

บทที่ 2

วรรณกรรมและงานวิจัยที่เกี่ยวข้อง

ในการศึกษาครั้งนี้ ผู้วิจัยได้ศึกษาค้นคว้าวรรณกรรมและงานวิจัยที่เกี่ยวข้อง ดังนี้

1. ความหมายของความเครียด
2. สาเหตุของความเครียด
3. แนวคิดเกี่ยวกับความเครียด
4. แนวคิดเกี่ยวกับการเผชิญความเครียด
5. พฤติกรรมการผ่อนคลายความเครียด
6. งานวิจัยที่เกี่ยวข้องภายในประเทศ
7. งานวิจัยที่เกี่ยวข้องต่างประเทศ

ความหมายของความเครียด

พจนานุกรมฉบับราชบัณฑิตยสถานพ.ศ. ๒๕๔๒(9) กล่าวว่าความเครียด หมายถึง ลักษณะอาการที่สมองไม่ได้ผ่อนคลายเพราะคร่ำเคร่งอยู่กับงานมากจนเกินไป

กรมสุขภาพจิต(4) กล่าวว่าความเครียด หมายถึง เรื่องของร่างกายและจิตใจ ที่เกิดการตื่นตัว เตรียมรับกับเหตุการณ์ใดเหตุการณ์หนึ่ง ซึ่งเราคิดว่าไม่น่าพอใจเป็นเรื่องที่หนักหนาสาหัสเกินกำลังทรัพยากรที่เรามีอยู่ หรือเกินความสามารถของเราที่จะแก้ไขได้ ทำให้รู้สึกหนักใจ เป็นทุกข์ และพลอยทำให้เกิดอาการผิดปกติทางร่างกายและพฤติกรรมตามไปด้วย

กิติกร มีทรัพย์ และคณะ(10) กล่าวว่า ความเครียด หมายถึง ปฏิกริยาของร่างกายและจิตใจอันถูกกระตุ้น ให้ตื่นตัวมากเกินไปจนภาวะปกติ เพื่อสร้างความพร้อมที่จะเผชิญกับสภาพอันยุ่งยากซับซ้อนในเส้นทางชีวิต อาทิ การสอบไล่ การถูกสอบสวน การจากไปของคนรัก การแต่งงาน การเดินทางไปต่างประเทศ การแข่งขัน การเผชิญกับสถานการณ์อันยุ่งยากหรือภาวะอันฝืนใจต่างๆ สถานการณ์ดังกล่าวเหล่านี้ทั้งทางบวกและทางลบ ทำให้คนเราเกิดความเครียดได้

มุกดา สุขสมาน(11) กล่าวว่า ความเครียด หมายถึง สถานการณ์ที่เครียดแค้นที่มีผลทำให้เกิดความกดดันทางอารมณ์ความเครียดที่เกิดขึ้นจะเกี่ยวข้องกับความวิตกกังวลบางครั้งความเครียดจะเกิดกับร่างกาย เช่น อุณหภูมิสูงมาก หรือการเจ็บป่วยที่เกิดขึ้นนานๆ ซึ่งจะเป็นตัวเร่งความเครียด

มาลี ล้วนแก้ว(12) กล่าวว่า ความเครียด คือ ภาวะที่ร่างกายและจิตใจมีปฏิกิริยาตอบสนองต่อสิ่งเร้าที่มาคุกคาม ความเครียดที่เกิดขึ้นกับมนุษย์ทุกคนโดยธรรมชาติ เพราะการกระทบกระเทือนต่อร่างกายและจิตใจไม่ว่าชนิดใดล้วนทำให้เกิดความเครียดได้ทั้งสิ้น เช่น ความผิดหวัง ความไม่พอใจ ความเจ็บปวด หรือแม้แต่สิ่งเล็กๆน้อยๆ ที่เกิดขึ้นในชีวิตประจำวัน

ศิริอนันต์ จูฑะเดมิย์ (13) ได้ให้ความหมายของความเครียด ว่าหมายถึง ความกดดัน ทำให้มีความรู้สึกไม่สบายใจเป็นภาวะที่ทำให้เกิดความวุ่นวายทางจิตใจ ทำให้บุคคลนั้นๆ เสียความสมดุลของตนเองอันเป็นแรงผลักดันให้มีพฤติกรรมเปลี่ยนแปลงไป เพื่อให้มีความรู้สึกดังกล่าวลดน้อยลง และรักษาสมดุลไว้

Han Selye(14) ได้ให้ความหมายของความเครียดไว้ว่า ความเครียดหมายถึง กลุ่มอาการที่ร่างกายแสดงปฏิกิริยาตอบสนองตัวเองต่อสิ่งที่มาคุกคามอันเป็นผลให้เกิดความเปลี่ยนแปลงภายในร่างกายเกี่ยวกับโครงสร้างและเคมีเพื่อต่อต้านการคุกคามอันเป็นผลให้เกิดการเปลี่ยนแปลง ภายในร่างกายเกี่ยวกับโครงสร้างและเคมีเพื่อต่อต้านการคุกคามนั้น และสิ่งที่สำคัญคือ ร่างกายจะมีการปรับตัว

วันเพ็ญ ว่องไวจิตติสิน(15) กล่าวว่านักสังคมวิทยา นักจิตวิทยา และกลุ่มวิชาชีพในทีมสุขภาพได้ให้ความสนใจศึกษากันอย่างกว้างขวาง ทำให้เกิดแนวคิดที่หลากหลายตามพื้นฐานความรู้ของแต่ละวิชาชีพ ด้วยคำนิยามที่หลากหลายสามารถจัดกลุ่มได้ 3 กลุ่มใหญ่

กลุ่มที่ 1 การให้คำนิยามโดยเน้นที่ สิ่งเร้า (Stimulus Defenition)

โจอัน ลัดแมน และคาเรน คริสตันซอเรนเสน (Joan Luckman and Keren Cresen) (16) กล่าวว่าไว้ว่าความเครียด เป็นสิ่งใดก็ตามที่รบกวนความต้องการพื้นฐานหรือคุกคามสภาวะสมดุลของร่างกาย

อารอน แอนโทนพอสกี(17) กล่าวว่าความเครียดเป็นความต้องการ ซึ่งเกิดจากสิ่งแวดล้อมภายในหรือภายนอกบุคคล ซึ่งจะรบกวนความต้องการพื้นฐานหรือคุกคามสภาวะสมดุลของร่างกาย

ศิริพร จิรวัดนกุล(18) กล่าวว่า ความเครียด เป็นอิทธิพลใดๆ ก็ตามที่เกิดจากสิ่งแวดล้อมภายในหรือภายนอกร่างกาย ซึ่งจะรบกวนความต้องการพื้นฐานของร่างกาย สภาวะสมดุลของร่างกายและพัฒนาการทางด้านร่างกายและจิตใจ จะเห็นได้ว่า นิยามนี้ไม่ได้มุ่งอธิบายความแตกต่างระหว่างบุคคลในการประเมินสถานการณ์ ปฏิริยาบุคคลต่อสิ่งเร้าในสถานการณ์ต่างๆกัน และความสามารถในการปรับตัวของบุคคล

กลุ่มที่ 2 การให้คำนิยามโดยเน้นปฏิกิริยาหรือการตอบสนอง

Han Selye(14) กล่าวว่า ความเครียด เป็นปฏิกิริยาตอบสนองทางชีวภาพอย่างไม่เฉพาะเจาะจง เมื่อมีข้อเรียกร้องหรือสิ่งคุกคามทั้งหมดที่กระทำต่อบุคคล โดยเซลล์ ได้แบ่งปฏิกิริยาตอบสนองของร่างกายออกเป็น 3 ระยะ คือ ระยะปฏิกิริยาต่อสิ่งเตือนภัย ระยะต่อต้าน และระยะเหนื่อยล้า ความเครียด หมายถึง ปฏิกิริยาทางด้านร่างกายและจิตใจในการตอบสนองต่อสิ่งที่มีมากระตุ้น

สุวินัย เกี้ยวกิ่งแก้ว(19) กล่าวว่า ความเครียด หมายถึง การตอบสนองของบุคคลที่ระบู้จัดแจงไม่ได้ต่อสภาวะการณ์บางอย่างที่คุกคามต่อความมั่นคงปลอดภัยของชีวิตซึ่งการตอบสนองนี้มีลักษณะเฉพาะเจาะจงในแต่ละบุคคล จะเห็นได้ว่าปฏิกิริยาของคนที่มีต่อความกดดันของสิ่งแวดล้อม การตอบสนองจะเป็นทางด้านร่างกายหรือด้านจิตใจ

กลุ่มที่ 3 การให้คำนิยามโดยเน้นปฏิสัมพันธ์

เป็นผลที่เกิดจากความไม่สมดุลระหว่าง ความต้องการภายนอกและความต้องการภายใน ซึ่งเป็นแรงกดดันกับการรับรู้ความสามารถของตน ที่จะบรรลุความต้องการนั้นๆ

ลาซารัส และ โฟล์คแมน(20) กล่าวว่า ความเครียด เป็นผลมาจากความสัมพันธ์ระหว่างบุคคลกับสิ่งแวดล้อมโดยบุคคลเป็นผู้ประเมินด้วยสติปัญญาว่า ความสัมพันธ์ นั้นจะเป็นโทษหรือมีผลเสียต่อสุขภาพของบุคคลหรือไม่ ซึ่งการประเมินว่ามีผลต่อสวัสดิภาพของตนเอง บุคคลจะดึงเอาแหล่งประโยชน์ซึ่งภาวะเช่นนี้เรียกว่า ภาวะเครียด

ซัทเทอเลย์ โคนลีย์(21) กล่าวว่า ความเครียด เกิดจากการปฏิสัมพันธ์กับบุคคลและสิ่งแวดล้อม เมื่อบุคคลแปลความหมายว่าเป็นอันตราย หรือคุกคามทำลาย จะทำให้บุคคลใช้ทรัพยากรที่มีอยู่ในการเผชิญกับความเครียด การแปลความหมายขึ้นอยู่กับการรับรู้ความเครียดของแต่ละบุคคล ที่มีความแตกต่างกันทางพันธุกรรม โครงสร้างร่างกายประสบการณ์ในอดีต ดังนั้นนิยามนี้ ความเครียดจึงเป็นผลเกิดตามมาจากหลังจากการเกิดปฏิสัมพันธ์ระหว่างสิ่งเร้าจากสิ่งแวดล้อมและการตอบสนองของบุคคลทางด้านร่างกายและจิตใจ

สาเหตุของความเครียด

สาเหตุของความเครียดหรือตัวก่อความเครียด (Stressor) นั้นมีอยู่อย่างมากมายที่แตกต่างกันออกไป เนื่องจากสภาวะการณ์ของความเครียดอย่างใดอย่างหนึ่ง ทำให้เกิดความเครียดในบุคคลได้แตกต่างกัน ดังนั้น หาก จะกล่าวถึงสาเหตุของความเครียด มีความแตกต่างกันออกไป ดังนี้

Farmer, et. al(22) แบ่งสาเหตุของความเครียดออกเป็น 4 สาเหตุดังนี้

1. สาเหตุจากบุคคล (Personal Source) เป็นสาเหตุที่สัมพันธ์กับวิถีชีวิตของบุคคล ได้แก่ โครงสร้างบุคลิกภาพ ประสบการณ์ในชีวิต สุขภาพ และอื่น ๆ ที่เกี่ยวข้องในลักษณะของแต่ละบุคคล

2. สาเหตุจากการเงิน (Financial Source) เป็นสาเหตุเกี่ยวกับเศรษฐกิจ ได้แก่ สถานภาพทางการเงิน รายได้รวมทั้งการรับรู้ของบุคคลเกี่ยวกับสถานภาพทางการเงิน

3. สาเหตุจากสัมพันธภาพ (Relational Source) เป็นสาเหตุจากการพบปะสังสรรค์กับคนอื่น ได้แก่ ครอบครัว กลุ่มสมรส เพื่อน เพื่อนบ้าน ผู้บังคับบัญชา

4. สาเหตุจากอาชีพการงาน (Occupational Source) เป็นสาเหตุที่สัมพันธ์กับประสบการณ์ทำงานและการดำเนินชีวิต

เฮสริเกล และคณะ(23) ได้แบ่งสาเหตุที่ทำให้เกิดความเครียดในการทำงาน ออกเป็น 5 กลุ่ม คือ

1. ลักษณะงาน ได้แก่ มีงานมากหรือน้อยเกินไป สภาพแวดล้อมในการทำงานไม่ดี การบริหารเวลาไม่เหมาะสม
2. บทบาทในการทำงาน ได้แก่ ความขัดแย้งในบทบาท ความคลุมเครือในบทบาท ความรับผิดชอบ ต่อคนอื่น และขาดการมีส่วนร่วมในการตัดสินใจ
3. ความสัมพันธ์ภายในองค์กร ได้แก่ ความสัมพันธ์กับผู้บังคับบัญชา ความสัมพันธ์กับเพื่อนร่วมงาน และขาดการมอบหมายรับผิดชอบ
4. ความสัมพันธ์ภายนอกองค์กร ได้แก่ การสนับสนุนจากครอบครัว
5. การพัฒนาอาชีพ ได้แก่ ได้รับการสนับสนุนมากเกินไปหรือน้อยเกินไป ขาดความปลอดภัยในการทำงาน ความพยายามที่จะปฏิบัติงานถูกขัดขวาง

Engel L. George(24) สรุปสาเหตุที่ก่อให้เกิดความเครียดไว้ 3 ประการ คือ

1. การสูญเสียหรือเกรงว่าจะสูญเสียสิ่งที่มีค่า สิ่งที่รัก สิ่งที่มีความหมายต่อตนเอง ได้แก่ การสูญเสียอวัยวะ บทบาททางสังคม อาชีพการงานบุคคล
2. การได้รับอันตรายหรือเกรงว่าจะได้รับอันตราย เช่น การที่จะต้องอยู่ในสภาพแวดล้อมใหม่ การพลัดพลากจากบุคคลที่ใกล้ชิด การเปลี่ยนหน้าที่ความรับผิดชอบ การโต้แย้งการพบกับเหตุการณ์ที่เกิดขึ้นโดยไม่คาดคิดมาก่อน
3. ความคับข้องใจ เมื่อบุคคลไม่ได้รับการตอบสนองด้านร่างกาย จิตใจ อารมณ์และสังคม จะก่อให้เกิดความคับข้องใจและความขัดแย้งยิ่งขึ้น

Antonovsky (25) ได้แบ่งความเครียดออกเป็น 4 สาเหตุ คือ

1. ความเครียดที่มีสาเหตุมาจาก ปัญหาสิ่งแวดล้อม (Environmental Stressors)

สภาพแวดล้อมตามธรรมชาติ เป็นสาเหตุให้บุคคลเกิดความเครียด ได้แก่ การอาศัยอยู่ในชุมชนแออัด มีเสียงรบกวนรอบข้าง ตลอดจนการเดินทางไปทำงานที่มีการจราจรติดขัด เพราะรถติดทำให้ไปทำงานสายและเหน็ดเหนื่อยจากการเดินทางจึงเป็นสาเหตุหนึ่งที่ทำให้เกิดความเครียดขึ้นได้ นอกจากนี้ภัยพิบัติต่าง ๆ อาทิ พายุ น้ำท่วม ไฟไหม้ แผ่นดินไหว การถูกวางระเบิด รถชนตักกัน รถไฟชนรถยนต์ เครื่องบินตก เป็นต้น

2. ความเครียดที่มีสาเหตุมาจาก ปัญหาด้านสังคม (Social Stressors)

ความเครียดที่มีปัญหาจากด้านสังคมเกิดปัญหาเกี่ยวกับความขัดแย้งระหว่างสมาชิกในครอบครัวหรือเพื่อนร่วมงาน ปัญหาเกี่ยวกับการทำงาน หรือปัญหาด้านการเงิน ปัญหาเศรษฐกิจของประเทศที่ตกต่ำ และปัญหาการว่างงาน ปัญหาเกี่ยวกับความต้องการด้านความรักจากบุคคลอื่น

3. ความเครียดที่มีปัญหาจาก ปัญหาด้านจิตใจ (Psychological Stressors)

ความเครียดที่มีปัญหาด้านจิตใจ จะเกิดจากแรงผลักดันภายในจิตใจของบุคคล เกิดจากความต้องการ ความรู้สึก ความคิด เจตคติ ความกังวล ความทรงจำ ความหวาดกลัว ความโกรธ ความเศร้า และการแปลความหมายจากการรับรู้สิ่งต่างๆ ทั้งที่เกี่ยวข้องกับตนเองและผู้อื่น อาทิเช่น ต้องการประสบความสำเร็จในการเรียนและการทำงานในระดับสูง ความต้องการเป็นบุคคลที่ได้รับการยกย่องนับถือ มีความทะเยอทะยานสูง ชอบการแข่งขัน ลักษณะทางจิตใจต่าง ๆ ที่กล่าวมาเป็นสาเหตุสำคัญที่ทำให้เกิดความเครียด มีอาการวิตกกังวลขึ้น

4. ความเครียดที่มีสาเหตุมาจาก ปัญหาด้านร่างกาย (Physiological Stressors)

สาเหตุที่บุคคลเกิดความเครียดจากปัญหาด้านร่างกาย และเกิดจากความต้องการด้านสรีระของบุคคล ปกติบุคคลทุกคนย่อมต้องการอาหาร อากาศ และการพักผ่อนที่เพียงพอกับความ ต้องการของร่างกาย หากบุคคลใดพักผ่อนไม่เพียงพอหรือรับประทานอาหารไม่เพียงพอกับความ ต้องการของร่างกายจะทำให้ร่างกายขาดความสมดุล ไม่สุขสบาย เกิดความเมื่อยล้าตึงเครียดกล้ามเนื้อ ปวดศีรษะ นอกจากนี้ ความเครียดอาจเกิดจากความพิการทางร่างกาย ด้วยอุบัติเหตุต่าง ๆ เช่น ขาพิการ แขนขาด ตาบอด หรือเกิดจากความเจ็บป่วยทางร่างกายเป็นเวลานาน รวมถึงการเปลี่ยนแปลงทางร่างกายของวัยรุ่น วัยหมดประจำเดือน (Menopause) ของสตรีวัยสูงอายุ ทำให้เกิดความ วิตกกังวล สิ่งต่าง ๆ ที่กล่าวมาเป็นสาเหตุที่ก่อให้เกิดความเครียดได้

สิ่งที่ก่อให้เกิดความเครียดในวัยรุ่น

1. การเปลี่ยนแปลงทางร่างกายทั่วไป

ในช่วงเข้าวัยรุ่น น้ำหนักจะเพิ่มขึ้น ถึงร้อยละ 25 ของน้ำหนักและความสูงในวัยเด็ก นับเป็นช่วงชีวิตที่มีการเจริญเติบโตเร็วมากที่สุดช่วงหนึ่ง ทำให้วัยรุ่นรู้สึกตัวเองว่ามีรูปร่าง กึ่งกึ่งน่ารำคาญ ปรากฏการณ์ที่สำคัญของการเปลี่ยนแปลงทางร่างกายที่สำคัญมี 3 ประการดังนี้

1.1 วัยรุ่นหญิงเติบโตขึ้นเป็นสาวเร็วกว่าวัยรุ่นชาย ประมาณ 1-2 ปี

1.2 วัยรุ่นแต่ละคนมีอัตราการเจริญเติบโตที่แตกต่างกันมาก การเปลี่ยนแปลงของสภาพจิตใจ (ความนึกคิดและการสังคม)จะสอดคล้องกับการเปลี่ยนแปลงทางด้านร่างกายมากกว่าทางด้านอายุ

