

ความวิตกกังวลตามสถานการณ์

State Anxiety

ตฤติลา จำปาวัลย์

Tatila Jampawal

หลักสูตรพุทธศาสตรดุษฎีบัณฑิต สาขาพุทธจิตวิทยา

มหาวิทยาลัยมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย

Doctor of Philosophy, Buddhist Psychology

Mahachulalongkornrajavidyalaya University, Thailand.

Email: Tatila.j@gmail.com

รับต้นฉบับ 20 มกราคม 2561 วันที่เผยแพร่ 30 มิถุนายน 2561

บทคัดย่อ

ความวิตกกังวล เป็นภาวะทางอารมณ์ที่มนุษย์ทุกคนประสบอยู่เสมอในการดำรงชีวิตประจำวัน ความวิตกกังวลตามสถานการณ์ (State Anxiety) เป็นความวิตกกังวลซึ่งเกิดขึ้นเมื่อบุคคลประสบกับเหตุการณ์หรือสถานการณ์ต่าง ๆ ที่เข้ามา และประเมินเหตุการณ์ล่วงหน้าเกินความสามารถของตนเองที่เป็นอยู่จริง รวมทั้งบุคคลรู้สึกถึงการถูกคุกคามความมั่นคงปลอดภัยของตน เมื่อมนุษย์ต้องเผชิญกับความวิตกกังวลตามสถานการณ์ต่าง ๆ ซึ่งเกิดขึ้นตลอดช่วงชีวิต ซึ่งความวิตกกังวลนี้สามารถเปลี่ยนแปลงได้ตลอดเวลาตามความคิด การรับรู้ต่อตนเองที่เกิดขึ้นในขณะนั้นต่อสถานการณ์ ดังนั้น หากบุคคลสามารถจัดการกับความวิตกกังวลตามสถานการณ์ โดยฝึกฝนจิตใจให้มั่นคง สร้างความพึงพอใจต่อตนเอง เข้าใจ เคารพและเห็นคุณค่าของตนเอง มีการเตรียมตัวสร้างความพร้อมในการเผชิญกับเหตุการณ์ต่าง ๆ และที่สำคัญคือการใช้ปัญญาในการแก้ไขปัญหาตามสภาวะตามความเป็นจริง ความวิตกกังวลในระดับที่พอเหมาะจะช่วยกระตุ้นให้บุคคลสามารถปฏิบัติงานได้อย่างมีประสิทธิภาพ

คำสำคัญ: ความวิตกกังวล ความวิตกกังวลตามสถานการณ์



Abstract

Anxiety as an emotion characterized that is a part of human life. State Anxiety is unpleasant emotional arousal in the threatening to safety situations and the situation assessment is beyond the capacity. Anxiety is a part of human nature, which be changed follow in human though, self-perception towards that situation. Hence, if person develop and practice for the strength of the mind, self-satisfaction, self-understanding, self-worth and prepare for confrontation with the situation, especially gaining wisdom to cope with problems. Middle state Anxiety level (no less or not much) enhance the efficient performance.

Keywords: Anxiety, State Anxiety

บทนำ

มนุษย์เรามักมองความวิตกกังวลเป็นเรื่องไม่ดี เป็นสิ่งที่เราพยายามหลีกเลี่ยงหรือหลีกเลี่ยงจากสภาวะที่ส่งผลให้เกิดความวิตกกังวลนั้น ในทางตรงกันข้ามหากมนุษย์เราสามารถมองความวิตกกังวลในด้านบวก มองว่าเป็นอารมณ์ขั้นพื้นฐานที่มนุษย์ทุกคนต้องประสบ ผิดผันและเปลี่ยนแปลงทัศนคติที่มีต่อความวิตกกังวล โดยเฉพาะความวิตกกังวลตามสถานการณ์ซึ่งจะเกิดขึ้นตลอดช่วงชีวิตของมนุษย์ ใช้ความวิตกกังวลให้เกิดประโยชน์ เพื่อช่วยกระตุ้นให้เราทำงานได้สำเร็จอย่างมีประสิทธิภาพ ทั้งนี้ ร่างกายเราถูกสร้างและวิวัฒนาการเพื่อให้รองรับสถานการณ์ที่กดดัน ทำให้สามารถเข้าสังคม เข้าหาผู้อื่นเพื่อช่วยเหลือซึ่งกันและกันได้

