



บทความฟื้นฟูวิชาการ ความสามารถยืนหยัดเผชิญวิกฤติ

ศุภรัตน์ เอกอัครวิน, พ.บ.*
เขาวนาฏ ผลิตนนท์เกียรติ, ค.ม.*

บทคัดย่อ

วัตถุประสงค์ ทบทวนวรรณกรรมมุ่งสังเคราะห์สรุปความหมาย ความเป็นมา โครงสร้าง และองค์ประกอบของความสามารถในการยืนหยัดเผชิญวิกฤติของชีวิต

วัสดุและวิธีการ โดยการสืบค้นเอกสารและงานวิจัยที่เกี่ยวข้องในฐานข้อมูลอิเล็กทรอนิกส์ (PubMed) ช่วงปี พ.ศ. 2528-2551 ใช้คำสำคัญในการค้นคือ “resilience and psychology” ได้เอกสารจำนวน 603 บทความและสามารถค้นหาเอกสารฉบับสมบูรณ์ได้ทั้งสิ้น 15 บทความ

ผล ความสามารถในการยืนหยัดเผชิญวิกฤติมีนิยามคือ ความสามารถเฉพาะของแต่ละบุคคล ที่พัฒนาได้ และฟื้นตัวกลับมาใช้ชีวิตตามปกติและมีความสุขเติบโตทางอารมณ์และจิตใจ พบความสัมพันธ์ระหว่างปัจจัยต่างๆ กับความสามารถในการยืนหยัดทั้งหมด 9 ปัจจัยคือ 1. ลักษณะพื้นฐานทางอารมณ์ที่เป็นเด็กเลี้ยงง่าย 2. ทักษะการคิดอย่างสร้างสรรค์แปลประสบการณ์ทางลบให้เป็นแง่มุมที่มีความหวัง 3. ทักษะในการแสวงหาแหล่งข้อมูลที่สำคัญ 4. อารมณ์ขัน 5. การรับรู้และมองตนเองในแง่บวก 6. รักษาบทบาทของผู้เสียสละในความสัมพันธ์กับผู้อื่นเหมาะสม 7. การใช้กลไกทางจิตชนิด repressive 8. บุคลิกภาพแบบผู้มีความอดทน (hardiness) 9. บุคคลที่ภาคภูมิใจในตนเอง (self enhancement) และความเป็นคนอารมณ์ดีจะเป็นกลไกเสริมสร้างความสามารถในการยืนหยัดเผชิญวิกฤติ

สรุป ความสามารถในการยืนหยัดเผชิญวิกฤติหรือพลังสุขภาพจิตเป็นความสามารถเฉพาะบุคคลที่สามารถพัฒนาได้ โดยมีองค์ประกอบและปัจจัยต่างๆ ซึ่งสามารถนำไปพัฒนาโปรแกรมหรือเทคโนโลยีเสริมสร้างความสามารถในการยืนหยัดเผชิญวิกฤติต่อไป

คำสำคัญ : การปรับตัว การยืนหยัด การหย่อนตัว พลังสุขภาพจิต วิกฤติ

*สำนักพัฒนาสุขภาพจิต



Review article

Resilience related article review

*Suparat Ekasawin, M.D.**

*Yawwanart Plitnonkiet, M.Ed.**

Abstract

Objective This literature review aimed to summarize the definition, background concept and components of resilient capacity.

Materials and methods Keying two key words “resilience and psychology” into PubMed search engine the authors retrieved the article from 1985-2008 and found 603 pieces with be reachable only 15 full papers.

Results The definition of resilience was individual capacity to recovery and regain full function as the usual function before traumatic events occurred including the capacity for growth as well. There were 9 related factors: easy temperament, cognitive restructuring, information seeking, humor, positive self perception, altruism, repressive coping, hardiness characteristic and self enhancement. Additionally, positive emotion was found promoting resilience.

Conclusion The resilience was an individual capacity which could be enhanced by identified and involved factors leading to some empowerment programs development later.