1.3 เด็กผู้หญิงจะเติบโตอย่างรวดเร็วในช่วง 1 ปี ก่อนจะมีรอบเดือนแล้วเด็กผู้หญิงจะสูงขึ้นอีกไม่มากนัก และโตเต็มที่ ประมาณอายุ 15-17 ปี ในขณะที่เด็กชายจะสูงใหญ่อย่างรวดเร็วหลังจากมีน้ำสุจิครั้งแรกจากการสำเร็จความใคร่ด้วยตนเองหรือฝันเปียกวัยรุ่นชายมีร่างกายเติบโตเต็มที่ประมาณช่วงอายุ 19-21 ปี

2. การเปลี่ยนแปลงทางเพศ

การเติบโตเป็นสาววัยรุ่น การมีรอบเดือนครั้งแรกอาจทำให้ รู้สึกพอใจ หรือรู้สึกภูมิใจที่เป็นผู้หญิงเต็มตัว หรืออาจรู้สึกในทางลบ หวาดหวั่น ตกใจได้เช่นกัน รอบเดือนครั้งแรก ไม่ใคร่สม่ำเสมอ หรือขาดหายไปได้หลายเดือนและมีไข่ตกเพียงร้อยละ 50 ครั้งเท่านั้นในปีแรก วัยรุ่นอาจหมกหมุ่นกับรูปร่าง มักใช้เวลาอยู่หน้ากระจกนานๆเพื่อสำรวจดูรูปร่าง ส่วนเว้าโค้งของร่างกาย การแตกเนื้อหนุ่ม การฝันเปียก มักจะเกิดในวัยรุ่นชายช่วงอายุ 14-16 ปี วัยรุ่นชายจะมีอารมณ์ทางเพศสูงสุดและรุนแรงช่วงอายุ 17-18 ปี มีการตื่นตัวทางเพศง่ายและรวดเร็ว ก่อให้เกิดความไม่มั่นใจในตนเองวัยรุ่นชายอาจคิดหมกหมุ่นเกี่ยวกับเรื่องเพศได้มากถึงกับมีพฤติกรรมการแสดงออกต่างๆ ที่เป็นปัญหา

ผลของการเปลี่ยนแปลงของร่างกายต่ออารมณ์

เมื่อมีการเปลี่ยนแปลงทางร่างกายวัยรุ่นบางคนรู้สึกวิตกกังวล กลัวการมีความผิดปกติในร่างกายหรือรู้สึกหงุดหงิดหมกหมุ่น ไม่พอใจกับรูปร่างของตนเอง อารมณ์ความรู้สึกวิตกกังวลของวัยรุ่นเกี่ยวกับร่างกายและเพศมีหลายๆด้านดังนี้

1. วิตกกังวลเกี่ยวกับการเปลี่ยนแปลงของร่างกาย
2. วิตกกังวลเกี่ยวกับอารมณ์เพศที่สูงขึ้นและรู้สึกไม่แน่ใจในความเป็นหญิงเป็นชายของตน

3. กังวลเกี่ยวกับเรื่องพฤติกรรมทางเพศ ได้แก่การสำเร็จความใคร่ด้วยตนเอง ความอยากรู้ อยากเห็น

4. กลัวการเป็นผู้ใหญ่ กลัวความรับผิดชอบ บางครั้งอยากเป็นผู้ใหญ่ ทำให้มีอารมณ์ผันผวน หงุดหงิดได้มาก

แนวคิดเกี่ยวกับความเครียด

ความเครียด เป็นภาวะการณ์ที่มนุษย์ทุกคนในสังคมโลกไม่อาจจะหลีกเลี่ยงได้ เป็นที่ยอมรับกันโดยทั่วไปในการดำเนินชีวิตประจำวัน ซึ่งทุกคนต่างพยายามต่อสู้ดิ้นรนเพื่อที่จะเอาชนะให้หลุดพ้นในประเด็นปัญหาต่างๆ ที่เกิดขึ้นของแต่ละวันด้วยประสบการณ์ของแต่ละบุคคลที่แตกต่างกัน กับความเครียดที่เกิดขึ้นและแตกต่างกันด้วยการเรียนรู้ การปรับตัว การปรับอารมณ์ การปรับพฤติกรรม ตลอดจนการยอมรับความเป็นจริงที่เกิดขึ้น เพื่อให้ตนเองดำเนินชีวิตไปได้อย่างมีความสุข มีสุขภาพจิตที่แจ่มใส สถานการณ์ต่างๆ จึงเป็นปัญหาที่ส่งผลให้เกิดการปรับตัวของบุคคลก่อให้เกิดแรงผลักดันภายในภายนอก เพื่อตอบสนองต่อสภาพแวดล้อมหรือสิ่งเร้าในสถานการณ์นั้น

ระดับความเครียด

ความเครียดที่เกิดขึ้นในแต่ละบุคคล แม้ว่าจะมีสาเหตุอันเดียวกันก็ตาม ต่างกันที่ปฏิกิริยาการตอบสนองต่อความเครียดของบุคคลจะแตกต่างกันตามระดับไปทั้งนี้ขึ้นอยู่กับพื้นฐานทางด้านจิตใจ อารมณ์ สังคม วัฒนธรรม สิ่งแวดล้อมในขณะนั้น การยอมรับและความสามารถในการปรับตัวของแต่ละบุคคล นอกเหนือจากนี้ขึ้นอยู่กับความมากน้อยของสิ่งที่จะมากระตุ้น

เออวิง แอล เจนิส (26) แบ่งความเครียดออกเป็น 3 ระดับ

1. ความเครียดระดับต่ำ (Mild Stress) เป็นความเครียดที่เกิดขึ้นและสิ้นสุดลงในระยะเวลาอันสั้น เพียงวินาทีหรือชั่วโมงเท่านั้น ซึ่งเกี่ยวข้องกับสาเหตุหรือเหตุการณ์เพียงเล็กน้อยในชีวิตประจำวัน เช่น การจราจรติดขัดขณะเดินทางไปทำงาน การผิดพลาดเวลานัดหมาย เป็นต้น
2. ความเครียดระดับปานกลาง (Moderate Stress) เป็นความเครียดที่มีระดับรุนแรงกว่าระดับแรก เป็นอยู่หลายชั่วโมงหรือเป็นวัน เช่น การเจ็บป่วยที่ไม่รุนแรง การทำงานมากเกินไป ความขัดแย้งกับเพื่อนร่วมงาน เป็นต้น
3. ความเครียดระดับสูง (Severe Stress) เป็นความเครียดระดับที่รุนแรงมาก มีการแสดงอาการอยู่นานเป็นสัปดาห์ เป็นเดือน เป็นปี สาเหตุของความเครียดจะรุนแรงหรือไม่มีหลายสาเหตุ เช่น การสูญเสียสิ่งของหรือบุคคลอันเป็นที่รัก ความเจ็บป่วยรุนแรง การพลัดพราก การสูญเสียอวัยวะของร่างกายที่สำคัญต่อการดำรงชีวิต เป็นต้น

อิทธิพลของความเครียดต่อสุขภาพ

เรย์และอาเทอร์ (27) ได้แสดงให้เห็นถึงขั้นตอนของการที่ก่อให้เกิดความเปลี่ยนแปลงในชีวิต ซึ่งถือว่าเป็นภาวะเครียด ทำให้มนุษย์ต้องปรับตัว โดยบุคคลที่มีเหตุการณ์ที่ทำให้ชีวิตต้องเปลี่ยนแปลงมากจะมีโอกาสเกิดความเจ็บป่วยได้สูง ผ่านกลไกดังนี้

ขั้นที่ 1 การรับรู้ บุคคลจะรับรู้ว่าการณ์นั้นรุนแรงมาก หรือน้อยขึ้นอยู่กับปัจจัย 3 ประการ คือ ประสบการณ์ในชีวิตที่ผ่านมา แรงสนับสนุนทางสังคม และความแข็งแรงของบุคคล ซึ่งอาจจะได้มาจากกรรมพันธุ์

ขั้นที่ 2 ผลของการรับรู้ของบุคคลจะผ่านกลไกการป้องกันตนเอง ได้แก่ การปฏิเสธ การโทษคนอื่นหรือสิ่งอื่น การเก็บกด การกระทำตรงข้ามกับที่คิด และการแยกตัว แต่เหตุการณ์บางอย่างจะมีผลผ่านต่อไปถึงขั้นที่ 3

ขั้นที่ 3 การตอบสนองทางด้านจิตสรีระของบุคคลมี 2 ลักษณะคือ

1. การตอบสนองที่บุคคลรับรู้ได้ เช่น การเปลี่ยนแปลงทางด้านอารมณ์ ปวดศีรษะ กล้ามเนื้อตึงเครียด เป็นต้น
2. การตอบสนองที่บุคคลไม่รับรู้ เช่น ไขมันในเลือดสูง ความดันโลหิตสูง น้ำตาลในเลือดสูง เป็นต้น

ขั้นที่ 4 การจัดการกับการตอบสนอง เช่น การหาทางผ่อนคลายเพื่อลดความตึงเครียดของกล้ามเนื้อ การออกกำลังกาย เป็นต้น

ขั้นที่ 5 พฤติกรรมการเจ็บป่วย บุคคลจะมุ่งความสนใจไปที่อาการแสดงที่ไม่หายไปและจะแสดงพฤติกรรมของการเจ็บป่วย เช่น หยุดทำงาน เป็นต้น

ประเภทความเครียด

ความเครียด สามารถเกิดขึ้นกับคนเราได้ไม่ว่าจะเป็นความเครียดทางด้านร่างกายและจิตใจ ซึ่งมีสาเหตุแตกต่างกันออกไปเช่นเดียวกับปริมาณความเครียดที่เกิดขึ้นก็จะมีผลที่แตกต่างกันไป มีนักวิชาการหลายท่าน ได้แบ่งประเภทของความเครียด ออกเป็นประเภทต่าง ๆ ดังนี้

ฮาเฟิน และ แฟนด์เซน(28) แบ่งประเภทของความเครียด ตามความสามารถในการป้องกันการเกิดความเครียดไว้เป็น 2 ประเภท คือ

1. ความเครียดที่สามารถหลีกเลี่ยงได้ (Avoidable Stress) เช่น ไม่ชอบสถานที่ที่มีความแออัด ก็สามารถหลบหลีกเลี่ยงไปอยู่ที่อื่นได้
2. ความเครียด ที่ไม่สามารถหลีกเลี่ยงได้ (Unavoidable Stress) เช่น ไม่สามารถห้ามไม่ให้คนเจ็บป่วย หรือตายได้

Benjarmin F. Miller and Claire B. Keane(29) แบ่งความเครียดตามที่เกิดมา เป็น 2 ประเภท ดังนี้

1. ความเครียดทางร่างกาย (Physical Stress) หมายถึง เหตุการณ์ที่มีผลต่อการเปลี่ยนแปลงทางสภาพร่างกาย ตามระยะเวลาที่เกิด คือ

- ความเครียดอย่างเฉียบพลัน (Emergency Stress) เกิดขึ้นเมื่อร่างกายถูกคุกคามทันทีทันใด เช่น อุบัติเหตุ ต่าง ๆ หรือ เหตุการณ์ที่น่ากลัว

- ความเครียดชนิดต่อเนื่อง (Continuing Stress) เกิดขึ้นเมื่อร่างกายถูกคุกคามอย่างต่อเนื่อง เช่น การเปลี่ยนแปลงตามวัย ได้แก่ การเปลี่ยนแปลงตามวัยหนุ่มสาว วัยหมดประจำเดือน วัยชรา เป็นต้น สิ่งแวดล้อมต่าง ๆ ก่อความคับข้องใจอย่างต่อเนื่อง เช่น การจราจรติดขัด สิ่งรบกวนทั้งทางร่างกายและจิตใจ เช่น ความเจ็บป่วยเรื้อรัง

2. ความเครียดทางด้านจิตใจ (Psychological Stress) หมายถึง สภาพการณ์ที่เป็นผลกระทบให้เกิดความคับข้องใจ ขัดแย้งในจิตใจ เป็นปฏิกิริยาตอบสนองที่เกิดขึ้นทันทีทันใดเมื่อคิดว่าจะเกิดอันตราย ซึ่งกล่าวถึงความเครียดทางด้านจิตใจ หมายถึง กระบวนการทั้งหมดไม่ว่าจะเป็นสาเหตุจากสิ่งแวดล้อมภายนอกหรือภายในร่างกาย ที่เป็นเหตุให้บุคคลต้องใช้พลังจิตในการแก้ปัญหาก่อนระบบอื่น ๆ ของร่างกายจะลงมือทำงาน

Han Selye(14) แบ่งความเครียดออกเป็น 2 ชนิด

1. ความเครียดที่นำไปสู่ความสุข (Eustress) หมายถึง ความเครียดในลักษณะ ให้ประสบการณ์ ที่ปลื้มปิติ เพิ่มความหมายให้กับชีวิตและเพาะบ่มทัศนคติ ในการแสวงหาหนทาง แก้ไขปัญหาในทางบวก แม้จะเป็นปัญหาที่สลับซับซ้อน ตัวอย่างเช่น การเกิดความสำเร็จในการศึกษา ได้รถใหม่ มีเพื่อนใหม่ เป็นต้น

2. ความเครียดที่นำไปสู่ความทุกข์ (Distress) หมายถึง ความเครียดที่เกิดขึ้นแล้ว ให้ผลในทางลบ ซึ่งอาจจะมีผลต่อระบบการทำงานของร่างกายและจิตใจ จนนำไปสู่การเจ็บไข้ ป่วยและพิการ ได้ เช่น ตกงาน หรืออยู่ในภาวะกดดัน เมื่องานไม่เสร็จทันเวลา ไม่ทันรถออก และมีความยุ่งยากทางการเงิน เป็นต้น

นฤมล กิตตะยานนท์(30) แบ่งความเครียดออกตามลักษณะที่เกิดจากการทำงาน แบ่งเป็น 2 ประเภท คือ

1. ความเครียดที่มีได้เกิดจากงาน (Non Job Stress) เป็นความเครียดในชีวิตประจำวันของคนเรา เช่น พี่น้องทะเลาะกัน ภาวะเจ็บป่วยของบุคคลในครอบครัว เป็นต้น

2. ความเครียดที่เกิดจากงาน (Job Stress) เป็นความเครียดที่บุคคลได้รับจากการทำงาน เช่น ปัญหาต่าง ๆ ที่พบในที่ทำงาน ความกลัวที่จะไม่ได้เลื่อนตำแหน่ง เป็นต้น

แนวคิดเกี่ยวกับการเผชิญความเครียด

1. ความหมายของการเผชิญความเครียด

เพียร์ลีนและสกูลเลอร์(31) กล่าวว่า การเผชิญความเครียดเป็นพฤติกรรมที่บุคคลแสดงออกเพื่อปกป้องภาวะจิตใจถูกรบกวนเนื่องจากปัญหาและความเครียด

กาแลนค์และบุช (32) กล่าวว่า เป็นพฤติกรรมที่เปิดเผยหรือไม่เปิดเผยก็ได้ แต่ต้องเป็นกระบวนการที่บุคคลพยายามระงับ แบ่งเบาหรือจัดความเครียดหรือสิ่งที่มาคุกคาม

ลาซาร์ส และฟอล์กแมน(33) กล่าวว่า เป็นกระบวนการทางความคิดและพฤติกรรมของบุคคลที่ใช้ในการจัดการกับความต้องการของร่างกาย ทั้งภายนอกและภายในของบุคคล รวมถึงกระบวนการทางจิตใจหรือกลไกทางจิตที่บุคคลใช้เพื่อรักษาสมดุลทางจิตใจด้วย

สรุปได้ว่า การเผชิญความเครียดหมายถึงการแสดงออกของพฤติกรรมทั้งในรูปแบบของการกระทำหรือความคิดของบุคคลเพื่อพยายามกำจัด ควบคุมหรือบรรเทาภาวะเครียดที่มาคุกคาม โดยอาศัยกระบวนการทางความคิดและรวมถึงการใช้กระบวนการทางจิตใจเพื่อให้กลับสู่ภาวะสมดุล

2. รูปแบบการเผชิญความเครียด

รูปแบบของการเผชิญความเครียดที่บุคคลแสดงออกนั้น แบ่งโดยอาศัยเกณฑ์การแบ่ง 2 อย่าง คือ แบ่งตามวิธีการเผชิญความเครียด และแบ่งตามจุดมุ่งหมายของการเผชิญความเครียด

2.1 การเผชิญความเครียด ที่แบ่งตามวิธีการเผชิญความเครียด แบ่งเป็น 3 อย่างคือ

1. การใช้กระบวนการคิด (Active - Cognitive Coping) ได้แก่ ความพยายามประเมินความเครียด เกี่ยวกับสถานการณ์ เช่น พยายามมองสถานการณ์ในแง่ดี หรือพยายามคิดถึงประสบการณ์ที่เคยใช้ในการเผชิญความเครียดได้สำเร็จมาใช้ในสถานการณ์เหมือนๆ กัน

2. พฤติกรรมการแสดงออก (Active- Behavior Coping) ได้แก่ การแสดงออกทางพฤติกรรมโดยเปิดเผย เพื่อจัดการกับปัญหาโดยตรง เช่น พยายามค้นหาสถานการณ์ หรือแสดงออกในสิ่งดี

3. การหลีกเลี่ยง (Avoidance -Coping) ได้แก่ ความพยายามที่จะหลีกเลี่ยงปัญหา ไม่เผชิญกับปัญหาโดยตรง เช่น เตรียมรับสถานการณ์ที่เลวลง เก็บความรู้สึกไม่ระบายให้ใครฟัง หรือลดความตึงเครียดทางอารมณ์ทางอ้อม โดยแสดงออกทางพฤติกรรม เช่น รับประทานอาหารมาก หรือสูบบุหรี่

แบ่งการเผชิญความเครียดออกเป็น 2 ประเภทใหญ่ๆ คือ

1. การเผชิญความเครียดโดยปฏิกิริยาโดยตรง ได้แก่ พฤติกรรมต่างๆ ของบุคคลที่พยายามจัดการกับภาวะอันตราย ภาวะคุกคาม และทำทาบ โดยการเปลี่ยนแปลงปัญหาที่เกิดขึ้น ซึ่งสามารถแบ่งได้เป็น 4 ประเภทย่อยๆ คือ

1.1 การเตรียมตัวต่อสู้กับภาวะอันตราย (Preparing Against Harm) เมื่อเกิดภาวะอันตรายบุคคลจะแสดงออกหลายรูปแบบตามสถานการณ์ที่เกิดขึ้น โดยมีความประสงค์เพื่อกำจัดหรือลดความคุกคามนั้น ถ้าประสบความสำเร็จภาวะอันตรายจะถูกลดลงหรือถูกกำจัดออกไป แต่ถ้าไม่ประสบความสำเร็จจะทำให้ภาวะอันตรายคุกคามกับบุคคลมากขึ้น มีความเครียดทางอารมณ์ เช่น ชิมเสร์ว่า รู้สึกผิด โกรธ เป็นต้น

1.2 พฤติกรรมก้าวร้าว (Agression) เป็นการป้องกันตัวเองอย่างหนึ่งโดยบุคคลทำลาย หรือเปลี่ยนแปลงปรือกำจัดสิ่งที่เป็นสาเหตุให้เกิดภาวะอันตราย เพื่อให้ตนพ้นจากภาวะอันตรายนั้น

1.3 การหลีกเลี่ยง (Avoidance) เป็นความรู้สึกแรกเมื่อบุคคลเผชิญกับสถานการณ์ที่มีอิทธิพล หรือมีอันตรายมาก การหลีกเลี่ยงอาจเกิดขึ้นร่วมกับความกลัวหรือไม่ก็ได้

