

หนังสือชุดสืบสานวัฒนธรรมไทยสู่สุขภาพที่ยั่งยืน

4

พฤติกรรมความเครียด และการตอบสนอง ต่อความเครียด

บททวนองค์ความรู้ สถานการณ์ และปัจจัยที่เกี่ยวข้อง
ภายใต้โครงการสืบสานวัฒนธรรมไทยสู่สุขภาพที่ยั่งยืน

กิติกร มีทรัพย์

สำนักพัฒนาสุขภาพจิต กรมสุขภาพจิต
กระทรวงสาธารณสุข

จัดพิมพ์และเผยแพร่โดย
สำนักพัฒนาวิชาการแพทย์
กรมการแพทย์
กระทรวงสาธารณสุข



สงวนลิขสิทธิ์ : สิงหาคม 2541

ISBN 974-061-375-8



พฤติกรรมความเครียด และการตอบสนองต่อความเครียด

ทบทวนองค์ความรู้ สถานการณ์ และปัจจัยที่เกี่ยวข้อง
ภายใต้โครงการสืบสานวัฒนธรรมไทยสู่สุขภาพที่ยั่งยืน

หนังสือชุดสืบสานวัฒนธรรมไทยสู่สุขภาพที่ยืนยาว 4
ISBN 974-661-375-8

พฤติกรรมความเครียดและการตอบสนองต่อความเครียด
ทบทวนองค์ความรู้ สถานการณ์ และปัจจัยที่เกี่ยวข้อง
ภายใต้โครงการสืบสานวัฒนธรรมไทยสู่สุขภาพที่ยืนยาว

กิติกร มีทรัพย์ และคณะ

สำนักพัฒนาสุขภาพจิต

กรมสุขภาพจิต กระทรวงสาธารณสุข

โดยได้รับการสนับสนุนงบประมาณการทบทวนจากองค์การอนามัยโลก
แผนงานโครงการ THA PSF 001 BL5 (1994-1995)

บรรณาธิการ

ผู้ช่วยศาสตราจารย์ไพบุลย์ ดวงจันทร์

คณะมนุษยศาสตร์ มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ ประสานมิตร

จัดพิมพ์โดย

สำนักพัฒนาวิชาการแพทย์

กรมการแพทย์ กระทรวงสาธารณสุข

จัดพิมพ์ในโอกาส

การสัมมนาเรื่อง “วัฒนธรรม..สุขภาพคนไทย..สายใยชีวิตสู่ลูกหลาน”

