จากความกลัวสู่ความเข้าใจ: วิธีจัดการความวิตกกังวลตามสถานการณ์

From Fear to Understanding: Methods for Managing Situational Anxiety

ตฏิลา จำปาวัลย์

Tatila Jampawal

บริษัท น้ำมันพืชไทย จำกัด (มหาชน) กรุงเทพมหานคร 10600

Thai Vegetable Oil Public Company Limited, Bangkok, 10600

*Corresponding author E-mail: Tatila.j@gmail.com

Received: *19 April 2023*, **Revised:** *16 May 2023,* **Accepted:** *27 June 2023*

บทคัดย่อ

การวิจัยนี้มีวัตถุประสงค์ 1) เพื่อศึกษาแนวคิดและทฤษฎีเกี่ยวกับความวิตกกังวลตามสถานการณ์ 2) เพื่อวิเคราะห์วิธีการจัดการความวิตกกังวลตามสถานการณ์ที่มีประสิทธิภาพ และ 3) เพื่อสังเคราะห์องค์ความรู้ใหม่เกี่ยวกับกระบวนการเปลี่ยนผ่านจากความกลัวสู่ความเข้าใจในการจัดการความวิตกกังวล รูปแบบการวิจัยเป็นการวิจัยเชิงคุณภาพ แบบการศึกษาเอกสาร ใช้แนวคิดทฤษฎีองค์รวมเกี่ยวกับความวิตกกังวลและการจัดการอารมณ์เป็นกรอบการวิจัย ข้อมูลที่ใช้ในการวิจัยได้จากการสืบค้นเอกสารวิชาการ บทความวิจัย และงานวิจัยที่เกี่ยวข้อง จำนวน 45 เอกสาร โดยเลือกเอกสารที่ตีพิมพ์ในช่วงปี 2015-2023 เครื่องมือที่ใช้ในการวิจัยมี 3 ชนิด คือ 1) แบบประเมินคุณภาพเอกสาร 2) แบบบันทึกการวิเคราะห์เนื้อหา 3) แบบสังเคราะห์ข้อมูล วิเคราะห์ข้อมูลโดยใช้การวิเคราะห์เนื้อหาแบบอุปนัยและการสังเคราะห์แบบพรรณนา

ผลการวิจัยพบว่า 1) ความวิตกกังวลตามสถานการณ์เป็นปฏิกิริยาทางอารมณ์ที่เกิดขึ้นเมื่อบุคคลเผชิญกับสถานการณ์ที่คาดไม่ถึงหรือท้าทาย ซึ่งมีองค์ประกอบทางกาย อารมณ์ และความคิด 2) วิธีการจัดการที่มีประสิทธิภาพประกอบด้วย การรู้จักตัวเอง การฝึกเทคนิคผ่อนคลาย การปรับโครงสร้างความคิด และการสร้างระบบสนับสนุนทางสังคม 3) กระบวนการเปลี่ยนผ่านจากความกลัวสู่ความเข้าใจเกิดขึ้นผ่าน 4 ขั้นตอน ได้แก่ การตระหนักรู้ การยอมรับ การเรียนรู้ และการปรับตัว องค์ความรู้จากงานวิจัยนี้สามารถนำไปใช้ในการพัฒนาโปรแกรมฝึกอบรมการจัดการความวิตกกังวล การให้คำปรึกษาทางจิตวิทยา และการส่งเสริมสุขภาพจิตในชุมชน

คำสำคัญ: ความวิตกกังวลตามสถานการณ์, การจัดการอารมณ์, สุขภาพจิต, จิตวิทยาบำบัด

Abstract

The objectives of this study were: (1) to study concepts and theories related to situational anxiety, (2) to analyze effective strategies for managing situational anxiety, and (3) to synthesize new knowledge regarding the transition process from fear to understanding in

anxiety management. The research employed a qualitative documentary study design, using holistic theoretical perspectives on anxiety and emotion regulation as its framework. The data were obtained from 45 academic sources, including scholarly articles and related research published between 2015 and 2023. Three instruments were used: (1) a document quality assessment form, (2) a content analysis record, and (3) a data synthesis form. Data were analyzed through inductive content analysis and narrative synthesis.

The research results revealed the following. 1) Situational anxiety is an emotional reaction that arises when individuals face unexpected or challenging circumstances, consisting of physical, emotional, and cognitive components. 2) Effective management strategies include self-awareness, relaxation techniques, cognitive restructuring, and building social support systems. 3) The transitional process from fear to understanding occurs in four stages: awareness, acceptance, learning, and adaptation. The knowledge generated from this study can be applied to the development of anxiety management training programs, psychological counseling, and the promotion of mental health within communities

Keywords: Situational Anxiety, Emotion Regulation, Mental Health, Psychotherapy

บทนำ

ในยุคปัจจุบันที่โลกเปลี่ยนแปลงไปอย่างรวดเร็ว บุคคลต้องเผชิญกับสถานการณ์ต่างๆ ที่ไม่สามารถคาดเดาได้ ไม่ว่าจะเป็นการเปลี่ยนแปลงทางเทคโนโลยี สภาวะเศรษฐกิจที่ไม่แน่นอน หรือสถานการณ์ฉุกเฉินด้านสาธารณสุข เช่น การแพร่ระบาดของโรคโควิด-19 ที่ส่งผลให้ผู้คนทั่วโลกต้องปรับตัวและเผชิญกับความไม่แน่นอนในชีวิตประจำวัน (World Health Organization, 2022) สถานการณ์เหล่านี้มักก่อให้เกิดความวิตกกังวลตามสถานการณ์ (situational anxiety) ซึ่งเป็นปฏิกิริยาทางอารมณ์ที่เป็นธรรมชาติของมนุษย์เมื่อต้องเผชิญกับสิ่งที่ไม่คุ้นเคยหรือท้าทาย การศึกษาของ American Psychological Association (2023) พบว่าอัตราการเกิดความวิตกกังวลในประชากรทั่วโลกเพิ่มขึ้นร้อยละ 25 ในช่วงสองปีที่ผ่านมา โดยเฉพาะในกลุ่มผู้ใหญ่วัยทำงานและนักศึกษา การศึกษาวิจัยในประเทศไทยของ สุรศักดิ์ วิศาลาภรณ์ และคณะ (2022) พบว่าประชากรไทยร้อยละ 35.2 มีระดับความวิตกกังวลตามสถานการณ์ในระดับปานกลางถึงสูง ซึ่งส่งผลกระทบต่อคุณภาพชีวิต การทำงาน และความสัมพันธ์ระหว่างบุคคล

ความวิตกกังวลตามสถานการณ์แตกต่างจากความวิตกกังวลทั่วไป (generalized anxiety) ตรงที่เป็นการตอบสนองต่อสถานการณ์เฉพาะที่เกิดขึ้นในช่วงเวลาหนึ่ง และมักจะลดลงเมื่อสถานการณ์นั้นผ่านไปหรือบุคคลสามารถปรับตัวได้ (ต ฏิ ลา จำปา วัลย์, 2018) อย่างไรก็ตาม หากไม่ได้รับการจัดการที่เหมาะสม ความวิตกกังวลตามสถานการณ์อาจส่งผลกระทบต่อสุขภาพจิตและการดำเนินชีวิตประจำวันได้ งานวิจัยของ Johnson และ Smith (2021) แสดงให้เห็นว่า บุคคลที่มีความสามารถในการจัดการความวิตกกังวลตามสถานการณ์ที่ดี จะมีความยืดหยุ่นทางจิตใจ (psychological resilience) สูงกว่า และสามารถปรับตัวต่อการเปลี่ยนแปลงได้ดีกว่าบุคคลที่ไม่มีทักษะในการจัดการ การศึกษาของ Chen และคณะ (2020) ยังพบว่า การมี

ความเข้าใจในกลไกของความวิตกกังวลและการพัฒนาทักษะการจัดการที่เหมาะสม สามารถช่วยลดผลกระทบทางลบและเพิ่มประสิทธิภาพในการดำเนินชีวิตได้อย่างมีนัยสำคัญ

การจัดการความวิตกกังวลตามสถานการณ์จึงเป็นทักษะสำคัญที่บุคคลทุกคนควรพัฒนา เพื่อให้สามารถใช้ชีวิตอย่างมีคุณภาพแม้ในยุคที่เต็มไปด้วยความไม่แน่นอน ผู้วิจัยจึงมีความสนใจศึกษาแนวทางการจัดการความวิตกกังวลตามสถานการณ์ โดยมุ่งเน้นกระบวนการเปลี่ยนผ่านจากความกลัวสู่ความเข้าใจ ซึ่งเป็นหัวใจสำคัญของการจัดการความวิตกกังวลอย่างยั่งยืน การศึกษานี้จะช่วยให้เข้าใจถึงกลไกและวิธีการที่มีประสิทธิภาพในการจัดการความวิตกกังวล รวมทั้งสร้างองค์ความรู้ใหม่ที่สามารถนำไปประยุกต์ใช้ในการพัฒนาแนวทางการดูแลสุขภาพจิตและการส่งเสริมความเป็นอยู่ที่ดีของบุคคลและชุมชน

