

บทที่ 2

เอกสาร และงานวิจัยที่เกี่ยวข้อง

ความหมายของความเครียด

ความเครียด เป็นส่วนหนึ่งในชีวิตประจำวันที่มนุษย์ทุกคนต้องประสบ⁽¹⁹⁾ ซึ่งความเครียดนั้นอาจจะพิจารณาในฐานะที่เป็นตัวกระตุ้น (Stressor) หรือในฐานะที่เป็นปฏิกิริยาตอบสนองของตัวบุคคลก็ได้⁽²⁰⁾ อย่างไรก็ตามได้มีผู้ให้ความหมายของความเครียดไว้มากมาย ดังต่อไปนี้

ความเครียด (Stress) หมายถึง ตัวกระตุ้นใดๆ ดังเช่น ความกลัว หรือความเจ็บปวด ที่มารบกวน หรือแทรกแซงต่อความสมดุลในร่างกายของสิ่งมีชีวิต⁽²¹⁾

เซลเย่ (Selye)⁽²²⁾ ให้ความหมายว่า ความเครียดเป็นภาวะที่ร่างกาย และจิตใจมีปฏิกิริยาตอบสนองต่อสิ่งทีมาจากทั้งภายใน และภายนอกร่างกาย ที่มาคุกคามขัดขวางการทำงาน การเจริญเติบโต ความต้องการของมนุษย์ เป็นผลทำให้มีการเปลี่ยนแปลงในร่างกาย เกี่ยวกับโครงสร้าง และปฏิกิริยาทางเคมี เพื่อต่อต้านการคุกคามนั้น ทำให้ภาวะทางร่างกาย และจิตใจขาดความสมดุล แสดงให้เห็นโดยมีกลุ่มอาการทางร่างกายที่มีลักษณะเฉพาะ และเรียกการเปลี่ยนแปลงที่เกิดขึ้นในร่างกายนี้ว่า General Adaptation Syndrome (GAS)

ลาซาลัส (Lazarus)⁽²³⁾ อธิบายว่า ความเครียดจะเกิดขึ้นเมื่อบุคคลถูกเรียกร้อง บังคับ ที่มากเกินไปกว่าจะสามารถปรับตัวได้

กรมสุขภาพจิต⁽¹⁾ ให้ความหมายว่า ความเครียดเป็นปฏิกิริยาการตอบสนองของร่างกาย จิตใจ ความคิด และพฤติกรรมของบุคคลที่มีต่อสิ่งเร้าทั้งภายใน และภายนอก ซึ่งอาจเป็นบุคคล ความรู้สึกนึกคิด สถานการณ์ หรือสิ่งแวดล้อม โดยบุคคลจะรับรู้ว่าเป็นภาวะที่ถูกกดดัน คุกคาม หรือบีบบังคับ ถ้าบุคคลนั้นสามารถปรับตัว และมีความพึงพอใจจะทำให้เกิดการตื่นตัว เกิดพลังในการจัดการกับสิ่งต่างๆ อีกทั้งเป็นการเสริมความแข็งแกร่งทางร่างกาย และจิตใจ แต่ถ้า

ไม่มีความพึงพอใจ และไม่สามารถปรับตัวได้ จะให้บุคคลนั้นเกิดความเครียด ซึ่งส่งผลให้เกิดความเสียหายต่อการดำเนินชีวิตในสังคมได้

ซูทิตซ์ ปานปริชา⁽²⁾ ได้ให้ความหมายของความเครียดดังนี้

1. ความเครียด เป็นภาวะทางจิตใจที่กำลังเผชิญกับปัญหาต่างๆ ไม่ว่าจะ เป็นปัญหาในตัวตน หรือนอกตัวตน เป็นปัญหาที่เกิดขึ้นจริง หรือคาดว่าจะเกิดขึ้น เป็นปัญหามาจากความผิดปกติทางร่างกาย หรือความผิดปกติทางจิตใจ
2. ความเครียด เป็นปฏิกิริยาของจิตใจตอบสนองต่อสิ่งเร้า หรือสิ่งที่มากระตุ้น ซึ่งเป็นปัญหาที่กำลังเผชิญ
3. ความเครียด เป็นความรู้สึกไม่พอใจ ไม่สบายใจ เสมือนจิตใจถูกบีบคั้น บังคับให้ต้องเผชิญกับสิ่งเร้า ความรู้สึกดังกล่าวนี้ทำให้เกิดความแปรปรวนทั้งทางร่างกาย และจิตใจ

นราร สรประสิทธิ์⁽²⁰⁾ กล่าวว่า ความเครียดเป็นภาวะการขาดซึ่งความสมดุลทางด้านจิตใจของบุคคล ซึ่งอาจเกิดขึ้นจากสภาวะ และสถานการณ์ที่แตกต่างกันออกไป ซึ่งสภาวะ หรือสถานการณ์ถือว่าเป็นสาเหตุที่ก่อให้เกิดความเครียด (Stressor) และอาการของความเครียดนั้นอาจจะแสดงออกมาในรูปแบบต่างๆ ทางจิต เช่น ความวิตกกังวล ความรู้สึกกดดัน ซึ่งทำให้เกิดการเปลี่ยนแปลงทางชีวภาพ ทำให้เกิดโรคได้ง่าย

รวีวรรณ นิเวศพันธุ์⁽¹⁰⁾ สรุปว่า ความเครียดเป็นการตอบสนองของร่างกาย และจิตใจที่เปลี่ยนแปลงไปจากภาวะปกติต่อตัวกระตุ้น ความเครียดนั้นเป็นสิ่งที่ไม่คงที่ เพราะตัวกระตุ้นสิ่งเดียวกันที่ก่อให้เกิดความเครียดกับบุคคลหนึ่ง อาจจะไม่ทำให้เกิดความเครียดกับบุคคลอื่นได้ หรือการที่บุคคลหนึ่งมีความเครียดต่อตัวกระตุ้นในสถานการณ์หนึ่งในช่วงเวลาหนึ่งในชีวิต แต่เมื่อเวลาผ่านไป สิ่งกระตุ้นนี้อาจจะไม่ทำให้เกิดความเครียดต่อบุคคลนั้นอีกเลยในชีวิตได้

กิตติกร มีทรัพย์⁽¹²⁾ ให้ความหมายว่า ความเครียดเป็นสภาวะทางร่างกาย หรือจิตใจ ที่มีปฏิสัมพันธ์กับสิ่งแวดล้อม ทั้งในตัวตน หรือนอกตัวตน เป็นผลให้ร่างกาย และจิตใจเสียหาย ซึ่งสภาวะทางร่างกาย เช่น ความเหนื่อยล้า การพักผ่อนไม่เพียงพอ การเจ็บป่วยตั้งแต่ระดับที่ไม่รุนแรงไปจนถึงการเจ็บป่วยด้วยโรคที่รุนแรง และเรื้อรัง ส่วนสภาวะทางจิตใจ ได้แก่

ความรู้สึก และอารมณ์ต่างๆ เช่น ความโกรธ ความเศร้า ความวิตกกังวลต่างๆ และความกลัว เป็นต้น

โดยสรุปแล้ว อาจกล่าวได้ว่า ความเครียดหมายถึงปฏิกิริยาตอบสนองทางร่างกาย และจิตใจต่อสิ่งเร้าต่างๆ ที่มากดดัน คุกคาม หรือบังคับ ทำให้ร่างกาย และจิตใจเกิดการปรับตัว แล้วแสดงออกในลักษณะของอาการต่างๆ เช่น ปวดศีรษะ ปวดท้อง ใจสั่น เป็นต้น รวมทั้งแสดงออกในลักษณะของความรู้สึกวิตกกังวล สับสน หงุดหงิด ไม่มีสมาธิ เป็นต้น

ทฤษฎีของความเครียด

ทฤษฎีความเครียดของเซลเย^(24,25)

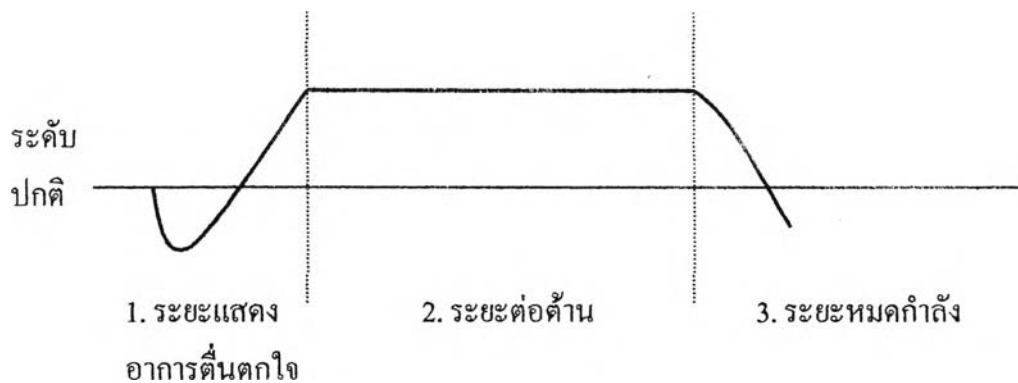
เซลเย (Selye) อธิบายว่า ความเครียด เป็นภาวะที่ร่างกาย และจิตใจมีปฏิกิริยาตอบสนองต่อสิ่งทีมาจากทั้งภายใน และภายนอกร่างกายที่มาคุกคามขัดขวางการทำงาน การเจริญเติบโต ความต้องการของมนุษย์ เป็นผลทำให้มีการเปลี่ยนแปลงในร่างกายเกี่ยวกับโครงสร้าง และปฏิกิริยาทางเคมีเพื่อต่อต้านการคุกคามนั้น ทำให้ภาวะร่างกาย และจิตใจขาดความสมดุล แสดงให้รู้โดยมีกลุ่มอาการทางร่างกายที่มีลักษณะเฉพาะ และเรียกการเปลี่ยนแปลงที่เกิดขึ้นในร่างกายนี้ว่า General Adaptation Syndrome (GAS) หรือ Biologic Stress Syndrome ซึ่งแบ่งออกเป็น 3 ระยะ ดังนี้

1. ระยะแสดงอาการตื่นตกใจ (Alarm reaction) เป็นการตอบสนองต่อความเครียดในระยะแรก หลังจากทีร่างกายได้รับสิ่งกระตุ้นที่เป็นอันตราย จะมีการเปลี่ยนแปลงต่างๆ เกิดขึ้น เช่น ความดันโลหิตสูงขึ้น ระบบต่อมไร้ท่อหลังฮอร์โมนออกมาสู่กระแสเลือดมากขึ้น ระยะที่แสดงอาการตื่นตกใจนี้จะใช้เวลาไม่นาน แต่ถ้าหากสิ่งทีมากระตุ้นนั้นเป็นอันตราย และคงอยู่นานจนรบกวนต่อการดำรงชีวิต สิ่งมีชีวิตจะตายไปในช่วงระยะนี้ ซึ่งเป็นระยะเวลาเพียงไม่กี่ชั่วโมง หรือไม่กี่วัน

2. ระยะต่อต้าน (Stage of resistance) ถ้าหากสิ่งมีชีวิตยังสามารถดำรงชีวิตอยู่ได้ภายหลังจากเกิดการตอบสนองในระยะแรก ก็จะเข้าสู่ระยะต่อต้าน ระยะที่สองนี้เป็นระยะที่มีรูปแบบที่แตกต่างไปจากระยะแรก กล่าวคือเป็นระยะที่สิ่งมีชีวิตมีการปรับตัวต่อสิ่งทีมาคุกคาม ดังนั้น กระบวนการต่างๆ ทางร่างกายทีเกิดขึ้นในระยะแรก เช่น ภาวะทีเลือดเข้มข้น การปล่อยฮอร์โมนของต่อมต่างๆ เข้าสู่กระแสเลือด จะมีอัตราลดลง แต่ยังคงสูงกว่าภาวะปกติของร่างกาย สิ่งมีชีวิตจะแสดงอาการของความเครียดออกมาเล็กน้อย ร่างกายอ่อนแอลงทำให้เกิดโรคต่างๆ ได้

ง่ายขึ้น ซึ่งเชลเย่เรียกว่า “Diseases of adaptation” เช่น แผลในกระเพาะอาหาร ความดันโลหิตสูง หอบหืด และเป็นไข้ ซึ่งเป็นผลมาจากระบบภูมิคุ้มกันบกพร่องไป

3. ระยะหมดกำลัง (Stage of exhaustion) ถ้าหากถึงกระตุ้นที่เป็นอันตราย มีความรุนแรง และยังคงอยู่เป็นเวลานาน ระบบภูมิคุ้มกันของร่างกายจะอ่อนแอลง และพลังงานที่ร่างกายสะสมไว้จะหมดไป การปรับตัวของสิ่งมีชีวิตจากระยะที่สองนั้นจะสูญหายไป สิ่งมีชีวิตจะเข้าสู่ระยะที่สาม คือระยะหมดกำลัง ร่างกายก็จะหมดแรง กลไกการปรับตัวจะล้มเหลว ทำให้เสียชีวิตได้ในที่สุด



ภาพที่ 2 ระยะทั้ง 3 ของ G.A.S⁽¹⁹⁾

ทฤษฎีความเครียดของลาซารัส^(18,25)

ลาซารัส (Lazarus) อธิบายว่า ความเครียดเป็นกระบวนการของความสัมพันธ์ระหว่างบุคคล กับสิ่งแวดล้อม โดยที่ความเครียดนั้นไม่ได้เป็นเพียงตัวกระตุ้น หรือการตอบสนองเท่านั้น แต่เป็นกระบวนการที่บุคคลมีอิทธิพลเหนือผลกระทบของสิ่งกระตุ้นได้โดยผ่านพฤติกรรม ความคิด และอารมณ์ ดังจะเห็นได้จากคนที่แต่ละบุคคลได้รับสิ่งกระตุ้นตัวเดียวกัน แต่จะมีระดับความเครียดแตกต่างกัน ซึ่งลาซารัสเรียกกระบวนการนี้ว่า “Cognitive appraisal” เป็นกระบวนการทางสติปัญญาที่บุคคลใช้ในการประเมินสถานการณ์ที่มากระทบว่าเป็นอันตรายต่อตนเองหรือไม่ มีการตัดสินใจแยกแยะปัญหา และหาวิธีการในการจัดการ ควบคุม หรือลดความรุนแรงของสถานการณ์ต่างๆ ที่มากระทบตัวบุคคล และมีการนำแหล่งประโยชน์ของบุคคลมาใช้อย่างมากในการจัดการกับสถานการณ์นั้น การประเมินสถานการณ์มี 3 ระยะ ดังนี้

1. การประเมินสถานการณ์ขั้นที่หนึ่ง (Primary appraisal) คือ การที่บุคคลใช้สติปัญญา ความรู้ ประสบการณ์ ประเมินสถานการณ์ที่มากระตุ้น โดยทั่วไปจะครอบคลุมใน 3 ลักษณะ ดังนี้

1.1 ไม่มีความสำคัญกับตนเอง (Irrelevant) คือ การที่บุคคลพิจารณาว่าสถานการณ์นั้นไม่ได้เกี่ยวข้องกับสวัสดิภาพของตนเอง หรือคนไม่ได้มีส่วนได้ส่วนเสียกับเหตุการณ์นั้นๆ

1.2 มีผลในทางที่ดีต่อตนเอง (Benign positive) คือ การที่บุคคลพิจารณาว่า สถานการณ์นั้นมีผลในทางดีกับสวัสดิภาพของตนเอง บุคคลไม่ต้องใช้ความพยายามในการปรับตัว

1.3 ประเมินว่าเป็นความเครียด (Stressful) คือ การพิจารณาตัดสินว่า ในสถานการณ์นั้น บุคคลต้องดึงแหล่งประ โยชน์มาใช้ในการปรับตัวอย่างเต็มที่ หรือเกินกำลังความสามารถที่มีอยู่ ซึ่งการประเมินว่าเป็นความเครียดนั้นจะมี 3 ลักษณะ คือ

1.3.1 เป็นอันตราย และสูญเสีย เป็นการที่บุคคลประเมินว่า เกิดการเสียหายขึ้นกับตนเองแล้ว เช่น เกิดการเจ็บป่วย ความไม่พึงพอใจต่อตนเอง หรือต่อสังคม การสูญเสียบุคคลอันเป็นที่รัก

