

บทที่ 2

เอกสารและงานวิจัยที่เกี่ยวข้อง

การศึกษาความเครียดและการจัดการกับความเครียดของเยาวชน ในอำเภอบ้านธิ จังหวัดลำพูน ผู้ศึกษาได้รวบรวมเอกสารและงานวิจัยที่เกี่ยวข้องมาประกอบการศึกษา ดังต่อไปนี้

1. เยาวชน
2. ความเครียดและการจัดการกับความเครียด
3. กรอบแนวคิดการศึกษา

เยาวชน

เยาวชนและวัยรุ่นเป็นวัยที่มีช่วงอายุคาบเกี่ยวกัน เป็นวัยที่มีการพัฒนาทางจิตใจจากความเป็นเด็กสู่ความเป็นผู้ใหญ่ มีการเปลี่ยนแปลงอย่างรวดเร็วทั้งทางร่างกายและจิตใจ ซึ่งการเปลี่ยนแปลงอย่างรวดเร็วนี้ก่อให้เกิดปัญหาได้มากกว่าวัยอื่นๆ (พิงพิศ จักรปิง, 2549) ซึ่งจากการที่เยาวชนหรือวัยรุ่นต้องเผชิญกับปัญหาต่างๆ จึงทำให้เกิดความเครียดขึ้น จึงต้องมีการจัดการกับความเครียดเพื่อให้สามารถดำรงชีวิตอยู่ในสังคมโดยมีสุขภาพจิตที่ดี

ความหมายของเยาวชน

พจนานุกรมฉบับบัณฑิตยสถาน พ.ศ. 2542 (2546) ให้ความหมาย เยาวชน คือ บุคคลอายุเกิน 14 ปี บริบูรณ์ แต่ยังไม่ถึง 18 ปี บริบูรณ์

สำนักงานส่งเสริมสวัสดิภาพและพิทักษ์เด็ก เยาวชน ผู้ด้อยโอกาส คนพิการ และผู้สูงอายุ (2551) แบ่งกลุ่มช่วงอายุของเยาวชนคือ อายุ 15 - 25 ปี

WHO (2008) ได้ให้ความหมายของ วัยรุ่น (adolescents) ว่าหมายถึงบุคคลที่มีอายุตั้งแต่ 10 - 19 ปี และ เยาวชน (youth) หมายถึง บุคคลที่มีอายุตั้งแต่ 15 - 24 ปี ซึ่งทั้งสองกลุ่มนี้มีช่วงอายุที่ซ้ำซ้อนกัน จึงรวมไว้เป็นกลุ่มประชากรวัยหนุ่มสาว (young people) ซึ่งรวมเป็นช่วงอายุ 10 - 24 ปี

ในการศึกษาค้นคว้าครั้งนี้ได้นำความหมายเยาวชนของ WHO (2008) มาใช้ในการศึกษา หมายถึง บุคคลที่มีอายุตั้งแต่ 15 – 24 ปี

ความหมายของวัยรุ่น

วัยรุ่น ในภาษาอังกฤษ คือ adolescence ซึ่งมาจากคำภาษาละตินว่า adolescere แปลว่า พัฒนาการสู่ความเจริญพ้นจากความเป็นเด็ก (ศรีเรือน แก้วกังวาล, 2549) เป็นวัยที่มีการเจริญเติบโตทางร่างกายอย่างรวดเร็ว เป็นการเปลี่ยนแปลงที่แสดงถึงความเป็นชายหญิงอย่างเต็มที่ เปลี่ยนจากความ เป็นเด็กที่ยังไม่มีความสมบูรณ์ทางเพศไปสู่ความพร้อมที่จะสืบพันธุ์ได้ (Rogers, 1972 อ้างใน นารี จิตรรักษา, 2549) ลักษณะสำคัญของวัยรุ่น มีดังต่อไปนี้ (พึงพิศ จักรปิง, 2549)

1. เป็นวัยแห่งการเจริญเติบโต ทั้งทางด้านส่วนสูงและน้ำหนัก เมื่อแรกเกิดเด็กเติบโตอย่างรวดเร็ว จะเริ่มช้าลงเมื่อเข้าสู่วัยเด็กตอนกลาง ซึ่งการเจริญเติบโตจะค่อยเป็นค่อยไป และจะเจริญเติบโตอย่างรวดเร็วอีกครั้งเมื่อเข้าสู่วัยรุ่น

2. เป็นวัยแห่งการเปลี่ยนแปลง ทั้งทางด้านความคิดและความเชื่อ โดยจะมีความเชื่อว่า กำลังมีการเปลี่ยนแปลงในชีวิต เช่น ความรับผิดชอบต่อตนเองในเรื่องของการใช้จ่าย เงินทองและความเป็นอยู่ มีความคิดถึงเรื่องการแต่งงานมีครอบครัว และมีเครื่องอำนวยความสะดวกต่างๆ มีความเชื่อมั่นต่อสิ่งต่างๆ ที่ตนเองพบจะส่งผลต่อการตัดสินใจที่รวดเร็ว และจะเปลี่ยนแปลงความสนใจจากที่เคยคิดถึงแต่เรื่องของตนเองไปคิดถึงคนอื่นในสังคม

3. เป็นวัยแห่งการเผชิญปัญหา เนื่องจากการเจริญเติบโตที่รวดเร็วทางด้านร่างกาย ส่งผลกระทบถึงความเปลี่ยนแปลงทางด้านอารมณ์และการอยู่ในสังคมของวัยรุ่น วัยรุ่นมักจะเข้าอารมณ์เจ้าคิดเจ้าแค้น สาเหตุเพียงเล็กน้อยอาจกลายเป็นเรื่องใหญ่โตได้ จนกลายเป็นการเผชิญกับปัญหาอยู่บ่อยครั้ง เช่น การยกพวกตีกัน การแก้แค้นแทนกลุ่มพวกของตนเอง เป็นต้น

4. เป็นวัยแห่งการปรับตัวของชีวิต สิ่งแวดล้อม จะมีอิทธิพลต่อการปรับตัวของวัยรุ่นเป็นอย่างมาก เช่น การเลี้ยงดูของพ่อแม่หรือผู้ปกครอง การจัดการเรียนการสอนของโรงเรียน กลุ่มเพื่อนสนิท ตลอดจนชุมชนที่อาศัยอยู่ ผลลัพธ์ของพฤติกรรมในวัยนี้ จะส่งผลต่อชีวิตอนาคต ทั้งการเลือกคบเพื่อน การเลือกวิชาเรียน การตัดสินใจในบทบาททางเพศของตน รวมทั้งวิถีชีวิตของตนในชุมชน ล้วนแต่มีผลต่อความรู้สึกนึกคิดของวัยรุ่นเป็นอย่างมาก

5. เป็นวัยที่มีความคิดอยากเป็นอิสระ เป็นวัยที่ชอบเพื่อฝัน ชอบสร้างจินตนาการ เริ่มคิดที่จะพึ่งพาตนเอง ต้องการอิสระด้านการใช้จ่าย การแต่งกาย การคบเพื่อนต่างเพศ เป็นต้น นอกจากนี้ยังเป็นวัยที่อยากลองดี ชอบท้าทาย คิดที่จะต่อต้านผู้ใหญ่ ชอบการก้าวร้าว โต้เถียง

ความอยากเป็นอิสระของวัยรุ่นจะเห็นได้จากการชอบปลีกตัวออกจากคนในครอบครัว และไม่ชอบสูงลิ้งกับคนในบ้าน

ช่วงอายุของวัยรุ่น

ในปัจจุบันเนื่องจากวิวัฒนาการของระบบการศึกษา วัฒนธรรมประเพณี และสภาวะทางเศรษฐกิจทำให้ช่วงอายุของวัยรุ่นมีระยะเวลานานขึ้น ทางการแพทย์และจิตวิทยาพัฒนาการจึงได้ระบุอายุของวัยรุ่นโดยประมาณ คือ เด็กหญิงอายุระหว่าง 10 – 20 ปี และเด็กชายอายุระหว่าง 12 – 22 ปี (พึงพิศ จักรปิง, 2549)

ศรีเรือน แก้วกังวาล (2549) แบ่งวัยรุ่นเป็น 3 ช่วง โดยใช้เกณฑ์ความเป็นเด็ก กับผู้ใหญ่ตัดสิน คือ

วัยแรกรุ่ง คือ ช่วงอายุประมาณ 12 – 15 ปี มีพฤติกรรมค่อนข้างไปทางเป็นเด็ก

วัยรุ่นตอนกลาง คือ ช่วงอายุประมาณ 16 – 17 ปี มีพฤติกรรมกำลังระหว่างความเป็นเด็กและผู้ใหญ่

วัยรุ่นตอนปลาย คือ ช่วงอายุประมาณ 18 – 25 ปี มีพฤติกรรมค่อนข้างไปทางเป็นผู้ใหญ่

จากช่วงอายุของวัยรุ่นที่มีนักวิชาการได้แบ่งกลุ่มไว้ จะเห็นได้ว่าเยาวชนเป็นกลุ่มที่อยู่ทั้งในช่วงวัยแรกรุ่ง วัยรุ่นตอนกลางและวัยรุ่นตอนปลาย

อย่างไรก็ตามช่วงอายุดังกล่าวนี้ มิได้กำหนดเป็นหลักตายตัว เพราะอัตราพัฒนาการของแต่ละคนจะแตกต่างกัน เด็กบางคนเจริญเติบโตเร็ว เด็กบางคนเจริญเติบโตช้า และพัฒนาการของมนุษย์เป็นกระบวนการที่ต่อเนื่อง มิได้หยุดเป็นช่วงๆ (พึงพิศ จักรปิง, 2549) เกณฑ์อายุที่ใช้กำหนดการเข้าสู่วัยรุ่นของแต่ละบุคคล อาจใช้เป็นมาตรฐานที่แน่นอนสำหรับทุกคนไม่ได้ (Rogers, 1972 อ้างใน นารี จิตรรัรักษา, 2549) และการบ่งชี้ว่าเป็นวัยรุ่น นอกจากจะพิจารณาจากช่วงอายุแล้ว ควรพิจารณาด้านอื่นประกอบด้วย เช่น ลักษณะการเปลี่ยนแปลงทางร่างกาย การเปลี่ยนแปลงไปสู่การมีวุฒิภาวะทางเพศ นอกจากนี้ปัจจัยด้านความสมบูรณ์ของร่างกาย ภาวะโภชนาการ ขนบธรรมเนียมประเพณีและการอบรมเลี้ยงดูยังส่งผลให้บุคคลเข้าสู่วัยรุ่นช้าหรือเร็วได้เช่นกัน (นารี จิตรรัรักษา, 2549)

พัฒนาการของวัยรุ่นหรือเยาวชน

พฤติกรรมหรือการแสดงออกของวัยรุ่นหรือเยาวชนเป็นผลมาจากพัฒนาการและการเรียนรู้ซึ่งแตกต่างกันไปในแต่ละบุคคล พัฒนาการของเยาวชนหรือวัยรุ่น แบ่งเป็น 4 ด้าน ได้แก่

พัฒนาการทางร่างกาย พัฒนาการทางสติปัญญา พัฒนาการทางอารมณ์ และพัฒนาการทางสังคม ดังนี้ (นารี จิตรรักษา, 2549)

1. พัฒนาการทางร่างกาย เยาวชนต้องการสารอาหารครบถ้วนเช่นเดียวกับเมื่อวัยเด็ก แต่จะเพิ่มปริมาณเพื่อเสริมสร้างการเจริญเติบโตของร่างกายที่เป็นไปอย่างรวดเร็ว และมีความสมดุล การเจริญเติบโตมีทั้งส่วนภายนอกที่มองเห็นได้ง่าย เช่น ส่วนสูง น้ำหนัก รูปหน้า สัดส่วนของร่างกาย ลักษณะเส้นผม เป็นต้น และการเจริญส่วนภายใน เช่น การทำงานของต่อมบางชนิด ไคโรกระดูกแข็งแรงขึ้น การผลิตเซลล์สืบพันธุ์ในเด็กชาย การมีประจำเดือนของเด็กหญิง เป็นต้น (ศรีเรือน แก้วกังวาล, 2549) การเพิ่มการผลิตฮอร์โมน ซึ่งทำให้ร่างกายเจริญเติบโตและมีการผลิตฮอร์โมนทางเพศในแต่ละบุคคลทำให้มีพัฒนาการทางเพศและความต้องการทางเพศ เช่น เกิดความสนใจในเรื่องเพศตรงข้าม ความอยากรู้อยากเห็นในเรื่องเพศ และการสำรวจตัวเองด้านเพศ ซึ่งส่งผลไปถึงการปรับตัว ความสัมพันธ์กับผู้อื่น และในกรณีที่เยาวชนไม่ได้รับการตอบสนองอย่างถูกต้องและเพียงพอทางด้านสุขภาพร่างกาย และความต้องการทางเพศก็อาจจะส่งผลให้เกิดพฤติกรรมเบี่ยงเบนทางเพศได้ (สำนักงานส่งเสริมสวัสดิภาพและพิทักษ์เด็ก เยาวชน ผู้ด้อยโอกาส คนพิการ และผู้สูงอายุ, 2551)

2. พัฒนาการทางสติปัญญา จากการที่เป็นวัยที่มีการเจริญเติบโตทางสมองถึงขีดเต็มที่ จึงสามารถคิดได้ในทุกๆ แบบ แต่คุณภาพความคิดขึ้นอยู่กับคุณภาพสมอง พันธุกรรม การเรียนรู้ในวัยที่ผ่านมา และบทเรียนทางวิชาการที่ได้มีโอกาสเรียนรู้ ตลอดจนสิ่งแวดล้อมที่เอื้อต่อพัฒนาการทางความคิด (ศรีเรือน แก้วกังวาล, 2549) ลักษณะเด่นทางสติปัญญาที่แสดงออกในลักษณะความสามารถของการเรียนรู้ ความสามารถในการปรับพฤติกรรมต่อสิ่งแวดล้อม และความสามารถในการแก้ปัญหาต่างๆ ตลอดจนความสามารถในการคิดเชิงนามธรรม (ฟิงพิส จักรปิง, 2549) โดยลักษณะพัฒนาการทางสติปัญญาที่สำคัญอย่างหนึ่งคือ การคิดอย่างมีเหตุผล ซึ่งขั้นการคิดแบบมีเหตุผลเชิงนามธรรม (the formal operational stage) ตามแนวคิดของเพียเจต์ (Piaget) อธิบายพฤติกรรมด้านสติปัญญาของวัยรุ่นไว้ว่า วัยรุ่นเป็นช่วงวัยที่มีความสามารถในการคิดอย่างมีเหตุผลสามารถตั้งสมมติฐาน ทดสอบสมมติฐาน สามารถคาดคะเนสิ่งที่จะเกิดขึ้นในอนาคตได้ นับว่าเป็นพัฒนาการขั้นสูงสุดทางด้านสติปัญญา และจะเกิดขึ้นในช่วงอายุ 11 - 15 ปี (นารี จิตรรักษา, 2549) ดังนั้นจึงสามารถคิดหาเหตุให้อยู่ในรูปของทฤษฎีพร้อมทั้งอนุมานไปหาผลที่เกิดขึ้นอีกครั้งหนึ่ง พร้อมทั้งคิดไตร่ตรองพร้อมทั้งแสดงทัศนะต่าง ๆ ในเชิงโต้แย้งถกเถียงได้ (มธุรส สว่างบำรุง, 2543) รวมทั้งสามารถคิดอย่างมีเหตุผลกับปัญหาทุกชนิด มีความคิดเป็นแบบผู้ใหญ่ ลักษณะความคิดจึงหนักไปทางวิเคราะห์ วิจักษ์ เป็นเหตุเป็นผล และมีอุดมคติ อุดมการณ์ ดังนั้น ความคาดหวังทางด้านความรู้ความเข้าใจ และการใช้ความคิดที่มีต่อวัยรุ่น คือ ความคาดหวังว่าเขาจะมี

