

ความสัมพันธ์ของความเข้มแข็งในการมองโลก

Relationship to Sense of Coherence

ชยพล มั่นจิต

chayapon Munjit

มหาวิทยาลัยมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย

Mahachulalongkornrajavidyalaya University, Thailand

Email : laemthong_air50@hotmail.com

Retrieved September 7, 2020; Revised December 28, 2020; Accepted December 28, 2020

บทคัดย่อ

ความเข้มแข็งในการมองโลกพัฒนาขึ้นจากประสบการณ์ชีวิตในบริบทของสังคมและวัฒนธรรมของแต่ละคน โดยเริ่มพัฒนาตั้งแต่วัยเด็ก เพิ่มและชัดเจนขึ้นในวัยรุ่น จนกระทั่งค่อนข้าง คงที่ในวัยผู้ใหญ่ตอนต้นช่วงอายุประมาณ 30 ปี หลังจากนั้นจะมีการเปลี่ยนแปลงได้บ้างตลอดชีวิต บทบาทสำคัญของความเข้มแข็งในการมองโลกนั้น ช่วยให้บุคคลสามารถเผชิญกับปัญหาหรือภาวะเครียดที่เกิดขึ้นในชีวิต มองเหตุการณ์หรือสถานการณ์ที่เกิดขึ้นในชีวิตด้วยความเข้าใจ มีเหตุผล มีความหมาย สามารถทำนายและคาดการณ์เหตุการณ์ที่จะเกิดขึ้นได้ หรือสามารถจัดการกับเหตุการณ์ที่ทำให้เกิดความเครียดที่เกิดขึ้นได้อย่างเหมาะสม และมีประสิทธิภาพ

คำสำคัญ : ความสัมพันธ์, ความเข้มแข็งในการมองโลก

Abstract

A sense of coherence is developed from life experiences in the context of society and culture of each person since their childhood. This becomes greater and clearer during adolescence until it has been rather constant in early adulthood, around the age of 30. After that, there will be some changes throughout their lives. The important role of a Sense of coherence helps people face problems or deal with stress in their lives. They will look at events or situations occurring in their lives with understanding, reason, and meaning. They can predict and anticipate that an event will happen. In other words, they can deal with the events that cause stress appropriately and efficiently.

Keywords : Relationship, Sense of coherence.



บทนำ

ในภาวะปัญหาที่รุ่มล่อม "ความเข้มแข็งในการมองโลก"ของท่าน จะเป็นตัวทำนายว่า ท่านจะสามารถจัดการกับปัญหาได้ดีเพียงใด ผู้ที่มีความเข้มแข็งในการมองโลกมากกว่า จะสามารถจัดการกับปัญหาได้ดีกว่า ผู้ที่มีความเข้มแข็งในการมองโลกน้อยกว่า ความเข้มแข็งในการมองโลก (Sense of Coherence) เป็นแนวคิดของ แอรอน แอนโทนอฟสกี (Aaron Antonovsky) ซึ่งเป็นนักสังคมวิทยา (Sociologist) ชาวอเมริกันอิสราเอลที่สนใจศึกษาเกี่ยวกับความสัมพันธ์ระหว่างความเครียด สุขภาพ และสุขภาวะ "ความเข้มแข็งในการมองโลก" หมายถึง ความสามารถของบุคคลในการเผชิญปัญหาที่เกิดขึ้นได้อย่างเหมาะสม ซึ่งจะส่งผลให้บุคคลสามารถแก้ปัญหาได้อย่างมีประสิทธิภาพ