1.4 การเมินเฉยหรือไม่แสดงปฏิกิริยา (Inactive or Apathy) เป็นปฏิกิริยาโดยตรงเมื่อบุคคลหมดหวัง ท้อแท้ เนื่องจากเหตุการณ์ที่ก่อให้เกิดความเครียดไม่สามารถป้องกันได้อีกต่อไป

2. การเผชิญความเครียด โดยวิธีการบรรเทาทุกข์เป็นการลดหรือกำจัดความตึงเครียดของร่างกายและจิตใจที่เกิดจากสถานการณ์ที่เป็นปัญหา แบ่งออกเป็น 2 ประเภทย่อย คือ

2.1 การบรรเทาอาการ โดยตรง ได้แก่ การใช้สุรา ยาระงับประสาท หรือการผ่อนคลายกล้ามเนื้อ โดยมีจุดมุ่งหมายเพื่อลดความตึงเครียดซึ่งเป็นการเผชิญความเครียดที่มุ่งให้ร่างกายเป็นศูนย์กลาง

2.2 วิธีการบรรเทาทางจิตใจ หรือเรียกอีกอย่างหนึ่งว่า กลไกป้องกันทางจิต ที่บุคคลใช้เพื่อลดความวิตกกังวล โดยที่ไม่รู้สึกตัว

2.2 การเผชิญความเครียดแบ่งตามจุดมุ่งหมายของการเผชิญความเครียด

แบ่งการเผชิญความเครียดไว้ 2 ประเภทใหญ่ๆ คือ

1. การเผชิญความเครียดที่มุ่งแก้ปัญหา เป็นวิธีการที่บุคคลพยายามทั้งความคิดและการกระทำเพื่อจัดการเปลี่ยนแปลงเพื่อแก้ไขปัญหาโดยตรง ได้แก่การวิเคราะห์ปัญหาที่เกิดขึ้น ค้นหาข้อมูลที่เกี่ยวข้องกับการแก้ปัญหา ั้งเป้าหมายในการแก้ปัญหา พยายามหาวิธีการต่างๆ ในการแก้ปัญหาที่เหมาะสม และลงมือแก้ปัญหา โดยอาจเป็นการจัดการตัวปัญหา มุ่งแก้ที่ตัวเอง ปรับสิ่งแวดล้อม เป็นต้น

2. การเผชิญความเครียดที่มุ่งเน้นอารมณ์ เป็นกระบวนการคิด และพฤติกรรมต่างๆ ที่บุคคลใช้เพื่อจัดการ หรือบรรเทาความเครียดที่เกิดขึ้น เป็นการรักษาความสมดุลทางจิตใจไว้ได้แก่ การผ่อนคลาย การนั่งสมาธิเพื่อให้จิตใจสงบ การดื่มสุรา การใช้ยานอนหลับ และการใช้กลไกทางจิต

การเผชิญความเครียดทั้ง 2 รูปแบบนี้มักถูกนำมาใช้ร่วมกันเสมอ โดยมักพบว่าบุคคลจะใช้การเผชิญความเครียดที่มุ่งแก้ปัญหามากกว่าการมุ่งเน้นอารมณ์ กองสิน(34) ถ้าบุคคลจัดการกับอารมณ์ของตนเองบ่อย โดยมิได้มุ่งแก้ปัญหา จะทำให้บุคคลนั้นมีการปรับตัวได้ยาก นอกจากนี้การเผชิญความเครียดยังมีลักษณะที่แตกต่างกันมากมาย ถ้าบุคคลสามารถแสดงพฤติกรรมได้อย่างถูกต้องเหมาะสม ก็จะมีผลให้ความเครียดลดลงหรือหมดไปทำให้เข้าสู่ภาวะสมดุล แต่ถ้าบุคคลมีการเผชิญความเครียดที่ไม่ถูกต้องเหมาะสม ความเครียดต่างๆ ก็ไม่ลดลง แต่จะเพิ่มมากขึ้นจนก่อให้เกิดการเปลี่ยนแปลงทั้งด้านสรีรวิทยา และด้านจิตใจ จนทำให้บุคคลนั้นมีแบบแผนการรับรู้และพฤติกรรมที่ผิดปกติไป นำไปสู่การปรับตัวที่ล้มเหลวที่สุดได้

จากการศึกษาการเผชิญความเครียดในผู้ป่วยกลุ่มต่างๆของนักวิชาการพบว่าผู้ป่วยความดันโลหิตสูงมักจะมีการเผชิญความเครียด ใช้ศาสนาและกิจกรรมการออกกำลังกาย ผู้ป่วยฉุกเฉินมักใช้การพักผ่อนกลางวันและใช้ประสบการณ์ในอดีต ในขณะที่บุตรเข้ารับการรักษาในหออภิบาลผู้ป่วยเวชกรรม การเผชิญความเครียดที่บิดามารดา ใช้น้อยได้แก่ การแสวงหาและยอมรับความช่วยเหลือ การประเมินในทางที่ดี และแสวงหาความช่วยเหลือจากสังคม นอกจากนี้ยังพบว่ามารดาของผู้ป่วยแสวงหาความช่วยเหลือสนับสนุนด้านความเชื่อจิตวิญญาณมากกว่าบิดาของผู้ป่วยทั่วไป ในขณะที่บุตรเข้ารับราชการในหออภิบาลผู้ป่วยกุมารเวชกรรม บิดามารดาจะใช้การเผชิญความเครียดมุ่งเน้นที่อารมณ์และการแก้ปัญหา โดยการเผชิญความเครียดที่มุ่งเน้นอารมณ์ประกอบด้วย การหลีกเลี่ยง การควบคุมตนเอง ส่วนการเผชิญความเครียดที่มุ่งแก้ปัญหา ประกอบด้วย การแก้ปัญหา การสนับสนุนทางสังคม

สำหรับประเทศไทยการศึกษาถึงการเผชิญความเครียดในผู้ป่วยกลุ่มต่างๆ พบว่าคล้ายคลึงกับผลการศึกษาที่กล่าวมา พบว่า ผู้ป่วยอุบัติเหตุมักใช้การยอมรับสภาพความเจ็บป่วยและเผชิญหน้ากับปัญหาที่เกิดขึ้น ส่วนที่ใช้น้อยคือ การรับประทานยา การถ่ายเทอารมณ์ ความรู้สึก ไปยังบุคคลอื่นหรือสิ่งอื่น การแยกตัวเอง การปฏิเสธ และการร้องไห้ สมจิต และประคอง(35) พบว่าผู้ป่วยมะเร็งที่รับรังสีรักษา มักใช้วิธีการเผชิญกับปัญหาและกระทำไปตามขั้นตอน ทบทวนทางเลือก และสำรวจผลที่ผ่านมา และการเผชิญความเครียดที่ใช้น้อยคือ การโทษสิ่งอื่นหรือบุคคลอื่น ศึกษาในผู้ป่วยโรคปอดอุดกั้นเรื้อรังพบว่าผู้ป่วยมักใช้การควบคุมสถานการณ์การนำประสบการณ์เดิม มาใช้ในการแก้ปัญหา ความพยายามเปลี่ยนแปลงเหตุการณ์ และการกำหนดเป้าหมายเฉพาะเพื่อช่วยแก้ปัญหาจะเห็นได้ว่าในผู้ป่วยกลุ่มต่างๆ มักจะใช้การเผชิญความเครียดทั้ง 2 รูปแบบร่วมกันเสมอ โดยมีการเผชิญความเครียดที่มุ่งแก้ปัญหามากกว่าการเผชิญความเครียดที่มุ่งเน้นอารมณ์

ซึ่งในการเลือกการเผชิญความเครียดในลักษณะใดนั้น จะขึ้นกับระดับความเครียดของคุณ ความเครียดที่เพิ่มขึ้นเป็นระดับปานกลางบุคคลจะมีแนวโน้มในการเลือกใช้การเผชิญความเครียดแบบมุ่งแก้ปัญหา มากกว่ามุ่งเน้นอารมณ์ และเมื่อความเครียดอยู่ในระดับที่รุนแรงบุคคลมักใช้การเผชิญความเครียดทั้งสองแบบร่วมกันเสมอ คือ ในกรณีที่บุคคลได้รับการคุกคามหรือมีอันตรายในขั้นต้นนั้น บุคคลจะใช้การเผชิญความเครียดแบบมุ่งเน้นอารมณ์ก่อน หลังจากนั้นจึงใช้การเผชิญความเครียดแบบมุ่งแก้ปัญหา โดยการพิจารณาไตร่ตรองหาทางแก้ปัญหาที่เกิดขึ้น

3. ปัจจัยที่มีผลต่อการเผชิญความเครียด

นงลักษณ์(36) กล่าวว่า การเผชิญความเครียดในแต่ละบุคคล จะมีความเป็นอิสระ และแตกต่างกันไปในแต่ละคน แต่จะประสบผลสำเร็จหรือไม่เพียงใดนั้น ขึ้นอยู่กับปัจจัยต่างๆ ซึ่งอาจเป็นปัจจัยภายนอกและปัจจัยภายในตัวบุคคลนั่นเอง ซึ่งสามารถรวบรวมไว้ดังนี้

3.1 ความรุนแรงของความเครียด เป็นปัจจัยที่สำคัญมาก เช่น ผู้ป่วยที่มีความเจ็บป่วยที่รุนแรง หรือมีความพิการ หรือมีการเปลี่ยนแปลงสภาพลักษณะมาก ก็จะทำให้ผู้ป่วยรับรู้ปัญหาในลักษณะที่รุนแรง ส่งผลให้ใช้วิธีการเผชิญความเครียดที่ยู่ยากซับซ้อนกว่าผู้ป่วยที่เจ็บป่วยเล็กน้อย

3.2 ระยะเวลาของการเกิดความเครียด เช่น ผู้ป่วยที่สูญเสียอวัยวะต่างๆ ระยะเวลาอาจไม่สามารถปรับตัวหรือยอมรับต่อสภาพการสูญเสียได้ ซึ่งในระยะนี้ต้องผ่านขั้นตอนการเผชิญความเครียด เมื่อเวลาผ่านไปบุคคลนั้นจะค่อยๆปรับตัวได้ในที่สุด เนื่องจากผู้ป่วยจะค่อยๆเรียนรู้การเผชิญความเครียดที่มีความเหมาะสมและแก้ไขปัญหามากขึ้น

3.3 ความเครียดที่เกิดขึ้นเป็นไปได้โดยไม่ได้คาดคิดมาก่อน เช่น การเจ็บป่วยจากอุบัติเหตุย่อมมีผลกระทบกระเทือนต่อจิตใจมากกว่าการเจ็บป่วยที่ค่อยๆเกิดขึ้น การเผชิญความเครียดที่ผู้ป่วยนำมาใช้จึงมีความยุ่งยากและซับซ้อนกว่า

3.4 อายุ จะมีผลต่อการเผชิญความเครียดไปตามช่วงอายุ เนื่องจากการมีประสบการณ์ในชีวิตที่แตกต่างกัน โดยในช่วงแรกของชีวิต หรือผู้ที่มีอายุน้อยจะมีข้อจำกัดในการใช้วิธีการเผชิญความเครียด เนื่องจากต้องอาศัยพัฒนาการทางด้านร่างกายและประสบการณ์การเรียนรู้

3.5 ภาวะสุขภาพ พลังงาน และกำลังใจ มีความเจ็บป่วยต้องพึ่งพาผู้อื่นเสมอ จะมีความลำบากในการเผชิญความเครียดมากกว่าคนที่สุขภาพแข็งแรงสมบูรณ์และมีกำลังใจดี

3.6 ฐานะทางเศรษฐกิจ บุคคลที่มีความเป็นอยู่ที่ดีสามารถเผชิญความเครียดได้ดีกว่าบุคคลที่ขาดแคลนปัจจัย

3.7 ระดับการศึกษา การศึกษาที่ดีจะช่วยให้บุคคลตระหนักถึงปัจจัยที่เกี่ยวข้องกับปัญหาที่เกิดขึ้น ได้ดีกว่า เพราะจะใช้การเรียนรู้ในอดีตและพฤติกรรมที่เคยใช้ประสบผลสำเร็จมาแล้ว มาเผชิญกับความเครียดในปัจจุบัน

3.8 การได้รับการช่วยเหลือจากบุคคลใกล้ชิดในครอบครัวและสังคม

3.9 ประสบการณ์ในการแก้ไขปัญหามุคคลที่มีประสบการณ์ในการแก้ไขปัญหามีความเข้าใจและแก้ไขปัญหาก็ดีกว่าบุคคลที่ไม่เคยมีประสบการณ์

3.10 ความเชื่อ สามารถควบคุมหรือชนะสิ่งคุกคามบางอย่างได้ เช่น ความเชื่อในสิ่งศักดิ์สิทธิ์ พระเจ้า เป็นต้น

3.11 วัฒนธรรมและขนบธรรมเนียมประเพณี บางวัฒนธรรมจะช่วยระดับประคอง และมีกิจกรรมที่ช่วยในการเผชิญความเครียด

4. เครื่องมือประเมินการเผชิญความเครียด

ในการประเมินการเผชิญความเครียด มีผู้สร้างเครื่องมือและนำไปใช้ในกลุ่มตัวอย่างต่างๆ ได้แก่

4.1 เครื่องมือประเมินการเผชิญความเครียดของจาโลวิก จาโลวิกได้สร้างเครื่องมือประเมินการเผชิญความเครียดขึ้นในปี 1979 โดยอาศัยแนวคิดของลาซารัสและลูเนียร์ และนำไปใช้ประเมินการเผชิญความเครียดที่ประกอบด้วย การเผชิญความเครียด 40 พฤติกรรม แบ่งเป็นการเผชิญความเครียดที่มุ่งแก้ปัญหา 15 พฤติกรรม และการเผชิญความเครียดที่มุ่งเน้นอารมณ์ 25 พฤติกรรม ให้ค่าคะแนนของการเผชิญความเครียดเป็น 5 ระดับ ตามความถี่ของการใช้การเผชิญความเครียด ต่อมา จาโลวิก และคณะ ได้นำเครื่องมือไปทดสอบหาความเชื่อมั่นในกลุ่มตัวอย่าง 141 คนและ 150 คน ได้ค่าความเที่ยง 0.86 และ 0.85 ตามลำดับ ชัตตัน และเมอร์ฟี ได้นำเครื่องมือนี้ไปใช้ประเมินการเผชิญความเครียดในผู้ป่วยที่ได้รับการผ่าตัดเปลี่ยนไต จำนวน 40 คน ได้ค่าความเที่ยง 0.80 บาลครี และคณะ(37) ได้นำไปใช้ในผู้ป่วยทำไตเทียมจำนวน 3.5 คน ได้ค่าความเที่ยง 0.71 พรณพิไล(38) นำไปใช้กับมารดาหลังคลอดบุตรคนแรกจำนวน 10 ราย ได้ค่าความเที่ยง 0.99

แสดงว่าเครื่องมือประเมินการเผชิญความเครียดของจาโลวิก(39) นี้มีความเหมาะสมและสามารถนำไปใช้ประเมินการเผชิญความเครียดของกลุ่มตัวอย่างต่างๆ ได้

4.2 เครื่องมือประเมินวิธีการเผชิญความเครียดสร้าง โดยลาซารัสและฟอล์กแมน(33) ในปี1980 ประกอบด้วยข้อคำถามเกี่ยวกับการเผชิญความเครียด 68 ข้อคำถาม แบ่งเป็นวิธีการเผชิญความเครียดที่มุ่งแก้ปัญหาและมุ่งเน้นอารมณ์และนำไปใช้กับคนวัยกลางคนจำนวน 100 ราย ต่อมาเกส และซา ได้นำเครื่องมือนี้ไปใช้กับผู้หย่าจำนวน 237ราย เป็นหญิง153 ราย และชาย 84 รายได้ค่าความเที่ยงของการเผชิญความเครียดที่มุ่งแก้ปัญหาเท่ากับ 0.69 และ 0.56 ในผู้หย่าที่เป็นชายและหญิงตามลำดับและค่าความเที่ยงของการเผชิญความเครียดที่มุ่งเน้นอารมณ์เท่ากับ 0.74ในผู้หย่าร้างหญิง

4.3 แบบสอบถามประสิทธิภาพการเผชิญความเครียดของ แม็คเคนท(40) สร้างขึ้นในปี 1984 ประกอบด้วยข้อคำถาม 14 ข้อคำถาม แล้วนำไปศึกษานำร่องในนักศึกษาพยาบาลระดับปริญญาตรี จำนวน 52 ราย แล้วได้ปรับเหลือข้อคำถามจำนวน 9 ข้อคำถาม จากนั้นในปี 1987

ได้นำไปใช้กับผู้ป่วยพิการ จำนวน 50 ราย ได้ค่าความเที่ยง 0.90 อาลี และกาลิล นำไปใช้ในผู้ป่วย ชาวอียิปต์ที่ได้รับการผ่าตัดเต้านม จำนวน 73 ราย ได้ค่าความเที่ยง 0.62

4.4 แบบทดสอบความเครียดของคูแกนและคณะ (41) สร้างขึ้นในปี 1986 ประกอบด้วยข้อคำถาม 40 ข้อ เป็นข้อคำถามที่แสดงอาการต่างๆ ของความเครียดที่เกิดขึ้นกับบุคคล เนื่องมาจากการตอบสนองต่อสิ่งเร้าที่มาจากทั้งภายในและภายนอกร่างกาย เป็นผลให้เกิดการเปลี่ยนแปลงใน 4 ด้าน ดังนี้อาการที่เกิดทางด้านอารมณ์ (mood) เช่น เบื่อหน่าย ขุนเฉียว โกรธง่ายอาการที่เกิดทางด้านสรีระ (Ogan) เช่น ปาก และลำคอแห้งผาก หายใจเร็ว อาการที่เกิดทางด้านกล้ามเนื้อ (Muscle) เช่น ปวดหลัง ปวดคอ ปวดศีรษะ อาการที่เกิดทางด้านพฤติกรรมที่แสดงออก (Behavior) เช่น นอนไม่หลับ ลูกลี้ลูกกลน ต่อมาคูแกนและคณะได้นำเครื่องมือไปทดสอบหาค่าความเชื่อมั่นในกลุ่มตัวอย่างจำนวน 54 คน ได้ค่าความเที่ยง 0.90

พฤติกรรมการณ์ผ่อนคลายความเครียด

ความเครียด สามารถเกิดขึ้นได้กับทุกๆ คน และสามารถเกิดขึ้นได้ตลอดเวลา และทุกสถานการณ์แต่ความสามารถในการจัดการหรือแก้ปัญหาความเครียดนั้นแต่ละบุคคลมีความสามารถที่แตกต่างกันซึ่งขึ้นอยู่กับความรู้และทักษะในการแก้ปัญหา และการผ่อนคลายความเครียดของแต่ละบุคคลนั้นขึ้นอยู่กับความสามารถนำความรู้และทักษะมาปรับใช้เพื่อผ่อนคลายความเครียดในการดำเนินชีวิตประจำวันของตนเองได้มากหรือน้อยเพียงใดเราสามารถรู้ได้ว่าตนเองและบุคคลที่อยู่ใกล้ชิดเกิดความเครียดแล้วหรือยัง โดยการสังเกตพฤติกรรมของตนเอง และบุคคลที่อยู่ใกล้ชิดว่า มีพฤติกรรมที่แสดงออกถึงอาการของความเครียด ซึ่ง กรมสุขภาพจิต กระทรวงสาธารณสุข(13) ได้แนะนำว่าในระหว่างที่เราต้องเผชิญกับความเครียด เราควรมีแนวทางที่เหมาะสมดังนี้

