



Poll Talk Exclusive EP.6

ใจ โลกเปลี่ยนไป

(ต้อง)

เปลี่ยนทัน



ผู้ช่วยศาสตราจารย์ ดร.ณชนก นุกิจ

รองคณบดีโรงเรียนการเรือน
มหาวิทยาลัยสวนดุสิต





สารบัญ

- 1 บทสรุปประเด็นการสนทนากลุ่ม โลกเปลี่ยนไป ใจ (ต้อง) เปลี่ยนทัน
- 3 สถานการณ์ที่เปลี่ยนไปสำหรับอาจารย์ที่ปฏิบัติการสอน
- 5 วิธีการเสริมภูมิคุ้มกันทางใจ ทำได้อย่างไร ?
- 7 พัฒนา “จิต” เพื่อรับมือการเปลี่ยนแปลง
- 8 สำหรับคนรุ่นใหม่ทำงานในฐานะพนักงาน เมื่อโลกเปลี่ยนไป
มีผลกระทบอย่างไรบ้าง ?
- 9 โพล: คนไทยกับการควบคุมอารมณ์
- 10 คนไทยกับการควบคุมอารมณ์
- 11 Insight Poll: คนไทยในแต่ละช่วงวัยกับการควบคุมอารมณ์
- 12 ประเด็นข่าวผลเสียของการควบคุมอารมณ์ไม่ได้
- 13 ประเด็นข่าวผลลัพธ์ของการควบคุมอารมณ์ที่ดี



บทสรุปประเด็นการสนทนากลุ่ม

โลกเปลี่ยนไป ใจ (ต้อง) เปลี่ยนทัน



ผู้ช่วยศาสตราจารย์ ดร.ณัชกร นุกิจ
รองคณบดีโรงเรียนการเรือน มหาวิทยาลัยสวนดุสิต

จากผลการจัดเสวนากลุ่ม พบว่า จากสถานการณ์การเปลี่ยนแปลงที่เกิดขึ้นอย่างรวดเร็วของเศรษฐกิจ/สังคม/เทคโนโลยี ส่งผลให้เกิดวิกฤตที่เกิดขึ้นในประเทศไทยและในทุกครั้งที่วิกฤตเกิดขึ้นคนไทยต้องพบกับปัญหาความเครียด ปัญหาสุขภาพจิต และการฆ่าตัวตาย ซึ่งมีสาเหตุมาจาก การเจ็บป่วย ปัญหาสุขภาพ การเงิน การจัดการเวลา และ สัมพันธภาพ ซึ่งทักษะชีวิต (Life Skill) ที่สำคัญและที่ควรมีเพื่อความอยู่รอดและก้าวข้ามผ่านวิกฤตได้ ไม่ว่าจะเป็นเจเนอเรชันไหน อายุเท่าไร ก็จำเป็นต้องเรียนรู้ ฝึกฝน คือ EQ (Emotional Quotient) ความฉลาดทางด้านอารมณ์ AQ (Adversity Quotient) ความฉลาดในการรับมือกับปัญหา RQ (Resilience Quotient) ความสามารถทางอารมณ์และจิตใจในการปรับตัวและฟื้นตัวกลับสู่ภาวะปกติภายหลังที่พบกับวิกฤต นอกจากนี้ในปัจจุบันการเจริญสติ (mindfulness) เป็นจิตวิทยากระแสใหม่ซึ่งอาศัยหลักการ พักด้วยการฝึกสมาธิ ทำงานด้วยการฝึกสติ ซึ่งเป็นการพัฒนาจิตแบบใหม่ซึ่งนำมาใช้อย่างแพร่หลายในปัจจุบันทั้งในด้านจิตบำบัด การพัฒนาคน การสร้างสุขด้วยสติในองค์กร ซึ่งหากเราได้รับการพัฒนาสติและสมาธิแล้วก็จะตั้งรับกับปัญหาและสามารถแก้ไขปัญหาก็เผชิญได้อย่างมีประสิทธิภาพซึ่งเป็นแนวทางหนึ่งในการเอาตัวรอดจากวิกฤตที่เกิดขึ้น

Poll Talk Exclusive

โลกเปลี่ยนไป ใจ (ต้อง) เปลี่ยนทัน



พศ.ดร.ณิชนก นุกิจ
รองคณบดีโรงเรียนการเรือน
มหาวิทยาลัยสวนดุสิต

ร่วมรับฟังได้ที่

SDU Web CONFERENCE



วันพฤหัสบดีที่ 15 กันยายน 2565
เวลา 09.30-11.30 น.

ณ ห้องประชุมชั้น 5 อาคารสำนักงานมหาวิทยาลัย



นายแพทย์ ยงยุทธ วงศ์ภิรมย์ศานติ์
เลขาธิการกรุงเทพมหานคร
ที่ปรึกษามทสว.ทพธ



ดร.มฤษฎ์ แก้วจินดา
เลขาธิการสภาการปรึกษาหารือระหว่าง
ประเทศและระหว่าง 3 ปี และนักวิจัยอาวุโส/
หัวหน้าภาควิชาการศึกษาศาสตร์และการบริหาร
คณะศึกษาศาสตร์ มหาวิทยาลัยเกษตรศาสตร์



นายสิวัฒน์ วัฒนพงษ์ศกร
Senior Analyst



พศ.ดร.อัมพร ศรีประเสริฐสุข
คณบดีคณะวิทยาศาสตร์และเทคโนโลยี
มหาวิทยาลัยเทคโนโลยีพระจอมเกล้าธนบุรี



พศ.ดร.สิริวัลก์ เรืองช่วย ผู้บรรยาย
ภาควิชาภาษาอังกฤษและภาษาจีน
มหาวิทยาลัยสวนดุสิต



นายวิจิตร ลิ้มเจริญ
CEO และผู้ก่อตั้ง
บริษัท วิเศษฟู้ดแลนด์ จำกัด

สถานการณ์ที่เปลี่ยนไปสำหรับ อาจารย์ที่ปฏิบัติการสอน

มองว่า การเปลี่ยนแปลงเป็นเรื่องธรรมดาของโลก แต่ตอนนี้อัตราการเปลี่ยนเร็วกว่าในอดีต

1. เปลี่ยนอย่างไร

เทคโนโลยีในการสอนเปลี่ยน: จากเดิมใช้แผ่นใส และ Over head เปลี่ยนไปสู่การใช้โปรแกรม Powerpoint และ Computer ส่วนปัจจุบันต้องใช้โปรแกรม Zoom Microsoft teams หรือ Google Meet เพิ่มเติมด้วย

รูปแบบการสอนเปลี่ยน: จากการสอนแบบ On-site เปลี่ยนเป็นแบบ Online และ Hybrid ผู้สอนต้องพูดกับหน้าจอคอมพิวเตอร์ และไม่สามารถบังคับให้นักศึกษาเปิดกล้องได้ (ตามหลักสิทธิมนุษยชน)

แหล่งข้อมูลเปลี่ยน: จากหนังสือ ตำรา เปลี่ยนเป็น Soft file จาก Internet หรือ Social Media และ E-book

นักศึกษาเปลี่ยน Gen: ปัจจุบันเป็น Gen-Z ซึ่งมุมมองต่อชีวิต ทัศนคติ และวิถีการใช้ชีวิตต่างจากคน Gen อื่นๆ ค่อนข้างมาก ส่งผลต่อศรัทธาที่มีต่ออาจารย์ นศ.เก่งด้านเทคโนโลยีสารสนเทศ มากกว่าอาจารย์ มีแนวโน้มการเป็นเกรียนคีย์บอร์ดรุนแรง และมากกว่า นักศึกษาในอดีต

รูปแบบการหาความรู้ของ นศ.เปลี่ยน: นักศึกษาไม่ต้องเข้าห้องสมุดเพื่อยืมหนังสือหรือตำรา สามารถใช้ E-file หรือ E-library ได้เลย ส่วนหนึ่งจึงเกิดนิสัยคิดลอกโดยไม่คำนึงถึงลิขสิทธิ์มากขึ้นกว่าเดิม

ทักษะทางสังคมของ นักศึกษาเปลี่ยน: หน้ากากทางสังคมมากขึ้นเพราะเจอกันทาง social media เป็นส่วนใหญ่ การละลายพฤติกรรมยากขึ้น ระยะเวลาในการเปิดใจสู่สังคมนานขึ้น

สิ่งที่ไม่เปลี่ยน

นศ.อยากมีตัวตน อยากได้รับการยอมรับ อยากได้กำลังใจ อยากได้คนรับฟัง แต่ไม่ตัดสินใจ

2. การเปลี่ยนนั้น ส่งผลกระทบกับชีวิตหรือการทำงานอย่างไร

ส่งผลกระทบรุนแรง และรวดเร็วมาก เช่นในประเด็นด้านการใช้เทคโนโลยีและรูปแบบการสอนที่ต้องเปลี่ยนแปลง ผู้สอนต้องฝึกพูดคนเดียว หน้าจอคอมพิวเตอร์ ต้องซื้อไฟส่องหน้า เป็นต้น

ผู้สอนต้อง Upskill และ Reskill ทั้งด้านเทคโนโลยีและรูปแบบการสอน รวมถึงพฤติกรรมของ นศ. Gen Z ด้วย และต้องปรับตัวด้วยความเร็ว เพราะสถานการณ์ปัจจุบันเปลี่ยนเร็วตามเทคโนโลยีที่เปลี่ยนเร็วเช่นกัน



อาจารย์หลายคนชอบเฟลอปวดเปรียบเทียบ โดยเฉพาะอาจารย์ที่สอนมานานแล้ว เช่นพูดว่า “รุ่นพี่เธอเป็นอย่างนั้นอย่างนี้ แต่พวกเธอ...” การเปรียบเทียบแบบนี้อาจทำให้ นศ.รู้สึกต่อต้าน ซึ่งส่งผลต่อศรัทธาและการสอนในเวลาต่อไป

การรับมือทาง “ใจ” กับสิ่งที่ต้องเจอ ทำได้อย่างไร

“ทำใจ” นี่คือการตอบติดปากเมื่อมีใครเจอเหตุการณ์ที่เปลี่ยนแปลงจนเกินจะรับได้ และมาถามว่า ต้องทำอย่างไร

ยอมรับความเป็นจริงตามธรรมชาติ ทุกอย่างย่อมเปลี่ยนแปลง ไม่มีใครฟันได้

ศึกษารสรมะ หรือคำสอนของศาสนาต่างๆ ซึ่งเป็นเครื่องมือในการรับมือทางใจที่ดีมาก เช่น การเข้าใจไตรลักษณ์ (อนิจจัง ทุกขัง อนัตตา)

ปรับ Mindset ใหม่ ต้องคิดอยู่เสมอว่า มนุษย์เป็นสิ่งมีชีวิตที่พัฒนาได้ ปรับปรุงได้

ข้อเสนอแนะในการดูแลตนเองเมื่อต้องพบกับ “ความเครียด” ในการเผชิญและรับมือกับสถานการณ์

- เครียดจากเหตุการณ์ วลีประจำใจ “แล้วมันจะผ่านไป”
- เครียดจากคน (ไม่ดี) อย่าทำเหมือนเขา เขาจะเป็นอย่างไรก็เรื่องของเขา
- เครียดจากคำพูด อย่าฟังคำเลวจากคนเลว ให้หลบลูกมะพร้าวจากลิงเฮอร์
- ใช้การเขียน เปลี่ยนปัญหาและแนวทางการแก้ปัญหาจากนามธรรม เป็นรูปธรรม
- ใช้ Year planner
- ชักโครกความคิดทุกวัน (ฝึกสมาธิ และสติ)

ผู้ช่วยศาสตราจารย์สิริวิภา เรื่องช่วยคู่ประภาย
คณะวิทยาศาสตร์และเทคโนโลยี
มหาวิทยาลัยสวนดุสิต





ความเปลี่ยนแปลงมีหลายระดับ ถ้าหลายอย่างกันก็คือภาวะวิกฤติ เหมือนกับที่เราพบจากวิกฤติ covid 19 และตามมาด้วยวิกฤติเศรษฐกิจ ซึ่งมีผลกระทบต่อคนทั้งสังคม ทำให้ระดับความเครียดโดยภาพรวมสูงขึ้น กลุ่มที่เปราะบางก็จะเกิดปัญหาต่าง ๆ เช่น การฆ่าตัวตาย ความรุนแรงทั้งในครอบครัว และบนท้องถนน

