

บทที่ 12

การปรับตัว

โครงร่างเนื้อหา

1. การปรับตัวคืออะไร
 - 1.1 ความหมายของการปรับตัว
 - 1.2 การปรับตัวที่ดี
2. ความเข้าใจในเรื่องความเครียด
 - 2.1 ความเครียดและสาเหตุของความเครียด
 - 2.2 ใครคือคนเครียด?
 - 2.3 ผลของความเครียดต่อชีวิต
 - 2.4 การลดความเครียดในชีวิตประจำวัน
3. ความคับข้องใจกับกลไกป้องกันจิต
 - 3.1 ความคับข้องใจกับการปรับตัว
 - 3.2 ปฏิกริยาของบุคคลเมื่อมีความคับข้องใจ
 - 3.3 กลไกป้องกันทางจิต
 - 3.4 การลดความคับข้องใจในชีวิตประจำวัน
4. ความขัดแย้งใจกับการปรับตัว
 - 4.1 อยากได้ทั้งคู่
 - 4.2 อยากหนีทั้งคู่
 - 4.3 ทั้งรักทั้งชังในตัวเลือกเดียว
 - 4.4 ทั้งชอบและชังในตัวเลือกคู่
 - 4.5 การแก้ไขความขัดแย้งใจอย่างมีประสิทธิภาพ
5. พุทธศาสนากับการปรับตัว

สาระสำคัญ

1. การปรับตัวเป็นกระบวนการที่บุคคล พยายามสร้างความสมดุลให้เกิดขึ้นทั้งในด้านสรีรวิทยา และจิตใจ เพื่อลดความเครียด ความวิตกกังวล และเพื่อให้มีพลังไปสู่จุดมุ่ง

หมายของชีวิตต่อไป

2. ความเครียดเกิดกับบุคคลทุกคนเมื่อมีสิ่งกดดันมากกระทบจิตใจมนุษย์จึงควรเรียนรู้ถึงผลของความเครียด วิธีแก้ไข และการลดความเครียด เพื่อการมีชีวิตที่ยาวนานและมีความสุข

3. เมื่อจุดมุ่งหมายถูกขัดขวาง บุคคลจะเกิดสภาวะคับข้องใจ การแสดงออกเมื่อบุคคลมีความคับข้องใจมีหลายวิธี ผู้ที่ปรับตัวได้คือผู้ที่สามารถจัดการกับความคับข้องใจโดยไม่ทำลายตัวเองและผู้อื่น การใช้กลไกทางจิตอาจช่วยลดระดับความคับข้องใจลงได้ในชีวิตประจำวัน

4. ความขัดแย้งใจ เกิดกับบุคคลที่ต้องตัดสินใจเลือกทั้งที่ชอบและไม่ชอบพร้อมกันในหลายตัวเลือก การแสวงหาข้อมูล ชั่งน้ำหนักตัวเลือกที่ดี จะช่วยลดความขัดแย้งใจลงได้

5. พุทธศาสนาถือว่าความทุกข์ของบุคคล เกิดจากการที่มีกิเลสเข้าครอบงำ การหลีกเลี่ยง ความทุกข์คือการที่บุคคลจะต้องมีปัญญาเห็นชอบ พิจารณาเหตุและผลของสภาวะธรรมอย่างถูกต้อง ชีวิตจึงจะพ้นทุกข์

จุดประสงค์การเรียนรู้

เมื่อศึกษาบทที่ 12 จบแล้วนักศึกษาสามารถ

1. อธิบายความหมายของการปรับตัวที่ถูกต้องได้
2. อธิบายถึงความเครียดที่มีผลต่อร่างกายและจิตใจได้
3. กล่าวถึงการปรับตัวของร่างกายที่มีผลมาจากความคับข้องใจและวิเคราะห์ผลดีเสียของการใช้กลไกป้องกันทางจิตชนิดต่าง ๆ ได้
4. เปรียบเทียบความขัดแย้งใจชนิดต่าง ๆ ได้
5. อธิบายการปรับตัวเพื่อลดความทุกข์ในแง่พุทธศาสนาได้

อรชร นักศึกษาจากต่างจังหวัด มาอาศัยหอพักอยู่ใกล้ๆ มหาวิทยาลัย เธอได้เพื่อนร่วมห้องที่ชอบเปิดวิทยุเสียงดัง และดูโทรทัศน์ดีๆ ทุกคืน อรชรรู้สึกอึดอัดมาก เธออยากทောင်းหนังสือ แต่เธอก็กลัวไม่กล้าบอกให้เพื่อนรื้อยืมหมุดหงิดและสะสมความโกรธเพื่อนไว้ในใจตลอดมา

สมศักดิ์ ผิดหวังจากการสอบเข้ามหาวิทยาลัย ทำให้เขาเริ่มปล่อยตัวเองให้จมอยู่กับความผิดหวัง หลบหลีกหน้าเพื่อนฝูง ละอายและเริ่มลงโทษตัวเองด้วยการดื่มเหล้า และเล่นการพนัน

ทั้งอรชร และสมศักดิ์ เป็นตัวอย่างของบุคคลที่ประสบปัญหาในด้านการปรับตัวที่เรียกว่า “ปัญหา” มิได้หมายความถึงการที่เขาเป็นโรคจิตโรคประสาท แต่เป็นเพราะวิธีการที่เขาใช้รับมือกับปัญหาไม่ได้ช่วยทำให้ชีวิตเขาดีขึ้น อรชรสะสมความโกรธที่เธอไม่ทราบจะทำอย่างไรดี ส่วนสมศักดิ์ใช้วิธีถดถอย หันไปพึ่งเหล้าและอบายมุข ทางออกที่ไม่ได้ทำให้ชีวิตเขามีอนาคตขึ้นมาได้เลย

ถ้าพิจารณาจากตัวอย่างข้างต้นจะเห็นว่า มนุษย์จะต้องพบกับปัญหาประจำวันที่ทำให้เขาต้องมีการปรับตัวอยู่ตลอดเวลา บางคนดูเหมือนจะมีความสามารถแก้ไขปัญหาลำบากนี้ให้ลุล่วงไปได้ด้วยดี ในขณะที่บางคนก็ดูจะแพ้กับชีวิตหนักแล้วหนแล้ว

ที่เป็นเช่นนั้นก็เพราะวิธีการปรับตัวของเขานั้นเอง และในบทนี้เราจะได้เรียนรู้กันถึงเรื่องต่างๆ ที่เกี่ยวกับการเกิดปัญหาและการแก้ปัญหในการปรับตัวของบุคคล

1. การปรับตัวคืออะไร

1.1 ความหมายของการปรับตัว (Adjustment)

การปรับตัว เป็นกระบวนการที่เกิดขึ้น เมื่อบุคคลพยายามหาวิธีการที่จะตอบโต้ต่อสิ่งที่มากระทบกับจิตใจของเราทั้งจากภายในหรือภายนอก เป็นความพยายามที่บุคคลจะรักษาความสมดุลแห่งจิตใจ และร่างกายของเขาไว้ให้มากที่สุดนั่นเอง

นักจิตวิทยาทั้งหลายมีทัศนะในเรื่องการปรับตัวต่างกันหรือไม่?

นักจิตวิทยาทั้งหลายมองเหตุและผลของการปรับตัวต่างกันออกไปเป็นต้นว่า ฟรอยด์ แห่งสำนักจิตวิเคราะห์ (Psychoanalysis) มีความเห็นว่าคนที่ปรับตัวไม่ได้ มีสาเหตุมาจากพลังอีโก้ (Ego) มีการพัฒนาที่อ่อนแอเกินไป ทำให้ไม่แกร่งพอที่จะสร้างความสมดุลระหว่างพลังอิด (Id) และซูเปอร์อีโก้ (Superego) ได้ กลุ่มนี้เชื่อว่าผู้ที่ปรับตัวดีคือผู้ที่มีการพัฒนาการที่สมดุลของอิด อีโก้ และซูเปอร์อีโก้ ตัวอย่างเช่น นาย ก. เป็นข้าราชการที่ไม่ซื่อสัตย์ รับสินบนจากพ่อค้าเป็นเงินก้อนหนึ่ง การที่ นาย ก. ทำได้เช่นนั้นก็เป็นเพราะพลังอิดมีกำลังแรงกว่าซูเปอร์อีโก้ ทำให้อีโก้ไม่สามารถจะหักห้ามใจได้ แต่เมื่อรับมาแล้ว นาย ก. อาจเกิดสภาวะกินไม่ได้นอนไม่หลับ ซึ่งก็เป็นเพราะมีโนธรรมหรือซูเปอร์อีโก้จะมาตามรบกวน และถ้าเป็นมาก ๆ ก็อาจทำให้บุคคลมีสภาวะจิตใจที่ไม่ปกติ ถือเป็นปรับตัวที่ไม่ดี

นอกจากนี้ทางกลุ่มลูกศิษย์ฟรอยด์ (Neo-Freudian) มีความเห็นว่า การปรับตัวจะดีได้นั้น บุคคลจะต้องสามารถพัฒนาตนเองสร้างเสริมเอกลักษณ์ที่มั่นคง และในขณะเดียวกันก็สามารถสร้างความสัมพันธ์ที่มีความหมายกับคนอื่น ๆ ได้

ส่วนทางกลุ่มพฤติกรรมนิยม (Behaviorist) นั้น เชื่อในเรื่องของพฤติกรรมว่าเป็นสิ่งเรียนรู้ ดังนั้นคนที่ปรับตัวจะดีได้หรือไม่จะขึ้นอยู่กับการเรียนรู้ของเขา ถ้าเขามีการเรียนรู้ที่ดี เขาก็จะสามารถมีพฤติกรรมที่ตอบโต้ออกไปได้อย่างมีประสิทธิภาพเมื่ออยู่ในสถานการณ์คับขัน

ยิ่งกว่านั้นกลุ่มพฤติกรรมนิยมยังเชื่อว่า มนุษย์มักเชื่อมโยงพฤติกรรมด้วยรางวัล หรือ การถูกลงโทษที่เขาได้รับ ถ้าทำพฤติกรรมใดแล้วได้ผลดี (รางวัล) คนเราก็มักจะทำพฤติกรรมนั้นซ้ำแล้วซ้ำอีก ในทางตรงข้าม พฤติกรรมที่ทำแล้วไม่มีผลดี พฤติกรรมนั้นก็หมดไปโดยปริยาย สมมุติว่า ถ้าอากาศหนาวเราเรียนรู้ว่าการใส่เสื้อหนาวทำให้เราอบอุ่น เราก็จะหยิบเสื้อหนาวมาใส่ การใส่เสื้อหนาวจึงเป็นรางวัล คือทำให้ร่างกายอบอุ่นและถือเป็นการปรับตัวที่ดีไปด้วยในขณะเดียวกัน

ในส่วนของกลุ่มมนุษยนิยม (Humanist) นั้น มีทัศนะว่าการปรับตัวในลักษณะของการตอบสนองต่อสิ่งเร้าเท่านั้น ยังไม่ถือว่าเป็นสิ่งเพียงพอ พวกนี้เชื่อว่ามนุษย์ควรมีการพัฒนาไปถึงที่สุดเท่าที่ศักยภาพจะอำนวย เรียกกระบวนการพัฒนาเข้าไปถึงที่สุดของศักยภาพนี้ว่า การประจักษ์ในตน ซึ่งควรจะเป็นเป้าหมายของการงอกงามเติบโตที่แท้จริงของมนุษย์ กลุ่มนี้กล่าวว่าการตอบสนองหรือปรับตัวเพียงในระดับปัจจัยสี่ของมนุษย์เท่านั้น จะทำให้ชีวิตน่าเบื่อและขาดความหมาย เราทุกคนควรมีการเจริญเติบโตทางจิตใจ และไม่ปิดกั้นตัวเราเองต่อประสบการณ์ของชีวิต ซึ่งนั่นย่อมหมายถึงการกล้าเผชิญกับชีวิตและตอบโต้อย่างอิสระ และสามารถนำไปสู่การปรับตัวในอุดมคติได้ในที่สุด

กลุ่มสุดท้ายเป็นกลุ่มของนักทฤษฎีเพื่อการอยู่รอด (Existentialist) นักทฤษฎีกลุ่มนี้มองมนุษย์ว่ามีเสรีภาพอย่างเต็มที่ดังนั้นมนุษย์จึงต้องรับผิดชอบในการกระทำทุกอย่างของตนเอง มนุษย์จะไม่สามารถโทษผู้อื่น หรือสิ่งแวดล้อมว่าทำให้เขาเป็นอย่างโน้นอย่างนี้ได้เลย นอกจากนี้พวกนี้ยังมีความเชื่อว่ามนุษย์ทุกวันนี้อยู่ในโลกของความเปลี่ยนแปลงเรากลายเป็นคนว่าแห้ว และถูกคุกคามด้วยความรู้สึกกลัวต่างๆ นานา เช่น ความตาย ความเจ็บป่วย ความสูญเสีย ไม่มีอะไรที่เราจะยึดเป็นที่พึ่งทางจิตใจได้ สิ่งต่างๆ เหล่านี้ล้วนผสมผสานทำให้มนุษย์สับสน วิดก-กังวล กลุ่มนี้เชื่อว่าใครก็ตามที่ก้าวพ้นออกมาจากความกลัวเหล่านี้ และสามารถแสดงความคิดเห็นในการตัดสินใจในชีวิตของเขาเองรับผิดชอบต่อชีวิตที่เขาเป็นผู้เลือกยืนหยัดอยู่กับความเชื่อและเผชิญกับความเป็นจริงแห่งชีวิตได้ เขาเหล่านี้จะพบความหมายที่แท้จริงของชีวิต และเป็นผู้ที่ปรับตัวได้

จากแนวความคิดที่ได้นำมากล่าวไว้นี้ คงพอจะทำให้มองเห็นแล้วว่า การปรับตัวเกี่ยวข้องกับความหมายที่กว้างขวางเป็นกระบวนการทางร่างกายและจิตใจ การตอบโต้ทาง

พฤติกรรม แม้กระทั่งแนวความคิดที่เป็นนามธรรม เช่น การค้นหาความเป็นจริงแห่งชีวิต ก็จัดเป็นการปรับตัวของนักทฤษฎีบางกลุ่มได้

อย่างไรก็ตาม ถ้าจะพูดโดยสรุป อาจกล่าวได้ว่า การปรับตัวคือความพยายามที่มนุษย์จะแสวงหาความสมดุลให้แก่ตนเองด้วยวิธีใดวิธีหนึ่งนั่นเอง

1.2 การปรับตัวที่ดี

เนื่องจากการปรับตัว คือ กระบวนการที่บุคคลพยายามแสวงหาความสมดุลให้แก่ร่างกายและจิตใจ ซึ่งวิธีการของแต่ละบุคคลย่อมมีความแตกต่างกันออกไปเป็นธรรมดาคำถามซึ่งมีต่อไปว่า

วิธีการปรับตัวอย่างไรจึงเรียกว่าดีหรือเหมาะสม?