1. สำรวจตนเองว่ามีความเครียดหรือไม่
2. ยอมรับความจริงและคิดในเชิงบวก
3. การวางแผนแก้ไขปัญหา
4. ผ่อนคลายความตึงเครียดด้วยวิธีที่เหมาะสม

การสำรวจความเครียดของตนเอง

ตามปกติเมื่อเกิดความเครียดภายในจิตใจมักจะส่งผลทำให้เกิดการเปลี่ยนแปลงที่สังเกตได้อย่างชัดเจน เช่น

- 1.ทางร่างกาย มีอาการปวดศีรษะบ่อยๆ อ่อนเพลีย นอนไม่หลับเบื่ออาหาร หายใจไม่อิ่ม เป็นต้น

- 2.ทางจิตใจ มีอาการหงุดหงิดสับสนคิดอะไรไม่ออก โหมโง่งาย ซึมเศร้า เป็นต้น
- 3.ทางสังคม บางครั้งทะเลาะวิวาทกับคนใกล้ชิด หรือไม่พูดจากับใคร เก็บตัวชอบอยู่ตามลำพังในที่สงบ ไม่ชอบส่งเสียงดังหรือที่ที่มีคนมากๆ เป็นต้น

แต่บางคนไม่สามารถสังเกตเห็นความเปลี่ยนแปลงของอาการได้ชัดเจน และไม่ทราบว่าตนเองมีความเครียดหรือไม่ ให้ใช้แบบประเมินและวิเคราะห์ความเครียดด้วยตนเอง สำนวความเครียดของตนเองได้การสำวความเครียดด้วยตนเองทำให้ทราบได้ว่า ท่านมีความเครียดมากน้อยในระดับใด ให้ค้นหาสาเหตุของความเครียดเพื่อแก้ไขให้ตรงจุด และเมื่อใดแก้ไขได้สำเร็จ อาการต่างๆ จะทุเลาลง และในระหว่างนั้นควรใช้เทคนิคการผ่อนคลายความเครียดด้วยตนเองควบคู่ไปด้วย แต่ถ้าพยายามคลายเครียดแล้วอาการไม่ดีขึ้น ควรไปพบแพทย์เพื่อขอรับคำปรึกษาต่อไป

การยอมรับความจริงและคิดในเชิงบวก

เมื่อมีปัญหาอย่าเพิ่มความกดดันให้ตนเอง ด้วยการมองโลกในแง่ร้ายให้พยายามคิดในเชิงบวก และมองโลกในหลายๆ แง่มุม เช่น

1. มองว่างานหนัก งานที่ยาก เป็นการท้าทายความสามารถ และจะเป็นการเพิ่มประสบการณ์ให้กับตัวเรา
2. การที่คนอื่นตำหนิเราเป็นการช่วยให้เราเห็นตนเองในส่วนที่ควรปรับปรุงและสามารถพัฒนาตนเองให้ดีขึ้นไปอีก
3. ขอมรับว่าทุกคนมีโอกาสประสบกับปัญหา และมีโอกาสผิดพลาดได้ทั้งนั้นและเราควรทำการแก้ไขข้อผิดพลาดเหล่านั้นทำสิ่งต่างๆ ให้ดีขึ้นได้

ธงชัย ทวีชาติ และคณะ(42) กล่าวว่า การยอมรับและเผชิญกับภาวะความเครียดนั้น บุคคลที่มีความเครียดจะต้องพยายามนึกบททวนถึงที่มาของความเครียด พยายามใช้ความคิดค้นหาวิธีการที่จะนำมาแก้ไขสภาพการณ์ที่ก่อให้เกิดความเครียด รวมทั้งเพิ่มความอดทน และความเข้มแข็งการยอมรับและการเผชิญกับความเครียด

การวางแผนแก้ไขปัญหา

เมื่อทราบว่าเรามีความเครียดจนทำให้ชีวิตไม่มีความสุข หนทางที่เหมาะสมคือ พยายามค้นหาสาเหตุของความเครียดแล้ว แก้ไขให้ตรงจุดความตึงเครียดจะผ่อนคลายลงไปเอง ซึ่งการค้นหาสาเหตุของความเครียดอาจใช้วิธีการสำวตนเอง นึกบททวนเหตุการณ์ต่างๆ และวิเคราะห์สถานการณ์ หรือความรู้สึกต่างๆ ที่เกิดขึ้น ในบางโอกาสอาจพูดคุยกับผู้ใกล้ชิด เพื่อปรึกษาช่วยค้นหาสาเหตุ และหาวิธีการวางแผนแก้ไขปัญหาคความเครียดนั้น โดยอาจมองหาวิธีการ

แก้ไขปัญหามากๆวิธี และพิจารณาวิธีที่ดีที่สุด จึงลงมือแก้ไขปัญหา คือ การแก้ไขปัจจัยภายนอก หรือแก้ไขที่ตัวเราเอง

การผ่อนคลายความเครียด

เมื่อทราบว่ามีความเครียด และรู้สึกว่าถูกรบกวนจนทำให้ไม่มีความสุข ควรหาวิธีการผ่อนคลายความเครียดที่เหมาะสม เพื่อมิให้ความเครียดนั้นเป็นอันตรายต่อสุขภาพกายและสุขภาพจิต ซึ่งการผ่อนคลายความเครียดนั้นมี 2 ระดับ ดังนี้

ระดับที่ 1 การคลายเครียดในภาวะปกติ เป็นการผ่อนคลายเครียดที่คนทั่วไปนิยมปฏิบัติในวิธีที่เคยชิน ถนัด หรือชอบ และสนใจทั้งนี้เพียงเพื่อให้ความเครียดลดลง รู้สึกสบายใจมากขึ้น เช่น

1. หยุดพักการทำงาน หรือกิจกรรมที่กำลังทำอยู่ชั่วคราว เช่น ลุกเดิน ไปดื่มน้ำ เข้าห้องน้ำ ยืนยืดเส้นยืดสาย สะบัดแขนขา สูดลมหายใจเข้าลึกๆ จะทำให้รู้สึกผ่อนคลายขึ้น
2. ทำงานอดิเรกที่สนใจ หรือถนัดและชื่นชอบ จะทำให้เกิดความรู้สึกเพลิดเพลิน สนุกหรือมีความสุข ลืมความเครียดที่มีอยู่ไปขณะหนึ่ง ทำให้ไม่หมกหมุ่นกับปัญหาที่ทำให้รู้สึกเครียดได้ งานอดิเรกมีหลายประเภท เช่น เล่นดนตรี ร้องเพลงเต้นรำ ฟังเพลง ทำงานศิลปะหรืองานประดิษฐ์ ปลูกต้นไม้ ขุดดิน ทำสวน ตกแต่งบ้าน ตัดเย็บเสื้อผ้า เขียนหนังสือ เขียนบันทึกต่างๆ อ่านหนังสือ ดูโทรทัศน์ ภาพยนตร์ ฟังวิทยุ เล่นกีฬา หรือบริหารร่างกาย ซึ่งสามารถกระทำได้หลายวิธี เช่น การเดิน การวิ่ง ขี่จักรยาน ว่ายน้ำ เตะตะกร้อ เล่นแบดมินตัน เตะบอล โดยเล่นกีฬาที่ชอบ หรือเล่นกีฬาที่ถนัด
3. พบปะสังสรรค์กับเพื่อนที่ไว้วางใจ ทำกิจกรรมสร้างสรรค์ร่วมกัน เช่น การรวมกลุ่มพูดคุยเรื่องที่สนุกสนานอยู่ใกล้ชิดกับเพื่อนที่อารมณ์ดี สร้างอารมณ์ขันให้กับตนเอง เพื่อให้เกิดความรู้สึกเพลิดเพลิน และผ่อนคลาย
4. พักผ่อนให้เพียงพอ คนที่เครียดมักจะมีอาการนอนไม่หลับ หลับยาก หรือหลับแล้วตื่นกลางดึก ฝันร้าย ทำให้ร่างกายอ่อนเพลีย การที่กลางคืนจะมีการนอนหลับที่ดีนั้นสิ่งสำคัญคือ ควรหลีกเลี่ยงการนอนกลางวัน และอย่ากังวลว่านอนไม่หลับให้เข้านอนเป็นเวลา และหากไม่่วงนอน ก็ให้หากิจกรรมบางอย่างทำไปก่อน เช่น อ่านหนังสือ ฟังวิทยุ เขียนหนังสือ เป็นต้น
5. ปรับปรุงสิ่งแวดล้อมที่ทำงานหรือในบ้านให้เหมาะสม เช่น จัดเก็บข้าวของให้เป็นระเบียบ และที่ทำงาน ให้ดูดีขึ้น ซึ่งหากสิ่งแวดล้อมดูสะอาด เรียบร้อย และสวยงามน่าอยู่แล้ว ย่อมทำให้เกิดบรรยากาศที่ดี จะสามารถช่วยลดความเครียดลงได้
6. เปลี่ยนบรรยากาศชั่วคราว ในบางครั้งที่เราอาจคร่ำเคร่งหรือเคร่งเครียดกับการทำงานหรือกิจกรรมบางอย่างมากๆ อาจทำให้เกิดความรู้สึกเบื่อหน่ายจำเจเกินไป จนทำให้ไม่มีความสุข ดังนั้นการเปลี่ยนบรรยากาศชั่วคราวด้วยการชักชวนคนในครอบครัว หรือชวนเพื่อนฝูง

ออกไปท่องเที่ยวชมธรรมชาติ หลีกหนีบรรยากาศที่จำเจชั่วคราว เดินทางไปสถานที่ที่ทำให้เกิดความรู้สึกผ่อนคลาย และเพลิดเพลินสักระยะหนึ่งจะทำให้ความตึงเครียดลดลง และพร้อมที่จะทำงานต่อไปได้

สิ่งที่สำคัญที่สุดควรระลึกถึง คือ การหลีกเลี่ยงการกระทำที่จะเป็นอันตรายต่อสุขภาพ เช่นการดื่มสุรา สูบบุหรี่ เล่นการพนัน เที่ยวกลางคืน กินของจุจกิก หรือใช้ยาเสพติด เพราะนอกจากจะทำลายสุขภาพแล้ว ยังทำให้มีปัญหาอื่นๆ ตามมามากมาย เช่น เสียทรัพย์สินเงินทอง อาจจะถูกจับและผิดกฎหมาย เกิดความขัดแย้งไม่เข้าใจกับคนในครอบครัว เป็นต้น

ระดับ 2 การคลายเครียดในภาวะที่มีความเครียดสูง เมื่อมีความเครียดกล้ำกล่อมเนื้อส่วนต่างๆ ของร่างกายจะหดเกร็ง และจิตใจจะวุ่นวายสับสน ดังนั้น ในการผ่อนคลายความเครียดส่วนใหญ่จึงเน้นการผ่อนคลายกล้ามเนื้อ และการทำจิตใจให้สงบเป็นหลักซึ่งวิธีที่นำเสนอนี้จะเป็นวิธีง่ายๆ ที่สามารถทำได้ด้วยตนเอง ซึ่งสามารถปฏิบัติได้ตามความเหมาะสม เนื่องจากบางคนอาจจะปฏิบัติได้ผลในบางวิธี ดังนั้น จึงควรเลือกใช้ในวิธีที่เหมาะสมกับตนเอง คือ วิธีที่ทำให้ผ่อนคลายได้ดีที่สุด วิธีต่างๆมีทั้งสิ้น 6 วิธี ดังนี้ คือ

1. การฝึกเกร็งและคลายกล้ามเนื้อ
2. การฝึกหายใจ
3. การทำสมาธิเบื้องต้น
4. การใช้เทคนิคความเงียบ
5. การใช้จินตนาการ
6. การใช้เทปเสียงคลายเครียดด้วยตนเอง

สำหรับการฝึกคลายเครียดนั้น เมื่อเริ่มฝึกควรฝึกบ่อยๆ วันละ 2-3 ครั้ง และควรฝึกทุกวัน ต่อเมื่อฝึกจนชำนาญแล้วจึงลดลงเหลือเพียงวันละ 1 ถึง 2 ครั้งก็พอ และฝึกเฉพาะเมื่อรู้สึกเครียดเท่านั้นก็ได้ แต่ควรให้ฝึกทุกวัน โดยเฉพาะก่อนเข้านอนจะช่วยให้จิตใจสงบ และนอนหลับสบายขึ้น การผ่อนคลายความเครียดมีหลายวิธี คือ

1. การฝึกเกร็งและคลายกล้ามเนื้อ กล้ามเนื้อที่ควรฝึกมี 10 กลุ่ม คือ

- 1) แขนขวา
- 2) แขนซ้าย
- 3) หน้าผาก
- 4) ตา แก้ม และจมูก
- 5) ขากรรไกร ริมฝีปาก และลิ้น
- 6) คอ
- 7) ออก หลัง และไหล่
- 8) หน้าท้อง และก้น

9) ขาขวา

10) ขาซ้าย

วิธีฝึก ให้นั่งในท่าที่สบาย เกร็งกล้ามเนื้อไปที่ละกลุ่มค้างไว้ 10 วินาที แล้วคลาย ออกจากนั้นก็เกร็งใหม่สลับกันไปประมาณ 10 ครั้ง ค่อยๆ ทำไปจนครบ 10 กลุ่ม การเกร็งกล้ามเนื้อ ต่างๆ จะรู้สึกสบายคลายเครียดเมื่อคลายกล้ามเนื้อออก

นอกจากการเกร็งกล้ามเนื้อส่วนต่างๆ ของร่างกายทั้ง 10 กลุ่ม เพื่อเป็นการผ่อนคลายความเครียดของตนเองแล้ว จากเอกสารเผยแพร่ กรมสุขภาพจิต(4) ได้แนะนำ 14 วิธี การยืดเส้นยืดสายผ่อนคลายความเครียด ดังนี้

วิธีที่ 1 บริหารต้นคอ พับคางและก้มคอ เพื่อให้ศีรษะมาด้านหน้าบริเวณไหล่จะรู้สึกผ่อนคลาย

วิธีที่ 2 บริหารต้นคอ หันศีรษะไปมองที่ไหล่ซ้าย และไหล่ขวา โดยให้คางขนานกับไหล่ทั้งสองข้าง ทำสลับ ซ้ายๆ กันไป

วิธีที่ 3 บริหารต้นคอ เอียงศีรษะให้หูแนบหัวไหล่ขวา โดยให้คางขนานกับไหล่ทั้งสองข้าง ทำซ้ำๆ สลับกันไป

วิธีที่ 4 บริหารบริเวณคอ ก้มศีรษะให้ต่ำลงจนคางยื่นเป็นสองชั้นค่อยๆ หันไปมองทางขวาและทางซ้าย ในขณะที่เดียวกันให้ดึงไหล่ลงจะช่วยทำให้กล้ามเนื้อผ่อนคลายได้มาก

วิธีที่ 5 บริหารไหล่ เกร็งไหล่ และยกไหล่ให้สูงขึ้นแล้วค่อยๆ ปล่อยกลับลงสู่ที่เดิม

วิธีที่ 6 บริหารแขนและฝ่ามือด้านหน้า ประสานนิ้วหันทันฝ่ามือออกด้านนอก และเหยียดแขนไปข้างหน้าจนรู้สึกแขนหลังตึง

วิธีที่ 7 บริหารลำตัวด้านข้าง เหยียดแขนเหนือศีรษะ ใช้มือขวากุมมือซ้าย แล้วเอนตัวไปข้างขวาอย่างอ่อนแอจนรู้สึกตึงที่ต้นแขน ลำตัว และหัวไหล่ ทำแบบเดียวกัน โดยทำสลับอีกข้างหนึ่ง

วิธีที่ 8 บริหารลำตัว ยืนกางแขนและยกแขนขาออกจากกัน ฝ่ามือตั้งตรงหมุนลำตัวไปด้านข้างอย่างช้าๆ ทำสลับกันไปเรื่อยๆ

วิธีที่ 9 บริหารในท่านั่งยืนตรงแล้วค้อมงอเข่าลง จนมองไม่เห็นนิ้วเท้า หุคอยู่ในท่านี้สักครู่ แล้วยืนตรงกลับสู่ท่าเดิม

วิธีที่ 10 บริหารน่องและบริเวณข้อพับเท้า ยืนตรงแล้วยืนเท้าข้างหนึ่งมาข้างหน้า ค่อยๆ เอนตัวไปข้างหลังช้าๆ ให้ขาอีกข้างอยู่ในท่าอเข่าเล็กน้อย ขาที่ยืนมาข้างหน้าเหยียดตรง เท้าวางราบกับพื้น และทำสลับข้างกัน

วิธีที่ 11 บริหารข้อเท้า ยกเท้าสูง 6 นิ้ว ปลายนิ้วชี้ขึ้น และกดเอนลงไปด้านหลัง ด้านขวา ด้านซ้าย แล้วหมุนข้อเท้าเป็นวงกลมหมุนตามเข็มนาฬิกาแล้วทวนกลับ และสลับเท้าอีกข้างหนึ่ง

วิธีที่ 12 บริหารนิ้วเท้า ยกส้นเท้า ยืนตรงแยกขาเล็กน้อย เขย่งเท้าจนน้ำหนักไปลงที่นิ้วเท้าอยู่ในท่านั่งสักรู

วิธีที่ 13 หายใจลึกๆ เขยียดแขนทั้งสองข้างไปข้างหน้า ค่อยๆ ยกแขนขึ้นเหนือศีรษะพร้อมกับหายใจเข้า จากนั้นค่อยๆ ผ่อนแขนลงพร้อมกับหายใจออก

วิธีที่ 14 ย่ำอยู่กับที่ ใช้เท้าย่ำอยู่กับที่และแกว่งแขนเป็นจังหวะ

2. การฝึกหายใจ โดยใช้กล้ามเนื้อและกระบังลมบริเวณหน้าท้อง แทนการหายใจโดยใช้กล้ามเนื้อหน้าอก เมื่อหายใจเข้า หน้าท้องจะพองออก แล้วคอยสังเกตเวลาหายใจเข้าและหายใจออก หายใจเข้าลึกๆ และช้าๆ กลับไว้ชั่วคราว จึงหายใจออกฝึกเป็นประจำทุกวัน จนสามารถทำได้โดยอัตโนมัติ การหายใจแบบนี้ จะช่วยให้ร่างกายได้รับก๊าซออกซิเจนมากขึ้นทำให้สมองแจ่มใส ร่างกายกระปรี้กระเปร่า ไม่ง่วงเหงาหาวนอนและพร้อมเสมอสำหรับภาระกิจต่างๆ ในแต่ละวัน

3. การทำสมาธิเบื้องต้น เลือกสถานที่ที่เงียบสงบไม่มีใครรบกวน เช่น ห้องพระ ห้องนอน ห้องทำงานที่ไม่มีคนพลุกพล่าน หรือมุมสงบในบ้าน โดยปฏิบัติ ดังนี้

3.1 นั่งขัดสมาธิ เท้าขวาสลับเท้าซ้าย มือชนกัน หรือมือขวาทับมือซ้าย ตั้งตัวตรง หรือนั่งพับเพียบก็ได้ตามแต่จะถนัด

3.2 กำหนดลมหายใจเข้าออก โดยสังเกตลมที่มากกระทบปลายจมูก หรือริมฝีปาก บน ให้รู้ว่าขณะนั้นหายใจเข้า หรือ ออก หายใจเข้าท้องพอง หายใจออกท้องยุบ และหายใจเข้านับ 1 หายใจออกนับ 1 ไปเรื่อยๆ จนถึง 5 เริ่มนับใหม่จาก 1-6 แล้วพอ กลับมานับใหม่จาก 1-7 แล้วพอ กลับมานับใหม่ จาก 1-8 แล้วพอ กลับมานับใหม่จาก 1-9 แล้วพอ กลับมานับใหม่ จาก 1-10 แล้วพอ ย้อนกลับมาเริ่ม 1-5 ใหม่วนไปเรื่อยๆ

