

การปรับตัวในสถานการณ์วิกฤตของชีวิต

ผศ.ดร.ประยูร สุยะใจ^๑

การข้ามพ้นหรือแก้ไขปัญหาละเอียดและอุปสรรคทางจิตใจของคุณจะเกิดขึ้นได้

เมื่อคุณนั้นเกิดปัญญา เพราะเมื่อใดที่คุณเกิดปัญญาแสดงว่า

บุคคลนั้นเกิดความเข้าใจถึงความจริงแท้ของชีวิต

การเปลี่ยนแปลงถือเป็นความงดงามทั้งเป็นศาสตร์และเป็นศิลป์ ช่วงเวลานี้เริ่มมีการจับจ้องหะ อุณหภูมิความเปลี่ยนแปลงที่ร้อนแรงในสถานการณ์ทางการเมือง สังคม ภาวะเศรษฐกิจที่ถดถอย จึงเป็น สาเหตุของปัญหาที่เข้ามากระทบรุ่มร่าปีบคั้นทุกสารทิศต่อวิถีชีวิตความเป็นอยู่ของเรา ชาวบ้าน ทุกชีวิต อยู่ในภาวะความตึงเครียดปรับตัวเองไม่ได้ เมื่อผู้ให้บริการด้านการให้การปรึกษาสุขภาพจิต มีโอกาสได้พูดคุย กับนิสิตนักศึกษาและผู้มาขอรับคำปรึกษา จะเห็นได้ว่า สิ่งที่คุณพบคือ ทุกคนมีความรู้สึกกดดัน เกิดความกังวล ย้ำคิดย้ำทำ ซึมเศร้า เครียด บางรายมีความรู้สึกถึงขั้นคิดที่จะฆ่าตัวตาย แม้ผู้คนที่อาศัยอยู่ในเขตพื้นที่เมือง หลวงหรือจะเป็นชาวไร่ชาวนา ได้รับผลกระทบทั้งทางร่างกายและจิตใจอย่างหลีกเลี่ยงไม่ได้

การแก้ไขปัญหาวิตชีวิตที่ยุ่งยากลำบากกายและใจนั้น ไม่ใช่อยู่ที่การประชดใช้ความรุนแรงให้เพิ่มปริมาณ ขึ้น หรือใช้วิธีหลีกเลี่ยงด้วยการหลบหนีไม่ต่อสู้ อันที่จริงควรต้องเผชิญหน้ากับปัญหาเหล่านั้น ด้วยหลักการ คิดพิจารณาไตร่ตรอง ศึกษาให้รู้ถึงเหตุเกิดที่มาของความยุ่งยากนั้น เราจะมีความสามารถในการอยู่กับปัญหา ความขัดแย้งได้อย่างไร ถ้าเราอยู่ได้ นี่แหละคือ การเริ่มหลุดพ้นจากปัญหานั้นแล้ว เพราะไม่มีใครจะสามารถ สร้างความเดือดร้อนใจ ทุกข์เศร้าโศกเสียใจให้แก่เราได้ นอกจากเกิดขึ้นจากการกระทำของเราเองทั้งนั้น

ในฐานะนักจิตวิทยา การให้การปรึกษาเชิงพุทธ ซึ่งมีแนวคิดทฤษฎีทั้งจิตวิทยาตะวันตกและตะวันออก โดยเฉพาะทฤษฎีจิตวิทยาการให้การปรึกษาด้านการพัฒนาตัวตนในการปรับบุคลิกภาพ ของ Carl Rogers^๒, Rogers ได้ให้ทัศนะเกี่ยวกับการเปลี่ยนแปลงและพัฒนาบุคลิกภาพสู่ความวิวัฒนาการมากกว่าแง่มุมอื่น จึงเน้น ความสำคัญของ Self ในฐานะที่เป็นจุดหมายปลายทางของการพัฒนาบุคลิกภาพที่มีความสอดคล้องกลมกลืนกัน ระหว่างประสบการณ์ทั้งหมดของคนนั้น ส่วนคำอธิบายเรื่องตัวตนของคุณจะเป็นแนวคิดใหญ่ในทฤษฎีบุคลิกภาพที่ Rogers เสนอจนได้รับสมญานามว่าเป็น ‘ทฤษฎีตัวตน...Self theory’ ดังมีรายละเอียดต่อไปนี้

มนุษย์ทุกคนมีตัวตน ๓ แบบ ได้แก่^๓

- (๑) ตนที่ตนมองเห็น(Self Concept)คือภาพของตนที่เห็นเองว่าตนเป็นคนอย่างไร คือใคร
- (๒) ตนตามที่เป็นจริง(Real Self) คือลักษณะตัวตนที่เป็นไปตามข้อเท็จจริง บางกรณีบุคคลมองไม่เห็นตนเองตามความเป็นจริงก็ได้
- (๓) ตนตามอุดมคติ (Ideal Self) คือตนที่ได้ตั้งความหวังเอาไว้

^๑ - อาจารย์ประจำภาควิชาจิตวิทยา คณะมนุษยศาสตร์ มหาวิทยาลัยมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย
- ผู้อำนวยการหลักสูตรพุทธศาสตรมหาบัณฑิต สาขาวิชาพุทธจิตวิทยา
- นายกสมาคม จิตวิทยาแห่งประเทศไทย

^๒ Hergenhahn B.R., An Introduction to Theories of Personality. ๔th ed. Printed in the United States of America. ๑๙๙๔:๔๘๓.

^๓ ถวิล ธาราโกชน์ และศรีณย์ คำวิสุข. พฤติกรรมมนุษย์กับการพัฒนาตน. พิมพ์ครั้งที่ ๔ อักษรพิพัฒน์ จำกัด, บางกอกน้อย กรุงเทพมหานคร, ๒๕๕๖:๑๓๑.