อิสระทางความคิด มีความสามารถที่จะตัดสินใจด้วยตนเอง ไม่จำเป็นต้องพึ่งพาอาศัยการตัดสินใจของผู้ใหญ่เสมอ คาดว่าจะเป็นคนมีเหตุผล สามารถวางหลักการดำเนินชีวิต เพราะสามารถคาดการณ์ หรือประมาณการล่วงหน้าได้ (พิงพิศ จักรปิง, 2549)

3. พัฒนาการทางอารมณ์ เยาวชนอยู่ในช่วงที่มีความเปลี่ยนแปลงอย่างมากทางบุคลิกภาพโดยจะเป็นตัวของตัวเองมากขึ้นมีความสามารถในการรู้จัก ต้องการคำอธิบายเกี่ยวกับเหตุผลต้องการแสดงความคิดเห็นของตนและมีส่วนร่วมในกิจกรรมทางสังคม ที่สำคัญคือต้องการให้ผู้อื่นยอมรับ (สำนักงานส่งเสริมสวัสดิภาพและพิทักษ์เด็ก เยาวชน ผู้ด้อยโอกาส คนพิการ และผู้สูงอายุ, 2551) ลักษณะทางอารมณ์ แบ่งได้เป็น 2 ประเภท คือ อารมณ์สุข ได้แก่ อารมณ์รัก อารมณ์สนุกสนานร่าเริง อีกประเภทหนึ่ง คือ อารมณ์ทุกข์ ได้แก่ อารมณ์กลัว อารมณ์โกรธ อารมณ์วิตกกังวล เป็นต้น วัยรุ่นจะมีอารมณ์รุนแรง อ่อนไหว ไม่คงที่ เกิดง่ายหายเร็ว ควบคุมการแสดงออกของอารมณ์ไม่ค่อยได้ (พิงพิศ จักรปิง, 2549) ซึ่งระดับของอารมณ์ขึ้นอยู่กับบุคลิกภาพ และตัวเร้าที่ทำให้เกิดอารมณ์ วัยรุ่นที่มีพัฒนาการในวัยที่ผ่านมาด้วยดี ปรับตัวได้ดี จะมีพัฒนาการทางอารมณ์ที่ดี (ศรีเรือน แก้วกังวาล, 2549)

4. พัฒนาการทางสังคม ประกอบด้วยสังคมกลุ่มเพื่อนร่วมวัย เป็นช่วงที่เริ่มลดความเอาใจใส่กับบุคคลต่างวัยไม่ว่าจะเป็นผู้ใหญ่หรือเด็กกว่า จึงมีการรวมกลุ่มกันอย่างแท้จริง (gang age) การเปลี่ยนแปลงทางกายอย่างรวดเร็วเป็นแรงกระตุ้นให้เด็กรวมกลุ่ม เพราะสามารถเข้าไปปัญหาของกันและกันดีกว่าคนต่างวัย และต้องการสร้างความผูกพันระหว่างสมาชิกในกลุ่มแบบผู้ใหญ่อีกด้วย (ศรีเรือน แก้วกังวาล, 2549) ซึ่งการรวมกลุ่มนั้น ระยะแรกจะรวมกลุ่มหรือคบเพื่อนเป็นหมู่คณะ คือ เลือกคบเพื่อนที่มีความสนใจตรงกันแล้วตั้งเป็นกลุ่มขึ้น ระยะที่สอง จะคบเป็นเพื่อนสนิท คือ เลือกคบเฉพาะที่สนิทสนมกันประมาณ 4 – 5 คน ระยะที่สาม คบเป็นเพื่อนคู่หู คือ คบเฉพาะเพื่อนที่สามารถเล่าทุกสิ่งทุกอย่างให้ฟังได้ ส่วนมากจะมีประมาณ 1 – 2 คน วัยรุ่นจะพัฒนาการคบเพื่อนจากการคบเพื่อนเป็นหมู่คณะในวัยรุ่นตอนต้น จนกลายมาเป็นเพื่อนคู่หูในวัยรุ่นตอนปลาย ส่วนการคบเพื่อนต่างเพศจะเริ่มมีเมื่ออายุประมาณ 14 – 16 ปี และความสัมพันธ์กับเพื่อนต่างเพศจะแยกเป็นคู่ๆ ราวอายุ 16 – 18 ปี (พิงพิศ จักรปิง, 2549)

วัยรุ่นหรือเยาวชนที่สามารถปรับตัวให้เข้ากับการเปลี่ยนแปลงของร่างกายและจิตใจ หรือหาวิธีการปรับตัวให้เข้ากับสภาพการณ์ต่างๆ ได้ ก็จะไม่เกิดความเครียดใดๆ หรืออาจมีบ้างในช่วงแรกแต่ระดับความเครียดจะลดน้อยลง แต่สำหรับผู้ที่ยังปรับตัวให้เข้ากับการเปลี่ยนแปลงต่างๆ ไม่ได้ก็จะยิ่งก่อให้เกิดความเครียดเพิ่มมากขึ้น (กิติกร มีทรัพย์ และคณะ, 2541)

ความเครียด

ความหมายของความเครียด

มีนักวิชาการให้ความหมายของความเครียดไว้แตกต่างกัน ดังนี้

ความเครียด คือ ภาวะที่ร่างกายและจิตใจแสดงปฏิกิริยาตอบสนองต่อสิ่งที่มาคุกคามและขัดขวางการทำงานของร่างกาย เป็นผลให้เกิดการเปลี่ยนแปลงภายในร่างกายเกี่ยวกับโครงสร้างและสารเคมี เพื่อต่อต้านการคุกคามนั้น ทำให้ร่างกายและจิตใจขาดสมดุล ปฏิกิริยาตอบสนองที่เกิดขึ้นจะแสดงออกในรูปของการเปลี่ยนแปลงด้านสรีระ อารมณ์ ความคิด และ พฤติกรรม (Selye, 1956)

ความเครียด เป็นความสัมพันธ์ระหว่างบุคคลและสิ่งแวดล้อม ซึ่งบุคคลประเมินว่ามากระทบหรือเกินความสามารถของตน และเป็นอันตรายต่อการดำรงชีวิต (Lazarus & Folkman, 1984)

ความเครียด หมายถึง ภาวะที่บุคคลรู้สึกถูกกดดัน ไม่สบายใจ วุ่นวายใจ กลัว วิตกกังวล ตลอดจนถูกบีบคั้น เกิดจากการที่บุคคลรับรู้หรือประเมินสิ่งที่เข้ามาในประสบการณ์ของตนว่าเป็นสิ่งคุกคามจิตใจ หรือก่อให้เกิดอันตรายแก่ร่างกาย อันเป็นผลให้สภาวะสมดุลของร่างกายและจิตใจเสียไป ซึ่งทำให้บุคคลมีปฏิกิริยาตอบสนองหลายอย่าง เพื่อให้ความรู้สึกด้านหรือความเครียดเหล่านั้นคลายลง และกลับเข้าสู่ภาวะสมดุลอีกครั้งหนึ่ง (ธงชัย ทวีชาชาติ และคณะ, 2541)

ความเครียด หมายถึง ภาวะทางใจและกายของบุคคลที่ขาดความสมดุล จนทำให้เกิดการกดดันทางอารมณ์ ก่อให้เกิดความรู้สึที่ไม่พอใจหรือไม่สบาย และเป็นเหตุให้มีพฤติกรรมแปรปรวน (ลักขณา สรวิวัฒน์, 2544)

ความเครียด เป็นความกดดันจากสิ่งเร้าภายนอกหรือภายในที่มีต่อชีวิตประจำวันของเรา และก่อให้เกิดการเปลี่ยนแปลงไปในทางที่ดีหรือไม่ดีก็ได้ (จำลอง ดิษยวิช และพริ้มเพรา ดิษยวิช, 2545)

ความเครียด คือกระบวนการในการประเมินเหตุการณ์ (ว่ามีอันตราย คุกคาม หรือท้าทาย) ประเมินศักยภาพในการตอบสนอง และตอบสนองต่อเหตุการณ์เหล่านั้น การตอบสนองอาจรวมการเปลี่ยนแปลงทางร่างกาย อารมณ์ ความคิด และพฤติกรรม (Taylor, 1986 อ้างใน สุรีย์ กาญจนวงศ์ และ จริยาวัตร คมพยัคฆ์, 2545)

ความเครียด เป็นภาวะที่บุคคลรู้สึกว่าตนถูกคุกคาม ก่อให้เกิดความไม่สบายใจ กังวล สับสน วิตกกังวล เกิดความไม่สมดุล ซึ่งเป็นผลมาจากการที่บุคคลรับรู้ หรือประเมินสิ่งที่ผ่านเข้ามาในประสบการณ์ของตนว่าเป็นสิ่งที่คุกคามร่างกายและจิตใจ ทำให้เกิดการดึงกลไกการป้องกัน

ตนเองมาใช้เพื่อทำให้ความรู้สึกถูกกดขี่หรือความเครียดเหล่านั้นคลายลงและกลับเข้าสู่สมดุลอีกครั้งหนึ่ง (กรมสุขภาพจิต , 2546)

ความเครียด คือสภาวะที่ซับซ้อนของร่างกายและจิตใจ อันเกิดจากสภาวะแวดล้อมหรือสถานการณ์ที่บีบบังคับให้ร่างกายและจิตใจเปลี่ยนแปลงไป จะยังคงอยู่จนกว่าสถานการณ์นั้นจะถูกกำจัดหมดไป (สมิต อาชวณิชกุล, 2547)

ความเครียด คือ สภาพจิตใจที่ถูกกดดันบีบบังคับจากเหตุการณ์ใดเหตุการณ์หนึ่งซึ่งทำให้เกิดความรู้สึกไม่พอใจ และคิดว่าเป็นเรื่องร้ายแรงเกินความสามารถที่จะรับได้ หรือแก้ไขได้ ทำให้หัวใจเป็นทุกข์ จนทำให้เกิดความผิดปกติทางร่างกายและพฤติกรรม (เจริญ ชานีรัตน์, 2548)

ความเครียด คือ ประสบการณ์ทางอารมณ์ในด้านลบ ประกอบไปด้วยความเปลี่ยนแปลงทางชีวเคมี สภาพร่างกาย อารมณ์ และพฤติกรรม อันเป็นผลมาจากได้ประสบเหตุการณ์ที่ตึงเครียดหรือได้รับผลกระทบจากเหตุการณ์นั้น (ประสิทธิ์ ลีระพันธ์ และคณะ, 2550)

จากความหมายของความเครียดที่นักวิชาการหลายท่านได้ให้ความหมาย จึงสรุปได้ว่าความเครียด หมายถึง อารมณ์ หรือ ภาวะที่บุคคลรู้สึกว่าคุณถูกคุกคาม ถูกกดขี่ จากเหตุการณ์ใดเหตุการณ์หนึ่ง ทำให้เกิดการเปลี่ยนแปลง โดยการตอบสนองของร่างกายและจิตใจ ทำให้เกิดความรู้สึกทุกข์ใจ ไม่สบายใจ ก้าว วิตกกังวล หรือเกิดการเปลี่ยนแปลงด้านพฤติกรรมได้ เพื่อให้ความเครียดนั้นคลายลง

ความไวต่อความเครียด

ความไวต่อความเครียด เป็นโอกาสที่จะเกิดความเครียดซึ่งเป็นลักษณะเฉพาะของแต่ละคน เพื่อให้เห็นว่ามนุษย์มีวิถีชีวิตในการปรับตัวรับกับความเครียดได้มากน้อยเพียงใด (สุวัฒน์ มหัตนรินทร์กุล และคณะ, 2540) ซึ่งเป็นผลจากปัจจัยที่ก่อให้เกิดความเครียด เช่น ปริมาณของสิ่งที่ก่อให้เกิดความเครียด ความรู้สึกที่มีต่อสิ่งที่ก่อให้เกิดความเครียด ซึ่งแต่ละบุคคลจะรับรู้ความหมายของสิ่งที่ก่อให้เกิดความเครียด และรับรู้ผลกระทบของสิ่งที่ก่อให้เกิดความเครียดแตกต่างกัน (Almold, 1999 อ้างใน ประสิทธิ์ ลีระพันธ์, 2551) โดยผู้ที่มีความเครียดน้อยจะมีสุขภาพดี การดูแลตนเองดี มีกำลังใจในการแก้ไขปัญหา มีความสามารถในการจัดการกับความเครียดได้มากกว่าผู้ที่มีความเครียดมาก ผู้ที่มีความไวต่อความเครียดมากมักพบในผู้ที่ขาดการออกกำลังกาย ใช้สารเสพติด ขาดการพักผ่อน ขาดกำลังใจในการแก้ไขปัญหา อย่างไรก็ตามความไวต่อความเครียดเป็นลักษณะเฉพาะของแต่ละคน แต่สามารถแก้ไขปรับปรุงให้ดีขึ้นได้ โดยสร้างสุขนิสัยที่ดี มีครอบครัวที่ดี สร้างกำลังใจที่จะจัดการกับความเครียดให้เหมาะสม (สุวัฒน์ มหัตนรินทร์กุล และคณะ, 2540)

สาเหตุหรือที่มาของความเครียด

ความเครียดมีที่มาจากสาเหตุหลาย ๆ อย่าง ทั้งทางร่างกาย จิตใจ (โสภณัท นุชนาถ, 2544) สังคม และสิ่งแวดล้อม โดยที่มาของความเครียดจะเปลี่ยนไปตามวัย ซึ่งที่มาของความเครียดแบ่งได้เป็นกลุ่ม (สุวัฒน์ มหัตนรินทร์กุล และคณะ, 2540) ดังนี้

1. ความเครียดจากการเรียน หรือจากงาน

การศึกษาในปัจจุบันเป็นธุรกิจและมีการแข่งขันสูงมาก ผลักดันให้เกิดความเครียดได้ทั้งกลุ่มพ่อแม่ ผู้ปกครอง นักเรียน นักศึกษา ตั้งแต่ระดับอนุบาลถึงระดับอุดมศึกษา การเรียนในระดับมัธยมศึกษาอาจเกิดความเครียดจากการศึกษาที่ใช้ระยะเวลายาวนาน และมีการแข่งขันกันสูง เนื่องจากเป็นช่วงที่ต้องเตรียมตัวเพื่อสอบแข่งขันหรือหาสถานที่ศึกษาต่อในระดับอุดมศึกษา บุคคลที่มุ่งหวังเข้าศึกษาต่อในมหาวิทยาลัยปิดของรัฐ ต้องเคร่งเครียดกับการอ่านหนังสือ การเรียนพิเศษ เพื่อให้ตนเองเป็นหนึ่งในจำนวนผู้ที่สอบผ่าน (กิติกร มีทรัพย์ และคณะ, 2541) ซึ่งจากการศึกษาความเครียดและพฤติกรรมการแก้ปัญหาความเครียดของนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาตอนปลายในจังหวัดเชียงใหม่ พบว่า ปัจจัยที่มีผลต่อความเครียดในระดับมาก ได้แก่ กังวลเรื่องสอบ/กลัวสอบได้คะแนนไม่ดี และผลการเรียนไม่ดี (วงศ์พรรณ มาลารัตน์, 2543) สาเหตุอีกประการหนึ่งที่ทำให้เกิดความเครียดกับบุคคลเหล่านี้ คือ การผิดหวังจากการสอบคัดเลือก (กิติกร มีทรัพย์ และคณะ, 2541)

