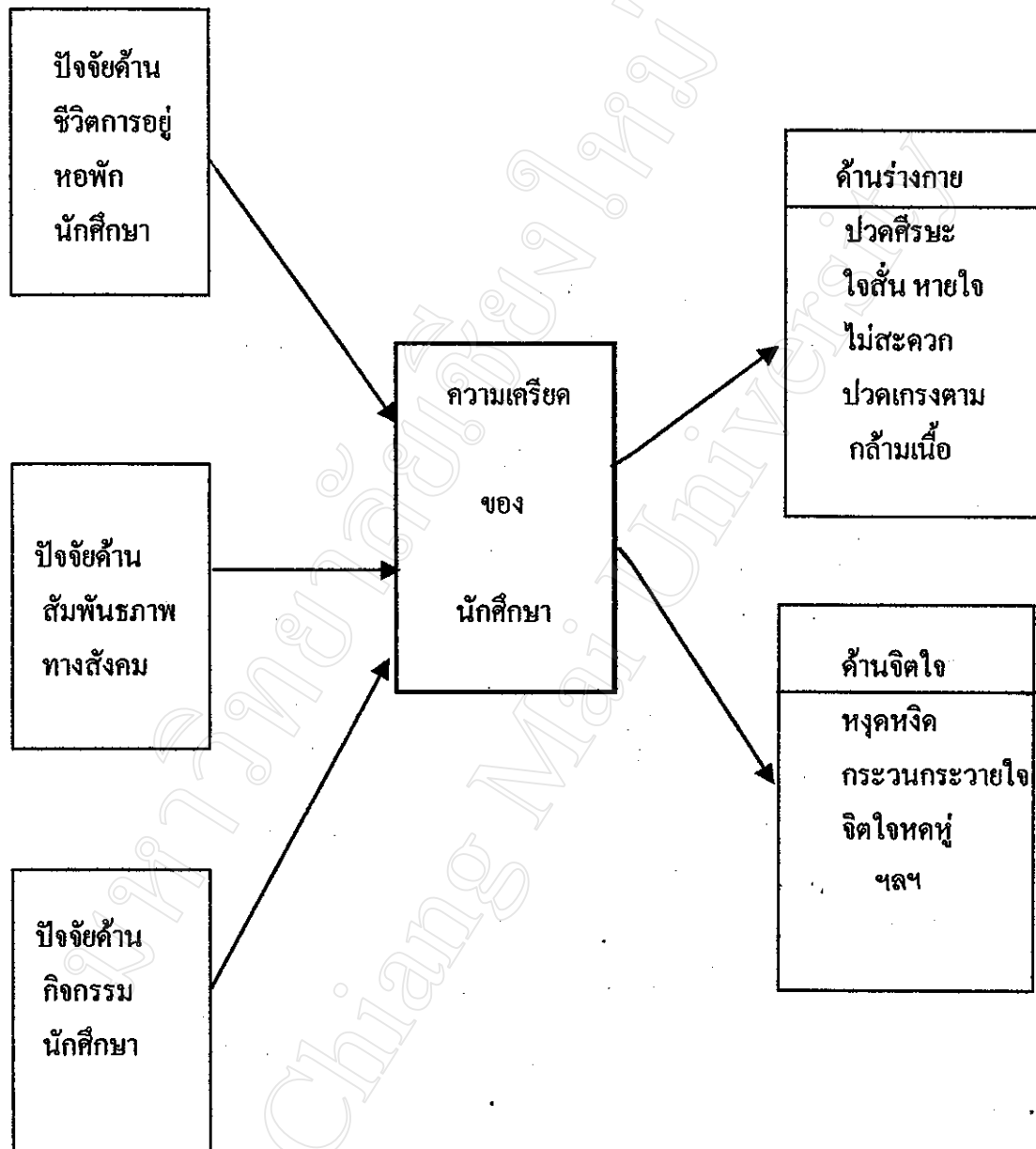
2. ผลของความเครียด (Effect) โดยทั่วไปจะเกี่ยวข้องกับอารมณ์ ความรู้สึก เช่น ความเศร้า ความวิตกกังวล ความหงุดหงิดฉุนเฉียว และมีผลทางสรีระ เช่น ปวดศีรษะ ท้องปั่นป่วน ซึ่งผลของความเครียดนี้ เป็นปฏิกิริยาของร่างกายที่มีต่อสาเหตุความเครียดในสถานการณ์นั้น ๆ

3. พฤติกรรม (Behavior) สืบเนื่องมาจากผลของความเครียด เป็นการกระทำ (Action) ที่สัมพันธ์กับความรู้สึก เช่น บุคคลเกิดความเบื่อหน่าย (ผลของความเครียด) อันเนื่องมาจากเหตุการณ์ในชีวิตประจำวัน (สาเหตุของความเครียด) ก็เลยนอนมาก (พฤติกรรม) ดังนั้นผลของความเครียดจะสามารถเปลี่ยนแปลงพฤติกรรมได้ เนื่องจากคนเราจะมีพฤติกรรมตามความรู้สึก

4. สุขภาพ (Health) หมายถึงสุขภาพกายและสุขภาพจิต เมื่อเราเผชิญกับสิ่งเร้า หรือเหตุการณ์ที่ทำให้เกิดความเครียด โดยธรรมชาติของมนุษย์จะมีการปรับตัวและแสดงพฤติกรรมออกมาในทางบวก หรือในทางลบ เช่น เกิดความมุ่งมั่นที่จะเอาชนะอุปสรรคการออกกำลังกายเพื่อคลายเครียด หรือแสดงพฤติกรรมทางลบ เช่น ท้อแท้ ถีนท้วง ก็หันไปพึ่งยาเสพติด เป็นต้น

จากแผนภูมิ (แบบจำลองความเครียด) เส้นประ คือพฤติกรรมที่เกิดขึ้นนั้นจะมีผลต่อสุขภาพหรือไม่ ขึ้นอยู่ว่าเป็นพฤติกรรมทางบวกหรือทางลบ ซึ่งเป็นตัวกำหนดสาเหตุและผลของความเครียดต่อไปในวงจรสุขภาพ (Health Cycle)

แผนภูมิ 2 แนวคิดเกี่ยวกับความเครียดของนักศึกษาคณะพยาบาลศาสตร์ชั้นปีที่ 1 ที่พัก
ในหอพักมหาวิทยาลัยเชียงใหม่



สาเหตุของความเครียด

Hilgard (1975, p.176) ได้กล่าวถึงสาเหตุของความเครียดว่า เป็นผลมาจากความขัดแย้งระหว่างความต้องการของตนเองและความคาดหวังของสังคม วัฒนธรรมซึ่งทำให้นักชดเกิด ความคับข้องใจ จากภาวะความคับข้องใจ เป็นผลทำให้เกิดอารมณ์เครียด และตามมาด้วยความวิตกกังวล

Engel (1962, pp. 228-304) ได้สรุปสาเหตุความเครียดไว้ 3 ประการดังนี้

1. การสูญเสียหรือเกรงว่าจะสูญเสียสิ่งที่มีค่า สิ่งที่รัก สิ่งที่มีความสำคัญต่อตน เช่น การสูญเสียหรือเกรงว่าจะสูญเสีย อวัยวะ บทบาทในสังคม หรืออาชีพการงาน เป็นต้น
2. การได้รับอันตรายหรือเกรงว่าจะได้รับอันตราย เช่น การที่จะต้องอยู่ในสถานการณ์ใหม่ หรือสถานการณ์ที่ไม่คุ้นเคย การพลัดพรากจากบุคคลใกล้ชิด การเปลี่ยนแปลงความรับผิดชอบ การสอบ การแข่งขัน การโต้แย้ง การพบเหตุการณ์ที่ตกใจ หรือเหตุการณ์ที่เกิดขึ้นกระทันหันโดยไม่คิดมาก่อน
3. ความคับข้องใจ คือเมื่อบุคคลไม่ได้รับการตอบสนองต่อความต้องการทางด้านร่างกาย จิตใจ อารมณ์ สังคม เช่น ความต้องการอาหาร ความต้องการทางเพศ ความขัดแย้งระหว่างบุคคล หน้าที่การงานไม่ก้าวหน้า เป็นต้น

กรมสุขภาพจิต (2541, หน้า 35-39) ได้อธิบายถึงสาเหตุของความเครียดว่า มาจาก 2 สาเหตุใหญ่ คือ

1. สาเหตุปัจจัยภายในตัวบุคคล

1.1 สาเหตุทางกาย สภาวะทางกายบางประการ ทำให้เกิดความเครียดในลักษณะที่เรียกว่าร่างกายเครียด ซึ่งปัจจัยทางร่างกายที่เป็นสาเหตุของความเครียดได้แก่

1.1.1 คุณลักษณะทางพันธุกรรม ที่ทำให้นักชดมีลักษณะพื้นฐานที่แตกต่างกันทั้งร่างกาย และระบบการทำงานของร่างกาย

1.1.2 ความเหนื่อยล้าของร่างกาย อันเกิดจากการทำงานอย่างหนักและติดต่อกันเป็นเวลานาน ซึ่งมีความเกี่ยวข้องอันเนื่องมาจากสภาพความสมบูรณ์แข็งแรงของร่างกายที่จะทำให้นักชดแต่ละคนมีความพร้อมในการทำกิจกรรมในชีวิตประจำวันแตกต่างกัน

1.1.3 การพักผ่อนไม่เพียงพอ

1.1.4 การเจ็บป่วยทางร่างกาย

1.1.5 ภาวะทางโภชนาการ ได้แก่ ลักษณะนิสัยการรับประทานอาหารที่มีผลต่อความสมบูรณ์แข็งแรงของร่างกาย เช่นรับประทานอาหารไม่ถูกต้อง ไม่เพียงพอ หรือการบริโภคสารบางประเภท เช่นสุรา ชา กาแฟ บุหรี่ สิ่งเสพติดต่าง ๆ ล้วนทำให้เกิดความเครียด

1.1.6 ลักษณะท่าทางที่ปรากฏเกี่ยวกับ โครงสร้างของกล้ามเนื้อ ผิวหนัง การทรงตัวที่ไม่เหมาะสมย่อมก่อให้เกิดความเครียดได้

1.2 สาเหตุทางจิตใจ ได้แก่

1.2.1 บุคลิกภาพบางประการที่ทำให้เกิดความเครียดได้ง่าย เช่น บุคลิกภาพแบบเอาจริงเอาจังกับชีวิต บุคลิกภาพแบบพึ่งพาผู้อื่น บุคลิกภาพแบบหุนหันพลันแล่น