Rogers มีแนวความคิดว่า บุคคลที่มีปัญหาทางด้านบุคลิกภาพ เป็นต้นว่ามีปมด้อย มีความคิดวิตกกังวล ก็เพราะเหตุที่บุคคลนั้นมีตนที่ตนมองเห็นไม่สอดคล้องกับตนที่เป็นจริงหรือสถานการณ์ที่เป็นจริง ซึ่งอาจเป็นไปได้ ๒ ทางคือ ประเมินตนเองสูงเกินความเป็นจริง หรือประเมินตนเองต่ำกว่าความเป็นจริงก็ได้ ดังนั้น ตัวอย่างที่บุคลิกภาพจะมีปัญหาต้องมองลักษณะ ๓ แบบคือ

(๑) ตนที่ตนมองเห็น (Self Concept) แนวคิดเกี่ยวกับตนที่ตนมองเห็น คือภาพของตนที่เห็นเองว่าตนเป็นคนอย่างไร ลักษณะเช่นไร คือใครมีความรู้ความสามารถลักษณะเฉพาะตนอย่างไร เช่น คนสวย คนหล่อ คนเก่ง คนร่ำรวย คนมีชาติตระกูล คนต่ำต้อยวาสนา คนช่างพูด คนขี้อาย คนเก็บตัว คนเจียบ คนสร้อยเศร้า คนสนุกสนาน คนเข้าสังคมเก่ง โดยทั่วไปคนรับรู้มองเห็นตนเองหลายแง่หลายมุม อาจไม่ตรงกับข้อเท็จจริงหรือภาพที่คนอื่นเห็น เช่นคนที่ชอบเอาไรต์เอาเปรียบผู้อื่น อาจไม่เคยนึกเลยว่า ตนเองเป็นบุคคลประเภทนั้น หรือคนที่เห็นแก่ตัว อาจไม่มีความรู้สึกสงสารคนอื่น หรือแม้แต่คนที่มองตนเองดีเลิศ ประเสริฐศรี แต่กลับมองไม่เห็นความดีของคนอื่น เป็นต้น

(๒) ตนตามที่เป็นจริง (Real Self) แนวคิดเกี่ยวกับตนตามที่เป็นจริงคือลักษณะตัวตนที่เป็นไปตามข้อเท็จจริง บ่อยครั้งที่ตนมองไม่เห็นข้อเท็จจริงของตน ยิ่งในปัจจุบันยุคของconiโลกส่วนตัวสูง มีการเสพติดกับวัตถุนิยมเกือบทุกชนิด จนลืมนึกว่าชีวิตหน้าที่ตัวตนที่แท้จริงอยู่ตรงไหน เพราะเป็นกรณีที่ทำให้รู้สึกเสียใจ เศร้าใจ ไม่เทียบหน้าเทียบตากับบุคคลอื่น ๆ รู้สึกผิดเป็นบาป ดังนั้น การมองตนตามที่เป็นจริงจะเป็นส่วนที่ทำให้คนได้พัฒนาตนเอง พัฒนาบุคลิกภาพได้อย่างถูกต้องสมบูรณ์ยิ่งขึ้น

(๓) ตนตามอุดมคติ (Ideal Self) แนวคิดเกี่ยวกับตนตามอุดมคติคือ ตัวตนที่อยากมีอยากเป็นอยากจะได้ พยายามแสวงหาสิ่งที่จะตอบสนองกับความต้องการให้เพียงพอกับความอยาก แต่ก็ยังไม่เกิดขึ้นในสภาวะการณ์ปัจจุบัน เช่น นายเอ เป็นข้าราชการรับจ้าง แต่นึกฝันอยากจะเป็นเศรษฐีมีเงินคนขับรถให้หนึ่ง นางบีถูกสามีทอดทิ้งไม่มีความรับผิดชอบ แต่หวังจะมีครอบครัวที่อบอุ่นอยู่พร้อมหน้ากัน นางสาวดี เป็นคนชอบเก็บตัว แต่นึกอยากเป็นคนเก่งทางสังคม เข้าคนง่าย เข้าคนเก่ง เป็นต้น ซึ่งสิ่งเหล่านี้เป็นเพียงภาพลวงตา จะทำให้คนอยู่กับความฝันมากเกินไป เกิดอาการฝันกลางวัน ฝันลมๆ แล้งๆ อยู่กับอนาคตที่ไม่เที่ยงแท้แน่นอน

จากแนวความคิดที่ว่าถ้าตนที่ตนมองเห็นกับตนตามที่เป็นจริง มีความแตกต่างกันมากหรือมีข้อขัดแย้งกันมาก บุคคลคนนั้นก็จะมีแนวโน้มที่จะเป็นบุคคลก่อปัญหาให้แก่ตัวเองและผู้อื่น ในรายที่มีความแตกต่างกันรุนแรง เขาอาจเป็นโรคประสาท และ/หรือโรคจิตได้ Rogers อธิบายว่า ประสบการณ์ในการทำจิตบำบัดทำให้เขาสามารถยืนยันได้อย่างแน่นอนว่า คนที่มีปัญหาทางจิตใจและบุคลิกภาพ คือคนที่มีข้อขัดแย้งระหว่างตนที่ตนมองเห็นกับตนที่ตนมองเห็นอย่างรุนแรง ความสลับซับซ้อนของความขัดแย้งนี้ จะให้กลไกทางจิตมีความสลับซับซ้อน มีปมและเงื่อนไข ซึ่งทำให้เขามีปัญหาทางอารมณ์ จิตใจและบุคลิกภาพ อาจถึงขั้นรุนแรงปรับสภาพเข้ากับสังคมไม่ได้

