

## บทที่ 1

### บทนำ

#### ความเป็นมาและความสำคัญของปัญหา

จังหวัดตากเป็นจังหวัดชายแดนด้านตะวันตกของประเทศไทยมีอาณาเขตติดต่อกับประเทศสหภาพเมียนมาร์ โดยมี 5 อำเภอ ฝั่งตะวันตกที่มีอาณาเขตติดต่อกับประเทศสหภาพเมียนมาร์ ได้แก่ อำเภออุ้มผาง อำเภอพบพระ อำเภอแม่สอด อำเภอแม่ระมาด และสุดท้ายอำเภอท่าสองยางโดยวัดระยะทางได้ประมาณ 560 กิโลเมตร ซึ่งเป็นแนวชายแดนที่มีการสู้รบของประเทศเพื่อนบ้านบ่อยครั้ง และยาวนานมาตั้งแต่รัฐบาลประเทศสหภาพเมียนมาร์เปิดยุทธศาสตร์การรวบรวมกองกำลังของชนกลุ่มน้อยให้เป็นกองกำลังอาสารักษาดินแดนของประเทศ และปัจจุบันประเทศสหภาพเมียนมาร์ยังประสบปัญหาความขัดแย้งทางการเมือง การปราบปรามกองกำลังของชนกลุ่มน้อยอยู่ ซึ่งล่าสุดเมื่อวันที่ 4 มิถุนายน 2552 ได้เกิดการสู้รบกันในเขตพื้นที่ฝั่งตรงข้ามกับอำเภอท่าสองยาง ส่งผลให้มีผู้อพยพชาวพม่า เชื้อชาติกะเหรี่ยงเข้ามาลี้ภัยในเขตประเทศไทยตามแนวชายแดนของอำเภอท่าสองยาง ถึง 6 จุดพักพิงชั่วคราว โดยมียอดผู้ลี้ภัยจากการสู้รบมากถึง 2,468 คน (รายงานความเคลื่อนไหวตามแนวชายแดนไทย - เมียนมาร์, 2552) ส่งผลกระทบต่อประชาชนที่อาศัยอยู่ตามแนวชายแดนหลายด้าน โดยเฉพาะด้านความปลอดภัยในชีวิตและทรัพย์สิน ด้านสุขภาพ ทั้งโรคติดต่อ ด้านสภาพจิตใจสถานการณ์ดังกล่าวก่อให้เกิดความเครียดในระดับต่างๆ ซึ่งความเครียดนั้นสามารถส่งผลกระทบต่อวิถีชีวิต ระบบสุขภาพของประชาชนที่อาศัยตามแนวชายแดน

ได้มีการศึกษาวิจัยในกลุ่มประชาชนที่อาศัยอยู่ในบริเวณชายแดน หรือบริเวณที่คุกคามต่อความรู้สึกไม่ปลอดภัย ถึงผลกระทบของสถานการณ์สู้รบต่อสภาพจิตใจของประชาชนไทยทั้งในเด็กและผู้ใหญ่ เช่น การศึกษาของชัยวัฒน์ วงษ์อาษา, อัมพร โอตระกูล และสุวัฒน์ ศรีสรจักร (2529) ซึ่งได้สำรวจสุขภาพจิตของเด็กนักเรียนชั้นประถมศึกษาปีที่ 4 และ 5 ที่อาศัยอยู่หมู่บ้านชายแดนด้านตะวันออกของไทย (อ.ตาพระยา จ.ปราจีนบุรี ปัจจุบันคือ จังหวัดสระแก้ว) พบว่านักเรียนส่วนใหญ่ (ร้อยละ 67.2) มีค่าเฉลี่ยคะแนนความวิตกกังวลอยู่ในระดับน้อยถึงปานกลาง และอยู่ในระดับเด่นชัดถึงรุนแรง ร้อยละ 9.5 จากการสอบถาม ส่วนใหญ่ตอบว่ากลัวสงครามคิดเป็นร้อยละ 41.3 และ พัชรา ศิลปะบรรเลง (2537) ทำการศึกษาสุขภาพจิตของประชาชนหมู่บ้าน

