

บทที่ 2

เอกสารและงานวิจัยที่เกี่ยวข้อง

ก. แนวคิดเกี่ยวกับสุขภาพจิต

พจนานุกรมราชบัณฑิต⁽¹⁰⁾ ได้ให้ความหมายคำว่า สุขภาพจิต ดังนี้

สุขภาพ หมายถึง ความสุข ปราศจากโรค ความสบาย

จิต หมายถึง ความนึกคิด

ดังนั้น สุขภาพจิต ตามความหมายศัพท์ จึงหมายถึง ความนึกคิดที่เป็นสุข ปราศจากโรคและมีความสบาย

โดยทั่วไปเมื่อกล่าวถึงสุขภาพจิต หลายคนมักจะมองในแง่ของพฤติกรรม และความสามารถในการปรับตัวต่อสถานการณ์ต่าง ๆ ซึ่งเป็นการยากที่จะชี้ชัดได้ว่าพฤติกรรมในลักษณะใดหรือระดับใดที่แสดงถึงการมีสุขภาพจิตที่ดี ด้วยเหตุนี้จึงได้มีผู้ให้คำนิยามเกี่ยวกับสุขภาพจิตไว้หลายท่านด้วยกัน อาทิ

ฝน แสงสิงแก้ว⁽¹¹⁾ กล่าวว่า สุขภาพจิตคือสภาวะของชีวิตที่มีสุขภาพและผู้มีสุขภาพจิตดีคือ ผู้สามารถปรับตนเองอยู่ได้ด้วยความสุขในโลกซึ่งเปลี่ยนแปลงอย่างรวดเร็วนี้ได้ นอกจากนี้สุขภาพจิต อาจหมายถึง สภาพจิตใจที่มีความเข้มแข็ง สามารถแก้ปัญหาและปรับจิตใจให้มีความสุขได้อย่างเหมาะสมกับสถานะที่เป็นจริงในการดำเนินชีวิต

องค์การอนามัยโลก (World Health Organization)⁽¹²⁾ ได้ให้คำจำกัดความของสุขภาพจิตว่า สุขภาพจิต หมายถึง เป็นความสามารถของบุคคลที่จะปรับตัวให้มีความสุขอยู่กับสังคมและสิ่งแวดล้อมได้ดี มีสัมพันธภาพอันดีงามกับบุคคลอื่นและดำรงชีพอยู่ได้ด้วยความสะดวกสบาย รวมทั้งสนองความต้องการของตนเองในโลกที่กำลังเปลี่ยนแปลง โดยไม่มีความขัดแย้งในจิตใจและมีได้หมายความร่วมมือเฉพาะเพียงแค่ปราศจากอาการของโรคประสาทและโรคจิตเท่านั้น

อัมพร โอตระกูล⁽¹³⁾ กล่าวว่า สุขภาพจิต คือ สภาพชีวิตที่เป็นสุข มีความสมบูรณ์ทั้งทางกายและทางใจ สามารถปรับตัวหรือความต้องการของตนให้เข้ากับสภาพแวดล้อม เข้ากับบุคคลที่อยู่รวมและกับสังคมที่เกี่ยวข้องด้วยดี โดยไม่ก่อความเดือดร้อนให้แก่ตนเองและผู้อื่น ทั้งยังก่อให้เกิดผลดีและประโยชน์สุข

พระศรีวิสุทธิกวี (อ้างถึงใน กำธร จ่างทอง)⁽¹⁴⁾ กล่าวถึง สุขภาพจิต หมายถึง การที่จิตใจผ่องใสเบิกบานเข้มแข็ง สำหรับคนที่สุขภาพจิตดี คือ คนที่มีใจเบิกบาน แจ่มใส ร่าเริง

มันคง ไม่โกรธง่าย ไม่กลัวง่าย ไม่เป็นคนตกใจง่าย ไร้ปัญหาความวุ่นวาย ไม่หวั่นไหวหรือหวั่นไหวน้อย คือ ยอมรับได้เมื่อถูกใจหรือมีโลกธรรมมากกระทบ สุขภาพจิตทางพระพุทธศาสนา หมายถึง จิตใจผ่องใสสมบูรณ์ คือ จิตปราศจาก ราคะ โทสะ และโมหะ คือ ปราศจากกิเลส ถือว่าผู้นั้นมีสุขภาพจิตสมบูรณ์อย่างที่สุด

ความหมายของสุขภาพจิตที่นักวิชาการหลายท่านได้อธิบายไว้ พอจะกล่าวโดยสรุปได้ว่า สุขภาพจิตคือ ความสมบูรณ์ของสภาพจิตใจและอารมณ์ของบุคคล ที่สามารถจะปรับตัวให้เข้ากับสิ่งแวดล้อมรอบตัว สามารถแก้ปัญหาอุปสรรคต่าง ๆ และดำรงชีวิตอยู่ได้อย่างปกติสุข ไม่มีปัญหาโรคจิต โรคประสาท โดยได้รับอิทธิพลและพัฒนาการมาตามลำดับในช่วงอายุและวัยต่าง ๆ จากการเลี้ยงดูและสิ่งแวดล้อมต่าง ๆ ทั้งภายในและภายนอก

กิตติกร มีทรัพย์⁽¹⁵⁾ ได้กล่าวไว้ว่า คนที่มีปัญหาสุขภาพจิตคือ คนที่มีชีวิตไม่เป็นสุข ไม่สามารถสร้างสัมพันธภาพและอยู่ร่วมกับผู้อื่น ตั้งแต่ระดับที่มีปัญหาจนถึงขั้นรุนแรงเป็นโรคจิต

ปัญหาสุขภาพจิตในระดับที่เป็นปัญหา ยังไม่ถึงเป็นโรคจิต คือ สภาพความคับข้องใจ ความรู้สึกขัดแย้ง และความรู้สึกที่ถูกกดดัน อาจเรียกรวม ๆ ว่า ความเครียด (Stress) อันเป็นภาวะธรรมดาที่เกิดขึ้นในชีวิตประจำวันช่วงใดช่วงหนึ่ง และผู้ป่วยรู้ว่าตนอยู่ในฐานะนั้น ๆ และสามารถผ่อนคลายด้วยตนเอง หรือผู้อื่นช่วย เช่น ผู้ใหญ่หรือพระ ในกรณีที่ระดับความรุนแรงมากขึ้น

ปัญหาสุขภาพจิตในระดับรุนแรงและซับซ้อนถึงขั้นเป็นโรคจิตเวชอันได้แก่ Psychosomatic คือ ความเจ็บป่วยทางจิตใจที่ส่งผลให้เกิดอาการและอาการแสดงทางกายในระบบใดระบบหนึ่ง เช่น ระบบกล้ามเนื้อ หรือทางเดินอาหาร เป็นต้น และปัญหาสุขภาพจิตในระดับเดียวกัน อีกชนิดคือ โรคประสาท (Neurosis) ทั้ง Psychosomatic และ Neurosis นี้ผู้ป่วยรู้ตัวว่าไม่สบายพยายามที่จะรักษาและยังอยู่ในสังคม ได้

ปัญหาสุขภาพจิตในระดับที่รุนแรงถึงขั้นเป็นโรคจิตหรือวิกลจริต (Psychosis) ผู้ป่วยมีความผิดปกติทางจิตรุนแรง บุคลิกภาพแตกแยกและผันแปรไป ไม่สามารถควบคุมตนเองได้ ไม่ยอมรับว่าป่วย และมีพฤติกรรมผิดปกติชัดเจน

ปัญหาสุขภาพจิตมีความหมายครอบคลุมทั้งความไม่สบายใจในระดับธรรมดาหรือเครียดจนถึงระดับรุนแรงวิกลจริต

ความสำคัญของสุขภาพจิต

มีบุคคลหลายท่าน รวมทั้งนักการศึกษาและนักจิตวิทยา ได้แสดงทัศนะในเรื่องความสำคัญของสุขภาพจิตครุ ไว้ดังนี้

สุชาติ โสมประยูร⁽¹⁶⁾ ได้กล่าวว่า สุขภาพจิตครูนอกจากจะมีอิทธิพลต่อสุขภาพจิตนักเรียนแล้ว สุขภาพจิตครูยังมีอิทธิพลต่อประสิทธิภาพในการประกอบอาชีพของครูอีกด้วย เพราะสุขภาพและสมรรถภาพทั้งกายและจิต จะช่วยให้ครูประสบความสำเร็จ และความสำคัญในอาชีพของตนได้ง่ายขึ้น นอกจากนี้ ครูยังเป็นสิ่งแวดล้อมในโรงเรียนที่สำคัญที่สุดสำหรับเด็ก เพราะครูเป็นตัวอย่างและเป็นสิ่งแวดล้อม ทั้งทางร่างกาย อารมณ์ สังคม และสติปัญญาของเด็ก ซึ่งมีผลเกี่ยวข้องกับการเรียนการสอน ทั้งโดยตรงและทางอ้อม ความสำเร็จในการพัฒนาเยาวชนให้เป็นไปตามจุดมุ่งหมายของการศึกษา จึงเป็นผลเนื่องมาจากครูที่มีสุขภาพจิตที่สมบูรณ์

ฝน แสงสิงแก้ว⁽¹⁷⁾ ได้ให้ความสำคัญแก่สุขภาพจิตครู ไว้ว่า บุคลิกภาพของครูโดยเฉพาะอย่างยิ่งสุขภาพจิตของครู มีอิทธิพลต่อสุขภาพจิตของนักเรียนและการพัฒนาคุณภาพของนักเรียนเป็นอย่างมาก

โอษฐ์ วาริรักษ์⁽¹⁸⁾ ได้กล่าวว่า หลายปีในโรงเรียนเด็กมีชีวิตผูกพันกับครู และทุกสิ่งทุกอย่างที่ครูปฏิบัติต่อเด็ก ย่อมมีอิทธิพลเหนือชีวิตจิตใจของเด็ก ทั้งวันนี้และวันข้างหน้า ส่วนหนึ่งของคุณภาพชีวิต และความสามารถในการปรับตัวอยู่ร่วมกับคนอื่น จะได้รับการพัฒนาขึ้นในโรงเรียน ครูจึงเป็นผู้สร้างความเจริญงอกงามให้แก่ชีวิตของเด็ก การพัฒนาคุณภาพ ยกระดับสภาวะสุขภาพจิตของประชาชน จึงจำกัดอยู่ภายใต้คุณภาพและสภาวะทางจิตใจของครู

สุจิต สุวรรณชีพ⁽¹⁹⁾ กล่าวไว้ว่า สุขภาพจิตไม่ดีขึ้นนอกจากจะมีผลเสียเฉพาะตัว คือ ผู้ด้อยความสามารถไม่อาจสร้างความเจริญให้แก่ตนเอง และยังเป็นภาระของผู้อื่นแล้ว ยังมีผลเสียต่อส่วนรวม คือ ถ้าประเทศใดมีกำลังคนขาด คุณภาพ เป็นจำนวนมากเกินร้อยละยี่สิบของประชากรประเทศนั้น ย่อมไม่สามารถพัฒนาประเทศอารยประเทศ

พรหมธิดา แสนคำเครือ⁽²⁰⁾ ได้แสดงทัศนะเกี่ยวกับสุขภาพจิตครูว่า บุคคลสำคัญที่มีอิทธิพลต่อการพัฒนาการทางด้านต่าง ๆ รวมทั้งด้าน สุขภาพจิตของเด็ก ก็คือครู เพราะครูเป็นหลักหรือผู้จัดบรรยากาศของโรงเรียนเป็นส่วนใหญ่ เช่น การจัดชั้นเรียน การสอนการรักษาระเบียบวินัย เป็นต้น ดังนั้นจึงถือว่าสุขภาพจิตของครูจะมีอิทธิพลต่อสุขภาพจิต ของนักเรียนเป็นอย่างมาก ถ้าครูมีสุขภาพจิตดีมีความรักใคร่ในหมู่เพื่อนครูด้วยกัน มีความรักนักเรียน สอนนักเรียนด้วยความเอาใจใส่ สุขภาพจิตของนักเรียนก็จะดี ในทางตรงข้าม ถ้าครูมีอารมณ์หงุดหงิด ฉุนเฉียว หวาดกังวล หรือมีปัญหาส่วนตัวแล้วระบายกับนักเรียน สุขภาพจิตของนักเรียนย่อมไม่ดีตามไปด้วย ดังนั้นสิ่งแรกที่ต้องคำนึงถึงในการสร้างสุขภาพจิตในโรงเรียนก็คือ สุขภาพจิตของครู จึงมีความจำเป็นที่จะต้องพัฒนาตนเองและคุณธรรม ก่อนที่จะไปอบรมในสิ่งที่สอนนักเรียนให้เป็นผลเมื่อได้ มีคุณธรรมในด้านต่าง ๆ รวมทั้งด้านสุขภาพจิตใจ

