

## บทที่ 2

### เอกสารและงานวิจัยที่เกี่ยวข้อง

การศึกษาเรื่องปัจจัยเชิงจิตสังคมและจิตวิญญาณของอาการเกร็ง หายใจเร็วและอาการคล้ายเป็นลมของผู้เข้าร่วมพิธีบายศรีสู่ขวัญสถาบันอุดมศึกษาแห่งหนึ่งนี้ ผู้วิจัยได้กำหนดแนวความคิดในการศึกษาโดยได้รวบรวมจาก ตำรา เอกสาร และงานวิจัยที่เกี่ยวข้อง ครอบคลุมในเรื่องต่อไปนี้

1. ลักษณะการอบรมเลี้ยงดู
2. ทศนคติ
3. ความเชื่ออำนาจภายในตน
4. การปรับตัว
5. บุคลิกภาพ
6. ความคิดแบบ Mythos และความคิดแบบ Logos
7. กลุ่มอาการหายใจเกิน (Hyperventilation syndrome)
8. จิตใต้สำนึก (Unconscious)
9. ผลของการอดนอน
10. การรับรู้บรรยากาศในพิธี

#### ลักษณะการอบรมเลี้ยงดู

##### ความหมายของการอบรมเลี้ยงดู

ดวงเดือน พันธุมนาวิน และคณะ (2528, หน้า 38) ให้ความหมายของการอบรมเลี้ยงดูว่าคือ การที่ผู้ใกล้ชิดเด็กมีการติดต่อเกี่ยวข้องกับเด็กทั้งทางด้านคำพูดและการกระทำซึ่งเป็นการสื่อความหมายต่อเด็กทั้งทางด้านความรู้สึกละอารมณ์ของผู้กระทำ ตลอดจนเป็นทางให้ผู้เลี้ยงดูสามารถจะให้รางวัลและลงโทษเด็กได้ นอกจากนั้นยังเป็น โอกาสให้เด็กได้ดูแบบอย่างการกระทำของผู้เลี้ยงดูตน และในการที่ผู้ใหญ่ในครอบครัว ซึ่งประกอบด้วยบิดามารดาและบุคคลอื่นๆ ปฏิบัติต่อเด็กเพื่อสนองความต้องการที่จำเป็นของเด็ก ทั้งทางด้านร่างกายและจิตใจเพื่อให้เด็กมีสุขภาพกายและสุขภาพจิตที่ดีและยังให้การแนะนำสั่งสอนฝึกรอบรมให้เด็กมีพฤติกรรมที่เหมาะสม (วันเพ็ญพิศาลพงศ์ และคณะ, 2526, หน้า 8)

##### ประเภทของการอบรมเลี้ยงดู

ประเภทของการอบรมเลี้ยงดูสามารถแบ่งได้หลายลักษณะ แต่ผู้วิจัยจะกล่าวเฉพาะที่สอดคล้องกับการวิจัยในครั้งนี้ คือ

สมพร สุทัศนีย์ (2530, หน้า 53) แบ่งลักษณะการอบรมเลี้ยงดูออกเป็น 7 แบบ คือ

1. การอบรมเลี้ยงดูแบบใช้อำนาจควบคุม (Authoritarian) หมายถึง การที่เด็ก รายงานว่าตนได้รับการควบคุมทั้งพฤติกรรม ความคิด ทัศนคติ และความรู้สึกโดยตรงและเปิดเผย จากพ่อแม่และคอยออกคำสั่งให้ปฏิบัติตามเสมอ ถ้าไม่ปฏิบัติตามจะถูกลงโทษ (มีติควบคุมและ เจตนาร้าย)

2. การอบรมเลี้ยงดูแบบเข้มงวดกวดขัน (Firm Discipline) หมายถึง การที่เด็ก รายงานว่า พ่อแม่คอยกวดขัน ดูแล แนะนำให้ปฏิบัติตามกฎระเบียบมาตรฐานของสังคม วัฒนธรรม หรือห้ามมิให้ประพฤติปฏิบัติในสิ่งที่ไม่ควรทำหรือผิด ถ้าเด็กไม่ทำตามกฎระเบียบและมาตรฐาน ดังกล่าวแล้วก็จะถูกลงโทษ (มีติเจตนาร้ายและควบคุม)

3. การอบรมเลี้ยงดูแบบลงโทษทางกาย (Physical Punishment) หมายถึง การที่ เด็กรายงานว่ พ่อแม่ลงโทษให้เจ็บกาย เช่น เมียน ตี หยิก เมื่อเด็กทำผิดหรือแสดงพฤติกรรมที่ไม่ พึงประสงค์ (มีติเจตนาร้ายควบคุม)

4. การอบรมเลี้ยงดูแบบให้ความคุ้มครอง (Overprotection) หมายถึง การที่เด็ก รายงานว่าพ่อแม่แสดงความรักและห่วงใยเด็กจนเกินไป ให้ความช่วยเหลือจนเกินความจำเป็น มักจะเข้ายุ่งเกี่ยวกับ เด็กในทุกเรื่อง ทำให้เด็กรู้สึกว่ตนไม่มีอิสระที่จะทำอะไรด้วยตนเองได้ (มีติ รักและควบคุม)

5. การอบรมเลี้ยงดูแบบประชาธิปไตย (Democracy) หมายถึง การที่เด็กรายงาน พ่อแม่ แสดงความรักและส่งเสริมให้เด็กมีอิสระในการคิด ตัดสินใจและแก้ปัญหาต่างๆเด็กจะ ได้รับ ความเสมอภาคในการทำสิ่งต่างๆ (มีติรักและเสรีภาพ)

6. การอบรมเลี้ยงดูแบบรักตามใจ (Permissiveness) หมายถึง การที่เด็กรายงานว่ พ่อแม่ยินยอมให้เด็กแสดงพฤติกรรมต่างๆ ได้ตามปรารถนา โดยไม่ต้องทำตามกฎเกณฑ์แม้กระทั่ง ทำ ผิดก็ไม่ได้รับการลงโทษ เด็กรู้สึกว่พ่อแม่ปล่อยปละละเลยตามใจ โดยไม่มีการให้คำแนะนำที่ เหมาะสมในการแก้ปัญหา (มีติรักและควบคุม)

7. การอบรมเลี้ยงดูแบบปล่อยปละละเลยหรือทอดทิ้ง (Rejection) หมายถึงการที่ เด็กรายงานว่ พ่อแม่ไม่สนใจไม่เอาใจใส่ ไม่ให้ความช่วยเหลือเมื่อจำเป็น วิจาร์ณตำหนิและ ลงโทษอย่างรุนแรงเมื่อเด็กทำผิด (มีติเจตนาร้ายต่อเสรีภาพ)

ดวงเดือน พันธุมนาวิน และคณะ (2528, หน้า 3-15) แบ่งการอบรมเลี้ยงดูเด็กตาม แบบสังคมไทยโดยศึกษางานวิจัยที่เกี่ยวข้องกับการอบรมเลี้ยงดูออกเป็น 5 ประเภท

1. การอบรมเลี้ยงดูแบบรักสนับสนุน หมายถึง การที่บิดามารดา รายงานว่ ในการ ปฏิบัติต่อบุตรได้แสดงความรักใคร่ เอาใจใส่ทุกข์สุขของเด็กมาก การอบรมแบบนี้เป็นการให้ในสิ่ง ที่เด็กต้องการ เด็กที่ได้รับการอบรมเลี้ยงดูแบบนี้ เด็กจะให้ความสำคัญต่อบิดามารดา ยอมรับการ อบรมสั่งสอนต่างๆ

2. การอบรมเลี้ยงดูแบบใช้เหตุผล หมายถึง บิดามารดาที่อธิบาย เหตุผลแก่เด็ก ในขณะที่ส่งเสริมหรือขัดขวาง การกระทำของลูก ลงโทษลูก มีการให้รางวัลและลงโทษอย่างเหมาะสมกับการกระทำของลูกมากกว่าการปฏิบัติต่อลูกตามอารมณ์ ช่วยให้ลูกรู้สึกว่าควรทำหรือไม่ควรทำ

3. การอบรมเลี้ยงดูแบบลงโทษทางกายหรือทางจิต หมายถึง บิดามารดาใช้วิธีลงโทษทางกายหรือจิตกับเด็ก การลงโทษทางกายจะเป็นวิธีปรับพฤติกรรมที่บิดามารดาใช้อย่างจงใจ ใช้มากหรือบ่อยกว่าการให้รางวัล การลงโทษทางกายมีประโยชน์น้อย ยับยั้งพฤติกรรมได้ชั่วคราว ทำให้เด็กก้าวร้าว ซอบรังแก ข่มเหงผู้อื่นแถม ส่วนการลงโทษทางจิตช่วยส่งเสริมจริยธรรมของเด็ก

4. การอบรมเลี้ยงดูแบบควบคุม หมายถึง การออกคำสั่งให้เด็กทำตามแล้วผู้ใหญ่คอยตรวจตราใกล้ชิด ว่าทำตามที่ต้องการหรือไม่ ถ้าไม่ทำตามจะลงโทษเด็ก ถ้าควบคุมน้อยลงจะปล่อยให้เด็กคิดและตัดสินใจเองว่าควรทำหรือไม่ เปิดโอกาสให้เด็กเป็นตัวของตัวเองบ่อยครั้ง ไม่ยุ่งเกี่ยวกับเด็กนัก ถ้าควบคุมน้อยจะเป็นการรักสนับสนุน

5. การอบรมเลี้ยงดูให้พึ่งตนเองเร็ว หมายถึง การที่บิดามารดาเปิดโอกาสให้เด็กทำกิจกรรมในชีวิตประจำวันภายใต้การแนะนำและฝึกฝนจากบิดามารดาและผู้เลี้ยงดู ช่วยให้เด็กช่วยตนเองเร็วและไม่ต้องพึ่งพาผู้อื่นมากและนานไป

ส่วนโรเจอร์ส (Rogers, 1972, p. 117) แบ่งการอบรมเลี้ยงดูเด็กเป็น 3 แบบคือ

1. การอบรมเลี้ยงดูแบบประชาธิปไตย หมายถึง วิธีการที่พ่อแม่ใช้วิธี การอบรมเลี้ยงดูที่ทำให้ลูกรู้สึกว่าตนเองได้รับการปฏิบัติด้วยความยุติธรรม พ่อแม่ไม่พอใจจนเกินไปหรือเข้มงวดจนเกินไป ยอมรับนับถือความสามารถและความคิดของลูก ให้ความร่วมมือแก่ลูกตามโอกาสอันควร

2. การอบรมแบบเข้มงวดกดขี่ หมายถึง การอบรมเลี้ยงดูที่ลูกรู้สึกว่าพ่อแม่ก้าวร้าวเรื่องส่วนตัวของตน ยับยั้งการก้าวร้าวและทำให้รู้สึกผิด เมื่อลูกแสดงพฤติกรรมที่ไม่เหมาะสม ลูกมีความรู้สึกว่าคุณบังคับให้ทำตามความต้องการของพ่อแม่ พ่อแม่ใช้คำพูดที่ลูกรู้สึกละอาย

3. การอบรมเลี้ยงดูแบบปล่อยปละละเลย หมายถึง การอบรมเลี้ยงดูที่ลูกรู้สึกว่าตนเองได้รับการตามใจ และไม่ได้รับความเอาใจใส่ให้คำแนะนำช่วยเหลือ

ความสำคัญของการอบรมเลี้ยงดู

การอบรมเลี้ยงดูเป็นปัจจัยสำคัญที่ชี้ให้เห็นว่า ผู้ปกครองมีอิทธิพลต่อการสร้างเอกลักษณ์แห่งตนของวัยรุ่นในด้านความอบอุ่น ความผูกพัน ผู้ปกครองที่ดูแลเอาใจใส่มีแนวโน้มที่จะทำให้วัยรุ่นในครอบครัวมีอัตมโนทัศน์ทางบวกสูง และวัยรุ่นที่มีการเห็นคุณค่าในตนเองสูงก็มักจะมีผู้ปกครองที่ใช้วิธีการอบรมเลี้ยงดูแบบประชาธิปไตยเป็นส่วนใหญ่ (Bartle Anderson., & Sabatelli, 1989 cited in Rice, 1996) พ่อแม่เป็นผู้อบรมสั่งสอนบุตรในระยะเริ่มแรกของชีวิตซึ่งมีอิทธิพลต่อ

การส่งเสริมพฤติกรรมตามที่คาดหวังและทำลายพฤติกรรมของบุคคลอย่างที่ไม่เคยคาดคิดมาก่อน (ไวรัช เจียมบรรจง, 2522) การพัฒนากระบวนการทางสติปัญญาของเด็ก (กรมวิชาการ กระทรวงศึกษาธิการ, 2531) อาจกล่าวได้ว่า การอบรมเลี้ยงดูเป็นปัจจัยแวดล้อมที่มีความสำคัญ หรือมีอิทธิพลอย่างยิ่งต่อกระบวนการความคิดของเด็ก เพราะครอบครัวถือเป็นหน่วยทางสังคม แห่งแรกของเด็กที่เด็กได้มีโอกาสใกล้ชิดและได้รับการเรียนรู้ การอบรมเลี้ยงดูจากครอบครัวจึง เป็นสิ่งสำคัญ การที่เด็กได้อยู่ในสภาพแวดล้อมที่ดี มีความอบอุ่น และการได้รับความเข้าใจ จากพ่อแม่ย่อมทำให้เด็กมีพัฒนาการทั้งทางร่างกาย จิตใจ และอารมณ์ที่เกื้อกูลต่อการพัฒนาทาง สติปัญญาของเด็ก และหากสภาพแวดล้อมของเด็กขาดความอบอุ่นหรือการเลี้ยงดูที่เหมาะสม ย่อม มีผลให้เด็กขาดความเชื่อมั่น และสับสนต่อการพัฒนาการทางสติปัญญา และมีผลต่อกระบวนการคิด และการแก้ปัญหาของเด็กในอนาคต

ในการอบรมเลี้ยงดูเด็กย่อมมี การถ่ายทอดลักษณะ และมาตรฐานต่าง ๆ ในสังคมให้แก่เด็ก โดยกระบวนการเสริมแรงและ การเรียนรู้โดยการเลียนแบบ เด็กจะเลียนแบบพฤติกรรม การ แสดงออกต่าง ๆ ของบิดามารดาหรือผู้ที่เลี้ยงดู มากกว่าที่จะทำตามคำสอน ดังนั้น ทักษะคิดและการ เป็นตัวแบบของบิดามารดาตลอดจนการถือคนตามแบบของเด็ก มีผลต่อพัฒนาการทางบุคลิกภาพ ของเด็กเป็นอย่างมาก (สุภาพรรณ โคตรจรัส, 2542) หากพ่อแม่มีการอบรมสั่งสอนที่ไม่เหมาะสม ก็ จะทำให้เด็กมีความสับสน ไม่เข้าใจ และไม่สามารถพัฒนา ตัวแบบ (Image) ให้เกิดขึ้นในใจตนเอง ได้ ดังนั้นจะเห็นได้ว่า การอบรมเลี้ยงดูจากพ่อแม่หรือผู้ปกครองนับว่ามีบทบาทที่สำคัญที่สุด โดยเฉพาะในระยะต้นของชีวิต ผลที่ได้รับจากการเลี้ยงดูจะทำให้เด็กเติบโตมาเป็นคนดีมีคุณภาพ หรือไม่นั้นขึ้นอยู่กับ การวางรากฐานของชีวิตทั้งทางด้านร่างกายและจิตใจ และการวางรากฐานที่ว่า ก็คือ การอบรมเลี้ยงดูของผู้ใหญ่ในครอบครัวนั่นเอง

งานวิจัยที่เกี่ยวข้องกับการอบรมเลี้ยงดูกับบุคลิกภาพด้านการปรับตัว

การวิจัยถึงผลของการเลี้ยงดูแบบต่างๆ ที่ส่งผลต่อบุคลิกภาพของเด็ก (วรภรณ์ รักวิจัย, 2540) ผลของการเลี้ยงดูแบบประชาธิปไตย เด็กจะมีลักษณะเป็นคนเปิดเผย เป็นตัวของตัวเอง มีเหตุมีผล มีความรับผิดชอบ มีอารมณ์ขัน ร่าเริงแจ่มใส มองโลกในแง่ดี เรียนรู้อะไรได้อย่าง รวดเร็ว สามารถปรับตัวได้ดี และกล้าแสดงออกอย่างมั่นใจ สามารถช่วยเหลือตัวเองและแก้ไข ปัญหาเฉพาะหน้าได้ดี มีความเชื่อมั่นในตนเองสูง มีคุณลักษณะของการเป็นผู้นำที่ดีให้ความ ร่วมมือกับผู้อื่นได้ดี มีความมั่นคงทางอารมณ์ มีความเข้าใจตนเองสูงและรู้ลึกกว่าตนเองมีคุณค่า รู้จักใช้เหตุผล เคารพสิทธิตนเองและผู้อื่น ผลของการเลี้ยงดูแบบคาดหวังเอาากับเด็กหรือการ เลี้ยงดูแบบเข้มงวด เด็กจะมีลักษณะเป็นคนเจ้าอารมณ์ ปรับตัวกับสังคมภายนอกได้ยาก ไม่มี ความมั่นใจในตนเอง ไม่สามารถค้นพบความสามารถของตนเอง เด็กบางคนไม่ประสบ ผลสำเร็จในชีวิตเป็นคนอ่านสอนง่าย เชื่อฟังผู้ใหญ่ทุกอย่าง ไม่มีความเป็นตัวของตัวเอง ไม่ กล้าตัดสินใจด้วยตนเอง ขาดความคิดริเริ่มสร้างสรรค์ และชอบพึ่งพาผู้ใหญ่ ผลของการอบรม

เลี้ยงดูแบบปล่อยปละละเลย คือ เด็กจะมีลักษณะก้าวร้าว มีทัศนคติที่ไม่ดีต่อพ่อแม่ ไม่เชื่อฟังผู้ใหญ่ ไม่สามารถปรับตัวได้ง่าย มีอารมณ์ไม่มั่นคง ชอบเรียกร้องความสนใจจากผู้อื่นเสมอ เพราะเด็กขาดความรัก ความอบอุ่น ซึ่งเด็กที่ได้รับการเลี้ยงดูแบบนี้มักพบว่า ยูวาชญากรส่วนใหญ่มีพื้นฐานความคิดมาจากการอบรมเลี้ยงดูแบบนี้ และผลของการอบรมเลี้ยงดูแบบรักถนอมมากเกินไป เด็กจะมีลักษณะคือ เป็นเด็กที่เอาแต่ใจตนเอง ขาดความคิดริเริ่มสร้างสรรค์และขาดความเชื่อมั่นในตนเอง ต้องคอยพึ่งผู้อื่นอยู่เสมอไม่สามารถแก้ปัญหาได้ด้วยตนเอง จะเห็นได้ว่าลักษณะการอบรมเลี้ยงดูในรูปแบบต่างๆ มีผลต่อบุคลิกภาพและพฤติกรรมและความสามารถในการใช้ทักษะชีวิตที่จะนำมาปรับใช้กับแต่ละสถานการณ์ที่บุคคลต้องเผชิญมาน้อยแตกต่างกัน

การศึกษาการอบรมเลี้ยงดูของพ่อแม่ที่มีผลต่อการปรับตัวของเด็ก (สมาน กำเนิด, 2520) พบว่าการอบรมเลี้ยงดูแบบประชาธิปไตยทำให้เด็กมีลักษณะการปรับตัวดีกว่าการอบรมเลี้ยงดูแบบปล่อยปละละเลยและแบบเข้มงวดกวดขัน กล่าวคือ การอบรมเลี้ยงดูแบบประชาธิปไตยเป็นการเลี้ยงดูที่พ่อแม่มีพฤติกรรมในการยอมรับฟังเหตุผลของลูกๆ ด้วยทำให้เกิดความอบอุ่น กล้าแสดงความคิดเห็น ให้ความร่วมมือผู้อื่น ปรับตัวได้ดี มีความมั่นคงทางอารมณ์ มีความเข้าใจตนเองสูง รู้สึกว่าตนเองมีคุณค่า การอบรมเลี้ยงดูมีอิทธิพลต่อการปรับตัวอย่างมาก (อัจฉรา สุขารมณ และอรพินทร์ ชูชม, 2532) ถ้าการอบรมเลี้ยงดูที่ให้ความรักความอบอุ่น พ่อแม่มีความเข้าใจการพัฒนาการและความเปลี่ยนแปลงของเด็ก จะทำให้เด็กมีการปรับตัวได้ดี และมีปัญหาน้อยกว่าเด็กที่อยู่ในครอบครัวที่ถูกทอดทิ้ง มีความขัดแย้งกันของบิดามารดาและขาดความสงบสุข นอกจากนี้การอบรมเลี้ยงดูแบบรักสนับสนุนปัจจัยที่สำคัญที่สุดในการอบรมเลี้ยงดูเด็กคือ ความรักความอบอุ่นที่ได้รับจากบิดามารดาตั้งแต่ระยะแรกของชีวิต บรรยากาศของความรักและการได้รับการยอมรับช่วยเหลือหลอมให้บุคคลมีพัฒนาการของบุคลิกภาพที่สมบูรณ์ เป็นผู้ที่มีความสุขจิตใจดี ไม่มีปัญหาในการปรับตัว เด็กที่ได้รับการรักจะรู้สึกอบอุ่นปลอดภัย ทำให้เด็กมีความเชื่อมั่นในตนเอง เด็กที่ขาดความรักไม่สามารถปรับตัวในสังคมได้ ส่วนเด็กที่พ่อแม่ทอดทิ้งนั้นคือการที่พ่อแม่แสดงความเฉยชา ไม่ยุ่งเกี่ยวกับเด็กหรือชอบใช้อำนาจเหนือเด็ก ทำให้เด็กมีลักษณะก้าวร้าวและรู้สึกว่าตนถูกทอดทิ้งไป การประมวลผลการวิจัยเกี่ยวกับการอบรมเลี้ยงดูของจรรยา สุวรรณทัต และลัดดาวัลย์ เกษมเนตร (2533) พบว่าการอบรมเลี้ยงดูแบบรักมีความสัมพันธ์กับการปรับตัวในทางบวกและจากการเปรียบเทียบการปรับตัวระหว่างเด็กที่ได้รับการอบรมเลี้ยงดูต่างกันพบว่า การอบรมเลี้ยงดูแบบรักเป็นส่วนหนึ่งของการอบรมเลี้ยงดูแบบประชาธิปไตยมีการปรับตัวดีกว่าเด็กที่ได้รับการอบรมเลี้ยงดูแบบอื่นๆ ส่วนการอบรมเลี้ยงดูของครอบครัว (สมคิด อิศระวัฒน์, 2542) ที่เลี้ยงดูแบบให้ความรัก ความใกล้ชิด ความอบอุ่น สอนให้เป็นคนที่มีเหตุผล ฝึกลูกให้ช่วยตนเอง ให้ตัดสินใจเอง โดยพ่อแม่จะเป็นผู้ให้คำแนะนำหรือที่ปรึกษา นั้น เป็นปัจจัยที่มีผลต่อการพัฒนาทักษะการเรียนรู้ด้วยตนเองของเด็ก ในทำนองเดียวกัน การเลี้ยงดูของพ่อแม่ด้วยท่าที หรือ เจตคติ