เป็นการยากอย่างยิ่งที่จะตอบคำถามข้อนี้ และเรื่องของความดีไม่ดี ถูกผิดเป็นเรื่องที่ขึ้นอยู่กับมาตรฐานของบุคคลแต่ละคน การปรับตัวของบุคคลคนหนึ่งอาจได้ผลสำหรับเขามากกว่าคนอื่น ๆ แต่โดยทั่วไป นักจิตวิทยามองว่า การปรับตัวที่เหมาะสม มักเป็นการปรับตัวของบุคคลที่เป็นไปในทิศทางที่เป็นประโยชน์ต่อชีวิตของเขาเอง ถ้าดูตามคำจำกัดความนี้จะเห็นได้ชัดว่า การปรับตัวอย่างใดก็ตามที่ทำแล้วชีวิตมีความสุขขึ้น ดีขึ้นก็อาจจะถือว่าเป็นการปรับตัวที่เหมาะสมได้ ตัวอย่างเช่น ในเรื่องของอรรชและเพื่อนร่วมห้องที่ไม่เกรงใจเธอ ถ้าอรรชไม่เก็บกดความโกรธ และสามารถสื่อออกไปให้เพื่อนร่วมห้องรู้ถึงความต้องการท่อนั่งสอของเธอ เพื่อนร่วมห้องก็อาจให้ความร่วมมือเปิดวิทยุให้เบาลง หรือไม่เปิดเวลาอรรชจะท่อนั่งสอ ก็จะทำให้อรรชอยู่กับเพื่อนต่อไปได้ราบรื่นยิ่งขึ้น หรือแม้แต่กรณีสมศักดิ์ ถ้าเขาไม่ทอดถอย หันมาตั้งใจเรียนในสถาบันการศึกษาอื่นจนสำเร็จ เขาก็จะเกิดความภาคภูมิใจในชีวิตตนเองได้ในที่สุด

ทั้ง 2 กรณีจัดเป็นการปรับตัวที่เหมาะสมของบุคคล เป็นการปรับตัวที่ทำให้ชีวิตเขาดีขึ้น มีความสุข และเชื่อมั่นในตัวเองมากขึ้น

การปรับตัวที่เหมาะสมในความหมายต่อมาก็คือ เมื่อปรับแล้วบุคคลสามารถเข้าสังคมได้อย่างมีประสิทธิภาพเพียงไร ถ้าสามารถเข้ากับผู้อื่นในสังคมได้ดีก็ถือว่าเป็นเหมาะสม แต่การเข้ากับสังคมได้นั้นไม่ได้หมายถึงการคล้อยตามผู้อื่น หรือยอมตามเสียงส่วนใหญ่เพื่อให้ได้รับการยอมรับทั้งที่ใจไม่เห็นด้วย แต่เป็นการที่บุคคลยังสามารถดำรงความเป็นตัวของตนเองอยู่ และยอมรับในความแตกต่างของผู้อื่นได้ กล่าวง่าย ๆ ก็คือ ไม่เป็นคนประเภทลูกขุนพลอยพยัคหรือขวางโลก แต่เป็นบุคคลที่เข้าใจโลก และอยู่กับโลกที่มีความหลากหลายได้นั่นเอง

นอกจากนี้นักจิตวิทยายังย้ำว่า ที่ยอมรับว่าเป็นการปรับตัวที่เหมาะสมต้องเป็นการปรับตัวที่ไม่ทำให้ผู้อื่นเดือดร้อน หรือไปสกัดกั้น เสรีภาพ และอิสรภาพของผู้อื่น เช่น นักศึกษาบางคนอยากเล่นฟุตบอลก็พากันมาเตะฟุตบอลข้าง ๆ ห้องเรียน ส่งเสียงรบกวนการเรียนการสอนของอาจารย์โดยไม่คำนึงว่าเพื่อนจะเรียนรู้เรื่องหรือไม่ เป็นต้น ดังนั้นถือว่าเป็นการปรับตัวที่ไม่เหมาะสม เพราะสร้างความเดือดร้อนให้ผู้อื่น

มีตัวแปรอะไรบ้างที่เกี่ยวข้องกับการปรับตัวที่ดี?

การปรับตัวนั้นไม่ว่าจะเป็นการปรับตัวที่ดีหรือไม่ จะต้องเกี่ยวข้องกับตัวแปรอยู่ 2 ชนิดคือ สถานการณ์ และ ค่านิยม ดังเช่น บุคคลต่าง ๆ ที่ทำงานในบริษัทเดียวกัน จะเห็นได้ว่าบางคนปรับตัวเข้ากับกฎระเบียบของที่ทำงานและเพื่อนร่วมงานได้อย่างดี เพราะมีค่านิยมว่า “อยู่ให้เขารัก จากไปให้เขาอาลัย” ขณะที่บางคนไม่สามารถปฏิบัติตามกฎของที่ทำงานได้ และมีปัญหากับเพื่อนร่วมงานอยู่เสมออาจเพราะมีค่านิยมว่า “ทำอะไรตามใจ คือ ไทยแท้”

ส่วนหนึ่งของปัญหาจรรยาบรรณก็มาจากค่านิยมนี้เอง กล่าวคือ ผู้ปกครองบางคนมีค่านิยมว่าลูกจะต้องเรียนโรงเรียนมีชื่อเสียงโรงเรียนเท่านั้นถึงจะอยู่ไกลบ้านก็ไม่เป็นไร เพราะเชื่อว่าโรงเรียนเหล่านี้สอนอย่างมีประสิทธิภาพและจะมีผลให้ลูกของตนสามารถสอบเข้ามหาวิทยาลัยได้ จะกล่าวได้หรือไม่ว่าผู้ปกครองเหล่านี้มีการปรับตัวที่ผิด มีค่านิยมที่ผิด

ดังนั้นเมื่อกล่าวถึงเรื่องการปรับตัวเราคงต้องถามคำถามว่าใครปรับตัวในสถานการณ์ใด กล่าวคือ **ต้องดูสิ่งแวดล้อมที่ประกอบในการปรับตัวนั้นๆ** เด็กที่กล้าพูดกล้าแสดงออก อาจได้รับการยกย่องในสังคมหนึ่งแต่เด็กประเภทเดียวกันอาจถูกมองว่าก้าวร้าวในสังคมที่พ่อแม่หัวโบราณหรือเผด็จการก็ได้

การปรับตัวของมนุษย์นอกจากมีเรื่องสิ่งแวดล้อมหรือสถานการณ์เข้ามาเกี่ยวข้องแล้วยังมีเรื่องของค่านิยมอีกด้วย ค่านิยมคือสิ่งที่สังคมยึดถือว่าอะไรคือความดีงาม ถูกต้อง หรืออะไรเป็นสิ่งที่น่ารังเกียจ สมมุติว่าเรามีค่านิยมทางศาสนาสูง เป็นคนขรณะขรรมิโม ในวันพระวันโกนจะถือศีลแปด (มีการงดอาหารเย็นและไม่นอนฟูก) เราอาจจะถูกมองว่าปรับตัวได้ไม่ดีจากผู้ที่ไม่สนใจหรือให้ค่านิยมทางศาสนาต่ำว่า เหตุใดจึงต้องมาทรมานตัวเองเช่นนั้น จะสังเกตได้ว่าทุกครั้งที่เรามองเห็น ได้ยิน หรือสัมผัสกับสิ่งเร้าใดก็ตาม เรามักจะหลีกเลี่ยงไม่พ้นกับการที่ต้องมีการตัดสินใจอยู่เสมอ เช่นเมื่อได้กลิ่นหอม เราจะบอกว่าชอบ กินอาหารเราจะบอกว่าอร่อย/ไม่อร่อย ถูกใจไม่ถูกใจ เป็นต้น บ่อยครั้งที่เราไม่อาจตัดสินใจได้ว่าสิ่งที่บุคคลทำเช่นนั้นเป็นสิ่งดีหรือไม่เพราะเขาได้ทำลงไปจากค่านิยมที่เขายึดถือทั้งสิ้น

กิจกรรมการเรียนรู้ที่ 1

1. สุวิทย์ เป็นเด็กที่ขาเกแผลก เคยมีความรู้สึกว่าคุณเองมีปมด้อย ต่อมาเกิดคุณมาจะจนกลายเป็นนักว่ายน้ำของสถาบันได้สำเร็จกลวิธีของสุวิทย์ถือว่าการปรับตัวที่ดีหรือไม่?
2. เมื่อหลายปีก่อน ทางภาคตะวันออกเฉียงเหนือของประเทศไทยมีชาวลือแพร่สะพัดออกมาว่า ทางยมโลกต้องการประชากรเพิ่ม ชาวบ้านหลายตำบลมีความหวาดกลัวกันมากกว่าจะถูกขมบาลมาคร่าชีวิตไป จึงพากันทาเล็บสีแดงที่นิ้วก้อย เพราะเชื่อกันว่าผู้ใดมีเล็บสีแดงจะรอดพ้นจากการถูกล่าชีวิต การทาเล็บสีแดงของชาวบ้านนี้ถือเป็นการปรับตัวที่เหมาะสมหรือไม่?

2. ความเข้าใจเรื่องความเครียด (Stress)

2.1 ความเครียดและสาเหตุของความเครียด

ถ้าจะมองจากเหตุการณ์ในชีวิตประจำวันแล้ว จะเห็นได้ว่าความเครียดเป็นสิ่งที่เกิดกับเราทุกเมื่อเชื่อวัน การจราจรที่ติดขัด สภาพมลภาวะทางอากาศ น้ำเสีย ควันพิษ เศรษฐกิจตกต่ำ การออกจากงาน หรือแม้กระทั่งการทะเลาะกันในครอบครัว การเจ็บไข้ได้ป่วย สิ่งต่างๆ เหล่านี้ล้วนทำให้เกิดความเครียดได้ทั้งสิ้น

ความเครียดจึงเป็นภาวะที่ร่างกายและจิตใจของบุคคล ต้องตอบสนองต่อสิ่งเร้าที่จู่โจมเข้ามา เป็นการเตรียมพร้อมที่จะรับมือกับสถานการณ์ที่ถูกเดินหรือเป็นอันตราย

เมื่อพิจารณาคุณค่าจำกัดความดังกล่าว จะเห็นได้ว่า สิ่งเร้าที่จู่โจมเข้ามานั้นมักจะมีลักษณะที่เราไม่รู้ตัวล่วงหน้า และไม่อยู่ในอำนาจบังคับจึงจะเข้าข่ายความเครียด เช่น การเกิดไฟไหม้ อุบัติเหตุ หรือแม้แต่ข่าวการถูกสลากกินแย่งรางวัลที่หนึ่งก็อาจก่อให้เกิดความเครียดได้เช่นกัน

ดังนั้นความเครียดจึงอาจเกิดได้จากสิ่งเร้าที่เป็นทั้งสิ่งดีและสิ่งร้าย

นอกจากนี้ลักษณะที่ก่อให้เกิดความเครียดได้อีกกรณีหนึ่งก็คือ *ความกดดัน หรือการที่จะต้องทำสิ่งใดให้สำเร็จภายในเวลาจำกัด* โดยเฉพาะในภาวะหน้าสิ่วหน้าขวานที่จะต้องทำงานภายใต้เส้นตายที่ขีดไว้ เช่น นักศึกษาที่ยังต้องหนังสือไม่จบ เมื่อเวลาสอบมาถึงจะรับรู้ถึงสภาวะความเครียดในรูปแบบนี้ได้เป็นอย่างดีและยิ่งจะรู้สึกได้มากในกรณีที่เป็นเรื่องที่เราไม่สามารถบังคับได้ เช่น จะต้องส่งรายงานพร้อม ๆ กันหลายวิชา และเราไม่สามารถผัดผ่อนกับอาจารย์ได้ เป็นต้น

อย่างไรก็ตาม สิ่งหนึ่งที่เราต้องระลึกเสมอก็คือ คนเรามองสถานการณ์ต่างกันสิ่งที่คนหนึ่งเครียดอาจเป็นสิ่งไร้สาระสำหรับอีกคนหนึ่ง ดังนั้นความเครียด หรือระดับความเครียดจึงขึ้นอยู่กับ การรับรู้สถานการณ์ของมนุษย์ ถ้า นาย ก. รับรู้ว่ารายงาน 4-5 เล่มที่ต้องทำส่งพร้อม ๆ กันนั้น ไม่เป็นปัญหาสำหรับเขา เขาก็อาจจะไม่กังวลเลยก็ได้ ส่วนนาย ข. อาจมีความวิตกกังวลสูงถึงกับกินไม่ได้นอนไม่หลับ หรือบางทีถึงกับป่วยไปเลยก็เป็นได้

สาเหตุของความเครียด : อะไรคือสาเหตุของความเครียด?

ความเครียดมีสาเหตุมาจากหลายเรื่องกล่าวคือ

(1) *สภาพสิ่งแวดล้อม และมลพิษต่างๆ* ไม่ว่าจะเป็นอากาศ น้ำ ดิน รวมทั้งเสียงต่างๆ จะเห็นได้ว่า เมื่อเราออกจากบ้านไปตามถนนสายต่างๆ ใน กรุงเทพฯ ปัจจุบัน สิ่งแรกที่จะต้องพบก็คือสภาพการจราจรที่ติดขัดยาวเหยียด ควันดำ ควันขาวที่เป็นพิษจากขบวนการพาหนะชนิดต่าง ๆ และเสียงแตรที่มาจากผู้ขับขี่ยานพาหนะที่ต่างก็รีบเร่งกัน สิ่งเหล่านี้ล้วนก่อให้เกิดอารมณ์ขุ่นมัวได้ทั้งสิ้น

(2) *สภาพเศรษฐกิจการมีรายได้ไม่พอกับรายจ่าย* โดยเฉพาะในกลุ่มประชากรที่มีรายได้น้อย อาการเครียดเนื่องมาจากสภาพเศรษฐกิจจะมีให้เห็นเป็นประจำ

(3) *สิ่งแวดล้อมทางสังคม* เช่นระบบการแข่งขันกันในการทำงาน ในการเรียนหนังสือ รวมไปถึงการสอบเข้าเรียนซึ่งมักมีจำนวนจำกัด แต่จำนวนผู้สมัครสอบมากมาย ทำให้เกิดภาวะแข่งขัน มีการแพ้-ชนะกันในชีวิตอยู่เสมอๆ

(4) *การใช้ชีวิตประจำวัน* ไม่ว่าจะเป็นการแบ่งเวลาทำสิ่งต่างๆ นิัยการกินการดื่ม บางคนชอบรับประทานขนมหวานมากๆ หรือชอบดื่มน้ำชา กาแฟ ที่มีสารกระตุ้นการเต้นของหัวใจ สิ่งเหล่านี้ล้วนมีผลต่อการเพิ่มความเครียดทั้งสิ้น

(5) *อุปนิสัยส่วนตัว* เช่นคนบางคนมีนิสัยก้าวร้าวรุกรานหาเรื่องทะเลาะกับผู้อื่นเป็นประจำ หรือบางคนรู้สึกว่าคุณอื่นไม่ได้ มีความรู้สึกด่าด้อย หดหู่ใจ บางครั้งดูถูกตนเอง หรือบางกรณีก็เคียดแค้นกล่าวหาว่าสังคมไม่ยุติธรรมหงุดหงิดกับตนเองและสิ่งแวดล้อมรอบตัวอยู่เสมอ

สิ่งต่างๆ เหล่านี้ล้วนมีผลทำให้บุคคลเครียดได้ทั้งสิ้น

ใครคือคนเครียด?