ขอเพียงจิตใจจดจ่ออยู่กับลมหายใจเข้าออกเท่านั้น อย่าคิดฟุ้งซ่านในเรื่องอื่นๆ เมื่อจิตใจแน่วแน่จะช่วยขจัดความเครียด ความวิตกกังวล ความเศร้าหมอง เกิดปัญญาที่จะคิดแก้ไขปัญหา และเอาชนะอุปสรรคต่างๆ ในชีวิตได้อย่างมีสติ มีเหตุมีผลและยังช่วยให้สุขภาพร่างกายดีขึ้นด้วย ควรทำอย่างน้อยครั้งละ 5 นาที ยังกทำนาน ยิงดี

กรมอนามัย(43) ได้เสนอการประยุกต์หลักการทางพุทธศาสนาเพื่อแก้ไขความเครียดที่เกิดจากการทำงาน โดยการฝึกอบรมให้ความรู้ทางด้านจิตวิทยาการทำงาน การให้คำปรึกษาหารือ การฝึกสมาธิให้แก่ข้าราชการในระยะเริ่มต้นและสอดแทรกวิชาจิตวิทยาในการทำงานไว้ในหลักสูตรการฝึกอบรมต่างๆ ของกองอาชีวอนามัย ซึ่งได้รับผลดีมากพอสมควรและได้รับความสนใจกันอย่างกว้างขวางยิ่งขึ้น ในปัจจุบันได้มีการศึกษาวิจัยกันมากในต่างประเทศ เกี่ยวกับ

ผลของสมาธิ ที่มีต่อสรีระร่างกายเท่าที่พบตรงกันคือ สมาธิที่เกิดจากการฝึกฝนมาดีแล้ว จะทำให้ ความดันโลหิตลดต่ำลง อัตราการเต้นของหัวใจ (ชีพจร) และอัตราการหายใจลดต่ำกว่าคนปกติ แต่ก็ไม่เกิดอันตรายใดๆ นอกจากนี้แล้วยังพบว่า น้ำตาล สารแลคเตด และไขมันในเลือดก็ลดต่ำไป จากผลของสมาธิอีกด้วย (สมดังพุทธพจน์ได้ตรัสไว้ว่า สมาธิมีผลให้กายสังขารสงบระงับ) จะเห็น ได้ว่าการเปลี่ยนแปลงทางสรีระที่เกิดจากสมาธินั้นสวนทางกับการเปลี่ยนแปลงที่เป็นผลจาก ความเครียด

ฉะนั้น การฝึกสมาธิให้เกิดขึ้นจะเป็นการรักษาความเครียดได้โดยตรงเลขที่เดียว และเมื่อใด ที่รู้ตัวว่าเครียดก็สามารถฝึกสมาธิหรือแผ่เมตตาได้ ดังนี้

- 1) นั่งบนเก้าอี้ ห้อยเท้าลงไปไขว่กัน (ไม่จำเป็นต้องนั่งสมาธิ)
- 2) หลังพิงพนักเก้าอี้ หรือไม่พิงก็ได้ ศีรษะจะเอนถึงพนักหรือไม่ก็ได้
- 3) วางข้อศอกไว้บนตัก มือขวาทับมือซ้าย หรือสลับกันได้ตามถนัด (อาจเอาหัว แม่่มือจรดกันไว้เพื่อไม่ให้รู้สึกกังวลว่าหัวแม่มือหายไปไหน)
- 4) หลับตาลงเบาๆ ทำใจให้สบายแล้วนึกถึงลมหายใจเข้าออก แต่อย่างเดียวเท่านั้น ให้นึกรู้ตามลมหายใจว่านี่มันกำลังเข้า นี่มันกำลังออก ตามคู่มืออยู่อย่างนั้นสักพักหนึ่ง พอรู้ว่าจิตสงบ นิ่งก็ให้เริ่มนับลมหายใจเป็นคาบ คือ เข้า ออก นับหนึ่ง เข้า ออก นับสอง ไปเรื่อยๆ ต่อเมื่อใดที่ใจ ฟุ้งซ่าน คือไปนึกถึงเรื่องอื่นๆ ด้วย (ส่วนมากจะนึกไปถึงเรื่องที่ทำให้เครียด) ให้ดึงจิตกลับมานึก ถึงลมหายใจเข้าออกแต่อย่างเดียวแล้วก็เริ่มนับหนึ่งใหม่ทำดังนี้เรื่อยๆ ไปเท่าที่จะมีเวลาทำได้ (ไม่ น้อยกว่า 5 นาที ยิ่งนานเท่าใดยิ่งดี)

4. การใช้เทคนิคความเงียบ การจะสงบความวุ่นวายของจิตใจที่ได้ผลต้องอาศัยความเงียบ เข้าช่วย โดยมีวิธีการดังนี้

- 4.1 เลือกสถานที่ที่สงบเงียบ มีความเป็นส่วนตัว และควรบอกผู้ใกล้ชิดว่าอย่าเพิ่ง รบกวนสัก 15 นาที
- 4.2 เลือกเวลาที่เหมาะสม เช่น หลังตื่นนอน เวลาพักกลางวัน ก่อนเข้านอนนั่งหรือนอนในท่าที่สบาย ถ้านั่งควรเลือกเก้าอี้ที่มีพนักพิงศีรษะอย่าไขว่ห้าง หรือกอดคอ
- 4.3 หลับตา เพื่อตัดสิ่งรบกวนจากภายนอก หายใจเข้าออกช้าๆ ลึกๆ
- 4.4 ทำใจให้เป็นสมาธิ โดยท่องคาถาบทสั้นๆ ซ้ำไปซ้ำมา เช่น พุทโธ พุทโธ หรือ จะสวดมนต์บทยาวๆ ต่อเนื่องกันไปเรื่อยๆ เช่นสวดคาถาชินบัญชร 3-5 จบ เป็นต้น การฝึกเช่นนี้จะ ทำให้ใจสงบ หน้าตาผ่องใส โรคภัยทุเลาลงได้ และช่วยคลายเครียดได้โดยอัตโนมัติด้วย

5. การใช้จินตนาการ เป็นกลวิธีอย่างหนึ่งที่จะช่วยดึงความสนใจให้ออกจากสถานการณ์ อันเคร่งเครียดในปัจจุบัน ไปสู่ประสบการณ์อันงดงาม ที่เคยผ่านมาแล้วในอดีต หรือเป็นเรื่องที่ จินตนาการขึ้นใหม่ เป็นการเรียนรู้วิธีการปรับความคิดอีกวิธีหนึ่ง ซึ่งแตกต่างจากการคิดแบบไม่มี เป้าหมาย หรือเลื่อนลอย ในการจินตนาการสถานการณ์ที่สดชื่น งดงามนั้น สามารถกระทำได้หลาย

ลักษณะ อาทิ การย้อนระลึกถึงสถานที่ที่สวยงามที่เคยได้ท่องเที่ยวมาแล้ว เช่น ชายทะเล น้ำตก ภูเขา สวนดอกไม้ทุ่งหญ้า ป่าไม้ เป็นต้น หรือจินตนาการเอาเองถึงสถานที่สวยงามซึ่งเมื่อเรานึกถึงแล้วจะทำให้จิตใจรู้สึกสงบ และมีความสุขสดชื่น

ในขณะที่ใช้จินตนาการนั้นจะต้องทำให้ตัวเองรู้สึกเหมือนจริงที่สุด โดยให้ประสาทสัมผัสทั้ง 5 จนแทบจะได้กลิ่นหอมของดอกไม้ ได้ยินเสียงคลื่น ได้สัมผัสหยาดน้ำค้างตามใบหญ้า รู้สึกถึงความอบอุ่นของแสงแดดยามเช้า เพื่อจะให้เกิดอารมณ์คล้ายตามความรู้สึกเป็นสุขได้เหมือนอยู่ในสถานการณ์จริงเลยทีเดียว เมื่อจิตใจกำลังสงบและเพลิดเพลินอยู่กับจินตนาการ ขอให้ใช้เวลาช่วงนี้บอกย้ำกับตัวเองว่า เรากำลังผ่อนคลาย กำลังสบายที่สุด พร้อมทั้งให้กำลังใจตัวเองด้วยว่าเราเป็นคนเก่ง เราสามารถเอาชนะปัญหา อุปสรรคในชีวิตได้อย่างแน่นอน เมื่อจบการจินตนาการแล้ว ให้คงความสดชื่นต่อไป เกิดกำลังใจที่จะสู้ปัญหามากขึ้นด้วย ดังตัวอย่างจินตนาการเดินชมชายหาด สมมติว่า ได้ลาพักผ่อนเพื่อไปท่องเที่ยวยังเกาะที่ห่างไกลแห่งหนึ่ง ซึ่งฝันอยากไปมานานแล้ว วันนี้ได้มีโอกาสไปเดินเล่นชายหาดที่ห่างไกลผู้คน จินตนาการกับตนเองว่ากำลังยืนอยู่ที่ชายหาดใต้ร่มเงาของต้นปาล์มใหญ่ ได้ยินเสียงนกร้อง และเสียงใบปาล์มเสียดสีกันยามต้องลม เมื่омองผ่านหาดทรายสีขาวสะอาดออกไป เห็นน้ำทะเลสีครามอย่างชัดเจนไกลออกไปจนสุดสายตา น้ำทะเลค่อยๆ เปลี่ยนเป็นสีน้ำเงินแก่และกลืนหายไปกับขอบฟ้า บนท้องฟ้ามีปูเมฆสีขาวก้อนใหญ่กำลังเคลื่อนที่ไปตามสายลมอย่างช้าๆ

เมื่ออากาศเริ่มอบอุ่น จึงตัดสินใจเดินออกจากเงาต้นปาล์ม เพื่อที่จะลงไปเล่นน้ำทะเล เมื่อเท้าสัมผัสทรายที่อบอุ่น ความอบอุ่นนั้นได้แผ่ถึงบริเวณขา...หน้าท้อง...แขนคอและศีรษะด้วย ช่างเป็นความสุขที่แสนสบายจริงๆ เมื่อก้าวเดินใกล้ฝั่งน้ำเข้าไปฝืนทรายอันละเอียดและอ่อนนุ่ม ได้ช่วยรองรับเท้าของเราเหมือนกับเดินบนพรมไม่มีผิ

จึงเดินเรียบชายหาดไปเรื่อยๆ ผ่ารอยเท้าไว้บนฝืนทราย แต่พอกระแสน้ำพัดเข้ามา มันก็ลกรอยเท้านั้นให้เลื่อนหายไป จึงลุยเดินลงไปในทะเลเริ่มจากน้ำที่ลึกเพียงแค่เข่าก่อน น้ำทะเลช่างเย็นชื่นฉ่ำใจเหลือเกิน จึงหยุดมองน้ำทะเลที่ใสแจ้วเหมือนกระจกสามารถมองเห็นเปลือกหอยต่างๆ เห็นปลาตัวที่มีสีสันสวยงามได้อย่างชัดเจน นอกจากนี้ยังเห็นปูตัวเล็กและฝูงปลาสีเงินว่ายวนเวียนไปมา จึงค่อยๆ วกน้ำทะเลอันใสสะอาดและเย็นชุ่มฉ่ำขึ้นมาลาดตัว ทำให้รู้สึกสดชื่นมากยิ่งขึ้น เมื่อเล่นน้ำจนเป็นที่พอใจแล้วจึงเดินกลับขึ้นมายังชายฝั่งอีกครั้งและล้มตัวลงนอนยาวเหยียดบนผ้าเช็ดตัวที่ปูรองไว้บนทรายอันอบอุ่น ได้ส่งความร้อนผ่านผ้าเช็ดตัวมายังแผ่นหลัง ทำให้รู้สึกอุ่นสบาย หดน้ำที่เกาะพราวตามตัวค่อยๆ ไหลหยดสู่พื้นดิน แสงแดดช่วยทำให้ตัวของฉันแห้งสนิท ในเวลาต่อมา ช่วงเวลานี้ช่างอบอุ่นและสดชื่นเสียนี้กระไร ขณะกำลังนอนหลับสบายอยู่นั้นฉันได้ยินเสียงคลื่นซัดสาดฝั่งอยู่ตลอดเวลา มีเสียงนกนางนวลร้องขณะที่มันบินผ่านไปมา นอกเหนือจากเสียงเหล่านี้แล้วจะไม่เสียงรบกวนใดๆ อีกเลย ช่างสงบ เป็นธรรมชาติและช่วยฉันผ่อนคลายได้มากเหลือเกิน

ขั้นตอนของการใช้จินตนาการ มีดังนี้

- 1) เลือกสถานที่ที่สงบและเป็นส่วนตัว ปลอดภัยจากการรบกวนจากผู้อื่นประมาณ 10-15 นาที
- 2) นั่งในท่าที่สบาย บนเก้าอี้ที่มีพนักพิงศีรษะ หรือจะนอนเอนหลังก็ได้ แต่ต้องระวังอย่าหลับ
- 3) คลายเสื้อผ้าให้หลวม ถอดรองเท้าออกด้วย
- 4) หลับตาลง แล้วเริ่มจินตนาการถึงสถานที่ที่สวยงามสงบและเป็นสุข เช่น การเดินชมชายหาดเมื่อจิตใจเริ่มสงบและเป็นสุข ให้ย้ำกับตนเองว่าเรากำลังรู้สึกสบาย และเป็นคนดี มีความสามารถมากพอที่จะเอาชนะอุปสรรคต่างๆ ได้เสมอ
- 5) ค่อยๆ ลืมตาขึ้นจนความรู้สึกสดชื่นเอาไว้พร้อมที่จะลงมือทำต่อไป

6. การใช้เทปเสียงคลายเครียดด้วยตัวเอง เป็นอีกวิธีหนึ่งในการคลายความเครียดด้วยตนเองที่สะดวกและได้ผลเพราะเสียงเพลงทำให้อารมณ์สดชื่น ร่าเริง แจ่มใส อาจจะร้องตามและเกาะจังหวะตามเสียงเพลงก็เป็น การปลดปล่อยอารมณ์และความเครียดได้เป็นอย่างดี

- 6.1 เลือกสถานที่ที่มีความสงบพอสมควร
- 6.2 นั่งหรือเอนหลังก็ได้
- 6.3 คลายเสื้อผ้า เข็มขัดให้หลวม เพื่อให้รู้สึกสบาย
- 6.4 หายใจเข้าทางจมูกเป็นจังหวะช้าๆ เปิดเทปเสียงต่างๆ จะช่วยให้รู้สึกผ่อนคลายสบายขึ้นทั้งกายและใจ กระทรวงศึกษาธิการ(44) กล่าวว่า

ความเครียดเกิดขึ้นได้กับทุกคน ซึ่งมีปัจจัย และสาเหตุที่แตกต่างกันออกไป แต่เมื่อเกิดความเครียดแล้ว จึงควรที่จะหาวิธีผ่อนคลายความเครียด ด้วยวิธีการต่างๆ ที่ได้กล่าวไว้แล้ว ไม่ควรปล่อยให้ตนเองมีความเครียดมากจนเกินไปโดยไม่ได้ทดลองผ่อนคลายความเครียด บุคคลใดที่มีความเครียดอยู่ในระดับสูงจนร่างกายไม่สามารถรับได้ อาจเป็นผลร้ายและเป็นอันตรายถึงกับชีวิตได้ ซึ่ง สุชาติ ไชยมะโน(45) กล่าวว่าชีวิตความเป็นอยู่ของคนเราทุกวันนี้ จะทวีความตึงเครียดมากยิ่งขึ้น ลองหันไปมองสิ่งแวดล้อมต่างๆ รอบๆ ตัวเราในทุกวันนี้ จะเห็นว่าสถานการณ์ต่างๆ ช่วยกระตุ้นให้เกิดความเครียดนั้นมีมากมายเกินกว่าที่เราจะหลีกเลี่ยงไปได้ เช่น สภาพความเป็นไปได้ในสังคม เศรษฐกิจ ที่เปลี่ยนแปลงไปอย่างรวดเร็ว ความเจริญของเทคโนโลยี ภาวะวิกฤติทางด้านการเมืองการแข่งขันซึ่งกันและกัน การขัดแย้งระหว่างบุคคลในหน่วยงาน การทำงานที่หนักจนเกินไป ความหวาดกลัวโรคภัยไข้เจ็บ และอื่นๆ เหล่านี้ล้วนกระตุ้นให้เกิดความเครียดได้ทั้งนั้น ดังนั้น เพื่อการอยู่รอดของชีวิตเรา จึงควรเรียนรู้ที่จะอยู่กับความเครียดซึ่งความเครียดเป็นสิ่งธรรมดาที่เกิดขึ้นและไม่เป็นอันตรายเสมอไป ถ้าเราสามารถปรับตัวเองตอบสนองต่อความเครียดได้อย่างเหมาะสม ความเครียดกลับจะเป็นสิ่งที่ดีและมีประโยชน์ต่อสุขภาพกายและสุขภาพจิต ทำให้เราตื่น

ตัวมีชีวิตชีวา ทำท่ายืดแรงจูงใจเพื่อกระตุ้นให้สามารถเอาชนะอุปสรรคทั้งปวงได้ เมื่อสำรวจความเครียดด้วยตนเองแล้วพบว่า มีความเครียดจึงควรวางวิธีการเพื่อผ่อนคลายความเครียด ดังนี้

1. เสริมสร้างสุขภาพร่างกายให้แข็งแรงอยู่เสมอ เมื่อสุขภาพดี รับประทานอาหารดี ออกกำลังกาย และนอนหลับพักผ่อนเพียงพอพร้อมที่จะเผชิญกับความเครียดได้
2. หางานอดิเรกทำ มีกิจกรรมเพื่อเบี่ยงเบนความสนใจไปจากงาน และปัญหาที่เผชิญอยู่ใช้เวลาว่างสร้างสรรค์สิ่งที่มีประโยชน์
3. พยายามช่วยเหลือคนอื่น สร้างประโยชน์แก่สังคมบ้าง บริการคนอื่นบ้าง การให้ความสุขแก่คนอื่นจะเป็นการสร้างความสุขแก่ตัวเราเอง
4. รู้จักจินตนาการ เป็นการสร้างมโนภาพที่ทำให้เรารู้สึกสงบ ผ่อนคลาย และมีความสุข ความสบายใจ เกิดความภาคภูมิใจและประทับใจ
5. หาโอกาสเที่ยวพักผ่อน ด้วยการร้องเพลง ฟังเพลง ดูภาพยนตร์ โทรทัศน์ ทัศนศึกษาเปลี่ยนบรรยากาศเพื่อเปิดหูเปิดตา
6. ฝึกให้เป็นผู้มีอารมณ์ดี ไม่โกรธ ไม่เกลียด ไม่เครียด มองทุกอย่างในแง่ดี รู้จักให้อภัยเสมอ พยายามค้นหาความดี ความสามารถของผู้อื่นคนเราย่อมมีความแตกต่างกัน พยายามหมั่นเหลียวมดีเข้าหากัน
7. พยายามทำงานให้ยุ่งเข้าไว้ อย่าให้มีเวลาว่างเกินไป ขยันทำงานให้มากแม้จะเป็นเรื่องเล็กน้อยก็ตาม เพราะจะทำให้เรารู้สึกดีขึ้น การทำงานทำให้เรารู้สึกภาคภูมิใจและรู้ว่าความสามารถอยู่ ยิ่งเป็นงานที่ต้องการจะทำพึงระลึกเสมอว่า “โรคประสาทจะไม่เกิดขึ้นสำหรับคนมีงานทำเต็มมือ”
8. ให้ใครสักคนหนึ่งมาบริการเรา ซึ่งจะทำให้เรานั่งสบายๆ เช่น การไปตัดผม เสริมสวย นวดหน้า นวดตัว ทำเล็บ แต่งเล็บ ทำผมใหม่ มีคนจัดสิ่งของให้จะช่วยทำให้เรารู้สึกดีขึ้น นับว่าเป็นวิธีที่ทำให้เรารู้คุณค่าในตัวเอง และได้รับการเอาใจใส่
9. ยิ้มแย้มแจ่มใส จงยิ้มกับทุกคนทั้งกับเพื่อนร่วมงาน ผู้บังคับบัญชา พนักงาน แม่ค้า โดยเฉพาะอย่างยิ่งคนที่เรารู้จัก เราจะแปลกใจกับรอยยิ้ม และความเอาใจใส่จากเขา หรือบริการที่เขาให้เรา
10. ฝึกการนั่งสมาธิ ในภาวะความเครียดที่เกิดขึ้น จะทำให้เรารู้ว่า “นึกคิดอะไรไม่ออก ฟุ้งซ่าน สับสน ถ้าหาโอกาส ได้นั่งสมาธิ แม้เพียงชั่วครู่ยามก็จะทำให้จิตใจสงบเพราะจิตใจนิ่งสมาธิจะเกิดสมองจะแจ่มใส
11. ขอมรับความเครียดว่าเป็นของธรรมดา ซึ่งจะต้องเกิดกับทุกคน ทุกภาวะ ทุกอาชีพตามสมควร โดยเฉพาะในภาวะปัจจุบัน เป็นภาวะวิกฤติทางด้านต่างๆ ซึ่งจะต้องมีผลกระทบต่อกันในสังคมอย่างทั่วถึง