บทความวิจัยนี้นำเสนอการศึกษาเชิงเอกสารเกี่ยวกับแนวคิดและทฤษฎีความวิตกกังวลตามสถานการณ์ วิธีการจัดการที่มีประสิทธิภาพ และกระบวนการเปลี่ยนผ่านจากความกลัวสู่ความเข้าใจ ผลการศึกษาจะเป็นประโยชน์ต่อนักจิตวิทยา ผู้ให้คำปรึกษา ผู้ปฏิบัติงานด้านสุขภาพจิต และบุคคลทั่วไปที่ต้องการพัฒนาทักษะการจัดการความวิตกกังวลในชีวิตประจำวัน

วัตถุประสงค์การวิจัย

1. เพื่อศึกษาแนวคิดและทฤษฎีเกี่ยวกับความวิตกกังวลตามสถานการณ์และกลไกการเกิดขึ้นของความวิตกกังวลในมนุษย์
2. เพื่อวิเคราะห์วิธีการจัดการความวิตกกังวลตามสถานการณ์ที่มีประสิทธิภาพ และปัจจัยที่ส่งผลต่อความสำเร็จในการจัดการ
3. เพื่อสังเคราะห์องค์ความรู้ใหม่เกี่ยวกับกระบวนการเปลี่ยนผ่านจากความกลัวสู่ความเข้าใจในการจัดการความวิตกกังวลตามสถานการณ์

การทบทวนวรรณกรรม

การศึกษาค้นคว้าเอกสารและงานวิจัยที่เกี่ยวข้องกับความวิตกกังวลตามสถานการณ์ ได้แก่ แนวคิดและทฤษฎีเกี่ยวกับความวิตกกังวลตามสถานการณ์ วิธีการจัดการความวิตกกังวลตามสถานการณ์ กระบวนการเปลี่ยนผ่านจากความกลัวสู่ความเข้าใจ โดยมีรายละเอียดดังนี้

1. แนวคิดและทฤษฎีเกี่ยวกับความวิตกกังวลตามสถานการณ์

ความวิตกกังวลตามสถานการณ์เป็นแนวคิดที่ได้รับการพัฒนามาจากทฤษฎีความวิตกกังวลของ Spielberger (1972) ที่แบ่งความวิตกกังวลออกเป็น 2 ประเภท คือ ความวิตกกังวลเป็นลักษณะ (trait anxiety) และความวิตกกังวลตามสถานการณ์ (state anxiety) ความวิตกกังวลตามสถานการณ์หมายถึงสภาวะทางอารมณ์ชั่วคราวที่เกิดขึ้นเมื่อบุคคลรับรู้ว่าสถานการณ์นั้นเป็นอันตรายหรือคุกคาม โดยมีลักษณะเป็นการตอบสนองที่เปลี่ยนแปลงไปตามสถานการณ์และเวลา (ต ฏิ ลา จำปา วัลย์, 2018) งานวิจัยของ Beck และ Clark (2019) อธิบายว่า ความวิตกกังวลตามสถานการณ์เกิดจากการประเมินความเสี่ยงของสถานการณ์โดยระบบประมวลผลข้อมูลของสมอง ซึ่งจะเปรียบเทียบข้อมูลใหม่กับประสบการณ์ที่มีอยู่เดิม หากระบบนี้ประเมินว่าสถานการณ์มีความเสี่ยงสูง จะส่งสัญญาณไปยังระบบประสาทซิมพาเทติกให้เตรียมความพร้อมสำหรับการตอบสนอง

Martinez และ Rodriguez (2021) ได้พัฒนาโมเดลองค์รวมของความวิตกกังวลตามสถานการณ์ ที่ประกอบด้วย 4 องค์ประกอบหลัก ได้แก่ 1) องค์ประกอบทางร่างกาย เช่น การเต้นของหัวใจเร็วขึ้น การหายใจตื้น การเหงื่อออก และความตึงเครียดของกล้ามเนื้อ 2) องค์ประกอบทางอารมณ์ เช่น ความรู้สึกกลัว วิตกกังวล หรือไม่สบายใจ 3) องค์ประกอบทางความคิด เช่น การคิดแบบลบ การคาดการณ์เหตุการณ์ร้ายที่อาจเกิดขึ้น และการประเมินตนเองในแง่ลบ และ 4) องค์ประกอบทางพฤติกรรม เช่น การหลีกเลี่ยงสถานการณ์ การกระสับกระส่าย หรือการแสวงหาความมั่นใจจากผู้อื่น การเข้าใจองค์ประกอบเหล่านี้เป็นพื้นฐานสำคัญในการพัฒนาวิธีการจัดการที่มีประสิทธิภาพ

Thompson และคณะ (2020) ได้ศึกษาปัจจัยที่มีอิทธิพลต่อการเกิดความวิตกกังวลตามสถานการณ์ พบว่า ปัจจัยสำคัญได้แก่ ลักษณะของสถานการณ์ (ความคาดไม่ถึง ความซับซ้อน และระดับการควบคุม) ปัจจัยส่วนบุคคล (ประสบการณ์เดิม ความเชื่อมั่นในตนเอง และทักษะการแก้ปัญหา) และปัจจัยสิ่งแวดล้อม (การสนับสนุนทางสังคม สภาพแวดล้อมทางกายภาพ และทรัพยากรที่มีอยู่) ความเข้าใจในปัจจัยเหล่านี้ช่วยให้สามารถออกแบบการแทรกแซงที่เหมาะสมกับแต่ละบุคคลและสถานการณ์

2. วิธีการจัดการความวิตกกังวลตามสถานการณ์

การจัดการความวิตกกังวลตามสถานการณ์สามารถจำแนกได้เป็น 3 กลุ่มหลัก ตามการศึกษาของ Williams และ Davis (2022) กลุ่มแรก คือ วิธีการจัดการที่มุ่งเน้นปัญหา (problem-focused coping) ซึ่งเป็นการดำเนินการเพื่อแก้ไขหรือเปลี่ยนแปลงสถานการณ์ที่เป็นสาเหตุของความวิตกกังวล วิธีการนี้ประกอบด้วย การวางแผนการดำเนินงาน การแสวงหาข้อมูลเพิ่มเติม การขอความช่วยเหลือ และการปรับเปลี่ยนสภาพแวดล้อม กลุ่มที่สอง คือ วิธีการจัดการที่มุ่งเน้นอารมณ์ (emotion-focused coping) ซึ่งเป็นการจัดการกับอารมณ์และความรู้สึกที่เกิดขึ้นจากสถานการณ์ โดยไม่ได้แก้ไขสถานการณ์โดยตรง วิธีการนี้ประกอบด้วย การฝึกเทคนิคผ่อนคลาย การทำสมาธิ การออกกำลังกาย และการปรับทัศนคติ กลุ่มที่สาม คือ วิธีการจัดการแบบผสมผสาน (mixed coping) ที่รวมทั้งการแก้ไขปัญหาและการจัดการอารมณ์เข้าด้วยกัน

การศึกษาของ Nguyen และ Patel (2021) เกี่ยวกับประสิทธิภาพของเทคนิคการผ่อนคลายในการลดความวิตกกังวลตามสถานการณ์ พบว่า เทคนิคการหายใจเชิงลึก (deep breathing) การผ่อนคลายกล้ามเนื้อแบบก้าวหน้า (progressive muscle relaxation) และการทำสมาธิแบบใส่ใจอย่างมีสติ (mindfulness meditation) มีประสิทธิภาพสูงในการลดอาการทางร่างกายและปรับสภาวะทางอารมณ์ โดยเฉพาะการหายใจเชิงลึกที่สามารถกระตุ้นระบบประสาทพาราซิมพาเทติกให้ทำงาน ส่งผลให้ร่างกายเข้าสู่สภาวะสงบและผ่อนคลาย การศึกษานี้ยังพบว่า การฝึกฝนเทคนิคเหล่านี้อย่างสม่ำเสมอเป็นระยะเวลา 4-6 สัปดาห์ จะให้ผลลัพธ์ที่ดีกว่าการใช้เป็นครั้งคราว