ในระดับอุดมศึกษา เยาวชนจะมีลักษณะการศึกษาที่แตกต่างจากระดับมัธยมศึกษา อาจทำให้เกิดปัญหาในการปรับตัวได้ เช่น ต้องรับผิดชอบตนเองในการแบ่งเวลาเรียน การทำกิจกรรม หรือการถูกชักจูงให้พบปะสังสรรค์ระหว่างเพื่อนฝูง เป็นต้น และเมื่อจบการศึกษา ผู้ที่จบการศึกษาในระดับนี้อาจเกิดความเครียดจากการมุ่งหาอาชีพให้ตรงตามคุณวุฒิทางการศึกษาที่ตนเองจบมา หรือให้ตรงตามความถนัดและความสนใจ ซึ่งอาจมีปัญหาต่าง ๆ เกี่ยวกับการสมัครงาน การสอบแข่งขัน หรือการปรับตัวกับลักษณะอาชีพและสิ่งแวดล้อมของการทำงาน (กิติกร มีทรัพย์ และคณะ, 2541)

เมื่อบุคคลต้องทำงาน งานที่ต้องรับผิดชอบสูง จำเจ น่าเบื่อ ย่อมก่อให้เกิดความเครียดได้ง่าย โดยลักษณะงานหรือข้อกำหนดของงาน ปัญหาในการทำงาน และแรงกดดันต่างๆ ในการทำงานจะมีความสัมพันธ์กับระดับอาชีพ ความเครียดจากงานอาชีพนี้อาจนำไปสู่ความเหนื่อยหน่ายในวิชาชีพได้ (Luckmann & Sorensen, 1987 อ้างใน มนตรี นามมงคล และคณะ, 2540) นอกจากนี้ งานที่ปฏิบัติอยู่เป็นประจำ งานที่ทำนั้นย่อมเกิดความผิดพลาดได้ และหากมีการผิดพลาดก็จะเกิดความวิตกกังวลหรือความกลัว ซึ่งก่อให้เกิดความกดดันต่างๆ ทั้งภายในตนเองและผู้ที่เกี่ยวข้อง การทำงานย่อมได้รับทั้งผลสำเร็จอย่างดี จะทำให้เกิดความพอใจและความสุข

ทั้งตัวผู้เป็นเจ้าของงานและผู้ย่อยข้าง แต่ก็มีย่อยครั้งที่ประสบกับอุปสรรคหรือทำงานได้ไม่สำเร็จตั้งใจนึก ภาวะดังกล่าวย่อมก่อให้เกิดความเครียด โดยเฉพาะผู้ที่มีความรับผิดชอบในงานนั้นๆ หรือเป็นคนที่มีความจริงจังในการทำงาน กลุ่มบุคคลเหล่านี้ก็จะมีความเครียดในระดับค่อนข้างสูง (ลักษณะ สรวิวัฒน์, 2544) ทั้งนี้ การมีงานที่หลากหลายในเวลาเดียวกัน จะก่อให้เกิดความเครียดมากกว่าการมีงานเพียงอย่างใดอย่างหนึ่ง โดยเฉพาะหากถูกกำหนดให้ต้องทำให้เสร็จในช่วงเวลาอันสั้น (ประสิทธิ์ ลีระพันธ์ และคณะ, 2550)

2. ความเครียดจากครอบครัว

ครอบครัวให้ความรัก ความสุข ความเข้มแข็ง ความภูมิใจ ความพอใจ ในขณะที่เดียวกันครอบครัวก็สามารถทำให้เกิดความสับสน หงุดหงิดรำคาญ โกรธ ไม่พอใจ เป็นทุกข์หรือก้าวร้าว ทำร้ายกัน (สุวัฒน์ มหัตนรินทร์กุล และคณะ, 2540) ซึ่งจากการศึกษาความเครียดของนักเรียนโรงเรียนสตรีนครสวรรค์ จังหวัดนครสวรรค์ พบว่าเพศ ความสัมพันธ์กับบิดา ความสัมพันธ์กับมารดาต่างกัน ทำให้ความเครียดของนักเรียนโรงเรียนสตรีนครสวรรค์ต่างกัน (สนาม บินชัย, 2543) นอกจากนี้การเลี้ยงดูในวัยเด็กก็มีผลต่อความเครียดโดยในระยะเจริญเติบโต ถ้าพบอุปสรรคโดยเฉพาะในช่วงระยะ 5 – 6 ปีแรก เช่น การสูญเสียพ่อหรือแม่ หรือทั้งพ่อแม่ในวัยเด็ก เด็กจะมีโอกาสซึมเศร้าได้ง่ายกว่าเด็กทั่วไป ส่วนเด็กที่ได้รับการอบรมเลี้ยงดูแบบถูกบังคับมากเกินไป ก็จะทำให้เป็นคนเคร่งเครียด ประพฤติตนอยู่ในกรอบ และไม่รู้จักยืดหยุ่นผ่อนหนักเป็นเบาได้ (ลักษณะ สรวิวัฒน์, 2544) เด็กที่เติบโตขึ้นเป็นเยาวชนเหล่านี้ก็จะประสบกับความเครียดได้ง่าย

3. ความเครียดเรื่องส่วนตัว

ความเครียดเรื่องส่วนตัวมาจากสถานการณ์ที่มีผลต่อความสัมพันธ์ที่มีต่อตนเอง หากคนเรามีความรู้สึกที่ดีต่อตนเองอย่างมั่นคงสม่ำเสมอ ก็จะเป็นสิ่งที่ช่วยให้ปรับตัวต่อความเครียดได้ดี เหตุการณ์หรือประสบการณ์ที่ทำให้เกิดความรู้สึกที่ดีต่อตนเองสั้นคลอนจะมีผลทำให้ไม่สามารถผ่านอุปสรรคได้ดี หากรู้สึกไม่ชอบหรือไม่สบายใจเวลานึกถึงตัวเองก็เป็นสาเหตุทำให้เครียดได้มาก (สุวัฒน์ มหัตนรินทร์กุล และคณะ, 2540)

ความเครียดที่เกิดจากตัวบุคคล ได้แก่ (ลักษณะ สรวิวัฒน์, 2544)

3.1 ความเครียดที่เกิดจากพัฒนาการ (biological stress) ซึ่งในการพัฒนาการของมนุษย์แต่ละวัยจะมีการเปลี่ยนแปลงในร่างกาย อันเนื่องมาจากต่อมไร้ท่อที่ผลิตฮอร์โมนต่าง ๆ ที่ทำให้ร่างกายเจริญเติบโต และช่วงที่เกิดความเครียดมากที่สุดของมนุษย์ ได้แก่ ช่วงวัยรุ่น เพราะฮอร์โมนหลายชนิดถูกผลิตขึ้นมาเพื่อแสดงถึงความเป็นมนุษย์โดยสมบูรณ์ เช่น ฮอร์โมนเพศ เป็นต้น เด็กวัยรุ่นจึงมีอารมณ์ร้อนและรุนแรงในขณะเดียวกันก็เป็นช่วงอยู่ในระหว่างการปรับตัว

วัยรุ่นจึงมีแนวโน้มที่จะหงุดหงิดและทนต่อความเครียดได้น้อย และมักจะพบกับอารมณ์เศร้าได้บ่อย หรือเกิดความผิดหวัง ทั้งอารมณ์เศร้าหรือความผิดหวังนี้มีผลกระทบต่อความรู้สึกของเขาได้ง่าย วัยรุ่นจะเกิดการรับรู้ความล้มเหลวในเชิงหมดหวังและตัดสินใจแก้ปัญหาอย่างหุนหันพลันแล่นทันที โดยคิดว่าไม่มีใครสามารถช่วยเหลือตนเองได้

3.2 ความเครียดที่เกิดจากความต้องการจากภายในตัวบุคคล เช่น ความทะเยอทะยานใฝ่สูงจนเกินปกติ ความอยากรู้ อยากเห็นจนเกินขอบเขต และการแก่งแย่งชิงดีกัน

นอกจากนี้ ความเครียดภายในตัวบุคคล ยังมีสาเหตุทางจิตใจที่ทำให้เกิดความเครียดได้ คือ

3.3 ความขัดแย้งในใจ (conflict) เป็นสิ่งที่เกิดขึ้นเมื่อบุคคลต้องเผชิญกับทางเลือกตั้งแต่ 2 ทางเลือกขึ้นไป ที่ตนมีความพอใจเท่ากัน แต่ต้องเลือกอย่างใดอย่างหนึ่งเท่านั้น หรือในการเลือกสิ่งหนึ่งจะต้องทำอีกสิ่งหนึ่งที่ไม่อยากทำด้วย หรือไม่อยากได้ด้วย หรือไม่อยากได้ไม่ยอมทำทั้ง 2 อย่าง แต่ต้องเลือกเอาอย่างหนึ่ง (Darley, Glucksberg and Kinchla, 1986 อ้างใน กรมสุขภาพจิต, 2546) สภาวะที่ทำให้คนต้องตัดสินใจเลือกมีอยู่ 3 ลักษณะ (โสภณัท นุชนาด, 2544) คือ

3.3.1 ความขัดแย้งแบบเข้าหา – เข้าหา (approach – approach conflict) เป็นสภาวะที่บุคคลต้องการได้ทุกอย่าง แต่ต้องตัดสินใจที่จะเลือกเพียงอย่างเดียว ช่วงของการตัดสินใจนี้ก็จะเกิดความเครียด

3.3.2 ความขัดแย้งแบบหลีกเลี่ยง – หลีกเลี่ยง (avoidance – avoidance conflict) เป็นสภาวะที่บุคคลไม่ต้องการที่จะเลือกสิ่งใดเลย แต่จำเป็นต้องเลือก เหมือนถูกบังคับให้เลือกหรือให้ทำในสิ่งที่ไม่ต้องการ ช่วงของการตัดสินใจเลือกสิ่งที่ไม่พึงประสงค์จะเกิดความเครียด

3.3.3 ความขัดแย้งแบบเข้าหา – หลีกเลี่ยง (approach – avoidance conflict) เป็นสภาวะที่บุคคลต้องตัดสินใจในการที่จะทำในสิ่งที่ตนพอใจทั้ง ๆ ที่รู้ว่าทำแล้วจะเกิดผลเสียหรืออาจเป็นสภาวะที่ต้องตัดสินใจทำในสิ่งที่ไม่ต้องการทำ เป็นความยากลำบากมาก แต่ผลของความยากลำบากนั้นนำมาซึ่งสิ่งที่ดี โดยจะเกิดความขัดแย้งในตนเอง ในช่วงของการตัดสินใจนี้จะมีอาการเครียด

ในสภาวะดังกล่าว หากผู้ใดสามารถตัดสินใจโดยไม่ลังเลและพอใจในการตัดสินใจของตนเอง ความเครียดก็จะลดลงและหายไปได้

3.4 ความคับข้องใจ (frustration) คือ การที่บุคคลพบอุปสรรค ไม่สามารถบรรลุเป้าหมายที่ต้องการ ซึ่งเป็นสาเหตุของความเครียดได้ โดยสาเหตุของความคับข้องใจ มี 5 ประการ (Darley, Glucksberg and Kinchla, 1986 อ้างใน กรมสุขภาพจิต, 2546) คือ

3.4.1 ความล่าช้า โดยเฉพาะอย่างยิ่งในสังคมที่ตรงต่อเวลา

3.4.2 การสูญเสีย เช่น การตายของคนที่เรา รัก สูญเสียความเป็นเพื่อนเมื่อออกจากโรงเรียนหรือย้ายไปอยู่ที่อื่น ซึ่งความสูญเสียทำให้เกิดความโศกเศร้า และความคับข้องใจ เพราะทำให้รู้สึกว่าหมดยุคและแสดงว่ามนุษย์ไม่สามารถควบคุมหลายสิ่งที่มีผลต่อชีวิตของตน

3.4.3 ขาดคุณสมบัติเช่น ความสามารถและความมีเสน่ห์ ที่มนุษย์มีความเชื่อว่าจำเป็นต่อสถานะและคุณค่าของตน

3.4.5 ความล้มเหลว มนุษย์จะคับข้องใจมากถ้ารู้สึกว่าตนมีส่วนรับผิดชอบต่อความล้มเหลวนั้น โดยคิดเพียงว่าหากได้ทำบางสิ่งแทนสิ่งที่ผ่านมาแล้ว ความล้มเหลวอาจไม่เกิดขึ้น

3.4.6 ความไม่มีความหมายของชีวิต การค้นพบความหมายของชีวิตในทุกด้านไม่ได้เป็นสิ่งที่ทำได้ง่าย ซึ่งเป็นความต้องการพื้นฐานของมนุษย์ เนื่องจากมีมนุษย์อีกมากที่ไม่ได้ทำงานที่มีความหมายต่อชีวิต

เมื่อบุคคลมีความคับข้องใจจากการเครียดจะเกิดตามมา หากตั้งความหวังไว้มาก ก็จะเกิดความคับข้องใจมาก และจะเครียดมาก เป็นความเครียดที่สะสมอยู่และปรากฏออกมาเป็นพฤติกรรมแสดงออกทั้งการกระทำและอารมณ์ ยิ่งไปกว่านั้นความเครียดที่เกิดจากความคับข้องใจจะนำมาซึ่งความก้าวร้าวได้ เรียกสภาวะนี้ว่าความก้าวร้าวที่มาจากความคับข้องใจ (frustration aggression) โดยบุคคลที่เกิดความเครียดอันเนื่องมาจากความคับข้องใจนี้จะได้รับการกระตุ้นจากบุคคลหรือมีสถานการณ์ช่วยเป็นตัวเร้าให้คนผู้นั้นแสดงความก้าวร้าวออกมาได้ โดยความรุนแรงของความก้าวร้าวจะขึ้นอยู่กับความเครียดและตัวกระตุ้น (โสภณัท นุชนาด, 2544)

1.ความเครียดจากสังคม

การเปลี่ยนแปลงของสังคมในยุคปัจจุบันมีมากมาย และเป็นไปอย่างรวดเร็ว สังคมชนบทกลายเป็นสังคมเมืองมากขึ้น จนหลาย ๆ คนที่ไม่สามารถปรับตัวได้ทันเกิดการไม่ยอมรับสภาพของการเปลี่ยนแปลง หรืออาจต่อต้านการเปลี่ยนแปลง เมื่อปรับตัวไม่ได้ย่อมทำให้เกิดความทุกข์ ความวิตกกังวล จนทำให้เกิดปัญหาทางสังคมมากมาย และส่งผลกระทบต่อจิตใจของคนในสังคม เกิดความกดดัน หรือความคับข้องใจ ที่เรียกว่า ความเครียด บางรายอาจจะบายความเครียดออกมาในทางที่ผิด เช่น ดื่มสุรา สูบบุหรี่ เล่นการพนัน เป็นต้น การระบายความเครียดในรูปแบบดังกล่าวส่วนก่อให้เกิดปัญหาอื่น ๆ ตามมา (ลักขณา ศรีวัฒน์, 2544) การกระทำดังกล่าวอาจเป็นเพราะอิทธิพลของสื่อ โฆษณา ประชาสัมพันธ์ที่ผ่านตา ซึ่งส่งผลกระทบต่อสุขภาพจิตของประชาชนในเชิง

ลบมากกว่าเชิงสร้างสรรค์ ซึ่งภาพที่แสดงถึงความโหดร้ายทารุณ ภาพลามกอนาจาร การดื่ม เครื่องดื่มแอลกอฮอล์ได้มีส่วนทำลายแบบแผนทางวัฒนธรรม จริยธรรม ความคิด ความเชื่อ ตลอดจนพฤติกรรมทางสุขภาพของคนในสังคมไปมาก ในด้านสถานการณ์ความรุนแรงและความ ไม่สงบในสังคม พบว่า การทำร้ายร่างกาย การปล้นชิงทรัพย์ การข่มขืนกระทำชำเรา ส่งผลกระทบต่อสภาพจิตใจของประชาชนอย่างมากมาย (กรมสุขภาพจิต, 2550)