ความสามารถในการจัดการกับความเปลี่ยนแปลง ก็มีคำทางจิตวิทยาใช้หลายระดับเช่นกัน เริ่มจาก EQ ที่ใช้ในสถานการณ์ทั่วไป AQ เมื่อต้องปรับตัว และ RQ เมื่อต้องเผชิญภาวะวิกฤติความสามารถทางจิตวิทยาเหล่านี้มีคุณลักษณะหลายอย่างร่วมกัน โดยเฉพาะการตระหนักรู้ถึงอารมณ์และจัดการกับอารมณ์ รวมทั้งสื่อสารกับผู้อื่น

จิตวิทยากระแสหลักได้พัฒนาทักษะเหล่านี้ เพื่อช่วยให้คนเราปรับตัวได้ดีขึ้น ในปัจจุบันมีจิตวิทยากระแสใหม่ ที่นำหลักพุทธธรรมในเรื่องสมาธิ/สติ มาใช้ในแบบมีใช้ศาสนา โดยมุ่งประยุกต์กับชีวิตประจำวัน โดยการอธิบายด้วยจิตวิทยาและศาสตร์สมอง รวมทั้งพัฒนาวิธีการฝึกตามหลักจิตวิทยาการเรียนรู้ ทำให้เข้าใจและเรียนรู้ได้ง่าย ๆ

หลักก็คือจิตพื้นฐานที่เราใช้งานอยู่มีแนวโน้มที่จะสะสมความคิดลบกลายเป็นอารมณ์และความเครียด การแก้แบบจิตวิทยากระแสหลัก ก็คือปรับปรุงจิตพื้นฐานให้ทำงานดีขึ้น แต่จิตวิทยาสมัยใหม่เน้นที่การพัฒนาจิต ขึ้นสูงกว่า โดยฝึกสมาธิให้จิตฝึกอย่างมีคุณภาพ (สงบแต่รู้ตัวตลอดเวลา) และฝึกสติเพื่อให้จิตทำงานอย่างมีคุณภาพ (อยู่กับปัจจุบัน ควบคุมอารมณ์/ความคิดได้ดีขึ้น) เพื่อรับมือกับความเปลี่ยนแปลงที่สามารถนำไปใช้ได้ทั้งระดับบุคคล องค์กรและชุมชน เพื่อเป็นทางเลือกของสังคมในการก้าวผ่านความเปลี่ยนแปลงได้ด้วยดี

นพ.ยงยุทธ วงศ์ภิรมย์ศานติ์

นายแพทย์ผู้ทรงคุณวุฒิและที่ปรึกษางานสุขภาพจิต

วิธีการเสริมภูมิคุ้มกันทางใจ ทำได้อย่างไร ?

ผมเห็นว่าการเปลี่ยนแปลงเป็นเรื่องธรรมชาติของทุกสิ่ง เรารู้ว่าการเปลี่ยนแปลงเกิดขึ้นอยู่ทุกขณะรอบตัวเรา แต่พวกเราหลายคนไม่ตระหนักถึงการเปลี่ยนแปลงของหลายสิ่งอย่างว่ามันจะส่งผลกระทบต่อการใช้ชีวิตของเรา จึงไม่ได้เตรียมตัวต่อการเปลี่ยนแปลงเหล่านั้น การเปลี่ยนแปลงเกิดขึ้นกับภาวะเศรษฐกิจ สังคม การเมือง การศึกษา เทคโนโลยี และด้านต่าง ๆ รวมถึงการพยายามดิ้นรนเอาตัวรอดในช่วงวิกฤตโควิดที่ไม่มีใครคาดคิดมาก่อนว่ามันจะเกิดขึ้น การเปลี่ยนแปลงที่เกิดขึ้นในช่วงวิกฤตโรคระบาดไวรัสโควิด-19 ทำให้เราเห็นผลกระทบต่อนักเรียนอย่างชัดเจนที่สุด

ด้านบริการสุขภาพจิต..พบว่าผู้มีมาใช้บริการด้านสุขภาพจิตเพิ่มมากขึ้น ประชาชนมีภาวะวิตกกังวล กลัว เครียด ซึมเศร้า เมื่อหน่ายเหนื่อยล้าหมดไฟกับการทำงาน(ที่บ้าน) บางคนถึงกับเกิดความหวาดวิตกกับการนั่งทำงานที่จัดเป็นพื้นที่ทำงานในบ้านของตัวเอง แม้จะไม่สามารถเดินทางได้สะดวก มีหน่วยงานที่บริการออนไลน์สุขภาพจิตเกิดขึ้นเพื่ออำนวยความสะดวกให้กับประชาชน ด้านการเรียนการสอนต้องบริหารจัดการออนไลน์ โดยที่ไม่มีการเตรียมตัวล่วงหน้าว่าจะใช้อุปกรณ์ เครื่องมือที่จำเป็นอย่างไร แม้แต่การจัดสถานที่สำหรับนั่งเรียนอย่างเหมาะสม นิสิตบางคนเรียนผ่านโทรศัพท์มือถือเครื่องเล็กๆ ที่เป็นปัญหาอุปสรรคต่อการอ่านสไลด์ของผู้สอน บางคนนั่งเรียนที่บ้านซึ่งตั้งอยู่ใกล้ถนน มีเสียงดังจากรถยนต์ที่วิ่งผ่านไปมา หรือเรียนในบ้านที่มีสมาชิกในบ้านพูดคุยกัน หรือเดินไปมารบกวนสมาธิการเรียน สถานการณ์โควิด-19 กระตุ้นต่อผลสัมฤทธิ์ทางการเรียนของผู้เรียนอย่างมาก โดยเฉพาะในช่วงที่ทุกคนต้องลี้ภัยคานนอนอยู่บ้าน ส่วนตัวผมสามารถปรับตัวได้ดีในระดับหนึ่งเพราะทำงานบนคอมพิวเตอร์โน้ตบุ๊กเป็นประจำ เพียงเรียนรู้การใช้ซอฟต์แวร์ที่จำเป็นต่อการนำสื่อการเรียนการสอนไปสู่ผู้เรียน และเปิดช่องทางการติดต่อสื่อสารกับผู้เรียนให้มีความคล่องตัวมากเท่าที่จะทำได้ เพื่อลดความกังวลและความเครียดของผู้เรียน

การรับมือทาง “ใจ” เมื่อพบว่าตนเองกำลังมีความเครียดกับสถานการณ์เหล่านั้น ผมไม่เห็นด้วยกับการบอกว่า “เวลาจะทำให้ความเครียดหายไป” คำพูดประโยคนี้ไม่ช่วยให้สถานการณ์ดีขึ้นได้ แต่การที่ต้องเผชิญกับความจริงที่อยู่ข้างหน้าเป็นทางเลือกที่ท้าทายเกินไปสำหรับบางคน เพราะขณะที่สมองส่วนอารมณ์ของเรากำลังถูกกระตุ้นให้ตื่นตัวเพื่อเผชิญกับวิกฤต และส่งอิทธิพลครอบงำสมองส่วนเหตุผลไปด้วยทำให้เราเกิดภาวะอารมณ์เครียดหรือตื่นตระหนก ทำให้ยากที่จะใช้สมองส่วนเหตุผลทำงานในขณะนั้น ผมเชื่อในความสามารถของสมองมนุษย์ ที่พยายามปรับสมดุลในตัวเองขณะที่กำลังเผชิญกับความเครียดหรืออารมณ์ด้านลบต่างๆ การอยู่นิ่งๆ อย่าเพิ่งรีบตัดสินใจทำอะไร



เป็นทางเลือกหนึ่ง เมื่อสมองส่วนอารมณ์ปรับสมดุลกลับมา และสมองส่วนเหตุผลสามารถทำหน้าที่ได้ดีขึ้น การทำงานใช้เหตุผลและผลของสมองจะมีประสิทธิภาพมากขึ้น

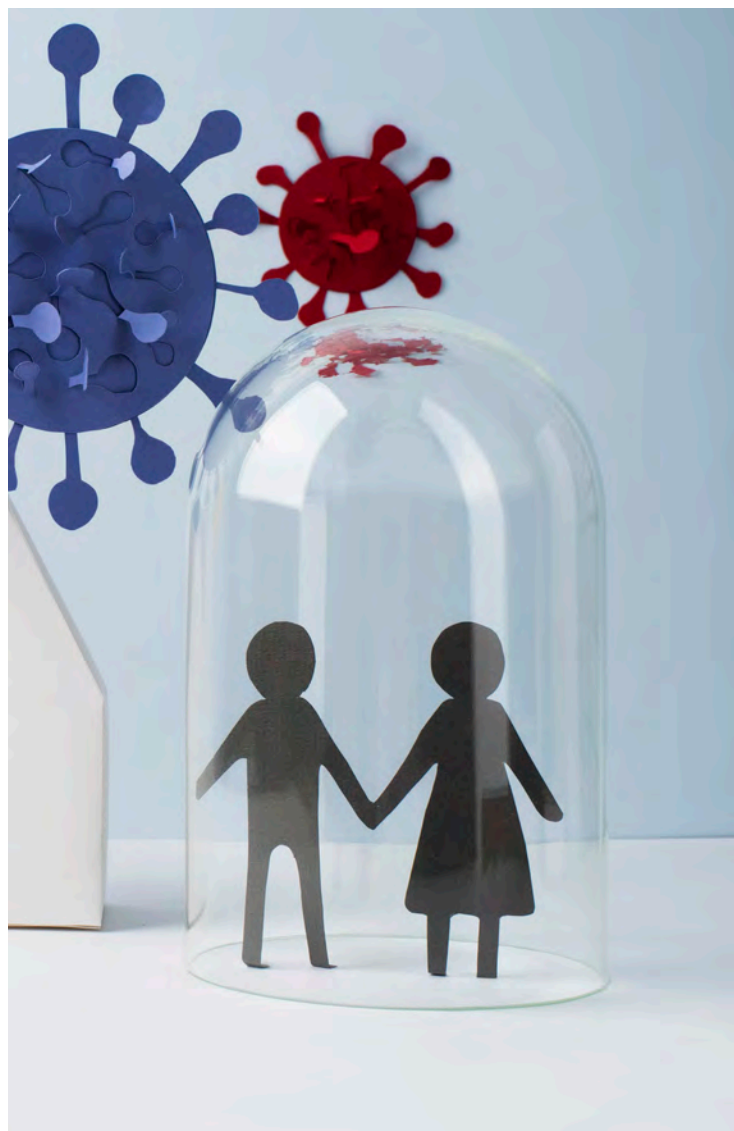
แต่เราจะปฏิบัติตัวอย่างไรให้ช่วงเวลาที่อยู่กับความเครียด หรืออารมณ์เหล่านั้น โดยธรรมชาติของมนุษย์จะแสวงหาวิธีการหรือตัวช่วยเพื่อปรับสมดุลภายในตัวเองอยู่ วิธีการใดที่เราใช้ได้ผล ควรใช้มันต่อไป ผมเชื่อว่าเราแต่ละคนมีต้นทุนและทรัพยากรภายในตัวซึ่งเป็นความเข้มแข็งของเรา การเตรียมตัวพร้อมก่อนที่วิกฤตเกิดขึ้นเป็นสิ่งที่ดีที่สุดที่เราทำได้ แต่หลายครั้งเรามักไม่มีเวลาพอสำหรับการเตรียมตัว สถานการณ์อุบัติขึ้นอย่างที่เราไม่ได้ทันตั้งตัว อาการที่เกิดขึ้นกับคนเรา ได้แก่ ความเครียด ความเหนื่อยหน่าย อาการซึมเศร้า ไม่เพลิดเพลินกับชีวิต อาการเหล่านี้เป็นผล กระทั่งเกิดขึ้นกับบุคคลเพราะความไม่พร้อม อาการที่ปรากฏออกมาเป็นพฤติกรรมด้านลบเป็นเพียงผลลัพธ์ การกระตุ้นต้นเหตุด้านบวกและทรัพยากรภายในสามารถช่วยให้เราเกิดพลังใจในการรับมือ เราทุกคนสามารถเข้าถึงและสัมผัสต้นทุนและทรัพยากรภายในด้วยการเชื่อมโยงการรับรู้ทางร่างกายกับความทรงจำถึงความสำเร็จที่เราเคยได้รับ ความสามารถที่ทำให้เราประสบความสำเร็จ ประสบการณ์สัมพันธ์กับผู้ที่เราผูกพัน หรือกับคนที่เราไว้วางใจ การเชื่อมโยงการรับรู้ทางกายและประสบการณ์ภายในทำให้การรับรู้ถึงพลังบวกที่เกิดขึ้นภายในขยายผลและมีความเข้มแข็งมากขึ้น ผมแนะนำเทคนิคเสริมสร้างภูมิคุ้มกันทางใจง่ายๆ ที่ทุกคนทำได้ด้วยตัวเองคือการฝึกสมาธิ ฝึกสติ ที่หลายคนคุ้นเคย แต่เมื่ออารมณ์และความรู้สึกด้านลบมันท่วมท้นจนเราไม่สามารถควบคุมมันได้ การพบผู้เชี่ยวชาญทางวิชาชีพเป็นอีกทางเลือกหนึ่งที่สามารถช่วยเราให้เรียนรู้วิธีรับมือและได้รับการช่วยเหลืออย่างเหมาะสม