นักจิตวิทยาชื่อ ไฟร์แมน และ โรเซนแมน (Friedman and Rosenman, 1974) กล่าวว่าบุคลิกภาพของมนุษย์บางคนจะเครียดมากกว่าคนอื่น ๆ เขาได้แบ่งกลุ่มคนออกเป็น 2 ประเภทใหญ่ ๆ คือ กลุ่มบุคลิกภาพประเภท A และกลุ่มบุคลิกภาพประเภท B

กลุ่ม A มีลักษณะใจเร็ว ใจร้อน ชอบความก้าวหน้า การแข่งขันสูงและมุ่งผลสัมฤทธิ์ กลุ่มนี้จะเป็นลักษณะบุคคลที่มีไฟแรงชอบความสำเร็จและจะผลักดันตนเองให้ไปสู่ผลสำเร็จเสมอ บางครั้งก็มุ่งงานมากอาจทำงานล้มเวลาพักผ่อนและลักษณะที่สำคัญก็คือมักจะชอบทำงานหลายๆ อย่างในเวลาเดียวกัน เช่นอ่านหนังสือไปพร้อมกับทานอาหารเป็นต้น ผลเสียก็คือมักจะกลายเป็นผู้ที่เจ็บป่วย และมีอัตราการเสียชีวิตด้วยโรคหัวใจระดับสูง ในขณะที่*กลุ่ม B จะมีลักษณะบุคลิกภาพที่ตรงข้ามกับกลุ่ม A คือไม่เร่งรีบ ทำอะไรค่อยเป็นค่อยไป* ซึ่งผลก็คือไม่เสี่ยงต่อการเป็นโรคหัวใจเหมือนกลุ่ม A

นอกจากนี้ลักษณะของบุคคลที่มีแนวโน้มว่าจะมีความเครียดสูง มักเป็นคนเข้มงวดจะทำทุกอย่างให้สมบูรณ์แบบไม่มีข้อติ ถ้ามีข้อบกพร่องสักเล็กน้อยจะหงุดหงิดใจมาก มีมาตรฐานสูงในเรื่องต่างๆ ของชีวิตแทบจะทุกเรื่อง และข้อสำคัญคือมีอารมณ์อัดแน่นในใจประจำคล้ายภูเขาไฟที่พร้อมที่จะระเบิดถ้ามีอะไรมากระทบสักเล็กน้อย

แบบสำรวจความเครียดเพื่อดูว่าท่านอยู่ในกลุ่มบุคลิกภาพ A หรือไม่

ให้นักศึกษาขีดเครื่องหมาย ✓ ลงหน้าข้อความที่เป็นจริง

-มักจะพูดแซงขึ้นก่อนที่จะฟังผู้อื่นพูดให้จบประโยคเสียก่อน
 -มักจะกิน เดิน พูดเร็ว ๆ
 -ชอบอ่านหนังสือผ่าน ๆ ไป (ข้ามหน้า) หรือไม่ก็อ่านเฉพาะตอนจบ หรือเรื่องย่อมากกว่าใจความทั้งหมด
 -หงุดหงิดเมื่อรถติดหรือเคลื่อนตัวไปช้า ๆ
 -ใจร้อน ไม่ไคร่อดทนในเรื่องราวทั่ว ๆ ไป
 -ไม่ไคร่สนใจในรายละเอียดหรือธรรมชาติแวดล้อมรอบตัว
 -มักชอบทำอะไรหลายอย่างพร้อมกัน หรือต่อเนื่องไม่ทิ้งช่วงว่าง
 -มักรู้สึกแปลก ๆ ถ้าต้องอยู่เฉย ๆ ไม่ทำอะไรหลาย ๆ วัน (คือรู้สึกว่าจะมีอะไรทำมากกว่าอยู่เฉย ๆ)
 -มักคิดถึงคุณค่าของคนตามผลผลิตที่ทำได้ (เช่นได้ทำสิ่งนั้นสิ่งนี้สำเร็จลงไปตามเป้า อาจเป็นเรื่องจำนวนเงินที่ทำได้ จำนวนเล่มของหนังสือที่อ่านจบลง)
 -มีท่าทีแสดงความไม่สงบ เช่น ต้องเคาะนิ้ว สั่นขา โยกตัว แม้เวลานั่งเฉย ๆ
 -พยายามทำหลายอย่างในเวลาจำกัด ทำให้ต้องเร่งรีบอยู่เสมอ
 -ใจไม่ไคร่อยู่กับตัวเวลาสนทนากับผู้ใด (เพราะมัวแต่คิดเรื่องอื่นอยู่เสมอ)
 -ชอบอาสาหรือ “แบก” ความรับผิดชอบไว้มากเกินกำลัง
- (ถ้ามีจำนวนเครื่องหมาย ✓ มากแสดงว่าเป็นคนเครียดสูง)

2.3 ผลของความเครียดต่อชีวิต

ความเครียดที่เกิดขึ้นนาน ๆ มักจะให้โทษแก่ร่างกายได้มากที่สุดทีเดียว คนที่มีความเครียดอยู่เสมอ ๆ หรือเครียดต่อเนื่องเป็นเวลานาน โดยมีได้รับการแก้ไข จะมีผลต่อสุขภาพของร่างกายที่เสื่อมโทรมลงอย่างชัดเจน นักศึกษาบางคนเป็นโรคแผลในกระเพาะ และจะกำเริบช่วงใกล้สอบ นักธุรกิจหลายคนเป็นโรคหัวใจ โรคความดัน โรคปวดศีรษะข้างเดียว (ไมเกรน) โรคต่าง ๆ เหล่านี้ล้วนมีสาเหตุเกี่ยวข้องกับความเครียดทั้งสิ้น เราเรียกโรคทางกายที่เกิดจากความเครียดเหล่านี้ว่า *Psychosomatic diseases*

เหตุใดความเครียดซึ่งเป็นภาวะทางจิตใจจึงมีผลต่อร่างกายถึงกับทำให้เจ็บไข้ได้เช่นนี้?

ในการอธิบายถึงความเกี่ยวข้องของจิตและกายนี้ เราควรจะต้องมาดูว่ามีอะไรเกิดขึ้นเมื่อมนุษย์เผชิญกับความเครียด

ในยามปกติ เมื่อร่างกายปลอดจากความเครียด ระบบการทำงานต่าง ๆ จะ มีความสมดุล กล่าวคือระบบประสาทที่เรียกว่า ระบบประสาทอัตโนมัติ จะควบคุมการหลั่งของ ฮอร์โมนบางชนิด เพื่อรักษาความสมดุลนี้ไว้

แต่เมื่อร่างกายได้รับตัวกระตุ้นที่ทำให้เครียด ตัวกระตุ้นนี้จะมีผลต่อการทำงานของระบบประสาทอัตโนมัติทำให้ทำหน้าที่ผิดไปจากสภาวะปกติ เช่น

หัวใจเต้นแรงและเร็วขึ้น

มีการหลั่งฮอร์โมนแอดรีนาลีน และฮอร์โมนอื่นเข้าสู่กระแสเลือด

ดับปล่อยน้ำตาลที่สะสมไว้ไว้ในกระแสเลือดเพื่อช่วยให้มีพลัง (ช่วยชีวิตให้รอด

พ้นภัยอันตรายเฉพาะหน้า)

มานดาขยายเพื่อให้ได้รับแสงมากขึ้น

กล้ามเนื้อหดเกร็งเพื่อเตรียมการเคลื่อนไหว (เตรียมสู้หรือหนี)

เส้นเลือดบริเวณปลายมือปลายเท้าหดตัวทำให้มือเท้าเย็น

เหงื่อออก เพราะมีการเผาผลาญอาหารมากขึ้น ทำให้อุณหภูมิของร่างกายเพิ่มขึ้น

นักศึกษาหลายคนอาจเคยระลึกได้ถึงวิกฤติการณ์ เมื่อตกใจหรือตื่นตื่นจะรู้สึกเหงื่อออก มือเท้าเย็น ฯลฯ แต่เมื่อความตกใจผ่านพ้นไป ร่างกายก็จะกลับเข้าสู่สภาพสงบตามปกติ จนกว่า จะถึงภาวะคับขันคราวต่อไป ที่เป็นเช่นนี้เพราะร่างกายจะต้องมีระบบฉุกเฉิน หรือเตรียมพร้อมที่ จะตอบโต้สิ่งรุกรานที่มาจากภายนอก และการตอบโต้นี้มีประโยชน์ต่อการมีชีวิตรอดเป็นอย่างมาก

การเตรียมพร้อมดังกล่าว ถ้าเกิดขึ้นนาน ๆ ครั้งก็ไม่เป็นอันตราย แต่ถ้าเกิดขึ้นบ่อยจน เป็นนิสัย ไม่ลดหายลงไปตามปกติหรือบางครั้งแม้ไม่มีเหตุการณ์คุกคามเกิดขึ้นจริง แต่เราก็คิด วิตกกังวลไปเองอยู่ตลอดเวลา ก็จะทำให้ร่างกายอยู่ในสภาพที่ต้องเตรียมพร้อมอยู่เสมอ คล้าย รถที่ถูกเร่งเครื่องและเหยียบห้ามล้อเอาไว้วัน ๆ ในที่สุดก็จะถึงสภาวะแตกสลายไปก่อนเวลา อันควร

อย่างไรก็ตาม มนุษย์มีความทนทานกับความกดดันต่างกัน แม้ในเรื่องเดียวกันแต่บุคคล 2 คนจะมีความทนทานกับสภาวะความเครียดต่างกัน ไม่มีใครสามารถบอกได้ว่าผู้ใดจะทนต่อ ความเครียดได้นานกว่ากัน ที่เป็นเช่นนี้ก็เพราะส่วนหนึ่งมาจากกระบวนการบ่มเพาะทางสังคม ของมนุษย์เราที่ไม่เหมือนกัน

สมมุติว่า นาย ก. ถูกเลี้ยงมาในครอบครัวที่เน้นว่าลูกผู้ชายต้องเข้มแข็งไม่ร้องไห้ และต้อง “ทน” ไปด้วยทุกสิ่งของชีวิต เมื่อ นาย ก. เติบโตขึ้น เขาจึงไม่กล้าแสดงออกเมื่อมีความทุกข์ ความกลุ้มวิตกกังวลจึงสะสมอยู่ในจิตใจตลอดเวลา ซึ่งเขาอาจจะหาทางออกด้วยการดื่มจัด หรือทำงานหนัก หรือในที่สุดก็อาจฆ่าตัวตายได้ ส่วนนาย ข. เมื่อมีปัญหาก็กจะไประบายออกกับ ผู้อื่น ไม่เก็บไว้คนเดียวทำให้ชีวิตสามารถปรับตัวได้มากกว่า นาย ก. ดังนี้ เป็นต้น

การปรับตัวของร่างกายเมื่อเกิดความเครียด (General adaptation syndrom)

นักสรีรศาสตร์ชาวแคนาดาชื่อ เซลเย (Selye, 1976) ได้ทำการศึกษาเกี่ยวกับสภาวะของร่างกายเมื่อเกิดความเครียดพบว่าเมื่อบุคคลเครียดร่างกายจะมีปฏิกิริยาต่อความเครียด 3 ขั้นตอน คือ

(1) **ปฏิกิริยาตื่นตระหนก (Alarm reaction)** เมื่อร่างกายเผชิญกับสิ่งรุกรานที่ทำให้เกิดความเครียด ต่อมไร้ท่อก็จะหลั่งฮอร์โมนเข้าสู่กระแสโลหิต เพื่อรับสภาพการจู่โจม และทำให้ร่างกายมีความพร้อมเต็มที่ หรือมีพลังกำลังมหาศาล เช่นบุคคลที่รู้ว่าไฟกำลังไหม้บ้านอาจสามารถยกจักรที่หนักออกไปจากบ้านได้อย่างไม่น่าเชื่อ สภาวะทางกายอื่นที่เกิดขึ้น ในขั้นนี้อาจจะทำให้บุคคลจากบ้านได้อย่างไม่น่าเชื่อ สภาวะทางกายอื่นๆ ที่เกิดขึ้นในขั้นนี้อาจจะทำให้บุคคลปวดศีรษะ คลื่นไส้ อาเจียน ท้องปั่นป่วน เป็นต้น

(2) **สร้างระบบต้านทานภัย (Stage of resistance)** หลังจากที่ร่างกายผ่านปฏิกิริยาตื่นตระหนกแล้ว หากสถานการณ์คับขันนั้นยังคงอยู่ ร่างกายก็จะสร้างระบบที่ปรับตัวต่อความเครียดในระยะยาวนานมากขึ้น แต่ในขณะเดียวกันการที่ร่างกายจะต้องป้องกันตัวเองในระยะยาวนี้ อาจทำให้ระบบป้องกันภัยด้านอื่นเสื่อมสมรรถภาพลงไปได้ เช่น เมื่อนองนุชทราบข่าวการจากไปอย่างกะทันหันของบิดา เธออาจจะแสดงปฏิกิริยาตกใจ เสียใจ กินไม่ได้ นอนไม่หลับ ซึ่งถ้าเธอปรับตัวไม่ได้ในช่วงเวลาระยะหนึ่งแล้ว เธออาจกลายเป็นคนอ่อนแอ เจ็บป่วยได้บ่อยๆ ทั้งนี้เพราะระบบต้านทานภัยด้านอื่นในร่างกายของเธอลดประสิทธิภาพลงไปในนั่นเอง

(3) **ระยะเหนื่อยล้า (Stage of exhaustion)** ในกรณีที่ความเครียดอยู่กับบุคคลนานๆ ฮอร์โมนที่รับมือกับภาวะเครียดได้ถูกขับออกมาอย่างมากมาย และหากความเครียดมิได้หมดสิ้นไป ร่างกายอาจมีโรคเกิดขึ้นหลายชนิด เช่น โรคกระเพาะ โรคความดัน หัวใจ เป็นต้น และเมื่อเป็นนานๆ ร่างกายอาจไปถึงจุดหนึ่งที่เรียกว่า Burn-out คือไปต่อไม่ได้ อาการเหนื่อยล้านี้ ถ้าเป็นรถยนต์ก็อาจจะถึงสภาวะเครื่องพังได้ในที่สุด ดังนั้นบุคคลที่ชอบทำงานหนัก พักผ่อนน้อย ถ้าไม่ปรับปรุงวิธีดำเนินชีวิต ก็อาจจะถึงจุดที่สุขภาพ “พัง” ได้ง่ายๆ เช่นกัน

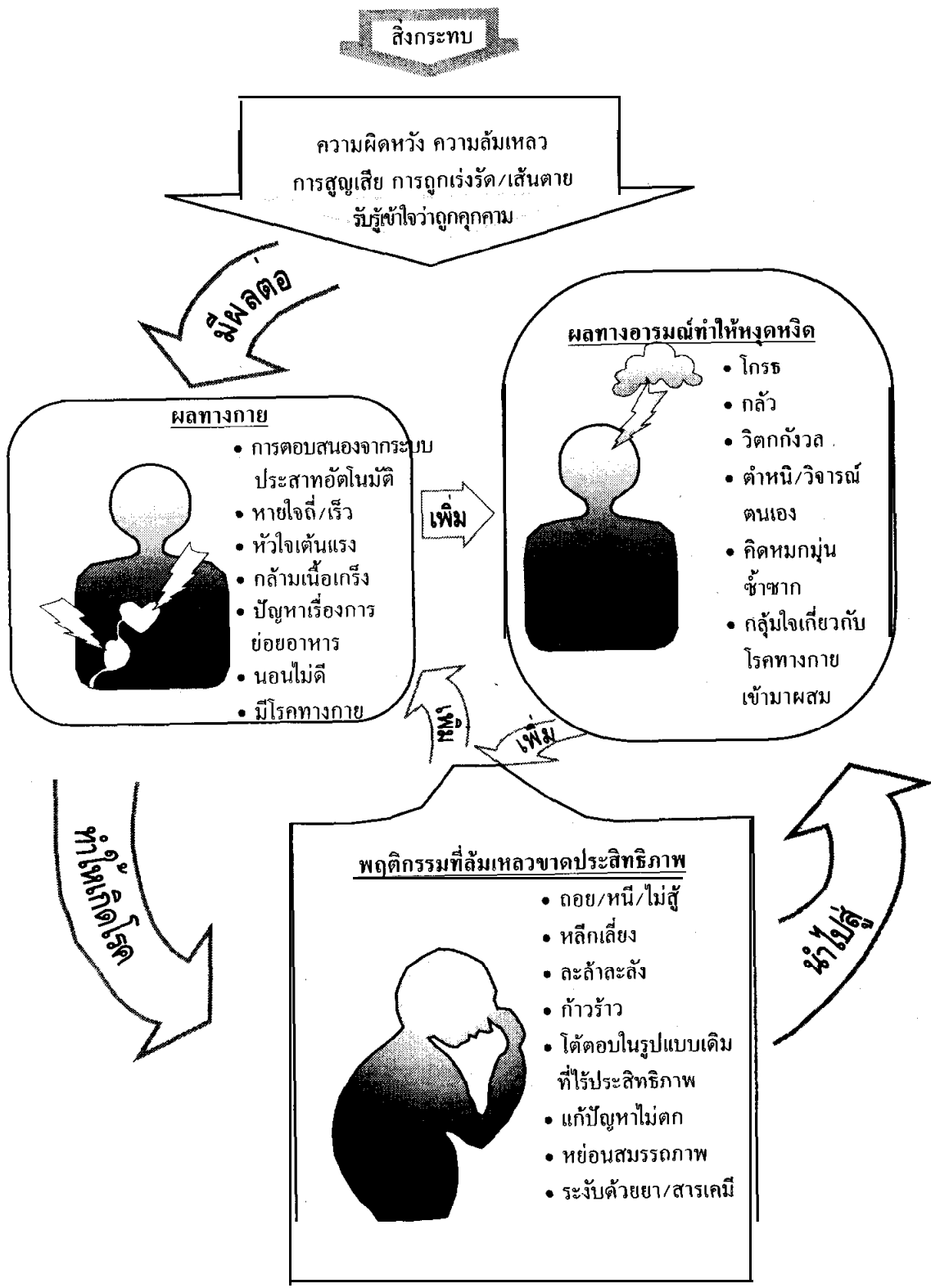
2.4 การลดความเครียดในชีวิตประจำวัน

ถ้าจะพูดให้ตรงประเด็นที่สุด ในเรื่องของการลดความเครียดก็คือพยายามลดสิ่งที่เป็นต้นตอของความเครียดให้ออกไปจากชีวิตให้มากที่สุด ซึ่งบ่อยครั้งก็คงจะเป็นไปได้ยาก ดังนั้น เมื่อเราจะต้องอยู่กับสภาวะที่ทำให้เกิดความเครียด เราก็ควรจะมียุทธวิธีผ่อนคลายนความเครียดให้กับตนเอง นำความสุขมาให้กับชีวิตประจำวันได้มากขึ้น