แนวคิดเกี่ยวกับความวิตกกังวล

หลักการและแนวคิดเกี่ยวกับความวิตกกังวล เป็นภาวะทางอารมณ์ของมนุษย์ที่สามารถประสบอยู่เสมอในการดำรงชีวิตประจำวัน เป็นอารมณ์ที่สลับซับซ้อนที่บุคคลตอบสนอง ต่อสิ่งกระตุ้นหรือสิ่งคุกคาม ตามการรับรู้แล้วแปรผลตามทัศนะของตน ทำให้เกิดความรู้สึกไม่สบายกายหรือจิตใจ มีการเปลี่ยนแปลงทั้งทางร่างกาย ซึ่งการเปลี่ยนแปลงจะเกิดขึ้นเล็กน้อยเพียงใดขึ้นอยู่กับความรุนแรงของสิ่งที่ก่อให้เกิด ความวิตกกังวล ในแนวคิดนี้ได้มีนักจิตวิทยาหลายท่าน ให้ความหมายของความวิตกกังวลไว้ว่า ความวิตกกังวล คือความไม่สบายใจ ความกระวนกระวายใจ ความหวาดหวั่นพรันพรึง ซึ่งเกิดขึ้นพร้อมกับความคาดหวังหรือความคาดหวังถึงการที่จะได้รับผลไม่ดีในอนาคต (จำลอง ดิษยวณิช, 2522: 44)

ความวิตกกังวลเป็นความเครียดซึ่งเกิดจากความมั่นคงปลอดภัยของบุคคลถูกคุกคาม โดยสิ่งที่คุกคามนั้นอาจมีจริงหรืออาจเกิดจากการทำนายเหตุการณ์ล่วงหน้า ความวิตกกังวลทำให้ประสิทธิภาพในการตอบสนองความต้องการของบุคคลลดลง หรือมีผลเสียต่อการสร้างสัมพันธภาพ



ระหว่างบุคคล ความวิตกกังวลมีหลายระดับขึ้นอยู่กับความรุนแรงของสิ่งที่ทำให้เกิดความวิตกกังวล และประสิทธิภาพ ในการประเมินสถานการณ์ของบุคคล ความวิตกกังวลระดับพอเหมาะจะกระตุ้นให้บุคคลมีการปฏิบัติงานที่มีประสิทธิภาพ ความวิตกกังวลที่น้อยเกินหรือมากเกินไปจะทำให้ประสิทธิภาพของการปฏิบัติงานของบุคคลลดลง สไปล์เบอร์เกอร์ (Spielberger, 1966: 11)

ความวิตกกังวล เป็นสิ่งที่ควบคู่กับความเครียด ที่ถูกคุกคามเป็นความกลัว ที่เป็นเหตุการณ์เกิดขึ้น ในอนาคตที่ไม่อาจระบุได้ชัดเจน และเป็นผลจากการประเมินว่าเหตุการณ์ที่เผชิญอยู่นั้น คุกคามต่อสวัสดิภาพแลเตอร์และมาร์ค (Lader and Marks, 1971: 112)

ความวิตกกังวล เป็นภาวะทางอารมณ์ที่มีมนุษย์ทุกคนคุ้นเคย และประสบอยู่เสมอในการดำรงชีวิตประจำวัน ความจริงแล้วความวิตกกังวลจัดว่าเป็นอารมณ์ขั้นพื้นฐานของมนุษย์เริ่มเกิดขึ้นได้ตั้งแต่แรกคลอดและเกิดต่อเนื่องไปจนตลอดชีวิต เป็นอารมณ์ที่สลับซับซ้อนที่บุคคลตอบสนองต่อสิ่งกระตุ้น หรือสิ่งที่คุกคามตามการรับรู้แล้วแปลผลตามทัศนะของตนเอง ทำให้เกิดความรู้สึกไม่สบาย มีการเปลี่ยนแปลงทางด้านร่างกาย จิตใจและพฤติกรรม ซึ่งจะมีผลต่อบุคคลทั้งในด้านการรับรู้การคิด การตัดสินใจ การตกลงใจ และการเรียนรู้ ดังนั้น จึงอาจกล่าวได้ว่า ความวิตกกังวลมีผลต่อบุคคลทั้ง ทางด้านร่างกาย ความคิดและจิตใจ (บังอร เครียดชัยภูมิ, 2533: 8-9)