วันที่ 7-8 กันยายน 2541 ณ ห้องประชุมไพจิตร ปະบุต

สำนักงานปลัดกระทรวงสาธารณสุข

พิมพ์ครั้งที่ 1

สิงหาคม 2541

จำนวนพิมพ์

500 เล่ม

พิมพ์ที่

โรงพิมพ์องค์การสงเคราะห์ทหารผ่านศึก

คำนำผู้จัดพิมพ์

โรคภัยไข้เจ็บที่สำคัญๆ เช่น โรคหัวใจและหลอดเลือด อุบัติเหตุ โรค มะเร็ง เอ็ดส์ ฯลฯ กำลังทวีความรุนแรงและความสำคัญต่อสุขภาพของชุมชน ประเทศไทย โดยพบว่ามียอดตาย อุบัติการณ์การเกิดและความชุกของโรคสูงขึ้นนั้น ล้วนมีความสัมพันธ์กับการเปลี่ยนแปลงทางด้านเศรษฐกิจ สังคม และปัจจัยด้าน วัฒนธรรมของชุมชนที่มีการเปลี่ยนแปลงอย่างรวดเร็วตามปัจจัยสิ่งแวดล้อม ได้ส่ง ผลกระทบอย่างมากต่อการปรับเปลี่ยนวิถีการดำรงชีวิตของคนไทยในปัจจุบัน และยัง ส่งผลต่อพฤติกรรมสุขภาพของคนไทยโดยตรง ดังนั้น การรักษาโรคด้วยวิทยาการ สมัยใหม่ทางการแพทย์เพียงอย่างเดียวคงไม่สามารถต้านทานต่อการเพิ่มขึ้นของ ปัญหาการเกิดโรคดังกล่าวได้ จำเป็นต้องหากลวิธีสร้างภูมิคุ้มกันต้านทาน ด้าน พฤติกรรมและสังคมโดยชุมชนไทย เพื่อลดความเสี่ยงของชุมชนและเอื้อต่อการลด ปัจจัยเสี่ยงต่อการเกิดกลุ่มโรคเหล่านี้ด้วย มาตรการการส่งเสริมสุขภาพโดยผ่านทาง ระบบวัฒนธรรมเป็นหนทางหนึ่งที่สำคัญในการก่อให้เกิดผลกระทบดังกล่าว โดยเฉพาะด้านการปรับเปลี่ยนค่านิยม ทักษะชีวิต และพฤติกรรมการดำรงชีวิตในระยะยาว และสามารถถ่ายทอดพฤติกรรมที่เอื้อต่อความสุขภาพใจ สังคม อย่างเหมาะสมสู่ลูก หลานต่อไป

หนังสือเล่มนี้ จึงจัดพิมพ์ขึ้นเพื่อเป็นข้อมูลเบื้องต้นในการสนองตอบ ต่อมาตรการดังกล่าว ด้วยต้องการให้เห็นสถานการณ์ข้อเท็จจริงของสาเหตุ ปัจจัย ทางวัฒนธรรมอันมีผลต่อค่านิยม พฤติกรรมการดำรงชีวิตที่ไม่เหมาะสมและนำไปสู่ การเกิดปัจจัยเสี่ยงต่างๆ ดังกล่าว และเพื่อเป็นแรงสนับสนุนให้กับผู้ที่ต้องการนำความรู้ ความจริงในส่วนนี้ไปก่อให้เกิดประโยชน์ในรูปของการสนับสนุนให้เกิดการศึกษา เรียนรู้เพิ่มเติม และสนับสนุนแรงค์ให้คนไทยมีค่านิยม ตระหนัก มีการเสริมสร้าง ถ่ายทอด และดำรงพฤติกรรมสุขภาพที่เหมาะสมสำหรับชุมชนต่อไป



(นายชาติ พิษญากร)

อธิบดีกรมการแพทย์

กิตติกรรมประกาศ

งานวิจัยฉบับนี้สำเร็จลุล่วงได้ด้วยความร่วมมือและความช่วยเหลือจากบุคคลหลายฝ่าย โดยเฉพาะอย่างยิ่ง ผู้อำนวยการสำนักพัฒนาสุขภาพจิต และอธิบดีกรมสุขภาพจิต กระทรวงสาธารณสุข คณะผู้เขียนขอขอบพระคุณเป็นอย่างสูงที่ให้ความช่วยเหลือและสนับสนุนการวิจัยครั้งนี้มาโดยตลอด จนเป็นงานวิจัยฉบับสมบูรณ์ ซึ่งคาดว่าจะประโยชน์สำหรับการทำงานด้านสุขภาพจิตและสำหรับการศึกษาวิจัยต่อไป

