

การปรับตัวในสถานการณ์วิกฤตของชีวิต ADAPTATION IN CRISIS SITUATIONS OF LIFE

ชัยสิทธิ์ ทองบริสุทธิ *
ประยูร สุยะใจ^{1*}

บทคัดย่อ

จิตวิทยาสังคมทำให้การปรับตัวพฤติกรรมการเรียนรู้ในการดำรงชีวิตของมนุษย์มีปฏิสัมพันธ์ในสังคมภายใต้สิ่งแวดล้อมทางสังคมที่มีอิทธิพลต่อความเชื่อค่านิยม อุดมคติ เจตคติ และทัศนคติของสังคม การเปลี่ยนทัศนคติการโน้มน้าวและชักชวน การร่วมมือแข่งขันระหว่างบุคคล ภาวะผู้นำ และการตัดสินใจของกลุ่มอิทธิพลของกลุ่มชนในสังคมที่มีต่อพฤติกรรมของสมาชิกกลุ่ม และพฤติกรรมของบุคคลที่แสดงต่อกันในสังคม โดยพฤติกรรมของบุคคลหนึ่งสามารถส่งผลต่อความคิดความรู้สึก รวมถึงพฤติกรรมของอีกบุคคลหนึ่งได้ เมื่อบุคคลนั้นๆ เกิดการปฏิสัมพันธ์กันทั้งโดยตรงและโดยอ้อม นั่นคือ พฤติกรรมทางสังคมเป็นการศึกษาถึงอิทธิพลของบุคคลและสังคมที่มีผลกระทบต่อพฤติกรรมระหว่างบุคคลในสังคมเดียวกัน พฤติกรรมทางสังคม จึงมีความสำคัญที่ครอบคลุมพฤติกรรมทุกด้านที่มนุษย์แสดงออกต่อสังคมการเรียนรู้ทางสังคมที่มีต่อพฤติกรรมทางสังคม การปฏิสัมพันธ์ของบุคคลนั้นจะมีการรับรู้ถึงพฤติกรรมและความรู้สึกนึกคิดของบุคคลหรือกลุ่มคนในสถานการณ์ต่างๆ เสมอ การรับรู้ดังกล่าวจำเป็นต้องอาศัยการตีความหมาย และผลจากการตีความนี้ก็จะมามีอิทธิพลต่อการแสดงพฤติกรรมตอบสนองบุคคลแต่ละคนในสังคมด้วย

คำสำคัญ: จิตวิทยาสังคม, ปรับพฤติกรรม, การรับรู้

ABSTRACT

Social psychology makes adaptation of perceptual behaviors in human life, social interaction, social environment which is influencing beliefs, values, attitudes, and attitudes of society. Changing attitudes, persuading and persuading Leadership and decision-making among influential people in the society on the behavior of group members and the behavior of the person acting in society. Such a behavior of one person can affect the thoughts, feelings. Including the behavior of another person when the person direct and indirect interaction is a social behavior that studies the influence of individuals and societies on interpersonal behavior in

* คณะครุศาสตร์ สถาบันพระจอมเกล้าเจ้าคุณทหารลาดกระบัง

¹ อาจารย์ภาควิชาจิตวิทยา คณะมนุษยศาสตร์ มหาวิทยาลัยมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย

society. So it is important to cover all aspects of human behavior in society and social perception of social behavior. The interaction of the person is always aware of the behavior and the will of the person or group of people in situations. Such recognition requires interpretation and the result of this interpretation will influence the behavior of each person in the society.

บทนำ

บุคคลที่มีปัญหาทางด้านบุคลิกภาพ เป็นต้นว่ามีปมด้อย มีความคิดวิตกกังวล ก็เพราะเหตุที่บุคคลนั้นมีตนที่ตนมองเห็นไม่สอดคล้องกับตนที่เป็นจริงหรือสถานการณ์ที่เป็นจริง ซึ่งอาจเป็นไปได้ 2 ทางคือ ประเมินตนเองสูงเกินความเป็นจริง หรือประเมินตนเองต่ำกว่าความเป็นจริงก็ได้ ดังนั้น ตัวอย่างที่บุคลิกภาพจะมีปัญหาต้องมองลักษณะ 3 แบบคือ

(1) ตนที่ตนมองเห็น (Self-Concept) แนวคิดเกี่ยวกับตนที่ตนมองเห็น คือภาพของตนที่เห็นเองว่าตนเป็นคนอย่างไร ลักษณะเช่นไร คือใครมีความรู้ความสามารถลักษณะเฉพาะตนอย่างไร เช่น คนสวย คนหล่อ คนเก่ง คนร่ำรวย คนมีชาติตระกูล คนต่ำต้อยวาสนา คนช่างพูด คนขี้อาย คนเก็บตัว คนเจียบ คนสรว้อยเศร้า คนสนุกสนาน คนเข้าสังคมเก่ง โดยทั่วไปคนรับรู้มองเห็นตนเองหลายแง่หลายมุม อาจไม่ตรงกับข้อเท็จจริงหรือภาพที่คนอื่นเห็น เช่นคนที่ชอบเอารัดเอาเปรียบผู้อื่น อาจไม่เคยนึกเลยว่า ตนเองเป็นบุคคลประเภทนั้น หรือคนที่เห็นแก่ตัว อาจไม่มีความรู้สึกสงสารคนอื่น หรือแม้แต่คนที่มองตนเองดีเลิศประเสริฐศรี แต่กลับมองไม่เห็นความดีของคนอื่น เป็นต้น