เมื่อบุคคลเผชิญกับความเครียดโดยสามารถหลีกเลี่ยงได้ วิธีการที่ดีที่สุดที่ทำให้เราได้รับผลกระทบจากความเครียดน้อยที่สุด คือ การแก้ปัญหาความเครียดหรือวิธีการจัดการกับความเครียด เพื่อเป็นการผ่อนคลายความเครียดให้หมดไป หรือลดน้อยลง จึงมีผู้รู้หลายท่านได้เสนอแนวทางการแก้ปัญหาในการจัดการกับความเครียด ดังนี้

พิมพ์มาศ ตาปัญญา อ้างถึงใน สมชาย จักรพันธ์(46) ได้สรุปแนวทางในการจัดการกับความเครียด ประกอบด้วย 3 ด้าน คือ

1. ด้านร่างกาย เมื่อความคิดและจิตใจทำให้ร่างกายเสียสมดุล ร่างกายจะต้องชดใช้วิธีผ่อนคลายมาช่วยเพื่อป้องกันไม่ให้ความเครียดก่อตัวขึ้นมา สภาพผ่อนคลายจะช่วยทำให้ความเครียดหายไป การฝึกการผ่อนคลายอย่างสม่ำเสมอเท่ากับเป็นภูมิคุ้มกันไม่ให้เครียดจนเกินไป เมื่อเราผ่อนคลายได้ ความเครียดต่างๆ ก็จะไม่เกิดขึ้น เท่ากับเราสามารถควบคุมความสมดุลของร่างกายเราได้ เทคนิคที่ใช้ เช่น การฝึกผ่อนคลาย การหายใจ การฝึกสมาธิ โยคะ มวย เป็นต้น รวมทั้งการรักษาร่างกายให้อยู่ในสภาพที่สมดุลอยู่เสมอ

2. ด้านพฤติกรรม เป็นพฤติกรรมของการรับมือกับปัญหาต่าง รวมถึงวิถีชีวิตที่เอื้อต่อสุขภาพ การมีทักษะทางสังคม เช่นความเห็นอกเห็นใจผู้อื่น เป็นต้น ทักษะเหล่านี้จะช่วยให้ได้รับความรักจากบุคคลรอบข้าง ซึ่งนับเป็นสิ่งที่มีความสำคัญต่อการช่วยเหลือตนเองให้สามารถจัดการกับความเครียดได้ นอกจากความเห็นอกเห็นใจแล้ว ยังมีความกล้าแสดงออกการใช้ชีวิตที่ส่งเสริมสุขภาพ การออกกำลังกาย การกินอาหารที่ไม่ทำให้เครียด ไม่ติดยาเสพติด ไม่ก้าวร้าวรุนแรง การปรับบุคลิกภาพ เป็นต้น

3. ด้านความคิดและอารมณ์ เมื่อเรียนรู้เรื่องความเครียด เราต้องตระหนักถึงความสำคัญของความคิด ต่อพฤติกรรมความเครียดต่างๆ มักเกิดจากทัศนคติที่เรามีต่อสิ่งต่างๆ การรับรู้ของเรามีอิทธิพลต่อร่างกายและจิตใจของเราทั้งหมด ความคิดก็เป็นปัจจัยสำคัญที่ทำให้เราเปลี่ยนพฤติกรรมได้สำเร็จ เทคนิคต่างๆ ที่ใช้ได้แก่ การใช้จินตภาพซึ่งเป็นวิธีที่สอนให้นำความคิดมาใช้สงบร่างกาย การใช้เหตุผลในการแก้ปัญหาทักษะการตัดสินใจ และการบริหารเวลา

สำหรับพฤติกรรม ที่บุคคลแสดงออกในการเผชิญกับสิ่งที่มาคุกคามหรือปัญหาที่ทำให้เกิดความเครียด ซึ่งเป็นการตอบสนองของบุคคลมีลักษณะที่แตกต่างกัน ธงชัย ทวีชาชาติ(43) แบ่งออกเป็น 2 กลุ่ม ดังนี้

1. กลุ่มที่ตอบสนองอย่างเหมาะสม จะมีลักษณะดังนี้ คือ บุคคลจะตระหนักว่า เขากำลังตกอยู่ในภาวะความเครียด เขาจะรู้สึกสภาพการณ์ที่ทำให้เกิดความเครียด และเข้าใจถึงความต้องการทั้งหลาย ภายนอก และภายในสังคม ขณะเดียวกันก็ตระหนักเกี่ยวกับความสามารถของตนเอง ในการรับมือกับความเครียดนั้น ซึ่งหมายถึงการเข้าใจว่าอะไรกำลังดำเนินการอยู่ เช่น ความกังวลเกี่ยวกับสถานการณ์ที่บุคคลต้องแก้ไข ปัญหาที่เกิดขึ้น และเพื่อเป็นการลดความต้องการภายใน

นอกจากนี้ บุคคลจะต้องค้นหาวิธีการตัดสินใจว่าอะไรสำคัญเป็นอันดับแรกที่ต้องเลือกทำก่อน การจัดสรรเวลา การมีความกล้าที่จะแสดงออกมากขึ้น และการจัดทำบางสิ่งบางอย่างที่ต้องการภายใน ซึ่งหมายถึง การให้เวลาพักผ่อนและผ่อนคลายของร่างกาย การปรับเปลี่ยนการคิดที่ไม่เป็นประโยชน์ การปลดปล่อยอารมณ์ที่ถูกเก็บกดไว้ การพยายามเปลี่ยนแปลงพฤติกรรมของบุคคล ผลการตอบสนองของความเครียดที่เหมาะสม จะเป็นผลดีในระยะยาว และความเครียดจะลดลงได้ด้วยความพยายามของบุคคลนั่นเองอันจะก่อให้เกิดความเชื่อมั่นในตนเองมากขึ้นและมีการพัฒนาทักษะในการแก้ไขปัญหาซึ่งเป็นผลทำให้มีสุขภาพจิตดีขึ้น และเป็นการเพิ่มภูมิคุ้มกันของบุคคลที่มีต่อความเครียดในอนาคตต่อไปข้างหน้า

2. กลุ่มที่ตอบสนองที่ไม่เหมาะสม จะมีแนวโน้มที่ก่อให้เกิดปัญหามากขึ้น เขาไม่ได้ตระหนักว่าเขาตกอยู่ในภาวะความเครียด แม้จะมีอาการทางกาย ทางจิตใจ และทางพฤติกรรมปรากฏเป็นสัญญาณให้เขารู้ เพื่อเป็นการปรับตัวก็ตาม เขาไม่ได้เข้าใจว่าอะไรกำลังเกิดขึ้น ไม่เข้าใจถึงสภาพการณ์ที่ก่อให้เกิดความเครียด ซึ่งลักษณะอย่างนี้มักจะแปลความหมายของอาการเหล่านั้นอย่างผิดๆ แปลความหมายของสภาพการณ์ที่เกิดขึ้นไปอย่างไม่เหมาะสมเหตุผล ผล มีการคาดหมายแต่เหตุการณ์ที่เลวร้าย หรือผลอันเลวร้ายที่จะเกิดขึ้นในอนาคต ขณะเดียวกันก็มีอาการทางกาย ซึ่งเป็นผลมาจากภาวะความเครียดมากขึ้น ทำให้วิตกกังวลเกี่ยวกับอาการเหล่านั้น ความวิตกกังวลก่อให้เกิดความวุ่นวายใจและความวุ่นวายใจก็ก่อให้เกิดความวิตกกังวลมากขึ้น หมุนวนอันจะพาไปสู่ความเครียดที่มีระดับรุนแรงมากขึ้น ซึ่งบ่อยครั้งความเครียดที่เกิดจากความวิตกกังวลเกี่ยวกับอาการที่เกิดและความวุ่นวายใจจะมากกว่าความเครียดอันแรก พฤติกรรมที่เกิดขึ้นจะมีลักษณะของการหลีกเลี่ยงต่อสภาพการณ์ ซึ่งก่อให้เกิดความวิตกกังวลและจะปลื้มตัวออกไปจากสังคม ก้าวร้าว กินเหล้ามากขึ้นใช้ยาเสพติดประสาทแบบผิดๆ ดิคา มีปัญหาและในที่สุดก็กลายเป็นคนป่วย ผลในระยะยาว คือการสูญเสียความเชื่อมั่นในความสามารถที่จะจัดการกับชีวิตของตนเอง และการพัฒนาไปสู่ปัญหาที่สอง เช่น ความวิตกกังวลแบบกลัว อย่างรุนแรง การที่ต้องพึ่งยา การติดเหล้า ดิคา ต้องพบกับความเจ็บป่วยและมีอาการซึมเศร้า

การผ่อนคลายความเครียด เมื่อบุคคลประสบกับปัญหาต่างๆ ที่เป็นสาเหตุทำให้เกิดความเครียดนั้น สามารถแก้ไขปัญหา และผ่อนคลายความเครียดได้โดยมีวิธีการที่หลากหลาย เพื่อให้เลือกวิธีการมาใช้ให้เหมาะสมกับแต่ละบุคคล หลักธรรมซึ่งเป็นคำสอนของสมเด็จพระสัมมาสัมพุทธเจ้า ก็เป็นทางเลือกในการแก้ไขปัญห และผ่อนคลายความเครียดที่เหมาะสมอีกวิธีหนึ่ง ซึ่งประมวล วรรสี(47) ได้กล่าวถึงมรรค 8 ในการแก้ปัญหาและผ่อนคลายความเครียด สรุปได้ดังนี้

1. การออกกำลังกาย เป็นการลดความเครียดซึ่งควรปฏิบัติเป็นประจำทุกวันออกกำลังกายแบบใดก็ได้แล้วแต่ความชอบ เหมาะสมกับตนเอง เช่นการเดินเร็ว การวิ่งเหยาะๆ การว่ายน้ำ เป็นต้น

2. พักผ่อน การพักผ่อนเป็นการช่วยลดความเครียดได้ถ้าไม่มีวันหยุดเสาร์อาทิตย์ มนุษย์คงแบ่ทำงานหนักทุกวันในประเทศอิตาลี สเปน จะพักผ่อนตอนกลางวัน ที่เรียกว่าเซเอสต้า พักสักนิดเพื่อให้อะดรีนาลีนลดลง เอ็นโดฟินออกมาเพิ่มขึ้น ตื่นขึ้นมาสดชื่นมาทำงานใหม่

3. สิ่งแวดล้อม จะต้องหาสิ่งแวดล้อม เพื่อช่วยให้สมองซีกขวาย่อยให้สิ่งแวดล้อม ที่คอยกระตุ้นซีกซ้ายอย่างเดียว เพราะฉะนั้นความสงบ ต้นไม้ใบหญ้า ศิลปะต่างๆ จะช่วยให้เราไม่เครียด คนอยู่กับต้นไม้จิตใจสงบมาก คนอยู่ด้วยกันมากความเครียดก็มาก อยู่อยู่ในที่จอแจตลอดเวลาถ้าไม่มีทางหลบได้ให้อยู่ในที่สงบ จะมีความสุขขึ้น

4. หลีกความจำเจซ้ำซาก การสร้างความปรารถนาลึกซึ้งพยายามสร้างงานชนิดที่ทำให้คนมีความปีติในความสำเร็จ

5. แก้ความบีบคั้นทางวัตถุในบ้านเมืองเรามีคนจนมากแต่เรามีความเจริญเติบโตทางเศรษฐกิจมาก แต่คนในชนบทจนลง ทำให้เกิดความเครียดทั้งประเทศ คงต้องช่วยกันแก้ปัญหาความบีบคั้น จากความขาดแคลนทางวัตถุ

6. ความสัมพันธ์ที่เรียกว่า ทุกข์สัมพันธ์ ต้องการทางลดความขัดแย้งของตนลง คนยังต้องเข้าใจกันมากขึ้น เช่น เข้าใจโลก เข้าใจชีวิตมากขึ้น เข้าใจวัฒนธรรม เข้าใจการทำงาน เข้าใจอะไรต่างๆ จะได้ลดความขัดแย้งลง

7. จิต คนเรามีจิตใจเมตตา กรุณา คิดจะช่วยเหลือผู้อื่นอยู่เรื่อยๆ จะคลายเครียดการให้จะทำให้เกิดความสุข เราก็ได้บุญความสุขก็เกิดขึ้น ศาสนาทุกศาสนาสอนให้คนมีหลัก 3 อย่าง คือ

7.1 ทาน คือ การให้ ทุกศาสนาจะค้นพบตรงกันว่า ถ้ารับอย่างเดียวไม่รู้จักการให้จะไม่มีความสุข ถ้ามีการให้มนุษย์ก็มีความสุข ชุมชนจะมีความสุขเกิดขึ้น

7.2 ศีล คือวินัยของการอยู่ร่วมกัน ซึ่งเป็นเรื่องธรรมดาชุมชนที่อยู่ร่วมกันจะต้องมีวินัยเพื่อปฏิบัติร่วมกัน เช่นหลักพระพุทธศาสนาค้นพบกติกการอยู่ร่วมกัน โดยสันติ

7.3 การเจริญสติ สมาธิ ปัญญา ทั้ง 3 อย่างรวมกันเรียกว่า การภาวนาทำให้จิตสงบ และมีความสุข

คำว่า ภาวนา แปลว่า เจริญ ทำให้เกิดขึ้น ตรงกับคำว่า พัฒนา ภาวนา มีความหมายต้นลึกแตกต่างกันไป ภาวนา แปลว่า เจริญ ซึ่ง หมายถึง เจริญสติ เจริญสมาธิ เจริญปัญญาเจริญสติกับเจริญสมาธิ 2 อย่างนี้จะไปคู่กัน แต่ไม่เหมือนกัน สติ หมายถึง การรู้อยู่ ระลึกรู้ สัมผัสปัญญา แปลว่า รู้อยู่กับปัจจุบัน

ปกติเราจะเข้าไปในความคิด คิดไปในอดีตที่เกิดขึ้นแล้ว ที่เรียกว่า คิดฟุ้งซ่าน คิดในอนาคต เรียกว่า วิตกกังวลในเรื่องที่ยังไม่เกิด คนเราส่วนมากเป็นเหยื่อของความคิดและอันตรายต่างๆก็จะเข้ามาทางความคิด ความทุกข์ ความหงุดหงิด ความรำคาญอะไรต่างๆ แต่ถ้าเรามีสติอยู่ ถ้าเราอยู่ในสติความคิดจะทำอันตรายไม่ได้ ความเครียดจะเกิดไม่ได้ ความทุกข์จะเกิดไม่ได้ถ้ามีสติอยู่

8. ยากล่อมประสาท (Tranquilizer) เป็นการระงับเพื่อให้เกิดความสงบ เมื่อกินเข้าไปแล้วจะทำให้ร่างกายสงบลงบางคนวิตกกังวลมากจนทำอะไรไม่ได้พอใช้ยาเข้าไป ความเครียดก็สงบ แต่ทำให้เกิดอันตรายต่อร่างกายได้

งานวิจัยที่เกี่ยวข้องภายในประเทศ

จากการศึกษาและวิจัยเรื่องสุขภาพจิตของครู โรงเรียนประถมศึกษาในสังกัด กรุงเทพมหานคร เพื่อวัดระดับและเปรียบเทียบสุขภาพจิตของครู โรงเรียนประถมศึกษาสังกัด กรุงเทพมหานคร ของ จันทนา สุวรรณอาสน์(48) กล่าวว่า จากกลุ่มตัวอย่าง จำนวน 354 คน เป็นชาย 99 คน หญิง 255 คน ผลการศึกษาพบว่า ครู โรงเรียนประถมศึกษาสังกัดกรุงเทพมหานคร มีสุขภาพจิตอยู่ในระดับปกติ ซึ่งสอดคล้องกับผลการศึกษาวิจัยของ วิภาดา นิธิปริษานนท์(49) ซึ่งศึกษาและวิจัยเรื่องสุขภาพจิตของครูประถมศึกษาในโรงเรียนสังกัดสำนักงานการประถมศึกษาจังหวัดฉะเชิงเทรา กลุ่มตัวอย่าง 357 คน พบว่า มีสุขภาพจิตอยู่ในระดับปกติเช่นกัน แต่เมื่อเปรียบเทียบสุขภาพจิตด้านต่างๆจำแนกตามสถานภาพแล้ว พบว่า มีความแตกต่างกัน คือ ด้าน เพศ โดยครูชายและครูหญิง โรงเรียนประถมศึกษากรุงเทพมหานคร มีสุขภาพจิต ด้านหวาดระแวงแตกต่างกันอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05 ครูที่มีรายได้เฉลี่ยต่างกัน มีสุขภาพจิต ด้านความซึมเศร้า และหวาดระแวงแตกต่างกันอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05 สำหรับด้านอายุ สถานภาพสมรส และประสบการณ์ในการสอน พบว่า มีสุขภาพจิตไม่แตกต่างกัน แต่การศึกษาวิจัยของ วิภาดา พบว่า ครูชายและครูหญิง มีสุขภาพจิต ในด้านโรคจิตแตกต่างกันอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .01 ส่วนในด้านความซึมเศร้า ความโกรธ ก้าวร้าว ทำลาย และหวาดระแวงมีความแตกต่างกันอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ.05 ส่วนในด้านอื่นๆ คือ อายุ สถานภาพการสมรส รายได้ คุณวุฒิทางการศึกษา ที่พักอาศัย ประสบการณ์ในการสอน ขนาดของโรงเรียน และเวลาที่ใช้ในการเดินทางไป-กลับ เพื่อปฏิบัติราชการในแต่ละวัน พบว่า ไม่แตกต่างกัน