นอกจากนี้มนุษย์ด้วยกันเอง อาจสร้างปัญหาให้แก่กัน มีความขัดแย้งในการอยู่ร่วมกัน (ธงชัย ทิวาชาติ และคณะ, 2541) ซึ่งปัจจัยทางด้านวัฒนธรรม ประเพณี ความขัดแย้งในค่านิยม ทำให้แบบแผนการดำเนินชีวิตมีการเปลี่ยนแปลงไปจากเดิม (Luckmann & Sorensen, 1987 อ้างใน มนตรี นามมงคล และคณะ, 2540) ซึ่งสาเหตุทางด้านวัฒนธรรมในสังคม ซึ่งพิจารณาเป็น 2 กลุ่ม คือ กลุ่มแรกเน้นไปที่วัฒนธรรมไทย และกลุ่มหลังที่เน้นวัฒนธรรมต่างชาติ โดยเฉพาะ วัฒนธรรมตะวันตกที่เข้ามาในสังคมไทย เป็นวัฒนธรรมข้ามชาติ ซึ่งวัฒนธรรมทั้ง 2 กลุ่มนี้ สัมพันธ์กับการเกิดพฤติกรรมความเครียดได้เสมอทั้งทางตรงและทางอ้อม ในส่วนของวัฒนธรรม ไทยโดยเฉพาะที่เป็นไทยแท้หรือไทยโบราณ มีฐานความเชื่อที่ว่าพฤติกรรมความเครียดเกิดจาก ธรรมชาติ หรือเกิดจากสิ่งเหนือธรรมชาติ (supernatural) และผิดธรรมชาติ (preternatural) โดย ความเครียดที่เกิดจากธรรมชาติคือ เกิดจากความไม่แน่นอน เกิดจากความเสื่อม เกิดจากโรคภัยอัน พิสูจน์ทดสอบได้ด้วยหลักเหตุผล เช่น ความทุกข์ (ความเครียด) เป็นตัวทำให้เกิดเครียด (stressor) ส่วนความเครียดอันเกิดจากภาวะเหนือธรรมชาติ เชื่อว่าผีเป็นสาเหตุทำให้เกิดความเครียด ส่วน ความเครียดอันเกิดจากภาวะอันผิดธรรมชาติ ได้แก่ ความเชื่อที่ถูกไสยศาสตร์ต่างๆ เช่น ถูกของ จากศัตรูผู้เฒ่าของ มีอาการเครียดจัดไม่อาจควบคุมของไว้ได้ เป็นต้น สำหรับกลุ่มที่ความเครียดอัน เกิดจากวัฒนธรรมข้ามชาติ โดยเฉพาะวัฒนธรรมตะวันตก มุ่งไปที่การปรับตัวซึ่งไม่ทันการณ์ หรือไม่สามารถปรับตัวได้ จึงเกิดความคับข้องใจ ความรู้สึกขัดแย้ง และรู้สึกถูกกดดัน (กิติกร มีทรัพย์ และคณะ, 2541)

2. ความเครียดจากสิ่งแวดล้อม

สภาพแวดล้อมรอบตัวตามธรรมชาติ เช่น ความร้อน ความเย็น แสง เสียง รังสี ความดัน ของบรรยากาศ ความก้าวหน้าทางเทคโนโลยี ทำให้ประชาชนที่อยู่ในสังคมนั้นต้องประสบกับ ภาวะมลพิษ อันตรายจากเครื่องจักรกล และพิษจากสารเคมี (Luckmann & Sorensen, 1987 อ้างใน มนตรี นามมงคล และคณะ, 2540) นอกจากนี้กระบวนการในการผลิตสินค้าที่ใช้เครื่องจักร ยนต์หรือสารเคมีต่างๆ ก็มีผลทำลายสภาพแวดล้อมทั้งสิ้น เช่น การทิ้งสิ่งปฏิกูลลงในแม่น้ำ การส่งกลิ่นเหม็นของก๊าซพิษต่าง ๆ เป็นต้น (กิติกร มีทรัพย์ และคณะ, 2541) ทำให้เกิดมลภาวะ เป็นพิษทั้งในน้ำ อากาศ หรือสภาพแวดล้อมทั่วไป (ลักขณา ศรีวัฒน์, 2544) สิ่งเหล่านี้ล้วน

ก่อให้เกิดผลเสียต่อระบบนิเวศ ซึ่งส่งผลกระทบต่อโดยตรงต่อการดำรงชีวิตของคนในสังคม รวมทั้งเยาวชนที่อาศัยในสังคมนั้น

3. ความเครียดจากการเงิน

มนุษย์ส่วนใหญ่ให้ความสำคัญกับเรื่องการเงิน โดยหากเพียงนึกถึงเรื่องการเงินก็ทำให้ง่วงใจ เศร้า หรือ โกรธ (สุวัฒน์ มหัตถนิรันดร์กุล และคณะ, 2540) เพราะเงินเป็นสิ่งที่ใช้แลกเปลี่ยนสิ่งของต่างๆ ที่จำเป็นต่อการดำรงชีวิต เช่น อาหาร เครื่องนุ่งห่ม ยารักษาโรค เครื่องอุปโภคบริโภคอื่นๆ เป็นต้น ดังนั้น มนุษย์จึงต้องทำงานหารายได้มาเลี้ยงชีพอย่างน้อยให้เพียงพอกับรายจ่าย บุคคลที่จะประสบปัญหาในเรื่องรายได้ไม่พอกับรายจ่ายนั้น ได้แก่ กลุ่มคนที่มีรายได้น้อย มีการศึกษาต่ำ ทำให้คนกลุ่มเสี่ยงดังกล่าวเสี่ยงต่อการเกิดความเครียดได้มากกว่ากลุ่มคนที่มีรายได้สูง (กิติกร มีทรัพย์ และคณะ, 2541) จะเห็นได้จากการศึกษาระดับความเครียดของประชาชนไทย ปัจจัยที่ก่อให้เกิดความเครียด และพฤติกรรมการเผชิญความเครียดของประชาชนไทย พบว่า สาเหตุที่ทำให้เครียดอันดับแรก คือ ปัญหาเศรษฐกิจ/การเงิน (กรมสุขภาพจิต, 2546) และการศึกษาความเครียดและพฤติกรรมการแก้ปัญหาความเครียดของนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาตอนปลายในจังหวัดเชียงใหม่ ปัจจัยที่มีผลต่อความเครียดของนักเรียนพบว่า สภาพการเงินในครอบครัวมีความสัมพันธ์กับระดับความเครียดอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ 0.05 (วงศ์พรรณ มาลารัตน์, 2543) และเมื่อศึกษาคูณภาพชีวิตและความเครียดของนักเรียนมัธยมศึกษาในประเทศไทย พบว่าสถานภาพการเงินรายได้ของครอบครัวต่อเดือน สถานภาพทางการเงินของครอบครัว มีความสัมพันธ์กับระดับคุณภาพชีวิต และความเครียดของนักเรียนอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติ (ยุพดี ศิริวรรณ และคณะ, 2548) จากการที่ค่าครองชีพสูงขึ้น ในขณะที่ประชาชนยังมีความเหลื่อมล้ำในเรื่องของรายได้ ผู้ที่ต้องแบกรับภาระหนักมากที่สุด คือ ประชาชนผู้มีรายได้น้อยหรือคนยากจนนั่นเอง ผลที่เกิดขึ้นอันเนื่องมาจากระบบเศรษฐกิจ ล้วนแต่ส่งผลกระทบต่อการดำเนินชีวิตของคนในสังคมไทยเป็นอย่างมาก หากผู้ใดสามารถปรับตัวกับความเปลี่ยนแปลงต่างๆ ได้ และไม่ลุ่มหลงกับความเจริญก้าวหน้าหรือความทันสมัยมากเกินไป บุคคลผู้นั้นก็จะใช้ชีวิตอยู่ในสังคมได้อย่างมีความสุข แต่หากผู้ใดไม่สามารถปรับตัวกับสภาพการณ์ต่างๆ ที่เปลี่ยนแปลงได้ ความกดดันก็จะเกิดกับบุคคลผู้นั้น ซึ่งก็ให้เกิดความเครียดในจิตใจได้ (กิติกร มีทรัพย์ และคณะ, 2541)

จากสาเหตุของความเครียดในแต่ละบุคคลที่แตกต่างกันข้างต้น ทำให้มีการเปลี่ยนแปลงที่เกิดขึ้นในร่างกายมนุษย์เพื่อตอบสนองสิ่งต่างๆ ที่เข้ามากระทบบุคคลนั้น โดยการตอบสนองนั้นจะแสดงออกมาเป็นอาการของความเครียด

อาการของความเครียด

เมื่อบุคคลมีความเครียดจะแสดงออกโดยสังเกตลักษณะจากอาการต่างๆ ดังนี้ (ลักขณา สิริวัฒน์, 2544)

1. อาการเริ่มต้น สามารถสังเกตและวิเคราะห์จากพฤติกรรมของบุคคลที่แสดงออกถึงความเครียด ได้ 3 ทาง ทั้งทางกาย วาจา และใจ (โสภณัท นุชนาถ, 2544)

1.1 อาการที่แสดงออกทางกาย เมื่อบุคคลมีความเครียดจะมีการเปลี่ยนแปลงทางร่างกายและระบบต่างๆ ของร่างกาย ได้แก่ ม่านตาขยาย หลอดลมขยาย หายใจเร็ว หัวใจเต้นแรง และเร็ว มีการสูดปอดโลดไปยังกล้ามเนื้อมากขึ้น ทำให้มีออกซิเจนไปสู่ส่วนต่างๆ ของร่างกายมากขึ้น อาหารที่สะสมอยู่ในตับจะถูกเปลี่ยนเป็นน้ำตาล ทำให้น้ำตาลในเลือดสูงขึ้นแล้วนำไปใช้เป็นพลังงานในระหว่างมีอาการเครียด เลือดแข็งตัวเร็วขึ้นและทางเดินอาหารจะมีการเคลื่อนไหวน้อยลง เมื่อร่างกายและระบบต่างๆ มีการเปลี่ยนแปลงที่ผิดไปจากปกติ จึงส่งผลให้พฤติกรรมแสดงออกเปลี่ยนตามไปด้วย เช่น มีอาการง่วงงัน ย้ำคิย้าทำ กินไม่ได้นอนไม่หลับ กล้ามเนื้อเกร็งหรือกระตุก บางรายเกิดอาการเจ็บป่วยทางร่างกายโดยหาสาเหตุไม่ได้ มีอาการปวดหัว ตัวร้อนเป็นไข้ โรคหัวใจ รวมทั้งโรคกระเพาะ

1.2 อาการที่แสดงออกทางวาจา เมื่อเกิดความเครียดทำให้อารมณ์ไม่ดี ซึ่งเป็นพื้นฐานที่ส่งให้เกิดอาการฉุนเฉียวกลายเป็นคน โกรธง่าย เวลาโกรธมักจะระบายออกทางวาจาที่เกรี้ยวกราด เหน็บแนม กล่าวร้ายใส่ความ นินทา พุดจาวกวนซ้ำซาก และหยาบคายมากกว่าปกติ การพูดจะไม่อยู่ในระดับของความพอดี

1.3 อาการที่แสดงออกทางจิตใจ บุคคลที่เครียดจะมีจิตใจที่ไม่สงบ ว้าวุ่น จนถึงขั้นขาดสติยังคิด ขาดการควบคุมอารมณ์ ความคิดและจิตใจหมกมุ่น ทำให้มีความคิดที่เห็นแก่ตัว และขาดมโนธรรม

2. อาการขั้นมีความเครียด จะมีปฏิกิริยาของความเครียด ดังนี้

2.1 ระบบกล้ามเนื้อและโครงกระดูก เป็นส่วนสำคัญพื้นฐานที่จำเป็นต้องใช้ในเมื่อเกิดปฏิกิริยาสู้หรือหนี ถึงแม้ว่าร่างกายส่วนอื่นจะเปลี่ยนแปลงเพื่อเตรียมพร้อมรับสถานการณ์ แต่หากกล้ามเนื้อไม่พร้อม อาจทำให้มนุษย์ไม่สามารถอยู่อย่างปลอดภัยได้ ดังนั้นจึงเป็นเหตุให้กล้ามเนื้อต้องมีปฏิกิริยาก่อนอวัยวะส่วนอื่นเสมอ ซึ่งกล้ามเนื้อสามารถหดเกร็งโดยที่ไม่ต้องเคลื่อนไหว การหยุดเกร็งเป็นช่วงนั้นไม่เป็นอันตราย แต่การหยุดนิ่งที่เกิดขึ้นบ่อยครั้งและเป็นเวลานานเรื้อรังเป็นอันตรายมาก เพราะการเกร็งของกล้ามเนื้อจะส่งผลต่อการนำเลือดไปเลี้ยงร่างกายอย่างไม่เหมาะสม และทำให้เกิดอาการเจ็บปวดได้ เนื่องจากการเพิ่มของกรดแลคติก (สุวัฒน์ มหัตนรินทร์กุล และคณะ, 2540) อาการที่เกิดขึ้น คือ อาการเจ็บปวดตามข้อมือ ข้อเท้า

ปวดกล้ามเนื้อ (วิระ ไชยศรีสุข, 2539) การที่กล้ามเนื้อแข็งเกร็งยังคงกระตุ้นให้ออกนอกแนว เช่น ที่กระดูกสันหลังบริเวณคอ หากกระดูกเคลื่อนออกอาจกดเส้นประสาททำให้เจ็บปวด เส้นประสาทที่ผ่านกล้ามเนื้อที่เกร็งอยู่อาจถูกกดจนทำให้เกิดการอักเสบได้ (สุวัฒน์ มหัตนรินทร์กุล และคณะ, 2540) นอกจากนี้ความเครียดยังหยุดยั้งการซ่อมแซมส่วนที่สึกหรอของร่างกาย ทำให้เนื้อเยื่อและกระดูกผิดปกติ รวมทั้งเกิดอาการข้อเสื่อม และกระดูกเปราะได้ (กนกรัตน์ สุขะตุงคะ, 2544)

2.2 ระบบประสาทอัตโนมัติซิมพาเทติก เป็นระบบประสาทที่ลดปฏิกิริยาต่อการกระตุ้นทางร่างกาย ควบคุมการเต้นของหัวใจ ระบบย่อยอาหาร การขับถ่าย และเรื่องเพศ เมื่อเกิดความเครียดระบบนี้จะทำให้เกิดการระคายเคืองของกระเพาะอาหาร ถ้าใส่ระบบขับถ่าย และการทำงานของกล้ามเนื้อเรียบ อาการที่เกิดขึ้น เช่น อาหารไม่ย่อย จุกเสียดในท้อง ท้องอืด ท้องเฟ้อ ท้องเสีย ท้องผูก ปัสสาวะแสบขัด และมีปัญหาทางเพศ (สุวัฒน์ มหัตนรินทร์กุล และคณะ, 2540)