(2) ตนตามที่เป็นจริง (Real Self) แนวคิดเกี่ยวกับตนตามที่เป็นจริงคือลักษณะตัวตนที่เป็นไปตามข้อเท็จจริง บ่อยครั้งที่ตนมองไม่เห็นข้อเท็จจริงของตน ยิ่งในปัจจุบันยุคของconiโลก ส่วนตัวสูง มีการเสพติดกับวัตถุนิยมเกือบทุกชนิด จนลืมไปว่าชีวิตหน้าที่ตัวตนที่แท้จริงอยู่ตรงไหน เพราะเป็นกรณีที่ทำให้รู้สึกเสียใจ เศร้าใจ ไม่เต็มหน้าเต็มตากับบุคคลอื่น ๆ รู้สึกผิดเป็นบาป ดังนั้น การมองตนตามที่เป็นจริงจะเป็นส่วนที่ทำให้คนได้พัฒนาตนเอง พัฒนาบุคลิกภาพได้อย่างถูกต้องสมบูรณ์ยิ่งขึ้น

(3) ตนตามอุดมคติ (Ideal Self) แนวคิดเกี่ยวกับตนตามอุดมคติคือ ตัวตนที่อยากมีอยากเป็น อยากจะได้ พยายามแสวงหาสิ่งที่จะตอบสนองกับความต้องการให้เพียงพอกับความอยาก แต่ก็ยังไม่เกิดขึ้นในสถานการณ์ปัจจุบัน เช่น นายเอ เป็นข้าราชการรับจ้าง แต่นึกฝันอยากจะเป็นเศรษฐีมีเงินครบถนัดนั้น นางบีถูกสามีทอดทิ้งไม่มีความรับผิดชอบ แต่หวังจะมีครอบครัวที่อบอุ่นอยู่พร้อมหน้ากัน นางสาวดี เป็นคนชอบเก็บตัว แต่นึกอยากเป็นคนเก่งทางสังคม เข้าคนง่าย เข้าคนเก่ง เป็นต้น ซึ่งสิ่งเหล่านี้เป็นเพียงภาพลวงตา จะทำให้คนอยู่กับความฝันมากเกินไป เกิดอาการฝันกลางวัน ฝันลมๆ แล้งๆ อยู่กับอนาคตที่ไม่เที่ยงแท้แน่นอน

จากแนวความคิดที่ว่าถ้าคนที่ตนมองเห็นกับตนตามที่เป็นจริง มีความแตกต่างกันมาก หรือมีข้อขัดแย้งกันมาก บุคคลคนนั้นก็จะมีแนวโน้มที่จะเป็นบุคคลก่อปัญหาให้แก่ตัวเองและผู้อื่น ใน รายที่มีความแตกต่างกันรุนแรง เขาอาจเป็นโรคประสาท และ/หรือโรคจิตได้ Rogers อธิบาย ว่า ประสบการณ์ในการทำจิตบำบัดทำให้เขาสามารถยืนยันได้อย่างแน่นอนว่า คนที่มีปัญหาทาง จิตใจและบุคลิกภาพ คือคนที่มีข้อขัดแย้งระหว่างตนที่เป็นจริงกับตนที่ตนมองเห็นอย่าง รุนแรง ความสลับซับซ้อนของความขัดแย้งนี้ จะให้กลไกทางจิตมีความสลับซับซ้อน มีปมและ เงื่อนไข ซึ่งทำให้เขามีปัญหาทางอารมณ์ จิตใจและบุคลิกภาพ อาจจะถึงขั้นรุนแรงปรับสภาพเข้า กับสังคมไม่ได้

ในมุมมองแนวคิดของ Rogers เชื่อว่าเป้าหมายหลักในการทำจิตบำบัดตามแนวของเขา คือ การคลี่คลายความซับซ้อนในกลไกทางจิตให้แก่ผู้ป่วย จนทำให้เห็นส่วนของตนที่เป็นตัวจริง แท้ และส่วนของตนที่ตนมองเห็น และการปรับตัวตนทั้ง 2 แบบนี้ให้สามารถผสมผสานกลมกลืน กันได้ (Congruence) Rogers อธิบายว่า ผู้ที่มาขอรับการบำบัดทางจิตจากเขา เกือบร้อยละ ร้อยเป็นผู้ที่ตัวตนทั้งสองแบบแตกต่างกันมาก (Incongruence) จำเป็นต้องพยายามเข้าใจ บุคลิกภาพทั้งสองส่วนนั้นอย่างดี เพื่อประสิทธิภาพในการบำบัด ซึ่งกระบวนการศึกษาบุคลิกภาพ ในเรื่องตัวตนของตนนั้น นับว่าเป็นผลดีของการปรับตัวตามที่ตนมองเห็นให้ตรงกันกับตนตามที่เป็น จริง และตนตามอุดมคติ ทั้งในการดำเนินชีวิตประจำวันและทั้งสองในการทำจิตบำบัด ได้แก่ ความ มั่นคงของอารมณ์และบุคลิกภาพ การมีมนุษยสัมพันธ์ที่ดี มีสมรรถภาพสูงในการประกอบภารกิจ ตามหน้าที่ ไม่เคยมีความวิตกกังวล ไม่ค่อยใช้กลไกป้องกันตัวเอง บุคคลเหล่านี้มีการพัฒนา บุคลิกภาพของเขาไปสู่ความวิวัฒนะเสมอ แต่ในทางตรงกันข้ามเมื่อบุคคลไม่สามารถปรับตัว ปรับ อารมณ์และสภาพจิตใจกับปัญหาที่เกิดขึ้นในปัจจุบัน คือ ปัญหาความเครียด คนสมัยนี้มีความเครียดมากและดูเหมือนว่าความเครียดจะกลายเป็นส่วนหนึ่งของชีวิตประจำวันไปแล้ว