(Attitude) ไม่รักหรือรังเกียจ (Rejection) และการรักและปกป้องคุ้มครองเด็กมากเกินไป (Overprotection) นั้นมีผลต่อพฤติกรรมของเด็ก ที่แตกต่างกัน เช่น (1) การเลี้ยงดูที่ทอดทิ้ง กระทำทารุณ หรือประณามอย่างไม่สมควร หรือเข้มงวด คุลงโทษเสมอ ๆ จะส่งผลต่อพฤติกรรมของลูกจะเป็นคนขี้กลัว กังวล มีปมด้อยยอมให้คนทั่วไปเอาใจเขาเปรียบ เพื่อไฝหาความรักที่ไม่เคยได้รับ หรือมีพฤติกรรมในทางตรงกันข้ามคือ ก้าวร้าว ไม่เป็นมิตรต่อบุคคลอื่น และไม่ยอมลงให้ใครเมื่อโตขึ้น (2) แสดงความรักลูกไม่เท่ากัน จะทำให้เด็กเกิดความอิจฉาแก่งแย่งชิงดีกันระหว่างพี่น้อง เด็กที่รู้สึกว่าคุณแม่ไม่รัก มักจะกังวล อารมณ์หวนไหวสวามิเสียม เป็นเด็กคือ เจ้าอารมณ์ และเต็มไปด้วยความรู้สึกชิงชังคนอื่น (3) แสดงความห่วงใย และตามใจเกินขอบเขต วนวาย ประนินบิบัติ คอยระมัดระวังเกินไป เด็กจะไม่เป็นตัวของตัวเอง ไม่รับผิดชอบตนเองเท่าที่ควร บุคลิกภาพไม่เจริญสมวัยหรือมีวุฒิภาวะต่ำ (4) แสดงความโอบอุ้มคุ้มครองมากเกินไปอาจเติบโตเป็นผู้ใหญ่ที่เป็นคนเปราะ ไม่มีความอดทน มีความโน้มเอียงที่จะเป็นโรคจิต โรคประสาทได้พอ ๆ กับเด็กที่ขาดความรัก

## ทัศนคติ

### ความหมายของทัศนคติ

นักจิตวิทยานิยามความหมายของทัศนคติไว้มากมาย ซึ่งนิยามความหมายของทัศนคติที่นิยาม โดยแอลพอร์ทเป็นนิยามหนึ่งที่ได้รับการอ้างอิงถึงมากที่สุด แอลพอร์ทนิยามทัศนคติว่าเป็นสภาพทางจิตหรือประสาทของความพร้อมที่จัดรูปขึ้นจากประสบการณ์และส่งอิทธิพลในทางกำกับและอิทธิพลที่ไม่อยู่นิ่งแก่การตอบสนองของบุคคลต่อที่หมายและสถานการณ์ทั้งหลายที่เกี่ยวข้อง (ธีระพร อูวรรณโณ, 2529, หน้า 4) ทัศนคติของบุคคลที่มีต่อสิ่งต่างๆ จะมีคุณลักษณะสำคัญคือเป็นลักษณะของอารมณ์ที่ค่อนข้างคงที่และมีความคงเส้นคงวาที่บุคคลมีแนวโน้มต่อบุคคล วัตถุหรือสถานการณ์ (Online) ซึ่งแสดงให้เห็นว่าทัศนคติจะมุ่งตรงต่อเป้าหมายที่แน่นอน นอกจากนี้ ทัศนคดียังมีลักษณะที่ค่อนข้างคงที่ ซึ่งหมายความว่าทัศนคติของบุคคลที่มีต่อสิ่งใดสิ่งหนึ่งจะมีลักษณะค่อนข้างคงที่และไม่เปลี่ยนแปลงง่ายตาย แต่ก็ไม่ใช่จะเปลี่ยนแปลงไม่ได้เลย

### องค์ประกอบของทัศนคติ

นักจิตวิทยาสังคมส่วนใหญ่จะแบ่งองค์ประกอบของทัศนคติไว้ 3 องค์ประกอบ ได้แก่ องค์ประกอบด้านปัญญา (Cognitive component) องค์ประกอบด้านความรู้สึก (Affective component) และองค์ประกอบด้านพฤติกรรม (Behavioral component) (Aiken, 2002, p. 3; Weiten, 2004, p. 663; Huffman, 2006, p. 543) หรือด้านความตั้งใจที่จะทำพฤติกรรม (Behavioral intention component) (Simonson & Maushak, 1996, p.987) สร้อยตระกูล อรรถมานะ (2545, หน้า 64-65) อธิบายองค์ประกอบของทัศนคติทั้ง 3 องค์ประกอบไว้ดังนี้

1. องค์ประกอบด้านความคิดความเข้าใจ (Cognitive component) เป็นการแสดงออก

เกี่ยวกับความรู้หรือความเชื่อที่เกิดขึ้นจากการเรียนรู้จากประสบการณ์ต่างๆ จากสภาพแวดล้อมอันเป็นเรื่องของปัญญาในระดับที่สูงขึ้น

2. องค์ประกอบด้านความรู้สึก (Affective component) เป็นสภาพทางอารมณ์ประกอบกับการประเมินในสิ่งนั้นๆ อันเกิดจากการเรียนรู้ในอดีต องค์ประกอบด้านนี้จึงเป็นการแสดงออกเกี่ยวกับความรู้สึกที่แสดงถึงการยอมรับ เช่น ชอบ ถูกใจ สนุก หรือปฏิเสธสิ่งนั้น เช่น เกลียด โกรธ

3. องค์ประกอบด้านแนวโน้มของพฤติกรรม (Behavioral tendency component) คือแนวโน้มของบุคคลที่จะแสดงพฤติกรรมหรือปฏิบัติต่อสิ่งที่ตนชอบหรือเกลียดอันเป็นการตอบสนองหรือการกระทำในทางใดทางหนึ่ง ซึ่งเป็นผลมาจากความคิด ความเชื่อหรือความรู้สึกของบุคคลที่มีต่อสิ่งเรานั้นๆ

อย่างไรก็ตาม แม้วานักจิตวิทยาสังคมและนักวิชาการส่วนใหญ่จะแบ่งองค์ประกอบของทัศนคติไว้ 3 องค์ประกอบดังกล่าวข้างต้น แต่ก็มีนักจิตวิทยาสังคมและนักวิชาการบางท่านที่แบ่งองค์ประกอบของทัศนคติไว้เพียง 2 องค์ประกอบเท่านั้น คือ องค์ประกอบด้านปัญญาและองค์ประกอบด้านความรู้สึก (Wade & Travis, 1996, p. 663)

การศึกษาครั้งนี้เป็นการศึกษาทัศนคติที่มีต่อการจัดกิจกรรมต้อนรับน้องใหม่ของรุ่นพี่ในคณะ/วิชาเอกและทัศนคติที่มีต่อกิจกรรมค่ายอัตลักษณ์ของมหาวิทยาลัย โดยจะศึกษาทัศนคติเพียง 2 องค์ประกอบคือองค์ประกอบด้านปัญญา (Cognitive component) และองค์ประกอบด้านความรู้สึก (Affective component)

### **ทฤษฎีที่เกี่ยวข้องกับการเกิดและการเปลี่ยนแปลงทัศนคติ**

เมื่อพิจารณาองค์ประกอบของทัศนคติแต่ละองค์ประกอบแล้วจะเห็นได้ว่าการเรียนรู้ของบุคคลเป็นสาเหตุสำคัญของการเกิดและการเปลี่ยนแปลงทัศนคติ ดังนั้น นักจิตวิทยาสังคมจึงมักจะนำทฤษฎีการเรียนรู้มาใช้ในการอธิบายการเกิดและการเปลี่ยนแปลงทัศนคติของบุคคล

#### **1. ทฤษฎีการวางเงื่อนไขแบบคลาสสิก (Classical conditioning)**

ทฤษฎีการวางเงื่อนไขแบบคลาสสิกมีหลักการคือเมื่อนำสิ่งเร้าที่เป็นกลางไปเข้าคู่กับสิ่งเร้าที่มีอำนาจที่ทำให้ต้องตอบสนองอย่างใดอย่างหนึ่งมาก่อน ในที่สุดสิ่งเร้าที่เป็นกลางนี้ก็มีอำนาจที่ทำให้เกิดการตอบสนองดังกล่าวเช่นเดียวกัน (สิทธิโชค วรรณสันติกุล, 2546, หน้า126) การวางเงื่อนไขแบบคลาสสิกเริ่มต้นด้วยสิ่งเร้าที่ไม่มีเงื่อนไข (Unconditioned stimulus) ทำให้เกิดการตอบสนองอย่างไม่มีเงื่อนไข (Unconditioned response) จากนั้นพิจารณาสิ่งเร้าใหม่ซึ่งในระยะแรกไม่ได้ทำให้เกิดการตอบสนองอย่างไม่มีเงื่อนไข สิ่งเร้าใหม่นี้ (สิ่งเร้าเงื่อนไข-Conditioned stimulus) ถูกเข้าคู่กับสิ่งเร้าที่ไม่มีเงื่อนไขบางอย่างอย่างสม่ำเสมอ และในที่สุดสิ่งเร้าใหม่นี้ ก็ทำให้เกิดการตอบสนองบางอย่าง ซึ่งก่อนหน้าการตอบสนองนี้เกิดจากสิ่งเร้าที่ไม่มีเงื่อนไขเท่านั้น กล่าวคือตอนนี้สิ่งเร้าเงื่อนไขเพียงอย่างเดียว ก็สามารถทำให้เกิดการตอบสนองอย่างไม่มีเงื่อนไขได้ เมื่อสิ่งเร้าที่เป็นกลาง (หรือสิ่งเร้าเงื่อนไข) สามารถทำให้เกิดการตอบสนองอย่างไม่มีเงื่อนไข

ซึ่งตอนเริ่มต้นการตอบสนองนี้จะเกิดจากสิ่งเร้าที่ไม่มีเงื่อนไข แสดงว่าเกิดการเรียนรู้แล้ว (Fishbein & Ajzen, 1975, p. 22) การเรียนรู้เงื่อนไขของสิ่งเร้าสามารถเกิดขึ้นกับพฤติกรรมภายในของมนุษย์ได้ เช่น ทักษะคิดของบุคคล ตัวอย่างเช่น การโฆษณาสินค้าซึ่งจะมีการนำสินค้ามาเข้าสู่กับสิ่งเร้าที่ทำให้เกิดการตอบสนองทางอารมณ์ที่น่าพึงพอใจ เพื่อที่จะทำให้สินค้านี้ทำให้เกิดการตอบสนองทางอารมณ์ที่น่าพึงพอใจด้วย กล่าวคือบุคคลอาจจะมีทัศนคติต่อสิ่งใดสิ่งหนึ่งในเชิงบวกหรือเชิงลบ และเมื่อมีสิ่งเร้าใหม่เกิดควบคู่กับสิ่งเร้านี้ก็จะทำให้บุคคลถูกวางเงื่อนไขให้มีทัศนคติต่อสิ่งเร้าใหม่ในทิศทางเดียวกับสิ่งเร้าเดิม

## 2. ทฤษฎีการวางเงื่อนไขแบบการกระทำ (Operant conditioning)

ทฤษฎีการวางเงื่อนไขแบบการกระทำมีหลักการคือผลของการกระทำทำหน้าที่เป็นตัวควบคุมโอกาสของเกิดการกระทำหรือพฤติกรรมในครั้งต่อไป ถ้าผลของการกระทำทำให้เกิดความพึงพอใจแล้ว โอกาสที่การกระทำนี้จะเกิดขึ้นอีกก็จะมีมากขึ้น แต่ถ้าผลของการกระทำไม่น่าพึงพอใจแล้ว โอกาสที่การกระทำนี้จะเกิดขึ้นอีกก็จะลดลง (สิทธิโชค วรานุสันติกุล, 2546, หน้า 51) ทฤษฎีการวางเงื่อนไขแบบการกระทำเกี่ยวข้องกับสถานการณ์ที่อินทรีย์ได้รับการเสริมแรงในการตอบสนองหนึ่งๆ ดังนั้น การตอบสนองนี้จึงเป็นเครื่องมือที่ทำให้ได้รับรางวัลหรือทำให้หลีกเลี่ยงการลงโทษทำให้การตอบสนองหรือการกระทำที่ได้รับการเสริมแรงนี้มีแนวโน้มที่จะเกิดขึ้นอีกในอนาคต บุคคลที่ได้รับการเสริมแรงหรือรางวัลสำหรับพฤติกรรมบางอย่างจะมีการโต้ตอบต่อการเสริมแรงหรือรางวัลที่ได้รับ กล่าวคือบุคคลจะแสดงการตอบสนองบางอย่างต่อเป้าหมายทั้งที่เป็น การตอบสนองแบบที่สังเกตได้หรือเป็นการตอบสนองภายใน เช่น ทักษะคิด (Fishbein & Ajzen, 1975, p. 25) ดังนั้นทฤษฎีการวางเงื่อนไขแบบการกระทำสามารถนำมาอธิบายเกี่ยวกับทักษะคิดได้เช่นเดียวกัน ตัวอย่างเช่น เมื่อบุคคลแสดงทัศนคติต่อสิ่งใดสิ่งหนึ่งอย่างเปิดเผยแล้ว โดยทั่วไป การเห็นด้วยจากผู้อื่นจะเป็นตัวเสริมแรงที่ทำให้บุคคลมีแนวโน้มที่จะแสดงทัศนคตินี้มากขึ้น ส่วนการไม่เห็นด้วยจากผู้อื่นมักจะเป็นการลงโทษที่อาจจะทำให้การยึดถือทัศนคติดังกล่าวของบุคคลค่อยๆ ลดน้อยลงไป (Weiten, 2004, p. 668)

นอกจากนักจิตวิทยาสังคมจะนำทฤษฎีการเรียนรู้มาใช้ในการอธิบายการเกิดและการเปลี่ยนแปลงทัศนคติของบุคคลแล้ว นักจิตวิทยาสังคมยังนำทฤษฎีอื่นๆ ทางจิตวิทยาใช้ในการอธิบายการเกิดและการเปลี่ยนแปลงทัศนคติของบุคคลด้วย ดังนี้

## 3. ทฤษฎีความสมดุล (Balance theory)

ทฤษฎีความสมดุลประกอบด้วยผู้รับรู้ (Perceiver) บุคคลอื่น (Another person) และวัตถุ (Object) ความสัมพันธ์ระหว่างสิ่งเหล่านี้ อาจจะมีภาวะที่สมดุลหรือไม่สมดุลขึ้นอยู่กับ การรับรู้ของผู้รับรู้ ซึ่งภาวะที่ไม่สมดุลเป็นภาวะที่ไม่มั่นคง เมื่อผู้รับรู้อยู่ในภาวะที่ไม่สมดุลก็จะพยายามสร้างความสมดุลขึ้นมาใหม่ โดยเปลี่ยนแปลงทัศนคติที่มีต่อเป้าหมายของทัศนคติ การสร้างความสมดุลมีความสำคัญต่อบุคคลเป็นอย่างมากและการเปลี่ยนแปลงทัศนคติจะเกิดขึ้นเมื่อบุคคล

พยายามที่จะสร้างความสมดุลขึ้นมาใหม่ โดยการปรับเปลี่ยนทัศนคติของตน (Simonson & Maushak, 1996, p. 989)

4. ทฤษฎีความสอดคล้องระหว่างความรู้สึกและปัญญา (Affective – cognitive consistency theory)

ทฤษฎีความสอดคล้องระหว่างความรู้สึกและปัญญาเกี่ยวข้องกับองค์ประกอบด้านความรู้สึกและองค์ประกอบด้านปัญญาของทัศนคติ โดยเป็นการตรวจสอบความสัมพันธ์ระหว่างทัศนคติและความเชื่อ ภาวะที่ไม่มั่นคงจะเกิดขึ้นเมื่อทัศนคติของบุคคลที่มีต่อเป้าหมายและความรู้เกี่ยวกับเป้าหมายมีความไม่สอดคล้องกัน การให้สารสนเทศใหม่ๆที่เปลี่ยนแปลงองค์ประกอบด้านปัญญาของทัศนคติของบุคคล ซึ่งได้แก่ความคิด ความเชื่อ มีแนวโน้มที่จะทำให้บุคคลเปลี่ยนแปลงทัศนคติโดยรวมต่อเป้าหมาย (Simonson, & Maushak, 1996, p. 989) ความสอดคล้องระหว่างความรู้สึกและปัญญาเกี่ยวข้องกับความมั่นคงของทัศนคติ (Schleicher, Watt, & Greguras, 2004, p. 166)

5. ทฤษฎีความไม่คล้องจองทางปัญญา (Cognitive dissonance theory)

ทฤษฎีนี้เป็นการตรวจสอบความสอดคล้องระหว่างองค์ประกอบทางปัญญาหรือความเชื่อเกี่ยวกับตนเอง พฤติกรรมหรือสิ่งแวดล้อม ความไม่คล้องจองที่เกิดขึ้นจะจูงใจบุคคลให้ลดความไม่คล้องจองนี้และกลับเข้าสู่ความคล้องจองกัน (Simonson, & Maushak, 1996, p. 989) ความไม่คล้องจอง (Dissonance) เป็นความตึงเครียด ความรู้สึกอึดอัดไม่สบายซึ่งเกิดจากการไม่ลงรอยกันระหว่างทัศนคติ 2 ทัศนคติหรือระหว่างทัศนคติกับพฤติกรรมและจากการที่ความไม่คล้องจองทำให้เกิดความตึงเครียดหรือความรู้สึกอึดอัดไม่สบายก็จะทำให้บุคคลพยายามหาทางลดความไม่คล้องจองกัน เมื่อบุคคลเผชิญกับความไม่คล้องจองทางปัญญาซึ่งทำให้เกิดความตึงเครียด อึดอัดไม่สบายก็จะพยายามหาทางลดความไม่คล้องจองทางปัญญา เช่น การเปลี่ยนแปลงทัศนคติหรือพฤติกรรมของตนซึ่งจะทำให้เกิดความตรงกันมากขึ้น การรับสารสนเทศใหม่ที่สนับสนุนทัศนคติหรือพฤติกรรมของตนหรือการเพิกเฉยหรือไม่รับสารสนเทศที่ขัดแย้ง (Baron, & Byrne, 2000, p. 144)

## ความเชื่ออำนาจภายในตน

### ความหมายของความเชื่ออำนาจภายในตน

ความเชื่ออำนาจภายในตน (Locus of control) หมายถึงการที่บุคคลเชื่อว่าตนเป็นผู้ควบคุมหรือเป็นสาเหตุของการกระทำ งานวิจัยเกี่ยวกับความเชื่ออำนาจภายในตนพัฒนามาจากงานวิจัยที่เกี่ยวข้องกับการเรียนรู้ทางสังคม ที่พบว่าพฤติกรรมของบุคคลถูกควบคุมโดยการแรง

เสริมที่ตรงกับความคาดหวัง (Deci ,& Ryan, 1990, p. 166) ดังนั้นจึงมีคำถามว่าใครหรืออะไรที่ทำให้บุคคลเชื่อว่าเป็นผู้ควบคุมแรงเสริมหรือผลลัพธ์ที่เกิดขึ้น

รอตเตอร์ (Deci ,& Ryan, 1990, p. 166 citing Rotter, 1966) ได้เสนอแนวคิดเกี่ยวกับความเชื่ออำนาจภายในตนและการระบุสาเหตุของการกระทำมาจากภายในตัวบุคคล (Locus of causality) ไม่เหมือนกันคือการทำที่บุคคลเป็นผู้กำหนดพฤติกรรมของตนเองตั้งแต่เริ่มต้นและจะกระทำสิ่งนั้นด้วยตนเองอย่างสม่ำเสมอ งานวิจัยเกี่ยวกับการระบุสาเหตุของการกระทำมาจากภายในตัวบุคคลพัฒนามาจากการวิเคราะห์แรงจูงใจในการแสดงพฤติกรรมของบุคคล โดยวิเคราะห์จากทิศทางของพฤติกรรมและองค์ประกอบที่มีความสัมพันธ์กับการที่บุคคลเป็นผู้กำหนดด้วยตนเอง ความเชื่ออำนาจภายในตนจึงเกี่ยวข้องกับสิ่งที่เข้ามาควบคุมพฤติกรรมของบุคคล เช่น รางวัล หรือการเสริมแรง แต่การระบุสาเหตุของการกระทำมาจากภายในตัวบุคคล จะเกี่ยวข้องกับสิ่งที่บุคคลนั้นตั้งใจที่จะกระทำด้วยตนเอง เช่น วางแผน ดำเนินการ และประเมินผลการกระทำของตนด้วยตนเอง อย่างไรก็ตามความเชื่ออำนาจภายในตนจะสะท้อนออกมาเป็นความต้องการความรู้สึกละแวม และนิสัยของบุคคล (Deci ,& Ryan, 1990, p. 166)

ความเชื่ออำนาจภายในตน และความเชื่ออำนาจภายนอกตน (External control) อยู่บนความเชื่อพื้นฐานเกี่ยวกับความสัมพันธ์ระหว่างพฤติกรรมและผลลัพธ์ โดยผู้ที่มีความเชื่ออำนาจภายในตนคาดหวังว่าสิ่งที่ตนได้รับเกิดจากการกระทำของตนเอง ส่วนผู้ที่เชื่ออำนาจภายนอกตนคาดหวังว่าสิ่งต่างๆ ที่ตนได้รับไม่ได้ขึ้นอยู่กับกระทำของตนเอง แต่ขึ้นอยู่กับสาเหตุภายนอก เช่น โชคชะตา ไซสศาสตร์และอื่นๆ (Deci, & Ryan, 1990, p. 168 citing Rotter, 1966) จากผลการวิจัยของ ดิซีและไรอัน (Deci, & Ryan, 1985, p. 166; 1990, p. 167) พบว่า ความเชื่ออำนาจภายนอกตนมีความสัมพันธ์สูงกับการระบุสาเหตุของการกระทำมาจากภายนอกตน (Impersonal causality) และมีความสัมพันธ์ต่ำกับการระบุสาเหตุของการกระทำมาจากตนเอง

สรุปว่าความเชื่ออำนาจภายในตน เป็นความรู้สึกของบุคคลที่เชื่อว่าสิ่งต่าง ๆ ที่เกิดขึ้นกับตนมีสาเหตุมาจากการกระทำของตนเอง บุคคลจะเชื่อว่าตนเองเป็นผู้ที่สามารถควบคุมผลของการกระทำ และยอมรับผลที่เกิดขึ้นได้ไม่ว่าเป็นผลดีหรือผลร้าย (เรวดี ทรงเที่ยง, 2548, หน้า 7, หน้า 61)

## การปรับตัว

### ความหมายของการปรับตัว

มนุษย์ต่างมีการปรับพฤติกรรมของตนเพื่อให้สอดคล้องกับความต้องการของตนเอง และสภาพแวดล้อมทางสังคม ปัญหาต่างๆ ที่เกิดขึ้นในสังคมส่วนใหญ่มักเป็นผลมาจากการปรับตัวที่ไม่เหมาะสมของบุคคล จนทำให้เกิดปัญหาทางจิตใจ (Lasarus, 1969) และตามพจนานุกรมทางพฤติกรรมศาสตร์ (Worchel and Goethals, 1985, p. 2) การปรับตัว หมายถึงความสัมพันธ์ที่สอดคล้องกันระหว่างสภาพแวดล้อมกับความต้องการของตนเองทั้งทางร่างกายและจิตใจ ปรีชา ชรรมา (2547 อ้างถึงใน โครงการสารานุกรมศึกษาศาสตร์) กล่าวว่า การปรับตัว หมายถึงรูปแบบพฤติกรรมที่บุคคลตอบสนองต่อความคับข้องใจของตนเอง และแสดงถึงระดับความสามารถในการปรับตัวภายในสถานการณ์ที่ก่อให้เกิดความคับข้องใจขึ้นกับบุคคลนั้น การปรับตัวยังหมายถึง ผลของความพยายามปรับสภาพปัญหาที่เกิดขึ้นแก่ตนเองไม่ว่าปัญหานั้นจะเป็นปัญหาด้านบุคลิกภาพ ความต้องการหรือด้านอารมณ์ ให้เหมาะสมกับตนเองและสภาพแวดล้อม สามารถอยู่ในสภาพแวดล้อมนั้นๆ ได้อย่างมีความสุข (ผ่องพรรณ เกิดพิทักษ์, 2530 อ้างอิงจาก Coleman and Hammen, 1974)

