



วรรณคดีและงานวิจัยที่เกี่ยวข้อง

วรรณคดีที่เกี่ยวข้อง

ความวิตกกังวล

ความวิตกกังวลของบุคคล เป็นเรื่องของระดับการตอบสนองต่อสิ่งเร้าหรือกลุ่มของสิ่งเร้า แล้วแสดงออกเป็นพฤติกรรม ความวิตกกังวลมีเข็อารมณ์เดี่ยวโดด ๆ และมีเข็อารมณ์ล้าที่เรื้อรัง แต่มีอารมณ์ต่าง ๆ ที่เป็นอารมณ์พื้นฐานของมนุษย์เข้าประกอบกัน ได้แก่ ความสนใจ ความรำเริง ยินดี ความประหลาดใจ ความโกรธ ความขยะแขยง ความดูแคลน ความละอาย และความกลัว ไอซาร์ด (Izard, 1972) นักจิตวิทยามักพิจารณาความวิตกกังวลในแง่ของพฤติกรรมที่เกี่ยวข้องกับการคาดการณ์ล่วงหน้าคือ สภาพความอึดอัด ามเป็นสุข เกี่ยวกับเหตุการณ์ที่อาจเกิดขึ้นในอนาคตขณะนี้ สอดคล้องกับ กรอน (Groen, 1975) ซึ่งกล่าวว่า ความวิตกกังวลในเชิงจิตวิทยาหมายถึง ลักษณะอารมณ์ที่มุ่งนำพึงพอใจ ซึ่งเกิดจากการคาดการณ์ล่วงหน้าถึงอันตรายหรือความข้องขัดใจที่คุกคามสวัสดิภาพ ภาวะสมดุล หรือวิถีชีวิต หรือกลุ่มของสิ่งคัมที่บุคคลนั้นเป็นเจ้าของ

ความวิตกกังวลเป็นสภาวะที่บุคคลรู้สึกไม่สบายใจ เป็นทุกข์ หวาดหวั่น และตั้ง เครียด ซึ่งมักจะเกิดร่วมกับการเปลี่ยนแปลงทางสรีรวิทยา เช่น มีการทำงานของระบบประสาทอัตโนมัติ เพิ่มขึ้น เช่น หัวใจเต้นแรงขึ้น แน่นหน้าอก เหงื่อออกมาก กระสับกระส่าย ความวิตกกังวลและความกลัว ทำให้เกิดการตอบสนองทางร่างกายเหมือนกัน เนื่องจากทั้งสองสภาวะนี้จะกระตุ้นประสาทซิมพาเทติก (sympathetic nervous system) ความวิตกกังวลกับความกลัวต่างกัน ที่ความวิตกกังวลเป็นอารมณ์ที่บุคคลคิดว่า เหตุการณ์อย่างหนึ่งที่น่ากลัวกำลังจะเกิดขึ้น แต่ไม่รู้ชัดว่าเป็นสิ่งใด เรียกว่าความวิตกกังวลแบบเลื่อนลอย (free-floating anxiety) แต่ความกลัวเป็นการตอบสนองทางอารมณ์ที่เกิดขึ้นอย่างมีเป้าหมาย รู้สึกเร้าชัดเจน นอกจากนี้ยังมีอีกแนวคิดหนึ่งซึ่ง เสนอว่า ความกลัวและความวิตกกังวลต่างกันตรงระดับความรู้สึกที่เหมาะสมกับความเป็นจริงกล่าวคือ หากอารมณ์นั้นมีระดับเหมาะสมกับความเป็นจริงถือว่าเป็นความกลัว แต่หากพฤติกรรมที่แสดงออกมีมากเกินระดับความเหมาะสมกับสิ่งที่ เป็นจริง ถือว่าเป็นความวิตกกังวล เกือบทุกทฤษฎีเชื่อว่า ความกลัวเป็นองค์ประกอบสำคัญของความวิตกกังวล อคัมส์ (Adams, 1977), กรอน

(Groen, 1975), ไอซาร์ด (Izard, 1972), เลวิต (Levitt, 1967), สปีลเบอร์เกอร์ (Spielberger cited by Hodges in Zuckerman and Spielberger, 1976)

โรครอท์ (Rycroft, 1978) อธิบายว่า ความวิตกกังวลเป็นความรู้สึกของการเตรียมพร้อมเผชิญหน้ากับสิ่งที่จะเกิดขึ้น และความเปลี่ยนแปลงต่าง ๆ ที่ไม่คุ้นเคย ภาวะเช่นนี้เกิดขึ้นเมื่อบุคคลตระหนักว่ามีอะไรบางอย่างคุกคามคอคน แต่ยังไม่สามารถลงมือจัดการกับสิ่งนั้นได้ เนื่องจากยังไม่ได้เกิดขึ้นจริง ๆ หากสิ่งนั้นได้เกิดขึ้นแล้วหรือบุคคลได้รู้อย่างแจ่มชัดความวิตกกังวลก็จะหมดไป เพราะไม่ต้องเตรียมพร้อมที่จะเผชิญปัญหา และภาวะอารมณ์ชนิดอื่นจะเข้ามาแทนที่ความวิตกกังวล โรครอท์ เชื่อว่าประสบการณ์ทั้งหมดทั้งหลายที่บุคคลไม่เคยผ่านพบมาก่อนสามารถก่อให้เกิดความวิตกกังวลได้ทั้งสิ้น ไม่ว่าประสบการณ์นั้นน่าจะเป็นสิ่งพอใจหรือไม่

ความวิตกกังวล อาจเกิดจากภาวะคุกคามที่บุคคลสามารถระบุนสาเหตุชัด เจนได้ เช่นกัน เพียงแต่ไม่สามารถตอบสนองสิ่งเร้าที่คุกคามอยู่นั้นให้เป็นการกระทำโดยตรงได้ เนื่องจากสาเหตุสาเหตุหนึ่ง เช่น ภาวะนั้นยังไม่ปรากฏเป็นตัวตน หรือบุคคลไม่สามารถตัดสินใจได้ว่าควรตอบสนองสิ่งเร้านั้นอย่างไร หรือบุคคลไม่สามารถตอบสนองสิ่งเร้านั้นในทันทีตามต้องการ จึงต้องรอต่อไปจนถึงเวลากำหนด สาเหตุเหล่านี้ก่อให้เกิดความกลัวที่คุกรุ่น แต่ไม่อาจกำหนดแนวทางตอบสนองสิ่งเร้านั้นได้ เอพสไตน์ (Epstein, 1972) ชัยพร วิชาวุธ (2524) อธิบายว่าความวิตกกังวลเกิดจากความขัดแย้งระหว่างอิดกับซูเปอร์อีโก้ (id and superego) และกล่าวว่าความวิตกกังวลเป็นแรงผลักดันให้เกิดพฤติกรรมป้องกันตนเองซึ่งเรียกว่า "Defense mechanism" เพื่อลดความวิตกกังวลโดยอีโก้ (ego) เป็นผู้พัฒนาพฤติกรรมนี้ การพัฒนาพฤติกรรมนี้เป็นในระดับที่ไม่รู้ตัว พรอยซ์ เชื่อว่าความวิตกกังวลเป็นจุดก่อของโรคประสาท (neurosis) และได้แบ่งความวิตกกังวลออกเป็น 3 ประเภท คือ ความวิตกกังวลที่สมจริง (reality anxiety) ความวิตกกังวลแบบโรคประสาท (neurotic anxiety) และความวิตกกังวลทางศีลธรรม (moral anxiety) ความวิตกกังวลดังกล่าวนี้เป็นไปตามลักษณะโครงสร้างทางบุคลิกภาพ 3 ประการได้แก่ อิด อีโก้ และซูเปอร์อีโก้

นักทฤษฎีในแนวจิตวิทยาการทดลอง เกี่ยวกับการเรียนรู้ อธิบายความวิตกกังวลเป็นแรงขับ (drive) โดยมีความเชื่อว่ามนุษย์มีแรงขับพื้นฐานมาแต่กำเนิด และแรงขับพื้นฐานชนิดหนึ่งก็คือการหลีกเลี่ยงความเจ็บปวด แรงขับนี้ทำให้มนุษย์เรียนรู้ที่จะกลัวสิ่งใด ๆ ก็ตามที่หาให้ตนเจ็บปวด