Fenton (อ้างใน พูลศรี บุญเสณันท์)⁽²¹⁾ เป็นนักการศึกษาที่เห็นความสำคัญของอาชีพครูที่มีอิทธิพลต่อนักเรียน แสดงทัศนคติเกี่ยวกับเรื่องนี้ สรุปได้ว่า งานครูเป็นงานละเอียด มีอิทธิพลต่อการสร้างสรรค์บุคลิกภาพ และถ่ายทอดวัฒนธรรมแก่เด็ก ความคุ้นเคยในโรงเรียน และความสัมพันธ์ของครู นักเรียนจึงมีผลต่อความสมบูรณ์ทั้งทางร่างกายและจิตใจของเด็กแต่ละคน ฉะนั้นสังคมจึงต้องการครูที่มีสุขภาพอนามัยที่ดี ทั้งร่างกายและประสาท นอกจากนี้ Fenton เน้นให้เห็นถึงความสำคัญของสุขภาพจิตของครูว่า ครูที่มีอารมณ์โกรธรุนแรง เดือด เป็นอันตรายต่อสุขภาพจิตของนักเรียน และสามารถถ่ายทอดมายังนักเรียนได้เหมือนวัณโรค การช่วยเหลือให้ครูมีสุขภาพจิตดี จึงเป็นการช่วยเหลือนักเรียนให้มีสุขภาพจิตดี

เอนกกุล กริแสง⁽²²⁾ ได้กล่าวถึง ความสำคัญของ สุขภาพจิตครูต่อสุขภาพจิตนักเรียน สรุปได้ว่า ครูที่มีส่วนทำให้สุขภาพจิตของเด็กเสียได้ เนื่องจากวิธีการที่ครูประเภทนี้ปฏิบัติต่อเด็ก เป็นวิธีการที่ทำให้เด็กเกิดความเครียดทางอารมณ์ เกิดความคับข้องใจ นอกจากนี้ ครูที่ประสบกับปัญหาส่วนตัวส่วนตัวย่อมไม่มีเวลาสนใจปัญหาเด็กได้มากนัก เป็นสาเหตุให้ไม่มีโอกาสช่วยป้องกันสุขภาพจิต และแก้ปัญหาตั้งแต่เริ่มต้นได้

จากบุคคลที่ได้แสดงทัศนะไว้ข้างต้น จะเห็นว่าสุขภาพจิตของครูมีอิทธิพลต่อนักเรียน และสามารถส่งผลไปในอนาคตข้างหน้าแก่เด็กได้ และสิ่งที่ตามมาก็คือ สุขภาพจิตของครูยังมีผลต่อการปฏิบัติงานที่มีประสิทธิภาพของครู ถ้าครูมีสุขภาพจิตไม่ดีก็จะทำให้งานในหน้าที่ไม่พัฒนาเท่าที่ควร ตลอดจนส่งผลกระทบต่อเด็ก แต่ถ้าครูมีสุขภาพจิตดี ก็จะเป็นปัจจัยเอื้ออำนวยในการพัฒนาคุณภาพประชากร และประเทศชาติให้เจริญก้าวหน้าต่อไป

องค์ประกอบของสุขภาพจิต

สุขภาพจิตที่ดี ต้องอาศัยองค์ประกอบพื้นฐานหลายประการด้วยกัน ได้มีนักวิชาการร่วมกันให้ทัศนคติดังนี้

พูลศรี บุญเสณันท์⁽²¹⁾ ได้จำแนกองค์ประกอบของสุขภาพจิตไว้ 3 ประการ คือ ด้านพันธุกรรม ด้านร่างกาย และด้านสังคมวัฒนธรรม

กรมการแพทย์⁽²³⁾ ได้กล่าวถึงองค์ประกอบของสุขภาพจิตไว้ 3 ประการ สรุปได้ดังนี้ ประการแรกเป็นสภาพทางกาย (Physical Stress) ได้แก่ พันธุกรรม อนามัย ความพิการ ประการที่สองเป็นพื้นฐานบุคลิกภาพเดิม (Personality Defect) ซึ่งอยู่ในอิทธิพลของประสบการณ์จาก สัมพันธภาพในครอบครัว และสังคม ความต้องการพื้นฐาน การได้รับการตอบสนอง และการปรับตัว ประการที่สาม เป็นเหตุกระตุ้น (Mental Stress) ภาวะการกดดันทางจิตใจซึ่งมักมาจาก การเงิน การงาน ครอบครัว สังคมแวดล้อม การใช้ชีวิตด้านเพศ

สุจริต สุวรรณชีพ⁽¹⁹⁾ ได้กล่าวถึงองค์ประกอบของสุขภาพจิตไว้ สรุปได้ว่า ความสามารถของจิตใจที่ทนต่อสภาวะกดดันนั้น บุคคลต่าง ๆ มีไม่เท่ากัน ทั้งนี้เป็นผลมาจากสติปัญญา ประสบการณ์ และความรู้ ค่านิยม ขนบธรรมเนียมประเพณีที่ได้รับการสั่งสอนมาจากผู้ใหญ่ สำหรับองค์ประกอบที่ทำให้เกิดภาวะกดดันทางจิตใจ ได้แก่

1. ความต้องการที่ติดตัวมาแต่กำเนิด ทั้งความต้องการทางร่างกายและจิตใจ
2. ปัญหาครอบครัว ความขัดแย้งในสมาชิก ความรับผิดชอบ การดิ้นรนต่อสู้เพื่อความอยู่รอดทั้งตนเองและครอบครัว
3. ปัญหาทางเศรษฐกิจ การทำมาหากิน การดิ้นรน ความเสียหายที่เกิดขึ้นโดยไม่คาดฝัน และอุปสรรคต่าง ๆ
4. ปัญหาทางสังคม การอยู่ร่วมกันของมนุษย์ ความสัมพันธ์ซึ่งกันและกัน ความแตกต่างของสมาชิกในสังคม การแบ่งชั้นวรรณะ การเอาเปรียบ การแก่งแย่งชิงดี เหล่านี้ เป็นปัญหาทางสังคม และเป็นสิ่งที่กดดันจิตใจของผู้เสียเปรียบหรือด้อยโอกาส

จากแนวความคิดของผู้ที่กล่าวมาแล้ว จึงสรุปได้ว่า องค์ประกอบของสุขภาพจิตที่สำคัญของบุคคล พิจารณาได้จากความสมบูรณ์ขององค์ประกอบทั้ง 3 ด้าน ดังนี้

1. องค์ประกอบทางด้านร่างกาย ได้แก่ ความแข็งแรง และสมบูรณ์ของสภาพร่างกาย การทำงานของระบบประสาท ความบกพร่องทางด้านร่างกาย การเจ็บป่วยเรื้อรัง
2. องค์ประกอบทางด้านจิตใจ ได้แก่ ความรู้สึกเกี่ยวกับตนเอง ค่านิยมส่วนตัว ความบกพร่องทางด้านบุคลิกภาพบางประการ เช่น หวาดระแวง วิตกกังวลสูง
3. องค์ประกอบทางด้านสังคมและวัฒนธรรม ได้แก่ สภาพความสัมพันธ์และความเป็นไปในครอบครัว สภาพเศรษฐกิจ สภาพสังคม สภาพการดำเนินชีวิต ขนบธรรมเนียมประเพณีต่าง ๆ

ลักษณะของผู้มีสุขภาพจิตดี

หลักเกณฑ์ในการพิจารณาว่าบุคคลใดมีสุขภาพจิตดีหรือไม่นั้น พิจารณาได้ตามเกณฑ์มีนักวิชาการหลายท่านกล่าวไว้ดังนี้

ผู้ที่มีสุขภาพจิตดี⁽²⁴⁾ คือ ผู้ที่มีความมั่นคงในอารมณ์ หรือที่เรียกว่า มีวุฒิภาวะทางอารมณ์ เป็นผู้มีอารมณ์หนักแน่น ไม่อ่อนไหวง่าย เมื่อต้องเผชิญกับสิ่งเร้าที่รุนแรงก็ควบคุมอารมณ์ไว้ได้ แม้จะเปลี่ยนแปลงไปตามสิ่งเร้าบ้างก็เปลี่ยนไปไม่มากนักสามารถคืนกลับสู่ภาวะปกติได้โดยเร็ว และสามารถขจัดอารมณ์ค้างไม่ให้เกิดขึ้นได้

Staton ⁽²⁵⁾ ได้กล่าวว่า ผู้ที่มีสุขภาพจิตดี หมายถึง

1. ผู้ที่มีทางเลือกหลาย ๆ ทางที่แตกต่างกัน นอกเหนือจากทางเลือกเดิม คือเมื่อกระทำสิ่งใดแล้วไม่สำเร็จก็สามารถหาวิธีทางเลือกอื่นทำได้โดยไม่มีความคับข้องใจ หรือเมื่อเราต้องสูญเสียสิ่งที่ชอบที่ปรารถนาไป เราก็สามารถหาทางเลือกอื่นเข้ามาทดแทนสิ่งนั้น ๆ ได้
2. เป็นผู้ที่รู้จักประเมินตนเอง รู้ในสิ่งที่ตนเองเป็นอยู่ สามารถยอมรับและเคารพในสิทธิของผู้อื่น
3. เป็นผู้ที่สามารถตอบสนองความต้องการของตนเองโดยใช้สิ่งที่ตนเองมีอยู่
4. สามารถปรับตัวได้อย่างดีเมื่อต้องเผชิญกับความเครียด และไม่ยึดอยู่กับวิธีการแก้ปัญหาวิธีใดวิธีหนึ่งแบบตายตัว

องค์การอนามัยโลก ⁽¹²⁾ ได้เสนอลักษณะความเป็นคนที่มีสุขภาพจิตที่ดีไว้ดังนี้

1. หากท่านสามารถรักษาอารมณ์ไว้ได้ในระดับสม่ำเสมอ มีปัญหาตื่นตัวอยู่เสมอ และมีสติประกอบปัญหา มีความคิดเห็นกว้างขวาง มองเห็นสิ่งต่าง ๆ ที่เป็นจริง และสามารถปรับตัวเข้ากับปัญหาและเหตุการณ์ต่าง ๆ ได้เรียบร้อย เพราะสุขภาพจิตของท่านดี
2. หากท่านหาความพึงพอใจจากสังคมได้ และขณะเดียวกันก็พยายามให้บริการแก่สังคมด้วย เพราะสุขภาพจิตของท่านดี
3. หากท่านมีความพิการเจ็บป่วยทางกาย อาจเป็นอุปสรรคไม่让您เลือกอาชีพที่พอใจได้ แต่ท่านก็อาจดำรงชีวิตได้อย่างมีความสุขสำเร็จ เพราะสุขภาพจิตของท่านดี
4. หากท่านมีความสัมพันธ์กับผู้อื่นดี มนุษย์สัมพันธ์นี้ย่อมตั้งต้นมาจากภายในครอบครัว อันเป็นส่วนหนึ่งที่จะก่อให้เกิดความรู้สึกนึกคิดต่อคนอื่นในทางที่ดี มีอนาคตที่ดี เพราะสุขภาพจิตของท่านดี

สุขภาพจิตของครู

ได้มีนักวิชาการหลายท่าน ได้ให้ความหมายและอธิบายเกี่ยวกับสุขภาพจิตของครูไว้ดังนี้

กนกพร สิริภมลา ⁽²⁶⁾ ซึ่งมีความคิดสอดคล้องกับ นวลจันทร์ ทัศนชัยกุล ⁽²⁷⁾ กล่าวว่า ครูที่มีสุขภาพจิตดี ควรมีทัศนคติดี มีหลักฐานมั่นคง ครอบครัวยุติธรรม มีความสำเร็จในการทำงานปราศจากหนี้สิน ไม่เป็นคนหวังผลเลิศ ร่างกายแข็งแรง เข้ากับคนอื่นได้

เสริมศักดิ์ วิชาลาภรณ์ ⁽²⁸⁾ กล่าวถึงอาชีพครูว่า มีส่วนส่งเสริมสุขภาพจิต ได้แก่ ครูจะเกิดความรู้สึกพอใจที่ได้รับการเคารพนับถือจากบุคคลในสังคมและผู้ปกครอง ครูเป็นอาชีพที่มีสวัสดิ

การมั่นคง มีโอกาสแลกเปลี่ยนความคิดเห็นกับบุคคลต่างๆ อย่างกว้างขวางทำให้ครูมีความกระตือรือร้น อยู่ตลอดเวลา และอาชีพครูก็มีส่วนบั่นทอนสุขภาพจิตของครูได้ในขณะเดียวกัน ได้แก่ ลักษณะงานในหน้าที่ ทำให้เกิดความเบื่อหน่ายเพราะเป็นงานที่ซ้ำซาก บางครั้งงานในหน้าที่มีมากเกินไป การขาดอุปกรณ์การศึกษาและอาคารสถานที่ การมีปัญหาขัดแย้งกันภายในโรงเรียน