กลยุทธ์ในการลดความเครียดนั้นมีหลายวิธี ได้แก่

แสวงหาสิ่งแวดล้อมที่พึงใจ

ถ้าบุคคลได้อยู่ในสิ่งแวดล้อมที่พึงใจ เขาก็จะมีความสุข สิ่งแวดล้อมในที่นี้



รูปที่ 12.1 วงจรความเครียด

หมายถึงทั้งคน และสถานที่ เช่น บุคคลแวดล้อมที่ดูใจ มีความสนใจ ความต้องการ และทัศนคติที่เข้ากันได้ ก็จะช่วยให้คลายเครียดได้ หรือสิ่งแวดล้อมที่ปราศจากมลภาวะต่างๆ บางครั้งก่อนออกจากบ้านเราอาจมีความรู้สึกแจ่มใส แต่เมื่อมาเผชิญสภาวะรถติดเป็นชั่วโมงก็อาจทำให้คนอารมณ์ดี ๆ เกิดสุขภาพจิตเสื่อมได้ ดังนั้นถ้าเลือกได้ ก็ขอเสนอแนะให้พยายามหาสิ่งแวดล้อมที่ไม่สร้างความเครียดให้จิตใจ

ใส่ใจดูแลตนเองให้ดี

หัดรู้จักดูแลความต้องการของตนเองบ้าง ทั้งสุขภาพกายและสุขภาพจิตโดยศึกษารวมชาติของตนเอง ปรับปรุงวิถีการดำรงชีวิตให้เหมาะสม อุปนิสัยบางประการที่ก่อให้เกิดความเครียด ก็ควรเปลี่ยนแปลง เช่นนิสัยการเป็นคนเจ้าระเบียบจัด เคร่งเครียดเกินไปกับการทำงาน มีมาตรฐานที่สูงส่งกับตนเองและคนข้างเคียง ล้วนส่งเสริมให้เรากลายเป็นคนมีนิสัยเครียดจนเคยชิน

นอกจากนี้ *อย่าเป็นคนจริงจังมากนักกับชีวิต หรือทุ่มเทเรื่องใดเรื่องหนึ่งมากเกินไป จะทำให้ชีวิตขาดความสมดุล*

รู้จักทำกิจกรรมผ่อนคลายความเครียด

มีกิจกรรมหลายประเภทที่ช่วยผ่อนคลายความเครียด เช่น การนั่งสมาธิ การออกกำลังกาย การนวดผ่อนคลายกล้ามเนื้อ การทำสวน เย็บปักถักร้อย หรือเล่นดนตรี

เลือกรับประทานอาหารที่มีประโยชน์ต่อสุขภาพ

มีคำกล่าวภาษาอังกฤษว่า “You’re what you eat” หมายความว่าตัวเราคือผลผลิตจากสิ่งที่เรารับประทานเข้าไป การเลือกรับประทานอาหารที่มีประโยชน์ มีผลโดยตรงกับสุขภาพของมนุษย์ แต่มีคนเป็นจำนวนมากที่ตามใจปาก รับประทานอาหารเพื่อความอร่อยโดยไม่คำนึงถึงคุณค่าทางโภชนาการ

การรับประทานอาหารที่มีประโยชน์จะช่วยลดความเครียด เช่นอาหารจำพวกปลา ผัก ผลไม้ มักจะได้รับการเสนอแนะจากแพทย์ว่ามีประโยชน์มากกว่าจะรับประทานเฉพาะเนื้อสัตว์ โดยเฉพาะในผู้สูงอายุ

มีความสัมพันธ์ที่ดีกับผู้อื่น

มนุษย์ทุกคนต้องการเพื่อนที่จะพูดคุย ปรับทุกข์ แก้ปัญหาเมื่อเรามีความเครียดจากหน้าที่การงาน หรือเรื่องส่วนตัวนั้น ถ้าสามารถนำมาเล่าหรือระบายออกกับบุคคลที่เราไว้ใจได้ เราจะรู้สึกว่าโลกดูน่าอยู่ขึ้นมาก เพื่อนที่ไว้ใจ ได้แก่ ภรรยา สามี หรือ แม้กระทั่งผู้ทรงศีล บุคคลเหล่านี้จะเป็นแหล่งของกำลังใจให้แก่เราได้มาก ยามเมื่อเราผิดหวัง มีความทุกข์ใจ

เรียนรู้วิธีพูดให้ตนเองสบายใจ

มีเชนบาล์ม (Meichenbaum, D.) นักจิตวิทยาชาวแคนาดากล่าวว่าบ่อยครั้งความเครียดของเราเกิดจากการที่เราดิเตียน วิพากษ์วิจารณ์ตนเองอยู่ภายใน เช่น มันคงเป็นไปไม่ได้

ฉันคงทำไม่ได้ ใคร ๆ คงดูถูกฉัน ทุกคนกำลังหัวเราะเยาะฉัน นี่เรากำลังจะทำสิ่งเป็นอีกแล้ว ฯลฯ คำพูดเหล่านี้ล้วนทำให้เรายิ่งท้อแท้ หมดกำลังใจ เครียดเพิ่มขึ้นโดยไม่จำเป็น มิเช่นบาส์มเห็นว่าให้เราพยายามหัดสังเกตให้ได้เมื่อตัวเราเองพูดเช่นนี้ภายใน เมื่อรู้แล้วก็ให้เปลี่ยนประโยคจากกลับมาเป็นประโยคที่ให้กำลังใจตนเอง เช่น มันคงไม่เลือบ่ากว่าแรงของเราหรอก เราได้เตรียมตัวมาดีที่สุดแล้ว ผิดพลาดอะไรลงไปก็ไม่น่าจะมีปัญหา ใครๆ ก็ผิดกันได้ทั้งนั้น ถ้าฉันตื่นเต้นนัักฉันจะหยุดแล้วหายใจแรงๆ ก็จะทำให้ฉันกล้ามากขึ้น ฯลฯ

มิเช่นบาส์มกล่าวว่าการพูดเท่านั้นไม่พอ เราต้องฝึกตัวเราเองอยู่ทุกวันเมื่อเวลามีความเครียดจริง เราจะได้นำออกมาใช้ได้ทันที

กิจกรรมการเรียนรู้ที่ 2

1. คุณขายน้อยกลัวการถูกทอดทิ้งและจะเจ็บป่วยด้วยโรคต่างๆ เป็นประจำโดยเฉพาะเมื่อถูกหลานบอกว่าจะไปเที่ยวต่างจังหวัดกัน อาการเจ็บป่วยของคุณขายน้อยนี้ทางจิตวิทยาเรียกว่าโรค.....
2. ถ้าสิ่งเร้าที่จู่โจมเข้ามานั้น เป็นสิ่งที่เราสามารถควบคุมได้ หรืออยู่ใต้อำนาจของเราได้ เราจะรู้สึกเครียดมาก (จริงหรือไม่)
3. โรคอะไรต่อไปนี้ที่มีได้มาจากสาเหตุของความเครียด?
 - ก. โรคปวดศีรษะ ข. ท้องร่วงรุนแรง
 - ค. สมองพิการ ง. โรคกระเพาะ
4. ไสร้จเป็นคนที่ร้อน ไม่ชอบรอนาน มีมาตรฐานสูงกับชีวิตและอารมณ์รุนแรง ลักษณะของไสร้จนี้ทางจิตวิทยาเรียกว่ามีบุคลิกภาพชนิด.....
5. เมื่อร่างกายมีความเครียด ปฏิกริยาตอบสนองสิ่งแรกคือ.....

3. ความคับข้องใจกับกลไกป้องกันทางจิต (Frustration and Defense mechanisms)

3.1 ความคับข้องใจกับการปรับตัว

ท่านเคยประสบเหตุการณ์ทำนองนี้บ้างหรือไม่

ยืนคอยซื้อตั๋วในแถวประมาณครึ่งชั่วโมง พอถึงคิวของท่านเจ้าหน้าที่แจ้งว่าตั๋วได้จำหน่ายหมดพอดี

อดนอนทั้งคืนเพื่อท่องหนังสือสอบ พอรุ่งเช้าปรากฏว่ารู้สึกไม่สบายลุกไปสอบไม่ไหว

ชวนเพื่อนไปเที่ยวชายทะเลเมื่อสอบเสร็จ ปรากฏว่าเมื่อถึงวันนัดรถที่จะเอาไป
เกิดเสีย

ความรู้สึกที่ได้จากประสบการณ์ตัวอย่างข้างต้นเรียกว่าเป็นความคับข้องใจพูด
ง่าย ๆ ความคับข้องใจก็คือความรู้สึกที่บุคคลประสบเมื่อพยายามจะไปถึงจุดหมายปลายทางแต่
ถูกขัดขวางด้วยอุปสรรคบางประการ อุปสรรคที่ว่าอาจมาจากสิ่งแวดล้อม เช่น รถเสีย ตั๋วภาพ-
ยนตร์หมด หรืออาจมาจากบุคคลคือตัวเราเอง หรือบุคคลใกล้เคียง เช่น เพ็ญจนลูกไม้ไหว หรือ
คุณพ่อห้ามไม่ให้ไปเที่ยว แต่ไม่ว่าจะเกิดจากสาเหตุใดก็ตาม เมื่อความคับข้องใจเกิดขึ้นแล้ว
ย่อมมีผลทำให้บุคคลเครียดได้ทั้งสิ้น

ความคับข้องใจเกี่ยวข้องกับ การปรับตัวอย่างไร?

ความคับข้องใจเมื่อเกิดขึ้น (ไม่ว่าจะมาจากอุปสรรคภายนอกหรือจากภายในก็ตาม)
จะทำให้บุคคลมีการแสดงออกหรือตอบโต้ออกไปอย่างใดอย่างหนึ่งเสมอ แต่ไม่มีผู้ใดกำหนดได้
ว่าการตอบโต้จะออกมาในลักษณะใดแน่นอน เพราะมนุษย์มีการปรับตัวต่ออุปสรรคต่างกัน ทั้งนี้
ย่อมขึ้นอยู่กับปัจจัยหลายอย่างทั้งทางด้านจิตวิทยาและชีวภาพ เช่น สมรรถภาพของอวัยวะที่ห้าม
ไม่ให้เธอออกไปเที่ยวโดยการขังตัวเองอยู่ในห้องไม่ออกมาพบหน้าผู้ใด ส่วนอุทัยอาจใช้ชีวิตสะดวก
ทำลายข้าวของก็เป็นได้ โดยทั่ว ๆ ไปถ้าบุคคลมีความคับข้องใจน้อยก็อาจมีปฏิกริยาที่ไม่รุนแรง
เท่ากับบุคคลที่มีความคับข้องใจมากก็ได้ และถ้าจะถามต่อไปว่าความคับข้องใจมากน้อยขึ้นอยู่กับ
อะไร ก็คงตอบได้ว่า ขึ้นอยู่กับความใกล้เคียงที่จะได้ในสิ่งที่เราต้องการ ถ้าเรากำลังเข้าไปใกล้
เป้าหมายที่อยู่แค่เอื้อม และถูกอุปสรรคขัดขวาง ความคับข้องใจจะมีมากกว่า ถ้าเรายังอยู่ห่าง
ไกลจากอุปสรรค สมมุติว่าถ้าเราพลาดไปเพียงคะแนนเดียวก็จะสอบได้ เราย่อมเสียใจมากกว่า
คนที่พลาดไป 10 คะแนนเป็นต้น

3.2 ปฏิกริยาของบุคคลเมื่อมีความคับข้องใจ

เมื่อบุคคลมีความคับข้องใจ การแสดงออกมีอยู่หลายวิธีด้วยกันดังนี้คือ

ความก้าวร้าว เรามักพบว่าตู้โทรศัพท์สาธารณะถูกทำลายไปเป็นจำนวนมาก
ส่วนหนึ่งอาจมาจากการโจรกรรม แต่อีกส่วนอาจมาจากบุคคลที่ถูกเครื่องโทรศัพท์ “ดูด”
เหรียญกินเปล่าไปทั้ง ๆ ที่ยังโทรติดต่อก็ไม่ได้ สถานะนั้นบุคคลจะเกิดความคับข้องใจ ซึ่งทางออก
ก็คือความก้าวร้าวที่ระบายออกกับเครื่องโทรศัพท์ ทำให้เครื่องต้องเสียหายหรือใช้การไม่ได้อีกต่อไป
ความก้าวร้าวจึงมักเป็นปฏิกริยาที่พบเห็นอยู่เป็นประจำ เมื่อบุคคลเกิดความคับข้องใจ

ดอลลาร์ด และ มิลเลอร์ (Dollard & Miller) กล่าวว่าความก้าวร้าวเป็นผล
ของความคับข้องใจ ถ้าแรงขับไปสู่เป้าหมายมีความรุนแรงมากเท่าใด ความคับข้องใจก็จะเพิ่ม
อย่างรุนแรงตามไปด้วย และถ้าเราถูกกระตุ้นให้คับข้องใจบ่อยครั้งเท่าใด ก็จะมีผลการตอบโต้ที่
รุนแรงมากขึ้นเท่านั้นด้วย

อย่างไรก็ตาม การแสดงปฏิกิริยาก้าวร้าวต่อบุคคลหรือสิ่งแวดล้อมที่ก่อให้เกิดความคับข้องใจโดยตรงนั้น บ่อยครั้งเราอาจทำไม่ได้ เช่น เราอาจโกรธ ครู พ่อ แม่ หรือ หัวหน้างานที่เป็นอุปสรรค หรือขัดขวางเรา แต่การไปทำร้าย หรือก้าวร้าวบุคคลเหล่านั้นอาจทำไม่ได้ หรืออาจยิ่งทำให้เกิดผลเสียกับเรามากขึ้นไปอีกก็ได้ ดังนั้นบุคคลเมื่อโกรธกับผู้มีสถานะภาพสูงกว่าตนจึงมักจะระบายออกกับวัตถุหรือบุคคลที่ไม่สามารถตอบโต้ได้และระบายจึงเป็นสิ่งที่เราเห็นได้เสมอ บ่อยครั้งที่เราเห็นพ่อบ้านทะเลาะกับแม่บ้าน และลูกๆ ต้องกลายเป็นแพะรับบาป ซึ่งลูกๆ ที่เป็น “แพะ” เหล่านี้ก็จะอาจจะไปหา “แพะ” ต่อไปซึ่งอาจเป็นเพื่อนของเขาและเพื่อนอาจไประบายออกกับสุนัข สุนัขไปกัดแมว แมวไปกัดหนู ฯลฯ ต่อไปเรื่อยๆ ดังนั้นเราจะเห็นกระแสความก้าวร้าวที่มาจากความคับข้องใจของบุคคลหนึ่งอาจกลายเป็นสายธารแห่งความก้าวร้าวสืบทอดต่อไปอย่างยืดยาว