นักจิตวิทยาหลายท่านยอมรับว่า ความเครียดถือเป็นปัญหาทางสุขภาพจิตที่สำคัญที่สุดในโลก เพราะว่าความเครียดจากความวิตกกังวลจะทำให้ไม่มีความสุข ความไม่สบายใจ ทำให้เกิด โรคต่าง ๆ ทางร่างกายตามมา เช่น ปัญหานอนไม่หลับ แผลในกระเพาะอาหาร โรคเบาหวาน กำเริบ หลอดเลือดหัวใจอุดตัน โรคเริ่มที่อวัยวะเพศกำเริบ โรคหอบ และโรคเมะเร็ง ความเครียด ทำให้เกิดความสูญเสียทางเศรษฐกิจอย่างใหญ่หลวง จากการขาดงาน ทำงานไม่มีประสิทธิภาพ และผลของการทำงานลดน้อยลง ต้องเพิ่มค่าใช้จ่ายในการรักษาพยาบาล และเป็นเหตุชักจูงให้ บุคคลปรับตัวในทางที่ผิด บางคนหาทางระบายความเครียดด้วยการดื่มเหล้าและสูบบุหรี่ ดิทยาเสพติดให้โทษ หลายคนหมกมุ่นอยู่กับการพนัน มีชีวิตเสี่ยงกับโชคกลาง มีบางคนที่ต้องตัดสินใจคิดสั้น ทำอัตวินิบาตกรรมฆ่าตัวตาย จึงทำให้มองเห็นผลกระทบจากความเครียดต่อสภาพจิตใจและ ร่างกาย การปรับตัวต่อความเครียด และการแสวงหาแนวทางเพื่อส่งเสริมการปรับตัวที่ดี จะช่วย สร้างสรรค์ส่งเสริมให้คนสามารถแก้ปัญหาความเครียดนั้น ๆ ได้

ความหมายและบ่อเกิดของความเครียด

ความเครียดเป็นสถานการณ์ที่คับแค้นที่มีผลทำให้เกิดความกดดันทางอารมณ์ ความเครียดจะเกิดเกี่ยวกับความวิตกกังวลบางครั้งความเครียดอาจเกิดขึ้นกับร่างกาย เมื่อมีการใช้พลังงานมาก และมีการเปลี่ยนแปลงต่อขบวนการทางสรีรวิทยาของร่างกาย โดยเฉพาะสภาวะการณ์ที่มีความเสี่ยงมีลักษณะถูกคุกคามสิทธิมนุษยชนขั้นพื้นฐาน ทำให้เกิดความรู้สึกลำบากใจ จำเป็นต้องหาทางออกหรือข้อแก้ไข ซึ่งบ่อเกิดของความเครียดมีหลายสาเหตุ เช่น

1. ความเครียดที่เกิดจากสาเหตุทางร่างกาย เช่น การเจ็บป่วย การมีโรคประจำตัว รวมทั้งการพิการหรือการสูญเสียอวัยวะที่เป็นสิ่งจำเป็นในการดำเนินชีวิต มีผลกระทบต่อชีวิตครอบครัวและอาชีพทำให้ต้องพึ่งพาอาศัยคนอื่น นอกจากนั้นความเครียดอาจเกิดจากความต้องการทางร่างกายตามธรรมชาติและเกิดจากสภาพแวดล้อมการทำงานในชุมชนที่ต้องเสี่ยงกับการบาดเจ็บและการสูญเสียชีวิตและทรัพย์สิน

2. ความเครียดที่เกิดจากความต้องการทางจิตใจ ประกอบด้วยความคับข้องใจและความขัดแย้งในใจ เพราะความคับข้องใจจัดว่าเป็นความเครียดที่เกิดจากส่วนจิตใต้สำนึกของสภาพจิตใจ และมีผลกระทบต่อสุขภาพจิตของคนที่มากที่สุด จะเห็นได้ว่า คนที่มีความคับข้องใจ ที่เกิดขึ้นในสังคมปัจจุบัน อยากจะปฏิรูปสังคม อยากจะให้ตนมีอำนาจวาสนา อยากจะให้พรรคพวกของตนได้รับการยอมรับ เมื่อคนเรามีความต้องการแล้วความต้องการนั้นไม่ได้รับการตอบสนอง ทำให้คนผิดหวังเกิดความล้มเหลวจากการกระทำ จึงมีความรู้สึกเสียหน้าทำให้เกิดความเครียดเพราะเสียเกียรติเสียศักดิ์ศรี