ความเข้มแข็งในการมองโลกและปัจจัยที่เกี่ยวข้อง

ความเข้มแข็งในการมองโลก เป็นมโนทัศน์หลักที่สำคัญของทฤษฎีความผาสุกในชีวิต (The salutogenic model) ของแอรอน แอนโทนอฟสกี (Aaron Antonovsky) นักสังคมวิทยาการแพทย์ชาวอิสราเอล ได้ศึกษาและวิจัยเกี่ยวกับความสัมพันธ์ระหว่างความเครียดของบุคคล การเผชิญปัญหา และภาวะสุขภาพของบุคคล ทฤษฎีความผาสุกในชีวิตเป็นทฤษฎีที่มุ่งอธิบายเกี่ยวกับปัจจัยที่มีความสัมพันธ์กับการดำรงภาวะสุขภาพและความผาสุกในชีวิตบุคคล มากกว่าการอธิบายปัจจัยหรือสาเหตุของโรค ทฤษฎีความผาสุกในชีวิตมองภาวะสุขภาพของบุคคลเป็นวงจรต่อเนื่อง (Health continuum) โดยระดับความผาสุกสูงสุด จะอยู่ด้านริมสุดของวงจร เรียกด้านภาวะสุขภาพดี (Salutary end หรือ Health-ease) และความเจ็บป่วยจะอยู่ริมสุดด้านตรงกันข้ามกับความผาสุก เรียกด้านการเกิดโรคหรือความเจ็บป่วย (Health breakdown หรือ Disease) ภาวะสุขภาพของบุคคลจะอยู่ระดับใดนั้น ขึ้นอยู่กับความเครียด แรงกดดัน ที่ได้รับจากสิ่งแวดล้อมและความสามารถในการต้านทานความเครียดของแต่ละคน ด้วยเหตุที่ความเครียด หรือสถานการณ์เครียดที่คุกคามชีวิตของบุคคลที่มีอยู่ทั่วไปในสภาวะแวดล้อมของมนุษย์ และเป็นสิ่งที่มนุษย์ต้องเผชิญอยู่ตลอดเวลาหลีกเลี่ยงไม่ได้ จึงมีการตอบสนองความเครียดเกิดขึ้นโดยธรรมชาติ ในแต่ละคนที่แตกต่างกันออกไป การตอบสนองต่อความเครียดเป็นสิ่งที่สำคัญช่วยป้องกันให้บุคคลนั้นคงไว้ซึ่งภาวะสุขภาพและความผาสุกในระดับสูงสุดของบุคคล ซึ่งอาศัยแหล่งปัจจัยต้านทานความเครียด (Generalized resistance resources) ร่วมกับความเข้มแข็งในการมองโลกที่เป็นคุณลักษณะในตัวบุคคลช่วยส่งเสริมให้เกิดขึ้น แอนโทนอฟสกี ได้ข้อสรุปจากการศึกษาและการตั้งข้อสังเกตในกลุ่มเชลยสงครามที่ถูกกักกัน ซึ่งต้องเผชิญกับเหตุการณ์ที่เป็นความเครียด พบว่ามีเชลยบางคนยังคงมีภาวะสุขภาพที่ดีทั้งทางร่างกายและจิตใจ ในขณะที่เชลยอีกหลายคนเกิดความเจ็บป่วย และมีความเครียด แอนโทนอฟสกีได้สัมภาษณ์เชลยสงครามที่ได้รับบาดเจ็บจำนวน 51 ราย และทำการวิเคราะห์ข้อมูลได้ข้อสรุปว่า เชลยสงครามกลุ่มที่มีภาวะสุขภาพดีนั้นเป็นกลุ่มบุคคลที่มองโลกหรือ เหตุการณ์ที่เกิดขึ้นกับชีวิตของตนในลักษณะ 3 ประการ คือ (จรินทร์ รัตนวานิชกุล, 2554)

- 1) เหตุการณ์ หรือสิ่งเร้าที่เกิดขึ้นจากสิ่งแวดล้อมทั้งภายในและภายนอกนั้น มีระบบ ระเบียบสามารถให้คำอธิบายด้วยเหตุและผลได้ และสามารถคาดการณ์ล่วงหน้าได้
- 2) เมื่อเกิดเหตุการณ์หรือสิ่งเร้าที่เป็นความเครียด บุคคลสามารถหาแหล่งประโยชน์หรือมีแหล่งประโยชน์ที่จะช่วยในการสนองตอบต่อเหตุการณ์ที่เกิดขึ้นได้
- 3) เหตุการณ์หรือสิ่งเร้าที่เกิดขึ้นนั้นเป็นสิ่งที่ท้าทาย มีคุณค่า และคุ้มค่าในการตอบสนองหรือแก้ไขให้สำเร็จลงไป



แอนโทนอฟสกี เรียกคุณลักษณะที่พบจากการศึกษาว่า ความเข้มแข็งในการมองโลก ช่วยสนับสนุนให้บุคคลสามารถเผชิญปัญหา จัดการกับความเครียดที่เกิดขึ้นได้อย่างเหมาะสม สามารถดำรงภาวะสุขภาพ และความผาสุกระดับสูงสุดไว้ได้