1.3.2 การถูกคุกคาม เป็นการประเมินถึงอันตราย หรือการสูญเสีย ที่จะเกิดขึ้นในอนาคต หรือเมื่อสูญเสียแล้วจะทำให้เกิดความยุ่งยาก หรือลำบากตามมา

1.3.3 การท้าทาย เป็นการประเมินถึงสถานการณ์นั้นว่าอาจจะ เป็นอันตราย แต่บุคคลมีวิธีการที่จะจัดการ หรือควบคุมสถานการณ์นั้นได้ หรือสถานการณ์นั้น อาจจะทำให้ประ โยชน์กับตนเอง ทำให้มีขวัญ และกำลังใจดีขึ้น พฤติกรรมที่แสดงออกในการประเมินนี้ เช่น ความกระตือรือร้น ความตื่นเต้น ความร่าเริง

จะเห็นได้ว่าการประเมินสถานการณ์ขั้นที่หนึ่งนี้ เป็นการรับรู้สถานการณ์ว่าเป็นอันตรายกับตน สถานการณ์ใดที่บุคคลรับรู้ว่าเป็นสิ่งที่ไม่เกี่ยวข้องกับตน หรือเกี่ยวข้องกับในทางที่ดี จึงมิใช่สิ่งที่ก่อให้เกิดความเครียด

2. การประเมินสถานการณ์ขั้นที่สอง (Secondary appraisal) คือ การที่บุคคลใช้สติปัญญา ความรู้ ประสบการณ์ ประเมินแหล่งประ โยชน์ และทางเลือกของตนเพื่อจัดการกับอันตรายจากสิ่งที่ตนได้รับรู้จากการประเมินสถานการณ์ใหม่ เพื่อทบทวนว่าการประเมินสถานการณ์ในขั้นที่หนึ่งถูกต้องดีหรือไม่ วิธีการเอาชนะความเครียดในการประเมินสถานการณ์ขั้นที่หนึ่งมีประสิทธิภาพหรือไม่

3. การประเมินซ้ำ (Reappraisal) หลังจากที่บุคคลได้แสดงความพยายามที่จะกำจัดอันตรายแล้ว บุคคลจะประเมินสถานการณ์ซ้ำ เพื่อพิจารณาว่าอันตรายที่ตนได้รับรู้นั้นยังมีอยู่ หรือลดลง หรือได้ถูกกำจัดไปแล้ว ขั้นตอนนี้ถือได้ว่าเป็นการเริ่มวงจรการประเมินสถานการณ์ขั้นที่หนึ่งใหม่ ถ้าผลจากการประเมินซ้ำนี้บุคคลรับรู้ว่ายังมีอันตรายนั้นอยู่ หรือเกิดอันตรายขึ้นใหม่

ทฤษฎีความเครียดของแคนนอน⁽²⁵⁾

แคนนอน (Cannon) ได้ให้แนวความคิดพื้นฐานของการที่ร่างกายมีปฏิกิริยาตอบสนองต่อเหตุการณ์ฉุกเฉิน ได้แก่ปฏิกิริยาทางร่างกายของคน และสัตว์ที่ตอบสนองเมื่อประสบกับสิ่งที่เป็นอันตราย ปฏิกิริยาตอบสนองนี้เรียกว่าการสู้ หรือหนี "Fight-or-flight" เป็นการเตรียมพร้อมของสิ่งมีชีวิตเพื่อที่จะต่อสู้ หรือหนี เมื่อประสบกับสิ่งที่เป็นอันตราย โดยส่งผลให้ระบบประสาทซิมพาเทติก (Sympathetic nervous system) กระตุ้นต่อมอะดรีนอล (Adrenal gland) ให้หลั่งอะดรีนาลิน (Adrenaline) มากกระตุ้นร่างกาย ซึ่งมีทั้งผลดี และผลเสีย กล่าวคือ การสู้ หรือหนีนั้นเป็นการเตรียมสิ่งมีชีวิตในการตอบสนองต่ออันตรายได้อย่างรวดเร็ว แต่ถ้าถูกกระตุ้น เป็นระยะเวลาหลายๆ ก็จะทำให้เป็นอันตรายต่อสุขภาพ

สาเหตุ หรือที่มาของความเครียด

ความเครียดนั้นเกิดได้กับบุคคลทุกเพศทุกวัย ไม่ว่าจะเป็นวัยทารก วัยเด็ก วัยรุ่น วัยผู้ใหญ่ สาเหตุของความเครียดนั้นอาจเปลี่ยนแปลงไปตามพัฒนาการของมนุษย์ แต่ความเครียดนั้นสามารถเกิดขึ้นได้ตลอดเวลาตลอดชีวิต ความเครียดมีที่มาจากหลายสาเหตุ ตามที่นักวิชาการหลายท่านได้จำแนกไว้ ดังนี้

ซาราฟิโน (Sarafino)⁽²⁵⁾ ได้แบ่งสาเหตุของความเครียดออกเป็น 3 ประเภท ดังนี้

1. ความเครียดที่เกิดขึ้นจากตัวบุคคล (Sources within the person)

- ความเจ็บป่วย ซึ่งระดับของความเครียดจะขึ้นอยู่กับความรุนแรงของโรค และอายุของบุคคล เนื่องจากเด็กจะมีความเข้าใจเกี่ยวกับโรค และการเสียชีวิตน้อยกว่าผู้ใหญ่ ดังนั้นเด็กจึงมีความเครียดจากอาการของโรคที่เป็นอยู่ในขณะนั้น ในขณะที่ผู้ใหญ่จะเกิดความเครียดทั้งจากอาการของโรคขณะนั้น และจากความกังวลเกี่ยวกับอนาคต เช่นความพิการ และการเสียชีวิตจากโรค

- ความขัดแย้งภายในของบุคคล เช่น การเลือกเอาสิ่งหนึ่งจากทั้งสองสิ่งที่ไม่ต้องการ หรือการเลือกเอาสิ่งหนึ่งจากทั้งสองสิ่งที่ต้องการ

2. ความเครียดที่เกิดขึ้นจากครอบครัว (Sources in the family)

- การเพิ่มสมาชิกในครอบครัว เช่น การมีบุตรใหม่ เป็นสาเหตุของความเครียดให้แก่พ่อแม่ และเด็กๆ ในครอบครัว
- การหย่าร้าง เป็นการสร้างความเครียดให้กับทุกคนในครอบครัว เนื่องจากพวกเขาต้องพบกับการเปลี่ยนแปลงในด้านสังคม ที่อยู่อาศัย และการเงิน
- การเจ็บป่วย ความพิการ และการเสียชีวิตของสมาชิกในครอบครัว

3. ความเครียดที่เกิดขึ้นจากชุมชน และสังคม (Sources in the community and society)

- การทำงาน เช่น สภาพแวดล้อมในที่ทำงาน ความสัมพันธ์กับเพื่อนร่วมงาน และการตกงาน
- สิ่งแวดล้อม เช่น เสียงดัง ความแออัดของประชากร น้ำเสีย อากาศเป็นพิษ เป็นต้น

ลาซารัส และโคเฮน (Lazarus and Cohen)⁽²⁶⁾ ได้แบ่งประเภทของปัจจัยที่ก่อให้เกิดความเครียดไว้ ดังนี้

1. เหตุการณ์ที่ก่อให้เกิดการเปลี่ยนแปลงทางสังคมอย่างรุนแรง (Cataclysmic events) เป็นปัจจัยที่ก่อให้เกิดความเครียดที่เกิดอย่างรุนแรง และฉับพลัน ส่งผลกระทบต่อคนจำนวนมาก เป็นเหตุการณ์ที่ต้องใช้ความพยายามอย่างมากในการแก้ไข เช่น สงคราม ภัยธรรมชาติ และระเบิดปรมาณู ซึ่งเป็นเหตุการณ์ที่อยู่เหนือความคาดหมาย และเป็นสิ่งที่คุกคามต่อชีวิต และทรัพย์สินอย่างใหญ่หลวง โดยมีความยากลำบากในการจัดการแก้ไขปัญหา และไม่อาจบรรเทาลงได้อย่างรวดเร็ว อย่างไรก็ตาม เหตุการณ์ที่ก่อให้เกิดการเปลี่ยนแปลงทางสังคมอย่างรุนแรงนี้จะเกิดในช่วงเวลาสั้นๆ ผลกระทบที่รุนแรงจึงหมดไปได้อย่างรวดเร็ว แต่เหตุการณ์บางอย่างถึงแม้ว่าจะทำให้เกิดความเสียหายทางกายภาพเพียงเล็กน้อย แต่ไม่ได้บรรเทาลงอย่างรวดเร็ว ดังนั้นเหตุการณ์เหล่านี้อาจมีความแตกต่างกันในด้านของผลกระทบที่เกิดขึ้นทันที และผลที่ตามมาในระยะยาวของการฟื้นคืนสภาพจากเหตุการณ์เหล่านี้

2. ปัจจัยที่ก่อให้เกิดความเครียดส่วนบุคคล (Personal stressors) มีความคล้ายคลึงกับเหตุการณ์ในข้อแรก เนื่องจากปัจจัยที่ก่อให้เกิดความเครียดส่วนบุคคลนี้มีความรุนแรง และอาจเกิดขึ้นโดยไม่ได้คาดฝัน ปัจจัยชนิดนี้ได้รวมเอาเหตุการณ์ที่มีความรุนแรงเพียงพอที่จะท้าทายความสามารถในการปรับตัวเหมือนกับเหตุการณ์ในข้อแรก แต่ส่งผลกระทบต่อคนจำนวนน้อยกว่า ความแตกต่างของปัจจัยทั้งสองชนิดนี้อีกข้อหนึ่งที่สำคัญ คือการบรรเทาความเครียดจากการช่วยเหลือของสังคม โดยการที่มีผู้คนรอบๆ ตัวคอยให้การสนับสนุน และช่วยเหลือ ในเหตุการณ์ข้อแรก ผู้คนจะสามารถแบ่งปันความรู้สึกกับคนที่ประสบชะตากรรมเดียวกันได้ แต่เหตุการณ์ที่ก่อให้เกิดความเครียดส่วนบุคคลนี้ ส่งผลกระทบต่อคนจำนวนน้อย จึงมีน้อยคนที่จะสามารถแลกเปลี่ยนความรู้สึกต่อกันได้ เช่น การเจ็บป่วย การเสียชีวิต หรือการตกงานเพียงคนเดียว

3. ปัจจัยพื้นฐานที่ก่อให้เกิดความเครียด (Background stressors) เป็นปัจจัยที่คงอยู่นาน เกิดขึ้นซ้ำๆ และมักจะเกิดขึ้นในชีวิตประจำวัน ซึ่งลาซารัส และ โคเฮน เรียกว่า สิ่งที่ยึดกุมในชีวิตประจำวัน (Daily hassles) เป็นปัญหาที่ยึดกุม เกิดขึ้นซ้ำๆ และไม่ค่อยรุนแรง ปัจจัยพื้นฐานที่ก่อให้เกิดความเครียดนั้นแตกต่างจากปัจจัยสองประเภทแรก กล่าวคือ ปัจจัยประเภทนี้มีความรุนแรงน้อยกว่า นอกจากจะเกิดขึ้นสะสมต่อเนื่องกันเป็นเวลานาน ก็อาจมีความรุนแรงพอๆ กัน และความแตกต่างอีกประการหนึ่ง คือ ปัจจัยประเภทนี้มีผลกระทบต่อเนื้องยาวนาน และค่อยเป็นค่อยไป เช่น การมีปัญหาเกี่ยวกับเพื่อนบ้าน ความพอใจในการทำงาน และการเดินทางระหว่างบ้านกับที่ทำงาน

กิติกร มีทรัพย์⁽¹²⁾ ได้ให้ปัจจัยที่เกี่ยวข้องกับความเครียดโดยจำแนกออกเป็น 4 กลุ่มได้แก่

1. ปัจจัยด้านชีวภาพ หมายถึงการเจ็บป่วยทางกายที่ส่งผลกระทบต่อจิตใจ ไม่เฉพาะกับผู้ป่วยเท่านั้น แต่ยังส่งผลกระทบต่อชุมชน หรือคนส่วนใหญ่ด้วย เช่น โรคเอดส์ และปัจจัยด้านชีวภาพอีกประการหนึ่ง คือ อุบัติเหตุบนท้องถนน ซึ่งก่อให้เกิดความเสียหายต่อชีวิตและทรัพย์สินเป็นจำนวนมาก

2. ปัจจัยด้านจิตวิทยา ได้แก่ การเปลี่ยนแปลงโครงสร้างของครอบครัวไทย ซึ่งมีแนวโน้มของความเป็นครอบครัวเดี่ยวสูงมาก เห็นได้ชัดเจนในเมืองใหญ่ โอกาสที่พ่อแม่ลูกจะได้พบกันมีน้อย ความรู้สึกอบอุ่นในจิตใจจึงเหลืออยู่น้อย หรือขาดหายไป

3. ปัจจัยด้านสังคมวัฒนธรรม ได้แก่การเปลี่ยนแปลงจากสังคมเกษตรกรรม เป็นสังคมอุตสาหกรรม ส่งผลกระทบทางด้านจิตใจ ก่อให้เกิดความเครียดค่อนข้างมาก โดยเฉพาะกลุ่มผู้ขายแรงงาน และเครือข่าย โดยกลุ่มผู้ขายแรงงานจะได้รับผลกระทบในด้านของการปรับตัวให้เข้ากับงาน และด้านชีวิตความเป็นอยู่ กลุ่มเครือข่าย ได้แก่ พ่อ แม่ ลูก และญาติสนิท จะต้องสูญเสียแรงงานหลักของครอบครัวไปส่วนหนึ่ง และขาดความอบอุ่นในครอบครัว

4. ปัจจัยด้านเทคโนโลยียุคโลกาภิวัตน์ ความเจริญด้านเทคโนโลยี และข่าวสารในยุคปัจจุบัน มีส่วนสำคัญที่ทำให้คนดำรงชีวิตอยู่ด้วยความสะดวกสบายมากขึ้น ขณะเดียวกันก็ทำให้คนเครียดขึ้น เช่นเด็กๆ ได้รับสื่อที่ก้าวร้าวรุนแรง และอนาจารมากขึ้น ชีวิตความเป็นอยู่ในปัจจุบันที่อิงกับเทคโนโลยีแล้วทำให้คนเครียด เพราะวิถีชีวิตเปลี่ยนไปจากที่คุ้นเคย การเผชิญหน้ากับเทคโนโลยีใหม่ๆ อันเป็นความทันสมัยของสังคม และคนไม่สามารถจะปรับตัวได้ทันต่อความเปลี่ยนแปลง ทำให้เกิดอารมณ์เครียด หรือการช็อกทางวัฒนธรรม (Culture shock) แนวโน้มของความเครียดทำนองนี้จะสูงขึ้นในอนาคต

ละเอียดยุทธศาสตร์⁽²⁷⁾ กล่าวถึงแหล่งที่มา หรือสาเหตุของความเครียดไว้ดังต่อไปนี้

1. ความเครียดที่เกิดขึ้นในตัวบุคคล หมายถึง ความเครียดที่เกิดขึ้นจากพื้นฐานของบุคลิกภาพของคนๆ นั้นเอง เช่น คนที่มีบุคลิกภาพแบบ A ที่ชอบเร่งรีบ ทำงานแข่งกับเวลา ชอบแข่งขันกับผู้อื่น ต้องการความสำเร็จในชีวิตสูง ขาดความอดทน และไม่มีเวลาที่จะผ่อนคลายตนเอง หรือความเครียดที่เกิดในบุคคลที่มีความขัดแย้งในตนเองสูง ซึ่งอาจเกิดในลักษณะต่างๆ กัน เช่น การตัดสินใจต้องเลือก หรือต้องทำในสิ่งที่ตนเองอยากทำ และไม่ยอมทำเท่าๆ กัน เป็นต้น นอกจากนั้น ความเครียดในตัวบุคคลอาจมีสาเหตุมาจากความเจ็บป่วย ความพิกลพิการของตนเอง ไม่ว่าจะเป็นทางร่างกาย หรือจิตใจ ทำให้มีความวิตกกังวลเรื้อรัง ซึ่งความเจ็บป่วย ดังกล่าวอาจนำไปสู่ความตายได้