2.3 ระบบประสาทอัตโนมัติซิมพาเทติก เป็นระบบประสาทที่รักษาสมดุลของการไหลเวียนโลหิตและความดันโลหิต โดยการควบคุมอัตราการเต้นของหัวใจและการหดตัวของหลอดเลือด ในสถานการณ์ที่เกิดความเครียด ระบบประสาทอัตโนมัติซิมพาเทติกจะมีบทบาทสำคัญที่จะกระตุ้นทุกส่วนให้พร้อมรับสถานการณ์ หากความเครียดระดับสูงกระตุ้นร่างกายบ่อยครั้งจนเกิดอันตรายกับระบบนี้ จะทำให้ปวดศีรษะข้างเดียว ซึ่งเกิดจากการหดตัวของเส้นเลือดฝอยที่ไปเลี้ยงสมอง อาการอื่นที่อาจเกิด คือ อาการมือเท้าเย็น เรียกว่า โรคเรย์นอยด์ (Reynaud's disease) ซึ่งเกิดจากการหดตัวของหลอดเลือดฝอยที่ไปเลี้ยงมือหรือเท้า (สุวัฒน์ มหัตนรินทร์กุล และคณะ, 2540) นอกจากนี้ความเครียดยังทำให้เกิดอาการหัวใจเต้นผิดปกติ มีอาการความดันโลหิตสูง หัวใจเต้นเร็วและแรงขึ้น อวัยวะมีเลือดไปเลี้ยงมากขึ้น ได้แก่ หัวใจ ปอด สมอง ส่วนถ้าใส่ทำงานลดลง เป็นภาวะที่ร่างกายเตรียมพร้อมที่จะสู้ แต่หากความเครียดยังคงอยู่ยาวนาน ระบบประสาทอัตโนมัติซิมพาเทติกจะทำให้ เหงื่อออก ถ้าใส่ปั่นป่วน กรดในกระเพาะอาหารหลังออกมามาก เป็นภาวะที่ร่างกายทั้งสู้และหนี (fight and fright) และหากคงอยู่ยาวนานร่างกายอาจทนไม่ไหวจนเกิดความเสียหายกับอวัยวะที่อ่อนแอ เช่น หัวใจขาดเลือด ปวดไมเกรน กระเพาะอาหารเป็นแผลได้ (ลักษณะ สุวัฒน์, 2544)

2.4 อารมณ์ เมื่อความเครียดกระตุ้นร่างกายมากและบ่อยถึงระดับอันตราย มักจะทำให้เกิดอารมณ์โกรธ กังวล และเศร้าตามมา โดยปกติเมื่อมีอารมณ์ดังกล่าวมาก จะรู้สึกว่าจะแต่ละอารมณ์ส่งเสริมซึ่งกันและกันจนจัดการไม่ได้ และเกิดความกลัวว่าจะเสียการควบคุมตนเองหรือเกิดความกลัวว่าจะทำสิ่งผิดพลาดมากขึ้น ปฏิกิริยาของอารมณ์อาจทำให้เกิดการหายใจไม่ทัน หรือกลัวว่าจะมีอะไรร้ายแรงเกิดขึ้น (สุวัฒน์ มหัตนรินทร์กุล และคณะ, 2540) การแสดงออกทางอารมณ์ ได้แก่ ความกลัว ความวิตกกังวล อาการหงุดหงิด ไม่เป็นมิตร ความรู้สึกไม่มั่นคง (ลักษณะ

สรีรวิวัฒน์, 2544) นอกจากนี้ยังทำให้เกิดอาการฟุ้งซ่าน หลงลืมง่าย โกรธง่าย รู้สึกเหงา สิ้นหวัง เบื่อหน่ายชีวิต มีอาการซึมเศร้าตลอดจนคิดฆ่าตัวตายได้ (เจริญ ชานีรัตน์, 2548)

2.5 ความคิด เป็นกระบวนการทำงานที่ซับซ้อนของสมองหลาย ๆ ส่วนที่ต้องทำงานประสานกัน ความเครียดทำลายหรือขัดขวางการทำงานของส่วนต่าง ๆ ดังกล่าว สิ่งที่เกิดขึ้นคือสารอะดรีนาลิน (adrenaline) จากสมองส่วนที่เรียกว่า ศูนย์ควบคุมระดับการรู้สึกตัว (Ascending Reticular Activating System [ARAS]) จะกระตุ้นทุกส่วนของสมองให้ทำงานเร็วเป็นสองเท่าของปกติ เมื่อรู้สึกกดดันมากร่างกายก็จะถูกกระตุ้นมากขึ้นทำให้สมองทำงานมากเกินไป ภาวะเช่นนี้ทำให้ความคิดเร็วมากเกินไป ความคิดไม่ต่อเนื่อง ความจำเสีย การตัดสินใจไม่เหมาะสม และทำอะไรโดยขาดการยับยั้งไตร่ตรอง (สุวิวัฒน์ มหัตนรินทร์กุล และคณะ, 2540) ซึ่งความเครียดทำให้ความสามารถในการรับรู้ การตัดสินใจในการปฏิบัติงานของบุคคลเปลี่ยนแปลงไปจากปกติ โดยอาจเปลี่ยนแปลงไปในทางลบหรือทางบวก แต่หากความเครียดเกิดขึ้นเป็นเวลานาน จะมีผลกระทบต่อความสามารถในการตัดสินใจ สติปัญญา การแก้ไขปัญหา และสูญเสียความสามารถในการปฏิบัติงานได้ (McDonald and Dolye, 1981 อ้างใน พิรภาวี่ ลิมนวิสต์, 2549) นอกจากนี้ยังทำให้เกิดอาการหลงลืม ความคิดช้า สับสน หรือย่ำคิดย่ำทำได้ (ลักษณะ สรีรวิวัฒน์, 2544)

2.6 ระบบฮอร์โมน สมองส่วนที่เรียกว่าไฮโปทาลามัส (hypothalamus) กระตุ้นต่อมพิทูอิทารี (pituitary) หลังฮอร์โมนไปกระตุ้นต่อมต่าง ๆ ในส่วนอื่นของร่างกาย โดยในระหว่างที่ฮอร์โมนจำนวนหนึ่งทำงานอย่างเต็มที่ ฮอร์โมนอื่นที่ไม่ได้เกี่ยวข้องก็จะทำงานช้าลง (สุวิวัฒน์ มหัตนรินทร์กุล และคณะ, 2540) เช่น เมื่อต่อมหมวกไตขับฮอร์โมนคอร์ติซอล (cortisol) มากขึ้น ทำให้เลือดขึ้นมากขึ้น และไปกุดการทำงานของต่อมเพศ (ลักษณะ สรีรวิวัฒน์, 2544) ทำให้ฮอร์โมนเพศทำงานช้าลง ความต้องการทางเพศลดลง ส่วนในผู้หญิงทำให้มีประจำเดือนไม่ปกติ และฮอร์โมนสำหรับการเจริญเติบโตจะหลั่งน้อยลงทำให้เด็กเจริญเติบโตช้า (สุวิวัฒน์ มหัตนรินทร์กุล และคณะ, 2540)

2.7 ระบบภูมิคุ้มกัน แบ่งออกเป็นสองส่วนคือส่วนฮิวโมรอล (humoral) และเซลล์ลูลา (cellular) ส่วนฮิวโมรอลนั้นอยู่ในของเหลวที่อยู่ในร่างกายต่อสู้กับเชื้อโรคและไวรัสต่าง ๆ ที่เข้ามาในร่างกาย ส่วนเซลล์ลูลานั้นอยู่ในเซลล์ต่อสู้กับไวรัสที่เข้าไปทำอันตรายเซลล์ซึ่งไวรัสเหล่านี้ทำให้เกิดเนื้องอกหรือมะเร็ง หากส่วนของฮิวโมรอลผิดปกติทำให้ติดเชื้อได้ง่าย เช่น เป็นหวัด ไข้หวัดใหญ่ (สุวิวัฒน์ มหัตนรินทร์กุล และคณะ, 2540)

อย่างไรก็ตาม เมื่อเกิดความเครียด ร่างกายจะพยายามปรับตัวโดยเกิดการเปลี่ยนแปลงภายในร่างกายและจิตใจ เพื่อขจัดความรู้สึกเครียดให้หมดไป (ลักษณะ สรีรวิวัฒน์, 2544) โดยเซลล์

(Selye, 1974 อ้างใน ยุทธชัย กิตติโยธิน, 2545) ได้กล่าวว่า เมื่อร่างกายถูกคุกคามด้วยความเครียดหรือทำให้เกิดความเครียด จะทำให้ร่างกายของเราเปลี่ยนแปลงไป หรือขาดสมดุล ดังนั้นเมื่อร่างกายถูกคุกคามจะทำให้เกิดการตอบสนอง โดยการเปลี่ยนแปลงทางสรีรวิทยาและชีวเคมีของร่างกาย การเปลี่ยนแปลงพฤติกรรมต่างๆ ที่เกิดขึ้นนี้ เรียกว่า การปรับตัว (General Adaptation Syndrome) ซึ่งแบ่งออกเป็น 3 ระยะ คือ

1. ระยะเตือน (alarm reaction stage) คือ ระยะที่เริ่มมีสิ่งมาคุกคาม ปฏิกิริยาอาการที่จะเกิดขึ้นเพียงระยะเวลาสั้นๆ ไม่กี่วินาทีจนถึง 48 ชั่วโมง จำแนกเป็น 2 ระยะ คือ

1.1 ระยะช็อก (shock phase) เป็นระยะแรกของการตอบสนองต่อสิ่งที่มาคุกคาม เริ่มมีการเปลี่ยนแปลงความสมดุลของร่างกาย โดยผลิตฮอร์โมนบางอย่างออกมา ซึ่งมีผลต่อหัวใจและหลอดเลือด ความดันโลหิตต่ำลง หัวใจอาจหยุดเต้นได้ การเปลี่ยนแปลงในระยะนี้ร่างกายยังไม่พร้อมจะปรับตัว และถ้ายังดำเนินต่อไป ร่างกายอาจถูกใช้พลังงานหมดภายใน 24 – 48 ชั่วโมง นอกจากจะมีกลไกในการป้องกันตนเอง ซึ่งจะเข้าสู่ระยะต้านช็อก

1.2 ระยะต้านช็อก (counter shock phase) เป็นระยะที่ร่างกายเริ่มปรับตัวกลับเข้าสู่สภาวะสมดุล ดึงเอากลไกการต่อสู้ของร่างกายออกมาช่วยเหลือระบบต่างๆ ของร่างกาย เริ่มประสานการทำงานกันอย่างมีระเบียบ อาการที่ตรวจพบ คือ อาการเต้นแรงของหัวใจ ความดันโลหิตสูง คลื่นไส้ อาเจียน ม่านตาขยาย และเหงื่อออกมากผิดปกติ

2. ระยะต่อต้าน (stage of resistance) คือ ระยะการปรับตัวอย่างเต็มที่ต่อสิ่งที่มาคุกคาม โดยใช้กลวิธีต่างๆ ผลที่ตามมา คืออาการดีขึ้น แต่ถ้ายังได้รับสิ่งที่มากระตุ้นที่ก่อให้เกิดความเครียดอยู่ ร่างกายก็จะสูญเสียการปรับตัวอีก และเข้าสู่ระยะที่ 3 ต่อไป

3. ระยะหมดกำลัง (stage of exhaustion) คือ ระยะที่ไม่สามารถปรับตัวได้ เนื่องจากมีความเครียดสูง รุนแรง และนานเกินไป ร่างกายหมดกำลัง อาการที่เกิดขึ้นในระยะเตือนก็จะกลับมาอีก ถ้าไม่ได้รับความช่วยเหลือ หรือประคับประคองอย่างเพียงพอ กลไกการปรับตัวก็จะล้มเหลว เกิดโรค และเสียชีวิตในที่สุด

ดังนั้น เมื่อเกิดความเครียดร่างกายจะเกิดการปรับตัวเพื่อให้ความเครียดนั้นลดน้อยลงหรือหมดไป ซึ่งผลของความเครียดนั้นขึ้นอยู่กับระดับความเครียดและการปรับตัวในแต่ละบุคคล

ผลของความเครียด

ผลของความเครียดมีทั้งผลดีและผลเสียโดยแยกตามระดับของความเครียด ความเครียดในระดับต่ำ และความเครียดในระยะเวลาที่ไม่นานจนเกินไปนัก เป็นตัวกระตุ้นให้บุคคลกระทำสิ่งต่างๆ อย่างกระตือรือร้น ได้ฝึกปรือที่จะแก้ไขปัญหา มีความคิดสร้างสรรค์ ทำให้เกิดความรู้สึก

เชื่อมั่น ภาคภูมิใจในตัวเองยิ่งขึ้น (ธงชัย ทวีชาชาติ และคณะ, 2541) โดยมีผลต่อการดำรงชีวิตในด้านต่างๆ ดังนี้

ผลดีของความเครียด

1. ด้านร่างกาย เมื่อเกิดความเครียดร่างกายจะมีการตอบสนองโดยอวัยวะที่เกี่ยวข้องมีการทำงานมากขึ้น เช่น หัวใจทำงานดีขึ้น ปอดขยายตัวมากขึ้น กล้ามเนื้อหดตัวช่วยให้แข็งแรงมากขึ้น ภูมิคุ้มกันดีขึ้นเนื่องจากการได้รับการกระตุ้นจากการได้รับเชื้อโรคทำให้ร่างกายสร้างภูมิคุ้มกันมากขึ้น (เพ็ญประภา ถวิลลาภ, 2544)

2. ด้านจิตใจและอารมณ์ ความเครียดในระดับต่ำช่วยให้บุคคลมีการตื่นตัว สามารถเผชิญกับสิ่งต่างๆ ได้ดี และมีการรับรู้ดีขึ้น สามารถแก้ปัญหาได้ดีขึ้น (เพ็ญประภา ถวิลลาภ, 2544) ส่งเสริมให้บุคคลนั้นเกิดความเข้มแข็ง มีความอดทน ออกกำลังกาย ทำมาหากินโดยไม่ย่อท้อ หากมีความสามารถเช่นนี้ก็จะทำให้ไม่รู้สึกริษียด นั่นคือ ภาวะการปรับตัวของร่างกายและจิตใจเกิดขึ้นได้แล้ว (ลักขณา สรวิวัฒน์, 2544)

ผลเสียของความเครียด

ความเครียดในระดับรุนแรงหรือเกิดเป็นระยะเวลาานานๆ จะทำให้เกิดผลเสียต่างๆ มากมาย ดังนี้ (ธงชัย ทวีชาชาติ และคณะ, 2541)

1. ผลเสียด้านสรีระ

มีอาการมากกว่า 50 อาการ ทั้งที่เป็นการตอบสนองโดยอัตโนมัติ ที่เป็นสารเคมีในร่างกายและภูมิคุ้มกัน รวมทั้งระบบไหลเวียนของเลือดลมต่างๆ อาการตอบสนองทางกายอันเนื่องมาจากความเครียดดังกล่าวนี้มีตั้งแต่ขั้นเบาและเกิดในระยะสั้น เช่น อัตราการเต้นของหัวใจเพิ่มขึ้น ความดันและน้ำตาลในเลือดสูงขึ้น เป็นต้น จนไปสู่ขั้นที่รุนแรงและเป็นระยะยาว (ลักขณา สรวิวัฒน์, 2544) ซึ่งจะทำให้สุขภาพร่างกายเลวลงเนื่องจากความไม่สมดุลของฮอร์โมนทำให้เกิดโรคทางกายที่มีสาเหตุมาจากจิตใจ (psychosomatic disease) (ธงชัย ทวีชาชาติ และคณะ, 2541) โดยโรคทางกายที่เกิดจากความเครียดนาน ๆ ได้แก่