ความกลัวหรือความวิตกกังวลนี้จึงกลายเป็นแรงขับพุทธิภูมิ และถือว่าความเจ็บปวดเป็นแรงเสริมให้แก่ความกลัวหรือความวิตกกังวล ความกลัวดังกล่าวสามารถขยายกว้างออกได้ 2 วิธี คือ 1) การเรียนรู้จากตัวแฉะ 2) การเรียนรู้จากการแผ่ขยายของสิ่งเร้า ความกลัวนี้จะขยายได้กว้างมากน้อยเพียงใดขึ้นอยู่กับความเข้มของสิ่งเร้าเดิม บุคคลที่มีชีวิตในวัยต้นมีประสบการณ์ความกลัวที่เข้ม หรือรุนแรงมากกว่า มักมีแนวโน้มจะกลายเป็นคนที่มีลักษณะวิตกกังวลง่าย เมื่อเติบโตขึ้น นอกจากนั้นความวิตกกังวลอาจเกิดได้จากอีกสาเหตุหนึ่ง คือ จากการที่บุคคลต้องเลือกระหว่างความต้องการหรือแรงขับสองอย่างซึ่งขัดแย้งกัน ทำให้เกิดปัญหาทางอารมณ์ขึ้น บุคคลที่มีลักษณะความวิตกกังวลง่าย ก็เชื่อว่าเป็นผลมาจากความขัดแย้งอย่างรุนแรงที่เกิดขึ้นในวัยเด็กได้เช่นกัน (Levitt, 1967)

อีกแนวความคิดหนึ่งที่อธิบายถึงความวิตกกังวลคือ แนวความคิดทางปัญญานิยม (cognition) ซึ่งอธิบายว่าระบบการคิดเป็นองค์ประกอบสำคัญของการเกิดความวิตกกังวล ดังเช่น ลาซารุสและอเวอริล (Lazarus and Averill, 1972) ได้ศึกษาถึงกระบวนการทางความคิดที่เชื่อมโยงระหว่างสถานการณ์จากสภาพแวดล้อมกับปฏิกิริยาตอบสนองทางอารมณ์ โดยวิเคราะห์ว่าอารมณ์เกิดขึ้นจากการประเมิน 3 ขั้นตอน การประเมินขั้นแรก เป็นการตัดสินใจของบุคคลว่า สถานการณ์อย่างใดอย่างหนึ่งที่เกิดขึ้นเกี่ยวข้องกับตนหรือไม่ และจะก่อให้เกิดผลทางดีหรือทางร้าย การประเมินขั้นที่สอง เป็นการพิจารณาของบุคคล เพื่อเลือกวิธีจัดการกับสิ่งร้ายที่อาจเกิดขึ้นหรือส่งเสริมสิ่งที่ดีที่น่าจะได้รับ การประเมินขั้นที่สามเป็นการทบทวนผลและประสิทธิภาพของการตอบสนอง และเปลี่ยนแปลงการตอบสนองที่บกพร่องเสียใหม่ให้เหมาะสมกับข้อมูลเดิม ซึ่งได้จากการประเมินขั้นแรก การประเมินทั้งสามขั้นนี้ได้อธิพลมาจากตัวแปรสองประเภทคือ 1) ตัวแปรด้านสิ่งแวดล้อม ได้แก่ องค์ประกอบทางด้านสิ่งแวดล้อมทั้งหลายที่เป็นตัวเร้าให้เกิดการตอบสนอง ตัวเร้านี้อาจมีอยู่โดยที่บุคคลรู้ตัวหรือไม่รู้ตัวก็ได้ 2) ตัวแปรด้านลักษณะบุคคล เช่น เจื้อนเซทางสรีรวิทยา การสั่งสมทางสังคม และความเป็นมาจากอดีตของบุคคล เป็นต้น ส่วนผลที่ได้จากการประเมินขั้นที่สอง ซึ่งแสดงออกในรูปของการจัดการต่อสิ่งเร้านั้นแยกออกได้เป็นสองประเภทคือ 1) การแสดงออกเป็นพฤติกรรมโดยตรง เช่น การสู้ การหนี การตื่นนอนให้ถึงเป้าหมาย 2) การแสดงออกมาเป็นกระบวนการภายในของบุคคล เช่น ความฟุ้งซ่าน การคิดฝัน การป้องกันตนเอง ฯลฯ

เอพสไตน์ (Epstein, 1972) ได้กล่าวสรุปเกี่ยวกับความวิตกกังวลที่เกิดจาก
เงื่อนไขต่าง ๆ 3 แบบ ได้แก่

1. ความวิตกกังวลซึ่งเกิดจากการเร้าเกินระดับ การเร้าดังกล่าวเป็นการเร้าทาง
กายภาพ ซึ่งมีมากเกินขีดความสามารถที่อินทรีย์จะรับไว้ได้ ปฏิกริยาตอบสนองที่อินทรีย์แสดงออก
ต่อการเร้านี้เป็นการตอบสนองที่ดูว่าง เงื่อนไขมาจากความเจ็บปวดทางกายภาพ แล้วก่อให้เกิด
ความกลัวและความวิตกกังวลขึ้น และขีดของความสามารถที่อินทรีย์จะต้านรับสิ่งเร้านั้นขึ้นอยู่กับ
การให้ความสำคัญของอินทรีย์แก่สิ่งเร้า นั้นว่า อินทรีย์เคยถูกวางเงื่อนไขมาอย่างไร

2. ความวิตกกังวลซึ่งเกิดจากความไม่กลมกลืนของความคิด กล่าวคือโดยปกตินั้นมนุษย์
มีความต้องการโดยธรรมชาติที่จะจัดประสบการณ์ของตนให้สอดคล้องกับความคาดหวัง ระบบการ
สร้างความคาดหวังนี้เป็นกระบวนการทางปัญญา และหากความคาดหวังไม่สอดคล้องกับความเป็น
จริง ก็จะก่อให้เกิดสภาพการณ์ที่เป็นตัวเร้าทำให้เกิดความกดดัน และนำไปสู่ความวิตกกังวลได้

3. ความวิตกกังวลซึ่งเกิดจากความไม่สามารถตอบสนองต่อสิ่งเร้าที่เกิดขึ้นได้ เนื่อง
ด้วยเงื่อนไขต่าง ๆ ที่ปิดกั้นไว้ ได้แก่ การไม่รู้ตัวของคนเร้าที่ชัดเจน การตอบสนองต่อสิ่งเร้า
นั้น ต้องใช้ระยะเวลาที่นาน มีความขัดแย้งกันระหว่างการตอบสนองที่ต้องเลือก หรือการ
ตอบสนองที่ควรจะเป็น ไม่อยู่ในวิสัยที่บุคคลจะจัดให้มีขึ้นได้ เงื่อนไขเหล่านี้ก่อให้เกิดความคับข้องใจ
และนำไปสู่ความวิตกกังวล และสภาพความรู้สึก เฉพาะบุคคลที่สัมพันธ์กับความวิตกกังวล ลักษณะนี้
คือภาวะอับจนหนทาง (helplessness)

สปีลเบอร์เกอร์ และ เอพสไตน์ (Spielberger and Epstein, 1972) กล่าวว่า
การคาดคะเนหรือการประเมินสิ่งเร้าของบุคคลว่าจะทำให้เกิดการไม่พึงพอใจหรือทำให้เกิดอันตราย
ซึ่งทำให้บุคคลเกิดความวิตกกังวลนี้ บุคคลจะประเมินหรือคาดคะเนได้แตกต่างกันไปแล้วแต่การรับรู้
และการคิดของแต่ละบุคคลถ้าบุคคลประเมินได้ว่าสิ่งเร้านั้นจะทำให้เกิดความไม่พึงพอใจอย่างรุนแรง
ก็จะมีพฤติกรรมการตอบสนองต่อสิ่งเร้า นั้นมาก และอาจจะมากเกินกว่าที่สิ่งเร้านั้นจะมีผลต่อบุคคล
ขณะที่อีกบุคคลหนึ่งตอบสนองต่อสิ่งเร้าเดียวกันนี้น้อยกว่า เพราะเขาประเมินว่าสิ่งเร้า นี้ จะทำให้
เกิดความไม่พึงพอใจต่อตนเองน้อยกว่า และในกรณีที่บุคคลประเมินสิ่งเร้าว่าจะทำให้เกิดความ
ไม่พึงพอใจหรือทำให้เกิดอันตรายต่อบุคคลอย่างรุนแรง บุคคลอาจถึงกับเกิดความหมดหวังที่จะช่วย
เหลือตนเองให้พ้นจากสิ่งเร้านั้น (helplessness)