Key words : coping, crisis, recovering, resilience

*Bureau of Mental Health Technical Development, Department of Mental Health

บทนำ

ภาวะวิกฤติปรากฏอยู่ทั่วไปเช่น ภัยธรรมชาติ ความรุนแรง การก่อการร้าย อุบัติเหตุ ฯลฯ และมักทำนายหรือเตรียมตัวล่วงหน้าไม่ได้ จากการรวบรวมข้อมูลของสถาบันอิศรา¹ รายงานความเสียหายจากเหตุความไม่สงบในภาคใต้ตั้งแต่เหตุการณ์ปล้นปืนเมื่อ วันที่ 4 ม.ค. 2547 จนถึงสิ้นปี 2550 เกิดขึ้นทั้งหมด 2,025 เหตุการณ์ โดยมียอดตัวเลขของผู้เสียชีวิตทั้งสิ้น 2,848 ราย หรือรายงานของกองทุนสำนักสร้างเสริมสุขภาพ (สสส.) และองค์การอนามัยโลก เสนอภาพรวมสถานการณ์ความรุนแรงต่อเด็ก สตรี และความรุนแรงในครอบครัว^{2,3} ในปี 2550 พบจังหวัดที่มีการรายงานสถานการณ์ความรุนแรงมากที่สุด 3 ลำดับแรก ได้แก่ กรุงเทพมหานคร 724 เหตุการณ์ นครศรีธรรมราช 45 เหตุการณ์ และนนทบุรี เป็นจำนวน 21 เหตุการณ์ โดยปรากฏประเภทความรุนแรงที่เกิดขึ้นดังนี้ ทำร้ายร่างกาย 695 เหตุการณ์ ช่มชู้/กระทำชำเรา 104 เหตุการณ์ เป็นต้น การเสริมสร้างให้ผู้คนมีความพร้อม แข็งแกร่ง และสามารถยืนหยัดอยู่ในเหตุการณ์วิกฤติ เป็นทักษะที่จำเป็นต้องพัฒนาเพื่อเพิ่มโอกาสการอยู่รอดอย่างปกติสุข⁴ แนวคิดเกี่ยวกับความสามารถในการยืนหยัดทั้งในมิติของบุคคลและชุมชนได้รับความสนใจทำการศึกษาเพื่อหาปัจจัยหรือกลไกต่างๆ ที่เกี่ยวข้องในการสร้างเสริมให้บุคคลที่อยู่ท่ามกลางวิกฤติสามารถเผชิญและยืนหยัดกลับมาทำหน้าที่ดังเดิมได้อีก⁵ การศึกษานี้มีวัตถุประสงค์เพื่อทบทวนวรรณกรรมมุ่งเน้นการ

สังเคราะห์ หาข้อสรุปที่เกี่ยวข้องกับความหมายความเป็นมา โครงสร้าง และองค์ประกอบที่เกี่ยวข้อง เพื่อใช้เป็นแนวทางในการกำหนดกรอบแนวคิดประกอบการพัฒนาเทคโนโลยีที่ใช้ในการเสริมสร้างความสามารถในการยืนหยัดเผชิญวิกฤติของชีวิตสำหรับคนไทยต่อไป

วัสดุและวิธีการ

ทบทวนวรรณกรรมมุ่งเน้นการสังเคราะห์หาข้อสรุปที่เกี่ยวข้องกับความหมายความเป็นมา โครงสร้างและองค์ประกอบที่เกี่ยวข้องเก็บและรวบรวมข้อมูลโดยการสืบค้นเอกสารและงานวิจัยที่เกี่ยวข้องในต่างประเทศทั้งในวารสาร วิทยานิพนธ์ และฐานข้อมูลอิเล็กทรอนิกส์ (PubMed) ในช่วงปี พ.ศ. 2528-2551 โดยใช้คำสำคัญในการค้นคือ “resilience and psychology” ได้เอกสารจำนวน 603 บทความและสามารถค้นหาเอกสารฉบับสมบูรณ์ได้ทั้งสิ้น 15 บทความ