ในมุมมองแนวคิดของ Rogers เชื่อว่าเป้าหมายหลักในการทำจิตบำบัดตามแนวของเขา คือ การคลี่คลายความซับซ้อนในกลไกทางจิตให้แก่ผู้ป่วย จนทำให้เห็นส่วนของตนที่เป็นตัวจริงแท้ และส่วนของตนที่ตนมองเห็น และการปรับตัวตนทั้ง ๒ แบบนี้ให้สามารถผสมผสานกลมกลืนกันได้ (Congruence) Rogers อธิบายว่า ผู้ที่มาขอรับการบำบัดทางจิตจากเขา เกือบร้อยละร้อยเป็นผู้ที่ตัวตนทั้งสองแบบแตกต่างกันมาก (Incongruence) จำเป็นต้องพยายามเข้าใจบุคลิกภาพทั้งสองส่วนนั้นอย่างดี เพื่อประสิทธิภาพในการบำบัด ซึ่งกระบวนการศึกษาบุคลิกภาพในเรื่องตัวตนของตนนั้น นับว่าเป็นผลดีของการปรับตัวตามที่ตนมองเห็นให้ตรงกันกับตนตามที่เป็นจริง และตนตามอุดมคติ ทั้งในการดำเนินชีวิตประจำวันและทั้งสองในการทำจิตบำบัด ได้แก่ ความมั่นคงของอารมณ์และบุคลิกภาพ การมีมนุษยสัมพันธ์ที่ดี มีสมรรถภาพสูงในการประกอบภารกิจตามหน้าที่ ไม่เคยมีความวิตกกังวล ไม่ค่อยใช้กลไกป้องกันตัวเอง บุคคลเหล่านี้มีการพัฒนา

บุคลิกภาพของเขาไปสู่ความวิถึณะเสมอ แต่ในทางตรงกันข้ามเมื่อบุคคลไม่สามารถปรับตัว ปรับอารมณ์และสภาพจิตใจกับปัญหาที่เกิดขึ้นในปัจจุบัน คือ ปัญหาความเครียด คนสมัยนี้มีความเครียดมากและดูเหมือนว่าความเครียดจะกลายเป็นส่วนหนึ่งของชีวิตประจำวันไปแล้ว

นักจิตวิทยาหลายท่านยอมรับว่า ความเครียดถือเป็นปัญหาทางสุขภาพจิตที่สำคัญที่สุดในโลก เพราะว่าความเครียดจากความวิตกกังวลจะทำให้ไม่มีความสุข ความไม่สบายใจ ทำให้เกิดโรคต่าง ๆ ทางร่างกายตามมา เช่น ปัญหานอนไม่หลับ แผลในกระเพาะอาหาร โรคเบาหวานกำเริบ หลอดเลือดหัวใจอุดตัน โรคเรื้อรังที่ร้ายแรงที่สุด โรคมะเร็ง โรคมะเร็ง และโรคหัวใจ ความเครียดทำให้เกิดความสูญเสียทางเศรษฐกิจอย่างใหญ่หลวง จากการขาดงาน ทำงานไม่มีประสิทธิภาพ และผลของการทำงานลดน้อยลง ต้องเพิ่มค่าใช้จ่ายในการรักษาพยาบาล และเป็นเหตุชักจูงให้บุคคลปรับตัวในทางที่ผิด บางคนหาทางระบายความเครียดด้วยการดื่มเหล้าและสูบบุหรี่ ดิถยาเสพติดให้โทษ หลายคนหมกมุ่นอยู่กับการพนัน มีชีวิตเสี่ยงกับโชคกลาง มีบางคนที่ต้องตัดสินใจคิดสั้นทำอัตวินิบาตกรรมฆ่าตัวตาย จึงทำให้มองเห็นผลกระทบจากความเครียดต่อสภาพจิตใจและร่างกาย การปรับตัวต่อความเครียด และการแสวงหาแนวทางเพื่อส่งเสริมการปรับตัวที่ดี จะช่วยสร้างสรรค์ส่งเสริมให้คนสามารถแก้ปัญหาความเครียดนั้นๆ ได้

ความหมายและบ่อเกิดของความเครียด

ความเครียดเป็นสถานการณ์ที่คับแค้นที่มีผลทำให้เกิดความกดดันทางอารมณ์ความเครียดจะเกิดเกี่ยวกับความวิตกกังวลบางครั้งความเครียดอาจเกิดขึ้นกับร่างกาย เมื่อมีการใช้พลังงานมาก และมีการเปลี่ยนแปลงต่อขบวนการทางสรีรวิทยาของร่างกาย โดยเฉพาะสภาวะการที่มีความเสี่ยงมีลักษณะถูกคุกคามสิทธิมนุษยชนขั้นพื้นฐาน ทำให้เกิดความรู้สึกลำบากใจ จำเป็นต้องหาทางออกหรือข้อแก้ไข ซึ่งบ่อเกิดของความเครียดมีหลายสาเหตุ เช่น

๑.ความเครียดที่เกิดจากสาเหตุทางร่างกาย เช่น การเจ็บป่วย การมีโรคประจำตัว รวมทั้งการพิการหรือการสูญเสียอวัยวะที่เป็นสิ่งจำเป็นในการดำเนินชีวิต มีผลกระทบต่อชีวิตครอบครัว และอาชีพทำให้ต้องพึ่งพาอาศัยคนอื่น นอกจากนั้นความเครียดอาจเกิดจากความต้องการทางร่างกายตามธรรมชาติและเกิดจากสภาพแวดล้อมการทำงานในชุมชนที่ต้องเสี่ยงกับการบาดเจ็บและการสูญเสียชีวิตและทรัพย์สิน

๒.ความเครียดที่เกิดจากความต้องการทางจิตใจ ประกอบด้วยความคับข้องใจและความขัดแย้งในใจ เพราะความคับข้องใจจัดว่าเป็นความเครียดที่เกิดจากส่วนจิตใต้สำนึกของสภาพจิตใจและมีผลกระทบต่อสุขภาพจิตของคนมากที่สุด จะเห็นได้ว่า คนที่มีความคับข้องใจ ที่เกิดขึ้นในสังคมปัจจุบัน อยากรจะปฏิรูปสังคม อยากรจะให้ตนมีอำนาจวาสนา อยากรจะให้พรรคพวกของตนได้รับการยอมรับ เมื่อคนเรามีความต้องการแล้ว ความต้องการนั้นไม่ได้รับการตอบสนอง ทำให้คนผิดหวัง เกิดความล้มเหลวจากการกระทำ จึงมีความรู้สึกเสียหน้าทำให้เกิดความเครียดเพราะเสียเกียรติเสียศักดิ์ศรี