1.2.2 การเผชิญเหตุการณ์ต่าง ๆ ในชีวิต (Life Event) เป็นเหตุการณ์ความเปลี่ยนแปลงที่มีผลกระทบต่อการทำกิจกรรมปกติของบุคคล โดยเหตุการณ์ที่เกิดขึ้น อาจก่อให้เกิดผลทางหรือทางลบทำให้บุคคลต้องปรับตัว

1.2.3 ความขัดแย้งในใจ (Conflict) เกิดจากบุคคลต้องเผชิญทางเลือกสองทางแต่ทางเลือกอย่างใดอย่างหนึ่ง อาจเป็นทางเลือกที่ไม่ต้องการ ไม่อยากได้

1.2.4 ความคับข้องใจ (Frustration) เกิดจากบุคคลไม่สามารถบรรลุเป้าหมายที่ต้องการได้ ได้แก่ ความรู้สึกสูญเสีย ความรู้สึกล้มเหลวในชีวิต ความกลัว ความวิตกกังวล ความโกรธ ความเศร้า การขาดความสามารถ ความล่าช้าของเหตุการณ์หรือการไปสู่เป้าหมายที่ต้องการ

2. สาเหตุจากปัจจัยสิ่งแวดล้อม

2.1 ทางกายภาพ ซึ่งมีผลทั้งทางตรงและทางอ้อมต่อวิถีการดำเนินชีวิตของบุคคล

2.2 ทางชีววิทยา เป็นสิ่งแวดล้อมที่เป็นสิ่งมีชีวิตและทำอันตรายต่อบุคคลได้แก่ เชื้อโรคต่าง ๆ

2.3 ทางสังคม วัฒนธรรมและปรากฏการณ์ต่าง ๆ ที่เกิดขึ้นในสังคม สิ่งที่บุคคลกระทำจะมีผลกระทบต่อกันตลอดเวลา ได้แก่ สถานภาพ และบทบาททางสังคมของบุคคล บรรทัดฐานทางสังคม และระบบการเมืองการปกครองซึ่งมีผลต่อการดำเนินชีวิตของบุคคล

สุวนีย์ เกียรติงิ้วแก้ว (2527, หน้า 93-97) กล่าวว่า ความเครียดเกิดขึ้นจากสาเหตุต่าง ๆ เช่น การเปลี่ยนแปลงอย่างรวดเร็วของสิ่งแวดล้อม ความกดดันที่เกิดขึ้นจากการเปลี่ยนแปลงทั้งภายในและภายนอกร่างกาย เลี้ยงที่ดังมาก แสงที่จ้าเกินไป หรือการทำงานที่ต้องใช้กำลังอย่างต่อเนื่องเป็นเวลานาน การมีอาชีพที่ต้องอยู่กับสิ่งที่ไม่รู้แน่นอน ต้องใช้ความคิดหนัก อยู่กับความทุกข์โศกของผู้อื่น ก็ทำให้เกิดอารมณ์เครียดได้ และได้จำแนกความเครียดเป็น 2 สาเหตุ ดังนี้

1. ความเครียดจากภายใน (Endogenous Stress) เป็นความเครียดที่เกิดจากตัวบุคคลนั่นเอง โดยมีปัจจัยหลายอย่างในตัวบุคคลเป็นต้นเหตุของความเครียด เช่น โครงสร้างของร่างกายและสภาวะทางสรีรวิทยา ระดับพัฒนาการและการรับรู้ของบุคคล นอกจากนี้ยังมีปัจจัยอื่น ๆ คือ ความเจ็บป่วย ความเจ็บปวด ความคิด ความฝัน ความคาดหวังต่าง ๆ

2. ความเครียดจากภายนอก (Exogenous Stress) เป็นความเครียดที่เกิดขึ้นเป็นส่วนใหญ่จากสิ่งแวดล้อม สังคม สัมพันธภาพระหว่างบุคคล เช่น

2.1 ความเครียดที่เกิดภายในครอบครัว การมีความสัมพันธ์กับคนในสิ่งแวดล้อมนี้อาจมีทั้งที่ก่อให้เกิดปัญหาต่าง ๆ อันเป็นต้นเหตุของความเครียด หรือช่วยให้มี การปรับตัว และเปลี่ยนแปลง เช่น การตั้งครุฑ การคลอดบุตร ความไม่ปรองดองกันของบุคคลใน ครอบครัว การทะเลาะเบาะแว้ง การโต้เถียงกัน การเสียดสีแก้งแย่งกัน การอิจฉาริษยา บุคคลใน ครอบครัวเสียชีวิต หรือจากสภาพเศรษฐกิจ ความเป็นอยู่แออัด

2.2 ความเครียดที่เกิดจากสังคมภายนอก เช่นการ ไม่ประสบความสำเร็จในหน้าที่การงาน การเลื่อนตำแหน่ง ความก้าวหน้าในการทำงาน การศึกษาต่อ การเข้าทำงานใหม่ การเปลี่ยนนิสัยการหลับนอนเพราะต้องทำงานกลางคืน การเปลี่ยนกิจกรรมทางสังคม การเปลี่ยนที่อยู่ ความสัมพันธ์ระหว่างผู้บังคับบัญชาและผู้ใต้บัญชา ความสัมพันธ์ระหว่างเพื่อนร่วมงาน ขวัญและกำลังใจในการทำงาน เป็นต้น

ชนิดและแหล่งของความเครียด

ความเครียดเกิดขึ้นได้จากสาเหตุหลายอย่าง สถานะการณ์ที่ก่อให้เกิดความเครียดในคนหนึ่ง ไม่จำเป็นจะต้องเหมือนกับอีกคนหนึ่ง สถานะการณ์อย่างเดียวกันอาจทำให้คนหนึ่งเครียดอีกคนหนึ่งไม่เครียด ทั้งนี้ขึ้นอยู่กับประสบการณ์และการรับรู้ของบุคคล นอกจากนี้ยังขึ้นกับปัจจัยอีกหลาย ๆ อย่าง เป็นต้นว่า วัน เวลา การรับรู้ ความเข้มแข็งของบุคลิกภาพ ระบบประคับประคองภายในบุคคล และที่บุคคลได้รับจากภายนอก เช่น จากสมาชิกในครอบครัว เพื่อน องค์การต่าง ๆ ในชุมชน เป็นต้น

ความเครียดสามารถแบ่งได้เป็น 2 ประเภท ตามที่ Frain & Valiga (1979, p.43) และ ศุภชัย ยาวะประภาษ (2525, หน้า 66) กล่าวไว้ดังนี้

1. ความเครียดที่ส่งเสริมการพัฒนาการของชีวิต (Eustress) เป็นความเครียดในทางบวก เกิดขึ้นเนื่องจากมีความสุข สนุกสนาน ได้รับประสบการณ์ที่เพลิดเพลินเต็มไปด้วยความ ปิติยินดี
2. ความเครียดที่ยับยั้งการพัฒนาการของชีวิต (Distress) เป็นความเครียดในทางลบที่เกิดขึ้นกับบุคคลหนึ่งในลักษณะที่ไม่ก่อให้เกิดความสบายใจ และนำไปสู่ความคับข้องใจ ไม่มากก็น้อย ทำให้เกิดโรคและความเจ็บป่วยขึ้นได้

Miller & Keane (1972, p. 915) แบ่งความเครียดที่เกิดขึ้นเป็น 2 ชนิด คือ

1. ความเครียดทางด้านร่างกาย (Physical Stress)

1.1 ความเครียดชนิดเฉียบพลัน (Emergence Stress) เป็นสิ่งคุกคามที่เกิดขึ้นทันทีทันใด เช่น การได้รับอุบัติเหตุ เกิดการบาดเจ็บ

1.2 ความเครียดชนิดต่อเนื่อง (Continuing Stress) เป็นสิ่งคุกคามที่เกิดขึ้นอย่างต่อเนื่องในชีวิตของมนุษย์ เช่น การเปลี่ยนแปลงของร่างกายในวัยต่าง ๆ ตั้งแต่วัยรุ่นสาว ตั้งครรภ์ หมดประจำเดือน หรือความเจ็บป่วยเรื้อรังจากเสียงหรือสารเคมีต่าง ๆ

2. ความเครียดทางจิตใจ (Psychological Stress) เป็นความเครียดที่เกิดขึ้นเมื่อบุคคลได้รับรู้ถึงอันตรายที่เกิดขึ้น เช่น อยู่ในสถานการณ์ฉุกเฉิน เสียงอันตราย หรือรับรู้เรื่องน่ากลัว เรื่องตลกต่าง ๆ

ระดับของความเครียด

Janis (1952, p.13) ได้แบ่งความเครียดออกเป็น 3 ระดับ คือ

1. ความเครียดระดับต่ำ (Mild Stress) ความเครียดในระดับนี้มีน้อย และสิ้นสุดลงระยะเวลาอันสั้น อาจนานเพียงวินาที หรือ ชั่วโมงเท่านั้น เกี่ยวข้องอยู่กับสาเหตุหรือเหตุการณ์เพียงเล็กน้อยที่เกิดขึ้นในชีวิตประจำวัน เช่น การจราจรติดขัดขณะไปทำงาน การพลาดเวลานัดหมาย เป็นต้น

2. ความเครียดระดับปานกลาง (Moderate Stress) ความเครียดในระดับนี้อยู่ยาวนานเป็นชั่วโมงหรือเป็นวัน รุนแรงกว่าระดับแรก ผลกระทบต่อบุคคลมีมากกว่าระดับแรก เช่น ความเครียดจากภาระที่หนัก ความเจ็บป่วยที่เกิดขึ้นไม่รุนแรง เป็นต้น

3. ความเครียดระดับสูง (Severe Stress) ความเครียดในระดับนี้ อาจอยู่ยาวนานเป็นสัปดาห์ เป็นปี เป็นระดับที่มีความรุนแรงมาก อาจเกิดจากสาเหตุเดียวหรือหลายสาเหตุรวมกัน เช่น การสูญเสียบุคคลที่รัก การหย่าร้าง การถูกตัดสินจำคุก หรือการเจ็บป่วยในระยะรุนแรง เป็นต้น

กิตติวรรณ เทียมแก้วและคณะ (2541, หน้า 3) แบ่งระดับความเครียดเป็น 4 ระดับ ดังนี้

1. ความเครียดในระดับต่ำ (Mind Stress) เป็นความเครียดขนาดเล็กน้อย ๆ และหายไปในระยะเวลาอันสั้น เป็นความเครียดที่เกิดขึ้นในชีวิตประจำวัน ความเครียดในระดับนี้ไม่คุกคามต่อการดำเนินชีวิต บุคคลมีการปรับตัวอย่างอัตโนมัติ เป็นการปรับตัวด้วยความเคยชิน และการปรับตัวต้องการพลังงานเพียงเล็กน้อย เป็นภาวะที่ร่างกายผ่อนคลาย