อาจารย์ ดร.มณูญ แก้วจินดา
นักจิตวิทยาการปรึกษาผู้เชี่ยวชาญ
ปัญหาครอบครัว วัยรุ่น และนักจิตบำบัด/
หัวหน้าภาควิชาจิตวิทยาการศึกษาและการแนะแนว
คณะศึกษาศาสตร์ มหาวิทยาลัยเกษตรศาสตร์



บทความนี้ ผมขอเขียนในฐานะของคนที่เลือก คนหนึ่งที่มีโอกาส
สวมหมวกหลายใบในการประกอบอาชีพของตัวเอง หมวกใบหนึ่ง
ผมเป็นเจ้าแก๊งธุรกิจ SME เป็นธุรกิจที่ดำเนินมาเกิน 1 ทศวรรษ แล้ว
หมวกอีกใบในฐานะผู้ก่อตั้งบริษัท Startup ที่มีอายุดำเนินธุรกิจมากกว่า
5 ปีแล้ว และหมวกอีกใบในฐานะ อาจารย์ในรั้วมหาวิทยาลัย ที่สอนเกี่ยวกับ
โลกการค้าสมัยใหม่ โลกทั้ง 3 ใบ ผ่านหมวก 3 ใบที่แตกต่างกันในแต่
ภาระหน้าที่ของกิจการ ซึ่งมีความแตกต่างกันค่อนข้างชัดเจน โดยเฉพาะ
ธุรกิจ SME และ Startup ที่ดำเนินการอยู่ มันต้องใช้วิธีคิดและวิธีปฏิบัติ
ที่ค่อนข้างจะแตกต่าง แต่ที่เหมือนกันคือทุกภาระหน้าที่ในช่วงเวลา
ไม่กี่ปีมานี้โดนความเปลี่ยนแปลงที่เข้ามาส่งผลกระทบที่ผมอยากจะ
เปรียบเทียบให้เห็นภาพเสมือนกับ คลื่นสึนามิ ที่ถาโถม ส่งผลกระทบกับ
การดำเนินชีวิตของผู้คนและธุรกิจ

ที่เห็นได้ชัดเจนที่สุดในช่วงไม่เกิน 10 ปีที่ผ่านมาเราต่างโดน
คลื่นสึนามินี้เล่นงานกับชีวิตเรา กับหน้าที่การงานของเราอย่างน้อย



2 คลื่นลูกใหญ่ คลื่นลูกแรกได้แก่ การเข้ามาครอบงำโดยดิจิทัลเทคโนโลยี
ซึ่งเราต่างปฏิเสธไม่ได้เลยว่าคลื่นลูกนี้ส่งผลกระทบต่อพวกเราโดยตรง
ทั้งส่งผลในทางที่ดีขึ้น และส่งผลในทางที่ทำให้ชีวิตเราแย่ลง ในแง่ดีเรา
อาจได้มีชีวิตที่สะดวกสบายขึ้นจากความล้ำหน้าทางเทคโนโลยี
แต่ในขณะเดียวกัน เทคโนโลยีก็อาจเข้ามาด้อยค่าทักษะทางวิชาชีพ
ของใครหลายคน “นับวันเทคโนโลยีราคากุลลงไปพร้อมกับความสามารถ
ของใครหลายคนจะถูกกลืน “ คลื่นลูกที่ 2 กับการแพร่ระบาดของ
ไวรัส COVID -19 ที่ทำให้ชีวิตของหลายคนหลายครอบครัวต้องเปลี่ยนไป
ตลอดกาล หลายครอบครัวต้องสูญเสียคนที่รัก หลายคนต้องปรับ
วิธีการทำงาน หรือต้องหันไปหาอาชีพใหม่

ตัวอย่างของคลื่นทั้ง 2 เป็นสิ่งที่เกิดขึ้นในช่วงเวลา
ไม่ถึง 1 ทศวรรษ แต่การเกิดขึ้นมานั้นเราต่างได้เรียนรู้และยอมรับว่ามันได้
ทำให้ชีวิตของพวกเราเปลี่ยนแปลงไปตลอดกาล รวมถึงถ้าเรามอง
ในระดับมหภาค พฤติกรรมของผู้บริโภคหลายๆพฤติกรรมที่เปลี่ยนแปลง
ไปแล้วโดยสิ้นเชิงและมันจะไม่เหมือนเดิมอีก

เมื่อโลกไม่เหมือนเดิม ดังนั้นพวกเราในฐานะคนทำธุรกิจ
ต้องเริ่มคิดชีวิตของตัวเอง เราต้องไม่ใช่เราคนเดิมเพราะความสำเร็จ
ในแบบเดิมๆไม่สามารถที่จะใช้ได้อีกแล้วในปัจจุบันและอนาคต เราต้อง
ลองมองทักษะต่างๆที่เรามีแต่บางทีเราอาจหลงลืมไปแล้วว่าเรายังมี
ความเก่งกาจในอีกหลายเรื่องที่สามารถนำมาพัฒนาสร้างงาน
สร้างอาชีพได้ การปรับตัวคือหัวใจสำคัญที่สุดในการอยู่รอดของ
การทำธุรกิจสมัยนี้และ ต้องสอดคล้องกับเวลาที่เหมาะสมด้วย และที่สำคัญ
สุดๆจะไร้อะไรต่อไปแต่ใจของเราต้องมั่นคงด้วยนะครับฝึกทักษะ
การรับมือกับการผิดหวังซ้ำ ๆ ไว้บ้างก็ดีเพราะเส้นทางนี้เราเจอ
ความผิดหวังมากกว่าความสมหวังเป็นเรื่องปกติธรรมดาของชีวิตให้คิด
แบบนั้นะครับ หวังว่าบทความสั้นๆนี่จะเป็นประโยชน์หรือจุดประกายอะไร
ได้บ้างให้กับผู้อ่านทุกท่านที่อ่านมาถึงตรงนี้เป็นกำลังใจให้กันและกันครับ

คุณวินิจ ลิ้มเจริญ

CEO และผู้ก่อตั้งบริษัท วิเซฟไทยแลนด์ จำกัด

พัฒนา “จิต” เพื่อรับมือการเปลี่ยนแปลง

ท่ามกลางความเปลี่ยนแปลงในช่วงระยะเวลาที่ผ่านมาที่โลกต้องเผชิญกับผลกระทบอย่างมากทั้งจากสถานการณ์โควิด-19 สงครามการเปลี่ยนด้านสภาพอากาศ และสถานการณ์อีกมากมายที่ล้วนแต่ส่งผลกระทบต่อทุกภาคส่วนทั้งในด้านเศรษฐกิจ สังคม การเมือง การศึกษา ยิ่งไปกว่านั้น คือผลกระทบดังกล่าวส่งผลโดยตรงต่อบุคคลทุกเพศทุกวัย การที่บุคคลต้องเผชิญหรือรับมือกับการเปลี่ยนแปลงกลายเป็นสิ่งที่สะท้อนให้เห็นถึงความสามารถในการปรับตัวทั้งในด้านของการดำเนินชีวิต การเรียนหรือการทำงาน ซึ่งภาวะที่เกิดขึ้นส่งผลต่อการใช้ชีวิต การเกิดปัญหาด้านสุขภาพหรือผลกระทบต่อจิตใจได้แก่ ความวิตกกังวล ความเครียดหรือความเจ็บป่วยทางสุขภาพจิตในรูปแบบต่าง ๆ ที่ส่งผลกระทบต่อพฤติกรรมและทำให้เกิดผลเชิงลบต่อตนเองและสังคม โดยเฉพาะกับผู้ที่ไม่สามารถรับมือกับปรากฏการณ์ที่ถาโถมเข้ามาในชีวิตเนื่องจากขาดการเตรียมความพร้อมในการเผชิญกับสิ่งที่เกิดขึ้นตลอดจนการขาดทักษะในการรับมือกับความเปลี่ยนแปลงที่ไม่สามารถคาดเดาได้

วิธีการหรือรูปแบบที่บุคคลใช้ในการรับมือกับความท้าทายดังกล่าว สะท้อนให้เห็นถึงคุณลักษณะหรือทักษะที่ช่วยให้บุคคลดังกล่าวสามารถเผชิญกับความท้าทายที่ผ่านเข้ามาทั้งในแง่ของการตั้งรับกับสถานการณ์อย่างมีสติ การยอมรับและพร้อมที่จะเผชิญกับความจริงที่เกิดขึ้น ซึ่งคุณลักษณะนี้ในทางจิตวิทยาเรียกว่า ความยืดหยุ่นทางจิตใจ (Resilience) เป็นความสามารถในการที่บุคคลจะปรับตัว รักษาภายในและจิตใจของตนเองเมื่อต้องพบหรือเผชิญหน้ากับความทุกข์ ความไม่สบายใจ ตลอดจนเหตุการณ์เชิงลบต่าง ๆ ที่คุกคามชีวิต สามารถฟื้นคืนกลับสู่ภาวะปกติ สามารถดำรงชีวิตและพัฒนาตนเองให้ผ่านพ้นอุปสรรค โดยนอกจากที่จะสามารถก้าวข้ามผ่านปัญหาต่าง ๆ ได้แล้วยังเป็นความสามารถที่ส่งเสริมให้บุคคลพัฒนาตนเองในการรับมือกับสิ่งต่าง ๆ ได้เพิ่มมากขึ้น ดังนั้นบทเรียนจากสถานการณ์ที่ผ่านมาจึงสะท้อนให้เห็นถึงความสำคัญของการเตรียมพร้อมเพื่อรับมือกับทุกความเปลี่ยนแปลงที่สามารถเกิดขึ้นทุกเมื่อ โดยเฉพาะด้านจิตใจซึ่งความสามารถดังกล่าวอาจแตกต่างกันไปในแต่ละบุคคล แต่ก็สามารถที่จะพัฒนาและฝึกฝนได้อย่างต่อเนื่องโดยเริ่มต้นจาก

1. การฝึกฝนทางความคิด ความคิดมีความสำคัญต่อการแสดงพฤติกรรมของบุคคล เมื่อต้องพบกับการเปลี่ยนแปลง สิ่งสำคัญคือการตั้งรับสถานการณ์อย่างมีสติ ค้นหาสาเหตุที่แท้จริงที่เกิดขึ้นในการหาทางออก ฝึกการมีสติ ตลอดจนพยายามจัดการความคิดอย่างมีเหตุผล มองสิ่งที่เกิดขึ้นจากความเป็นจริง ฝึกฝนการมีความคิดเชิงบวก ไม่ปล่อยให้ความคิดเชิงลบเป็นตัวนำไปสู่การเกิดความเครียดหรือความวิตกกังวลจนเกินไป



2. รู้เท่าทันอารมณ์ของตนเอง อารมณ์คือการตอบสนองที่มีต่อสถานการณ์ที่เกิดขึ้น โดยเฉพาะในสภาวะของการเปลี่ยนแปลงที่ท้าทาย การมีความฉลาดทางอารมณ์ (Emotional Quotient) หรือ EQ จึงเป็นอีกทักษะที่บ่งชี้ถึงความสามารถในการควบคุมและจัดการกับสภาวะทางอารมณ์ ช่วยให้บุคคลสามารถเข้าใจอารมณ์ความรู้สึก ใช้ชีวิตได้อย่างเป็นปกติสุขและอยู่ร่วมกับผู้อื่นได้อย่างราบรื่น ซึ่งการฝึกฝนและพัฒนา EQ จะช่วยให้บุคคลมีความสามารถในการรู้เท่าทันอารมณ์สามารถใช้ชีวิตได้ท่ามกลางความเปลี่ยนแปลง ตลอดจนการควบคุมอารมณ์และหาทางออกอย่างสร้างสรรค์เมื่อต้องพบกับสิ่งที่ท้าทายในชีวิต