กิติกร มีทรัพย์

สิงหาคม 2541

สารบัญ

หน้า

คำนำผู้จัดพิมพ์

กิตติกรรมประกาศ

1. บทนำ : สถานการณ์พฤติกรรมความเครียดและ การตอบสนองต่อความเครียด	1
1.1 สภาพความเครียดของคนไทยตามกลุ่มต่างๆ	2
1.2 สภาพการแก้ปัญหาครอบครัวและปัญหาการดำรงชีวิต	11
1.3 สภาพปัญหาต่อสุขภาพกาย จิต สังคม ของบุคคลและ ครอบครัวรวมทั้งปัญหาเศรษฐกิจของประชากร	16
2. การเปลี่ยนแปลงพฤติกรรมความเครียดและ การตอบสนองต่อความเครียดยุคสมัยต่าง ๆ	23
2.1 วิธีการปรับตัวต่อความเครียดของคนไทย	24
2.2 รูปแบบของพฤติกรรมการปรับอารมณ์ความเครียด	26
3. รูปแบบวัฒนธรรมและพฤติกรรมความเครียด	31
3.1 ค่านิยมและวัฒนธรรมที่เกี่ยวข้องกับความเครียด ในแต่ละภาคของประเทศไทย	31
3.2 ค่านิยมและวัฒนธรรมท้องถิ่นกับปัญหาความเครียด ในชุมชน	37
4. ปัจจัยที่เกี่ยวข้องต่อพฤติกรรมความเครียดและ การตอบสนองต่อความเครียด	39
4.1 ปัจจัยสิ่งแวดล้อม/ปัจจัยเอื้อ	39
4.2 ปัจจัยใกล้ชิด	70
4.3 ปัจจัยตัวบุคคล	79

	หน้า
5. วิเคราะห์ : สถานการณ์วัฒนธรรมและปัจจัยต่างๆ ที่เกี่ยวข้องกับการปรับอารมณ์และความเครียดที่สนับสนุน และขัดขวางต่อความเสี่ยงในการเป็นโรคไม่ติดต่อ	95
5.1 ปัจจัยที่เกี่ยวข้องกับอารมณ์เครียด	97
5.2 ความสัมพันธ์ของความเครียดและโรคไม่ติดต่อ	101
6. บทสรุป	105
เอกสารอ้างอิง	113
ประวัติผู้เขียน	118



บทนำ :

สถานการณ์พฤติกรรมความเครียด และการตอบสนองต่อความเครียด

ความเครียด หมายถึง ปฏิกริยาของร่างกายและจิตใจอันถูกกระตุ้นให้ตื่นตัวมากเกินไปจนภาวะปกติ เพื่อความพร้อมที่จะเผชิญกับสภาพอันยุ่งยากซับซ้อนของชีวิต เช่น การสอบไล่ การถูกสอบสวน การจากไปของคนรัก การแต่งงาน การเดินทางไปต่างประเทศ การแข่งขัน การเผชิญกับภาวะการณียุ่งยาก หรือภาวะอันผืนใจต่างๆ สถานการณ์ดังกล่าวเหล่านั้นทั้งทางบวกและทางลบทำให้คนเราเครียดได้ ซึ่งในชีวิตของคนเราย่อมพบพานกับมันอยู่เนืองๆ และเราก็จะมีความเครียดอยู่ตลอดเวลา แต่ความเครียดเพียงเล็กน้อยกลับเป็นผลดีต่อเรา คือ ทำให้เรา่องไว กระฉับกระเฉง มีชีวิตชีวา ความเครียดที่รุนแรงต่อเนื่องยาวนานหรือเรื้อรังเท่านั้นที่เป็นอันตรายต่อสุขภาพถึงขั้นทำให้เกิดโรคไม่ติดต่อหลายโรค เช่น โรคหัวใจ และหลอดเลือด รวมทั้งโรคชักและโรคประสาทอีกด้วย

โดยธรรมชาติคนเราเมื่อเผชิญกับความเครียดที่รุนแรง ย่อมหาทางผ่อนคลายด้วยวิธีต่างๆ เพื่อปลดปล่อยระดับความเครียดให้ลดลงจนถึงระดับที่พอทนได้ หรือความเครียดหมดไปเลย และพร้อมจะเผชิญกับความเครียดที่จะแวะเวียนกลับมาใหม่ได้เสมอ

สถานการณ์พฤติกรรมความเครียดและการตอบสนองต่อความเครียดมีหลายประเด็น ในที่นี้จะกล่าวถึงใน 3 ประเด็นที่สำคัญตามลำดับ คือ

