

บทที่ 5

พฤติกรรมขาดประสิทธิภาพ

เค้าโครงเนื้อหาวิชา

การบิดเบือนความจริง

ลักษณะบุคคลิกภาพผิดปกติ

การหลีกเลี่ยงความจริง

การหนีความจริง

บทที่ 5

พฤติกรรมขาดประสิทธิภาพ

บ่อยครั้งที่เราได้พบกับคนที่มีพฤติกรรมผิดแปลกไปจากคนทั่วไป จู้จ้าน วุ่นวาย ละเอียดลอลอ สับสน ไม่ซื่อสัตย์ เจ้าอารมณ์ เชื่องช้า ช่วยตนเองไม่ได้ กลัวในสิ่งที่ไม่น่ากลัว มากขนาดนั้น ทำอะไรซ้ำซาก ขาดความรับผิดชอบ ตลอดจนพวกวิกลจริต

พฤติกรรมต่าง ๆ ทำนองนี้ เกิดจากสาเหตุแตกต่างกันออกไป ได้แก่ ความเห็นแก่ตัว ขาดวุฒิภาวะ ปกป้อง ego ทำให้เกิดการบิดเบือนความจริงเพื่อประโยชน์ของตนเองโดยไม่คำนึงถึงความเสียหายที่ผู้อื่นจะได้รับ พวกนี้จะแสดงอาการพฤติกรรมผิดปกติ (Personality Disorders) บางรายสาเหตุเกิดจากความกลัวทำให้บิดเบือนความจริงไปและพยายามหลีกเลี่ยงการเผชิญในสิ่งที่เกี่ยวข้องกับความกลัว เช่น กลัวความทุกข์ กลัวทรมานใจตนเองไม่ได้ กลัวความรับผิดชอบ ทำให้แสดงอาการโรคประสาท (Neurotics) ไม่ว่าจะเกิดอะไรขึ้นจะตำหนิผู้อื่นเพื่อความสบายใจของตนเอง บางรายแม้จะพยายามหลีกเลี่ยงสภาพการณ์ต่าง ๆ ที่จะทำให้เกิดความทุกข์แล้ว แต่การสมาคมกับคนอื่น ความรู้สึกคับข้องใจบีบคั้นก็เป็นสิ่งที่หลีกเลี่ยงไม่ได้ทั้งหมด เมื่อการหลีกเลี่ยงยังช่วยอะไรไม่ได้ก็จะใช้การหนีความจริง ได้แก่ พฤติกรรมการเสพสุรายาเสพติด จนถึงขั้นเกิดอาการโรคจิต (Psychosis) คนที่เป็นโรคจิตมักจะทำบิดเบือนความจริงด้วยอาการหลงผิดว่าเป็นผู้ยิ่งใหญ่หรือถูกปองร้าย

พฤติกรรมดังกล่าวจัดว่าเป็นพฤติกรรมที่ขาดประสิทธิภาพ บุคคลไม่สามารถปรับตัวด้วยวิธีการที่มีประสิทธิภาพ ยิ่งใช้พฤติกรรมที่มีประสิทธิภาบน้อยลงเท่าไรก็เท่ากับยิ่งบิดเบือนความจริงมากขึ้น การหลีกเลี่ยง และการหนีความจริงก็จะเกิดขึ้นได้ แล้วแต่ระดับการเผชิญความจริงของคนนั้น

ในที่นี้จะกล่าวถึงพฤติกรรมขาดประสิทธิภาพเพื่อจะได้เกิดความเข้าใจถึงสาเหตุโดยจะแบ่งกล่าวถึงเป็น 3 กลุ่มตามลักษณะ การยอมรับความจริงของบุคคล

การบิดเบือนความจริง

การพัฒนาพฤติกรรมปรับตัวที่มีประสิทธิภาพที่สำคัญคือ ความสามารถที่จะรับรู้ความจริงอย่างถูกต้องตามความเป็นจริง บุคคลจะต้องแยกให้ได้ระหว่างความจริงกับสิ่งที่เขาจินตนาการไปเอง ระหว่างแรงจูงใจในระดับจิตสำนึกกับจิตใต้สำนึก ผู้ที่แยกระหว่างความจริงกับการ