2. ความเครียดในระดับปานกลาง (Moderate Stress) เป็นความเครียดที่เกิดขึ้นในชีวิตประจำวันเนื่องมาจากมีสิ่งคุกคาม หรือพบเหตุการณ์สำคัญ ๆ ในสังคม บุคคลจะมีปฏิกิริยาตอบสนองออกมาในลักษณะความวิตกกังวล ความกลัว ฯลฯ ถือว่าอยู่ในเกณฑ์ปกติทั่วๆ ไป ไม่

รุนแรง จนก่อให้เกิดอันตรายแก่ร่างกาย เป็นระดับความเครียดที่ทำให้บุคคลเกิดความกระตือรือร้น

3. ความเครียดในระดับสูง (High Stress) เป็นความเครียดที่เกิดขึ้นเมื่อบุคคลได้รับเหตุการณ์ที่ก่อให้เกิดความเครียดสูง ไม่สามารถปรับตัวลดความเครียดลงได้ ในระยะเวลาอันสั้น ถือว่าอยู่ในเขตอันตราย หากไม่ได้รับการบรรเทา จะนำไปสู่ความเครียดเรื้อรังจนก่อให้เกิดโรคต่าง ๆ ในภายหลังได้

4. ความเครียดในระดับรุนแรง (Severe Stress) เป็นความเครียดระดับสูง ที่ดำเนินติดต่อกันมาอย่างต่อเนื่อง จนทำให้บุคคลมีความล้มเหลวเป็นการปรับตัวจนเกิดความเบื่อหน่ายท้อแท้หมดแรง ควบคุมตัวเองไม่ได้ เกิดอาการทางกาย หรือโรคภัยต่าง ๆ ตามมาได้ง่าย

ปฏิกิริยาตอบสนองต่อความเครียด

Luckman & Sorensen (1986, pp.21-22) ได้กล่าวถึงปฏิกิริยาตอบสนองต่อความเครียดทางด้านร่างกาย แบ่งเป็น 2 ระดับ คือ

1. กลุ่มอาการปรับตัวเฉพาะที่ (Local Adaptation Syndrome) เป็นการปรับตัวที่เกิดขึ้นที่อวัยวะใดอวัยวะหนึ่ง หรือเกิดขึ้นที่ส่วนใดส่วนหนึ่งของร่างกายโดยเฉพาะ

2. กลุ่มอาการปรับตัวทั่วไป (General Adaptation Syndrome) เป็นการปรับตัวที่เกิดขึ้นเมื่อร่างกายเกิดความเครียดติดต่อกันเป็นเวลานานและขณะที่มีการปรับตัว ร่างกายจะมีการปรับตัวต่อสิ่งที่มากระตุ้นให้เกิดความเครียดเฉพาะที่รวมด้วย แต่อย่างไรก็ตามเมื่ออยู่ในความเครียดไม่ว่าจะมีสาเหตุใดก็ตาม จะทำให้เกิดกระบวนการเปลี่ยนแปลงทางร่างกาย 3 ระยะคือ

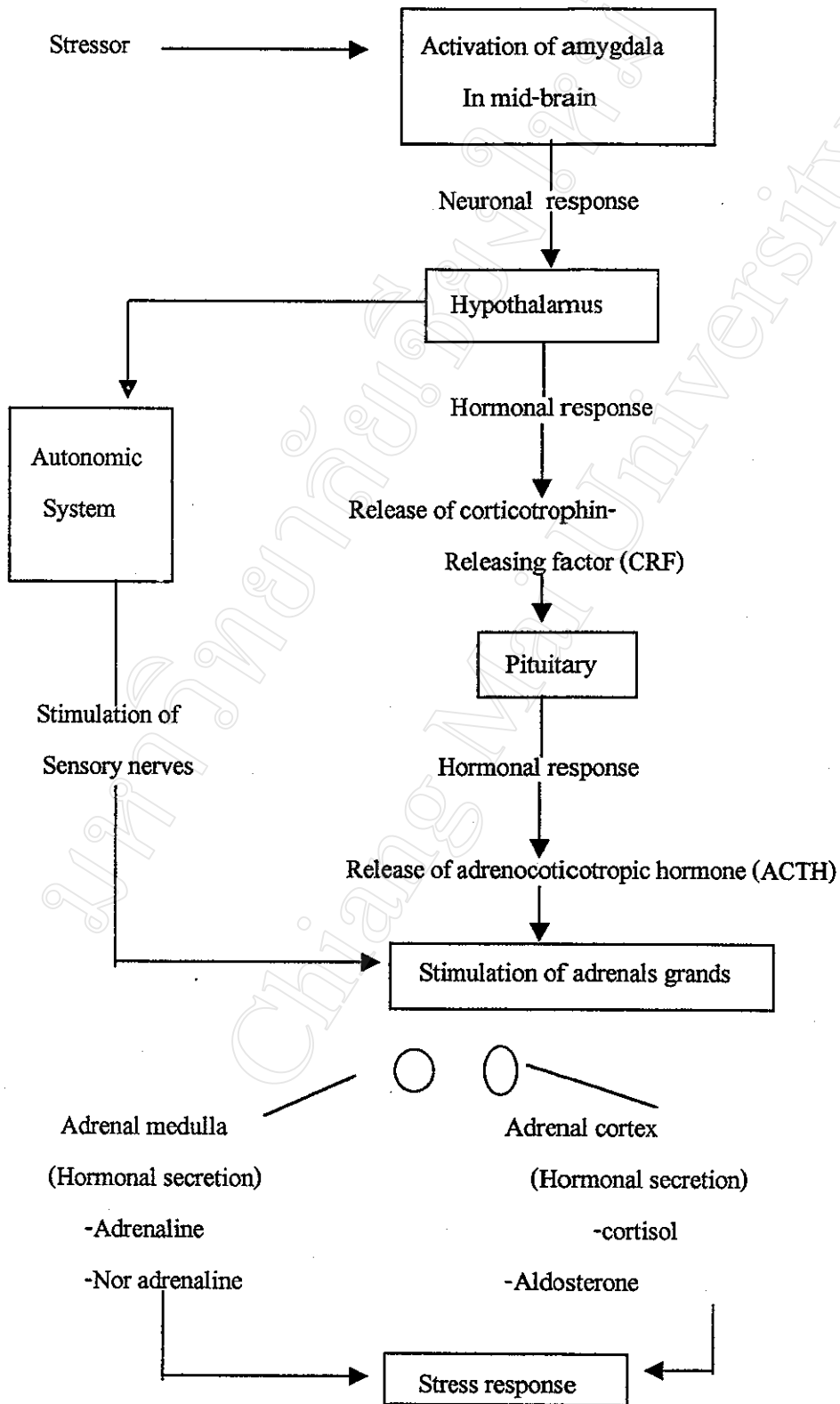
2.1 ระยะตื่นตัว (Alarm Reaction) เป็นปฏิกิริยาที่ตอบสนองของร่างกายในระยะแรก เมื่อเผชิญกับสิ่งที่มารบกวน ร่างกายจะมีการกระตุ้นไฮโปทาลามัสให้กระตุ้นต่อมพิทูอิทารี ส่วนหน้าให้หลั่งอะดรีโนคอร์ติโคโทรฟิคฮอร์โมน (Adrenocorticotrophic Hormone) ออกมาเร่งต่อมหมวกไต ส่วนคอร์เทกซ์ให้หลั่งกลูโคคอร์ติคอยด์เพิ่มขึ้น ซึ่งผลของการเปลี่ยนแปลงนี้ทำให้บุคคลเตรียมตัวต่อการเปลี่ยนแปลงของร่างกาย จิตใจมีการตื่นตัว ปรับตัวดีขึ้น ในด้านอารมณ์จะมีความวิตกกังวล และมีกลไกต่อการต่อสู้อย่างไม่รู้สีกตัว ส่วนประสาทซิมพาเทติกที่บริเวณปลายประสาท (Nerve Ending) และต่อมหมวกไตส่วนเมดูลลาจะถูกกระตุ้นให้หลั่งอินฟิเนฟฟินและนอร์ดฟิเนฟฟิน ซึ่งการตอบสนองทางด้านสรีรวิทยา เมื่อประสาทซิมพาเทติก ถูกกระตุ้น ทำให้หัวใจมีการบีบตัวเพิ่มขึ้น หัวใจเต้นเร็ว ชีพจรเต้นเร็ว ใจสั่น อัตราการเผาผลาญสูง ปริมาณการใช้ออกซิเจนเพิ่มมากขึ้น มีเหงื่อออกมาก มีการ

เพิ่มของจำนวนเม็ดเลือด เลือดมีความหนืด และแข็งตัวเร็วขึ้น หลอดเลือดส่วนปลายมีการหดตัวทำให้ความดันโลหิตสูงขึ้น ผิวหนังเย็น มือเย็น กล้ามเนื้อต่าง ๆ มีการตึงตัวมากขึ้น มีการเกร็งของการกล้ามเนื้อ ทำให้ปวดตามคอ ไหล่ และมีอาการปวดศีรษะ ระบบทางเดินอาหารมีการหลั่งน้ำย่อยเพิ่มมากขึ้น การบีบรัดตัวแบบบีบรัดของ

กระเพาะอาหาร ถ้าได้ลดลง มีอาการเบื่ออาหาร ท้องอืด ท้องผูก คลื่นไส้ อาเจียน และระบบทางเดินปัสสาวะ จะพบว่าความรู้สึกอยากถ่ายปัสสาวะบ่อยครั้ง แต่ปัสสาวะน้อยกระปิบกระปรอย โดยในระยะต้นตัวนี้จะกระตุ้นต่อพิทูอิทารี ส่วนหลังให้หลังแอนตี้ไดยูเรติกฮอร์โมน (Antidiuretic Hormone) เพิ่มขึ้นด้วย ทำให้มีการกลั่งของเกลือและน้ำ ปริมาณเลือดในหลอดเลือดเพิ่มขึ้น เมื่อโซเดียมคลอไรด์นอกเซลล์ลดลง ทำให้โปรคัสเซียมในโลหิตสูงขึ้นในปฏิกิริยาที่รุนแรง มีผลไปลดการทำงานของระบบประสาทส่วนกลาง ทำให้กล้ามเนื้อต่าง ๆ ตลอดจนกล้ามเนื้อหัวใจขาดความตึงตัว ร่วมกับหลอดเลือดตามกล้ามเนื้อลายขยายตัว และหลอดเลือดตามผิวหนัง แขนขา ช่องท้องหดตัว หัวใจเต้นไม่เป็นจังหวะ ความดันโลหิตลดต่ำลงและช็อคได้ บางครั้งพบว่าประสาทพาราซิมพาเทติกมีการทำงานร่วมกันในเวลาเดียวกัน ทำให้ร่างกายมีปฏิกิริยาตอบสนอง เช่นอาจรู้สึกเป็นลมตาพร่า หายใจลำบาก เนื่องจากหลอดลมมีการหดตัว หน้าแดง ตัวร้อน มีอาการสั่นของกล้ามเนื้อ หัวบวม จังหวะซึม เป็นต้น