1.1 โรคแผลในกระเพาะอาหารและลำไส้ จากการที่ความเครียดทำให้ร่างกายหลั่งสารอดรีนาลีนออกมาก ไปกระตุ้นให้ผนังลำไส้ขับกรดออกมามากกว่าปกติ ซึ่งเป็นสาเหตุของการเกิดโรคกระเพาะอาหารและลำไส้ (สมิต อาชนิจกุล, 2547) นอกจากนี้ระบบทางเดินอาหาร จะมีเลือดไปเลี้ยงน้อยลง ทำให้ระบบย่อยอาหารทำงานลดลง เบื่ออาหาร อาจนำไปสู่ภาวะขาดสารอาหาร (เพ็ญประภา ถวิลลาภ, 2544) บางรายแสดงอาการที่ลำไส้ใหญ่ เช่น ท้องผูก หรือปวดเบ่งอุจจาระบ่อย ๆ ทำให้ลำไส้ใหญ่เป็นแผลและอุจจาระมีมูกเลือดปนกันออกมาอย่างต่อเนื่องได้ด้วย (ลักขณา สรวิวัฒน์, 2544)

1.2 โรคขาดสารอาหาร ความเครียดทำให้คนมักจะรับประทานอาหารไม่ได้ เนื่องจากความเครียดอย่างต่อเนื่องทำให้การทำงานของระบบทางเดินอาหารแปรปรวน เช่น ท้องอืด ท้องเฟ้อ อาหารไม่ย่อย (ลักษณะ สรวิวัฒน์, 2544) ไม่อยากอาหาร นอกจากนี้ความเครียดจะไปกระตุ้นต่อมไทรอยด์ให้ทำงานผิดปกติ และจะสลายทั้งโปรตีน ไขมัน วิตามิน และสารอาหารอื่นๆ มากกว่าปกติ หากร่างกายทดแทนไม่ทันเกิดภาวะขาดสารอาหารได้ (สมิต อาชวานิจกุล, 2547)

1.3 โรคความดันโลหิตสูง ความเครียดที่เนื่องมาจากความวิตกกังวลและความโกรธ (สมิต อาชวานิจกุล, 2547) ทำให้ร่างกายจะตอบสนองโดยการหดตัวของหลอดเลือด ถ้าเกิดเป็นระยะเวลาานานจะส่งผลให้เกิดความดันโลหิตสูงได้ (เพ็ญประภา ถวิลลาภ, 2544) ดังนั้นจึงมีโอกาสเกิดเส้นเลือดในสมองแตกอันเป็นอันตรายถึงชีวิตได้ (ลักษณะ สรวิวัฒน์, 2544) นอกจากนี้ความเครียดยังส่งผลให้มีการสะสมของคลอเลสเตอรอลในหลอดเลือดมากขึ้น ทำให้หลอดเลือดแข็ง ถ้าเกิดที่หลอดเลือดหัวใจจะทำให้กล้ามเนื้อหัวใจขาดเลือดไปเลี้ยงมากขึ้น นำไปสู่ภาวะกล้ามเนื้อหัวใจตายในที่สุด (เพ็ญประภา ถวิลลาภ, 2544)

1.4 ระบบหายใจ เป็นระบบที่มีปฏิกิริยาต่อการเกิดภาวะทางอารมณ์มากระบบหนึ่ง โดยเฉพาะบริเวณจมูก ในบริเวณจมูกจะมีการที่เกิเกิดขึ้นสองอย่าง คือ หลอดเลือดบีบตัว มีการเชื่อมอกแห้งและทำให้มีอาการสูบลมเข้ามาอีกอย่างหนึ่งคือ หลอดเลือดพองออก ทำให้มีการหลั่งเมือกบริเวณจมูกออกมามากทำให้เกิดน้ำมูกและหายใจลำบาก นอกจากนี้ปัญหาทางอารมณ์และอิทธิพลจากภาวะทางจิตใจจะทำให้ไปรบกวนระบบทางเดินหายใจ เช่น มีอาการหอบหืดเกิดขึ้น (วิระ ไชยศรีสุข, 2539) โรคชนิดนี้เกี่ยวกับสภาพของจิตใจที่ได้รับความกดดันซึ่งมาจากสาเหตุสำคัญ 2 อย่าง คือ การเรียนรู้ช้าๆ กันว่า เมื่อมีสารหรือสถานการณ์ที่ทำให้เกิดการหอบหืดบ่อย ๆ จิตใจก็เชื่อว่าตนเองแพ้สารหรือสถานการณ์นั้นๆ และเกิดจากจิตใต้สำนึกที่มีการรับรู้ว่าเป็นเด็กที่เป็นหอบหืดมักต้องเป็นผู้ใหญ่กว่าวัยโดยที่ตนเองไม่ต้องการ เช่น ต้องมารับภาระรับผิดชอบงานในบ้าน ไม่ว่าจะเป็นการเลี้ยงน้อง ทำกับข้าว ซักผ้า รีดผ้า เด็กที่อยู่ในสภาพนี้จะมี ความขัดแย้งระหว่างความต้องการพึ่งพาผู้อื่นกับความต้องการพึ่งพาตนเอง และไม่แสดงอาการตั้งเครียดออกมา แต่จะเก็บกดเอาไว้ เด็กที่ป่วยเป็นโรคหอบหืดบางคนจะเกิดอาการเมื่อทะเลาะกับพ่อ แม่หรือพี่น้องหรือพ่อแม่ทะเลาะกัน หรือเกิดจากความเครียดเมื่อมีการสอบ เป็นต้น (ลักษณะ สรวิวัฒน์, 2544) นอกจากนี้ ความเครียดยังทำให้ปอดต้องทำงานมากขึ้น เพื่อเพิ่มออกซิเจนในร่างกาย อาจทำให้เกิดโรคถุงลมโป่งพองหรือภาวะหายใจเร็วได้ (เพ็ญประภา ถวิลลาภ, 2544)

1.5 ปวดศีรษะ ประเภทที่เกี่ยวกับความเครียด ได้แก่ ไมเกรน โดยมีอาการเริ่มจาก อารมณ์หงุดหงิด อาการพร่ามัวของสายตาหรือเห็นภาพผิดปกติไปแล้ว ตามด้วยอาการปวดศีรษะอย่างรุนแรงที่ขมับข้างใดข้างหนึ่ง อาจมีอาการคลื่นไส้ อาเจียนด้วยก็ได้ อีกลักษณะหนึ่งคือ เหนื่อย

ที่เรียกว่า ปวดตึงเครียด อาการเริ่มที่ท้ายทอย คอ หัวไหล่ ขมับ จะเกิดอาการเหล่านี้ เมื่ออยู่ในภาวะตึงเครียด (ลักษณะ สิริวัฒน์, 2544)

1.6 โรคติดเชื่ออื่นๆ เนื่องจากความเครียดทำให้ระบบภูมิคุ้มกันถูกกด(เพ็ญประภา ฤวิลาภ, 2544) ทำให้ความสามารถในการบำรุงซ่อมแซมของร่างกายลดลง รวมทั้งการทำงานของต่อมน้ำเหลืองผิดปกติ จากการศึกษาความเครียดไปยังยังการสังเคราะห์และแบ่งตัวของเซลล์ในต่อมน้ำเหลือง ทำให้ร่างกายมีภูมิต้านทานโรคต่ำกว่าปกติทำให้ติดเชื้อได้ง่าย (สมิต อาชวณิจกุล, 2547)

2. ผลเสียทางด้านจิตใจและอารมณ์

ความเครียดที่รุนแรงจะทำให้การรับรู้เสื่อมลง การรับรู้คลาดเคลื่อนไปจากความเป็นจริง เชื่อสิ่งเหนือธรรมชาติ ความสามารถในการแก้ปัญหาลดลง ความคิดสับสน ความจำลดลง พฤติกรรมหวาดระแวง ย้ำคิดย้ำทำ กลัว นอนไม่หลับ (เพ็ญประภา ฤวิลาภ, 2544) จิตใจของบุคคลที่เครียดจะเต็มไปด้วยการหมกมุ่น ครุ่นคิด ไม่สนใจสิ่งรอบข้าง ขาดสมาธิ ทำให้สูญเสียความเชื่อมั่นในการจัดการกับชีวิต วิตกกังวล ท้อแท้ บางรายที่ตกอยู่ในภาวะเครียดยาวนานอาจก่อให้เกิดอาการทางจิต จนกลายเป็นโรคจิต (ธงชัย ทวีวิชาชาติ และคณะ, 2541) อาการทางจิตที่อาจพบได้ เช่น (ลักษณะ สิริวัฒน์, 2544)

2.1 ภาวะการปรับตัวผิดปกติ ในบางครั้งคนที่มีความปกติเมื่อต้องตกอยู่ในเหตุการณ์ที่ตึงเครียดนานๆ หรือมีเหตุการณ์ที่มากกระทบจิตใจอย่างรุนแรง จะทำให้บุคคลนั้นเกิดอาการหรือมีพฤติกรรมเปลี่ยนแปลงไปจากเดิม เช่น มีอารมณ์รุนแรงขึ้น รับรู้ช้ากว่าเดิมมาก จนบางครั้งไม่อาจประกอบกิจกรรมได้เป็นปกติ โดยที่ตนไม่รู้สาเหตุของการเปลี่ยนแปลงดังกล่าว ลักษณะเช่นนี้จะต้องได้รับการบำบัดรักษาหรือเยียวยา ซึ่งหากได้รับการรักษาเยียวยาแล้วจะหายกลับเป็นปกติในระยะสั้น ทั้งนี้อาจเพราะปัญหาที่เกิดขึ้นไม่ได้ฝังลึกและอาจเป็นปัญหาที่เกิดขึ้นใหม่ จึงทำให้เกิดผลกระทบเพียงชั่วระยะเวลาสั้นๆ ไม่เกิน 6 เดือน อย่างไรก็ตาม แม้จะเกิดในระยะเวลาไม่นาน แต่ภาวะการปรับตัวผิดปกติก็จะเป็นปัญหาสุขภาพจิตอย่างหนึ่งได้

2.2 บุคลิกภาพผิดปกติ หมายถึงบุคคลเกิดการปรับตัวไม่ถูกต้อง ไม่เหมาะสมกับกาลเทศะ หรือไม่เข้ากับสังคมสิ่งแวดล้อมที่ตนอาศัยอยู่ ทำให้เกิดปัญหาต่างๆ กับบุคคลอื่นด้วย ลักษณะพฤติกรรมที่บุคคลนั้นแสดงออกเกิดจากการปรับตัวอย่างผิดๆ และไม่เหมาะสมนั้นจะเกิดการฝังตัวตั้งแต่วัยเด็ก บุคลิกภาพผิดปกตินี้ถือว่าเป็นปัญหาสุขภาพจิต และควรได้รับการแก้ไข เพราะเป็นผลเสียต่อผู้อื่น หรือต่อสังคม เช่น

2.2.1 มีความกลัวอยู่เสมอ กลัวแบบไม่มีเหตุผล เช่น กลัวพลาด กลัวถูกทอดทิ้ง กลัวไม่สำเร็จ กลัวเสียหน้า เป็นต้น

2.2.2 รู้สึกอายนตลอดเวลา หรือเป็นบุคคลที่ถูกเก็บกดไม่กล้าแสดงออก เมื่อมีความหิว หรือกระหาย แม้แต่ปวดปัสสาวะจะไม่กล้าพูด กล้าขออนุญาตออกไปข้างนอก เป็นต้น

2.2.3 คิดมาก วิตกกังวล ตลอดเวลา

2.2.4 เอาจริงเอาจังกับชีวิตมากเกินไป ไม่รู้จักผ่อนคลายเป็นไม่มีอารมณ์ขัน หรือวางมาดผู้ใหญ่มาก

2.2.5 มองโลกในแง่ร้าย คอยจับผิดผู้อื่น ไม่คิดสร้างสรรค์ ชอบตำหนิผู้อื่น

3. ผลเสียทางด้านความคิด

ความเครียดมีผลทำให้กระบวนการรับรู้และการคิด การตัดสินใจลดคุณภาพลง จะพิจารณาไม่ละเอียดถี่ถ้วนด้วยข้อมูลเพียงน้อยนิด และจะยึดอยู่กับความคิดเดิม เลือกรับรู้แต่สิ่งที่ตนพอใจจะรับรู้เท่านั้น นอกจากนี้ยังพบว่าบุคคลที่เผชิญกับความเครียดมาก จะใช้ประสบการณ์เดิมเป็นตัวชี้้นำในการตัดสินใจปัญหาแต่จะไม่ใช้ความคิดด้วยเหตุด้วยผลเลย จึงทำให้การแก้ปัญหาได้ไม่ดีและจะคำนึงถึงประโยชน์ส่วนตนมากกว่าส่วนรวม (ลักษณะ สรีวิวัฒน์, 2544) บุคคลจะมีกระบวนการคิดที่เป็นโทษกับตัวเองทำให้ความเครียดยิ่งเพิ่มขึ้น (ธงชัย ทวีชาติ และคณะ, 2541) เช่น คิดวิพากษ์วิจารณ์ตนเองในทางลบ คิดแบบท้อแท้หมดหวัง คิดบิดเบือนไม่มีเหตุผล คิดเข้าข้างตนเองและโทษผู้อื่น คิดแปลความหมายสภาพการณ์นั้นผิดพลาด เป็นต้น (กรมสุขภาพจิต, 2546)

4. ผลเสียทางด้านพฤติกรรม

ความเครียดทำให้เบื่ออาหาร หลับยาก ปลีกตัวจากสังคม ก้าวร้าว ทำงานได้น้อยลง บ่อยครั้งที่มีการปรับตัวในทางที่ผิดเพื่อผ่อนคลายความเครียด เช่น สูบบุหรี่ ดื่มสุรา ดื่มสิ่งเสพติด (ธงชัย ทวีชาติ และคณะ, 2541) ทำให้บุคคลมีพฤติกรรมช่วยเหลือผู้อื่นลดลง และยังแสดงอาการก้าวร้าวมากขึ้นด้วย จะไม่สนใจหรือเกรงใจผู้อื่น รวมทั้งไม่ให้ความร่วมมือกับกลุ่ม มักเกิดปัญหาในครอบครัว โดยจะปล่อยอารมณ์และก้าวร้าวกับบุคคลในครอบครัว มีบ่อยครั้งที่ทำร้ายตนเองรวมทั้งพยายามฆ่าตัวตาย นอกจากนี้ ความเครียดยังส่งผลให้พฤติกรรมของบุคคลแสดงออกต่อบุคคลอื่น ต่อผู้บังคับบัญชา และเพื่อนร่วมงานผิดปกติไปจากเดิม (ลักษณะ สรีวิวัฒน์, 2544)

5. ผลเสียทางด้านเศรษฐกิจ

ความเครียดก่อให้เกิดความสูญเสียทางเศรษฐกิจอย่างใหญ่หลวงจากการขาดงาน ผลของการทำงานลดน้อยลง และมีประสิทธิภาพด้อยลง เมื่อบุคคลเจ็บป่วยก็ย่อมต้องเสียค่าใช้จ่ายในการรักษาพยาบาล (กรมสุขภาพจิต, 2546)

ผลเสียดังกล่าวจะเชื่อมโยงกันเป็นลูกโซ่ ซึ่งผลของความเครียดที่เกิดขึ้น ไม่ได้กระทบเพียงผู้ที่เกิดความเครียดเท่านั้น แต่ยังกระทบถึงคนรอบข้าง และสังคมโดยรวมอีกด้วย (ธงชัย ทวีชาชาติ และคณะ, 2541) สำหรับในเยาวชนนั้นเมื่อเกิดความเครียดในระดับต่ำ และในระยะเวลาอันสั้น ผลของความเครียดที่เกิดขึ้นจะเป็นสิ่งกระตุ้นให้เกิดความพยายามในการเรียน การทำงาน เป็นตัวกระตุ้นให้เยาวชนกระทำการต่างๆ อย่างกระตือรือร้น ได้ฝึกปรือที่จะแก้ไขปัญหา มีความคิดสร้างสรรค์ มีการรับรู้และแก้ไขปัญหาต่างๆ ในการเรียน และการทำงาน ได้ดีขึ้น แต่หากความเครียดที่เกิดขึ้นในระดับที่รุนแรงและเป็นระยะเวลานาน ก็จะเกิดผลเสียดังที่ได้กล่าวมาแล้วข้างต้น