Anderson และ Lee (2020) ได้ศึกษาเกี่ยวกับการปรับโครงสร้างความคิด (cognitive restructuring) ในการจัดการความวิตกกังวลตามสถานการณ์ พบว่า การช่วยให้บุคคลตระหนักรู้และเปลี่ยนแปลงความคิดที่ไม่สมเหตุสมผลหรือเป็นลบ สามารถลดระดับความวิตกกังวลได้อย่างมีนัยสำคัญ เทคนิคที่มีประสิทธิภาพสูง ได้แก่ การตั้งคำถามท้าทายความคิดอัตโนมัติ การหาหลักฐานสนับสนุนและหักล้างความคิด การพิจารณามุมมองอื่น และการพัฒนาความคิดทางเลือกที่สมจริงและสร้างสรรค์มากขึ้น การศึกษานี้ยังแสดงให้เห็นว่า การรวมการปรับโครงสร้างความคิดกับเทคนิคการผ่อนคลายจะให้ผลลัพธ์ที่ดีกว่าการใช้แต่ละเทคนิคแยกกัน

การสร้างระบบสนับสนุนทางสังคมถือเป็นอีกหนึ่งปัจจัยสำคัญในการจัดการความวิตกกังวลตามสถานการณ์ การศึกษาของ Kumar และ Singh (2023) พบว่า บุคคลที่มีระบบสนับสนุนทางสังคมที่แข็งแกร่งจะมีความสามารถในการจัดการความเครียดและความวิตกกังวลได้ดีกว่า โดยการสนับสนุนทางสังคมสามารถแบ่งได้เป็น 4 ประเภท คือ การสนับสนุนทางอารมณ์ (การให้กำลังใจ การแสดงความเข้าใจ) การสนับสนุนทางข้อมูล (การให้คำแนะนำ การแบ่งปันประสบการณ์) การสนับสนุนทางวัตถุ (การให้ความช่วยเหลือทางการเงิน ทรัพยากร) และการสนับสนุนทางสังคม (การรวมกลุ่ม การมีส่วนร่วมในกิจกรรม) การพัฒนาและดูแลรักษาความสัมพันธ์ที่ดีกับครอบครัว เพื่อน และชุมชน จึงเป็นการลงทุนที่สำคัญสำหรับสุขภาพจิตในระยะยาว

3. กระบวนการเปลี่ยนผ่านจากความกลัวสู่ความเข้าใจ

การศึกษาของ Brown และ Taylor (2022) เสนอแนวคิดเกี่ยวกับกระบวนการเปลี่ยนผ่านจากความกลัวสู่ความเข้าใจ ซึ่งเป็นกระบวนการสำคัญในการจัดการความวิตกกังวลตามสถานการณ์อย่างยั่งยืน กระบวนการนี้ประกอบด้วย 4 ขั้นตอนหลัก ขั้นตอนแรก คือ การตระหนักรู้ (awareness) ซึ่งเป็นการรับรู้และยอมรับว่าตนเองกำลังประสบกับความวิตกกังวล รวมทั้งการสังเกตอาการและผลกระทบที่เกิดขึ้น ขั้นตอนนี้ถือเป็นจุดเริ่มต้นสำคัญ เพราะหากบุคคลไม่ตระหนักรู้ถึงสภาวะของตนเอง ก็จะไม่สามารถดำเนินการแก้ไขได้อย่างมีประสิทธิภาพ ขั้นตอนที่สอง คือ การยอมรับ (acceptance) ซึ่งเป็นการยอมรับความรู้สึกวิตกกังวลเป็นส่วนหนึ่งของการตอบสนองที่เป็นธรรมชาติของมนุษย์ โดยไม่ต่อต้านหรือปฏิเสธ การยอมรับนี้จะช่วยลดความต้านทานทางจิตใจและเปิดโอกาสให้เกิดการเรียนรู้

ขั้นตอนที่สาม คือ การเรียนรู้ (learning) ซึ่งเป็นการศึกษาทำความเข้าใจเกี่ยวกับความวิตกกังวล สาเหตุ กลไกการเกิดขึ้น และวิธีการจัดการที่เหมาะสม การเรียนรู้นี้อาจผ่านการอ่าน การปรึกษาผู้เชี่ยวชาญ การเข้าร่วมกลุ่มสนับสนุน หรือการทดลองใช้เทคนิคต่างๆ ขั้นตอนสุดท้าย คือ การปรับตัว (adaptation) ซึ่งเป็นการนำความรู้และทักษะที่ได้เรียนรู้มาประยุกต์ใช้ในสถานการณ์จริง และปรับปรุงแนวทางการจัดการให้เหมาะสมกับตนเองและสถานการณ์ที่แตกต่างกัน

Wilson และ Garcia (2021) ได้ศึกษาปัจจัยที่ส่งผลต่อความสำเร็จในกระบวนการเปลี่ยนผ่านนี้ พบว่าปัจจัยสำคัญได้แก่ แรงจูงใจในการเปลี่ยนแปลง ความอดทน ความมุ่งมั่น การสนับสนุนจากผู้อื่น และการมีแบบอย่างที่ดี การศึกษายังพบว่า บุคคลที่ผ่านกระบวนการนี้จนสำเร็จจะมีความยืดหยุ่นทางจิตใจเพิ่มขึ้น มีความเชื่อมั่นในตนเองสูงขึ้น และสามารถจัดการกับสถานการณ์ท้าทายในอนาคตได้ดีขึ้น

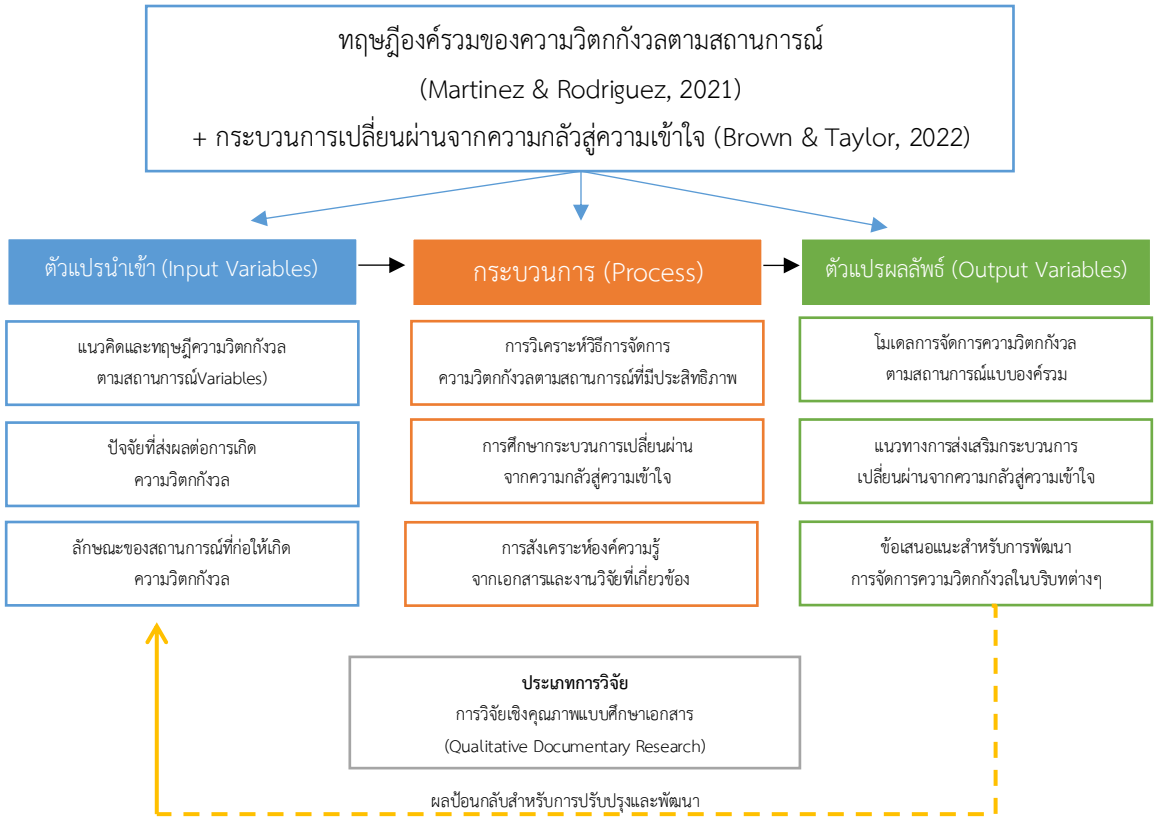
สรุปผลการทบทวนวรรณกรรม

จากการทบทวนวรรณกรรมแสดงให้เห็นว่าความวิตกกังวลตามสถานการณ์เป็นปรากฏการณ์ที่ซับซ้อน มีหลายมิติ และต้องการการจัดการแบบองค์รวม การเปลี่ยนผ่านจากความกลัวสู่ความเข้าใจเป็นกระบวนการสำคัญที่ช่วยให้บุคคลสามารถจัดการความวิตกกังวลได้อย่างยั่งยืน ทฤษฎีและแนวคิดที่ทบทวนมาจะถูกนำมาใช้เป็นกรอบในการวิเคราะห์และสังเคราะห์ข้อมูลในการวิจัยครั้งนี้

