

บทที่ 2

เอกสารและงานวิจัยที่เกี่ยวข้อง

การวิจัยครั้งนี้ ผู้วิจัยได้กำหนดขอบเขตการศึกษา รวบรวมองค์ความรู้และงานวิจัยที่เกี่ยวข้องตามลำดับหัวข้อต่อไปนี้

1. ความรู้ทั่วไปเกี่ยวกับความเครียด
 - 1.1 แนวคิด
 - 1.2 ความหมาย
2. การวัดความเครียด
3. การเผชิญความเครียด
 - 3.1 แนวคิด
 - 3.2 ความหมาย
4. หน้าที่ของการเผชิญความเครียด
5. งานวิจัยที่เกี่ยวข้อง

ความรู้ทั่วไปเกี่ยวกับความเครียด

ความเครียด

แนวคิด

ความเครียด (Stress) เป็นแนวคิดที่มีผู้สนใจศึกษากันมาก ขณะเดียวกันก็เป็นเรื่องที่มีข้อโต้แย้งหลายประการในสาขาของจิตวิทยา สุขภาพและการรักษาทางพฤติกรรม (Health psychology and Behavioral medicine) ความเครียดเป็นแนวคิดพื้นฐานจากความสัมพันธ์ระหว่างร่างกายกับจิตที่เชื่อกันว่าความรู้สึกหรืออารมณ์มีผลต่อสุขภาพหรือความเจ็บป่วยทางกายได้ โดยเฉพาะในปัจจุบันที่แบบแผนการเจ็บป่วยเปลี่ยนแปลงไปจากที่เมื่อก่อนเจ็บป่วยด้วยโรคติดเชื้อ (infectious disease) แต่ในปัจจุบันมักเจ็บป่วยด้วยโรคไม่ติดเชื้อ (Non infectious disease) และมีลักษณะเป็นการเจ็บป่วยเรื้อรัง (Chronic illness) ปัจจัยด้านความเครียดได้ถูกนำมาอธิบายอย่างกว้างขวาง แนวคิดเรื่องความเครียดถูกนำมาเชื่อมโยงกับความเจ็บป่วย 3 ประการ (Anderson, 1988) คือ

1. ความเครียดเป็นสาเหตุหนึ่งของความเจ็บป่วย (Stress as a Cause of Illness)

ข้อเสนอที่ว่า ความเครียดเป็นปัจจัยที่สัมพันธ์กับความเจ็บป่วย เกี่ยวข้องกับแนวทางต่างๆไป 3 แนวทาง คือ (1) ความเครียดทางจิตใจมีผลโดยตรงต่อระบบการทำงานของร่างกาย โดยเฉพาะระบบฮอร์โมน (2) ความเจ็บป่วยเกิดขึ้นจากพฤติกรรมที่มีผลมาจากความเครียดที่ส่งผลให้เกิดการเปลี่ยนแปลงทางร่างกายที่เกี่ยวข้องกับสุขภาพ (3) เป็นความคิดเกี่ยวกับความเจ็บป่วยว่า เป็นการตอบสนองทางพฤติกรรมต่อสถานการณ์ความเครียด กล่าวคือ มีการใช้บทบาทความเจ็บป่วยเพื่อใช้ในการหลีกเลี่ยงความรับผิดชอบ ปลดปล่อยอารมณ์โกรธหรือควบคุมพฤติกรรมคนอื่น แม้ว่าจะมีอาการเจ็บป่วยแต่ดูเหมือนว่ามีปฏิกิริยาเกินความเป็นจริง

2. ความเจ็บป่วยเป็นสิ่งที่ทำให้เกิดความเครียด (Illness as a Stressor)

ความเครียดที่เกิดจากความเจ็บป่วยเป็นผลมาจากการปรับตัวทั้งทางร่างกายและอารมณ์ในภาวะเจ็บป่วย ความเครียดที่เกิดขึ้นเนื่องจากการเจ็บป่วยเฉียบพลันและการเจ็บป่วยเรื้อรังอาจแตกต่างกัน ในภาวะเจ็บป่วยเฉียบพลัน โดยปกติแล้วจะเกี่ยวข้องกับปฏิกิริยาฉุกเฉินแบบปัจจุบันทันด่วน ซึ่งภาระการทำหน้าที่ตามปกติในชีวิตประจำวันถูกยั้งขัดขวาง และพลังงานทั้งหมดกับทรัพยากรที่มีอยู่ถูกนำมาใช้เพื่อเผชิญกับภาวะเจ็บป่วยนั้นอย่างทันทีทันใด ศักยภาพของความเครียดมีสูงอยู่ในระยะสั้นๆ ในทางกลับกันการเจ็บป่วยเรื้อรังจะเกี่ยวข้องกับการปรับตัวหรือการปรับแบบแผนของชีวิตที่ยาวนาน การปรับตัวดังกล่าวเป็นไปได้ทั้งทางด้านพฤติกรรม ความคิด อารมณ์ และความสัมพันธ์ทางสังคม รวมทั้งการทำหน้าที่ทางร่างกาย ความเครียดจะเกิดขึ้นตราบเท่าที่ความต้องการที่ถูกรับรู้อย่างคลุมเคลือ (Subjectively perceived demands) มีมากกว่าการรับรู้ทรัพยากรที่จะต้องตอบสนองต่อความต้องการ ความยากลำบากในการปรับตัวของการเจ็บป่วยเรื้อรัง เป็นต้นเหตุทำให้ความเครียดมีความเรื้อรังมากขึ้น