3. ใส่ใจกับการใช้ชีวิต การมีจิตใจที่ผ่อนคลายหรือเข้มแข็ง นั้นคงไม่สามารถเกิดขึ้นได้โดยง่าย หากร่างกายขาดความแข็งแรง การดูแลสุขภาพจึงเป็นปราการด่านแรกที่สำคัญในการที่บุคคลจะสามารถรับมือกับสิ่งต่าง ๆ การพักผ่อน รับประทานอาหารที่ดี การรักษาสมาคมในการใช้ชีวิต การทำงาน หรือการเรียนตามความเหมาะสมจึงเป็นสิ่งที่มีความสำคัญ เนื่องจากจิตใจที่พร้อม ย่อมต้องเกิดจากกายที่มีความพร้อมด้วยนั่นเอง

นอกจากในระดับของบุคคลที่จะต้องพัฒนาตนเองให้รับมือกับการเปลี่ยนแปลงแล้ว หน่วยงานที่เกี่ยวข้องกับการพัฒนาคนอย่างเช่น สถาบันการศึกษาก็ควรตระหนักถึงการให้ความสำคัญกับการดูแลสุขภาพจิตรวมถึงการพัฒนาและเสริมสร้างทักษะชีวิตที่สำคัญให้เกิดขึ้นควบคู่กับความรู้ทางด้านวิชาการที่จำเป็น เช่นเดียวกับหน่วยงานหรือภาคส่วนต่าง ๆ ที่ประกอบด้วยทรัพยากรหลักด้านบุคคลในการขับเคลื่อนก็ควรตระหนักและให้ความสำคัญกับบุคลากรในการใส่ใจด้านสุขภาพทางจิตและเสริมสร้างทักษะในการดูแลสุขภาพจิตใจให้มีความเข้มแข็ง ซึ่งทักษะเหล่านี้เปรียบเสมือนการฉีดวัคซีนเพื่อสร้างภูมิคุ้มกันในการดำเนินชีวิตในโลกใบนี้ที่การเปลี่ยนแปลงถือเป็นเรื่องปกตินั่นเอง

ผู้ช่วยศาสตราจารย์ ดร.อัมพร ศรีประเสริฐสุข
หลักสูตรจิตวิทยาอุตสาหกรรมและองค์การ
คณะมนุษยศาสตร์และสังคมศาสตร์
มหาวิทยาลัยสวนดุสิต

สำหรับคนรุ่นใหม่ที่ทำงานในฐานะพนักงาน เมื่อโลกเปลี่ยนไป มีผลกระทบอย่างไรบ้าง ?

คนรุ่นใหม่เลือกทำงานในสิ่งที่ตัวเองพึงพอใจ มากกว่าการคิดว่าได้มีงานทำก็เพียงพอ กล้าพูด กล้าทำ ซึ่งให้ผลดีในภาพรวมต่อการทำงานเป็นทีม และด้านการสื่อสาร รวมทั้งด้านเทคโนโลยี ถ้ามีทักษะด้านเทคโนโลยี คนอื่นจะยิ่งเห็นคนคนนั้นมี คุณค่า (value) มากกว่าคนที่ไม่มี เพราะมีแนวโน้มที่จะสามารถช่วยในด้านการงานได้มากกว่า และในด้านเศรษฐกิจบางคนอาจมองว่าเป็นเรื่องของผู้บริหาร หรือคนระดับสูง ๆ แต่จริง ๆ เราโดนส่วนกระทบจากเรื่องนี้เช่นกัน ไม่ว่าจะเป็นการว่างงานที่ยากขึ้น, การคิดงานแต่ละอย่างที่ต้องคำนึงถึงลูกค้า ทั้งบริษัท ที่ต้องให้ win win ในทุกทาง, การปรับเงินเดือนที่น้อยลง โบนัสน้อยลง

ดังนั้น เมื่อเราเจอกับปัญหา เรามีวิธีการรับมืออย่างไร ?

อยากให้ลองคิดว่าปัญหาที่เกิดขึ้น เหมือนกับบ่อทรายดูด ถ้าเราอยู่ตัวคนเดียวข้างในบ่อไม่ทำอะไร เราจะค่อย ๆ จมลงไปเรื่อย ๆ และถ้าเราเอามือดันทรายรอบตัวเรา มองเห็นแต่ทรายที่อยู่รอบข้าง ก็เหมือนกับเราคิดถึงแต่ปัญหานั้น ให้ปัญหานั้นเป็นเรื่องหลัก เราที่จะจมลงไปเรื่อย ๆ แต่ถ้าเราตั้งสติ มองหาสิ่งรอบข้างที่สามารถช่วยเรา หากิ่งไม้ หากิ่งของรอบข้างที่เปรียบเสมือนได้กับความสูง สูงที่ได้เล่น สูงที่ได้กิน สูงที่ได้ทำการคิดเรื่องอื่น ๆ หรือการขอความช่วยเหลือจากคนที่อยู่รอบข้าง หรือคนที่ผ่านไปผ่านมา ทั้งหมดเหล่านี้สามารถช่วยเราออกจากบ่อทรายบ่อนั้นขึ้นมาได้ไม่ช้าก็เร็ว

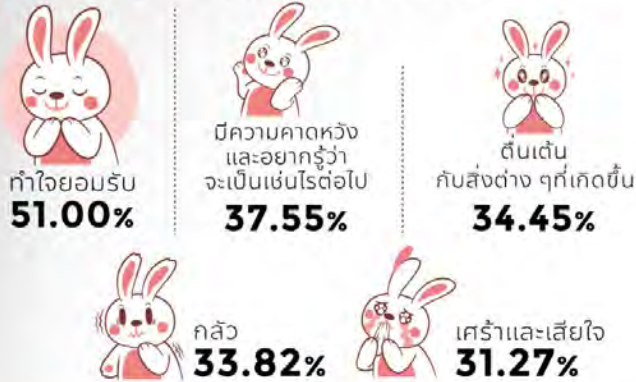
สิ่งสุดท้ายที่สำคัญที่สุด คือการที่เราสามารถมองเห็นสิ่งของ หรือผู้ที่อยู่รอบกาย และใช้สิ่งเหล่านั้นมาช่วยตัวเรา เพียงปรับมุมมองออกจากบ่อออกมามองรอบข้าง ปรับวิธีการทำเอามือแหวกทรายในบ่อ เป็นการคว้าสิ่งของรอบตัว ลองพึ่งพาสิ่งอื่นให้มากขึ้น ในเวลาที่เราแบกอะไรไว้อยู่คนเดียว

คุณศิริวัฒน์ วัฒน-พงศกร
Senior Analyst



ในช่วงที่ผ่านมามีเห็นได้ว่าข่าวความรุนแรงในสังคมไทยมีให้เห็นมากขึ้น เกิดพฤติกรรมรุนแรงทั้งขึ้นทำร้ายร่างกายหรือเสียชีวิต ทั้งนี้สาเหตุหนึ่งน่าจะเกิดจากภาวะทางอารมณ์ ซึ่งเศร้า ขาดสติ ถูกกดขี่ หรือทำให้โกรธแค้น การจัดการและควบคุมอารมณ์จึงเป็นสิ่งสำคัญ สำหรับประชาชนอย่างนี้ โดยเฉพาะในช่วงที่อยู่ในภาวะเศรษฐกิจเช่นนี้ เพื่อสะท้อนความคิดเห็นของประชาชน "สวนดุสิตโพล" มหาวิทยาลัยสวนดุสิต ได้สำรวจความคิดเห็นของประชาชนทั่วประเทศ จำนวนทั้งสิ้น 1,138 คน (สำรวจทางออนไลน์) ระหว่างวันที่ 17-22 กันยายน 2565 สรุปผลได้ ดังนี้

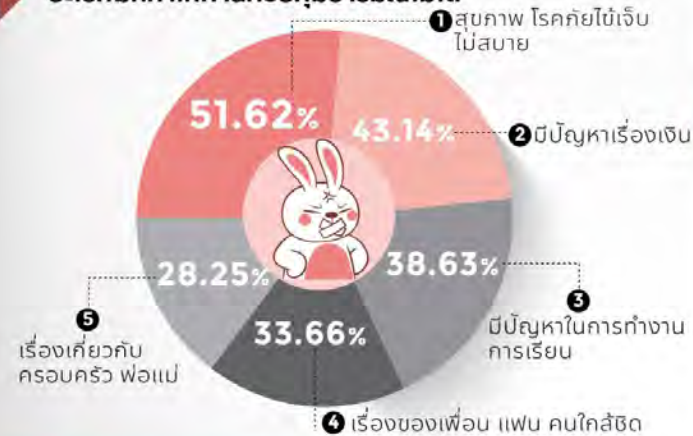
01 เมื่อเกิดการเปลี่ยนแปลงและต้องเผชิญ กับปัญหาต่าง ๆ ท่านมักจะมีอารมณ์แบบใด



02 เมื่อมีปัญหาต่าง ๆ เข้ามารุมเร้า ท่านควบคุมอารมณ์ตนเองได้ดีเพียงใด



03 อะไรที่มักทำให้ท่านควบคุมอารมณ์ไม่ได้



คนไทยกับการควบคุมอารมณ์

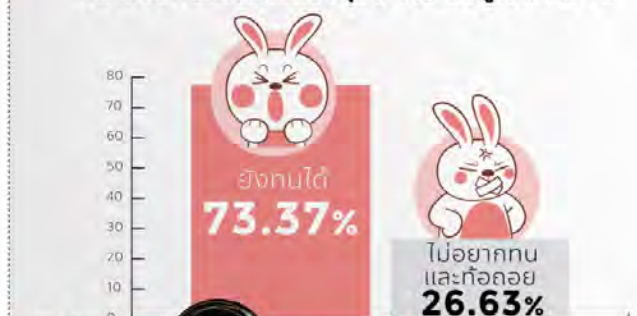
04 เวลาที่ท่านเครียด โกรธ โมโห ท่านมักจะทำอย่างไร



05 ท่านคิดอย่างไรกับข่าวความรุนแรงในสังคมปัจจุบัน (เช่น สาดน้ำกรดกรรธา จักหารคลังกราดยิง ป่าใช้วิธีตีฟันหัวหลาน ฯลฯ)



06 จากปัญหาต่าง ๆ ที่เกิดขึ้นกับตัวท่านในปัจจุบัน ขณะนี้อยู่ในสภาวะใด



สามารถติดตามผลการสำรวจของสวนดุสิตโพลได้ที่
www.suandusitpoll.dusit.ac.th



เผยแพร่ฉบับไฟฟ้าฟรี : นศ.ดร.วิรัช นินทอง



คุณพรพรรณ บัวทอง

นักวิจัยสวนดุสิตโพล มหาวิทยาลัยสวนดุสิต

คนไทยกับการควบคุมอารมณ์

ปัญหาสังคมโดยเฉพาะปัญหาความรุนแรงมีให้เห็นตามสื่อต่าง ๆ และมีให้พบเห็นบ่อยครั้งและง่ายขึ้นโดยเฉพาะจากสื่อโซเชียลที่เข้าถึงได้หลากหลายช่องทาง พฤติกรรมที่แสดงออกบ่งบอกถึงระดับความรุนแรงที่มีมากขึ้น มีการทำร้ายร่างกาย หรือทำให้ผู้อื่นรวมถึงตนเองเสียชีวิต หลายฝ่ายวิพากษ์วิจารณ์ว่าเหตุการณ์เหล่านี้ อาจเกิดจาก “ปัญหาทางอารมณ์” หรือมีภาวะขาดสติ ซึมเศร้า ถูกกดดัน ทำให้โกรธแค้น ซึ่งเมื่อขาดสติยังคิดจนไม่สามารถควบคุมอารมณ์ตนเองได้ก็ก่อให้เกิดปัญหาต่าง ๆ ตามมา

สวนดุสิตโพล มหาวิทยาลัยสวนดุสิต ได้สำรวจความคิดเห็นของประชาชนทั่วประเทศ จำนวนทั้งสิ้น 1,138 คน ระหว่างวันที่ 17-22 กันยายน

