

ความสามารถในการฟื้นตัว

ความหมาย

ความสามารถในการฟื้นตัว (Resilient Quotient) หมายถึง ความสามารถในการปรับตัวจากการต้องเผชิญกับปัญหาที่ยาก รุนแรง หรือการเผชิญกับภาวะวิกฤต และกลับมาใช้ชีวิตปกติได้ โดยมีการเติบโตทางอารมณ์และจิตใจมากขึ้น

ความเป็นมา

ชีวิตคนส่วนใหญ่จะมีช่วงเวลาที่ต้องเผชิญปัญหาที่ยากลำบาก อับโชค โชคร้าย ซึ่งอาจเกิดจากการต้องพบกับความเปลี่ยนแปลงภายในตนเอง เช่น การเจ็บไข้ได้ป่วยอย่างรุนแรง เรือร้าง หรือจากองค์ประกอบภายนอก อุบัติเหตุ ภัยธรรมชาติ ภาวะสงคราม เมื่อเกิดภาวะวิกฤตคนบางคนก็ยอมจำนนต่อโชคชะตา บางคนก็อดทนและมีใจสู้ แต่ไม่มีทักษะบางคนสามารถปรับตัวกับสถานการณ์ และพยายามเอาชนะ

เวอร์เนอร์และสมิธ (Werner and Smith, 1992) ได้ทำการวิจัยถึงลักษณะการแก้ปัญหาของเด็กซึ่งตกอยู่ในภาวะวิกฤต ทำการศึกษาในปี ค.ศ. 1955 โดยใช้กลุ่มตัวอย่างจากเด็ก 200 คน ที่เกาะฮาวาย เด็กเหล่านี้เป็นเด็กกลุ่มเสี่ยง ซึ่งครอบครัวมีปัญหาและสิ่งแวดล้อมทางบ้านไม่เหมาะสม คณะผู้วิจัยได้ทำการศึกษาระยะยาวเป็นเวลาถึง 40 ปี ตั้งแต่แรกเกิด จนกระทั่งเข้าเรียนในโรงเรียนระดับประถมศึกษา มัธยมศึกษา จนถึงวัยทำงานเป็นผู้ใหญ่มีอาชีพและครอบครัว ผลการศึกษาพบว่า กลุ่มตัวอย่าง 129 คน หรือ 2 ใน 3 ไม่ประสบความสำเร็จในชีวิต นอกจากนี้ ระหว่างเรียนก็มีปัญหาทางการเรียน จนต้องออกจากโรงเรียนกลางคัน บางคนตั้งครุฑตั้งแต่เรียนอยู่ในชั้นมัธยมศึกษา บางคนเป็นอาชญากร โดยทั่วไปแล้วเด็กเหล่านี้จะประกอบอาชีพที่มีรายได้ต่ำ

ส่วนเด็กกลุ่มเดียวกันนี้อีก จำนวน 72 คน หรือหนึ่งในสามประสบความสำเร็จในชีวิต คณะผู้วิจัยได้สรุปว่าเด็กกลุ่มนี้สามารถเผชิญปัญหาทั้งสามารถฝ่าวิกฤติมาได้ด้วยการมีเสถียรภาพทางอารมณ์ และสามารถเรียนจนจบมหาวิทยาลัย มีอาชีพและครอบครัวที่มั่นคง คณะผู้วิจัยยังได้ให้รายละเอียดว่า เด็กกลุ่มนี้มีลักษณะร่วมหลายอย่าง คือ มีสติปัญญาปานกลาง มีสุขภาพแข็งแรง หน้าตาเข้มแถมแจ่มใส มีลักษณะอยากรู้ อยากเห็น ชอบสำรวจสิ่งแวดล้อม สนใจงานอดิเรกที่ทำร่วมกับเพื่อน และมีปู่ย่า ตายาย อยู่ใกล้ชิด หรือครู ที่คอยเอาใจใส่ดูแล ทั้งให้ความอบอุ่น บางกรณีจะได้รับการสนับสนุนและให้กำลังใจจากผู้ใหญ่ ซึ่งอาจจะไม่ใช่พ่อแม่ เด็กเหล่านี้มีความรู้สึกที่ดีต่อตนเอง มีจุดมุ่งหมายในชีวิต และไม่ยอมแพ้ต่อปัญหา ทั้ง ๆ ที่ต้องรับภาระ หรือ รับผิดชอบ ต่อครอบครัว บางคนต้องทำงานหนักเกินวัย เป็นเพราะเด็กเหล่านั้นมีความจำเป็นต้องทำ จึงทำให้เป็นคนที่มีความรับผิดชอบต่อหน้าที่