การปรับตัวทางพฤติกรรม (Behavioral adjustment) เกี่ยวข้องทั้งข้อจำกัดและข้อควรกระทำของความเจ็บป่วยกับการรักษา ข้อจำกัดด้านความสามารถทางกายภาพไปขัดขวางการทำหน้าที่ในการทำงานในครอบครัว และแม้แต่ทางเพศ ส่วนข้อควรกระทำในการปรับตัวอันเป็นผลจากการรักษา ได้แก่ การทำพฤติกรรมใหม่ การเลิกพฤติกรรมเดิมที่เสี่ยง การปรับแผนพฤติกรรม

การปรับตัวทางความคิด (Cognitive adjustment) ที่สัมพันธ์กับการเจ็บป่วยเรื้อรัง ได้แก่ การเรียนรู้ข้อมูลใหม่ที่สัมพันธ์กับโรคและการรักษา การเปลี่ยนแปลงระบบความเชื่อที่สำคัญ และการเรียนรู้ทักษะในการเผชิญปัญหาด้วยการเปลี่ยนความคิด

การปรับตัวในเรื่องความเชื่อเกี่ยวกับตนเอง (Self - belief changes) ว่าอะไรคือคุณค่าที่แท้จริง อะไรที่ตนเองสามารถควบคุมได้และควบคุมไม่ได้ในชีวิต ข้อจำกัดทางพฤติกรรมอาจเป็นสาเหตุของการเปลี่ยนแปลงบทบาทเชิงเศรษฐกิจในครอบครัว ทำให้ความรู้สึกว่าคุณค่าของ

ตนเองลดน้อยลง ตนเองไม่สามารถควบคุมชีวิตของตนเองได้ ต้องพึ่งผู้อื่น การปรับความคิดยอมรับสิ่งที่เกิดขึ้นจะช่วยให้บุคคลสามารถเผชิญกับความเครียดที่เกิดขึ้นได้

3. ความเครียดกับการลดลงของความเจ็บป่วย (Stress and the reduction of morbidity)

การลดความเครียดช่วยลดความเสี่ยงที่จะทำให้เกิดความเจ็บป่วยขึ้นอีก หรือลดความเสี่ยงที่จะทำให้ความเจ็บป่วยอยู่ในภาวะที่แย่ลงไปกว่าเดิม ทั้งนี้เนื่องจาก (1) การลดระดับความเครียดช่วยลดการเรื้อรังทางอารมณ์และพฤติกรรม ซึ่งมีผลช่วยลดการเปลี่ยนแปลงทางร่างกาย อันจะมีผลต่อความเจ็บป่วยได้ (2) การลดความเครียดช่วยให้เกิดการยินยอมในการรักษามากขึ้น ความเครียดในบริบทนี้ไม่ใช่เฉพาะความเครียดที่มีผลจากการเจ็บป่วยเท่านั้น แต่เป็นความเครียดที่เกิดจากผลกระทบต่อชีวิตประจำวันด้วย

ความหมาย

ความเครียดนั้นมีความหมายในหลายมิติ ดังนี้ มีมิติหนึ่ง ความเครียดอาจถูกมองในลักษณะของสิ่งเร้า หรือ Stressor แต่อีกมิติหนึ่งความเครียดก็อาจถูกมองในลักษณะของการรับรู้ (perceived stress) และในขณะเดียวกันความเครียดก็อาจถูกมองในลักษณะของการตอบสนอง (response) ทางร่างกายต่อสถานการณ์ใดสถานการณ์หนึ่ง

1. ความเครียดในความหมายของสิ่งเร้า

คอยเน กับ ฮอลรอยด์ (Coyne and Holoyd, 1982) อธิบายไว้ว่า ความเครียดอาจมีความหมายในเชิงของสิ่งเร้า กล่าวคือ ความเครียดอาจถูกนิยามในรูปของเหตุการณ์ใดเหตุการณ์หนึ่งโดยเฉพาะ ซึ่งรวมทั้ง (1) เหตุการณ์ที่ทำให้เกิดความหายนะ (Catastrophic event) (2) เหตุการณ์สำคัญในชีวิต (Major life event) (3) สภาพแวดล้อมที่ไม่พึงพอใจ (chronic circumstances)

การมองความเครียดในลักษณะนี้ เป็นการมองสิ่งเร้าหรือเหตุการณ์ที่ทำให้เกิดความเครียด (stressor) ซึ่งสามารถให้คำจำกัดความว่าเป็นสิ่งเร้าใดๆ ที่ทำให้อินทรีย์ต้องมีการปรับตัว

ลาซารัสและโคเฮน (Lazarus and Cohen, 1977) ให้ความหมายของ stressor ว่าเป็น ความต้องการที่มากกระทบหรือมีมากกว่าทรัพยากรของระบบ