องค์ประกอบของพันธุกรรม ประสบการณ์ในอดีตและสภาพการณ์ปัจจุบันของบุคคลได้แก่ ความรู้สึกนึกคิด ความต้องการ จะมีปฏิสัมพันธ์กัน กลายเป็นส่วนหนึ่งของความวิตกกังวลแฝงอยู่ ซึ่งเรียกว่า "trait anxiety" เมื่อมีสิ่งเร้าจากภายนอกเข้าสู่การรับรู้ของบุคคล จะมีการประเมินว่าสิ่งเร้านั้นคุกคามหรือเป็นอันตรายต่อคนหรือไม่ ซึ่งการประเมินนี้ได้รับอิทธิพลจากความวิตกกังวลแฝงด้วย ถ้าหากบุคคลประเมินว่าสิ่งเร้านั้นคุกคามต่อคน จะมีการแสดงออกของความวิตกกังวลดังนี้

1. ระบบการทำงานของประสาทส่วนกลางถูกระตุ้น ทำให้เกิดการเปลี่ยนแปลงทางสรีรวิทยา
2. เกิดความวิตกกังวลในขณะนั้น (State anxiety)
3. มีการแสดงออกโดยชักลากการเผชิญต่อความเครียด (coping mechanism) เพื่อลดความวิตกกังวล หรือกำจัดสาเหตุของความวิตกกังวล

พฤติกรรมที่แสดงออกของความวิตกกังวลทั้งสามค่านี้นี้ จะมีปฏิสัมพันธ์ซึ่งกันและกัน อาจเกิดพฤติกรรมอย่างใดอย่างหนึ่งก่อนแล้วจึงไปสู่อีกพฤติกรรมก็ได้ การรับรู้การเปลี่ยนแปลงทางสรีรวิทยา และอารมณ์ผ่านการประเมินความรู้สึกนี้เองทำให้บุคคลรับรู้ว่าเขาวิตกกังวล จึงพยายามหาทางลดความวิตกกังวลโดย

1. เปลี่ยนสภาพแวดล้อมที่ก่อให้เกิดความวิตกกังวล
2. เรียนรู้ที่จะแสดงออกอย่างเหมาะสม
3. มีการประเมินผลต่อสิ่งเร้าใหม่
4. เรียนรู้วิธีลดความวิตกกังวลโดยตรง เช่น เรียนรู้เทคนิคการผ่อนคลาย เพื่อลดการกระตุ้นระบบประสาทส่วนกลาง และการเปลี่ยนแปลงทางสรีรวิทยา

ประเภทของความวิตกกังวล

สปีลเบิร์กเกอร์ (Spielberger, 1966) และ เลวิต (Levitt, 1967) ได้แบ่งความวิตกกังวลเป็น 2 ประเภทดังนี้

1. ความวิตกกังวลซึ่งขึ้นอยู่กับสถานการณ์ (situational anxiety) หรือ (acute anxiety) สปีลเบิร์กเกอร์ และคณะ (Spielberger, et al 1970) เรียกความ

วิตกกังวลประเภทนี้ว่า ความวิตกกังวลแบบสเทท (STATE-ANXIETY หรือ A-STATE) เป็นความวิตกกังวลซึ่งเกิดกับบุคคลแต่ละคนในบางสถานการณ์เท่านั้น ความเข้มของความวิตกกังวลที่เกิดขึ้นย่อมขึ้นอยู่กับความเข้มของสิ่งเร้าด้วย

2. ความวิตกกังวลซึ่งเป็นลักษณะประจำตัวของบุคคล (TRAIT-ANXIETY หรือ CHRONIC ANXIETY) สปีลเบอร์เกอร์ และคณะ (Spielberger et al, 1970) เรียกความวิตกกังวลประเภทนี้ว่า ความวิตกกังวลแบบเทรท (TRAIT - ANXIETY หรือ A - TRAIT) เป็นความวิตกกังวลที่มีลักษณะค่อนข้างจะคงที่ ความวิตกกังวลประเภทนี้มักจะเกิดขึ้นกับบุคคลในสถานการณ์ทั่ว ๆ ไปทุกสถานการณ์ และจะไม่ปรากฏออกมาในลักษณะพฤติกรรมโดยตรง แต่จะเป็นตัวเสริมของความวิตกกังวลแบบสเทท ทุกคนจะมีความวิตกกังวลประเภทนี้โดยที่ไม่รู้ตัว ก็เป็นส่วนหนึ่งของบุคลิกลักษณะ

สปีลเบอร์เกอร์ ชี้ให้เห็นว่าระดับความวิตกกังวลแบบสเททนั้น จะขึ้นอยู่กับความวิตกกังวลแบบเทรทด้วย กล่าวคือ บุคคลที่มีความวิตกกังวลแบบเทรทสูงย่อมมีแนวโน้มที่จะเกิดความวิตกกังวลแบบสเททได้สูง

ผลของความวิตกกังวล

ความวิตกกังวลมีผลต่อบุคคลทั้งทางด้านร่างกาย จิตใจ และความคิด ซึ่งพอสรุปผลของความวิตกกังวลของนักวิจัยและนักจิตวิทยา เช่น สาโรจน์ ปรินัยชาม และคณะ (2519) , สุวณีย์ ดันดีพิศนันทน์ (2522) เคฟเพนแบคเซอร์ และ ซูอินน์ (Deffenbacher and Suinn, 1982) , ไอซาร์ด (Izard, 1972) ที่พอสรุปได้ดังต่อไปนี้

1. ผลของความวิตกกังวลที่มีต่อการเปลี่ยนแปลงทางด้านชีวเคมีและสรีรวิทยา ในขณะที่มีความวิตกกังวล ร่างกายจะมีการเปลี่ยนแปลงด้านชีวเคมี ซึ่งผลของการเปลี่ยนแปลงนี้มีผลต่อการเปลี่ยนแปลงทางด้านสรีรวิทยา ความวิตกกังวลเป็นตัวกระตุ้นให้แคทีโกลามีน (Catecholamines) ถูกขับออกมาสู่กระแสเลือดมากขึ้น แคทีโกลามีนที่สำคัญ 2 ชนิดคือ อีพิเนพรีน (epinephrine) และนอร์อีพิเนพรีน (norepinephrine)

อีพิเนพรีน (Epinephrine) ทำให้หัวใจเต้นแรงและเร็วขึ้น ใจสั่น ชนลุก เหงื่อออก เพิ่มอัตราการเผาผลาญของร่างกาย เร่งการย่อยของน้ำตาลไกลโคเจนในตับ (glycogenolysis)

ทำให้น้ำตาลในเลือดสูงขึ้น นอกจากนี้ยังกระตุ้นต่อระบบประสาทส่วนกลาง ทำให้กระวนกระวาย ทำให้มันตายและหลอดลมขยายตัว

นอร์อีพิเนพรีน (Norepinephrine) ทำให้มีการหดตัวของหลอดเลือด ความดันโลหิตสูงขึ้น หัวใจเต้นช้าลง แต่ผลที่เกี่ยวกับอัตราการเผาผลาญของร่างกายต่อระบบประสาทส่วนกลางและการขยายหลอดลมมีน้อยกว่าอีพิเนพรีน

การเปลี่ยนแปลงทางด้านชีวเคมีที่สำคัญอีกประการหนึ่ง เมื่อมีความวิตกกังวลคือมีสารคอร์ติโคสเตียรอยด์ (Corticosteroids) ถูกขับออกมาสู่กระแสเลือดมากขึ้น คอร์ติโคสเตียรอยด์มีผลต่อร่างกายต่อไปนี้

1. ผลต่อการควบคุมความสมดุลของอิเล็กโทรไลต์ ทำให้เกิดการคั่งของโซเดียม
 2. ผลต่อการเผาผลาญอาหารจากพวก โปรตีน ไขมันและน้ำ
 3. ผลต่อไต ทำให้มีน้ำตาลในปัสสาวะ มีการขับยูริกแอซิก (uric acid) ทางปัสสาวะเพิ่มขึ้น
 4. ผลต่อเอ็นไซม์ โดยเฉพาะในกระเพาะอาหาร ทำให้เอนไซม์เพิ่มขึ้น มีกรดมากขึ้น เป็นผลในกระเพาะอาหาร
 5. ผลต่อระบบประสาทส่วนกลาง เช่น ทำให้นอนไม่หลับ กระวนกระวาย มีอาการทางจิตประสาทได้
 6. ผลต่อระบบการทำงานของหัวใจ ทำให้ปริมาณเลือดที่ขับออกจากหัวใจเพิ่มขึ้น
 7. ผลต่อระบบภูมิคุ้มกันของร่างกาย ระดับคอร์ติซอลที่สูงทำให้ร่างกายขาดความต้านทานโรค
 8. ผลต่อการเพิ่มหรือลดของการหลั่งฮอร์โมนเกี่ยวกับการเจริญเติบโต ส่วนใหญ่จะลดมากกว่า
2. ผลของความวิตกกังวลที่มีต่อการเปลี่ยนแปลงทางด้านอารมณ์ ความวิตกกังวลทำให้บุคคลเกิดความรู้สึกหวาดหวั่น ความตึงเครียดและความกลัว ซึ่งบุคคลอาจแสดงออกมาในลักษณะต่างๆ เช่น ตกใจง่ายหงุดหงิด โกรธ กระสับกระส่าย ใจสั่น เสียว ร้องไห้ง่าย เหนื่อยหน่าย เป็นต้น
3. ผลของความวิตกกังวลที่มีต่อการเปลี่ยนแปลงทางด้านความคิด ความจำ และการรับรู้ ได้แก่ ลืมง่ายประสิทธิภาพในการจำลดลง ระบบความคิดถูกรบกวน เช่น สับสน หมดสมาธิ ย้ำคิดย้ำทำ