ผล

ความสนใจในเรื่องความสามารถในการยืนหยัด เริ่มต้นเมื่อ 34 ปีก่อน เมื่อ Garmezy⁶ ได้ทำการศึกษาถึงการปรับตัวของเด็กที่มาจากครอบครัวที่พ่อแม่ป่วยด้วยโรคจิตเภท พบว่าจำนวนเด็กเพียงร้อยละ 10 เท่านั้นที่เกิดผลกระทบทางด้านจิตใจ อีกร้อยละ 90 สามารถดำเนินชีวิตได้อย่างปกติและยังพบว่าเด็กจะสามารถยืนหยัดได้เร็วหลังเหตุการณ์รุนแรงเมื่อผู้ใหญ่ช่วยให้เด็กมั่นใจในความปลอดภัยและเริ่ม

ดำเนินกิจกรรมประจำวันได้เช่นเดียวกับก่อนเกิดเหตุการณ์⁷ การศึกษานี้จึงเป็นจุดเริ่มต้นให้นักวิชาการรุ่นต่อมาได้เกิดความสนใจในการศึกษาความสามารถในการยืดหยุ่นเพื่อให้ชีวิตรอดสามารถปรับตัวได้ท่ามกลางสถานการณ์วิกฤติและสามารถทำตนให้เป็นประโยชน์ต่อสังคม จากนั้นจึงพบว่าเริ่มมีการจัดทำการศึกษาในกลุ่มเด็กที่อาศัยและเติบโตท่ามกลางสภาพที่มีความเสี่ยงสูงที่จะก่อให้เกิดปัญหาทางจิต เช่น ความยากจนพ่อแม่ที่มีการเจ็บป่วยทางจิต เด็กที่ได้รับการกระทำทารุณกรรมทั้งทางร่างกายและจิตใจ ถูกทอดทิ้ง ซึ่งผลจากการศึกษาต่างๆ พบว่า เด็กร้อยละ 50-70 ไม่ได้เกิดความผิดปกติทางด้านจิตใจ ต่อจากนั้นจึงเริ่มมีการศึกษาเพื่อที่จะทำความเข้าใจปัจจัยหรือกระบวนการที่ทำให้บุคคลดำเนินชีวิตได้อย่างปกติ และไม่เกิดความผิดปกติทางด้านจิตใจ ถึงแม้ว่าจะเผชิญกับเหตุการณ์ยากลำบาก รวมทั้งการพยายามศึกษาความสัมพันธ์ของการเลี้ยงดูกับความสามารถในการยืดหยุ่นเผชิญวิกฤติ⁸

การให้ความหมายความสามารถในการยืดหยุ่นเผชิญวิกฤติรวมทั้งการระบุสมรรถนะที่เกี่ยวข้องจากบุคคลหลายกลุ่มแตกต่างกันตามบริบทที่ทำการศึกษา อาทิ ความสามารถในการปรับตัว ความสามารถในการฟื้นตัวจากความยากลำบาก ความเข้มแข็งทางใจ ความอดทน ฯลฯ Masten ได้หมายถึง ความสามารถที่แสดงออกมาในการปรับตัว โดยมีเนื้อหาสำคัญ 2 ประการ ได้แก่ การต้องเผชิญกับภาวะยากลำบากที่สำคัญ

และความสามารถปรับตัวหรือแสดงพฤติกรรมที่เหมาะสมออกมาในสถานการณ์นั้นๆ ได้ตามวัฒนธรรมที่แตกต่างกันไป สมาคมนักจิตวิทยาแห่งประเทศไทย (American Psychological Association) ให้นิยามว่า คือผลลัพธ์ของการแก้ปัญหาและฟื้นตัวต่อความยากลำบากและประสบการณ์ที่ทำลายในชีวิต โดยเฉพาะอย่างยิ่งเหตุการณ์ที่ทำให้เกิดความเครียดสูง หรือเหตุการณ์ที่ทำให้เกิดการกระทบกระเทือนจิตใจอย่างรุนแรง