2. ความเครียดที่เกิดขึ้นในครอบครัว หมายถึง ความเครียดที่เกิดจากทัศนคติ พฤติกรรม ความต้องการ และบุคลิกภาพของแต่ละคนในครอบครัวมีผลต่อปฏิริยาตอบสนองซึ่งกันและกัน ก่อให้เกิดความขัดแย้งด้านความคิดเห็น ทำให้สัมพันธ์ภาพต่อกันไม่ดี ซึ่งปัญหาต่างๆ ที่เกิดขึ้น เช่น ด้านเศรษฐกิจการเงินไม่ดี การเข้าใจวัยรุ่น การเจ็บป่วย การตายของคนในครอบครัว คู่ครองนอกใจ ทำให้เกิดการหย่าร้าง แม่มิมีน้องใหม่ มีสมาชิกเพิ่มขึ้นในบ้าน ความรับผิดชอบในการเลี้ยงดูลูก พ่อแม่หย่ากันทำให้เกิดความเครียดในเด็ก การต้องรับภาระในความเจ็บป่วยของลูก สามี หรือภรรยา หรือญาติพี่น้อง เป็นต้น

3. ความเครียดที่เกิดขึ้นในชุมชน และสังคม หมายถึง การดำเนินชีวิตนอกกรอบคร่ำก่ำก่อให้เกิดความเครียดได้มากมาย เช่น เด็กอาจจะเกิดความเครียดที่โรงเรียน ด้านการแข่งขันในการเรียนกับเพื่อนๆ หรือ เด็กต้องการเป็นนักกีฬาที่เก่งกาจ เพราะต้องการเป็นที่ยอมรับจากครู และเพื่อนๆ เป็นต้น สำหรับผู้ใหญ่ก็จะมี ความเครียดในด้านอาชีพ การทำงาน และสิ่งแวดล้อมมากมาย

รวิวรรณ นิเวศพันธ์⁽¹⁰⁾ ได้ให้สาเหตุของความเครียด ดังนี้

1. พันธุกรรม ยีนส์ที่ได้จากพ่อ-แม่ ที่เป็นตัวควบคุมการหลั่งของสารบางตัวในสมองไม่สามารถควบคุมอารมณ์โมโห หรือสารบางตัวที่ควบคุมอารมณ์ทำให้คนนั้นไม่สามารถรับการชมเชย มีโอกาสเครียดง่ายกว่าคนอื่น

2. สิ่งที่ได้มาจากกำเนิด เช่น ความพิการต่างๆ พุดไม่ชัด ติดอ่าง เกิดปมค้อย หรือสิ่งที่ได้มาจากพ่อแม่ในเรื่องของอารมณ์ เด็กเกิดมามีแนวโน้มที่จะโมโหง่าย และถ้าได้รับการเลี้ยงดูที่ไม่ใส่ใจ ไม่เข้าใจในอารมณ์ของเด็ก เด็กจะมีบุคลิกภาพที่หุนหันพลันแล่น โมโหร้าย บุคลิกภาพที่ได้มาจากพ่อแม่ เช่น บุคลิกภาพแบบ A ที่เป็นคนมุ่งมั่นตั้งใจทำงาน โกรธง่าย หายเร็ว

3. อายุ จากการวิจัยพบว่า อายุที่เครียดง่าย คือวัยรุ่น และอีกครั้ง คือหลังเกษียณ วัย 70 ปีตอนต้น วัยรุ่นเป็นวัยที่มีฮอร์โมนเพศมาก และเป็นช่วงของการปรับตัว วัยรุ่นมีแนวโน้มที่จะหงุดหงิดง่าย และทนต่อความเครียดได้น้อย และมักพบอารมณ์เศร้า ความผิดหวัง ในวัยนี้มีผลกระทบต่อความรู้สึกของเขาได้ง่าย วัยรุ่นจะรับรู้ความล้มเหลวในเชิงมหคหวัง และตัดสินใจแก้ปัญหาอย่างหุนหันพลันแล่นทันที โดยคิดว่าไม่มีใครสามารถช่วยเหลือเขาได้

4. การเลี้ยงดูในวัยเด็ก ระยะเจริญเติบโต ถ้าพบอุปสรรค โดยเฉพาะช่วง 5-6 ปีแรก เช่น สูญเสียพ่อ-แม่ในวัยเด็กเล็ก จากผลการวิจัยในหลายๆ แห่ง พบว่าเด็กจะมีโอกาสซึมเศร้าได้ง่ายกว่า

5. สิ่งแวดล้อมต่างๆ ในชีวิตประจำวัน สภาพครอบครัว หน้าที่การงาน ปัจจัยสี่ในการดำรงชีวิต โดยเฉพาะสิ่งที่คุกคามต่อความมั่นคงในชีวิต ภาวะเศรษฐกิจ ความกังวลที่จะถูกออกจากงาน บริษัทที่กำลังทำอยู่ปิดกิจการ ภาวะอากาศร้อน หรือหนาวเกินไป เสียงที่ดังเกินไป ล้วนเป็นสิ่งที่ทำให้คนเราเครียดง่ายขึ้น

6. คนที่มีโรคประจำตัว เช่น โรคเบาหวาน โรคเรื้อรัง โรคที่รักษาไม่หาย ล้วนทำให้บุคคลนั้นเครียดง่ายกว่าปกติ นอกจากนี้ คนที่มีโรคจิต-โรคประสาท โรคสมองเสื่อม ก็มีแนวโน้มที่จะเครียดง่ายกว่าคนทั่วไป

กรมสุขภาพจิต⁽²⁸⁾ ได้ให้สาเหตุของความเครียดไว้ ดังต่อไปนี้

1. สาเหตุจากปัจจัยภายในตัวบุคคล

1.1 สาเหตุทางกาย สภาวะทางกายบางประการทำให้เกิดความเครียดได้ ในลักษณะที่เรียกว่า “ร่างกายเครียด” จากการที่ร่างกายกับจิตใจมีความเกี่ยวข้องกัน แยกจากกันไม่ได้ การเกิดความเครียดทางร่างกายย่อมส่งผลให้จิตใจเครียดตามด้วย ซึ่งปัจจัยทางร่างกายที่ก่อให้เกิดความเครียด ได้แก่

- คุณลักษณะทางพันธุกรรมที่ทำให้บุคคลมีลักษณะพื้นฐานแตกต่างกัน ไม่ว่าจะเป็นเรื่องเพศ สีผิว ความเข้มแข็ง หรือความอ่อนแอของระบบการทำงานของร่างกาย ตลอดจนความพิการบางประเภท

- ความเหนื่อยล้าทางร่างกาย อันเกิดจากได้ผ่านการทำงานอย่างหนัก และติดต่อกันเป็นเวลานาน ซึ่งจะมีความเกี่ยวเนื่องมาจากสภาพความสมบูรณ์ แข็งแรงของร่างกาย ที่จะทำให้แต่ละคนมีความพร้อมในการทำกิจกรรมในชีวิตประจำวันแตกต่างกัน

- ภาวะโภชนาการ ได้แก่ ลักษณะนิสัยการรับประทานอาหารที่จะมีผลต่อความสมบูรณ์ แข็งแรงของร่างกาย การรับประทานอาหารไม่ถูกส่วน ไม่ถูกสุขลักษณะ การรับประทานอาหารไม่เพียงพอ หรือมากเกินไป การใช้ หรือการบริโภคสารบางประเภท อาทิ สุรา บุหรี่ ชา กาแฟ ตลอดจนสารเสพติดต่างๆ เหล่านี้ล้วนทำให้เกิดความเครียดได้

- การพักผ่อนไม่เพียงพอ ทำให้ร่างกายอยู่ในภาวะอ่อนเพลีย ติดต่อกันเป็นเวลานาน

- การเจ็บป่วยทางร่างกาย ทั้งการเจ็บป่วยแบบเฉียบพลัน เช่น การมีไข้สูง อุบัติเหตุ หรือการเจ็บป่วยเรื้อรังต่างๆ เช่น โรคเบาหวาน มะเร็ง ความดันโลหิตสูง เป็นต้น

- ลักษณะท่าทางที่ปรากฏเกี่ยวกับโครงสร้างของกล้ามเนื้อผิวหนัง และการทรงตัว เช่น การเดิน วิ่ง นั่ง นอน หากอยู่ในลักษณะที่ไม่เหมาะสม ย่อมก่อให้เกิดความเครียดได้

1.2 สาเหตุทางจิตใจ ถือว่าเป็นสาเหตุที่สำคัญ และเกี่ยวข้องกับการเกิดความเครียดมากที่สุด

- บุคลิกภาพที่ก่อให้เกิดความเครียดได้ง่าย คือ

ก. บุคลิกภาพแบบเอาจริงเอาจังกับชีวิต (Perfectionist)

ได้แก่ คนที่ต้องการความสมบูรณ์แบบให้กับทุกสิ่งทุกอย่างในชีวิต เจ้าระเบียบ ขยัน เป็นการยึดมั่นต่อกฎเกณฑ์ข้อบังคับ บุคลิกภาพแบบนี้ทำให้บุคคลผู้นั้นต้องทำงานหนัก และต้องทำทุกอย่างด้วยตัวเอง

ข. บุคลิกภาพแบบพึ่งพิงผู้อื่น (Dependence) ได้แก่

บุคคลที่มีลักษณะขาดความมั่นใจในตนเอง ไม่เข้มแข็ง รู้สึกว่าตนเองไม่เก่ง ไม่กล้าตัดสินใจ บุคลิกภาพแบบนี้จะทำให้เป็นคนวิตกกังวลง่าย จะทำอะไรต้องอาศัยผู้อื่น มีความวิตกกังวลหวั่นกับอนาคตอยู่เสมอ

ค. บุคลิกภาพแบบหุนหันพลันแล่น (Impulsive) คนที่มี

บุคลิกภาพแบบนี้จะเป็นคนใจร้อน ควบคุมอารมณ์ไม่ได้ อารมณ์เปลี่ยนแปลงง่าย ซึ่งจะมีผลกระทบไปถึงภาวะสมดุลของร่างกายด้วย

2.2 การเผชิญเหตุการณ์ต่างๆ ในชีวิต (Life event) หมายถึง เหตุการณ์

ความเปลี่ยนแปลงที่มีผลกระทบต่อการทำกิจกรรมตามปกติของบุคคล โดยเหตุการณ์ที่เกิดขึ้นอาจเป็นเหตุการณ์ที่ก่อให้เกิดผลทางบวก หรือทางลบก็ได้ การเกิดขึ้นของเหตุการณ์ดังกล่าวล้วนทำให้บุคคลต้องมีการปรับตัว โดยเฉพาะการเผชิญเหตุการณ์ที่เป็นการควบคุม หรือก่อให้เกิดผลในทางลบ ก่อให้เกิดความยากลำบากในการดำเนินชีวิต จะก่อให้เกิดปัญหาในการปรับตัว และเกิดความเครียดได้ ตัวอย่างเหตุการณ์ในชีวิตที่ก่อให้เกิดความเครียด ได้แก่ การเสียชีวิตของคู่รัก การหย่าร้าง การแยกทางกับคนรัก การติดคุก การมีสมาชิกในครอบครัวเสียชีวิต การได้รับบาดเจ็บ หรือการเจ็บป่วย การแต่งงาน การตั้งครรภ์ การประสบผลสำเร็จในหน้าที่การงาน การเปลี่ยนงาน การย้ายที่อยู่อาศัย ฯลฯ

2.3 ความขัดแย้งในใจ (Conflict) เกิดจากการที่บุคคลต้องเผชิญทาง

เลือกตั้งแต่สองทางเลือกขึ้นไป แต่ต้องเลือกเอาอย่างใดอย่างหนึ่ง หรือในการเลือกกระทำในสิ่งที่ไม่ต้องการ หรือไม่อยากได้ ไม่อยากทำทั้งสองอย่าง แต่ต้องเลือกเอาอย่างใดอย่างหนึ่ง

2.4 ความคับข้องใจ (Frustration) ได้แก่ การที่บุคคลมีอุปสรรค ไม่

สามารถบรรลุเป้าหมายที่ต้องการได้ ซึ่งสาเหตุที่ก่อให้เกิดความคับข้องใจมี 4 ประการ คือ

- ความรู้สึกบางประเภท ได้แก่ ความรู้สึกสูญเสีย อาจเป็นการ

สูญเสียคนรัก เกียรติยศ ชื่อเสียง ความภาคภูมิใจในตนเอง ความรู้สึกล้มเหลวในชีวิต หรือในการทำกิจกรรมอย่างใดอย่างหนึ่ง การขาดเป้าหมายที่ชัดเจนในชีวิต ความรู้สึกเหล่านั้นจะทำให้บุคคลรู้สึกหมดหวัง รู้สึกว่าไม่สามารถควบคุมสิ่งต่างๆ ได้

- ความล่าช้าของเหตุการณ์ หรือการไปสู่วิธีเป้าหมายที่ต้องการ อันเกิดจากธรรมชาติ หรือลักษณะของเหตุการณ์นั่นเอง หรือเกิดจากปัจจัยแวดล้อมของ เหตุการณ์ หรือเกิดจากปัจจัยในตัวบุคคลผู้นั้นเอง

- การขาดคุณสมบัติบางประการของบุคคล ซึ่งเชื่อกันว่ามีความ จำเป็นต่อสถานะ และความรู้สึกมีคุณค่าของบุคคล เช่น การขาดความสามารถ การขาดทักษะใน การทำงานที่รับผิดชอบ เป็นต้น

- อารมณ์ไม่ดีทุกชนิด ได้แก่ ความกลัว ความวิตกกังวล ความโกรธ ความเศร้า ความทุกข์ใจ ไม่สบาย ความรู้สึกเหล่านี้ทำให้เกิดสิ่งทีเรียกว่าอารมณ์ เครียด

2. สาเหตุจากปัจจัยสิ่งแวดล้อม

2.1 สภาพแวดล้อมทางกายภาพ ได้แก่ สภาพแวดล้อมที่อยู่รอบตัวเรา ไม่ว่าจะเป็นอุณหภูมิ สภาพภูมิอากาศ สภาพภูมิประเทศ ความหนาแน่นของประชากร ภัยธรรมชาติ ฯลฯ เหล่านี้ ล้วนมีผลกระทบทั้งโดยตรง และโดยอ้อม ต่อวิถีการดำเนินชีวิตของ บุคคล และทำให้ต้องปรับตัวอยู่ตลอดเวลา ซึ่งก่อให้เกิดความเครียดได้

2.2 สภาพแวดล้อมทางชีวภาพ ได้แก่ สิ่งแวดล้อมที่เป็นสิ่งมีชีวิต และ สามารถทำอันตรายต่อบุคคลได้ เช่น เชื้อไวรัส แบคทีเรีย พยาธิ หรือเชื้อโรคอื่น

2.3 สิ่งแวดล้อมทางสังคม วัฒนธรรม จากการทำบุคคลเป็นสมาชิก คนหนึ่งของสังคม ฉะนั้น ปรัชญาการณต่างๆ ที่เกิดขึ้นในสังคม และสิ่งที่บุคคลกระทำ จะมีผล กระทบต่อกันตลอดเวลา โดยปัจจัยทางสังคม วัฒนธรรมที่ก่อให้เกิดความเครียด ได้แก่

- สถานภาพ และบทบาทในสังคมของบุคคล ซึ่งแต่ละบุคคลมี หลายบทบาท หลายสถานภาพ เช่น ถ้าอยู่ในครอบครัวอาจมีบทบาทเป็นพ่อแม่ อยู่ในที่ทำงาน เป็นลูกน้อง มีผู้บังคับบัญชาคอยดูแลการปฏิบัติงาน ถ้าอยู่กับพ่อแม่ก็มีบทบาทเป็นลูก หรือการ เป็นเพศชาย เพศหญิง เหล่านี้ล้วนมีผลให้แต่ละบุคคลมีการแสดงออก หรือมีการกระทำที่ แยกต่างกันไปในแต่ละสถานการณ์ หากบทบาทหลายอย่างนี้มีความขัดแย้ง หรือแตกต่างกันมาก ก็อาจทำให้เกิดความยากลำบากในการปรับตัว และเครียดได้

- บรรทัดฐานทางสังคม ได้แก่ แนวทาง หรือกฎเกณฑ์ในการ ประพฤติปฏิบัติที่คนในสังคมส่วนใหญ่ยอมรับ และปฏิบัติตาม จนกลายเป็นธรรมเนียมปฏิบัติ เป็นประเพณีของสังคมนั้นๆ แต่บางครั้งกฎเกณฑ์ดังกล่าวไม่สอดคล้องกับความต้องการของ บุคคล หรือเป็นกฎเกณฑ์ที่เคร่งครัดมาก ข่มก่อก่อให้เกิดความเครียดกับบุคคลได้