ระยะต้นตัวนี้ขึ้นอยู่กับสิ่งที่มาคุกคามว่า มีความรุนแรงมากน้อยเพียงใด นอกจากนี้ยังขึ้นอยู่กับ ลักษณะทางพันธุกรรมของแต่ละคน พื้นฐานทางสุขภาพประสพการณ์ในการปรับตัวต่อสิ่งที่มาคุกคาม ถ้าสิ่งที่มาคุกคามรุนแรง ระยะต้นตัวจะมีความรุนแรงได้เช่นกันจนอาจถึงขั้นไม่สามารถปรับตัวเข้าสู่ระยะต่อต้านได้ แต่อาจนำไปสู่ระยะสุดท้าย คือระยะหมดกำลัง

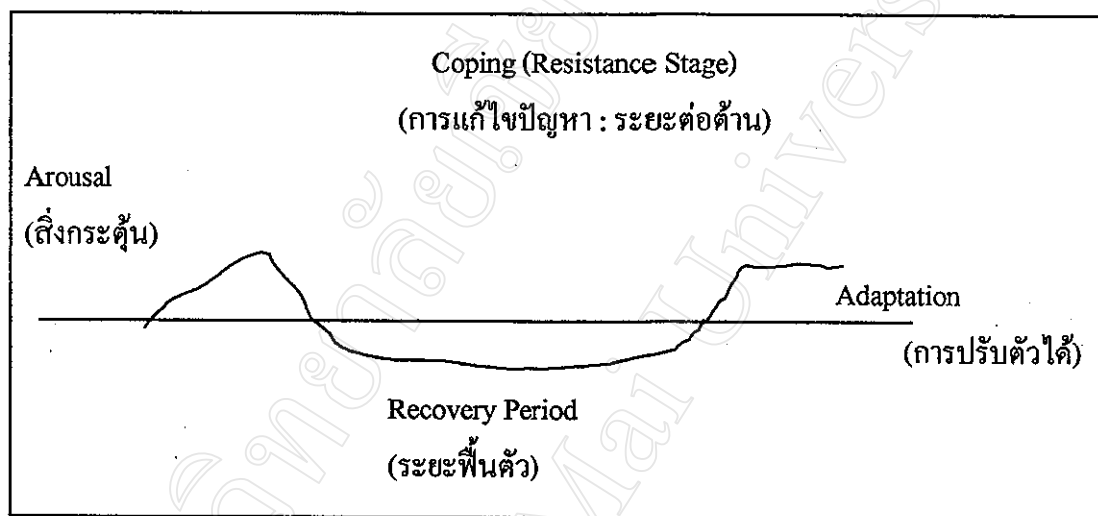
แผนภูมิ 3 ปฏิกริยาตอบสนองต่อความเครียด (Biochemistry of Stress)



ระยะต่อต้าน (Stage of Resistance) เป็นระยะที่อัตราเร่งต่าง ๆ ของร่างกายจะลดลงสู่ภาวะปกติ เกิดการเปลี่ยนแปลงที่จะนำไปสู่ความพร้อมที่จะปกป้องตนเอง การเปลี่ยนแปลงที่จะไปสู่ความพร้อมที่ปกป้องตนเองที่เกิดขึ้น ได้แก่ ร่างกาย จะสร้างภูมิคุ้มกัน หลังฮอร์โมน ระดับน้ำตาลในเลือดเปลี่ยนแปลง เลือดจาง หรือเข้มแข็งขึ้น ในที่สุดการตอบสนองจะกลับคืนสู่ปกติ

ดั่งแผน ภูมิ 4

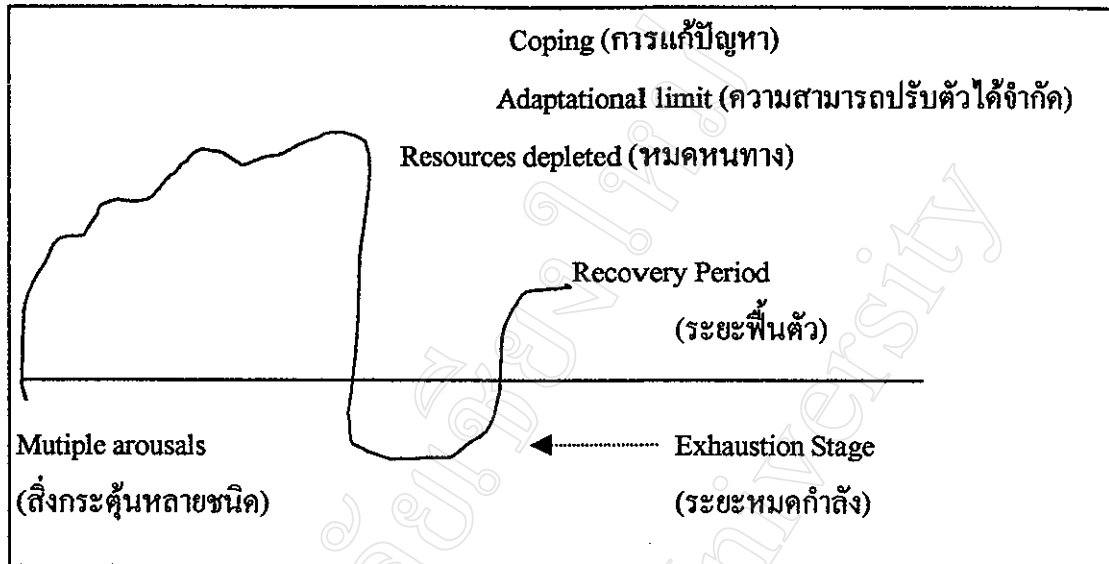
แผนภูมิ 4 แบบแผนของปฏิกิริยาต่อความเครียด ระยะต่อต้าน และการปรับตัวได้



ถ้าถึงกระตุ้นความเครียดเกิดขึ้นในเวลายาวนาน โดยไม่ได้ปลดปล่อยไปอย่างเพียงพอ ระยะต่อต้าน จะคงอยู่ต่อไป บุคคลจะรู้สึกเป็นทุกข์ และมีการเปลี่ยนแปลงทางสรีระ เช่น อัตราการเต้นของหัวใจเพิ่มขึ้น ศีรษะ เกิดแผลในกระเพาะอาหาร เป็นต้น ถ้าระยะต่อต้านยังคงอยู่ต่อไป บุคคลไม่สามารถปรับตัวได้ ยิ่งเครียดมากขึ้น อันจะนำไปสู่ระยะหมดกำลัง

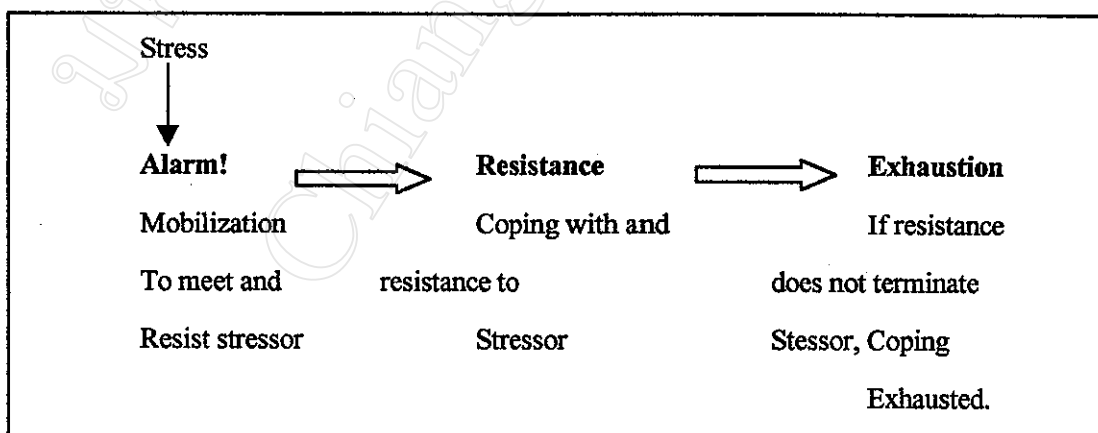
2.3 ระยะหมดกำลัง (The Stage of Exhaustion) ระยะนี้เกิดขึ้นเมื่อบุคคลไม่สามารถปรับตัวต่อสิ่งที่คุกคามทั้งภายในและภายนอกได้ ร่างกายไม่สามารถคืนสู่ภาวะปกติ ก็จะเข้าสู่ระยะหมดกำลัง อาจถึงขั้นเสียชีวิตได้ ดัง แผนภูมิ 5

แผนภูมิ 5 แบบแผนมองปฏิกิริยาต่อความเครียดระยะหมดกำลัง



สถานะทั้ง 3 ขั้นนี้ Selye เรียกว่าเป็นการปรับตัวทั่วไปหรือ General Adaptation Syndrome (GAS) : ซึ่งเกิดขึ้นกับทุกคนเมื่อต้องเผชิญกับสิ่งทำให้รู้สึกตื่นเต้น ตกใจ กลัว หรือ เสียใจ ดังแผนภูมิ 6