Bonanno⁸ เสนอรายละเอียดว่า การฟื้นสภาพ (recovery) การล่าช้าในการปรากฏขึ้นของความเศร้าโศก (delayed grief) และความสามารถในการปรับตัวจะมีความแตกต่างกัน ซึ่งความแตกต่างจะอยู่ตรงที่ระดับความรุนแรงของความผิดปกติในการทำหน้าที่ในชีวิตประจำวันเกิดขึ้นภายหลังจากที่ได้เผชิญเหตุการณ์วิกฤติ โดยในบุคคลที่ฟื้นสภาพจะพบว่ามียกระดับของความผิดปกติในการทำหน้าที่ในชีวิตประจำวันในระดับปานกลางขณะเผชิญเหตุการณ์วิกฤติและอาจจะทวีความรุนแรงเพิ่มมากขึ้นในช่วงหลังเหตุการณ์ ต่อจากนั้นระดับความผิดปกติจะลดลงสอดคล้องกับระยะเวลาที่ผ่านพ้นไป ในทางตรงกันข้ามพบว่าผู้ที่มีการล่าช้าในการปรากฏขึ้นของความเศร้าโศกนั้นจะพบว่ามีความผิดปกติในการทำหน้าที่ในชีวิตประจำวันเกิดขึ้นในระดับน้อยขณะที่เผชิญเหตุการณ์ และอาการดังกล่าวจะลดลงเล็กน้อยในช่วงปีแรกภายหลังจากเกิดเหตุการณ์ ต่อจากนั้นระดับความผิดปกติจะเพิ่มมากขึ้น จนกระทั่งถึงระดับรุนแรง

ส่วนในกลุ่มผู้ที่มีความสามารถในการปรับตัวนั้นจะพบว่ามีความสามารถในการคงไว้ซึ่งความสมดุลของสภาพจิตใจถึงแม้ว่าจะเผชิญกับเหตุการณ์วิกฤติและพบว่าจะเกิดความผิดปกติในการทำหน้าที่ในชีวิตประจำวันที่น้อยมากขณะที่เผชิญเหตุการณ์และอาการดังกล่าวจะลดลง ในช่วงสามเดือนแรกภายหลังจากเผชิญเหตุการณ์ และจากนั้นจะอยู่ในระดับที่คงที่

ส่วน Foster¹⁰ ได้พยายามจำแนกความแตกต่างระหว่างการปรับตัว (adaptation) การเผชิญปัญหา (coping) โดยที่ Foster¹⁰ ได้ระบุว่า การเผชิญปัญหาจะเป็นปฏิกิริยาตอบสนองที่ซับซ้อนต่อภาวะเครียดที่เกิดขึ้นและมักพบในรูปแบบของกลไกทางจิตที่ใช้ปกป้องตนเอง ส่วนการปรับตัวหมายถึงความพยายามในการพัฒนาตนเองให้เข้ากับสิ่งแวดล้อมรอบๆ ตัว และเป็นการปรับในเชิงรุกแทนที่จะตั้งรับเหมือนกับการเผชิญปัญหา เพื่อคงไว้ซึ่งความสมดุลในจิตใจของตนเองในช่วงเผชิญหรือภายหลังการเผชิญเหตุการณ์วิกฤติ

Dyer¹¹ ได้ให้คำจำกัดความไว้ว่าเป็นความสามารถในการคงไว้ซึ่งความสมดุลของจิตใจ โดยเรียงลำดับองค์ประกอบของเหตุการณ์ ได้แก่ เหตุการณ์นำ (antecedent) เหตุการณ์วิกฤติ (adversity) และปัจจัยปกป้องต่างๆ โดยคนนั้นต้องผ่านขั้นตอนที่ตามมา คือ การเผชิญปัญหาที่มีประสิทธิภาพ เพื่อเติบโตเป็นการรับรู้ความสำเร็จอีกระดับของชีวิต สามารถชื่นชมและยอมรับกับสิ่งที่เข้ามาในชีวิตของตนเองได้