2. ความเครียดในความหมายของการตอบสนอง

ดร.เฮลเย (Dr.Han selye) ได้ศึกษาทดลองและพบอาการที่เรียกว่า nonspecific syndrome หรือ ที่ต่อมาเซลเยใช้คำว่า General Adaptation syndrome (GAS) ซึ่งเป็นปฏิกิริยาทางร่างกายตอบสนองต่อสิ่งเร้าที่มีภาวะคุกคาม เซลเยใช้คำเรียกอะไรที่เป็นสาเหตุของอาการนี้ว่า biologic stress ซึ่งได้รับการวิพากษ์วิจารณ์อย่างมากที่ใช้คำว่า stress เพื่ออ้างถึงปฏิกิริยาทางร่างกาย เพราะโดยทั่วไปแล้วคำว่า stress ใช้ในความหมายถึงความเครียดทางจิตใจ เซลเยจึงเลิกใช้ และใช้คำว่า stress แทนพร้อมให้ความหมายว่าเป็นการตอบสนองที่ไม่เฉพาะเจาะจงของร่างกายต่อสภาวะการณ์ใดๆ พร้อมให้ความเห็นว่า คำว่า เครียด ต้องไม่ใช่นามธรรม (abstract) แต่ต้องสามารถวัดได้เป็นจริงและเป็นรูปธรรม ดังนั้น เซลเยจึงให้ความหมายของ ความเครียด ไว้ดังนี้ ความเครียดเป็นสภาวะที่ถูกแสดงออกโดยอาการเฉพาะอย่างซึ่งประกอบด้วยการเปลี่ยนแปลงที่ถูกชักนำโดยไม่เฉพาะเจาะจงภายในระบบชีวภาพ

เมื่อพิจารณาความหมายตามคำจำกัดความของเซลเย จะเห็นว่า ความเครียดมีลักษณะแสดงออกที่ชัดเจน แต่ไม่ได้มาจากสาเหตุใดสาเหตุหนึ่ง โดยเฉพาะ ความเครียดในความหมายของเซลเยเป็นการตอบสนองทางร่างกาย ไม่ว่าจะเหตุการณ์หรือสิ่งเร้าที่ทำให้เกิดความเครียด (Stressor) จะเป็นอะไรก็ตาม ถ้าเป็นภาวะตอบสนองทางร่างกายเนื่องจากเงื่อนไขที่ไม่พึงพอใจเป็นอันตรายก็เรียกว่า Distress แต่ถ้าเป็นการตอบสนองทางร่างกายเนื่องมาจากเงื่อนไขที่พึงพอใจก็เรียกว่า Eustress

3. ความเครียดในความหมายของความสัมพันธ์ระหว่างบุคคลกับสิ่งแวดล้อม

ลาซารัสและโฟล์คแมน (Lazarus and Folkman, 1984) ให้ความหมายของคำว่า ความเครียด (stress) ในลักษณะของการโต้ตอบระหว่างบุคคลกับสิ่งแวดล้อม ดังนี้ ความเครียดทางจิตใจเป็นความสัมพันธ์โดยเฉพาะระหว่างบุคคลกับสิ่งแวดล้อมที่ได้รับการประเมินโดยบุคคลว่ามากระทบ หรือมีจำนวนมากกว่าทรัพยากรที่เขา มีอยู่ และจะทำให้เกิดอันตรายต่อความเป็นอยู่ที่ดีของเขา

ซาราฟิโน (Sarafino, 1990) ให้ความหมายของคำว่าความเครียดในลักษณะคล้ายคลึงกับความหมายที่ให้โดยลาซารัสและโฟล์คแมน ดังนี้ ความเครียด คือ เงื่อนไขที่เป็นผลลัพธ์เมื่อการโต้ตอบระหว่างบุคคลกับสิ่งแวดล้อมทำให้บุคคลรับรู้ความแตกต่างระหว่างความต้องการของสถานการณ์กับทรัพยากรของบุคคลทั้งทางชีวภาพ จิตวิทยา หรือ ระบบสังคม ไม่ว่าจะความแตกต่างนั้นจะเป็นจริงหรือไม่ก็ตาม

ความหมายของความเครียดในลักษณะนี้สะท้อนให้เห็นแนวคิดทางความคิดนิยม (cognitivism) เพราะความเครียดเป็นเงื่อนไขที่เกิดขึ้นจากการประเมินความต้องการของ

สถานการณ์เหตุการณ์ในขณะนั้นกับทรัพยากรที่บุคคลมีอยู่ไม่ว่าจะเป็นความรู้ ความเชื่อ ทรัพย์สิน เงินทอง เพื่อน พี่น้อง หรืออะไรก็ตามแต่ที่จะนำไปใช้เพื่อต่อสู้กับความต้องการนั้น ถ้าในเงื่อนไขนั้นบุคคลมีทรัพยากรน้อยกว่าก็หมายความว่าบุคคลนั้นมีความเครียด แต่ถ้าบุคคลนั้นมีทรัพยากรมากกว่าเงื่อนไขนั้นก็ไม่ได้เรียกว่าความเครียด

จากการประเมินทั้งความต้องการและทรัพยากรนี้เอง บางครั้งข้อเท็จจริงกับการรับรู้ที่ได้รับจากการประเมินจึงอาจไม่เหมือนกันความเครียดจึงขึ้นอยู่กับการประเมินของบุคคล ไม่ว่าจะเป็นจริงแล้วความต้องการของสถานการณ์กับทรัพยากรที่บุคคลจะเป็นอย่างไรก็ตาม