ความเข้มแข็งในการมองโลก มีบทบาทสำคัญช่วยให้บุคคล สามารถเผชิญกับปัญหาหรือภาวะเครียดที่เกิดขึ้นในชีวิต มองเหตุการณ์ หรือสถานการณ์ที่เกิดขึ้นในชีวิตด้วยความเข้าใจ มีเหตุ ผล มีความหมาย สามารถทำนายและคาดการณ์เหตุการณ์ที่จะเกิดขึ้นได้ หรือสามารถจัดการกับเหตุการณ์ที่ทำให้เกิดความเครียดที่เกิดขึ้นได้อย่างเหมาะสม ช่วยให้บุคคลมองเหตุการณ์ที่เกิดขึ้น อย่างกว้างๆและรอบด้าน ความรู้สึกเชื่อมั่นว่า สิ่งเร้า (Stimuli) หรือความเครียดนั้นมีความหมาย สามารถที่จะให้คำอธิบาย หรือโดยมีแหล่งประโยชน์เอื้ออำนวยในการแก้ปัญหาที่เกิดขึ้น ทำให้ มองเห็นว่าสิ่งที่เกิดขึ้นมีคุณค่าสำหรับการเข้าไปเกี่ยวข้องหรือจัดการแก้ไข ความเข้มแข็งในการมองโลก มีบทบาทในการกระตุ้นให้มีการนำเอาแหล่งด้านทานความเครียดทั่วไป มาใช้ให้เกิดประโยชน์ในการเผชิญปัญหา ช่วยส่งเสริมการเผชิญความเครียดที่มีประสิทธิภาพ (Effective coping) ช่วยลดและแก้ไขภาวะเครียดให้บุคคลอยู่ในภาวะสุขภาพดี และมีความสุขในชีวิต (Sullivan, 1989)

องค์ประกอบของความเข้มแข็งในการมองโลก

ความเข้มแข็งในการมองโลกของบุคคลมีอยู่ 3 องค์ประกอบ คือ

1. องค์ประกอบด้านความสามารถทำความเข้าใจ (Comprehensibility) เป็นองค์ประกอบ ที่ทำให้บุคคลมีความเข้าใจ รับรู้ว่ามีสิ่งเร้าหรือความเครียดที่มาจากสิ่งแวดล้อมทั้งภายในและภายนอกตนนั้น มีลำดับขั้นตอนชัดเจน ไม่ยุ่งยาก ซับซ้อน หรือเกิดขึ้นแล้วอธิบายไม่ได้ แต่สิ่งเร้าหรือความเครียดที่เกิดขึ้นนั้น สามารถจัดลำดับ เข้าใจ และทำนายได้ แม้ไม่อาจจะให้คำตอบอย่างชัดเจน แต่สามารถทำความเข้าใจและให้ความรู้สึกกับสิ่งนั้นได้

2. องค์ประกอบด้านความสามารถในการจัดการ (Manageability) เป็นองค์ประกอบที่ทำให้บุคคลรับรู้ ว่า ตนมีแหล่งประโยชน์เพียงพอที่จะใช้ควบคุม หรือจัดการกับสิ่งเร้าที่รบกวนชีวิต แหล่งประโยชน์เหล่านั้นอาจมาจากตนเอง หรือบุคคลอื่นที่เป็นกลุ่มคนที่ตนคุ้นเคยและไว้วางใจ เช่น คู่สมรส เพื่อนฝูง ผู้ใกล้ชิด ผู้ร่วมงาน พระเจ้า สิ่งศักดิ์สิทธิ์ที่นับถือ ผู้นำในสังคมของแต่ละคน หรือแพทย์และเจ้าหน้าที่ทางด้านสุขภาพ ทำให้ไม่รู้สึกว่าเหตุการณ์หรือปัญหาที่เกิดขึ้นนั้นเป็นสิ่งที่ น่ากลัว สามารถเผชิญกับเหตุการณ์และปัญหาต่างๆ ที่เกิดขึ้นได้ด้วยความมั่นใจ ไม่รู้สึกหวาดกลัว หรือเศร้าใจกับสิ่งที่เกิดขึ้นอย่างไม่มีที่สิ้นสุด