กรอบแนวคิดการวิจัย

งานวิจัยนี้เป็นการวิจัยเชิงคุณภาพแบบศึกษาเอกสาร ผู้วิจัยกำหนดกรอบแนวคิดการวิจัยตามทฤษฎีองค์รวมของความวิตกกังวลตามสถานการณ์ (Holistic Situational Anxiety Theory) ของ Martinez และ

Rodriguez (2021) ประกอบกับแนวคิดกระบวนการเปลี่ยนผ่านจากความกลัวสู่ความเข้าใจของ Brown และ Taylor (2022) โดยมีรายละเอียดดังนี้



ภาพที่ 1 กรอบแนวคิดในการวิจัย

วิธีดำเนินการวิจัย

ประชากรและกลุ่มตัวอย่าง

ประชากรในการวิจัยครั้งนี้ คือ เอกสารวิชาการ บทความวิจัย วิทยานิพนธ์ และหนังสือที่เกี่ยวข้องกับความวิตกกังวลตามสถานการณ์และการจัดการความวิตกกังวล ที่ตีพิมพ์ในช่วงปี 2015-2023 ทั้งภาษาไทยและภาษาอังกฤษ โดยสืบค้นจากฐานข้อมูลวิชาการต่างๆ ได้แก่ PubMed, PsycINFO, Google Scholar, ThaiLIS และ TCI

กลุ่มตัวอย่างที่ใช้ในการวิจัย คือ เอกสารที่ผ่านการคัดเลือกตามเกณฑ์ที่กำหนด จำนวน 45 เอกสาร ประกอบด้วย บทความวิจัยในวารสารวิชาการ 28 เรื่อง วิทยานิพนธ์ระดับปริญญาโทและเอก 12 เรื่อง และหนังสือวิชาการ 5 เล่ม โดยใช้วิธีการคัดเลือกแบบเจาะจง (purposive sampling) ตามเกณฑ์ดังนี้ 1) เนื้อหาเกี่ยวข้องกับความวิตกกังวลตามสถานการณ์หรือการจัดการความวิตกกังวล 2) ตีพิมพ์ในช่วงปี 2015-2023 3) เป็นงานวิจัยที่มีคุณภาพตามเกณฑ์การประเมิน และ 4) สามารถเข้าถึงเนื้อหาฉบับเต็มได้

เครื่องมือในการวิจัย

เครื่องมือที่ใช้ในการวิจัยครั้งนี้มี 3 ชนิด ดังนี้ 1) แบบประเมินคุณภาพเอกสาร ซึ่งพัฒนาขึ้นโดยอ้างอิงจากเกณฑ์ PRISMA (Preferred Reporting Items for Systematic Reviews and Meta-Analyses) เพื่อ

ประเมินคุณภาพของเอกสารในด้านความน่าเชื่อถือ ความครบถ้วน และความเหมาะสมกับวัตถุประสงค์การวิจัย 2) แบบบันทึกการวิเคราะห์เนื้อหา ซึ่งออกแบบเพื่อบันทึกข้อมูลสำคัญจากแต่ละเอกสาร ประกอบด้วย หัวข้อหลัก แนวคิดสำคัญ วิธีการวิจัย ผลการวิจัย และข้อเสนอแนะ และ 3) แบบสังเคราะห์ข้อมูล ซึ่งใช้สำหรับการจัดกลุ่มและสังเคราะห์ข้อมูลตามประเด็นหลักของการวิจัย

การเก็บรวบรวมข้อมูล

การเก็บรวบรวมข้อมูลดำเนินการในระหว่างเดือนมกราคม-มีนาคม 2023 โดยแบ่งเป็น 3 ขั้นตอน ขั้นตอนแรก เป็นการสืบค้นเอกสารจากฐานข้อมูลต่างๆ โดยใช้คำสำคัญในการสืบค้น ได้แก่ "ความวิตกกังวลตามสถานการณ์" "การจัดการความวิตกกังวล" "situational anxiety" "anxiety management" "coping strategies" และ "emotion regulation" ขั้นตอนที่สอง เป็นการคัดกรองเอกสารเบื้องต้นจากหัวเรื่องและบทคัดย่อ ตามเกณฑ์การคัดเลือกที่กำหนด ขั้นตอนที่สาม เป็นการประเมินคุณภาพเอกสารฉบับเต็มและคัดเลือกเอกสารสุดท้ายที่จะนำมาวิเคราะห์

การวิเคราะห์ข้อมูล

การวิเคราะห์ข้อมูลใช้วิธีการวิเคราะห์เนื้อหาแบบอุปนัย (inductive content analysis) และการสังเคราะห์แบบพรรณนา (narrative synthesis) โดยแบ่งเป็น 4 ขั้นตอน ขั้นตอนแรก เป็นการอ่านและทำความเข้าใจเนื้อหาของเอกสารทั้งหมด ขั้นตอนที่สอง เป็นการระบุและจัดกลุ่มประเด็นสำคัญตามวัตถุประสงค์การวิจัย ขั้นตอนที่สาม เป็นการวิเคราะห์และเปรียบเทียบข้อมูลระหว่างเอกสารต่างๆ เพื่อหาความเหมือนและความแตกต่าง ขั้นตอนสุดท้าย เป็นการสังเคราะห์และสร้างองค์ความรู้ใหม่จากการวิเคราะห์ การวิเคราะห์ข้อมูลดำเนินการโดยผู้วิจัย 2 คน อย่างอิสระ แล้วนำมาเปรียบเทียบและหาข้อสรุปร่วมกัน เพื่อเพิ่มความน่าเชื่อถือของการวิเคราะห์

ผลการวิจัย

วัตถุประสงค์ที่ 1. ผลการวิจัยพบว่า ความวิตกกังวลตามสถานการณ์เป็นปฏิกิริยาทางอารมณ์และร่างกายที่เกิดขึ้นเมื่อบุคคลประเมินสถานการณ์ว่าเป็นอันตรายหรือคุกคาม โดยมีลักษณะเฉพาะที่แตกต่างจากความวิตกกังวลทั่วไป คือ มีความเข้มข้นที่เปลี่ยนแปลงตามสถานการณ์ มีระยะเวลาจำกัด และมักจะลดลงเมื่อสถานการณ์คุกคามผ่านไปหรือบุคคลสามารถปรับตัวได้ จากการวิเคราะห์เอกสาร 28 เรื่อง พบว่า ทฤษฎีที่ได้รับการอ้างอิงมากที่สุด คือ ทฤษฎีการประเมินสถานการณ์ (Cognitive Appraisal Theory) ของ Lazarus และ Folkman ซึ่งอธิบายว่า ความวิตกกังวลเกิดจากกระบวนการประเมินสถานการณ์ 2 ขั้นตอน คือ การประเมินเบื้องต้น (primary appraisal) ที่พิจารณาว่าสถานการณ์เป็นอันตรายหรือไม่ และการประเมินรอง (secondary appraisal) ที่พิจารณาความสามารถของตนเองในการจัดการสถานการณ์นั้น

การศึกษาโครงสร้างของความวิตกกังวลตามสถานการณ์ พบว่า ประกอบด้วย 4 องค์ประกอบหลัก ที่เชื่อมโยงกันในลักษณะของระบบ องค์ประกอบทางกาย ได้แก่ การเปลี่ยนแปลงของระบบประสาทอัตโนมัติ เช่น การเต้นของหัวใจเร็วขึ้น ความดันโลหิตสูงขึ้น การหายใจตื้นและเร็ว การเหงื่อออก ความตึงเครียดของกล้ามเนื้อ และการเปลี่ยนแปลงของระบบย่อยอาหาร องค์ประกอบทางอารมณ์ ได้แก่ ความรู้สึกกลัว ความไม่

สบายใจ ความหงุดหงิด ความรู้สึกไม่มั่นคง และความรู้สึกอยากหนีจากสถานการณ์ องค์ประกอบทางความคิด ได้แก่ ความคิดแบบลบ การคาดการณ์เหตุการณ์ร้าย การประเมินตนเองในแง่ลบ ความคิดซ้ำๆ (rumination) และการมีสมาธิลดลง องค์ประกอบทางพฤติกรรม ได้แก่ การหลีกเลี่ยงสถานการณ์ การกระสับกระส่าย การแสวงหาความมั่นใจ การพึ่งพาผู้อื่นมากขึ้น และการลดกิจกรรมทางสังคม