เสถียร สมัตตภาพวงศ์⁽²⁹⁾ กล่าวถึงสิ่งที่มีผลต่อสุขภาพจิตของครูว่า ครูส่วนใหญ่ ขาดความมั่นคงในการตอบสนองทางจิตใจมากกว่าทางร่างกาย เงินเดือนที่ได้รับไม่พอกับอัตราการเพิ่มของค่าครองชีพ การดำรงชีวิตจึงไม่ราบรื่น ก่อให้เกิดปัญหาทางจิตใจ ครูจะต้องคลุกคลีแลกเปลี่ยนอารมณ์กับบุคคลหลายฝ่าย ครูต้องเผชิญกับความวิตกกังวลกับผลงาน เหน็ดเหนื่อยกับงานที่จำเจ การขาดความเอาใจใส่จากฝ่ายเหนือขึ้นไป ครูมักจะเปรียบเทียบตัวเองถึงความก้าวหน้า ความเสมอภาค และความยุติธรรมระหว่างเพื่อนร่วมงาน นอกจากนั้น ยังจะต้องคำนึงถึงปัญหา การยอมรับกับสิ่งที่ตนถ่ายทอดให้กับผู้เรียน ยิ่งผู้เรียนที่อยู่ในวัยเด็กเพียงใด ยิ่งต้องใช้ความละเอียด และยิ่งยากกว่าวัยที่โต

เต็มสิริ บุญยสิงห์⁽³⁰⁾ ได้กล่าวว่า ครูที่มีปัญหาทางอารมณ์ มักจะไม่สามารถยอมรับความก้าวร้าวอย่างธรรมดาของเด็ก ครูที่หงุดหงิดฉุนเฉียว เหนื่อยหน่าย และมีอาการทางโรคประสาท จะทำให้เด็กมีความตึงเครียดทางอารมณ์ไปด้วย ในทางตรงข้าม ครูที่มีสุขภาพจิตดีและมีการปรับตัวได้ดี ก็จะช่วยทำให้เด็กมีสุขภาพจิตดีไปด้วย ซึ่งแนวความคิดนี้สอดคล้องกับ สุรางค์ จันทน์เอม⁽³¹⁾ กล่าวว่า สุขภาพจิตของครูมีอิทธิพลต่อนักเรียน เพราะเด็กจะเลียนแบบครู ทั้งการพูดจา การแต่งกาย ตลอดจนความประพฤติของครู หากครูมีสุขภาพจิตดี มีระเบียบในการทำงาน เด็กจะมีสุขภาพจิตดีตามไปด้วย

ศรีกาญจน์ อชินานนท์⁽³²⁾ กล่าวว่า ครูเป็นผู้ถ่ายทอดวิชาการ สร้างอุดมคติ ปลุกฝังค่านิยม คุณธรรม อบรมความประพฤติ ตลอดจนเป็นตัวอย่างที่ดีแก่เด็ก ดังนั้นครูจึงต้องระมัดระวังตนและควบคุมตนเองให้เหมาะสมกับอาชีพครู ซึ่งพฤติกรรมเหล่านี้เป็นสิ่งที่ก่อให้เกิดความเครียดทางอารมณ์ อันมีผลกระทบต่อสุขภาพจิตของครู

Hick, 1934 ; Peck, 1936 ; N.E.A. Yearbook Committee, 1938 ; Aitman, 1941 ; Fenton, 1943 ; Blair, 1949 ; (อ้างใน นภาพร สาร)⁽³³⁾ ได้ศึกษาวิจัยเกี่ยวกับการปรับตัวของครูพบว่า ประมาณ 1 ใน 5 ของครูทั้งหมดมีปัญหาทางอารมณ์ที่ควรได้รับการช่วยเหลือทางจิตวิทยา และร้อยละ 5 มีอาการทางจิตที่ต้องรักษาอย่างรีบด่วน โดยอาการเริ่มแรกที่จะบ่งว่า ครูคนนั้น ๆ มีปัญหาการปรับตัวได้แก่ ความฉุนเฉียว หงุดหงิด และอิจฉาริษยาเพื่อนร่วมงาน มักเป็นการแสดงให้เห็นว่าขาดความสุข ไม่มีความมั่นใจ ครูประเภทนี้มักจะไม่กล้าทดลองวิธีใหม่ ๆ และ

จะล้อเลียนเยาะเย้ยเพื่อนร่วมงาน ที่พยายามใช้วิธีการใหม่ ๆ จะเห็นได้ว่า นอกจากไม่ปรับปรุงตนเองแล้ว ยังขัดขวางผู้อื่นไม่ให้มีการปรับปรุงตนด้วย

จากแนวความคิดของนักวิชาการข้างต้น สรุปได้ว่า อาชีพครู เป็นอาชีพที่ประสบกับปัญหาต่าง ๆ มากมาย ได้แก่ งานในหน้าที่และงานที่ต้องรับผิดชอบมากเกินไป ความผิดหวังเกี่ยวกับการเรียนการสอน การที่ต้องปะทะกับบุคคลหลายฝ่าย สภาพสังคมที่มีข้อขัดแย้งกันในโรงเรียน การแก่งแย่งชิงดีกัน ปัญหาด้านเศรษฐกิจ ได้แก่ สภาพเศรษฐกิจที่เปลี่ยนแปลงอย่างรวดเร็ว รายได้ไม่เพียงพอกับรายจ่าย การเปลี่ยนแปลงของสังคมอย่างรวดเร็ว นอกจากนี้ครูต้องระมัดระวัง ควบคุมความประพฤติ และความต้องการของตนเองให้เหมาะสมกับอาชีพครู สิ่งเหล่านี้จะบั่นทอนสุขภาพจิตของผู้เป็นครูได้ สุขภาพจิตจึงมีความสำคัญต่อบุคคลที่จะประกอบอาชีพครูเป็นอย่างมาก จึงสมควรได้รับความสนใจศึกษาจากทุก ๆ หน่วยงานที่เกี่ยวข้อง เพื่อจะได้หาทางป้องกัน ช่วยเหลือ และส่งเสริมให้ครูมีสุขภาพจิตดียิ่งขึ้น อันจะก่อให้เกิดประโยชน์ให้กับประสิทธิภาพของงานในหน้าที่ ตลอดจนส่งผลที่ดีไปยังเด็กนักเรียน เพราะถ้าครูสุขภาพจิตดี เด็กนักเรียนจะมีสุขภาพจิตดีด้วย

ข. แนวคิดเกี่ยวกับความรู้ เจตคติ และการปฏิบัติ

1. แนวคิดเกี่ยวกับความรู้ เจตคติ และการปฏิบัติ

1.1 ความรู้ (Knowledge) ได้มีผู้ให้ความหมายของความรู้ไว้มากมาย เช่น

Bloom (อ้างถึงใน พรรณราย สมิตสุวรรณ)⁽³⁴⁾ ให้ความหมายของความรู้ไว้ว่า ความรู้เป็นสิ่งที่เกี่ยวกับการระลึกได้ถึงสิ่งเฉพาะหรือสิ่งทั่ว ๆ ไป ระลึกถึงวิธีการ กระบวนการหรือสถานการณ์ต่าง ๆ โดยเน้นความจำ

ประภาเพ็ญ สุวรรณ และสวิง สุวรรณ⁽³⁵⁾ ได้ให้ความหมายไว้ว่า ความรู้เป็นพฤติกรรมขั้นต้นซึ่งผู้เรียนจำได้ อาศัยการนึกได้ หรือโดยการมองเห็น ได้ยินก็จำได้ ความรู้ในขั้นต้นนี้ได้แก่ ความรู้เกี่ยวกับคำจำกัดความ ความหมาย ข้อเท็จจริง ทฤษฎี กฎ โครงสร้าง วิธีการแก้ปัญหา

ชวาลา แพรัตกุล⁽³⁶⁾ ได้ให้ความหมายไว้ว่า ความรู้ คือ การแสดงออกของสมรรถภาพ สมองด้านความจำโดยใช้วิธีระลึกออกมาเป็นหลัก

จากความหมายที่ได้กล่าวมา พอสรุปได้ว่า ความรู้ หมายถึง สิ่งที่ได้จากการเรียนรู้ ประสบการณ์ การรับรู้ ความคุ้นเคยและความเข้าใจ ตลอดจนข่าวสารซึ่งเป็นข้อเท็จจริง

กฎเกณฑ์ที่ถูกต้องชัดเจน ซึ่งแต่ละคนอาจมีความรู้แตกต่างกันไปตามการรับรู้ ความเข้าใจและความคุ้นเคยของแต่ละคน

1.1.1 ระดับความรู้

Bloom (อ้างถึงใน พรรณราย สมิตสุวรรณ)⁽³⁴⁾ ได้แยกระดับความรู้ไว้ 6 ระดับ คือ

1. ระดับที่ระลึกได้ (Recall) หมายถึง การเรียนรู้ในลักษณะที่จำเรื่องเฉพาะวิธีปฏิบัติ กระบวนการและแบบแผนได้ ความสำเร็จในระดับนี้คือ ความสามารถในการนำข้อมูลจากความจำออกมาได้

2. ระดับที่รวบรวมสาระสำคัญได้ (Comprehension) หมายถึง บุคคลสามารถทำบางสิ่งบางอย่างได้มากกว่าการจำเนื้อหาที่ได้รับ สามารถที่จะเขียนถ้อยคำเหล่านั้นได้ด้วยตนเอง สามารถแสดงให้เห็นด้วยภาพ ให้ความหมาย แปลความและเปรียบเทียบความคิดเห็นอื่น ๆ หรือคาดคะเนผลที่จะเกิดขึ้นต่อไปได้

3. ระดับการนำไปใช้ (Application) เป็นระดับที่ผู้เรียนสามารถนำเอาข้อเท็จจริงตลอดจนความคิดที่เป็นนามธรรม ปฏิบัติได้จริงอย่างรูปธรรม

4. ระดับการวิเคราะห์ (Analysis) เป็นระดับที่สามารถใช้ความคิดในรูปของการนำแนวความคิดมาแยกเป็นส่วน ประเภท หรือนำเอาข้อมูลต่าง ๆ มาประกอบกันเพื่อปฏิบัติ

5. ระดับการสังเคราะห์ (Synthesis) คือ การนำข้อมูลและแนวคิดต่าง ๆ มาประกอบกันแล้วนำไปสู่การสร้างสรรค์ ซึ่งเป็นสิ่งใหม่จากเดิม

6. ระดับการประเมินผล (Evaluation) คือ ความสามารถใช้ความรู้เพื่อจัดตั้งเกณฑ์การรวบรวมข้อมูล การวัดข้อมูลตามมาตรฐาน เพื่อให้ข้อตัดสินถึงระดับของประสิทธิผลของกิจกรรมแต่ละอย่าง

1.2 เจตคติ (Attitude)

เจตคติ ตามความหมายของพจนานุกรมฉบับราชบัณฑิตยสถาน พ.ศ. 2525⁽¹⁰⁾ ให้ความหมายไว้ว่า เจตคติ หมายถึง ท่าทีหรือความรู้สึกต่อสิ่งใดสิ่งหนึ่ง

Good (อ้างถึงใน พรรณราย สมิตสุวรรณ)⁽³⁴⁾ ให้ความหมายว่า เจตคติ คือ ความพร้อมที่จะแสดงออกทางใดทางหนึ่ง โดยสนับสนุนหรือต่อต้านสภาพการณ์บุคคลหรือสิ่งหนึ่งสิ่งใด

เทพพนม เมืองแมนและสวิง สุวรรณ⁽³⁷⁾ กล่าวว่า เจตคติเป็นสภาพความพร้อมทางจิตใจของบุคคล ที่เป็นผลรวมของความคิดเห็น ความเชื่อของบุคคลที่ถูกกระตุ้นด้วยอารมณ์ ความรู้สึก และทำให้บุคคลพร้อมที่จะกระทำการใดสิ่งหนึ่ง หรือเป็นตัวกำหนดแนวโน้มของบุคคล ในการที่จะตอบสนองในลักษณะที่ชอบหรือไม่ชอบต่อสิ่งนั้น

ประภาเพ็ญ สุวรรณ และสวิง สุวรรณ⁽³⁵⁾ สรุปว่า เจตคติ เป็นความเชื่อ เป็นความรู้สึกของบุคคลที่มีต่อสิ่งเร้าต่าง ๆ เช่น บุคคล สิ่งของ การกระทำ สถานการณ์และอื่น ๆ รวมทั้งท่าทีที่แสดงออกที่บ่งบอกถึงสภาพจิตใจที่มีต่อสิ่งใดสิ่งหนึ่ง เจตคติ เป็นนามธรรมและเป็นส่วนที่ทำให้เกิดการปฏิบัติ

จากความหมายของเจตคติเบื้องต้น พอจะสรุปได้ว่า เจตคติ เป็นแนวความคิดเห็นของบุคคลที่เกิดจากประสบการณ์ที่บุคคลได้ประสบมา ซึ่งมีผลต่อการกำหนดการแสดงออกของบุคคลต่อบุคคลอื่น สิ่งของหรือสภาพการณ์ต่าง ๆ ว่าจะมีแนวทางการแสดงออกไปในทางใด

1.2.1 องค์ประกอบของเจตคติ⁽³⁸⁾

เจตคติ ประกอบด้วยองค์ประกอบสำคัญ 3 ประการ คือ

1. Cognitive Component เป็นองค์ประกอบเกี่ยวกับความรู้หรือความเชื่อถือของบุคคลต่อสิ่งใดสิ่งหนึ่ง หากบุคคลมีความรู้หรือเชื่อว่าสิ่งใดดี มักจะมีเจตคติที่ดีต่อสิ่งนั้น ในทางตรงข้ามหากมีความรู้มาก่อนว่าสิ่งใดไม่ดีก็จะมีเจตคติ ที่ไม่ดีต่อสิ่งนั้น