ระดับของความเครียด

มีนักวิชาการหลายท่านทั้งต่างประเทศและประเทศไทยได้แบ่งระดับความเครียด เป็นระดับต่าง ๆ โดยในต่างประเทศ เจนิส (Janis, 1952) แบ่งระดับความเครียดเป็น 3 ระดับ คือ

1. ความเครียดระดับต่ำ (mild stress) เป็นภาวะที่มีความเครียดอยู่เล็กน้อย พบได้ในชีวิตประจำวัน เป็นความเครียดที่มีสาเหตุมาจากเหตุการณ์เพียงเล็กน้อย เช่น พบอุปสรรคในการเดินทาง ไปทำงาน รอคอยประจำทางนาน พลาดนัด อย่างไรก็ตาม ความเครียดชนิดนี้จะสิ้นสุดลงในเวลาอันสั้น เพียงไม่กี่วินาทีหรือไม่ถึงชั่วโมง

2. ความเครียดในระดับกลาง (middle stress) เป็นภาวะที่มีความเครียดรุนแรงกว่าชนิดแรก อาจเกิดเป็นชั่วโมงหรือหลายชั่วโมงจนกระทั่งเป็นวัน เช่น ความเครียดจากการทำงานหนักมากเกินไป ความขัดแย้งในความสัมพันธ์ การเจ็บป่วยที่ไม่รุนแรงนัก ระดับความเครียดปานกลางนี้เป็นระดับที่ร่างกายและจิตใจตอบสนอง โดยการต่อสู้กับความเครียดที่มีการเปลี่ยนแปลงทางสรีระ พฤติกรรม อารมณ์และความนึกคิด เพื่อขจัดสาเหตุที่ทำให้เครียด หรือผ่อนคลายความเครียดลง จนกระทั่งการเปลี่ยนแปลงในด้านต่างๆ กลับเข้าสู่สภาพปกติ

3. ความเครียดระดับรุนแรง (severe stress) เป็นภาวะที่มีความเครียดอยู่ในระดับที่รุนแรง ความเครียดชนิดนี้จะแสดงอาการอยู่นานเป็นสัปดาห์ เป็นเดือน หรือเป็นปี สาเหตุของความเครียดจะรุนแรงหรือมีหลายสาเหตุ เช่น เครียดจากการสูญเสียคู่ครอง การเจ็บป่วยอย่างร้ายแรง การสูญเสียอวัยวะของร่างกาย ล้มเหลวในการทำงาน ซึ่งเป็นผลให้ร่างกายและจิตใจพ่ายแพ้ต่อความเครียด มีการเปลี่ยนแปลงทั้งทางร่างกายและจิตใจอย่างเห็นได้ชัด มีพยาธิสภาพและความเจ็บป่วยเกิดขึ้น ทำให้เกิดความเสียหายต่อการดำเนินชีวิต

สำหรับในประเทศไทย สุวัฒน์ มหัตนรินทร์กุล และคณะ (2540) แบ่งระดับความเครียด เป็น 4 ระดับ คือ

1. ความเครียดในระดับต่ำ (mild stress) หมายถึงความเครียดขนาดน้อยๆ และหายไป
ในระยะ เวลาอันสั้นเป็นความเครียดที่เกิดขึ้นในชีวิตประจำวัน ความเครียดระดับนี้ไม่คุกคามต่อ
การดำเนินชีวิต บุคคลมีการปรับตัวอย่างอัตโนมัติ เป็นการปรับตัวด้วยความเคยชินและการปรับตัว
ต้องการพลังงานเพียงเล็กน้อย เป็นภาวะที่ร่างกายผ่อนคลาย

2. ความเครียดในระดับปานกลาง (moderate stress) หมายถึง ความเครียดที่เกิดขึ้นใน
ชีวิตประจำวันเนื่องจากมีสิ่งคุกคาม หรือพบเหตุการณ์สำคัญๆ ในสังคม บุคคลจะมีปฏิกิริยา
ตอบสนองออกมาใน ลักษณะความวิตกกังวล ความกลัว ฯลฯ ถือว่าอยู่ในเกณฑ์ปกติทั่วๆ ไป
ไม่รุนแรง จนก่อให้เกิดอันตรายแก่ร่างกาย เป็นระดับความเครียดที่ทำให้บุคคลเกิดความ
กระตือรือร้น

3. ความเครียดในระดับสูง (high stress) เป็นระดับที่บุคคลได้รับเหตุการณ์ที่ก่อให้เกิด
ความเครียดสูง ไม่สามารถปรับตัวให้ลดความเครียดลงได้ในเวลาอันสั้นถือว่าอยู่ในเขตอันตราย
หากไม่ได้รับการบรรเทาจะนำไปสู่ความเครียดเรื้อรัง เกิดโรคต่างๆ ในภายหลังได้

4. ความเครียดในระดับรุนแรง (severe stress) เป็นความเครียดระดับสูงที่ดำเนิน
ติดต่อกันมาอย่างต่อเนื่อง จนทำให้บุคคลมีความล้มเหลวในการปรับตัวจนเกิดความเบื่อหน่าย
ท้อแท้ หดแรงแท้ง ควบคุมตัวเอง ไม่ได้ เกิดอาการทางกายหรือโรคร้ายต่างๆ ตามมาได้ง่าย

สำหรับการศึกษานี้ ประเมินระดับความเครียดเป็น 4 ระดับ ได้แก่ ความเครียดระดับ
ต่ำ ความเครียดระดับปานกลาง ความเครียดระดับสูง และความเครียดระดับรุนแรง โดยใช้เครื่องมือ
วัดระดับความเครียดของแบบวัดความเครียดสวนปรง ของสุวัฒน์ มหัตนรินทร์กุล และคณะ
(2540) ซึ่งจะช่วยให้ทราบระดับความรุนแรงที่บุคคลรู้สึกหรือรับรู้ได้จากสถานการณ์ต่างๆ ที่มา
คุกคามได้ชัดเจนมากยิ่งขึ้น

เครื่องมือวัดระดับความเครียด

ในปัจจุบันมีการพัฒนาเครื่องมือจำนวนหนึ่งเพื่อช่วยคัดกรองภาวะสุขภาพจิตของคน
ทั่วไปได้ ลักษณะของเครื่องมือเป็นแบบสอบถามซึ่งมีจำนวนข้อที่แตกต่างกันไป ส่วนใหญ่เนื้อหา
คำถามจะถามในประเด็นเกี่ยวกับอารมณ์ ความรู้สึก ความตึงเครียด และพฤติกรรมของผู้ตอบใน
ช่วงเวลาที่กำหนดไว้ มีการนำคำตอบที่ได้มาคำนวณเป็นคะแนนและสามารถบอกผลได้ว่าผู้ตอบมี
ความเครียดมากน้อยระดับใด (ประสิทธิ์ ลีละพันธ์ และคณะ, 2550) เครื่องมือวัดระดับความเครียด
ได้แก่

1. แบบวัดเหตุการณ์ในชีวิตที่ทำให้เครียด ได้แก่แบบวัดที่เรียกว่า มาตรฐานวัดความเครียดที่
เกิดขึ้นในชีวิตประจำวัน (Social Readjustment Rating Scale [SRRS]) ประกอบด้วยเหตุการณ์

ในชีวิตประจำวัน 43 รายการที่สร้างความเครียดให้แก่บุคคลทั่วไป โดยเรียงจากเหตุการณ์ที่สร้างความเครียดสูงสุด มีคะแนนเท่ากับ 100 ถึงเหตุการณ์ที่สร้างความเครียดต่ำสุด มีคะแนนเท่ากับ 11 หากมีคะแนนสะสมมากกว่า 200 คะแนน ใน 1ปี จะเพิ่มอุบัติการณ์ของความผิดปกติทางจิต (psychosomatic disorder) บุคคลที่เป็นผู้มองโลกในแง่ดี เมื่อเผชิญกับความเครียดมักจะไม่มีความผิดปกติทางจิต (วุฒิชัย บุญยฤทธิ์, 2551) แบบวัดนี้ใช้เพื่อวิเคราะห์ถึงความรุนแรงของความเครียด โดยจัดลำดับความรุนแรงของความเครียดไว้ เพื่อให้ทราบว่าเหตุการณ์ใดที่ก่อให้เกิดความเครียดร้ายแรง (สมภพ เรื่องตระกูล, 2547) แบบวัดนี้มีจุดอ่อนมากในแง่ที่ว่าเหตุการณ์บางอย่างเป็นสิ่งที่ยังไม่ทราบสาเหตุและเหตุการณ์บางอย่างเป็นสิ่งที่ไม่พึงปรารถนา ซึ่งความจริงแล้ว เหตุการณ์ที่ไม่พึงปรารถนาเท่านั้นที่มีความสัมพันธ์กับสุขภาพและความเจ็บป่วย อีกประการหนึ่งคือข้อความที่ให้ก่อนข้างคลุมเครือ จนไม่สามารถระบุได้ว่าความเครียดอยู่ในระดับใด (Holmes & Rahe, 1967 อ้างใน สุรีย์ กาญจนวงศ์ และจริยาวัตร คมพักษณ์, 2545)

2. แบบวัดความเครียดสำหรับคนไทย (Thai Stress Test) พัฒนาขึ้นโดยศึกษาในกลุ่มตัวอย่างจำนวน 800 ราย โดยแยกเป็นกลุ่มคนปกติและกลุ่มผู้ป่วยจิตเวช ที่มีอายุระหว่าง 12 – 60ปีขึ้นไป พบว่ามีค่าอำนาจจำแนกระหว่างคนปกติและกลุ่มผู้มีปัญหาจิตเวช โดยมีความตรงเชิงโครงสร้าง (construct validity) จำแนกออกเป็นสองด้าน คือ กลุ่มความรู้สึกในเชิงลบ และกลุ่มความรู้สึกเชิงบวก เป็นแบบวัดที่ใช้ในการค้นหาผู้มีปัญหาสุขภาพจิตในชุมชนไทย (สุชีรา ภัทรายุทธวรรณ และคณะ, 2543)

3. แบบวัดความเครียดสวนปรุง เป็นแบบวัดความเครียดที่สร้างขึ้น จากกรอบแนวคิดทางด้านชีวภาพ จิตใจ และสังคมของความเครียด เพื่อหาข้อมูลเกี่ยวกับความเครียด ที่มาของความเครียด การใช้ชีวิตประจำวันที่มีผลต่อการเกิดความเครียดหรือการปรับตัวรับกับความเครียด และอาการของความเครียด ทำการตรวจสอบความตรงทางด้านเนื้อหา (content validity) โดยผู้ทรงคุณวุฒินำไปทดสอบกับ กลุ่มตัวอย่าง 149 คน แล้วปรับปรุงแบบวัดความเครียด ได้แบบวัดความเครียดจำนวน 102ข้อ การหาคุณภาพของเครื่องมือโดยการหาความตรงตามสภาพ (concurrent validity) ในกลุ่มตัวอย่าง 523 คน ที่มีอายุตั้งแต่ 12 - 63 ปี เครื่องมือมาตรฐานที่ใช้คือค่าความตึงตัวของกล้ามเนื้อ (Electromyography [EMG]) ซึ่งมีความแม่นยำตรงตามสภาพมากกว่า 0.27 อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติ เมื่ออิงตามค่า EMG ที่ช่วงความเชื่อมั่น 95% การปรับให้เครื่องมือมีขนาดเล็กกลงเหลือ 60 ข้อ และ 20 ข้อ พร้อมทั้งหาคุณภาพของแบบวัดที่ได้ โดยใช้สถิติวิเคราะห์ปัจจัย เพื่อสกัดตัวปัจจัยให้เหลือข้อคำถามน้อยลง ทั้งนี้ข้อคำถามที่เหลือจะต้องมีค่าความเชื่อมั่น ครอนบาค (Cronbach's alpha reliability coefficient) มากกว่า 0.7 และยังคงสัมพันธ์กับค่า EMG อย่างมีนัยสำคัญ โดยระดับความเครียดในแบบวัดความเครียดสวนปรุงมี 4 ระดับ

ได้แก่ ความเครียดในระดับต่ำ ความเครียดในระดับปานกลาง ความเครียดในระดับสูง และ ความเครียดในระดับรุนแรง ซึ่งแบบวัดความเครียดชุด SPST-60 มีข้อดี คือ ความกะทัดรัด ครอบ ง่ายและรวดเร็วทั้งยังสามารถจำแนกการศึกษาออกเป็นหมวดหมู่ เหมาะสำหรับคนในวัยเรียนหรือ วิทยาลัย (สุวัฒน์ มหัตนรินทร์กุล และคณะ, 2540) โดยการศึกษาครั้งนี้วัดระดับความเครียดจาก ความไวต่อความเครียด และอาการของความเครียด

การศึกษานี้เป็นการศึกษาในเยาวชนที่มีอายุระหว่าง 15 – 24 ปี ซึ่งอยู่ในช่วงวัยเรียน หรือวัยทำงาน ซึ่งผู้ตอบสามารถตอบแบบสอบถามได้ด้วยตนเอง อ่านหนังสือได้คล่อง จึงได้นำ แบบวัดความเครียดสวนปรุงชุด SPST-60 มาใช้ในการศึกษานี้

เมื่อความเครียดเกิดขึ้น มนุษย์จำเป็นต้องหาวิธีในการจัดการกับความเครียด เพื่อลด ความเครียดลงให้อยู่ในระดับที่สามารถดำรงชีวิตอยู่ได้อย่างปกติสุข

การจัดการกับความเครียด

การจัดการกับความเครียด (coping) เป็นลักษณะเฉพาะของแต่ละบุคคล ในการรับรู้ สถานการณ์ และตั้งใจในการจัดการกับความเครียด (Frydenberg, 2004) เป็นความพยายามในการ เปลี่ยนแปลงความคิดและพฤติกรรม เพื่อจัดการกับปัญหาหรือสิ่งที่มากระตุ้นทั้งจากภายในร่างกาย และภายนอกที่ทำให้เกิดความเครียดขึ้น ซึ่งการจัดการกับความเครียดนั้นจะถูกประเมินว่าต้องใช้ สติปัญญาหรือความสามารถของแต่ละบุคคลในการจัดการกับสิ่งที่มากระตุ้นนั้น ซึ่งลาซารัส และโพล็คแมน (Lazarus & Folkman, 1984) ได้แบ่งการจัดการกับความเครียด เป็น 2 แบบ คือ