ในการศึกษาเรื่องความวิตกกังวล ได้มีผู้มีความสนใจศึกษากันมานานเกินกว่า 100 ปีมาแล้ว ทั้งกลุ่มนักปรัชญา จิตแพทย์ นักจิตวิทยาและพยาบาล ซึ่งได้ให้ความหมายไว้หลายประการ ได้แก่ ความวิตกกังวล เป็นสัญญาณอันตรายของจิตใจที่เกิดขึ้น เมื่อบุคคลประสบภาวะคับขันหรือภาวะอันตรายเป็นความรู้สึกไม่สบายใจ รู้สึกว่าจะมีสิ่งเลวร้ายหรืออันตรายเกิดขึ้นโดยบอกสาเหตุไม่ได้ ซึ่งอาจมีความรู้สึกกลัวรวมอยู่ด้วย (เจริญ สมวงษ์ศิริ, 2533: 1)

ความกังวล เป็นภาวะที่ไม่สบายใจ อึดอัด หรือหวาดกลัวอันตราย ซึ่งคิดว่าอาจจะเกิดขึ้น และเป็นความรู้สึกที่ไม่ได้สัดส่วนกับอันตรายที่ตนกลัว (สุวิทนา อารีพรรค, 2524: 302)

กล่าวโดยภาพรวมความหมายของความกังวลว่าเป็นสิ่งที่ควบคู่กับความเครียด ที่ถูกคุกคามเป็นความกลัว ที่เป็นเหตุการณ์เกิดขึ้น ในอนาคตที่ไม่อาจระบุได้ชัดเจน และเป็นผลจากการประเมินว่าเหตุการณ์ที่เผชิญอยู่นั้น ซึ่งถือเป็นภาวะทางจิตใจ ความรู้สึกตึงเครียดทางอารมณ์ ไม่สบายกาย และไม่สบายใจ รู้สึกหวาดหวั่น หวาดกลัว กับเหตุการณ์ที่ตอบสนองต่อสิ่งคุกคามที่กำลังเผชิญในขณะนั้น รวมถึงความมั่นคงปลอดภัยของตนถูกคุกคาม โดยไม่ทราบว่าจะเกิดเหตุการณ์ที่จะเกิดขึ้นในอนาคตเป็นอย่างไร

ชนิดของความวิตกกังวล

ได้มีการอธิบายปรากฏการณ์ภายในตัวบุคคลที่เรียกว่า ความวิตกกังวลไว้หลายลักษณะดังได้กล่าวมาแล้ว ทั้งในแนวทางปรัชญาและจิตวิทยา สำหรับการแบ่งชนิดของความวิตกกังวลนั้น แนวคิดของสไปล์เบอร์เกอร์และคณะ (Spielberger et al., 1970: 3) ได้แบ่งความวิตกกังวลออกเป็น 2 ชนิด



1) ความวิตกกังวลขณะเผชิญ (หรือความวิตกกังวลตามสถานการณ์) (State Anxiety) คือความวิตกกังวลซึ่งเกิดขึ้นในเวลาที่มีเหตุการณ์ใดเหตุการณ์หนึ่งเกิดขึ้น เป็นลักษณะที่เกิดขึ้นชั่วคราวเฉพาะในสถานการณ์นั้น ๆ คือความไม่สุขสบายหวั่นวิตกกังวลระวนกระวาย มีการแสดงออกชัดเจนระบบประสาทอัตโนมัติถูกกระตุ้นให้ทำงานผิดไปจากเดิม ความรุนแรงและระยะเวลาที่เกิดขึ้นจะขึ้นอยู่กับแต่ละบุคคล และส่วนหนึ่งขึ้นอยู่กับพื้นฐานนิสัยวิตกกังวลที่ประกอบอยู่ในบุคลิกภาพและประสบการณ์ในอดีต

2) ความวิตกกังวลแฝง (Trait anxiety) เป็นความวิตกกังวล ซึ่งเป็นลักษณะคงที่ประจำตัวของบุคคล เป็นส่วนหนึ่งของบุคลิกภาพซึ่งเกี่ยวข้องกับพันธุกรรม ประสบการณ์ในอดีต และความคิดความต้องการหรือความรู้สึกในปัจจุบัน