3. ความเครียดที่เกิดจากสังคมและสภาพแวดล้อม ในภาวะความเครียดที่ทำให้เกิดความกดดันได้ง่าย เช่น การก่อเหตุจลาจลทางการเมือง ความร้อน ความหนาว เสียงดังที่เกิดจากโรงงานอุตสาหกรรม ความเหม็น หรือการอยู่ในที่คับแคบ ความเจ็บ ความมืดและภัยคุกคาม ภัยพิบัติ น้ำท่วม ไฟไหม้ ล้วนมีผลกระทบต่อวิถีชีวิตความเป็นอยู่ต่อทุกคน หากจำเป็นต้องมีชีวิตอยู่ในสิ่งแวดล้อมทางกายภาพเหล่านี้ ซึ่งจะทำให้เกิดความเครียดเพิ่มมากขึ้น ส่วนสิ่งแวดล้อมของสังคมชุมชน มีการตั้งถิ่นฐานอยู่ในชุมชนแออัด มีอาชญากรรมมาก คนในชุมชนติดยาและสารเสพติดให้โทษ หากบุคคลต้องตกอยู่ในสภาพเช่นนี้ก็จะมีความปัญหาในการปรับตัวทางด้านจิตใจเป็นอย่างมาก เพราะเป็นสาเหตุเสี่ยงต่อชีวิตและทรัพย์สิน

4. ความเครียดที่เกิดจากการเปลี่ยนแปลงของชีวิต จากผลการวิจัยของโฮล์มกับบราเฮ อ้างในลิขิต กาญจนารมณ์[4]พบว่า ความเครียดต่อเหตุการณ์ในชีวิตที่กลุ่มตัวอย่างจัดลำดับไว้มี 43 รายการ เรียงจากลำดับแรกที่มีความเครียดสูงที่สุด สำหรับกลุ่มตัวอย่างที่เป็นผู้ใหญ่ นั้น การตายของคู่ครองคู่สมรสหรือญาติ ผู้ใกล้ชิดถือว่าเป็นความเครียดรุนแรงที่สุดของชีวิต รองลงมาคือการหย่าร้าง การแยกกันอยู่ การถูกจำคุก การตายของญาติ การเจ็บป่วยจากอุบัติเหตุ ปัญหาชีวิตสมรส การออกจากงาน การมีปัญหาด้านเพศ ทั้งวัยรุ่นก็มีลำดับของความเครียดคล้ายคลึงกับผู้ใหญ่ ดังนั้นจะเห็นได้ว่าการเปลี่ยนแปลงของชีวิตเป็นเหตุการณ์ที่เกิดขึ้นได้ในทุกช่วงของอายุ ในแต่ละช่วงวัยคนจะเผชิญกับปัญหาความเครียดที่แตกต่างกัน ดังตารางที่แสดงไว้

ตาราง แสดงเหตุการณ์บางอย่างในชีวิตและค่าการเปลี่ยนแปลงต่อชีวิต
(Life Events and Weighted Values)

เหตุการณ์ในชีวิต	LCU	เหตุการณ์ในชีวิต	LCU
สามีหรือภรรยาเสียชีวิต	100	เปลี่ยนหน้าที่การงาน	29
หย่าร้าง	73	ลูกแยกจากครอบครัวไปอยู่ที่อื่น	29
แยกกันอยู่กับสามีหรือภรรยา	65	มีปัญหาเกี่ยวกับเขยหรือสะใภ้	29
การตายของคนในครอบครัว	63	ได้รับการยกย่องในความสำเร็จ	28
เข้าพิธีแต่งงาน	50	ภรรยาเริ่มทำงานหรือออกจากงาน	26
ถูกให้ออกจากงาน	47	เริ่มเข้าเรียนหรือสำเร็จการศึกษา	26
คืนดีกับคู่ที่เคยแยกทางกัน	45	ต้องปรับเปลี่ยนนิสัยบางอย่าง	24
เกษียณอายุการทำงาน	45	มีปัญหาเกี่ยวกับหัวหน้างาน	23
ความเจ็บป่วยของคนในครอบครัว	44	เปลี่ยนชั่วโมงการทำงาน	20
การตั้งครรภ์	40	การย้ายที่อยู่อาศัย	20
มีปัญหาทางเพศสัมพันธ์	39	การย้ายสถานที่เรียน	20
มีสมาชิกเพิ่มในครอบครัว	39	เปลี่ยนแปลงวิธีการพักผ่อน	19
การเปลี่ยนแปลงฐานะทางการเงิน	38	เปลี่ยนกิจกรรมทางสังคม	18
การเสียชีวิตของเพื่อนสนิท	37	เปลี่ยนแปลงเวลานอน	16

ตาราง (ต่อ) แสดงเหตุการณ์บางอย่างในชีวิตและค่าการเปลี่ยนแปลงต่อชีวิต

การเปลี่ยนงาน	36	จำนวนคนในบ้านเปลี่ยนไป	15
ทะเลาะกับสามีหรือภรรยา	35	เปลี่ยนนิสัยการกินอาหาร	15
ถูกยึดทรัพย์ที่จำนองไว้	30	การมีวันหยุดหรือเวลาว่าง	13
		การฝ่าฝืนกฎระเบียบบางอย่าง	11

T.H.Holmes and R.H. Rahe. (1976, Aug.) The social readjustment rating scale,
Journal of Psychosomatic Research, 11, 213. From
www.novabizz.com/NovaAce/Emotional/Stress.htm (Online, 28-2- 2557)