โดยสรุปความหมายของความสามารถ ยืนหยัดเผชิญวิกฤตินั้นคือความสามารถเฉพาะของแต่ละบุคคลที่พัฒนาได้ และเป็นความสามารถในการฟื้นตัวกลับมาใช้ชีวิตตามปกติอย่างที่เคยเป็นได้อย่างสำเร็จภายหลังเผชิญกับเหตุการณ์วิกฤติ รวมทั้งพบว่าผู้ที่มีความสามารถในการปรับตัวจะมีการเจริญเติบโตทางอารมณ์และจิตใจ (capacity for growth) เพิ่มขึ้น

ในด้านโครงสร้าง องค์ประกอบ และปัจจัยที่เกี่ยวข้องกับความสามารถในการยืนหยัด พบว่าการศึกษาค้นคว้าได้เป็น 3 ยุคด้วยกันคือ ยุคแรกเป็นการรายงานปัจจัยที่เกี่ยวข้องกับความสามารถในการยืนหยัดบนพื้นฐานของการแสดงความคิดเห็นและประสบการณ์ของผู้เชี่ยวชาญมากกว่าที่จะอิงจากผลการศึกษาวิจัย ยุคที่สองเป็นยุคที่มุ่งเน้นการสำรวจมิติของปัจจัยที่คิดว่ามีส่วนเกี่ยวข้องกับความสามารถในการยืนหยัด และยุคที่สามเริ่มมีความสนใจในการศึกษากลไกการสร้างเสริมความสามารถในการยืนหยัด ซึ่งมีรายละเอียดดังต่อไปนี้

ในยุคแรก พบว่าความสามารถในการปรับตัวมีความเชื่อมโยงกับปัจจัยปกป้องต่างๆ¹² ดังต่อไปนี้คือ

- 1) ปัจจัยทางด้านชีวภาพ ซึ่งรวมถึงระดับความสามารถในการใช้สติปัญญา สมรรถภาพของร่างกาย และความเข้มแข็ง (toughness)
- 2) ปัจจัยทางด้านจิตใจที่เกี่ยวข้องกับกลไกการปรับตัว เช่น แรงจูงใจ ego strength อารมณ์ขัน การเป็นผู้มีความอดทน (hardiness) การมองตนเอง (perceptions of self)

3) ปัจจัยทางด้านจิตใจที่เกี่ยวข้องกับอารมณ์ เช่น คุณภาพของอารมณ์ ซึ่งรวมถึงเด็กที่มีอารมณ์ดี (easy temperament) ความหวัง ความพึงพอใจในชีวิต การมองโลกในแง่ดี ความสุข และความไว้วางใจคนรอบข้าง

4) ปัจจัยทางด้านการคิด เช่น การให้เหตุผลของที่มาของปัญหาที่ตนกำลังเผชิญว่าเป็นจากตนเอง ไม่ได้เกิดจากสิ่งแวดล้อมที่ควบคุมไม่ได้ ทำให้เกิดความคิดว่าตนสามารถควบคุมจัดการ และเปลี่ยนแปลงปัญหาที่ตนกำลังเผชิญได้ (internal locus of control) ปรารถนาในการมองโลกและการใช้ชีวิต ความอยากรู้อยากเห็นความสามารถในการเพิกเฉยไม่เอาอารมณ์ของตนเองเข้าไปเกี่ยวข้องกับวิกฤติที่เกิดขึ้น (detachment) ความสามารถในการคิดวิเคราะห์ปัจจัยที่เกี่ยวข้องกับปัญหา การเคยมีเหตุการณ์ในชีวิตที่ทำให้บุคคลเกิดความรู้สึกทางบวก