สาเหตุของความวิตกกังวล

ปัจจัยที่เป็นสาเหตุของความวิตกกังวลเกิดขึ้นได้ทุกสถานการณ์ ขึ้นอยู่กับการตอบสนองของบุคคลนั้นต่อการถูกคุกคามถึงความปลอดภัย สาเหตุของความวิตกกังวล ดังเช่น (ชูทิพย์ ปานปรีชา, 2524: 263-265)

1) สาเหตุจากสภาพแวดล้อม ได้แก่ ปัญหาและความยุ่งเหยิงในครอบครัว ภาวะตกต่ำทางเศรษฐกิจของส่วนตัว ครอบครัว

2) สาเหตุจากความอ่อนแอของจิตใจ ได้แก่ ได้รับการเลี้ยงดูที่ผิด ไม่ได้ได้รับความรักความใกล้ชิด ความสนใจ ความอบอุ่นทางจิตใจ

3) สาเหตุจากความเจ็บป่วยทางกายมีผลต่อจิตใจ ได้แก่ โรคที่รักษาไม่หายขาดโรคที่ต้องการรักษาด้วยการผ่าตัด โรคที่ต้องสิ้นเปลืองค่าใช้จ่ายในการรักษาจำนวนมาก

4) โรคทางกายที่แสดงอาการระวนกระวายได้แก่ ภาวะหยุดยา เป็นต้น

จากประเด็นปัญหาต่าง ๆ ที่กล่าวมาจะเห็นได้ว่า ความวิตกกังวลเกิดขึ้นได้ในทุก ๆ สถานการณ์ที่บุคคลถูกคุกคามต่อความปลอดภัยหรือต่อการนับถือตนเอง ซึ่งโดยทั่วไปสาเหตุของความวิตกกังวลถ้าแบ่งตามสิ่งคุกคามต่อบุคคลสามารถแบ่งได้เป็น 2 ชนิดคือ (ปาหนัน บุญหลง, 2528: 116)

1) สิ่งคุกคามด้านร่างกาย (Physical integrity) รวมถึงสิ่งที่มีารบกวนต่อความพึงพอใจในความต้องการพื้นฐานทางด้านร่างกาย ซึ่งเป็นสิ่งคุกคามที่ทำให้เกิดความไม่สมดุลในการดำรงชีวิตหรือทำให้ความสามารถของบุคคลลดลง ได้แก่ การเจ็บป่วย การได้รับอุบัติเหตุ การจะต้องรับผ่าตัด ตลอดจนการเปลี่ยนแปลงของร่างกายจากการพัฒนาการในวัยต่าง ๆ เป็นต้น

2) สิ่งคุกคามต่อความเป็นตนเอง (Self system) เป็นสิ่งที่คุกคามความรู้สึกสูญเสียความมีคุณค่า และศักดิ์ศรีในตนเอง เช่นการเปลี่ยนแปลงบทบาทหน้าที่สู่บทบาทใหม่ เช่นเป็นผู้ป่วยซึ่งต้องพึ่งพาอาศัยผู้อื่น การที่ต้องเปิดเผยร่างกาย และวัฒนธรรม เป็นต้น



การแสดงออกเมื่อบุคคลมีความวิตกกังวล

พฤติกรรมของมนุษย์โดยทั่วไป เมื่อบุคคลมีความวิตกกังวลจะมีการแสดงออกที่แตกต่างกันออกไป ซึ่งแลเดอร์และมาร์ค (Lader and Marks, 1971: 148-149) ได้ให้ทัศนะไว้ดังนี้

1) การรับรู้ด้วยตนเอง (Subjective cognitive component) การเปลี่ยนแปลงด้านจิตใจเป็นความวิตกกังวลที่บุคคลรับรู้ได้ด้วยตน เกิดจากความรู้สึกขัดแย้งและความไม่แน่ใจ ซึ่งแสดงออกทางด้านอารมณ์และความรู้สึกนึกคิด ได้แก่ ความรู้สึกเครียด อึดอัด หวาดหวั่น กลัว กังวล ไม่สบายใจ ตื่นเต้นตกใจง่าย โกรธหรือ รู้สึกว่าจะมีบางสิ่งบางอย่างเลวร้ายเกิดขึ้น และรู้สึกว่าไม่มีใครสามารถช่วยตนได้ จึงอาจมีอาการเศร้ามีความรู้สึกท้อแท้สิ้นหวัง ความสนใจสิ่งแวดล้อมลดลง