การตัดสินใจได้ช้า ความคิดแคบและไม่ยืดหยุ่นในการแก้ปัญหา ความสนใจลดลง ขาดสมาธิการรับรู้ ผิดพลาด บุคคลที่มีความวิตกกังวลมีแนวโน้มที่จะคิดไปทางลคมุ่ค่าของตนเอง

4. ผลของความวิตกกังวลที่มีต่อพฤติกรรมการแสดงออก สุวณีย์ ตันดีพัฒนานันต์ (2522) ได้กล่าวถึงผลของความวิตกกังวลว่า เมื่อเกิดความวิตกกังวลขึ้น พฤติกรรมการแสดงออกโดยมาก จะเป็นพฤติกรรมอัตโนมัติ พฤติกรรมเหล่านี้จำแนกเป็น 4 กลุ่มใหญ่ คือ

1. พฤติกรรมที่แสดงความรู้สึกภายในออกมาทั้งอย่างเปิดเผยและอย่างซ่อนเร้น เช่น ความหงุดหงิด ใจร่นง่าย กระสับกระส่าย น้อยู่นิ่ง ความรู้สึกขุ่นเคือง ไม่เป็นมิตร เป็นต้น และอาจแสดงออกในรูปแบบอื่น เช่น พฤติกรรมวิรจริต โรคประสาททั้งหลาย

2. พฤติกรรมที่เบนความสนใจจากภาวะวิตกกังวลไปสู่อาการเจ็บป่วยทางร่างกาย ได้แก่ ผู้ป่วยไซโครโซมาติกทั้งหลาย ซึ่งทำให้ความสามารถในการกระทำสิ่งต่างว่น้อยลงและ เกิดพฤติกรรมหลีกเลี่ยงแบบต่างวคามมา เพื่อนำตนเองออกจากสภาพการณ์ที่นึ่งพึงพอใจนี้

3. การชะงักงันอยู่ในภาวะที่ก่อให้เกิดความวิตกกังวล พฤติกรรมการแสดงออก ได้แก่ การถอนตัวหนีจาก เหตุการณ์ การเก็บความรู้สึกไว้ภายในและกลายเป็นอาการซึมเศร้า มีพฤติกรรมถดถอยไปสู่พัฒนาการในวัยต้นว

4. พฤติกรรมที่พยายามทำความเข้าใจถึงสาเหตุของความวิตกกังวลและวิธีการที่ตนเองใช้เพื่อขจัดภาวะวิตกกังวลซึ่งหาให้ตนอีกอึดไม่สบายนั้น เสีย

การวัดระดับความวิตกกังวล

การวัดความวิตกกังวลสามารถวัดได้โดยการวัดการเปลี่ยนแปลงทางสรีรวิทยา การวัดโดยการตอบแบบสอบถามด้วยตนเอง การวัดโดยวิธีการใช้เทคนิคการฉายออกและการวัดโดยการสังเกตพฤติกรรมที่แสดงออกของบุคคล (Levitt, 1980 Cited by Endler and Edward, 1982)

1. การวัดการเปลี่ยนแปลงทางสรีรวิทยา โดยการประเมินการเปลี่ยนแปลงที่แสดงออกทางด้านร่างกาย เช่น การวัดอัตราการเต้นของหัวใจ อัตราการหายใจ ระดับความดันโลหิต การหลั่งน้ำลาย การหลั่งฮอว์โมนจากต่อมหมวกไต การตั้งของกล้ามเนื้อ ความเกร็งของผิวหนัง การตรวจคลื่นสมอง เป็นต้น โดยอาศัยผู้ชำนาญทางการตรวจและการแปล

2. การวิจัยการออกแบบสอบถามด้วยตนเอง เป็นการประเมินความวิตกกังวล ซึ่งเป็นความรู้สึกที่ตนเองรับรู้ได้โดยการตอบแบบสอบถามด้วยตนเองตามความรู้สึกของคนแล้วจึงนำมาประเมินความวิตกกังวลนั้นๆ ซึ่งแบบสอบถามหรือความวิตกกังวลได้มีผู้สร้างขึ้นใช้หลายชนิด เช่น แบบวัดความวิตกกังวลแบบ STAI (THE STATE - TRAIT ANXIETY INVENTORY) ของสปิลเบอร์เกอร์และคณะ (Spielberger, et al, 1970) แบบวัดความวิตกกังวลแบบ MAS (Taylor's Manifest Anxiety Scale) ของเทลเลอร์ (Taylor, 1953) เป็นต้น การประเมินความวิตกกังวลด้วยวิธีนี้ สามารถใช้ได้สะดวก และได้ผลดี ถ้าแบบวัดที่สร้างขึ้นมีความเที่ยงและความตรงสูง

3. การวิจัยการใช้เทคนิคการฉายออก (Projective technique) ได้แก่ แบบวัดของรอร์ชาร์ท ซึ่งการวิจัยวิธีนี้มีความยากลำบากในการแปลผล ต้องใช้ผู้เชี่ยวชาญ

4. การวิจัยการสังเกตพฤติกรรมที่แสดงออกของบุคคล การสังเกตนี้จะสังเกตถึงความผันแปรในด้าน การเคลื่อนไหว คำพูด การติดต่อสื่อสารโดยไมใช้คำพูด การรับรู้ ความสอดคล้องกันของการทำงานของร่างกาย การรับรู้ ความจำ การเรียนรู้ที่ง่ายและซับซ้อน อากาการกระสับกระส่าย ลูกลี้ลูกลน ร้องไห้ ถอนหายใจและพูดเร็วเร็ว เป็นต้น

งานวิจัยที่เกี่ยวข้อง

งานวิจัยในประเทศ

ในเรื่องความวิตกกังวลกับครูและนักศึกษา มาณิต ถนอมพวงเสรี (2522) ได้ศึกษาเรื่อง ความวิตกกังวล และ ความรู้สึกรับผิดชอบของอาจารย์ในวิทยาลัยครู กลุ่มตัวอย่างที่ใช้ในการศึกษาคั้งนี้ ทำการทดลองกับอาจารย์วิทยาลัยครู สังกัดกรมการฝึกหัดครู กระทรวงศึกษาธิการ ในปีการศึกษา 2521 จำนวน 338 คน วัดความวิตกกังวลโดยใช้ เครื่องมือวัดความวิตกกังวล ที่ผู้วิจัยสร้างขึ้นโดยอาศัยแนวคิดของ แคทเทิลส์ และ ซาราสัน เครื่องมือวัดความรู้สึกรับผิดชอบของ สมพงษ์ ภิรพันธ์ และ ยุพา อานันทสิทธิ์ มาปรับปรุงให้ดีขึ้น จากการศึกษาพบว่า อาจารย์วิทยาลัยครูจะมีความวิตกกังวลในระดับปานกลาง และค่อนข้างต่ำ และจะมีความรับผิดชอบสูง อาจารย์ในวิทยาลัยครู เพศชายและ เพศหญิงจะมีความวิตกกังวลและความรู้สึกรับผิดชอบแตกต่างกัน อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05 อาจารย์ในวิทยาลัยครู วุฒิปริญญาตรี หรือต่ำกว่าปริญญาตรี

และวุฒิสูงกว่าปริญญาตรีจะมีความวิตกกังวลแตกต่างกันอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .01 และจะมีความรู้สึกรับผิดชอบแตกต่างกันอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05 ไม่พบความแตกต่างของความวิตกกังวลและความรู้สึกรับผิดชอบระหว่างอาจารย์ที่มีประสบการณ์ทางการสอนยังไม่ครบ 10 ปี และมีประสบการณ์มากกว่า 10 ปี ไม่พบความแตกต่างของความวิตกกังวลและความรู้สึกรับผิดชอบระหว่างอาจารย์ที่เป็นโสดและอาจารย์ที่แต่งงานแล้วความวิตกกังวลและความรู้สึกรับผิดชอบของอาจารย์ในวิทยาลัยครูพบว่ามีความสัมพันธ์กันอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .01