เพื่อฝันไม่ได้ คือ พวกที่เป็นโรคจิต พวกที่มีความวิตกกังวลเป็นตัวผลักดันให้กระทำในสิ่งที่ขาดเหตุผลจะมาอธิบาย คือ อาการโรคประสาท ในพวกโรคจิตสูญเสียความจริงไปทั้งหมด ในพวกโรคประสาทเป็นการหลีกเลี่ยงความเป็นจริงโดยการเก็บกด

นอกจากนี้จะพบว่า ยังมีพวกที่พฤติกรรมการปรับตัวไม่เหมาะสมที่มีระดับการต่อสู้กับตนเองน้อยกว่าแบบอื่น พวกนี้ก่อความยุ่งยากให้กับคนอื่นมากกว่าตนเอง คนอื่นมักตกเป็นเหยื่อของพวกนี้ ได้แก่ พวก Personality disorders (บุคลิกภาพผิดปกติ) พวกนี้มีลักษณะบิดเบือนความจริงให้สนองความต้องการของตน มีการปรับตัวทางสังคมไม่ดี ไม่มีความรู้สึกขัดแย้ง/วิตกกังวล/หรือสำนึกบาป มักก่อปัญหาให้ผู้อื่น

เป็นผลมาจากการพัฒนาบุคลิกภาพแบบผิด ๆ เรียนรู้การแสดงพฤติกรรมบางอย่างเมื่อเกิดความขัดแย้งแทนการพยายามปรับตัวด้วยการเก็บกดความปรารถนาที่ไม่เป็นที่ยอมรับ มีลักษณะที่สำคัญ คือ การแสดงพฤติกรรมไม่เหมาะสมเป็นแบบฉบับประจำตัว จะปรากฏอาการให้เห็นในระยะวัยรุ่น พฤติกรรมดังกล่าวจะก่อความสัมพันธ์กับผู้คนมากกว่าการเรียนหรือการทำงาน ไม่สามารถปฏิสัมพันธ์กับผู้อื่นอย่างมีประสิทธิภาพ

ลักษณะบุคลิกภาพผิดปกติ

บุคลิกภาพผิดปกติมีหลายชนิด ในที่นี้จะนำมากล่าวถึงเฉพาะที่พบได้บ่อย ๆ

1. Passive-aggressive personality (บุคลิกภาพแบบดื้อเงียบ) ลักษณะที่เด่นชัด คือ การผลัดผ่อน การประวิงเวลาถือเป็นการแสดงความมุ่งร้ายที่ซ่อนอยู่ภายในพวกนี้เกิดความรู้สึกว่าคนจะตำหนิสิ่งที่ยังไม่ได้ทำน้อยกว่าสิ่งที่ปฏิบัติแล้ว ในขณะที่ผลัดผ่อนไปเรื่อย ๆ จะแสดงออกว่าตนจริงใจ ทำตัวมีเสน่ห์ และเห็นชอบด้วย ยกตัวอย่างเช่น สามเณรขอร้องให้ซ่อมแซมบ้านและจัดบริเวณให้ดูเรียบร้อยสวยงาม แต่คงใช้การผลัดไปเรื่อย ๆ จนมารยาททร และต่อว่า เขาก็จะขอโทษ สัญญาจะทำให้ แต่ก็ผลัดต่อไปอีก ไม่ใช่ว่าสามเณรที่ผลัดผ่อนจะต้องมีบุคลิกภาพแบบนี้เสมอไป แต่บุคลิกภาพแบบนี้จะเป็นส่วนสำคัญของวิธีการแสดงออกของเขาเสมอ ย่อมแสดงว่าความรู้สึกมุ่งร้ายจะซ่อนอยู่ในจิตใต้สำนึก

2. Paranoid personality (บุคลิกภาพระแวง) ลักษณะที่สำคัญอย่างยิ่งของพวกมีบุคลิกภาพแบบนี้ คือ ความริษยาแบบโง่ ๆ ความริษยาเกิดจากความไม่ไว้วางใจ ชอบล่อหลอกหาทางจับผิดผู้อื่น ชอบถามซอกแซกเพื่อรู้เรื่องราวของคนอื่น แรก ๆ ผู้คนจะรู้สึกว่าพวกนี้เอาใจใส่ผู้อื่น แต่หนัก ๆ เข้าจะรู้สึกไร้ค่า พวกนี้ไวต่อความรู้สึกไปหมดทุกเรื่อง มักอ้างว่าการกระทำต่าง ๆ ของตนเองเป็นไปเพราะความรัก