2) พฤติกรรมการแสดงออก (Motor behavioral component) สืบเนื่องจากการแสดงออก ซึ่งสะท้อนถึงอารมณ์ภายในออกมาหลายรูปแบบทั้งที่เป็นคำพูดและท่าทาง ได้แก่ การแสดงสีหน้าวิตกกังวล กระสับกระส่าย ไม่อยู่นิ่ง กำมือแน่น การเคลื่อนไหวโดยไม่มีจุดหมาย มือสั่น กล้ามเนื้อเกร็ง การพูดชวนทะเลาะ พูดเร็ว พูดเสียงดังหรือเบา พูดติดอ่าง พูดซ้ำ ๆ ในเรื่องเดิม บ่นจู้จี้ไม่อดทน กลอกตาไป หลบตาหรือพยายามหลบหนี ที่แสดงถึงความรู้สึกไม่สบายใจ ไม่มีสมาธิ และไม่ให้ความร่วมมือในการทำกิจกรรมต่าง ๆ

3) การเปลี่ยนแปลงทางสรีรวิทยา (Physiological component) เป็นผลเนื่องมาจากการเร่งทำงานของระบบประสาทอัตโนมัติ เพื่อตอบสนองต่อภาวะตึงเครียดที่เกิดขึ้นประเินจากการเปลี่ยนแปลงของชีพจรหัวใจเต้นแรงและเร็วขึ้น แขนงหน้าอก ความดันโลหิตสูง ปวดศีรษะ เป็นลม ถอดหายใจบ่อย หายใจตื้นและเร็ว หน้ามืดวิงเวียน หน้าแดงหรือซีด ท้องอืด ปวดท้องคลื่นไส้ อาเจียน เบื่ออาหาร ระบบขับถ่ายอุจจาระ ปัสสาวะ ประจำเดือนผิดปกติ การขยายของม่านตา การมีเหงื่อออก ซึ่งสามารถประเมินได้ด้วยเครื่องมือวัดทางสรีรวิทยาทั่วไป

กล่าวโดยภาพรวม การเปลี่ยนแปลงด้านจิตใจเป็นความวิตกกังวลที่บุคคลรับรู้ได้ด้วยตน เกิดจากความรู้สึกขัดแย้งและความไม่แน่ใจ ซึ่งแสดงออกทางด้านอารมณ์และความรู้สึกนึกคิด ได้แก่ ความรู้สึกเครียด อึดอัด หวาดหวั่น กลัว กังวล จึงเป็นการแสดงออกของความวิตกกังวลทั้ง 3 ด้าน อันจะเอื้อต่อความเข้าใจที่เกี่ยวกับการมีความสัมพันธ์กันน้อยเป็นต้นว่า บุคคลหนึ่งบอกว่ารู้สึกวิตกกังวล แต่กลับมีพฤติกรรมแสดงออกที่สงบ และไม่พบการเปลี่ยนแปลงทางสรีรวิทยาที่บ่งชี้ถึงความวิตกกังวลเลย ในขณะที่อีกคนหนึ่งดูวุ่นวาย ไม่มีสมาธิ และมีการเปลี่ยนแปลงทางสรีรวิทยาที่บ่งชี้ถึงความวิตกกังวลแต่กลับบอกว่าไม่รู้สึกวิตกกังวลเลย (Lader and Marks, 1971: 148) ซึ่งลักษณะในพฤติกรรมดังกล่าว ถือว่าเป็นกระบวนการธรรมชาติ ซึ่งเมื่อเกิดขึ้นแล้วบุคคลจึงต้องพยายามปรับตัวเพื่อรักษาสมดุลทางจิตใจเอาไว้ การปรับตัวจะเร็วหรือช้าขึ้นอยู่กับประสบการณ์ ความสามารถ กำลังใจที่ได้รับ ความรุนแรงของเหตุการณ์ และสิ่งที่จะเกิดขึ้นหรือสิ่งที่เหลืออยู่ว่ามีความสำคัญต่อผู้มีปัญหามากน้อยเพียงใด (สมภพ เรื่องตระกูล, 2524: 144) ซึ่งโดยทั่วไปแล้ว วิธีการเผชิญปัญหาเพื่อลดความวิตกกังวลที่บุคคลใช้มี 4 ลักษณะคือ