จึงอาจกล่าวได้ว่า การปรับตัว หมายถึง กระบวนการที่บุคคลพยายามรักษาสมดุลของร่างกายและจิตใจ ด้วยการปรับเปลี่ยนความคิด ความรู้สึก และพฤติกรรมของตนเองต่อความต้องการของตนเองและสภาพการณ์ที่กำลังเผชิญอยู่ เพื่อให้ตนเองสามารถดำเนินชีวิตอยู่ต่อไปได้อย่างมีความสุข

### ทฤษฎีการปรับตัว

ทฤษฎีการปรับตัวของอีริคสัน (ดวงเดือน พันธมนาวินและเพ็ญแข ประจันปัจฉินีก, 2524, หน้า 10-12) กล่าวว่าสิ่งที่สำคัญที่สุดในการปรับตัวคือ ความสัมพันธ์กับผู้ที่เกี่ยวข้องแวดล้อมตนในช่วงนั้นๆ ครอบครัวมีส่วนเกี่ยวข้องในการวางพื้นฐานทางจิตใจให้แก่บุคคลเริ่มตั้งแต่วัยทารก ความจำเป็นที่จะต้องปรับตัวของบุคคลเนื่องจากความเปลี่ยนแปลงทางร่างกาย ความรู้ ความสามารถ และการเปลี่ยนแปลงทางสังคม การที่บุคคลจะปรับตัวได้ดีเพียงใดนั้นขึ้นอยู่กับความสัมพันธ์ของบุคคลนั้นที่มีต่อสภาพแวดล้อมรอบตนเอง และความสามารถในการปรับตัวได้ดีในขั้นก่อนจะมีอิทธิพลต่อการปรับตัวในขั้นต่อไปด้วยนอกจากนี้ทฤษฎีของอีริคสันยังกล่าวว่า เด็กต้องปรับตัวเนื่องจากการเปลี่ยนแปลงทางสรีระและสังคม ประกอบกับการอบรมเลี้ยงดูของครอบครัวและพื้นฐานทางจิตใจแต่เดิมของเด็ก ซึ่งจะส่งผลร่วมกันต่อความสามารถในการปรับตัวของบุคคลในแต่ละช่วงอายุ

ฮาวิกเฮริสท์ (Havighurst, 1953) กล่าวถึงการปรับตัวในแง่ของการเรียนรู้งานตามขั้นพัฒนาการของชีวิต โดยพัฒนาการของชีวิตในแต่ละวัยนั้นบุคคลจะมีงานประจำวัยหรืองานประจำขั้นที่ต้องเรียนรู้ควบคู่กันไปด้วย ถ้าบุคคลสามารถพัฒนางานประจำวัยได้สำเร็จก็จะเป็น

บุคคลที่มีความสุขและสามารถพัฒนางานขั้นต่อไปได้สำเร็จด้วย ในทางตรงกันข้ามหากงานในช่วงวัยใดไม่ประสบผลสำเร็จจะทำให้บุคคลนั้นไม่มีความสุขและพัฒนาและพัฒนางานประจำวัยในช่วงต่อไปด้วยความยากลำบาก ดังนั้นบุคคลที่ปรับตัวได้ในทัศนะของฮาวิกเฮริสท์ จึงหมายถึง บุคคลที่ประสบความสำเร็จในการเรียนรู้ และพัฒนางานประจำวัยให้ผ่านพ้นได้ด้วยดี

โรเจอร์ (Rogers, 1967) พิจารณาการปรับตัวในแง่ของการปรับตัวภายในตนเอง โดยเขาเชื่อว่ามนุษย์ทุกคนเป็นศูนย์กลางของประสบการณ์ต่างๆ รอบตัว ซึ่งเปลี่ยนแปลงอยู่ตลอดเวลา ส่วนหนึ่งของประสบการณ์ที่บุคคลได้รับรู้และการมีปฏิสัมพันธ์กับผู้อื่น รวมทั้งการประเมินผลจากการมีปฏิสัมพันธ์นั้นจะก่อให้เกิดเป็น ตัวเรา (Self) หรือโครงสร้างของ “ตน” ขึ้นมาเป็นการรับรู้เกี่ยวกับตนเองในด้านต่างๆ เช่น บุคลิก ลักษณะ ความสามารถของตน บทบาทต่างๆ ของตนในการเกี่ยวข้องกับผู้อื่นและสิ่งแวดล้อม ทัศนคติและค่านิยมต่างๆ ของตัวเรา ประสบการณ์ที่แต่ละบุคคลได้รับจึงมีส่วนสำคัญในการกำหนดบุคลิกภาพของบุคคลให้แตกต่างกัน โดยที่แต่ละคนจะเข้าใจและรู้จักโลกส่วนตัวของเขาได้ดีที่สุด บุคคลที่ปรับตัวได้คือบุคคลที่เป็นตัวของตัวเองเข้าใจและยอมรับตนเองและผู้อื่น รวมทั้งสามารถรับรู้ประสบการณ์ต่างๆ ตามความเป็นจริง นำประสบการณ์นั้นมาจัดให้สอดคล้องกับโครงสร้างหรือบุคลิกลักษณะของตนได้อย่างไม่ขัดแย้ง หรือบิดเบือนและจะมีการรับรู้เกี่ยวกับตนเองในทางบวก ส่วนบุคคลที่ปรับตัวไม่ได้ นั่น จะมีความขัดแย้งระหว่างความคิดเกี่ยวกับตนกับประสบการณ์เกิดขึ้นมาใหม่อย่างมาก ทำให้เกิดความตึงเครียด วิตกกังวล สับสน ไม่แน่ใจ สูญเสียความเป็นตัวของตัวเองและความคิดเห็นเกี่ยวกับตนจะเป็นไปในทางลบ

ตามแนวคิดเกี่ยวกับการปรับตัวตามทฤษฎีของรอย อธิบายการปรับตัวว่า หมายถึง พฤติกรรมการตอบสนองของบุคคล เมื่อเผชิญกับการเปลี่ยนแปลงที่เกิดขึ้นกับตนเองหรือสิ่งแวดล้อมของตนเอง เพื่อปรับให้คงภาวะสมดุลทั้งร่างกายและจิตใจ ซึ่งรอยเชื่อว่าคนเราประกอบด้วยร่างกาย จิตใจ และสังคม ซึ่งเปรียบเป็นระบบใหญ่ระบบหนึ่ง และประกอบด้วยระบบย่อยซึ่งในแต่ละส่วนของระบบย่อยดังนี้ จะมีประสบการณ์และสัมพันธ์ต่อกัน สาเหตุใดก็ตามที่มาทำให้ระบบย่อยส่วนใดส่วนหนึ่งได้รับการกระทบกระเทือน จะมีผลทำให้กระทบกระเทือนไปทั้งระบบใหญ่ กล่าวคือ ถ้ามีสิ่งมีชีวิตใดมากระทำตรงต่อร่างกายจะมีผลไปถึงจิตใจและสังคมด้วยรอยเชื่อว่าระบบชีวิตเป็นระบบเปิด จึงเกี่ยวข้องกับสิ่งแวดล้อมที่เกิดขึ้นภายในตัวคนเอง และจากสิ่งแวดล้อมภายนอก เมื่อมีการปะทะสัมพันธ์กับสิ่งแวดล้อม คนเราจึงต้องมีการเปลี่ยนแปลงทั้งส่วนที่อยู่ภายในและภายนอก นั่นคือ มีการปรับตัวเพื่อที่จะดำรงความเป็นคนอยู่ได้นั่นเอง

แนวคิดของทฤษฎีการปรับตัวของรอยมีความเชื่อว่า “บุคคลเป็นระบบการปรับตัวระบบหนึ่ง” ซึ่งมีปฏิสัมพันธ์กับสิ่งแวดล้อมทั้งภายในตัวเองและภายนอกตลอดเวลา สิ่งแวดล้อมตามแนวคิดของรอยคือ ทุกสภาพการณ์หรือเหตุการณ์ที่อยู่รอบๆตัวบุคคล สิ่งแวดล้อมจัดเป็นตัว

ป้อนเข้า (Input) ที่ส่งไปที่ระบบการปรับตัว ซึ่งรอยได้จัดสิ่งแวดลอม ซึ่งเปรียบเสมือนสิ่งเร้าที่กระตุ้นให้บุคคลปรับตัวออกเป็น 3 ชนิด คือ

1. สิ่งเร้าตรงหรือสิ่งเร้าเฉพาะ (Focal stimuli) คือ สิ่งเร้าที่บุคคลกำลังเผชิญอยู่โดยตรง เป็นสิ่งเร้าที่บุคคลต้องปรับตัว เช่น ความเจ็บป่วยที่กำลังเป็นอยู่ เป็นต้น
2. สิ่งที่เราาร่วมหรือสิ่งเร้าที่เกี่ยวข้อง (Contextual stimuli) หมายถึง สิ่งเร้าอื่น ๆ ที่มีอยู่ในสิ่งแวดลอมนอกเหนือจากสิ่งเร้าเฉพาะหรือสิ่งเร้าตรง เช่น เพศ อายุ ระดับการศึกษา การสนับสนุนทางสังคมจากบุคคลรอบข้าง รายได้ของครอบครัว ลักษณะของครอบครัว เป็นต้น
3. สิ่งเร้าแฝงหรือสิ่งเร้าเงียบ (Residual stimuli) หมายถึง ลักษณะเฉพาะของตัวบุคคล เช่น ความเชื่อ ทศนคติ อุปนิสัย ประสบการณ์เดิม และการดำเนินชีวิต เป็นต้น

เมื่อมีการปะทะสัมพันธ์กับสิ่งแวดลอม หรือสิ่งเร้าดังกล่าวแล้ว บุคคลจำเป็นต้องมีการปรับตัวให้เข้ากับสิ่งแวดลอมกลไกการปรับตัวให้เข้ากับสิ่งแวดลอมแบ่งออกเป็น 2 ส่วน คือ

1. กลไกการควบคุม เป็นกลไกการปรับตัวที่เกิดขึ้น โดยที่บุคคลไม่รู้สึกรับรู้เป็นการทำงานร่วมกับระบบประสาท ระบบต่อมไร้ท่อ การรับรู้และการตอบสนอง เพื่อที่จะควบคุมการทำงานของร่างกายให้อยู่ในสภาพสมดุล
2. กลไกการรับรู้ เป็นกลไกการปรับตัวที่เกิดจากประสบการณ์และการเรียนรู้ ซึ่งเกี่ยวข้องกับกระบวนการทางจิตสังคมที่บุคคลใช้ในการปรับตัวต่อภาวะเครียด บุคคลจะเรียนรู้การปรับตัวในส่วนนี้จากการเข้าสังคม

กลไกการปรับตัวทั้ง 2 ส่วนนี้ จะเกิดควบคู่กันเสมอ โดยมีการรับรู้เมื่อสื่อกลางและทำให้บุคคลมีการแสดงออกในพฤติกรรม 4 ด้าน

1. พฤติกรรมการปรับตัวตามความต้องการทางด้านสรีระมีพื้นฐานมาจากความต้องการความมั่นคงทางด้านร่างกาย ซึ่งครอบคลุมความต้องการพื้นฐานในเรื่องการออกกำลังกายและการพักผ่อน การขับถ่าย ฯลฯ
2. พฤติกรรมการปรับตัวด้านอัตมโนทัศน์ เป็นพฤติกรรมการปรับตัวเพื่อตอบสนองความต้องการความมั่นคงทางด้านจิตใจ ซึ่งเกิดจากความรู้สึกนึกคิดเกี่ยวกับตนเอง อันมีผลมาจากประสบการณ์และการเรียนรู้ ตลอดจนการปะทะสัมพันธ์กับผู้อื่น หากบุคคลมีความมั่นคงทางด้านจิตใจมีความรู้สึกนึกคิดเกี่ยวกับตนเองตามความเป็นจริง มีความเชื่อมั่น และมองเห็นคุณค่าแห่งตน การปรับตัวต่อสภาวะความกดดันต่างๆจะเป็นไปได้ดีกว่าบุคคลที่มีความรู้สึกต่อตนเองในทางลบ น้อยเนื้อต่ำใจ และรู้สึกต่ำกว่าตนเองไร้ค่า
3. พฤติกรรมการปรับตัวต่อบทบาทหน้าที่เป็นพฤติกรรมการปรับตัวเพื่อสนองตามความต้องการและคงไว้ซึ่งความมั่นคงทางสังคม หรือการยอมรับของบุคคลอื่น ในสถานการณ์ใดก็ตามที่บุคคลไม่สามารถปฏิบัติหน้าที่ตามบทบาทของตนได้ บุคคลจะต้องมีการปรับตัวเพื่อให้การแสดง

บทบาทของตนเป็นไปได้ตามปกติจะสำเร็จหรือไม่ นั่นขึ้นอยู่กับปัจจัยที่มีอิทธิพลต่อการปรับตัวของบุคคลนั้น ซึ่งปัญหาเกิดขึ้นในส่วนนี้จะแสดงออก 3 ลักษณะ ดังนี้

3.1 การแสดงบทบาทไม่ตรงตามความเป็นจริง (Role distance)

3.2 ความขัดแย้งในการแสดงบทบาท (Role conflict)

3.3 ความล้มเหลวในการแสดงบทบาท (Role failure)

4. พฤติกรรมการปรับตัวด้านการพึ่งพาซึ่งกันและกัน เป็นความต้องการขั้นพื้นฐานของบุคคลในอันที่จะคงไว้ซึ่งความมั่นคงทางสังคมเนื่องจากคนเราต้องมีความสัมพันธ์ที่เกี่ยวเนื่องและพึ่งพาซึ่งกันและกัน โดยปกติคนเราจะคงไว้ซึ่งความเป็นตัวของตัวเอง และการยอมพึ่งพาคนอื่นในขอบเขตที่ตนเองและสังคมยอมรับ ถือเป็นปรับตัวตามปกติ

### กระบวนการในการปรับตัว

แอล. เอฟ. ชาร์ฟเฟอร์ (L. F. Shaffer, 1936, p.84) ได้อธิบายถึงกระบวนการในการปรับตัวของบุคคลไว้ว่า ในการแสวงหาจุดมุ่งหมายในการดำเนินชีวิตของบุคคลนั้น บุคคลได้พบกับอุปสรรคปัญหาที่เกิดขึ้น บุคคลก็พยายามที่จะฟันฝ่าอุปสรรคเหล่านั้นๆ เพื่อที่จะไปให้ถึงเป้าหมายที่ตนมุ่งหวังไว้ด้วยวิธีการต่างๆ บางคนมีความพยายามน้อย บางคนมีความพยายามมาก และก็สมารถหาวิธีการได้อย่างเหมาะสมสามารถผ่านอุปสรรคไปได้ มุ่งสู่เป้าหมายในการดำเนินชีวิตในขณะที่บางคนหาหนทางไปสู่เป้าหมายคือ ไม่สามารถแก้ปัญหาได้ จึงแสดงพฤติกรรมใหม่ที่เบี่ยงเบนไปจากเดิม เช่น หนีปัญหา หรืออาจจะตั้งเป้าหมายชีวิตให้กับตนเองใหม่และปฏิเสธว่าตนไม่สามารถเอาชนะอุปสรรคนั้นๆ ได้ หรืออาจมีการสร้างโลกของตนเองขึ้นใหม่เพื่อความสบายใจ ซึ่งจัดว่าเป็นกระบวนการหนึ่งในการปรับตัวของบุคคลนั่นเอง

นอกจากนี้ เฮนส์ (Heyns, 1958, p.5) ได้ให้ทัศนะว่า “กระบวนการของการปรับตัวเป็นผลเกิดจากการที่ความต้องการจำเป็นความตึงเครียด หรือแรงที่ถูกรบกวนกระทั่งความต้องการจำเป็นความตึงเครียด หรือแรงขั้วนั้นได้หมดไป”

ผ่องพรรณ เกิดพิทักษ์ (2530, หน้า 70) ได้แยกแยะกระบวนการในการปรับตัวออกเป็น 4 ขั้นตอน คือ

1. ปัจจัยที่ก่อให้เกิดแรงขั้วขึ้น
2. พฤติกรรมในการค้นหาวิธีการแก้ปัญหาอย่างมีประสิทธิภาพ
3. บรรลุถึงเป้าหมาย
4. ความตึงเครียดลดลง

สำหรับกระบวนการในการปรับตัวที่เกิดขึ้นในชีวิตประจำวันของแต่ละบุคคลนั้นอาจแบ่งออกได้เป็น 2 ระดับ คือ

1. การปรับตัวที่เราารู้ตัว (Conscious attempt of adjustment) ซึ่งสามารถกระทำได้ 2 ทาง คือ

1.1 บุคคลเพิ่มความพยายามมากขึ้นเพื่อเอาชนะอุปสรรคความยุ่งยากต่างๆที่เกิดขึ้น ทั้งนี้เพื่อให้บรรลุเป้าหมายที่วางไว้

1.2 บุคคลเปลี่ยนเป้าหมายที่ตั้งไว้ในกรณีที่เป้าหมายที่ตั้งไว้ในกรณีที่เป้าหมายที่ตั้งไว้นั้นสูงจนเกินไปและบุคคลไม่สามารถจะบรรลุเป้าหมายนั้นได้

2. การปรับตัวที่กระทำไปโดยไม่รู้ตัว (Unconscious attempt of adjustment) เมื่อบุคคลเกิดปัญหาแล้วแก้ปัญหาที่นั้นไม่ได้เกิดความคับข้องใจความขัดแย้งในใจ ทางออกทางหนึ่งที่บุคคลนำมาใช้คือ กลวิธีการปรับตัวที่เรียกว่ากลไกทางจิต (Mental mechanism) หรือ กลไกป้องกันตนเอง (Self-Defense mechanism) ทั้งนี้เพื่อไม่ให้เกิดความวิตกกังวล หรือเพื่อให้เกิดความสบายใจ หลบหลีกความวิตกกังวลต่างๆที่เกิดขึ้น

กลไกวิธีการปรับตัวที่เรียกว่า กลไกทางจิต (Defense mechanism) (จำลอง ดิษยวณิช, 2536, หน้า 273) สามารถแบ่งออกได้เป็นประเภทต่างๆดังต่อไปนี้

#### ก. กลไกทางจิตชนิดหลงตนเอง (Narcissistic defenses)

Denial หมายถึง การปฏิเสธหรือการไม่ยอมรับความจริงที่ทำให้ไม่สบายใจถือว่าเป็นกลไกทางจิตดั้งเดิมที่สุดอย่างหนึ่ง เพื่อป้องกันการคุกคามจากภายนอก ความจริงที่ถูกปฏิเสธอาจเป็นความคิด อารมณ์ ความรู้สึก ความจำหรือการรับรู้ ที่ก่อให้เกิดการกระทบกระเทือนในอย่างรุนแรง

Distortion หมายถึง การบิดเบือน หรือ การเปลี่ยนแปลงความจริงจากภายนอกเสียใหม่อย่างมากมาย เพื่อให้เข้ากับความต้องการภายในของตน รวมถึงความเชื่ออย่างรุนแรงที่ขาดเหตุผล อาการประสาทหลอนและอาการหลงผิด

Projection หมายถึง การโยนความคิดให้ผู้อื่น เป็นการขัดท้อความคิด ความรู้สึก หรือแรงขับที่ไม่พึงปรารถนาไปให้ผู้อื่น เพื่อป้องกันตนเองให้พ้นผิด กลไกทางจิตนี้คล้ายกับคำพังเพยที่ว่า “เราไม่ดีโทษปี โทษกลอง”

#### ข. กลไกทางจิตชนิดไม่บรรลุวุฒิภาวะ (Immature defense)

Acting out หมายถึง การแสดงออกของความขัดแย้งทางอารมณ์ หรือความรู้สึก สับสนในจิตใจจิตสำนึก เป็นการกระทำที่จะเป็นคำพูด การกระทำที่ปรากฏออกมาอาจเป็นพฤติกรรมทางเพศ หรือทางก้าวร้าว หรือทั้งสองอย่างในระดับจิตสำนึก

Aim inhibition หมายถึง การกำจัดการเรียกร้องตามสัญชาตญาณของตนโดยการยอมรับความสำเร็จของความปรารถนาเพียงบางส่วน หรือความปรารถนาที่ได้ถูกเปลี่ยนแปลงใหม่แล้วเท่านั้น เช่น นักศึกษาซึ่งแต่เดิมต้องการจะเรียนแพทย์ ตอนหลังกลับตัดสินใจไปเรียนเทคนิคการแพทย์ หรือพยาบาล

Blocking หมายถึง การยับยั้ง โดยเฉพาะอย่างยิ่งอารมณ์ที่เกิดขึ้นเพียงชั่วคราวแต่  
ยังอาจจะรวมถึงความคิดและพลังกระทบ หรือแรงขับ มีลักษณะใกล้เคียงกับ Depression แต่มีส่วน  
ของความตึงเครียด (Tension) ที่เกิดจากการยับยั้งพลังกระทบ อารมณ์ หรือความคิด

Compensation หมายถึง การชดเชยซึ่งเป็นการกระทำเพื่อทดแทน และลบล้างปม  
ค้อย หรือความรู้สึกที่ไม่ดีบางอย่าง เข้าลักษณะที่ว่า “ตัวเล็กเสียงดัง” การชดเชยเช่นนี้อาจเป็นแบบ  
ที่สังคมยอมรับหรือไม่ยอมรับก็ได้

Fantasy หมายถึง ความเพ้อฝันซึ่งเป็นกระบวนการที่บุคคลผูกเรื่องขึ้นมาตาม  
จินตนาการเพื่อสนองความต้องการของตน ความเพ้อฝัน (Fantasy) และความฝันกลางวัน (Day  
dream) มักเป็นตัวแทนของความต้องการหรือความปรารถนาที่ไม่ขึ้นอยู่กับพลังแห่งความเป็นจริง  
(Reality principal) สิ่งนี้อาจก่อให้เกิดความสุข ความพอใจ ความชื่นชม และลดความเครียดใน  
ประจำวันในบางโอกาสอาจนำไปสู่กิจกรรมที่สร้างสรรค์ได้ อย่างไรก็ตามถ้าหมกมุ่นครุ่นคิดไป  
ตามความเพ้อฝันจนเกินขอบเขตก็อาจเกิดผลเสียได้ เป็นการสิ้นเปลืองเวลาโดยเปล่าประโยชน์เข้า  
ทำนอง “สร้างวิมานในอากาศ”