มีการวิจัยที่ทำในต่างประเทศพบว่า ในช่วงที่สังคมมีการตกต่ำทางเศรษฐกิจ ปัญหาการว่างงานสูง เด็กๆ จากครอบครัวที่พ่อบ้านว่างงานเหล่านี้ มีอัตราถูกทุบตีในระดับค่อนข้างสูงทำให้อดเป็นห่วงสังคมไทยไม่ได้ว่า เด็กๆ ที่มาจากครอบครัวที่มีปัญหาทางเศรษฐกิจ บิดาหรือมารดาต้องประสบความคับข้องใจอยู่เสมอเป็นระยะเวลายาวนาน เด็กๆ เหล่านี้จะต้องกลายเป็นแพะรับบาปไปโดยปริยายก็ได้

การถดถอย คำกล่าวที่ว่าถ้าไม่สู้ก็หนี อาจจะใช้ได้ในกรณีปฏิกิริยาที่บุคคลมีต่อความคับข้องใจนี้ บ่อยครั้งเมื่อเราโกรธเราอาจแสดงกริยารุนแรงก้าวร้าวออกไป แต่สำหรับบุคคลบางคนมีบุคลิกภาพที่ไม่กล้าแสดงความก้าวร้าว และกลัวความก้าวร้าวก็อาจมีการปรับตัวเมื่อมีความคับข้องใจโดยการถดถอย หรือหนีออกไปให้พ้น การหนีในที่นี้อาจหมายถึงหนีออกจากบ้าน ออกจากการศึกษาเล่าเรียน ออกจากการมีชีวิตคู่ (ที่ทุกข์ทรมาน) ออกบวช หรืออาจจะหมายถึงการหนีทางด้านจิตวิทยา ซึ่งมี 2 ลักษณะคือ

ก. **แสดงการเฉยเมย ไม่รู้สึกรับรู้อะไรอีกต่อไป** ไม่ว่าใครจะทำอะไร ก็จะไม่ยอมมีส่วนร่วมรู้เห็นด้วย ทั้งๆ ที่ในใจก็ยังมีความคับข้องใจอยู่ แต่จะไม่พยายามหรือแก้ปัญหาก็คือต่อไป ตัวอย่างเช่น นักศึกษาบางคนทำข้อสอบไม่ได้ และตกบ่อยครั้งเข้าในที่สุดก็จะหมดความพยายามเรียนไปในที่สุด

ข. **การปรับโดยหันเข้าพึ่งสิ่งมีนเมาและสารเสพติดชนิดต่างๆ** ไม่ว่าจะเป็นเหล้า เบียร์ ยาเสพติด ประสาท กัญชา เฮโรอีน เป็นต้น การใช้สิ่งเสพติดดังกล่าว จัดว่าเป็นการปรับตัวลักษณะถดถอยกับปัญหาความคับข้องใจทั้งสิ้น

การถดถอยในเด็กที่เกิดความคับข้องใจอาจเป็นการถดถอยหลังเข้าคลองมีพฤติกรรมเก่าๆ หวนกลับมาอีก เช่น การปัสสาวะรดที่นอน การดูดนิ้ว การเอาหัวโขกพื้น ตัวอย่างเช่น เด็กที่เห็นคุณพ่อคุณแม่ให้ความสนใจน้องคนใหม่มากกว่าตนอาจปรับตัวโดยการปัสสาวะรดที่นอนถี่ขึ้น ทั้งๆ ที่พฤติกรรมนี้เด็กเลิกทำมาหลายปีแล้ว ดังนั้นถ้าพ่อแม่เข้าใจก็จะแก้ไขโดยการหันมาใส่ใจ

เด็กแทนการลงโทษ เมื่อเห็นปัสสาวะรดที่นอนเพราะจะยิ่งทำให้พฤติกรรมนี้เกิดถี่ครั้งเข้า

การฝันกลางวัน ก็อาจจัดได้ว่าเป็นการปรับตัวในลักษณะถดถอยเช่นกัน โดยเฉพาะเด็ก ๆ ที่มีความคับข้องใจแต่ไม่รู้ว่าจะมีทางออกได้อย่างไร อาจใช้การฝันกลางวัน สร้างโลกสมมุติมีเพื่อนสมมุติ และแสดงตนไปตามเรื่องราวที่สร้างขึ้น แต่การเล่นคนเดียว หรือพูดคนเดียวของเด็ก อาจเป็นไปในทางสร้างสรรค์ก็ได้ มิได้มีความหมายว่าจะเป็นเด็กที่มีปัญหาเสมอไป

3.3 กลไกป้องกันทางจิต (Defense mechanism)

โดยทั่ว ๆ ไป เมื่อบุคคลอยู่ในสภาวะของความคับข้องใจการขัดแย้งใจนั้น สภาพอารมณ์ที่มักจะมีมากับสภาวะดังกล่าวมักจะเป็นอารมณ์หงุดหงิด โกรธ วิตกกังวล ความรู้สึกเช่นนี้มักสร้างความอึดอัด ไม่สบาย ไม่สมดุลกับจิตใจ ทำให้บุคคลที่เป็นเจ้าของมักจะใช้วิธีการปรับตัวโดยสร้างกลไกป้องกันทางจิตขึ้นมาเพื่อลดสภาพเครียดทางอารมณ์นั้นเสีย

กลไกป้องกันทางจิตจึงเป็นกลยุทธ์ที่มนุษย์ใช้เพื่อปิดเบี่ยงหนีภัย หรือปฏิเสธสถานการณ์ที่ทำให้เกิดความรู้สึกวิตกกังวล ทำให้บุคคลสามารถปกป้องความคิด รักษาความนับถือยกย่องตัวเองไว้จากความกลัวต่าง ๆ ที่มารบกวนจิตใจ

แม้ว่าการใช้กลไกทางจิต จะสามารถรักษาความสมดุลของสภาพทางจิตใจไว้ได้ระดับหนึ่งก็ตาม แต่ถ้าบุคคลใช้มากเกินไปกับทุกเรื่องในชีวิตอาจทำให้มีอันตรายต่อบุคลิกภาพได้เหมือนกันเพราะเป็นการต่อสู้ และปกป้องความจริงที่เราไม่สามารถยอมรับได้ จัดเป็นการสู้ที่ไร้ประโยชน์และถ้าใช้มาก ๆ อาจทำให้เป็นการปรับตัวที่ไม่เหมาะสม ซึ่งนำไปสู่ภาวะของโรคประสาทได้ในที่สุด

ฟรอยด์ และนักจิตวิเคราะห์หลายคนมีความเชื่อว่า กลไกทางจิตนี้มักเกิดในระดับจิตใต้สำนึก ช่วยบุคคลให้มีการปกป้องตัวเอง มนุษย์ทุกคนมีการใช้กลไกทางจิตนี้มากบ้างน้อยบ้าง การใช้โดยไม่ตระหนักว่าเรากำลังปกป้องตัวเองนี้ ก่อให้เกิด “จุดบอด” ในบุคลิกภาพทำให้บุคคลขาดการยอมรับความจริงไป ฟรอยด์ได้ศึกษากลยุทธ์ต่างๆ ที่คนไข้ใช้ในการปกป้องตัวเอง และจัดรวมเป็นลำดับตั้งแต่ต่ำไปหามากดังนี้

(1) การเข้าข้างตัวเอง (Rationalization)

เป็นวิธีการที่บุคคลพยายามหาเหตุผลมาเข้าข้างตัวเอง ทั้งนี้ก็เพื่อรักษา “หน้า” หรือภาพพจน์ของตัวเองเอาไว้ เช่น นักศึกษาที่สอบตก แทนที่จะยอมรับความจริงว่าตัวเองมีการเตรียมพร้อมที่ไม่ดีมากกลับบอกใคร ๆ ว่าเพราะข้อสอบยากเกินไป หรือไม่สบายท้องเสีย จึงไม่มีสมาธิทำข้อสอบ เป็นต้น

หรือตัวอย่างที่เป็นลักษณะ อุ่นเปรี้ยว เช่น ไปรักหญิงสาว แต่ไม่ได้รับรักตอบ ก็บอกตัวเองว่า ไม่เห็นต้องการเลยหญิงเกินไป ไม่เห็นจะน่ารักอย่างไร

ลักษณะมะนาวหวานก็ได้แก่ การทำใจให้ชอบในสภาวะที่น่าเบื่อหน่าย เป็นลักษณะคล้ายการปลอบใจตัวเอง เช่น อยู่บ้านใกล้สิ่งแวดล้อมที่เป็นพิษเช่นมีเสียงดัง สกปรก ก็

บอกกับตัวเองว่าอยู่ตรงนี้ก็ดีแล้ว เพราะเป็นใจกลางเมืองไปไหนมาไหนสะดวกกว่าอยู่ที่อื่น

การหาเหตุผลเข้าข้างตัวเองนี้ เป็นกลวิธีทางจิตที่ใช้กันอยู่เสมอ จัดเป็นการปรับอารมณ์อย่างหนึ่ง แต่ถ้าใช้มากเกินไปอาจทำให้กลายเป็นคนที่ไม่กล้ารับความจริง มีอะไรผิดพลาดก็โทษผู้อื่นหรือสิ่งอื่นแทน

(2) การเก็บกด (Repression)

เป็นกลวิธีที่บุคคลใช้เพื่อลืมเหตุการณ์ที่อยากลืม ไม่ต้องการจดจำ เป็นวิธีการที่จะทำให้แรงกระตุ้นที่ไม่พึงปรารถนาหลุดออกไปจากอีโก้ หรือจิตสำนึก การลืมของบุคคลในสิ่งที่เก็บกดหรืออยากลืมนั้นจะสามารถป้องกันตัวเองจากความสะเทือนใจได้ โดยเฉพาะถ้าเป็นเหตุการณ์วิกฤติที่เกิดขึ้นในวัยเด็ก หรือเป็นความทรงจำที่เจ็บปวด เราจึงมักจะลืมเรื่องราวในวัยเด็กที่ไม่อยากจำ ความอับอายหรือถูกทำร้ายร่างกายจิตใจ จะถูกเก็บกดซ่อนเร้นไว้อย่างมิดชิด แต่ถ้าเป็นเรื่องที่ร้ายแรง การเก็บกดนั้นอาจแปรสภาพออกมาเป็นอาการทางกายหรือโรคประสาท เช่น ฮิสทีเรียได้

(3) การหาสิ่งทดแทน (Displacement)

เมื่อเกิดความคับข้องใจกับบุคคลที่เป็นสาเหตุ แต่ถ้าไม่สามารถแสดงออกกับผู้นั้นได้โดยตรง ก็จะหาผู้อื่น หรือสิ่งอื่นมาเป็นแพะรับบาป เช่น โกรธเจ้านาย แต่มาด่าว่าภริยา หรือทุบตีลูกแทน

(4) การลอกเลียนแบบ (Identification)

การนำตัวเข้าไปผูกพันโดยลอกเลียนแบบ หรือบุคลิกภาพของผู้อื่นมาเป็นของตน เพื่อให้เป็นที่ยอมรับของผู้อื่น โดยเฉพาะบุคคลที่มีอิทธิพลหรือสำคัญกว่าตน เป็นการสนองความต้องการตำแหน่งฐานะทางสังคมได้ดี บ่อยครั้งการเลียนแบบจะออกมาทางบุคลิกภาพที่ก้าวร้าวทำลายมากกว่าที่มีประโยชน์

(5) การชดเชยสิ่งที่ขาด (Compensation)

ชดเชยจุดอ่อน หรือปมด้อยของตัวเอง โดยหาจุดเด่นอื่นมาลบด้าง เช่น ดาพิการแต่ร้องเพลงเก่ง หน้าตาไม่หล่อแต่เรียนดี กลไกทางจิตชนิดนี้ถือว่าเป็นวิธีการปรับอารมณ์ทางบวกมากกว่าชนิดอื่นๆ

(6) ไม่นำความรู้สึกเข้ามาเกี่ยวข้อง (Intellectualization)

เป็นกลไกที่บุคคลมักจะดึงตัวเองออกจากความข้องเกี่ยวทางอารมณ์ในสถานการณ์ที่กดดันไม่เอาตนเข้าไปยุ่งเกี่ยวกับความรู้สึก มองทุกอย่างในแง่เหตุผล หรือวิชาการ กลไกนี้อาจใช้ได้ดีเมื่อมีสถานการณ์ความเครียดที่ไม่คาดหมายเกิดขึ้น บุคคลอาจนึกคิดในแง่ของเหตุผลมากกว่าอารมณ์ แต่ถ้าให้มากเกินไป อาจกลายเป็นสิ่งปิดกั้นไม่ให้บุคคลมีประสบการณ์ทางอารมณ์เลย กลายเป็นลักษณะคล้ายคอมพิวเตอร์ไปได้

(7) ปฏิกริยาหลบกลื่อน (Reaction-formation)

เป็นการที่บุคคลเก็บกดความรู้สึกที่แท้จริง และแสดงออกในทางตรงข้ามที่สังคมยอมรับ เช่นแม่ที่เกลียดลูกของตนแต่กลับแสดงออกด้วยความรัก เป็นการเสแสร้งไม่จริงใจ ซึ่งคนทั่วไปถ้าสังเกตก็จะรู้ทัน เป็นลักษณะของบุคคลที่มีลักษณะปากหวานกันเปรี้ยว เมื่อไม่มีความจริงใจต่อใครก็จะหาคนจริงใจต่อตนได้ลำบาก ทำให้ต้องใช้ชีวิตแสวงหาเพื่อนใหม่อยู่เสมอ

(8) การถอยหลังเข้าคลอง (Repression)

คือการถอยหลังไปแสดงพฤติกรรมเหมือนเด็ก ๆ อีกครั้งหนึ่งทั้งที่ผ่านพ้นช่วงพฤติกรรมนั้นมานานแล้ว เช่น กระต๊อบเท้า ปัสสาวะรดที่นอน แต่งกายเหมือนเด็ก ๆ เป็นการปรับตัวของบุคคลที่รับสภาพปัจจุบันที่ดูความไม่ได้ เช่นเด็กที่ถูกส่งไปอยู่โรงเรียนประจำใหม่ ๆ อาจปรับตัวไม่ได้และปัสสาวะรดที่นอน หรือภรรยาที่โกรธสามีว่าไม่เอาใจอาจปรับตัวโดยการ “ชนของกลับไปอยู่กับแม่” ก็ถือเป็นพฤติกรรมถอยหลังเข้าคลองด้วยเช่นกัน

(9) การกล่าวโทษผู้อื่น (Projection)

เป็นการโทษผู้อื่นในความผิดที่ตนเองกระทำ เพื่อให้ความรู้สึกผิดของตนเองมีน้อยลง จนกระทั่งดูไปว่าสิ่งที่ตนเองทำนั้นเป็นเรื่องเล็กน้อย เช่น ทูจิดในการสอบ แต่บอกตัวเองว่าใคร ๆ เขาก็ทำกันทั้งนั้น และของเราก็ทูลูกคิดเดียว ถ้าเทียบกับคนอื่น ๆ การโทษผู้อื่นนี้มักจะมาจากบุคคลที่รู้สึกว่าตัวเองมีแต่ความดี บริสุทธิ์ ผุดผ่อง อะไรผิดที่เกิดขึ้นจะไม่โทษตัวเองแต่จะโทษผู้อื่น และสังคม

(10) การไม่รับรู้ความจริง (Denial)

ไม่ยอมรับความจริง จะปฏิเสธเพราะสภาพจิตยอมรับไม่ได้ ตัวอย่างเช่น มารดาที่ได้ทราบข่าวการประสูติเหตุของลูก จะไม่สามารถยอมรับความจริงได้ มักจะพูดว่า “ไม่จริง เป็นไปไม่ได้ ลูกฉันยังไม่ตาย อยู่มาหลอกกลางฉันเลย” เป็นต้น ผู้ป่วยที่ยอมรับสภาพความจริงไม่ได้อาจจะอยู่ในช่วงของ Denial นี่เป็นระยะเวลายาวนานก็ได้ ฟรอยด์ถือว่าการปฏิเสธไม่รับรู้ความจริงนี้ จัดเป็นกลไกทางจิตที่มีระดับความรุนแรงที่สุด