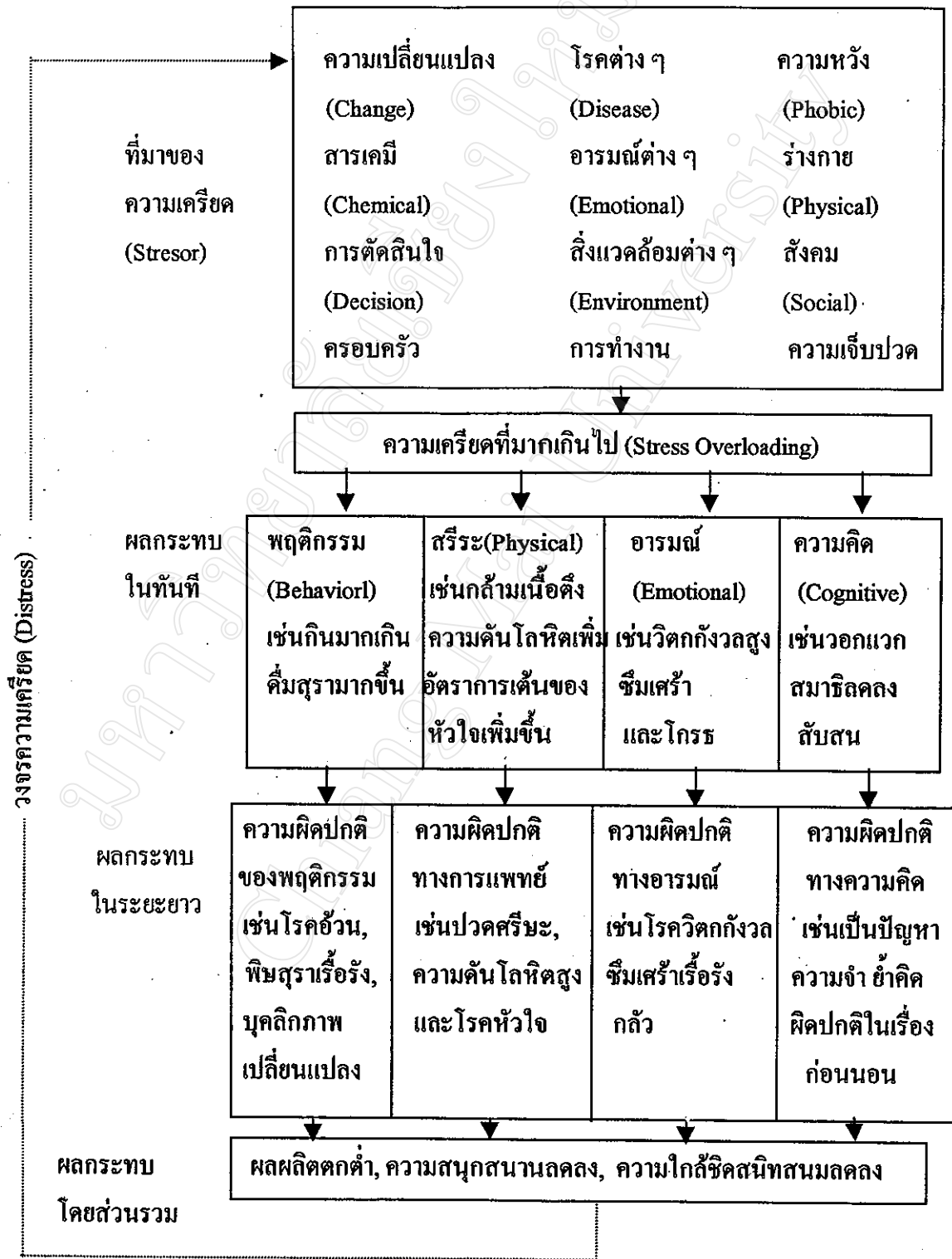
แผนภูมิ 6 ปฏิกิริยาตอบสนองของร่างกายและจิตใจ



Selye's three-stage general adaptation syndrome

อย่างไรก็ตาม การตอบสนองของบุคคลยังมีลักษณะแตกต่างกัน เมื่อบุคคลเกิดความเครียดทั้งระบบร่างกาย และจิตใจ บางคนประสบความสำเร็จในการปรับตัว บางคนล้มเหลวคงจะเห็นได้จาก ปฏิกริยาตอบสนองต่อความเครียด ซึ่งอธิบายในรูปวงจรความเครียด หากบุคคลปรับตัวต่อความเครียดไม่ได้ ปฏิกริยาตอบสนองจะออกมาในทางลบ ทั้งด้านพฤติกรรม สรีระ อารมณ์ก่อให้เกิดความทุกข์ แต่ถ้าหากบุคคลมีวิธีการเผชิญปัญหาที่เหมาะสม การตอบสนองของร่างกาย จะออกมาในทางบวกปรับตัวได้ ดังแสดงในแผนภูมิ 7

แผนภูมิ 7 วงจรความเครียด (Distress)



ปัจจัยที่มีอิทธิพลต่อความเครียด

ความเครียดเกิดขึ้นได้จากปัจจัยหลายๆ อย่าง โดยอาจเกิดจากการที่บุคคลได้รับผลกระทบจากสิ่งเร้าทั้งที่เป็นวัตถุ บุคคลหรือสิ่งแวดล้อมตามธรรมชาติ ความเครียดที่เกิดขึ้นนี้มีความแตกต่างกันไปในแต่ละกลุ่ม แม้จะได้รับปัจจัยที่ทำให้เกิดความเครียดเดียวกันก็ตาม องค์ประกอบที่เกี่ยวข้องกับบุคคลหลายประการ ได้แก่ พัฒนาการทางด้านร่างกาย อารมณ์หรือจิตใจ สังคมและวัฒนธรรม ประเพณีของบุคคลนั้น

สำหรับปัจจัยที่ทำให้เกิดความเครียดนั้น นักวิชาการหลายท่านได้ระบุไว้ว่าเป็นแหล่งของความเครียด ทั้งนี้เพื่อเป็นการประเมินคัดสรรเหตุการณ์หรือสถานการณ์นั้นว่ามีปัจจัยอะไรบ้างที่ทำให้เกิดความเครียด

Luckman & Sorensen (1989, pp. 33-38) ได้กล่าวถึงปัจจัยที่ทำให้เกิดความเครียดไว้ 10 ประการดังนี้

1. ปัจจัยทางด้านกรรมพันธุ์ เป็นผลจากการถ่ายทอดทางกรรมพันธุ์ ซึ่งมีผลต่อการพัฒนาและการเจริญเติบโตของบุคคล
2. ปัจจัยทางด้านกายภาพและสารเคมี ได้แก่ สภาพแวดล้อมรอบตัวตามธรรมชาติ เช่น ความร้อน ความเย็น แสง เสียง รังสี ความกดดันของบรรยากาศ รวมทั้งสารเคมีภายในร่างกายระดับฮอร์โมนในร่างกายที่ไม่ปกติ
3. จุลชีพและปรสิตซึ่งทำให้เกิดโรคต่าง ๆ ในร่างกาย
4. ปัจจัยทางด้านอารมณ์และจิตใจ เกิดจากความต้องการของบุคคลในแต่ละช่วงอายุหรือเพศ การได้รับการกระทบกระเทือนด้านจิตใจ และการได้รับบาดเจ็บ เป็นต้น
5. ปัจจัยด้านวัฒนธรรม ประเพณี ความขัดแย้งในค่านิยม ทำให้แบบแผนการดำเนินชีวิตมีการเปลี่ยนแปลงไปจากเดิม
6. การอพยพเปลี่ยนแปลงที่อยู่หรือสถานที่ทำงาน บุคคลจึงต้องปรับตัวกับสังคมใหม่
7. ปัจจัยทางนิเวศวิทยา เช่น การเปลี่ยนแปลงของสภาพแวดล้อมเนื่องจากภาวะสงคราม ทำให้บุคคลไม่อาจดำรงชีวิตได้ตามปกติ
8. ปัจจัยทางด้านงานอาชีพ อาชีพที่ต้องรับผิดชอบสูง จำเจ น่าเบื่อ ย่อมทำให้เกิดความเครียดได้ง่าย โดยลักษณะของงานหรือข้อกำหนดของงาน ปัญหาในการทำงาน และแรงกดดันต่าง ๆ ในการทำงานจะมีความสัมพันธ์กับระดับของความเครียด ความเครียดจากงานอาชีพนี้อาจนำไปสู่ความเหนื่อยหน่ายในวิชาชีพได้

9. ความก้าวหน้าทางเทคโนโลยี ทำให้ประชาชนที่อยู่ในสังคมนั้นต้องประสบกับภาวะมลพิษ อันตรายจากเครื่องจักรกล และพิษจากสารเคมี รวมทั้งในวงการแพทย์ เช่นฤทธิ์ข้างเคียงของยาบางชนิด อาจเป็นเหตุทำให้เกิดโรคต่าง ๆ เป็นต้น

10. การเปลี่ยนแปลงไปสู่อนาคตที่รวดเร็ว ส่งผลให้บุคคลเตรียมตัวหรือปรับตัวไม่ทันต่อความเปลี่ยนแปลงที่เกิดขึ้น การได้รับข้อมูลที่มากเกินไป หรือการตัดสินใจเลือกแนวทางปฏิบัติ ซึ่งมีหลายแนวทาง

จากที่กล่าวมาจะเห็นได้ว่า ปัจจัยที่ทำให้เกิดความเครียดนั้นมีทั้งปัจจัยภายในบุคคลและปัจจัยภายนอกบุคคล ปัจจัยเหล่านี้ล้วนส่งผลกระทบต่อบุคคล มีปฏิกิริยาตอบสนองทั้งด้าน ร่างกายและจิตใจเพื่อรักษาไว้ซึ่งภาวะสมดุลของบุคคลนั้นไว้

พฤติกรรมเผชิญความเครียด

เมื่อบุคคลมีความเครียดเกิดขึ้นในชีวิต ย่อมกระทบกระเทือนต่อภาวะสมดุลของร่างกาย ทำให้บุคคลมีการปรับตัวและแก้ปัญหาทำให้เกิดการเปลี่ยนแปลงความรู้สึคนึกคิด อารมณ์ และพฤติกรรมต่าง ๆ พฤติกรรมที่บุคคลแสดงออกเมื่อเผชิญความเครียด ซึ่งการตอบสนองของบุคคลยังมีลักษณะแตกต่างกัน

Lazarus & Folkman (1984, pp.150-154) ได้ให้ความหมายของพฤติกรรมเผชิญความเครียดว่าเป็นความพยายามที่จะเปลี่ยนแปลงความรู้สึคนึกคิดและพฤติกรรมอยู่ตลอดเวลา เพื่อที่จะจัดการกับสิ่งกระตุ้นให้เกิดความเครียดทั้งที่เกิดขึ้นภายในหรือภายนอกตัวบุคคลและความเครียดที่เกิดขึ้นนี้จะถูกประเมินโดยผู้ประสพว่าจะต้องใช้กำลังความสามารถและแหล่งทรัพยากรที่มีอยู่เกินธรรมดาหรือแหล่งทรัพยากรที่มีอยู่อาจไม่เพียงพอที่จะจัดการกับความเครียดซึ่งถือเป็นกระบวนการที่มีการเปลี่ยนแปลงอยู่ตลอดเวลา และจะไม่มีการตัดสินใจว่า วิธีเผชิญกับความเครียดวิธีใดมีประสิทธิภาพมากที่สุด บุคคลที่เผชิญความเครียดได้ดี คือ บุคคลที่รู้จักเลือกใช้