Hypochondriasis หมายถึง การเปลี่ยนสภาพการดำเนินชีวิตผู้อื่น อันเนื่องมาจากการ  
การสูญเสีย ความว่าหวั่นหรือแรงขับทางก้าวร้าวที่ยอมรับไม่ได้ ไปเป็นการดำเนินตนเองและอาการ  
ทางร่างกายชนิดต่างๆรวมทั้งความเจ็บปวด มีความคิดหมกมุ่นอยู่กับความเจ็บปวด มีความคิด  
หมกมุ่นอยู่กับความเจ็บป่วยทางร่างกาย กลัวว่าจะเป็น โรคร้ายแรงอย่างใดอย่างหนึ่งที่ต้องการการ  
รักษา

Incorporation หมายถึง การกลืนกินเอาบุคคลหรือสิ่งของซึ่งมักจะเป็นสิ่งที่รักเข้าไป  
ไว้ในตัว การกลืนกินทางปากเช่นนี้ มีลักษณะเป็นสัญลักษณ์ เช่น ถ้าฉันกลืนกินเธอเธอจะเป็น  
ส่วนหนึ่งของฉัน ความคิดเช่นนี้พบบ่อยในเด็กทารก

Introjection หมายถึง การนำความคิดและความรู้สึกของบุคคล หรือสิ่งของอันเป็นที่  
รัก หรือรังเกียจจากภายนอกเข้ามาไว้ในตัว เช่น แทนที่จะแสดงความโกรธต่อคนอื่นกลับรับเอา  
ความรู้สึกก้าวร้าวที่ไม่ดีเช่นนี้มาไว้ในตัวเอง

Passive – aggressive behavior หมายถึง การที่ความก้าวร้าวที่มีต่อบุคคลอื่นถูก  
แสดงออกมาโดยทางอ้อมและอย่างไร้ประสิทธิภาพในรูปของการขัดขวาง การทำอะไรให้ล่าช้า  
รวมทั้งความก้าวร้าวที่กลับเข้าหาตนเอง

Regression หมายถึง การถดถอยหรือการถอยกลับของ Ego ไปสู่ระยะแรกของ  
พัฒนาการทางจิตใจและเพศ เมื่อเผชิญกับความขัดแย้งหรือความคับข้องใจ โดยทั่วไปการถดถอย  
มักจะดำเนินกลับไปสู่จุดชะงักงันของพัฒนาการบุคลิกภาพ

Schizoid fantasy หมายถึง ความโน้มเอียงที่จะใช้ความเพ้อฝัน และที่จะหมกมุ่นอยู่กับการถอยหนีแบบ autistic retreat โดยมีจุดมุ่งหมายเพื่อจัดความขัดแย้งและสนองความพึงพอใจในบางอย่าง

Somatization หมายถึง การที่ความขัดแย้งภายในจิตใจถูกแปรเปลี่ยนไปเป็นอาการทางร่างกาย ซึ่งถูกควบคุมโดยระบบประสาทอิสระ อันประกอบด้วย Sympathetic และ Parasympathetic system เป็นกลไกทางจิตที่สำคัญสำหรับ Sychophysiologic disorders คนพวกนี้มีแนวโน้มที่จะมีปฏิกิริยากับร่างกายมากกว่าจิตใจ

Turning against the self หมายถึง การเปลี่ยนแปลงแรงขับที่มีต่อคนอื่นมายังตนเอง แทนที่จะแสดงแรงขับทางก้าวร้าว หรือทางเพศออกไปยังคนอื่น กับเปลี่ยนทิศทางเข้าหาตนเอง

Splitting หมายถึง ความไม่สามารถที่จะรวมให้เข้ากันได้ระหว่างท่าทีของความรู้สึกรักและเกลียดที่มีต่อภาพลักษณ์แห่งตนและภาพลักษณ์ของบุคคลอื่น สัมพันธภาพที่เกี่ยวกับความรักมักจะถูกแยกออกจากกันภายใน จากส่วนที่เกี่ยวกับความเกลียด กล่าวคือ จะมีการแบ่งออกเป็นดีหมดและเลวหมด จะไม่มีการยอมรับสัมพันธภาพแบบสองฝักสองฝ่าย

#### ค. กลไกทางจิตแบบโรคประสาท (Neurotic defense)

Complex formation หมายถึง การเกี่ยวโยงความคิดที่สัมพันธ์กันหรือไม่สัมพันธ์กันอย่างชัดเจนจำนวนหนึ่งในจิตไร้สำนึก ในลักษณะที่ว่าสิ่งใดก็ตามที่ถูกความจนทำให้ความคิดอย่างใดอย่างหนึ่งกลับคืนสู่จิตสำนึก จะไปช่วยความรู้สึกที่สัมพันธ์กับความคิดทั้งหมด

Condensation หมายถึง กระบวนการทางจิตซึ่งสัญลักษณ์อย่างหนึ่งถูกใช้เป็นตัวแทนสำหรับส่วนประกอบหลายอย่างมีความสัมพันธ์กัน กลไกทางจิตนี้มักพบบ่อยในความฝัน

Controlling หมายถึง ความพยายามที่จะควบคุมเหตุการณ์ รวมทั้งบุคคลในสิ่งที่แวดล้อม โดยมีจุดสนใจเพื่อลดความวิตกกังวลและแก้ความขัดแย้งภายใน

Conversion หมายถึง การแปลเปลี่ยน ซึ่งความขัดแย้งภายในจิตใจถูกแปรเปลี่ยนไปเป็นอาการทางร่างกาย ซึ่งเกี่ยวข้องกับระบบการเคลื่อนไหวและการรับความรู้สึก

Displacement หมายถึง การย้าย หรือการเปลี่ยนที่ของอารมณ์ที่มีต่อบุคคลหรือสิ่งของสิ่งใดสิ่งหนึ่ง ไปยังบุคคลหรือสิ่งอื่น

Dissociation หมายถึง การแตกกระจายของกลุ่มความคิด หรือกิจกรรมต่างๆจากส่วนสำคัญของบุคลิกภาพ หรือการแยกบุคลิกภาพส่วนหนึ่งซึ่งแตกต่างไปจากบุคลิกภาพเดิม

Idealization หมายถึง การตีคุณค่าของสิ่งของต่างๆหรือบุคคลที่ตนปรารถนามากเกินเป็นความจริง

Identification หมายถึง การเลียนแบบบุคลิกภาพของบุคคลอื่นมาไว้ในตนเองอาจเป็นการเลียนแบบค่านิยม และเจตคติของกลุ่มชนก็ได้ เช่น วัยรุ่นชอบเลียนแบบลักษณะท่าทางของดารารหรือบุคคลที่ตนชื่นชอบ

Isolation หมายถึง บุคคลมีบุคลิกภาพแบบแบ่งแยกตนเองออกจากสังคม หลบเลี่ยงหรืออาจเป็นการแย่งส่วนประกอบทางอารมณ์ออกจากความคิด

Rationalization หมายถึง การหาเหตุผลเข้าข้างตนเอง เป็นการหาเหตุผลที่รู้สึกว่าได้และเป็นที่ยอมรับของสังคม แทนเหตุผลที่แท้จริงของพฤติกรรมบางอย่าง บางครั้งอาจเป็นการกระทำเพื่อรักษาชื่อเสียงของตนเองไว้

Reaction Formation หมายถึง การแสดงออกของการกระทำ ที่ตรงข้ามกับแรงขับที่แท้จริงภายในจิตใจ เข้าทำนอง “หน้าเนื้อใจเสือ” เนื่องจากแรงขับภายในนั้นไม่เป็นที่ยอมรับทั้งจากตนเองและสังคม

Repression หมายถึง การเก็บกด ความคิด แรงผลักดัน แรงขับ ความทรงจำที่ขัดแย้งและก่อให้เกิดความปวดร้าวทางใจอย่างรุนแรง ไม่ให้เกิดขึ้นมาในระดับจิตสำนึก เช่น การลืมนานที่ได้รับมอบหมาย เนื่องจากเป็นงานที่ไม่ชอบ

Undoing หมายถึง การกระทำบางอย่างที่เป็นสัญลักษณ์ เพื่อลบล้างการกระทำเดิมที่เป็นความผิด หรือเป็นที่ไม่ยอมรับจากทั้งตนเองและสังคม

### ง. กลไกทางจิตแบบบรรลุนิติภาวะ

Anticipation หมายถึง การคาดการณ์ หรือการวางแผนล่วงหน้าอย่างมีเหตุผล สำหรับความไม่สบายใจที่จะเกิดขึ้นในอนาคต อาจรวมถึงความกังวลและความคาดคะเนถึงผลที่น่าหวาดกลัวด้วย

Asceticism หมายถึง การขจัดอารมณ์ที่น่าพึงพอใจออกไป ด้วยการพยายามถือสันโดษหรือการบังคับตนเองไม่ให้ไปเป็นไปตามความอยากจนเกินขอบเขต มีส่วนของค่านิยมคุณธรรมจริยธรรมเข้ามาเกี่ยวข้องอย่างมาก

Humor หมายถึง การแสดงออกอย่างเปิดเผยของความรู้สึก โดยไม่มีข้อปิดบัง ไม่มี ความอึดอัดใจส่วนตัวและไม่เป็นผลเสียต่อคนอื่น เป็นลักษณะการแสดงอารมณ์ที่ตกลงขบขัน

Sublimation หมายถึง การทดแทน หรือการหาทางระบายแรงขับพื้นฐานออกไปสู่กิจกรรมที่เป็นที่ยอมรับของสังคม และสร้างสรรค์มากกว่า เช่น แรงขับทางเพศ อาจจะแสดงออกมากในกิจกรรมด้านกีฬา ดนตรี ศิลปะ ฯลฯ

กลไกทางจิตเกือบทุกชนิด ถูกนำมาใช้ในพฤติกรรมประจำวันของบุคคล ถ้านำมาใช้ในขนาดพอดี กลไกทางจิตมักก่อให้เกิดการปรับตัวที่ดี และความพอใจในการดำเนินชีวิต แต่ถ้าใช้มากเกินไปผลที่ตามมาคือ การปรับตัวที่ไม่ดีของพฤติกรรมและความผิดปกติทางใจ

จากหลักคำสอนของพระพุทธศาสนา “จิตเป็นรากฐานของสิ่งทั้งหลายประเสริฐกว่าสิ่งทั้งหลาย สิ่งทั้งหลายสำเร็จมาจากจิต” แม้มันจะประกอบด้วยรูปธรรม คือ กาย และนามธรรม คือ ใจ ทางพุทธศาสนาถือว่าจิตใจมีความสำคัญเหนือร่างกาย แต่ในความเป็นจริงร่างกายกับจิตใจมีความสัมพันธ์กันอย่างแยกไม่ออกเมื่อกายเกิดความแปรปรวนใจก็พลอยวิตกกังวลไปด้วย ในทำนองเดียวกัน เมื่อใจมีความทุกข์เดือดร้อน กายย่อมได้รับผลกระทบเทือนไปด้วย (จำลอง ดิษยวณิช, 2536, หน้า 652)

### งานวิจัยที่เกี่ยวข้อง

#### งานวิจัยในประเทศไทย

อรพินทร์ พุชม และอัจฉรา สุขารมณ์ (2532) ได้ทำการศึกษาวิจัยเรื่อง “องค์ประกอบที่สัมพันธ์กับการปรับตัวของนักศึกษาวัยรุ่น” จำแนกตามภูมิหลังของครอบครัวและลักษณะทางชีวสังคมที่ต่างกัน ปรากฏผลดังนี้ 1) นักเรียนวัยรุ่นที่มีครอบครัวฐานะเศรษฐกิจ (รายได้) แตกต่างกันอย่างมีนัยสำคัญที่ระดับ .01 โดยที่นักเรียนวัยรุ่นที่มีครอบครัวมีฐานะเศรษฐกิจระดับสูง จะมีความสามารถในการปรับตัวดีกว่านักเรียนที่ครอบครัวมีฐานะทางเศรษฐกิจต่ำ แต่ไม่พบความแตกต่างในการปรับตัวระหว่างนักเรียนวัยรุ่นที่ครอบครัวมีฐานะทางเศรษฐกิจระดับสูงกับนักเรียนวัยรุ่นที่มีครอบครัวมีฐานะเศรษฐกิจระดับปานกลาง ในทำนองเดียวกันนักเรียนวัยรุ่นที่มีฐานะทางเศรษฐกิจระดับต่ำมีความสามารถในการปรับตัวไม่แตกต่างจากนักเรียนวัยรุ่นที่มีฐานะทางเศรษฐกิจระดับปานกลาง 2) นักเรียนวัยรุ่นที่อาศัยอยู่ในครอบครัวที่มีสมาชิกภายในครอบครัวแตกต่างกันมีความสามารถในการปรับตัวแตกต่างกันอย่างมีนัยสำคัญที่ระดับ .05 โดยที่นักเรียนวัยรุ่นที่อยู่ร่วมกับบิดามารดา ญาติพี่น้องจะมีความสามารถในการปรับตัวได้ดีกว่า นักเรียนวัยรุ่นที่อาศัยอยู่ร่วมกับบิดามารดาโดยเฉพาะ 3) ความสามารถในการปรับตัวของนักเรียนวัยรุ่นเมื่อจำแนกตามเพศ อายุ ลำดับการเกิด ระดับการศึกษาของบิดา อาชีพของบิดาและอาชีพของมารดาที่แตกต่างกัน ไม่พบว่ามีความสามารถในการปรับตัวที่แตกต่างกัน ส่วนการศึกษาความสัมพันธ์ระหว่างการอบรมเลี้ยงดูตามการรับรู้ของนักเรียนวัยรุ่น ความรู้สึกนึกคิดเกี่ยวกับตนเอง สภาพแวดล้อมทางบ้านกับการปรับตัวของนักเรียนวัยรุ่นพบว่า 1) การอบรมเลี้ยงดูตามการรับรู้ของนักเรียนวัยรุ่นแบบรักสนับสนุนและแบบใช้เหตุผลมากกว่าอารมณ์ มีความสัมพันธ์ในทางบวกกับความสามารถในการปรับตัวของนักเรียนวัยรุ่น (ค่าสัมประสิทธิ์สหสัมพันธ์ = .421 และ .390 ตามลำดับ) 2) ความรู้สึกนึกคิดเกี่ยวกับตนเองและสภาพแวดล้อมทางบ้านต่างมีความสัมพันธ์ในทางบวกกับการปรับตัวของนักเรียนวัยรุ่น นอกจากนี้ยังพบว่า ความรู้สึกนึกคิดเกี่ยวกับตนเอง เป็นองค์ประกอบที่มีอิทธิพลสำคัญเป็นอันดับ 1 ในการพยากรณ์ความสามารถในการปรับตัวของนักเรียนวัยรุ่น ได้สูงถึง 42.29% และเมื่อเพิ่มตัวพยากรณ์ สภาพแวดล้อมทางบ้านที่มีความสำคัญอันดับรองลงมาเข้าไปสามารถร่วมกันพยากรณ์ความสามารถในการปรับตัวของนักเรียนวัยรุ่นได้ถึง 50.37%

นฤมล สมศรี (2539) ศึกษาความสัมพันธ์ระหว่างสุขภาพจิตกับปัญหาการปรับตัวของนิสิตปริญญาตรีชั้นปีที่ 1 มหาวิทยาลัยนเรศวร พบว่า นิสิตปริญญาตรีชั้นปีที่ 1 มหาวิทยาลัยนเรศวร โดยทั่วไปประสบปัญหาการปรับตัวมากที่สุดในด้านการปรับตัวทางการเรียน รองลงมา คือ ด้านหลักสูตรและการสอน ส่วนสุขภาพจิตของนิสิตปริญญาตรีชั้นปีที่ 1 มหาวิทยาลัยนเรศวร มีความสัมพันธ์กับปัญหาการปรับตัว อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05 ขึ้นไปใน 7 กลุ่มอาการ ได้แก่ ความรู้สึกผิดปกติทางร่างกาย การย่ำคิดย่ำทำ ความซึมเศร้า ความวิตกกังวล ความโกรธแค้น เป็นปรปักษ์ ความคิดชอบระแวงเป็นต้น

เต็มศักดิ์ ทวณิช (2540) ศึกษาตัวแปรที่เกี่ยวข้องกับปัญหาการเรียนและวิธีเผชิญปัญหาทางการเรียนของนักศึกษาระดับประกาศนียบัตรวิชาชีพชั้นสูง สถาบันเทคโนโลยีราชมงคล วิทยาเขตกรุงเทพ พบว่า

1. ปัญหาการเรียนของนักศึกษาระดับประกาศนียบัตรวิชาชีพชั้นสูงขึ้นอยู่กับผลสัมฤทธิ์ทางการเรียน บุคลิกภาพ นิสัยทางการเรียน บรรยากาศทางการเรียน และสัมพันธ์ภาพระหว่างบุคคลอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05
2. ตัวแปรด้านส่วนตัว ได้แก่ ผลสัมฤทธิ์ทางการเรียน นิสัยทางการเรียน และตัวแปรสิ่งแวดล้อม ได้แก่ บรรยากาศทางการเรียน มีความสัมพันธ์กับปัญหาการเรียนอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติระดับ .05 โดยตัวแปรทั้งสามตัวแปรนี้มีความสัมพันธ์ทางลบกับปัญหาการเรียน
3. วิธีเผชิญปัญหาทางการเรียนของนักศึกษาระดับประกาศนียบัตรวิชาชีพชั้นสูงขึ้นอยู่กับผลสัมฤทธิ์ทางการเรียน บุคลิกภาพ นิสัยทางการเรียน บรรยากาศทางการเรียน และสัมพันธ์ภาพระหว่างบุคคล อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05
4. ตัวแปรด้านส่วนตัว ได้แก่ ผลสัมฤทธิ์ทางการเรียน นิสัยทางการเรียน และตัวแปรสิ่งแวดล้อม ได้แก่ บรรยากาศทางการเรียน มีความสัมพันธ์กับวิธีเผชิญปัญหาการเรียนอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05 โดยตัวแปรทั้งสามตัวแปรนี้มีความสัมพันธ์ทางบวกกับวิธีเผชิญปัญหาการเรียน
5. นิสัยทางการเรียน ผลสัมฤทธิ์ทางการเรียน บรรยากาศทางการเรียน สัมพันธ์ภาพระหว่างบุคคล และบุคลิกภาพสามารถพยากรณ์ปัญหาการเรียนของนักศึกษาอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05 โดยสามารถร่วมกันอธิบายความแปรปรวนได้ ร้อยละ 12.06
6. นิสัยทางการเรียน บรรยากาศทางการเรียน ผลสัมฤทธิ์ทางการเรียนสัมพันธ์ภาพระหว่างบุคคล และบุคลิกภาพสามารถพยากรณ์วิธีเผชิญปัญหาการเรียนของนักศึกษาอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05 โดยสามารถร่วมกันอธิบายความแปรปรวนได้ร้อยละ 14.40

พรพรรณ จันทรง (2541) ศึกษารูปแบบการอบรมเลี้ยงดูของพ่อแม่กับการปรับตัวทางสังคมของนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 6 พบว่า นักเรียนที่ได้รับการอบรมเลี้ยงดูที่แตกต่างกันจะมี

การปรับตัวทางสังคมแตกต่างกัน โดยนักเรียนที่ได้รับการอบรมเลี้ยงดูแบบประชาธิปไตยจะมีการปรับตัวทางสังคมที่ดีกว่านักเรียนที่ได้รับการอบรมเลี้ยงดูแบบควบคุม

จุมจินต์ สัตต์ทุกซ์ (2543) ศึกษาตัวแปรที่เกี่ยวข้องกับการปรับตัวของนิสิตชั้นปีที่ 1 มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ พบว่า ตัวแปรด้านการอบรมเลี้ยงดู สัมพันธภาพระหว่างเพื่อนและรุ่นพี่ การอบรมเลี้ยงดูแบบใช้เหตุผลมากกว่าอารมณ์ การอบรมเลี้ยงดูแบบรักและสนับสนุน บรรยายกาทางการเรียนด้านการสอนของอาจารย์ สัมพันธภาพกับอาจารย์ ด้านอาคารสถานที่เรียน เจตคติต่อสถานศึกษาและการเข้าร่วมกิจกรรม มีความสัมพันธ์ทางบวกกับการปรับตัวเอง และการปรับตัวทางสังคมอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .01

วาสนา ใจคำแปง (2543) ศึกษาปัญหาและการปรับตัวของนักศึกษาชั้นปีที่ 1 คณะทันตแพทยศาสตร์ มหาวิทยาลัยเชียงใหม่ พบว่า ปัญหาของนักศึกษาโดยภาพรวมอยู่ในระดับปานกลาง คือ ปัญหาด้านการเรียน ปัญหาโดยภาพรวมอยู่ในระดับน้อย ได้แก่ ปัญหาด้านสุขภาพ ปัญหาด้านความสัมพันธ์กับอาจารย์ ปัญหาด้านความสัมพันธ์กับเพื่อน และปัญหาด้านบุคลิกภาพ ปัญหาโดยภาพรวมอยู่ในระดับน้อยที่สุด ได้แก่ ปัญหาด้านครอบครัว และปัญหาด้านการปรับตัวทางเพศ

ศุภกานต์ ชื่อเกียรติจิกร (2543) ศึกษาเรื่องกลไกการปรับตัวทางสังคมของนักศึกษาระดับอุดมศึกษา พบว่า

1. กลไกในการปรับตัวทางการสังคมของนักศึกษา ได้แก่ ครอบครัว มหาวิทยาลัย กลุ่มเพื่อน และสื่อมวลชน ซึ่งมีบทบาทต่างกัน
2. ความสามารถในการปรับตัว นักศึกษามีความสามารถในการปรับตัวมากทางด้านการเรียน ด้านสุขภาพ และปรับตัวได้น้อย ในด้านกิจกรรม ด้านที่อยู่อาศัย ด้านการเดินทาง ด้านความสัมพันธ์กับเพื่อน รุ่นพี่ รุ่นน้อง และอาจารย์ และความสัมพันธ์กับเพื่อนต่างเพศ
3. ปัจจัยที่มีผลต่อการปรับตัวทางสังคมของนักศึกษา คือ เพศ วิธีการสอบเข้าศึกษาต่อในมหาวิทยาลัยเชียงใหม่ และคณะ โดยเพศหญิงมีวิวิความสามารถในการปรับตัวได้ดีกว่าเพศชาย นักศึกษาที่สอบเข้าต่อในมหาวิทยาลัยโดยวิธีรับตรง (โควตา) มีความสามารถในการปรับตัวได้ดีกว่านักศึกษาที่สอบเข้าโดยทบวงมหาวิทยาลัยเป็นผู้จัดสอบ และนักศึกษาที่เรียนอยู่ในคณะสายสังคมศาสตร์และคณะมนุษยศาสตร์ มีความสามารถในการปรับตัวได้ดีกว่านักศึกษาที่เรียนอยู่ในคณะสายทางวิทยาศาสตร์และแพทยศาสตร์

จรรยา รัตน์โนบล (2545) ศึกษาเรื่องปัญหาและการปรับตัวของนักศึกษาชั้นปีที่ 1 คณะเกษตรศาสตร์ มหาวิทยาลัยเชียงใหม่ พบว่า นักศึกษามีปัญหาด้านการเรียน อยู่ในระดับปานกลาง ส่วนปัญหาอื่น ๆ มีปัญหาอยู่ในระดับน้อย ในด้านการปรับตัวของนักศึกษา พบว่า นักศึกษาสามารถปรับตัวได้ดีตามลำดับ ดังนี้ จะทำตัวให้สนุกสนานเมื่ออยู่ในกลุ่มเพื่อน จะให้เกียรติกับเพศตรงข้าม เสมอเคารพและปฏิบัติตามคำสั่งของอาจารย์ ประพฤติตัวตามคำแนะนำและคำสั่งสอนของบิดา-