3.4 การลดความคับข้องใจในชีวิตประจำวัน

นักจิตวิทยาได้ทดลองทำสถานการณ์ความคับข้องใจให้เกิดแก่หนู เพื่อดูปฏิกริยาตอบสนองของมัน กล่าวคือเขาจะให้หนูเลือกกระโดดเข้าไปในประตู A หรือ B ถ้าเป็นประตูที่ไม่ถูกล็อกเอาไว้ประตูจะเปิดออก หนูจะเข้าไปได้ แต่ถ้าเข็ญหนูไปเลือกเอาประตูที่เขาล็อกไว้ หนูก็จะเอาหัวชนประตูและตกลงมาอยู่ข้างล่าง แต่การล็อกประตูของเขาทำอย่างไม่มีแบบแผน คือบางครั้งก็ล็อกประตู A บางครั้งก็ล็อกประตู B ดังนั้นหนูจะไม่สามารถรู้ได้เลยว่าคราวต่อไปประตูใดจะถูกล็อก ปรากฏว่าหนูเกิดสภาวะคับข้องใจมาก ปฏิกริยาตอบสนองของมันจะเป็นไปในรูปแบบเดิมคือถ้าล็อกประตู A ก็จะเลือกประตู A ตลอดไป ไม่ยอมเปลี่ยนมาเป็นประตู B ทั้งๆ ที่ในช่วงหลังนักจิตวิทยาได้เปิดประตู B ไว้ตลอด หนูก็จะไม่ยอมเปลี่ยนประตู มันก็ยังใช้วิธีเอา

หัวข้อ A และตกลงมาตลอดเวลา

พฤติกรรมที่ซ้ำๆ ทั้งที่ใช้แล้วไม่เกิดผลนี้ ทางจิตวิทยาเรียกว่าเป็นการตอบสนองแบบเดิมซ้ำซาก หรือ Stereotyped Response

ในแง่พฤติกรรมของคนก็เช่นเดียวกัน บ่อยครั้งที่เราแก้ปัญหาไม่ได้ ไม่ว่าจะลองพยายามอย่างไร เราจะเกิดสภาวะคับข้องใจ เบื่อหน่ายและจะเลิกคิดหาวิธีใหม่ จะใช้วิธีแก้แบบเดิมซ้ำซากทั้งๆ ที่รู้ว่าไม่ได้ผลอยู่นั่นเอง

ในทางจิตวิทยาได้กล่าวแนะไว้ว่าเราสามารถหลีกเลี่ยงการคับข้องใจเช่นนี้ได้โดย

1. พยายามพิจารณาว่าความคับข้องใจนี้เกิดมาจากไหน-จากภายใน ภายนอก หรือสิ่งที่เรควบคุมไม่ได้?

2. ต้นเหตุของความคับข้องใจนี้เป็นสิ่งที่แก้ไขเปลี่ยนแปลงได้หรือไม่ หรือว่าเราไม่สามารถแก้ไขอะไรได้เลย?

3. ถ้าเราสามารถเปลี่ยนแปลงแก้ไขสภาวะคับข้องใจนี้ได้ การเปลี่ยนแปลงดังกล่าวจะคุ้มกับความพยายามของเราหรือไม่?

คำตอบเหล่านี้จะช่วยในการพิจารณาว่าเราสมควรจะลงทุนลงแรงเปลี่ยนแปลงแก้ไขหรือไม่จะคุ้มทุนไหม เมื่อคิดแล้วว่าคุณจึงทำลงไป ถ้าไม่คุ้มไม่มีประโยชน์ในการพยายาม เราก็สมควรที่จะเรียนรู้ในการอยู่ให้ได้ดีกับความคับข้องใจนั้นและบ่อยครั้งอุปสรรคที่เกิดก็อาจเป็นสิ่งที่เรา “คิดไปเอง” มากกว่า คือ กลัวไปก่อนนั่นเอง ดังนั้นก่อนอื่นจึงควรพิจารณาว่า อะไรเป็นอุปสรรคจริง และอะไรเป็นอุปสรรคจากการคาดคะเน การคาดเดาไปก่อนถึงสิ่งเลวร้ายว่าจะเกิดขึ้น ทั้งๆ ที่เหตุการณ์นั้นยังไม่มาถึง เป็นการบั่นทอนกำลังใจและสร้างความคับข้องใจให้เกิดโดยเปล่าประโยชน์

กิจกรรมการเรียนรู้ที่ 3

1. เมื่อความพยายามที่จะไปถึงจุดมุ่งหมายของคนเราถูกขัดขวางเราจะเกิดสภาวะที่เรียกว่า.....

2. เมื่อบุคคลมีความคับข้องใจปฏิกิริยาที่เด่นชัดที่สุดน่าจะได้แก่.....

3. แพะรับบาปอาจจะกล่าวได้ว่าเป็นผลทางอ้อมของความคับข้องใจ (จริงหรือไม่).....

4. เมื่อเร็วๆ นี้ หนังสือพิมพ์ได้สัมภาษณ์ “สมศรี แม่ใจยักษ์” ที่หักคอลูกเมื่ออายุได้เพียง 2 เดือน สมศรีกล่าวว่าเธอทำลงไปเพราะ “สงสาร ไม่อยากให้ลูกต้องอยู่กับความยากจน” คำตอบของสมศรีถือว่าเธอใช้กลไกป้องกันจิตชนิดใด.....

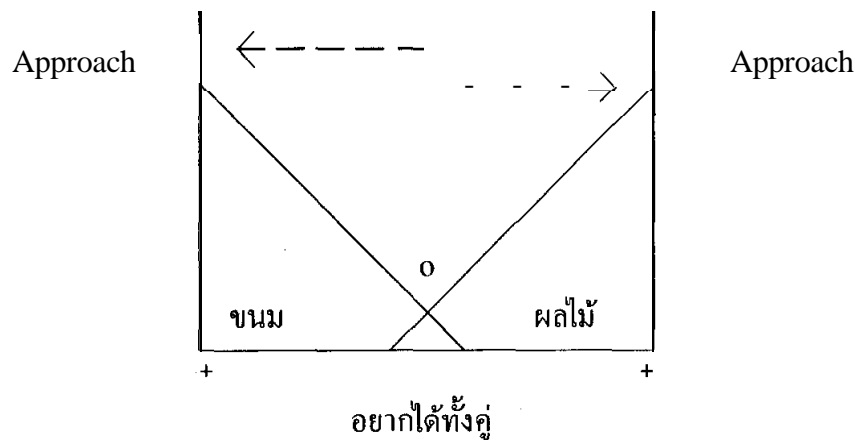
5. กลไกป้องกันทางจิตชนิดที่คู่จะมีประโยชน์กว่าชนิดอื่นคือ.....

4. ความขัดแย้งใจกับการปรับตัว (Conflict and Adjustment)

ความขัดแย้งใจเป็นสภาวะอย่างหนึ่ง ที่เกิดเมื่อบุคคลมีแรงผลักดัน หรือความต้องการที่จะได้หลายสิ่งพร้อมกัน หรือหลีกเลี่ยงสิ่งที่ไม่พึงปรารถนาพร้อม ๆ กัน เช่น อยากดูหนังและดูกีฬาในเวลาเดียวกัน หรือไม่อยากกินทั้งยาและฉีดยา เป็นต้น ความขัดแย้งใจเมื่อเกิดขึ้นแล้ว ก็มักจะมีผลทำให้บุคคลเกิดความคับข้องใจ ซึ่งต้องหาทางแก้ไขด้วยกลวิธีต่างๆ โดยทั่วไปความขัดแย้งใจจะมีอยู่ 4 ประเภทคือ

4.1 **อยากได้ทั้งคู่ (Approach-approach conflicts)** เป็นความขัดแย้งใจที่เกิดขึ้นบ่อยๆ ในลักษณะรักที่เสียขายน้อง คือ ตัวเลือกทั้งสองเป็นสิ่งที่พึงปรารถนาทั้งคู่ ต้องเลือกระหว่างของชอบ 2 ชนิดในเวลาเดียวกัน เช่นระหว่างขนมหวานและผลไม้ ระหว่างชายหนุ่ม 2 คนที่มีคุณสมบัติทัดเทียมกัน หรือระหว่างที่ทำงาน 2 แห่งที่มีความก้าวหน้าไม่ต่างกัน เป็นต้น

ปกติแล้วความขัดแย้งใจที่เกิดจากตัวเลือกที่พึงปรารถนาทั้งคู่นี้ เป็นสิ่งที่ไม่มีความยากนักบุคคลสามารถเลือกเอาตัวเลือกใดตัวเลือกหนึ่งได้โดยง่ายกว่าความขัดแย้งใจชนิดอื่น ยิ่งเมื่อเข้าใจลึกลงเป้าหมายใดแล้ว จะทำให้เป้าหมายอื่นลดความดึงดูดลงไปมาก



รูปที่ 12.2 รูปแสดงความขัดแย้งแบบต้องการทั้งคู่ ทั้งตัวเลือกชายและขวาเป็นสิ่งที่ชอบทั้งคู่ เส้นไขว้แสดงการตัดสินใจทางใดทางหนึ่ง ความขัดแย้งใจชนิดนี้มักตัดสินใจง่ายกว่าชนิดอื่น o คือจุดขัดแย้งใจ

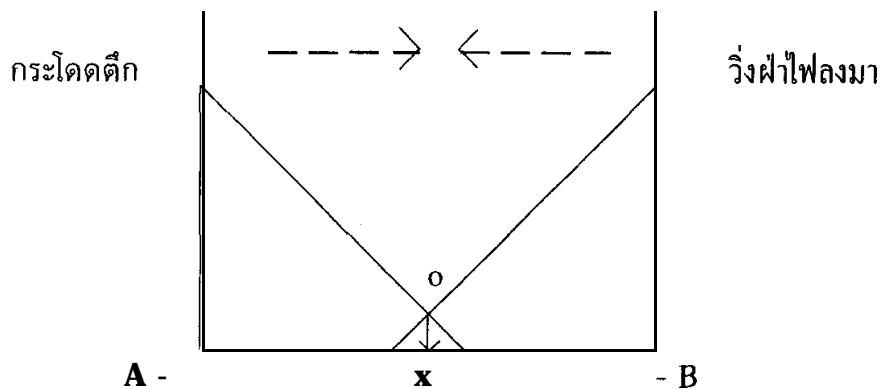
4.2 **อยากหนีทั้งคู่ (Avoidance-avoidance conflicts)**

ลักษณะของความขัดแย้งใจประเภทนี้ ก็คือ ความกดดันที่จะต้องเลือกตัวเลือกที่ไม่พอใจทั้งคู่ เปรียบได้กับการหนีเสือปะจระเข้ เช่น เด็กที่ไม่สบายอาจจะต้องเลือกระหว่างกินยาหรือฉีดยา นักศึกษาที่อ่อนคณิตศาสตร์แต่ต้องถูกเลือกให้เรียนระหว่างวิชาฟิสิกส์ และเคมี หรือไม่อยากทำงานที่เสี่ยงภัย แต่ถ้าไม่ทำก็ไม่มีจะกิน เป็นต้น

ความขัดแย้งใจประเภทนี้ จะเป็นความขัดแย้งใจที่ต่อเนื่องเมื่อบุคคลถูกบังคับ หรือมีความกดดันที่จะต้องเลือก ตัวเลือกใดตัวเลือกหนึ่ง จะไม่เลือกไม่ได้ แต่ถ้าปราศจากความกดดัน และในสถานการณ์ที่ไม่จำเป็นต้องเลือกบุคคลนั้นก็เลยไม่มีความขัดแย้งใจ เช่นถ้าเราไม่มีความเดือดร้อนเรื่องเงินทอง และเราไม่ปรารถนาที่จะไปทำงานเสี่ยงภัย เราก็จะปฏิเสธไม่ทำโดยไม่มี ความขัดแย้งใจเลย

ในกรณีที่ความขัดแย้งใจรุนแรงมากๆ บุคคลได้รับความกดดันสูงอาจจะตัดสินใจไม่ทำพฤติกรรมใดๆ เลยก็ได้ เช่นถ้าบุคคลที่กำลังทำงานอยู่บนตึกชั้น 15 ที่กำลังถูกไฟไหม้ เขาอาจจะตัดสินใจไม่ถูกระหว่างวิ่งฝ่าไฟลงมาชั้นล่าง หรือกระโดดตึกออกมาซึ่งอาจจะทำให้เขาต้องตายทั้ง 2 กรณี ในสถานการณ์เช่นนี้ผู้เคราะห์ร้ายเหล่านี้อาจไม่กล้าตัดสินใจอะไรเลยและถูกไฟคลอกตายอยู่ภายในห้องเพราะตัดสินใจไม่ได้ว่าจะทำอย่างไร

นอกจากจะตัดสินใจไม่ได้และไม่ทำพฤติกรรมใดๆ แล้ว บุคคลบางคนก็เจอ สภาพความขัดแย้งใจที่อยากหนีทั้งคู่นี้ อาจตัดสินใจถอยออกไป และไม่เลือกการตัดสินใจทางใดเลยก็ได้ เช่น นักศึกษาบางคนที่ต้องเลือกระหว่างการทำงานบ้านช่วยพ่อแม่ค้าขายกับการเรียนหนังสือที่ตนเองก็เบื่อ อาจจะตัดสินใจไม่เลือกทั้งสองทางโดยหนีออกจากบ้านไปเป็นนักดนตรีก็เป็นที่ได้ ถ้าความกดดันมีมากและตนเองตัดสินใจไม่ได้



รูปที่ 12.3 แสดงความขัดแย้งใจประเภทไม่ต้องการทั้งคู่ A คือการกระโดดตึก B คือวิ่งฝ่าไฟลงมา เมื่อบุคคลตัดสินใจไม่ได้จะเกิดความขัดแย้งใจ O และเมื่อตัดสินใจไม่ได้อาจเลือกใช้ชีวิตแสดงพฤติกรรมหยุดอยู่กับที่หรือเฉยเมย X (Fixation) ไม่กล้าทำอะไรเลยสักอย่างเดียว

อย่างไรก็ตาม แม้ว่าตัวเลือกจะเป็นสิ่งที่ไม่พึงปรารถนาทั้งคู่ วิธีแก้ปัญหาโดยการหนีปัญหาอาจไม่ใช่วิธีการที่ถูกต้องหรือเป็นการปรับตัวที่ดี นักจิตวิทยาเสนอว่า เมื่อพบสภาพปัญหาที่ไม่ต้องการทั้งคู่เช่นนี้ ขอให้พยายามพิจารณาด้วยเหตุผลว่าทางเลือกใดที่น่ากลัวน้อยกว่ากันก็ให้เลือกทางนั้น สมมติว่าเรื่องการทำงานบ้านกับการเรียนหนังสือ ให้พิจารณาว่า การ

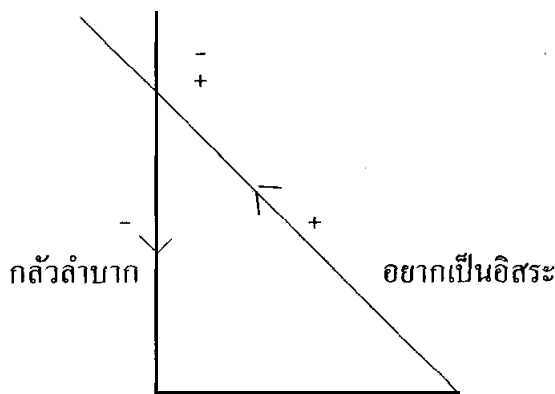
ทำงานบ้านนั้นผลต่อตัวเราเองเป็นอย่างไรในระยะสั้นและระยะยาว และเปรียบเทียบกับการเรียนหนังสือ และให้เลือกตัวเลือกที่พอจะรับได้