3. Obsessive-compulsive personality (บุคลิกภาพเจ้าระเบียบ) ลักษณะที่มักแสดงออก

คือ การเคร่งครัดต่อกฎระเบียบ ระเบียบระมัดระวัง เป็นพวกพิถีพิถัน (Perfectionist) ละเอียดถี่ถ้วน มักจะครุ่นคิดในเรื่องความสะอาดและอนามัย ทุกอย่างต้องประณีตมีระเบียบ ใช้เวลามากมาย กับเรื่องรายละเอียดเล็ก ๆ น้อย ๆ

การหลีกเลี่ยงความจริง

เราทุกคนคงเคยหวังว่าปัญหาต่าง ๆ จะหมดไป คำพูดที่ว่า “พ้นสายตาก็จะจางไปจากใจ” คงไม่จริงเมื่อเราพบว่าปัญหาไม่ได้พ้นไปจากใจง่าย ๆ บางคนดูเหมือนจะไม่สามารถจัดการกับปัญหาเลยตลอดชีวิต เมื่อเป็นเช่นนี้อาจนำไปสู่พฤติกรรมปรับตัวที่ไม่ดี คู่สมรสที่มีปัญหาแก้ไขไม่ตกจะพัฒนาความรู้สึกไม่มั่นคงปลอดภัยและมีปมด้อยขึ้นมาได้ ความล้มเหลวจะทำให้บุคคลตำหนิตนเองและดำเนินชีวิตตามแบบที่ตนเองเห็นว่าไม่เข้าท่า คนที่กลัวการปฏิเสธจากผู้อื่นอาจทำตัวให้ถูกปฏิเสธหนักเข้าไปอีก

บางคนหาทางแก้ปัญหาด้วยการไม่เผชิญกับความจริง พฤติกรรมการแก้ปัญหแบบนี้แสดงออกมาในรูปแบบต่อไปนี้

ความเจ็บป่วยทางกายที่มีสาเหตุจากจิตใจ (Psychophysiological Illness)

เราคงเคยพบกับสภาพที่เฉียด ๆ จะเกิดอุบัติเหตุรถชน ในเวลาที่ใจหายแบบนั้นจะพบว่า หัวใจเต้นเร็ว กล้ามเนื้อเกร็ง สอริโมนแอตรินาลินถูกหลั่งออกมา เป็นปฏิกิริยาของร่างกายเมื่อเกิดภาวะเครียดโดยการทำงานของระบบประสาทอัตโนมัติ อวัยวะต่าง ๆ ของร่างกายจะทนต่อภาวะเช่นนี้ได้ในช่วงเวลาสั้น ๆ ถ้าความเครียดเกิดอยู่เป็นเวลานานระบบต่าง ๆ ของร่างกายจะได้รับความกระทบกระเทือนทำให้เกิดความเจ็บป่วยทางกายที่มีสาเหตุจากจิตใจขึ้นได้ ตัวอย่างของโรคประเภทนี้ ได้แก่ หอบหืด ความดันโลหิตสูง แผลในกระเพาะ มะเร็ง ฯลฯ

โรคประสาท (Neurotic Reaction)

มีพื้นฐาน คือ ความกลัว แต่เป็นความกลัวที่ไม่ปรากฏตัวตนของสิ่งที่เป็นอันตราย จึงเรียกว่าความวิตกกังวล (anxiety) ความวิตกกังวลที่เกิดขึ้น เจ้าตัวก็บอกไม่ได้ว่าวิตกกังวลเรื่องอะไรแน่นอน พฤติกรรมโรคประสาท คือ ความพยายามที่จะลดความวิตกกังวล เพื่อปกป้องอัตราหรือมโนภาพต่อตนเอง จากความรู้สึกตกต่ำไว้คุณค่าที่ตนเองเป็นผู้ประเมิน ขาดความเชื่อมั่นในตนเอง ต้องการการยอมรับจากผู้อื่นมาก ดังนั้นพวกโรคประสาทจะหลีกเลี่ยงการปฏิเสธจากผู้อื่น

อาการโรคประสาทที่พบได้บ่อย ๆ ได้แก่

1. **Anxiety neurosis (โรคประสาทกังวล)** แม้ว่าความวิตกกังวลจะเป็นพื้นฐานของอาการโรคประสาททุกชนิด แต่การแสดงความวิตกกังวลก็ไม่มากมายเท่าในพวกโรคประสาทกังวล