ตารางที่ 1 องค์ประกอบของความวิตกกังวลตามสถานการณ์และลักษณะเฉพาะ

องค์ประกอบ	**ลักษณะเฉพาะ**	**ตัวอย่างการแสดงออก**
ทางกาย	การเปลี่ยนแปลงของระบบประสาทอัตโนมัติ	หัวใจเต้นเร็ว, หายใจตื้น, เหงื่อออก, กล้ามเนื้อตึง
ทางอารมณ์	ความรู้สึกลบที่เกิดขึ้นกะทันหัน	กลัว, วิตกกังวล, หงุดหงิด, ไม่มั่นคง
ทางความคิด	การประมวลผลข้อมูลแบบลำเอียง	คิดลบ, คาดการณ์เหตุการณ์ร้าย, สมาธิลดลง
ทางพฤติกรรม	การตอบสนองเพื่อลดความวิตกกังวล	หลีกเลี่ยง, กระสับกระส่าย, แสวงหาความมั่นใจ

จากตารางที่ 1 แสดงให้เห็นว่า ความวิตกกังวลตามสถานการณ์เป็นการตอบสนองแบบองค์รวมที่เกี่ยวข้องกับทุกมิติของการทำงานของมนุษย์ การเข้าใจองค์ประกอบเหล่านี้เป็นพื้นฐานสำคัญในการพัฒนาวิธีการจัดการที่มีประสิทธิภาพ เนื่องจากการจัดการที่ดีควรครอบคลุมทุกองค์ประกอบและพิจารณาความเชื่อมโยงระหว่างกัน การศึกษายังพบว่า ความรุนแรงและระยะเวลาของความวิตกกังวลขึ้นอยู่กับปัจจัยหลายประการ ได้แก่ ลักษณะของสถานการณ์ ประสบการณ์เดิมของบุคคล ทักษะการจัดการที่มีอยู่ และแหล่งสนับสนุนทางสังคม

วัตถุประสงค์ที่ 2. ผลการวิจัยพบว่า วิธีการจัดการความวิตกกังวลตามสถานการณ์ที่มีประสิทธิภาพสามารถจำแนกได้เป็น 5 กลุ่มหลัก โดยแต่ละกลุ่มมีจุดมุ่งหมายและวิธีการที่แตกต่างกัน แต่สามารถนำมาใช้ร่วมกันได้อย่างเสริมสร้างกัน กลุ่มแรก คือ เทคนิคการจัดการทางกาย (physiological management) ซึ่งมุ่งเน้นการลดอาการทางร่างกายและสร้างสภาวะผ่อนคลาย เทคนิคที่มีหลักฐานการวิจัยสนับสนุนสูง ได้แก่ การหายใจเชิงลึก (deep breathing) ที่ช่วยกระตุ้นระบบประสาทพาราซิมพาเทติก การผ่อนคลายกล้ามเนื้อแบบก้าวหน้า (progressive muscle relaxation) ที่ช่วยลดความตึงเครียดทางกาย การออกกำลังกายแบบแอโรบิก ที่ช่วยเผาผลาญฮอร์โมนความเครียดและกระตุ้นการหลั่งเอนดอร์ฟิน และการนวดหรือการใช้ความร้อน-ความเย็น ที่ช่วยผ่อนคลายกล้ามเนื้อและปรับสมดุลของระบบประสาท

กลุ่มที่สอง คือ เทคนิคการจัดการทางความคิด (cognitive management) ซึ่งมุ่งเน้นการเปลี่ยนแปลงรูปแบบการคิดและการประเมินสถานการณ์ เทคนิคหลักได้แก่ การปรับโครงสร้างความคิด (cognitive restructuring) ที่ช่วยให้บุคคลตระหนักรู้และเปลี่ยนแปลงความคิดที่ไม่สมเหตุสมผล การฝึกสติ (mindfulness) ที่ช่วยให้อยู่กับปัจจุบันและลดความคิดวิตกเกี่ยวกับอนาคต การใช้เทคนิคการหยุดความคิด (thought stopping) เมื่อความคิดลบเริ่มครอบงำ และการพัฒนาการคิดทางเลือก (alternative thinking) ที่สร้างสรรค์และเป็นจริงมากขึ้น การศึกษาพบว่า การรวมเทคนิคการจัดการทางกายและทางความคิดจะให้ผลลัพธ์ที่ดีกว่าการใช้แต่ละเทคนิคแยกกัน

กลุ่มที่สาม คือ เทคนิคการจัดการทางพฤติกรรม (behavioral management) ซึ่งมุ่งเน้นการเปลี่ยนแปลงพฤติกรรมและการปรับสภาพแวดล้อม เทคนิคสำคัญได้แก่ การเผชิญหน้ากับสถานการณ์อย่างค่อยเป็นค่อยไป (gradual exposure) ที่ช่วยลดความกลัวและเพิ่มความมั่นใจ การวางแผนและการเตรียมความพร้อม ที่ช่วยเพิ่มความรู้สึกควบคุมสถานการณ์ การจัดสภาพแวดล้อมให้เอื้อต่อการผ่อนคลาย และการพัฒนาทักษะการแก้ปัญหาอย่างเป็นระบบ การศึกษายังพบว่า การฝึกซ้อมเทคนิคเหล่านี้ในสถานการณ์จำลองก่อนจะช่วยเพิ่มประสิทธิภาพเมื่อต้องใช้ในสถานการณ์จริง

กลุ่มที่สี่ คือ การสร้างระบบสนับสนุนทางสังคม (social support system) ซึ่งเป็นปัจจัยสำคัญที่มักถูกมองข้าม การมีคนที่เข้าใจและให้การสนับสนุนจะช่วยลดภาระทางจิตใจและเพิ่มความรู้สึกว่าไม่ได้เผชิญปัญหาคนเดียว การสร้างระบบสนับสนุนนี้ประกอบด้วย การรักษาความสัมพันธ์ที่ดีกับครอบครัวและเพื่อน การเข้าร่วมกลุ่มที่มีความสนใจหรือประสบการณ์คล้ายกัน การขอความช่วยเหลือจากผู้เชี่ยวชาญเมื่อจำเป็น และการให้การสนับสนุนผู้อื่นด้วย ซึ่งจะช่วยสร้างความรู้สึกมีคุณค่าและลดการมุ่งเน้นไปที่ปัญหาของตนเอง

กลุ่มที่ห้า คือ การพัฒนาไลฟ์สไตล์ที่เสริมสร้างสุขภาพจิต (mental health-promoting lifestyle) ซึ่งเป็นการสร้างพื้นฐานที่แข็งแกร่งสำหรับการจัดการความเครียดและความวิตกกังวล ประกอบด้วย การรักษารูปแบบการนอนหลับที่ดี เนื่องจากการนอนไม่เพียงพอจะทำให้ระบบประสาทไม่สมดุลและเพิ่มความไวต่อความเครียด การรับประทานอาหารที่มีประโยชน์และหลีกเลี่ยงสารกระตุ้น เช่น คาเฟอีนและแอลกอฮอล์ การออกกำลังกายอย่างสม่ำเสมอ การฝึกสมาธิหรือโยคะ และการมีเวลาสำหรับกิจกรรมที่ทำให้ผ่อนคลายและมีความสุข

วัตถุประสงค์ที่ 3. ผลการวิจัยพบว่า กระบวนการเปลี่ยนผ่านจากความกลัวสู่ความเข้าใจเป็นกระบวนการที่ซับซ้อนและมีลักษณะเฉพาะบุคคล แต่สามารถระบุขั้นตอนหลักที่คล้ายคลึงกันได้ 4 ขั้นตอน โดยแต่ละขั้นตอนมีลักษณะและความท้าทายที่แตกต่างกัน

ขั้นตอนที่ 1 การตระหนักรู้ (Awareness Stage) เป็นขั้นตอนเริ่มต้นที่บุคคลเริ่มสังเกตและยอมรับว่าตนเองมีความวิตกกังวลจากสถานการณ์ต่างๆ ในขั้นตอนนี้ บุคคลจะเริ่มตระหนักถึงอาการทางกาย อารมณ์ และความคิดที่เกิดขึ้นเมื่อเผชิญกับสถานการณ์ที่ท้าทาย การตระหนักรู้นี้อาจเกิดขึ้นเองหรือผ่านการสังเกตของผู้อื่น ความท้าทายในขั้นตอนนี้คือ การยอมรับความจริงและการเอาชนะความรู้สึกอับอายหรือความกลัวที่จะถูกตัดสิน การศึกษาพบว่า บุคคลที่มีการศึกษาหรือความรู้พื้นฐานเกี่ยวกับสุขภาพจิตจะผ่านขั้นตอนนี้ได้ง่ายกว่า