เทย์เลอร์ (Taylor, 1986) ให้ความหมายของคำว่าความเครียดในลักษณะของความสัมพันธ์ระหว่างบุคคลกับสิ่งแวดล้อม เช่นเดียวกัน คือ ความเครียด คือ กระบวนการในการประเมินเหตุการณ์ (ว่ามีอันตราย สุขภาพหรือทำทนาย) ประเมินศักยภาพในการตอบสนอง และตอบสนองต่อเหตุการณ์เหล่านั้น การตอบสนองอาจรวมการเปลี่ยนแปลงทางร่างกาย อารมณ์ ความคิด และพฤติกรรม

แกทเชล บอม และแครนท์ (Gatchel, Baum, and Krantz, 1989) ได้อธิบายเกี่ยวกับความเครียดไว้ดังนี้ ความเครียดอาจมีความหมายต่างๆ ไปว่าเป็นเหมือนแรงกดดัน (pressure) เป็นความเคร่งเครียด (tension) ที่เกิดจากแรงกดดันเป็นสิ่งที่ไม่น่าพึงพอใจ ดังนั้น โดยทั่วไปหากพูดถึงความเครียดส่วนใหญ่มักหมายถึงความเครียดในสองประการ คือ ประการแรก เน้นที่แรงกดดันที่บุคคลเผชิญแสดงว่ากำลังมองความเครียดที่เหตุการณ์แวดล้อมที่กำลังบีบคั้นบุคคล แต่ถ้ามองที่ผลของการกดดันก็แสดงว่า กำลังมองไปที่การตอบสนองทางร่างกายและจิตใจ กล่าวโดยสรุป คือ ความเครียดเป็นกระบวนการที่สลับซับซ้อน โดยที่อินทรีย์มีคำตอบสนองต่อเหตุการณ์แวดล้อมหรือเหตุการณ์ทางจิตวิทยาใดๆ เหตุการณ์หนึ่ง ซึ่งเรียกว่าสิ่งเร้าที่ทำให้เกิดความเครียด ทำให้รู้สึกว่ามีการทำทนายหรือเป็นอันตรายต่ออินทรีย์นั้น

การวัดความเครียด

นักวิจัยทางจิตวิทยาใช้วิธีต่างๆ ในการวัดความเครียด ในจำนวนวิธีการวัดทั้งหมดนั้นมีวิธีการ 3 วิธี ต่อไปนี้ เป็นการวัดความเครียดที่ถูกนำมาใช้อย่างมาก

(1) การวัดการเร้าทางสรีระ (physiological Arousal) แนวคิดในการวัดลักษณะนี้เชื่อว่าการหลั่งฮอร์โมนบางชนิด เป็นการเปลี่ยนแปลงทางร่างกายในสภาวะเครียด ดังนั้น การวัดระดับฮอร์โมน หรือความดันโลหิต จึงเป็นวิธีการที่สะท้อนความเครียดได้ วิธีการหนึ่งที่ใช้ในการวัดลักษณะนี้ คือ การใช้เครื่องมือวัดความดันโลหิต อัตราการเต้นของหัวใจ หรือการตอบสนองทาง

ผิวหนัง (Galvanic skin response : GSR) การวัดอาจวัดแยกกันหรือวัดพร้อมๆกันก็ได้ โดยใช้แสดงด้วยโพลีกราฟ (polygraph) อีกวิธีหนึ่ง คือ การวัดระดับฮอร์โมน โดยการวิเคราะห์ทางชีวเคมีของโลหิตหรือปัสสาวะ เพื่อศึกษาคอร์ติโคสเตอโรยด์ (Corticosteroids) ที่สำคัญ คือ คอร์ติโซล (Cortisol) และ แคทีโคลามีนส์ (Catecholamines) ซึ่งรวมทั้ง epinephrine และ norepinephrine

(2) การวัดเหตุการณ์ในชีวิต (Life event) โดยเชื่อว่าเหตุการณ์บางอย่างที่เกิดขึ้นในชีวิตของคนมีส่วนทำให้เกิดความเครียดแบบเรื้อรัง (Chronic Stress) เหตุการณ์ดังกล่าวอาจเรียกว่าเหตุการณ์ในชีวิตที่ทำให้เกิดความเครียด (Stressfull life event)

โฮล์ม และ แรธ (Thomas Holmes and Richard Rahe) เป็นผู้มีชื่อเสียงในเรื่องการสร้างแบบวัดเหตุการณ์ในชีวิตที่ทำให้เครียด โดยได้สร้างแบบวัดที่เรียกว่า Social Readjustment Rating Scale (SRRS) ในปี ค.ศ.1967 (Holmes, and Rahe, 1967) แต่มีจุดอ่อนมากในแง่ที่ว่า เหตุการณ์บางอย่างเป็นสิ่งที่ไม่ปรารถนาและเหตุการณ์บางอย่างเป็นสิ่งที่ไม่ปรารถนา ซึ่งมีการศึกษาพบว่า มีเพียงเหตุการณ์ที่ไม่พึงปรารถนาที่มีความสัมพันธ์กับสุขภาพและความเจ็บป่วย และมีข้อความบางข้อความที่คลุมเครือ จนไม่สามารถระบุได้ว่าอยู่ในระดับใด

อุปสรรคในชีวิตประจำวัน (Daily hassles) เป็นการวัดความเครียดบนพื้นฐานความคิดว่า ความเครียดไม่ได้มาจากเหตุการณ์สำคัญในชีวิตทั้งหมด เหตุการณ์ในชีวิตประจำวันซึ่งเป็นเหตุการณ์เล็กๆก็มีผลทำให้เกิดความเครียดได้เช่นกัน