3. องค์ประกอบด้านความสามารถให้ความหมาย (Meaningfulness) เป็นองค์ประกอบที่ทำให้บุคคลมองเหตุการณ์ที่เกิดขึ้นกับตนว่ามีความหมาย เป็นสิ่งที่ท้าทาย มีคุณค่า และรู้สึกยินดีที่จะเผชิญหรือจัดการแก้ไขโดยไม่รู้สึกว่าเป็นภาระที่ยุ่งยาก บุคคลจะทำการค้นหาความหมายในสิ่งที่เกิดขึ้นและจะทำดีที่สุด เพื่อให้ผ่านพ้นเหตุการณ์นั้นๆ สามารถค้นหาความหมายในสิ่งที่เกิดขึ้น แสดงพฤติกรรมหรือกระทำกิจกรรมที่เอาชนะสิ่งที่เกิดขึ้นด้วยความมั่นใจ (จรินทร์ รัตนวณิชกุล, 2554)



ความสัมพันธ์ขององค์ประกอบ 3 ประการของความเข้มแข็งในการมองโลก

รูปแบบที่ 1 หมายถึง บุคคลที่มีความเข้าใจในตนเองและสิ่งที่เกิดขึ้น มีความเชื่อว่า ตนเองสามารถจัดการกับสิ่งที่เกิดขึ้นได้ รวมทั้งเห็นคุณค่าและความหมายของตนเอง และของ เหตุการณ์ที่เกิดขึ้น ซึ่งจัดเป็นลักษณะของบุคคลที่มีความเข้มแข็งในการมองโลกสูงที่สุด

รูปแบบที่ 2 หมายถึง บุคคลที่ไม่มีความเข้าใจในตนเองและสิ่งที่เกิดขึ้น แต่เชื่อว่าตนเอง สามารถจัดการกับสิ่งที่เกิดขึ้นได้ รวมทั้งเห็นคุณค่าและความหมายของตนเอง และของเหตุการณ์ที่เกิดขึ้น มีแนวโน้มทำให้ความเข้มแข็งในการมองโลกไม่แน่นอน อาจเพิ่มขึ้นหรือลดลงได้ เนื่องจาก เป็นการยากที่บุคคลซึ่งมองเห็นสิ่งที่เกิดขึ้นอย่างสับสน ไม่สามารถอธิบายหรือคาดการณ์ได้ จะมีความคิดหรือรู้สึกวุ่นวายนั้นสามารถจัดการกับสิ่งที่เกิดขึ้นได้ดี

รูปแบบที่ 3 หมายถึง บุคคลที่มีความเข้าใจในตนเองและสิ่งที่เกิดขึ้น แต่ไม่สามารถ จัดการกับสิ่งต่าง ๆ ที่เกิดขึ้นได้ แต่บุคคลยังคงเห็นคุณค่าและความหมายของตนเองและของเหตุการณ์ที่เกิดขึ้น ซึ่งมีแนวโน้มทำให้ความเข้มแข็งในการมองโลกเพิ่มสูงขึ้นได้

รูปแบบที่ 4 หมายถึง บุคคลที่ไม่มีความเข้าใจในตนเองและสิ่งที่เกิดขึ้น และไม่สามารถจัดการกับสิ่งต่าง ๆ ที่เกิดขึ้น แต่บุคคลยังคงเห็นคุณค่าและความหมายของตนเองและของเหตุการณ์ที่เกิดขึ้น ซึ่งมีแนวโน้มทำให้ความเข้มแข็งในการมองโลกเพิ่มสูงขึ้นได้

รูปแบบที่ 5 หมายถึง บุคคลมีความเข้าใจในตนเองและสิ่งที่เกิดขึ้น และเชื่อว่าตนเอง สามารถจัดการกับสิ่งต่าง ๆ ที่เกิดขึ้นได้ แต่ไม่เห็นคุณค่าและการกระทำของตนเอง ไม่เห็นคุณค่าในสิ่งที่เกิดขึ้น ซึ่งมีแนวโน้มทำให้ความเข้มแข็งในการมองโลกลดลงได้

รูปแบบที่ 6 หมายถึง บุคคลมีความเข้าใจในตนเองและสิ่งที่เกิดขึ้น แต่ไม่สามารถจัดการกับสิ่งต่าง ๆ ที่เกิดขึ้นได้ รวมทั้งไม่เห็นคุณค่าและการกระทำของตนเอง ไม่เห็นคุณค่าในสิ่งที่เกิดขึ้น ซึ่งมีแนวโน้มทำให้ความเข้มแข็งในการมองโลกลดลงได้