5) ปัจจัยทางด้านบุคลิกภาพ เช่น พวกที่ชอบแสดงออก (extroversion) พวกกังวลง่ายแบบย่ำคิดซ้ำๆ หรือพวกไม่สู้สิ่งกับคนอื่น

6) ปัจจัยที่เกี่ยวข้องกับการเผชิญปัญหา ซึ่งมักพบว่าลักษณะการเผชิญปัญหาของผู้ที่มีความสามารถในการปรับตัวดีมักใช้ active problem solving มากกว่าที่จะใช้อารมณ์ และมักพบว่ามีลักษณะมุ่งมั่นกับผลสัมฤทธิ์ของงาน (task oriented coping)

7) ปัจจัยทางด้านการครอบครั้ว เช่น ลักษณะของพ่อแม่ที่มีบทบาทในการเสริมสร้างให้บุตรเกิดความรู้สึกภาคภูมิใจในตนเอง ให้เด็กรับรู้ว่าคุณเป็นสิ่งที่มีความสำคัญของครอบครัว

8) ปัจจัยทางด้านสังคม เช่น ทักษะการสื่อสารระหว่างบุคคล สัมพันธภาพ ความรู้สึกผูกพันหรือเป็นส่วนหนึ่ง (connectedness) แหล่งสนับสนุนทางสังคมและความสามารถในการใช้แหล่งสนับสนุนหรือช่วยเหลือ

9) ปัจจัยทางด้านสิ่งแวดล้อม เช่น สถานะทางเศรษฐกิจ ชุมชนเอื้อให้เกิดความช่วยเหลือ หน่วยงานของรัฐจัดบริการพื้นฐานที่จำเป็นอย่างเพียงพอ

10) ปัจจัยทางด้านจิตวิญญาณ ได้แก่ ความเชื่อ ความศรัทธาทางศาสนา เป็นประเด็นที่เกี่ยวข้องกับมุมมองปัญหาว่าเป็นภาระหนักหรือเป็นโอกาสที่ทำให้เกิดการเติบโตทางจิตวิญญาณ

ในยุคที่สองพบการศึกษาที่ใช้วิธีการวิจัยหาความสัมพันธ์ระหว่างปัจจัยต่างๆ กับความสามารถในการยืนหยัด ภายหลังจากการเผชิญกับเหตุการณ์วิกฤติ มีทั้งหมด 9 ปัจจัยด้วยกัน คือ 1. ลักษณะพื้นฐานทางอารมณ์ที่เป็นเด็กเลี้ยงง่าย (easy temperament) 2. ทักษะการคิดอย่างสร้างสรรค์แปลประสบการณ์ทางลบให้เป็นแง่บวกที่มีความหวัง 3. ทักษะในการแสวงหาแหล่งข้อมูลที่สำคัญ 4. อารมณ์ขัน^{9,10} 5. การรับรู้และมองตนเองในแง่บวก 6. รักษาบทบาทของผู้เสียสละในความสัมพันธ์กับผู้อื่นเหมาะสม 7. การใช้กลไกทางจิตชนิดการลืม (repressive coping)¹³ 8. บุคลิกภาพแบบผู้มีความอดทน (hardiness)¹⁴ ซึ่งบุคลิกดังกล่าวจะมีลักษณะเฉพาะ 3 ประการด้วยกันคือ มีเป้าหมายและทำตามเป้าหมายด้วยความมุ่งมั่น (commitment)