- ระบบการเมืองการปกครอง ซึ่งจะมีผลต่อวิถีการดำเนินชีวิตของบุคคล หากเป็นระบบการเมืองการปกครองที่เคร่งครัด หรือทำให้ประชาชนรู้สึกถูกรบกวน หรือถูกคุกคาม โดยเฉพาะในเรื่องสิทธิเสรีภาพด้านต่างๆ หรือเป็นระบบการเมืองการปกครองที่ทำให้ประเทศขาดความมั่นคง ย่อมก่อให้เกิดความเครียดกับประชาชนได้

สภาพของสิ่งทีกระตุ้นให้เกิดความเครียด

ซาราสัน (Sarason) ⁽²⁹⁾ กล่าวถึงสภาพของสิ่งทีกระตุ้นให้เกิดความเครียด (Stress-arousing situations) ว่ามีหลายลักษณะแตกต่างกันดังนี้

1. ระยะเวลา (Duration) สถานการณ์ทีก่อให้เกิดความเครียดนั้นแตกต่างกันไปตามระยะเวลา เช่น การสอบสัมภาษณ์เวลาสมัครงานจะใช้เวลาไม่นาน ในขณะที่การทะเลาะกันระหว่างคู่สมรสนั้นอาจใช้เวลาหลายชั่วโมง หรือหลายวัน

2. ความรุนแรง (Severity) สถานการณ์ทีมีความรุนแรงต่างกัน เช่น การบาดเจ็บเล็กๆ น้อยๆ จะรักษาได้ง่ายกว่าการบาดเจ็บทีรุนแรง

3. การพยากรณ์ (Predictability) เหตุการณ์บางอย่างสามารถคาดการณ์ได้ว่าสิ่งใดจะเกิดขึ้นตามมา ในขณะที่บางเหตุการณ์ไม่สามารถคาดการณ์ได้เลย

4. ความสามารถในการควบคุมสถานการณ์ (Degree of loss of control) สถานการณ์ทีก่อให้เกิดความเครียดมากที่สุดสิ่งหนึ่ง คือ ความรู้สึกทีไม่สามารถควบคุมสถานการณ์ได้ เช่น ผู้เคราะห์ร้ายจากเหตุการณ์แผ่นดินไหว จะไม่สามารถทำการป้องกัน หรือควบคุมการสั่นสะเทือนของแผ่นดินตั้งแต่แรกเริ่มจนถึงสิ้นสุดได้เลย

5. ความมั่นใจในตนเองของแต่ละบุคคล (The individual's level of self-confidence) การขาดความมั่นใจในตนเอง มักจะทำให้บุคคลมีประสิทธิภาพลดลง ถึงแม้ว่าผู้นั้นจะรู้ถึงวิธีการจัดการแก้ไขสถานการณ์นั้นๆ ได้ก็ตาม

6. การเกิดขึ้นอย่างรวดเร็ว (Suddenness of onset) มีอิทธิพลต่อการเตรียมพร้อมทีจะจัดการแก้ไขสถานการณ์ทีเกิดขึ้น เช่น อุบัติเหตุมักเกิดขึ้นอย่างไม่คาดฝัน ในขณะที่ระยะหัวเลี้ยวหัวต่อในวัยรุ่นจะเกิดขึ้นอย่างค่อยเป็นค่อยไป

ระดับของความเครียด

เจนิส (Janis) ⁽³⁰⁾ กล่าวว่า ความเครียดที่เกิดขึ้นในแต่ละบุคคลนั้น แม้จะมีสาเหตุเดียวกัน แต่จะมีความรุนแรงไม่เท่ากัน ทั้งนี้ขึ้นอยู่กับ การยอมรับ และความสามารถในการปรับตัวของแต่ละบุคคล ซึ่งเกี่ยวข้องกับสิ่งต่างๆ เช่น สภาพแวดล้อมของสังคม วัฒนธรรม และสภาพแวดล้อมของแต่ละบุคคล ซึ่งสามารถแบ่งความเครียดออกเป็น 3 ระดับ คือ

1. ความเครียดระดับต่ำ (Mind stress) ความเครียดระดับนี้มีน้อย และหมดไปในระยะเวลาอันสั้นเพียงวินาที หรือชั่วโมงเท่านั้น

2. ความเครียดระดับกลาง (Moderate stress) ความเครียดระดับนี้รุนแรงกว่าระดับแรก อาจมีอยู่เป็นเวลาหลายชั่วโมง หรือเป็นวัน

3. ความเครียดระดับสูง (Severe stress) ความเครียดระดับนี้จะมียุ่่นานเป็นสัปดาห์ หรืออาจเป็นเดือน เป็นปี

ซูทิตย์ ปานปรีชา⁽²⁾ ได้แบ่งระดับ หรือความรุนแรงของความเครียดไว้เป็น 3 ระดับ คือ

1. ระดับแรก เป็นภาวะของจิตใจที่มีความเครียดอยู่เล็กน้อย ยังถือเป็นภาวะปกติ พบได้ในชีวิตประจำวันของทุกๆ คน ขณะกำลังเผชิญกับปัญหาต่างๆ หรือกำลังต่อสู้กับความรู้สึกที่ไม่ดีของตนเอง ความเครียดเล็กน้อยนี้อาจไม่รู้สึกเพราะความเคยชิน หรือรู้สึกเพียงเล็กน้อยพอทนได้ ไม่มีการเปลี่ยนแปลงทางสรีรวิทยาของร่างกาย ความนึกคิด อารมณ์ และพฤติกรรมให้เห็นได้ชัด ไม่เกิดผลเสียในการดำรงชีวิต

2. ระดับสอง เป็นภาวะของจิตใจที่มีความเครียดปานกลาง เป็นระยะที่ร่างกาย และจิตใจต่อสู้กับความเครียดที่มี แสดงออกให้เห็นโดยมีการเปลี่ยนแปลงทางสรีรวิทยาของร่างกาย ความนึกคิด อารมณ์ พฤติกรรม และการดำเนินชีวิต ความเครียดระดับนี้เป็นสัญญาณเตือนภัยว่ามีความเครียดมากกว่าปกติ ต้องรีบหาทางขจัดสาเหตุที่ทำให้เกิดความเครียด หรือผ่อนคลายความเครียดลงเสีย ถ้าปล่อยให้ความเครียดเพิ่มขึ้น จะทำให้เกิดพยาธิสภาพของร่างกาย และจิตใจ เกิดเป็นโรคต่างๆ การดำเนินชีวิตประจำวันเสียไป ทำให้การทำงานเลวลง หรือผิดพลาด การตัดสินใจเสียไปด้วย

3. ระดับสาม เป็นภาวะของจิตใจที่มีความเครียดรุนแรง หรือเครียดมาก ร่างกาย และจิตใจพ่ายแพ้ต่อความเครียด มีการเปลี่ยนแปลงของร่างกาย และจิตใจให้เห็นชัดเจน มีพยาธิสภาพ หรือป่วยเป็นโรครุนแรง ทำให้การดำเนินชีวิตเสียไป การตัดสินใจผิดพลาด ภาวะนี้ ต้องการการดูแลช่วยเหลือ และรักษาตัว แม้สาเหตุที่ทำให้เกิดความเครียดหมดไป หรือรู้จักผ่อนคลายความเครียดด้วยตัวเอง ก็ยังไม่สามารถจะทำให้ความเครียดหมดไปได้อย่างง่าย การช่วยเหลือตัวเองเพียงอย่างเดียวไม่เพียงพอ ต้องมีผู้อื่นเข้ามาช่วยด้วย

ปฏิกิริยาตอบสนองต่อความเครียด

เมื่อเกิดความเครียดขึ้น บุคคลจะมีปฏิกิริยาตอบสนองต่อความเครียดในหลายๆด้าน ดังต่อไปนี้

1. การตอบสนองทางร่างกายต่อความเครียด (Physiological responses to stress) เมื่อเกิดความเครียดขึ้น ระบบประสาทอัตโนมัติ ส่วนที่เรียกว่าระบบประสาทซิมพาเธติก (Sympathetic nervous system) จะถูกกระตุ้น ส่งผลให้อัตราการเต้นของหัวใจ อัตราการหายใจ และความดันโลหิตเพิ่มสูงขึ้น รูม่านตาขยายใหญ่ขึ้น ระดับน้ำตาลในเลือดสูงขึ้น และเลือดจะไหลไปเลี้ยงที่กล้ามเนื้อมากขึ้น เพื่อเตรียมร่างกายให้พร้อมที่จะต่อสู้ นอกจากนี้ การทำงานของระบบประสาทอัตโนมัติยังส่งสัญญาณไปยังส่วนในของต่อมอะดรีนอล (Adrenal gland) ที่เรียกว่าอะดรีนอล เมดัลลา (Adrenal medulla) ให้ปล่อยฮอว์โมนแคทีคอลามีนส์ (Catecholamines) ซึ่งประกอบด้วย อะดรีนาลีน (Adrenaline) และนอร์อะดรีนาลีน (Noradrenaline) โดยอะดรีนาลีนมีบทบาทสำคัญในปฏิกิริยาการกลัว และการหนี (Fear reaction and flight) ในขณะที่นอร์อะดรีนาลีนมีความสัมพันธ์กับปฏิกิริยาการโกรธ และการต่อสู้ (Rage reaction and fight) นอกจากนี้ยังมีการขับสารคอร์ติโซล (Cortisol) ไฮโดรคอร์ติโซน (Hydrocortisone) ซึ่งเป็นอะดรีนัลคอร์ติคอลฮอว์โมน (Adrenocortical hormone) ออกมาอีกด้วย ถ้าความเครียดนั้นมีความรุนแรง และเรื้อรัง จะทำให้กระบวนการสมดุลของร่างกายถูกทำลาย และการกระตุ้นระบบประสาทซิมพาเธติกเป็นเวลานานจะทำให้เกิดอันตรายต่อร่างกายได้^(1,31,32,33) จาก

1.1 สารคอร์ติโซลที่หลั่งออกมาจากต่อมอะดรีนอล โดยธรรมชาติแล้วต่อมอะดรีนอลจะผลิตสารคอร์ติโซลออกมาเพื่อตอบโต้กับสิ่งที่ทำให้ร่างกายเกิดการระคายเคืองจากฝุ่นละออง เช่น การไหลของน้ำตา เพื่อขจัดฝุ่นละอองที่เข้าตา สารนี้ยังช่วยป้องกันไม่ให้เกิดอาการหืดหอบเพราะฝุ่นละอองอีกด้วย แต่ถ้าสารนี้ถูกผลิตออกมามากเกินไปจะทำให้แรงต้านทานความเครียดที่เกิดจากการเป็นโรคต่างๆ เช่น มะเร็ง โรคติดเชื้อ การผ่าตัด และความเจ็บป่วยอื่นๆ ลดน้อยลง นอกจากนี้ยังทำให้ต่อมน้ำเหลืองหดตัวลง ซึ่งเป็นสาเหตุให้ภูมิคุ้มกัน

โรคลดลงด้วย ร่างกายจึงอ่อนแอ และติดเชื้อโรคได้ง่าย การที่สารคอร์ติซอลถูกผลิตเพิ่มขึ้นนี้ ก็เป็นเหตุให้กระเพาะอาหารเกิดการต้านทานกรด ซึ่งทำให้เกิดมีแก๊สมาก และเป็นแผล ซึ่งอาจคุกคามต่อไป ทำให้เกิดการอักเสบของลำไส้ได้อีกด้วย นอกจากนี้สารคอร์ติซอลทำให้กระดูกเปราะหักง่าย การที่ไซโตไคน์สะสมอยู่ในร่างกายมากๆ จะทำให้ความดันโลหิตสูงขึ้น และอาจเป็นสาเหตุของโรคหัวใจได้⁽³⁴⁾

1.2 ระบบภูมิคุ้มกัน มีงานวิจัยมากมายที่พบว่าความเครียดทำให้ระบบภูมิคุ้มกันบกพร่องลง ซึ่งทำให้ร่างกายอ่อนแอจนไม่สามารถต่อสู้กับเชื้อโรคต่างๆ ได้ สาเหตุที่ความเครียดได้ทำให้ระบบภูมิคุ้มกันอ่อนแอลง เนื่องจากฮอร์โมนอะดรีนอลที่หลั่งออกมาขณะเกิดความเครียด ได้ไปยับยั้ง และทำลายภูมิคุ้มกันหลายชนิด โดยเฉพาะอย่างยิ่งทีเซลล์ (T cells) ซึ่งเป็นเซลล์เม็ดเลือดขาวชนิดหนึ่ง มีหน้าที่ต่อต้านแอนติเจน (Antigen) ทั้งหลาย เช่นแบคทีเรีย เมื่อ ทีเซลล์ และภูมิคุ้มกันตัวอื่นๆ มีจำนวนลดลง ร่างกายจึงติดเชื้อโรคต่างๆ ได้ง่ายขึ้น ซึ่งผู้เชี่ยวชาญทั้งหลายเรียกการที่ระบบภูมิคุ้มกันบกพร่องจากความเครียดนี้ว่า "Immunosuppression" พบมากในกลุ่มผู้ที่มีอาการซึมเศร้า^(31,35)

1.3 ฮอร์โมนไทรอยด์ (Thyroid) ที่เพิ่มขึ้นในกระแสโลหิต ปกติแล้วฮอร์โมนไทรอยด์จะช่วยทำให้การเผาผลาญอาหารเร็วขึ้น ร่างกายก็สามารถใช้พลังงาน และขจัดไขมันออกได้เร็วตามไปด้วย แต่ถ้าเกิดความเครียดแล้วขจัดความเครียดด้วยการกินอาหารมากๆ ทำให้แคลอรี (Calorie) ในร่างกายสูงขึ้น จนเกินกว่าที่ต่อมไทรอยด์จะผลิตฮอร์โมนออกมาได้ทันในการเผาผลาญอาหาร และพลังงาน จึงทำให้ไขมันเกิดการสะสมมากขึ้น กลายเป็นคนอ้วนได้ในที่สุด⁽³⁴⁾

1.4 สารเอ็นโดฟิน (Endorphin) จากต่อมไฮโปทาลามัส (Hypothalamus) มีคุณสมบัติเหมือนมอร์ฟิน (Morphine) คือช่วยทำให้หายเจ็บปวด ถ้ามีความเครียดเกิดขึ้นอย่างเรื้อรัง จะทำให้ระดับสารเอ็นโดฟินลดลงไปได้ ซึ่งจะทำให้เกิดอาการไมเกรน (Migraine) ปวดหลัง หรือแม้แต่อาการปวดตามข้อต่างๆ ที่ไม่ได้เป็นจริงๆ⁽³⁴⁾

1.5 การลดฮอร์โมนเพศ ได้แก่ฮอร์โมนเทสโทสเตอโรน (Testosterone) ในเพศชาย และโปรเจสเทอโรน (Progesterone) ในเพศหญิง เมื่อมีความเครียดเกิดขึ้น ฮอร์โมนเพศจะลดลง⁽³⁴⁾

1.6 ระบบการย่อยอาหาร อาจหยุดทำงานชั่วคราวขณะผ่านทุกข์เกิดการตั้งเครียด ทั้งนี้เพื่อให้ร่างกายส่วนอื่นๆ ได้แสดงพลังอำนาจตอบโต้กับสิ่งที่มารบกวนได้เต็มที่เมื่อท่อทางเดินอาหารปิด ปากจะแห้งเพื่อป้องกันไม่ให้น้ำลงไปในกระเพาะอาหารอีก กระเพาะอาหาร และลำไส้จะหยุดเคลื่อนไหว ทวาร และกระเพาะปัสสาวะจะว่างเพื่อใช้แรงได้เต็มที่⁽³⁴⁾

1.7 ระดับน้ำตาลในกระแสเลือด ไกลโคเจนที่อยู่ในตับ จะถูกเปลี่ยนเป็นน้ำตาลในกระแสเลือด รวมทั้งคอเลสเตอรอล (Cholesterol) และกรดไขมันจะถูกส่งเข้าไปในกระแสเลือดเพื่อสามารถให้พลังงานได้ทันที⁽³⁴⁾