กล่าวโดยสรุป ความเครียดของมนุษย์ที่อาศัยอยู่ในเมืองที่มีการจราจรแออัด ฝนตกถาดติด บางคนรู้สึกท้อแท้ หดหู่ ไม่อยากออกจากบ้านไปไหน แต่บางคนรู้สึกตื่นเต้นสนุกสนานในการเดินทางท่ามกลางคนหมู่มาก ในปัจจุบันตัวเร่งเร้าของความเครียดมีมากขึ้น โดยเฉพาะอย่างยิ่งกับมนุษย์ที่อาศัยอยู่ในเมืองใหญ่ ๆ เป็นต้นว่า ค่าครองชีพสูงขึ้น ความปลอดภัยในชีวิตและทรัพย์สิน

อากาศเป็นพิษ อาหารที่ไม่ถูกสุขลักษณะ ภาวะความรู้สึกลดเดียว สังคมอยู่แบบตัวใครตัวมัน อย่างไรก็ตามคนเรามักเชื่อถือว่า ความเครียดคือภัยร้าย ความเครียดคือภาระทางอารมณ์ ความเครียดเป็นต้นเหตุให้ประสิทธิภาพในการทำงานลดน้อยลง แต่อันที่จริง คนเราจำเป็นต้องเปลี่ยนแนวคิดถือวิกฤตเป็นโอกาส ให้เกิดการตระหนักรู้ว่า ความเครียดความขัดแย้งที่เกิดขึ้นในทางการเมือง ทำให้เราเกิดแหล่งการเรียนรู้ประชาธิปไตยเพิ่มขึ้น ความโหดร้ายในสังคม ทำให้คนไทยเกิดความรักเห็นใจกันและกัน ความเครียดสามารถทำให้เกิดแรงกระตุ้นประสิทธิภาพในการทำงานได้ หากศึกษาจากประวัติศาสตร์เราจะพบว่านายทหารในสมัยโบราณที่มีความเชี่ยวชาญและสามารถรบชนะข้าศึกศัตรูได้ก็เพราะ เขามีขันติความอดทนในการที่จะเอาชนะสิ่งนั้น คือ ความเครียด การกีฬาเป็นสิ่งที่แสดงให้เห็นว่า ความเครียดมีประโยชน์และเพิ่มประสิทธิภาพได้ การวิ่งออกกำลังกาย ให้อึดกล้ามเนื้อแข็งแรง และทำให้หัวใจแข็งแรงขึ้นจนเพียงพอแก่การรับมือกับปัญหาทางกายภาพ และความเครียดที่เกิดแก่หัวใจเราเอง เราอาจจะพูดกันเรื่องลดความเครียดในที่ทำงาน แต่ความเครียดเองเช่นกันที่กระตุ้นให้เราอ่านหนังสือ กระตุ้นให้เราทำงานดีขึ้น รวมทั้งบังคับให้ขยันอดอย่างระมัดระวัง ดังนั้นสรุปได้ว่าความเครียดในระดับอ่อนจนถึงปานกลางเป็นสิ่งที่กระตุ้นการทำงานของเรามีประสิทธิภาพประสบความสำเร็จดีขึ้น จึงควรมีท่าทีอยู่กับความเครียดด้วยความเข้าใจและปรับตัวพัฒนาบุคลิกภาพอย่างสมดุล

การปรับตัวในสถานการณ์วิกฤตของชีวิต

ความจริงของชีวิตตามแนวคิดเชิงพุทธจิตวิทยาให้ความสำคัญต่อกลไกทางจิตในการปรับตัวเกี่ยวกับจิตใต้สำนึกหรือในระดับภวังคจิต เพราะจิตมนุษย์มีดินรน กวัดแกว่งควบคุมยาก ซึ่งพระพุทธองค์ได้ตรัสพุทธภาษิตกล่าวถึงลักษณะของจิตไว้ว่า ลักษณะจิตมนุษย์ ดินรน แกว่งไกว ป้องกันยาก ห้ามยาก จิตดินรนเหมือนปลา ถูกโยนขึ้นไปบนบก มีแต่จะดินรนลงน้ำถ้ายึดเดียว จิตควบคุมยาก เปลี่ยนแปลงอย่างฉับพลัน ใฝ่ไปในอารมณ์ที่น่ารัก น่าใคร่ จิตเห็นได้ยาก ละเอียดอ่อน แส่ไปในอารมณ์ใคร่และจิตท่องเที่ยวไปได้ไกล เทียวไปดวงเดียว ไร้รูปร่าง อาศัยอยู่ในร่างกาย ดังนั้นลักษณะจิตดังกล่าวนี้ พระพุทธองค์จึงได้สอนให้รักษาจิต ควบคุมจิตฝึกจิตให้สงบ เมื่อจิตสงบแล้ว ทุกอย่างก็จะสงบไปหมด ผู้มีสติปัญญาพึงรักษาจิต เพราะจิตที่อบรมดีแล้วนำสุขมาให้ ดังนั้น กลไกทางจิตในการปรับตัว เมื่อคนเราเกิดความเครียดก็จำเป็นต้องปรับตัวให้ได้ ทั้งนี้เพื่อรักษาระดับความสมดุลทางจิตใจเอาไว้ ทำให้สภาพของความเป็นตัวของตัวเองดำรงอยู่ต่อไป คนที่ไม่เคยพัฒนาจิตตนเอง จะปรับตัวไม่ได้อาจจะสูญเสียความเป็นตัวของตัวเองไป เช่น รู้สึกตนเป็นคนมีปมด้อย ตนเป็นคนที่ไม่มีความสามารถ รู้สึกด้อย ไม่เห็นคุณค่าในตนเอง การยอมรับตนเองลดลง หากเกิดอาการรุนแรงเป็นเอามากก็จะทำให้ชีวิตสับสนวุ่นวาย ความคิดเกี่ยวกับตนเองเปลี่ยนแปลงไปในทางลบ มีโอกาสเสี่ยงที่จะพัฒนาไปสู่อาการทางจิตประสาทและความผิดปกติของพฤติกรรมที่ไม่พึงประสงค์ด้านอื่นๆ ก็จะตามมา ซึ่งสอดคล้องกับงานวิจัยของประยูร สุยะใจ[5] อ่างโน ชิกมันด์ พรอยด์[6](Sigmund Freud) ได้ให้ทัศนะเกี่ยวกับกลไกป้องกันตัวที่สำคัญได้แก่