ในปี พ.ศ. 2519 จารอง เงินดี (2519) ทำการศึกษาหาความสัมพันธ์ระหว่างความวิตกกังวลกับคุณธรรมด้าน ทาน บริจาค ความอ่อนโยน การไม่โกรธ และความอดทนของนิสิตมหาวิทยาลัย กลุ่มตัวอย่างที่ใช้ในการวิจัย ได้แก่ นิสิตมหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒประสานมิตร คณะศึกษาศาสตร์ ที่กำลังเรียนอยู่ชั้นปีที่ 4 ปีการศึกษา 2519 จำนวน 100 คน และนิสิตจุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย คณะรัฐศาสตร์ที่กำลังเรียนชั้นปีที่ 4 ปีการศึกษา 2519 จำนวน 100 คน วิชาใช้แบบสอบถามวัดความวิตกกังวล และแบบสอบถามวัดคุณธรรม 5 ด้านได้แก่ ทาน บริจาค ความอ่อนโยน การไม่โกรธ และความอดทน

จากการวิจัยครั้งนี้พบว่า ความสัมพันธ์ภายในระหว่างคุณธรรมทั้ง 5 ด้าน คือ ทาน บริจาคความอ่อนโยน การไม่โกรธ และความอดทนในกลุ่มนิสิตทั้งหมด และในกลุ่มที่แยกตามสาขาอาชีพที่มีความสัมพันธ์ทางบวกทั้งโดย ถือเกณฑ์การรับรู้มาตรฐานสังคม และถือเกณฑ์ตามอัศภาพ ผลการศึกษาความสัมพันธ์ระหว่างคุณธรรมทั้ง 5 กับองค์ประกอบทั้ง 6 ของความวิตกกังวล โดยถือเกณฑ์การรับรู้ตามมาตรฐานสังคม และ ถือเกณฑ์ตามอัศภาพ ปรากฏว่าในกลุ่มตัวอย่างทั้งหมดและในกลุ่มที่แยกตามสาขาวิชาชีพทั้ง 2 สาขามีความสัมพันธ์ทางลบ คือ ถ้ามีความวิตกกังวลสูงทัศนคติต่อคุณธรรมทั้ง 5 จะต่ำและในทางกลับกันคือถ้าความวิตกกังวลต่ำทัศนคติต่อคุณธรรมทั้ง 5 จะสูง

ส่วนผลการศึกษาเปรียบเทียบคุณธรรมทั้ง 5 ด้าน ระหว่างนิสิตรัฐศาสตร์กับนิสิตครูนั้น ปรากฏว่าเมื่อถือเกณฑ์การรับรู้มาตรฐานสังคมแล้ว ทัศนคติต่อมาตรฐานสังคมในคุณธรรม 3 ใน 5 ประการ (ยกเว้นทาน และการไม่โกรธ) ของนิสิตรัฐศาสตร์ต่ำกว่า (เลวกว่า) นิสิตครู แต่เมื่อถือเกณฑ์ตามอัศภาพแล้วพบว่านิสิตรัฐศาสตร์มีทัศนคติต่อคุณธรรม 4 ใน 5 ประการ (ยกเว้นความอ่อนโยน) สูงกว่า (ดีกว่า) นิสิตครู

ในปี พ.ศ. 2522 เอ็ดมุนด์ เรียร์ทริล (2522) ได้ศึกษาเรื่องที่เกี่ยวข้องกับความวิตกกังวลกับกลุ่มเรื่องอิทธิพลของความกลัวและสถานการณ์เงื่อนไขที่มีต่อความต้องการ เข้าร่วมกลุ่มกลุ่มตัวอย่างที่ใช้ในการศึกษาค้นคว้าครั้งนี้ ได้แก่ นิสิตระดับปริญญาตรี ปีที่ 1 ปีการศึกษา 2522 ของมหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒประสานมิตร จำนวน 80 คน เป็นนิสิตชาย 40 คน นิสิตหญิง 40 คน ศึกษาระเบียบวิธีและอุปกรณ์ในการทดลอง 5 รายการ พร้อมทั้งแบบทดสอบความต้องการ เข้าร่วมกลุ่มของบุคคล ผลการศึกษาพบว่า ความกลัวกับสถานการณ์เงื่อนไขมีปฏิสัมพันธ์กันอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติต่อความต้องการ เข้าร่วมกลุ่มของกลุ่มตัวอย่าง กลุ่มตัวอย่างที่มีความกลัวต่างกันมีความต้องการ เข้าร่วมกลุ่มแตกต่างกัน กลุ่มตัวอย่างที่อยู่ในสถานการณ์เงื่อนไขต่างกันมีความต้องการ เข้าร่วมกลุ่มแตกต่างกัน กลุ่มตัวอย่างที่มีความกลัวต่างกันและอยู่ในสถานการณ์เงื่อนไขต่างกันมีความต้องการ เข้าร่วมกลุ่มแตกต่างกันดังนี้คือ

กลุ่มที่มีความกลัวมากในสถานการณ์ปรากฏชัดมีความต้องการ เข้าร่วมกลุ่มสูงกว่ากลุ่มที่มีความกลัวน้อยในสถานการณ์ปรากฏชัด และกลุ่มที่มีความกลัวน้อยในสถานการณ์คลุมเครือ

กลุ่มที่มีความกลัวมากในสถานการณ์คลุมเครือมีความต้องการ เข้าร่วมกลุ่มสูงกว่ากลุ่มที่มีความกลัวน้อยในสถานการณ์ปรากฏชัด และกลุ่มที่มีความกลัวน้อยในสถานการณ์คลุมเครือ

ส่วนกลุ่มที่มีความกลัวมากในสถานการณ์ปรากฏชัดมีแนวโน้มว่าจะมีความต้องการ เข้าร่วมกลุ่มสูงกว่ากลุ่มที่มีความกลัวมากในสถานการณ์คลุมเครือ และกลุ่มที่มีความกลัวน้อยในสถานการณ์ปรากฏชัดก็มีแนวโน้มว่าจะมีความต้องการ เข้าร่วมกลุ่มสูงกว่ากลุ่มที่มีความกลัวน้อยในสถานการณ์คลุมเครือเช่นกัน

ในปี พ.ศ. 2521 สมัญญา เสียงาส (2521) ได้ทำการวิจัยเรื่องความวิตกกังวลและวิธีลดความวิตกกังวลของนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาตอนปลาย สังกัดกรมสามัญศึกษา เขตกรุงเทพมหานคร กลุ่มตัวอย่างที่ใช้ในการศึกษาค้นคว้าครั้งนี้เป็นนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาตอนปลายปีการศึกษา 2520 ของโรงเรียนมัธยมศึกษา สังกัดกรมสามัญศึกษา เขตกรุงเทพมหานคร จำนวน 375 คน แบ่งเป็นชาย 199 คน หญิง 176 คน ศึกษาระเบียบวิธีแบบสอบถามความวิตกกังวลและวิธีลดความวิตกกังวล ผลการวิจัยพบว่า นักเรียนมีความวิตกกังวลด้านการเรียนกับด้านอาชีพมากที่สุด นักเรียนหญิงมีความวิตกกังวลด้านสังคมมากกว่านักเรียนชาย นักเรียนที่มีผลสัมฤทธิ์ทางการเรียนต่ำมีความวิตกกังวลด้านส่วนตัวมากกว่านักเรียนที่มีผลสัมฤทธิ์ทางการเรียนสูง นักเรียนที่มีผลสัมฤทธิ์ทางการเรียนต่ำ