1.8 ระดับคอเลสเตอรอลในกระแสเลือด โดยปกติเมื่อร่างกายต้องใช้พลังงานเป็นจำนวนมาก ภาวะอาหารจะหยุดทำงาน น้ำตาลในกระแสเลือดจะถูกส่งมาเลี้ยงกล้ามเนื้อส่วนนั้นๆ แต่ถ้าระดับของคอเลสเตอรอลสูงอยู่นานๆ จะทำให้มันไปสะสมพอกพูนอยู่ในเส้นเลือดต่างๆ รวมทั้งเส้นโลหิตแดงที่ฉีดเข้าสู่หัวใจ และอาจเป็นสาเหตุให้มันแข็งตัว และเป็นโรคหัวใจวายตายได้⁽³⁴⁾

1.9 การเต้นของหัวใจ หากมีความเครียดเกิดขึ้น หัวใจจะเต้นเร็ว ทำให้ความดันโลหิตเกิดแรงอัดฉีดโลหิตไปยังกล้ามเนื้อในส่วนต่างๆ และปอดได้ดีขึ้น อีกทั้งยังทำให้ออกซิเจนหมุนเวียนในร่างกายได้ดีขึ้นอีกด้วย แต่ถ้าปล่อยให้ความดันโลหิตสูงอยู่นาน ก็จะทำให้เกิดอาการชักกระตุก และอาจทำให้เกิดปัญหาสุขภาพอื่นๆ อีกด้วย^(34,36)

1.10 ระบบหายใจ เมื่อเกิดความเครียด ร่างกายจะต้องการออกซิเจนมากขึ้น สังเกตได้จากการที่ร่างกายตอบสนองความเครียดด้วยการสูดลมหายใจเข้าปอดถี่ๆ ออกซิเจนที่เข้าไปมากๆ จะช่วยทำให้เกิดการฟอกเลือดได้ดีขึ้น การหายใจจะเร็วขึ้น แต่หายใจได้ไม่ลึก^(34,37)

1.11 กระแสเลือด ความเครียดทำให้เลือดข้นขึ้น เนื่องจากเม็ดเลือดแดง และขาวถูกผลิตเพิ่มขึ้นจากไขกระดูก และจากการที่ม้ามบีบตัวเองเพื่อจะได้ฉีดเอาเม็ดเลือดที่ข้นตัว และสารอื่นที่ทำให้เลือดแข็งตัว ทั้งนี้มีประโยชน์ในการช่วยให้ร่างกายมีประสิทธิภาพในการนำออกซิเจนเข้า และช่วยป้องกันการติดเชื้อ และห้ามเลือดได้เป็นอย่างดี ส่วนข้อเสียของความเข้มข้นในกระแสเลือด คือทำให้เป็นโรคหัวใจวาย และ โลหิตกั่งตัว⁽³⁴⁾

1.12 ผิวหนัง เมื่อเกิดความเครียดบางคนจะมีอาการหน้า และตัวซีด เนื่องมาจากเลือดบริเวณผิวหนังไหลไปรวมตัวอยู่ที่หัวใจ กล้ามเนื้อ และปอด เพื่อป้องกันการสูญเสียเลือดถ้าได้รับบาดเจ็บที่ผิวหนัง บางรายจะตอบสนองความเครียดด้วยการขับเหงื่อออกมาทางผิวหนังเพื่อช่วยลดความร้อนบริเวณใต้ผิวหนัง ร่างกายมีอุณหภูมิต่ำลง ความต้านทานกระแสไฟฟ้าลดต่ำลง และผิวหนังจะขับของเสียที่ร่างกายใช้แล้วออกมาด้วยการเปลี่ยนแปลงทางเคมีในกระแสโลหิต ทำให้มีกลิ่นมากขึ้น^(34,37,38,39)

1.13 กล้ามเนื้อ มีการเกร็งมากขึ้น เพื่อเตรียมพร้อมในการต่อสู้^(37,39)

1.14 ประสาทสัมผัสทั้งห้า เมื่อเกิดความเครียด ประสาทสัมผัสทั้งห้าจะตื่นตัว และทำงานได้มีประสิทธิภาพดียิ่งขึ้น แต่ถ้ามีความเครียดมากเกินไป ประสาทสัมผัสทั้งห้าก็อาจเกิดความบกพร่องในการทำงานขึ้นได้มาก⁽³⁴⁾

2. การตอบสนองทางอารมณ์ต่อความเครียด (Emotional responses to stress) โดยปกติแล้ว อารมณ์ที่เกิดจากความเครียดจะเป็นอารมณ์ในด้านลบ ได้แก่ วิตกกังวล ซึมเศร้า หงุดหงิดง่าย เบื่อหน่าย หวั่นไหวง่าย และโมโหง่าย⁽³¹⁾

3. การตอบสนองทางความคิดต่อความเครียด (Cognitive responses to stress) การตอบสนองด้านนี้ เป็นสาเหตุให้ความสามารถด้านสมาธิ การคิด หรือความจำลดลง นอกจากนี้แล้ว ยังมีการตอบสนองที่เรียกว่า “กลไกป้องกันตัว” (Defense mechanism) ตามทฤษฎีของ فروยด์ (Freud’s theory) เป็นการตอบสนองด้านจิตใจเพื่อปกป้องบุคคลให้พ้นจากความวิตกกังวล และความเครียดทางอารมณ์ เช่น การเก็บกด (Repression) ซึ่งเป็นการปิดบังอาการไว้ ทำให้บุคคลไม่สามารถพัฒนาวิธีการเผชิญความเครียดได้⁽¹⁸⁾

4. การตอบสนองทางพฤติกรรมต่อความเครียด (Behavioral responses to stress) เจื่อนใจที่บุคคลจะตอบสนองต่อความเครียดด้านร่างกาย และอารมณ์ได้เพียงใดนั้น สามารถสังเกตได้จากการตอบสนองทางด้านพฤติกรรม กล่าวคือ การตอบสนองด้านพฤติกรรม จะทำให้มองเห็นว่าบุคคลมีการเปลี่ยนแปลงไปเช่นไร จากการกระทำ การพูด ทั้งนี้ขึ้นอยู่กับระดับความเครียด บุคลิกภาพ และสิ่งแวดล้อมในขณะนั้น⁽¹⁸⁾

ผลของความเครียด

ความเครียดจะส่งผลกระทบต่อในด้านต่างๆ ดังนี้

1. ทางด้านร่างกาย ความเครียดส่งผลกระทบต่อไปยังอวัยวะส่วนต่างๆ ของร่างกาย ผ่านทางระบบประสาท ก่อให้เกิดการเปลี่ยนแปลง เกิดอาการ และเกิดโรคต่างๆ ดังต่อไปนี้

1.1 โรคหัวใจ และหลอดเลือด เนื่องจากความเครียดทำให้เกิดการหดเกร็งของหลอดเลือดทุกขนาดทั่วร่างกาย เลือดที่ไปเลี้ยงส่วนต่างๆ รวมทั้งกล้ามเนื้อหัวใจน้อยลง เกิดเป็นโรคกล้ามเนื้อหัวใจขาดเลือด และหัวใจวายได้⁽⁴⁰⁾

1.2 โรคความดันโลหิตสูง ในช่วงที่มีความเครียด บางคนจะมีความดันโลหิตสูงขึ้น ถ้ามีความดันโลหิตสูงอย่างรุนแรง และเป็นเวลานานจะทำให้เกิดการเปลี่ยนแปลงของหลอดเลือดแดงของร่างกาย ซึ่งจะยังผลให้ความดันโลหิตสูงขึ้น และจะคงอยู่เช่นนี้แม้ความเครียดจะลดลง หรือได้ถูกขจัดออกไปแล้วก็ตาม ผลที่ตามมาก็คือการเกิดโรคหัวใจ และเส้นโลหิตแตก หลอดเลือดในสมองแตก และไตล้มเหลวได้^(27,36,41)

1.3 ระดับน้ำตาลในเลือดสูง ความเครียดทำให้ต่อมหมวกไตหลั่งสารเคมีที่เป็นฮอร์โมนออกมาจำนวนมาก กระตุ้นให้ระดับน้ำตาลในเลือดสูงขึ้น ซึ่งส่งผลให้เบต้าเซลล์ (Beta cells) ของตับอ่อนที่มีหน้าที่ในการผลิตอินซูลิน (Insulin) ต้องทำงานเพิ่มขึ้นตลอดเวลา เมื่อเกิดซ้ำซากในระยะยาว กระบวนการผลิตฮอร์โมนอินซูลินอาจจะน้อยลงเรื่อยๆ ผลก็คือการเกิดโรคเบาหวานแบบค่อยเป็นค่อยไป⁽⁴⁰⁾

1.4 แผลในกระเพาะอาหาร เนื่องจากมีการหลั่งกรดในกระเพาะอาหารออกมามากขึ้น เมื่อกระเพาะอาหารมีกรดอยู่มาก เป็นเวลานาน จะไปกัดกระเพาะ และลำไส้เล็ก เกิดเป็นแผล ทำให้มีอาการปวดท้องขึ้นได้^(42,43)

1.5 ท้องร่วง และถ่ายปัสสาวะบ่อย ผู้ที่ได้รับความเครียดอย่างเฉียบพลันจะมีอาการท้องเสีย เนื่องจากอวัยวะทางเดินอาหารทำงานมากเกินไป ร่างกายอาจตอบสนองต่อความเครียดโดยมีอาการท้องร่วงเพียงอย่างเดียว หรืออาจสลับกับอาการท้องผูกก็ได้ และกระเพาะปัสสาวะจะตึงมากขึ้นขณะเครียด ทำให้ถ่ายปัสสาวะบ่อยกว่าปกติ⁽³⁶⁾

1.6 อาการปวดศีรษะ เกิดจากการหดตัวของกล้ามเนื้อบริเวณหน้าผาก และคออยู่เป็นเวลานาน มักเกิดอย่างซ้ำๆ และมักปวดมากในเวลากลางวัน⁽³⁴⁾ รวมทั้งโรคปวดศีรษะข้างเดียว หรือเรียกว่า ไมเกรน (Migraine Headache) เนื่องจากหลอดเลือดในสมองขยายตัวเวลาที่มีความเครียด⁽⁴²⁾

1.7 กลุ่มอาการ TMJ (Temporomandibular joint) เป็นอาการปวดเมื่อบริเวณขากรรไกรเนื่องจากการขบกราม หรือกัดฟันเป็นเวลานานเมื่อเกิดความเครียด ก่อให้เกิดอาการปวดศีรษะ และปัญหาเกี่ยวกับฟันตามมา⁽⁴⁴⁾

1.8 โรคหอบหืด เนื่องจากมีสารคัดหลั่งในหลอดเลือดเพิ่มมากขึ้น เยื่อเมือกในหลอดลมบวม มีการหดตัวของกล้ามเนื้อรอบผนังหลอดลม ทำให้การสูดลมหายใจเข้าเป็นไปด้วยความลำบาก ภาวะการหายใจเช่นนี้ก่อให้เกิดความเครียดด้วย และความเครียดเองก็สามารถกระตุ้นให้เกิดอาการหอบหืดได้^(12,27)

1.9 โรคผิวหนัง ความเครียดทำให้โรคผิวหนังลุกลามมากขึ้น หรือไม่ก็เกิดเป็นลมพิษ คือ ผื่นแดงคล้ายเม็ล็ดถั่ว หรือรังผื่น เกิดอาการคันโดยปราศจากการเป็นโรคผิวหนังมาก่อน ซึ่งมักเป็นบริเวณทวาร และอวัยวะสืบพันธุ์ และรวมไปถึงการเป็นสิว⁽¹²⁾ เนื่องจากความเครียดทำให้ผิวหนังผลิตเคราติน (Keratin) เพิ่มมากขึ้น ซึ่งเคราตินเป็นสาเหตุให้เกิดสิวนบนใบหน้า⁽⁴²⁾

1.10 โรคภูมิแพ้ เป็นภาวะที่มีการตอบสนองของร่างกายต่อสิ่งที่แพ้มากกว่าปกติ พบว่าผู้ที่มีอาการภูมิแพ้จะมีอาการรุนแรงมากถ้าได้รับสิ่งที่แพ้ในภาวะที่มี

ความเครียด⁽²⁷⁾ เช่น โรคแพ้อากาศ (คัดจมูก น้ำมูกไหล) โรคผื่นคัน ไปจนถึงโรคภูมิแพ้ที่ร้ายแรง เช่น โรค เอส แอล อี (SLE) มักมีอาการกำเริบขึ้นเมื่อเครียด จนบางครั้งเกิดอาการรุนแรงได้⁽⁴⁵⁾

1.11 โรคมะเร็ง ปัจจุบันเชื่อกันมากขึ้นว่า ความเครียดเป็นสาเหตุ หรือปัจจัยสำคัญอย่างหนึ่งในการทำให้เกิดโรคมะเร็ง เนื่องจากความเครียดอาจไปรบกวนภูมิคุ้มกันของร่างกายที่จะกำจัดเซลล์มะเร็ง หรือเชื้อมะเร็ง หรือไปกระตุ้นให้เกิดความผิดปกติในยีน (Gene) ทำให้เกิดการเปลี่ยนแปลงของยีน เกิดเป็นเชื้อมะเร็งขึ้น และความเครียดของผู้ป่วยโรคมะเร็งสามารถทำให้เกิดพฤติกรรมที่เป็นผลเสียต่อสุขภาพ เช่นการดื่มสุรามากขึ้น และทำให้อาการของโรคกำเริบเร็วขึ้น^(31,43,45)

1.12 อาการข้ออักเสบ เป็นการรอกขยายของเนื้อเยื่อที่อักเสบ ซึ่งเป็นเนื้อเยื่อที่บุข้อต่อบางส่วนของร่างกาย โดยเฉพาะบริเวณมือ เท้า ข้อมือ และข้อเท้า เกิดอาการบวม ข้อแข็ง และใช้งานไม่ได้⁽¹²⁾

1.13 ศีรษะล้าน หรือ Alopecia ซึ่งเป็นโรคศีรษะล้านแบบเฉียบพลัน อาการที่เกิดขึ้น คือ ผมร่วงเป็นกำมือ รวมทั้งขนตา และขนตามร่างกายด้วย⁽¹²⁾

1.14 อาการคัน และกระดูก ระบบกล้ามเนื้อของร่างกาย อยู่ภายใต้การควบคุมของสมอง เมื่อเกิดความเครียด กลไกการควบคุมจะเสื่อมประสิทธิภาพลง เกิดอาการคันของกล้ามเนื้อ เช่นมือคัน ปากคัน ส่วนอาการกระดูกเป็นการตอบสนองต่อความเครียดของกล้ามเนื้อมัดเล็กๆ เช่น บริเวณมุมปาก หรือตา⁽³⁴⁾

1.15 อวัยวะเพศไม่ทำงาน ไม่มีความรู้สึกทางเพศ ความเครียดทำให้อวัยวะอ่อนแอ ไม่มีความสุข ทำให้ไม่สนใจเรื่องเพศ ความรู้สึกทางเพศหมดไป เป็นผลให้อวัยวะเพศเสื่อมถอย ใช้งานไม่ได้เต็มที่ หรือใช้งานไม่ได้เลย⁽⁴²⁾

1.16 การใช้สารอาหารของร่างกายเปลี่ยนแปลงไป ความเครียดทำให้อาหารใช้น้ำตาลเพิ่มมากขึ้น นอกจากนี้ยังทำให้อาหารใช้แร่ธาตุต่างๆ เช่น แคลเซียม โพแทสเซียม แมกนีเซียม วิตามินซี และวิตามินบีรวมเพิ่มมากขึ้น จึงทำให้อาหารต้องการคาร์โบไฮเดรต หรืออาหารจำพวกแป้ง ผลไม้ ผัก และนมเพิ่มขึ้น⁽⁴²⁾

1.17 แก่เร็ว แก่ก่อนวัย ความเครียดมีผลต่อสุขภาพโดยทั่วไปของคน คนที่มีความเครียดสูง และมีระยะเวลาอยู่นานจะดูแก่เร็ว และแก่ก่อนวัย⁽⁴²⁾

1.18 อายุสั้น ความเครียดทำให้อายุสั้นลง เนื่องจากทุกส่วนของร่างกายทำงานหนัก เกิดการสึกหรอเสื่อมโทรมมาก สุขภาพกาย และสุขภาพจิตเลวลงป่วยเป็นโรคต่างๆ⁽⁴²⁾