ตัวอย่างที่เป็นเรื่องจริงและเกิดขึ้นบ่อยอีกเรื่องหนึ่งก็คือ นักศึกษาที่มาจากต่างจังหวัด เมื่อมาอยู่กับญาติทางกรุงเทพ ทนความจู้จี้ขี้บ่นของญาติไม่ได้ จึงตัดสินใจออกมาอยู่หอพักกับเพื่อนด้วยกัน แต่ก็ปรากฏว่าถูกเพื่อนโกงเงินหมด ไม่ทราบจะทำอะไร จะกลับไปอยู่กับญาติก็ไม่ได้จะอยู่กับเพื่อนต่อก็ไม่ได้ เข้าตำราหนีเสือปะจระเข้ นักศึกษาอาจกลัวไม่กล้าตัดสินใจทำอะไรอย่างใด หรือบางคนอาจหาทางออกด้วยการหาเงินในทางที่ผิด แทนที่จะเป็นการแก้ปัญหา กลับยิ่งสร้างปัญหาใหม่ให้กับตนเองมากยิ่งขึ้นไปอีก ทางจิตวิทยาจึงมักเสนอให้นักศึกษาหาทางออกโดยการเผชิญปัญหา เช่นอาจจะอธิบายให้พ่อแม่หรือญาติเข้าใจสภาพการณ์ที่แท้จริง และช่วยกันหาทางแก้ไขต่อไป

4.3 ความขัดแย้งใจประเภททั้งรักและชัง (Approach-avoidance conflicts)

ความขัดแย้งใจประเภทนี้ เป็นการตัดสินใจที่ยากอีกเช่นกัน คือ *ตัวเลือกจะเป็นสิ่งที่บุคคลทั้งชอบและไม่ชอบในขณะเดียวกัน* เช่นอยากทานขนมหวานแต่กลัวฟันผุ อยากดูภาพยนตร์แต่กลัวท้องหนังสือสอบไม่ทัน อยากทำงานได้เงินแต่กลัวเรียนไม่จบ

สภาวะการขัดแย้งใจประเภทนี้ มีผลทำให้บุคคลเกิดความลังเลสองจิตสองใจ (Ambivalence) ทำอะไรไม่ถูก และมักจะเป็นสิ่งที่เราประสบกันอยู่เสมอ ไม่เว้นแม้แต่เด็กเล็กๆ บางครั้งเด็กอยากอยู่ใกล้พ่อแม่ แต่พ่อแม่ปฏิเสธเด็ก หรือมีอารมณ์รุนแรงชอบทำร้ายเด็กทำให้เด็กทั้งรักทั้งเกลียดพ่อแม่ของตนได้ในเวลาเดียวกัน หรือตัวอย่างที่เด็กวัยรุ่นอยากเป็นอิสระจากพ่อแม่ แต่ก็กลัวว่าถ้าออกจากบ้านไปอาจหาเลี้ยงตัวเองไม่ได้ เป็นต้น



รูปที่ 12.4 แสดงความขัดแย้งใจประเภทชอบและชังในเวลาเดียวกัน ตัวเลือกที่มีทั้งส่วนบวกและลบในเวลาเดียวกัน มีน้ำหนักใกล้เคียงกัน จนลบล้างกันไปเองในที่สุด

ความขัดแย้งประเภทนี้มักจะมีผลต่อการปรับตัวมาก บ่อยครั้งหากความขัดแย้งดังกล่าวเกิดในเด็กเล็ก และมีได้รับการแก้ไขอาจทำให้เด็กนั้นมีการปรับตัวโดยการกลายสภาพเป็นบุคคลที่มีความรู้สึกวิตกกังวลสูง โดยเฉพาะถ้าเป็นเรื่องของความรู้สึกที่มีต่อบิดามารดาที่ทั้งรักและชังในเวลาเดียวกัน เด็กอาจเกิดความรู้สึกกลายเป็นบาป มีสิ่งรบกวนจิตใจ หาทางออกไม่ได้ อาจกลายเป็นโรคประสาทไปได้ในที่สุด ดังนั้นในทางจิตวิทยา จึงมักจะแนะนำให้พ่อแม่ทำตัวให้สม่ำเสมอทางอารมณ์กับลูก อย่าสร้างสภาวะที่ทำให้เด็กทั้งรักทั้งชังในเวลาเดียวกัน

ส่วนเด็กวัยรุ่นที่ชอบอิสระ พ่อแม่ก็ควรจะเข้าใจว่าเป็นธรรมชาติอย่างหนึ่งของวัยรุ่นที่เขาต้องการอิสรภาพมากกว่าสมัยเมื่อเขายังเป็นเด็กเล็ก แต่ในความต้องการอิสระภาพนั้น เขาก็ยังปรารถนาให้พ่อแม่คอย “ระวังหลัง” ให้เขา เด็กวัยรุ่นไม่มีใครอยากออกจากบ้านไปถ้าบ้านและคนในครอบครัวเข้าใจความต้องการของเขา ให้อิสระแก่เขาบ้างอย่าบีบบังคับเขาจนเกินไป พ่อแม่จึงควรให้อิสรภาพแก่เขาในขอบเขตที่จำกัด และเมื่อนั้นแหละความคิดอยากออกจากบ้านของเขาก็จะหมดไป

4.4 ทั้งชอบและชังในตัวเลือกทั้งคู่ (Double approach avoidance conflicts)

ในชีวิตจริง เรามักจะพบความขัดแย้งใจประเภทนี้สูงที่สุด เป็นลักษณะของความขัดแย้งใจที่เกิดจากตัวเลือกทั้ง 2 ตัวมีทั้งดีและไม่ดีในเวลาเดียวกัน สมมุติว่า เราจะต้องเลือกระหว่างงานใหม่ 2 แห่ง แห่งแรกนั้นถูกใจหมดทุกอย่างแต่เงินเดือนต่ำ แต่อีกแห่งไม่ถูกใจเลยแต่เงินเดือนสูงเราจะเลือกแห่งใด หรือในกรณีที่หญิงสาวจะต้องเลือกระหว่างชายคนที่ 1 ที่มีรักแท้ให้แต่อยากจน ส่วนชายคนที่สองมีการศึกษาดีและฐานะร่ำรวย หญิงสาวจะเลือกชายคนใด

จะเห็นได้ว่าตัวเลือกแต่ละตัวมีทั้งส่วนดีและเสียในตัวเอง จึงทำให้เลือกลำบาก ไม่มีตัวเลือกใดที่ดีหมดหรือเลวหมด เมื่อเราต้องพบสภาพตัวเลือกที่เป็นลักษณะไม่สมบูรณ์เช่นนี้ ทางออกก็คือควรที่จะชั่งน้ำหนักตัวเลือกแต่ละตัว คือเปรียบเทียบข้อดี-เสีย ของตัวเลือกแต่ละตัวโดยละเอียด โดยอาจจะเขียนลงในกระดาษว่าในแต่ละตัวเลือกมีจุดเด่นอะไรจุดอ่อนอะไร และนำมาเปรียบเทียบกันในส่วนสุดท้าย จะทำให้การเลือกเป็นไปได้ง่ายเข้า และลดความขัดแย้งใจลงไปได้โดยไม่ลำบากใจจนเกินไป

4.5 การแก้ไขความขัดแย้งใจอย่างมีประสิทธิภาพ

แม้ว่าจะได้กล่าวไปถึงวิธีการแก้ไขความขัดแย้งใจในรูปแบบต่างๆ ไว้แล้วในช่วงต้น แต่ในช่วงท้ายนี้ก็จะขอสรุปเป็นข้อคิดเห็นสำหรับบุคคลทั่วไปเมื่อเผชิญกับความคับข้องใจไว้ดังนี้คือ

(1) *อย่ารีบร้อนในการตัดสินใจ* เมื่อมีความคับข้องใจเกิดขึ้น พยายามแสวงหาข้อมูลให้ได้มากที่สุด ชั่งน้ำหนักของตัวเลือกแต่ละตัวทั้งส่วนบวกและส่วนลบ การด่วนตัดสินใจมักจะมีผลเสียมากกว่าผลดี และเรามักจะเสียใจทุกครั้งที่รีบด่วนตัดสินใจลงไป แต่หากว่าเราได้ใช้เวลา แสวงหาข้อมูลอย่างดี และยังปรากฏว่าการตัดสินใจของเราผิดพลาด เราก็คงจะ

ไม่หงุดหงิดมากนัก เพราะเหตุว่าในขณะที่นั้นการตัดสินใจของเราได้ทำอย่างดีที่สุดแล้ว จากข้อมูลที่มีอยู่

(2) ก่อนการตัดสินใจสิ่งใดควรลองไป “สัมผัส” กับสถานการณ์นั้นเสียก่อน ถ้าสามารถทำได้ เช่น ก่อนการซื้อรถสักคัน อาจจะไปทดลองนั่งขับดูสักพัก หรือในกรณีที่ยากเข้าสู่อาชีพใดก็ตามควรมีโอกาสไปดูสถานที่ประกอบการแห่งนั้นๆ ดูวิธีการทำงานและความ เป็นไปในหน่วยงานเท่าที่พอจะทำได้ เพื่อให้เราได้รู้ก่อนการก้าวกระโจนลงไปทำงานเลย และการ เรียนรู้นี้จะช่วยประกอบการตัดสินใจของเราได้อย่างดี

(3) พยายามหาทางเลือกอื่นๆ เท่าที่จะหาได้เพื่อการตัดสินใจที่ดีที่สุด บางครั้ง เราอาจจะรู้เพียง 1 หรือ 2 ทางเลือกทั้งๆ ที่จริงๆ แล้วมีทางเลือกอื่นที่เรายังไม่ทราบอีก เราอาจ จะไปถามจากผู้รู้แหล่งต่างๆ เช่น ครู อาจารย์ หน่วยงานที่เกี่ยวข้องจะทำให้ทางเลือกของเรา เปิดกว้างขึ้น

(4) ถ้าปรากฏว่า เราได้ทำอย่างดีที่สุดแล้ว แต่การเลือกของเราก็มักผิดพลาดจน ได้ก็อาจจะต้องทำใจให้ยอมรับ และรับผิดชอบในสิ่งที่เราได้ทำลงไป อย่าเปลี่ยนกลับไปกลับมา เพราะคนเรานั้นมีการผิดพลาดได้เสมอ เนื่องจากเรายังเป็นมนุษย์อยู่นั่นเอง

กิจกรรมการเรียนรู้ที่ 4

ตัวอย่างของเหตุการณ์ต่อไปนี้แสดงถึงการมีความขัดแย้งใจชนิดใด

1. ชายหนุ่มอยากจีบสาวแต่กลัวถูกปฏิเสธ
2. แม่ที่ขี้บ่น จินหาแฟนแต่งงาน แต่ปรากฏว่าแฟนขี้บ่นมากกว่าแม่
3. ลูกชายมาบอกว่าจะแต่งงานกับหญิงสาวที่เป็นลูกของศัตรู
4. จะสอบ Entrance ใหม่ก็กลัวไม่ติด จะอยู่รวมๆ ค่อไปก็กลัวเรียนไม่จบ
5. เมื่อบุคคลเกิดความคับข้องใจชนิด.....มากๆ อาจมีพฤติกรรม แสดงออกที่หยุดอยู่กับที่ คือเฉยไปไม่กล้าทำสิ่งใดเลย
6. ความขัดแย้งใจชนิด Approach-approach Conflicts จะเป็นชนิดที่ตัดสินใจ เลือกได้ง่ายกว่าความขัดแย้งใจชนิดอื่นๆ (จริงหรือไม่)

5. พุทธศาสนากับการปรับตัว

“ไม้ท่อนนี้สั้นหรือยาว” พระอาจารย์ถามลูกศิษย์วัดกลุ่มหนึ่ง บางคนก็ตอบว่าสั้น บางคนก็ตอบว่ายาว พระอาจารย์จึงเฉลยว่า มันอยู่ที่จิตของคุณต่างหาก ถ้าจิตอยากได้ไม้ท่อนที่ ยาวกว่า ท่อนนี้ก็ดูสั้น แต่ถ้าจิตอยากได้ในสิ่งที่สั้นกว่า ไม้ท่อนนี้ก็ดูยาว ก็เลสตัณหาของเราต่าง หากที่ทำให้มีสั้น-ยาว มีดี-มีชั่ว มีสุข มีทุกข์ขึ้นมา ถ้าละได้เท่านั้นทุกอย่างก็จบ

พุทธศาสนาดูว่าความทุกข์ของมนุษย์เกิดจากการที่กิเลสทั้งสามกอง คือ โภคะ โภคะ หลง ยังมีอยู่ กิเลสมีมากเพียงใดทุกข์ก็มีมากเพียงนั้น เมื่อใดกิเลสทั้งสามกองหมดไปจากจิตใจอย่างสิ้นเชิงแล้วนั้นแหละ ความทุกข์จึงจะหมดไปจากจิตใจได้

ความเครียด ความวิตกกังวล ความคับข้องใจ หรือขัดแย้งใจล้วนเกิดขึ้นเพราะจิตเรายังเต็มไปด้วยความเร่าร้อนจากกิเลสทั้งสามกองทั้งสิ้น

เราทุกคนต้องการความสุข หลีกเลี่ยงความทุกข์ แต่เมื่อมีความทุกข์ เราก็คงจะมีการปฏิบัติตนให้ออกมาจากความทุกข์ คือ ละกิเลสเหล่านั้น แต่ถ้าหากยังกำจัดกิเลสไม่ได้เราก็คงต้องมีสัมมาทิฐิ คือปัญญาเห็นชอบเป็นหลัก

การฝึกปัญญาเบื้องต้น คือเราต้องหัดพิจารณาสังขารให้สมเหตุสมผล คิดให้ถูกต้องตามหลักของความเป็นจริง คือหลักอนิจจังความไม่เที่ยงของสรรพสิ่ง ซึ่งคงอยู่ไม่ได้ต้องเปลี่ยนแปลงไป ฝึกบ่อยๆ จนชำนาญ เหมือนการหัดบวกเลขเป็นนิคัย เมื่อชำนาญแล้วเราก็คงคิดในใจได้เองรวดเร็วขึ้นเมื่อเกิดทุกข์ก็จะไม่ทุกข์มากเพราะมีความเข้าใจในสภาพความจริงที่เกิดขึ้น

สมมุติว่า เราทุกข์เพราะได้สูญเสียคนรักไป โดยไม่ทราบถึงเหตุผลที่เขาจากเราไป รู้แต่เพียงว่าเราเสียใจ และผิดหวังมาก กินไม่ได้นอนไม่หลับ เรียนหนังสือก็ไม่รู้เรื่องยังคิดยิ่งเครียดวอกแวกทางออกไม่ได้ เมื่อจิต “ป่วย” กายก็เริ่มมีโรคนั้นโรคนี้นี้เข้ามารบกวนมีปัญหาทางสุขภาพตามมาไม่หยุดหย่อน ลักษณะเช่นนี้ทางพุทธศาสนาดูว่า เรามีกิเลสทั้งโลภะ โทสะ และโมหะ เข้าครอบงำ โภคะคืออยากให้เราอยู่กับเราตลอดไป โทสะคือโกรธไม่พอใจที่เขาจากเราไป และโมหะคือหลงว่าเขาเป็นของเรา