วิธีการที่เหมาะสมกับสถานการณ์ การเผชิญกับความเครียด ตามแนวคิดนี้มี 2 ลักษณะคือ

1. พฤติกรรมเผชิญความเครียดแบบมุ่งลดอารมณ์ (Emotion-Focused Coping)

เป็นพฤติกรรมที่บุคคลพยายามที่จะจัดการกับอารมณ์ และความรู้สึกต่าง ๆ ที่เกิดขึ้น เนื่องจากสถานการณ์ที่เป็นความเครียด โดยไม่ได้มุ่งแก้ปัญหาหรือสาเหตุ Lazarus เรียกวิธีนี้ว่า “การบรรเทา” ซึ่งรวมถึงการที่บุคคลนั้นได้นำเอากลไกการป้องกันทางจิต (Defense Mechanism) มาใช้ พฤติกรรมประเภทนี้เป็นการกระทำให้รู้สึกว่อันตรายจากสถานการณ์นั้นลดลง แต่ความจริงแล้วอันตรายนั้นไม่ได้ลดลง พฤติกรรมประเภทนี้ได้แก่ การปฏิเสธ การหลีกเลี่ยง การพยายามลืม การเพ้อฝัน การแยกตนเอง

การทำให้เป็นเรื่องเล็ก การเลือกรับฟังเฉพาะสิ่งที่ดี หรือการโยนความผิดไปให้ผู้อื่น เป็นต้น

2. พฤติกรรมเผชิญความเครียดแบบมุ่งแก้ปัญหา (Problem Coping) เป็นพฤติกรรมที่บุคคลพยายามจัดการกับสิ่งที่มากระตุ้นให้เกิดความเครียดโดยตรง ซึ่งเป็นการใช้กระบวนการทางปัญญา ในการตัดสินใจเลือกวิธีจัดการกับสถานการณ์ โดยมุ่งที่ต้นเหตุของปัญหา ได้แก่การเผชิญกับเหตุการณ์ที่เป็นความเครียด ตามสภาพความเป็นจริง และหนทางแก้ไขหรือการเสริมสร้างความสามารถให้ตนเองในการเผชิญความเครียดนั้น

บุคคลเลือกใช้พฤติกรรมเผชิญภาวะเครียดแตกต่างกันไปตามระดับการเกิดภาวะเครียด บุคคลที่มีภาวะเครียดในระดับต่ำ อาจใช้พฤติกรรมเผชิญภาวะเครียดได้ทั้งสองแบบ แต่เมื่อความเครียดเพิ่มขึ้นเป็นระดับปานกลาง บุคคลจะเพิ่มแนวโน้มในการเลือกใช้พฤติกรรมเผชิญภาวะเครียดแบบมุ่งแก้ปัญหา และเมื่อภาวะเครียดอยู่ในระดับรุนแรง บุคคลมักใช้พฤติกรรมเผชิญความเครียดแบบมุ่งอารมณ์แทน อย่างไรก็ตามในทางปฏิบัติ บุคคลสามารถใช้พฤติกรรมเผชิญภาวะเครียดทั้งสองแบบมีความสัมพันธ์กัน โดยอาจมีส่วนเพิ่ม หรือลดประสิทธิภาพของบุคคลในการเผชิญความเครียด

การประเมินความเครียด

Lazarus, 1984 pp.319-390 ได้สรุปวิธีการประเมินความเครียดเป็น 4 วิธีดังนี้

1. การใช้บุคคลรายงานเกี่ยวกับตนเอง (Self-Report) เช่น การตอบแบบสอบถามแบบสัมภาษณ์ แบบสำรวจ หรือแบบทดสอบมาตรฐานที่สร้างขึ้น และมีการหาคุณภาพของแบบทดสอบเหล่านั้นด้วย เช่น

1.1 แบบสอบถาม SCL-90 (Symptom Check List 90) ประกอบด้วยข้อคำถาม 90 ข้อ ชนิด 5 ระดับ ใช้วัดความผิดปกติทางจิตใจ วัดความเครียดที่แสดงออกทางร่างกาย (Somatization) อาการย้ำคิดย้ำทำ ความรู้สึกไวต่อผู้อื่น อาการเศร้า วิตกกังวล ความรู้สึกไม่เป็นมิตร ความคิดหวาดระแวง ความหลงผิดและประสาทหลอน

1.2 แบบสอบถาม CMI (Cornell Medical Index) เป็นแบบสำรวจสุขภาพจิตทั่วไป ประกอบด้วยข้อคำถาม ใช่หรือไม่ใช่ จำนวน 195 ข้อ ในแบบสอบถามจะถามถึงภาวะทางจิต คือ จะถามภาวะความเศร้า ความวิตกกังวล ความรู้สึกไวต่อสิ่งเร้า ความรู้สึกโกรธ และความรู้สึกเครียด ซึ่งเป็นประเภทการวัดอาการแสดงความเจ็บป่วยทางจิต

1.3 แบบสำรวจ HOS (Health Opinion Survey) เป็นแบบสำรวจที่เกี่ยวกับสุขภาพกาย มีข้อคำถามจำนวน 20 ข้อ ซึ่งถามเกี่ยวกับอาหารผิดปกติทางร่างกาย จำนวน 18 ข้อ อีก 2 ข้อ ถามเกี่ยวกับจิตใจที่แสดงออกถึงผลของการปรับตัวต่อความเครียด

2. การใช้เทคนิคการฉายภาพ (Projective Techniques) เป็นการวัดการตอบสนองของบุคคลที่มีต่อสิ่งเร้าที่กำหนดให้เป็นการฉายภาพของบุคคลนั้นผ่านการตอบสนองของเขา เช่น แบบทดสอบรอร์ชชัค (Rorshach) แบบสอบถาม TAT (Thematic Apperception Test) การวัดโดยวิธีนี้ต้องอาศัยความเชี่ยวชาญเฉพาะในการแปลผล

3. การใช้การสังเกต (Observation) โดยสังเกตจากพฤติกรรมการแสดงออกเมื่อบุคคลตกอยู่ในภาวะเครียด เช่น พุดเขียวกราด เบื่ออาหาร นอนไม่หลับ ไม่มีสมาธิ ประสิทธิภาพในการทำงานลดน้อยลง หรือสังเกตจากภาษาท่าทาง การถอนหายใจ สีหน้า แววตา น้ำเสียง ทำนอง เป็นต้น

4. การวัดการเปลี่ยนแปลงทางสรีระ (Neurophysiological Change) เป็นการวัดการเปลี่ยนแปลงทางร่างกาย เช่น อัตราการเต้นของหัวใจ การหายใจ ความดันโลหิต เป็นต้น การวัดด้วยวิธีนี้ต้องใช้ผู้เชี่ยวชาญ และเครื่องมือที่มีประสิทธิภาพ

ผลของความเครียด

กรมสุขภาพจิต (2541, หน้า 19-23) ได้กล่าวถึงผลของความเครียดดังต่อไปนี้

1. ความเครียดในระดับต่ำ ๆ และความตึงเครียดในระยะ ไม่นานจนเกินไป จะเป็นตัวกระตุ้นให้บุคคลกระทำสิ่งต่าง ๆ อย่างกระตือรือร้น จะเพิ่มความสามารถในการแก้ปัญหา จะเพิ่มความสามารถในการทำงานให้สูงขึ้น
2. ความเครียดในระดับปานกลาง อาจมีผลกระทบต่อพฤติกรรมในลักษณะที่ทำอะไรช้า ๆ บ่อย ๆ เช่น กินมาก นอนไม่หลับ ตลอดจนคิดยาก คิดเหวี่ยงได้
3. ความเครียดในระดับสูง หรือความเครียดในระดับรุนแรง และหรือความเครียดที่เกิดขึ้นเป็นระยะเวลานาน ๆ ก็อาจก่อให้เกิดผลเสียต่าง ๆ มากมายดังนี้

3.1 ผลเสียทางร่างกาย เมื่อบุคคลตกอยู่ในความเครียดเป็นเวลานาน ๆ จะทำให้สุขภาพทางกายเลวลง เนื่องจากเกิดความไม่สมดุลของระบบฮอร์โมน ที่ทำหน้าที่ควบคุมการทำงานของระบบต่าง ๆ ในร่างกาย ทำให้การทำงานของร่างกายบกพร่องตามไปด้วย ทำให้เกิดอาการตั้งแต่ปวดศีรษะ ปวดหลัง ปวดท้อง อ่อนเพลีย หรือทำให้เกิดโรคทางกาย ที่มีสาเหตุมาจากจิตใจ (Psychosomatic Disease) เช่น ภูมิแพ้ เป็นลม เจ็บหน้าอก ความดันโลหิตสูง อาการแพ้ต่าง ๆ โรคผิวหนัง ผอมร่าง และโรคกระเพาะ หรือทำให้โรคที่เป็นอยู่แล้วกำเริบ เช่น โรคเบาหวาน เป็นต้น

3.2 ผลเสียทางจิตใจและอารมณ์ จิตใจของบุคคลที่เครียด จะหมกมุ่นครุ่นคิดไม่สนใจสิ่งรอบตัว ใจลอย สมาธิลดลง หลงลืม คัดสินใจไม่ได้ ถึงเล ขาดความระมัดระวังทำให้จิตใจขุ่นมัว

หงุดหงิด โมโหง่าย สูญเสียความเชื่อมั่นในความสามารถที่จะจัดการกับชีวิตของตนเอง บางรายตกอยู่ในภาวะที่มีความเครียดอย่างยาวนานมาก ๆ อาจก่อให้เกิดอาการทางจิตจนกลายเป็นโรคจิต โรคประสาทได้

3.3 ผลเสียทางด้านความคิด ทำให้กระบวนการคิดที่นอกจากไม่ก่อให้เกิดประโยชน์แล้ว ยังเป็นโทษกับตนเอง เป็นผลให้เกิดความเครียดที่เกิดจากความเครียดที่ดูณ ความเครียดที่เกิดจากสภาพการณ์ที่มาคุกคาม ยังไม่มากเท่ากับความเครียดที่เกิดจากความเครียดที่เกิดจากความคิดของบุคคล เช่นคิดวิพากษ์วิจารณ์ตนเองในทางลบ คิดแบบท้อแท้หมดหวัง คิดบิดเบือนไม่มีเหตุผล คิดเข้าข้างตนเอง และ โทษผู้อื่น เป็นต้น