2. Feeling Component เป็นองค์ประกอบด้านความรู้สึกของบุคคลซึ่งมีอารมณ์เกี่ยวข้องอยู่ด้วย นั่นคือ หากบุคคลมีความรู้สึกรัก หรือชอบพอในบุคคลใดหรือสิ่งใด ก็จะช่วยให้เกิดเจตคติที่ดีต่อบุคคลนั้นไปด้วย แต่ถ้าหากมีความรู้สึกเกลียดหรือโกรธบุคคลใดหรือสิ่งใด ก็จะทำให้มีเจตคติที่ไม่ดีต่อบุคคลนั้นหรือสิ่งนั้น

3. Action tendency Component เป็นองค์ประกอบที่เกี่ยวกับพฤติกรรมของบุคคลคือ ความโน้มเอียงที่บุคคลจะแสดงพฤติกรรมตอบโต้บางอย่างใดอย่างหนึ่งออกมา พฤติกรรมที่เขาแสดงออกมานั้น เกิดจากความรู้สึกที่มีอยู่เกี่ยวกับวัตถุ เหตุการณ์หรือบุคคลนั้น ๆ นั่นเอง

องค์ประกอบทั้งสามอย่างข้างต้นนี้ มีความสัมพันธ์อย่างแยกไม่ออกเกี่ยวกับเจตคติ ของบุคคลที่มีต่อสิ่งใดสิ่งหนึ่ง

1.2.2 การวัดเจตคติ ใช้มาตรวัดเจตคติ (Attitude scale) ประกอบด้วย 2 ส่วน คือ ส่วนที่เป็นข้อความและส่วนที่เป็นคำตอบ มาตรวัดเจตคตินิยมและรู้จักกันอย่างแพร่หลายมี 4 ชนิด ได้แก่ มาตรวัดแบบเทอร์สโตน (Thurstone's type scale) มาตรวัดแบบ

ไลเคิร์ต (Likert's scale) มาตรวัดแบบกัตต์แมน (Guttman's scale) และมาตรวัดแบบออสกู๊ด (Osgood's scale) ทั้ง 4 ชนิดมีข้อดีและข้อจำกัดในการนำไปใช้แตกต่างกันตามความเหมาะสม⁽³⁹⁾ สำหรับการศึกษาคครั้งนี้ใช้แบบ Likert's Scale กำหนดข้อความปลายปิด เพื่อวัดเจตคติของครู โดยจำแนกระดับ เจตคติเป็น เห็นด้วยอย่างยิ่ง เห็นด้วย ไม่แน่ใจ ไม่เห็นด้วย และ ไม่เห็นด้วยอย่างยิ่ง

1.3 การปฏิบัติ (Practice)

พจนานุกรมฉบับราชบัณฑิตยสถาน พ.ศ.2525⁽¹⁰⁾ ให้ความหมายว่า การปฏิบัติ หมายถึง การดำเนินไปตามระเบียบแบบแผน การกระทำการเพื่อให้เกิดความชำนาญ ประณิบัติรับใช้

และการปฏิบัติ⁽⁴⁰⁾ หมายถึง การกระทำที่เกี่ยวกับสมอง อารมณ์ ความคิด และความรู้สึกซึ่งเกี่ยวข้องกับความต้องการและความรู้สึกนึกคิด เป็นผลจากการตอบสนองต่อสิ่งเร้าและปฏิกริยาการกระทำหรือพฤติกรรมตอบสนองต่อสิ่งเร้าที่สามารถมองเห็นได้

ในการวิจัยครั้งนี้ให้ความหมายของการปฏิบัติ หมายถึง พฤติกรรมที่กระทำหรือแสดงออกของครู ที่เกี่ยวข้องกับผู้ศึกษาว่ามีการปฏิบัติตนเองอย่างไร

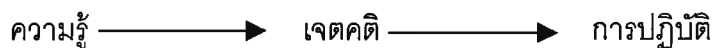
1.4 ความสัมพันธ์ระหว่างความรู้ เจตคติ และการปฏิบัติ

ความรู้ มีความสำคัญที่ก่อให้เกิดความเข้าใจ เกิดแรงจูงใจที่จะปฏิบัติพฤติกรรม และเกิดความสามารถในการที่จะปฏิบัติ การมีความรู้ที่ถูกต้องเหมาะสมจะทำให้ทราบว่าต้องปฏิบัติอย่างไรและต้องสามารถปฏิบัติได้จริง

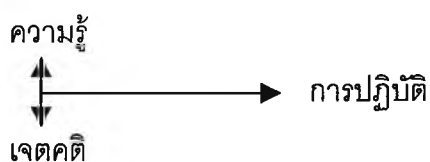
เมื่อบุคคลได้รับความรู้ ซึ่งอาจได้รับมาจากการฟัง การอ่าน หรือ การมองเห็น จะทำให้บุคคลพยายามที่จะทำความเข้าใจกับความรู้ นั้น ๆ จากนั้นบุคคลจะนำความรู้ไปใช้ในการแก้ปัญหาหรือวิเคราะห์ปัญหาหรือสถานการณ์ออกเป็นส่วน ๆ เพื่อทำความเข้าใจในแต่ละส่วนของสถานการณ์นั้น สามารถมองเห็นความสัมพันธ์อย่างแน่ชัดระหว่างส่วนประกอบ แล้วนำส่วนประกอบเหล่านั้นมารวมกันเข้าเป็นส่วนรวมที่มีโครงสร้างแน่ชัด โดยนำความรู้ที่มีอยู่เดิมมารวมกันกับความรู้ใหม่ที่ได้รับแล้วสร้างเป็นแผนการปฏิบัติ⁽³⁵⁾ ซึ่งสอดคล้องกับที่ ชม ภูมิภาค⁽⁴⁰⁾ กล่าวว่า การที่บุคคลจะสามารถปฏิบัติในสิ่งใดที่ถูกต้องได้นั้น บุคคลจะต้องมีความรู้ ความเข้าใจในเรื่องนั้นเสียก่อน เพราะความรู้ความเข้าใจเป็นพื้นฐานการคิด การไตร่ตรองตัดสินใจว่าจะปฏิบัติตามหรือไม่

นิภา มนูญปัจจุ⁽⁴¹⁾ ได้กล่าวถึง ความสัมพันธ์ระหว่างความรู้ เจตคติและการปฏิบัติไว้ 4 รูปแบบ คือ

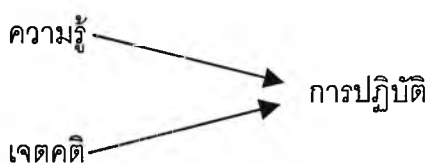
1. การปฏิบัติหรือพฤติกรรมที่แสดงออกมาจะเป็นไปตามเจตคติและความรู้ที่บุคคลนั้นมี



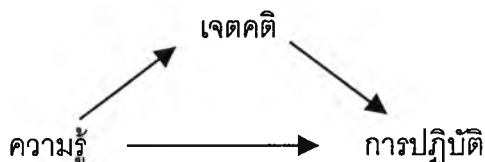
2. การปฏิบัติหรือพฤติกรรมที่เกิดจากความรู้และเจตคติมีความสัมพันธ์กัน



3. ความรู้และเจตคติ ทำให้เกิดการปฏิบัติได้ โดยที่ความรู้และเจตคติไม่มีความสัมพันธ์กัน



4. ความรู้มีผลต่อการปฏิบัติหรือพฤติกรรมทั้งทางตรงและทางอ้อม โดยมีเจตคติเป็นตัวกลางที่จะทำให้เกิดการปฏิบัติตามมา



จะเห็นได้ว่า ความรู้ เจตคติ และการปฏิบัติ มีความสัมพันธ์กัน และเชื่อว่าเจตคติ มีผลต่อการแสดงออกของพฤติกรรมของบุคคลและขณะเดียวกันความรู้พื้นฐานก็มีส่วนสนับสนุนต่อเจตคติของบุคคลนั้นด้วยเช่นกัน ในการศึกษาที่ใช้สมมติฐานตามรูปแบบที่ 4 ซึ่งมีความสัมพันธ์กันทั้งความรู้ เจตคติ และการปฏิบัติเนื่องจากรูปนี้น่าจะใกล้เคียงกับความเป็นจริงมากกว่า

ค. แนวคิดเกี่ยวกับความเครียด

ความเครียด เป็นส่วนหนึ่งในชีวิตประจำวันที่มีมนุษย์ทุกคนต้องประสบ⁽⁴²⁾ ซึ่งความเครียดนั้นอาจจะพิจารณาในฐานะที่เป็นตัวกระตุ้น (Stressor) หรือในฐานะที่เป็นปฏิกิริยาตอบสนองของตัวบุคคลก็ได้⁽⁴³⁾ อย่างไรก็ตามได้มีผู้ให้ความหมายของความเครียดไว้มากมายดังต่อไปนี้

ความเครียด (Stress)⁽⁴⁴⁾ หมายถึง ตัวกระตุ้นใด ๆ ดังเช่น ความกลัว หรือความเจ็บป่วย ที่มารบกวน หรือแทรกแซงต่อความสมดุลในร่างกายของสิ่งมีชีวิต

เซลเย (Selye)⁽⁴⁵⁾ ให้ความหมายว่า ความเครียดเป็นภาวะที่ร่างกาย และจิตใจมี ปฏิกริยาตอบสนองต่อสิ่งที่มาจากทั้งภายใน และภายนอกร่างกายที่มาคุกคามขัดขวางการทำงาน การเจริญเติบโต ความต้องการของมนุษย์ เป็นผลทำให้มีการเปลี่ยนแปลงในร่างกาย เกี่ยวกับ โครงสร้าง และปฏิกริยาทางเคมี เพื่อต่อต้านการคุกคามนั้น ทำให้ภาวะทางร่างกาย และจิตใจ ขาดความสมดุล แสดงให้รู้โดยมีกลุ่มอาการทางร่างกายที่มีลักษณะเฉพาะ และเรียกรวมการเปลี่ยนแปลงที่เกิดขึ้นในร่างกายนี้ว่า [General Adaptation Syndrome (GAS)]

ลาซาลัส (Lazarus)⁽⁴⁶⁾ อธิบายว่า ความเครียดจะเกิดขึ้นเมื่อบุคคลถูกเรียกร้อง บังคับที่ มากเกินกว่าจะสามารถปรับตัวได้

ซูทิตย์ ปานปรีชา⁽⁴⁷⁾ ได้ให้ความหมายของความเครียดดังนี้

1. ความเครียด เป็นภาวะทางจิตใจที่กำลังเผชิญกับปัญหาต่าง ๆ ไม่ว่าจะ เป็น ปัญหาในด้านตัวคน หรือนอกตัวคน เป็นปัญหาที่เกิดขึ้นจริง หรือคาดว่าจะเกิดขึ้น เป็นปัญหามา จากความผิดปกติทางร่างกาย หรือความผิดปกติทางจิตใจ

2. ความเครียด เป็นปฏิกริยาของจิตใจตอบสนองต่อสิ่งเร้า หรือสิ่งที่มากระตุ้น ซึ่ง เป็นปัญหาที่กำลังเผชิญ

3. ความเครียด เป็นความรู้สึกไม่พอใจ ไม่สบายใจ เสมือนจิตใจถูกบีบคั้นบังคับให้ ต้องเผชิญกับสิ่งเร้า ความรู้สึกดังกล่าวนี้ทำให้เกิดความแปรปรวนทั้งทางร่างกาย และจิตใจ

กรมสุขภาพจิต⁽⁴⁸⁾ ให้ความหมายว่า ความเครียดเป็นปฏิกริยาการตอบสนองของร่างกาย จิตใจ ความคิด และพฤติกรรมของบุคคลที่มีต่อสิ่งเร้าทั้งภายในและภายนอก ซึ่งอาจเป็นบุคคล ความรู้สึกนึกคิด สถานการณ์ หรือสิ่งแวดล้อม โดยบุคคลจะรับรู้ว่าเป็นภาวะที่ถูกกดดัน คุกคาม หรือบีบคั้น ถ้าบุคคลนั้นสามารถปรับตัว และมีความพึงพอใจจะทำให้เกิดการตื่นตัว เกิดพลังใน การจัดการกับสิ่งต่าง ๆ อีกทั้งเป็นการเสริมความแข็งแกร่งทางร่างกาย และจิตใจ แต่ถ้าไม่มี ความพึงพอใจ และไม่สามารถปรับตัวได้ จะให้บุคคลนั้นเกิดความเครียด ซึ่งส่งผลให้เกิดความ สมดุลในการดำเนินชีวิตในสังคมได้

นราธร ศรประสิทธิ์⁽⁴³⁾ กล่าวว่า ความเครียดเป็นภาวะการขาดซึ่งความสมดุลทางด้าน จิตใจของบุคคล ซึ่งอาจเกิดขึ้นจากสภาวะและสถานการณ์ที่แตกต่างกันออกไป ซึ่งสภาวะหรือ สถานการณ์ถือได้ว่าเป็นสาเหตุที่ก่อให้เกิดความเครียด (Stressor) และอาการของความเครียดนั้นอาจ

จะแสดงออกมาในรูปแบบต่าง ๆ ทางจิต เช่น ความวิตกกังวล ความรู้สึกกดดัน ซึ่งทำให้เกิดการเปลี่ยนแปลงทางชีวภาพ ทำให้เกิดโรคได้ง่าย