ป้องกันตนเองชายแดนจังหวัดจันทบุรีและตราด พบว่า ประชาชนมีปัญหาสุขภาพจิต ร้อยละ 41.87 และมีค่าเฉลี่ยคะแนนปัญหาสุขภาพจิตทุกด้านสูงกว่าเกณฑ์ปกติอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .001 นอกจากนี้ สุกัลกษณ์ เกื้อวรกุลชัย (2525) ได้สำรวจภาวะสุขภาพจิตของครูในเขตแทรกซึมของผู้ก่อการร้ายจังหวัดชายแดนภาคใต้ พบว่า มีปัญหาสุขภาพจิตมากกว่าครูนอกเขตพื้นที่แทรกซึมของผู้ก่อการร้ายอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .01 จะเห็นได้ว่าสภาวะแวดล้อมและการคุกคามต่อความรู้สึกไม่ปลอดภัย เป็นมูลเหตุให้ประชาชนที่อาศัยอยู่ตามแนวชายแดนเป็นกลุ่มเสี่ยงต่อการเกิดความคิด อันจะนำไปสู่ความผิดปกติทางจิตได้ ดังเช่นที่ อัมพร โอตระกูล (2538) กล่าวว่า การเกรงว่าจะได้รับอันตรายจากการอยู่สถานที่ที่ไม่ปลอดภัยหรือพบกับเหตุการณ์ที่น่าตกใจโดยไม่คาดคิด เป็นสิ่งทีก่อให้เกิดความเครียด ซึ่งสอดคล้องกับ เบอร์นาร์ด (Bernard, 1995) ที่กล่าวว่า การอาศัยอยู่ในสิ่งแวดล้อมที่มีความหวาดกลัว ความทุกข์ทรมาน การฆาตกรรม ความอาฆาตเค้น และความเกลียดชังนั้นก่อให้เกิดผลเสียทางจิตวิทยา ซึ่งนำไปสู่ความผิดปกติทางจิตได้ ดอบสัน มาร์แชล และเกรสัน (Dobson, Marshall, & Grayson, 1996) ยังกล่าวว่า การเคยตกอยู่ในสภาพแวดล้อมที่มีการสู้รบ เช่นฆ่า ประสบกับภาวะสูญเสีย การเป็นผู้เห็นเหตุการณ์หรือมีส่วนรู้เห็นในการกระทำทารุณกรรม หรือพฤติกรรมรุนแรงต่างๆเป็นปัจจัยเสี่ยงสำคัญทีก่อให้เกิดความเครียด จากการกล่าวมาข้างต้นอาจกล่าวได้ว่า ประชาชนที่อาศัยอยู่ตามแนวชายแดนไทย-สหภาพเมียนมาร์ ที่มีการสู้รบกันอยู่ เป็นกลุ่มเสี่ยงต่อการเกิดความคิดสูง

ปัญหาความเครียดส่งผลต่อภาวะสุขภาพจิต ก่อให้เกิดภาวะซึมเศร้า ปัญหาการฆ่าตัวตายซึ่งในประเทศไทยปัญหานี้เกิดจากการเปลี่ยนแปลงทางสังคมและเศรษฐกิจของประเทศ มีการขยายตัวสูงอย่างต่อเนื่องของสังคมเศรษฐกิจไทยและเมื่อประสบกับปัญหาภาวะวิกฤตทางเศรษฐกิจ ส่งผลกระทบทำให้เกิดปัญหาตามมามากมายไม่ว่าจะเป็นปัญหาการว่างงาน บุคคลถูกเลิกจ้างงานสูงทำให้เกิดความเครียดสูงและอาจรุนแรงถึงขั้นมีอาการโรคจิต จากสถิติการฆ่าตัวตาย การพยายามฆ่าตัวตาย ผู้ป่วยโรคจิต และปัญหาสุขภาพจิตอื่นๆ ที่นับวันจะเพิ่มมากขึ้นเป็นลำดับ (ปรีชา อินโท, 2538 อ้างใน อภิชัย มงคล และคณะ, 2543) การมีวิถีชีวิตที่เครียด และมีความยุ่งยาก ย่อมส่งผลกระทบต่อสภาวะจิตใจของบุคคล นอกจากนี้ยังพบว่าการเจ็บป่วยด้วยโรคเรื้อรัง เหตุการณ์การสูญเสียที่เกิดขึ้นในชีวิตของบุคคล การหย่าร้าง การตกงาน ทำให้บุคคลแต่ละคนไม่สามารถทนทานต่อความเครียดและความวิตกกังวลได้ เมื่อบุคคลตกอยู่ในภาวะเครียด ระบบทั้งร่างกายและจิตใจจะมีปฏิกิริยาตอบสนอง เพื่อพยายามจะทำให้ภาวะความสมดุลที่เสียไปนั้นกลับคืนมา อย่างไรก็ตามการตอบสนองของบุคคลยังมีลักษณะแตกต่างกัน ซึ่งพอจะแบ่งออกได้เป็น 2 กลุ่ม คือ กลุ่มที่ตอบสนองได้อย่างเหมาะสม และกลุ่มที่ตอบสนองอย่างไม่เหมาะสม (Lazarus, 1971) กลุ่มที่ตอบสนองอย่างเหมาะสมจะมีลักษณะดังนี้ คือ บุคคลจะตระหนักว่าเขากำลังตกอยู่ในภาวะเครียด