ริชาร์ด ลาซารัส (Richard Lazarus) และเพื่อนร่วมงานได้สร้างมาตรวัดประสบการณ์ที่ไม่พึงปรารถนา ไม่พึงพอใจที่เกิดขึ้นประจำวัน เรียกว่า Hassles Scale (Kanner, et al., 1981) ประกอบด้วย 117 เหตุการณ์ ที่ผู้ตอบตอบเป็นเหตุการณ์ที่เกิดขึ้นในช่วง 1 เดือนที่ผ่านมา คำตอบมี 3 คำตอบ คือ ค่อนข้างรุนแรง รุนแรงปานกลาง และรุนแรงมาก แต่แบบวัดในเชิงของสิ่งเร้านั้นล้วนแต่มีความคลุมเครือทั้งในเนื้อหา (content) และ กระบวนการวัด

(3) การวัดอาการที่เกิดขึ้นจากความเครียด (Stress symptom) มีแบบวัดหลายชุดที่ถูกสร้างขึ้นมาโดยอาศัยแนวคิดเรื่องอาการต่างๆที่มีผลจากความเครียด อาจเป็นอาการทางกายที่มีผลจากจิตใจ หรือ Psychosomatic symptom การบกพร่องหน้าที่ทางสังคม (Social Dysfunction) การซึมเศร้า (Depression) ความกังวลใจและการนอนไม่หลับ (Anxiety and Insomnia) ตัวอย่างแบบวัดเหล่านี้ เช่น แบบสำรวจความคิดเห็นทางสุขภาพ (The Health Opinion Survey : HOS) แบบวัดสุขภาพทั่วไป (The General Health Questionnaire : GHQ) แบบวัดสุขภาพจิต (The Mental Health Inventory : MHI)

การเผชิญความเครียด

แนวคิด

ภาวะที่บุคคลต้องเผชิญกับเหตุการณ์ที่คิดว่ามาคุกคามความเป็นอยู่ที่ดีของคนเรานั้นตนเองจะพยายามต่อสู้เพื่อเผชิญกับภาวะดังกล่าวอย่างดีที่สุด เพื่อให้ไม่让自己เกิดความเครียดหรือเพื่อลดความรุนแรงของความรู้สึกเครียด การต่อสู้ที่ทำให้คนเราพร้อมจะเผชิญกับภาวะที่ทำให้เครียด เรียกว่า การเผชิญความเครียด (Coping with stress)

ความหมาย

การให้ความหมายของคำว่า Coping แตกต่างกัน ส่วนหนึ่งขึ้นอยู่กับว่าเราให้ความหมายของคำว่า ความเครียดว่าอย่างไร การเผชิญความเครียดก็ให้ความหมายในทำนองนั้น

ลาซารัสและโฟล์คแมน (Lazarus and Folkman, 1984) ได้ให้ความหมายของความเครียดเกี่ยวกับความสัมพันธ์ระหว่างบุคคลกับสิ่งแวดล้อมว่า บุคคลประเมินความต้องการหรือทรัพยากรที่มีอยู่ในขณะนั้นอย่างไร ดังนั้นจึงให้ความหมายของการเผชิญความเครียดว่า เป็นความพยายามที่จะเปลี่ยนแปลงความคิดและพฤติกรรมอย่างคงที่เพื่อจัดการกับความต้องการภายนอกและ/หรือภายในเฉพาะอย่างที่ถูกระเมินว่ามีมากกว่าทรัพยากรของบุคคล

ซาราฟิโน (Sarafino, 1990) ให้ความหมายของความเครียดในลักษณะของการรับรู้ความต้องการของสถานการณ์กับทรัพยากรที่บุคคลมีอยู่ ดังนั้น จึงให้ความหมายของการเผชิญความเครียดว่า เป็นกระบวนการที่บุคคลพยายามจัดการกับความแตกต่างระหว่างความต้องการของสถานการณ์กับทรัพยากรที่ตนเองประเมินในสถานการณ์ที่จะทำให้เกิดความเครียด

การให้ความหมายของการเผชิญความเครียดในลักษณะนี้เป็นการให้ความหมายการเผชิญความเครียดในลักษณะของกระบวนการ (process) กล่าวคือ (1) การเผชิญความเครียดมีความเกี่ยวข้องใกล้ชิดกับการประเมิน หรือ การรับรู้ของบุคคลในสถานการณ์ใดสถานการณ์หนึ่งจะทำให้เกิดความเครียดมากหรือน้อยขึ้นอยู่กับว่าบุคคลประเมินสิ่งที่ต้องใช้ (demand) ในสถานการณ์นั้นอย่างไรและประเมินสิ่งที่มีอยู่ (resource) เพื่อใช้ในสถานการณ์นั้นมากน้อยเพียงใด ความแตกต่างอันเนื่องมาจากการรับรู้หรือการประเมินของบุคคล จึงทำให้บุคคลที่อยู่ในสถานการณ์เดียวกันมีความเครียดต่างกัน (2) การเผชิญกับความเครียดมีลักษณะเป็นพลวัตหรือเคลื่อนไหวตลอดเวลา (The coping process is dynamic) กล่าวคือ การเผชิญกับความเครียดไม่ใช่เป็นการตอบสนองแบบครั้งเดียว แต่ทุกครั้งที่ต้องเผชิญเหตุการณ์ บุคคลจะมีความพยายามในการปรับเปลี่ยนตลอดเวลาและคงวิธีการนั้นไว้ วิธีการนั้นจะถูกนำมาใช้และปรับเปลี่ยนอีก (3) การ