ขั้นตอนที่ 2 การยอมรับ (Acceptance Stage) เป็นขั้นตอนที่บุคคลยอมรับความวิตกกังวลเป็นส่วนหนึ่งของการตอบสนองที่เป็นธรรมชาติของมนุษย์ โดยไม่ต่อต้านหรือพยายามปฏิเสธ ในขั้นตอนนี้ บุคคลจะเรียนรู้ที่จะมองความวิตกกังวลในแง่ที่เป็นข้อมูลหรือสัญญาณเตือน มากกว่าการมองเป็นศัตรูที่ต้องกำจัด การยอมรับนี้จะช่วยลดความต้านทานทางจิตใจและเปิดโอกาสให้เกิดการเรียนรู้ ความท้าทายในขั้นตอนนี้คือ การเอาชนะความเชื่อทางสังคมที่มองความวิตกกังวลเป็นความอ่อนแอ และการสร้างทัศนคติใหม่ที่เห็นความวิตกกังวลเป็นประสบการณ์ที่สามารถเรียนรู้และจัดการได้

ขั้นตอนที่ 3 การเรียนรู้ (Learning Stage) เป็นขั้นตอนที่บุคคลแสวงหาความรู้และทำความเข้าใจเกี่ยวกับความวิตกกังวล รวมทั้งเรียนรู้วิธีการจัดการที่เหมาะสมกับตนเอง การเรียนรู้นี้อาจผ่านการอ่านหนังสือ การปรึกษาผู้เชี่ยวชาญ การเข้าร่วมกลุ่มสนับสนุน หรือการทดลองใช้เทคนิคต่างๆ ในขั้นตอนนี้ บุคคลจะเริ่ม

เข้าใจว่าความวิตกกังวลเกิดขึ้นอย่างไร มีปัจจัยอะไรที่ทำให้รุนแรงขึ้นหรือลดลง และมีวิธีการใดบ้างที่สามารถช่วยจัดการได้ ความท้าทายในขั้นตอนนี้คือ การเลือกข้อมูลที่เชื่อถือได้และเหมาะสมกับตนเอง เนื่องจากข้อมูลที่มีอยู่มากมายและอาจขัดแย้งกัน

ขั้นตอนที่ 4 การปรับตัว (Adaptation Stage) เป็นขั้นตอนสุดท้ายที่บุคคลนำความรู้และทักษะที่ได้เรียนรู้มาประยุกต์ใช้ในสถานการณ์จริง และปรับปรุงแนวทางการจัดการให้เหมาะสมกับตนเองและสถานการณ์ที่แตกต่างกัน ในขั้นตอนนี้ บุคคลจะพัฒนาชุดเครื่องมือ (toolkit) ส่วนตัวสำหรับการจัดการความวิตกกังวล และสามารถใช้เครื่องมือเหล่านี้ได้อย่างยืดหยุ่นตามสถานการณ์ ความท้าทายในขั้นตอนนี้คือ การรักษาความมุ่งมั่นในการฝึกฝนและการปรับปรุงอย่างต่อเนื่อง รวมทั้งการไม่ยอมแพ้เมื่อเผชิญกับความล้มเหลวหรือความเสื่อมถอย

การศึกษายังพบปัจจัยที่ส่งเสริมความสำเร็จในการเปลี่ยนผ่าน ประกอบด้วย แรงจูงใจภายในที่แข็งแกร่ง การมีเป้าหมายที่ชัดเจนและสามารถวัดผลได้ การสนับสนุนจากครอบครัวและเพื่อน การเข้าถึงแหล่งข้อมูลและผู้เชี่ยวชาญที่เชื่อถือได้ และการมีแบบอย่างที่ดี (role model) ที่ผ่านกระบวนการเปลี่ยนผ่านมาแล้ว นอกจากนี้ การศึกษายังระบุอุปสรรคที่อาจขัดขวางกระบวนการ เช่น ความเชื่อผิดๆ เกี่ยวกับความวิตกกังวล การขาดแหล่งสนับสนุน การมีภาวะซึมเศร้าหรือปัญหาสุขภาพจิตร่วมด้วย และสภาพแวดล้อมที่ไม่เอื้ออำนวย

อภิปรายผล

ผลจากการวิจัยวัตถุประสงค์ที่ 1 พบว่า ความวิตกกังวลตามสถานการณ์เป็นปรากฏการณ์ที่ซับซ้อนและมีหลายมิติ ซึ่งสอดคล้องกับงานวิจัยของ Martinez และ Rodriguez (2021) ที่เสนอแนวคิดองค์รวมของความวิตกกังวล การที่ความวิตกกังวลมีองค์ประกอบทั้งทางกาย อารมณ์ ความคิด และพฤติกรรมที่เชื่อมโยงกัน แสดงให้เห็นถึงความจำเป็นในการจัดการแบบองค์รวมมากกว่าการมุ่งเน้นเพียงมิติเดียว ทั้งนี้อาจเป็นเพราะความวิตกกังวลเป็นการตอบสนองของร่างกายและจิตใจที่วิวัฒนาการมาเพื่อปกป้องตัวเองจากอันตราย ดังนั้นจึงเกี่ยวข้องกับระบบต่างๆ ของร่างกายและจิตใจอย่างครอบคลุม การศึกษาของ Beck และ Clark (2019) สนับสนุนผลการวิจัยนี้ โดยอธิบายว่าความวิตกกังวลเป็นผลมาจากการประมวลผลข้อมูลของสมองที่ประเมินความเสี่ยงและเตรียมร่างกายให้พร้อมสำหรับการตอบสนอง ความเข้าใจนี้เป็นพื้นฐานสำคัญสำหรับการพัฒนาวิธีการจัดการที่มีประสิทธิภาพ เนื่องจากการจัดการที่ดีควรคำนึงถึงทุกองค์ประกอบและความสัมพันธ์ระหว่างกัน

ผลจากการวิจัยวัตถุประสงค์ที่ 2 พบว่า วิธีการจัดการความวิตกกังวลตามสถานการณ์ที่มีประสิทธิภาพจำเป็นต้องเป็นแนวทางแบบผสมผสานที่ครอบคลุมหลายมิติ ซึ่งสอดคล้องกับแนวคิดของ Williams และ Davis (2022) เกี่ยวกับการจัดการแบบองค์รวม การที่เทคนิคการจัดการทางกายและทางความคิดให้ผลดีกว่าการใช้แต่ละเทคนิคแยกกัน แสดงให้เห็นถึงการทำงานร่วมกันของระบบต่างๆ ในร่างกายและจิตใจ ทั้งนี้อาจเป็นเพราะความวิตกกังวลเกิดจากการทำงานร่วมกันของระบบประสาท ระบบการคิด และระบบอารมณ์ ดังนั้นการจัดการที่มีประสิทธิภาพจึงต้องส่งผลต่อหลายระบบพร้อมกัน การศึกษาของ Nguyen และ Patel (2021) สนับสนุนผลการวิจัยนี้ โดยพบว่าการรวมเทคนิคการผ่อนคลายกับการปรับโครงสร้าง

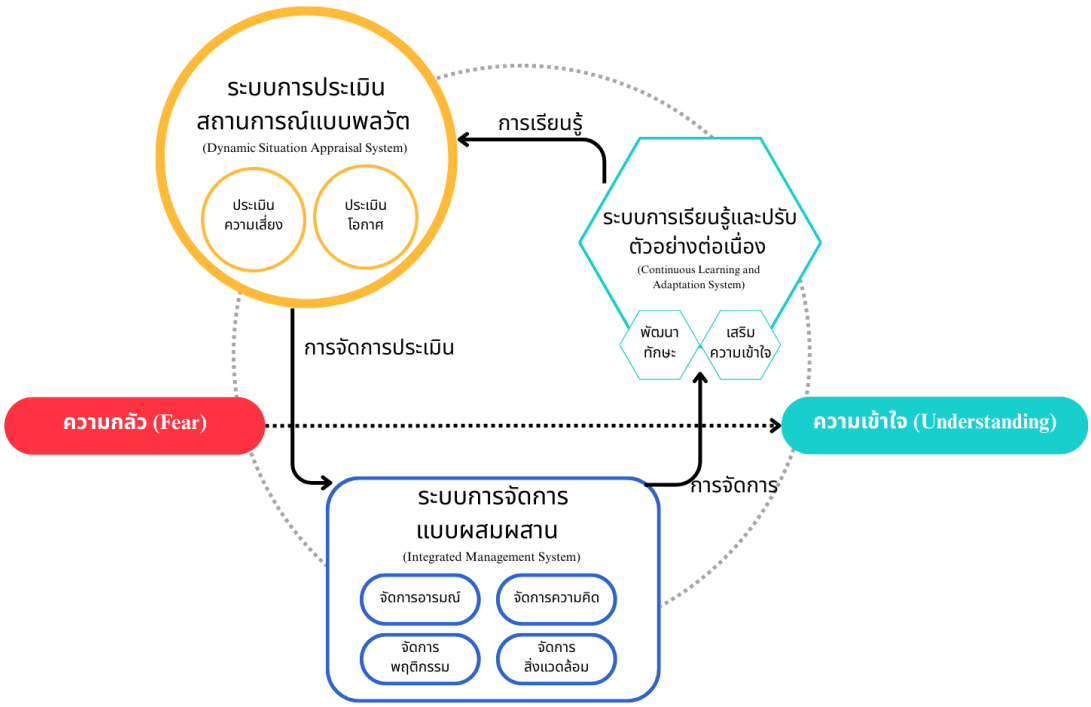
ความคิดให้ผลลัพธ์ที่ยั่งยืนกว่า ความสำคัญของระบบสนับสนุนทางสังคมที่พบในการวิจัยนี้สอดคล้องกับการศึกษาของ Kumar และ Singh (2023) ที่เน้นว่าการมีคนสนับสนุนจะช่วยลดภาระทางจิตใจและเพิ่มความรู้สึกควบคุมสถานการณ์