มีความวิตกกังวลด้านการเรียนกับด้านอาชีพมากกว่านักเรียนที่มีผลสัมฤทธิ์ทางการเรียนสูง นักเรียนที่ได้รับการอบรมเลี้ยงดูแบบไม่ได้รับความอบอุ่นมีความวิตกกังวลด้านสังคม ด้านส่วนตัว และด้านการเรียนกับอาชีพมากกว่านักเรียนที่ได้รับการเลี้ยงดูแบบได้รับความอบอุ่น นักเรียนเลือกใช้ชีวิตความวิตกกังวลแบบใช้เหตุผลมากที่สุด นักเรียนชายและนักเรียนหญิงเลือกใช้ชีวิตความวิตกกังวลด้านสังคม ด้านส่วนตัว และด้านการเรียนกับอาชีพแตกต่างกัน นักเรียนที่มีผลสัมฤทธิ์ทางการเรียนสูง และต่ำ เลือกใช้ชีวิตความวิตกกังวลด้านการเรียนกับอาชีพแตกต่างกัน นักเรียนที่ได้รับการอบรมเลี้ยงดูแบบได้รับความอบอุ่น และนักเรียนที่ได้รับการอบรมเลี้ยงดูแบบไม่ได้รับความอบอุ่น เลือกใช้ชีวิตความวิตกกังวลด้านส่วนตัว และด้านการเรียนกับอาชีพแตกต่างกัน การมีความวิตกกังวลกับการเลือกใช้ชีวิตความวิตกกังวลแบบก้าวร้าวมีความสัมพันธ์กันทางบวกอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05 การมีความวิตกกังวลกับการเลือกใช้ชีวิตความวิตกกังวลแบบถอยหนีสัมพันธ์กันทางบวกอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .01 ส่วนการมีความวิตกกังวลกับการเลือกใช้ชีวิตความวิตกกังวลแบบใช้เหตุผลไม่มีความสัมพันธ์กัน

ในเรื่องความวิตกกังวลในการแข่งขันกีฬา จันทรพิมพ์ พลพงษ์ (2528) ได้ศึกษาเรื่องความวิตกกังวลของนักกีฬาประเภททีม กลุ่มตัวอย่างที่ใช้ในการศึกษาครั้งนี้เป็นนักกีฬาประเภททีมหญิงจำนวน 211 คน เป็นนักกีฬาประเภททีมที่มีการปะทะ (บาสเกตบอล) จำนวน 115 และนักกีฬาประเภททีมที่ไม่มีการปะทะ (วอลเลย์บอล) จำนวน 96 คน ซึ่งเข้าแข่งขันกีฬาระดับพลศึกษาทั่วประเทศ ครั้งที่ 10 ณ จังหวัดมหาสารคาม ระหว่างวันที่ 9 - 18 ธันวาคม 2527 วิจัยใช้แบบทดสอบความวิตกกังวลชื่อ STATE TRAIT ANXIETY INVENTORY ชื่อย่อว่า "STAI" ที่สร้างขึ้นโดย สปีลเบอร์เกอร์, กอร์ซิช และ ลูซีน (Spielberger, Gorsuch and Lushene) ซึ่งอุคม พิมพ์ ใต้เรียบเรียงขึ้นเป็นภาษาไทย จากการศึกษพบว่า

1. ความวิตกกังวลเฉพาะสถานการณ์ (State Anxiety) ระหว่างนักกีฬาประเภททีมที่มีการปะทะ (บาสเกตบอล) กับนักกีฬาประเภททีมที่ไม่มีการปะทะ (วอลเลย์บอล) ก่อนการแข่งขันและหลังการแข่งขันในรอบแรก มีความแตกต่างกันอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05 ส่วนในรอบที่สอง รอบรองชนะเลิศ และรอบชิงชนะเลิศนั้นแตกต่างกัน

2. ความวิตกกังวลเฉพาะสถานการณ์ ของนักกีฬาประเภททีมที่มีการปะทะ (บาสเกตบอล) ก่อนการแข่งขันและหลังการแข่งขันของคู่ชิงชนะเลิศ ในรอบแรก รอบรองชนะเลิศ และรอบชิงชนะเลิศ มีความแตกต่างกันอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05 ส่วนในรอบที่สอง นั้นแตกต่างกัน



3. เปรียบเทียบความวิตกกังวลเฉพาะสถานการณ์ ของนักกีฬาประเภททีม ที่ไม่มีการปะทะ (วอลเลย์บอล) ก่อนการแข่งขันและหลังการแข่งขันของคู่ชิงชนะเลิศ ในรอบชิงชนะเลิศ มีความแตกต่างกันอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05 ส่วนในรอบแรก รอบที่สอง และรอบรองชนะเลิศ ไม่แตกต่างกัน
4. ความวิตกกังวลเฉพาะสถานการณ์ของนักกีฬาประเภททีมที่มีการปะทะ (บาสเกตบอล) ระหว่างก่อนการแข่งขันกับหลังการแข่งขัน ในรอบแรก มีความแตกต่างกันอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05 ส่วนในรอบที่สอง รอบรองชนะเลิศ และรอบชิงชนะเลิศ ไม่แตกต่างกัน
5. ความวิตกกังวลเฉพาะสถานการณ์ ของนักกีฬาประเภททีมที่ไม่มีการปะทะ (วอลเลย์บอล) ระหว่างก่อนการแข่งขันกับหลังการแข่งขันในรอบแรก รอบที่สอง มีความแตกต่างกันอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05 ส่วนในรอบรองชนะเลิศและรอบชิงชนะเลิศ ไม่แตกต่างกัน
6. ความวิตกกังวลเฉพาะตัว (Trait Anxiety) ระหว่างนักกีฬาประเภททีมที่มีการปะทะ (บาสเกตบอล) กับนักกีฬาประเภททีมที่ไม่มีการปะทะ (วอลเลย์บอล) ก่อนการแข่งขันและหลังการแข่งขัน มีความแตกต่างกันอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05
7. ความวิตกกังวลเฉพาะตัว ของนักกีฬาประเภททีมที่มีการปะทะ (บาสเกตบอล) ก่อนการแข่งขันกับหลังการแข่งขัน ไม่แตกต่างกัน
8. ความวิตกกังวลเฉพาะตัว ของนักกีฬาประเภททีมที่ไม่มีการปะทะ (วอลเลย์บอล) ก่อนการแข่งขันกับหลังการแข่งขัน ไม่แตกต่างกัน
9. ความวิตกกังวลเฉพาะตัว ของนักกีฬาประเภททีมที่มีการปะทะ (บาสเกตบอล) ระหว่างคู่ชิงชนะเลิศ ก่อนการแข่งขันและหลังการแข่งขัน ไม่แตกต่างกัน
10. ความวิตกกังวลเฉพาะตัว ของนักกีฬาประเภททีมที่ไม่มีการปะทะ (วอลเลย์บอล) ระหว่างคู่ชิงชนะเลิศ ก่อนการแข่งขันและหลังการแข่งขัน ไม่แตกต่างกัน
11. ความวิตกกังวลเฉพาะตัว ของนักกีฬาประเภททีมที่มีการปะทะ (บาสเกตบอล) และนักกีฬาประเภททีมที่ไม่มีการปะทะ (วอลเลย์บอล) ก่อนการแข่งขันและหลังการแข่งขันไม่แตกต่างกัน

งานวิจัยต่างประเทศ

จากการวิจัยเกี่ยวกับความวิตกกังวลกับพฤติกรรมของบุคคล ปรากฏว่างานวิจัยที่ศึกษา มีความเกี่ยวข้องกับความวิตกกังวลของมารดาและ เด็ก เป็นส่วนใหญ่ ดังสรุปรายงานการวิจัยต่อไปนี้

ไลท์ และ เฟนสเตอร์ (Light and Fenster, 1974) ได้ศึกษาเกี่ยวกับความกังวลของมารดาในขณะตั้งครรภ์ การศึกษานี้มีวัตถุประสงค์ที่จะศึกษาว่าในขณะตั้งครรภ์มารดามีความ ห่วงใยเกี่ยวกับเรื่องอะไรบ้าง และศึกษาถึงความสัมพันธ์ระหว่างระดับการศึกษาและลำดับที่ของการตั้งครรภ์ กับความวิตกกังวลในด้านต่าง ๆ ของมารดาในขณะตั้งครรภ์ ตัวอย่างที่ใช้ในการศึกษา เป็นมารดาหลังคลอดบุตร จำนวน 202 คน เครื่องมือที่ใช้ในการวิจัยเป็นแบบสอบถามที่ผู้วิจัยสร้างขึ้นเอง เป็นแบบสอบถามเกี่ยวกับเรื่องที่มาตราวุฒิกังวลในขณะตั้งครรภ์ ซึ่งแบ่งเป็น 10 ด้าน ดังต่อไปนี้