ต่อมาได้มีการศึกษาค้นคว้าในเรื่องโครงสร้างและองค์ประกอบของความสามารถในการฟื้นตัวอย่างแพร่หลายเพิ่มขึ้น เช่น อิดิธ กรอทเบอร์ก (Edith Grotberg) ได้อธิบายเรื่องนี้ ในหนังสือชื่อ I have : I am : I can โดยกล่าวถึงองค์ประกอบภายนอกคือ I have หมายถึง ลักษณะที่เกี่ยวข้อง ได้แก่ การมีความรัก มีความไว้วางใจ มีความรับผิดชอบ เป็นคนน่ารัก เป็นคนที่เลือกทำแต่สิ่งที่ดี

องค์ประกอบที่สำคัญอีกประการหนึ่ง คือ ทักษะในการติดต่อกับผู้อื่น I can หมายถึงความสามารถในการบอกกล่าวความรู้สึก ความสามารถในการควบคุมตนเอง ความสามารถรับรู้ความรู้สึกของตนเองและผู้อื่น ความสามารถในการแก้ปัญหา หรือสามารถร้องขอความช่วยเหลือจากผู้อื่น นอกจากนี้

มิเชล บิสซอนเนท์ (Michelle Bissonnet) ได้ศึกษาโครงสร้างและองค์ประกอบของความสามารถในการฟื้นตัวเช่นเดียวกัน โดยกล่าวว่า โครงสร้างและองค์ประกอบที่สำคัญนั้นมี 3 ประการ คือ

1. การมุ่งมั่น (commitment) หมายถึง ความรับผิดชอบ ความรู้สึกผูกพันที่มีต่อครอบครัว และคนรอบข้าง
2. การควบคุม (control) หมายถึง ความเชื่อว่า จะสามารถแก้ไขหรือลดปัญหา อุปสรรคต่าง ๆ ได้โดยไม่ท้อแท้สิ้นหวัง มีความคิด ความรู้สึกนึกคิดที่ดี
3. การกล้าเผชิญ (challenge) หมายถึง ความเชื่อหรือความคิดที่มองเห็นปัญหาว่าเป็นเรื่องท้าทาย เป็นโอกาสในการเรียนรู้ และพัฒนามากกว่าเป็นอุปสรรค

ในประเทศไทย สำนักพัฒนาสุขภาพจิต กรมสุขภาพจิต ได้ศึกษาวิจัยเรื่องนี้เช่นกัน โดยศึกษาโครงสร้างและองค์ประกอบจากการทำกิจกรรมแบบอภิปรายกลุ่ม โฟกัส กรุป (focus group) และสรุปได้ว่า องค์ประกอบภายนอกของคนที่มีการฟื้นตัวดี นั้น จะมีบุคคลซึ่งเป็นหลักในครอบครัวหรือ ชุมชนเป็นต้นแบบที่ดี มีกิจกรรมที่ช่วยเหลือเกื้อกูลกัน มีกิจกรรมด้านศาสนา และเวทีประชาคม ทำให้มีกิจกรรมพูดคุยเพื่อผ่อนคลายอารมณ์ นอกจากนี้ การได้เข้าถึงข่าวสารที่ให้กำลังใจจากบุคคล สังคมนอกพื้นที่ก็เป็นองค์ประกอบสำคัญยิ่ง

สำหรับองค์ประกอบภายใน พบว่า การมีความคิดเป็นปัจจุบัน มุ่งอนาคต มีที่ยึดเหนี่ยวจิตใจ เช่น หลักศาสนา นับเป็นสิ่งสำคัญ นอกจากนี้ การมีวิธีจัดการกับความรู้สึกไม่ดีที่รุนแรงได้ มีการประเมินสถานการณ์ที่ปรับเปลี่ยนวิถีชีวิตให้สอดคล้องกับสภาพเสี่ยง โดยมีกลุ่มแกนนำ คอยติดตามข้อมูล ให้ทราบอย่างใกล้ชิด