รวีวรรณ นิวัตพันธุ์⁽⁴⁹⁾ สรุปว่า ความเครียดเป็นการตอบสนองของร่างกายและจิตใจที่เปลี่ยนแปลงไปจากภาวะปกติต่อตัวกระตุ้น ความเครียดนั้นเป็นสิ่งที่ไม่คงที่เพราะตัวกระตุ้นสิ่งเดียวกันที่ก่อให้เกิดความเครียดกับบุคคลหนึ่ง อาจจะไม่ทำให้เกิดความเครียดกับบุคคลอื่นได้ หรือการที่บุคคลหนึ่งมีความเครียดต่อตัวกระตุ้นในสถานการณ์หนึ่งในช่วงเวลาหนึ่งในชีวิต แต่เมื่อเวลาผ่านไป สิ่งกระตุ้นนี้อาจจะไม่ทำให้เกิดความเครียดต่อบุคคลนั้นอีกเลยในชีวิตได้

กิติกร มีทรัพย์⁽¹⁵⁾ ให้ความหมายว่า ความเครียดเป็นสภาวะทางร่างกาย หรือจิตใจที่มีปฏิสัมพันธ์กับสิ่งแวดล้อม ทั้งในตัวคน หรือนอกตัวคน เป็นผลให้ร่างกาย และจิตใจเสีย สมดุล ซึ่งสภาวะทางร่างกาย เช่น ความเหนื่อยล้า การพักผ่อนไม่เพียงพอ การเจ็บป่วยตั้งแต่ระดับที่ไม่รุนแรงไปจนถึงการเจ็บป่วยด้วยโรคที่รุนแรง และเรื้อรัง ส่วนสภาวะทางจิตใจ ได้แก่ ความรู้สึก และอารมณ์ต่าง ๆ เช่น ความโกรธ ความเศร้า ความวิตกกังวลต่าง ๆ และความกลัว เป็นต้น

โดยสรุปแล้ว อาจกล่าวได้ว่า ความเครียดหมายถึง ปฏิกริยาตอบสนองทางร่างกายและจิตใจต่อสิ่งเร้าต่าง ๆ ที่มากดดัน คุกคาม หรือบังคับ ทำให้ร่างกายและจิตใจเกิดการปรับตัวแล้วแสดงออกในลักษณะของอาการต่าง ๆ เช่น ปวดศีรษะ ปวดท้อง ใจสั่น เป็นต้น รวมทั้งแสดงออกในลักษณะของความรู้สึกวิตกกังวล สับสน หงุดหงิด ไม่มีสมาธิ เป็นต้น

ทฤษฎีของความเครียด

ทฤษฎีของความเครียดของเซลเย (50, 51)

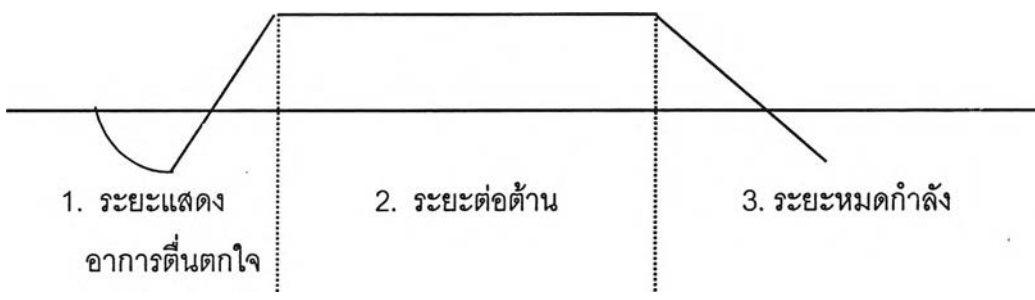
เซลเย (Selye)⁽⁴⁶⁾ อธิบายว่า ความเครียด เป็นภาวะที่ร่างกาย และจิตใจมีปฏิกริยาตอบสนองต่อสิ่งที่มาจากทั้งภายในและภายนอกร่างกาย ที่มากดดันขัดขวางการทำงาน การเจริญเติบโต ความต้องการของมนุษย์ เป็นผลทำให้มีการเปลี่ยนแปลงในร่างกายเกี่ยวกับโครงสร้างและปฏิกริยาทางเคมีเพื่อต่อต้านการคุกคามนั้น ทำให้ภาวะร่างกายและจิตใจขาดความสมดุลแสดงให้รู้โดยมีกลุ่มอาการทางร่างกายที่มีลักษณะเฉพาะ และเรียกรวมการเปลี่ยนแปลงที่เกิดขึ้นในร่างกายนี้ว่า General Adaptation Syndrome (GAS) หรือ Biologic Stress Syndrome ซึ่งแบ่งออกเป็น 3 ระยะ ดังนี้

1. ระยะแสดงอาการตื่นตกใจ (Alarm reaction) เป็นการตอบสนองต่อความเครียดในระยะแรก หลังจากที่ได้รับสิ่งกระตุ้นที่เป็นอันตราย จะมีการเปลี่ยนแปลงต่าง ๆ เกิดขึ้น

เช่น ความดันโลหิตสูงขึ้น ระบบต่อมไร้ท่อหลังฮอร์โมนออกมาสู่กระแสเลือดมากขึ้น ระยะที่แสดงอาการตื่นตกใจนี้จะใช้เวลาไม่นาน แต่ถ้าหากสิ่งที่มากระตุ้นนั้นเป็นอันตราย และคงอยู่นานจนรบกวนต่อการดำรงชีวิต สิ่งมีชีวิตจะตายไปในช่วงระยะนี้ ซึ่งเป็นระยะเวลาเพียงไม่กี่ชั่วโมง หรือไม่กี่วัน

2. *ระยะต่อต้าน (Stage of resistance)* ถ้าหากสิ่งมีชีวิตยังสามารถดำรงชีวิตอยู่ได้ภายหลังจากเกิดการตอบสนองในระยะแรก ก็จะเข้าสู่ระยะต่อต้าน ระยะที่สองนี้เป็นระยะที่มีรูปแบบที่แตกต่างไปจากระยะแรก กล่าวคือ เป็นระยะที่สิ่งมีชีวิตมีการปรับตัวสิ่งที่มาคุกคาม ดังนั้นกระบวนการต่าง ๆ ทางร่างกายที่เกิดขึ้นในระยะแรก เช่น ภาวะที่เลือดเข้มข้น การปล่อยฮอร์โมนของต่อมต่าง ๆ เข้าสู่กระแสเลือด จะมีอัตราลดลง แต่ยังคงสูงกว่าภาวะปกติของร่างกาย สิ่งมีชีวิตจะแสดงอาการของความเครียดออกมาเล็กน้อย ร่างกายอ่อนแอลงทำให้เกิดโรคต่าง ๆ ได้ง่ายขึ้น ซึ่งเชลเยเรียกว่า "Disease of adaptation" เช่น แผลในกระเพาะอาหาร ความดันโลหิตสูง หอบหืด และเป็นไข้ ซึ่งเป็นผลมาจากระบบภูมิคุ้มกันบกพร่องไป

3. *ระยะหมดกำลัง (Stage of exhaustion)* ถ้าหากสิ่งกระตุ้นที่เป็นอันตรายมีความรุนแรง และยังคงอยู่เป็นเวลานาน ระบบภูมิคุ้มกันของร่างกายจะอ่อนแอลง และพลังงานที่ร่างกายสะสมไว้จะหมดไป การปรับตัวของสิ่งมีชีวิตจากระยะที่สองนั้นจะสูญเสียไป สิ่งมีชีวิตจะเข้าสู่ระยะที่สาม คือ ระยะหมดกำลัง ร่างกายก็จะหมดแรง กลไกการปรับตัวจะล้มเหลว ทำให้เสียชีวิตได้ในที่สุด



ภาพแสดงระยะทั้ง 3 ของ G.A.S. ⁽⁴³⁾

ทฤษฎีความเครียดของลาซารัส (อ้างใน กฤษณนันทน์ เครือวรรณ)⁽⁵²⁾

ลาซารัส (Lazarus) อธิบายว่า ความเครียดเป็นกระบวนการของความสัมพันธ์ ระหว่างบุคคล กับสิ่งแวดล้อม โดยที่ความเครียดนั้นไม่ได้เป็นเพียงตัวกระตุ้น หรือการตอบสนองเท่านั้น แต่เป็นกระบวนการที่บุคคลมีอิทธิพลเหนือผลกระทบของสิ่งกระตุ้นได้โดยผ่านพฤติกรรม ความคิด

และอารมณ์ ดังจะเห็นได้จากการที่แต่ละบุคคลได้รับสิ่งกระตุ้นตัวเดียวกัน แต่จะมีระดับความเครียดแตกต่างกัน ซึ่งลาซารัสเรียกกระบวนการนี้ว่า "Cognitive appraisal" เป็นกระบวนการทางสติปัญญาที่บุคคลใช้ในการประเมินสถานการณ์ที่มากกระทบว่าเป็นอันตรายต่อตนเองหรือไม่ มีการตัดสินใจแยกแยะปัญหา และหาวิธีการในการจัดการ ควบคุม หรือลดความรุนแรงของสถานการณ์ต่าง ๆ ที่มากกระทบตัวบุคคล และมีการนำแหล่งประโยชน์ของบุคคลมาใช้อย่างมากในการจัดการกับสถานการณ์นั้น การประเมินสถานการณ์มี 3 ระยะ ดังนี้

1. การประเมินสถานการณ์ขั้นที่หนึ่ง (Primary appraisal) คือ การที่บุคคลใช้สติปัญญา ความรู้ ประสบการณ์ ประเมินสถานการณ์ที่มากกระทบ โดยทั่วไปจะครอบคลุมใน 3 ลักษณะดังนี้

1.1 ไม่มีความสำคัญกับตนเอง (Irrelevant) คือ การที่บุคคลพิจารณาว่า สถานการณ์นั้นไม่ได้เกี่ยวข้องกับสวัสดิภาพของตนเอง หรือตนเองไม่ได้มีส่วนได้ส่วนเสียกับเหตุการณ์นั้น ๆ

1.2 มีผลในทางที่ดีต่อตนเอง (Benign positive) คือ การที่บุคคลพิจารณาว่า สถานการณ์นั้นมีผลในทางดีกับสวัสดิภาพของตนเอง บุคคลไม่ต้องใช้ความพยายามในการปรับตัว

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

1.3.1 เป็นอันตราย และสูญเสีย เป็นการที่บุคคลประเมินว่า เกิดการเสียหายขึ้นกับตนเองแล้ว เช่น เกิดการเจ็บป่วย ความไม่พึงพอใจต่อตนเอง หรือต่อสังคม การสูญเสียบุคคลอันเป็นที่รัก

1.3.2 การถูกคุกคาม เป็นการประเมินถึงอันตราย หรือการสูญเสียที่จะเกิดขึ้นในอนาคต หรือเมื่อสูญเสียแล้วจะทำให้เกิดความยุ่งยาก หรือลำบากตามมา

1.3.3 การท้าทาย เป็นการประเมินถึงสถานการณ์นั้นว่าอาจจะเป็นอันตราย แต่บุคคลมีวิธีการที่จะจัดการ หรือควบคุมสถานการณ์นั้นได้ หรือสถานการณ์นั้นอาจจะให้ประโยชน์กับตนเอง ทำให้มีขวัญ และกำลังใจดีขึ้น พฤติกรรมที่แสดงออกในการประเมินนี้ เช่น ความกระตือรือร้น ความตื่นตัว ความร่าเริง

จะเห็นได้ว่าการประเมินสถานการณ์ขั้นที่หนึ่งนี้ เป็นการรับรู้สถานการณ์ว่าเป็นอันตรายกับตน สถานการณ์ใดที่บุคคลรับรู้ว่าเป็นสิ่งที่ไม่เกี่ยวข้องกับตน หรือเกี่ยวข้องในทางที่ดี จึงมิใช่สิ่งทีก่อให้เกิดความเครียด

2. การประเมินสถานการณ์ขั้นที่สอง (Secondary appraisal) คือ การที่บุคคลใช้สติปัญญา ความรู้ ประสบการณ์ ประเมินแหล่งประโยชน์ และทางเลือกของตนเพื่อจัดการกับอันตรายจากสิ่งที่ตนได้รับรู้จากการประเมินสถานการณ์ใหม่ เพื่อทบทวนดูว่าการประเมินสถานการณ์ในขั้นที่หนึ่งถูกต้องดีหรือไม่ วิธีการเอาชนะความเครียดในการประเมินสถานการณ์ขั้นที่หนึ่งมีประสิทธิภาพหรือไม่

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

สาเหตุของความเครียด

ลาซารัส และโคเฮน (Lazarus & Cohen อ้างใน รุ่งทิพย์ โพธิ์ขุ่ม)⁽⁵³⁾ ได้จำแนกสาเหตุของความเครียดไว้ดังนี้