เผชิญความเครียดมีเป้าหมายเป็นที่ตั้ง (Coping is goal directed) การเผชิญความเครียดหรือการปรับตัวไม่ใช่เกิดอย่างเลื่อนลอย แต่เป็นการกระทำเพื่อให้บรรลุเป้าหมายที่ตนเองต้องการ

การให้ความหมายของการเผชิญความเครียดในลักษณะนี้เป็นการสะท้อนแนวคิดของกลุ่มความคิดนิยม (Cognitivism) ที่เชื่อในความคิดเป็นสำคัญ การปรับพฤติกรรมหรือการเผชิญความเครียดต้องเกิดขึ้นจากการเปลี่ยนความคิด ถ้าความคิดไม่เปลี่ยน การเปลี่ยนพฤติกรรมก็เป็นไปได้ยาก

นักจิตวิทยาในกลุ่มจิตวิเคราะห์ (Psychoanalytic ego psychology) ให้ความสำคัญของการเผชิญความเครียดในเรื่องการปรับเปลี่ยนความคิดเช่นกัน และให้ความหมายของการเผชิญความเครียดว่าเป็นความคิดและการกระทำที่เป็นจริงและมีการยืดหยุ่นเพื่อแก้ปัญหาและลดความเครียด ในส่วนนักจิตวิทยากลุ่มพฤติกรรมนิยม ซึ่งส่วนใหญ่ศึกษากับสัตว์และเน้นความสำคัญของเงื่อนไขทางสิ่งแวดล้อมกับการเสริมแรงว่าเป็นสาเหตุของพฤติกรรม และให้ความหมายของการเผชิญความเครียดเป็นการกระทำที่ควบคุมเงื่อนไขทางสิ่งแวดล้อมที่ไม่ต้องการ ซึ่งจะทำให้ลดการระงับยากทางสรีระจิตได้

หน้าที่ของการเผชิญความเครียด

หน้าที่ของการเผชิญความเครียดมีความหมายถึงเป้าประสงค์ที่ต้องใช้วิธีการต่างๆดำเนินให้บรรลุผล ซึ่งมีหน้าที่ 2 อย่าง คือ

1. การเผชิญความเครียดโดยมีจุดเน้นที่การแก้ปัญหาทางอารมณ์ (Emotion-focused coping) หน้าที่ในการเผชิญความเครียดในลักษณะนี้เป็นกระบวนการทางความคิดเป็นสำคัญ จุดมุ่งหมายก็เพื่อควบคุมการตอบสนองทางอารมณ์ต่อสถานการณ์ที่ทำให้เครียด เพราะความคิดที่มีต่อสถานการณ์หรือเหตุการณ์ใดๆทำให้เกิดอารมณ์ เช่น คิดว่าตนเองไม่มีค่า คิดว่าคนอื่นไม่รัก ความคิดดังกล่าวทำให้บุคคลเกิดความไม่สบายใจ เครียด ท้อแท้

ดังนั้น การเผชิญความเครียดโดยเน้นการแก้ปัญหาทางอารมณ์จึงต้องใช้วิธีเปลี่ยนความคิดเพื่อเปลี่ยนความหมายของสถานการณ์เสียใหม่ ซึ่งจะเป็นวิธีการช่วยเผชิญเหตุการณ์นั้นได้ เป็นวิธีการที่อาจเรียกว่าเป็นการประเมินสถานการณ์ใหม่อีกครั้ง (Reappraisal) การคิดใหม่เพื่อเปลี่ยนความหมายของสถานการณ์จะไม่ใช่มุ่งหมายถึงการบิดเบือนความเป็นจริง แต่เป็นการหาคำอธิบายเหตุการณ์ในอีกความหมายหนึ่งที่ทำให้เราสามารถเผชิญกับเหตุการณ์นั้นได้ และไม่หลอกตัวเอง เพราะถ้าเราหลอกตัวเองเราจะไม่กล้าเผชิญกับเหตุการณ์ที่ทำให้เครียดนั้นได้

2. การเผชิญความเครียดโดยมีจุดเน้นที่การแก้ปัญหาที่ตัวปัญหา (Problem-focused coping) การเผชิญความเครียดในลักษณะนี้มีจุดมุ่งหมายเพื่อลดความต้องการของสถานการณ์ที่ทำให้เครียด หรือการเพิ่มทรัพยากรที่ใช้ต่อสู้กับความเครียด เพราะฉะนั้นเราต้องนิยามปัญหาที่เกิดขึ้นให้ชัดเจน และหาแนวทางการแก้ปัญหาหลายๆ วิธี โดยพิจารณาผลดี - ผลเสีย ของการแก้ปัญหาแบบต่างๆ ก่อนเลือกวิธีที่ดีที่สุดในการแก้ปัญหา การเผชิญความเครียดในลักษณะนี้จึงมีเป้าหมายที่ตัวปัญหา ซึ่งเป็นรูปธรรม ขณะที่หน้าที่ในการเผชิญความเครียดแบบแรกเน้นที่ความคิดที่ทำให้เกิดอารมณ์ความรู้สึกต่อสถานการณ์ที่ทำให้เครียด