คิดว่าตนสามารถจัดการกับสิ่งต่างๆ ที่เกิดขึ้นรอบตัวได้ (control) และมีความเชื่อว่าบุคคลสามารถเรียนรู้และมีความเติบโตทางด้านจิตใจมากขึ้นจากการเผชิญกับเหตุการณ์ทั้งบวกและลบที่ผ่านเข้ามาในชีวิต (challenge) 9. บุคคลที่มีลักษณะการรักตนเอง (self enhancement)¹⁵ มักพบว่าบุคคลกลุ่มนี้มีความภาคภูมิใจในคุณค่าตนเองในระดับสูงและมีแนวโน้มลักษณะของบุคลิกภาพแบบ narcissism ซึ่งมีลักษณะเด่นคือการให้ตนเองเป็นศูนย์กลาง ต้องการให้ผู้อื่นยอมรับ และขาดอารมณ์ร่วมหรือขาดความรู้สึกเห็นอกเห็นใจ (lacking of empathy) อย่างไรก็ตามผลที่ได้จากการศึกษาวิจัยเหล่านี้ มักจะจำกัดอยู่ที่ความรู้และความเข้าใจว่าปัจจัยต่างๆ เหล่านี้มีความสัมพันธ์กับความสามารถในการยับยั้ง แต่ยังไม่ทราบแน่ชัดถึงกลไกที่เกี่ยวข้องที่ทำให้คนสร้างเสริมความสามารถในการยับยั้ง

ในยุคที่สามจึงทำการค้นหาและตรวจสอบกลไกที่สร้างเสริมความสามารถในการยับยั้งโดยใช้สถิติวิเคราะห์ขั้นตอนการหาความสัมพันธ์เชิงเหตุและผล (mediational analysis) เพื่อตอบคำถามดังกล่าว ซึ่งปัจจัยที่มีความสัมพันธ์กับความสามารถในการยับยั้งในแง่กลไกพบว่า มีเพียงปัจจัยเดียว คือ ความเป็นคนอารมณ์ดี (positive emotion)¹⁶ ผลจากการศึกษาวิจัยพบว่าความเป็นคนอารมณ์ดีจะเพิ่มความสามารถของบุคคลในการใช้การปรับอารมณ์อย่างมีประสิทธิภาพมากขึ้น โดยตัดสินจากสภาพการทำงานของระบบไหลเวียนโลหิตและแบบประเมินชนิดที่ให้ผู้ตอบรายงานตนเอง (self report) แต่

ทั้งนี้ไม่พบว่ามีการศึกษาค้นคว้าความเกี่ยวข้องของความเป็นคนอารมณ์ดีกับปัจจัยที่กล่าวถึงมีความสัมพันธ์กับความสามารถในการยับยั้งตนเอง อาทิ ความเป็นคนอารมณ์ดีมักเกี่ยวข้องกับผู้ที่มีความอดทนสูงหรือคนที่มีความภาคภูมิใจในตนเองดี¹⁷ ดังนั้นจะเห็นได้ว่ามีงานวิจัยเป็นจำนวนมากที่ทำการศึกษาค้นคว้าปัจจัยที่เกี่ยวข้องกับความสามารถในการยับยั้งมากกว่างานวิจัยที่มีเป้าหมายในการค้นหากลไกที่เกี่ยวข้องกับความสามารถในการยับยั้ง ซึ่งงานวิจัยประเภทดังกล่าวจะเป็นพื้นฐานที่ดีในการพัฒนาโปรแกรมที่มีวัตถุประสงค์ในการพัฒนาความสามารถในการยับยั้งของบุคคลต่อไป

สรุป

ความสามารถยับยั้งเผชิญวิกฤติ ซึ่งปัจจุบันกรมสุขภาพจิตบัญญัติศัพท์ในภาษาไทยคือ พลังสุขภาพจิต หมายถึง ความสามารถเฉพาะของบุคคลที่พัฒนาได้ เป็นความสามารถในการฟื้นตัวกลับมาใช้ชีวิตตามปกติได้อย่างสำเร็จภายหลังเผชิญกับเหตุการณ์วิกฤติ

ข้อเสนอแนะ

ในเชิงนโยบาย กรมสุขภาพจิตควรให้ความรู้แก่ประชาชนถึงความสำคัญในการพัฒนาตนเองให้พร้อมเผชิญเหตุการณ์วิกฤติและนำข้อมูลที่ค้นพบไปพัฒนาโปรแกรมหรือเทคโนโลยีในการเสริมสร้างพลังสุขภาพจิตต่อไป ในกลุ่มวัยและสถานการณ์เฉพาะต่างๆ อาทิเช่น เด็ก เยาวชน วัยทำงาน ผู้สูงอายุ หญิงหม้าย หญิง