ส่วนความเห็นจากผู้เชี่ยวชาญและนักวิชาการพบว่า คุณลักษณะสำคัญของความสามารถในการฟื้นตัว คือ การนับถือตนเอง การมีแรงจูงใจที่จะเอาชนะปัญหา มีความสนุกกับการแก้ไขปัญหา เมื่อมี

โอกาสที่จะเผชิญภาวะวิกฤตบุคคลเหล่านั้น จะใช้กระบวนการกลุ่ม ในการระบายความทุกข์และร่วมกันพิจารณา ทั้งหาวิธีการแก้ปัญหา และหาทางส่งผู้ที่มีปัญหาไปยังหน่วยงานที่เกี่ยวข้อง

ความสามารถในการปรับตัวและฟื้นตัว (Resilient Quotient - RQ)

ในประเทศไทย การประเมิน RQ กรมสุขภาพจิต กระทรวงสาธารณสุขได้ทำแบบประเมินการปรับตัวและการฟื้นตัว คนที่มี RQ สูงจะสามารถแก้ไขจุดอ่อนของตน เพื่อใช้ประเมินความสามารถ 3 ด้านคือ ความมั่นคงทางอารมณ์ กำลังใจ และการจัดการปัญหาเมื่อผู้ตอบมีจุดอ่อนในเรื่องใด ก็สามารถพัฒนาตนในด้านนั้นให้มากขึ้นได้

อย่างไรก็ดี การสำรวจ RQ ยังมีได้มีเกณฑ์มาตรฐาน ในทำนองเดียวกับการหา IQ (Intelligent Quotient) หากเป็นการประเมินอย่างคร่าว ๆ เท่านั้น การหาระดับความสามารถในการปรับตัวและฟื้นตัวที่จะบอกความหมายจากตัวเลขและ IQ ยังต้องการงานวิจัยต่อไป

ขณะนี้การวิจัยเรื่อง RQ สำหรับเด็กในวัยเรียน ยังมีผู้ศึกษาด้านนี้น้อยมาก ยังไม่มีการตีพิมพ์เผยแพร่ผลงาน นับว่าเป็นเรื่องค่อนข้างใหม่ในวงการการศึกษา

วิธีพัฒนาความสามารถในการฟื้นตัว

การจะพัฒนาความสามารถในการปรับตัวและการฟื้นตัว ให้กล้าเผชิญอุปสรรค และพร้อมจะลุกขึ้นใหม่ได้เสมอ แพทย์หญิงวัลลภา พรเรืองวงศ์ ได้เสนอผลงานของอาจารย์แพทย์จากเว็บไซต์สถาบันเมโยคลินิก ประเทศสหรัฐอเมริกา ที่ให้คำแนะนำในการฝึกกาย ใจให้แข็งแกร่ง ทนทานต่อภาวะวิกฤติและฟื้นตัว ได้ดังนี้

1. ฝึกให้มีอารมณ์ขัน และรู้จักหัวเราะ การหัวเราะและมีอารมณ์ขัน ช่วยให้คนเราทนทานต่อสถานการณ์เลวร้ายได้ดีขึ้น

2. สร้างความสัมพันธ์กับคนอื่น เลือกคบคนที่มองโลกในแง่ดี และสร้างความสัมพันธ์ เช่น การโทรศัพท์ติดต่อกัน มีของขวัญ ของฝาก ในเทศกาลอันสมควร การมีเครือข่าย หรือฝึกชมคนรอบข้างอย่างน้อยวันละครั้ง จะเป็นการฝึกมองโลกในแง่ดี

3. ฝึกร้องเพลง หรือสวดมนต์ หาหนังสือสวดมนต์มาสวดเป็นประจำทุกวัน การสวดมนต์ก่อนนอนเป็นประจำ มีส่วนช่วยให้นอนหลับดีขึ้น ช่วยเสริมสร้างสมาธิ หรือฝึกร้องเพลงตามเทป ซีดี คาราโอเกะ โดยจัดหามาไว้ประจำบ้าน เพื่อร้องเพลงตามโอกาส