2565 พบว่า เมื่อเกิดการเปลี่ยนแปลงและต้องเผชิญกับปัญหาต่าง ๆ คนไทยมักจะทำใจยอมรับ ร้อยละ 51.00 รองลงมาคือ มีความคาดหวังและอยากรู้ว่าจะเป็นอย่างไรต่อไป ร้อยละ 37.55 ตื่นเต้นกับสิ่งต่าง ๆ ที่เกิดขึ้น ร้อยละ 34.45 รู้สึกกลัว ร้อยละ 33.82 และรู้สึกเศร้าและเสียใจ 31.27 เมื่อมีปัญหาเข้ามาสู่เราก็ควบคุมอารมณ์ได้บ้าง ร้อยละ 59.91 รองลงมาคือ ควบคุมอารมณ์ได้ดี ร้อยละ 33.57 และควบคุมอารมณ์ไม่ได้ ร้อยละ 6.52 เรื่องที่มักทำให้ควบคุมอารมณ์ไม่ได้ คือ การมีปัญหาสุขภาพ โรคภัยไข้เจ็บ ไม่สบาย ร้อยละ 51.62 รองลงมา คือ ปัญหาเรื่องเงิน ร้อยละ 43.14 มีปัญหาในการทำงาน การเรียน ร้อยละ 8.63 เรื่องของเพื่อน แฟน คนใกล้ชิด ร้อยละ 33.66 เรื่องเกี่ยวกับครอบครัว พ่อแม่ ร้อยละ 28.25 เมื่อเครียด โกรธ โมโห สิ่งที่จะทำ คือ ตั้งสติ ร้อยละ 51.58 รองลงมาคือ ยอมรับและเผชิญกับความเป็นจริง ร้อยละ 48.42 ปลั่งวาง หุุดคิด ร้อยละ 46.48 คุยกับเพื่อนหรือคนที่ไว้ใจได้ ร้อยละ 44.98 และปรับวิธีคิด คิดบวก ให้กำลังใจตัวเอง ร้อยละ 43.49 จากข่าวความรุนแรงในสังคมปัจจุบันมองว่าน่าจะเกิดจากการถูกกดดัน เครียด ขาดสติ ไม่สามารถควบคุมอารมณ์ตนเองได้ ร้อยละ 41.97 รองลงมาคือ มองว่าสุขภาพจิตของคนในสังคมแย่ลง ร้อยละ 22.58 รู้สึกแย่ หดหู่ รุนแรงโหดร้ายเกินไป ไม่ควรเกิดขึ้นกับสังคมไทย ร้อยละ 8.59 จากปัญหาต่าง ๆ ที่เกิดขึ้นในปัจจุบันมองว่าตนเองยังทนได้ ร้อยละ 73.37 และไม่อยากทนและถอย ร้อยละ 26.63 จากผลการสำรวจข้างต้น จะเห็นได้ว่าโควิด-19 ที่กินเวลายาวนานกระทบกับชีวิตความเป็นอยู่ของประชาชนอย่างยิ่ง ปัญหาต่าง ๆ ที่เกิดขึ้นส่งผลต่อทั้งสุขภาพกายและสุขภาพใจของคนไทย ผลโพลที่พบว่าเมื่อมีปัญหาคนส่วนใหญ่จะ “ทำใจยอมรับ” ซึ่งการทำใจยอมรับก็เป็น 1 ใน 8 ของอารมณ์พื้นฐานของมนุษย์ กำลังบ่งบอกว่าคนไทยพยายามอย่างยิ่งที่จะอยู่กับปัญหา และต้องเอาตัวเองให้รอด ต้องแก้ปัญหาด้วยตนเอง หันหน้าไปทางไหนใคร ๆ ก็ลำบากกันหมด (แม้แต่รัฐบาลเองก็ตาม) ปัญหาที่เข้ามาสู่เรากระทบเป็นลูกโซ่ตั้งแต่ปัญหาเศรษฐกิจ การเมือง สังคม เชื้อมโยงไปยังปัญหาปากท้องชีวิตความเป็นอยู่ การตกงาน ว่างาน และที่สำคัญส่งผลต่อสุขภาพกายและใจไม่น้อย แม้คนไทยจะบอกว่ายังอยู่ในสภาพที่ “ทนได้” เมื่อเครียดก็จะพยายาม “ตั้งสติ” และ “จะควบคุมอารมณ์ตนเองให้ได้” แต่ก็มีกลุ่มที่บอกว่าตนเองนั้น “ควบคุมอารมณ์ไม่ได้” (ร้อยละ 6.52) ...ซึ่งก็สอดคล้องกับข่าวความรุนแรงที่พบเห็นมากขึ้น ส่วนหนึ่งก็อาจจะมาจากการที่ต้องทนอยู่กับปัญหา กดดัน เครียด และขาดสติ

“การดูแลสุขภาพใจ” จึงเป็นอีกสิ่งหนึ่งที่ต้องให้ความสำคัญ ส่วนใหญ่มองว่าต้องเริ่มจากตนเอง ควบคุมอารมณ์ ใช้สติ อดทน พยายามคิดบวก หาทางแก้ปัญหา แต่สุดท้ายแล้วบางครั้งบางปัญหาที่ไม่ได้สามารถแก้ไขได้ด้วยตนเองเพียงลำพัง การยื่นมือเข้ามาช่วยกันประคับประคองจิตใจ ช่วยกันดูแล สร้างภูมิคุ้มกันทางใจให้แก่ตนเองและคนใกล้ชิดในช่วงวิกฤติปัญหาเช่นนี้จึงเป็นสิ่งที่ต้องร่วมมือกันอย่างยิ่ง ไม่เช่นนั้นเมื่อควบคุมอารมณ์ตนเองไม่ได้...ก็จะเกิดปัญหาใหญ่ตามมา



Insight Poll โดยสถาบันวิจัยและพัฒนา มหาวิทยาลัยสวนดุสิต

คนไทยในแต่ละช่วงวัยกับการควบคุมอารมณ์

ในช่วงเวลาที่ผ่านมาประชาชนชาวไทยต้องเผชิญกับปัญหาที่ถาโถมเข้ามาอย่างต่อเนื่องหลายระลอก ไม่ว่าจะเป็นปัญหาการแพร่ระบาดของไวรัสโควิด-19 ปัญหาสภาวะทางเศรษฐกิจตกต่ำจากสงครามรัสเซีย-ยูเครน ปัญหาราคาสินค้า น้ำมันและไฟฟ้าแพงสวนทางกับรายได้ที่ลดลง ซึ่งปัญหาก็หมดทั้งมวลดังกล่าว เป็นปัญหาที่มีผลกระทบอย่างรุนแรงต่อการดำเนินชีวิตและก่อให้เกิดความเครียดสะสมในหมู่ประชาชนอย่างหลีกเลี่ยงไม่ได้ ทั้งนี้ หากความเครียดดังกล่าวไม่ได้รับการจัดการและควบคุมอย่างเหมาะสมแล้ว อาจกลายเป็นสาเหตุที่นำไปสู่ปัญหาความรุนแรงในสังคมที่นำไปสู่ความวุ่นวายต่าง ๆ ตามมาในที่สุด ดังนั้น เพื่อสะท้อนความคิดเห็นของประชาชนในกรณีดังกล่าว “สวนดุสิตโพล” มหาวิทยาลัยสวนดุสิต จึงได้ทำการสำรวจความคิดเห็นของประชาชนทั่วประเทศจำนวนทั้งสิ้น 1,138 คน ผ่านทางออนไลน์ในระหว่างวันที่ 17-22 กันยายน 2565 ในหัวข้อคนไทยกับการควบคุมอารมณ์ โดยในบทความนี้จะนำเสนอข้อมูลเจาะลึกในประเด็นการควบคุมอารมณ์ของคนไทยในแต่ละช่วงวัยว่ามีความเหมือนหรือแตกต่างกันหรือไม่ และพวกเขาเหล่านั้นมีมุมมองต่อปัญหาการควบคุมอารมณ์ในสังคมไทยยุคปัจจุบันอย่างไร

จากการสอบถามเกี่ยวกับอารมณ์ที่เกิดขึ้นเมื่อต้องเผชิญกับปัญหา จำแนกตามช่วงวัยพบว่า ประชาชนกลุ่มอายุต่ำกว่า 30 ปี ส่วนใหญ่ระบุว่ามีความรู้สึกกลัว ที่ร้อยละ 44.12 ทั้งนี้อาจเป็นเพราะยังขาดประสบการณ์ในการตัดสินใจหรือแก้ไขปัญหาก็ได้ ทำให้รู้สึกหวาดกลัวและวิตกกังวลเมื่อต้องเผชิญกับปัญหา ในขณะที่ประชาชนกลุ่มอายุ 30-49 ปี และกลุ่มอายุ 50 ปีขึ้นไป กลับมีพฤติกรรมที่แสดงให้เห็นถึงการรับมือกับสถานการณ์ดังกล่าวได้ดีกว่า คือ ส่วนใหญ่จะมีความรู้สึกว่าการรับมือได้ โดยคิดเป็นร้อยละ 52.76 และ 58.29 ตามลำดับ ทั้งนี้อาจเป็นเพราะการมีอายุและประสบการณ์ที่มากขึ้น ทำให้สามารถรับมือกับปัญหาที่เกิดขึ้นได้ และเมื่อสอบถามถึงสาเหตุที่มักทำให้ควบคุมอารมณ์ไม่ได้ นั้น พบว่า ประชาชนกลุ่มอายุต่ำกว่า 30 ปี มีสาเหตุมาจากเพื่อน แฟน คนใกล้ชิดมากที่สุด ที่ร้อยละ 47.86 ทั้งนี้เนื่องมาจากวัยดังกล่าวนี้เป็นวัยที่ต้องการยอมรับจากสังคมมากกว่าวัยอื่น ดังนั้น เมื่อเกิดปัญหาที่กระทบต่อความสัมพันธ์กับเพื่อน แฟน หรือคนใกล้ชิด จึงทำให้ควบคุมอารมณ์ไม่ได้มากที่สุด ส่วนประชาชนกลุ่มอายุ 30-49 ปี ระบุว่าสาเหตุมาจากเรื่องเงินเป็นส่วนใหญ่ ที่ร้อยละ 54.72 ทั้งนี้เนื่องจากเป็นวัยที่ต้องแบกรับภาระทางการเงินของครอบครัว ดังนั้นเมื่อเกิดปัญหาทางด้านเศรษฐกิจจึงมีภาวะเครียดสูงและมีปัญหาควบคุมอารมณ์ไม่ได้ตามมา ในขณะที่กลุ่มอายุ 50 ปีขึ้นไป ระบุว่าสาเหตุมาจากสุขภาพ โรคภัยไข้เจ็บ ไม่สบายมากที่สุด ที่ร้อยละ 55.65 ทั้งนี้เนื่องจากเป็นช่วงวัยที่มีความเสื่อมของร่างกายและระดับฮอร์โมนเปลี่ยนแปลงจึงทำให้เกิดอารมณ์แปรปรวน 2 เป็นสาเหตุให้ควบคุมอารมณ์ไม่ได้ตามมา