1. การลดความขัดแย้งในใจ (Task-oriented reaction) หรือสร้างความพึงพอใจให้เกิดขึ้นด้วยการใช้ความสามารถทางสติปัญญา ในการแก้ไขปัญหาตามสถานะความเป็นจริงเป็นปฏิกริยาตอบสนองที่บุคคลรู้สึกตัว ได้แก่ การต่อสู้ การหลีกเลี่ยงหรือการประนีประนอม

2. การป้องกันตนเองด้วยการใช้กลไกทางจิต (Ego-oriented reaction) เป็นกระบวนการทางจิตที่เกิดขึ้นโดยอัตโนมัติ ไม่ช่วยแก้ปัญหา แต่ช่วยขจัดความวิตกกังวลให้หมดไปจากจิตสำนึก เพื่อรักษาสมดุลของจิตไว้ กลไกทางจิตที่พบบ่อย ๆ ได้แก่ การเก็บกด การหาเหตุผลเข้าข้างตัวเอง และความเพ้อฝัน เป็นต้น กลไกนี้ถ้าบุคคลนำไปใช้จนเกิดความเคยชิน จะเป็นการแสดงให้เห็นว่าบุคคลนั้นไม่ยอมรับการเปลี่ยนแปลง แต่จะหลีกเลี่ยงหรือหลบหลีกปัญหา ทำให้ไม่รู้จักตัวเองที่แท้จริงในที่สุดเกิดโรคจิต โรคประสาทได้

3. อาการแสดงออกทางร่างกาย (Psychological conversion) จัดเป็นรูปแบบการแก้ไขปัญหาไม่เหมาะสม โดยแสดงอาการออกทางร่างกายโดยไม่รู้ตัว เช่น อาการหอบหืด หรือมีแผลในกระเพาะอาหาร เป็นต้น

4. การเปลี่ยนแปลงของระบบทำงานของอวัยวะต่าง ๆ ภายในร่างกาย มักเกิดกับบุคคลที่มีความวิตกกังวลติดต่อกันเป็นเวลานานอวัยวะต่าง ๆ เหล่านี้ จะถูกทำลายไปทีละน้อยและเกิดโรคได้ในที่สุด และเป็นการเปลี่ยนแปลงที่ไม่สามารถกลับสู่สภาพเดิมได้อีก

ขั้นตอนของการเกิดความวิตกกังวล

หลักการเกี่ยวกับขั้นตอนของการเกิดความวิตกกังวลอาจเขียนเป็นขั้นตอนของพฤติกรรมศาสตร์ได้ดังนี้ (สุวณีย์ เกี่ยวกิ่งแก้ว, 2527: 168)

1) บุคคลมีความเชื่อ ความหวังค่านิยมซึ่งได้ร่วมกันก่อตัวเป็นภาพพจน์ที่เขามีต่อตนเอง
2) ความเชื่อ ความหวังค่านิยมหรือภาพพจน์ที่เขามีต่อตนเองถูกคุกคาม ทำให้เกิดความไม่สมดุลในอารมณ์

3) บุคคลนั้นเกิดภาวะหวาดหวั่น ไม่มั่นใจ จะแก้ไขเหตุการณ์เฉพาะหน้าได้อย่างไร

4) เกิดความรู้สึกอึดอัด กระวนกระวายใจ เกิดความเครียด มีพลังงานเกิดขึ้นภาวะนี้เรียกว่าความวิตกกังวล