จากการศึกษาวิจัยของ รพพิมพ์ เมฆศรีอรุณ(50) ซึ่งศึกษาวิจัยเรื่อง สาเหตุของความเครียดในการปฏิบัติงานของบรรณารักษ์ห้องสมุดมหาวิทยาลัย ของรัฐ 4 ฝ่าย ได้แก่ ฝ่ายพัฒนาทรัพยากรห้องสมุด ฝ่ายวิเคราะห์สนเทศ ฝ่ายบริการ และฝ่ายวารสาร หรือสิ่งพิมพ์ต่อเนื่อง เปรียบเทียบสาเหตุความเครียดในการปฏิบัติงานของบรรณารักษ์ระหว่างห้องสมุดที่มีขนาดต่างกัน กลุ่มตัวอย่าง คือบรรณารักษ์ห้องสมุดมหาวิทยาลัยของรัฐ จำนวน 168 คน แบ่งเป็นห้องสมุดมหาวิทยาลัยขนาดใหญ่มีบรรณารักษ์ตั้งแต่ 16 คนขึ้นไปมีบรรณารักษ์ต่ำกว่า 16 คน เป็นห้องสมุดขนาดเล็ก โดยใช้แบบสอบถามสาเหตุของความเครียด 5 ด้าน ได้แก่ การปฏิบัติงาน สภาพแวดล้อม ความก้าวหน้าในการปฏิบัติงาน ผู้บังคับบัญชา และเพื่อนร่วมงาน ผลการศึกษาพบว่า สาเหตุของ

ความเครียดจากการปฏิบัติงานแต่ละด้านทั้ง 5 ด้าน อยู่ในระดับปานกลาง โดยเรียงลำดับค่าเฉลี่ยคือ ความเครียดจากการปฏิบัติงาน ความเครียดจากความไม่ก้าวหน้าในการปฏิบัติงาน ความเครียดจากเพื่อนร่วมงาน ความเครียดจากผู้บังคับบัญชา และความเครียดจากสภาพแวดล้อม ของบรรณารักษ์ ฝ่ายพัฒนาทรัพยากรห้องสมุด มีสาเหตุของความเครียดในด้านสภาพแวดล้อมมากกว่าฝ่ายอื่น และบรรณารักษ์ฝ่ายวารสารหรือสิ่งพิมพ์ต่อเนื่อง มีสาเหตุของความเครียดด้านสภาพแวดล้อมมากกว่าบรรณารักษ์ฝ่ายวิเคราะห์สนเทศ ส่วนสาเหตุความเครียดอีก 4 ด้าน บรรณารักษ์ทั้ง 4 ฝ่าย พบว่า มีสาเหตุของความเครียดที่ไม่แตกต่างกัน บรรณารักษ์ในห้องสมุดขนาดใหญ่มีสาเหตุความเครียดในการปฏิบัติงานด้านผู้บังคับบัญชา และด้านเพื่อนร่วมงานมากกว่าบรรณารักษ์ในห้องสมุดขนาดเล็ก ส่วนสาเหตุอีก 2 ด้าน ไม่แตกต่างกัน และมีการศึกษาวิจัยทางด้านความสัมพันธ์ระหว่างความเครียด ของ เพ็ญศรี วรสัมปติ(51) ได้ศึกษาวิจัย เกี่ยวกับความสัมพันธ์ระหว่างความเครียด สถิติปัญญา และการสนับสนุนทางสังคม กับพฤติกรรมการเผชิญความเครียดในวัยรุ่นตอนต้น เพื่อศึกษาเปรียบเทียบพฤติกรรมการเผชิญความเครียดในวัยรุ่นตอนต้น โดยแยกตามตัวแปรฐานะด้านเศรษฐกิจ ความเครียด สถิติปัญญา และการสนับสนุนทางสังคม กลุ่มตัวอย่างคือ นักเรียนชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 1 ปีการศึกษา 2536 ในโรงเรียนมัธยมสหศึกษา กรมสามัญศึกษา กระทรวงศึกษาธิการ เขตกรุงเทพมหานครจำนวน 402 คน ผลการศึกษาพบว่า ฐานะทางเศรษฐกิจ ความเครียดและสถิติปัญญาไม่มีความสัมพันธ์กับพฤติกรรมการเผชิญความเครียดในวัยรุ่นตอนต้น ส่วนวัยรุ่นตอนต้นที่มีระดับฐานะทางเศรษฐกิจแตกต่างกันจะมีพฤติกรรมการเผชิญกับความเครียดแตกต่างกัน วัยรุ่นตอนต้นที่มีฐานะทางเศรษฐกิจปานกลางและสูง มีพฤติกรรมการเผชิญความเครียดดีกว่า วัยรุ่นตอนต้นที่มีฐานะทางเศรษฐกิจต่ำ วัยรุ่นตอนต้นที่มีฐานะทางเศรษฐกิจปานกลางและสูงมีพฤติกรรมการเผชิญความเครียดไม่แตกต่างกัน วัยรุ่นตอนต้นที่มีระดับความเครียดและสถิติปัญญาแตกต่างกันจะมีพฤติกรรมการเผชิญความเครียดไม่แตกต่างกัน

นอกจากนั้น ยังมีการศึกษาเกี่ยวกับปัจจัยที่ทำให้เกิดความเครียด และวิธีการจัดการกับความเครียดในการปฏิบัติงาน ของผู้บริหาร โรงเรียนมัธยมศึกษาในภาคตะวันออกเฉียงเหนือของ ยืนยง ไทยใจดี(52) โดยกลุ่มตัวอย่างเป็นผู้บริหารโรงเรียนขนาดใหญ่จำนวน 50 คน ขนาดกลางจำนวน 139 คน และขนาดเล็กจำนวน 123 คน ผลของการศึกษาพบว่า ผู้บริหารที่มีปัจจัยด้านบุคคล คือ อายุ วุฒิ และประสบการณ์ในการบริหารแตกต่างกันมีความเครียดในการปฏิบัติงานแตกต่างกัน โดยที่ผู้บริหาร โรงเรียนขนาดเล็กมีความเครียดมากกว่าผู้บริหาร โรงเรียนขนาดใหญ่ และปัจจัยทางสังคมมีความสัมพันธ์กับความเครียดในการปฏิบัติงานของผู้บริหาร โรงเรียนสูงกว่าด้านอื่นๆ และยังมีการศึกษาเกี่ยวกับ ปัจจัยที่มีผลต่อความเครียดในการปฏิบัติงานของรองสารวัตรสอบสวน สถานีตำรวจนครบาล จำนวน 353 คน ผลการศึกษาพบว่า รองสารวัตรสอบสวนสถานีตำรวจนครบาล มีความเครียดในระดับปานกลาง ตัวแปร ด้านอายุ และประสบการณ์ด้านการสอบสวน ภาระครอบครัว ความสับสนในบทบาท และสภาพแวดล้อมทางกายภาพ ไม่ก่อให้เกิดความเครียด ด้าน

การถูกลงโทษทางวินัย ความขัดแย้งในบทบาท บทบาทในการปฏิบัติงาน การสนับสนุนของผู้บังคับบัญชา การสนับสนุนจากเพื่อนร่วมงาน การสนับสนุนจากประชาชน วัสดุอุปกรณ์ และสิ่งอำนวยความสะดวก ล้วนเป็นปัจจัยก่อให้เกิดความเครียด และมีความแตกต่างกันอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05 ซึ่งผลการศึกษาวิจัยมีความสอดคล้องกับการศึกษาวิจัยเรื่องภาวะความเครียดและพฤติกรรมเผชิญความเครียดของข้าราชการตำรวจจังหวัดเชียงใหม่ ของ บวร สงคศิริและคณะ (53) กลุ่มตัวอย่าง 422 คน ซึ่งผลของการวิจัยพบว่า ข้าราชการตำรวจร้อยละ 86.9 มีวิถีชีวิตที่ทำให้ไวต่อการเกิดความเครียดอยู่ในระดับสูง ถึงสูงมาก และร้อยละ 28.8 มีความเครียดอยู่ในระดับสูงถึงรุนแรง โดยสาเหตุมาจาก เรื่องครอบครัว การเงิน และสภาพแวดล้อม อาการของความเครียดที่แสดงในระดับเครียดสูงถึงเครียดรุนแรง พบมากคือ อาการเครียดที่แสดงทางอารมณ์ระบบภูมิคุ้มกัน และระบบประสาทอัตโนมัติ มีความเครียดที่อยากทำให้ฆ่าตัวตาย ร้อยละ 14.7 และคิดอยากฆ่าผู้อื่นที่ทำให้โกรธแค้น ร้อยละ 28.0 จากผลการศึกษาวิจัยดังกล่าวแล้ว แสดงให้เห็นว่าข้าราชการครู บรรณารักษ์ของห้องสมุด และข้าราชการตำรวจ ล้วนแต่ประสบปัญหาต่างๆ ที่ทำให้เกิดความเครียด ซึ่งมีผลต่อสุขภาพจิต โดยเฉพาะข้าราชการตำรวจ ซึ่งมีความเครียดอยู่ในระดับสูง ผลการศึกษาดังกล่าวแล้ว มีความสอดคล้องกับการศึกษาวิจัยเรื่อง ความเครียดและสุขภาพจิตของคนไทย ของกรมสุขภาพจิต ซึ่ง ธงชัย ทวีชาติ และคณะ(42) ได้ทำการศึกษาวิจัยโดยสุ่มตัวอย่างอย่างมีระบบจากประชากรไทย 76 จังหวัด จำนวน 10,775 ราย ใช้รูปแบบการวิจัยเชิงพรรณนาโดยใช้แบบสอบถาม และจากการสัมภาษณ์ ผลการศึกษาวิจัย พบว่า ประชากรไทยมีความเครียดร้อยละ 67.6 เป็นชายร้อยละ 43.9 เป็นหญิงร้อยละ 56.1 และหญิงมีความเครียดมากกว่าชายอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติระดับ .01 นอกจากนี้ยังพบว่า ตัวแปรที่เกี่ยวข้องกับความเครียดได้แก่ ผู้ที่มีอายุอยู่ในวัยทำงาน และผู้ที่มีปัญหา รายได้ไม่พอใช้ หรือรายได้ต่ำจะมีความเครียดสูงกว่าผู้มีรายได้สูงซึ่งผลการศึกษาวิจัยดังกล่าว มีความสอดคล้องกันกับการสำรวจความเครียดของคนเมืองกรุงของสำนักวิจัยเอแบคโพลล์ มหาวิทยาลัยอัสสัมชัญ(54) ซึ่งเป็นการสำรวจภาคสนามเชิงปริมาณกลุ่มตัวอย่างประชาชนทั่วไปในเขตกรุงเทพมหานคร 1,239 คน ผลการศึกษาวิจัย พบว่ามีองค์ประกอบที่ทำให้เกิดความเครียดอันดับแรกคือ ความกังวล ร้อยละ 92.3 ความวิตกกังวล เป็นอันดับ 2 ร้อยละ 88.5 อันดับ 3 ความหงุดหงิด รำคาญใจ ร้อยละ 86.2 อันดับ 4 คือ ความตึงเครียดในทางความคิด ร้อยละ 81 อันดับ 5 คือ ปวดศีรษะเพราะคิดมากหรือกังวล ร้อยละ 80.7 อันดับ 6 คือ รู้สึกว่าไม่มีสมาธิ ร้อยละ 79.3 อันดับ 7 คือ รู้สึกเหนื่อยหน่ายไม่ยอมทำอะไร ร้อยละ 76.8 อันดับ 8 คือ นอนไม่หลับเพราะคิดมาก ร้อยละ 73.8 อันดับ 9 คือ ตื่นเต้นง่ายกับเหตุการณ์ที่ไม่คุ้นเคย ร้อยละ 73.2 และอันดับที่ 10 คือ รู้สึกไม่มีความสุขและเศร้ากับชีวิต ร้อยละ 64.5 ตามลำดับและ ความเครียดโดยรวมของกลุ่มตัวอย่าง ร้อยละ 45.5 มีความเครียดโดยรวมไม่ปกติและกลุ่มตัวอย่างร้อยละ 54.5 มีความเครียดอยู่ในระดับปกติ และกลุ่มตัวอย่างที่มีระดับความเครียดไม่ปกติ จำแนกระดับความเครียด พบว่าร้อยละ 28.2 มีความเครียดสูงกว่าปกติเล็กน้อย ร้อยละ 5.9 มีความเครียดสูงกว่าปกติอย่างรุนแรง ร้อยละ

5.3 ส่วนที่มีความเครียดสูงกว่าปกติค่อนข้างรุนแรง ตามลำดับ และร้อยละ 6.0 ของกลุ่มตัวอย่างมีความเครียดต่ำกว่าปกติ

บุคคลที่ว่างงาน เป็นบุคคลอีกกลุ่มหนึ่งที่ประสบปัญหาความเครียด ดังเช่น ผลการศึกษาวิจัย เกี่ยวกับความเครียดและวิธีเผชิญความเครียดของบุคคลว่างงานที่มารับบริการจัดหางานของกรมจัดหางาน ซึ่งแสดงให้เห็นระดับความเครียด และวิธีการเผชิญความเครียดของบุคคลว่างงาน ของกรมการจัดหางาน จำแนกตามตัวแปร คือ เพศ สถานภาพการสมรส อายุ ระดับการศึกษา ความรับผิดชอบต่อครอบครัวทางการเงินระยะเวลาการว่างงาน และสาเหตุของความเครียด จากกลุ่มตัวอย่างจำนวน 150 คน เป็นชาย 85 คน หญิง 65 คน และผลการศึกษา พบว่า บุคคลว่างงานมีค่าเฉลี่ยความเครียดอยู่ในระดับปานกลาง บุคคลว่างงานมีวิธีเผชิญความเครียดโดยการแก้ไขปัญหามากที่สุดคิดเป็นร้อยละ 71.3 โดยการแก้ไขที่อารมณ์เป็นทุกซ์แบบเหมาะสม คิดเป็นร้อยละ 16.0 และโดยการแก้ไขอารมณ์เป็นทุกซ์แบบไม่เหมาะสมน้อยที่สุด คิดเป็นร้อยละ 12.7 บุคคลว่างงาน มีความเครียดแตกต่างกันอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05 เมื่อจำแนกตามระดับการศึกษา ความรับผิดชอบต่อครอบครัวทางการเงิน กับระยะเวลาการว่างงานและสาเหตุความเครียด แต่ไม่พบความแตกต่างอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติ เมื่อจำแนกตาม เพศ สถานภาพสมรส อายุ และระยะเวลาการว่างงาน สุนี ศรีพิเพนทร์(55) ได้กล่าวไว้ว่านอกจากนั้นยังพบบุคคลที่ว่างงาน มีวิธีการเผชิญความเครียดที่แตกต่างกันอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05 และพบว่า บุคคลว่างงานที่มีความเครียดแตกต่างกันมีวิธีเผชิญความเครียดไม่แตกต่างกัน อินทิรา ปัทมินทร(56) ได้ศึกษาเรื่อง ความเครียด การสนับสนุนทางสังคมและภาวะสุขภาพจิตของนักเรียนไทยในมหาวิทยาลัยต่างประเทศ กลุ่มตัวอย่างผู้ตอบแบบสอบถาม คือ นักเรียนไทยที่เป็นสมาชิกของชมรมนักเรียนไทย ของมหาวิทยาลัยแห่งนั้น จำนวน 48 คนผลการศึกษาสรุปได้ดังนี้ สาเหตุของความเครียดที่สำคัญของนักเรียนไทยคือเรื่องความกดดันด้านเวลา และความวิตกกังวลถึงอนาคต ส่วนเรื่องของความคิดถึงบ้านและปัญหาการใช้ภาษาอังกฤษก็เป็นสาเหตุที่ทำให้เครียด แต่ไม่ใช่สาเหตุสำคัญในระดับต้นๆ นอกจากนี้ ยังพบความสัมพันธ์อย่างมีนัยสำคัญระหว่างความเครียดและภาวะสุขภาพจิตของนักเรียนไทย ซึ่งเป็นไปตามสมมติฐานที่ตั้งไว้ส่วนหนึ่ง อย่างไรก็ตามพบว่า ความพึงพอใจในการสนับสนุนทางสังคมไม่มีความสัมพันธ์กับภาวะสุขภาพจิตของนักเรียนไทย แต่ขนาดเครือข่ายทางสังคมของนักเรียนไทยกลับมีความสัมพันธ์ในเชิงลบต่อภาวะสุขภาพจิต นั่นคือ นักเรียนไทยที่มีจำนวนเครือข่ายทางสังคมน้อยกว่าจะมีภาวะสุขภาพจิตแย่กว่าผู้ที่มีเครือข่ายทางสังคมมากกว่า

ฐานิตา สนใจยุทธ(57) ได้ศึกษาเรื่องระดับความเครียดของนักเรียนมัธยมศึกษาตอนปลาย ในเขตกรุงเทพมหานคร โดยกลุ่มตัวอย่างที่ใช้ในการศึกษาคั้งนี้ เป็นเด็กนักเรียนจำนวน 200 คน ประกอบด้วยนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 4-6 โรงเรียนบางกะปิ 100 คน และ โรงเรียนเบญจมินทร์ 100 คน เก็บข้อมูลโดยใช้แบบสอบถามข้อมูลทั่วไป แบบสอบถามวัดระดับความเครียด และแบบ

สอบถามวัดการสนับสนุนทางสังคม ผลการวิจัยสรุปได้ดังนี้ ลักษณะทั่วไปของกลุ่มตัวอย่าง ทางด้านบุคคล เพศหญิงและเพศชายมีจำนวนใกล้เคียงกัน อายุ 17 ปี มีจำนวนนักเรียนที่ศึกษาในโรงเรียนรัฐบาลและ โรงเรียนเอกชนอย่างละเท่าๆ กัน คือโรงเรียนละ 100 คน เกรดเฉลี่ย 2.00-3.00 มีจำนวนเพื่อนสนิทมากกว่า 5 คนลักษณะทางด้านครอบครัวพบว่า บิดามารดาประกอบอาชีพส่วนตัว บิดามารดามีการศึกษาต่ำกว่ามัธยมศึกษา สภาพครอบครัว บิดามารดาอยู่ด้วยกัน ความสัมพันธ์ระหว่างสมาชิกในครอบครัว มีความผูกพันใกล้ชิดดีมาก การสนับสนุนทางสังคม พบว่ามีความเครียดในระดับที่ต่ำ ปัจจัยที่ไม่มีอิทธิพลต่อระดับความเครียด ได้แก่ เพศ อายุ ระดับการศึกษา ผลการศึกษาที่ผ่านมา จำนวนเพื่อนสนิท อาชีพบิดา การศึกษาบิดา สถานภาพครอบครัวและประเภทของโรงเรียน ส่วนปัจจัยที่มีอิทธิพลต่อระดับความเครียด ได้แก่ ความสัมพันธ์ระหว่างสมาชิกในครอบครัว ความสัมพันธ์กับครู และการสนับสนุนทางสังคม