ตั้งครรภ์ ในเหตุการณ์รุนแรงจากปัญหาชายแดนภาคใต้ อุบัติภัย หรือภัยธรรมชาติ เป็นต้น ทั้งนี้ ต้องให้ความสำคัญกับบริบทของสังคมวัฒนธรรมของชุมชนที่มีผลต่อพลังสุขภาพจิตด้วย^{15,18}

เอกสารอ้างอิง

1. สถาบันอิศรา. สรุปสถานการณ์ความรุนแรงในสามจังหวัดและสี่อำเภอในจังหวัดสงขลา 7 ม.ค. 2551. เข้าถึงได้ที่ <http://radio-thailand.prd.go.th> [6 พ.ย. 2551].
2. สำนักงานกองทุนสนับสนุนการส่งเสริมสุขภาพ (สสส.). ข้อมูลความรุนแรง. เข้าถึงได้ที่ <http://thaihealth.go.th> [6 พ.ย. 2551].
3. WHO. Violence Classification (Regional Consultation on World Report on Violence). Geneva. WHO. 2005.
4. Galea DS. Psychological sequel of the September 11 terrorist attacks in New York City, N Eng J Med 2002;9:982-87.
5. Gewirtz A, Forgatch M, Wieling E. Parenting practices as potential mechanisms for child adjustment following mass trauma. J Marital Fam Ther 2008; 34:177-92.
6. Garnezy VE. Trauma, PTSD, and Resilience. Child Abuse Negl 2005; 45:195-216.
7. Florian WR, Mikulincer VH and Taubman S. Does hardiness contribute to mental health during a stressful real-life situation? The roles of appraisal and coping. J Pers;1995:687-95.
8. Bonanno BS. Loss Trauma and Human Resilience: Have we underestimated the human capacity to thrive after extremely aversive events? Am Psychol 2004;59:20-8.
9. Masten SC. The development of competence in favorable and unfavorable environments: Lessons from research on successful children. Am Psychol 1998;53:205-20.
10. Foster NR. Resilience, Status of the Research and Research-Based Program White Paper. Center for Mental Health Services. Baltimore. 2004.
11. Dyer FR. and McGuinness NK. Resilience: Analysis of the Concept. Curr Opin Psychiatry 2008;21:338-44.
12. Barnes CH. And Bell MK. Clinical Practice Guideline: Acute Stress disorders and Posttraumatic Stress Disorders. Am J Psych 2003;2:1-31.
13. Bonanno SF. Predicting the willingness to disclose childhood sexual abuse from measures of repressive coping

- and dissociative experiences. CMAJ 2003;8:1-17.
14. Fredrickson DW and Tugade MM. What good are positive emotions in crises? A prospective study of resilience and emotions following the terrorist attacks on the United States on September 11th 2001. J Pers 2003; 84:365-76.
15. Bonanno SF. Crisis intervention and fostering resiliency. Int J Emerg Ment Health 2008;10:87-93.
16. Tugade MM and Fredrickson BL. Resilient Individuals Use Positive Emotions to Bounce back From Negative Emotional Experiences. J Pers 2004;76:320-33.
17. Daud Af, Klinteberg B, Rydelius PA. Resilience and vulnerability among refugee children of traumatized and non-traumatized parents. Child Adolesc Psychiatry Ment Health 2008;28:2-7.
18. จิรียา วัฒนโสภณ. ผลการทำกิจกรรมบำบัดต่อความรู้สึกเห็นคุณค่าในตนเองและภาวะซึมเศร้าของเด็กวัยรุ่นหญิงที่ถูกทารุณกรรม. วารสารสุขภาพจิตแห่งประเทศไทย 2544; 9:144-6.