1. Repression การเก็บกด เกิดจากความปรารถนาถูกขัดขวางและบังคับให้หมดไปจากจิตสำนึก เช่น การที่คนมองโลกในแง่ดีตลอดเวลาเพราะได้เก็บกดความรู้สึกเจ็บปวดไว้ การเก็บกดอาจควบคุมปรับการหาสิ่งทดแทน เช่น เด็กที่เก็บกดความรู้สึกมั่งร้ายพออาจแสดงความมั่งร้าย ต่อรูปแบบของอำนาจอื่น ๆ

2. Projection เกิดจาก Neurotic Anxiety หรือ Moral Anxiety เปลี่ยนมาเป็นการกลัวสิ่งใดสิ่งหนึ่ง ความวิตกกังวลเดิมคือความกลัวการถูกลงโทษจากภายนอก จึงง่ายแก่การที่จะเปลี่ยนมาเป็นการกลัวคนอื่น เช่น การกล่าวว่า “เขาเกลียดฉัน” แทน “ฉันเกลียดเขา” การโยนความผิดให้ผู้อื่นจะสนองเป้าหมาย 2 ระดับ คือ เป็นการลดความวิตกกังวลเมื่อเปลี่ยนมากลัวสิ่งที่มีอันตรายน้อยกว่าและบุคคลสามารถแสดงแรงผลักดันออกมาโดยปลอมแปลงว่าเป็นการป้องกันตัวจากศัตรู

3. Reaction Formation เป็นการแทนที่แรงผลักดันที่ก่อให้เกิดความวิตกกังวลโดยการแสดงตรงกันข้าม ความเกลียดจะแสดงออกโดยความรัก แต่ความรู้สึกเดิมยังคงอยู่ พฤติกรรมที่แสดงออกสามารถแยกได้ว่าเป็นความรู้สึกแท้จริง หรือตรงข้ามกับความรู้สึกจริงเพราะพฤติกรรมของความรักที่เกิดจากการปกปิดความเกลียดจะมีลักษณะเกินความจริงมากเกินไป

4. Fixation and Regression การพัฒนาของบุคลิกภาพตามปกติ จะขึ้นไปตามลำดับขั้นจนกระทั่งบรรลุภาวะ แต่ละขั้นก็จะประสบความคับข้องใจ และความวิตกกังวล ซึ่งถ้ามากเกินไป จะทำให้การพัฒนาหยุดชะงักชั่วคราวหรือถาวรบุคคลจะเกิดอาการชะงักขึ้นเรียกว่า fixation

กลไกที่เชื่อมโยงกับ fixation คือ Regression เมื่อบุคคลเผชิญกับประสบการณ์ที่ซับซ้อนจะแสดงพฤติกรรมถอยกลับ เช่น คุณนี้ ร้องให้ติดตามคุณ หรือซุกอยู่ที่มุมห้อง การถอยกลับมักจะถอยไปสู่ขั้นที่พัฒนาการชะงักงัน คนที่เคยติดแม่ก็จะหวนกลับมาแสดงอีกเมื่อเผชิญความวิตกกังวลมาก ๆ จะเห็นได้ว่าเรื่องการเก็บกดนี้จัดว่าเป็นแนวคิดของทฤษฎีของนักจิตวิเคราะห์เพื่อนำมาพิจารณาลักษณะทางบุคลิกภาพ ซึ่งการเก็บกดที่บุคคลได้รับรู้และตระหนักในเหตุการณ์ที่เป็นความทุกข์แล้ว จะส่งเหตุการณ์ที่เป็นทุกข์นั้น เข้าสู่ภาวะจิตไร้สำนึก หากเมื่อเก็บกดเรื่องเช่นนี้แล้ว บุคคลก็จะไม่รู้เรื่องนั้นอีกต่อไป

การปรับตัวในสถานการณ์วิกฤตของชีวิต จำเป็นอย่างยิ่งต้องมีกระบวนการและกลไกทางจิตในการป้องกันตัวเองที่บุคคลเลือกนำมาใช้อย่างไม่รู้ตัวนี้มีส่วนที่จะเป็นประโยชน์ในการปรับตัวแก่ผู้ใช้ที่จะเฝ้าต่อการแก้ไขปัญหาคความเครียดที่เกิดขึ้นกับชีวิตประจำวัน ดังนี้