- สภาพความเครียดของคนไทย ตามกลุ่มอาชีพ อายุ และกลุ่มเสี่ยง
- สภาพการแก้ปัญหาครอบครัว และปัญหาการดำรงชีวิต
- สภาพปัญหาต่อสุขภาพ (กาย จิต สังคม) ของบุคคล และครอบครัว รวมทั้งปัญหาเศรษฐกิจของประชากร

1.1 สภาพความเครียดของคนไทยตามกลุ่มต่างๆ ได้แก่ วัย เช่น วัยเด็ก วัยรุ่น วัยทำงาน วัยสูงอายุ และกลุ่มที่เสี่ยงเฉพาะ กลุ่มคนยากจน กลุ่มผู้ป่วยร้ายแรง เช่น ติดเชื้อ HIV อาชีพบางอาชีพ เป็นต้น

มนุษย์เราต้องเผชิญกับความกดดันในหลายๆ รูปแบบอย่างหลีกเลี่ยงมิได้ ทั้งจากสิ่งแวดล้อม โรคภัยไข้เจ็บ ความด้อยโอกาส ภาระรับผิดชอบ ความเปลี่ยนแปลงบางอย่างในช่วงชีวิต เป็นต้น ทำให้เกิดความรู้สึกสับสนและเครียดเป็นระยะเวลานานซึ่งจะนำไปสู่ภาวะกดดัน ทำให้เกิดการสูญเสียภาวะสมดุลของร่างกายและจิตใจไป

จากสภาพของสังคมไทยปัจจุบันซึ่งสภาพแวดล้อมมีการเปลี่ยนแปลงอย่างรวดเร็ว ส่งผลกระทบต่อการดำเนินชีวิต สภาวะความเข้มแข็งของจิตใจ และระดับความอดทนของคนไทยอย่างมาก ซึ่งวัดได้จากพฤติกรรมการแสดงออกที่มีความก้าวร้าวรุนแรง สภาวะวิกฤตของสภาพการณ์ต่างๆ เช่น การเกิดปัญหาการฆ่าตัวตาย ปัญหาอาชญากรรม ปัญหายาเสพติด ยาบ้า ปัญหาการหย่าร้าง และความรุนแรงในครอบครัว ปัญหาการเป็นโรคจิตประสาท ฯลฯ ที่มีแนวโน้มสูงขึ้นและรุนแรงมากขึ้นเรื่อยๆ ตามสภาพความเจริญทางวัตถุของสังคมที่ไม่อาจหยุดยั้งได้

สำหรับสภาพความเครียดของคนไทยในยุคนี้ ถ้าจะแบ่งกันตามวัยอาจกล่าวได้ว่า ความเจริญทางด้านวิทยาการ วัตถุ และเทคโนโลยี ความสะดวกรวดเร็วในการรับรู้ข้อมูลข่าวสาร การถ่ายเทของวัฒนธรรมตะวันตก การแข่งขันกันทางด้านเศรษฐกิจ ระดับความเป็นอยู่ และช่องว่างทางด้านเศรษฐกิจ ความเจริญของเมืองใหญ่ๆ ที่เกิดขึ้นอย่างรวดเร็ว ทำให้คนต่างวัยต้องปรับตัวปรับใจไปกับสภาพการณ์ต่างๆ ที่เกิดขึ้น เช่น