รูปแบบที่ 7 หมายถึง บุคคลที่ไม่มีความเข้าใจในตนเองและสิ่งที่เกิดขึ้น แต่เชื่อว่าตนเองสามารถจัดการกับสิ่งต่าง ๆ ที่เกิดขึ้นได้ และไม่เห็นคุณค่าและการกระทำของตนเอง ไม่เห็นคุณค่าในสิ่งที่เกิดขึ้น ซึ่งมีแนวโน้มทำให้ความเข้มแข็งในการมองโลกไม่แน่นอนอาจเพิ่มขึ้นหรือลดลงได้

รูปแบบที่ 8 หมายถึง บุคคลที่ไม่มีความเข้าใจในตนเองและสิ่งที่เกิดขึ้น และไม่สามารถจัดการกับสิ่งต่าง ๆ ที่เกิดขึ้น และไม่เห็นคุณค่าและความหมายของตนเองและของเหตุการณ์ที่เกิดขึ้น ซึ่งจัดเป็นลักษณะของผู้ที่มีความเข้มแข็งในการมองโลกต่ำสุด (จรินทร์ รัตนวณิชกุล, 2554: 24)

ความสัมพันธ์ขององค์ประกอบ 3 ประการของความเข้มแข็งในการมองโลกนั้นสามารถ ทำนายความคงทน หรือ แนวโน้มของระดับความเข้มแข็งในการมองโลกจะเห็นได้ว่า ลักษณะและ องค์ประกอบดังกล่าวสามารถปรับเปลี่ยนหรือ ลดลงได้ ถ้าสามารถทราบถึงระดับของแต่ละองค์ประกอบ จะทำให้วางแผนในการช่วยเหลือส่งเสริม หรือเพิ่มระดับความเข้มแข็งในการมองโลกได้ (จันทิมา ภูวประภาชาติ, 2549: 45)

ความเข้มแข็งในการมองโลกพัฒนาขึ้นจากประสบการณ์ชีวิตในบริบทของสังคมและวัฒนธรรมของแต่ละคน โดย เริ่มพัฒนาตั้งแต่วัยเด็ก เพิ่มและชัดเจนขึ้นในวัยรุ่น จนกระทั่งค่อนข้าง คงที่ในวัยผู้ใหญ่ตอนต้น ช่วงอายุประมาณ 30 ปี



หลังจากนั้นจะมีการเปลี่ยนแปลงได้บ้างตลอดชีวิต ประสบการณ์ชีวิตที่ช่วยเสริมสร้างความเข้มแข็งในการมองโลกของบุคคล มีลักษณะ ดังนี้

- 1) เป็นประสบการณ์ชีวิตที่มีความสม่ำเสมอ และมีความสอดคล้องกับความคาดหวังของบุคคล ลักษณะนี้จะช่วยพัฒนาบุคคลให้มีความสามารถในการเข้าใจสิ่งต่าง ๆ ที่เกิดขึ้น
- 2) ประสบการณ์ชีวิตนั้น ๆ บุคคลมีส่วนร่วมในการตัดสินใจกระทำ และกำหนดผลที่เกิดขึ้น ลักษณะนี้จะช่วยพัฒนาบุคคลให้เกิดความรู้สึกว่าสิ่งที่เกิดขึ้นในชีวิตเป็นสิ่งที่มีความหมายมีคุณค่า และคุณค่าที่จะเข้าไปเกี่ยวข้อง
- 3) เป็นประสบการณ์การเผชิญกับสิ่งเร้าหรือเหตุการณ์ในชีวิตที่มีความสมดุลพอดีไม่น้อยเกินไปหรือมากเกินไปจนกว่าที่บุคคลจะจัดการได้ ลักษณะนี้จะช่วยพัฒนาบุคคลให้เกิดการรับรู้ ว่า ตนมีความสามารถ และมีแหล่งประโยชน์เพียงพอที่จะจัดการกับปัญหาต่าง ๆ ที่เกิดขึ้นในชีวิตได้

นอกจากประสบการณ์ชีวิตที่มีลักษณะดังกล่าวข้างต้น จะช่วยพัฒนาความเข้มแข็งในการมองโลกของบุคคลแล้ว การประสบความสำเร็จในการจัดการกับความตึงเครียดที่เกิดขึ้นในชีวิตยังเป็นอีกหนทางหนึ่งที่จะช่วยให้บุคคลมีความเข้มแข็งในการมองโลกสูงขึ้น (รัชนิ นามจันทร์ และคณะ, 2543)

ประโยชน์ของความเข้มแข็งในการมองโลก

ความเข้มแข็งในการมองโลกมีผลต่อการเผชิญหรือรับมือกับสิ่งเร้าและเหตุการณ์ต่าง ๆ ที่เข้ามากระทบ ดังนี้ (จันทิมา ภูวประภาชาติ, 2549)