เอกสารงานวิจัยที่เกี่ยวข้อง

ประเวช ตันติพิวัฒนกุล และสุรสิงห์ วิศรุตรัตน์ (2542 อ้างในสุภรัตน์ เอกอัศวิน, 2545) ได้กล่าวถึงปัจจัยที่เป็นสาเหตุการฆ่าตัวตายดังนี้ คือ ปัจจัยทางสังคม แม้การฆ่าตัวตายของแต่ละคน จะมีสาเหตุความเป็นมาที่แตกต่างกัน แต่ก็มีปัจจัยทางสังคมร่วมกัน เช่น ปัญหาทางเศรษฐกิจ ปัญหาความรักความสัมพันธ์ สังคมที่สับสนวุ่นวายเต็มไปด้วยความไม่แน่นอน สมาชิกในสังคม เกิดความรู้สึกแตกแยก ขาดความหมายของการมีชีวิตอยู่ การฆ่าตัวตายในสังคมเช่นนี้จะเพิ่มมากขึ้น เช่นเดียวกับสังคมที่เน้นความเป็นตัวของตัวเอง เน้นการแข่งขันกันในหมู่เยาวชน เกิดความรู้สึกโดดเดี่ยวและแตกแยกซึ่งถือเป็นสาเหตุสำคัญของการฆ่าตัวตาย ส่วนปัจจัยทางด้านจิตใจ ผู้คิดฆ่าตัวตาย มักมองตนเองเป็นคนไร้ค่า ไม่มีความสามารถ มองสังคมรอบตัวขาดความเป็นธรรมและไม่ให้อภัยกับความผิดพลาดของตน เกิดความรู้สึกท้อแท้ สิ้นหวัง เบื่อหน่ายและเศร้าใจ ผู้คิดฆ่าตัวตายมักเป็นผู้ที่ขาดทักษะในการแก้ปัญหาชีวิต จากการศึกษาพบว่าผู้ที่ใช้ทักษะการแก้ปัญหาเชิงรุกจะเครียดน้อยกว่าผู้เลี่ยงปัญหาหรือเน้นแต่การบรรเทาด้านอารมณ์ การตัดสินใจฆ่าตัวตายจึงเหมือนเป็นทางออกเพื่อหนีปัญหาที่เขามองไม่เห็นหนทางแก้ไข ปัจจัยด้านชีวภาพ/การแพทย์ การศึกษาพบว่าผู้ที่ฆ่าตัวตายสำเร็จประมาณ 9 ใน 10 มีความเจ็บป่วยทางจิต โดยมีสาเหตุสำคัญคือภาวะซึมเศร้าและการคิดสุรา

สมิธ และ โดโลเรส (Smith, DeloresE., 2005) ได้ทำการศึกษาถึงความเครียด ความรู้สึกมีคุณค่าในตนเองและความคิดฆ่าตัวตายของวัยรุ่น โดยศึกษาในนักเรียนที่มีอายุระหว่าง 18 - 34 ปี ในมหาวิทยาลัยแห่งหนึ่งในประเทศสหรัฐอเมริกาพบว่าความเครียดและความรู้สึกมีคุณค่าในตนเองมีความเกี่ยวข้องกับความคิดฆ่าตัวตายอย่างมีนัยสำคัญ และผู้ที่มีความรู้สึกมีคุณค่าในตนเองในระดับปานกลางก็ส่งผลต่อความเครียดและความคิดฆ่าตัวตายด้วย

นิติตา ทาสวรรณ (2548) ได้ทำการศึกษาปัจจัยที่เกี่ยวข้องกับการฆ่าตัวตายในอำเภอท่าสองยางในปี 2548 ผลการศึกษาพบว่าในกลุ่มผู้ที่พยายามฆ่าตัวตายเป็นเพศหญิงมากกว่าเพศชาย คิดเป็นร้อยละ 69.2 ส่วนใหญ่มีอายุอยู่ในช่วง 20 - 29 ปี คิดเป็นร้อยละ 30.8 สาเหตุการฆ่าตัวตายเกิดจากปัญหาครอบครัว วิธีที่ใช้ในการทำร้ายตนเองมากที่สุดคือกินยาเกินขนาด คิดเป็นร้อยละ 53.8 ในกลุ่มผู้ที่ฆ่าตัวตายสำเร็จเป็นเพศชายมากกว่าเพศหญิง คิดเป็นร้อยละ 69.2 ส่วนใหญ่มีอายุต่ำกว่า 20 ปี คิดเป็นร้อยละ 30.7 สาเหตุการฆ่าตัวตายเกิดจากเศรษฐกิจ ยากจน ขัดสน วิธีที่ใช้ในการทำร้ายตนเองมากที่สุดคือการผูกคอตายคิดเป็นร้อยละ 46.2

ฉันทจุฑา ชัยเสนา (2542) ได้ทำการศึกษาความเครียดและพฤติกรรมการดูแลตนเองด้านจิตใจของประชาชนในเขตชายแดนไทย - ราชอาณาจักรกัมพูชา จังหวัดสระแก้ว ผลการศึกษา