สำหรับทางออกเมื่อเผชิญกับปัญหาที่ทำให้เกิดความเครียด โกรธ โมโหนั้น พบว่าประชาชนกลุ่มอายุต่ำกว่า 30 ปี มักจะคุยกับเพื่อนหรือคนที่ไวใจได้มากที่สุด ร้อยละ 43.57 ซึ่งวิธีการระบายความรู้สึกและได้รับกำลังใจที่ดีจากคนรอบข้าง ไม่ว่าจะเป็นเพื่อน คนในครอบครัว หรือคนที่ไวใจได้นั้น จะช่วยให้สามารถเผชิญกับปัญหาได้ดีและไม่รู้สึกว่าตัวเองโดดเดี่ยวอ้างว้าง 3 ในขณะที่ประชาชนกลุ่มอายุ 30-49 ปี และกลุ่มอายุ 50 ปีขึ้นไปนั้น มีทางออกที่สอดคล้องกับ คือ การตั้งสติ โดยคิดเป็นร้อยละ 53.58 และ 52.85 ตามลำดับ ทั้งนี้วิธีการดังกล่าวสามารถช่วยให้หลุดออกจากการหมกมุ่นครุ่นคิดในเรื่องเดิม ๆ และจงใจมองความคิดลบได้ ซึ่งถือเป็นกลยุทธ์ในการกำกับอารมณ์ที่มีประสิทธิภาพสามารถช่วยให้มีความสมดุลทางอารมณ์ได้เร็วขึ้น 4 สอดคล้องกับข้อคิดเห็นบางตอนจากการจัดกิจกรรมเสวนากลุ่มเรื่อง “โลกเปลี่ยนไป ใจ (ต้อง) เปลี่ยนกัน” เมื่อวันที่ 15 กันยายน 2565 ณ มหาวิทยาลัยสวนดุสิต ที่ระบุว่า หากเราได้รับการพัฒนาสติและสมาธิแล้ว จะสามารถตั้งรับกับปัญหาและสามารถแก้ไขปัญหาก็ได้เป็นอย่างดีมีประสิทธิภาพ ซึ่งเป็นแนวทางหนึ่งในการเอาตัวรอดจากวิกฤตที่เกิดขึ้น ดังแนวทางการใช้พลังสุขภาพจิต (RQ: Resilience Quotient) ซึ่งเป็นความสามารถทางอารมณ์และจิตใจในการปรับตัวและฟื้นตัวกลับสู่ภาวะปกติภายหลังจากที่พบกับเหตุการณ์วิกฤตด้วยการพัฒนาตนเองให้มีอาร์คิวที่ดี โดยใช้เทคนิคสำคัญ คือ 4 ปรับ 3 เต็ม คือ ปรับอารมณ์ด้วยการตั้งสติ ไม่ท้อแท้สิ้นหวัง ปรับความคิดด้วยการคิดในมุมบวก ปรับพฤติกรรมด้วยการเปลี่ยนแปลงการดำเนินชีวิตให้เหมาะสมกับเงื่อนไขใหม่ ปรับเป้าหมายด้วยการเปลี่ยนแปลงเป้าหมายชีวิตให้สอดคล้องกับสถานการณ์ที่เปลี่ยนแปลง เต็มศรัทธาด้วยความเชื่อว่า ทุกปัญหาย่อมมีทางออก เต็มมิตรด้วยการพูดคุยกับคนที่ไวใจเพื่อช่วยหาทางออก และเต็มจิตใจให้กว้างด้วยการรับฟังความคิดเห็นที่แตกต่าง มองไปให้ไกลออกจากตัวเรา ในขณะที่เราทุกก็ยังมีคนที่ทุกข์เช่นเดียวกับเราหรืออาจจะมากกว่าเราได้ ซึ่งแนวทางดังกล่าวหากประชาชนชาวไทยสามารถนำมาปรับใช้เพื่อสร้างภูมิคุ้มกันทางใจที่ดีแล้ว ก็จะทำให้สามารถเผชิญกับปัญหาและอุปสรรคจากสถานการณ์ปัจจุบันที่ผ่านเข้ามาในชีวิตได้เป็นอย่างดี



1. กรุงเทพธุรกิจ. (2565). “Sandwich Generation” วัยทำงานที่ต้องแบกรับ “ลูก” และ “พ่อแม่”. สืบค้นเมื่อ 24 กันยายน 2565, จาก <https://www.bangkokbiznews.com/finance/investment/1028950>
2. ภาพยนตร์เรื่อง. (2563). สุขภาพจิตผู้สูงอายุ เรื่องสำคัญที่ไม่ควรมองข้าม. สืบค้นเมื่อ 24 กันยายน 2565, จาก <https://www.nakornthon.com/article/detail/สุขภาพจิตผู้สูงอายุ-เรื่องสำคัญที่ไม่ควรมองข้าม>
3. โรงพยาบาลจิตเวชชนบทราชบุรี. (2562). จะปรับตัวอย่างไร...ให้ผ่านพ้นช่วงเวลาแห่งความทุกข์ยากครั้งนี้ไปได้. สืบค้นเมื่อ 24 กันยายน 2565, จาก <https://nph.go.th/?p=5675>
4. อัครวิบูลย์ โพธิ์เดช. (2563). การกำกับอารมณ์ด้วยสติ: มุมมองเชิงการรู้คิด บนกระบวนการของอารมณ์. วารสารจิตวิทยาคลินิก, 51(2), 56-68.
5. กวีศักดิ์ สิริรัตนธะรา. (2565). อาร์คิว...ภูมิคุ้มกันทางใจ. สืบค้นเมื่อ 24 กันยายน 2565, จาก <https://www.happyhomeclinic.com/a04-RQ.html>

ผู้จัดทำประเด็นเชิงลึก: ผศ.ดร.ยุธยา อยู่เย็น ผู้อำนวยการสถาบันวิจัยและพัฒนา มหาวิทยาลัยสวนดุสิต
ผู้วิเคราะห์ข้อมูลและประสานงาน: น.ส.นิชาภัส ตั้งบรรพินัส นักวิจัยประจำสถาบันวิจัยและพัฒนา มหาวิทยาลัยสวนดุสิต
ผู้เรียบเรียงเนื้อหาประชาสัมพันธ์: ผศ.ดร.จิราพร รอดพ่วง รองผู้อำนวยการสถาบันวิจัยและพัฒนา มหาวิทยาลัยสวนดุสิต
ที่ปรึกษา: รศ.ดร.สุเมธ เฉลยเกียรติย์ ประธานที่ปรึกษาอธิการบดี มหาวิทยาลัยสวนดุสิต
รศ.ดร.ชน-ศึก นิษานนท์ รองอธิการบดีฝ่ายวิจัยและพัฒนาการศึกษา มหาวิทยาลัยสวนดุสิต

ประเด็นข่าวผลเสียของการควบคุมอารมณ์ไม่ได้

ส.ต.ท.หญิงโหด อ้างมีอาการป่วย

ควบคุมตนเองไม่ได้

จากกรณีอดีตทหารหญิง เข้าแจ้งความร้องทุกข์ดำเนินคดีกับเจ้าหน้าที่ตำรวจซึ่งเป็นนายจ้าง หลังถูกบังคับใช้แรงงาน และถูกทำร้ายร่างกาย ใช้เครื่องช็อตไฟฟ้าช็อตตามร่างกาย ใช้ไม้หน้าสามตีใบหน้าเป็นต้น

ล่าสุด พล.ต.ท.สุรเชษฐ์ หักพาล ผู้ช่วยผู้บัญชาการตำรวจแห่งชาติ แถลงภายหลังเข้าสอบปากคำ สืบตำรวจโทหญิงทำร้ายอดีตทหารรับใช้ ว่าจากการสอบปากคำเบื้องต้น สืบตำรวจโทหญิงยอมรับสภาพว่าได้ทำร้ายร่างกายผู้เสียหายจริง โดยอ้างว่า ตัวเองมีอาการที่ไม่สามารถจะควบคุมอารมณ์ของตนได้เป็นระยะๆ โดยมีใบรับรองแพทย์จากโรงพยาบาลแห่งหนึ่งมาแสดง ซึ่งในใบดังกล่าวมีการระบุว่าได้เข้ารับการรักษามาแล้ว 2 ปี แต่ไม่สามารถระบุได้ว่าอาการที่เป็นนั้นคืออะไร

ขณะที่ผู้ต้องหาเมื่อสอบปากคำก็มีอาการรำลึกถึงความรู้สึกกับสิ่งที่ทำลงไปและขอโทษ ที่ได้ก่อเหตุในครั้งนี้ ซึ่งอยู่ในระหว่างรอนายความที่เดินทางมาจากกรุงเทพฯ ให้มาถึงก่อน ถึงจะไปปากคำกับพนักงานสอบสวน

ขณะที่พนักงานสอบสวนอีก 1 ชุดอยู่ในระหว่างเตรียมยื่นขอศาล จ.ราชบุรี ขออับัติหมายค้น บ้านที่เกิดเหตุ เพื่อตรวจสอบอุปกรณ์ที่ใช้ทำร้ายร่างกายและจุดที่เกิดเหตุ เพื่อมาประกอบกับสำนวนคดี ส่วนการพิจารณาให้ประกันตัวในชั้นพนักงานสอบสวนหรือไม่ นั้น พลตำรวจโทสุรเชษฐ์ ระบุว่าตนคาดว่าพนักงานสอบสวนจะให้ประกันตัวเนื่องจาก ผู้ต้องหาได้เดินทางเข้ามามอบตัวเอง และคดีไม่มีความซับซ้อน ส่วนความกังวลว่าจะไปข่มขู่ผู้เสียหาย และเข้าไปยุ่งกับพยานหลักฐานอีกหรือไม่ ตนเชื่อว่าผู้ต้องหาจะไม่เข้าไป ข่มขู่พยานและผู้เสียหายอีก หากว่ากระทำความเช่นนั้นทางตำรวจก็จะถอนการประกันตัวทันที

เมื่อถามถึงเส้นทางการรับเข้าราชการตำรวจนั้น พล.ต.ท.สุรเชษฐ์ กล่าวว่า พบว่าได้เข้ามารับราชการอย่างถูกต้องตามขั้นตอน ส่วนการทำงานนั้นพบว่าไปช่วยราชการกอง.ร.ม.น.ภาค4ส่วนหน้า และทำหน้าที่ประสานงานให้กับสมาชิกวุฒิสภา (ส.ว.) ท่านหนึ่งตนไม่ขอเอ่ยชื่อ และหน้าที่นี้ก็ต้องเดินทางไปสำนักงานทุกวัน

ขณะที่มีรายงานว่าใบรับรองแพทย์ที่ผู้ต้องหานำมายื่นกับพนักงานสอบสวนนั้น ได้ลงวันที่ 19 สิงหาคม ก่อนที่จะเข้ามามอบตัวเพียงวันเดียว แพทย์ที่ออกใบรับรองนั้นไม่ใช่ผู้รักษา แต่เป็นผู้ลงความเห็นอาการป่วยจากประวัติการรักษาเท่านั้น โดยได้เพียงแต่ช้กถามกับตัวผู้ต้องหา

ที่มา: <https://mgronline.com/infographic/detail/9650000079833>

รวบ นศ.สาวจีนอารมณ์ร้อน

เมื่อ 14 ก.พ. ตำรวจฟิลิปปินส์ในกรุงมะนิลา เข้าควบคุมตัว น.ส.จาง เจียเลอ นักศึกษาชาวจีน หลังก่อเหตุขว้างขนมเต๋ายวยใส่ตำรวจในสถานีรถไฟใต้ดินในวันที่ 9 ก.พ. สาเหตุไม่พอใจถูกเจ้าหน้าที่ตักเตือนไม่ยอมให้เข้าไปในสถานี ควรทานขนมให้เสร็จก่อน

ภายหลังถูกควบคุมตัว น.ส.จางกล่าวยอมรับความผิดพลาด เกิดจากตัวเองอารมณ์เสียและควบคุมอารมณ์ไม่อยู่ ขณะที่ตำรวจฟิลิปปินส์ตั้งข้อหาเบื้องต้นทำร้ายร่างกาย ใช้อารมณ์อย่างไม่เหมาะสม ไม่ปฏิบัติตามคำสั่งของเจ้าพนักงาน อาจเนรเทศและจับบัญชีดำไม่ให้เข้าฟิลิปปินส์.