ตราบใดที่สภาพจิตของเรายังคิดเช่นนี้ เราจะไม่มีวันหลุดออกจากความทุกข์ได้เลย เพราะเป็นความคิดที่ผิดไม่ถูกต้องตามสภาพธรรมะที่แท้จริง การคิดอย่างถูกต้องหรือสัมมาทิฐิก็คือคิดในแง่ของอนิจจัง ทุกขัง อนัตตา คือของทุกอย่างในโลกมันไม่มีสิ่งใดเที่ยงแท้แน่นอนทุกอย่างล้วนอยู่ในสภาวะของการเปลี่ยนแปลงไปทั้งสิ้น ความสัมพันธ์ของคน 2 คนก็เข้าหลักความไม่เที่ยงนี้ เช่นเดียวกับสิ่งอื่นทั้งหลายในโลก ย่อมต้องเปลี่ยนไปไม่ช้าก็เร็ว และเราต้องพลัดพรากจากกันวันยังค่ำ ดังนั้นเมื่อเราเข้าใจหลักนี้ เราก็คงจะไม่เสียใจมากถ้าผู้ที่เรารักจากไปเมื่อเราเข้าใจก็ไม่ทุกข์มาก และประการสุดท้ายอนัตตา คือความไม่มีตัวตน ไม่มีอะไรเป็นของเราแม้กระทั่งตัวเราเอง ทุกอย่างเป็นสิ่งสมมุติขึ้นทั้งสิ้น เมื่อไม่ใช่ของเรา เราก็คงไม่คิดเป็นเจ้าของไปครอบครองเขา ดังนั้นเมื่อเขาจากไปตามวาระของเขาก็เป็นเรื่องของเขา มิใช่ธุระที่เราจะต้องเข้าไปยึดเหนี่ยว ครอบครองแต่อย่างใด ถ้าเราก็คงด้วยปัญญาได้เช่นนี้ใจก็สบาย ใจไม่เครียด โกรธแค้น ชิงชัง วิตกกังวล หรืออิจฉาพยาบาทกันเพราะมองลงไปให้ถึงที่สุดแล้ว เราทุกคนล้วนแต่เป็นธาตุของดิน น้ำ ลม ไฟ เหมือนกันทั้งสิ้น นี่คือการมองชีวิตในแง่สังขาร เมื่อเห็นจริงในธรรมะแล้ว เราก็คงจะเข้าใจสิ่งต่างๆ รอบตัวได้ดีขึ้น รักษาความสมดุลของกายและใจไว้ได้ตลอดเวลาเพราะทุกสิ่งทุกอย่างล้วนมองให้เป็นธรรมะได้ทั้งสิ้น

การมองให้เป็นธรรมะนั้น มีหลักอย่างไร

สมเด็จพระสัมมาสัมพุทธเจ้าได้เคยตรัสไว้ว่า การที่มนุษย์มีความทุกข์ทางใจนี้ เป็นเพราะการมองโลกและชีวิตของเราคลาดเคลื่อนไปจากความเป็นจริง ทรงสั่งสอนว่า เราควรหมั่นพิจารณาเนื่อง ๆ โดยใช้หลักอภิปัจจเวทณ ซึ่งคำสอนนี้มีปรากฏอยู่ในพระสูตรคัมภีร์อรรถกถา-ตรนิทาย ปัญจกนิบาต ได้แก่

1. *ชราธรรมตา* : เรามีความแก่เป็นธรรมดา ไม่ล่วงพ้นความแก่ไปได้การคิดเช่นนี้ก็เพื่อให้ละความหลงมัวเมาในความเป็นหนุ่มสาวลงไป

2. *พยาธิธรรมตา* : เรามีความเจ็บป่วยไปเป็นธรรมดา ไม่ล่วงพ้นความเจ็บป่วยไปได้เป็นการละความหลงผิดว่าเป็นผู้ไม่มีใครได้

3. *มรณธรรมตา* : เรามีความตายเป็นธรรมดา ไม่ล่วงพ้นความตายไปได้ เป็นการละความมัวเมาในชีวิต

4. *นิยมนาปวิณาภาวตา* : เราจำเป็นต้องมีความพลัดพรากจากของรักของชอบใจไปทั้งสิ้น เพื่อละความยึดมั่นติดมั่นในของรักทั้งหลาย

5. *กัมมัสสกตา* : เรามีกรรมเป็นของตน เราทำกรรมใดจักได้รับผลแห่งกรรมนั้น เพื่อเป็นการละหรือบรรเทาการเพ่งโทษผู้อื่น หรือสิ่งอื่นว่าเป็นต้นเหตุแห่งความทุกข์ของเรา

ถ้าได้พิจารณาหลักธรรมทั้ง 5 ข้อนี้อย่างไตร่ตรองดีแล้ว จะเห็นว่าหลักธรรมทั้ง 5 ข้อนี้เป็นสังขธรรมที่ผู้ใดยึดถือแล้วจะช่วยแก้ปัญหาทางสุขภาพจิตและการปรับตัวได้อย่างดีเยี่ยม เมื่อจิตใจได้เข้าถึงธรรมชาติของชีวิตที่ถูกต้อง ความทุกข์ใจสับสนวุ่นวายใจก็จะผ่อนคลายลงมองเห็นช่องทางแก้ปัญหาชีวิตได้อย่างถูกต้อง และล่วงพ้นจากความทุกข์ใจได้ในที่สุด ที่กล่าวว่าการแก้ปัญหาชีวิตได้นั้นก็เป็นเพราะจิตของบุคคลได้เป็นอิสระจากความฟุ้งซ่าน วิตกกังวล จนกระทั่งอยู่เหนือปัญหา และมีสติสัมปชัญญะพอเพียงที่จะพิจารณาแก้ปัญหาได้อย่างถูกต้องนั่นเอง

สรุปก็คือ การปรับตัวของบุคคลในแง่ของพุทธศาสนานั้นจะต้องเริ่มจากการมองโลกมองชีวิตอย่างถูกต้องโดยยึดถือหลักสังขธรรมที่กล่าวไปแล้ว ถ้าฝึกบ่อย ๆ ก็จะทำให้ช่วยแก้ไขปัญหาชีวิตได้ จิตใจจะลดจากความทุกข์เศร้าหมอง มีความผ่อนคลาย สงบ เยือกเย็นและมีความสุขมากขึ้น แต่การคิดอย่างถูกต้องดังกล่าวมานั้น เจ้าตัวต้องทำด้วยตัวเอง ไม่มีใครทำให้ใครได้ เมื่อฝึกจนเคยชินหากมีความทุกข์มากกระทบใจ ก็จะมีสติระลึกถึงแก้ไขสถานการณ์ได้ทันท่วงที่ไม่ปล่อยให้หมักหมมเนิ่นนานจนเป็นพิษเกิดขึ้นในจิตใจหรือไป “ระบาย” พิษให้กับผู้อื่น

ดังนั้น จึงอาจกล่าวได้ว่า การฝึกหัดให้คิดถูกต้องตามหลักธรรมในพระพุทธศาสนา นอกจากจะช่วยแก้ปัญหาในชีวิตประจำวันตลอดจนการปรับตัวแล้ว ยังช่วยทำให้บุคคลมีจิตเป็นอิสระผ่อนคลาย และเป็นภูมิคุ้มกันภัยจากโรคจิต ประสาทได้เป็นอย่างดีอีกด้วย

กิจกรรมการเรียนรู้ที่ 5

ขอให้นักศึกษาสองนิกคิดในแง่สัมมาทิฏฐิกับปัญหาต่อไปนี้

1. สมศรีมาบอกความเห็นว่า อนุชิตพูดถึงคารณิในทางเสียหาย คารณิโกรธมาก และเลิกคบกับอนุชิตตั้งแต่นั้นเป็นต้นมาถ้าพูดในแง่ธรรมะแล้วปฏิภิกขิยาของคารณิถูกต้องหรือไม่ และคารณิควรมีวิธีการคิดอย่างไรจึงเป็นสัมมาทิฏฐิ
2. สมศักดิ์พยายามทำงานอย่างขยันหมั่นเพียร เพื่อให้ได้ 2 ชั้นปลายปี ปรากฏว่าสมศักดิ์พลาดไป เขาเสียใจมาก จึงหันเข้าหาเหล้าปลอบใจ การปรับตัวของสมศักดิ์ถูกต้องตามหลักธรรมะหรือไม่

สรุป

1. การปรับตัวเป็นกระบวนการที่บุคคลพยายามรักษาความสมดุลแห่งจิตใจ เมื่อมีสิ่งมากระทบทั้งจากภายในและภายนอก โดยทั่วไป นักจิตวิทยามีความเชื่อที่ต่างกันออกไปในเรื่องของเหตุ-ผลของการปรับตัว ตั้งแต่ในแง่ของรูปธรรมทางสรีรวิทยาไปจนกระทั่งถึงนามธรรมทางรูปแบบ เช่น การค้นหาสัจจะแห่งชีวิต ส่วนการปรับตัวที่เหมาะสมนั้นอาจจะมองได้ว่าเป็นการปรับตัวที่เป็นประโยชน์ต่อชีวิตของตนเอง ไม่ทำความเดือดร้อนให้ผู้อื่นและยังทำให้บุคคลเข้าสังคมได้อย่างมีประสิทธิภาพอีกด้วย นอกจากนี้การปรับตัวที่เหมาะสมนั้น เรายังต้องคำนึงถึงสถานการณ์และค่านิยมของบุคคลอีกด้วย

2. ความเครียดเป็นสิ่งที่มนุษย์จะต้องเผชิญในชีวิตปัจจุบัน ความเครียดเป็นสภาวะที่บุคคลเตรียมพร้อมที่จะรับมือกับสถานการณ์ฉุกเฉินหรือเป็นอันตราย ความเครียดอาจมาจากสาเหตุหลายประการ เช่น สภาพแวดล้อม ปัญหาทางเศรษฐกิจ การใช้ชีวิต และบุคลิกภาพบางชนิด ความเครียดมักมีผลโดยตรงต่อสุขภาพทางร่างกาย เช่น มีโรคหลายชนิดที่มีสาเหตุมาจากความเครียด ดังนั้นการลดความเครียดจึงเป็นสิ่งจำเป็นในชีวิตประจำวันของมนุษย์

3. ความคับข้องใจ เกิดจากเมื่อบุคคลประสบอุปสรรคบางประการที่ทำให้เขาไปไม่ถึงเป้าหมาย บ่อยครั้งที่ความคับข้องใจจะนำไปสู่การแสดงออกที่ก้าวร้าว รุนแรง แต่บางครั้งก็ทำให้เกิดการตอบโต้ในลักษณะที่ถดถอย และมีการใช้กลไกป้องกันทางจิตในรูปแบบต่าง ๆ เพื่อรักษาความสมดุลของจิตใจไว้ บุคคลควรเรียนรู้วิธีการลดความคับข้องใจอย่างมีประสิทธิภาพ เพื่อป้องกันการตอบสนองแบบเดิมที่ไร้ผล

4. ความขัดแย้งใจ เกิดขึ้นเมื่อบุคคลต้องเลือกตัวเลือกที่ดีพอกัน ไม่ดีพอกัน หรือมีทั้งดีและเลวในตัวเอง ซึ่งทำให้ยากต่อการตัดสินใจ ความขัดแย้งใจนี้ถ้าแก้ไขไม่สำเร็จ อาจมีผล

ทำให้บุคคลมีความวิตกกังวลสูง และกลายเป็นคนเครียดได้ การเรียนรู้ที่จะพิจารณาตัวเลือกที่ดี ชั่งน้ำหนักอย่างถูกต้อง และตัดสินใจเลือก ตัวเลือกที่ดีที่สุดจึงเป็นกลยุทธ์ในการแก้ไขความขัดแย้งได้

5. ความทุกข์ใจในแง่ของพุทธศาสนา เกิดจากการที่จิตของบุคคลยังมีความโลภ โกรธ หลง ท่านจึงสอนให้บุคคลหัดพิจารณาสิ่งต่าง ๆ ในแง่ของสังขธรรม คือ อนิจจัง ทุกขัง อนัตตา ของทุกสิ่งล้วนไม่เที่ยง มีการผันแปรไปอยู่เสมอ การเข้าไปยึดเหนี่ยว หรือเข้าใจว่าเป็นของเรา จึงทำให้จิตใจเราร้อนเกิดความทุกข์ การปรับตัวในแง่พุทธศาสนา คือการมีปัญญาคิดชอบ เข้าใจสภาวะต่าง ๆ ตามความเป็นจริง เมื่อเข้าใจแล้วสิ่งที่มากระทบนั้นก็จะไม่สามารถทำร้ายจิตใจเราได้อีกต่อไป

แบบฝึกหัดท้ายบท

1. ความหมายหนึ่งของการปรับตัวที่เหมาะสม คือ การปรับตัวที่ไม่ทำให้ผู้อื่นเดือดร้อน (ถูก หรือ ผิด)
2. เจษฎารูปไม่หล่อและแถมยังศีรษะล้าน แต่เป็นนักพูดที่ใครๆ ดิใจ เราจะกล่าวได้หรือไม่ว่าเจษฎามีการปรับตัวที่ดี
3. เมื่อร่างกายเกิดความเครียด ระบบของร่างกายส่วนใดที่จะทำหน้าที่รับสถานการณ์รุกรานนั้น?
4. ข้อใดที่ไม่เกี่ยวข้องกับการลดความเครียดในชีวิตประจำวัน
 - ก. ดูแลตนเองให้ดี
 - ข. มีความสัมพันธ์ที่ดีกับผู้อื่น
 - ค. กินอาหารที่พึงใจ
 - ง. เรียนรู้วิธีพูดให้ตนเองสบายใจ
5. สภาวะ Burn-out จะอยู่ในขั้นใดของร่างกายเมื่อเกิดความเครียด?
6. พฤติกรรม “ถอยหลังเข้าคลอง” เป็นการตอบสนองอย่างหนึ่ง เมื่อบุคคลมีความคับข้องใจใช่หรือไม่?
7. เดินไม่ดูทาง จึงตกกระได แต่ไปบอกผู้อื่นว่า กระไดสร้างไว้ไม่ดีชันเกินไป แสดงว่าบุคคลผู้นี้ใช้กลไกทางจิตชนิดใด.....
8. หากปรากฏว่า เราไม่สามารถแก้ไขความคับข้องใจได้ เราก็สมควรเรียนรู้ที่จะปรับตัวอยู่ให้ได้กับความคับข้องใจนั้น (ถูก หรือ ผิด)
9. นุสรรา ตัดสินใจไม่ถูกว่าควรแต่งงานดีหรือไม่ เธออยากแต่งแต่ก็กลัวลำบาก ความขัดแย้งใจชนิดนี้เรียกว่า.....
10. ทางพุทธศาสนาถือว่า ในการปฏิบัติตนให้พ้นทุกข์นั้น บุคคลจะต้องมีหลักในการพิจารณาธรรมชื่ออะไร.....

บรรณานุกรม

- Adams, J.D. **Understanding and Managing Stress**. San Diego, Calif. : University associates, 1980.
- Calhoun, J.F., J.R. acocella, **Psychology of Adjustment and Human Relationships**. New York : Random House, 1978.
- Coon, D. **Essentials of Psychology-Exploration and application**. St. Paul : West Publishing Company, 1985.
- Friednan, M. and R. H. Rosenman, **Type A Behavior and your Heart**. New York : alfred A knopf, 1974.
- Hilgard, E.R., R.L. atkinson, R.C. atkinson, **Introduction to Psychology**. New York : Harcourt Brace Iovanovich, Inc., 1979.
- Selye, H. **Stress in Health and Disease**. Boston : Butterworth, 1976.
- Vogel, J.L. **Thinking about Psychology**. Chicago : Nelson-hall, 1985.
- คณาจารย์ภาคจิตวิทยา, จิตวิทยาทั่วไป กรุงเทพฯ : บริษัทวิคตอรีเพาเวอร์พอยท์ จำกัด, 2525.
- ธีระ ประพฤติกิจ. **บุคลิกภาพและการปรับตัว**. เอกสารคำสอนโรเนียว, 2531.
- พระเทพวิสุทธิเมธี (ปัญญานันทภิกขุ) **พิจารณาชีวิตที่ผิดถูกของตนเอง** กรุงเทพฯ : การพิมพ์ พระนคร, 2532
- พระโพธิญาณเถร (ชา สุภัทโท) **ทางพันทุกข์ อุบลราชธานี** : 2529.
- พระอาจารย์ทูล ขิปปปัญญา, **ข้ามกระแส**. อุตรธานี : 2529.
- วไลพร ภวภูตานนท์ ณ มหาสารคาม **จิตวิทยาพุทธศาสนา**. กรุงเทพฯ : บริษัทเมดาห์จำกัด, 2532
- สมเด็จพระญาณสังวร (สุวฑฺฒโน) **แสงส่องใจ**. กรุงเทพฯ : สวีชาญการพิมพ์, 2528.
- สมบัติ ตาปัญญา **คู่มือคลายเครียด : ความรู้เรื่องความเครียด การป้องกันและแก้ไข** กรุงเทพฯ : เจริญบุญการพิมพ์, 2530