1.19 ทำให้ร่างกายอยู่ในสภาพเหมือนทำงานหนัก อ่อนเพลีย อ่อนแอ แม้จะไม่ได้ออกแรงทำงานเลยก็ตาม ความอ่อนแอของร่างกาย ทำให้ภูมิคุ้มกันต่ำลง มีโอกาสติดเชื้อโรคได้ง่าย คนที่เครียดจึงมักเป็นหวัด เจ็บป่วยเล็กๆ น้อยๆ อยู่เสมอ⁽⁴⁰⁾

2. ทางด้านจิตใจ และอารมณ์

- 2.1 วิตกกังวล^(29,44,46,47,48)
- 2.2 สับสน หรือคับข้องใจ^(44,47)
- 2.3 อารมณ์เปลี่ยนแปลง⁽⁴⁴⁾
- 2.4 ซึมเศร้า^(44,47,48)
- 2.5 ความเหนื่อย⁽³⁶⁾
- 2.6 รู้สึกผิด⁽⁴⁷⁾
- 2.7 อ่างว้าง หรือว้าเหว⁽⁴⁴⁾
- 2.8 หงุดหงิด⁽⁴⁷⁾
- 2.9 โกรธง่าย และก้าวร้าว^(29,47,48)
- 2.10 สิ้นหวัง⁽⁴⁶⁾
- 2.11 กลัว⁽⁴⁸⁾
- 2.12 ตื่นเต้น⁽⁴⁹⁾

3. ด้านความรู้ ความเข้าใจ

- 3.1 หลงลืมง่าย^(29,44,46,47)
- 3.2 ไม่มีสมาธิ^(29,44,46)
- 3.3 มีความยากลำบากในการตัดสินใจ^(12,29,46,49)
- 3.4 เปลี่ยนความคิดเร็ว⁽²⁹⁾
- 3.5 ขาดความคิดสร้างสรรค์⁽⁴⁶⁾
- 3.6 ขาดความเชื่อมั่นในตนเอง⁽²⁹⁾
- 3.7 หวั่นไหวง่ายเมื่อถูกวิพากษ์วิจารณ์⁽²⁷⁾

4. ด้านพฤติกรรม

- 4.1 นอนไม่หลับ^(27,42,46)
- 4.2 ใช้น้ำหรือ สุรา หรือสารเสพติด^(27,42,46)
- 4.3 เกิดอุบัติเหตุได้ง่าย^(27,42)

4.4 การฆ่าตัวตาย หรือฆ่าผู้อื่น⁽⁴²⁾

4.5 การหย่าร้าง⁽⁴²⁾

4.6 รับประทานอาหารมากเกินไป หรือน้อยลง^(27,42,46)

4.7 การมีเพศสัมพันธ์ หรือสมรรถภาพทางเพศลดลง⁽²⁷⁾

4.8 การพูดติดขัด หรือติดอ่าง^(48,50)

4.9 ความสามารถลดลง⁽²⁹⁾

4.10 มีพฤติกรรมที่เป็นผลจากอารมณ์ เช่น เคาะเท้า กัดเล็บ กัดฟัน

กระตุก เป็นต้น^(29,50)

การจัดการกับความเครียด

แนวคิดเกี่ยวกับการจัดการกับความเครียด⁽⁵¹⁾

1. สุขภาพ และพลังงาน (Health and energy) เป็นทรัพยากรที่สำคัญของมนุษย์ ผู้ที่เจ็บป่วย หรือเหนื่อยอ่อนจะมีพลังงานน้อยกว่าผู้ที่มีสุขภาพดีในการจัดการกับความเครียด

2. การคิดในแง่ดี (Positive beliefs) และเชื่อมั่นว่าสามารถควบคุมชีวิตให้เป็นไปในทางที่ดีได้

3. ทักษะในการจัดการแก้ไขปัญหา (Problem-solving skills) เป็นความสามารถในการหาข้อมูล การหาทางเลือกหลายๆ ทางในการปฏิบัติ การคาดคะเนทางเลือกที่เหมาะสม และการวางแผนในการปฏิบัติที่เหมาะสม

4. ทักษะทางสังคม (Social skills) เป็นความสามารถในการสื่อสาร และการปฏิบัติตนต่อผู้อื่นอย่างเหมาะสม และมีประสิทธิภาพ

5. การสนับสนุนทางสังคม (Social support) ทั้งทางด้านจิตใจ ข้อมูล และการช่วยเหลือจากคนอื่นๆ

6. ทรัพยากร (Material resources) หมายถึง เงิน สินค้า และบริการที่สามารถใช้เงินซื้อได้

วิธีจัดการกับความเครียด

เมื่อเกิดความเครียดขึ้น แต่ละบุคคลจะมีวิธีในการจัดการกับความเครียดแตกต่างกันไป ขึ้นอยู่กับระดับความเครียด การรับรู้ ประสบการณ์ และสถานการณ์ ซึ่งอาจจำแนกวิธีการจัดการกับความเครียดได้ดังนี้

1. ด้านร่างกาย ได้แก่

- 1.1 การฝึกหายใจ⁽⁵²⁾
- 1.2 การฝึกผ่อนคลาย^(52,53)
- 1.3 การฝึกสมาธิ^(47,52)
- 1.4 โยคะ^(19,52)
- 1.5 มวยจีน⁽⁵²⁾
- 1.6 ออกกำลังกาย⁽⁵⁴⁾
- 1.7 การฝังเข็ม⁽¹⁹⁾
- 1.8 การควบคุมอาหาร การดื่มสุรา และการสูบบุหรี่⁽⁵³⁾
- 1.9 พักผ่อนให้เพียงพอ⁽⁵⁴⁾
- 1.10 การใช้จ่าย⁽¹⁹⁾
- 1.11 การนอน⁽³⁹⁾
- 1.12 การทำกิจกรรมที่สนใจ เช่น อ่านหนังสือ วาดรูป⁽³⁹⁾

2. ด้านความคิด และอารมณ์ ได้แก่

- 2.1 การสะกดจิต⁽¹⁹⁾
- 2.2 การทำจิตบำบัด⁽¹⁹⁾
- 2.3 การปรับเปลี่ยนความคิด⁽²⁷⁾
- 2.4 การใช้จินตนาการ⁽⁵²⁾

ความเครียดกับวัยรุ่น

ความเครียดกับพัฒนาการในวัยรุ่น⁽⁵⁵⁾

1. ทางร่างกาย (Biological development) ได้แก่

- 1.1 ขนาด และลักษณะรูปร่างที่เป็นผู้ใหญ่
- 1.2 ความสามารถในการมีบุตร
- 1.3 การเปลี่ยนแปลงของฮอร์โมน

2. ทางความคิด (Cognitive change) ได้แก่

2.1 ความสามารถในการคิดแบบเป็นรูปธรรม

3. ทางสังคม (Social change) ได้แก่

3.1 กลุ่มเพื่อน

3.2 โรงเรียน

3.3 บิดามารดา

3.4 ความคาดหวังของสังคม

ปัจจัยทางสังคมที่มีอิทธิพลต่อความแปรปรวนทางจิตใจของวัยรุ่น⁽²⁰⁾

1. เพศ ความแตกต่างระหว่างเพศ อาจจะทำให้ความสามารถในการเผชิญภาวะความเครียดได้แตกต่างกัน

2. ฐานะทางเศรษฐกิจ และการเงิน ครอบครัวที่มีฐานะทางเศรษฐกิจดี ปัญหาเกี่ยวกับค่าครองชีพต่างๆ ก็จะไม่เกิดขึ้น ความวิตกกังวล ความกังวลใจต่อสภาพความเป็นอยู่ภายในครอบครัวก็จะไม่เกิดขึ้น ซึ่งปัจจัยที่เป็นตัวชี้ได้ คือ อาชีพ และรายได้ของบิดามารดา รวมทั้งจำนวนเงินที่ได้กัวัยรุ่น ได้รับเป็นค่าใช้จ่าย

3. สภาพที่อยู่อาศัย ซึ่งจะสอดคล้องกับฐานะทางเศรษฐกิจของครอบครัว การอยู่กันอย่างแออัด ไม่มีบ้านของตนเอง ที่อยู่อาศัยไม่เหมาะสม อยู่ในสภาพแวดล้อมที่ไม่ดี เช่น อยู่ในชุมชนแออัด เป็นต้น จะมีผลต่อความกดดันทางจิต และสภาพที่อยู่อาศัยที่แตกต่างกัน จะมีผลต่อความกดดันทางจิตที่แตกต่างกัน

4. ปัญหาครอบครัว ได้แก่ การหย่าร้าง การแยกกันอยู่ การตาย หรือสมาชิกแยกไปอยู่ต่างหาก ซึ่งทั้งหมดรวมเรียกว่า สถานภาพสมรสของบิดามารดา

5. การอพยพย้ายถิ่น การเปลี่ยนแปลงที่อยู่อาศัย จะมีผลต่อการปรับตัว ซึ่งอาจจะเป็นตัวกระตุ้นให้เกิดความเคร่งเครียดขึ้น

6. ปัญหาการศึกษาเล่าเรียน ในเด็กวัยรุ่นเป็นช่วงที่ต้องเลือกวิถีทางของตนในการที่จะเรียนวิชาชีพอะไร การแข่งขันก็มีมากขึ้น เด็กวัยรุ่นจึงต้องเคร่งเครียดกับการเรียน รวมทั้งผลการเรียนของตนเองด้วย

สาเหตุของความเครียดในวัยรุ่น⁽¹²⁾

1. การปรับตัวให้เข้ากับการเปลี่ยนแปลงของร่างกาย และจิตใจ วัยรุ่นบางคนถ้าหาวิธีการปรับตัวให้เข้ากับสภาพการณ์ต่างๆ ได้ ก็จะไม่เกิดความเครียดใดๆ หรืออาจจะมีบ้างในช่วงแรกๆ แต่ระดับความเครียดก็จะลดน้อยลง แต่สำหรับผู้ปรับตัวให้เข้ากับการเปลี่ยนแปลงต่างๆ ไม่ได้ ก็จะยิ่งก่อให้เกิดความเครียดเพิ่มมากขึ้น

2. วัยรุ่นเริ่มมีความคิดเห็นเป็นของตัวเอง ถ้าคิดกล้าทำมากกว่าวัยเด็ก ดังนั้นจึงอาจเกิดความขัดแย้งกับพ่อแม่ได้ และยังถ้าพ่อแม่เลี้ยงดูแบบเผด็จการ ก็จะเป็นการสร้างความกดดันให้กับวัยรุ่นมากขึ้น อาจจะทำให้มีบุคลิกภาพแบบยอมตาม ไม่มีความมั่นใจในตนเอง ไม่กล้า หรือต่อต้านได้

3. การแข่งขันในหมู่เพื่อนฝูง ไม่ว่าจะเป็นเรื่องกีฬา การทำกิจกรรมต่างๆ วัสดุเครื่องใช้ต่างๆ ทั้งนี้เนื่องจากวัยรุ่นเป็นช่วงวัยที่แสวงหาการยอมรับจากกลุ่มเพื่อน ดังนั้น ถ้าในกลุ่มเพื่อนนิยมวัสดุอุปกรณ์ใด หรือเล่นเกมกีฬาใด วัยรุ่นก็จะต้องมีสิ่งนั้น หรือทำกิจกรรมเลียนแบบเพื่อนในกลุ่ม แต่ถ้าผู้ใดไม่สามารถหาวัสดุสิ่งนั้นมาครอบครองได้ หรือไม่สามรถจะทำกิจกรรมนั้นๆ ได้ ไม่ว่าจะด้วยเหตุผลใดก็ตาม เขาจะเกิดความรู้สึกกลัวกลุ่มไม่ยอมรับ หรืออาจมองคุณค่าในตัวเองต่ำ เกิดเป็นความเครียดได้เช่นกัน

4. การแข่งขันด้านการเรียน เนื่องจากช่วงวัยนี้เป็นช่วงที่จะนำไปสู่จุดเปลี่ยนในด้านการศึกษา การเปลี่ยนจากระดับมัธยมศึกษาไปสู่ระดับอุดมศึกษา ต้องมีการสอบแข่งขันกัน โดยเฉพาะการสอบเข้ามหาวิทยาลัยที่มีผู้สมัครเป็นจำนวนมาก แต่สามารถรับนักศึกษาได้จำนวนจำกัด ดังนั้นผู้ที่สอบแข่งขันจึงต้องเตรียมตัวมาก และใช้เวลานานเพื่อมุ่งหวังเพียงการสอบผ่าน และในช่วงเวลาของการเตรียมตัวสอบนี้เอง จะเป็นช่วงที่วัยรุ่นต้องเผชิญกับความเครียดมาก

การตอบสนองต่อความเครียดของวัยรุ่น⁽⁵⁵⁾

1. การตอบสนองทางพฤติกรรม (Behavioral responses) วัยรุ่นส่วนใหญ่ได้ใช้ความพยายามในการควบคุมความเครียด ซึ่งเป็นตัวกระตุ้นทางอารมณ์ ได้แก่ ความรู้สึกอาย โกรธ

วิตกกังวล และซึมเศร้า โดยใช้กลไกปกป้องตนเอง (Defense mechanisms) เช่น การแยกตัว (Isolation) การปฏิเสธ (Denial) และการใช้สติปัญญา (Intellectualization) ซึ่งความสามารถในการจัดการกับความเครียด หรือสิ่งที่มาคุกคาม ขึ้นอยู่กับความรู้สึกรับรู้ถึงความสามารถของตนเอง ที่ได้มาจากประสบการณ์ ความมั่นใจในตนเอง และการเห็นคุณค่าในตนเองของวัยรุ่น

2. การตอบสนองทางร่างกาย (Physiological responses) การเปลี่ยนแปลงทางร่างกาย ได้แก่ ฮอร์โมนต่างๆ ที่เพิ่มขึ้น รวมทั้งบุคลิกภาพแบบ A (Type A personality) ที่มีลักษณะชอบแข่งขัน ไม่เป็นมิตร และใจร้อน ทำให้มีความเสี่ยงสูงที่จะเป็นโรคเกี่ยวกับระบบหัวใจ

3. การตอบสนองทางอารมณ์ (Affective responses) เนื่องมาจากการเปลี่ยนแปลงทางร่างกาย สังคม และความคิด วัยรุ่นบางคนจึงอาจเกิดความเครียด แล้วตามมาด้วยการปฏิเสธ และก้าวร้าว ซึ่งเป็นลักษณะของการเปลี่ยนแปลงรูปแบบของความสนใจ ความรู้ ความเข้าใจ ความคิด อารมณ์ ร่างกาย และความสามารถในการควบคุมตนเองของแต่ละบุคคล

ผลกระทบของความเครียดต่อวัยรุ่น⁽⁵¹⁾

1. สุขภาพกาย (Physical health) ปัญหาสุขภาพหลายๆ อย่างของเด็ก และวัยรุ่น พบว่าเริ่มต้นจากความเครียด โรคที่พบมาก ได้แก่ โรคติดเชื้อ ไขข้ออักเสบ ไข้ตั้งอักเสบ ปวดท้องบ่อยๆ เจ็บหน้าอก ปวดศีรษะ โรคเกี่ยวกับระบบทางเดินหายใจ มะเร็ง โรคอ้วน หอบหืด โรคเลือดไหลไม่หยุด และอุบัติเหตุต่างๆ

2. สุขภาพจิต (Psychological health) ปัญหาสุขภาพจิต และพฤติกรรมในเด็ก และวัยรุ่น มีความเกี่ยวข้องกับความเครียดในชีวิตประจำวันเช่นกัน อาการทางจิตทุกระดับที่เกิดขึ้น ล้วนมีความสัมพันธ์กับความเครียดทั้งสิ้น เช่น ความวิตกกังวล ความซึมเศร้า การเห็นคุณค่าในตนเองต่ำ การใช้สารเสพติด ความผิดปกติเกี่ยวกับการกินอาหาร และพฤติกรรมการฆ่าตัวตาย รวมถึงความสามารถในด้านการเรียนลดลง