3.4 ผลเสียต่อครอบครัว บุคคลที่เครียดจากสภาพการณ์นอกบ้านแล้ว มาระบายความรู้สึก หรือพฤติกรรมทางลบกับคนในครอบครัว การระบายอารมณ์ ความรู้สึกหรือพฤติกรรมในทางลบ อาจทำให้สัมพันธภาพในครอบครัวไม่ดี เช่นเกิดการทะเลาะวิวาท ไม่เข้าใจกัน ขาดความสนใจ เรื่องเพศ สมาชิกไม่พูดจาดีกัน หรือ ไม่ใช้เหตุผลในการพูดจาดีกัน เป็นต้น

3.5 ผลเสียต่อการสร้างสัมพันธภาพกับบุคคลอื่น แสดงอาการก้าวร้าวเจ้าระเบียบวินัยมากขึ้น อาจทำงานต่อต้านเป้าหมายของหน่วยงาน ทำให้เกิดความแตกต่างสามัคคีในหมู่คณะ เป็นต้น

3.6 ผลเสียทางด้านเศรษฐกิจ ความเครียดก่อให้เกิดความสูญเสียทางเศรษฐกิจอย่างใหญ่หลวง จากการขาดงาน ผลของการทำงานลดลง ประสิทธิภาพในการทำงานลดลง และเมื่อบุคคลป่วยก็ย่อมสูญเสียค่าใช้จ่ายในการรักษาพยาบาล

จะเห็นได้ว่าผลเสียของความเครียดในแต่ละด้านของบุคคลจะเชื่อมโยงกันเป็นลูกโซ่ และผลเสียเหล่านี้ก็ไม่ได้กระทบเฉพาะบุคคลที่มีความเครียดเท่านั้น แต่จะกระทบต่อบุคคลรอบข้าง ตลอดจนสังคมโดยรวมอีกด้วย

2. ทฤษฎีสัมพันธภาพระหว่างบุคคล

Sullivan (1917, อ้างใน นวลละออ สุภาพผล, 2527, หน้า 157-164) เป็นจิตแพทย์ชาวอเมริกัน ได้กล่าวถึงโครงสร้างของบุคลิกภาพ (The Structure of Personality) ว่าการศึกษาโครงสร้างของบุคลิกภาพเป็นการศึกษาพฤติกรรมที่แตกต่างกันของแต่ละบุคคล จากการทำงาน 3 ระบบ ดังต่อไปนี้

1. การแปรพลัง (Dyananism)
2. การแปรพลังจิต (Dyananism of Psychiatry)
3. รูปแบบของพฤติกรรม (Pattern)

1. การแปรพลัง (Dynamism) ในด้านบุคลิกภาพนั้น Sullivan เน้นว่าเป็นผลมาจากการแปรพลัง ซึ่งเกิดจากความเครียด และสิ่งที่แตกต่างจากทฤษฎีบุคลิกภาพอื่น ๆ คือการผ่อนคลาย (Euphoria) ความตึงเครียดและการผ่อนคลายจะแปรผันซึ่งกันและกัน

2. การแปรพลังจิต (Dynamism of Psychiatry) แบบของบุคลิกภาพและพฤติกรรมต่าง ๆ ขึ้นอยู่กับประสบการณ์ในสนามความสัมพันธ์ระหว่างบุคคลซึ่ง Sullivan มีความเห็นขัดแย้งกับ Freud ในเรื่องสัญชาตญาณและพลังเพศ เขาปฏิเสธว่าสัญชาตญาณและพลังเพศไม่ได้เป็นแหล่งกำเนิดของแรงงูใจในการทำพฤติกรรมของมนุษย์ แต่การแปรพลังจิตออกมาเป็นพฤติกรรม อย่างใดนั้นขึ้นอยู่กับประสบการณ์ที่ได้รับจากความสัมพันธ์กับบุคคลอื่น ๆ ไม่ใช่เพราะถูกควบคุมหรือถูกกำหนดมาอย่างหลีกเลี่ยงไม่ได้ เช่น การรับรู้ ความจำ การคิด การสร้างมโนภาพ การปรับตัว ดังนั้น พฤติกรรมที่ขึ้นอยู่กับการเปลี่ยนแปลงการเรียนรู้ว่าบุคคลมีโอกาเลือกพฤติกรรมใด ๆ มาปฏิบัติจึงเป็นการแปรพลัง

3. รูปแบบของพฤติกรรม (Pattern)

3.1 แบบเฉยเมย (Apathy) เป็นลักษณะเก็บอารมณ์ซึ่งมีฐานมาจากวัยทารก เพราะไม่ได้รับการตอบสนองความต้องการที่แท้จริง จึงไม่สามารถลดความวิตกกังวลได้ จึงหันมาใช้วิธีการหลีกเลี่ยงโดยการเรียนรู้ที่จะหนีจากสิ่งแวดล้อมและกิจกรรมต่าง ๆ ในระยะทารก วิธีที่จะทำคือ “หลับ” เมื่อเผชิญปัญหา อุปสรรคต่าง ๆ จะใช้วิธีหลบหนีหรือเก็บกด เช่น โรคจิตเภท ชนิด Catatonic Type คนไข้มีอาการแยกตัวจากผู้อื่นอย่างรุนแรง ไม่ทำพฤติกรรมใด ร่างกายอยู่นิ่ง ไม่เคลื่อนไหว ซึ่งเป็นความรุนแรงขั้นสุดท้ายของแบบเฉยเมย

3.2 แบบพลังความปรารถนาทางเพศ (Lust) เป็นแบบพลังที่แสดงออกในลักษณะมีความต้องการสร้างสัมพันธ์ทางเพศ

3.3 แบบพลังความกลัว (Fear) แสดงออกถึงความไม่เป็นมิตรกับบุคคลอื่น

3.4 แบบเกลียดชัง (Hostile) เป็นลักษณะที่แสดงความโกรธเกลียดกับบุคคลอื่น

3. งานวิจัยที่เกี่ยวข้อง

อัมพร โอตระกูล และ เจตน์สันต์ แสงสุวรรณ (2526, อ้างใน สุตรรัก พิระกันทา, 2541)

ศึกษาความเครียดของตำรวจในเขตกรุงเทพมหานคร โดยใช้แบบสอบถาม Health Opinion Survey กลุ่มตำรวจจากหน่วยงานต่าง ๆ 6 ประเภท ได้ 492 คน เป็นตำรวจจราจร 38 คน ผลการสำรวจพบว่าตำรวจจราจรมีค่าเฉลี่ยของคะแนนความเครียด เท่ากับ 34.50 (คะแนนความเครียดของตำรวจทั้งหมด เท่ากับ 34.62) ส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐาน เท่ากับ 5.14 (ส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐานของตำรวจทั้งหมด เท่ากับ 5.65) มีพิสัยคะแนนความเครียดอยู่ระหว่าง 20-51 ตำรวจที่ทำงานรับผิดชอบด้านธุรการหรืองานระเบียบจะมี ความเครียดสูงสุด ส่วนตำรวจที่มีตำแหน่งยศชั้นนายพันขึ้นไป จะมีความเครียดต่ำที่สุด จากการสำรวจครั้งนี้พบว่าตำรวจมีความเครียดสูงมากเพียง 2.24 % จากจำนวนที่ศึกษาทั้งหมด

พรทิพย์ เกตุรานนท์ (2527) ศึกษาปัจจัยที่มีอิทธิพลต่อความเครียดของพยาบาลในโรงพยาบาลทั่วไปของรัฐ ในเขตกรุงเทพมหานคร โดยใช้กลุ่มตัวอย่าง 497 คน เครื่องมือที่ใช้เป็นแบบสอบถาม SCL (Symptoms Check List) ผลการศึกษาพบว่า ปัจจัยส่วนบุคคลของพยาบาล ได้แก่ อายุ การศึกษา ประสบการณ์ในงาน การทำงานพิเศษนอกเวลา ไม่มีผลต่อความเครียด แต่กลับพบว่าปัจจัยด้านอื่น ๆ ได้แก่ ภาระครอบครัว หน้าที่ความรับผิดชอบและ สิ่งแวดล้อม มีผลต่อระดับความเครียด เมื่อหาความสัมพันธ์ระหว่างปัจจัยด้านต่าง ๆ กับความเครียด พบว่า สิ่งแวดล้อมมีผลต่อความเครียดมากที่สุด เมื่อจำแนกตามปัจจัยด้านลักษณะส่วนตัว พบว่า ภาระครอบครัวมีผลต่อความเครียดมากที่สุด รองลงมาคือ อายุ ส่วนปัจจัย ด้านหน้าที่การงานพบว่า ลักษณะงานมีผลต่อความเครียดมากที่สุด

พรทิพย์ วิโรจน์แสงอรุณ (2528) ได้ทำการศึกษาปัจจัยที่มีอิทธิพลต่อความเครียดของพยาบาลที่ปฏิบัติงานในโรงพยาบาลชุมชนในภาคตะวันออกเฉียงเหนือของประเทศไทย โดยใช้กลุ่มตัวอย่าง 346 คน เครื่องมือคือ แบบสอบถาม HOS (Health Opinion Survey) ผลการศึกษาพบว่า พยาบาลฝ่ายพยาบาล และฝ่ายส่งเสริมสุขภาพ โดยส่วนร่วมมีความเครียดไม่แตกต่างกันอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05 สำหรับปัจจัยที่มีความสัมพันธ์กับความเครียด คือปัจจัยส่วนบุคคล ได้แก่ ปัญหาในชีวิตประจำวัน และภาระครอบครัว

ศุภาวดี นวลมณี (2537) ได้ทำการศึกษาปัจจัยที่มีอิทธิพลต่อความเครียด กรณีข้าราชการตำรวจ จังหวัดอุบลราชธานี จำนวน 814 คน พบว่า ส่วนใหญ่มีพฤติกรรมการปรับตัว เมื่อเผชิญความเครียดในทิศทางที่เหมาะสม เช่นการใช้วิธีการออกกำลังกาย เล่นกีฬา พักผ่อน เข้าวัดทำบุญ ทำสมาธิ ร้องเพลง ดูทีวี อ่านหนังสือ เทียบและขอคำปรึกษาผู้ใกล้ชิด มีเพียงส่วนน้อยที่ใช้วิธีการปรับตัวที่ไม่เหมาะสม เช่น ดื่มเหล้า เทียบสถานเริงรมย์ สูบบุหรี่ เป็นต้น