4. เรียนรู้จากประสบการณ์เดิมไม่ว่าจะดีหรือร้าย และนำมาทบทวนดูว่า เวลาเกิดเหตุการณ์นั้น เราปรับตัวอย่างไร เลือกใช้การปรับตัวที่ดี หลีกเลี่ยงการปรับตัวด้วยวิธีที่ไม่เหมาะสม เช่น สูบบุหรี่ หนีเรียน กินเหล้า เป็นต้น

5. รักษาความหวัง และการมองโลกในแง่ดีไว้ การทำให้มีความหวัง และมองเห็นสิ่งดีงามจะช่วยให้คนเรามีกำลังใจต่อสู้ วิธีที่จะช่วยให้คนมีความหวังและความอดทนในการดำเนินชีวิต คือ การวางแผนมองปัญหาความยากลำบากของคนบางคนที่มีความกว่าเรา ฝึกจิตใจให้มองความเปลี่ยนแปลงเป็นเรื่องธรรมดา และเตรียมการไว้ล่วงหน้า

6. ใส่ใจตนเองทั้งในด้านสุขภาพกายและสุขภาพจิต เช่น การกินอาหาร การออกกำลังกาย การพักผ่อนหลับนอน

7. ตั้งเป้าหมายและพยายามทำให้สำเร็จไปจนบรรลุเป้าหมาย นอกจากวางแผนแล้วต้องลงมือทำด้วย

8. พื่อใจในสิ่งที่เป็นอยู่ไม่จำเป็นต้องเปรียบเทียบกับคนอื่น เพราะ อาจทำให้ท้อแท้หากไม่อาจเป็นได้ดังใจ

หากชีวิตไม่อาจได้รับสิ่งที่ดีที่สุด ต้องพื่อใจกับสิ่งที่ติรงลงไป

ความแข็งแกร่งจะสร้างความชำนาญในการต่อสู้ทันทานต่อความยากลำบาก

ผลกระทบทางจิตวิทยาและการศึกษา

การทำความเข้าใจและการตระหนักถึง เรื่องความสามารถในการฟื้นตัว จะทำให้สถาบันการศึกษาและครอบครัวมีความเข้มแข็งขึ้น เด็กที่ได้รับการฝึกพัฒนา RQ ตั้งแต่วัยเยาว์ จะสามารถจัดการกับปัญหาหรือเรื่องที่เขาารู้สึกว่าเป็นปัญหาได้ดี ฟื้นตัวได้เร็ว เสมือนมีภูมิคุ้มกัน และมีความอดทนมากพอ รู้จักมองโลกในแง่ดีเท่าๆ กับผู้ใหญ่ ไม่ว่าจะป็นพ่อแม่ครูอาจารย์ ซึ่งต่างก็ต้องเผชิญปัญหาในชีวิตด้วยกันทั้งสิ้น การรู้จักปรับตัวและฟื้นคืนความรู้สึกเร็ว จะทำให้มีโอกาสนในการดำรงชีวิตอย่างมีความสุขได้มากขึ้น โดยก้าวผ่านปัญหาอุปสรรคต่างๆ ไปได้ในเวลาที่เหมาะสม

ศรียา นิยมธรรม

บรรณานุกรม

- ชนิกา ตูจินดา. (2552). “มาถึง RQ จนได้” **นิตยสารรักลูก**.(พฤษภาคม) กทม. บริษัทรักลูกกรุ๊ปจำกัด.
 วัลลภา พรเรืองวงศ์. (2552). **14 วิธีฝึกให้เป็นคนแข็งแกร่ง**. สำนักพัฒนาสุขภาพจิต กรมสุขภาพจิต
 อารี สันหจวี. (2550). **ทฤษฎีการเรียนรู้ของสมอง**. โรงพิมพ์มิตรสัมพันธ์ กทม.
 Grotberg. E., (1995). Resilience “**Resilience : Build Skills to endure**”