

ความมั่นคงทางจิตใจโดยการเผชิญปัญหาทางบวก

บทความพิเศษ

พจนานา เปลี่ยนเกิด

Podchana Pliankerd

กองยุทธศาสตร์และความมั่นคง สำนักวิทยาการความมั่นคง

สำนักวิทยาการความมั่นคง วิทยาลัยป้องกันราชอาณาจักร สถาบันวิชาการป้องกันประเทศ

Deputy Director of Strategy and Security Division, School of Interdisciplinary Security Studies,

National Defence College, National Defence Studies Institute

E-mail: Army.n36@gmail.com

สังคมย่อมมีการเปลี่ยนแปลงอยู่ตลอดเวลา เพราะความต้องการของมนุษย์เรานั้นไม่มีที่สิ้นสุด อีกอย่างหนึ่ง สภาพสิ่งแวดล้อมก็เปลี่ยนแปลงไปเรื่อย ๆ การเปลี่ยนแปลงจะเร็วหรือช้าขึ้นอยู่กับปัจจัยที่เข้ามาเกี่ยวข้อง เช่น ระดับการศึกษาของผู้คนในสังคม การสื่อสารโทรคมนาคมทางดาวเทียม การติดต่อกันทางอินเทอร์เน็ต โลกข้อมูลข่าวสารที่ไร้พรมแดน ตลอดจนความคิดริเริ่มสร้างสรรค์ของผู้คนในสังคมนั้น ๆ ทำสังคมโลกมนุษย์นั้นแคบขึ้น ก็เป็นสาเหตุของการเปลี่ยนแปลงทางสังคมได้ทั้งสิ้น ปัจจุบันเป็นที่ยอมรับกันแล้วว่า การเปลี่ยนแปลงเป็นปรากฏการณ์ที่เกิดขึ้นทั่วไปอย่างหลีกเลี่ยงไม่พ้น แต่อัตราการเปลี่ยนแปลงในแต่ละสภาพของสังคมอาจแตกต่างกัน กล่าวคือในสังคมเมือง การเปลี่ยนแปลงดำเนินไปในอัตราเร็วและสลับซับซ้อน ส่วนในสังคมชนบทการเปลี่ยนแปลงดำเนินไปในอัตราที่ช้ากว่าสังคมเมือง แต่ก็มีผลกระทบต่อวิถีชีวิตของบุคคลหลายอย่าง กล่าวคือ ชุมชนที่ไม่สามารถปรับตัวให้เข้ากับการเปลี่ยนแปลงได้ อาจจะดำรงชีวิตอย่างเต็มไปด้วยความทุกข์และความทรมานและบางทีก็ปรับตัวผิด (Maladjustment) ก่อให้เกิดความเดือดร้อนแก่คนอื่นในสังคม จนกลายเป็นการสร้างปัญหาสังคมขึ้นมา ซึ่งจะนำไปสู่ปัญหาของสังคมที่ซับซ้อนและเพิ่มความขัดแย้งทวีคูณขึ้น และบางครั้งมนุษย์ในสังคมปัจจุบันนี้ก็ยังไม่อาจปรับตัวได้อย่างมีประสิทธิภาพก็อาจหาทางออกด้วยการทำลายชีวิตตนเอง (สายันท์ สิทธิโชค, 2554) สอดคล้องกับข้อมูลของกรมสุขภาพจิต ที่ข่าวไทยรัฐ เมื่อ 15 มีนาคม 2565 ระบุว่า ประชาชนเครียดสูงขึ้นถึง 2.1 เท่า ซึมเศร้าพุ่ง 4.8 เท่า เสียชีวิตด้วยตายเป็น 5.9 เท่า และภาวะหมดไฟพุ่งสูงถึง 9.7 เท่า ตัวเลขการพยากรณ์สถิติปัญหาสุขภาพจิตของประชาชนที่ใช้บริการผ่านช่องทาง www.วัดใจ.com ของกรมสุขภาพจิต ประจำเดือนมีนาคม 2565 ซึ่งเปรียบเทียบกับเดือนกุมภาพันธ์ปีเดียวกัน ทั้งมีแนวโน้มความเสี่ยงโดยรวมที่จะสูงมากขึ้น (ห้วงคนไทยเครียดพุ่ง เศรษฐกิจว้าวุ่นและภัยคุกคาม “2 ไม่ 1 เดือน, 2565” ซึ่งเป็นปัญหาสุขภาพจิตที่ส่งผลกระทบต่อการดำรงชีวิตประจำวันอย่างน่ากังวล วิธีการจัดการความเครียดหรือรู้จักจัดการกับความเครียด เช่น การออกกำลังกาย การฝึกสมาธิ การคิดเชิงบวก การเผชิญปัญหาที่เหมาะสม การฝึกผ่อนคลายความเครียดที่ถูกต้อง การรักษาสมาคมของชีวิต ระหว่างการทำงานที่การงาน การดูแลครอบครัว การพักผ่อนหย่อนใจ (กระทรวงสาธารณสุข, กรมสุขภาพจิต, 2565)