งานวิจัยที่เกี่ยวข้อง

ในประเทศ

อัมพร โอตระกูล และคณะ⁽⁵⁶⁾ ศึกษาปัจจัยที่มีผลต่อความเครียดของนักเรียน ในนักเรียนชั้นประถมศึกษาปีที่ 5 และ 6 โรงเรียนชาตศึกษา ซึ่งเป็นโรงเรียนเอกชน ในกรุงเทพมหานคร จำนวน 121 คน แบ่งเป็นชาย 58 คน หญิง 63 คน และบิดาของนักเรียน 115 คน มารดา 121 คน โดยใช้แบบวัดความเครียด HOS พบว่านักเรียนหญิงมีความเครียดสูงกว่า นักเรียนชาย มารดามีความเครียดสูงกว่าบิดา ความเครียดของนักเรียนชายมีความสัมพันธ์กับความเครียดของบิดา และความเครียดของนักเรียนหญิงมีความสัมพันธ์กับความเครียดของมารดา ความเครียดของนักเรียนไม่มีความสัมพันธ์ทางสถิติกับการย้ายถิ่นที่อยู่ รายได้ของครอบครัว การไปชมภาพยนตร์ และการทัศนจร และการเจ็บป่วยเล็กน้อยๆ ทางกาย แต่ความเครียดของนักเรียนมีความสัมพันธ์ทางสถิติกับผลการเรียน การออกกำลังกาย เวลาในการดูโทรทัศน์ และความพิการทางกาย

ศูนย์สุขภาพจิตชัยนาท⁽⁶⁾ ได้ศึกษาเรื่องความเครียดของนักเรียนชั้นมัธยมศึกษา ตอนปลายในจังหวัดชัยนาท กลุ่มตัวอย่างจำนวน 952 คน โดยใช้แบบสอบถาม CMI (Cornell Medical Index) พบว่ากลุ่มตัวอย่างที่มีความเครียดสูง ซึ่งมีความเสี่ยงต่อการมีปัญหาสุขภาพจิต หรือมีปัญหาสุขภาพจิตบ้างแล้ว จำนวน 15 คน คิดเป็นร้อยละ 1.5 มีความเครียดสูง จำนวน 106 คน คิดเป็นร้อยละ 11.1 ความแตกต่างในเรื่องเพศมีผลต่อความเครียด ส่วนความแตกต่างในเรื่อง ลำดับการเกิด อายุ สถานที่อยู่อาศัย ระดับการศึกษา และค่าใช้จ่ายต่อเดือน ไม่มีผลต่อความเครียด

อินทิรา พัวสกุล และคณะ⁽⁵⁷⁾ ทำการสำรวจภาวะสุขภาพจิต ของนักเรียนระดับ มัธยมศึกษา จังหวัดเชียงใหม่ ที่มีอายุระหว่าง 15-19 ปี ของโรงเรียนมัธยม 4 แห่ง คือ โรงเรียน วัดโนนทัยพายัพ โรงเรียนอุปราชาวิทยาลัย โรงเรียนมงฟอร์ตวิทยาลัย และโรงเรียนปรี้นรอนแยล วิทยาลัย จำนวน 1,375 คน ในเดือนพฤศจิกายน พ.ศ.2527 – มิถุนายน พ.ศ.2528 พบว่า

1. เด็กวัยรุ่นเพศหญิง มีความเครียดสูงกว่าเด็กวัยรุ่นเพศชาย
2. ไม่พบความแตกต่างของความเครียด ในเด็กที่อยู่ใน และนอกเขตเทศบาล
3. ครอบครัวที่มีขนาดของจำนวนสมาชิกมากหรือน้อย ไม่มีผลกระทบต่อ ความเครียดของเด็กวัยรุ่น
4. ระดับการศึกษาของบิดา มารดา ไม่มีผลเกี่ยวข้องกับความเครียดของเด็กวัยรุ่น

5. เด็กวัยรุ่นกลุ่มที่บิดา มารดา มีรายได้โดยเฉลี่ยสูงกว่า 10,000 บาทต่อเดือน มีความเครียดสูงกว่ากลุ่มที่มีรายได้ต่ำกว่า

6. เด็กวัยรุ่นกลุ่มที่บิดา มารดา มีสถานภาพสมรสหย่า ม่าย หรือแยกกันอยู่ มีระดับความเครียดใกล้เคียงกัน แต่สูงกว่ากลุ่มที่พ่อแม่อยู่ด้วยกัน

นราธร ศรีประสิทธิ์⁽²⁰⁾ ศึกษาปัจจัยทางสังคม และจิตวิทยาที่มีความสัมพันธ์กับความเครียดของเด็กวัยรุ่น ในนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 6 โรงเรียนสามเสนวิทยาลัย 200 คน และโรงเรียนหอวัง 200 คน พบว่า ปัจจัยด้านเพศ ปัญหาเกี่ยวกับรายได้ของครอบครัว ความแออัดของที่อยู่อาศัย ความต้องการหรือความมุ่งหวังในชีวิต ความสัมพันธ์ในครอบครัว และอัตมโนทัศน์ มีความเกี่ยวข้องกับความเครียดของนักเรียนอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติ ส่วนสถานภาพสมรสของบิดามารดา รายได้ของบิดามารดาต่อเดือน ชนิดของบ้านที่อยู่อาศัย ภูมิลำเนาเดิม และผลการเรียน ไม่ปรากฏความสัมพันธ์อย่างมีนัยสำคัญกับความเครียดของนักเรียนวัยรุ่น

ลักษณะ คันดิลีปกร⁽⁵⁸⁾ ดำรงปัญหาเบื้องต้นของนักศึกษาชั้นปีที่ 1 มหาวิทยาลัยมหิดล ศาลายา จำนวน 561 คน เป็นการสำรวจ 5 ด้าน คือ ด้านการเรียน การคบเพื่อน ครอบครัว การเงิน และสำรวจว่าเมื่อนักศึกษามีปัญหาจะเลือกปรึกษาผู้ใด และภูมิหลังด้านต่างๆ โดยใช้แบบสอบถามเกี่ยวกับปัญหา หรืออุปสรรคต่อการศึกษา อุปนิสัยในการเรียน และแบบสอบถามความเครียด HOS ผลการสำรวจพบว่า นักศึกษามากกว่าร้อยละ 60 มีปัญหาการคบเพื่อน ปัญหาครอบครัว ปัญหาการเงิน นักศึกษาทุกคนมีปัญหาการเรียนเพียงแต่มีมากน้อยต่างกัน และพบว่านักศึกษามีปัญหาการเรียนมากถึงร้อยละ 84 สาขาที่มีปัญหาการเรียนมาก คือ สาขากายภาพบำบัด และสาขาทันตแพทยศาสตร์ ส่วนปัญหาความเครียด นักศึกษามีปัญหาความเครียดสูง ร้อยละ 14 และสาขาที่มีความเครียดสูง คือ สาขาสาธารณสุข และวิศวกรรม นอกจากนี้มีปัญหาความเครียดสูงแล้ว 2 สาขานี้ยังมีปัญหาการเงินมาก ตามด้วยปัญหาครอบครัวด้วย

ชูศรี เลิศรัตน์เดชากุล⁽⁵⁹⁾ ศึกษาผลของการฝึกผ่อนคลายกล้ามเนื้อเพื่อลดความเครียดของนักศึกษาชั้นปีที่ 1 วิทยาลัยเทคโนโลยีอุตสาหกรรม สถาบันเทคโนโลยีพระจอมเกล้าพระนครเหนือ โดยใช้แบบทดสอบความเครียดของคูแกน (Dougan's stress questionnaire) กลุ่มควบคุมจะได้อ่านข้อสนเทศเกี่ยวกับการลดความเครียด ส่วนกลุ่มทดลองจะได้รับการฝึกผ่อนคลายกล้ามเนื้อ ผลการศึกษาพบว่า

1. ก่อนการทดลอง กลุ่มทดลอง และกลุ่มควบคุมมีคะแนนความเครียดไม่แตกต่างกัน
2. การฝึกผ่อนคลายกล้ามเนื้อ ทำให้นักศึกษามีความเครียดลดลงมากกว่าการให้ข้อเสนออย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ 0.05
3. การฝึกผ่อนคลายกล้ามเนื้อ ทำให้นักศึกษามีความเครียดลดลงอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ 0.01
4. การให้ข้อเสนอ ทำให้นักศึกษามีความเครียดลดลงอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ 0.01
5. หลังจากเสร็จสิ้นการทดลอง 1 เดือน พบว่า คะแนนจากแบบทดสอบความเครียด ของนักศึกษาแต่ละกลุ่ม มีคะแนนความเครียดลดลงใกล้เคียงกัน

จันทรแรม กิจเหมาะ⁽¹⁸⁾ ศึกษาประสิทธิภาพของการผ่อนคลายกล้ามเนื้อเพื่อลดความเครียดในนักศึกษาพยาบาล แบ่งเป็นกลุ่มควบคุม และกลุ่มทดลองกลุ่มละ 17 คน โดยใช้แบบทดสอบความเครียดของคูแกน (Dougan's stress questionnaire) ในการคัดกรองนักศึกษาที่มีความเครียดสูงออกมา กลุ่มทดลองจะได้รับการสอน และให้ฝึกปฏิบัติผ่อนคลายกล้ามเนื้อเป็นเวลา 15 ครั้งในช่วงเดือนสิงหาคม 2539 ผลการศึกษาพบว่า หลังการทดลองคะแนนความเครียด ลดลงกว่าก่อนการทดลอง ทั้งในกลุ่มควบคุม และกลุ่มทดลอง คะแนนความเครียดในกลุ่มทดลองลดลงมากกว่ากลุ่มควบคุมอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติ ($P < 0.001$)

วันเพ็ญ หวังวิวัฒน์เจริญ และสาระ มุขดี⁽⁶⁰⁾ ศึกษาระดับความเครียดของนักศึกษาพยาบาล วิทยาลัยพยาบาลเกื้อการุณย์ ปีการศึกษา 2538-2539 จำนวน 613 คน โดยใช้แบบสอบถาม HOS พบว่า ค่าเฉลี่ยคะแนนความเครียดของนักศึกษาพยาบาลเท่ากับ 47.67 และนักศึกษาพยาบาลชั้นปีที่ 2 มีค่าเฉลี่ยคะแนนความเครียดน้อยที่สุด คือ 47.39 สาเหตุที่ทำให้เกิดความเครียดในนักศึกษาพยาบาลอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติ ได้แก่ ความสัมพันธ์กับบิดามารดา สุขภาพของบิดามารดา และการเสียชีวิตของมารดา ปัญหาด้านการเงิน สัมพันธภาพระหว่างพี่น้อง และสัมพันธภาพกับเพื่อน

สุนทรี เวปุละ⁽⁶¹⁾ ศึกษาต้นเหตุของความเครียด การตอบสนองต่อความเครียด และการเผชิญความเครียด ตามประสบการณ์การฝึกปฏิบัติการพยาบาล ของนักศึกษาพยาบาล 287 คน โดยใช้เครื่องมือที่ผู้วิจัยสร้างขึ้นเอง ได้แก่ แบบวัดต้นเหตุของความเครียด แบบวัดการตอบสนองต่อความเครียด และแบบวัดการเผชิญความเครียด ผลการวิจัยพบว่า

1. นักศึกษาพยาบาลรายงานว่า ต้นเหตุของความเครียดที่ก่อให้เกิดความเครียดมากที่สุด คือ ต้นเหตุของความเครียดด้านระหว่างบุคคล รองลงมา คือ ด้านภายในบุคคล และด้านภายนอกบุคคล ตามลำดับ

2. ค่าเฉลี่ยการตอบสนองต่อความเครียด และการเผชิญความเครียด ลักษณะการแก้ไขปัญหา การใช้แหล่งสนับสนุนทางสังคม และการเบี่ยงเบนความสนใจของนักศึกษาพยาบาล อยู่ในระดับปานกลาง ส่วนค่าเฉลี่ยลักษณะการยอมรับ อยู่ในระดับมาก ในขณะที่การต่อต้าน และการหลีกเลี่ยง อยู่ในระดับน้อย

3. นักศึกษาพยาบาลที่มีผลสัมฤทธิ์ทางการเรียนระดับต่ำ จะมีความเครียดจากต้นเหตุของความเครียด การตอบสนองต่อความเครียด และการเผชิญความเครียดด้านการหลีกเลี่ยง มากกว่านักศึกษาที่มีผลสัมฤทธิ์ทางการเรียนสูง อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ 0.05 ส่วนการเผชิญความเครียดลักษณะอื่น ไม่มีความแตกต่างกัน

4. นักศึกษาพยาบาลที่มีชั้นปี รายได้ของครอบครัว พฤติกรรมเผชิญสถานการณ์ชีวิตต่างกัน จะมีความเครียดจากต้นเหตุของความเครียด การตอบสนองต่อความเครียด และการเผชิญความเครียด ในแต่ละลักษณะไม่แตกต่างกัน ยกเว้นนักศึกษาที่มีรายได้ของครอบครัวในช่วงต่ำกว่า 3,999 บาทต่อเดือน จะมีการตอบสนองต่อความเครียดมากกว่านักศึกษาที่มีรายได้ของครอบครัวสูงกว่า 13,999 บาทต่อเดือน และนักศึกษาที่มีพฤติกรรมแบบ A มีการเผชิญความเครียดลักษณะการแก้ไขปัญหา มากกว่าผู้ที่มีพฤติกรรมแบบ B อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ 0.05

วรรณิ เทศน์ธรรม⁽⁶²⁾ ศึกษาความเครียดของนักศึกษาพยาบาล วิทยาลัยพยาบาลบรมราชชนนี ศรีธัญญา 155 คน พบว่า นักศึกษามีความเครียดอยู่ในระดับปานกลาง นักศึกษาที่อยู่ในระดับชั้นปีต่างกัน ค่าใช้จ่ายต่อเดือนต่างกัน สัมพันธภาพกับเพื่อนร่วมชั้นต่างกัน สัมพันธภาพกับบุคลากรทางการพยาบาลในสถานที่ฝึกภาคปฏิบัติต่างกัน มีความเครียดไม่แตกต่างกัน ส่วนนักศึกษามีสัมพันธภาพกับอาจารย์ต่างกัน มีความเครียดแตกต่างกันอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ 0.05 โดยพบว่านักศึกษามีสัมพันธภาพกับอาจารย์น้อย มีความเครียดสูงกว่านักศึกษามีสัมพันธภาพกับอาจารย์มาก

รัชณี อัสวรุ่งนิรันดร์ และวันเพ็ญ หวังวิวัฒน์เจริญ⁽⁶³⁾ ได้ทำการศึกษาระดับความเครียด และสาเหตุที่ทำให้เกิดความเครียด ของนิสิตแพทย์ มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ ปีการศึกษา 2532-2533 จำนวน 217 คน โดยใช้แบบสอบถาม HOS พบว่าค่าเฉลี่ยคะแนนความเครียดของนิสิตแพทย์เท่ากับ 29.44 ชั้นปีที่ 2 มีค่าเฉลี่ยคะแนนความเครียดมากที่สุด

ส่วนชั้นปีที่ 6 มีค่าเฉลี่ยคะแนนความเครียดน้อยที่สุด สาเหตุที่ทำให้เกิดความเครียดของนิสิตแพทย์อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติ ได้แก่ ความสัมพันธ์กับบิดา-มารดา โรคประจำตัวของนิสิตแพทย์ สุขภาพของมารดา การเสียชีวิตของมารดา ปัญหาด้านการเงิน และการที่สามารถคุยกับเพื่อนที่ไว้ใจได้

ปิยะนารถ จันทราโชติวิทย์ และคณะ⁽⁶⁴⁾ ศึกษาความเครียดของนักศึกษาทันตแพทย์ มหาวิทยาลัยเชียงใหม่ ชั้นปีที่ 1-6 ปีการศึกษา 2538-2539 จำนวน 535 คน โดยใช้แบบสอบถามซึ่งแบ่งเป็น 2 ส่วน ส่วนที่ 1 ประกอบด้วยข้อมูลส่วนบุคคล และปัจจัยที่เกี่ยวข้องต่อระดับความเครียด ส่วนที่ 2 เป็นแบบวัดสภาวะความเครียด HOS กลุ่มเป้าหมายตอบแบบสอบถาม 2 ครั้งในช่วงใกล้สอบของแต่ละเทอม คือเดือนสิงหาคม และเดือนมกราคม ผลการศึกษาพบว่า ครั้งที่ 1 มีผู้ตอบแบบสอบถาม 354 คน (ร้อยละ 66.2) และครั้งที่ 2 441 คน (ร้อยละ 82.4) ระดับความเครียดไม่มีความแตกต่างอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติ ระหว่างภาคการศึกษา แต่พบว่าระดับชั้นปีที่ศึกษามีผลต่อระดับความเครียดอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติ ($P < 0.001$) โดยมีระดับความเครียดอยู่ระหว่าง 33.3 – 35.9 ชั้นปีที่ 1 จะมีระดับความเครียดต่ำที่สุด ในขณะที่ชั้นปีที่ 2 และ 3 มีระดับความเครียดค่อนข้างสูง ส่วนปัจจัยที่เกี่ยวข้องอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติ ($P < 0.05$) แตกต่างกันไปในแต่ละชั้นปี โดยมีปัจจัยร่วมที่สำคัญ ได้แก่ การมีโรคประจำตัว การต้องรับประทานยาเป็นประจำ ปัญหาการเรียนในชั่วโมงบรรยาย ปัญหาการเรียนในห้องปฏิบัติการ ปัญหาเรื่องที่พัก และการไม่เล่นกีฬา