๓.ความเครียดที่เกิดจากสังคมและสภาพแวดล้อม ในภาวะความเครียดที่ทำให้เกิดความกดดันได้ง่าย เช่น การก่อเหตุจลาจลทางการเมือง ความร้อน ความหนาว เสียงดังที่เกิดจากโรงงานอุตสาหกรรม ความเหม็นหรือการอยู่ในที่คับแคบ ความเจ็บ ความมืดและภัยคุกคาม ภัยพิบัติน้ำท่วม ไฟไหม้ ล้วนมีผลกระทบต่อวิถีชีวิตความเป็นอยู่ต่อทุกคน หากจำเป็นต้องมีชีวิตอยู่ในสิ่งแวดล้อมทางกายภาพเหล่านี้ ซึ่งจะก่อให้เกิดความเครียดเพิ่มมากขึ้น ส่วนสิ่งแวดล้อมของสังคมชุมชน มีการตั้งถิ่นฐานอยู่ในชุมชนแออัด มีอาชญากรรมมาก คนในชุมชนดิถยาและสารเสพติดให้โทษ หากบุคคลต้องตกอยู่ในสภาพเช่นนี้ก็จะมีความปัญหาในการปรับตัวทางด้านจิตใจเป็นอย่างมาก เพราะเป็นสาเหตุเสี่ยงต่อชีวิตและทรัพย์สิน

๔. ความเครียดที่เกิดจากการเปลี่ยนแปลงของชีวิต จากผลการวิจัยของโฮล์มกับบราเฮ อ่างในลิขิต กาญจนารณ์^๔ พบว่า ความเครียดต่อเหตุการณ์ในชีวิตที่กลุ่มตัวอย่างจัดลำดับไว้มี ๔๓ รายการ เรียงจาก ลำดับแรกที่มีความเครียดสูงที่สุด สำหรับกลุ่มตัวอย่างที่เป็นผู้ใหญ่ นั้น การตายของคู่ครองคู่สมรสหรือญาติ ผู้ ใกล้ชิดถือว่าเป็นความเครียดรุนแรงที่สุดของชีวิต รองลงมาคือการหย่าร้าง การแยกกันอยู่ การถูกจำคุก การ ตายของญาติ การเจ็บป่วยจากอุบัติเหตุ ปัญหาชีวิตสมรส การออกจากงาน การมีปัญหาทางเพศ ทั้งวัยรุ่นก็มี ลำดับของความเครียดคล้ายคลึงกับผู้ใหญ่ ดังนั้นจะเห็นได้ว่าการเปลี่ยนแปลงของชีวิตเป็นเหตุการณ์ที่เกิดขึ้น ได้ในทุกช่วงของอายุ ในแต่ละช่วงวัยคนจะเผชิญกับปัญหาความเครียดที่แตกต่างกัน ดังตารางที่แสดงไว้

ตาราง แสดงเหตุการณ์บางอย่างในชีวิตและค่าการเปลี่ยนแปลงต่อชีวิต
(Life Events and Weighted Values)

เหตุการณ์ในชีวิต	LCU	เหตุการณ์ในชีวิต	LCU
สามีหรือภรรยาเสียชีวิต	๑๐๐	เปลี่ยนหน้าที่การทำงาน	๒๙
หย่าร้าง	๗๓	ถูกแยกจากครอบครัวไปอยู่ที่อื่น	๒๙
แยกกันอยู่กับสามีหรือภรรยา	๖๕	มีปัญหาเกี่ยวกับเขยหรือสะใภ้	๒๙
การตายของคนในครอบครัว	๖๓	ได้รับการยกย่องในความสำเร็จ	๒๘
เข้าพิธีแต่งงาน	๕๐	ภรรยาเริ่มทำงานหรือออกจากงาน	๒๖
ถูกให้ออกจากงาน	๔๗	เริ่มเข้าเรียนหรือสำเร็จการศึกษา	๒๖
คืนดีกับคู่ที่เคยแยกทางกัน	๔๕	ต้องปรับเปลี่ยนนิสัยบางอย่าง	๒๔
เกษียณอายุการทำงาน	๔๕	มีปัญหาเกี่ยวกับหัวหน้างาน	๒๓
ความเจ็บป่วยของคนในครอบครัว	๔๔	เปลี่ยนชั่วโมงการทำงาน	๒๐
การตั้งครรภ์	๔๐	การย้ายที่อยู่อาศัย	๒๐
มีปัญหาทางเพศสัมพันธ์	๓๙	การย้ายสถานที่เรียน	๒๐
มีสมาชิกเพิ่มในครอบครัว	๓๙	เปลี่ยนแปลงวิธีการพักผ่อน	๑๙
การเปลี่ยนแปลงฐานะทางการเงิน	๓๘	เปลี่ยนกิจกรรมทางสังคม	๑๘
การเสียชีวิตของเพื่อนสนิท	๓๗	เปลี่ยนแปลงเวลาอน	๑๖
การเปลี่ยนงาน	๓๖	จำนวนคนในบ้านเปลี่ยนไป	๑๕

^๔ ลิขิต กาญจนารณ์, สุขภาพจิต.พิมพ์ครั้งที่ ๔, โรงพิมพ์มหาวิทยาลัยศิลปากร มหาวิทยาลัยศิลปากร วิทยาเขต พระราชวังสนามจันทร์ จังหวัดนครปฐม, (๒๕๔๙: ๑๔๗)

ทะเลาะกับสามีหรือภรรยา	๓๕	เปลี่ยนนิสัยการกินอาหาร	๑๕
ถูกยึดทรัพย์ที่จำนองไว้	๓๐	การมีวันหยุดหรือเวลาว่าง	๑๓
		การฝ่าฝืนกฎระเบียบบางอย่าง	๑๑

T.H.Holmes and R.H. Rahe. (๑๙๗๖, Aug.) The social readjustment rating scale, Journal of Psychosomatic Research, ๑๑, ๒๑๓.