ความวิตกกังวลจะแสดงออกเรื่องจริงเป็นปี ๆ ได้ และผู้นั้นจะอ้างเหตุของความวิตกกังวลเปลี่ยนไปได้เรื่อย ๆ ไม่มีที่สิ้นสุด เช่น บอกว่ากังวลกับการสอบ สอบเสร็จก็วิตกกังวลเรื่องคะแนนผลการสอบและอื่น ๆ

เหตุที่นำมาอ้างนั้นไม่ใช่สาเหตุแท้จริงของความวิตกกังวลเลย ความวิตกกังวลจึงไม่หมดไปแม้เหตุที่อ้างผ่านพ้นไปแล้ว

2. Phobia reaction (โรคประสาทกลัว) ความวิตกกังวลที่แสดงออกในอาการโรคประสาทชนิดนี้ก็มีความเข้มมากอยู่เหมือนกัน ความกลัวจะเจาะอยู่กับสิ่งใดสิ่งหนึ่งหรือสถานการณ์ใดสถานการณ์หนึ่งโดยเฉพาะเท่านั้น มีชื่อเรียกตามสิ่งที่กลัว เช่น agoraphobia (กลัวที่โล่ง) acrophobia (กลัวที่สูง)

ความกลัวแบบนี้จะมีลักษณะขาดเหตุผลเป็นการทดแทนบางสิ่งและแฝงความรู้สึก ละอายใจและสำนึกบาปไว้

3. obsessive-compulsive neurosis (โรคประสาทชนิดย้ำคิดย้ำทำ) ความวิตกกังวลทำให้เกิดความคิดในเรื่องที่กลัว อาจคิดในสิ่งที่ไม่เป็นที่ยอมรับแล้วไม่อาจสลัดออกไปได้ นอกจากได้แสดงการกระทำบางอย่างซ้ำ ๆ

ตัวอย่างการย้ำทำ เช่น ตรวจสอบตารางทำงานสำหรับคนปกติก็เคยทำแบบนี้เช่นกัน แต่สำหรับพวกโรคประสาทชนิดนี้ การย้ำทำเป็นหนทางในการลดความวิตกกังวลลง

4. Depressive neurosis (โรคประสาทจิตเศร้า) ถ้าความเสียใจแสดงออกในระยะเวลาหนึ่งเมื่อเราผิดหวังก็เป็นเรื่องธรรมดา สำหรับอาการโรคประสาทจิตเศร้าบุคคลจะมีความเศร้าเสียใจอยู่เป็นเวลานานมาก รู้สึกท้อแท้หมดกำลังใจ สาเหตุมักเกิดจากการตัดความสัมพันธ์ หย่าร้าง แยกทาง จากคนที่เคยรักใคร่ใกล้ชิดสนิทสนม ระยะเวลาแรก ๆ ที่เกิดขึ้นจะยอมรับไม่ได้ ไม่เชื่อว่ามันได้เกิดขึ้นแล้ว ควบคู่ไปกับความรู้สึกเสียใจอย่างรุนแรง รู้สึกผิด โทษตนเอง ตามมาด้วยการขาดความสนใจสิ่งต่าง ๆ คิดแต่เรื่องเดิม แยกตัวจากคนรอบข้าง คิดฆ่าตัวตาย การฆ่าตัวตายเป็นสิ่งที่เห็นว่าจะจบสถานการณ์ที่สิ้นหวังนี้ได้

การฆ่าตัวตาย (Suicide)

การมีชีวิตอยู่อย่างไร้ความหมายทำให้ตนคิดว่าหนึ่งชีวิตไปจะดีกว่า นั่นคือ การฆ่าตัวตาย และเป็นการหลีกเลี่ยงความจริงอีกแบบหนึ่ง ปัจจัยที่ส่งผลให้เกิดการฆ่าตัวตาย ได้แก่

1. ความรู้สึกว่าเหว่ ขาดคนรัก ความสัมพันธ์ที่มีความหมายต่อชีวิตขาดสะบั้นลง
2. มีปัญหาเรื่องสุขภาพ เจ็บป่วย พิการ์
3. ความรู้สึกล้มเหลว เสียหน้า
4. ความขมขื่นทำให้ต้องการแก้แค้น