มารดา มีความสนุกสนานเพลิดเพลินในการเข้าร่วมกิจกรรมต่างๆ พยายามใช้เงินอย่างประหยัดและมีความพอใจในสาขาที่เรียนอยู่

ศิริภักดิ์ แสงอุยามาศ (2545) ได้ศึกษาวิจัยเรื่อง “ปัจจัยที่มีอิทธิพลต่อการปรับตัวของนักศึกษาที่พักอาศัยในหอพักนักศึกษามหาวิทยาลัยแม่ฟ้าหลวง” ผลการวิจัยพบว่า 1) ปัจจัยที่มีอิทธิพลต่อนักศึกษาในระดับมากที่สุด คือ ความสัมพันธ์กับมารดา 2) ความสัมพันธ์ระหว่างปัจจัยทั้ง 5 ด้าน คือ ด้านสุขภาพร่างกาย ด้านความสัมพันธ์กับบิดา ความสัมพันธ์กับมารดา ความสัมพันธ์กับครู-อาจารย์ และด้านความสัมพันธ์กับเพื่อน อยู่ในระดับต่ำถึงค่อนข้างต่ำมาก 3) นักศึกษาส่วนใหญ่มีความสามารถในการปรับตัวอยู่ในระดับน้อย

สุรพงษ์ ชูเดชและวิภาวี เอี่ยมวรเมธ (2545) ได้ศึกษาวิจัยเรื่อง “ตัวแปรในการทำนายสุขภาพจิตและการปรับตัวของนักศึกษามหาวิทยาลัยเทคโนโลยีพระจอมเกล้าธนบุรี” ผลการวิจัยพบว่า 1) ตัวแปรที่สำคัญในการทำนายสุขภาพจิต ได้แก่ ความรู้สึกนึกคิดเกี่ยวกับตนเองในด้านอารมณ์ ความรู้สึก และพฤติกรรม (P2) การอบรมเลี้ยงดูแบบควบคุม (R2) สภาพบรรยากาศในมหาวิทยาลัยด้านสัมพันธภาพกับเพื่อนและรุ่นพี่ (E2) สภาพบรรยากาศในมหาวิทยาลัยด้านอาคารสถานที่ (E3) ความรู้สึกนึกคิดเกี่ยวกับตนเองด้านความสามารถทางการศึกษา (P1) และสภาพบรรยากาศในครอบครัวด้านสัมพันธภาพกับสมาชิกในครอบครัว (PA1) โดยตัวแปรทั้งหมดร่วมกันทำนายสุขภาพจิตได้ร้อยละ 27.7

2) ตัวแปรที่สำคัญในการทำนายการปรับตัว ได้แก่ สภาพบรรยากาศในครอบครัว (PA) ความรู้สึกนึกคิดเกี่ยวกับตนเอง (P) สภาพบรรยากาศในมหาวิทยาลัยด้านสัมพันธภาพกับเพื่อนและรุ่นพี่ (E2) สภาพบรรยากาศในมหาวิทยาลัยด้านอาคารสถานที่ (E3) โดยตัวแปรทั้งหมดร่วมกันทำนายการปรับตัวได้ร้อยละ 28.1

3) สมการทำนายสุขภาพจิตในรูปคะแนนมาตรฐาน ได้แก่

$$ZM = .352P2 - .185R2 + .222E2 + .140P1 + .118PA1$$

4) สมการทำนายการปรับตัวในรูปคะแนนมาตรฐาน ได้แก่

$$ZA = .251PA + .251P + .231E2 + .102E3$$

สุธีรา เทิดวงศ์วรกุล (2547) ได้ศึกษาเรื่องการปรับตัวและสุขภาพจิตของนิสิตคณะวิศวกรรมศาสตร์ มหาวิทยาลัยเกษตรศาสตร์ กำแพงแสน พบว่า

1. นิสิตมีการปรับตัวอยู่ในระดับพอใช้ และสุขภาพจิตอยู่ในระดับปกติ
2. นิสิตหญิงมีการปรับตัวดีกว่า นิสิตชายอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05
3. นิสิตชั้นปีที่ 1 มีการปรับตัวดีกว่าชั้นปีที่ 2, 3 และ 4 อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05
4. นิสิตที่เรียนในสาขาที่แตกต่างกันมีการปรับตัวที่ไม่แตกต่างกัน

5. นิสิตที่มีผลสัมฤทธิ์ทางการเรียนสูงและนิสิตที่มีผลสัมฤทธิ์ทางการเรียนปานกลางมีการปรับตัวดีกว่านิสิตที่มีผลสัมฤทธิ์ทางการเรียนต่ำอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05 ส่วนนิสิตที่มีผลสัมฤทธิ์ทางการเรียนสูงและปานกลางมีการปรับตัวไม่แตกต่างกัน

6. นิสิตที่มีเพศ ระดับชั้นปี สาขาวิชา และผลสัมฤทธิ์ทางการเรียนต่างกัน มีสุขภาพจิตไม่แตกต่างกัน

7. การปรับตัวและสุขภาพจิตของนิสิตมีความสัมพันธ์กันในทางบวกอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05

ศุภัญญา ตันตระบัณฑิตย์ (2548) ได้ศึกษาเรื่องการศึกษาการปรับตัวของนักศึกษาปริญญาตรีชั้นปีที่ 1 ศูนย์กลางสถาบันเทคโนโลยีราชมงคล พบว่า นักศึกษาปริญญาตรีชั้นปีที่ 1 ศูนย์กลางสถาบันเทคโนโลยีราชมงคล มีการปรับตัวโดยรวมอยู่ในระดับมาก เมื่อพิจารณารายด้านนักศึกษามีการปรับตัวด้านสังคมอยู่ในระดับมาก ส่วนการปรับตัวด้านการเรียนอยู่ในระดับปานกลาง และตัวแปรเพศ สาขาวิชา ผลสัมฤทธิ์ทางการเรียน และการอบรมเลี้ยงดูมีผลต่อการปรับตัวโดยรวมและรายด้าน

ศุภลักษณ์ เงินบำรุง (2546 : บทคัดย่อ) ศึกษาปัจจัยบางประการที่เกี่ยวข้องกับการปรับตัวของนักศึกษาพยาบาล มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ องครักษ์ พบว่า ตัวแปรลักษณะมุ่งอนาคต การอบรมเลี้ยงดูแบบประชาธิปไตย ผลสัมฤทธิ์ทางการเรียน และการควบคุมตนเอง ส่งผลต่อการปรับตัวของนักศึกษาพยาบาลและพบว่า นักศึกษาพยาบาลที่มีผลสัมฤทธิ์ทางการเรียนสูง การอบรมเลี้ยงดูแบบประชาธิปไตยมาก การควบคุมตนเองสูง การมุ่งอนาคตสูง มีการปรับตัวที่ดีกว่า นักศึกษาพยาบาลที่มีผลสัมฤทธิ์ทางการเรียนต่ำ การอบรมเลี้ยงดูแบบประชาธิปไตยน้อย การควบคุมตนเองต่ำ และการมุ่งอนาคตต่ำ

อมรรัตน์ หอมชื่น (2548) ได้ศึกษาเรื่องปัจจัยที่ส่งผลกระทบต่อการปรับตัวของนักศึกษาระดับประกาศนียบัตรวิชาชีพชั้นสูง โรงเรียนไทยบริหารธุรกิจและพาณิชย์การ เขตบางเขน กรุงเทพมหานคร พบว่า

1. ปัจจัยที่มีความสัมพันธ์ทางบวกกับการปรับตัวของนักศึกษาอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .01 มี 6 ปัจจัย ได้แก่ นิสัยในการเรียน บุคลิกภาพ สัมพันธภาพระหว่างนักศึกษากับผู้ปกครอง ลักษณะทางกายภาพของโรงเรียน สัมพันธภาพระหว่างนักศึกษากับอาจารย์ และสัมพันธภาพระหว่างนักศึกษากับเพื่อน

2. ปัจจัยที่ส่งผลกระทบต่อการปรับตัวของนักศึกษาอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .01 มี 4 ปัจจัย ได้แก่ สัมพันธภาพระหว่างนักศึกษากับเพื่อน ลักษณะทางกายภาพของโรงเรียน สัมพันธภาพระหว่างนักศึกษากับอาจารย์ และบุคลิกภาพ

จักรกฤษ เลื่อนกฐิน. (2549) ศึกษาปัจจัยบางประการที่ส่งผลกระทบต่อความสามารถในการปรับตัวของนักเรียนระดับชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 1 โรงเรียนจุฬาภรณราชวิทยาลัย ซึ่งปัจจัยที่ศึกษา

ได้แก่ มโนภาพแห่งตน แรงจูงใจใฝ่สัมฤทธิ์ ลักษณะมุ่งอนาคต การเผชิญปัญหาแบบต่อสู้ปัญหา สัมพันธภาพกับครู สัมพันธภาพกับเพื่อน และการอบรมเลี้ยงดูแบบประชาธิปไตย ที่ส่งผลต่อกลุ่มตัวแปรตามคือ ความสามารถในการปรับตัว พบว่าตัวแปรที่มีอิทธิพลต่อความสามารถในการปรับตัวมากที่สุดเรียงตามลำดับคือ มโนภาพแห่งตน สัมพันธภาพกับเพื่อน สัมพันธภาพกับครู และความสามารถในการปรับตัวด้านการเรียน

### งานวิจัยในต่างประเทศ

กิลล์ (Gill, 1962) ศึกษาความสัมพันธ์ระหว่างผลสัมฤทธิ์ทางการเรียนกับการปรับตัวของนักเรียนระดับมัธยมศึกษา จำนวน 450 คน โดยแยกเป็นนักเรียนกลุ่มที่มีผลสัมฤทธิ์ทางการเรียนสูงกับกลุ่มที่มีผลสัมฤทธิ์ทางการเรียนต่ำ พบว่า นักเรียนที่เรียนดี มีความสามารถแก้ปัญหาในการปรับตัวทางสังคมได้ดีกว่านักเรียนที่มีผลสัมฤทธิ์ทางการเรียนต่ำ และนักเรียนที่เรียนดีสามารถแก้ปัญหาด้านการปรับตัวได้ดีกว่านักเรียนที่มีผลการเรียนต่ำ

เฮเมด (Hamed, 1967) ศึกษาความสัมพันธ์ระหว่างความคิดเห็นเกี่ยวกับตนกับโครงสร้างของบุคลิกภาพทั้งหมดทั้งหมด กลุ่มตัวอย่างที่ใช้เป็นเด็กวัยรุ่นจำนวน 170 คน เครื่องมือใช้ในการวิจัยเป็นข้อทดสอบความคิดเห็นที่เกี่ยวกับตน ซึ่งมีการให้คำปรึกษาการปรับตัว ระดับสติปัญญา บุคลิกภาพ การรับรู้ การเข้าสังคม ซึ่งมีตัวแปรทั้งสิ้น 130 ตัวแปร ผลการวิจัยปรากฏว่าผู้ที่มีความคิดเห็นเกี่ยวกับตนไปในด้านดีจะปรับตัวได้ดีกว่าผู้ที่มีความคิดเห็นเกี่ยวกับตนไปในด้านไม่ดี

ทอมสัน (ชูติยา แสนละมุน, 2541, หน้า 27 ; อ้างอิงจาก Thompson, 1974, p. 41) ศึกษาเกี่ยวกับมโนภาพแห่งตนของนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาในช่วงปี 1967-1970 โดยใช้นักเรียนประมาณ 500 คน ซึ่งครูประเมินว่ามีการปรับตัวดีและไม่ดี โดยใช้มาตราประเมินค่าแบบซีแมนติก ดิฟเฟอเรนเชียล ผลการศึกษาพบว่า นักเรียนชายและนักเรียนหญิงที่มีการปรับตัวที่ดีมีมโนภาพแห่งตนในทางบวกมากกว่านักเรียนที่มีการปรับตัวไม่ดี

แมคคลัน และเมอร์เรล (McClun and Merrel, 1998) ศึกษาความสัมพันธ์ระหว่างการอบรมเลี้ยงดู ความเชื่อในการปรับตัว และมโนภาพแห่งตนของนักเรียนที่เข้าเรียนใหม่ เกรด 8 และเกรด 9 จำนวน 198 คน พบว่า การอบรมเลี้ยงดูแบบควบคุมส่งผลให้การพัฒนาความพอเพียงในตนเอง และยังสัมพันธ์กับการปรับตัวและมโนภาพแห่งตนอย่างมาก ในขณะที่การอบรมเลี้ยงดูแบบตามใจกับแบบควบคุม สัมพันธ์กันทางลบกับการพัฒนาความรู้สึกของนักเรียน

จากการศึกษาแนวคิด ทฤษฎี และงานวิจัยที่เกี่ยวข้องทั้งหมดข้างต้น พบว่า ตัวแปรที่มีความสัมพันธ์กับการปรับตัวนั้นมีมากมาย เช่น ปัจจัยทั้งในด้านส่วนตัว อาทิ เพศ คณะวิชาที่ศึกษา สภาพทางเศรษฐกิจของครอบครัวและรายได้ สภาพที่อยู่อาศัย สภาพครอบครัว ปัจจัยทางด้านจิตลักษณะของตัวบุคคล ลักษณะการอบรมเลี้ยงดู ปัจจัยด้านสิ่งแวดล้อมทั้งที่บ้าน และโรงเรียน สัมพันธภาพระหว่างนักศึกษากับเพื่อน ลักษณะทางกายภาพของโรงเรียน สัมพันธภาพระหว่างนักศึกษากับอาจารย์ และบุคลิกภาพ

## บุคลิกภาพ

### ความหมายของบุคลิกภาพ

บุคลิกภาพ หมายถึงลักษณะโดยรวมของพฤติกรรมในตัวบุคคล ทั้งที่แสดงออกภายนอกให้เห็นเป็นกิริยาท่าทางและลักษณะภายใน เช่น ความรู้สึกนึกคิด ความสนใจ ทศนคติ เป็นต้น โดยพฤติกรรมดังกล่าวเป็นแบบอย่างของความประพฤติเฉพาะของแต่ละบุคคลอันเกิดจากการที่บุคคลมีปฏิสัมพันธ์กับสิ่งแวดล้อมในสังคมหรือจากประสบการณ์จากวัยที่ผ่านมามาทั้งที่รู้ตัวและไม่รู้ตัว ซึ่งจะเป็นวิถีทางที่บุคคลจะแสดงออกในการดำเนินชีวิตในสังคม

### บุคลิกภาพตามแนวคิด Transactional Analysis (T.A.)

ทฤษฎี Transactional Analysis (T.A.) ถูกพัฒนาขึ้น โดย Dr.Eric Berne จิตแพทย์ชาวแคนาดา เป็นวิธีในการศึกษาพฤติกรรม ความรู้สึก นึกคิด และสภาพอารมณ์ที่เกิดขึ้นระหว่างที่บุคคลมีปฏิสัมพันธ์ระหว่างกัน โดยผ่านการสังเกตจากคำพูด ท่าทาง การแสดงสีหน้า มากกว่าที่จะเป็นการถามคำถามแล้วตอบ โดยในการวิเคราะห์ลักษณะบุคลิกภาพหรือพฤติกรรมนั้นก็จะสังเกตสิ่งที่เกิดขึ้นระหว่างบุคคลมีปฏิสัมพันธ์กัน โดยจะมุ่งศึกษาสภาวะของ Ego states ที่ซ่อนอยู่ภายใน ซึ่ง Berne ได้นิยาม สภาวะ Ego states ว่าเป็น รูปแบบของอารมณ์และประสบการณ์ที่มีผลต่อพฤติกรรมและสอดคล้องกันกับพฤติกรรมที่แสดงออกมา ซึ่งทฤษฎีดังกล่าวได้พัฒนาขึ้นภายใต้กระบวนการทางการศึกษาในศาสตร์ต่างๆทั้งในแง่ของชีววิทยา ที่พบว่าสมองของมนุษย์นั้นมีการทำงานคล้ายกับเครื่องบันทึกเทป ที่จะจดจำภาพเหตุการณ์ รวมทั้งความรู้สึกจากสถานการณ์ต่างๆ ในอดีต และยังสามารที่จะระลึกนึกถึงเหตุการณ์หรือความรู้สึกในครั้งนั้นได้ โดยไม่ว่าเวลาจะผ่านไปนานสักเพียงใด

ทางด้านจิตวิทยา Eric Berne ได้รับอิทธิพลจากกลุ่มจิตวิเคราะห์ ของ Sigmund Freud (พรรณราย ทรัพย์ะประภา, 2548) ซึ่งจะเห็นได้ว่าโครงสร้างทฤษฎีมีความคล้ายคลึงกันอยู่บ้าง ในแง่ของการวิเคราะห์บุคคลในระดับต่างๆ โดยในทฤษฎี T.A. นั้นเชื่อว่าภายใต้พฤติกรรมของคนเราที่แสดงออกมานั้น มีสิ่งที่เป็นแรงขับเคลื่อนอยู่ภายในถ่ายทอดออกมาเป็นความคิด ความรู้สึก การตัดสินใจ และการแสดงพฤติกรรมภายนอก โดยแรงขับเคลื่อนเบื้องหลังนี้ เรียกว่า Ego states ซึ่งถูกแบ่งเป็น 3 สภาวะใหญ่คือ 1) สภาวะความเป็นบิดามารดาหรือผู้ปกครอง (Parent) 2) สภาวะความเป็นผู้ใหญ่ (Adult) 3) สภาวะความเป็นเด็ก (Child) ส่วนในทฤษฎีจิตวิเคราะห์ของ Sigmund Freud นั้นได้มองลักษณะของจิตใจเป็น id, ego, และ super ego แต่อย่างไรก็ดีสภาวะของ ego states ของ Eric Berne นั้นเป็นสิ่งที่สามารถสังเกตเห็นได้จากพฤติกรรมที่ปรากฏ แตกต่างจากของ Sigmund Freud ที่บางสภาวะในอยู่ในระดับของจิตใต้สำนึก อีกคนหนึ่งที่มีอิทธิพลต่อแนวคิดทฤษฎี T.A. คือ Adler สิ่งที่มีความคล้ายคลึงกันมากคือคำว่า life style ของ Adler กับคำว่า life script ของ Berne แต่ life style ดูเหมือนจะเป็นสิ่งที่ไม่ค่อยเฉพาะเจาะจงเท่าไร แต่สำหรับ life script ของ Berne นั้นมีความหมายแคบกว่า รวมถึงความรู้สึกมีปมด้อย (feeling of inferiority) ของ

Adler ก็มีความคล้ายคลึงกับคำว่า “not-OK” ของ Berne (คมเพชร ฉัตรสุภกุล, 2547) นอกจากนี้จากการที่ Eric Berne ได้เคยทำงานร่วมกับ Eric Erikson มาก่อน ในทฤษฎี T.A. จึงให้ความสำคัญในเรื่องของการมีปฏิสัมพันธ์กับบุคคลและสิ่งแวดล้อม ซึ่งเป็นปัจจัยในแง่ของสังคมวิทยา อันที่จะมีผลต่อบุคลิกภาพของบุคคลเช่นเดียวกับในงานทฤษฎีของ Erikson

แนวคิดที่สำคัญในเรื่อง TA ได้แก่

1. สภาวะส่วนตัว (Ego-state)
2. สโตรก (Stroke)
3. จุดยืนแห่งชีวิต (Life position)
4. เกมส์ (Games)

#### สภาวะส่วนตัว (Ego-state)

เมื่อบุคคลคนหนึ่งทำการติดต่อสื่อสารกับบุคคลอื่น ๆ นั้น จะสังเกตเห็นได้ว่ามักจะมีการเปลี่ยนน้ำเสียง คำพูด สีหน้า ท่าทาง แววตา ฯลฯ แตกต่างกันไปตามบุคคลที่กำลังติดต่อสื่อสารแต่ละคน สาเหตุที่เป็นเช่นนี้ TA อธิบายว่า เนื่องจากเกิดการเปลี่ยนแปลงสภาวะส่วนตัว (Ego-state) หรือบุคลิกภาพ (Personality element) จากแบบหนึ่งไปสู่อีกแบบหนึ่ง ซึ่งเมื่อบุคคลเปลี่ยนไปอยู่ที่บุคลิกภาพแบบใดแล้ว ความรู้สึกอารมณ์ และกระบวนการพฤติกรรมที่ผสมกลมกลืนกัน ชุดนั้นก็จะปรากฏออกมา Eric Berne ได้อธิบายเรื่องของโครงสร้างบุคลิกภาพ ภายใต้ทฤษฎี Transactional Analysis (T.A.) ในลักษณะของสภาวะหรือสถานะ (Ego state) คือ บุคลิกภาพซึ่งเป็นวิถีทางที่บุคคลแสดงออกในการดำเนินชีวิตในสังคม โดยบุคคลทั่วไปจะมีบุคลิกภาพอยู่ 3 สภาวะ แต่บุคลิกภาพที่ปรากฏหรือแสดงออกจะเป็นเพียงแบบใดแบบหนึ่งเท่านั้นเป็นหลัก เช่น ถ้าบุคคลใดกำลังแสดงออกอยู่ในสภาวะเด็ก สภาวะพ่อ แม่ หรือสภาวะผู้ใหญ่ก็จะไม่ปรากฏให้เห็น การที่บุคคลจะแสดงบุคลิกภาพเป็นลักษณะใดขึ้นอยู่กับสถานการณ์บรรยากาศในขณะนั้นๆ โดยรายละเอียดของโครงสร้างบุคลิกภาพตามทฤษฎี Transactional Analysis (T.A.) ของ Berne (อนุกุล เขียงพุกษาวัลย์, 2548; ฉันทนา จันทร์บรรจง, 2545) แบ่งออกเป็น 3 แบบ ดังต่อไปนี้

**1. บุคลิกภาพแบบ พ่อ แม่ (Parent ego-state)** บุคลิกภาพที่คล้ายกับคนที่ทำตัวเป็นพ่อ แม่ หรือผู้ปกครองคนอื่น เนื่องจากบิดา มารดา เป็นแหล่งที่สะสมความรู้สึกนึกคิดและพฤติกรรม ซึ่งบุคคลจดจำยึดมั่น แล้วนำมาประพฤติปฏิบัติ ซึ่งลักษณะที่แสดงออกมานั้นจะเป็นในลักษณะปกป้อง ความมีอำนาจ ตลอดจนแสดงออกถึงความรับผิดชอบ บุคลิกภาพแบบ พ่อ แม่ นี้แสดงออกใน 2 ลักษณะ คือ

1.1 สภาวะบิดามารดาหรือผู้ปกครองที่เจ้าระเบียบ (Critical parent) จะเป็นไปได้ในลักษณะที่เอาแต่ใจตัวเอง ออกคำสั่ง เข้มงวด จุกจิกจู้จี้ และวิพากษ์วิจารณ์ เป็นส่วนที่ได้รับการถ่ายทอดให้ตั้งมาตรฐานความประพฤติความนึกคิดของตนเองมากกว่าตามความเป็นจริง ได้รับอิทธิพลจากความเชื่อ ศาสนา สังคม การเมือง ขนบธรรมเนียมประเพณี ความคาดหวังของสังคม

ตลอดจนการอบรมเลี้ยงดูสั่งสอนจากบิดามารดาหรือผู้ปกครอง ซึ่งอาจมีอคติหรือทัศนคติบางอย่างที่หล่อหลอมไว้อยู่ในประสบการณ์