www.novabizz.com/NovaAce/Emotional/Stress.htm (Online, ๒๘-๒-๒๕๕๗)

กล่าวโดยสรุป ความเครียดของมนุษย์ที่อาศัยอยู่ในเมืองที่มีการจราจรแออัด ฝนตกคราดิต บางคนรู้สึกท้อแท้ หดหู่ ไม่อยากออกจากบ้านไปไหน แต่บางคนรู้สึกตื่นเต้นสนุกสนานในการเดินทางท่ามกลางคนหมู่มาก ในปัจจุบันตัวเร่งเร้าของความเครียดมีมากขึ้น โดยเฉพาะอย่างยิ่งกับมนุษย์ที่อาศัยอยู่ในเมืองใหญ่ ๆ เป็นต้นว่า ค่าครองชีพสูงขึ้น ความปลอดภัยในชีวิตและทรัพย์สิน อากาศเป็นพิษ อาหารที่ไม่ถูกสุขลักษณะ ภาวะความรู้สึกดุดเดี่ยว สังคมอยู่แบบตัวใครตัวมัน อย่างไรก็ตามคนเรามากเชื่อถือว่า ความเครียดคือภัยร้าย ความเครียดคือมะเร็งทางอารมณ์ ความเครียดเป็นต้นเหตุให้ประสิทธิภาพในการทำงานลดน้อยลง แต่อันที่จริงคนเราจำเป็นต้องเปลี่ยนแนวคิดถือวิกฤตเป็นโอกาส ให้เกิดการตระหนักรู้ว่า ความเครียดความขัดแย้งที่เกิดขึ้นในทางการเมือง ทำให้เราเกิดแหล่งการเรียนรู้ประชาธิปไตยเพิ่มขึ้น ความโหดร้ายในสังคม ทำให้คนไทยเกิดความรักเห็นใจกันและกัน ความเครียดสามารถทำให้เกิดแรงกระตุ้นประสิทธิภาพในการทำงานได้ หากศึกษาจากประวัติศาสตร์เราจะพบว่านายทหารในสมัยโบราณที่มีความเชี่ยวชาญและสามารถรบชนะข้าศึกศัตรูได้ก็เพราะ เขามีขันติความอดทนในการที่จะเอาชนะสิ่งนั้น คือความเครียด การกีฬาเป็นสิ่งที่แสดงให้เห็นว่า ความเครียดมีประโยชน์และเพิ่มประสิทธิภาพได้ การวิ่งออกกำลังกาย ให้ออกกำลังกายให้กล้ามเนื้อแข็งแรง และทำให้หัวใจแข็งแรงขึ้นจนเพียงพอแก่การรับมือกับปัญหาทางกายภาพ และความเครียดที่เกิดแก่หัวใจเราเอง เราอาจจะพูดกันเรื่องลดความเครียดในที่ทำงาน แต่ความเครียดเองเช่นกันที่กระตุ้นให้เราอ่านหนังสือ กระตุ้นให้เราทำงานดีขึ้น รวมทั้งบังคับให้ขยันอดอย่างระมัดระวัง ดังนั้นสรุปได้ว่าความเครียดในระดับอ่อนจนถึงปานกลางเป็นสิ่งที่กระตุ้นการทำงานของเรามีประสิทธิภาพประสบความสำเร็จดีขึ้น จึงควรมีท่าทีอยู่กับความเครียดด้วยความเข้าใจและปรับตัวพัฒนาบุคลิกภาพอย่างสมดุล

การปรับตัวในสถานการณ์วิกฤตของชีวิต

ความจริงของชีวิตตามแนวคิดเชิงพุทธจิตวิทยาให้ความสำคัญต่อกลไกทางจิตในการปรับตัวเกี่ยวกับจิตใต้สำนึกหรือในระดับภวังจิต เพราะจิตมนุษย์มีพื้นฐาน กวัดแกว่งควบคุมยาก ซึ่งพระพุทธองค์ได้ตรัสพุทธภาษิตกล่าวถึงลักษณะของจิตไว้ว่า ลักษณะจิตมนุษย์ ดิ้นรน แกว่งไกว ป้องกันยาก ห้ามยาก จิตดิ้นรนเหมือนปลา ถูกโยนขึ้นไปบนบก มีแต่จะดิ้นรนลงน้ำถ้ายัดเดียว จิตควบคุมยาก เปลี่ยนแปลงอย่างฉับพลัน ใฝ่ไปในอารมณ์ที่น่ารัก น่าใคร่ จิตเห็นได้ยาก ละเอียดยาก แสไปอารมณ์ใคร่และจิตท่องเที่ยวไปได้ไกล เทียวไปดวงเดียว ไร้รูปร่าง อาศัยอยู่ในร่างกาย ดังนั้นลักษณะจิตดังกล่าวนี้ พระพุทธองค์จึงได้สอนให้รักษาจิตควบคุมจิตฝึกจิตให้สงบ เมื่อจิตสงบแล้ว ทุกอย่างก็จะสงบไปหมด ผู้มีสติปัญญาพึงรักษาจิต เพราะจิตที่อบรมดีแล้วนำสุขมาให้ ดังนั้น กลไกทางจิตในการปรับตัว เมื่อคนเราเกิดความเครียดก็จำเป็นต้องปรับตัวให้ได้ ทั้งนี้เพื่อรักษาระดับความสมดุลทางจิตใจเอาไว้ ทำให้สภาพของความเป็นตัวของตัวเองดำรงอยู่ต่อไป คนที่ไม่เคยพัฒนาจิตตนเอง จะปรับตัวไม่ได้อาจจะสูญเสียความเป็นตัวของตัวเองไป เช่น รู้สึกตนเป็นคนมีปมด้อย ตนเป็นคนที่ไม่มีความสามารถ รู้สึกด้อย ไม่เห็นคุณค่าในตนเอง การยอมรับตนเองลดลง หากเกิดอาการรุนแรงเป็นเอามากก็จะทำให้ชีวิตสับสนวุ่นวาย ความคิดเกี่ยวกับตนเองเปลี่ยนแปลงไปในทางลบ มีโอกาสเสี่ยงที่จะพัฒนาไปสู่อาการทางจิตประสาทและความผิดปกติของพฤติกรรมที่ไม่พึงประสงค์ด้านอื่นๆ ก็จะตามมา ซึ่ง