การหนีความจริง

แม้พฤติกรรมกรรมการปรับตัวของเราและเทคนิคต่าง ๆ จะเป็นสิ่งที่ได้รับจากวัยเด็ก แต่จะ มาแสดงให้เห็นว่ามีประสิทธิภาพแค่ไหนในระยะวัยรุ่น การยอมรับตนเองเป็นปัจจัยสำคัญในการ พัฒนามโนภาพต่อตนเองที่บริบูรณ์ และการบรรลุวุฒิภาวะทางอารมณ์

คนที่มีวุฒิภาวะจะยอมรับได้ว่า เราได้ดีน้อยกว่าที่เราต้องการจะเป็น ยอมรับความ บกพร่องของตนเอง คนที่ไม่ยอมรับความจริงจะปฏิเสธข้อบกพร่อง หลอกตนเอง มีความคิด ไม่ยืดหยุ่น ควบคุมแรงกระตุ้นไม่ได้ และมีชีวิตอยู่กับการหนี

การหนีมีทั้งการหลบออกไปให้พ้น การใช้ยาเพื่อหนีจากความเจ็บปวดและความคับ ข้อนใจที่เกิดขึ้นในชีวิต ตลอดจนการเป็นบ้าซึ่งเจ้าตัวสร้างมันขึ้นเพื่ออยู่ในสถานการณ์ ที่ไม่อาจ จะทนทานได้

พฤติกรรมของการหนีความจริง ได้แก่ การติดสุรา การติดยาเสพติด และอาการ โรคจิต

อาการโรคจิต (Psychosis) ในที่นี้จะกล่าวถึงเฉพาะโรคจิตที่เกิดจากสาเหตุทางจิตใจ (Functional psychosis) เป็นการหนีความจริงโดยการแยกตัวออกจากสิ่งแวดล้อมอยู่ในโลก ที่ตนเองสร้างขึ้นมาซึ่งไม่ตรงกับสภาพความเป็นจริง แบ่งออกเป็น

1. Schizophrenia (จิตเภท) อาการของ

- ความยุ่งยากทางอารมณ์ ซึมเฉย ไม่เหมาะสม
- ความยุ่งยากทางความคิด คิดแปลกๆ ใช้ภาษาประหลาดๆ คิดในเชิงนามธรรม ไม่ได้ ขาดความยืดหยุ่นของทัศนคติ
- ไม่ตอบสนองสิ่งแวดล้อม เพราะ แยกโลกของตัวเอง มีความคิดเพ้อฝันหลงผิด และประสาทหลอนแบ่งออกเป็นชนิดย่อย ๆ ได้อีก ได้แก่ Simple schizophrenia, Hebephrenic schizophrenia, Catatonic Schizophrenia และ Paranoid schizophrenia ฯลฯ

2. Affective psychosis (โรคจิตความรู้สึกแปรปรวน) อาการที่เด่นชัด คือ ความแปรปรวนทางความรู้สึกสูง ไม่ว่าจะ เป็นอาการร่าเริงคึกคัก หรือเศร้าสลด หดหู่มาก อาการร่าเริงเต็มที่เรียกว่าภาวะ manic (ตื่นเต้น) และเศร้าสลด เรียกว่า depressive (เศร้าซึม)

3. Paranoid reactions (โรคจิตหวาดระแวง) โรคจิตชนิดนี้พบไม่มากนักในโรงพยาบาลจิตเวช แต่อาจพบได้โดยทั่วไป อาการพื้นฐานคือ การหลงผิดคิดว่าตนเองเป็นผู้ยิ่งใหญ่ (delusion of grandeur) และการหลงผิดคิดว่าถูกปองร้าย (delusion of persecution) เกิดจากความหวาดระแวงไม่ไว้วางใจผู้อื่น ประกอบกับความล้มเหลวของตนเอง ความหวาดระแวงจะเกิดขึ้นกับเรื่องใดเรื่องหนึ่งโดยเฉพาะ เช่น ความไม่เชื่อของคู่ครอง (แล้วก็จะขยายไปสู่ ความคิดที่จริงบ้างจินตนาการบ้าง) หรือในเรื่องธุรกิจ หรือการเมืองเป็นเรื่อง ๆ ไปเท่านั้น พวกนี้เป็นอันตรายสำหรับผู้อื่นได้เพราะเขาอาจกำจัดคนที่เขาระแวงว่าจะเป็นอันตรายกับเขาเสียก่อน