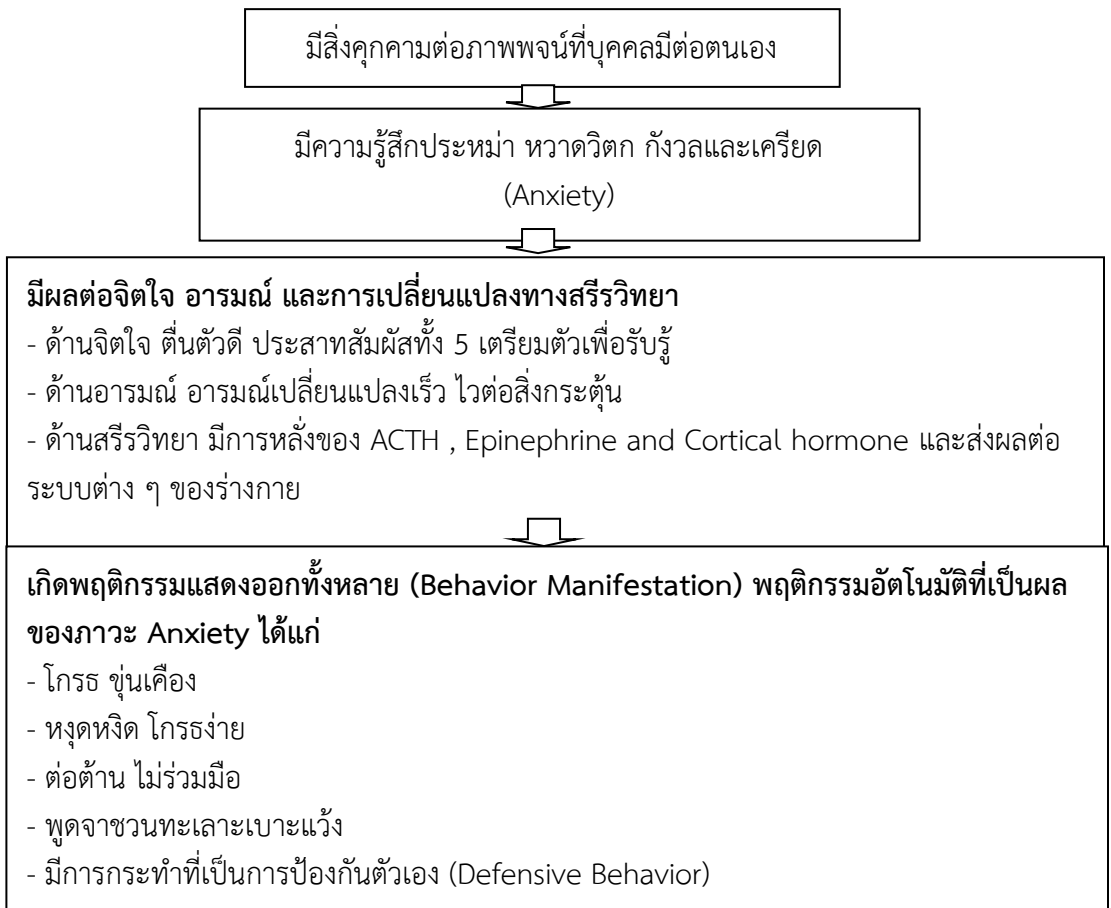
5) บุคคลทำการขจัดพลังงานส่วนเกินอย่างอัตโนมัติ โดยเปลี่ยนพลังงานออกเป็นพฤติกรรมอัตโนมัติ เช่น โกรธ เสียงตั้งขึ้น มีการเคลื่อนไหวทางร่างกายมากขึ้น

6) เกิดความรู้สึกผ่อนคลายลง เกิดความสมดุลทางจิตใจและอารมณ์ขึ้นใหม่

ดังนั้น บุคคลมีความเชื่อ ความรู้สึกอึดอัดและกระบวนการรู้สึกผ่อนคลาย จึงถือเป็นภาวะทางจิตใจความรู้สึกตั้งเครียดทางอารมณ์ทั้งทางร่างกายและทางจิตใจ กับเหตุการณ์ที่ตอบสนองต่อสิ่งคุกคาม ที่กำลังเผชิญในขณะนั้น รวมถึงความมั่นคงปลอดภัยของตนถูกคุกคาม ซึ่งเกิดจากปัญหาความเครียดหรือความวิตกกังวล จึงทำให้เกิดขั้นตอนการรับรู้การเกิดความวิตกกังวลที่ถาวรอย่างถูกต้อง ซึ่งในขั้นตอนของการเกิดความวิตกกังวลสามารถเขียนเป็นแผนภูมิได้ดังนี้



แผนภูมิขั้นตอนของการเกิดความวิตกกังวล



ที่มา: สุวรรณ เกี่ยวกิ่งแก้ว, พิมพ์ครั้งที่ 2, เชียงใหม่ โรงพิมพ์ป๋อง, 2527: 169.