ผลจากการวิจัยวัตถุประสงค์ที่ 3 พบว่า กระบวนการเปลี่ยนผ่านจากความกลัวสู่ความเข้าใจเป็นกระบวนการที่มีขั้นตอนชัดเจนและสามารถส่งเสริมได้ ซึ่งสอดคล้องกับแนวคิดของ Brown และ Taylor (2022) แต่การวิจัยนี้พบรายละเอียดเพิ่มเติมเกี่ยวกับความท้าทายและปัจจัยสนับสนุนในแต่ละขั้นตอน ทั้งนี้อาจเป็นเพราะการวิจัยนี้รวบรวมข้อมูลจากหลากหลายแหล่งและมีการวิเคราะห์อย่างลึกซึ้ง การที่กระบวนการนี้มีลักษณะเฉพาะบุคคลแต่มีขั้นตอนหลักที่คล้ายคลึงกัน แสดงให้เห็นว่าแม้แต่ละคนจะมีประสบการณ์ที่แตกต่างกัน แต่กระบวนการทางจิตวิทยาพื้นฐานของการเรียนรู้และปรับตัวมีลักษณะสากล การศึกษาของ Wilson และ Garcia (2021) สนับสนุนผลการวิจัยนี้ โดยพบว่าปัจจัยที่ส่งเสริมความสำเร็จในการเปลี่ยนผ่าน เช่น แรงจูงใจและการสนับสนุนทางสังคม มีความสำคัญอย่างยิ่ง ความเข้าใจในกระบวนการนี้จะช่วยให้ผู้ให้คำปรึกษาและผู้ปฏิบัติงานด้านสุขภาพจิตสามารถออกแบบการแทรกแซงที่เหมาะสมกับแต่ละขั้นตอนและบุคคล

การศึกษานี้ยังพบว่า ความสำเร็จในการจัดการความวิตกกังวลตามสถานการณ์ไม่ได้ขึ้นอยู่กับการกำจัดความวิตกกังวลทั้งหมด แต่เป็นการเรียนรู้ที่จะอยู่ร่วมกับความวิตกกังวลอย่างสร้างสรรค์และใช้ประโยชน์จากมันเป็นข้อมูลสำหรับการปรับปรุงตนเองและการตัดสินใจ การเปลี่ยนมุมมองนี้สอดคล้องกับแนวคิดของจิตวิทยาเชิงบวก (positive psychology) ที่เน้นการสร้างความเข้มแข็งและการพัฒนาศักยภาพ มากกว่าการมุ่งเน้นแก้ไขปัญหาเท่านั้น ความเข้าใจนี้อาจช่วยลดความรู้สึกผิดหรือความอับอายที่บุคคลมีต่อความวิตกกังวลของตนเอง และส่งเสริมทัศนคติที่เป็นบวกต่อการพัฒนาตนเอง

องค์ความรู้ใหม่จากการวิจัย

จากการสังเคราะห์ข้อมูลการวิจัย ผู้วิจัยได้พัฒนาองค์ความรู้ใหม่เกี่ยวกับ "โมเดลการจัดการความวิตกกังวลตามสถานการณ์แบบองค์รวม: จากความกลัวสู่ความเข้าใจ" (Holistic Situational Anxiety Management Model: From Fear to Understanding) ซึ่งเป็นการบูรณาการความรู้จากทฤษฎีต่างๆ และผลการวิจัยที่ทบทวนมา โมเดลนี้ประกอบด้วย 3 องค์ประกอบหลัก ได้แก่ 1) ระบบการประเมินสถานการณ์แบบพลวัต (Dynamic Situation Appraisal System) ที่อธิบายกระบวนการประเมินความเสี่ยงและโอกาสของสถานการณ์ 2) ระบบการจัดการแบบผสมผสาน (Integrated Management System) ที่รวมการจัดการทุกมิติเข้าด้วยกัน และ 3) ระบบการเรียนรู้และปรับตัวอย่างต่อเนื่อง (Continuous Learning and Adaptation System) ที่เน้นการพัฒนาทักษะและความเข้าใจอย่างไม่หยุดนิ่ง



ภาพที่ 2 โมเดลการจัดการความวิตกกังวลตามสถานการณ์แบบองค์รวม: จากความกลัวสู่ความเข้าใจ (Holistic Situational Anxiety Management Model: From Fear to Understanding)

โมเดลนี้แสดงให้เห็นว่า การจัดการความวิตกกังวลตามสถานการณ์ที่มีประสิทธิภาพเป็นกระบวนการที่มีลักษณะเป็นวงจร ไม่ใช่กระบวนการเชิงเส้นตรง โดยเริ่มจากการตระหนักรู้ถึงสถานการณ์และการตอบสนองของตนเอง ผ่านการยอมรับและการเรียนรู้ ไปสู่การปรับตัวและการประยุกต์ใช้ จากนั้นจึงกลับไปสู่การประเมินและการปรับปรุงอย่างต่อเนื่อง กระบวนการนี้จะช่วยให้บุคคลพัฒนาความยืดหยุ่นทางจิตใจ (psychological resilience) และความสามารถในการจัดการกับความไม่แน่นอนในอนาคต

โมเดลยังเน้นความสำคัญของการปรับเปลี่ยนจาก "ความกลัวต่อความวิตกกังวล" ไปสู่ "ความเข้าใจและการยอมรับความวิตกกังวล" ซึ่งเป็นการเปลี่ยนแปลงพื้นฐานของทัศนคติที่จะส่งผลต่อวิธีการจัดการในระยะยาว การเปลี่ยนแปลงนี้จะช่วยให้บุคคลใช้พลังงานในการเรียนรู้และพัฒนาทักษะ แทนที่จะใช้พลังงานในการต่อสู้หรือหลีกเลี่ยงความวิตกกังวล นอกจากนี้ โมเดลยังระบุปัจจัยสนับสนุนที่สำคัญ ได้แก่ ระบบสนับสนุนทางสังคม สภาพแวดล้อมที่เอื้ออำนวย และทรัพยากรที่เหมาะสม ซึ่งจะช่วยอำนวยความสะดวกในกระบวนการเปลี่ยนผ่านและการพัฒนาทักษะการจัดการ

การประยุกต์ใช้โมเดลนี้สามารถทำได้ในหลายบริบท ทั้งการให้คำปรึกษารายบุคคล การพัฒนาโปรแกรมฝึกอบรมกลุ่ม การออกแบบการแทรกแซงในระดับชุมชน และการพัฒนานโยบายด้านสุขภาพจิต โมเดลนี้จะช่วยให้ผู้ปฏิบัติงานมีแนวทางที่ชัดเจนและเป็นระบบในการช่วยเหลือบุคคลที่มีปัญหาความวิตกกังวลตามสถานการณ์ รวมทั้งช่วยให้บุคคลทั่วไปสามารถพัฒนาทักษะการจัดการด้วยตนเองได้อย่างมีประสิทธิภาพ

สรุป

การศึกษาเอกสารเกี่ยวกับการจัดการความวิตกกังวลตามสถานการณ์ครั้งนี้ได้สร้างความเข้าใจที่ครอบคลุมเกี่ยวกับธรรมชาติของความวิตกกังวลตามสถานการณ์ วิธีการจัดการที่มีประสิทธิภาพ และกระบวนการเปลี่ยนผ่านจากความกลัวสู่ความเข้าใจ ผลการวิจัยแสดงให้เห็นว่า ความวิตกกังวลตามสถานการณ์เป็นการตอบสนองที่เป็นธรรมชาติและมีประโยชน์ของมนุษย์ แต่จำเป็นต้องได้รับการจัดการอย่างเหมาะสมเพื่อไม่ให้ส่งผลกระทบต่อคุณภาพชีวิต การจัดการที่มีประสิทธิภาพต้องเป็นแนวทางแบบองค์รวมที่ครอบคลุมทุกมิติของการตอบสนอง และกระบวนการเปลี่ยนผ่านจากความกลัวสู่ความเข้าใจเป็นเป้าหมายสำคัญที่จะนำไปสู่การจัดการที่ยั่งยืน