สอดคล้องกับยุทธศาสตร์ชาติ 20 ปี พ.ศ.2561-2580 ในยุทธศาสตร์ชาติที่ 1 ด้านความมั่นคง มีเป้าหมายการพัฒนาที่สำคัญ คือ ประเทศชาติมั่นคง ประชาชนมีความสุข (สำนักงานสภาพัฒนาการเศรษฐกิจและสังคมแห่งชาติ, 2564) และยุทธศาสตร์ชาติที่ 3 ด้านการพัฒนาและเสริมสร้างศักยภาพทรัพยากรมนุษย์ โดยระบุเป้าหมายภายใน 20 ปี ที่เกี่ยวข้องคือ เป้าหมายที่ 1 คนไทยเป็นคนดี คนเก่ง มีคุณภาพ พร้อมสำหรับวิถีชีวิตในศตวรรษที่ 21 เป้าหมายที่ 2 คนไทยมีสภาพแวดล้อมที่เอื้อและสนับสนุนต่อการพัฒนาคนตลอดช่วงชีวิต โดยตัวชี้วัดที่ 1 กล่าวถึงการพัฒนาคุณภาพชีวิตสุขภาพ และความเป็นอยู่ที่ดีของคนไทย ทั้งนี้ การเสริมสร้างให้คนไทยมีสุขภาพที่ดี อาทิ การสร้างความรอบรู้ด้านสุขภาพ การป้องกันและควบคุมปัจจัยเสี่ยงที่คุกคามสุขภาพ การสร้างสภาพแวดล้อมที่เอื้อต่อการมีสุขภาพที่ดี เป็นต้น กล่าวได้ว่า การสร้างภูมิคุ้มกันทางจิตใจเพื่อให้เกิดความมั่นคงจะเสริมสร้างให้คนไทยมีสุขภาพที่ดีในสังคมที่มีการเปลี่ยนแปลงแบบพลวัตได้อย่างมีประสิทธิภาพ

การเผชิญปัญหาทางบวก (Positive Coping) เป็นจุดเริ่มต้นของการสร้างภูมิคุ้มกันทางจิตใจให้สามารถจัดการกับสถานการณ์ที่ไม่พึงประสงค์ที่เกิดขึ้น เพื่อบรรเทาความวิตกกังวลทางด้านร่างกาย อารมณ์ และจิตใจ เป็นการเสริมสร้างให้คนมีสุขภาพที่ดี สามารถเข้าใจและตระหนักรู้ในภัยคุกคามที่จะเกิดกับสุขภาพทางจิตใจของตนเองได้ในสถานการณ์ที่มีการเปลี่ยนแปลงอย่างรวดเร็วเช่นเดียวกับพลวัตของสังคม วัฒนธรรมในขณะนี้ ซึ่งมีนักวิชาการได้กล่าวถึงการเผชิญปัญหาทางบวกได้อย่างน่าสนใจ เช่น Lazarus and Folkman (1989) กล่าวว่า การเผชิญปัญหาทางบวกเป็นความพยายามจัดการสถานการณ์ที่ก่อให้เกิดความเครียดโดยบุคคล มีการวางแผนเพื่อแก้ไขปัญหาลงมือแก้ไขปัญหาที่เกิดขึ้น ส่วน Davis, et al. (1998) กล่าวว่า การเผชิญปัญหาทางบวกเป็นการค้นหา

ความหมายเพื่อทำความเข้าใจตนเองในสถานการณ์ที่ยุ่งยากเพื่อปรับตัวให้เข้ากับเป้าหมายของสถานการณ์ของตนเอง ส่วน Greenglass and Frydenberg (2002) กล่าวว่า การเผชิญปัญหาเชิงบวก มีมุมมองการประเมินสถานการณ์ที่เกิดขึ้นมีความท้าทาย และบุคคลสามารถเผชิญปัญหาที่เกิดขึ้นได้เป็นอย่างดี และ Aitken and Crawford (2007) ได้กล่าวว่า การเผชิญปัญหาทางบวกเป็นการลดความรู้สึกไม่สบายใจ ด้วยการเน้นการปรับความคิดและควบคุมอารมณ์เพื่อจัดการความเครียดที่เกิดขึ้นได้โดยลดความขัดแย้งและความตึงเครียดที่เกิดขึ้นในจิตใจ เพื่อสร้างความสมดุลภายในจิตใจของตนเอง ส่วน Noorbakhsh et al; Compton (2011) กล่าวว่า การเผชิญปัญหาทางบวกเป็นวิธีการจัดการปัญหาเพื่อให้เกิดผลลัพธ์เชิงบวกเมื่อบุคคลตกอยู่ในภาวะถูกคุกคามทางจิตใจ โดยไม่ตีความปัญหาที่เกิดขึ้น เป็นไปในทิศทางลบ แต่จะใช้ความท้าทายในการต่อสู้กับปัญหาที่เกิดขึ้นเพื่อให้ประสบความสำเร็จ ในการเผชิญปัญหาซึ่งถ้าบุคคลมีการเผชิญปัญหาทางบวกนั้น ย่อมมีความคิดเชิงบวกมีมุมมองว่า ปัญหาเป็นเรื่องที่ทำนาย ทำให้บุคคลมีความเข้าใจและสามารถจัดการตนเองในสถานการณ์ที่ยุ่งยากได้เป็นอย่างดี แต่ในทางกลับกันถ้าบุคคลมีการเผชิญปัญหาเชิงลบ ย่อมมีการหลีกเลี่ยง ปัญหาส่งผลให้ปัญหานั้นก่อให้เกิดความยุ่งยากต่อบุคคลในอนาคต ดังนั้น การเผชิญปัญหาเชิงบวกจึงมีความสำคัญต่อการพัฒนาบุคคล ถ้าบุคคลมีการเผชิญปัญหาเชิงบวก ย่อมสามารถดำเนิน ชีวิตได้อย่างมีความสุข

จากการศึกษาการเผชิญปัญหาทางบวกนั้น จะเห็นได้ว่า การเผชิญปัญหาทางบวก มีความสำคัญต่อการดำเนินชีวิต โดยเฉพาะในปัจจุบันนี้ที่คนไทยเราล้วนต้องเผชิญกับความเครียดมากมาย บุคคลต้องปรับตัวต่อสิ่งกระตุ้นหรือสิ่งเร้าต่าง ๆ ในแวดล้อมหรือคุกคามให้เกิดความทุกข์ ความไม่สบายใจ ซึ่งสาเหตุของความเครียด เช่น กังวลเกี่ยวกับสุขภาพและการเจ็บป่วยทั้งรุนแรงและไม่รุนแรง

ลักษณะบุคลิกภาพที่ชอบแข่งขัน เร่งรีบ ต้องการเอาชนะ ไม่อดทนมองโลกในแง่ลบอยู่เสมอ ความสามารถในการเผชิญ ปัญหาที่น้อย จะมีความเครียดมาก ความขัดแย้งในหมู่คณะ ภาระงานที่มากเกินไป ความสัมพันธ์ที่ไม่ดีกับผู้ร่วมงานระดับ ต่าง ๆ ผลลัพธ์ ความคาดหวังต่องานที่เกิดขึ้นไม่เป็นไปตามที่ต้องการ ปัจจัยทางด้านเศรษฐกิจ ฐานะทางการเงิน ในครอบครัวไม่สมดุล ขาดความสามารถในการบริหารจัดการ ค่าครองชีพด้วยตนเอง หรือการอยู่ในสภาพ สิ่งแวดล้อมที่เป็นมลพิษทั้งทางเสียง แสงแดด อากาศ ไม่สามารถปรับตัวได้อย่างเหมาะสมกับสภาพสังคมที่มีการ เปลี่ยนแปลงอย่างรวดเร็ว เป็นต้น โดยวิธีการเผชิญปัญหา ของคนส่วนใหญ่ในสังคม คือ การควบคุมสถานการณ์ที่เกิดขึ้น การยอมรับสถานการณ์ตามที่เป็นจริงถึงแม้ไม่เป็นไปตาม ที่คาดหวังก็ตาม การจัดการกับอารมณ์ ใช้ความพยายาม ทำทุกสิ่งทุกอย่างเพื่อแก้ปัญหาเอง การมองเหตุการณ์ไป ในทางที่ดีเมื่อประสบปัญหา การแก้ไขอารมณ์ที่เป็นทุกข์ การใช้ประสบการณ์ในอดีตมาแก้ไขปัญหา การเผชิญหน้า กับปัญหาโดยขอคำปรึกษากับผู้ที่เคยผ่านประสบการณ์ มาก่อนการทำความเข้าใจในสถานการณ์ที่เกิดขึ้น เมื่อพบเจอสถานการณ์ที่เป็นปัญหา มุ่งมั่นตั้งใจและเอาใจใส่ ต่อสถานการณ์ที่เกิดขึ้น หาวิธีการแก้ไขปัญหาที่เกิดขึ้น อย่างหลากหลาย สงบสติอารมณ์ของตนเอง มีมุมมองต่อ ปัญหาในเชิงบวก มีความหวังว่าปัญหาที่เกิดขึ้นจะคลี่คลาย ได้ด้วยตนเอง ขอกำลังใจจากครอบครัวหรือเพื่อน การเผชิญ อย่างแข็งขันที่ตนเองใช้แล้วรู้สึก ว่าดี และ/หรือ ช่วยใน การเผชิญปัญหาความกังวลใจได้ การเผชิญปัญหาด้วย มุมมองทางบวกช่วยให้มีการปรับตัวได้ดีเพิ่มมากขึ้น

Lazarus and Folkman (1984) กล่าวว่า วิธีการเผชิญความเครียดแบ่งเป็น 2 แบบ คือ การเผชิญ ความเครียดแบบมุ่งแก้ไขปัญหา (Problem-Focused Coping) เป็นการเผชิญความเครียดที่มีการกำหนดขอบเขต ของปัญหาการแสวงหาข้อมูล การแสวงหาแหล่งสนับสนุน

การวางแผน เตรียมความพร้อม และหาวิธีแก้ปัญหาอย่าง สร้างสรรค์และการเผชิญความเครียดแบบมุ่งแก้ไขอารมณ์ (Emotion-Focused Coping) เป็นการเผชิญความเครียด ที่บุคคลพยายามจัดการกับอารมณ์ที่เกิดขึ้นโดยบรรเทา ความรู้สึกทางลบที่เป็นผลมาจากสถานการณ์ความเครียด ให้น้อยลง เช่น การกล่าวโทษตนเองหรือผู้อื่น การร้องไห้ การหลีกเลี่ยง การทำสมาธิ การทำกิจกรรมทางศาสนา การมีความหวัง เป็นต้น ส่วนกลวิธีการเผชิญปัญหาเป็น กระบวนการของสภาวะเครียดที่มีความสัมพันธ์ระหว่าง บุคคลกับสิ่งแวดล้อม มีองค์ประกอบหลัก ดังนี้

1. การเกิดสถานการณ์ที่ก่อให้เกิดความเครียด (Occurrence of a Potential Stressful Event) ความเครียดเป็นผลของความสัมพันธ์ระหว่างบุคคลกับ สิ่งแวดล้อมรวมถึงสถานการณ์ต่างๆที่เกิดขึ้นกับบุคคล อาจเป็นสิ่งเร้าที่อาจกระตุ้นให้เกิดความเครียดโดยอาจ เป็นสถานการณ์จากการเปลี่ยนแปลงที่ยิ่งใหญ่ในชีวิต เป็นวิกฤตการณ์ที่กระทบต่อบุคคลโดยตรง เช่น ความกังวล เกี่ยวกับรูปร่างหน้าตา การมีภาระงานที่ต้องทำมากจนเกินไป หรือเป็นสถานการณ์ที่เกิดขึ้นต่อเนื่องในชีวิต เช่น อาการ ป่วยเรื้อรัง ความสูญเสียบุคคลผู้นั้นจะมีระดับความเครียด เกิดขึ้นมากหรือน้อยเพียงใดขึ้นอยู่กับการประเมิน สถานการณ์และการประเมินความสามารถในการเผชิญ ปัญหาของแต่ละบุคคล

2. การประเมินขั้นต้น (Primary Appraisal) การที่บุคคลประเมินสถานการณ์ที่เคยได้รับว่ามีผลคุกคาม ต่อตนเองหรือไม่โดยใช้สติปัญญา ความรู้ และประสบการณ์ เพื่อนำมาตัดสินสถานการณ์นั้น ๆ โดยบุคคลจะประเมิน สถานการณ์ใน 3 ลักษณะคือ สถานการณ์ไม่เกี่ยวข้องกับ ตนเอง (Irrelevant) สถานการณ์มีผลดีกับตน (Being-Positive) และสถานการณ์ที่เต็มไปด้วยความเครียด เช่น การเป็นอันตรายหรือการสูญเสีย (Harm or Loss) การคุกคาม (Threat)

3. การประเมินขั้นที่สอง (Secondary Appraisal) เป็นการประเมินความสามารถในการแก้ไขปัญหาของบุคคลแหล่งช่วยเหลือต่อสถานการณ์ที่เกิดขึ้นหากบุคคลใดสามารถใช้สติปัญญา ความฉลาด ความพยายามเพื่อแก้ไขปัญหาและมีแหล่งช่วยเหลือที่เหมาะสมความเครียดจะมีระดับน้อยแต่หากบุคคลใดไม่สามารถใช้สติปัญญาความฉลาดความพยายามเพื่อแก้ไขปัญหาและขาดแหล่งช่วยเหลือที่เหมาะสมความเครียดจะมีระดับสูงขึ้น

4. ความพยายามในการเผชิญปัญหา (Coping Efforts) เป็นขั้นตอนที่บุคคลแสดงกลวิธีการเผชิญปัญหาต่าง ๆ โดยมีความสัมพันธ์กับความรู้สึกรู้สึกคิดจิตใจอารมณ์ในขณะนั้นด้วยการลงมือจัดการกับปัญหาหรือความเครียดแบ่งวิธีการจัดการกับความเครียดออกเป็น 2 วิธีการ คือ การเผชิญปัญหาแบบมุ่งเน้นที่ปัญหา (Problem Focus Coping) และการเผชิญปัญหาแบบมุ่งเน้นที่อารมณ์ (Emotional-Focus Coping)

5. ผลลัพธ์ของการปรับตัว (Adaptational Outcomes) การปรับตัวต่อความเครียดเป็นผลที่เกิดขึ้นจากกลวิธีเผชิญปัญหาที่ใช้จำแนกผลการปรับตัวต่อความเครียดที่เกิดจากการเผชิญความเครียดที่เป็นผลระยะสั้นหรือระยะยาวไว้ 3 กลุ่มดังต่อไปนี้

5.1 ผลด้านสังคม (Social Functioning) เป็นผลของการปรับตัวต่อความเครียดที่บุคคลตอบสนองต่อบทบาทและหน้าที่ของตนในสังคม การที่บุคคลมีสัมพันธ์ภาพที่พึงพอใจที่เกิดจากสัมพันธ์ระหว่างบุคคลสามารถเผชิญกับสถานการณ์ประจำวันต่าง ๆ ได้อย่างมีประสิทธิภาพ

5.2 ผลด้านจิตใจ (Morale) เป็นผลของการรับรู้ของบุคคลต่อสถานการณ์ที่เกิดขึ้นในชีวิตประจำวันรู้สึกเกี่ยวกับตนเองและสภาพชีวิตของตนเอง เช่น ความพึงพอใจหรือไม่พึงพอใจ ความสุขหรือไม่มีความสุข เป็นต้น

5.3 ผลด้านสุขภาพร่างกาย (Somatic Illness) ความเครียดเกิดจากการปรุงแต่งภายในจิตใจ และความคิดของบุคคลโดยมีสิ่งเร้ามาจากภายนอก ก่อให้เกิดความไม่สบายใจ ขาดความสุขและความสงบภายในจิตใจ ซึ่งสาเหตุของความเครียดส่วนใหญ่เกิดจากปัจจัยทางชีวภาพ ปัจจัยทางด้านจิตใจ และปัจจัยทางด้านสังคมวัฒนธรรมส่งผลกระทบให้บุคคลเกิดปฏิกิริยาการตอบสนองต่อความเครียด ทั้งทางร่างกาย ความคิด อารมณ์ พฤติกรรม และสังคมที่แตกต่างกัน หากบุคคลสามารถปรับตัวหรือเผชิญกับสิ่งเร้าที่ก่อให้เกิดความเครียดได้บุคคลนั้นก็จะมีกลับคืนสู่ภาวะสมดุลอีกครั้ง ทั้งทางร่างกายและจิตใจ (พรพรรณ ศรีโสภา และธนวรรณ อาจารย์รัฐ, 2560) ได้ศึกษาองค์ประกอบของการเผชิญปัญหาทางบวกและเสนอว่าการเผชิญปัญหาทางบวก มี 4 แบบ ดังนี้

1. การเผชิญปัญหาแบบกระตือรือร้น (Active Coping) เป็นวิธีการที่บุคคลจัดการกับปัญหาหรือความเครียดที่เกิดขึ้นโดยเน้นที่จะจัดการกับปัญหาวิเคราะห์การเกิดปัญหานั้น ๆ เพื่อวางแผนหรือกระทำบางอย่างเพื่อปัญหาที่เจอนั้นหมดไป รวมถึงมองปัญหาที่เจอเป็นเรื่องท้าทายที่จะต้องสามารถจัดการให้ได้

2. การเผชิญปัญหาแบบเฉย ๆ (Passive Coping) เป็นวิธีการที่บุคคลจัดการกับปัญหาหรือความเครียดที่เจอด้วยอารมณ์เพื่อให้ตนเองเกิดความสบายใจ เช่น การถอยห่างออกจากปัญหา การมองในทางบวก เป็นต้น

ปัจจุบันนักจิตวิทยา กลุ่มจิตวิทยาเชิงบวก (Positive Psychology) ได้มุ่งศึกษาเกี่ยวกับพลังความเข้มแข็งของมนุษย์โดยยึดเอาจุดแข็งของมนุษย์เป็นศูนย์กลางของการพัฒนา เช่น การพัฒนาด้านคุณค่าในตน การมีสติในการทำกิจกรรม การมองโลกในแง่ดี ความคาดหวังความสุขของบุคคล และการเผชิญปัญหาทางบวก เป็นต้น ดังที่ Schwarze and Knoll (2007) ได้ศึกษาองค์ประกอบของการเผชิญปัญหาทางบวกและเสนอว่าการเผชิญปัญหาทางบวกมี 4 แบบ ดังนี้

1. การเผชิญปัญหาแบบที่ปัญหากำลังเกิดขึ้นจริง (Anticipatory Coping) เป็นการเผชิญกับสถานการณ์ที่ยังไม่เกิดขึ้นจริง บุคคลสามารถนำปัญหามาเตรียมความพร้อมและใช้ความพยายามในการจัดการกับสิ่งที่จะเกิดขึ้นได้ดี การเผชิญปัญหาที่กำลังจะเกิดขึ้นจริง เช่น การฝึกพูด การเตรียมความพร้อมในการพูดต่อสาธารณชน การสมัครงาน การสัมภาษณ์ต่าง ๆ การเปลี่ยนบทบาทสถานะของบุคคล การบริหารจัดการความเสี่ยง เป็นต้น ซึ่งทำให้บุคคลคลายความวิตกกังวล บุคคลมีความรู้สึกที่ดีขึ้นต่อปัญหาที่กำลังจะเกิดขึ้นจริง สามารถรับมือ และเข้าใจในสถานการณ์ที่จะเกิดล่วงหน้าได้เป็นอย่างดีมุ่งหวังในการจัดการปัญหาเชิงบวก ซึ่งมีปัจจัยส่วนบุคคลคือ แหล่งทรัพยากรแห่งตน ได้แก่ การรับรู้ในความสามารถของตนเองในการเผชิญปัญหา (Coping Self-Efficacy) การมองโลกในแง่ดี (Optimism) ว่าตนเองมีความสามารถพร้อมที่จะรับมือกับสถานการณ์ดังกล่าวได้อย่างมีประสิทธิภาพ แม้ว่าความมุ่งหวังในการเผชิญปัญหานี้จะเป็นเพียงแค่ช่วงระยะเวลาสั้น ๆ เท่านั้น

2. การเผชิญปัญหาแบบเชิงรุก (Proactive Coping) เป็นการเผชิญปัญหาที่ถือว่ามีความสำคัญที่สุด ทั้งยังเป็นฐานคิดของการเผชิญปัญหาในเชิงบวก ที่ไม่จำเป็นต้องประเมินผลเชิงลบ ที่เป็นภัยคุกคามหรือมีความอันตรายต่อการสูญเสีย ในทางตรงกันข้ามการเผชิญปัญหาเชิงรุกใช้ความพยายามในการสร้างทรัพยากรที่มีอยู่ ทั้งภายในและภายนอกตนเองนำมาช่วยอำนวยความสะดวก ส่งเสริมไปสู่เป้าหมายได้อย่างทำหาย ทำให้บุคคลเกิดการเจริญเติบโต เป็นสิ่งที่บุคคลเริ่มต้นด้วยการกระทำอย่างสร้างสรรค์ ในด้านการใช้ชีวิต สภาพความเป็นอยู่ที่ดีขึ้นกว่าเดิม การเผชิญปัญหาแบบเชิงรุก ทั้งยังช่วยทำให้บุคคลต้องแสดงออกทางพฤติกรรมที่ชัดเจนขึ้น เช่น การพัฒนาทักษะการจัดการควบคุมตนเอง การวางแผน การกำหนดเป้าหมายระยะยาว การมีแรงจูงใจเชิงรุกที่สามารถจะตอบสนองกับความท้าทายของบุคคลจากการลงมือกระทำ เพื่อให้เกิดการเปลี่ยนแปลงที่ดีขึ้น

3. การเผชิญปัญหาแบบเชิงป้องกัน (Preventing Coping) เป็นความพยายามเตรียมความพร้อมเผชิญปัญหาสำหรับสถานการณ์ในระยะยาว ที่อาจจะเกิดขึ้นหรือไม่เกิดขึ้นก็ได้ มันเป็นความไม่แน่นอน เป้าหมายของการเผชิญปัญหาเชิงป้องกัน คือ การสร้างความต้านทานที่จะช่วยลดความตึงเครียดให้ลดลงในอนาคต โดยพยายามลดความรุนแรงของผลกระทบที่อาจจะเกิดขึ้นจากปัญหา การเผชิญปัญหาเชิงป้องกันทำให้บุคคลได้พิจารณาถึงสถานการณ์ความเสี่ยงที่อาจจะเกิดในอนาคต เช่น การเจ็บป่วย การประสบอุบัติเหตุ การตกงานรวมทั้งภัยพิบัติทางธรรมชาติต่าง ๆ เมื่อบุคคลมีการเฝ้าระวังไม่ประมาทก็เปรียบเสมือนการสร้างกำแพงที่ป้องกันตนเองได้อย่างมั่นคงขึ้น

4. การเผชิญปัญหาแบบตอบสนอง (Reactive Coping) เป็นการกำหนดความพยายามที่จะจัดการกับความเครียด จากปัญหาในอดีต หรือปัญหาในปัจจุบัน โดยการเผชิญปัญหาแบบตอบสนองนี้ บุคคลต้องอาศัยความยืดหยุ่นตัว ความเข้มแข็งทางจิตใจ (Resilience)

กล่าวได้ว่า แนวคิดของการเผชิญปัญหาทางบวกนั้นมี 4 รูปแบบ ดังนี้ การเผชิญปัญหาแบบที่ปัญหากำลังจะเกิดขึ้นจริง การเผชิญปัญหาแบบเชิงรุก การเผชิญปัญหาแบบเชิงป้องกัน และการเผชิญปัญหาแบบตอบสนอง

จากข้อมูลข้างต้นกล่าวสรุปได้ว่าการสร้างความมั่นคงทางจิตใจโดยที่ตัวบุคคลสามารถบริหารจัดการกับความเครียดได้อย่างเหมาะสมด้วยกลวิธีต่าง ๆ ตามความถนัดของแต่ละคน ตามแต่ละสถานการณ์ที่ต่างกันออกไปนั้น ก็ย่อมกล่าวได้ว่า ความเครียดระยะสั้นนั้นถือว่าเป็นประโยชน์และส่งผลดีในเชิงบวกต่อชีวิตของเราได้เช่นกัน คือ ฝึกให้เราแก้ปัญหา เวลาเครียดร่างกายจะปลดปล่อยสารเคมีในสมองที่ช่วยให้เราตอบสนองต่อความเครียดในระดับต่ำ สามารถกระตุ้นการผลิต Neurotrophins เป็นสารเคมีที่ช่วยเสริมสร้างความสัมพันธ์ระหว่างเซลล์ประสาทในสมอง เกิดขึ้นเมื่อเราออกกำลังภายในคนเราเวลา

เกิดความเครียดร่างกายจะหลั่งสารเพื่อเตรียมความพร้อมที่ช่วยควบคุมระบบภูมิคุ้มกันที่ชื่อว่า Interleukin ซึ่งร่างกายจะมีระบบปกป้องเราในรูปแบบความเครียดที่ไม่มากเกินไป ถือว่าเป็นผลดีที่ช่วยกระตุ้นความระมัดระวังให้กับตัวเรา ความเครียดฝึกให้เราคิดเชิงบวก ซึ่งการคิดบวกนั้นอาศัยทัศนคติที่ดี ทัศนคติที่ดีจะนำทางออกที่ดีให้กับเรา เสมือนว่าการคิดในเชิงบวกนั้นจำเป็นมาก ๆ ความเครียดช่วยเพิ่มแรงบันดาลใจ ช่วยกระตุ้นให้งานต่าง ๆ เกิดขึ้นได้อย่างมีประสิทธิภาพมากขึ้น ยกตัวอย่างเช่น ความเครียดที่มาจาก Deadline ในการทำงานช่วยให้เราจดจ่อกับงานได้มากขึ้นเพราะเวลากำลังจะหมดลง ความเครียดช่วยให้เรามีความยืดหยุ่นในการใช้ชีวิตและทำให้เราเติบโตสอนให้คนเราเรียนรู้ที่จะแก้ไขปัญหา และสร้างความมั่นใจมากขึ้น รวมถึงทักษะต่าง ๆ ที่สำคัญต่อการใช้ชีวิตต่อไป ทำให้เรารู้สึกถูกควบคุมคามจากสิ่งต่าง ๆ รอบตัวน้อยลง และรู้สึกถึงการเป็นผู้ควบคุมสถานการณ์มากขึ้น การใช้ความเครียดในการเผชิญหน้ากับความกลัวหรืออุปสรรคต่าง ๆ ช่วยทำให้เราได้เรียนรู้ที่จะเผชิญหน้ากับปัญหามากกว่าที่จะหลีกเลี่ยงมัน และสิ่งที่ได้รับกลับมาก็คือ ประสบการณ์กับเรื่องนั้น ๆ ที่มากขึ้น หากเราต้องเผชิญกับความเครียดหรือปัญหาคล้าย ๆ กันอีกในอนาคต เราก็จะสามารถรับมือได้มากขึ้น ความเครียดช่วยเพิ่มสายสัมพันธ์อันดีกับคนรอบข้าง ประโยชน์ของความเครียดที่นำแปลกใจมากที่สุดคือ การได้เพิ่มความสัมพันธ์อันดีกับคนใกล้ชิด ซึ่งสิ่งนี้คือสิ่งที่สำคัญที่สุดของการมีสุขภาพดี เราต้องยอมรับว่าการมีปฏิสัมพันธ์อันดีกับคนรอบข้าง เช่น เพื่อนร่วมงานมีส่วนช่วยสร้างเกราะป้องกันด้านความเครียด และโรคที่มาจากความเครียด เพราะเมื่อคนเราได้รับความรักและปรารถนาดีจากบุคคลอื่น เราจะรู้สึกแปลกแยกหรือโดดเดี่ยวน้อยลง การได้พูดคุย ระบายกับเพื่อนร่วมงาน ช่วยกระตุ้น

ฮอร์โมนแห่งความสุข การได้เปิดใจคุยกันทำให้คนเรารู้สึกดีขึ้นได้ทั้งสองฝ่าย มันคือการแลกเปลี่ยนประสบการณ์ ทั้งสุขและทุกข์เพื่อให้เราได้รู้ว่า เราไม่ได้เศร้าอยู่คนเดียว ถึงแม้จะเป็นความรู้สึกแง่บวกที่มาจากสถานการณ์ที่แย่มากก็ตาม และความเครียดคือส่วนสำคัญของชีวิตที่มีความหมายคือ การดำเนินชีวิตที่มีความเครียดเข้ามาอยู่ในวงโคจรเป็นองค์ประกอบของช่วงชีวิต แล้วตัวเราสามารถเรียนรู้และผ่านพ้นมาได้ จะทำให้ตัวบุคคลเกิดความภาคภูมิใจกับสิ่งที่เกิดขึ้น ซึ่งสิ่งเหล่านี้เรียกว่า ความหมายที่แท้จริงของชีวิต

ความมั่นคงทางจิตใจโดยการเผชิญปัญหาทางบวก มีความสอดคล้องกับการพัฒนาประเทศไทยตามแผนยุทธชาติ ที่มุ่งเน้นให้ คนมีสุขภาพที่ดี ทั้งนี้สอดคล้องกับประโยคที่ว่า *“ประเทศไทยมั่นคง ประชาชนมีความสุข”* และเสริมสร้างศักยภาพทรัพยากรมนุษย์ โดยระบุเป้าหมายยุทธศาสตร์ชาติภายใน 20 ปี ที่คนไทยเป็นคนดี คนเก่ง มีคุณภาพ พร้อมสำหรับวิถีชีวิตในศตวรรษที่ 21 มีสภาพแวดล้อมที่เอื้อและสนับสนุนต่อการพัฒนาคนตลอดช่วงชีวิต มีการพัฒนาคุณภาพชีวิต สุขภาวะ และความเป็นอยู่ที่ดีของคนไทย ทั้งนี้การเสริมสร้างให้คนไทยมีสุขภาพที่ดีมีภูมิคุ้มกันทางจิตใจเพื่อให้เกิดความมั่นคงจะเสริมสร้างให้คนเรามีสุขภาพที่ดีในสังคมที่มีการเปลี่ยนแปลงแบบพลวัตได้อย่างมีประสิทธิภาพ

ดังนั้น การสนับสนุนส่งเสริมให้ประชาชนในประเทศไทยมีกรอบคิดการเสริมสร้างความมั่นคงทางจิตใจโดยการเผชิญปัญหาทางบวก จึงเป็นกรอบคิดการพัฒนาที่ผู้ที่เกี่ยวข้องกับการปฏิบัติการทางด้านการพัฒนามนุษย์ในบริบทต่าง ๆ ควรนำไปเป็นกรอบคิด และสร้างแนวทางการพัฒนาให้ประชาชนมีการเผชิญปัญหาทางบวกและมีวิธีการที่จะสามารถรับมือกับสถานการณ์การเปลี่ยนแปลงที่เกิดขึ้นอยู่ตลอดเวลาต่อไปได้อย่างมีประสิทธิภาพ

เอกสารอ้างอิง

- กระทรวงสาธารณสุข, กรมสุขภาพจิต. (2565). *ข่าวจากหนังสือพิมพ์ที่เกี่ยวข้องกับสุขภาพจิต*. นนทบุรี: กรมสุขภาพจิต กระทรวงสาธารณสุข.
- พรพรรณ ศรีโสภะ และธนวรรณ อาชาวัฐ. (2560). บทบาทพยาบาลในการป้องกันและจัดการความเครียด. *บูรพาเวชสาร*, 4(2), 79-82.
- สายัณห์ สิทธิโชค. (2554). *พลวัตทางสังคมและวัฒนธรรม*. กรุงเทพฯ.
- สำนักงานสภาพัฒนาการเศรษฐกิจและสังคมแห่งชาติ. (2564). *ยุทธศาสตร์ชาติ (พ.ศ.2561-2580) ฉบับประชาชน*. กรุงเทพฯ: สำนักงานสภาพัฒนาการเศรษฐกิจและสังคมแห่งชาติ.
- ห้วงคนไทยเครียดพุ่ง เสพข่าวเร้าอารมณ์ แนะยึดหลัก “2 ไม่ 1 เดือน.” (2565, 15 มีนาคม). *ไทยรัฐ*.
- Aitken, A. & Crawford, L. H. (2007). Coping with stress: Dispositional coping strategies of project managers. *International Journal of Project Management*, 25(7), 666-673.
- Compton, E. A. (2011). Neural and behavioral measures of error-related cognitive control predict daily coping with stress. *PubMed*, 11(2), 379-390.
- Davis, C. G., et al. (1998). Making sense of loss and benefiting from the experience: Two construals of meaning. *Journal of Personality and Social Psychology*, 75(2), 561-574.
- Greenglass, E. & Frydenberg, E. (2002). *Beyond coping: Meeting goals, visions, and challenges*. London: Oxford University Press.
- Lazarus, R. S. & Folkman, S. (1984). *Stress appraisal and coping*. New York: Springer Publishing.
- Noorbakhsh, N. et al. (2010). Emotional intelligence and coping styles with stress. *Procedia-Social and Behavioral Sciences*, 5(1), 818-822.
- Schwarze, R. & Knoll, S. (2007). *Positive coping: Mastering demands and searching for meaning*. In *Handbook of Positive Psychological Assessment*. Washington, DC: American Psychological Association.