1.2 สภาวะบิดามารดาหรือผู้ปกครองที่มีเมตตากรุณา (Nurturing parent) จะเข้าไปในลักษณะที่เอาใจใส่ ยกย่อง ชมเชย ปกป้อง กู้มครอง ช่วยเหลือ มีความเมตตากรุณา หรือมีความเห็นอกเห็นใจ มีน้ำใจต่อผู้อื่นเช่นเดียวกันกับที่ได้รับจากบิดามารดาหรือผู้ปกครอง

จากการวิเคราะห์ของ Dr.Berne สรุปว่าในระยะ 5 ปีแรกของชีวิตเด็ก เด็กจะรวบรวมและบันทึกเหตุการณ์ที่ได้เห็น ได้ยิน จากการกระทำของบิดามารดา แล้วลอกเรียนมาประพฤติปฏิบัติ ดังนั้นในช่วงระยะเวลาดังกล่าวจึงมีความสำคัญมาก เพราะถ้าบุคคลใดในเยาว์วัยได้เรียนรู้พฤติกรรมจากบิดามารดาในทางบวกก็จะถ่ายทอดพฤติกรรมบวกนั้นมายังลูกของเขาเอง และบุคคลอื่น ๆ ตรงกันข้าม ถ้าบุคคลใดได้เรียนรู้พฤติกรรมในทางลบจากบิดามารดา ก็จะถ่ายทอดพฤติกรรมที่เป็นลบนั้นไปยังคนที่ใกล้ชิดในครอบครัวและบุคคลอื่น ๆ ที่ติดต่อสื่อสารด้วย กล่าวโดยสรุป ถ้าบุคคลใดประพฤติคล้ายกับคนที่ทำตัวเป็นบิดามารดาหรือผู้ปกครองคนอื่น เราก็เรียกว่าบุคคลนั้นมี Parent ego-state ซึ่งบางครั้งอาจจะเป็น Critical parent หรือบางครั้งอาจจะเป็น Nurturing parent

**2. บุคลิกภาพแบบผู้ใหญ่ (Adult ego-state)** บุคลิกภาพที่มีลักษณะของผู้ที่มีวุฒิภาวะ สมบูรณ์หรือเป็นผู้ใหญ่ เป็นบุคลิกภาพของผู้ที่ประพฤติปฏิบัติสิ่งใดอย่างมีเหตุผล อย่างมีจุดมุ่งหมาย มีการคิดใคร่ครวญตามข้อเท็จจริง ไม่ใช่อารมณ์ก่อนที่จะตัดสินใจหรือทำอะไร จะรวบรวมข้อมูลมาศึกษาวิเคราะห์ และประเมินผลอย่างรอบคอบเสียก่อน ผู้มีบุคลิกภาพเป็นผู้ใหญ่นั้น จะยึดถือแต่ “ที่นี้และเดี๋ยวนี้” อันเป็นเครื่องชี้ให้เห็นถึงความเป็นผู้มีสุขภาพจิตที่เจริญเต็มที่ เป็นผู้ที่ดีอย่างมีเหตุผล ในขณะที่เดียวกันกับผู้ที่มีบุคลิกภาพแบบพ่อแม่ และแบบเด็ก จะใช้แต่ความรู้สึก และ กริยา เป็นสิ่งตอบโต้ในการติดต่อสื่อสาร บุคลิกภาพแบบผู้ใหญ่ได้มาจากการที่บุคคลได้สำรวจข้อมูลในบุคลิกภาพแบบพ่อแม่ แล้วมาพิจารณาว่าข้อมูลใดที่เขาสามารถแสดงออกได้อย่างปลอดภัย หรือความรู้สึกได้ที่เขาไม่ควรแสดงออก ดังนั้น อาจกล่าวได้ว่า บุคลิกภาพแบบผู้ใหญ่เปรียบเสมือน Data process และทำให้บุคคลสามารถปรับตัวที่จะอยู่ในโลกแห่งความเป็นจริงในปัจจุบันนี้ได้อย่างมีความสุข

**3. บุคลิกภาพแบบเด็ก (Child ego-state)** บุคลิกภาพที่แสดงออกตามธรรมชาติของผู้ที่อยู่ในวัยเด็ก คือ สภาวะที่แสดงออกตามธรรมชาติของความ ต้องการ ความอยาก และอารมณ์ ความรู้สึกของร่างกายที่มีอยู่ในฐานะเป็นแรงจูงใจเบื้องต้นของพฤติกรรม โดยไม่สนใจเรื่องของเหตุผล ซึ่งเด็กในวัย 5 ปีแรกของชีวิต จะจดจำและลอกเลียนพฤติกรรมของบิดามารดา ซึ่งเป็นเหตุการณ์ภายนอกมาประพฤติปฏิบัติ เมื่อเขาเจริญเติบโตขึ้น เรียกว่า Parent ego-state แต่ในขณะที่เดียวกัน เด็กในวัยดังกล่าวก็จะบันทึกเหตุการณ์ที่เกิดขึ้น ภายในจิตใจของเขา หรือกล่าวได้ว่าเป็น ความรู้สึก ของเขาที่มีต่อเหตุการณ์ที่เขาได้รับจากบิดามารดา แล้วนำมาประพฤติปฏิบัติ โดยจะแสดงออกใน 3 ลักษณะ คือ

3.1 สภาวะเด็กปรับตัว (Adapted child) คือ บุคลิกภาพที่มีการปรับตัว ได้รับการปรับตัวมาแล้ว คือ ไม่เป็นตัวของตัวเอง ต้องพึ่งพาอาศัยคนอื่น หัวอ่อน เชื่อฟังเพื่อให้บุคคลอื่นเกิดความพึงพอใจ ไม่กล้าตัดสินใจทำอะไร โดยตนเองต้องคอยหาคนอื่นแนะนำ ช่วยเหลือ สนับสนุน ซึ่งจะอยู่ร่วมกับบุคคลอื่นได้อย่างมีความสุข

3.2 สภาวะเด็กตามธรรมชาติ(Natural child) คือ บุคลิกภาพที่มีลักษณะเป็นไปตามธรรมชาติ มีความสนุกสนานร่าเริง กระตือรือร้น มีความคิดเพื่อฝันสร้างวิมานในอากาศ อยากรู้ อยากเห็น ช่างเล่น ขี้อาย กลัว นึกถึงแต่ตนเอง มีการแสดงออกตามความต้องการของตนเอง เช่น ทูบตี เข้าเหย่ หัวเราะ ร้องไห้ เป็นต้น

3.3 สภาวะเด็กมีความสามารถพิเศษ (Little professor) คือ บุคลิกภาพแบบเด็กที่มีความคิด มีความสามารถพิเศษ เฉลียวฉลาด มีความคิดริเริ่มสร้างสรรค์

บุคลิกภาพทั้ง 3 ดังกล่าวข้างต้น ไม่ใช่ “บทบาทของบุคคล” (Role) แต่เป็น Psychological reality บุคคลที่มีสุขภาพจิตสมบูรณ์จะต้องมีบุคลิกภาพทั้ง 3 อยู่ในตัวเอง และแต่ละบุคลิกภาพจะมีทั้งลักษณะที่อาจให้ผลดี หรือผลเสียแก่ตนเอง ทั้งนี้ขึ้นอยู่กับการทำงานที่บุคคลนั้นจะสามารถควบคุมตนเองให้ใช้บุคลิกภาพแบบใดกับใคร เหมาะสมกับสถานการณ์ หรือสภาพแวดล้อมหรือไม่ เพียงใด

### ความคิดแบบ Mythos

Mythic world view เป็นการมองโลกโดยใช้เทพหรือสิ่งเหนือธรรมชาติอื่นเป็นตัวแทนในการเกิดขึ้นของสิ่งต่างๆ ในโลก ตัวอย่างที่เห็นได้ชัดได้แก่สังคมอินเดียในสมัย 2,000-3,500 ปีก่อนเทพเริ่มแรกในสังคมอินเดียนั้นมีหลายเทพด้วยกัน ทุกพระองค์ล้วนผูกพันกับวิถีความเป็นอยู่ของมนุษย์ เช่น พระอัคนี (สมคมแดง สมปวงพร, ม.ป.)

เทพเจ้าผู้ยิ่งใหญ่ในยุคแรก พระอัคนีเป็นเทพแห่งไฟ ในสมัยก่อนไฟเป็นสิ่งที่มีความประโชชน์มากสำหรับมนุษย์เพราะเป็นสิ่งที่ใช้สำหรับป้องกันภัยในยามค่ำคืน ใช้เป็นสัญญาณในการสื่อสารต่างๆ มนุษย์จึงยกย่องไฟเป็นเทพเจ้า ทรงให้พระนามว่า พระอัคนี และเนื่องจากไฟถือกำเนิดจากการเสียดสีของสิ่งของสองสิ่ง เช่น ก้อนหินกับก้อนหิน ชาวอินเดียสมัยก่อนจึงกำหนดว่าพระอัคนีนั้นเกิดจากการเสียดสีของโลกและสวรรค์ พระองค์จึงทรงเป็นบุตรของพระนางปฤถวี (โลก) และพระทโยส (สวรรค์) จากตัวอย่างดังกล่าวจะเห็นได้ว่าการมองโลกในลักษณะของ Mythos อย่างชัดเจนด้วยการเรียกสิ่งที่เป็นประโยชน์กับมนุษย์ว่าเป็นเทพและยังบัญญัติว่าเทพพระองค์นี้มีใครเป็นผู้ให้กำเนิดโดยดูจากปรากฏการณ์ธรรมชาติที่เกิดขึ้น แต่สำหรับในประเทศไทยนั้นคนไทยจะผูกพันกับคำว่าผีมากกว่าเทพ ผี (ปิ่น บุตรี, 2549) คนไทยตั้งแต่อดีตกาลมีความเชื่อว่าดิน น้ำ ป่า อากาศสถานที่ต่างๆ มีผีหรือเจ้าที่เจ้าทางปกปักรักษาอยู่ (ปิ่น บุตรี, 2549) ความเชื่อในลักษณะนี้นับว่าเป็น Mythic world view ของคนไทยตั้งแต่อดีตกาลที่มีความแตกต่างจาก Mythic world view ของสังคมอินเดีย ในขณะที่สังคมอินเดียในอดีตกาล จะมีเทพเฉพาะธรรมชาติในแต่ละสิ่ง เช่น

วิญญูเทพเป็นเทพแห่งแสงอาทิตย์ รุทระเป็นเทพแห่งสัตว์ป่า อินทร์เป็นเทพแห่งสายฟ้า วายุเป็นเทพแห่งลมฯลฯ (ศิริศักดิ์ อภิศักดิ์มนตรี, 2551). และเทพธรรมชาติเหล่านั้นเป็นที่เคารพยำเกรงของประชาชนมาก ส่วนในสังคมไทยคนไทยมักจะให้ความเคารพยำเกรงกับเจ้าที่เจ้าทางหรือผีที่ดูแลปกปักรักษาที่ต่างๆมากกว่า ถึงแม้ว่าจะมีปรากฏว่าในสังคมไทยก็มีเทพเฉพาะธรรมชาติในแต่ละสิ่ง เช่น รุกขเทวดา-เทพประจำต้นไม้ พระแม่คงคา-เทพประจำแม่น้ำ พระแม่โพสพ-เทพประจำข้าว ฯลฯ แต่เทพเหล่านั้นไม่ค่อยน่ากลัวหรือมีอิทธิพลเท่าเจ้าที่เจ้าทางหรือผีที่ปกปักรักษาสถานที่ต่างๆ Mythic world view ในสังคมไทยจึงเป็นประเภทกรกล่าวรวมๆว่าทุกสถานที่ที่มีผีหรือเจ้าที่เจ้าทางคอยปกปักรักษา ส่วนคำเรียกเฉพาะนั้นมักจะขึ้นอยู่กับท้องถิ่นหรือเจ้าของอาคารสถานที่นั้นๆว่าผีหรือเจ้าที่เจ้าทางนั้นมีชื่อเรียกว่าอะไร

การสืบทอดความเชื่อเรื่องผีและเจ้าที่เจ้าทางนั้น ได้ลงหลักปักฐานจนกลายเป็นวิถีไทยโดยที่คนไทยไม่รู้ตัว (ปิ่น บุตรี, 2549) และเมื่อผนวกเข้ากับความเชื่อในศาสนาพราหมณ์และพระพุทธศาสนาทำให้คนไทยส่วนใหญ่นิยมสร้างศาลพระภูมิไว้ที่หน้าบ้านหรือหน้าสถานที่ต่างๆ เช่น สถานที่ราชการ โรงแรม โรงพยาบาล ห้างสรรพสินค้าฯลฯ (ปิ่น บุตรี, 2549) เราสามารถเรียกได้ว่าศาลพระภูมิเป็นตัวแทนของ Mythic cultures (Sandra, 2006) ที่เป็นรูปธรรมมากที่สุดแล้วในสังคมไทย.

#### **ความคิดแบบ LOGOS (Logical world view)**

Logical world view เป็นการมองโลกและเข้าใจโลกโดยใช้เหตุผลเป็นเครื่องมือสำคัญในการมองโลกและเข้าใจโลก ตัวอย่างขององค์ความรู้ที่เป็นตัวแทนของ Logical world view คือปรัชญาตะวันตกและวิทยาศาสตร์ (Sandra, 2006)

ในสังคมไทยนั้นถ้าจะกล่าวถึงศาสตร์แห่งการใช้เหตุผลนั้น นับว่าเป็นศาสตร์ที่เข้ามาในสังคมไทยเมื่อไม่นานมานี้ (ประมาณ 50 ปีที่ผ่านมา) และในปัจจุบันคนไทยส่วนใหญ่ยังไม่สามารถนำศาสตร์นี้ไปใช้ได้อย่างเป็นประโยชน์สักเท่าไรนัก ส่วนวิทยาศาสตร์นั้นเป็นศาสตร์ที่ลงหลักปักฐานอย่างจริงจังในสมัยพระบาทสมเด็จพระนั่งเกล้าเจ้าอยู่หัว (ชานาญ เชาวศิริติพงศ์, 2534) จนมาถึงปัจจุบัน นับว่าวิทยาศาสตร์เป็นศาสตร์กระแสหลักในปัจจุบัน และได้กลายเป็นรากฐานของ Logical world view เห็นได้จากการถามนักศึกษาในมหาวิทยาลัยว่า “โลกมาจากไหน” คำตอบร้อยละ 90 จะตอบตรงกันว่า มาจากการระเบิดครั้งยิ่งใหญ่ หรืออาจเรียกได้ว่าเป็น ทฤษฎีบิ๊กแบง ในทางวิทยาศาสตร์นั่นเอง

#### **Mythos & Logos: Two Ways of Explaining the World**

ในช่วงสมัยเริ่มแรกหรือในอดีตกาลนั้น Mythic world view และ Logical world view มักจะถูกมองว่ามีความแตกต่างกันและมีการแบ่งคนออกเป็นสองประเภทตามความแตกต่างดังกล่าว แต่ในปัจจุบันโดยเฉพาะอย่างยิ่งในสังคมไทยที่มีความหลากหลายทางด้านวัฒนธรรมและมีวัฒนธรรมย่อยอยู่เป็นจำนวนมากทำให้การคิดแบ่งแยกคนว่าคนๆนี้เป็นคนที่มองโลกแบบ Mythic world

view ส่วนคนๆนี้เป็นคนที่มองโลกแบบ Logical world view นับว่าเป็นความคิดที่ล้ำสมัยและไม่ตรงกับความเป็นจริงในปัจจุบัน ประกอบกับทฤษฎีสสมัยใหม่ที่นักวิชาการได้นำเสนอนั้นพยายามที่จะมองว่าภายใต้เรื่องเล่าแบบ Mythos ก็มีความเป็น Logos ซ่อนอยู่ ส่วนภายใต้ทฤษฎีทางวิทยาศาสตร์เองที่เป็นแบบ Logos ก็มีความเป็น Mythos ซ่อนอยู่ (Randy, 2009) และตัวอย่างที่เห็นได้ชัดในสังคมไทยก็คือ การที่บ้านของนักวิทยาศาสตร์ตั้งศาลพระภูมิทำให้การที่เราจะเรียกว่าใครเป็นคนแบบ Mythic world view และ Logical world view นั้น ไม่สามารถใช้เกณฑ์อย่างง่ายได้อีกต่อไป

จากหัวข้อเรื่องวิวัฒนาการของสังคมไทยสมัยต่างๆและความเชื่อดั้งเดิมของชนชาติไทยของ พิสิษฐ์ โคตรสุโพธิ์ (2549) ทำให้สามารถสรุปความได้ว่าคนไทยเชื่อเรื่องผีก่อน และมานับถือพระพุทธศาสนาในช่วงสุโขทัย ต่อมาได้มารู้จักวิทยาศาสตร์ในสมัยรัชกาลที่ 3 และทุกอย่างยังอยู่ร่วมสมัยกันในปัจจุบันทำให้คนไทยในยุคปัจจุบันมีความเชื่อที่ผสมผสานระหว่าง Mythos & Logos ซึ่งการผสมผสานในลักษณะนี้ Randy Hoyt (2009) ได้เสนอว่าเป็นสิ่งที่มีมาแต่เดิมแล้วถ้าเราจะมองลงลึกไปที่ตัวบุคคล ถ้าเป็นเช่นนั้นจริงอาจเรียกได้ว่าคนทุกคนมีส่วนผสมของการมี Mythos & Logos เพราะฉะนั้นการจะแยกแยะระหว่างคนที่มองโลกแบบ Mythic world view และ Logical world view ต้องดูว่าคนผู้นั้นมีความเข้มข้นของ Mythos หรือ Logos มากกว่ากัน และความเข้มข้นที่อยู่ในระดับของจิตใต้สำนึกนั้นจะผลักดันให้เกิดการแสดงออกของพฤติกรรมซึ่งทำให้เราสามารถที่จะบ่งชี้ไปได้ว่าคนผู้นั้นเป็น Mythic world view หรือ Logical world view

### กลุ่มอาการหายใจเกิน (Hyperventilation syndrome)

กลุ่มอาการหายใจเกิน (Hyperventilation syndrome) (มาโนช หล่อตระกูล, 2544) บางทีก็เรียกว่า โรคหอบจากอารมณ์ คำว่า “กลุ่มอาการ” มีความหมายว่า จะมีอาการหลายอย่างปรากฏพร้อมกัน กล่าวคือเมื่อมีอาการหายใจหอบลึกและเร็วอยู่พักใหญ่จะทำให้เกิดอาการมือและเท้าทั้งสี่จิบเกร็งคล้ายเป็นตะคริวขึ้นพร้อมกันคนบางคนเมื่อมีเรื่องกระทบกระเทือนจิตใจจะเกิดอาการหายใจหอบลึกและเร็วอัตโนมัติซึ่งเป็นไปได้โดยไม่รู้สีกตัว หรือจิตใต้สำนึก จัดเป็นโรคประสาทชนิดหนึ่ง ซึ่งมีสาเหตุด้านอารมณ์และจิตใจโดยไม่มีความคิดปกติทางร่างกายแต่อย่างใด พบว่าในหญิงจะโอกาสมากกว่าชาย โดยเฉพาะในหญิงสาวอายุ 15-30ปี (ทวีศิลป์ วิษณุโยธิน, 2551) เพราะในวัยดังกล่าวจิตใจยังไม่มั่นคง มีความอ่อนไหวเชิงอารมณ์ เมื่อมีอะไรเข้ามา ทำให้ไม่สามารถใช้กลไกทางจิตใจต้านทานหรือรับไว้ได้ จึงมีการแสดงออกทางด้านร่างกายในลักษณะต่าง ๆ ดังนั้น ในผู้ป่วยกลุ่มนี้ควรจะมีการระบายออกในแนวทางที่เหมาะสม เช่น การพูดเพื่อระบายความในใจ หรือการร้องไห้ ปัจจัยของปัญหาส่วนหนึ่งมาจากการเลี้ยงดูของพ่อแม่ แต่ส่วนหนึ่งก็อาจเกิดจากตัวเด็กเองซึ่งไม่รู้ว่ามีมาจากไหน พ่อแม่ควรเป็นตัวอย่างที่ดีแก่ลูก พูดคุย ให้ความรัก และดูแลอย่างใกล้ชิด ในกรณีที่ลูกมีภาวะกดดัน เครียด ควรหมั่นสังเกต และเป็นที่พักทางจิตใจของลูกได้ โดยให้คำ

ปรึกษาหารือ ผ่อนหนักเป็นเบา ขณะเดียวกันควรสอนให้ลูกได้รู้จักชีวิตในแง่มุมต่าง ๆ เพราะในชีวิตจริงของคนเรามีอุปสรรคและปัญหาสารพัดที่ต้องเผชิญ หากเด็กไม่เคยลำบาก ไม่เคยถูกกดดัน ไม่เคยถูกตำหนิ มีแต่คำชม ยกย่องสรรเสริญ พอได้รับแรงกดดันอาจจะรับไม่ได้

เกิดอาการดังกล่าวเมื่อเครียด ความกังวลหรือความกลัว ร่างกายจะตอบสนองโดยการหายใจเร็วและ/หรือหายใจลึกเมื่อหายใจมากถึงระดับหนึ่งก็จะเกิดอาการขึ้น ในครั้งแรกๆ ต้องมีความเครียดมากพอสมควรจึงจะเกิดอาการต่างๆ ได้แต่เมื่อเป็นหลายๆ ครั้งอาการต่างๆ จะเกิดง่ายขึ้นเรื่อยๆ จนบางครั้งเพียงแค่ถอนหายใจเอือกหนึ่งก็เริ่มเกิดอาการได้แล้วทั้งที่ไม่ได้เครียด เป็นโรคที่ไม่มีอันตรายร้ายแรง แต่ต้องการการบำบัดทางสุขภาพจิตซึ่งมักจะหายขาดได้เมื่อคนไข้สามารถพัฒนาจิตใจ จนสามารถเผชิญกับความเครียดได้ อาการอาจจะเกิดจากการหายใจตื้นๆ ลึกๆ หรือหายใจไม่ถี่มากแต่ลึกหรือทั้งหายใจถี่และลึกก็ได้ จนทำให้เกิด Hypocapnia (ภาวะคาร์บอนไดออกไซด์ในเลือดต่ำ) และ Respiratory alkalosis (ภาวะเลือดเป็นด่างจากการหายใจ) และมีอาการต่างๆ ทางร่างกายติดตามมา การที่ผู้ป่วยหายใจเร็วทำให้ปริมาณคาร์บอนไดออกไซด์ในเลือดลดลง เกิด Respiratory alkalosis ผลติดตามมาที่สำคัญคือการเกิดการหดตัวของเส้นเลือดที่ไปเลี้ยงส่วนต่าง ๆ ของร่างกาย โดยเฉพาะที่สมอง นอกจากนั้นฮีโมโกลบินยังจับตัวแน่นกับออกซิเจน การปลดปล่อยออกซิเจนสู่เนื้อเยื่อต่าง ๆ ที่เลือดไหลเวียนผ่านลดลงการมีออกซิเจนต่ำทำให้เกิดอาการเวียนศีรษะ รู้สึกตื้อทึบ มึนงง สับสน หน้ามืด จะเป็น ลม ตาพร่ามัว หายใจขัด หัวใจเต้นเร็ว ใจสั่น และมือเท้าเย็น เป็นต้น อาการเหล่านี้จะทำให้ผู้ป่วยตกใจมากกลัวจะเป็นอะไรไป ยิ่งทำให้หายใจหอบมากขึ้นนอกจากนี้การที่เลือดมีภาวะเป็นด่างทำให้แคลเซียมไอออนซึ่งเป็นตัวออกฤทธิ์ในเลือดลดลง เกิดอาการเหน็บ ชาบริเวณริมฝีปาก ชาตามมือเท้า กล้ามเนื้อเกร็ง ต่อมานิ้วจะเหยียดเกร็ง (Carpopedal spasm) ถ้ามากจะมีอาการมือจับสำหรับผู้ป่วยที่มีอาการเหล่านี้ ต้องถามอาการและตรวจอย่างละเอียด เพื่อแยกภาวะทางกาย ที่อาจมาด้วยอาการเช่นนี้ได้ ได้แก่ Hypoglycemia, Seizure, Asthma, Myocardial infarction หรือ Meniere's disease เป็นต้น เพราะมันเป็นโรคที่สามารถเกิดอาการคล้ายกันได้