1. การใช้กลไกทางจิตในการป้องกันตนเองถือเป็นเครื่องมือทดแทนเป้าหมายจริงที่ยังไม่ได้รับการตอบสนองในกรณีที่ไม่มีความเลือกอื่นที่จะไปให้ถึงเป้าหมายนั้น เป้าหมายที่เลือกแสดงออกโดยใช้กลไกทางจิตในการป้องกันตัวเองนี้เป็นสิ่งที่ทดแทนได้ชั่วคราว เมื่อเลือกใช้แล้วก็จะมีความสบายใจไปชั่วขณะ ลดความเครียดลงได้ชั่วคราวทำให้มีทางเลือกในการแก้ไขปัญหาที่เกิดขึ้นขณะนั้น

2. การใช้กลไกทางจิตในการป้องกันตนเอง เป็นหลักกระบวนการหรือวิธีการหนึ่งที่จะลดหรือผ่อนคลายความเครียดลงได้ชั่วคราว มีผลดีทางด้านจิตใจ คือทำให้เกิดความรู้สึกว่าถอยไปตั้งหลักได้ เกิดกำลังใจ สามารถที่จะทำการต่อสู้ครั้งใหม่ได้ มิได้ทำให้คนหมดความหวังหรือล้มทั้งยืนในทันที โดยเฉพาะเมื่อยามที่คนต้องเผชิญกับความเครียดหรือปัญหาที่ยิ่งใหญ่จริงๆ ในชีวิต การถอยไปตั้งหลัก 1 ก้าว มีความหมายมากที่สุด ในกรณีนี้กลไกทางจิตในการป้องกันตัวเองทำได้ดีมากที่ผ่อนคลายในเชิงพฤติกรรมต่อการตอบสนอง

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

4. การใช้กลไกทางจิตในการป้องกันตัวเอง ซึ่งเปรียบเสมือนกันชนหรือเกราะกำบังที่ไม่เปิดโอกาสอันตรายจากภายนอกเข้าไปทำร้ายสภาพจิตใจ เป็นกันชนหรือเกราะกำบังเท่านั้นมิใช่เป็นการให้ภูมิคุ้มกันตลอดชีวิต ซึ่งถือเป็นเงื่อนไขในการป้องกันสิ่งที่จะมากระทบจากภายนอก

5. การใช้กลไกทางจิตในการป้องกันตนเองบางชนิดที่บุคคลเลือกนำมาใช้เป็นพฤติกรรมที่สังคมยอมรับ เป็นการให้คุณค่า เมื่อคนเลือกใช้แล้วก็เท่ากับว่าได้คุณค่าใหม่เกิดขึ้น นำไปสู่ความภาคภูมิใจก็ได้ ในประเด็นที่มีส่วนตรงกันข้าม พฤติกรรมที่เลือกแสดงออกมาชนิดไม่เป็นที่ยอมรับของสังคม ถ้าเป็นเช่นนี้ก็เท่ากับว่าบุคคลได้สร้างปัญหาใหม่ๆ ให้กับตัวเอง สิ่งนี้จะเป็นอันตรายต่อสภาพจิตใจเป็นอย่างมาก เพราะบุคคลเมื่อไม่คิดจะหาวิธีแก้ไขปัญหามาตามเชิงเหตุผลและหลักของความเป็นจริง ในทางตรงกันข้ามได้เพิ่มปัญหายิ่งยากขึ้นอีก

สรุปโดยรวม หลักการที่สำคัญที่สุดของการปรับตัวและการบริหารความเครียดไม่ได้อยู่ที่การปฏิบัติตามวิธีการต่างๆ ที่กล่าวมา หากแม้แต่เราสามารถนำความเครียดที่เกิดขึ้นไปประสานกับสภาพแวดล้อม ไม่ว่าจะเป็นที่บ้านหรือที่ทำงาน นอกจากนี้เราต้องมีความเข้าใจที่ถูกต้องต่อเรื่องบริหารความเครียดทั้งเรื่องโภชนาการ การออกกำลังกาย การพักผ่อน และความสัมพันธ์กับผู้อื่นด้วย หากเรามีความเข้าใจกับเรื่องต่าง ๆ เหล่านี้ ไม่นานนักเราจะสามารถกำหนดวิธีการแก้ไขความเครียดเฉพาะตัวได้ เมื่อนั้นสุขภาพจิตที่ดีกว่าเก่าและความสุขจะเป็นของเราได้ ซึ่งจะมีการพัฒนาความพร้อมเกี่ยวกับสุขภาวะด้านกาย สังคม อารมณ์และระดับสติปัญญาอย่างบูรณาการ

ดังนั้นหลักการปรับตัวในสถานการณ์วิกฤตของชีวิต จึงสะท้อนให้เห็นปรากฏการณ์ความทุกข์ ความเครียดที่เกิดขึ้นกับสังคมไทย ทั้งทางด้านการเมือง สังคม เศรษฐกิจและสังคมที่เกิดขึ้นในที่ทำงาน ทุกคนมีโอกาที่จะประสบกับปัญหาความเครียดในองค์กร แต่เราจะปรับตัวเองอย่างไรที่จะอยู่กับสถานการณ์ที่กดดันเหล่านั้นได้ เพราะปัญหาทุกอย่างมีไว้ให้แก้ไข ไม่ได้มีไว้ให้เป็นทุกข์ ซึ่งสอดคล้องกับหลักพุทธจิตวิทยาให้เราได้พิจารณาพิจารณาประเด็นของความทุกข์ไว้ว่า ความเครียดหรือความทุกข์ คือสิ่งที่ทนอยู่ได้ยากอันเกี่ยวกับกายและจิตใจ (โรคทางกาย โรคทางใจ) ได้แก่ พยาธิ