ที่มา: <https://www.thairath.co.th/news/foreign/1496676>

ประเด็นข่าวผลลัพธ์ของการควบคุมอารมณ์ที่ดี

ชื่นชม! หนุ่ม พนง.ส่งสินค้าสุดใจเย็น ไม่ตอบโต้แม้โดนลูกค้าอารมณ์เดือด

วันนี้ (9 ต.ค. 65) รายงานจากจังหวัดเชียงใหม่แจ้งว่า ผู้ใช้ TikTok รายหนึ่ง ซึ่งเป็นพนักงานส่งสินค้าของเอกชนรายหนึ่ง โพสต์คลิปเป็นภาพเหตุการณ์ขณะนำสินค้าเก็บเงินปลายทางไปส่งให้ลูกค้าที่ที่พักแห่งหนึ่งในตัวเมืองเชียงใหม่ แต่กลับถูกลูกค้าที่เป็นผู้ชายต่อว่าอย่างรุนแรงด้วยถ้อยคำหยาบคายและทำตัวก้าวร้าว อ้างว่าไม่พอใจที่ถูกพนักงานโทรศัพท์แจ้งเรื่องการนำสินค้าไปส่งให้ตั้งแต่เช้า และมีการโทรซ้ำถึง 3 ครั้ง ซึ่งทางพนักงานส่งสินค้าได้พยายามอธิบายชี้แจงเหตุผลแล้ว แต่ยังคงถูกลูกค้าต่อว่าคำถ้อยคำอย่างมีอารมณ์ฉุนเฉียว ขณะที่ทางพนักงานส่งสินค้าไม่ได้ตอบโต้ ซึ่งโพสต์ดังกล่าวมีผู้เข้าชมจำนวนมาก และต่างชื่นชมพนักงานส่งสินค้าที่ทำงานอย่างมีอาชีพและสามารถควบคุมอารมณ์ได้เป็นอย่างดี ไม่เช่นนั้นอาจเกิดเหตุความรุนแรงขึ้น

ทั้งนี้ จากการสอบถามพนักงานส่งสินค้านรายดังกล่าวเปิดเผยว่า ตัวเองนำสินค้านาคกว่า 2,000 บาทที่ลูกค้าสั่งซื้อทางออนไลน์ไปส่งให้ เมื่อไปถึงได้โทรศัพท์แจ้งให้ลูกค้าทราบว่านำสินค้ามาถึงที่ส่งแล้ว และจะสอบถามว่าต้องการชำระเงินด้วยวิธีการใด โดยโทร.ไปหาทั้งหมด 3 ครั้ง จนกระทั่งลูกค้าได้ลงมาจากที่พักที่เป็นอาคารสูง แล้วต่อว่าตัวเองด้วยอารมณ์ฉุนเฉียวและถ้อยคำหยาบคาย รวมทั้งทำชก กล่าวหาว่าตัวเองมารบกวนตั้งแต่เช้าและโทรศัพท์ตามหลายครั้งมากเกินไป เป็นการเสียมารยาท ซึ่งตัวเองได้พยายามอธิบายด้วยเหตุผลและควบคุมอารมณ์ไม่ให้รุนแรงไปตามลูกค้า จนในที่สุดลูกค้าได้รับสินค้าไปและชำระเงิน จากนั้นตัวเองได้รีบไปส่งสินค้าให้ลูกค้ารายอื่นๆ ต่อไป ตามปกติ ส่วนคลิปที่โพสต์ลงไม่มีเจตนาเพื่อเป็นอุทาหรณ์เตือนสติเท่านั้น

หนุ่มถูกวินมอเตอร์ไซค์รับจ้าง บีบแตรไล่-พูดจาหาเรื่อง สุดท้ายยอมขอโทษเพื่อจบปัญหา

ล่าสุดเมื่อวันที่ 13 ก.พ. สมาชิกเว็บไซต์ยูทูบ JAKKAPAN Channels ได้เผยแพร่คลิปวิดีโอชื่อ “ผมไม่มีอะไรครับ ปลาเก๋าก็ไม่มี ปลาเค็มก็ไม่มีอะไร” เป็นภาพจากกล้องติดหมวกกันน็อก เผยให้เห็นเหตุการณ์ขณะที่เจ้าของรถจักรยานยนต์กำลังขี่รถมอเตอร์ไซค์บนถนนบริเวณถนนตก ย่านเจริญกรุง แล้วไปเจอกับการจราจรติดขัด จึงหักหลบรถคันหน้า โดยมั่นใจว่าได้มองข้างหลังแล้วว่าปลอดภัย ต่อมาวินมอเตอร์ไซค์รับจ้างจับตามมาจากข้างหลังและบีบแตรไล่ ก่อนจะตามมาประกบ พร้อมถามว่า “มีอะไร มองหน้าทำไม” เจ้าของคลิปวิดีโอจึงตอบไปว่า “ไม่มีอะไรครับพี่ ไม่ได้มองหน้าครับ ผมขับรถก็ต้องมองซ้ายขวาเพื่อความชัวร์ครับขอโทษครับพี่ ขอโทษครับ”

หลังคลิปดังกล่าวเผยแพร่ออกไป ส่งผลให้มีคนเข้ามาแสดงความคิดเห็นเป็นจำนวนมาก โดยระบุว่า เจ้าของคลิปวิดีโอทำถูกแล้วที่ตัดสินใจขอโทษเพื่อให้จบเรื่องดีกว่าใจร้อนวู่วาม มิเช่นนั้นอาจทำให้ปัญหาลาเลวใหญ่โต.

ที่มา: <https://www.posttoday.com/politics/480704>

ที่มา: <https://mgronline.com/infographic/detail/9650000079833>



เมื่อวันที่ 25 กันยายน สวนดุสิตโพล มหาวิทยาลัยสวนดุสิต เผยแพร่ผลสำรวจเรื่อง คนไทยกับการควบคุมอารมณ์ โดยระบุว่า ในช่วงที่ผ่านมามีเห็นได้ว่าช่วงความรุนแรงในสังคมไทยมีให้เห็นมากขึ้น เกิดพฤติกรรมรุนแรงถึงขั้นทำร้ายร่างกายหรือเสียชีวิต ทั้งนี้ หลายฝ่ายก็มองว่าอาจเกิดจากภาวะทางอารมณ์ ซึมเศร้า ขาดสติ ถูกกดดัน หรือทำให้โกรธแค้น การจัดการและควบคุมอารมณ์จึงเป็นสิ่งสำคัญสำหรับประชาชนอย่างยิ่งโดยเฉพาะในช่วงที่อยู่ในภาวะเศรษฐกิจเช่นนี้ เพื่อสะท้อนความคิดเห็นของประชาชน “สวนดุสิตโพล” มหาวิทยาลัยสวนดุสิต ได้สำรวจความคิดเห็นของประชาชนทั่วประเทศ จำนวนทั้งสิ้น 1,138 คน (สำรวจทางออนไลน์) ระหว่างวันที่ 17-22 กันยายน 2565

โดยนางสาวพรพรรณ บัวทอง นักวิจัย สวนดุสิตโพล มหาวิทยาลัยสวนดุสิต ระบุว่า เมื่อเกิดการเปลี่ยนแปลงและต้องเผชิญกับปัญหาต่างๆ ประชาชนมักจะทำใจยอมรับ ร้อยละ 51.00 เมื่อมีปัญหาเข้ามาสู่เรา ประชาชนควบคุมอารมณ์ได้บ้าง ร้อยละ 59.91 เรื่องที่มักทำให้ควบคุมอารมณ์ไม่ได้ คือ การมีปัญหาสุขภาพ โรคภัยไข้เจ็บ ไม่สบาย ร้อยละ 51.62 รองลงมา คือ ปัญหาเรื่องเงิน ร้อยละ 43.14 เวลาที่เครียด โกรธ โมโห สิ่งที่จะทำ คือ ตั้งสติ ร้อยละ 51.58 รองลงมาคือ ยอมรับและเผชิญกับความเป็นจริง ร้อยละ 48.42 จากช่วงความรุนแรงในสังคมปัจจุบันประชาชนมองว่าน่าจะเกิดจากการถูกกดดัน เครียด ขาดสติ ไม่สามารถควบคุมอารมณ์ตนเองได้ ร้อยละ 41.97 รองลงมาคือมองว่าสุขภาพจิตของคนในสังคมแย่ลง ร้อยละ 22.58 และจากปัญหาต่างๆ ที่เกิดขึ้นในปัจจุบันมองว่าตนเองยังทนได้ ร้อยละ 73.37

โควิด-19 ที่กินเวลายาวนานกระทบกับชีวิตความเป็นอยู่ของประชาชน ปัญหาต่างๆ ที่เกิดขึ้นส่งผลถึงสุขภาพกายและสุขภาพใจของคนไทย โดยจากผลโพลพบว่าเมื่อมีปัญหาคนส่วนใหญ่จะ “ทำใจยอมรับ” และยังอยู่ในสภาพที่ “ทนได้” เมื่อเครียดก็พยายาม “ตั้งสติ” และจะควบคุมอารมณ์ตนเองให้ได้ แต่ก็มักมีกลุ่มที่บอกว่าตนเองนั้น “ควบคุมอารมณ์ไม่ได้” สอดคล้องกับช่วงความรุนแรงที่พบเห็นกันมากขึ้น ส่วนหนึ่งอาจมาจากการที่ต้องทนอยู่กับปัญหากดดัน เครียด และขาดสติ ดังนั้น การดูแลสุขภาพใจจึงเป็นอีกสิ่งหนึ่งที่ต้องให้ความสำคัญ ช่วยกันดูแล และสร้างภูมิคุ้มกันทางใจให้แก่ตนเองและคนใกล้ชิดในช่วงวิกฤตเช่นนี้

ผู้ช่วยศาสตราจารย์ ดร.ณชนก นุกิจ รองคณบดีโรงเรียนการเรือน มหาวิทยาลัยสวนดุสิต ระบุว่า จากผลการจัดสนทนากลุ่ม (Focus Group) พบว่า จากสถานการณ์การเปลี่ยนแปลงที่เกิดขึ้นอย่างรวดเร็วส่งผลให้คนไทยต้องพบกับความเครียด ปัญหาสุขภาพจิตและการฆ่าตัวตาย ซึ่งมีสาเหตุมาจากการเจ็บป่วย ปัญหาสุขภาพ การเงินการจัดการเวลาและสัมพันธภาพ ซึ่งทักษะชีวิต (Life Skill) ที่สำคัญและควรมีเพื่อความอยู่รอด ไม่ว่าจะเป็นเจเนอเรชันไหน อายุเท่าไร ก็จำเป็นต้อง เรียนรู้และฝึกฝน คือ 1.EQ (Emotional Quotient) ความฉลาดทางด้านอารมณ์ 2.AQ (Adversity Quotient) ความฉลาดในการรับมือกับปัญหา 3.RQ (Resilience Quotient) ความสามารถทางอารมณ์และจิตใจในการปรับตัว และฟื้นตัวกลับสู่ภาวะปกติภายหลังที่พบกับวิกฤติ นอกจากนี้ในปัจจุบันการเจริญสติ (Mindfulness) เป็นจิตวิทยากระแสใหม่ซึ่งอาศัยหลักการฝึกด้วยการฝึกสมาธิ ทำงานด้วยการฝึกสติ มีการนำมาใช้อย่างแพร่หลายในด้านจิตบำบัด การพัฒนามน การสร้างสุขด้วยสติในองค์กร ซึ่งหากเราได้รับการพัฒนาสติและสมาธิแล้วก็จะตั้งรับกับปัญหาและสามารถแก้ไขปัญหากับเผชิญได้อย่างมีประสิทธิภาพซึ่งเป็นแนวทางหนึ่งในการเอาตัวรอดจากวิกฤตที่เกิดขึ้น

ที่มา https://www.matichon.co.th/local/quality-life/news_3581908

‘สวนดุสิตโพล’ สำรวจ 5 ปัญหาคนไทย ควบคุมอารมณ์ไม่ได้ ทำอย่างไร

วันที่ 25 กันยายน 2565 “สวนดุสิตโพล” มหาวิทยาลัยสวนดุสิต สำรวจความคิดเห็นของประชาชนทั่วประเทศ จำนวนทั้งสิ้น 1,138 คน (สำรวจทางออนไลน์) ระหว่างวันที่ 17-22 กันยายน 2565 หัวข้อ “คนไทยกับการควบคุมอารมณ์” เพื่อสะท้อนความคิดเห็นกรณีในช่วงที่ผ่านมาจะเห็นได้ว่าข่าวความรุนแรงในสังคมไทยมีให้เห็นมากขึ้น เกิดพฤติกรรมรุนแรงถึงขั้นทำร้ายร่างกายหรือเสียชีวิต ทั้งนี้หลายฝ่ายก็มองว่าอาจเกิดจากภาวะทางอารมณ์ ซึมเศร้า ขาดสติ ถูกกดดัน หรือทำให้โกรธแค้น การจัดการและควบคุมอารมณ์จึงเป็นสิ่งสำคัญสำหรับประชาชนอย่างยิ่ง โดยเฉพาะในช่วงที่อยู่ในภาวะเศรษฐกิจเช่นนี้ สรุปผลได้ดังนี้