#### ผลเสียของอาการ

การหายใจมากเกินไปไม่ทำให้ร่างกายได้รับออกซิเจนเพิ่มเพราะในคนปกติขณะพักและหายใจในอากาศธรรมดาจะมีปริมาณออกซิเจนในเลือดเกือบเต็ม คือ ประมาณ 97-98% ของฮีโมโกลบินจะรับได้อยู่แล้ว การหายใจมากเกินไปจะมีผลต่อปริมาณคาร์บอนไดออกไซด์ โดยจะมีการระบายคาร์บอนไดออกไซด์ทิ้ง ทำให้คาร์บอนไดออกไซด์ในเลือดเหลือน้อยเกินไป คาร์บอนไดออกไซด์เป็น "ก๊าซเสีย" ก็จริงแต่ร่างกายต้องเก็บคาร์บอนไดออกไซด์ไว้ส่วนหนึ่งเพื่อควบคุมความเป็นกรด-ด่างในเลือดเพราะเมื่อก๊าซคาร์บอนไดออกไซด์ละลายน้ำจะเกิดกรดอ่อนๆ ที่เรียกว่า "กรดคาร์บอนิก" ดังนั้นเมื่อมีการหายใจมากเกินไป ปริมาณคาร์บอนไดออกไซด์ในร่างกายจะเหลือน้อยเกินไป ทำให้ความเป็นกรดของเลือดไม่พอจึงเกิดอาการต่างๆ ขึ้น ได้แก่

- รู้สึกแน่นๆหน้าอกเหมือนหายใจไม่เต็มอิ่ม
- ใจสั่น
- มือชาเท้าชา
- มึนศีรษะ

- ถ้าเป็นมากๆจะมีอาการมือเท้าเกร็งด้วย เมื่อเกิดอาการดังกล่าวโดยเฉพาะอาการหายใจไม่เต็มอิ่มผู้ป่วยจะรู้สึกไม่สบายและจะพยายามหายใจให้มากกว่าเดิมอาการต่างๆก็จะเป็นมากขึ้นเรื่อยๆ อาการต่างๆที่เกิดขึ้นทำให้รู้สึกไม่สบายแต่ไม่มีอันตรายเพราะเมื่อเป็นมากๆและปริมาณคาร์บอนไดออกไซด์เหลือน้อยเกินไปเส้นเลือดในสมองจะหดตัวทำให้เลือดไปหล่อเลี้ยงสมองน้อยลงผู้ป่วยจะง่วงและหลับไป เมื่อหลับไปผู้ป่วยจะหายใจช้าลงเพราะปริมาณออกซิเจนในร่างกายมีมากมายและปริมาณคาร์บอนไดออกไซด์เหลือนิดเดียวจึงไม่มีสิ่งกระตุ้นให้หายใจมาก เมื่อเวลาผ่านไปปริมาณคาร์บอนไดออกไซด์จะค่อยๆถูกสะสมมากขึ้นๆเส้นเลือดในสมองก็จะค่อยๆขยายตัวส่งเลือดไปเลี้ยงสมองมากขึ้นผู้ป่วยก็จะค่อยๆตื่นขึ้นมาเอง

อาการประหลาดดังกล่าวบ้างก็เชื่อกันว่าเกิดจาก ผีเข้า ก็พาไปหาหมอไสยศาสตร์หรือพระรดน้ำมนต์ตามความเชื่อแบบดั้งเดิม แต่ก็น่าแปลกที่บางครั้งพิธีกรรมก็ได้ช่วยให้อาการทุเลาลงได้เพราะคนไข้มีความรู้สึกได้รับความสนใจจึงหายเครียด จึงทำให้อาการต่างๆหายไปตัวเองอาการแสดงของโรคนี้ดูเหมือนร้ายแรง แต่จริงแล้วไม่มีอันตรายใดๆทั้งสิ้น ญาติควรจะเรียนรู้วิธีปฐมพยาบาลสืบหาสาเหตุและแก้ไขสาเหตุ เมื่อคนไข้รู้สึกสบายใจขึ้น (หายเครียด) ก็มักจะหายได้เอง

#### การรักษา

ผู้ป่วยเองสามารถทำให้อาการเหล่านี้หายเองได้โดยควบคุมการหายใจให้น้อยลงซึ่งมีหลายวิธีได้แก่

- การใช้ถุงกระดาษใบโตๆครอบปากครอบจมูกเวลาหายใจเพื่อให้หายใจเอาคาร์บอนไดออกไซด์กลับคืนไป
  - การคลุมโปงหายใจในผ้าห่ม ใช้หลักการเดียวกันกับการครอบถุงกระดาษ
  - การฝึกหายใจด้วยท้องโดยมุ่งความสนใจไปที่ท้องให้ท้องโป่งออกเวลาหายใจเข้าท้องแฟบลงเวลาหายใจออก
    - การกลั้นหายใจ นับ 1-4 ในใจ แล้วจึงหายใจออก ทำซ้ำๆไปเรื่อยๆ
    - การควบคุมลมหายใจด้วยการฝึกสมาธิ

สามวิธีนี้หลังเป็นการควบคุมการหายใจไม่ให้หายใจมากเกินไป วิธีการต่างๆที่กล่าวมาจะทำให้ร่างกายค่อยๆสะสมคาร์บอนไดออกไซด์ขึ้นมาทำให้อาการต่างๆค่อยๆหายไป ในบางครั้งถ้าผู้ป่วยไม่สามารถควบคุมตนเองให้หายใจน้อยๆได้แพทย์อาจให้ยาคลายกังวลเพื่อให้จิตใจสงบลงและหายใจช้าลงเองได้ยาที่ใช้อาจเป็นยาเกินหรือยาผิดก็ได้แต่ยาเกินจะสะดวกกว่าเพราะผู้ป่วย

สามารถกินเองที่บ้านได้และไม่ต้องมาโรงพยาบาลโดยไม่จำเป็น อาการเหล่านี้ทำให้รู้สึกไม่สบายเท่านั้นแต่ไม่มีอันตราย

วิธีฝึกหายใจอีกแบบหนึ่ง

1. กลั้นหายใจ นับ 1 ถึง 5 (ไม่ต้องหายใจลึก)
2. เมื่อนับถึง 5 แล้วให้หายใจออก พร้อมกับจินตนาการภาพตัวเองกำลังผ่อนคลาย
3. หายใจเข้าและออกช้า ๆ อย่างละประมาณ 3 วินาที ให้สังเกตว่าลมหายใจกระทบขอบในของจมูกขณะหายใจ พร้อมกับจินตนาการภาพตัวเองกำลังผ่อนคลายทุกครั้งที่หายใจออก (โดยรวมหายใจเข้าออก 10 ครั้ง ต่อนาที)
4. ทุก 1 นาที (หรือเมื่อหายใจครบ 1 ครั้ง) ให้กลั้นหายใจ นับ 1 ถึง 5 (ไม่ต้องหายใจลึก)
5. หลังจากนั้นเริ่มหายใจเข้าและออกช้า ๆ อย่างละประมาณ 3 วินาที ดังเดิม

การดูแลรักษาตนเอง

คนที่มีอาการหายใจหอบลึกพร้อมกับอาการมือเท้าเกร็ง หากแน่ใจว่าเป็นจากอาการกลุ่มอาการหายใจเกินเนื่องจากความเครียด ก็ควรให้การดูแลรักษา ดังนี้ ญาติหรือคนใกล้ชิดควรทำความเข้าใจและสืบหาสาเหตุของการขัดใจ แล้วหาทางแก้ไขไปตามเหตุผลอันเหมาะสม ควรปลอบและให้กำลังใจคนไข้แต่ก็ไม่เอาใจหรือ ตามใจคนไข้จนเกินเหตุไม่ต้องตกอกตกใจต่ออาการที่เกิดกับคนไข้เพราะจะไม่มีอันตรายทั้งสิ้น แก้ไขอาการด้วยการให้คนไข้สูดดมแอมโมเนียโดยเอาสำลีชุบแอมโมเนียจ่อที่จมูกคนไข้ติดต่อกันซัก 10-15 นาที ความอุ่นของแอมโมเนียอาจทำให้คนไข้กลั้นหายใจซึ่งจะแก้ไขปฏิกิริยาลูกโซ่ที่เกิดขึ้นให้กลับสู่สมดุลตามปกติ ทำให้อาการมือเท้าจีบเกร็งหายเป็นปกติได้เอง ถ้ายังไม่ได้ผลและแน่ใจว่าไม่เกิดจากสาเหตุอื่น ก็ควรใช้กระดาษทำเป็นรูปกรวยเป็ดตรงปลายกรวยไว้ประมาณ 0.5-1.0 เซนติเมตร แล้วเอาปากกรวยครอบตรงปากและจมูกของคนไข้ให้คนไข้หายใจในกรวยกระดาษนี้นาน 10-15 นาที เพื่อนำเอาก๊าซคาร์บอนไดออกไซด์กลับคืนสู่กระแสเลือดจะช่วยให้เลือดลดความเป็นด่างลง และแคลเซียมในเลือดกลับสู่ระดับปกติ ซึ่งจะทำให้มือเท้าหายเกร็งในที่สุดควรหาทางป้องกันด้วยการเสริมสร้างสุขภาพจิตของคนไข้ และฝึกให้คนไข้รู้จักเผชิญกับปัญหาต่างๆ ให้ดีขึ้นรวมทั้งปรับสภาพแวดล้อม (ครอบครัว และคนรอบข้าง) ที่อาจเป็นต้นเหตุของปัญหาการขัดใจของคนไข้

### จิตใต้สำนึก (Unconscious)

จิตใต้สำนึก (Unconscious) แบนด์เลอร์ และกรินเดอร์ (Bandler & Grinder, 1981 cited in O' Connor & Seymour, 1993, pp. 118-119; Villar, 1997, pp. 15-16) กล่าวว่า ความเป็นมนุษย์นั้นมีอยู่ 2 ส่วน คือ จิตสำนึกและจิตใต้สำนึก จิตสำนึกจะอยู่ที่สมองส่วนที่เด่นซึ่งรับผิดชอบต่อกระบวนการและการกระทำที่บุคคลตัดสินใจหรือตั้งใจกระทำ (ร้อยละ 90 ของคนที่ถนัดขวาจะอยู่

ที่สมองซีกซ้าย) ในสมองซีกซ้ายจะสร้างสรรค์ข้อมูลในการวิเคราะห์ ให้เหตุผล ส่วนจิตใต้สำนึก จะอยู่ที่สมองที่ไม่เด่นคือสมองซีกขวาซึ่งเป็นส่วนที่เกี่ยวข้องกับสัญชาตญาณ คนตรี การเปลี่ยนแปลงการเรียนรู้ มีความสามารถเกี่ยวกับการรับรู้ความหมาย หรือภาษาที่มีความหมาย ง่าย ๆ ไม่ซับซ้อน จิตใจของมนุษย์เปรียบเสมือนภูเขาน้ำแข็งที่ลอยอยู่ในทะเล ส่วนที่เป็นจิตสำนึก จะเป็นส่วนที่โผล่พ้นผิวน้ำ จิตใต้สำนึกเป็นส่วนที่จมอยู่ใต้น้ำซึ่งเป็นส่วนที่ใหญ่ที่สุดของจิตใจมีหน้าที่ควบคุมกลไกอัตโนมัติของร่างกาย นักวิทยาศาสตร์เชื่อว่าการทำงานของจิตในระดับจิตใต้สำนึกสัมพันธ์กับกลไกการทำงานของระบบประสาทอัตโนมัติที่ควบคุมเกี่ยวกับระบบต่าง ๆ ของร่างกาย เช่น ระบบหมุนเวียนโลหิต ระบบการทำงานของต่อมต่าง ๆ ของร่างกาย การควบคุม อุณหภูมิ เป็นต้น และเป็นคลังเก็บความทรงจำต่าง ๆ ที่เราได้เคยสัมผัส และจะบันทึกทุก ๆ สิ่ง ที่ผ่านเข้ามาในการรับรู้ รายละเอียดต่าง ๆ ในความทรงจำ เราอาจจะลืมเลือนได้ในระดับจิตสำนึกแต่ ในระดับจิตใต้สำนึกจะยังอยู่ครบถ้วน จิตใต้สำนึกของคนเรามีความสำคัญมากต่ออารมณ์และ พฤติกรรม ของมนุษย์ ทุกสิ่งที่เกี่ยวข้องในจิตใต้สำนึกจะมีส่วนในการกำหนดนิสัยใจคอ อารมณ์และ พฤติกรรมของบุคคล แต่โดยปกติความเชื่อของคนเราในจิตใต้สำนึกไม่สามารถแสดงออกมาได้ เนื่องจากถูกควบคุมไว้ด้วยจิตสำนึก โดยอาจจะเป็นความเชื่อที่ผิด สามารถกล่าวได้ว่าความคิด ความเชื่อในระดับจิตใต้สำนึกจะมีอิทธิพลต่อพฤติกรรมของมนุษย์ที่แสดงออกภายใต้จิตสำนึก บ่อยครั้งที่บางสิ่งที่อยู่ในจิตใต้สำนึกถูกแสดงออกมาในรูปแบบของความฝัน หรือเป็นพฤติกรรมที่ ต้องอาศัยการตีความ (ครองขวัญ ไชยธรรมสถิต, 2542, หน้า 40-41)

**พลังของจิตใต้สำนึก** ตลอดชีวิตของมนุษย์ได้เก็บเกี่ยวข้อมูลจากทุก ๆ ประสบการณ์ หรือสิ่งที่พบเห็นแล้วเก็บไว้และนำออกมาใช้เมื่อจำเป็น แต่เนื่องมาจากจิตสำนึกมีข้อจำกัดและมี กระบวนการต่าง ๆ ขวางกั้นไว้ว่าจะทำให้เกิดความล้มเหลวในการเก็บข้อมูล หรืออาจกล่าวได้ว่า ข้อมูลจำนวนมากจะถูกกลบเลื่อนไปโดยจิตสำนึก แต่จิตใต้สำนึกนั้นเก็บข้อมูลทั้งหมดไว้โดย ปราศจากการรบกวนจากข้อจำกัดต่าง ๆ เมื่อจิตใต้สำนึกได้รับการกระตุ้นส่วนที่ถูกเก็บไว้จะแสดง ปฏิกริยาและนำเสนอข้อมูลออกมา ดังนั้นจิตใต้สำนึกจึงมีพลังและรู้ความต้องการ มีความสามารถ มากกว่าจิตสำนึก (Villar, 1997 , pp. 17-18) จิตใต้สำนึกเป็นแหล่งรวมความรู้มหาศาลของมนุษย์ เป็นแหล่งพลังที่ยิ่งใหญ่ของชีวิตและทำงานตลอดเวลา (ไชย ณ พล อัครศุกเศรษฐ์, 2541, หน้า 101) ในขณะที่บุคคลใส่ความคิดที่มีคุณค่าในสมองซึ่งปกติทำโดยจิตสำนึก แต่ถ้าใช้จิตใต้สำนึกจะ สามารถทำได้ดีกว่าเดิม 2-3 เท่า ในสิ่งที่เป็นผลสำเร็จ ประสิทธิภาพ สุขภาพ ความสุข และการทำให้สมบูรณ์ บางครั้งจิตสำนึกจัดการกับเรื่องต่าง ๆ ได้ ก็เพราะความกลัวหรือความคิดเชิงเหตุผลที่มีอยู่ ดังนั้นบางเวลาที่บุคคลจะหยุดกระบวนการเหล่านี้ของจิตสำนึก ให้เป็นหน้าที่ของจิตใต้สำนึก แทนซึ่งทำได้โดยใช้กระบวนการผ่อนคลาย การช่วยเหลือของจิตใต้สำนึกจะเกิดขึ้นเมื่ออยู่ในภาวะ ผ่อนคลายหรือภวังค์ (Trance) คำตอบของสถานการณ์ที่ไม่สามารถหยั่งรู้ซึ่งมนุษย์ต้องใช้พลังอย่างมากในการหาคำตอบหรือแก้ปัญหา แต่ปัญหาต่าง ๆ สามารถแก้ไขได้เมื่อเขาคิดถึงปัญหาในขณะที่

อาบน้ำหรือเวลาที่เกือบจะหลับ ตัวอย่างเช่น จากประสบการณ์ “Eureka” ของอาร์คิมิดีส (Archimedes) เกิดขึ้นขณะที่นอนในอ่างอาบน้ำ

สภาวะทางจิตของมนุษย์มีการเปลี่ยนแปลงอย่างต่อเนื่อง (Villar, 1997 , pp. 17-18) คือ เมื่อบุคคลเปลี่ยนสภาวะของโลกภายนอก ทั้งโลกก็จะเปลี่ยนไปด้วย (หรือดูเหมือนจะเปลี่ยน) บุคคลมักรับรู้อารมณ์มากกว่าที่จะรับรู้ต่อร่างกาย ทำทางกริยาและรูปแบบการหายใจของตนเอง มีบ่อยครั้งที่อารมณ์อยู่นอกเหนือจากการควบคุมของจิตสำนึก มนุษย์จะเห็นเฉพาะส่วนยอดภูเขา น้ำแข็งทำให้มองไม่เห็นลักษณะทางกายและกระบวนการคิดซึ่งจมอยู่ใต้น้ำแข็งและเป็นส่วนที่รองรับอารมณ์อยู่ ส่วนของภูเขาน้ำแข็งที่จมอยู่มีถึง 9 ใน 10 ส่วน ความพยายามที่จะมีอิทธิพลอยู่เหนืออารมณ์โดยไม่ให้มีการเปลี่ยนแปลงเป็นเรื่องที่ไร้ประโยชน์เช่นเดียวกับความพยายามที่จะให้ภูเขาน้ำแข็งหายไป โดยการมองเห็นเฉพาะส่วนยอดของภูเขาบ่อยครั้งที่บุคคลทำได้ง่าย ๆ โดยการใช้จ่ายหรือ ใช้จ่ายกำลังใจจดมันไว้ได้น้ำไม่ให้ไหลขึ้นมา มนุษย์มักให้จิตใจเป็นผู้นำ ร่างกายเป็นผู้นับตาม ดังนั้นอารมณ์ที่ทำงานเป็นนิสัยและเป็นพฤติกรรมเฉพาะตนของมนุษย์ ก็เนื่องมาจากว่าบุคคลไม่ได้สังเกตว่าอารมณ์มีผลต่อกายมากเพียงใด จิตได้สำนึกเปรียบเสมือนห้องเก็บของขนาดใหญ่ภายในจิตใจของเรา ซึ่งไม่มีอะไรที่จะสูญหายไป เราสามารถจดจำเหตุการณ์ที่มีความสุขในอดีตได้เป็นอย่างดี แต่เหตุการณ์ใดที่ทำให้เรามีความรู้สึกเจ็บปวด หรือเสียใจเราก็มีแนวโน้มที่จะลืมเหตุการณ์นั้น แต่จริง ๆ แล้วในใจของเราไม่เคยลืมเหตุการณ์นั้นเลย เราจะเก็บไว้ในความทรงจำของเราตลอดเวลาบางครั้งอาจปรากฏออกมาในรูปของความฝัน หรือทำให้บุคคลนั้นแสดงบุคลิกที่ผิดปกติออกมาทำให้มองดูเสมือนกับเป็นคนประสาทหรือมีปัญหาอยู่ภายในจิตใจ ซึ่ง ฟรอยด์กล่าวว่า “การเก็บกคความรู้สึกเป็นสาเหตุที่ทำให้คนเราเกิดปัญหาทางจิตใจ และเกิดอาการป่วยทางกายขึ้นมาได้”

### ผลของการอดนอน

**การนอนหลับ** คือ สภาวะทางร่างกายขณะไม่มีสติสัมปชัญญะเป็นธรรมชาติที่เกิดขึ้นกับมนุษย์ทุกคนคืนแล้วคืนเล่า แม้ว่าจะให้มนุษย์อยู่ในสภาพแวดล้อมที่มีแสงสว่างสม่ำเสมอ ไม่มีสัญญาณใดๆ บ่งบอกเวลากลางวันหรือกลางคืนก็ตามการง่วงหลับและการตื่นขึ้นก็จะยังสามารถเกิดขึ้นได้โดยอัตโนมัติ

โดยทั่วไปเรามักเชื่อว่ามนุษย์ทุกคนต้องการนอนหลับพักผ่อน 7 - 9 ชั่วโมงจึงเพียงพอ แต่ความเป็นจริง มีคนจำนวนไม่น้อยที่ต้องการนอนน้อยกว่านี้ก็ทำให้สดชื่นได้ สามารถดำเนินกิจกรรมต่างๆ ในช่วงกลางวัน ได้เป็นปกติ แต่ก็มีคนจำนวนไม่น้อยที่ต้องการนอน มากกว่า 8 ชั่วโมงจึงจะพอ ในทารกแรกเกิดพบว่าเด็กนอนได้เกือบตลอดทั้งวัน ยกเว้นช่วงที่ตื่นขึ้นมากินนม

เมื่ออายุได้ 1 ขวบ เวลา นอนและเวลาตื่นจะเท่าๆ กันคือ 12 ชั่วโมง ในเด็กโตความต้องการนอนจะลดเหลือประมาณ 10 ชั่วโมง ในวัยรุ่นและผู้ใหญ่ส่วนใหญ่ต้องการการนอน 7-8 ชั่วโมง บางคนนอนน้อยกว่านี้ (< 6 ชั่วโมง) และ บางคนมากกว่านี้ (>9 ชั่วโมง) เช่น อัลเบิร์ต ไอน์สไตน์ นอนหลับมากกว่า 10 ชั่วโมงในแต่ละคืน แต่วิกเตอร์ ฮิวโก และวินสตัน เชอร์ชิลล์ ไม่นอนเกิน 5 ชั่วโมงต่อคืน การนอนจะเริ่มลดระยะเวลาลง เมื่อคนเราอายุมากขึ้น ในผู้สูงอายุเวลาการนอนกลางคืนจะลดลง ตื่นบ่อย และมักนอนกลางวัน ดังนั้นมนุษย์แต่ละคนต้องการการนอนไม่เท่ากัน นอนเท่าไรถึงจะเพียงพอจึงขึ้นอยู่กับความรู้สึก เฉพาะตัวที่ทำให้สดชื่น และกระปรี้กระเปร่าพร้อมที่จะทำงานในวันใหม่ได้อย่างเต็มที่ การนอนหลับสำคัญกว่าที่เราคิดถึงแม้มนุษย์จะนอนหลับไปแล้วคืนแล้ว แต่การนอนหลับเป็น กิจกรรมที่เข้าใจยากที่สุดอย่างหนึ่งของมนุษย์ ทั้งที่ช่วงการนอนหลับเป็นช่วงที่อันตรายที่สุด เพราะการรับรู้โลกภายนอก และความสามารถในการป้องกันตนเอง จะลดลงอย่างมาก ปรากฏการณ์ที่ต้องขึ้นมาหายใจที่ผิวน้ำเป็นระยะๆ ยังนอนหลับ โดยที่มีสมองอีกซีกหนึ่งตื่นอยู่เสมอ การศึกษาของมูลนิธิการนอนหลับแห่งชาติ (National sleep foundation) สหรัฐอเมริกาพบว่า 21% ของ ประชาชนอเมริกันมีปัญหาเกี่ยวกับการนอนหลับ จนถึงขั้นมีปัญหาง่วงนอน และรบกวนความสามารถในการทำงานช่วงกลางวันอย่างน้อย 2-3 วัน ต่อสัปดาห์ และที่น่าตกใจคือ 17% ของชาวอเมริกันเคยงีบหลับขณะขับรถในช่วงปี ที่ผ่านมา โดยที่ 1-3% ของอุบัติเหตุทางรถยนต์มาจากความง่วงนอนของคนขับ จากหลายสาเหตุทั้ง การอดนอนจากการเที่ยวกลางคืนของวัยรุ่น การทำงานเป็นผลัด โดยเฉพาะกะกลางคืน การดื่มสุราและ การใช้ยาที่มีส่วนกดระบบประสาท เช่น ยาแก้หวัดบางชนิด และโรคที่รบกวนการนอน