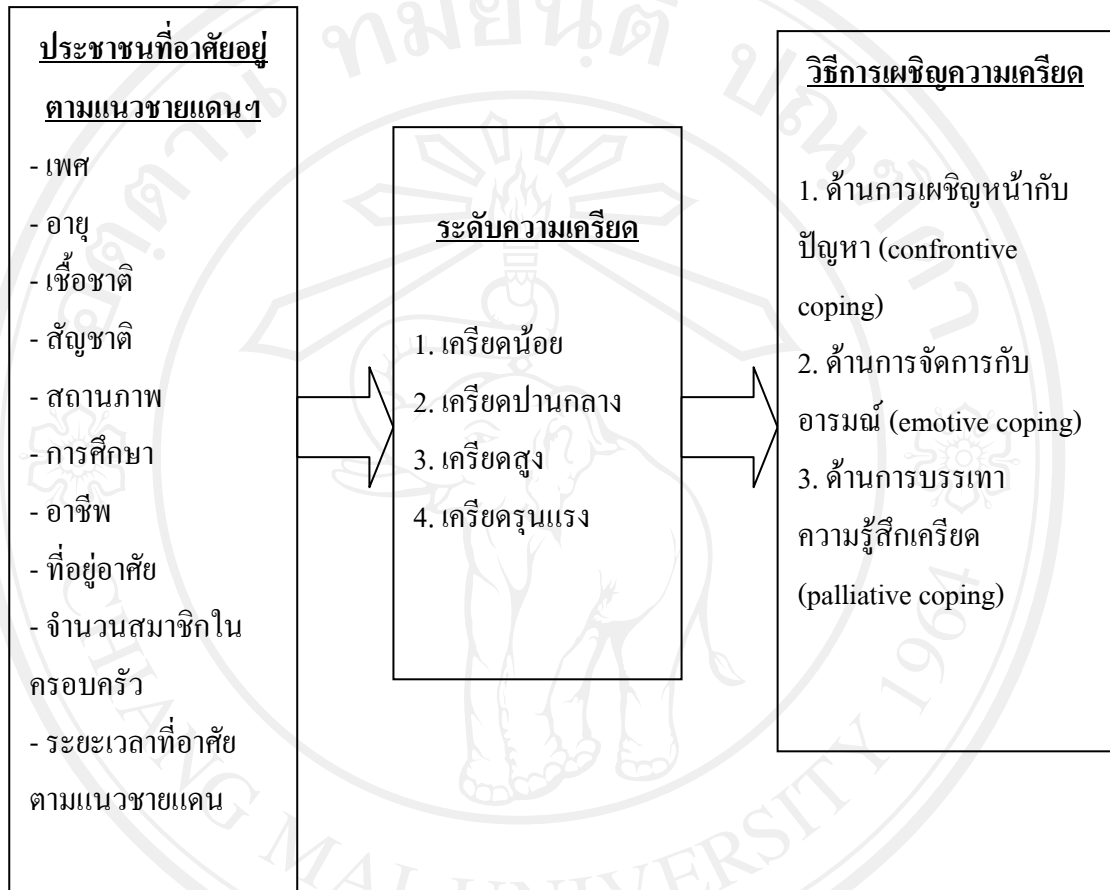
แม้ว่าประชาชนที่อาศัยอยู่ตามแนวชายแดนดังกล่าวจะเผชิญกับสิ่งที่ก่อภาวะความเครียด แต่หากเขาสามารถดูแลตนเองทางด้านจิตใจได้ เขาจะสามารถดำรงชีวิตอยู่อย่างปกติสุขสมควรแก่อัตภาพ เพราะพฤติกรรมดูแลตนเองด้านจิตใจเป็นพฤติกรรมที่มีความสำคัญ เนื่องจากเป็นกิจกรรมที่เป็นพื้นฐานในการส่งเสริมสุขภาพของบุคคล ฮิลล์, สมิธ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

กรอบแนวคิดที่ใช้ในการวิจัย

จากแนวคิดทฤษฎีของลาซารัส (Lazarus, 1971 อ้างถึงใน ธงชัย ทวีชาติ, 2541) มองว่าความเครียด หมายถึง ภาวะชั่วคราวของความไม่สมดุล ซึ่งเกิดจากกระบวนการรับรู้ หรือการประเมินของบุคคลต่อสิ่งเร้าที่เข้ามาในประสบการณ์ว่าสิ่งนั้นเป็นสิ่งคุกคาม (threat) โดยที่การรับรู้หรือการประเมินนี้เป็นผลจากการกระทำร่วมกันของสภาพแวดล้อมภายนอก อันได้แก่ สิ่งแวดล้อมในสังคม ในการทำงาน ในธรรมชาติ และเหตุการณ์ต่างๆในชีวิต กับปัจจัยภายในของบุคคล อันประกอบด้วย ทักษะคิด ลักษณะประจำตัว อารมณ์ ประสบการณ์ในอดีต ตลอดจนความต้องการของบุคคลนั้น

ในการศึกษานี้ผู้วิจัยได้ศึกษาความเครียด และพฤติกรรมการเผชิญความเครียดของประชาชนที่อาศัยอยู่ตามแนวชายแดนประเทศไทย - สหภาพเมียนมาร์ ในอำเภอท่าสองยาง

จังหวัดตากโดยสร้างขึ้นตามกรอบแนวคิดทฤษฎีความเครียดและการเผชิญความเครียดของลาซารัส และ โฟล์คแมน (Lazarus and Folkman, 1984) ตามแผนภูมิที่ 1



แผนภาพที่ 1 กรอบแนวคิดที่ใช้ในการวิจัย