- 1) บุคคลที่มีความเข้มแข็งในการมองโลกสูง จะประเมินสิ่งเร้าว่ามีใช่เป็นสิ่งที่คุกคามตนเอง แต่เป็นสิ่งที่ทำลายคุณค่าที่จะจัดการแก้ไขมากกว่าบุคคลที่มีความเข้มแข็งในการมองโลกต่ำ และถ้าบุคคลประเมินสิ่งเร้าว่าเป็นสิ่งที่คุกคามต่อตนเองก็จะมีการประเมินในลักษณะที่เป็นจริงหรือประเมินสิ่งเร้าว่าน่าจะส่งผลในทางที่ดีต่อตนเอง เนื่องจากบุคคลมีความเชื่อว่าปัญหานั้นสามารถ แก้ไขและคลี่คลายได้
- 2) บุคคลที่มีความเข้มแข็งในการมองโลกสูง จะรู้สึกต่อปัญหาหรือสิ่งเร้าที่มากระทบนั้นว่าเป็นสิ่งที่ทำลายมีความหวัง ตื่นเต้น ในขณะที่บุคคลที่มีความเข้มแข็งในการมองโลกต่ำจะมีความรู้สึกสิ้นหวังและเฉื่อยชา
- 3) บุคคลที่มีความเข้มแข็งในการมองโลกสูง จะประเมินสิ่งเร้าอย่างเป็นระบบมองปัญหาได้ตรงตามความจริง อีกทั้งยังมองเห็นว่าตนเองมีแหล่งประโยชน์ที่จะช่วยในการปรับตัว และสามารถเลือกวิธีที่จะใช้ในการจัดการกับปัญหาที่เผชิญอยู่ได้อย่างเหมาะสม ตรงข้ามกับบุคคลที่มีความเข้มแข็งในการมองโลกต่ำจะมีความสับสน มักหลีกเลี่ยงการแก้ปัญหาและมีแนวโน้มที่จะละทิ้งปัญหาตั้งแต่ต้น
- 4) บุคคลที่มีความเข้มแข็งในการมองโลกสูงจะมีสุขภาพและสภาวะที่ดี
- 5) ความเข้มแข็งในการมองโลกมีผลบวกกับสถานะทางสุขภาพ และการรักษาสุขภาพในผู้สูงอายุ
- 6) บุคคลที่มีความเข้มแข็งในการมองโลกสูง จะสามารถรับมือกับสถานการณ์ต่างๆ ที่เข้ามากระทบ อันได้แก่ การเปลี่ยนแปลงด้านต่าง ๆ โดยบุคคลเหล่านั้นจะสามารถจัดการกับปัญหาที่เกิดขึ้นได้เป็นอย่างดี

แอนโทนิฟสกี กล่าวถึงความสัมพันธ์ของทั้ง 3 องค์ประกอบ ว่ามีความเกี่ยวโยงสัมพันธ์กันทั้งหมด โดยมีแหล่งด้านทานความเครียดทั่วไป (Generalized resistance resources หรือ GRRs) เป็นปัจจัยสำคัญที่ช่วยเอื้ออำนวยให้เกิดขึ้น



แม้ว่าองค์ประกอบทั้ง 3 จะมีความสำคัญไม่เท่ากันก็ตาม โดยองค์ประกอบด้านการให้ความหมายจัดว่ามีความสำคัญที่สุด เนื่องจากหากไม่มี หรือมีน้อย แม้จะมีองค์ประกอบอีก 2 ด้านสูง ความเข้มแข็งในการมองโลกระดับสูงที่เกิดขึ้นก็จะมีลักษณะชั่วคราวเท่านั้น องค์ประกอบที่มีความสำคัญรองลงมา คือ ความสามารถทำความเข้าใจซึ่งช่วยให้เกิดความเข้าใจในเหตุการณ์ และสถานการณ์ที่เกิดขึ้นได้ และองค์ประกอบด้านความสามารถในการจัดการก็มีความสำคัญไม่น้อย เนื่องจากถ้าบุคคลไม่มีความเชื่อมั่นหรือไม่รับรู้ ว่าตนมีแหล่งประโยชน์ที่สามารถนำมาใช้ประโยชน์หรือใช้ได้ การให้การช่วยเหลือ ส่งเสริม หรือกระตุ้นให้บุคคลเกิดความเข้มแข็งในการมองโลกในระดับสูงนั้น จึงควรพิจารณาองค์ประกอบทุกด้านไปพร้อมๆ กัน เนื่องจากการที่บุคคลจะสามารถเผชิญความเครียด หรือจัดการกับความเครียดได้อย่างมีประสิทธิภาพนั้น ต้องอาศัยความเข้มแข็งในการมองโลกโดยรวมทุกองค์ประกอบ