สอดคล้องกับงานวิจัยของประยูร สุยะใจ^๕ อังนิน ชิกมันต์ พรอยด์^๖ (Sigmund Freud) ได้ให้ทัศนะเกี่ยวกับกลไกป้องกันตัวที่สำคัญได้แก่

๑. Repression การเก็บกด เกิดจากความปรารถนาถูกขัดขวางและบังคับให้หมดไปจากจิตสำนึก เช่น การที่คนมองโลกในแง่ดีตลอดเวลาเพราะได้เก็บกดความรู้สึกเจ็บปวดไว้ การเก็บกดอาจควบคุมปรับการหาสิ่งทดแทน เช่น เด็กที่เก็บกดความรู้สึกมุ่งร้ายพออาจแสดงความรู้สึกมุ่งร้าย ต่อรูปแบบของอำนาจอื่น ๆ

๒. Projection เกิดจาก Neurotic Anxiety หรือ Moral Anxiety เปลี่ยนมาเป็นความกลัวสิ่งใดสิ่งหนึ่ง ความวิตกกังวลเดิมคือความกลัวการถูกลงโทษจากภายนอก จึงย้ายแก่การที่จะเปลี่ยนมาเป็นความผิดของผู้อื่น เช่น การกล่าวหาว่า “เขาเกลียดฉัน” แทน “ฉันเกลียดเขา” การโยนความผิดให้ผู้อื่นจะสนองเป้าหมาย ๒ ระดับ คือ เป็นการลดความวิตกกังวลเมื่อเปลี่ยนมากลัวสิ่งที่มีอันตรายน้อยกว่าและบุคคลสามารถแสดงแรงผลักดันออกมาโดยปลอมแปลงว่าเป็นการป้องกันตัวจากศัตรู

๓. Reaction Formation เป็นการแทนที่แรงผลักดันที่ก่อให้เกิดความวิตกกังวลโดยการแสดงตรงกันข้าม ความเกลียดจะแสดงออกโดยความรัก แต่ความรู้สึกเดิมยังคงอยู่ พฤติกรรมที่แสดงออกสามารถแยกได้ว่าเป็นความรู้สึกแท้จริง หรือตรงข้ามกับความรู้สึกจริงเพราะพฤติกรรมของความรักที่เกิดจากการปกปิดความเกลียดจะมีลักษณะเกินความจริงมากเกินไป

๔. Fixation and Regression การพัฒนาของบุคลิกภาพตามปกติ จะเป็นไปตามลำดับขั้นจนกระทั่งบรรลุภาวะ แต่ละขั้นก็จะประสบความคับข้องใจ และความวิตกกังวล ซึ่งถ้ามากเกินไป จะทำให้การพัฒนาหยุดชะงักชั่วคราวหรือถาวรบุคคลจะเกิดอาการชะงักขึ้นเรียกว่า fixation

กลไกที่เชื่อมโยงกับ fixation คือ Regression เมื่อบุคคลเผชิญกับประสบการณ์ที่ขมขื่นจะแสดงพฤติกรรมถอยกลับ เช่น ดูนม ร้องไห้ติดตามครุ หรือซุกอยู่ที่มุมห้อง การถอยกลับมักจะถอยไปสู่ขั้นที่พัฒนาการชะงักงั้น คนที่เคยติดแม่ก็จะหวนกลับมาแสดงอีกเมื่อเผชิญความวิตกกังวลมาก ๆ จะเห็นได้ว่าเรื่องการเก็บกดนี้จัดว่าเป็นแนวคิดของทฤษฎีของนักจิตวิเคราะห์เพื่อนำมาพิจารณาลักษณะทางบุคลิกภาพ ซึ่งการเก็บกดที่บุคคลได้รับรู้และตระหนักในเหตุการณ์ที่เป็นความทุกข์แล้ว จะส่งเหตุการณ์ที่เป็นทุกข์นั้น เข้าสู่ภาวะจิตไร้สำนึก หากเมื่อเก็บกดเรื่องเช่นนี้แล้ว บุคคลก็จะไม่รู้เรื่องนั้นอีกต่อไป

การปรับตัวในสถานการณ์วิกฤตของชีวิต จำเป็นอย่างยิ่งต้องมีกระบวนการและกลไกทางจิตในการป้องกันตัวเองที่บุคคลเลือกนำมาใช้อย่างไม่รู้ว่าตัวนี้มีส่วนที่จะเป็นประโยชน์ในการปรับตัวแก่ผู้ใช้ที่จะเอื้อต่อการแก้ไขปัญหาความเครียดที่เกิดขึ้นกับชีวิตประจำวัน ดังนี้

๑. การใช้กลไกทางจิตในการป้องกันตนเองถือเป็นเครื่องมือทดแทนเป้าหมายจริงที่ยังไม่ได้รับการตอบสนองในกรณีที่ไม่มีทางเลือกอื่นที่จะไปถึงเป้าหมายนั้น เป้าหมายที่เลือกแสดงออกโดยใช้กลไกทางจิตในการป้องกันตัวเองนี้เป็นสิ่งที่ทดแทนได้ชั่วคราว เมื่อเลือกใช้แล้วก็จะมีความสบายใจไปชั่วขณะ ลดความเครียดลงได้ชั่วคราวทำให้มีทางเลือกในการแก้ไขปัญหาที่เกิดขึ้นในขณะนั้น

๒. การใช้กลไกทางจิตในการป้องกันตนเอง เป็นหลักกระบวนการหรือวิธีการหนึ่งที่จะลดหรือผ่อนคลายความเครียดลงได้ชั่วคราว มีผลดีทางด้านจิตใจ คือทำให้เกิดความรู้สึกว่าถอยไปตั้งหลักได้ เกิดกำลังใจสามารถที่จะทำการต่อสู้ครั้งใหม่ได้ มิได้ทำให้คนหมดความหวังหรือล้มท้อในทันที โดยเฉพาะเมื่อยามที่คน

^๕ ประยูร สุยะใจ, **ทฤษฎีบุคลิกภาพ**, โรงพิมพ์มหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย เขตพระนคร กรุงเทพมหานคร (๒๕๕๖:๕๙)

^๖ Robert J.Gatchel, Frederick G.Mears., *Personality Theory, Assessment, and Research*. ST. Martin's Press New York ๑๙๗๓: ๓๕-๓๖.