- เมื่อเกิดการเปลี่ยนแปลงและต้องเผชิญกับปัญหาต่าง ๆ ประชาชนมักจะมีอารมณ์แบบใด
 - อันดับ 1 ทำใจยอมรับ 51.00%
 - อันดับ 2 มีความคาดหวังและอยากรู้ว่าจะเป็นอย่างไรต่อไป 37.55%
 - อันดับ 3 ตื่นเต้นกับสิ่งต่าง ๆ ที่เกิดขึ้น 34.45%
 - อันดับ 4 กลัว 33.82%
 - อันดับ 5 เศร้าและเสียใจ 31.27%
- เมื่อมีปัญหาต่าง ๆ เข้ามารุมเร้า ประชาชนควบคุมอารมณ์ตนเองได้ดีเพียงใด
 - ควบคุมอารมณ์ได้บ้าง 59.91%
 - ควบคุมอารมณ์ได้ดี 33.57%
 - ควบคุมอารมณ์ไม่ได้ 6.52%
- เรื่องอะไรที่มักทำให้ควบคุมอารมณ์ไม่ได้
 - อันดับ 1 สุขภาพ โรคภัยไข้เจ็บ ไม่สบาย 51.62%
 - อันดับ 2 มีปัญหาเรื่องเงิน 43.14%
 - อันดับ 3 มีปัญหาในการทำงาน/การเรียน 38.63%
 - อันดับ 4 เรื่องของเพื่อน แฟน คนใกล้ชิด 33.66%
 - อันดับ 5 เรื่องเกี่ยวกับครอบครัว พ่อแม่ 28.25%
- เวลาที่เครียด โกรธ โมโห ประชาชนมักจะทำอย่างไร
 - อันดับ 1 ตั้งสติ 51.58%
 - อันดับ 2 ยอมรับและเผชิญกับความเป็นจริง 48.42%
 - อันดับ 3 ปล่อยวาง หลุดคิด 46.48%
 - อันดับ 4 คุยกับเพื่อนหรือคนที่ไว้ใจได้ 44.98%
 - อันดับ 5 ปรับวิธีคิด คิดบวก ให้กำลังใจตัวเอง 43.49%
- ประชาชนคิดอย่างไรกับข่าวความรุนแรงในสังคมปัจจุบัน (เช่น สาดน้ำกรดกรรยา จ่าทหารคลังกราบยิง ป้าใช้ไม้ฟันหัวหลาน ฯลฯ)
 - อันดับ 1 น่าจะถูกกดดัน เครียด ขาดสติ ไม่สามารถควบคุมอารมณ์ตนเองได้ 41.97%
 - อันดับ 2 สุขภาพจิตของคนในสังคมแย่ลง 22.58%
 - อันดับ 3 รู้สึกแหย่ หดหู่ รุนแรงโหดร้ายเกินไป ไม่ควรเกิดขึ้นกับสังคมไทย 18.59%
 - อันดับ 4 มีการนำเสนอข่าวบ่อยครั้ง ตอกย้ำความรุนแรง 12.22%
 - อันดับ 5 อยากให้ทุกฝ่ายร่วมมือกันเปลี่ยนสังคมไทยให้น่าอยู่มากขึ้น 11.69%
- จากปัญหาต่าง ๆ ที่เกิดขึ้นในปัจจุบัน ตัวประชาชนเองตอนนี้อยู่ในสภาวะใด
 - ยังทนได้ 73.37% และไม่อยากทนและถ้อยถอย 26.63%

นางสาวพรพรรณ บัวทอง นักวิจัย สวนดุสิตโพล มหาวิทยาลัยสวนดุสิต เปิดเผยว่า โควิด-19 ที่กินเวลายาวนานกระทบกับชีวิตความเป็นอยู่ของประชาชน ปัญหาต่าง ๆ ที่เกิดขึ้นส่งผลถึงสุขภาพกายและสุขภาพใจของคนไทย โดยจากผลโพลพบว่าเมื่อมีปัญหาคนส่วนใหญ่จะ “ทำใจยอมรับ” และยังอยู่ในสภาพที่ “ทนได้” เมื่อเครียด ก็พยายาม “ตั้งสติ” และจะควบคุมอารมณ์ตนเองให้ได้ แต่ก็มีกลุ่มที่บอกว่าตนเองนั้น “ควบคุมอารมณ์ไม่ได้” สอดคล้องกับข่าวความรุนแรงที่พบเห็นกันมากขึ้น ส่วนหนึ่งอาจมาจากการที่ต้องทนอยู่กับปัญหา กดดัน เครียด และขาดสติ ดังนั้นการดูแลสุขภาพใจจึงเป็นอีกสิ่งหนึ่งที่ต้องให้ความสำคัญช่วยกันดูแล และสร้างภูมิคุ้มกันทางใจให้แก่ตนเองและคนใกล้ตัวในช่วงวิกฤติเช่นนี้

ด้านผู้เชี่ยวชาญ ดร.ณิชนก นุกิจ รองคณบดีโรงเรียนการเรือน มหาวิทยาลัยสวนดุสิต เปิดเผยว่า จากผลการจัดสนทนากลุ่ม (Focus Group) พบว่า จากสถานการณ์การเปลี่ยนแปลงที่เกิดขึ้นอย่างรวดเร็วส่งผลให้คนไทยต้องพบกับความเครียด ปัญหาสุขภาพจิตและการฆ่าตัวตาย ซึ่งมีสาเหตุมาจากการเจ็บป่วย ปัญหาสุขภาพ การเงิน การจัดการเวลาและสัมพันธภาพ ซึ่งทักษะชีวิต (Life Skill) ที่สำคัญและควรมีเพื่อความอยู่รอด ไม่ว่าคนเจนเอชเอ็นโชน อายุเท่าไร ก็จำเป็นต้องเรียนรู้และฝึกฝน คือ 1) EQ (Emotional Quotient) ความฉลาดทางด้านอารมณ์ 2) AQ (Adversity Quotient) ความฉลาดในการรับมือกับปัญหา 3) RQ (Resilience Quotient) ความสามารถทางอารมณ์และจิตใจในการปรับตัวและฟื้นตัวกลับสู่ภาวะปกติภายหลังที่พบกับวิกฤติ

นอกจากนี้ในปัจจุบันการเจริญสติ (Mindfulness) เป็นจิตวิทยากระแสใหม่ซึ่งอาศัยหลักการฝึกด้วยการฝึกสมาธิ ทำงานด้วยการฝึกสติ มีการนำมาใช้อย่างแพร่หลายในด้านจิตบำบัด การพัฒนาคน การสร้างสุขด้วยสติในองค์กร ซึ่งหากเราได้รับการพัฒนาสติและสมาธิแล้วก็จะตั้งรับกับปัญหาและสามารถแก้ไขปัญหานั้นได้อย่างมีประสิทธิภาพซึ่งเป็นแนวทางหนึ่งในการเอาตัวรอดจากวิกฤติที่เกิดขึ้น

<https://siamrath.co.th/n/385384>

25 ก.ย.2565 – สวนดุสิตโพล มหาวิทยาลัยสวนดุสิต ได้สำรวจความคิดเห็นของประชาชนทั่วประเทศ จำนวนทั้งสิ้น 1,138 คน ระหว่างวันที่ 17-22 กันยายน 2565 คนไทยกับการควบคุมอารมณ์ พบว่า เมื่อเกิดการเปลี่ยนแปลงจะต้องเผชิญกับปัญหาต่าง ๆ ประชาชนมักจะทำใจยอมรับ ร้อยละ 51.00 เมื่อมีปัญหาเข้ามารุมเร้า ประชาชนควบคุมอารมณ์ได้บ้าง ร้อยละ 59.91 เรื่องที่มักทำให้ควบคุมอารมณ์ไม่ได้ คือ การมีปัญหาสุขภาพ โรคภัยไข้เจ็บ ไม่สบาย ร้อยละ 51.62 รองลงมา คือ ปัญหาเรื่องเงิน ร้อยละ 43.14 เวลาที่เครียด โกรธ โมโห สิ่งที่จะทำ คือ ตั้งสติ ร้อยละ 51.58 รองลงมาคือ ยอมรับและเผชิญกับความเป็นจริง ร้อยละ 48.42 จากข่าวความรุนแรงในสังคมปัจจุบัน ประชาชนมองว่าน่าจะเกิดจากการถูกกดดัน เครียด ขาดสติ ไม่สามารถควบคุมอารมณ์ตนเองได้ ร้อยละ 41.97 รองลงมาคือมองว่าสุขภาพจิตของคนในสังคมแย่ลง ร้อยละ 22.58 และจากปัญหาต่าง ๆ ที่เกิดขึ้นในปัจจุบันมองว่าตนเองยังทนได้ ร้อยละ 73.37

น.ส.พวพรรณ บัวทอง นักวิจัยสวนดุสิตโพล มหาวิทยาลัยสวนดุสิต กล่าวว่า โควิด-19 ที่กินเวลายาวนานกระทบกับชีวิตความเป็นอยู่ของประชาชน ปัญหาต่าง ๆ ที่เกิดขึ้นส่งผลทั้งสุขภาพกายและสุขภาพใจของคนไทย โดยจากผลโพล พบว่าเมื่อมีปัญหาคนส่วนใหญ่จะ “ทำใจยอมรับ” และยังคงอยู่ในสภาพที่ “ทนได้” เมื่อเครียด ก็พยายาม “ตั้งสติ” และจะควบคุมอารมณ์ตนเองให้ได้ แต่ก็มีกลุ่มที่บอกว่าตนเองนั้น “ควบคุมอารมณ์ไม่ได้” สอดคล้องกับข่าวความรุนแรงที่พบเห็นกันมากขึ้น ส่วนหนึ่งอาจมาจากการที่ต้องทนอยู่กับปัญหา กดดัน เครียด และขาดสติ ดังนั้นการดูแลสุขภาพใจจึงเป็นอีกสิ่งหนึ่ง ที่ต้องให้ความสำคัญ ช่วยกันดูแล และสร้างภูมิคุ้มกันทางใจให้แก่ตนเองและคนใกล้ชิดในช่วงวิกฤติเช่นนี้

ด้านผู้ช่วยศาสตราจารย์ ดร.ณิชนก นุกิจ รองคณบดีโรงเรียนการเรือน มหาวิทยาลัยสวนดุสิต กล่าวว่า จากผลการจัดสนทนากลุ่ม (Focus Group) พบว่า จากสถานการณ์การเปลี่ยนแปลงที่เกิดขึ้นอย่างรวดเร็วส่งผลให้คนไทยต้องพบกับความเครียด ปัญหาสุขภาพจิตและการฆ่าตัวตาย ซึ่งมีสาเหตุมาจากการเจ็บป่วย ปัญหาสุขภาพ การเงิน การจัดการเวลาและสัมพันธภาพ ซึ่งทักษะชีวิต (Life Skill) ที่สำคัญและควรมีเพื่อความอยู่รอด ไม่ว่าจะเป็นเจเนอเรชันไหน อายุเท่าไรก็จำเป็นต้องเรียนรู้และฝึกฝน คือ 1) EQ (Emotional Quotient) ความฉลาดทางด้านอารมณ์ 2) AQ (Adversity Quotient) ความฉลาดในการรับมือกับปัญหา 3) RQ (Resilience Quotient) ความสามารถทางอารมณ์และจิตใจในการปรับตัวและฟื้นตัวกลับสู่ภาวะปกติภายหลังที่พบกับวิกฤติ

นอกจากนี้ในปัจจุบันการเจริญสติ (Mindfulness) เป็นจิตวิทยากระแสใหม่ซึ่งอาศัยหลักการฝึกด้วยการฝึกสมาธิ ทำงานด้วยการฝึกสติ มีการนำมาใช้อย่างแพร่หลายในด้านจิตบำบัด การพัฒนาคน การสร้างสุขด้วยสติในองค์กร ซึ่งหากเราได้รับการพัฒนาสติและสมาธิแล้วก็จะตั้งรับกับปัญหาและสามารถแก้ไขปัญหานั้นได้อย่างมีประสิทธิภาพซึ่งเป็นแนวทางหนึ่งในการเอาตัวรอดจากวิกฤติที่เกิดขึ้น

ที่มา : <https://www.thaipost.net/general-news/228951/>



โลกเปลี่ยนไป ใจ (ต้อง) เปลี่ยนทัน



สวนดุสิตโพล มหาวิทยาลัยสวนดุสิต

295 ถนนนครราชสีมา เขตดุสิต กรุงเทพฯ 10300

โทรศัพท์ : 02-244-5210-3

แฟกซ์ : 02-244-5600-1

อีเมล : suandusitpoll@dusit.ac.th

เว็บไซต์ : www.suandusitpoll.dusit.ac.th

[www.facebook/suandusitpoll](https://www.facebook.com/suandusitpoll)