แหล่งต้านทานความเครียดทั่วไป ทฤษฎีความผาสุกในชีวิตของแอนโทนิออสกีซึ่ง กล่าวถึงแหล่งต้านทานความเครียดทั่วไป ว่าเป็นแหล่งประโยชน์ทางจิตสังคมที่ช่วยบุคคลจัดการ หรือเผชิญกับปัญหาความตึงเครียดในชีวิตได้ โดยได้รับการกระตุ้นหรือการดึงมาใช้ผ่านทางความเข้มแข็งในการมองโลก แหล่งต้านทานความเครียดทั่วไปเป็นคุณลักษณะของบุคคล กลุ่มบุคคล วัฒนธรรมของกลุ่มและของสังคม ที่มีผลต่อการเผชิญความเครียดต่าง ๆ ที่เกิดขึ้น จำแนกตามคุณลักษณะได้ 6 ประเภท คือ (Sullivan, 1993)

1) ด้านกายภาพและชีวเคมี (Physical and biochemical GRRs) ได้แก่ สภาพร่างกาย และองค์ประกอบทางภูมิคุ้มกันในร่างกายของคน

2) ด้านวัตถุสิ่งของที่กระทำโดยมนุษย์ (Artifactual-material GRRs) ประกอบด้วย แหล่งต้านทานทางวัตถุ (Material resource) ได้แก่ เงินรายได้ ความแข็งแรงทางกายภาพ เครื่องนุ่งห่ม ที่อยู่อาศัย อาหารที่เพียงพอ เป็นต้น และแหล่งความสำคัญระหว่างบุคคล (Interpersonal Relations) ได้แก่ บทบาท ตำแหน่งหน้าที่ในสังคม พลังอำนาจและการจัดบริการ หรือแหล่งบริการที่เพียงพอ

3) ด้านสติปัญญาและอารมณ์ (Cognitive and emotional GRRs) เป็นแหล่งประโยชน์ ลักษณะกว้างๆ โดยครอบคลุมความรู้ที่เป็นข้อมูลสะสมมาแต่ดั้งเดิม (Storehouse of information) ที่เกี่ยวกับความเป็นจริง และความเป็นไปในโลก รวมทั้งทักษะในการค้นหาความรู้หรือความรู้สติปัญญาที่เกิดจากการเล่าเรียนหนังสือ อ่านออกเขียนได้ และการศึกษาในสถาบัน การศึกษาอย่าง เป็นระบบของสังคมสมัยใหม่ (Modern societies) หรือความฉลาด ความรอบรู้ในเรื่องต่าง ๆ ของแต่ละคนในสังคมแบบดั้งเดิม (Traditional societies) นอกจากนี้ ยังรวมไปถึงความรู้จักตนเอง การรู้จักผสมผสาน รู้จักยืดหยุ่นผ่อนปรนที่มีลักษณะพลวัตร (Dynamic) ตลอดจนมีความรู้ที่เกี่ยวข้องสัมพันธ์กับความเป็นจริงในสังคมและวัฒนธรรมอย่างเป็นอิสระของบุคคลด้วย

4) ด้านค่านิยมและเจตคติ (Valuative-attitudinal GRRs) เป็นแหล่งปัจจัยที่นำไปสู่รูปแบบ หรือวิธีการเผชิญความเครียด (Coping styles) ของบุคคล ซึ่งมีได้หลายแบบ เช่น การต่อสู้ หรือ เผชิญหน้ากับปัญหา การหลีกเลี่ยงปัญหา การเพิกเฉยไม่สนใจปัญหา การพึ่งพาผู้อื่นการปฏิเสธ การใช้เหตุผล การหาสิ่งทดแทน การพึ่งพาการสนับสนุนจากสังคม การพึ่งพาความช่วยเหลือจากผู้อื่นด้านวัตถุสิ่งของ เงินทอง หรือความรู้และการศึกษา เป็นต้น รูปแบบหรือวิธีการเผชิญความเครียด จะเป็นเสมือนแผนในการกระทำกิจกรรมทั้งหมดของบุคคล เพื่อเอาชนะหรือจัดการกับปัญหาและภาวะเครียด