1) **วัยเด็ก** โอกาสที่จะเผชิญความเครียดมักมาจากการถูกเร่งรัดในการศึกษาเล่าเรียน เด็กสมัยนี้มักถูกพ่อแม่เคี่ยวเข็ญให้เรียนพิเศษตั้งแต่อายุยังน้อย เพื่อเตรียมตัวเข้าสู่สนามแข่งขันในการสอบเข้าสถานศึกษาต่างๆ รวมทั้งการเรียนเพื่อเพิ่มพูนความสามารถพิเศษ โดยเฉพาะเด็กที่มาจากครอบครัวชั้นกลางและครอบครัวที่ร่ำรวยมั่งคั่ง นอกจากนั้นสื่อต่างๆ ก็มีอิทธิพลในการสร้างความเครียดให้กับเด็กรุ่นใหม่มีไม่น้อย ตัวอย่าง เช่น เด็กสมัยนี้ได้รับการป้อนข่าวสารจากโทรทัศน์อย่างมากมาจนทำให้เด็กเล่นน้อยลง มีปฏิสัมพันธ์กับเพื่อนๆ และผู้ใหญ่น้อยกว่าเด็กสมัยก่อน ทั้งๆ ที่การเล่นเป็นวิธีการระบายความเครียดให้กับเด็กได้อย่างมาก แต่เมื่อเด็กทุ่มเทเวลาให้กับโทรทัศน์เสียแล้ว จึงกลายเป็นว่าโทรทัศน์ได้เร่งเด็กเกินกำลังด้วยการแย่งเอาเวลาที่เขาคงจะได้เล่นเพื่อการผ่อนคลายความเครียดไปหมด และบางครั้งสื่อมวลชนก็ยังเสนอรายการที่ซับซ้อนหรือเป็นสัญลักษณ์ล้าลึกเกินกว่าที่เด็กจะเข้าใจได้ บางครั้งก็เสนอรายการที่มีความรุนแรงทั้งด้านการใช้กำลัง ความสยดสยองน่ากลัว และด้านเพศ ก็มีผลทำให้เด็กใจแตกและเครียดจัดอย่างน่าสงสาร (ประมวลคิดค้นสัน “แรงลูกมากเกินไป อันตรายยิ่งนัก”, 2533:155)

การมาจากครอบครัวแตกแยก หรือมาจากบ้านที่มีพ่อหรือแม่เพียงคนเดียวก็สร้างความเครียดให้เด็กๆ อีกแบบหนึ่ง ซึ่งเป็น

สภาพปัญหาที่มีมากกว่าสมัยก่อน ทำให้เด็กต้องเผชิญกับความเครียดจนกลายเป็นปัญหาทางจิตใจได้ง่าย และมักแสดงออกมาทางพฤติกรรมไม่พึงประสงค์ต่างๆ เช่น เกร่ ต่อด่าน หรือซิมเคร้า ไม่อยากเรียนหนังสือ หรือรังแกเพื่อนๆ เป็นต้น

การขาดความอบอุ่นทางใจ เพราะพ่อแม่ไม่ค่อยมีเวลาให้กับลูก เนื่องจากต้องดิ้นรนทำมาหากิน หรือถูกบีบคั้นทางเศรษฐกิจ ทำให้เด็กรู้สึกโดดเดี่ยว อ้างว้าง และถูกเร่งให้ต้องรับภาระบางอย่างเกินตัวโดยปริยาย เป็นต้นต่อของความเครียดที่ไม่อาจมองข้ามไปได้

การถูกเร่งให้ปรับตัวตั้งแต่อายุน้อย เช่น ถูกเร่งจากคนเลี้ยงดูเดย์แคร์ และหากถูกเร่งจากเดย์แคร์ผู้คนเลี้ยงอีกครั้งจะทำให้เด็กเกิดความหวาดกังวล กระสับกระส่าย จู้จี้ ขี้อ่อน ไม่แจ่มใสร่าเริง (ประมวล ดิฉินสัน, 2533:163) ทั้งนี้ รวมทั้งการใช้แรงงานเด็กทั้งโดยจงใจ (ในโรงงาน) และไม่จงใจ (พ่อแม่ยากจน) เป็นต้น