ต้องผจญกับความเครียดหรือปัญหาที่ยิ่งใหญ่จริงๆ ในชีวิต การถอยไปตั้งหลัก ๑ ก้าว มีความหมายมากที่สุด ในกรณีนี้กลไกทางจิตในการป้องกันตัวเองทำได้ดีมากขึ้นที่ผ่อนคลายในเชิงพฤติกรรมต่อการตอบสนอง

๓. การใช้ความวิตกกังวล ความคับข้องใจ ความขัดแย้งใจ และความเครียดล้วนเป็นสภาพอารมณ์ที่ทำให้ศักดิ์ศรีของคนลดลง ทำให้คนต้องพบกับความผิดหวัง ต้องมองตัวเองในทางลบ ทำให้คนรู้สึกสูญเสียความเป็นตัวของตัวเอง เสียหน้า ซึ่งในสภาพความเป็นจริงแห่งธรรมชาติแล้ว มนุษย์ไม่ต้องการตกอยู่ในสภาพเช่นนี้ มนุษย์พยายามอย่างสุดกำลังที่จะต้องรักษาหน้าของตัวเองเอาไว้ กลไกทางจิตในการป้องกันตนเองเป็นวิธีการหนึ่งที่จะทำให้คนสามารถรักษาหน้าของตัวเองไว้ได้และถือเป็นการปรับพฤติกรรมที่ลดความตึงเครียดลงได้

๔. การใช้กลไกทางจิตในการป้องกันตัวเอง ซึ่งเปรียบเสมือนกันชนหรือเกราะกำบังที่ไม่เปิดโอกาสอันตรายจากภายนอกเข้าไปทำร้ายสภาพจิตใจ เป็นกันชนหรือเกราะกำบังเท่านั้นมิใช่เป็นการให้ภูมิคุ้มกันตลอดชีวิต ซึ่งถือเป็นเรื่องน่าใจในการป้องกันสิ่งที่จะมากระทบจากภายนอก

๕. การใช้กลไกทางจิตในการป้องกันตนเองบางชนิดที่บุคคลเลือกนำมาใช้เป็นพฤติกรรมที่สังคมยอมรับเป็นการให้คุณค่า เมื่อคนเลือกใช้แล้วก็เท่ากับว่าได้คุณค่าใหม่เกิดขึ้น นำไปสู่ความภาคภูมิใจก็ได้ ในประเด็นที่มีส่วนตรงกันข้าม พฤติกรรมที่เลือกแสดงออกมาชนิดไม่เป็นที่ยอมรับของสังคม ถ้าเป็นเช่นนี้ก็เท่ากับว่าบุคคลได้สร้างปัญหาใหม่ๆ ให้กับตัวเอง สิ่งนี้จะเป็นอันตรายต่อสภาพจิตใจเป็นอย่างมาก เพราะบุคคลเมื่อไม่คิดจะหาวิธีแก้ไขปัญหามาเผชิญผลและหลักของความเป็นจริง ในทางตรงกันข้ามได้เพิ่มปัญหายุ่งยากขึ้นอีก

สรุปโดยรวม หลักการที่สำคัญที่สุดของการปรับตัวและการบริหารความเครียดไม่ได้อยู่ที่การปฏิบัติตามวิธีการต่างๆ ที่กล่าวมา หากแม้แต่เราสามารถนำความเครียดที่เกิดขึ้นไปประสานกับสภาพแวดล้อมไม่ว่าจะเป็นที่บ้านหรือที่ทำงาน นอกจากนี้เราต้องมีความเข้าใจที่ถูกต้องต่อเรื่องบริหารความเครียดทั้งเรื่องโภชนาการ การออกกำลังกาย การพักผ่อน และความสัมพันธ์กับผู้อื่นด้วย หากเรามีความเข้าใจกับเรื่องต่าง ๆ เหล่านี้ ไม่นานนักเราจะสามารถกำหนดวิธีการแก้ไขความเครียดเฉพาะตัวได้ เมื่อนั้นสุขภาพจิตที่ดีกว่าเก่าและความสุขจะเป็นของเราได้ ซึ่งจะมีการพัฒนาความพร้อมเกี่ยวกับสุขภาพทางด้านกาย สังคม อารมณ์และระดับสติปัญญาอย่างบูรณาการ