1. ทางด้านทารก เช่น ความสมบูรณ์และความปกติของทารก
 2. ทางด้านการคลอด และการเกิดของทารก เช่น อาการแรกเกิดของทารก เป็นอย่างไร
 3. ทางด้านผลที่ตามมาหลังจากการคลอดบุตร
 4. ทางด้านเกี่ยวกับตนเอง เช่น ความมีเสน่ห์ ความตั้งใจดูแล
 5. ทางด้านการเงินของครอบครัว
 6. ทางด้านการรักษาของแพทย์ เช่น เกี่ยวกับเรื่องยาสลับซึ่งอาจจะได้รับในขณะคลอดบุตร
 7. ทางด้านครอบครัว เช่น พฤติกรรมของสามีต่อการตั้งครรภ์ครั้งนี้
 8. ทางด้านแพทย์ ได้แก่ การปฏิบัติตามคำแนะนำของแพทย์ เช่น การควบคุมอาหาร การควบคุมน้ำหนัก
 9. ทางด้านเกี่ยวกับการกินยา และการคุมกำเนิด เช่น ยาที่ได้รับก่อนการตั้งครรภ์ หรือขณะตั้งครรภ์และผลกระทบต่อทารก
 10. ทางด้านความบกพร่อง ความผิดปกติในการคลอด และผลกระทบต่อทารก
- ผลการศึกษาพบว่า กลุ่มตัวอย่างมากกว่า 50 เปอร์เซ็นต์ มีความวิตกกังวลเกี่ยวกับทางด้านทารก ได้แก่ ความปกติและความสมบูรณ์ของทารก ทางด้านการคลอด และผลที่ตามมาหลัง

จากการคลอดบุตร จากการศึกษาถึงความสัมพันธ์ระหว่างระดับการศึกษา และลำดับที่ของการตั้งครรภ์กับความวิตกกังวลในด้านต่าง ๆ ของมารดาในขณะตั้งครรภ์ พบว่ามีความแตกต่างกัน

สแตนดีเลย์ ไซล และ โคปาน (Standley, Soule and Copans, 1979) ศึกษาเกี่ยวกับความวิตกกังวลของหญิงมีครรภ์ และผลของความวิตกกังวลต่อมารดาและทารก กลุ่มตัวอย่างที่ใช้ในการศึกษาเป็นหญิงมีครรภ์แรก จำนวน 73 คน มีการตั้งครรภ์และการคลอดปกติ กลุ่มตัวอย่างอายุ 18-36 ปี อายุเฉลี่ยเฉลี่ย 24.6 ปี วิธีการศึกษาแบ่งออกเป็นขั้นตอนดังนี้

1. สัมภาษณ์กลุ่มตัวอย่างเป็นรายบุคคล โดยจิตแพทย์หรือนักจิตวิทยา ซึ่งมีความเห็นตรงกันมากกว่า 90 เปอร์เซ็นต์ หากการสัมภาษณ์เมื่อกลุ่มตัวอย่างมีอายุครรภ์ 36-40 สัปดาห์ สัมภาษณ์เกี่ยวกับการตั้งครรภ์ สัมพันธภาพในชีวิตสมรสและทางสังคม ความคาดหวังการเตรียมตัวสำหรับทารกที่จะเกิดมา และบทบาทการเป็นพ่อแม่ หลังจากนั้นวัดความวิตกกังวล

ในการศึกษา นี้ แบ่งความวิตกกังวลออกเป็น 3 ด้านดังนี้

1. ความวิตกกังวลต่อการตั้งครรภ์และการคลอด (Anxiety about Pregnancy and Childbirth) ได้แก่ความวิตกกังวลโดยทั่ว ๆ ไปในขณะตั้งครรภ์ ความวิตกกังวลเกี่ยวกับทางด้านร่างกาย ทางด้านการคลอด และทางด้านทารก

2. ความวิตกกังวลต่อการเป็นบิดามารดา (Anxiety about Parenting) ได้แก่ความวิตกกังวลเกี่ยวกับการให้นม ให้อาหารและการเลี้ยงดู

3. ความวิตกกังวลซึ่งแสดงออกทางอาการทางจิต (Psychiatric Symptoms) ผลการศึกษาพบว่า

1. อายุของหญิงมีครรภ์มีความสัมพันธ์ในทางลบ กับความวิตกกังวลต่อการตั้งครรภ์และการคลอด อย่างมีนัยสำคัญที่ระดับ .01

2. อายุของหญิงมีครรภ์มีความสัมพันธ์ในทางลบ กับอาการทางจิต อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .01

3. ระดับการศึกษาของหญิงมีครรภ์มีความสัมพันธ์ในทางลบ กับความวิตกกังวลต่อการตั้งครรภ์และการคลอด อย่างมีนัยสำคัญที่ระดับ .01

4. พบความสัมพันธ์ในทางลบระหว่างหญิงมีครรภ์ที่มีการเตรียมตัวสำหรับทารกที่จะเกิดมา กับความวิตกกังวลต่อการตั้งครรภ์และการคลอด อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .001

5. พบความสัมพันธ์ในทางลบระหว่างหญิงตั้งครรภ์ที่มีการเตรียมตัวสำหรับทารกที่จะเกิดมา กับความวิตกกังวลต่อการเป็นบิดามารดา อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05
6. พบความสัมพันธ์ในทางบวกระหว่างการเข้าเรียนในขณะคลอด กับความวิตกกังวลเกี่ยวกับการตั้งครรภ์และการคลอด และการเป็นมารดาอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .01
7. ไม่พบความสัมพันธ์ระหว่างน้ำหนักของทารก กับความวิตกกังวลทั้ง 3 ด้านของหญิงตั้งครรภ์
8. พบความสัมพันธ์ในทางลบระหว่าง Infant motor maturity กับความวิตกกังวลต่อการตั้งครรภ์และการคลอดและ เป็นมารดา อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .01

เลสเซอร์ (Lesser, 1984) ได้ศึกษาระดับความวิตกกังวลของหญิงครรภ์แรกที่มีอายุแตกต่างกัน การศึกษานี้มีวัตถุประสงค์ที่จะศึกษาว่าหญิงครรภ์แรกที่มีอายุแตกต่างกันระดับความวิตกกังวลจะแตกต่างกันหรือไม่ กลุ่มตัวอย่างที่ใช้ในการศึกษานี้เป็นหญิงครรภ์แรก ซึ่งเป็นชนชั้นกลาง จำนวน 286 คน กระจายแบ่งกลุ่มตัวอย่าง เป็น 3 กลุ่ม ตามอายุดังนี้คือ 1) กลุ่มอายุ 19-24 ปี 2) กลุ่มอายุ 25-29 ปี 3) กลุ่มอายุตั้งแต่ 30 ปีขึ้นไป เครื่องมือที่ใช้ในการศึกษาคือ แบบวัดความวิตกกังวลเฉพาะสถานการณ์ และ เฉพาะตัว หรือแบบวัด เอส ที เอ ไซ (STAI - The State-Trait Anxiety Inventory) ของสปิลเบอร์เกอร์และคณะ (Spielberger et al, 1970) การเก็บรวบรวมข้อมูล ให้กลุ่มตัวอย่างตอบแบบสอบถามเพื่อเก็บข้อมูลเกี่ยวกับอายุระดับการศึกษา ประวัติการเจ็บป่วย และการทำงาน และให้กลุ่มตัวอย่างตอบแบบวัด เอส ที เอ ไซ ในขณะที่ตั้งครรภ์ได้ 28-40 สัปดาห์ หรืออยู่ในระยะไตรมาสที่ 3 ของการตั้งครรภ์ ผลการศึกษาพบว่า

1. กลุ่มตัวอย่าง 3 กลุ่มคือ กลุ่มอายุ 19-24 ปี, 25-29 ปี และ 30 ปีขึ้นไป มีความวิตกกังวลแบบเฉพาะสถานการณ์ไม่แตกต่างกันอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติ
2. เมื่อวิเคราะห์หาความสัมพันธ์ระหว่างระดับความวิตกกังวลแบบเฉพาะสถานการณ์ของกลุ่มตัวอย่างทั้ง 3 กลุ่มกับจำนวนการทำงาน การแต่งลูก จำนวนปีที่เรียนและจำนวนปีที่ทำงาน พบว่ามีความสัมพันธ์อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติ ระหว่างระดับความวิตกกังวลแบบเฉพาะสถานการณ์กับจำนวนครั้งที่ทำงานทั้งในกลุ่มอายุ 19-24 ปี และในกลุ่มอายุมากกว่า 30 ปี พบว่ามีความสัมพันธ์กันอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติระหว่างระดับความวิตกกังวลแบบเฉพาะสถานการณ์กับจำนวนครั้งที่แต่งลูก

และพบว่าในทุกกลุ่มอายุมีความสัมพันธ์อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติระหว่างระดับความวิตกกังวลแบบเฉพาะสถานการณ์กับระดับการศึกษา