เขาจะรู้ถึงสภาพการณ์ที่ให้เกิดความเครียด และเข้าใจถึงความต้องการทั้งภายในและภายนอกสังคม ขณะเดียวกันก็ตระหนัก เกี่ยวกับความสามารถของตนในการที่จะรับมือกับ ความเครียดนั้น ซึ่งหมายถึง การเข้าใจว่าจะไร้อำนาจดำเนินอยู่ เช่น การเข้าใจว่ามีความกังวลเกี่ยวกับสภาพการณ์ที่บุคคลต้องแก้ไขปัญหาที่เกิดขึ้น และเพื่อเป็นการลดความต้องการภายนอก บุคคลจะค้นหาวิธีการที่จะขัดสภาพการณ์ที่ก่อให้เกิดความเครียด การเปลี่ยนแปลงวิธีการไปสู่เป้าหมาย การตัดสินใจว่าอะไรสำคัญเป็นอันดับแรกที่ต้องเลือกทำก่อน การจัดสรรเวลา การมีความกล้าที่จะแสดงออกมาเพิ่มขึ้นและการกระทำบางสิ่งบางอย่างเพื่อลดความต้องการภายใน ซึ่งหมายถึงการให้เวลาในการผ่อนคลายของร่างกาย การปรับเปลี่ยนลักษณะการคิดที่ไม่เป็นประโยชน์ การปลดปล่อยอารมณ์ที่เก็บกดไว้ และการพยายามเปลี่ยนแปลงพฤติกรรมของบุคคล ผลของการตอบสนองความเครียดที่เหมาะสมจะมีผลดีในระยะยาว ความเครียดจะลดลงได้ด้วยความพยายามของบุคคลนั่นเองอันจะก่อให้เกิดความเชื่อมั่นในตนเองมากยิ่งขึ้น และมีการพัฒนาทักษะในการแก้ไข ปัญหา ซึ่งจะเป็นผลให้มีความสุขที่ดีขึ้นและเป็นการเพิ่มภูมิคุ้มกันของบุคคลที่มีต่อความเครียดในอนาคตต่อไปข้างหน้า กลุ่มที่ตอบสนองอย่างไม่เหมาะสมจะมีแนวโน้มที่จะก่อให้เกิดปัญหาเพิ่มขึ้น เขาไม่ได้ตระหนักว่าเขากำลังตกอยู่ในภาวะความเครียด แม้ว่าจะมีอาการทางกาย ทางจิตใจ และทางพฤติกรรมปรากฏเป็นสัญญาณให้เขารู้เพื่อการปรับตัวก็ตาม เขาไม่เข้าใจว่าอะไรกำลังเกิดขึ้น ไม่เข้าใจถึงสภาพการณ์ที่ก่อให้เกิดความเครียด และเมื่อมีวิธีการเผชิญกับปัญหา และความเครียดที่ไม่เหมาะสมจะส่งผลให้เกิดปัญหาการพยายามฆ่าตัวตาย และการฆ่าตัวตายในที่สุด ซึ่งเป็นปัญหาที่เกิดขึ้นได้กับคนทุกเพศทุกวัยและปรากฏอยู่ในสังคมและชุมชนต่างๆ อยู่เสมอ