ที่เกิดขึ้น โดยบุคคลจะใช้วิธีการเผชิญความเครียดอย่างไรนั้น ขึ้นอยู่กับค่านิยมและเจตคติของแต่ละคน ซึ่งอาจไม่เหมือนกัน ในการเผชิญกับเหตุการณ์หรือปัญหาที่เกิดขึ้นอย่างเดียวกัน

5) ด้านความสัมพันธ์ระหว่างบุคคล (Interpersonal relational GRRs) เป็นลักษณะการให้ความสนับสนุนทางสังคม การมีความผูกพันกับสังคมหรือกับบุคคลอื่น ได้แก่ คู่สมรส เพื่อน สนิท คนใกล้ชิด หรือญาติ การเข้าร่วมกิจกรรมในสังคมอย่างเป็นทางการ และไม่เป็นทางการ การร่วมกิจกรรม หรือการเป็นสมาชิกขององค์กรทางศาสนา เป็นต้น นอกจากนี้ยังรวมถึงลักษณะของบริการด้านต่าง ๆ ที่ช่วยให้บุคคลสามารถปรับตัว เผชิญปัญหาและจัดการกับภาวะเครียดที่เกิดขึ้นได้อย่างมีประสิทธิภาพ

6) ด้านสังคมวัฒนธรรมระดับใหญ่หรือมหภาค (Macro sociocultural GRRs) เป็นแหล่งด้านทานความเครียดที่มาจากสังคมและวัฒนธรรมที่มีอิทธิพลต่อความเชื่อ ความศรัทธา และแนวคิด ด้านปรัชญาของบุคคล ได้แก่ ศาสนา พิธีกรรมทางศาสนา วัฒนธรรมประเพณีต่างๆ รวมทั้งความเชื่อในอำนาจลี้ลับ หรือสิ่งที่อยู่เหนือธรรมชาติ และเวทย์มนตร์ต่าง ๆ เป็นต้น

บทสรุป

บุคคลที่มีความเข้มแข็งในการมองโลกสูง เป็นผู้ที่มีศักยภาพในการปรับตัว และการเผชิญปัญหาได้เป็นอย่างดี สามารถค้นหาแหล่งประโยชน์ทั้งภายในและภายนอก เพื่อนำมาปรับใช้กับตนเองได้อย่างเหมาะสม กล่าวคือ บุคคลที่มีความเข้มแข็งในการมองโลกสูง จะมีการรับรู้ว่ายปัญหานั้นสามารถเข้าใจได้ เข้าใจว่าปัญหาของตนเองคืออะไร มีกำลังใจที่จะต่อสู้กับอุปสรรคหรือปัญหาต่าง ๆ ที่เข้ามากระทบ มีแรงจูงใจที่จะแก้ปัญหาและมีเป้าหมายในชีวิต

เอกสารอ้างอิง

- จรินทร รัตนวณิชกุล. (2554). *ความสัมพันธ์ระหว่างความเข้มแข็งในการมองโลกกับพฤติกรรม สุขภาพในผู้ป่วยวัณโรค* (วิทยานิพนธ์พยาบาลศาสตรมหาบัณฑิต). มหาวิทยาลัยคริสเตียน.
- จันทิมา ภูวประภาชาติ. (2549). *“ความเข้มแข็งในการมองโลกของผู้สูงอายุที่มีภาวะเสี่ยงต่อการฆ่าตัวตายที่มารับบริการโรงพยาบาลสวรรค์โลก จังหวัดสุโขทัย”* (วิทยานิพนธ์พยาบาลศาสตรมหาบัณฑิต). มหาวิทยาลัยเชียงใหม่.
- รัชณี นามจันทรา และคณะ. (2543). ความเข้มแข็งในการมองโลก: การวิเคราะห์แนวคิดทางทฤษฎีและทบทวนการวิจัย. *วารสารวิจัยทางการแพทย์*, 4, (3), 296–312.
- Sullivan, G.C., (1989). Evaluating Antonovsky’s Salutogenic Model for Its Adaptability to Nursing. *Journal of Advanced Nursing*, 14, 336–342.
- Sullivan, G.C., (1993). Toward clarification of convergent concept: sense of coherence, will to meaning, locus of control, learned helplessness and hardiness. *Journal of Advanced Nursing*, 18(11), 1772–1778.