3. การศึกษานี้พบว่า ตัวแปรที่ทำให้ระดับความวิตกกังวลแบบเฉพาะสถานการณ์ของหญิงครรภ์แรกในแต่ละกลุ่มแตกต่างกันอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติคือ ระดับความวิตกกังวลแบบเฉพาะตัว ระดับการศึกษาของหญิงมีครรภ์พวกที่มีถิ่นกำเนิดทาง เชื้อสายสเปน และพวกกลุ่มอายุน้อยที่นำเชิขวลาตินผิวขาว

ส่วนปัญหาในเรื่องความวิตกกังวลและความกลัวนั้น แพทเทอร์สัน และคณะ (Paterson et al, 1984) ได้ทดลองให้เด็กที่กำลังจะเข้ารับการผ่าตัดในช่องปาก จำนวน 44 คน อายุประมาณ 2-11 ปี แบ่งเป็น 4 กลุ่ม โดยเด็กทุกคนไม่เคยได้รับการผ่าตัดมาก่อน และไม่เคยนอนในโรงพยาบาลในช่วง 1 ปีที่ผ่านมา โดยทดลองเสนอตัวแบบสัญลักษณ์ 3 ประเภทคือ หุ่นกระบอก ภาพยนต์ และเทปบันทึกภาพ ซึ่งแสดงให้เห็นตั้งแต่รับการเตรียมการ เข้าผ่าตัดดมยาสลบ และเข้าผ่าตัด และอยู่ในโรงพยาบาลน้อยกว่า 24 ชม. ผลปรากฏว่าเด็ก 3 กลุ่มแรกที่ใช้ตัวแบบสัญลักษณ์กลุ่มละ 1 ประเภท ลดความวิตกกังวลลง แต่เด็กในกลุ่มที่ 4 ที่ไม่ได้รับตัวแบบ ความวิตกกังวลไม่ได้ลดลงโดยผลของการทดลองทั้งกลุ่มที่ 1, 2 และ 3 ไม่พบความแตกต่างกันแต่อย่างใด

แบนเดอร์ และคณะ (Bander et al, 1982) ศึกษาเปรียบเทียบผลของการวิตกกังวลในการเรียนคณิตศาสตร์ โดยวิธีใช้ตัวชี้แนะที่จะช่วยควบคุมให้เกิดการผ่อนคลาย กับวิธีการให้ฝึกทักษะในการเรียนคณิตศาสตร์ให้มากขึ้น โดยแบ่งผู้รับการทดลองจำนวน 36 คน ออกเป็น 4 กลุ่ม กลุ่มที่ 1 ให้ฝึกทักษะในการเรียนคณิตศาสตร์มากขึ้น กลุ่มที่ 2 ให้ตัวชี้แนะที่จะช่วยควบคุมให้เกิดการผ่อนคลาย กลุ่มที่ 3 ให้ทั้งการฝึกทักษะในการเรียนคณิตศาสตร์ และให้ตัวชี้แนะให้มีการผ่อนคลาย กลุ่มที่ 4 สอนตามปกติ ผลปรากฏว่าจาก แบบวัดความวิตกกังวลทางคณิตศาสตร์ และจากการทำคณิตศาสตร์ของผู้รับการทดลอง พบว่าการให้ฝึกทักษะในการเรียนคณิตศาสตร์มากขึ้นให้ผลการลดความวิตกกังวล แต่เมื่อมีการติดตามผล ปรากฏว่าการให้ตัวชี้แนะเพื่อให้มีการผ่อนคลาย ได้ผลการลดความวิตกกังวลได้ดีกว่าวิธีอื่น ๆ ทุกวิธี

ไวเนอร์ (Winer, 1982) ได้รวบรวมงานวิจัยที่ศึกษาถึงการลดความวิตกกังวลของเด็กที่จะไปพบทันตแพทย์ และพบว่าสาเหตุของการเกิดความวิตกกังวลดังกล่าวเกิดจากประสบการณ์การที่จะต้องไปพบทันตแพทย์ซ้ำอีก และประสบการณ์ที่ได้รับจากครอบครัว เช่น เห็นความวิตกกังวล

ของผู้ปกครองต่อการไปรักษาฟัน หรือได้เห็นบุคคลในครอบครัวได้รับความเจ็บปวด ทรมานหลังจากไปพบทันตแพทย์มาแล้ว นอกจากนั้นก็ยังสามารถเห็นเหตุการณ์ความเจ็บปวดดังกล่าวมาจากเพื่อนในชั้นเรียนและในสังคมทั่ว ๆ ไป และสำหรับการลดความวิตกกังวลนั้น ไวเนอร์ เสนอว่าการให้ตัวแบบและการลดความรู้สึกอย่าง เป็นระบบมีประสิทธิภาพในการลดความวิตกกังวลมากที่สุด

เครแกน และคณะ (Cragan et al, 1984) ได้ศึกษาเกี่ยวกับวิธีการควบคุมความวิตกกังวลโดยการให้วัดความวิตกกังวลและการควบคุมตนเองให้ผ่อนคลาย ซึ่งได้มีการทดลองในผู้ป่วยแผนกผู้ป่วยนอกที่เข้ามารับการรักษา กระจายแบ่งเป็น 3 กลุ่ม กลุ่มที่ 1 ให้ฝึกการจัดการกับความวิตกกังวล กลุ่มที่ 2 ให้ควบคุมตนเองให้ผ่อนคลาย กลุ่มที่ 3 เป็นกลุ่มควบคุม ผลปรากฏว่าในกลุ่มที่ 1 และ 2 ทั้ง 2 วิธีทำให้ความวิตกกังวลที่มีอยู่เป็นประจำในบุคคล (trait anxiety) และความวิตกกังวลต่อสถานการณ์หรือสิ่งใดสิ่งหนึ่งที่จะทำให้เกิดความไม่พึงพอใจหรือเกิดอันตราย (state anxiety) รวมทั้งปฏิกิริยาที่แสดงถึงความตึงเครียดและวิตกกังวลหรือกลัวได้ลดลง แต่ไม่พบความแตกต่างของทั้ง 2 วิธีในผลการลดความวิตกกังวล

ชูลส์ (Schuele, 1979) ได้ศึกษาหาความสัมพันธ์ระหว่างความรู้สึกถึงคุณค่าแห่งตนกับสมรรถภาพทางกายของนิสิตหญิง จำนวน 100 คน ที่ลงทะเบียนเรียนวิชาพลศึกษาเป็นวิชาบังคับ กระจายใช้แบบสำรวจความรู้สึกถึงคุณค่าแห่งตนของคูเปอร์สมิทส์ φόร์มบี สำหรับผู้ใหญ่ (Coopersmith Self - Esteem Inventory Form B for Adult) แบบทดสอบการควบคุมตนเองทั้งภายในและภายนอก ของโนวิกี้ สตรีคแลนค์ สำหรับผู้ใหญ่ (The Adult Nowicky Strickland Internal - External Control Scale) แบบทดสอบสภาวะความวิตกกังวล (State of Anxiety) และแบบทดสอบวัดสมรรถภาพทางกายสตีปเทสต์ ของ ฮาร์วาร์ด (Harvard Step Test) ผลการศึกษาพบว่า

1. มีความสัมพันธ์ระหว่างสมรรถภาพทางกายกับความรู้สึกถึงคุณค่าแห่งตนโดยที่เมื่อระดับสมรรถภาพทางกายเพิ่มขึ้น ความรู้สึกถึงคุณค่าแห่งตนก็มีแนวโน้มจะเพิ่มขึ้นด้วย
2. ค่าเฉลี่ยของความรู้สึกถึงคุณค่าแห่งตนเพิ่มขึ้นตามระดับของสมรรถภาพทางกาย
3. มีความสัมพันธ์ระหว่างสมรรถภาพทางกายกับความสามารถในการควบคุมตนเองโดยเมื่อระดับสมรรถภาพทางกายเพิ่มขึ้น ความสามารถในการควบคุมตนเองภายในก็เพิ่มมากขึ้นด้วย

4. มีความสัมพันธ์ระหว่างความรู้สึกถึงความมีคุณค่าแห่งตนกับความสามารถในการควบคุมตนเองโดยเมื่อความรู้สึกคุณค่าแห่งตนเพิ่มขึ้นความสามารถในการควบคุมตนเองภายในก็เพิ่มมากขึ้นด้วย
5. มีความสัมพันธ์ระหว่างสมรรถภาพทางกายกับสภาวะของความวิตกกังวลโดยเมื่อระดับสมรรถภาพทางกายเพิ่มขึ้น สภาวะความวิตกกังวลก็มีแนวโน้มจะลดลง
6. สภาวะของความวิตกกังวลมีผลเพียงเล็กน้อย ต่อการแสดงออกในการทดสอบสมรรถภาพทางกาย



ศูนย์วิทยทรัพยากร
จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย