

ความยืดหยุ่นทางจิตใจ (Resilience): วิธีใหม่ของการเสริมสร้างพลังใจเพื่อ การเผชิญวิกฤตชีวิตในยุคปัจจุบัน

RESILIENCE: A NEW APPROACH OF MENTAL EMPOWERMENT FOR DEALING WITH CURRENT LIFE CRISES

Received: March 21, 2021

Revised: June 10, 2021

Accepted: June 17, 2021

นิธิพัฒน์ เมฆขจร

Nitipat Mekkhachorn

แขนงวิชาการแนะแนวและการปรึกษาเชิงจิตวิทยา, มหาวิทยาลัยสุโขทัยธรรมาธิราช
Department of Guidance and Psychological Counseling,
Sukhothai Thammathirat Open University

*Corresponding Author, E-mail: edasmnit@gmail.com

บทคัดย่อ

การเปลี่ยนแปลงของโลกยุคปัจจุบันที่มนุษย์ต้องเผชิญกับวิกฤตนานับประการ ทั้งปัญหาของโรคระบาด ปัญหาเศรษฐกิจและสังคมที่นับวันจะยิ่งทวีความรุนแรงขึ้น มนุษย์ต้องเผชิญกับความสูญเสียต่าง ๆ อย่างหลีกเลี่ยงไม่ได้ ทั้งสูญเสียบุคคลอันเป็นที่รัก สูญเสียสภาพการจ้างงานกลายเป็นคนตกงาน การใช้ชีวิตของบุคคลจึงจำเป็นต้องมีการปรับตัว คุณลักษณะทางจิตอย่างหนึ่งที่จะช่วยให้มนุษย์สามารถฟื้นฟูตนเองและยืนหยัดในการเผชิญกับวิกฤตของชีวิตได้ก็คือการมีความยืดหยุ่นทางจิตใจ (Resilience) ซึ่งความยืดหยุ่นทางจิตใจเป็นความสามารถของบุคคลในการปรับตัวให้คืนสู่สภาพเดิมภายหลังเผชิญกับปัญหาและอุปสรรคสำคัญในชีวิต ช่วยเสริมสร้างกำลังใจให้บุคคลลุกขึ้นสู้และลงมือแก้ไขปัญหของตน ผู้ที่มีความยืดหยุ่นทางจิตใจ มีคุณลักษณะสำคัญทั้งทางด้านร่างกายและจิตใจ ด้านอารมณ์ การรู้คิด และด้านจิตวิญญาณ องค์ประกอบของความยืดหยุ่นทางจิตใจมี 3 ด้าน คือ ด้านที่ฉันมี ด้านที่ฉันเป็น และด้านที่ฉันสามารถ การเสริมสร้างความยืดหยุ่นทางจิตใจกระทำได้โดยอาศัยหลัก 3 ประการ คือ 1) การมีแหล่งสนับสนุนและทรัพยากรภายนอก 2) การมีจิตใจที่เข้มแข็ง และ 3) การมีทักษะทางสังคม และการมีปฏิสัมพันธ์กับผู้อื่น

คำสำคัญ: ความยืดหยุ่นทางจิตใจ การเสริมสร้างพลังใจ การเผชิญวิกฤต

Abstract

Changes happening in the present world where humans encounter various crises, including a plague, intensifying economic and social problems, inevitable losses such as the lives of loved ones, and employment status, have caused people to change their lifestyles. One feature of good mental health that allows humans to rehabilitate themselves and endure a life crisis is resilience. Mental resilience is a person's ability to reconcile after facing significant problems or obstacles in life; it encourages an individual to stand up and take action to solve his/her problems. A resilient individual possesses various attributes involving physical and psychological well-being, emotional cognition, and spirituality. There are three elements of mental resilience: the side that I have, the side that I am, and the side that I can. Strengthening mental resilience is based on three principles: 1) having support and external resources, 2) having a strong mind, and 3) having social skills and interacting with others.

Keywords: resilience, mental empowerment, dealing with crisis

บทนำ

ในโลกปัจจุบันตั้งแต่เริ่มการระบาดของโรคโควิด 19 สภาพเศรษฐกิจและสังคมก็ค่อยๆ ถดถอยลงเรื่อยๆ ผู้คนจำนวนมากมีความเครียด ทั้งในด้านของควมวิตกกังวลเกี่ยวกับการติดเชื้อ การได้เห็นข่าวจำนวนผู้ติดเชื้อทั้งในประเทศและต่างประเทศ ระลอกสองระลอกสาม รวมถึงอัตราการเสียชีวิตของผู้ที่เชื่อที่เพิ่มขึ้นเรื่อยๆ หรือการต้องเข้าสู่สภาวะการตกงาน กลายเป็นคนว่างงานแบบไม่ทันตั้งตัว การล้มละลายปิดกิจการของภาคธุรกิจเอกชน ซึ่งจากภาพข่าวที่เห็นกันจนชินตา กรณีคนตกงานแล้วต้องผันตัวไปทำงานไปทำงานอื่นที่ตัวเองไม่เคยทำ บางคนก็ประสบความสำเร็จ บางคนก็ต้องล้มเหลวซ้ำแล้วซ้ำอีก ในอีกด้าน หลายคนเมื่อเจอพิษโควิดจนต้องตกงาน กลายเป็นวิกฤตของชีวิตที่ไม่มีทางออก ทำใจรับสภาพตัวเองไม่ได้ ไม่มีรายได้ วิตกกังวล เครียด สุดท้ายเลือกที่จะจบชีวิตตนเองลงอย่างน่าเสียดาย

จากสภาพการณ์ข้างต้น เราเคยคิดกันหรือไม่ว่าเพราะเหตุใดผู้คนจำนวนมากที่ต้องเผชิญกับวิกฤต อาจจะเหมือนหรือต่างกันบ้าง แต่เพราะเหตุใดบางคนก็อดทนปรับตัวได้จนสามารถก้าวข้ามวิกฤตนั้นไปได้อย่างประสบความสำเร็จ แต่บางคนกลับตรงกันข้ามคือถอดใจแล้วยอมแพ้ไปโดยปริยาย ทั้งๆ ที่เราก็มองเห็นว่ายังมีช่องทางในการดำเนินชีวิตให้เลือกอยู่หลายช่องทาง เหตุผลเชิงจิตวิทยาที่สำคัญที่สามารถนำมาอธิบายปรากฏการณ์นี้ได้เป็นอย่างดีก็คือการที่บุคคลมี “ความยืดหยุ่นทางจิตใจ” แตกต่างกันนั่นเอง

ความหมายของความยืดหยุ่นทางจิตใจ

ความยืดหยุ่นทางจิตใจ หรือ Resilience เป็นภาษาละติน มาจากคำว่า “salire” แปลว่า การกระโดด หรือกระโดดขึ้น และคำว่า “resilire” ที่แปลว่า การสปริงตัวกลับหรือการกระโดดกลับ และเมื่อนำ

คำทั้งสองมารวมกัน หมายถึง ความยืดหยุ่น กรมสุขภาพจิต (2563) จึงให้ความหมายของความยืดหยุ่นทางจิตใจไว้ว่า คือ ความสามารถทางอารมณ์และจิตใจ ของบุคคลที่สามารถยืดหยุ่น ปรับตัว พื้นฟูสภาพอารมณ์และจิตใจได้อย่างรวดเร็วภายหลังเหตุการณ์วิกฤติหรือสถานการณ์ที่ยากลำบาก เป็นคุณสมบัติเฉพาะตัวของบุคคลที่สามารถรับมือกับเหตุการณ์ไม่คาดฝันพลิกวิกฤติให้เป็นโอกาส ผ่านพ้นปัญหาอุปสรรคไปได้โดยไม่จมอยู่กับความทุกข์และดำเนินชีวิตต่อไป ซึ่งสอดคล้องกับ สมาคมจิตวิทยาอเมริกัน (American Psychological Association: APA, 2004) ได้ให้ความหมายของความยืดหยุ่นทางจิตใจโดยสรุปว่า หมายถึง กระบวนการปรับตัว ความสามารถในการปรับตัวเมื่อเผชิญกับสิ่งท้าทายต่าง ๆ เช่น ปัญหาครอบครัว ปัญหาสุขภาพ และปัญหาการเงิน เป็นต้น

จากความหมายข้างต้น พอสรุปได้ว่า ความยืดหยุ่นทางจิตใจ หมายถึง ความสามารถของบุคคลในการปรับตัวให้คืนสู่สภาพเดิม ภายหลังเผชิญกับปัญหาและอุปสรรคสำคัญในชีวิต ทั้งปัญหา ด้านสุขภาพ ด้านเศรษฐกิจ ปัญหาครอบครัว และภาวะวิกฤตต่างๆ ของชีวิต

ความสำคัญของความยืดหยุ่นทางจิตใจ

ความยืดหยุ่นทางจิตใจ เป็นความสามารถที่ช่วยป้องกันและแก้ไขภาวะวิกฤติของชีวิต และช่วยป้องกันไม่ให้ผู้ประสบปัญหาในชีวิต ต้องเผชิญกับความเครียด ความวิตกกังวล และภาวะซึมเศร้า

ความยืดหยุ่นทางจิตใจ มีความสำคัญต่อการดำเนินชีวิตในสังคมปัจจุบัน เนื่องจากความยืดหยุ่นทางใจ จะช่วยให้บุคคล สามารถรับมือกับภาวะวิกฤตต่างๆ ของชีวิต ซึ่งบางครั้งเกิดขึ้นโดยไม่คาดฝัน โดยสามารถกลับมาดำเนินชีวิตอย่างปกติสุขได้อย่างรวดเร็ว ภายหลังเผชิญกับภาวะวิกฤติในชีวิต ดังที่กรมสุขภาพจิต (2552 อ้างถึงใน สุนทรจิต อุปันนชัย, 2556 น.12) ได้กล่าวถึงความสำคัญของความยืดหยุ่นทางจิตใจ โดยสรุปว่า ความยืดหยุ่นทางใจ เป็นกระบวนการพัฒนาบุคคลให้มีวุฒิภาวะมากขึ้น เนื่องจากความยืดหยุ่นทางใจ ช่วยให้บุคคลมีความอดทนต่อความยากลำบากทั้งปวง ในช่วงที่กำลังเผชิญกับภาวะวิกฤติของชีวิต ทั้งช่วยสร้างกำลังใจให้ลุกขึ้นสู้และลงมือแก้ไขปัญหา

คุณลักษณะของผู้ที่มีความยืดหยุ่นทางจิตใจ

ผู้ที่มีความยืดหยุ่นทางจิตใจ สามารถดำเนินชีวิตในสังคมที่มีการเปลี่ยนแปลงอย่างรวดเร็วได้อย่างมีความสุข เนื่องจากผู้ที่มีความยืดหยุ่นทางจิตใจ สามารถปรับตัวและฟื้นตัวจากปัญหาและอุปสรรคต่างๆ ได้อย่างรวดเร็ว ดังนั้น ผู้ที่มีความยืดหยุ่นทางจิตใจ จำเป็นจะต้องมีองค์ประกอบและคุณลักษณะสำคัญ ดังต่อไปนี้

เดวิส (Davis 1999) ได้กล่าวถึงคุณลักษณะสำคัญของผู้ที่มีความยืดหยุ่นทางจิตใจ โดยสรุปว่า ผู้ที่มีความยืดหยุ่นทางใจ จะต้องประกอบด้วยความสามารถ 6 ประการ ดังต่อไปนี้

1. ความสามารถทางด้านร่างกาย (physical competence) ได้แก่ การมีสุขภาพที่ดี มีอารมณ์ราบรื่น สามารถปรับตัวเข้ากับสิ่งแวดล้อม มีปฏิริยาสนองตอบทางอารมณ์เพียงเล็กน้อยถึงปานกลาง เมื่อเผชิญกับสถานการณ์ใหม่ๆ

2. ความสามารถทางด้านสังคมและสัมพันธภาพ (social and relation competence) ได้แก่ ความสามารถในการพัฒนาและรักษาไว้ มีความไว้วางใจ มีความสามารถและมีโอกาสในการ

ช่วยเหลือบุคคลที่สามารถให้ความช่วยเหลือตนเอง มีความสามารถในการตระหนักรู้ และแสดงบทบาทที่มีความเห็นอกเห็นใจผู้อื่น

3. ความสามารถทางด้านการรู้คิด (cognitive competence) ได้แก่ ความสามารถในการวางแผน การแก้ไขปัญหา มองอนาคตอย่างมีความหวัง มองโลกในแง่ดี มีความเชื่อในการควบคุมตนเอง มีความเชื่อว่าทุกคนสามารถประสบความสำเร็จ และมีความสามารถในการประเมินการรู้คิดที่เพียงพอและตรงตามความเป็นจริง

4. ความสามารถทางด้านอารมณ์ (emotional competence) ได้แก่ ความสามารถในการควบคุมอารมณ์ มีความอดทนพร้อมที่จะรอคอยโอกาส มองเห็นคุณค่าในตนเองตามความเป็นจริง และมีความสามารถในการสร้างอารมณ์ขึ้น

5. ความสามารถทางด้านคุณธรรม (moral competence) ได้แก่ การช่วยเหลือบุคคลอื่น มีความรับผิดชอบต่อสังคม มีความเข้าอกเข้าใจผู้อื่น มีความผูกพันและมีส่วนร่วมในสังคม

6. ความสามารถทางด้านจิตวิญญาณ (spiritual competence) ได้แก่ การมีศรัทธา มีศีลธรรม เช่น ความซื่อสัตย์ มองเห็นความหมายในชีวิต มีความยุติธรรม นับถือตนเอง และการมองเห็นคุณค่าในตนเอง

สรุปได้ว่า ผู้ที่มีความยืดหยุ่นทางจิตใจ มีคุณลักษณะสำคัญทั้งทางด้านร่างกายและจิตใจ ด้านอารมณ์ การรู้คิด และด้านจิตวิญญาณ เช่น มีสุขภาพดี มีอารมณ์มั่นคง มีอารมณ์ขันเห็นคุณค่าในตนเอง มีเป้าหมายในชีวิต มีความกระตือรือร้น มีทักษะในการแก้ปัญหา และสามารถอยู่ร่วมกับผู้อื่นได้อย่างเหมาะสม เป็นต้น

องค์ประกอบสำคัญของความยืดหยุ่นทางจิตใจ

ความยืดหยุ่นทางจิตใจ เป็นความสามารถในการกลับคือสู่สภาพเดิม หรือ การฟื้นตัวตลอดจนมีความสามารถในการป้องกันการสูญเสีย และลดความรุนแรง ในการเผชิญกับภาวะวิกฤติ หรือ ความยากลำบากในชีวิต มีองค์ประกอบสำคัญหลายด้าน ดังที่ สมพร อินทร์แก้ว และคณะ (2552) ได้สรุปองค์ประกอบความยืดหยุ่นทางจิตใจของคนไทย โดยสรุปว่า จะต้องประกอบด้วยพลัง 3 ประการ ดังนี้

1. พลังอึด หมายถึง พลังความอดทนต่อแรงกดดัน มีวิธีการดูแลจิตใจให้มีความอดทน สามารถจัดการกับอารมณ์ ความทุกข์ในสถานการณ์ที่กดดัน

2. พลังฮึด หมายถึง การมีกำลังใจ มีแรงใจ ที่จะดำเนินชีวิตต่อไปในสถานการณ์ที่กดดัน กำลังใจนี้มาจากการสร้างกำลังใจด้วยตนเองหรือคนรอบข้างได้

3. พลังสู้ หมายถึง การต่อสู้เอาชนะอุปสรรค มีความมั่นใจพร้อมที่จะเอาชนะปัญหา อุปสรรคที่เกิดจากสถานการณ์วิกฤติ ความมั่นใจนี้เกิดจากการตระหนักรู้และเข้าถึงความช่วยเหลือ หรือปรึกษาตนเอง ว่าสามารถทำได้ แก้ปัญหาได้ รวมถึงมีวิธีการแสวงหาความรู้และเข้าถึงความช่วยเหลือหรือการปรึกษา

นอกเหนือจากพลังทั้ง 3 ที่เป็นองค์ประกอบสำคัญที่ทำให้บุคคลมีความสามารถในการกลับคืนสู่สภาพเดิม และเกิดการฟื้นตัวทางจิตใจได้แล้ว กรอทเบิร์ก (Grotberg, 1995) ยังได้ศึกษา

องค์ประกอบของความยืดหยุ่นทางจิตใจ พบว่า มีองค์ประกอบสำคัญ 3 ด้าน และในแต่ละด้าน มี 5 คุณลักษณะ พอสรุปได้ดังนี้

ด้านที่ 1 คือ ด้านที่ฉันมี (I have) ประกอบด้วย

- 1.1 ความไวใจ และสัมพันธภาพ
- 1.2 โครงสร้างและกฎกติกาของครอบครัว
- 1.3 บุคคลต้นแบบ
- 1.4 การสนับสนุนให้มีอิสระในการดูแลตนเอง
- 1.5 การเข้าถึงสุขภาวะ การศึกษา และสวัสดิการ

ด้านที่ 2 คือ ด้านที่ฉันเป็น (I am) ประกอบด้วย

- 2.1 เป็นบุคคลที่น่ารัก
- 2.2 รัก เข้าใจ และเห็นประโยชน์ผู้อื่น
- 2.3 ความภาคภูมิใจในตนเอง
- 2.4 ดูแลตนเอง มีความรับผิดชอบ
- 2.5 มีความหวัง ความศรัทธา ความไว้วางใจ

ด้านที่ 3 คือ ด้านที่ฉันสามารถ (I can) ประกอบด้วย

- 3.1 ทักษะการสื่อสาร
- 3.2 ทักษะการแก้ปัญหา
- 3.3 จัดการอารมณ์และสิ่งกระตุ้น
- 3.4 รู้อารมณ์ สภาวะจิตของตนเอง และผู้อื่น รู้จักกาลเทศะ
- 3.5 มีผู้ให้ความช่วยเหลืออยู่เสมอ

จากที่กล่าวมา จะเห็นได้ว่าการที่บุคคลจะฟื้นคืนสภาพทางจิตใจ จากวิกฤตต่างๆ ที่ผ่านเข้ามาในชีวิตได้นั้น จำเป็นจะต้องมีพลังอดีต พลังฮึด พลังสู้ ควบคู่ไปกับองค์ประกอบที่เป็นความรู้สึก 3 ด้าน คือ ด้านที่ฉันมี ด้านที่ฉันเป็น และด้านที่ฉันสามารถ ทำงานควบคู่กันอย่างสอดคล้องและลงตัว ซึ่งสอดคล้องกับกรมสุขภาพจิต (2563) ที่ได้กล่าวถึงองค์ประกอบของความยืดหยุ่นทางจิตใจ โดยสรุปว่า มีองค์ประกอบสำคัญ 3 ด้าน คือ

1. ด้านความมั่นคงทางอารมณ์ การมีจิตใจที่ไม่อ่อนไหวง่าย อดทนต่อ ความกดดัน และมีวิธีจัดการกับอารมณ์ได้
2. ด้านกำลังใจ มีความมุ่งมั่น ไม่ท้อถอย มีความหวังและกำลังใจ
3. ด้านการจัดการกับปัญหาการมีมุมมองทางบวกต่อปัญหา และมีแนวทางในการแก้ไขปัญหาการต่อสู้เอาชนะอุปสรรค

การเสริมสร้างความยืดหยุ่นทางจิตใจ

หลังจากที่ได้ทราบถึงความหมาย ความสำคัญ คุณลักษณะ และองค์ประกอบต่างๆ ของความยืดหยุ่นทางจิตใจแล้ว หลายคนจึงเกิดคำถามว่า ในเมื่อความยืดหยุ่นทางจิตใจมีคุณประโยชน์ และมีความสำคัญกับโลกยุคปัจจุบันที่ผู้คนจำนวนมากประสบกับปัญหาวิกฤตชีวิตจากสภาวะโรคระบาดอย่างไม่เคยมีมาก่อน จนเชื่อมโยงไปถึงขั้นตงงาน กิจการล้มละลาย ความสูญเสียต่างๆ ทั้งใน

เชิงเศรษฐกิจและชีวิตของผู้คนที่ล้มหายตายจากไปจำนวนมาก เราจะมีวิธีการเสริมสร้างความยืดหยุ่นทางจิตใจให้เกิดขึ้นได้อย่างไร

ความยืดหยุ่นทางจิตใจของแต่ละบุคคล สามารถสร้างและพัฒนาขึ้นได้ โดยมีกระบวนการและขั้นตอนต่าง ๆ ดังที่ กรอทเบิร์ก (Grotberg, 1995) ได้กล่าวถึงปัจจัยสำคัญที่จะเสริมสร้างความยืดหยุ่นทางจิตใจ โดยแบ่งออกเป็น 3 ปัจจัย ตามองค์ประกอบทั้งสามที่ได้กล่าวมาแล้วข้างต้น ดังนี้

1. การมีแหล่งสนับสนุนและทรัพยากรภายนอก (I-HAVE) คือ การมีบุคคลหรือแหล่งสนับสนุนทางสังคมเพื่อการพัฒนาพื้นฐานความรู้สึกมั่นคงและปลอดภัย ประกอบด้วย

1.1 การมีความไว้วางใจในสัมพันธภาพเป็นความรู้สึกที่เกิดจากการได้รับความรัก ความสนใจและการช่วยเหลือผู้อื่น

1.2 การมีหลักปฏิบัติและกฎเกณฑ์ต่างๆ การเปิดโอกาสให้บุคคลได้เรียนรู้ความคาดหวังที่ผู้อื่น และเรียนรู้ข้อผิดพลาดจากการกระทำของตนเอง อาทิ การลงโทษ การให้อภัย และการได้รับคำชมเชย

1.3 การมีตัวแบบหรือบุคคลที่เป็นตัวแบบได้เป็นบุคคลที่จะเป็นต้นแบบได้นั้น ต้องเป็นผู้แสดงพฤติกรรมที่พึงปรารถนา ทั้งด้านศีลธรรม จริยธรรม และยอมรับได้ทั้งภายในและภายนอก เพื่อปรับตัวให้เข้ากับผู้อื่น สามารถอยู่ร่วมกับสังคมได้

1.4 การได้รับการสนับสนุนให้มีอิสระในการกระทำสิ่งต่างๆ ด้วยตนเอง เป็นการพึ่งพาตนเอง โดยได้รับโอกาสหรือการสนับสนุนให้กระทำสิ่งต่างๆ ด้วยตนเอง เป็นอิสระ และขอความช่วยเหลือได้เมื่อจำเป็น

1.5 การเข้าถึงแหล่งบริการด้านสุขภาพ การศึกษา สวัสดิภาพ และความปลอดภัยในชีวิต เป็นแหล่งที่สามารถตอบสนองต่อความต้องการขั้นพื้นฐานทางสังคมของบุคคล และการบริการต่างๆ จากรัฐ

2. การมีจิตใจที่เข้มแข็ง (I-AM) คือ พลังภายในของแต่ละบุคคลที่ทำให้สามารถต่อสู้กับสถานการณ์ทุกข์ยากได้ ประกอบด้วย

2.1 ความสามารถเป็นที่รัก การได้มีความรู้สึกที่ดีต่อผู้อื่นและรู้ว่าผู้อื่น มีความรู้สึกดีต่อตนเองในสถานการณ์ต่างๆ และสามารถรับรู้ว่าเป็นที่รักของบุคคลรอบข้าง และสามารถแสดงความรู้สึกรักให้แก่ผู้อื่นได้

2.2 การเป็นผู้มีความรัก มีความเข้าใจอย่างร่วมรู้สึกเป็นการเอื้อเพื่อเผื่อแผ่ การแสดงออกถึงความรู้สึกต่อผู้อื่นการมีทักษะทางสังคมในการสร้างสัมพันธภาพที่ดีแก่คนรอบข้าง ที่ช่วยเหลือและสนับสนุนต่อการให้กำลังใจแก่ตน

2.3 ความภาคภูมิใจในตนเอง เป็นการรับรู้ว่าคุณค่าตนเองมีความสำคัญและ มีความภูมิใจในความสามารถของตนเองที่กระทำลงไป โดยมีความมั่นใจในความสามารถและคุณค่าของตนเอง ซึ่งจะเป็นคุณสมบัติที่สำคัญที่ทำให้ตนเองสามารถยืนหยัดอยู่ได้และพร้อมเผชิญกับปัญหา

2.4 การเป็นอิสระและรับผิดชอบต่อการกระทำของตนเอง เป็นการที่ตนได้รับอิสระที่จะกระทำสิ่งต่างๆ ตามแบบของตัวเองตามความสามารถของตนและเป็นที่ยอมรับของบุคคลอื่น รวมทั้งยอมรับผลการกระทำของตนแม้ว่าจะมีข้อผิดพลาด แต่สามารถแก้ไขปัญหานั้น ๆ ได้

2.5 การเป็นผู้มีความหวัง ศรัทธา และเชื่อมั่นในความถูกต้อง มีความรู้สึกเชื่อมั่นในตนเอง รู้จักผิดชอบชั่วดี เชื่อในความดี ความถูกต้อง และนำมาใช้เป็นแนวทางในการดำเนินชีวิต ตามความเชื่อของศาสนาที่ตนนับถือ

3. การมีทักษะทางสังคมและการมีปฏิสัมพันธ์กับผู้อื่น (I-CAN) คือ ทักษะต่างๆ ทางสังคม มาจากการปฏิสัมพันธ์กับบุคคล ประกอบด้วย

3.1 ความสามารถในการสื่อสาร ความสามารถของบุคคลในการบอกความคิด และความรู้สึกกับผู้อื่นและสามารถรับรู้ในสิ่งที่ผู้อื่นบ่งบอกอะไรกับเรา และสามารถเข้าใจใน การกระทำ ของตนเองที่ได้แสดงออกไป

3.2 ความสามารถในการแก้ไขปัญหา ความสามารถในการประเมินสภาพและ ขอบเขตของปัญหาเพื่อนำไปสู่การวางแผนในการแก้ไขปัญหาต่างๆ และสามารถอดทนต่อปัญหาและมีความสามารถจัดการกับปัญหานั้นๆ ได้สำเร็จจุล่ง

3.3 ความสามารถในการควบคุมอารมณ์และแรงผลักดันต่างๆ เป็นความสามารถใน การรับรู้ความรู้สึกของตนเอง และสามารถอธิบายออกมาเป็นคำพูดได้โดยไม่ทำร้ายผู้อื่น

3.4 ความสามารถในการประเมินอารมณ์ของตนเองและผู้อื่นเป็นความสามารถรับรู้ อารมณ์ที่เป็นอยู่ของตนเอง รวมทั้งอารมณ์ของผู้อื่น เพื่อทราบสถานการณ์และรอดพ้นจากปัญหานั้นได้

3.5 ความสามารถในการสร้างสัมพันธ์ภาพที่จริงใจ เป็นความสามารถ ของบุคคลที่ แสดงถึงความรู้สึกเป็นมิตร มองโลกในแง่ดี และสามารถช่วยเหลือ มีการแลกเปลี่ยนซึ่งกันและกัน ใน ยามมีปัญหาและร่วมแก้ไขร่วมกัน

โดยสรุปแล้ว การจะเสริมสร้างความยืดหยุ่นทางจิตใจให้เกิดขึ้นได้นั้น จะต้องอาศัยหลักของ 3 องค์ประกอบ ได้แก่ I-HAVE คือ การมีบุคคลหรือแหล่งสนับสนุนทางสังคมเพื่อการพัฒนาพื้นฐานความรู้สึก มั่นคงและปลอดภัย I-AM คือ พลังภายในของแต่ละบุคคลที่ทำให้สามารถต่อสู้กับสถานการณ์ทุกข์ยากได้ และ I-CAN คือ ทักษะต่างๆ ทางสังคมที่มาจากปฏิสัมพันธ์กับบุคคล โดยปัจจัยทั้ง 3 จะต้องได้รับการ สนับสนุนจากทั้งตนเอง บุคคลรอบข้าง และสิ่งแวดล้อมที่ต่อเนื่อง ใกล้ชิด และเพียงพอที่จะทำให้บุคคลเกิด ความตระหนักถึงจะมีพลังลุกขึ้นสู้อีกครั้งด้วยจิตใจที่มีความยืดหยุ่นและมีสุขภาพจิตที่ดี

นอกเหนือจากนี้ หากมองในมุมของตัวบุคคลที่จะสร้างเสริมให้เกิดความยืดหยุ่นทางจิตใจให้ เกิดขึ้นกับตนเองได้นั้น บุคคลจำเป็นจะต้องฝึกปรับเปลี่ยนมุมมองและทัศนคติในการมองโลกของตน ใหม่ ดังที่ สมาคมนักจิตวิทยาอเมริกัน (American Psychological Association: APA, 2004) ได้ เสนอวิธีการที่บุคคลจะเสริมสร้างให้ตนเองเกิดความยืดหยุ่นทางจิตใจไว้ 10 วิธี ดังต่อไปนี้

1) สร้างความสัมพันธ์ โดยการมีสัมพันธ์ภาพที่ดีมีความใกล้ชิดกับสมาชิกในครอบครัว กลุ่ม เพื่อน หรือเพื่อนร่วมงานจะช่วยให้เกิดความรู้สึกว่าตนมีคนคอยเป็นห่วงเป็นใยและสนับสนุน เมื่อเกิด เหตุการณ์ใดๆ ที่ก่อให้เกิดความเครียดหรือวิตกกังวลก็สามารถที่จะขอความช่วยเหลือจากบุคคล เหล่านั้นได้ ซึ่งข้อนี้ทำให้บุคคลมีความหวัง

2) การมองทุกปัญหาวิกฤตจะต้องผ่านพ้นไปได้ เนื่องจากทุกเหตุการณ์ที่เกิดขึ้นนั้น เมื่อเกิดขึ้น แล้วและไม่สามารถเปลี่ยนแปลงได้ แต่บุคคลสามารถที่จะเลือกตีความในสิ่งที่เจอหรือมีปฏิกริยา ตอบสนองกับเหตุการณ์นั้นๆ ให้พยายามคิดว่าสิ่งที่เกิดขึ้นมิใช่เรื่องใหญ่ และตนสามารถจัดการกับมันได้ บางสิ่งที่เกิดขึ้นเมื่อผ่านไปในอนาคตแล้วมองกลับมาอาจเห็นได้ว่าเป็นเรื่องที่เล็กน้อยมาก

- 3) ยอมรับว่าการเปลี่ยนแปลงเป็นส่วนหนึ่งของชีวิต ที่สามารถเกิดขึ้นได้ตลอดเวลา เมื่อวางแผนสิ่งใดไว้ แผนก็อาจเปลี่ยนแปลงไปตามสถานการณ์ต่างๆ ที่เกิดขึ้นได้
 - 4) การมองไปยังเป้าหมายที่วางไว้ โดยเป้าหมายนั้นต้องมีความเป็นไปได้ในทางปฏิบัติ แล้วจึงลงมือทำให้เป้าหมายที่วางไว้เป็นผลออกมามีเป็นรูปธรรม
 - 5) ความเชื่อมั่นว่าตนจะสามารถทำเรื่องนั้นๆ ได้ ซึ่งเมื่อปฏิบัติไปแล้วตนจะสามารถรู้ได้ด้วยตนเองว่าเรื่องที่ทำนั้นดีหรือไม่ดีที่จะเผชิญนั้นจริงๆ แล้วไม่ยากที่จะกำจัดมันออกไป
 - 6) การมองหาโอกาสและเรียนรู้สิ่งที่เกิดขึ้น เพื่อนำเอาประสบการณ์ที่ได้รับมาเป็นบทเรียนในการปฏิบัติ เมื่อเหตุการณ์ใดๆ กลับมาอีกครั้ง ก็จะสามารถรับมือกับเรื่องราวที่เกิดขึ้นได้อย่างถูกต้องเหมาะสมยิ่งขึ้น
 - 7) พยายามมองตนเองในด้านบวก และเรียนรู้ทักษะในการแก้ปัญหาพร้อมทั้งเชื่อในสัญชาตญาณของตนเองในการที่จะสร้างความยืดหยุ่นทางจิตใจให้เกิดขึ้น
 - 8) พยายามเก็บมุมมองและทัศนคติต่อสิ่งต่างๆ ไว้ในความทรงจำ เมื่อต้องเผชิญกับเหตุการณ์ใดๆ ที่สร้างความรู้สึกเจ็บปวด ให้คิดว่าสิ่งๆ นั้นเป็นสถานการณ์มากมายที่ก่อให้เกิดความเครียดขึ้นได้ แล้วใช้เวลากับมันให้มากในการจัดการกับปัญหานั้นอย่างเหมาะสม
 - 9) การมองอย่างมีความหวังอยู่เสมอ มองทุกสิ่งในชีวิตว่าถือเป็นสิ่งดี ให้หันกลับมาดูในสิ่งที่จะเกิดขึ้นมากกว่าการกลัวในสิ่งที่เกิดขึ้นมาแล้ว
 - 10) หมั่นดูแลตัวเองอยู่เสมอ ให้อยู่กับความรู้สึกว่าตนเป็นเจ้าของตนเอง ทำให้สิ่งที่ตัวเองชอบและหาโอกาสที่จะผ่อนคลายบ้าง ออกกำลังกายตามปกติอย่างสม่ำเสมอ ช่วยให้รู้สึกว่าได้ดูแลรักษาความคิดและร่างกายของตนเองในการที่ต้องเผชิญกับเหตุการณ์ที่ต้องใช้ความเข้มแข็งของจิตใจในการจัดการกับสถานการณ์ต่างๆ ที่ผ่านเข้ามา
- ซึ่งทั้ง 10 ข้อที่กล่าวมาถือได้ว่าเป็นแบบฝึกหัดสำหรับผู้ที่ต้องการจะปรับเปลี่ยนตนเองให้มีความยืดหยุ่นทางจิตใจ ด้วยการปรับเปลี่ยนมุมมองความคิด ทัศนคติทั้งหลายที่เกี่ยวข้องกับตนเอง บุคคลรอบข้าง หรือสิ่งแวดล้อม หรือสถานการณ์ต่างๆ ที่ถ้าเข้ามา จะช่วยให้เราเป็นบุคคลที่มีความเข้มแข็งและมีความยืดหยุ่นทางจิตใจ พร้อมทั้งจะเผชิญกับวิกฤตต่างๆ ซึ่งแม้ว่าจะท้อบ้าง ล้มบ้าง แต่เราก็สามารถที่จะลุกขึ้นยืนได้อย่างรวดเร็วและส่งผ่านเสีย ยินยอมที่จะเผชิญกับทุกๆ สถานการณ์ได้ต่อไป

บทสรุป

จากที่นำเสนอมาทั้งหมดข้างต้นสามารถกล่าวได้ว่า เมื่อเปรียบเทียบระหว่างผู้ที่สามารถปรับตัวได้ในภาวะวิกฤตของชีวิตกับผู้ที่ไม่สามารถปรับตัวได้ต้องตัดสินใจจบชีวิตตนเองลงอย่างน่าเสียดาย มีองค์ประกอบหนึ่งในเชิงจิตวิทยาที่มีความสำคัญและแตกต่างกันอย่างชัดเจนก็คือการมี “ความยืดหยุ่นทางจิตใจ” ของแต่ละบุคคลที่ไม่เหมือนกัน ผู้ที่มีความยืดหยุ่นทางจิตใจสูงจะสามารถนำพาตนเองฟื้นคืนสภาพจากความทุกข์ทรมานจิตใจในเรื่องต่างๆ จนกลับมาสู่สภาวะปกติ และสามารถอดทนปรับตัวจนก้าวข้ามผ่านภาวะวิกฤตของตนเองได้อย่างประสบความสำเร็จ ซึ่งต่างจากผู้ที่มีความยืดหยุ่นทางจิตใจต่ำ ที่มักจะจมปรักอยู่กับความทุกข์ด้วยเหตุผลต่างๆ จนไม่มีโอกาสที่จะนำพาตนเองให้ฟื้นสภาพและกลับมาสู่สภาวะปกติได้ จนถึงทางตันและต้องตัดสินใจทำอะไรที่ผิดพลาดกับตนเอง

ดังนั้น ความยืดหยุ่นทางจิตใจ ถือเป็นคุณลักษณะทางจิตวิทยาที่บุคคลทุกคนควรมี และสามารถฝึกฝนให้เกิดขึ้นได้ตั้งแต่เยาว์วัย ทางจากการอบรมเลี้ยงดู การเป็นต้นแบบที่ดีของบิดามารดา ตลอดจนการส่งเสริมและพัฒนาจากการเรียนการสอนในระดับต่างๆ หรือหากเป็นวิกฤตที่เกิดขึ้นแล้วกับบุคคลในปัจจุบัน ก็มีหนทางเยียวยาแก้ไขได้ด้วยกระบวนการทางการแนะแนว การปรึกษาเชิงจิตวิทยา หรือการทำจิตบำบัดโดยนักแนะแนว ผู้ให้การปรึกษา หรือนักจิตวิทยาที่ได้รับการฝึกฝนอบรมในเรื่องของความยืดหยุ่นทางจิตใจมาเป็นอย่างดี

เอกสารอ้างอิง

- กรมสุขภาพจิต. (2563). *เปลี่ยนร้ายกลายเป็นดี พลังสุขภาพจิต RQ : Resilience Quotient*. สำนักวิชาการสุขภาพจิต กรมสุขภาพจิต กระทรวงสาธารณสุข.
- สมพร อินทร์แก้ว, เยาวนาฏ ผลิตนนทเกียรติ, ศรีวิภา เอี่ยมสะอาด และ สายศิริ ด่านวัฒนะ. (2552). *คู่มือเปลี่ยนร้ายกลายเป็นดี: พลังสุขภาพจิต*. สำนักสุขภาพจิตสังคม กรมสุขภาพจิต กระทรวงสาธารณสุข.
- สุคนธ์จิต อุปนันชัย. (2556). *อิทธิพลของการสนับสนุนทางสังคม การเห็นคุณค่าของตนและการรับรู้ความสามารถของตน ที่มีต่อความยืดหยุ่นทางอารมณ์ ของนักเรียนในจังหวัดนนทบุรี*. [วิทยานิพนธ์ปริญญาโทมหาบัณฑิต]. Srinakharinwirot University DSpace Repository, <http://ir.swu.ac.th/jspui/handle/123456789/4204>
- American Psychological Association. (2004). *The road to resilience*. <http://www.apahelpcenter.org/featuredtopics/feature.php>
- Davis, N. J., & United States. (1999). *Resilience: Status of the research and research-based programs*. U.S. Dept. of Health and Human Services, Substance Abuse and Mental Health Services Administration. <http://mentalhealth.samhsa.gov/choolvioence>
- Grotberg, E. H. (1995). *Typing your inner strength: How to find the resilience to deal with anything*. New Harbinger.
-