1. ความเครียดที่เกิดจากภัยธรรมชาติ ซึ่งเป็นเหตุการณ์ที่เกิดขึ้นกับหลาย ๆ บุคคลหรือในชุมชนเดียวกันทั้งหมด ในระยะเวลาเดียวกัน เป็นเหตุการณ์ที่ไม่สามารถทำนายได้ มีผลกระทบมาก และจำเป็นต้องใช้ความพยายามอย่างมากในการเผชิญปัญหา

2. ความเครียดที่เกิดจากบุคคล เช่น การสอบตก การว่างงาน การหย่าร้าง เป็นต้น ซึ่งอาจจะคาดการณ์ได้หรือไม่ได้ก็ได้ แต่ก็มีผลกระทบมากและต้องใช้ความพยายามอย่างมากในการเผชิญปัญหา สาเหตุของความเครียดที่เกิดจากบุคคลบางครั้งมีความยุ่งยากในการเผชิญปัญหามากกว่าต้นเหตุความเครียดที่เกิดจากภัยธรรมชาติ เพราะที่ไม่มีแรงสนับสนุน

3. ความเครียดที่เกิดจากภูมิหลัง เป็นสิ่งเล็กน้อยแต่เป็นปัญหาที่ทำให้เกิดความรำคาญ และเกิดความทุกข์ทรมานอยู่ตลอดเวลา ซึ่งถ้าล้มเหลวในการเลือกแรงสนับสนุน หรือความช่วยเหลือในการแก้ปัญหาที่ต้นเหตุความเครียดนี้ อาจเป็นสาเหตุให้เกิดความเสียหายมากกว่าต้นเหตุความเครียดที่เกิดจากภัยธรรมชาติหรือบุคคล

ซอลัดดา พันธุ์เสนา⁽⁵⁴⁾ ได้จำแนกสาเหตุของความเครียดว่าเกิดจาก 2 สาเหตุ คือ

1. สาเหตุจากภายนอกตัวบุคคล ได้แก่

1.1 สิ่งแวดล้อมทางกายภาพ ได้แก่ สิ่งของ วัตถุต่าง ๆ รอบตัวที่สัมผัสได้ด้วยประสาททั้งห้า เช่น สภาพความร้อนของอากาศ แสงสว่าง อากาศ เสียง อาหาร น้ำ เครื่องนุ่งห่ม ที่อยู่อาศัยและยารักษาโรค

1.2 สังคมและสัมพันธภาพกับบุคคลอื่น ๆ เช่น การมีความคิดเห็นไม่ตรงกัน การมีปัญหาในการติดต่อสื่อสารกับบุคคลอื่น

1.3 สภาวะการณ์และเหตุการณ์อื่น ๆ ในชีวิตไม่ว่าจะเป็นเหตุการณ์เลวร้ายในชีวิตหรือเหตุการณ์ที่ก่อให้เกิดความชื่นชมยินดีที่ทำให้บุคคลต้องมีการปรับตัว เช่น การปรับตัวตามพัฒนาการตามวัย ซึ่งหากปรับตัวไม่มีประสิทธิภาพจะทำให้เกิดความเครียดรุนแรงได้ นอกจากนี้สภาวะการณ์ที่ก่อให้เกิดความทุกข์ใจติดตามมา เช่น การเปลี่ยนที่เรียน การปรับนิสัยการหลับนอน การทำผิดกฎหมายเล็ก ๆ น้อย ๆ มีเรื่องบาดหมางกับคนในครอบครัวหรือเพื่อนสนิทก็เป็นสาเหตุสำคัญที่ทำให้เกิดความเครียดได้เช่นกัน

2. สาเหตุจากภายในตัวบุคคล ได้แก่

2.1 โครงสร้างทางร่างกายและสภาวะทางสรีรวิทยา ในบุคคลที่มีโครงสร้างร่างกายที่สมบูรณ์และมีสุขภาพดีจะเป็นตัวส่งเสริมให้ทำการแก้ปัญหาและมีความทนทานต่อสภาวะเครียดได้ดีกว่าบุคคลที่ร่างกายเติบโตไม่สมบูรณ์ เกิดโรคต่าง ๆ ได้ง่าย

2.2 ระดับพัฒนาการ การมีร่างกายที่พัฒนาการไม่ปกติและมีจิตใจที่พัฒนาการไม่ดีมีแนวโน้มที่จะทำให้เกิดความเครียดได้ง่าย ทั้งนี้เพราะระดับพัฒนาการของจิตใจ อารมณ์ มีผลต่อการรับรู้และแปลเหตุการณ์ระดับพัฒนาการที่ไม่ดีทำให้มีการรับรู้เหตุการณ์แบบเด็ก ๆ ซึ่งยังผลให้ปัญหาไม่ได้รับการแก้ไขก่อให้เกิดความเครียดติดตามมา

2.3 การรับรู้และการแปลเหตุการณ์ เหตุการณ์ที่ก่อให้เกิดอารมณ์กลัว โกรธ เกสียด กังวลหรือตื่นเต้น ถือเป็นเหตุการณ์ที่ก่อให้เกิดความเครียดซึ่งเป็นผลมาจากการรับรู้และการแปลเหตุการณ์ของบุคคล การรับรู้เป็นตัวสำคัญในการที่จะทำให้บุคคลตอบสนองต่อเหตุการณ์ไปในทางที่ดีหรือในทางที่เลวร้าย ซึ่งจะแตกต่างกันในแต่ละบุคคลขึ้นกับความต้องการ ชั้นพื้นฐานที่แตกต่างกัน มีประสบการณ์ชีวิตที่ไม่เหมือนกัน มีความหวัง ทัศนคติและการมองโลกที่ไม่เหมือนกัน

เฮวาร์ด (Hayward)⁽⁵⁵⁾ ได้กล่าวถึงสาเหตุของความเครียดไว้ดังนี้

1. สถานการณ์ชีวิต สถานการณ์ต่าง ๆ ที่เกิดขึ้นในชีวิตทั้งทางดีและทางร้าย มักจะก่อให้เกิดความเครียดได้เสมอ เช่น การแต่งงาน การหย่าร้าง การตั้งครรรภ์ การย้ายบ้าน การเจริญเติบโต และการแยกจากของบุตร เป็นต้น

2. ครอบครัว มักเป็นแหล่งที่ก่อให้เกิดความเครียดได้บ่อย เช่น ปัญหาสัมพันธภาพภายในครอบครัว ความไม่เข้าใจกันของคู่สมรส หรือแม้แต่การขัดแย้งกับเพื่อนบ้าน ก็เป็นสาเหตุทำให้เกิดความเครียดได้

3. สถานที่ทำงาน เช่น ปริมาณงานที่มากหรือน้อยเกินไป งานที่มีความยากหรือง่ายเกินไป สัมพันธภาพภายในที่ทำงาน หรือบุคลิกภาพที่ไม่เหมาะสมกับงานจะทำให้เกิดความเครียดได้

4. สิ่งรบกวนประจำวัน เช่น เสียงเห่ารบกวนจากสุนัขของเพื่อนบ้าน การจราจรที่ติดขัด เด็ก ๆ ที่ซุกซน ซึ่งบางครั้งอาจดูเล็กน้อย แต่ถ้าเกิดขึ้นซ้ำ ๆ และบ่อย ๆ อาจนำมาซึ่งความเครียดหรือปัญหาที่รุนแรงได้

ระดับของความเครียด

เจนิส (Janis, อ้างถึงใน ยุพดี ตริพัฒน์นาสุวรรณ)⁽⁵⁶⁾ แบ่งความเครียดเป็น 3 ระดับ คือ

1. ความเครียดระดับต่ำ (Mild Stress) เป็นความเครียดที่เกิดขึ้นและหมดไปในระยะเวลาอันสั้น เพียงนาทีหรือชั่วโมงเท่านั้น เกี่ยวข้องอยู่กับสถานการณ์เล็กน้อยในชีวิตประจำวัน

2. ความเครียดระดับปานกลาง (Moderate Stress) ความเครียดระดับนี้รุนแรงกว่าระดับแรก อาจเป็นอยู่นานหลายชั่วโมงหรือเป็นวัน เช่น การเจ็บป่วยที่ไม่รุนแรง การทำงานมากเกินไป ชัดแย้งกับเพื่อนร่วมงาน เป็นต้น

3. ความเครียดระดับสูง (Severe Stress) ความเครียดระดับนี้รุนแรง หรือมีอาการอยู่เป็นสัปดาห์ หรืออาจเป็นเดือนเป็นปี เกิดจากสาเหตุรุนแรงหรือหลายสาเหตุ เช่น การสูญเสียบุคคลอันเป็นที่รัก การเจ็บป่วยที่รุนแรง การสูญเสียอวัยวะของร่างกายที่มีความสำคัญต่อการดำรงชีวิต เป็นต้น

สุชีรา ภัทรายุตวรรตน์และคณะ⁽⁵⁷⁾ ได้แบ่งภาวะความเครียดออกเป็น 4 ระดับ เช่นเดียวกันคือ

1. สุขภาพจิตดีมาก (Excellent mental health)
2. สุขภาพจิตปกติ (Normal mental health)
3. เครียดเล็กน้อย (Mild stress)
4. เครียดมาก (Stressful)

ผลของความเครียด

นันทวรรณ นาวิ⁽⁵⁸⁾ กล่าวว่า มนุษย์สามารถสามารถจัดการกับความเครียดได้เป็นอย่างดีในระดับหนึ่ง หากกลไกการปรับตัวทำงานหนักเกินไปผลที่เกิดจากความเครียดที่มีสาเหตุต่างๆ กัน จะก่อให้เกิดปฏิกิริยาตอบสนองและแสดงอาการออกมา 3 ทาง คือ อาการทางร่างกาย จิตใจ และพฤติกรรม

1. อาการทางร่างกาย ร่างกายส่งผ่านความเครียดได้หลายทาง บางอย่างเป็นความเคยชิน อาการที่แสดงออกทางร่างกายจะแสดงออกในรูปของความเจ็บป่วย ซึ่งขึ้นอยู่กับอวัยวะหรือระบบของร่างกายที่อ่อนแอที่สุด การตอบสนองของความเครียดที่พบมากเกิดที่บริเวณศีรษะและเท้า เช่น ซอบเอามือแตะะผม หูหรือจมูก การขบฟัน กัดริมฝีปาก เข่าขาหรือพลิกเท้า ส่วนอาการเจ็บป่วยที่เกี่ยวข้องจากความเครียด เช่น ความดันโลหิตสูง ท้องอืด ฝันภูมิแพ้ คลอเรสเตอรอลสูง โรคหัวใจ ปวดศีรษะ ปวดกล้ามเนื้อ ปวดหลัง ความผิดปกติทางเพศ เป็นต้น
2. อาการทางจิตใจ ความเครียดมีผลต่ออารมณ์ของเราได้หลายทาง บางอย่างเปลี่ยนแปลงเพียงภายนอก บางอย่างอยู่ในระดับลึกและรุนแรง เช่น อาการกระสับกระส่าย ขาดความอดทน เป็นอาการภายนอกของการก้าวร้าวและความกังวลที่อยู่ลึกลงไปภายในนอกจากนี้ยังมีความรู้สึกของความสำนึกผิด ความละอาย หรือรู้สึกว่าช่วยตัวเองไม่ได้ หมดหวัง กังวล หดหู่ อารมณ์ เหล่านี้สามารถนำไปสู่ปัญหาทางจิตใจได้ หากเกิดขึ้นและดำรงอยู่นาน
3. อาการทางพฤติกรรม ได้แก่ การก้าวร้าว นอนได้ไม่เต็มที่ ทำหลายอย่างในเวลาเดียวกัน ลุแก่วิเศษ แสดงกิริยาอาการที่เกินสมควร พุดเร็วเกินไป หรือดิ่งเกินไป

ง. งานวิจัยที่เกี่ยวข้อง

กนกรัตน์ สายเชื้อ⁽⁵⁹⁾ ได้ศึกษาวิจัยเรื่องความเครียดในการปฏิบัติงานการเงินและบัญชีของครูในโรงเรียนประถมศึกษา สังกัดสำนักงานการประถมศึกษาจังหวัดมุกดาหาร โดยทำการวิจัยจากกลุ่มตัวอย่างจำนวน 401 คน เครื่องมือที่ใช้คือ แบบสอบถามเกี่ยวกับสถานภาพส่วนตัวและแบบสอบถามเกี่ยวกับระดับความเครียด ปรากฏว่า ครูที่ปฏิบัติงานการเงินและบัญชีในโรงเรียนประถมศึกษา สังกัดสำนักงานการประถมศึกษาจังหวัดมุกดาหาร มีความเครียดในการปฏิบัติงานโดยภาพรวมอยู่ในระดับปานกลาง นอกจากนี้ยังปรากฏว่า ครูที่ปฏิบัติงานการเงินและบัญชีในโรงเรียนประถมศึกษา สังกัดสำนักงานการประถมศึกษาจังหวัดมุกดาหารมีประสบการณ์ในการทำงานด้านการเงินและบัญชี 1-5 ปี และมากกว่า 5 ปีขึ้นไป ทั้งสองกลุ่มมีระดับความเครียดในการปฏิบัติงานแตกต่างกัน โดยครูที่ปฏิบัติงานการเงินและบัญชีที่มีประสบการณ์มากกว่า 5 ปีขึ้นไป มีระดับความเครียดน้อยกว่าครูที่ปฏิบัติงานการเงินและบัญชีที่มีประสบการณ์ในการทำงาน 1-5 ปี และครูที่ปฏิบัติงานการเงินและบัญชีโรงเรียนประถมศึกษา สังกัดสำนักงานการประถมศึกษาจังหวัดมุกดาหารที่เป็นโรงเรียนขนาดใหญ่ โรงเรียนขนาดกลางและโรงเรียนขนาดเล็ก มีระดับความเครียดแตกต่างกัน