1. การจัดการกับความเครียดแบบมุ่งแก้ไขปัญหา (problem – focused form of coping) เป็นการจัดการซึ่งคล้ายกับวิธีการแก้ปัญหา (problem solving) โดยกำหนดปัญหา หาทางเลือกในการแก้ปัญหา คำนึงถึงผลได้และสิ่งที่สูญเสียไป เลือกวิธีการแก้ปัญหา และนำวิธี แก้ปัญหานั้นไปปฏิบัติ ซึ่งเป็นการจัดการทั้งตัวปัญหา และสิ่งแวดล้อม โดยหากบุคคลได้รับสิ่งที่ ก่อให้เกิดอันตรายหรือการสูญเสีย (harmed) การจัดการกับความเครียดแบบมุ่งแก้ไขปัญหา จะ ช่วยขจัดและแก้ไขสิ่งที่ก่อให้เกิดอันตรายหรือการสูญเสียนั้น โดยช่วยให้เหตุการณ์ไม่เลวร้ายลง หรือป้องกันจากการเกิดเหตุการณ์นั้นซ้ำ หากบุคคลได้รับสิ่งคุกคาม (threatened) ก่อนสิ่งที่ ก่อให้เกิดอันตรายหรือการสูญเสีย การจัดการกับความเครียดแบบมุ่งแก้ไขปัญหาก็จะช่วยป้องกันการ เกิดสิ่งที่ก่อให้เกิดอันตรายหรือการสูญเสียได้ และเมื่อบุคคลได้รับสิ่งที่ท้าทาย (challenged) บุคคลจะพยายามทำสิ่งที่จำเป็นเพื่อจัดการกับสิ่งที่ท้าทายนั้นด้วยความพยายามเพื่อให้ผ่านพ้น อุปสรรคนั้น (Lazarus, 1996) ซึ่งการจัดการกับความเครียดแบบมุ่งแก้ไขปัญหา ประกอบด้วย

1.1 พฤติกรรมการเผชิญหน้ากับปัญหา (confrontive coping) เป็นการหาวิธีที่จะมาแก้ปัญหาโดยตรง (Jalowiec, 1984 อ้างใน วีระ ชูรุจิพร, 2542) การเผชิญหน้ากับปัญหาทำได้ โดย การคิดวิธีการแก้ปัญหาไว้หลายๆวิธี การมองปัญหาอย่างเป็นกลาง การพยายามที่จะเปลี่ยนแปลงสถานการณ์ให้ดีขึ้น การเผชิญกับปัญหาและกระทำไปตามขั้นตอน การเรียนรู้วิธีการใหม่ๆ เพื่อที่จะจัดการกับความเครียดหรือปัญหานั้น เป็นต้น (Jalowiec, 1987 อ้างใน ปรานี มิ่งขวัญ, 2542)

1.2 การวางแผนแก้ไขปัญหา (planful problem – solving) เป็นการหาวิธีการในการเผชิญกับสิ่งที่ก่อให้เกิดความเครียดโดยการคิดหาวิธีที่จะนำมาใช้ ขั้นตอนในการดำเนินการ และวางแผนสู่การปฏิบัติ (Carver et.al, 1989) โดยการจัดการกับความเครียดแบบมุ่งแก้ไขปัญหาคือการวางแผนแก้ไขปัญหาคือการรวบรวมลำดับของวิธีการแก้ปัญหามากกว่าการแก้ปัญหาเพียงอย่างเดียว (Lazarus & Folkman, 1984) ซึ่งการจัดการกับความเครียดโดยวิธีนี้เป็นตัวอย่างลักษณะของรูปแบบการจัดการกับความเครียดโดยการพยายามแก้ไขปัญหานั้น ในขณะที่เดียวกันก็ยังคงมองเหตุการณ์ไปในทางที่ดี เหมาะสม ผ่อนคลาย และมีความสัมพันธ์กับสังคม (Frydenberg, 2004)

2. การจัดการกับความเครียดแบบมุ่งแก้ไขอารมณ์ (emotion – focused coping) เป็นความพยายามในการประเมินสถานการณ์ และควบคุมสถานการณ์ที่ก่อให้เกิดความเครียดโดยการควบคุมอารมณ์ ความรู้สึก โดยไม่ได้แก้ไขสาเหตุของปัญหาโดยตรง การเปลี่ยนแปลงนี้เป็นเพียงการบรรเทาปัญหาที่เกิดขึ้นเท่านั้น (Lazarus & Folkman, 1984) แต่การจัดการกับความเครียดแบบมุ่งแก้ไขอารมณ์นี้ ก็เป็นประโยชน์มากในสถานการณ์ที่ยากต่อการเปลี่ยนแปลง (Lazarus, 1996) ซึ่งการจัดการกับความเครียดแบบมุ่งแก้ไขอารมณ์ ประกอบด้วย

2.1 การออกห่างจากปัญหา (distancing) เป็นการควบคุมความรู้สึก โดยแยกความคิดและความรู้สึกออกจากกัน (Lazarus & Folkman, 1984) โดยการไม่เอาจริงเอาจังกับสถานการณ์มากเกินไป การพยายามลืมเรื่องต่างๆ ที่เกิดขึ้น รวมถึงการมองโลกในแง่ดี (Folkman et.al, 1986) ซึ่งการมองโลกในแง่ดีนั้นเป็นพฤติกรรมทางความคิดที่บุคคลใช้เพื่อควบคุมความรู้สึกต่างๆ ที่จะเป็นอันตรายต่อตนเอง เช่น การเปรียบเทียบที่ให้ผลทางบวก หรือค้นหาคุณค่าในทางบวกจากสถานการณ์ หรือการปฏิเสธความจริง (Lazarus & Folkman, 1984 อ้างใน สุณัฏฐาคเชนทร์ชัย, 2547)

2.2 การพยายามควบคุมตนเอง (self – controlling) เป็นการแยกตนเองอยู่คนเดียว การคิดแก้ปัญหาต่างๆ ด้วยตนเอง การพยายามพิสูจน์ตนเองว่าสามารถแก้ไขสถานการณ์ให้ดีขึ้นได้ (Jalowiec, 1987 อ้างใน ปรานี มิ่งขวัญ, 2542) เช่น การเก็บความรู้สึกไว้คนเดียว การคิดทบทวนก่อนทำบางสิ่ง และการคิดเพื่อนำเอาวิธีการของผู้อื่นมาแก้ปัญหานั้น (Folkman et.al, 1986)

2.3 การแสวงหาการสนับสนุนทางสังคม (seeking social support) เป็นการให้ผู้อื่นมีส่วนร่วมเกี่ยวกับปัญหาและขอความช่วยเหลือ สนับสนุน เพื่อจัดการกับความเครียด (Frydenberg, 2004) เช่น การระบายความรู้สึก การหาข้อมูลข่าวสาร การหาความช่วยเหลือด้านการเงิน การหาผู้ช่วยแบ่งเบาภาระงานและความรับผิดชอบ (Lazarus & Folkman, 1984) รวมถึงคำปรึกษาจากบิดามารดา เพื่อน และขอความช่วยเหลือจากผู้รู้ เป็นต้น (Jalowiec, 1984 อ้างใน วีระ ชูรุจิพร, 2542)

2.4 การรับผิดชอบต่อปัญหา (accepting responsibility) เป็นการยอมรับสถานการณ์เพราะไม่สามารถเปลี่ยนแปลงได้ การยอมแพ้ต่อสถานการณ์เพราะคิดว่าเป็นชะตากรรม (Jalowiec, 1987 อ้างใน ปราณี มิ่งขวัญ, 2542) เช่น การโทษตนเอง การชดเชยปัญหาที่เกิดขึ้น เป็นต้น (Folkman et.al, 1986)

2.5 การคิดและการกระทำที่จะหลีกเลี่ยงปัญหา (escape – avoidance) เป็นการหนีหรือหลีกเลี่ยงปัญหาชั่วคราว การพยายามลืม การไม่ให้ความสนใจ การพยายามคิดถึงเรื่องอื่น การฝันกลางวันว่าปัญหาไม่ได้เกิดขึ้นหรือปัญหาได้รับการแก้ไขแล้ว การพยายามปลอบใจตนเอง การพยายามหลับให้ได้มากที่สุด การใช้เวลาเป็นตัวช่วยให้ทุกสิ่งทุกอย่างดีขึ้น (Jalowiec, 1987 อ้างใน ปราณี มิ่งขวัญ, 2542) รวมถึงการระบายอารมณ์โกรธและความรู้สึกสิ้นหวังออกมา และพฤติกรรมซึ่งอาจจะลดความเครียดได้ชั่วคราว เช่น การกระทำอย่างไม่ยั้งคิด และใช้ยาแก้ปวดประสาท หรือการใช้สิ่งเสพติด เช่น บุหรี่ สุรา เป็นต้น (Moos & Scheafer, 1982 อ้างใน วราลักษณ์ ปวนสุรินทร์, 2541)

2.6 การประเมินซ้ำในทางบวก (positive reappraisal) เป็นการประเมินสถานการณ์ที่เกิดขึ้นซ้ำจากครั้งแรก โดยการให้ความหมายต่อสถานการณ์ในทางบวก (Lazarus & Folkman, 1984) โดยการชื่นชมกับสถานการณ์ที่เป็นอยู่ และการมองตนเองว่าตนโชคดี รวมถึงการสวดอธิษฐานและการเชื่อในความช่วยเหลือของผู้นำด้านจิตวิญญาณ เช่น การสวดขอความช่วยเหลือและคำแนะนำเพื่อให้ทุกอย่างเรียบร้อย (Frydenberg, 2004)

เมื่อเยาวชนเกิดความเครียด ต้องมีการปรับตัวเพื่อให้สามารถดำรงชีวิตอยู่ได้กับความเครียดที่เกิดขึ้น โดยเลือกการจัดการกับความเครียดทั้งสองรูปแบบ ได้แก่ การจัดการความเครียดแบบมุ่งแก้ไขปัญหา และ การจัดการความเครียดแบบมุ่งแก้ไขอารมณ์ ซึ่งมีการศึกษาความเครียดและพฤติกรรมการแก้ปัญหาความเครียดของนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาตอนปลายในจังหวัดเชียงใหม่ พบว่า กลุ่มตัวอย่างมีพฤติกรรมการแก้ปัญหาความเครียด โดยการพยายามคิดแก้ปัญหา ร้อยละ 67.79 และพยายามควบคุมอารมณ์ ร้อยละ 67.55 (วงศ์พรรณ มาลารัตน์, 2543) และจากการศึกษาความเครียดและวิถีการปรับแก้ของเด็กวัยรุ่นในโรงเรียนมัธยมศึกษา จังหวัดน่าน

พบว่ากลุ่มตัวอย่างเลือกใช้วิธีการปรับแก้ความเครียดด้านการจัดการกับอารมณ์เป็นส่วนใหญ่ร้อยละ 72.72 (นิศานาด สารเดือนแก้ว, 2546) อย่างไรก็ตามการจัดการกับความเครียดที่มีประสิทธิภาพในสถานการณ์หนึ่งๆ อาจจะไม่มียมีประสิทธิภาพในสถานการณ์อื่นๆ ก็ได้ ทั้งนี้ขึ้นอยู่กับความแตกต่างของแต่ละบุคคลในการประเมินค่า กล่าวคือ ถ้าสถานการณ์ใดที่บุคคลประเมินค่าว่าตนเองไม่สามารถเปลี่ยนแปลงแก้ไขได้ เป็นอันตราย หรือสูญเสีย คุกคาม หรือทำลาย บุคคลนั้นจะใช้วิธีปรับแก้ด้านการจัดการกับอารมณ์มากกว่า ถ้าสถานการณ์ใดที่บุคคลประเมินค่าว่าตนเองสามารถเปลี่ยนแปลงแก้ไขได้ บุคคลนั้นจะใช้วิธีปรับแก้แบบมุ่งแก้ปัญหามากกว่า และบุคคลอาจเลือกการจัดการเพียงแบบเดียวหรือเลือกใช้ด้านการจัดการกับปัญหาและจัดการกับอารมณ์ร่วมกัน ซึ่งการจัดการทั้งสองแบบอาจเกิดขึ้นพร้อมๆ กัน หรือเกิดต่อเนื่องสลับเปลี่ยนกันไป ขึ้นอยู่กับการประเมินค่าซ้ำ(reappraisal) (Lazarus & Folkman, 1984 อ้างใน นิศานาด สารเดือนแก้ว, 2546)

ในการศึกษาครั้งนี้ใช้แบบวัดการจัดการกับความเครียด ของ วราลักษณ์ ปวนสุรินทร์ (2541) ซึ่งแปลจาก แบบวัดการจัดการความเครียด (coping scales) ของ โพล์คแมน และคณะ (Folkman et al., 1986) โดยได้ทำการแปลจากต้นฉบับภาษาอังกฤษให้เป็นภาษาไทยแล้วจึงให้ผู้เชี่ยวชาญทางด้านภาษาอังกฤษตรวจสอบความถูกต้องของภาษาและความหมาย จากนั้นให้ผู้เชี่ยวชาญด้านภาษาไทยตรวจสอบข้อความที่แปลให้ถูกต้องตามหลักภาษาไทยและให้ผู้เชี่ยวชาญด้านภาษาอังกฤษอีกท่านหนึ่งแปลจากภาษาไทยกลับเป็นภาษาอังกฤษอีกครั้ง โดยทำตามกระบวนการแปลดังกล่าวซ้ำอีก 2 ครั้ง แล้วจึงเลือกข้อความที่เป็นภาษาไทยและได้รับการแปลกลับเป็นภาษาอังกฤษโดยมีความหมายตรงกับข้อความที่เป็นภาษาอังกฤษต้นฉบับมากที่สุดเพื่อความถูกต้องของเนื้อหา โดยแบบวัดการจัดการกับความเครียดนี้ สร้างตามแนวคิดของลาซารัส และ โพล์คแมน (Lazarus & Folkman, 1984) ในการศึกษาครั้งนี้ใช้แนวคิดการจัดการความเครียดของ ลาซารัส และ โพล์คแมน (Lazarus & Folkman, 1984) เช่นกัน จึงได้นำแบบวัดการจัดการกับความเครียดของวราลักษณ์ ปวนสุรินทร์ (2541) มาใช้ในการศึกษาครั้งนี้

กรอบแนวคิดการศึกษา

ความเครียดเป็นภาวะของอารมณ์ หรือสิ่งที่รับรู้ว่าตนเองถูกคุกคาม ถูกกดดัน ทำให้เกิดการเปลี่ยนแปลงของร่างกายและจิตใจ ทำให้เกิดความรู้สึกทุกข์ใจ ไม่สบายใจ กลัว วิดกกังวล และผลกระทบที่ร้ายแรง เช่น การฆ่าตัวตาย ซึ่งระดับของความเครียดในแต่ละบุคคลรวมถึงเยาวชนมีความแตกต่างกัน ดังนั้นเยาวชนที่มีการจัดการกับความเครียดที่ดีจะช่วยให้สามารถเผชิญกับปัญหา

ต่างๆ ได้ดี และจัดการกับความเครียดได้อย่างมีประสิทธิภาพ หากมีการจัดการความเครียดไม่เหมาะสมอาจทำให้เกิดปัญหาด้านสุขภาพจิตตามมา ในการศึกษาครั้งนี้ได้ใช้แบบวัดความเครียดสวนปรุง SPST- 60 (Suanprung Stress Test – 60) ของสุวัฒน์ มหัตนรินทร์กุล และคณะ (2540) และแบบวัดการจัดการความเครียด (coping scales) ของโฟล์คแมน และคณะ (Folkman et al., 1986) ตามแนวคิดของลาซารัสและโฟล์คแมน (Lazarus & Folkman, 1984) ซึ่งแปลและดัดแปลงโดย วราลักษณ์ ปวนสุรินทร์ (2541) ประกอบด้วยการจัดการกับความเครียดแบบมุ่งแก้ไขปัญหา และการจัดการกับความเครียดแบบมุ่งแก้ไขอารมณ์

The logo of Chiang Mai University is a circular emblem. In the center is a stylized elephant standing and facing left. Above the elephant's head is a traditional Thai oil lamp (diya) with a flame. The entire emblem is surrounded by a circular border containing the university's name in Thai script at the top and 'CHIANG MAI UNIVERSITY 1964' in English at the bottom. There are decorative floral motifs on the left and right sides of the border.

ลิขสิทธิ์มหาวิทยาลัยเชียงใหม่
Copyright© by Chiang Mai University
All rights reserved