สรุป

ความวิตกกังวล (Anxiety) เป็นภาวะทางอารมณ์ หรืออาจกล่าวได้ว่าเป็นความไม่สบายใจ ความกระวนกระวายใจ ความหวาดหวั่นพรั่นพรึง อันเนื่องมาจากการถูกคุกคามต่อความมั่นคงปลอดภัยของบุคคลนั้น ความวิตกกังวลถือได้ว่าเป็นอารมณ์พื้นฐานของมนุษย์ ซึ่งเกิดขึ้นได้ตลอดชีวิต เนื่องจากมนุษย์เราต้องพบกับเหตุการณ์มากมายในชีวิต ทั้งเหตุการณ์ที่ทำให้พึงพอใจ และเหตุการณ์ที่ทำให้รู้สึกตึงเครียด ความวิตกกังวลจากเหตุการณ์หรือสถานการณ์ที่เข้ามาในช่วงครั้งคราวเป็นระยะสั้นนี้ อาจเรียกได้ว่าเป็นความวิตกกังวลตามสถานการณ์ (State Anxiety) หากบุคคลนั้นสามารถฝึกฝนจิตใจ สร้างความพึงพอใจให้ตนเอง เข้าใจ เคารพและเห็นคุณค่าของตนเอง ใช้ปัญญาในการแก้ไขปัญาตามสภาวะตามความเป็นจริง มีการเตรียมตัวสร้างความพร้อมในการเผชิญกับเหตุการณ์ต่างๆ บุคคลจะสามารถลดความขัดแย้งในใจได้ นอกจากนี้ ความวิตกกังวลระดับ



พอเหมาะจะกระตุ้นให้บุคคลปฏิบัติงานได้อย่างมีประสิทธิภาพ หากความวิตกกังวลน้อยเกินไปหรือมากเกินไปจะทำให้ประสิทธิภาพการปฏิบัติงานของบุคคลลดลง ในทางตรงกันข้าม ความวิตกกังวลอันไม่พึงประสงค์ที่เกิดจากความยุ่งเหยิงภายในจิตใจ อาจส่งผลทางด้านจิตประสาท ความแปรปรวนทางอารมณ์ ทั้งยังอาจก่อให้เกิดความตึงเครียดในกล้ามเนื้อและความอึดโรยของร่างกายได้อีกด้วย

เอกสารอ้างอิง

- จำลอง ดิษยวณิช.(2522). *จิตเวชศาสตร์*. เชียงใหม่: พระสังฆ์การพิมพ์.
- เจริญ สมวงษ์ศิริ. (2533). *การใช้ยารักษาความวิตกกังวล*. กรุงเทพมหานคร: สภาวิชาการพิมพ์.
- ชูทิพย์ ปานปรีชา. (2527). แพทย์ทั่วไปแก้ความกระวนกระวายใจของผู้ป่วยได้อย่างไร. *วารสารกรมการแพทย์ 6*, ก.ค. – ส.ค..
- บังอร เครียดชัยภูมิ. (2533). ผลของคนตรีต่อระดับความวิตกกังวลของผู้ป่วยขณะได้รับการผ่าตัด. *วิทยานิพนธ์วิทยาศาสตร์มหาบัณฑิต สาขาพยาบาลศาสตร์*. บัณฑิตวิทยาลัย: มหาวิทยาลัยมหิดล.
- ปาหนัน บุญหลง.(2528). *การพยาบาลจิตเวช*. พิมพ์ครั้งที่ 2. เชียงใหม่: เชียงใหม่สหนวกิจ.
- สมภพ เรื่องตระกูล.(2524). *คู่มือจิตเวชศาสตร์*. กรุงเทพมหานคร: อักษรสัมพันธ์.
- สุวัทนา อารีพรรค.(2524). *ความผิดปกติทางจิต*. กรุงเทพมหานคร: โรงพิมพ์จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย.
- สุนีย์ เกียวกิ่งแก้ว.(2527). *แนวคิดพื้นฐานทางการพยาบาลจิตเวช*. พิมพ์ครั้งที่ 2. เชียงใหม่: โรงพิมพ์ปอง.
- Lader and Marks. (1971). *Clinical Anxiety*. New York: Grune and Stratton. Inc..
- Spielberger, C.D. (Ed.). (1966). *Anxiety and Behavior*. New York: Academic Press.
- Spielberger, C.D., Gorsuch, R.L., & Lushene, R.E. (1970). *Manual for the State-Trait Anxiety Inventory (Self Evaluation Questionnaire)*. Palo Alto, CA: Consulting Psychologists Press.