เมื่อคนเราอดนอนจะทำให้เกิดปัญหาทางอารมณ์ เพราะเกิดความไม่สมดุลในร่างกายและจิตใจ เช่น หงุดหงิด อารมณ์แปรปรวน ไม่สนใจสิ่งแวดล้อม เกิดปัญหาการมองเห็น เช่นอาการร้อนในลูกตา แสบตา เห็นภาพผิดปกติ หรือประสาทหลอน (หลังอดนอน 3 วัน) บางคนมีอาการเหมือนเข็มแทงที่มือ และเท้า และจะไวต่อความเจ็บปวดมาก การอดนอน คือ การนอนไม่เพียงพอทั้งเชิงปริมาณและคุณภาพ จะทำให้เกิด “หนี้การนอน (Sleep debt)” ซึ่งจะได้รับการชดเชยเสมอในการนอนหลับคืนถัดไป ถ้าเราอดนอนมากเกินไปหรืออดนอน คืนละน้อยแต่หลายคืนติดต่อกัน มันจะสะสมจนเกิดความง่วงจนไม่สามารถฝืน และอาจหลับในได้ ในเวลาต่อมา ช่วงที่เราง่วงหรือหลับใน เป็นช่วงที่ความสามารถในความจำ การตัดสินใจ การทำงาน ประสานกันของกล้ามเนื้อลดลงจนขาดหายไป และนำไปสู่อุบัติเหตุต่างๆ ได้ง่ายที่สุด จากบทความของ รศ.นพ.วิเชียร มงคลศรี ตระกูล (2552) กล่าวถึงรายงานวิจัยความรู้เกี่ยวกับผลกระทบของการอดนอนซึ่ง ศาสตราจารย์เจอร์เกน ซัลเลย์ นักวิจัยพฤติกรรมการนอนหลับ วิทยาลัยแพทยรีเจนส์เบิร์กเปิดเผยว่า การอดนอนส่งผลกระทบต่อร่างกาย 2 ประการ ประการแรกทำให้โง่ เมื่อนอนน้อยจะทำให้ประสิทธิภาพการจดจำลดลง ประการต่อมาทำให้เจ็บป่วยได้ง่าย เพราะการอดนอนส่งผลเสียต่อ

หัวใจ ระบบไหลเวียนเลือดกระเพาะและลำไส้ นอกจากนี้ ในขณะที่เรานอนหลับร่างกายจะปล่อยฮอร์โมนลดความอยากอาหารออกมา แต่การปล่อยฮอร์โมนดังกล่าวจะถูกขัดขวางหากเรานอนไม่เต็มที่ ดังนั้น เราจึงรู้สึกหิวบ่อย ซึ่งเป็นสาเหตุให้คนนอนส่วนมากน้ำหนักตัวเพิ่มขึ้น จึงส่งผลให้ระดับน้ำตาลในเลือดเพิ่มสูงขึ้นและควบคุมยากซึ่งเกือบจะเป็นเหมือนโรคเบาหวาน อีกทั้งยังส่งผลต่อเม็ดเลือดขาวและกลไกการตอบสนองภูมิคุ้มกันต่างๆของร่างกายทำให้เจ็บป่วยง่ายเมื่อเจอเชื้อที่สำคัญโรคการนอนไม่พออาจส่งผลร้ายแรงถึงขั้นเพิ่มความเสี่ยงต่อโรคมะเร็ง ทำให้วงจรการหลั่งฮอร์โมนแปรปรวนได้อีกด้วย ผลการวิจัยยังพบว่าการอดนอนยังมีผลต่อการปฏิบัติหน้าที่ของคนเราด้วยอย่างชัดเจน หากเรานอนหลับไม่เพียงพอจะมีผลต่อการทำงานของสมอง จะเชื่อมโยงตอบสนองต่อสิ่งเร้าได้ไม่ดีเท่าที่ควร การตัดสินใจผิดพลาด ได้มีการศึกษาจากมหาวิทยาลัยมิชิแกน ประเทศสหรัฐอเมริกา ทำในแพทย์ประจำบ้านที่จะต้องทำงานอยู่เวรตอนกลางคืน อดหลับอดนอนเป็นประจำ โดยศึกษาจากการใช้เครื่องทดสอบการขับขี่ยานพาหนะ (Simulator driving test) ในช่วงที่ทำงานไม่หนัก (ทำงาน 44 ชั่วโมงต่อสัปดาห์) เปรียบเทียบกับช่วงที่ทำงานหนัก ต้องมีการอยู่เวรถี่ และต้องอดนอนบ่อย (ทำงาน 80-90 ชั่วโมงต่อสัปดาห์) ในขณะที่อาจจะได้หรือไม่ได้ดื่มแอลกอฮอล์ ผลการทดสอบพบว่าช่วงที่ทำงานหนักอดนอนจะมีการตอบสนองที่ช้าลงกว่าช่วงที่ทำงานเบาๆ ถึงประมาณ 7% และมีความผิดพลาดของการตัดสินใจมากกว่าถึง 40% มีการขับที่ไม่อยู่ในช่องทางที่ถูกต้องมากกว่าช่วงไม่อดนอน 27% มีการขับที่ความเร็วไม่คงที่เปลี่ยนแปลงตลอดเวลา มากกว่า 71% เมื่อเปรียบเทียบกับในช่วงที่พักผ่อนอย่างเต็มที่ นอกจากนี้ยังมีการทดสอบช่วงที่ไม่อดนอนแต่ดื่มเครื่องดื่มที่มีแอลกอฮอล์ให้ได้ระดับแอลกอฮอล์ในเลือดที่ความเข้มข้น 0.4-0.5 เทียบกับช่วงที่ทำงานหนักอดนอน (แต่ไม่ดื่มแอลกอฮอล์) พบว่าช่วงที่อดนอนมีการขับที่ความเร็วไม่สม่ำเสมอ เปลี่ยนแปลงตลอดเวลา สูงมากกว่าถึง 29% แต่อย่างไรก็ตามอัตราการเกิดอุบัติเหตุใกล้เคียงกัน การอดนอนเพียงไม่กี่คืน ทำให้ประสิทธิภาพการตัดสินใจด้านความรู้สึกลึกซึ้งข้อบ่งชี้ที่ดีโดยประสิทธิภาพลงได้เช่นกัน สถาบันวิจัยวอลเตอร์ริด สังกัดกองทัพอากาศพบว่า ทหารที่อดนอนมา 2 คืน จะมีปัญหาในการตัดสินใจเกี่ยวกับสถานการณ์ที่มีอารมณ์ความรู้สึกมาเกี่ยวข้อง จากเดิมที่ทราบกันคืออยู่แล้วว่า การอดนอนจะส่งผลเสียต่อสมาธิและความจำ บางคนนอนหลับเพียงวันละ 3 ชั่วโมงก็รู้สึกว่ายาวพอ ขณะที่บางคนต้องนอนมากถึงวันละ 11 ชั่วโมง นักวิจัยทดลองให้ทหารสุขภาพแข็งแรง 26 นาย ตัดสินว่า การกระทำบางอย่างมีความเหมาะสมหรือไม่ มีตั้งแต่การกระทำที่ส่งผลต่อผู้อื่นเล็กน้อย ไปจนถึงผลร้ายแรง ทหารส่วนใหญ่รู้สึกว่าการตัดสินใจยากขึ้นหลังจากอดนอนมานานติดต่อกัน 53 ชั่วโมง บางคนถึงกับเปลี่ยนทัศนคติเรื่องความเหมาะสมไปจากเดิม มหาวิทยาลัยลาโยโบ โรเจอร์ได้พบว่า การอดนอนมีผลกับการฟื้นตัวของสมองส่วนหน้าที่เรียกว่า คอร์เทกซ์ การนอนไม่พอทำให้การพูด, ความจำและสิ่งใหม่ๆ, ความยืดหยุ่นในความคิด, ทั้งหมดนี้จะบกพร่อง การฟื้นตัวเน้นความเป็นมืออาชีพที่สำคัญการตัดสินใจที่ต้องทำขณะที่เรานอนไม่พอ แพทย์ฝึกหัดทำงานมากเกินไปจะมีปัญหาการนอนไม่เพียงพอ อาการ

ทางกายภาพของความง่วงนอนสามารถกลับเคลื่อนไหวได้ทันทีด้วยกาแฟสักแก้ว, แต่กาแฟไม่สามารถฟื้นฟูการกระตุ้นสมองที่ได้มากเกินไปได้, ซึ่งเกิดขึ้นเพื่อเตือนให้จับสั๊กพักเท่านั้นเอง เวลาในการนอนแทนที่ด้วยการทำลายไปของสมองส่วนคอร์เทกซ์ของส่วนหน้าโดยเฉพาะ, ความคิดส่วนของสมองสนองตอบการทำกิจกรรม เช่นการพูด, ความทรงจำชั่วคราว และสิ่งใหม่ๆ, และความยืดหยุ่นทางความคิดในปัญหา-การแก้ไข การนอนมีประโยชน์มากที่สุดต่อสมอง (คอร์เทกซ์) ส่วนหน้า และบริเวณนี้ของสมองเป็นส่วนแรกที่อ่อนแอเมื่อนอนไม่พอ การวิจัยเกี่ยวกับการนอนมีมากมายที่แสดงให้เห็นนับศตวรรษมาแล้ว ซึ่งตั้งอยู่บนพื้นฐานทฤษฎีของหน้าที่ กลไก และแม้แต่เชื่อมต่อกับระบบภูมิคุ้มกัน

### การรับรู้บรรยากาศในพิธี

**การรับรู้บรรยากาศในพิธี** หมายถึง การตีความหรือแปลความหมายบรรยากาศของพิธีกรรม โดยมีปัจจัยทางจิตบางประการเข้ามาเกี่ยวข้องกับการตีความพิธีกรรมเหล่านั้น เช่น ความคิดความเข้าใจ ความเชื่อ อารมณ์ความรู้สึก ทักษะคิด เป็นต้น และภายหลังจากที่รับรู้แล้ว ก็จะแสดงพฤติกรรมตอบโต้ออกไปตามการรับรู้

การเจ็บป่วยเป็นกลุ่ม ซึ่งสาเหตุของอาการเกิดจากด้านร่างกายและจิตใจ เช่น ชัก เกร็ง กล้ามเนื้อ หายใจถี่ แน่นหน้าอก เป็นลม หมดกำลัง ฯลฯ ส่วนอาการทางจิตใจ เช่น หัวใจร้อง ตกใจ กลัว หวาดผวา พูดเพ้อ ถ้าเชื่อเรื่องไสยศาสตร์ก็อาจบอกได้ว่าเป็นท่าทางหรืออาการคล้ายคนถูกผีเข้านั่นเอง บางรายเห็นภาพหลอน แสดงกิริยาก้าวร้าวออกมา พฤติกรรมเหล่านี้เกิดขึ้นพร้อมๆ กัน หรือในเวลาใกล้เคียงกันตั้งแต่สองคนขึ้นไปจนถึงกลุ่มใหญ่ๆ เมื่อใดที่คนหนึ่งเกิดอาการขึ้นก็เสมือนหนึ่งว่าเป็นตัวกระตุ้น “อารมณ์ร่วม” ของคนข้างเคียงในกลุ่มให้แสดงออกตามๆ กันไป เป็นปฏิกิริยาลูกโซ่ คล้ายๆ “คิดเชื่อ” หรือ “ระบาด” (สิรินทิพย์ ผอมน้อย, 2552) อาการดังกล่าวอธิบายด้วยกระบวนการรับรู้บรรยากาศในพิธี ดังนี้

**1. การตีความโดยอาศัยความคิดความเข้าใจ** กล่าวคือ การยึดมั่นอยู่กับชนบประเพณีเก่าๆ ซึ่งมีความเชื่อเรื่อง ผี วิญญาณและไสยศาสตร์ค่อนข้างสูง เช่น เชื่อในพลังอำนาจของบรรพบุรุษที่ล่วงลับไปแล้ว “ตายายมโนราห์” “หมอคู่ร่างทรง” “พลังอำนาจลี้ลับ” เป็นต้น และสังคมไทยนั้นมักปลูกฝังหรืออบรมเลี้ยงดูเด็กและสตรีแบบให้สมยอม คือ ต้องเชื่อฟังผู้ใหญ่ ระมัดระวังมารยาท ต้องควบคุมตนเองตลอดเวลา การแสดงออกหรือแสดงความคิดเห็นสามารถทำได้ยาก เป็นต้น ซึ่งสถานะเหล่านี้ก่อให้เกิดความยากลำบากในการปรับตัวและพัฒนาไปเป็นความเครียดได้ ทั้งนี้ประเภทของความเชื่อตามแบบของสังคมไทย จากการศึกษาพบว่า สังคมไทยมีความเชื่อที่หลากหลาย หากจะแบ่งประเภท อาจแบ่งออกได้เป็น 7 ประเภทใหญ่ ดังนี้

1. ความเชื่อเกี่ยวกับลัทธิและศาสนา เช่น เชื่อในเรื่องการทำสมาธิเพื่อรักษาโรค เชื่อในพลังอำนาจของพระเจ้า เชื่อในเรื่องนรก-สวรรค์ เชื่อในเรื่องบาป-บุญ คำพ่อแม่ชาติหน้า ปากจะเท่ารูเข็ม เป็นต้น
2. ความเชื่อเกี่ยวกับไสยศาสตร์ ผีसाงเทวดา และสิ่งศักดิ์สิทธิ์ เช่น เชื่อในเรื่อง คาถาอาคม การทำเสน่ห์ การเสกตะปูเข้าท้อง การสะเดาะเคราะห์ เชื่อในเรื่องผีบ้านผีเรือน ผีปอบ ผีแม่หม้าย หรือเชื่อในเรื่องเครื่องรางของขลัง บันไฟพญานาค หรือสิ่งที่มีปาฏิหาริย์ต่างๆ
3. ความเชื่อเกี่ยวกับโหราศาสตร์ โหงวเฮ้ง และดวงจัญ เช่น เชื่อในเรื่องของการ ดูดวงชะตา ดูลายมือ เชื่อในเรื่องบุคลิกลักษณะสัมพันธ์กับชีวิต หรือถึงแวดล้อมที่ทำงานและที่อยู่อาศัยสัมพันธ์การดำเนินชีวิต
4. ความเชื่อเกี่ยวกับโชคกลางและฤกษ์ยาม เช่น เชื่อในเรื่องของการไม่ตัดผมในวันพุธ การไม่เดินทางไกลถ้าจิ้งจกทัก หรือ การหาฤกษ์ยามสำหรับการทำงานมงคลต่างๆ
5. ความเชื่อเกี่ยวกับความฝันและคำทำนายฝัน เช่น เชื่อว่าถ้าฝันว่าเห็นงู จะได้เนื้อคู่ ถ้าฝันว่าฝันหัก ญาติผู้ใหญ่จะเสียชีวิต ฝันเห็นคนตาย จะเป็นการต่ออายุ
6. ความเชื่อเกี่ยวกับพิธีกรรมต่างๆ เช่น การแห่นางแมวขอฝน การทำบุญขึ้นบ้านใหม่ งานบุญต่างๆ
7. ความเชื่อเกี่ยวกับสิ่งที่ควรทำและสิ่งที่ไม่ควรทำ เช่น ห้ามนอนหันหัวไปทางทิศตะวันตก เอาไม้กวาดตีกันชีวิตจะไม่เจริญ กินข้าวเกลี้ยงจานจะได้แฟนสวยหรือหล่อ ห้ามปลูกต้นลำทมม ระวัง ไว้ในบ้าน ให้ปลูกต้นมะยม มีคนนิยมชมชอบ ปลูกขนุน จะทำให้มีผู้สนับสนุน คำจูน

ความเชื่อเป็นวัฒนธรรมที่ตอบสนองต่อสัญลักษณ์ที่สัมพันธ์กับเหตุการณ์ใด เหตุการณ์หนึ่ง ซึ่งในแต่ละวัฒนธรรมจะประกอบด้วยประเพณี การปฏิบัติที่แตกต่างกันไปและในการปฏิบัติสิ่งใดก็ตามบ่อยครั้งที่พบว่าเป็นผลมาจากความเชื่อ แม้ว่าการกระทำหรือพฤติกรรม อาจจะไม่ได้อาศัยมาจากความเชื่อแต่เพียงอย่างเดียว แต่อย่างน้อยที่สุดการกระทำหรือพฤติกรรมนั้น ก็มักจะมีแนวโน้มที่จะเกี่ยวข้องกับความเชื่อบางอย่างอยู่เสมอ

**2. บุคลิกภาพและอารมณ์ของผู้ที่อยู่ในพิธี** โดยทั่วไปคนที่มีบุคลิกภาพไม่ค่อยมั่นใจ ทำไคนัก เปราะบาง อ่อนไหวง่าย อดทนต่อแรงกดดันหรือความขัดแย้งได้น้อย เกิดความคับข้องใจได้ง่าย ถูกชักจูงและอารมณ์เปลี่ยนแปลงง่าย ชอบเรียกร้องความสนใจจากผู้อื่น มีความยากลำบากในการปรับตัว

**3. พฤติกรรมตอบสนอง** การที่มีความคิดความเชื่อลักษณะเดียวกัน มาอยู่ในสภาพแวดล้อมเดียวกัน อาจก่อให้เกิดพฤติกรรมคล้ายคลึงกันไป และเสมือนหนึ่งว่าเป็นปัจจัยสนับสนุนและส่งเสริมให้ความคิดความเชื่อที่มีอยู่นั้นเป็นเรื่องที่มีอยู่จริงและเป็นความเชื่อที่ถูกต้อง โดยทั่วไปคนเราจะเปรียบเทียบลักษณะของตนเองกับลักษณะของผู้อื่น และเปรียบเทียบความรู้สึก

นึกคิดของตนเองกับความรู้สึกนึกคิดของผู้อื่น กระบวนการเปรียบเทียบเช่นนี้เรียกว่า การเปรียบเทียบทางสังคม (Social comparison) โดยการเปรียบเทียบกับผู้อื่น คนเราก็จะเกิดการประเมินลักษณะของบุคคลต่าง ๆ รวมทั้งตนเอง และเกิดการรับรู้ความรู้สึกนึกคิดของคนส่วนใหญ่เกี่ยวกับสิ่งหนึ่งๆ ว่าเป็นอย่างไร และแตกต่างจากของตนเองอย่างไร หากพบความแตกต่างระหว่างความรู้สึกนึกคิดของตนเองกับความรู้สึกนึกคิดของคนส่วนใหญ่ในกลุ่มที่ตนเป็นสมาชิกอยู่ด้วย คนเรามีแนวโน้มที่จะเปลี่ยนแปลงความรู้สึกนึกคิดของตนเองให้ใกล้เคียงกับความรู้สึกนึกคิดของคนส่วนใหญ่ในกลุ่ม (Festinger, 1954)

### งานวิจัยที่เกี่ยวข้องกับการรับรู้บรรยากาศในพิธี

พิมทอง แจกจันทิก และคนอื่นๆ (2550) ศึกษาการเกิดอุปทานหมู่ (เป็นลม เกร็ง) ในนักเรียนหญิงโรงเรียนขยายโอกาสแห่งหนึ่งในพื้นที่ จังหวัดยโสธร จำนวน 8 ราย ผลการศึกษาพบว่า สิ่งที่กระตุ้นให้เกิดอาการ คือ เห็นเพื่อนมีอาการและได้ยินข่าวว่าเพื่อนมีอาการร้อยละ 38.00 และ 38.00 การระบาดของโรคทางจิตมักพบได้บ่อยในโรงเรียน หมู่บ้าน ในโรงงาน ซึ่งจะถูกเชื่อมโยงเข้ากับเรื่องภูตผี ไสยศาสตร์ เทพ เมื่อเกิดเหตุการณ์ สิ่งสำคัญที่ต้องทำอย่างรีบด่วน คือ ควบคุมไม่ให้เกิดการแพร่ระบาด โดยชุมชนมีส่วนร่วม ผู้วิจัยมีข้อเสนอแนะว่า ผู้เชี่ยวชาญควรเป็นผู้ให้ความรู้และชี้แนะวิธีการ สอบสวน โรคทางระบาดวิทยา ทักษะที่เหมาะสม แก่เจ้าหน้าที่สาธารณสุขทุกระดับในพื้นที่ และวิธีการจัดการร่วมกับชุมชนเมื่อเกิดเหตุการณ์

บุญเรียง ชูชัยแสงรัตน์ และคนอื่นๆ (2547) ศึกษา เรื่อง อุปทานหมู่ : กรณีอาการชักเกร็งของนักเรียนประถมศึกษาแห่งหนึ่งในจังหวัดอุดรดิตถ์ โดยการศึกษาข้อมูลการเจ็บป่วยจากบันทึกการเจ็บป่วยของโรงพยาบาล สัมภาษณ์ครูผู้บริหาร ครูอนามัยและผู้ปกครอง ทำกลุ่มบำบัดนักเรียนโดยนักจิตวิทยา ผลการศึกษาพบว่า นักเรียนที่มีอาการชักเกร็งประกอบด้วยเพศชาย 1 ราย เพศหญิงจำนวน 4 ราย กำลังเรียนชั้นประถมศึกษา จำนวน 1 ราย ชั้นมัธยมศึกษาจำนวน 4 ราย ทั้ง 5 ราย มีโรคประจำตัวคือ Temporal epilepsy and depress ไม่มั่นใจในตัวเอง ขาดความอบอุ่นในครอบครัว และขาดการยอมรับจากเพื่อน สาเหตุที่ทำให้ชักเกร็งเนื่องจาก มีความขัดแย้งทางอารมณ์ เครียด โกรธ น้อยใจ มี Seconagoin มีคนอยู่ด้วยรู้สึกปลอดภัย ผู้วิจัยให้ข้อเสนอแนะว่า ควรหลีกเลี่ยงสิ่งกระตุ้นภายในและภายนอก หากิจกรรมสนุกๆ ทำ สวดมนต์ไหว้พระ นั่งสมาธิ เสริมความมั่นใจให้ตนเอง