การให้ความหมายของความเครียด (stress) ในลักษณะของการโต้ตอบระหว่างบุคคลกับสิ่งแวดล้อม ดังนี้ ความเครียดทางจิตใจเป็นความสัมพันธ์โดยเฉพาะระหว่างบุคคลกับสิ่งแวดล้อมที่ได้รับการประเมินโดยบุคคลว่ามากระทบ หรือมีจำนวนมากกว่าทรัพยากรที่เขา มีอยู่ และจำทำให้เกิดอันตรายต่อความเป็นอยู่ที่ดีของเขา ลาซารัสและ โฟล์คแมน (Lazarus and Folkman, 1984)

แม้ว่าประชาชนที่อาศัยอยู่ตามแนวชายแดนดังกล่าวจะเผชิญกับสิ่งที่ก่อภาวะความเครียด แต่หากเขาสามารถดูแลตนเองทางด้านจิตใจได้ เขาจะสามารถดำรงชีวิตอยู่อย่างปกติสุขสมควรแก่สภาพ เพราะพฤติกรรมดูแลตนเองด้านจิตใจเป็นพฤติกรรมที่สำคัญ เนื่องจากเป็นกิจกรรมที่เป็นพื้นฐานในการส่งเสริมสุขภาพของบุคคล ฮิลล์, สมิธ (Hill&Smith,1985) ซึ่งประกอบด้วย การพัฒนาการรู้จักตนเอง การติดต่อสื่อสารที่มีประสิทธิภาพ การบริหารเวลาอย่างมีประสิทธิภาพ การพัฒนาและดำรงรักษาระบบสนับสนุนทางสังคม การเผชิญปัญหา การปฏิบัติกิจกรรมทางศาสนาและการดูแลตนเองทั่วไป (จินตนา ยูนิพันธ์, 2534 ข.) ซึ่งถ้าหากบุคคลมีการปฏิบัติสม่ำเสมอ จะช่วยให้บุคคลสามารถจัดการกับความเครียดที่เกิดขึ้นได้อย่างเหมาะสม

จากข้อมูลดังกล่าวข้างต้นผู้วิจัยได้ตระหนักถึงปัญหาและความสำคัญของความเครียด และการเผชิญความเครียด โดยเฉพาะในกลุ่มประชาชนที่อาศัยตามแนวชายแดนซึ่งยังไม่มีงานวิจัยใดในพื้นที่ ที่จะสามารถบอกได้ว่าประชาชนที่อาศัยอยู่ตามแนวชายแดนประเทศไทย-สหภาพเมียนมาร์มีระดับความเครียด และวิธีการเผชิญกับปัญหาและความเครียดอย่างไร โดยศึกษาตามกรอบแนวคิด ทฤษฎีความเครียดและการเผชิญความเครียดของลาซารัสและโฟล์คแมน (Lazarus and Folkman, 1984) เพื่อนำผลการศึกษาได้เป็นประโยชน์ในการกำหนดแนวทางพัฒนาการดำเนินงานด้าน สุขภาพจิตส่งเสริมสุขภาพจิต ป้องกันความเครียดและรูปแบบการเผชิญความเครียดที่เหมาะสม ให้ ตรงกับปัญหาที่แท้จริงในพื้นที่ และเพื่อให้สอดคล้องกับแผนพัฒนาเศรษฐกิจและสังคมแห่งชาติ ฉบับที่ 10 ซึ่งเน้นที่คนเป็นศูนย์กลางของการพัฒนา และทำให้สามารถพัฒนาศักยภาพของ ประชาชนตามแนวชายแดนได้อย่างครบองค์รวม คือได้รับการพัฒนาทั้งด้านร่างกาย จิตใจ และ สติปัญญา อันจะส่งผลให้มีคุณภาพชีวิตที่ดีขึ้น

#### วัตถุประสงค์ของการศึกษา

1. เพื่อศึกษาระดับความเครียดของประชาชนที่อาศัยอยู่ตามแนวชายแดนประเทศไทย - สหภาพเมียนมาร์ ในอำเภอท่าสองยาง จังหวัดตาก
2. ศึกษาการเผชิญความเครียดของประชาชนที่อาศัยอยู่ตามแนวชายแดนประเทศไทย - สหภาพเมียนมาร์ ในอำเภอท่าสองยาง จังหวัดตาก