มนตรี นามมงคล และคณะ (2540) ได้ทำการวิจัยศึกษาเปรียบเทียบระดับความเครียด ความคิดอยากฆ่าตัวตาย และความคิดอยากฆ่าผู้อื่นของข้าราชการในสังกัดกระทรวงสาธารณสุข ข้าราชการครู และข้าราชการตำรวจในจังหวัดเชียงใหม่ กลุ่มตัวอย่าง 1,728 คน แบ่งเป็นข้าราชการสาธารณสุข 436 คน ตำรวจ 422 คน และครู 870 คน โดยใช้แบบสอบถาม 4 ส่วน คือข้อมูลทั่วไป คำถามที่สำรวจความคิดอยากฆ่าตัวตาย ความคิดอยากฆ่าผู้อื่น และแบบวัดความเครียดสวนปรง 60 ข้อ ผลการวิจัยพบว่า ข้าราชการครูมีวิธีดำเนินชีวิตที่เกื้อหนุนให้ปรับตัวรับกับความเครียดได้ดีกว่า ทำให้มีระดับความไวที่จะเกิดความเครียดต่ำกว่าข้าราชการสาธารณสุข และข้าราชการตำรวจ กลุ่มข้าราชการทั้งหมดมีความเครียดสูงรุนแรงถึง 23.50 % ส่วนใหญ่จะมีสาเหตุมาจากเรื่องเงิน ครอบครัว และสิ่งแวดล้อม โดยตำรวจจะมีความเครียดในระดับอันตรายมากที่สุด 27.80 % รองลงมาคือข้าราชการสาธารณสุข 26.80 % และครู 19.80 % ตามลำดับ จากการศึกษาถึงความสัมพันธ์ พบว่า ระดับความเครียด จะมีความสัมพันธ์แบบผกผันกับอายุ อายุราชการ รายได้ นอกจากนี้ยังพบว่า มีความสัมพันธ์กับสถานภาพสมรส การศึกษา จำนวนบุตร ที่มีการอยู่อาศัยร่วมกันของครอบครัว สาขาอาชีพทางราชการ ($p < .01$) ข้าราชการตำรวจจะมีความคิดอยากฆ่าตัวตาย และฆ่าผู้อื่นสูงสุด (14.90 % และ 28.40 %) รองลงมาคือข้าราชการสาธารณสุข (11.60 % และ 13.90 %) และครู (7.70 % และ 11.40 %) ตามลำดับและยังพบว่าความคิดอยากฆ่าตัวตาย และอยากฆ่าผู้อื่นมีความสัมพันธ์กับปัจจัยอื่น ๆ แล้วยังมีความสัมพันธ์กับระดับความเครียดที่เกิดขึ้นนั่นเอง

อินทิรา ปัทมินทร (2541) ได้ทำการวิจัยเรื่องความเครียด การสนับสนุนทางสังคมและภาวะสุขภาพจิตของนักเรียนไทยในมหาวิทยาลัยต่างประเทศ กลุ่มตัวอย่าง คือนักเรียนไทยที่เป็นสมาชิกของชมรมนักเรียนไทยของมหาวิทยาลัยแห่งหนึ่งของเมืองซิดนีย์ ประเทศออสเตรเลีย ผลการวิจัยพบว่าสาเหตุของความเครียดที่สำคัญของนักเรียนไทย คือ เรื่องของความกดดันด้านเวลา และความวิตกกังวลถึงอนาคต ส่วนเรื่องของความคิดถึงบ้านและปัญหาการใช้ภาษาอังกฤษ เป็นสาเหตุที่ทำให้เครียดแต่ไม่ใช่สาเหตุสำคัญในระดับต้น ๆ

พิมลพรรณ ทิพาคำ (2543) ได้ศึกษาความเครียดในงานและความยึดมั่นผูกพันต่อองค์การของพยาบาลประจำการ โรงพยาบาลชุมชนเขต 10 กลุ่มตัวอย่าง 262 คน เครื่องมือที่ใช้ในการวิจัยเป็นแบบสอบถามประกอบด้วย 3 ส่วน ได้แก่ ข้อมูลส่วนบุคคล แบบสอบถามความเครียดในงานซึ่งดัดแปลงจากแบบสอบถามของ Wheeler & Riding (1995) และแบบสอบถามความยึดมั่นผูกพันต่อองค์การของ Mowday, Steers & Porter (1979) ผลการวิจัยพบว่า พยาบาลประจำการ โรงพยาบาลชุมชนเขต 10 มีความเครียดในงานในระดับปานกลางมากที่สุด (61.83 %) และรับรู้ว่าสาเหตุด้านปริมาณงานและความกดดันด้านเวลา ทำให้เกิดความเครียดในงานในระดับสูงด้านสัมพันธภาพระหว่างบุคคล

ด้านแรงกดดันจากผู้ป่วย ด้านปัญหาองค์การและการจัดการ และด้านประเด็นเกี่ยวกับอาชีพทำให้เกิดความเครียดในระดับปานกลาง ความยึดมั่นผูกพันต่อองค์การอยู่ในระดับปานกลาง

มธุริน คำวงศ์ปิ่น (2543) ได้ศึกษาความเครียด วิธีปรับแก้ไข และแรงสนับสนุนทางสังคมของบุคคลที่เคยพยายามฆ่าตัวตาย กลุ่มตัวอย่าง เลือกแบบเฉพาะเจาะจงจากผู้มารับการรักษาด้วยปัญหาการพยายามฆ่าตัวตายที่โรงพยาบาลสันป่าตองและโรงพยาบาลสันทราย จังหวัดเชียงใหม่ เครื่องมือที่ใช้ในการวิจัยประกอบด้วย แบบสอบถามข้อมูลส่วนบุคคล มาตรวัดความยุ่งยากประจำวัน มาตรวัดการปรับแก้ไขของ จาโลวิก และแบบสอบถาม แหล่งประโยชน์ส่วนบุคคล ผลการศึกษาพบว่า กลุ่มตัวอย่างร้อยละ 55 มีความเครียดระดับต่ำ คิดเป็นค่าเฉลี่ยเท่ากับ 30.63 วิธีการปรับแก้ไขที่กลุ่มตัวอย่างใช้มากที่สุดคือ วิธีปรับอารมณ์ (ร้อยละ 37.50) วิธีเผชิญหน้ากับปัญหา (ร้อยละ 35.00) วิธีบรรเทาปัญหา (ร้อยละ 25.00) และร้อยละ 2.50 ใช้ทั้งวิธีเผชิญหน้ากับปัญหาและวิธีบรรเทาปัญหา กลุ่มตัวอย่างร้อยละ 55.00 มีแรงสนับสนุนทางสังคมระดับสูง คิดเป็นค่าเฉลี่ยเท่ากับ 120.03 ในรายด้านพบว่า ด้านความรักใคร่ผูกพันมีค่าสูงสุด คิดเป็นค่าเฉลี่ยเท่ากับ 25.13

ศิริพร วิญญูรัตน์ (2543) ได้ศึกษาความเครียดในงานของพยาบาลประจำการ และรูปแบบการบริหารหัวหน้าหอผู้ป่วยในโรงพยาบาลมหาราชนครเชียงใหม่ กลุ่มตัวอย่างเป็นหัวหน้าหอผู้ป่วย 83 คน และพยาบาลประจำการ 330 คน เครื่องมือที่ใช้ในการวิจัยประกอบด้วยข้อมูลส่วนบุคคล แบบสอบถามรูปแบบการบริหารของหัวหน้าหอผู้ป่วยตามการรับรู้ของตนเอง และของพยาบาลประจำการ และแบบสอบถามความเครียดในงานของพยาบาลประจำการ ซึ่งสร้างขึ้นตามแนวคิดของ Sullivan & Decker (1997) ผลการศึกษาพบว่า ความเครียดในงานของพยาบาลประจำการโดยรวม อยู่ในระดับปานกลาง ($\bar{X}=3.00$) รูปแบบการบริหารของหัวหน้าหอผู้ป่วยตามการรับรู้ของตนเอง เป็นแบบมีส่วนร่วม ส่วนรูปแบบการบริหารของหัวหน้าหอผู้ป่วยตามการรับรู้ของพยาบาลประจำการเป็นแบบปรึกษาหารือ ด้านความมั่นใจในความมีคุณค่าแห่งตนมีค่าต่ำสุด คิดเป็นค่าเฉลี่ยเท่ากับ 23.07 สำหรับแหล่งสนับสนุนทางสังคมกลุ่มตัวอย่างที่พบมาก คือ ญาติ หรือบุคคลในครอบครัว และที่พบน้อยที่สุด คือ พระหรือนักบวช

ศิริภรณ์ พันพงษ์กิตติกุล (2543) ได้ทำการศึกษาวิจัยแหล่งความเครียดในงานของพยาบาลประจำการ โรงพยาบาลมหาราชนครเชียงใหม่ โดยใช้กลุ่มตัวอย่าง 272 คน ซึ่งได้มาโดยการสุ่มแบบแบ่งชั้น เครื่องมือที่ใช้ในการศึกษาประกอบด้วยแบบสอบถามข้อมูลส่วนบุคคลและแบบสอบถามแหล่งความเครียดในงานตามกรอบแนวคิดของ Wheeler & Riding (1994) ผลการศึกษาพบว่า แหล่งความเครียดในงานโดยรวมและรายด้าน ได้แก่ด้านภาระงานมากมายในช่วงเวลาจำกัด ด้านปัญหาในองค์การและการบริหารจัดการ และด้านสภาพการทำงานและสิ่งอำนวยความสะดวกไม่ดี

ก่อให้เกิดอาการประจําการเกิดเครียด อยู่ในระดับปานกลาง ($\bar{X}=1.59, 1.84, 1.60, 1.58$ ตามลำดับ) สำหรับด้านสัมพันธภาพระหว่างบุคคลไม่ได้อยู่ในระดับต่ำ ($\bar{X}=1.30$)

จากการศึกษาเอกสารและงานวิจัยที่เกี่ยวข้องกับความเครียดดังกล่าว สรุปได้ว่าความเครียดเป็นปฏิกิริยาที่ร่างกายตอบสนองต่อตัวกระตุ้น ทั้งที่เป็นตัวบุคคลและวัตถุ ก่อให้เกิดความไม่สมดุลของร่างกายและจิตใจ เป็นผลทำให้มนุษย์มีการปรับตัว เพื่อให้เกิดภาวะสมดุลและมีความสามารถแก้ไขปัญหาชีวิตได้ ความเครียดจะมากหรือน้อย ขึ้นอยู่กับชนิด แหล่งความเครียด ตลอดจนสาเหตุหรือปัจจัยต่างๆ เช่น พื้นฐานของแต่ละบุคคล การรับรู้และสิ่งแวดล้อมก็ถือได้ว่า สิ่งเหล่านี้เป็นสิ่งที่ทำให้เกิดความเครียด