พิมพ์ทอง แจกจันทิก(58) ได้ศึกษาเรื่องความสัมพันธ์ระหว่างความเครียดในบทบาท กับพฤติกรรมเผชิญความเครียดในสตรีทำงานนอกร้าน เขตอำเภอเมือง จังหวัดอุบลราชธานี ผลการวิจัยสรุปได้ดังนี้ สตรีที่มีอายุมากกว่ามีพฤติกรรมเผชิญความเครียดได้ดีกว่าสตรีที่มีอายุน้อยกว่า สตรีที่มีระดับการศึกษาตั้งแต่ปริญญาตรีขึ้นไปมีพฤติกรรมการเผชิญความเครียดได้ดีกว่าสตรีที่มีระดับการศึกษาต่ำกว่าปริญญาตรี สตรีที่มีอาชีพรับราชการมีพฤติกรรมเผชิญความเครียดได้ดีกว่าสตรีที่มีอาชีพรับจ้างบริษัทเอกชน และอื่นๆ สตรีที่สามมีระดับการศึกษาตั้งแต่ปริญญาตรีขึ้นไปมีพฤติกรรมเผชิญความเครียดได้ดีกว่าที่สามมีระดับการศึกษาต่ำกว่าปริญญาตรี สตรีที่มีสถานภาพเศรษฐกิจระดับสูงกว่า(รายได้ครัวเรือน และความพอเพียงของรายได้) มีพฤติกรรมเผชิญความเครียดได้ดีกว่า สตรีที่มีสถานภาพเศรษฐกิจต่ำกว่า สตรีที่มีจำนวนบุตรมากกว่ามีพฤติกรรมเผชิญความเครียดได้ดีกว่าสตรีที่มีจำนวนบุตรน้อยกว่า สตรีที่มีความเครียดในบทบาทต่ำกว่ามีพฤติกรรมเผชิญความเครียดได้ดีกว่าสตรีที่มีความเครียดในบทบาทสูงกว่า

สนาม บินชัย(59) ได้ศึกษาเรื่อง ความเครียดของนักเรียน โรงเรียนสตรีนครสวรรค์ จังหวัดนครสวรรค์โดยการวิจัยครั้งนี้ใช้กลุ่ม ตัวอย่างจำนวน 580 คน ผลการวิจัยสรุปได้ดังนี้ ข้อมูลทั่วไปของกลุ่มตัวอย่าง สามในสี่เป็นเพศหญิง ส่วนใหญ่อายุระหว่าง 14-15 ปี อายุต่ำสุด 13 ปี อายุสูงสุด 16 ปี มากกว่าครึ่งหนึ่งเป็นบุตรลำดับแรก จำนวนพี่น้อง 2 คน เกือบสามในสี่ลักษณะครอบครัวเดี่ยว เกือบครึ่งหนึ่งบิดาอาชีพรับราชการ ส่วนมารดาอาชีพรับจ้าง รายได้ครอบครัวต่อเดือนน้อยกว่าหรือเท่ากับ 12,605 บาท ส่วนใหญ่ฐานะทางเศรษฐกิจปานกลาง มากกว่าครึ่งหนึ่งความสัมพันธ์กับบิดาระดับดี เกือบสามในสี่ความสัมพันธ์กับมารดาระดับดี กิจกรรมพิเศษเป็นกิจกรรมนันทนาการ ส่วนใหญ่ช่วยเหลืองานบ้าน และเกือบครึ่งหนึ่งมีความพอใจผลการเรียนในระดับมาก ความเครียดของนักเรียนมากกว่าครึ่งหนึ่งไม่มีภาวะเครียด ส่วนกลุ่มที่มีภาวะเครียด เกือบสามในสี่มีภาวะเครียดระดับมาก ระดับอาการที่มีภาวะเครียดประจำ ได้แก่ ตื่นเต้นง่ายกับเหตุการณ์ที่ไม่คุ้นเคย อาการไม่มีสมาธิ และหงุดหงิดการปฏิบัติตนเมื่อเกิดความเครียด ส่วนใหญ่ไปพบจิตแพทย์มาก

กว่าครึ่งโทรศัพท์ปรึกษาปัญหา และสวดมนต์ไหว้พระ ส่วนการปฏิบัติตนไม่ถูกต้องเมื่อเกิดความเครียด ส่วนใหญ่ทำร้ายตนเอง สูบบุหรี่ ดื่มเครื่องดื่มที่มีแอลกอฮอล์รับประทานยารักษาประสาท ขานอนหลับและทำร้ายผู้อื่น ลักษณะทางประชากร (เพศ ความสัมพันธ์กับบิดา ความสัมพันธ์กับมารดา) ต่างกันทำให้ความเครียดของนักเรียนโรงเรียนสตรีนครสวรรค์ต่างกัน และความเครียดต่างกันทำให้การปฏิบัติตนของนักเรียนโรงเรียนสตรีนครสวรรค์ต่างกัน ส่วนปัจจัย อายุ ลักษณะครอบครัว อาชีพของบิดา อาชีพของมารดา ฐานะทางเศรษฐกิจ ต่างกันทำให้ความเครียดของนักเรียนโรงเรียนนครสวรรค์ไม่ต่างกัน

วิทยา ไชยศรี(60) ได้ศึกษาเรื่องระดับความเครียดของนักเรียนมัธยมศึกษาตอนปลายในเขตเทศบาลนครยะลา มีระดับความเครียดอยู่ในระดับต่ำ ร้อยละ 74.3 จากการทดสอบสมมติฐานพบว่าเพศ ผลการศึกษาที่ผ่านมา รายได้ของครอบครัว ความสัมพันธ์ระหว่างสมาชิกในครอบครัว ประเภทของโรงเรียน และการสนับสนุนทางสังคมของนักเรียนมัธยมศึกษาตอนปลายในเขตเทศบาลนครยะลา มีความแตกต่างกันอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ 0.05 ส่วนอายุ โปรแกรมการเรียน ระดับชั้นการศึกษา อาชีพของบิดา การศึกษาของบิดา การศึกษาของมารดา และสถานภาพของครอบครัว ไม่มีความแตกต่างกันที่ระดับนัยสำคัญ 0.05

สุพรรณิ ธีรเวชเจริญชัย และคนอื่นๆ(61) ได้ศึกษาเรื่อง การศึกษารูปแบบการเผชิญความเครียดและเงื่อนไขการนำไปสู่การฆ่าตัวตายของนิสิตนักศึกษาผลการวิจัยสรุปได้ดังนี้ นักศึกษาที่มีรูปแบบเผชิญความเครียดแบบปกติมีปัญหาด้านการเรียน คือ ปรับตัวให้เข้ากับวิธีการเรียน การแบ่งเวลาเรียน เวลาทำกิจกรรม วิธีการสอน ความคาดหวังที่มีต่อการเรียน การช่วยเหลือกันระหว่างเพื่อนในกลุ่ม การต้องทำงานในขณะที่เรียน มีปัญหาด้านความสัมพันธ์ ไม่สามารถแบ่งเวลาให้กลุ่มอย่างเหมาะสม และมีรูปแบบการเผชิญความเครียดด้วยการระบายความรู้สึกให้คนใกล้ชิด ซัดฟุ้ง การครุ่นคิดโดยลำพัง การยอมรับปัญหาและสถานการณ์ นักศึกษาที่มีรูปแบบเผชิญปัญหาที่เสี่ยงต่อการฆ่าตัวตายมีผลการเรียนต่ำมากอยู่ในเกณฑ์เสี่ยงสูงที่จะถูกให้ออกไม่พึงพอใจต่อคณะและมหาวิทยาลัยที่ศึกษาอยู่ ระบุว่ามีการแข่งขันทางการเรียนในกลุ่มเพื่อน เกิดความเห็นแก่ตัว และมีความสัมพันธ์ห่างเหินภายในกลุ่มเพื่อน และมีความสัมพันธ์ในครอบครัวแบบห่างเหิน ครอบครัวตั้งความหวังและมาตรฐานสูงเกินกว่าที่นักศึกษาจะปฏิบัติตามได้และการอยู่หอพักทำให้ต้องพึ่งพาตนเอง รวมทั้งมีรูปแบบการเผชิญความเครียดสองลักษณะ คือ เงียบเฉย เก็บความรู้สึก ไม่แสวงหาความช่วยเหลือ ฟุ้งพาสูรา และสารเสพติด หรือแสวงหาความช่วยเหลือทางด้านจิตใจ เช่น บริการปรึกษาของมหาวิทยาลัย สอทไลท์ คลายเครียด แต่ไม่พึงพอใจนัก ส่วนนักศึกษามีรูปแบบการเผชิญปัญหาที่มีความเสี่ยงสูงและเคยพยายามฆ่าตัวตาย พบว่ามีปัญหาการเรียนไม่ใช่สาเหตุหลักที่ทำให้เครียด แต่เป็นปัญหาความรัก เพราะเป็นลักษณะเบี่ยงเบนทางเพศทำให้ต้องปกปิดความที่ถูกคนรักปฏิบัติเสาะความสัมพันธ์ในครอบครัวมีลักษณะห่างเหิน ในวัยเด็กประสบการณ่พ่อแม่ขัดแย้งกันอย่างรุนแรง ในครอบครัวใช้คำพูดเสียดสี เหน็บแนมในช่วงภาวะวิกฤต รู้สึกว่าตนเองไร้

คุณค่า มีความเครียดในการปรับตัวต่อพฤติกรรมของเพื่อนและรุ่นพี่ในหอพัก และมีรูปแบบการเผชิญความเครียดหลังรอดชีวิตจากการฆ่าตัวตาย โดยพยายามแสวงหาผู้รับฟังปัญหาของตน ได้แก่ เพื่อนทางอินเทอร์เน็ต สมาชิกในครอบครัว ครู และจิตแพทย์

งานวิจัยในต่างประเทศ

จากการศึกษาวิจัย เกี่ยวกับความเครียดของนักการศึกษาต่างประเทศ ซึ่งเป็นที่รู้จักอย่างแพร่หลายเช่น มาร์เลย์ และเบคเลย์(62) ได้ทำการวิจัยในเรื่อง มาตรฐานขั้นต่ำสำหรับคุณภาพชีวิต และสาเหตุที่ทำให้เกิดความเครียด ผลการวิจัย พบว่า สาเหตุที่ทำให้เกิดความเครียดมีปัจจัย 6 ประการ คือ ปัจจัยทางด้านเศรษฐกิจ (economics) ปัจจัยด้านสุขภาพ (health) ปัจจัยด้านสังคม (society) ปัจจัยด้านการเมือง (politics) ปัจจัยด้านสิ่งแวดล้อมธรรมชาติ (nature environment) ปัจจัยด้านสิ่งแวดล้อมกายภาพ (physical environment) ทั้ง 6 ปัจจัย สามารถควบคุมทั้งระบบสังคมได้ และการศึกษาวิจัยของ รัสคิน และคณะ Ruskin and other(63) ได้ทำการศึกษาเรื่อง ผลกระทบของการจัดกิจกรรมทางกาย และกิจกรรมทางสังคม ที่มีผลต่อสภาวะทางสุขภาพ และการทำงานของคนในโรงงานอุตสาหกรรม โดยมุ่งศึกษาผลกระทบที่มีต่อความพึงพอใจ แรงจูงใจในการทำงาน และปัญหาทางสุขภาพ ความเสื่อมโทรมทางจิตใจ ความเครียด ความวิตกกังวล โดยใช้กลุ่มตัวอย่าง ความเสื่อมโทรมทางจิตใจ จำนวน 474 คน เป็นคนงานในโรงงานอุตสาหกรรมเตว่า (Tava) และอิก้าฟาร์ม (Ikapharm) แบ่งเป็นกลุ่มทดลอง จำนวน 286 คน กลุ่มควบคุม จำนวน 188 คน ทั้งกลุ่มทดลองและกลุ่มควบคุม จะได้รับความรู้เกี่ยวกับสุขภาพ ในด้านกิจกรรมทางกายด้านสุขภาพ การควบคุมน้ำหนัก การรับประทานอาหารที่ถูกต้อง โทษของการสูบบุหรี่ และคิมสุรา ระยะเวลาในการทดลองการศึกษาในครั้งนี้ใช้เวลา 7 เดือน โดยการทดสอบก่อนทำการศึกษา (Pre-test) และทดสอบหลังการศึกษา (Post-test) ผลการศึกษาพบว่า

1. ความพึงพอใจในการทำงาน (job satisfaction) ก่อนทำการศึกษาทั้งของกลุ่มทดลองและกลุ่มควบคุม มีความพึงพอใจใกล้เคียงกัน ภายหลังจากการศึกษาพบว่า กลุ่มควบคุมจะมีความพึงพอใจลดลงมากกว่ากลุ่มทดลอง
2. ความต้องการและความปรารถนาที่จะเข้าร่วมกิจกรรมทางกาย (needs and willingness for physical activities) ก่อนการศึกษาทั้งกลุ่มทดลอง และกลุ่มควบคุม มีความต้องการและปรารถนาที่จะร่วมกิจกรรมทางกายใกล้เคียงกัน ภายหลังจากการศึกษาพบว่า กลุ่มทดลองมีความต้องการ และความปรารถนาเพิ่มขึ้นมากกว่ากลุ่มควบคุม
3. ความเสื่อมโทรมทางกาย (physical erosion) ก่อนทำการศึกษาทั้งกลุ่มทดลองและกลุ่มควบคุม มีความรู้สึกว่ามีร่างกายเสื่อมโทรมเพิ่มมากขึ้น ส่วนกลุ่มทดลองมีความรู้สึกว่ามีร่างกายมีความเสื่อมโทรมลดน้อยลง

4. ความเสื่อมโทรมทางด้านจิตใจ (mental erosion) ก่อนทำการศึกษาทั้งของกลุ่มทดลองและกลุ่มควบคุมมีความรู้สึกว่ามีสุขภาพจิตที่ไม่ดีเหมือนกัน ภายหลังจากศึกษาพบว่า กลุ่มทดลองมีสุขภาพจิตดีขึ้นมากกว่ากลุ่มควบคุม

นอกจากนี้ยังมีการศึกษาวิจัยเกี่ยวกับสุขภาพจิตของเด็ก ซึ่งพบว่า เด็กที่มีสุขภาพจิตดี จะมีทัศนคติที่ดีต่อตนเอง รู้สึกว่าตนเองมีความสุข ความมั่นคงปลอดภัย และไม่ประหม่นความสามารถของตนเองต่ำ หรือสูงเกินไป รู้จักยอมรับข้อจำกัดของตน มีความนับถือและมั่นใจในตนเอง และพึ่งตนเองได้ สามารถสร้างสัมพันธภาพอันดีกับเพื่อนฝูง ครู พ่อแม่ และผู้ใหญ่คนอื่นๆ มีความสนใจและรักใคร่คนอื่น สามารถเป็นสมาชิกที่ดีของกลุ่มต่างๆ ได้โดยไม่รู้สึกตนเองถูกรอปรัง หรือควบคุมตลอดจนรู้จักทำสิ่งต่างๆ เพื่อคนอื่น และสามารถควบคุมความกระวนกระวายใจ และความตึงเครียดได้ดี รู้จักคิดเอง ตัดสินใจเอง จัดการกับปัญหาที่เกิดขึ้นได้ด้วยตนเองเลย์คอค Laycock(64) ต่อมาได้มีการศึกษาวิจัย เกี่ยวกับความเครียดของนักศึกษาในมหาวิทยาลัยของ โอเนิลและมาร์เซียลี O Neil and Marziali(65) ได้ศึกษาวิจัย เกี่ยวกับสุขภาพจิตความซึมเศร้าในนักศึกษาในมหาวิทยาลัยโตรอนโต พบว่า นักศึกษาหญิงมีความซึมเศร้ามากกว่านักศึกษาชาย สัดส่วนคือ 2:1 เช่นเดียวกันกับการศึกษาวิจัยของฟีตเลอร์ Feitler(66) ได้ศึกษาวิจัยเกี่ยวกับสุขภาพจิตของครู จำนวน 300 คน พบว่า ถูกกดดันเกี่ยวกับพฤติกรรมของเด็ก เป็นอันดับ 1 ซึ่งเป็นสาเหตุความเครียด และมาจากนักเรียนเพียงคนเดียว หรือสองคน ซึ่งมีความประพฤติกที่ไม่เรียบร้อยมากกว่า การขาดวินัยของนักเรียนทั้งหมดในชั้นเรียน ตัวแปรทางด้านอื่นๆ ที่ทำให้ครูเกิดความเครียด เช่น เงินเดือนต่ำ ขาดโอกาสในความก้าวหน้า และการแบ่งชั้นเรียน

การศึกษาความเครียดของผู้บริหาร ซึ่งโจนส์ สจิวต์ Jones Steward(67) ได้ศึกษาถึงปัจจัยที่ทำให้เกิดความเครียดของผู้บริหาร โรงเรียนประถมศึกษา และมัธยมศึกษาในเมืองบรินส์จอร์จ รัฐแมริแลนด์ กลุ่มตัวอย่าง 163 คน จากผลการศึกษาพบว่า ขนาดของโรงเรียน อายุของผู้บริหาร ประสบการณ์ในการเป็นผู้บริหาร และการร่วมกิจกรรมมากเกินไปทำให้ผู้บริหารเกิดความเครียด ซึ่งมีความสอดคล้องกันกับการศึกษาวิจัยของ ลาแวนท์ Lavant(68) ซึ่งได้ศึกษาความเครียดของผู้บริหาร โรงเรียนในภาคตะวันตกตอนกลางของอเมริกา กลุ่มตัวอย่าง 400 คน และผลการศึกษาพบว่า ผู้บริหารวัยกลางคน มีความเครียดในการทำงานมากกว่าวัยอื่น ผู้บริหารที่มีวุฒิปริญญาตรีมีความเครียดมากกว่า ผู้บริหารที่มีวุฒิปริญญาโทและปริญญาเอก และเมื่อผู้บริหารมีประสบการณ์มากขึ้น ผู้บริหารจะมีความเครียดในการการทำงานลดน้อยลง สาเหตุที่ทำให้เกิดความเครียด ได้แก่ ความต้องการในการทำงานที่เกี่ยวข้องกับสังคม การทำงานมากเกินไป รายได้และการเงินไม่เพียงพอ และจากการวิจัยยังพบว่า ผู้บริหารที่มีระดับการบริหารงานต่ำมากเท่าไรจะมีแนวโน้มที่จะพบกับความเครียดมากขึ้นเท่านั้นและวิธีการจัดการกับความเครียดของผู้บริหารงานบุคลากรนิสิต ส่วนมากเป็นไปในด้านบวก ได้แก่ การออกกำลังกาย การพักผ่อนหย่อนใจ การอ่านหนังสือ และการมองดูสถานการณ์ที่ก่อให้เกิดความเครียด และพยายามหาวิธีการแก้ปัญหาต่างๆ ซึ่ง

ผลการศึกษาวิจัยนี้ มีความสอดคล้องกันว่า ผู้บริหารมีความเครียดเนื่องจากมีความรับผิดชอบงานมาก เช่นเดียวกับ ผลการศึกษาวิจัยของโจเซฟ เอ(69) ซึ่งได้ศึกษาเกี่ยวกับ บทบาทหน้าที่และความเครียดของอาจารย์ใหญ่ในโรงเรียนประถมศึกษาในรัฐวอชิงตัน โดยใช้แบบสอบถามไปยังกลุ่มตัวอย่างจำนวน 200 คน เป็นชาย 150 คน หญิง 50 คน เครื่องมือที่ใช้เป็นแบบสอบถามจำนวน 2 ชุด ชุดแรกเป็นด้านบทบาทหน้าที่ ชุดที่สองเป็นความเครียดจากการทำงาน โดยวัดความเครียดจากการทำงานที่สัมพันธ์กับองค์ประกอบ 4 ตัว สำหรับความเครียดจากการทำงานนั้นพบว่า มีความเครียดจากการทำงานสูงกว่าองค์ประกอบอื่นๆ เช่น บทบาทหน้าที่ ขอบเขตของรับผิดชอบ การแก้ปัญหาข้อขัดแย้ง และปริมาณความเครียด จากผลการศึกษาวิจัย ไม่พบความแตกต่างทางสถิติระหว่างบทบาทหน้าที่ซึ่งแยกตาม เพศชาย และเพศหญิง กับองค์ประกอบ 4 ตัว และปริมาณของความเครียดจากการทำงานของผู้บริหารชาย และปริมาณความเครียดจากการทำงานของผู้บริหารหญิง