#### คำถามของการวิจัย

1. ความเครียดของประชาชนที่อาศัยอยู่ตามแนวชายแดนประเทศไทย - สหภาพเมียนมาร์ ในอำเภอท่าสองยาง จังหวัดตากอยู่ในระดับใด
2. การเผชิญความเครียดของประชาชนที่อาศัยอยู่ตามแนวชายแดนประเทศไทย - สหภาพเมียนมาร์ ในอำเภอท่าสองยาง จังหวัดตากเป็นอย่างไร

#### ขอบเขตของการศึกษา

การวิจัยครั้งนี้เป็นการวิจัยเชิงพรรณนา ( Descriptive research) เพื่อศึกษาถึงความเครียด และการเผชิญความเครียด โดยศึกษาเฉพาะในกลุ่มประชาชนที่อาศัยตามแนวชายแดนไทย - สหภาพ

เมียนมาร์ เขตอำเภอท่าสองยาง จังหวัดตาก จำนวน 5 ตำบล 21 หมู่บ้าน จำนวน 400 คน ในช่วงเดือน มกราคม พ.ศ.2553 ถึง เดือน มิถุนายน 2553

### คำจำกัดความที่ใช้ในการศึกษา

**ความเครียด** ในการศึกษาในครั้งนี้ผู้ศึกษาให้ความหมายของความเครียดในลักษณะของการรับรู้ (perceived stress) หมายถึง ภาวะชั่วคราวของความไม่สมดุล ซึ่งเกิดจากกระบวนการรับรู้หรือการประเมินของบุคคลต่อสิ่งเร้าที่เข้ามาในประสบการณ์ว่าสิ่งนั้นเป็นสิ่งคุกคาม (threat) โดยที่การรับรู้ หรือการประเมินนี้เป็นผลจากการกระทำร่วมกันของสภาพแวดล้อมภายนอก อันได้แก่ สิ่งแวดล้อมในสังคม ในการทำงาน ในธรรมชาติ และเหตุการณ์ต่างๆในชีวิต กับปัจจัยภายในของบุคคล อันประกอบด้วย ทักษะคิด ลักษณะประจำตัว อารมณ์ ประสบการณ์ในอดีต ตลอดจนความต้องการของบุคคลนั้น

**การเผชิญความเครียด** หมายถึง การต่อสู้ที่ทำให้คนเราพร้อมจะเผชิญกับภาวะที่ทำให้เครียด เรียกว่า การเผชิญความเครียด (Coping with stress)

**กรอบแนวคิดทฤษฎีความเครียดและการเผชิญความเครียดของลาซารัส และฟอล์กแมน (Lazarus and Folkman, 1984)** หมายถึง การเผชิญความเครียดที่แบ่งออกเป็น 2 ลักษณะ 4 ด้าน คือ 1) วิธีเผชิญความเครียดแบบมุ่งปรับสภาพอารมณ์ หมายถึง วิธีที่บุคคลกระทำเมื่อเผชิญกับความเครียด โดยการปรับเปลี่ยนอารมณ์ เพื่อลดความรู้สึกเครียด แบ่งออกเป็น 2 ด้าน คือ โดยการเผชิญหน้ากับปัญหา และการถอยห่าง หลีกหนีปัญหา 2) วิธีเผชิญความเครียดแบบมุ่งแก้ไขปัญหา หมายถึง วิธีเผชิญความเครียดที่เกิดขึ้นจากการใช้ความพยายามในการคิด การประเมิน และจัดการกับสถานการณ์ที่มาคุกคาม โดยวิธีการต่างๆ เพื่อควบคุมสถานการณ์นั้น แบ่งออกเป็น 2 ด้าน คือ โดยคิดค้นหาวิธีแก้ไขปัญหา และดำเนินการแก้ไขปัญหา

**ประชาชน** คือ ประชาชนอายุ 20 - 60 ปี ไม่จำกัดเพศ เชื้อชาติ สัญชาติ ที่อาศัยอยู่ในหมู่บ้านตามแนวชายแดนที่มีอาณาเขตติดต่อกับประเทศสหภาพเมียนมาร์ ในเขตพื้นที่อำเภอท่าสองยาง จังหวัดตาก