โมเดลการจัดการความวิตกกังวลตามสถานการณ์แบบองค์รวมที่พัฒนาขึ้นจากการวิจัยครั้งนี้ สามารถเป็นแนวทางในการพัฒนาการแทรกแซงและการให้บริการด้านสุขภาพจิตที่มีประสิทธิภาพมากขึ้น การเน้นการเปลี่ยนทัศนคติต่อความวิตกกังวลจากการมองเป็นปัญหาไปสู่การมองเป็นโอกาสในการเรียนรู้และพัฒนา จะช่วยสร้างการเปลี่ยนแปลงที่มีความหมายและยั่งยืนในการดูแลสุขภาพจิตของบุคคลและชุมชน การศึกษานี้ยังเปิดโอกาสสำหรับการวิจัยในอนาคตที่จะพัฒนาและทดสอบประสิทธิภาพของแนวทางที่เสนอในบริบทและประชากรที่หลากหลาย

องค์ความรู้ที่ได้จากการวิจัยนี้สะท้อนให้เห็นถึงความสำคัญของการมองความวิตกกังวลในแง่บวกและการพัฒนาทักษะการจัดการเป็นการลงทุนในระยะยาวสำหรับสุขภาพจิตและความเป็นอยู่ที่ดี ในยุคที่โลกเต็มไปด้วยความไม่แน่นอนและการเปลี่ยนแปลงอย่างรวดเร็ว ความสามารถในการจัดการความวิตกกังวลตามสถานการณ์จึงเป็นทักษะชีวิตที่จำเป็นสำหรับทุกคน

ข้อเสนอแนะ

จากผลการวิจัย ผู้วิจัยมีข้อเสนอแนะ ดังนี้

1. ข้อเสนอแนะในการนำผลการวิจัยไปใช้ประโยชน์

ผลจากการวิจัยวัตถุประสงค์ที่ 1 พบว่าความวิตกกังวลตามสถานการณ์เป็นการตอบสนองแบบองค์รวมที่ประกอบด้วยหลายมิติ ดังนั้นหน่วยงานที่เกี่ยวข้องควรดำเนินการพัฒนาโปรแกรมการศึกษาและการให้ความรู้แก่บุคลากรด้านสุขภาพจิต ครู อาจารย์ และผู้ปกครอง เกี่ยวกับลักษณะและกลไกของความวิตกกังวลตามสถานการณ์ เพื่อให้สามารถระบุและให้การสนับสนุนที่เหมาะสมได้ นอกจากนี้ ควรพัฒนาเครื่องมือประเมินความวิตกกังวลตามสถานการณ์ที่ครอบคลุมทุกมิติ เพื่อใช้ในการคัดกรองและติดตามผลการแทรกแซง

ผลจากการวิจัยวัตถุประสงค์ที่ 2 พบว่าการจัดการที่มีประสิทธิภาพต้องเป็นแนวทางแบบผสมผสานและปรับให้เหมาะสมกับแต่ละบุคคล ดังนั้นหน่วยงานที่เกี่ยวข้องควรดำเนินการพัฒนาหลักสูตรการฝึกอบรมทักษะการจัดการความวิตกกังวลสำหรับบุคคลทั่วไป โดยเน้นการสอนเทคนิคที่หลากหลายและการประยุกต์ใช้ในสถานการณ์จริง รวมทั้งการสร้างแอปพลิเคชันหรือเครื่องมือดิจิทัลที่ช่วยในการฝึกฝนและติดตามความก้าวหน้า นอกจากนี้ ควรส่งเสริมการสร้างเครือข่ายการสนับสนุนทางสังคมในชุมชน โรงเรียน และสถานที่ทำงาน เพื่อเป็นแหล่งสนับสนุนที่ยั่งยืน

ผลจากการวิจัยวัตถุประสงค์ที่ 3 พบว่ากระบวนการเปลี่ยนผ่านจากความกลัวสู่ความเข้าใจมีขั้นตอนที่ชัดเจนและสามารถส่งเสริมได้ ดังนั้นหน่วยงานที่เกี่ยวข้องควรดำเนินการพัฒนาโปรแกรมการให้คำปรึกษาและ

การบำบัดที่ใช้โมเดลการเปลี่ยนผ่านเป็นแนวทาง โดยปรับแต่งการแทรกแซงให้เหมาะสมกับแต่ละขั้นตอนของผู้รับบริการ รวมทั้งการจัดตั้งศูนย์การเรียนรู้เกี่ยวกับการจัดการความวิตกกังวลในชุมชน ที่ให้บริการทั้งข้อมูล การฝึกอบรม และการสนับสนุนอย่างต่อเนื่อง

2. ข้อเสนอแนะในการทำวิจัยครั้งต่อไป

งานวิจัยนี้ได้ข้อค้นพบองค์ความรู้ใหม่เกี่ยวกับโมเดลการจัดการความวิตกกังวลตามสถานการณ์แบบองค์รวม ที่สำคัญ คือ กระบวนการเปลี่ยนผ่านจากความกลัวสู่ความเข้าใจ สามารถนำไปประยุกต์ใช้กับการพัฒนาการแทรกแซงทางจิตวิทยาและการส่งเสริมสุขภาพจิต โดยควรให้ความสำคัญกับการปรับแต่งตามบริบทวัฒนธรรมและการพัฒนาเครื่องมือวัดที่เหมาะสม สำหรับประเด็นในการวิจัยครั้งต่อไปควรทำวิจัยในประเด็นเกี่ยวกับการทดสอบประสิทธิภาพของโมเดลที่พัฒนาขึ้นในการวิจัยเชิงทดลอง การศึกษาปัจจัยทางวัฒนธรรมที่ส่งผลต่อการจัดการความวิตกกังวลในบริบทไทย การพัฒนาและทดสอบเครื่องมือเทคโนโลยีสำหรับการสนับสนุนการจัดการความวิตกกังวล และการศึกษาผลกระทบระยะยาวของการใช้โมเดลการเปลี่ยนผ่านในกลุ่มประชากรที่หลากหลาย

เอกสารอ้างอิง

American Psychological Association. (2023). *Stress and anxiety trends in global population: Annual report 2023*. APA Publishing.

Anderson, K., & Lee, S. (2020). Cognitive restructuring techniques for situational anxiety management: A systematic review. *Journal of Cognitive Therapy*, *15*(3), 245-262.

Beck, A. T., & Clark, D. A. (2019). *Anxiety and worry: Cognitive mechanisms and therapeutic approaches* (3rd ed.). Guilford Press.

Brown, M., & Taylor, R. (2022). The transformation process from fear to understanding in anxiety management. *Clinical Psychology Review*, *98*, 102-118.

Chen, L., Wang, H., & Zhang, Y. (2020). Understanding anxiety mechanisms and developing effective coping strategies: A meta-analysis. *Psychological Medicine*, *50*(8), 1267-1280.

Johnson, P., & Smith, A. (2021). Psychological resilience and situational anxiety management in uncertain times. *Journal of Applied Psychology*, *106*(4), 523-538.

Kumar, R., & Singh, M. (2023). Social support systems in anxiety management: Community-based interventions. *Community Mental Health Journal*, *59*(2), 178-195.

Martinez, C., & Rodriguez, L. (2021). Holistic approach to situational anxiety: A comprehensive framework. *Anxiety, Stress & Coping*, *34*(5), 587-603.

Nguyen, T., & Patel, S. (2021). Effectiveness of relaxation techniques in reducing situational anxiety: A randomized controlled trial. *Behavior Therapy*, *52*(4), 812-826.

Thompson, J., Davis, K., & Wilson, B. (2020). Factors influencing situational anxiety development: A longitudinal study. *Journal of Anxiety Disorders*, *76*, 102-115.

Williams, D., & Davis, P. (2022). Integrated coping strategies for anxiety management: Theory and practice. *Clinical Psychology Science*, *10*(3), 456-472.

Wilson, G., & Garcia, E. (2021). Success factors in anxiety management transformation: A qualitative study. *Qualitative Health Research*, *31*(7), 1289-1305.

World Health Organization. (2022). *Mental health and climate change: Policy brief*. WHO Press.

ตฏิลา จำปาวัลย์. (2018). ความวิตกกังวลตามสถานการณ์. *วารสารพุทธจิตวิทยา*, *3*(1), 13-20.

สุรศักดิ์ วิศาลาภรณ์, นิธิยา เจริญสุข, & อมรา สุขใส. (2022). ระดับความวิตกกังวลในประชากรไทยหลังสถานการณ์โควิด-19. *วารสารสุขภาพจิตไทย*, *30*(2), 89-104.

วารสารชีวิตศึกษา
Journal of Life studies