ดังนั้นหลักการปรับตัวในสถานการณ์วิกฤตของชีวิต จึงสะท้อนให้เห็นปรากฏการณ์ความทุกข์ ความเครียดที่เกิดขึ้นกับสังคมไทย ทั้งทางด้านการเมือง สังคม เศรษฐกิจและสังคมที่เกิดขึ้นในที่ทำงาน ทุกคนมีโอกาสที่จะประสบกับปัญหาความเครียดในองค์กร แต่เราจะปรับตัวเองอย่างไรที่จะอยู่กับสถานการณ์ที่กดดันเหล่านั้นได้ เพราะปัญหาทุกอย่างมีไว้แก้ไข ไม่ได้มีไว้ให้เป็นทุกข์ ซึ่งสอดคล้องกับหลักพุทธจิตวิทยาให้เราได้พิจารณาวิเคราะห์ประเด็นของความทุกข์ไว้ว่า ความเครียดหรือความทุกข์ คือสิ่งที่ทนอยู่ได้ยากอันเกี่ยวกับกายและจิตใจ (โรคทางกาย โรคทางใจ) ได้แก่ พยาธิทุกข์หรือทุกข์เวทนา เป็นทุกข์ เป็นโรค หรือความเจ็บป่วยทางกาย อย่างที่เรียกว่า โรคกาย(Physical Diseases) ซึ่งถ้าอวัยวะต่างๆ ของร่างกายไม่ทำหน้าที่ตามปกติร่างกายเกิดโทษ เกิดอันตรายก็เป็นทุกข์ และสันตปาทุกข์ ทุกข์คือความรุ่มร้อน หรือทุกข์ร้อน ได้แก่ ความกระวนกระวาย เพราะถูกไฟคือ กิเลส พวกราคะ โทสะ และโมหะเผา ทุกข์เพราะถูกกิเลสถือเป็นโรคทางจิต(Mental Diseases)และปภินททุกข์ ได้แก่ทุกข์เบ็ดเตล็ด หรือทุกข์ที่จรมา ได้แก่ ความเศร้าโศก ความร่ำไรราพัน ความเสียใจ และความคับแค้นใจ ทุกข์ประเภทนี้อาจก่อให้เกิดโรคจิต โรคประสาท โรคเก็บกดหรือโรคซึมเศร้าได้ถือเป็นเรื่องอันตรายอย่างมาก ดังนั้น การที่ชีวิตของเราจะประสบความสำเร็จและให้มีความสุขน้อยที่สุด แต่ให้มีความสุขเพิ่มมากขึ้น จึงพยายามปรับตัวปรับใจตามรักษาจิตของตนเองให้ดี เพราะจิตที่ฝึกดีแล้วจิตที่คุ้มครองดีแล้วและจิตที่ตามรักษาดีแล้วย่อมนำมาสุขมาให้ ซึ่งการข้ามพ้นหรือแก้ไขปัญหาและอุปสรรคทางจิตใจของบุคคลจะเกิดขึ้นได้เมื่อบุคคลนั้นเกิดปัญญา เพราะเมื่อใดที่บุคคลเกิดปัญญาแสดงว่าบุคคลนั้นเกิด

ความเข้าใจถึงความจริงของชีวิต เข้าใจถึงกฎของธรรมชาติจนสามารถยอมรับความเป็นจริงแท้ของชีวิตได้ และสอดคล้องกับหลักพุทธศาสนาสุภาชิตในการเตือนใจเพื่ออบรมจิตไว้ว่า “ผู้มีปัญญา ทำจิตที่ตื่นน กวัดแกว่ง รักษายาก ห้ามายาก ให้ตรงได้ เหมือนช่างศร ดัดลูกศรให้ตรงได้ ฉะนั้น”^๗

บรรณานุกรม

ก. ข้อมูลปฐมภูมิ :

มหาวิทยาลัยเกษตรราชวิทยาลัย. พระไตรปิฎกภาษาบาลี ฉบับมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย ปี ๒๕๐๐.

กรุงเทพมหานคร : โรงพิมพ์มหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย, ๒๕๓๕.

_____ . พระไตรปิฎกภาษาไทย ฉบับมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย. กรุงเทพมหานคร :

โรงพิมพ์มหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย, ๒๕๓๙.

ข. ข้อมูลทุติยภูมิ :

หนังสือภาษาไทย

ดวงมณี จงรักษ์, ผศ.ดร., **ทฤษฎีการให้การปรึกษาและจิตบำบัดเบื้องต้น** กรุงเทพมหานคร ,

สำนักพิมพ์ ส.ส.ท. สมาคมส่งเสริมเทคโนโลยี(ไทย-ญี่ปุ่น) ๒๕๔๙.

ถวิล ธาราโกชน์, ศรัณย์ ดำริสุข. **พฤติกรรมมนุษย์กับพัฒนาตน** พิมพ์ครั้งที่ ๔ บริษัท อักษราพิพัฒน์

จำกัด บางกอกน้อย กรุงเทพมหานคร, ๒๕๔๖.

นพมาศ ธีรเวคิน. **ทฤษฎีบุคลิกภาพและการปรับตัว**. กรุงเทพมหานคร, สำนักพิมพ์

มหาวิทยาลัยรามคำแหง, ๒๕๔๕.

นวลละออ สุภาพล, ดร.รศ. **ทฤษฎีบุคลิกภาพ. ภาควิชาจิตวิทยา คณะมนุษยศาสตร์ มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิ**

โรฒ ประสาทมิตร, กรุงเทพมหานคร, ๒๕๒๗.

ประยูร สุขะใจ, **ทฤษฎีบุคลิกภาพ**. โรงพิมพ์มหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย เขตพระนคร กรุงเทพมหานคร

(๒๕๕๖:๕๙)

สิริวรรณ สาระนาท , รศ. **ทฤษฎีบุคลิกภาพ**, พิมพ์ครั้งที่ ๑๐, กรุงเทพมหานคร :

มหาวิทยาลัยรามคำแหง, ๒๕๔๕.

สถิต วงศ์สุวรรณ, รศ. **การพัฒนาบุคลิกภาพ**, กรุงเทพมหานคร : อักษรพิทยา, ๒๕๔๐.

ศรีเรือน แก้วกังวาล, **ทฤษฎีจิตวิทยาบุคลิกภาพ**, พิมพ์ครั้งที่ ๔, กรุงเทพมหานคร : สำนักพิมพ์หมอชาวบ้าน,

๒๕๓๙.

Hergenhahn B.R., **An Introduction to Theories of Personality**. ๔th ed. Printed in the United States of America. ๑๙๙๔:๔๘๓.

Robert J.Gatchel, Frederick G.Mears., **Personality Theory, Assessment, and Research**. ST. Martin's Press New York ๑๙๗๓: ๓๕-๓๖.

T.H.Holmes and R.H. Rahe. (๑๙๗๖, Aug.) The social readjustment rating scale, *Journal of Psychosomatic Research*, ๑๑, ๒๑๓.

www.novabizz.com/NovaAce/Emotional/Stress.htm (Online, ๒๘-๒- ๒๕๕๗)

^๗ พ.ศ. ๒๕/๑๑/๑๕.