กิตติพร ปัญญาภิบาล⁽⁶⁰⁾ ได้ทำการวิจัยเรื่อง “สุขภาพจิตครูในโรงเรียนมัธยมศึกษา” โดยมีวัตถุประสงค์เพื่อศึกษาและเปรียบเทียบสุขภาพจิตของครูในโรงเรียนมัธยมศึกษา โดยมีกลุ่ม

ประชากรตัวอย่างเป็นครูในโรงเรียนมัธยมศึกษาส่วนกลาง จำนวน 392 คน จากโรงเรียน 37 แห่ง เป็นเพศชาย 196 คน เพศหญิง 196 คน ผลการเปรียบเทียบสุขภาพจิตของครู พบว่า ครูหญิงมีสุขภาพจิตดีกว่าครูชาย ครูที่อยู่ในระดับช่วงอายุต่างก็มีสุขภาพจิตไม่แตกต่างกัน ครูที่มีประสบการณ์การสอนในจำนวนปีต่างกันมีสุขภาพจิตไม่แตกต่างกัน จำนวนครูที่มีความโน้มเอียงที่จะมีสุขภาพจิตไม่ดีมีจำนวนร้อยละ 42.86 จำนวนครูชายที่มีความโน้มเอียงที่จะมีสุขภาพจิตไม่ดีมีมากกว่าครูหญิง จำนวนครูที่มีช่วงอายุ 30 ถึง 34 ปี มีความโน้มเอียงที่จะมีสุขภาพจิตไม่ดีมากกว่าระดับช่วงอายุอื่น และจำนวนครูที่มีประสบการณ์การสอนในช่วง 11-15 ปี มีความโน้มเอียงที่จะมีสุขภาพจิตไม่ดีมากกว่าครูที่มีประสบการณ์การสอนในช่วงปีอื่น

จันทนา สุวรรณอาสน์⁽⁶¹⁾ ได้ทำการวิจัยเรื่องการสำรวจภาวะสุขภาพจิตของประชาชน จังหวัดชลบุรี โดยศึกษาจากกลุ่มตัวอย่าง จากทุกอำเภอ ที่เป็นประชาชน อายุตั้งแต่ 15 ปี ขึ้นไป ทั้งหมด 1,217 ครอบครัว จำนวน 4,114 คน แยกเป็นชาย 1,814 คน หญิง 2,300 คน จากการศึกษาปรากฏว่า

1. ไม่มีความแตกต่างกัน ในเรื่อง เพศ ศาสนา และจำนวนสมาชิกในครอบครัว
2. มีความแตกต่างกันของความเครียดในเรื่องอายุ ที่อยู่อาศัย ต่างกันในนอก

เทศบาลอาชีพ รายได้ การศึกษา และสถานภาพสมรส ปรากฏว่า ผู้ที่มีความอายุมากขึ้นมีแนวโน้มที่จะมีความเครียดสูงขึ้น ผู้ที่อยู่นอกเขตเทศบาลมีความเครียดสูงกว่าผู้ที่อยู่ในเขตเทศบาล ผู้ที่ไม่มีรายได้และผู้ที่มีรายได้น้อยกว่า 2,000 บาทต่อเดือน มีความเครียดสูงกว่าผู้ที่มีรายได้มากกว่าผู้ที่มีการศึกษาต่ำจะมีความเครียดสูง ผู้ที่มีสถานภาพสมรส หย่า หม้าย และแยกกันอยู่มีความเครียดสูงสุด

พีระ ศรีศรีรัตน์⁽⁶²⁾ ได้ทำการสำรวจความเครียดและปัจจัยที่มีผลต่อความเครียดของครูในโรงเรียนมัธยมศึกษา โดยทำการเปรียบเทียบระหว่างเขตการศึกษาส่วนกลางกับเขตการศึกษา 5 ที่สังกัดกองการมัธยม กรมสามัญศึกษา กระทรวงศึกษาธิการในปีการศึกษา 2528 เครื่องมือที่ใช้คือ แบบสอบถามเกี่ยวกับสถานภาพส่วนตัว และแบบสำรวจความเครียด Health Opinion Survey (HOS) ผลการวิจัย ปรากฏว่า ครูในโรงเรียนมัธยมศึกษาส่วนกลางกับเขตการศึกษา 5 มีความเครียดแตกต่างกันอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติ ($p=0.0214$) ส่วนปัจจัยที่มีผลต่อความเครียดของครูในโรงเรียนมัธยมศึกษา เขตการศึกษาส่วนกลางกับเขตการศึกษา 5 คือ ปัจจัยทางด้านสภาพครอบครัว เกี่ยวกับความสัมพันธ์ภายในครอบครัว ปัจจัยทางด้านสภาพสังคมเกี่ยวกับปัญหาการเงินและหนี้สิน และปัจจัยทางด้านการทำงาน ปัญหาเกี่ยวกับความคิดเห็นต่องานที่ทำ ส่วนปัจจัยทางด้านลักษณะส่วนตัว ปัญหาเกี่ยวกับวุฒิการศึกษา ปัจจัยทางด้านการทำงาน ปัญหา

เกี่ยวกับความสัมพันธ์กับผู้ร่วมงาน และความพอใจของอุปกรณ์การเรียนการสอน เป็นปัจจัยที่มีผลต่อความเครียดของครูในโรงเรียนมัธยมศึกษาเฉพาะในเขตการศึกษา ส่วนกลางเท่านั้น

ปุระชัย เปี่ยมสมบูรณ์⁽⁶³⁾ ได้ทำการศึกษาวิจัยสำรวจ “ศึกษากรณีสารวัตรใหญ่และสารวัตรสังกัดกองบัญชาการตำรวจภูธรภาค 4” วัดระดับความเครียดด้วย “มาตรวัดเฮซโฮเอส” (HOS Scale) ปรากฏว่า อายุ การศึกษาหรือระยะเวลาที่ดำรงตำแหน่ง ต่างก็ไม่กำหนดความสัมพันธ์กับความเครียด ซึ่งอธิบายว่า ตัวแปรดังกล่าวอาจตกอยู่ภายใต้อิทธิพลของตัวแปรกดตัน (Suppressor Variable) ซึ่งอาจผลักดันไม่ให้เห็นปรากฏความสัมพันธ์ระหว่างตัวแปรอิสระ ได้แก่ อายุ การศึกษา ระยะเวลาการดำรงตำแหน่ง กับตัวแปรตาม คือ ความเครียด

ศุภชัย แสงวิสุทธิ⁽⁶⁴⁾ ทำการวิจัยเรื่อง “ความเครียดของข้าราชการในสังกัดสำนักงานคณบดีมหาวิทยาลัยขอนแก่น” โดยศึกษาจากข้าราชการในสังกัดสำนักงานคณบดี มหาวิทยาลัยขอนแก่น จำนวน 391 คน เครื่องมือที่ใช้ในการวิจัยเป็นแบบสอบถามเพื่อให้ทราบถึงสถานภาพความเครียด จำนวน 40 ข้อ จากการวิจัยผลปรากฏว่าข้าราชการในสังกัดสำนักงานคณบดี มหาวิทยาลัยขอนแก่นที่มีสถานภาพส่วนตัวด้านสถานภาพสมรสแตกต่างกัน จะมีค่าเฉลี่ยระดับความเครียดแตกต่างกัน และปรากฏว่าข้าราชการในสังกัดสำนักงานคณบดี มหาวิทยาลัยขอนแก่นที่มีสถานภาพส่วนตัวด้านเพศ อายุ ระดับการศึกษา รายได้ และที่พักอาศัย แตกต่างกัน มีระดับความเครียดไม่แตกต่างกัน

ยุพดี ศิริวรรณ⁽⁶⁵⁾ ได้ศึกษาความรู้ ทักษะคติ และการปฏิบัติตัวของอาสาสมัครสาธารณสุขเกี่ยวกับสุขภาพจิตและการให้บริการสุขภาพจิต พบว่า

1. อาสาสมัครมีความรู้เกี่ยวกับสุขภาพจิตเฉลี่ยปานกลาง อาสาสมัครที่มีเพศ อายุ การศึกษา อาชีพ และการสูบบุหรี่ต่างกัน จะมีความรู้แตกต่างกันอย่างมีนัยสำคัญที่ 0.01
2. อาสาสมัครมีทัศนคติที่ดีต่อสุขภาพจิต อาสาสมัครที่มีเพศ อายุ การศึกษา อาชีพ รายได้ การสูบบุหรี่ การดื่มสุราและการอบรมสุขภาพจิตต่างกันจะมีทัศนคติต่อสุขภาพจิตแตกต่างกันอย่างมีนัยสำคัญที่ 0.05
3. อาสาสมัครปฏิบัติเกี่ยวกับสุขภาพจิตและการให้บริการสุขภาพจิตระดับปานกลาง อาสาสมัครที่มี การอบรมสุขภาพจิต การปฏิบัติศาสนกิจ และความพอใจสภาพความเป็นอยู่ต่างกันจะมีการปฏิบัติแตกต่างกันอย่างมีนัยสำคัญที่ 0.001

ศรวณีย์ เมฆศรีอรุณ⁽⁶⁶⁾ ได้ศึกษาสภาวะความเครียดและวิธีลดความเครียดจากการปฏิบัติงานของผู้บริหารโรงเรียน สังกัดกรมสามัญศึกษา จังหวัดนครราชสีมา กลุ่มตัวอย่างที่ทำการศึกษา จำนวน 85 คน ใช้แบบสอบถามข้อมูลส่วนตัว แบบสอบถามเกี่ยวกับระดับความเครียด

และแบบสอบถามเกี่ยวกับวิธีลดความเครียดที่ผู้วิจัยสร้างเอง มีความเชื่อมั่นเท่ากับ .98 และ .83 ตามลำดับ ผลการศึกษาพบว่า ผู้บริหารโรงเรียน สังกัดกรมสามัญศึกษา จังหวัดนครราชสีมา มีความเครียดอยู่ในระดับปานกลาง และผู้บริหารโรงเรียนสังกัดกรมสามัญศึกษา จังหวัดนครราชสีมา ที่มีสถาน ที่ตั้งโรงเรียนและตำแหน่งผู้บริหารต่างกัน มีระดับความเครียดแตกต่างกันอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติ 0.05

นันทิกา ทวีชาติ และคณะ⁽⁶⁷⁾ ได้ศึกษาความรู้เรื่อง ความรู้ เจตคติ ทักษะการปฏิบัติตน เกี่ยวกับสุขภาพจิตของประชาชนในเขตกรุงเทพมหานคร พบว่า ความรู้ เจตคติ และทักษะการปฏิบัติตนเกี่ยวกับสุขภาพจิต คะแนนเฉลี่ย 17.14 จากคะแนนเต็ม 24 คะแนน (ต่ำสุด 6 คะแนน สูงสุด 23 คะแนน S.D. = 2.56) ในส่วนของเจตคติ พบว่าอยู่ในเกณฑ์ค่อนข้างดี จะด้อยในส่วนที่เกี่ยวข้องกับด้านสังคมและวัฒนธรรม (Sociocultural aspects) ส่วนพฤติกรรมการปฏิบัติตนที่เกี่ยวข้องกับสุขภาพจิต ยังมีข้อบกพร่องเกี่ยวกับพฤติกรรมส่งเสริม ป้องกัน โดยเฉพาะอย่างยิ่ง ในส่วนของกลไกและวิธีการแก้ปัญหาที่อาจก่อให้เกิดความผิดปกติทางจิต

เสนาะ สินอาษา⁽⁶⁸⁾ พบว่าความแตกต่างระหว่างรายได้ของบุคคลไม่มีความเกี่ยวข้องกับสุขภาพจิตของประชาชนในเขตอุตสาหกรรม

อัมพร โอตระกูล และคณะ⁽⁶⁹⁾ พบว่ารายได้สูงขึ้นสุขภาพจิตดีขึ้นด้วย ซึ่งเข้าใจว่าผู้ที่มีรายได้ดี คงอำนวยความสะดวกทางด้านสาธารณูปโภคให้ดีขึ้น ตลอดจนสามารถส่งเสริม นันทนาการแก่ตนเองอันเป็นความต้องการพื้นฐานของมนุษย์

ทิพย์ภา บุรี⁽⁷⁰⁾ ได้ศึกษาความรู้ และการปฏิบัติตนด้านสุขภาพจิตของประชาชนแออัด บริเวณวัดโคกสมานคุณ อ.หาดใหญ่ จ.สงขลา พบว่า