คณะเทคนิคการแพทย์ มหาวิทยาลัยมหิดล⁽⁶⁵⁾ ได้ศึกษาระดับความเครียด และสาเหตุที่ทำให้เกิดความเครียด ของนักศึกษาเทคนิคการแพทย์ มหาวิทยาลัยมหิดล ปีการศึกษา 2529-2530 จำนวน 204 คน พบว่าค่าเฉลี่ยคะแนนความเครียดของนักศึกษา ที่วัดโดยใช้แบบสอบถาม HOS (Health Opinion Survey) เท่ากับ 38.1 นักศึกษาปีที่ 1 และปีที่ 3 มีค่าเฉลี่ยสูงกว่าปีที่ 4 อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติ สาเหตุสำคัญที่ทำให้เกิดความเครียดของนักศึกษาปีที่ 1 และปีที่ 2 คือ เนื้อหาวิชาที่เรียนมีมากเกินไป ปีที่ 3 คือ ไม่มีสถานที่สำหรับพักผ่อน และเนื้อหาวิชามากเกินไป ปีที่ 4 คือ ไม่มีสถานที่สำหรับพักผ่อน และมีความเบื่อหน่ายในบรรยากาศการเรียน

อัมพร เบญจพลพิทักษ์⁽⁶⁶⁾ ศึกษาปัญหาสุขภาพจิตของแพทย์ประจำบ้าน โรงพยาบาลรามารบิตี 266 คน โดยใช้แบบสอบถามซึ่งประกอบด้วย ข้อมูลพื้นฐาน ปัญหาต่างๆ ในชีวิต ประจำวัน การประเมินตนเองในเรื่องการทำงาน และการเรียน และแบบสอบถามมาตรฐาน GHQ 30 ซึ่งเป็นเครื่องมือในการประเมินภาวะเครียดซึ่งเป็นปัญหาต่อสุขภาพจิต

ผลการศึกษาพบว่า แพทย์ประจำบ้านที่มีความเครียดจนเป็นปัญหาต่อสุขภาพจิต จำนวน 54 ราย คิดเป็นร้อยละ 42.2 ภาวะนี้สัมพันธ์กับการมีคู่อรองที่มีอาชีพแพทย์ อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติ แต่ไม่มีความสัมพันธ์กับข้อมูลพื้นฐานอื่น ในส่วนของปัญหาในชีวิตประจำวัน แพทย์ทั้งสองกลุ่มคือทั้งที่มีภาวะเครียด และไม่มีภาวะเครียด ต่างก็มีปัญหาจากหอพักแพทย์ ปัญหาการเงิน และปัญหาการทำงาน สูงเป็นสามอันดับแรก แต่เมื่อเปรียบเทียบความสัมพันธ์กับภาวะเครียดแล้ว พบว่ามีปัญหาสี่ด้านที่มีนัยสำคัญทางสถิติ คือ ปัญหาครอบครัว ปัญหาการทำงาน ปัญหาการเงิน และปัญหาสุขภาพ นอกจากนี้ ภาวะเครียด จะส่งผลให้แพทย์ประจำบ้านรู้สึกผิดต่อการตัดสินใจในการศึกษาต่อเป็นแพทย์เฉพาะทาง และขาดความมั่นใจในการเรียนจนจบหลักสูตรอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติ

ต่างประเทศ

Helmerts KF. และคณะ⁽⁶⁷⁾ ศึกษาเรื่องความเครียด และภาวะซึมเศร้าของนักศึกษาแพทย์ นักศึกษานิติศาสตร์ และผู้ที่จบการศึกษาแล้ว ของมหาวิทยาลัยแมคกิลล์ โดยใช้แบบสอบถาม DSP (The Derogatis Stress Profile) ในนักศึกษาแพทย์ 509 คน นักศึกษานิติศาสตร์ 380 คน และผู้ที่จบการศึกษาแล้ว 215 คน ในปี 1994-1995 พบว่า นักศึกษาแพทย์รู้สึกถึงความเครียด สูงกว่าประชากรทั่วไป แต่ระดับคะแนนความเครียดต่ำกว่าประชากรทั่วไป นักศึกษานิติศาสตร์ และผู้ที่จบการศึกษาไปแล้ว การเปลี่ยนจากการเรียนวิทยาศาสตร์พื้นฐานไปสู่การปฏิบัติทางคลินิกมีความเกี่ยวข้องกับการเพิ่มขึ้นของความเครียด และภาวะซึมเศร้า

Heins M. และคณะ⁽⁶⁸⁾ ศึกษาการรับรู้ถึงความเครียดของนักศึกษาแพทย์ นักศึกษานิติศาสตร์ และนักศึกษาเคมี และจิตวิทยาที่จบการศึกษาแล้ว ในมหาวิทยาลัยอริโซนา (University of Arizona) ปีการศึกษา 1980-1981 จำนวน 245 คน แบ่งเป็น นักศึกษาแพทย์ 54 คน นักศึกษานิติศาสตร์ 68 คน นักศึกษาเคมีที่จบการศึกษาแล้ว 66 คน และนักศึกษাজิตวิทยาที่จบการศึกษาแล้ว 57 คน โดยใช้เครื่องมือวัดความเครียดที่ผู้วิจัยสร้างขึ้นเอง เกี่ยวกับการเรียน ความสัมพันธ์กับบุคคลอื่น การบริหารเวลา ปัญหาการเงิน ซึ่งข้อมูลเหล่านี้ได้มากจากการใช้เวลาในชีวิตประจำวัน พฤติกรรมสุขภาพ วิกฤตการณ์ในชีวิต และแหล่งสนับสนุนของนักศึกษา ผลการศึกษาพบว่า

1. นักศึกษานิติศาสตร์มีความเครียดเกี่ยวกับการเรียนมากที่สุด โดยมีความเครียดจากการสอบ และการแข่งขันในกลุ่มเพื่อน
2. นักศึกษาแพทย์มีความเครียดจากการมีเวลาส่วนตัวน้อย นักศึกษাজิตวิทยามีความเครียดจากปัญหาการเงิน และนักศึกษาคีมีมีความเครียดจากการที่ต้องสอบบ่อยๆ

3. ไม่มีนักศึกษากลุ่มใดเลยที่ขอความช่วยเหลือจากนักจิตบำบัดมืออาชีพ นอกจากนักศึกษาคณะจิตวิทยาที่เคยพบนักจิตบำบัดมากกว่านักศึกษากลุ่มอื่นถึง 3 เท่า นักศึกษาแพทย์ มักขอความช่วยเหลือจากผู้ให้คำปรึกษาแนะนำในมหาวิทยาลัย หรืออาจารย์ที่ปรึกษา มากกว่า นักศึกษากลุ่มอื่นๆ ส่วนนักศึกษานิติศาสตร์ และเคมี ตอบว่าไม่ขอความช่วยเหลือจากใครเลย ในอัตราที่เท่าๆ กัน

4. การรับรู้ถึงความเครียด มีความสัมพันธ์กับการทำงานหลังจากจบ การศึกษา มากกว่าขณะกำลังศึกษา ซึ่งนักศึกษาที่จบการศึกษาแล้ว รายงานว่ามีความเครียดมากกว่านักศึกษากำลังศึกษาอยู่ทั้ง 2 กลุ่มเล็กน้อย

Crystal DS. และคณะ⁽⁶⁹⁾ ศึกษาการปรับตัวที่เกี่ยวข้องกับผลสัมฤทธิ์ทางการศึกษา ความคาดหวังของบิดามารดา และความพึงพอใจของบิดามารดา ของนักเรียนชั้นมัธยมศึกษา ตอนปลายในประเทศญี่ปุ่น จีน และอเมริกา จำนวน 4,266 คน แบ่งเป็นนักเรียนอเมริกัน 1,386 คน จีน 1,633 คน และญี่ปุ่น 1,247 คน โดยใช้เครื่องมือ คือ แบบวัดความเครียด อารมณ์ซึมเศร้า ความวิตกกังวลเรื่องการเรียน ความรู้สึกก้าวร้าว และอาการทางร่างกาย ผลการศึกษาพบว่า

1. นักเรียนในเอเชียรู้สึกว่ามีบิดามารดาที่มีความคาดหวังในด้านการศึกษา ของนักเรียนสูง แต่มีความพึงพอใจในผลการเรียนของนักเรียนต่ำกว่านักเรียนอเมริกัน

2. ความเครียด อารมณ์ซึมเศร้า ความรู้สึกก้าวร้าว ความวิตกกังวลเรื่อง การเรียน และความเจ็บป่วยทางร่างกายของนักเรียนญี่ปุ่นมีต่ำกว่านักเรียนอเมริกัน ส่วนนักเรียน จีนมีความเครียด ความวิตกกังวลเรื่องการเรียน และความรู้สึกก้าวร้าวน้อยกว่านักเรียนอเมริกัน แต่มีอาการซึมเศร้า และอาการทางร่างกายสูงกว่า

3. ผลสัมฤทธิ์ทางการเรียนของนักเรียนทั้งหมดวัดโดยข้อสอบคณิตศาสตร์ ซึ่งพบว่า ไม่มีความสัมพันธ์กับการปรับตัวของนักเรียน ยกเว้นนักเรียนอเมริกันที่มีผลสัมฤทธิ์ ทางการเรียนสูง จะมีความเครียดสูงกว่านักเรียนที่มีผลสัมฤทธิ์ทางการเรียนต่ำ

Coogan PF. และคณะ⁽⁷⁰⁾ ศึกษาปัจจัยที่เกี่ยวข้องกับการสูบบุหรี่ พฤติกรรมเสี่ยง ต่างๆ และทัศนคติ ในนักเรียนเกรด 4-6 (ประถมศึกษาตอนปลาย) นักเรียนเกรด 7-8 (มัธยมศึกษา ตอนต้น) และนักเรียนเกรด 9-12 (มัธยมศึกษาตอนปลาย) จำนวน 31,861 คน ในคอนเนคติกัต (Connecticut) โดยใช้การสำรวจนักเรียนในโรงเรียนรัฐบาล และโรงเรียนเอกชน ผลการสำรวจ พบว่า นักเรียน 4,884 คน (ร้อยละ 15) เพิ่งเริ่มสูบบุหรี่ไม่นานมานี้ นักเรียนในทุกระดับชั้นเรียนที่ เพิ่งเริ่มสูบบุหรี่จะมีพฤติกรรมเสี่ยงอื่นๆ มีความเครียด และอารมณ์ซึมเศร้า มากกว่านักเรียนที่

ไม่ได้สูบบุหรี่ ซึ่งพฤติกรรมเสี่ยงอื่นๆ และความเครียด มีความสัมพันธ์กับนักเรียนเกรด 4-6 ที่เพิ่งเริ่มสูบบุหรี่มากที่สุด

Rubenstein JL. และคณะ⁽⁷¹⁾ ศึกษาพฤติกรรมการฆ่าตัวตายในวัยรุ่นจากความเครียด และการป้องกันภายในครอบครัว ตัวอย่างเป็นนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาตอนปลาย จำนวน 272 คน พบว่า ร้อยละ 14 ตอบว่ามีพฤติกรรมฆ่าตัวตายไม่นานมานี้ จำนวน 2 ใน 3 ไม่เคยขอความช่วยเหลือจากใคร ผลการศึกษาพบว่า อารมณ์ซึมเศร้า และความเครียดเป็นสาเหตุสำคัญของพฤติกรรมการฆ่าตัวตาย โดยเฉพาะอย่างยิ่ง จากการมีคนในครอบครัวฆ่าตัวตาย การถูกข่มขืน การหย่าร้างของบิดามารดา และการที่บิดามารดาแต่งงานใหม่

Li YM. และ Yen LL.⁽⁷²⁾ ศึกษาความสัมพันธ์ของความเครียดในชีวิตประจำวันของนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาตอนปลายในเมืองฮัวเถียน (Hualien city) จำนวน 1,141 คน โดยใช้แบบสอบถาม ผลการศึกษาพบว่า การบ้าน ความวิตกกังวลถึงอนาคต ความสัมพันธ์ระหว่างบิดามารดากับนักเรียน และความสัมพันธ์กับเพื่อน เป็นสาเหตุที่สำคัญของความเครียด

Dill PL. และ Henley TB.⁽⁷³⁾ ศึกษาความเครียดในนักเรียนระดับวิทยาลัยเปรียบเทียบกันระหว่างนักเรียนที่เดินทางไป-กลับ กับนักเรียนประจำ อย่างละ 47 คน โดยใช้แบบประเมิน การรับรู้เหตุการณ์ที่ก่อให้เกิดความเครียดในชีวิตของวัยรุ่น ผลการศึกษาพบว่ามี ความแตกต่างกันอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติระหว่างนักเรียนทั้ง 2 กลุ่ม ในด้าน การศึกษา เพื่อน ความสัมพันธ์กับ คนอื่น ครอบครัว ความอิสระ ความรับผิดชอบ และคู่รัก นักเรียนไป-กลับมีความสุขที่จะไปเรียน และทำการบ้านมากกว่า ในขณะที่นักเรียนประจำมีความกังวลเกี่ยวกับกิจกรรมในโรงเรียนมากกว่า ส่วนกลุ่มเพื่อน และกิจกรรมทางสังคมมีผลกระทบต่อนักเรียนประจำมากกว่า ในขณะที่นักเรียนไป-กลับมีความรับผิดชอบทางบ้านมากกว่า ผลของการศึกษาพบว่า มีความแตกต่างกันอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติ ระหว่างนักเรียนทั้ง 2 กลุ่มในด้านการรับรู้ต่อสิ่งกระตุ้นความเครียด

Jones RW.⁽⁷⁴⁾ ศึกษาเกี่ยวกับความแตกต่างระหว่างเพศในการรับรู้ถึงความเครียดในการเรียน ในนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาตอนปลาย 272 คน แบ่งเป็นเพศชาย 160 คน และเพศหญิง 112 คน โดยใช้แบบวัดความเครียดในการเรียนสำหรับวัยรุ่น ผลการศึกษาพบว่า นักเรียนทั้งเพศหญิง และเพศชายมีความเครียดในการเรียนต่างกัน โดยที่นักเรียนหญิงมีความเครียดมากกว่านักเรียนชาย

Mates D. และ Allison KR.⁽⁷⁵⁾ ศึกษาสาเหตุของความเครียดและการตอบสนองต่อความเครียด ของนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาตอนปลาย โดยการสัมภาษณ์ ผลการศึกษาพบว่า ความสัมพันธ์กับบิดามารดา และครอบครัว การทำงาน และการขาดเงิน เป็นปัจจัยที่สำคัญของความเครียด ส่วนการตอบสนองต่อความเครียด คือ การใช้สารเสพติด และการทำกิจกรรมที่สนใจ

Niemi SM. และคณะ⁽⁷⁶⁾ ศึกษาอาการปวดที่คอ และไหล่ ที่สัมพันธ์กับปัจจัยทางจิตใจของนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาตอนปลาย จำนวน 718 คน โดยใช้แบบสอบถาม เพื่อถามอาการปวดที่คอ และไหล่ ความเครียด อาการซึมเศร้า และความสามารถของตนเอง พบว่า เพศหญิง ร้อยละ 21 และเพศชายร้อยละ 10 มีอาการปวดที่คอ และไหล่ ส่วนความเครียด และอาการซึมเศร้าพบในเพศหญิงมากกว่าเพศชาย