2) วัยรุ่น สภาพการณ์ที่เราให้วัยรุ่นเกิดความเครียดมักได้จากการแข่งขันกันในด้านการศึกษา โดยเฉพาะในช่วงเวลาการสอบเอ็นทรานซ์ ซึ่งเป็นหัวเลี้ยวหัวต่อของการเข้าสู่รูปแบบการศึกษาที่สำคัญในการเลือกทางประกอบอาชีพและยังถูกคาดหวังจากครอบครัวให้ต้องสอบผ่านการคัดเลือก หรือถูกบังคับให้เลือกเรียนในสาขาที่ไม่ชอบไม่สนใจ ก็ยิ่งจะเพิ่มระดับความเครียดให้วัยรุ่นมากขึ้น นอกจากนั้น วัยรุ่นจำนวนมากมีความรู้สึกว่าการศึกษานี้ไม่เหมาะสมในการเตรียมรากฐานสำหรับชีวิต รวมทั้งการที่ต้องยอมอยู่ในกฎเกณฑ์ของโรงเรียน เป็นสาเหตุหนึ่งที่ทำให้เกิดความเครียดในวัยรุ่น (สุปราณี ผลชีวิน, อยู่อย่างไรจึงจะไม่เครียด, 2530:4)

ความรู้สึกด้อย รู้สึกไม่เท่าเทียมกันในด้านความเป็นอยู่และสภาพสังคม ทำให้วัยรุ่นเกิดความเครียด โดยเฉพาะวัยรุ่นนอกระบบโรงเรียนต้องช่วยงานครอบครัว หรือเข้าทำงานในโรงงาน เนื่องจากในวัยนี้เป็นวัยที่อยากเด่น อยากดัง อยากโก้ อยากเป็นจุดสนใจ จึงทำให้ความด้อยต่างๆ กลายเป็นปัจจัยที่สร้างความหวั่นไหว ไม่นั่นใจให้แก่วัยรุ่น และอาจผลักดันให้ตัดสินใจผิดพลาดได้

มิ่งานวิชัยพบว่า วัยรุ่นตอนต้นที่มีฐานะทางเศรษฐกิจปานกลางและสูงจะมีพฤติกรรมการเผชิญความเครียดดีกว่าวัยรุ่นที่มีฐานะทางเศรษฐกิจต่ำ (สุวิมล เด่นสุนทร. 2533:74)

วัยรุ่นเป็นช่วงที่พยายามค้นหาเอกลักษณ์ของตนเอง และในช่วงที่สภาพเศรษฐกิจและสังคมเต็มไปด้วยการแข่งขันกันมากขึ้น ย่อมมีอิทธิพลทำให้วัยรุ่นเกิดความรู้สึกสับสนในบทบาทหน้าที่ของตนเอง มีการเลียนแบบอย่างลองผิดลองถูก บางครั้งก็เป็นพฤติกรรมที่สังคมยอมรับได้ แต่บางครั้งก็เบี่ยงเบนเหวี่ยงไปบ้าง ซึ่งถ้าหากเกิดความผิดพลาดในชีวิต เช่น เกิดปัญหาตั้งครมไม่พึงประสงค์ เกิดปัญหาช่องว่างระหว่างวัย มีความขัดแย้งกับผู้ใหญ่ เกิดปัญหาการติดยา ก็จะกลายเป็นสภาพการณ์ที่เร่งเร้าให้วัยรุ่นเกิดความเครียดอย่างใหญ่หลวง

สภาพของครอบครัวและความสัมพันธ์ของสมาชิกในครอบครัว วัยรุ่นที่มาจากครอบครัวที่มีฐานะทางเศรษฐกิจต่ำ พ่อแม่ไม่มีเวลาอบรมเลี้ยงดูให้ความรักความเอาใจใส่แก่ลูกมากนัก ขาดโอกาสที่จะได้รับความรู้ใหม่ๆ ที่ก้าวหน้าอยู่เสมอ ทำให้วัยรุ่นกลุ่มนี้ขาดความเชื่อมั่นในตนเอง ไม่สามารถเข้าร่วมสังคมกับเพื่อนฝูงได้ เพราะมักคิดถึงปมด้อยของตนเอง จึงทำให้เก็บตัวอยู่คนเดียวเงียบๆ มีความเหงาอยู่ในใจลึกๆ เป็นความเครียดแฝงเร้นที่ซ่อนอยู่ในใจ และไม่สามารถจะจัดการกับความเครียดได้อย่างมีประสิทธิภาพ (เพ็ญศรี วรรณปติ., 2537:82)