1. ความรู้และการปฏิบัติตนด้านสุขภาพจิต มีความสัมพันธ์กัน
2. ความรู้ด้านสุขภาพจิตของประชาชนในชุมชนแออัดจะแตกต่างกันตามตัวแปรด้าน
 - 2.1 อายุ โดยอายุ 50 ปีและมากกว่ามีความรู้ต่ำกว่ากลุ่มอายุอื่น ๆ
 - 2.2 การศึกษา โดยประชาชนที่มีระดับการศึกษาสูงกว่า จะมีความรู้ด้านสุขภาพจิตสูงกว่าประชาชนที่มีระดับการศึกษาต่ำกว่า
 - 2.3 อาชีพ โดยประชาชนที่มีอาชีพรับราชการ พนักงานรัฐวิสาหกิจ และพนักงานบริษัทเอกชน มีความรู้เกี่ยวกับสุขภาพจิตสูงกว่าอาชีพอื่น ๆ
 - 2.4 รายได้ โดยกลุ่มที่มีรายได้สูงคือ 3,001 บาท และมากกว่า จะมีความรู้เกี่ยวกับสุขภาพจิตสูงกว่ากลุ่มที่มีรายได้ต่ำกว่า 3,001 บาท ลงมา
3. การปฏิบัติตนด้านสุขภาพจิตและแตกต่างกันตามตัวแปรด้านสุขภาพจิต

3.1 การศึกษา โดยกลุ่มที่มีการศึกษาสูงกว่า ป.4 มีการปฏิบัติตนสูงกว่ากลุ่มที่มีการศึกษา ป.1-ป.4 และไม่ได้เรียน

3.2 อาชีพ โดยกลุ่มอาชีพข้าราชการ พนักงานรัฐวิสาหกิจและพนักงานบริษัทเอกชน มีการปฏิบัติตนด้านสุขภาพจิตสูงกว่ากลุ่มค้าขาย แต่ไม่แตกต่างจากอาชีพอื่น ๆ

วิลเลียมส์ วรณะ⁽⁷¹⁾ ได้ศึกษาวิจัยเรื่องความรู้ ทักษะคิด และการปฏิบัติตนเกี่ยวกับปัญหาสุขภาพจิตของประชาชนในเขตเมืองและชนบท จังหวัดสุราษฎร์ธานี พบว่า

1. การศึกษามีความสัมพันธ์กับความรู้เกี่ยวกับปัญหาสุขภาพจิตของประชาชน ทั้งในเขตชนบทและเขตเมือง โดยกลุ่มที่มีการศึกษาระดับปริญญาตรีขึ้นไป จะมีความรู้เกี่ยวกับปัญหาสุขภาพจิตสูงที่สุด รองลงมาเป็นกลุ่มที่มีการศึกษาระดับต่ำกว่าปริญญาตรี ระดับมัธยมศึกษา ระดับประถมศึกษา และกลุ่มที่ไม่ได้เรียนหนังสือตามลำดับ

2. อาชีพ มีความสัมพันธ์กับความรู้เกี่ยวกับปัญหาสุขภาพจิต โดยพบว่ากลุ่มอาชีพที่มีระดับความรู้สูงสุดของประชาชนในเขตเมือง คือ ลูกจ้างบริษัทเอกชน ข้าราชการและพนักงานรัฐวิสาหกิจตามลำดับ

3. รายได้ ความเพียงพอของรายได้และภาวะหนี้สิน มีความสัมพันธ์กับความรู้เกี่ยวกับปัญหาสุขภาพจิตของประชาชนในเขตเมืองและเขตชนบท โดยกลุ่มที่มีรายได้สูงมีความรู้เกี่ยวกับปัญหาสุขภาพจิตสูงกว่าผู้มีรายได้ต่ำ กลุ่มที่มีรายได้พอใช้และเหลือเก็บจะมีความรู้เกี่ยวกับปัญหาสุขภาพจิตสูงกว่ากลุ่มที่มีรายได้พอใช้และกลุ่มรายได้ไม่พอใช้ และกลุ่มที่ไม่มีภาวะหนี้สินมีความรู้เกี่ยวกับปัญหาสุขภาพจิตสูงกว่ากลุ่มที่มีหนี้สิน

4. จำนวนคนในครอบครัวที่ต้องรับผิดชอบไม่มีความสัมพันธ์กับความรู้เกี่ยวกับปัญหาสุขภาพจิต

Hallingshead และคณะ⁽⁷²⁾ พบความสัมพันธ์แปรกลับระหว่างระดับฐานะทางสังคม และอัตราการเกิดการเจ็บป่วยทางคลินิก นั่นคือ การเจ็บป่วยทางจิตพบมากในคนที่มีภาวะทางสังคม เศรษฐกิจต่ำ

วอลตัน (Wallton)⁽⁷³⁾ ได้ศึกษาปัญหาในการทำงานของครูที่ทำให้เกิดความเครียดและความเบื่อหน่ายท้อแท้ สิ่งที่เป็นสาเหตุ ได้แก่ ปัญหาเกี่ยวกับระเบียบวินัยของนักเรียน ขาดการสนับสนุนจากฝ่ายบริหาร งานในหน้าที่มากเกินไป ความขัดแย้งในบทบาทของบิดามารดา การปฏิบัติงานตามความคาดหวังของสังคม

เอสบริดจ์ (Esbridge)⁽⁷⁴⁾ ได้ศึกษาสุขภาพจิตของครูประถมศึกษาและครูมัธยมศึกษา พบว่าตัวแปรทางด้านอาชีพและตัวแปรทางด้านเรื่องส่วนตัวกระตุ้นให้ครูเกิดความเครียด เช่น ครู

ประถมมีความเครียดมากกว่าครูมัธยมศึกษา และยังพบว่าครูผู้หญิงมีความเครียดมากกว่าครูผู้ชาย ครูวัยหนุ่มสาว มีความเครียดมากกว่าครูสูงอายุ ครูที่มีอายุ 31-35 ปี มีความเครียดสูงกว่าครูที่มีอายุต่ำกว่า 30 ปี หรือมากกว่า 45 ปีขึ้นไป

วิลเลอร์ (Wheeler)⁽⁷⁵⁾ ศึกษาเงื่อนไขและสถานการณ์ที่เป็นแหล่งความเครียดของครูโรงเรียนรัฐบาลใน Alabama จากการวิเคราะห์ทางสถิติพบว่าคะแนนแบบวัดความเครียดของครูที่สอนต่างระดับชั้นปีไม่แตกต่างกันอย่างมีนัยสำคัญ สำหรับครูที่มีประสบการณ์การสอน 6-10 ปี 21-25 ปี และมากกว่า 25 ปี นั้น การรับรู้และการสนับสนุนการศึกษาของชุมชนเป็นสิ่งที่ก่อให้เกิดความเครียดมากกว่าครูที่มีประสบการณ์การสอนเพียง 1 ปี – อย่างมีนัยสำคัญ สิ่งอำนวยความสะดวกและวัสดุอุปกรณ์เป็นสิ่งที่ก่อให้เกิดความเครียดแก่ครูที่สอนในโรงเรียนในเขตชนบทมากกว่าครูที่สอนในโรงเรียนรอบนอกเขตพระนครอย่างมีนัยสำคัญ และระบบการบริหารเป็นสิ่งที่ก่อให้เกิดความเครียดแก่ครูที่สอนในโรงเรียนในเขตชนบทมากกว่าครูที่สอนในโรงเรียนเขตรอบนอกพระนครอย่างมีนัยสำคัญ

แกรนท์ (Grant)⁽⁷⁶⁾ ศึกษาความเครียดในการประกอบอาชีพของครูที่สอนในวิทยาลัย กลุ่มตัวอย่างเป็นครูในวิทยาลัย 4 แห่ง ใน Toronto, Ontario และ Canada พบว่า 73% ของกลุ่มตัวอย่างมีความเครียดในระดับน้อยมากและบางครั้งบางคราว 61% ของกลุ่มตัวอย่างมีความทุกข์ระดับปานกลาง มีเพียง 5.2% ของกลุ่มตัวอย่างที่มีความเครียดระดับสูงสุด ปัจจัยที่ก่อให้เกิดความเครียดแก่ครูที่สอนในวิทยาลัย 4 แห่ง แตกต่างกันอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติ สิ่งทีก่อให้เกิดความทุกข์แก่ครูคือ ทักษะการอ่านออกเขียนได้ของนักศึกษาใหม่ ขนาดของห้องเรียน การสอน หัวข้อใหม่ ๆ การเตรียมความพร้อมและชั้นเรียนของวิทยาลัย และการที่ต้องก้าวให้ทันเทคโนโลยี

ไวท์ (White)⁽⁷⁷⁾ ศึกษาปัจจัยที่ก่อให้เกิดความเครียดและวิธีการเผชิญความเครียดของผู้บริหารโรงเรียน กลุ่มตัวอย่างเป็นผู้บริหารโรงเรียนของรัฐในรัฐ Massachusetts จำนวน 153 คน พบว่าปัจจัยต่าง ๆ เช่น เพศ อายุ ประสบการณ์การทำงาน ที่ตั้งของโรงเรียน ระดับของโรงเรียน ไม่มีความสัมพันธ์อย่างมีนัยสำคัญต่อความเครียดในการทำงานของผู้บริหารโรงเรียน แต่พบความแตกต่างอย่างมีนัยสำคัญของวิธีการเผชิญความเครียดของผู้บริหารโรงเรียน โดยผู้บริหารของโรงเรียนในเขตเมืองใช้วิธีการดำเนินตนเองมากกว่าผู้บริหารโรงเรียนนอกเขตเมือง ผู้บริหารระดับต้นและระดับรองของโรงเรียนมัธยมใช้วิธีการเผชิญความเครียดโดยคิดอย่างมีความหวังมากกว่าผู้บริหารระดับสูง

ฟอนตานา และอะเบาเซอร์รี่ (Fontana and Abouserie, อ้างถึงใน ชุมพรศรี จัตรีเปียนนท์)⁽⁷⁸⁾ ได้ทำการศึกษาระดับความเครียดของครูในปี 1993 และได้หาความสัมพันธ์ระหว่างระดับความเครียดของครูกับบุคลิกภาพของครูด้านการแสดงตัว-เก็บตัว ลักษณะอาการทางประสาท และลักษณะอาการทางจิต กลุ่มตัวอย่างเป็นครูในโรงเรียนประถมศึกษา จำนวน 24 คน ครูโรงเรียนมัธยมศึกษา จำนวน 71 คน เป็นชาย 44 คน เป็นหญิง 51 คน อายุเฉลี่ยประมาณ 41.3 ปี ผลการศึกษาปรากฏว่าครูส่วนใหญ่ 72.6% มีความเครียดอยู่ในระดับปานกลาง 23.2% มีความเครียดอยู่ในระดับสูง และ 4.2% มีความเครียดอยู่ในระดับต่ำ จากผลการทดสอบความแตกต่างโดยใช้ t-test ปรากฏว่าเพศชายและเพศหญิงมีความเครียดอยู่ในระดับที่ไม่แตกต่างกัน ความสัมพันธ์ระหว่าง ระดับความเครียดของครูกับบุคลิกภาพของครูพบว่าความเครียดลักษณะอาการทางประสาท และลักษณะอาการทางจิต มีความสัมพันธ์ทางบวก ส่วนความเครียดกับบุคลิกภาพแสดงตัว มีความสัมพันธ์กันทางลบ และเมื่อวิเคราะห์โดยใช้การถดถอยแบบพหุคูณ พบว่าลักษณะบุคลิกภาพเก็บตัว และลักษณะอาการทางประสาท สามารถใช้เป็นตัวทำนายระดับความเครียดได้ดีที่สุด

กิเรียคู และซัตคลิฟเฟ (Kyriacou and Sutcliffe, อ้างใน ทิวา หอมสวัสดิ์)⁽⁷⁹⁾ ได้ให้ความหมายของความเครียดของครูว่า เป็นการตอบสนองที่ครูแสดงออกทางอารมณ์ เช่น โกรธ วิดกกังวลซึมเศร้า ประกอบกับการเปลี่ยนแปลงทางสรีรและชีวเคมีที่เกิดขึ้น เช่น หัวใจเต้นเร็วขึ้น ฮอริโมนอะครีโนคอร์ติโคทรอฟิก หลังเข้าสู่กระแสเลือด ซึ่งทั้งหมดนี้เป็นผลจากการแสดงบทบาทในอาชีพครู และในปีต่อมาได้ทำการศึกษาความเครียดของครูที่สอนอยู่ในโรงเรียนมัธยมศึกษา ขนาดกลาง จำนวน 16 แห่ง ในประเทศอังกฤษ โดยใช้กลุ่มตัวอย่าง จำนวน 257 คน ผลจากการศึกษาปรากฏว่า ร้อยละ 19.9 ของครูที่ทำการสำรวจมีความเครียดอยู่ในระดับสูง และค่อนข้างสูง และเมื่อทำการวิเคราะห์องค์ประกอบปรากฏว่า สาเหตุของความเครียดเกิดจากองค์ประกอบ 4 ประการ คือ พฤติกรรมที่ไม่ดีของนักเรียน ความกดดันในเรื่องเวลา กฏระเบียบของโรงเรียนหละหลวม และมีเงื่อนไขในการทำงานที่ไม่ดี นอกจากนี้ยังปรากฏว่า อาการที่ปรากฏบ่อย ๆ เมื่อมีความเครียดเกิดขึ้น คือ การอ่อนเพลียและความรู้สึกไม่สมหวัง