ทุกข์หรือทุกข์เวทนา เป็นทุกข์ เป็นโรค หรือความเจ็บป่วยทางกาย อย่างที่เรียกว่า โรคกาย (Physical Diseases) ซึ่งถ้าอวัยวะต่างๆ ของร่างกายไม่ทำหน้าที่ตามปกติร่างกายเกิดโทษ เกิดอันตรายก็เป็นทุกข์ และสันตปาทุกข์ ทุกข์คือความรุ่มร้อน หรือทุกข์ร้อน ได้แก่ ความกระวนกระวาย เพราะถูกไฟคือ กิเลส พวกราคะ โทสะ และโมหะเผา ทุกข์เพราะถูกกิเลสถือเป็นโรคทางจิต(Mental Diseases) และปภินณทุกข์ ได้แก่ทุกข์เบ็ดเตล็ด หรือทุกข์ที่จรมา ได้แก่ ความเศร้าโศก ความร่ำไรรำพัน ความเสียใจ และความคับแค้นใจ ทุกข์ประเภทนี้อาจก่อให้เกิดโรคจิต โรคประสาท โรคเก็บกดหรือโรคซึมเศร้าได้ถือเป็นอันตรายอย่างมาก ดังนั้น การที่ชีวิตของเราจะประสบความสำเร็จและมีความสุขทุกข์น้อยที่สุด แต่ให้มีความสุขเพิ่มมากขึ้น จงพยายามปรับตัวปรับใจตามรักษาจิตของตนเองให้ดี เพราะจิตที่ฝึกดีแล้ว จิตที่คุ้มครองดีแล้วและจิตที่ตามรักษาดีแล้ว ย่อมนำสุขมาให้ ซึ่งการข้ามพ้นหรือแก้ไขปัญหาและอุปสรรคทางจิตใจของบุคคลจะเกิดขึ้นได้เมื่อบุคคลนั้นเกิดปัญญา เพราะเมื่อใดที่บุคคลเกิดปัญญาแสดงว่าบุคคลนั้นเกิดความเข้าใจถึงความจริงของชีวิต เข้าใจถึงกฎของธรรมชาติจนสามารถยอมรับความเป็นจริงแท้ของชีวิตได้ และสอดคล้องกับหลักพุทธศาสนสุภาษิตในการเตือนใจเพื่ออบรมจิต ไว้ว่า “ผู้มีปัญญา ทำจิตที่ดิ้นรน กวัดแกว่ง รักษา ยาก ห้ามยาก ให้ตรงได้ เหมือนช่างศร ดัดลูกศรให้ตรงได้ ฉะนั้น”[7]

บรรณานุกรม

- มหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย. 2535. **พระไตรปิฎกภาษาบาลี** ฉบับมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย. กรุงเทพมหานคร : โรงพิมพ์มหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย.
- _____. 2539. **พระไตรปิฎกภาษาไทย** ฉบับมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย. กรุงเทพมหานคร : โรงพิมพ์มหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย.
- ดวงมณี จงรักษ์, ผศ.ดร.,2549. **ทฤษฎีการให้การปรึกษาและจิตบำบัดเบื้องต้น**.กรุงเทพมหานคร : สำนักพิมพ์ ส.ส.ท. สมาคมส่งเสริมเทคโนโลยี(ไทย-ญี่ปุ่น7).
- ถวิล ธาราโกชน์, ศรัณย์ ดำริสุข. 2546. **พฤติกรรมมนุษย์กับพัฒนาตน**. พิมพ์ครั้งที่ 4 กรุงเทพมหานคร :อักษราพิพัฒน์
- นพมาศ อีระเวคิน. 2545. **ทฤษฎีบุคลิกภาพและการปรับตัว**. กรุงเทพมหานคร, สำนักพิมพ์ มหาวิทยาลัยรามคำแหง.
- นวลละอ อสุภาพผล,ดร.รศ.. 2527. **ทฤษฎีบุคลิกภาพ**.ภาควิชาจิตวิทยา คณะมนุษยศาสตร์ มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ
- ประยูร สุธะใจ. 2556. **ทฤษฎีบุคลิกภาพ**. กรุงเทพมหานคร:โรงพิมพ์มหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย
- สิริวรรณ สารธนา ,รศ.. 2545. **ทฤษฎีบุคลิกภาพ**, พิมพ์ครั้งที่ 10, กรุงเทพมหานคร : มหาวิทยาลัยรามคำแหง
- สถิต วงศ์สุวรรณ,รศ. 2540. **การพัฒนาบุคลิกภาพ**, กรุงเทพมหานคร : อักษรพิทยา

ศรีเรือน แก้วกังวาน. 2539. **ทฤษฎีจิตวิทยาบุคลิกภาพ**, พิมพ์ครั้งที่ 4, กรุงเทพมหานคร : สำนักพิมพ์หมอชาวบ้าน

Hergenhahn B.R.,. 1994. **An Introduction to Theories of Personality**. 4th ed. Printed in the United States of America. 483.

Robert J.Gatchel, Frederick G.Mears. 1973. **Personality Theory, Assessment, and Research**. ST. Martin's Press New York. 35-36.

T.H.Holmes and R.H. Rahe. 1976. The social readjustment rating scale. Journal of Psychosomatic Research. , Aug. 11. 213.

www.novabizz.com/NovaAce/Emotional/Stress.htm. Online, 28-2- 2557.