

ความคับข้องใจ

ความหมาย

ความคับข้องใจ (Frustration) หมายถึง ภาวะจิตใจของบุคคลที่มีความอดทนระดับต่ำจนไม่สามารถจะระงับยับยั้งผลกระทบจากความผิดหวัง ความผิดพลาด ความพ่ายแพ้หรือความหมัดหวัง อันบังเกิดขึ้นกับตนเองในการกระทำกิจกรรมใดๆ เพื่อให้บรรลุผลตอบสนองที่ต้องการ

สภาพทั่วไปของความคับข้องใจ

ความคับข้องใจโดยทั่วไปในชีวิตประจำวัน มีอยู่นานาประการ เริ่มตั้งแต่วัยเด็กเป็นต้นมา เช่น การขาดความรักความอบอุ่น ความคับข้องใจด้านอาหารการบริโภค การถูกจำกัดพฤติกรรม ด้านการสำรวจตรวจค้น การฝึกด้านความสะอาด การยื้อแย่งแข่งขันกันภายในครอบครัว การถูกลดการพึงพาอาศัย การถูกจำกัดประสบการณ์ทางเพศ การประพฤติตนให้เหมาะสมกับเพศ การประพฤติตนให้เหมาะสมกับอายุ ความคับข้องใจเกี่ยวกับการเรียน ความคับข้องใจของบุคคลวัยรุ่น ความคับข้องใจของวัยรุ่นสาว ความคับข้องใจของวัยผู้ใหญ่ในชีวิตการทำงาน ซึ่งโดยเฉพาะเกี่ยวกับหน้าที่การงาน ความเชื่อมั่น ความทะเยอทะยาน ความขัดแย้งเกี่ยวกับเครื่องมือวัสดุเครื่องมือใช้ เครื่องอำนวยความสะดวกที่ไม่เป็นธรรม ตลอดจนความล้มเหลว การพรางจากกันด้วยเหตุของความตาย และความคับข้องใจอันเกิดจากประสบการณ์ชีวิต ฯลฯ

คนที่มีความอดทนสามารถจะทนต่อความคับข้องใจภายในช่วงเวลาหนึ่ง โดยเก็บกดความเครียดไว้ได้ และโดยที่ไม่ต้องใช้ความพยายามเพื่อลดความเครียดหรือเพื่อตอบสนองความต้องการแต่อย่างใด ความสามารถนี้มีมาพร้อมกับวุฒิภาวะอันเป็นผลจากการเรียนรู้ คือ เรียนรู้ที่จะรอไปก่อนที่จะได้สิ่งที่ต้องการ กรณีที่เด็กได้รับการตอบสนองในทันทีโดยที่เด็กไม่จำเป็นต้องทำอะไรเลยนั้น เด็กจะไม่ได้เรียนรู้ด้านความอดทนหรือด้านระงับยับยั้งตนเอง และในกรณีที่มีความคับข้องใจมากเกินไปนั้น การเรียนรู้เพื่อให้ทำอะไรให้ได้สำเร็จเป็นผลดีจะไม่เกิดขึ้น และความอดทนต่อความคับข้องใจก็จะพัฒนาขึ้นมาไม่ได้ ความคับข้องใจในระดับที่พอเหมาะจะให้ผลดีทั้งในด้านการเรียนรู้และการพัฒนาความอดทนซึ่งเป็นความสามารถที่ช่วยชลอหรือผัดผ่อนการกระทำไปจนกว่าจะมีแนวทางที่ดีที่สุด ความอดทนนี้เป็นส่วนสำคัญประการหนึ่งของวุฒิภาวะและความสามารถในการปรับตัวของแต่ละคน ผู้ใดไม่มีความอดทนพอเพียง เมื่อประสบหรือเผชิญกับปัญหาหรือความไม่สมหวัง ความคับข้องใจอันเป็นผลพวงตามมาย่อมจะบังเกิดขึ้นกับผู้นั้น แต่อย่างไรก็ตามหากมีความประสงค์จะยกระดับความอดทนก็สามารถจะกระทำได้โดยอาศัยแนวทางต่างๆ ที่ช่วยให้เกิดความรู้สึกว่าตนเองเป็นที่ต้องการ มีความมั่นคงปลอดภัย มั่นใจว่าจะได้รับความช่วยเหลือแนะนำเมื่อมีความจำเป็น ได้รู้ว่าตนเองสามารถและไม่

สามารถทำอะไร ทำงานเท่าที่สามารถจะทำได้ รู้จักรอคอยผ่อนปรน หรือสละความพอใจปัจจุบัน โดยไม่รู้สึกละอายหรือเสียใจ และรู้จักเผชิญกับปัญหาต่างๆ โดยไม่เกิดความรู้สึกว่าปัญหานั้นๆ เป็นภัยอันตรายต่อตนเอง

สาเหตุของความคับข้องใจ

ในแง่พฤติกรรมความคับข้องใจเป็นผลอันเนื่องมาจาก ความต้องการไม่ได้รับการตอบสนอง การไม่ได้รับความสำเร็จ ณ ขั้นตอนใด ๆ อันจะนำไปสู่ความสำเร็จขั้นต่อไปจนบรรลุเป้าหมายหลัก การเสียสมดุลภายในร่างกายอันเนื่องมาจากการเผาผลาญ (metabolism) หรือมาจากเหตุอันเป็นสัญญาณบ่งชี้ให้เชื่อได้ว่า จะมีอุปสรรคมาขัดขวางมิให้บรรลุเป้าหมายที่คาดหวัง นอกจากนี้ยังเป็นผลมาจากความขัดแย้งภายในตัวบุคคล และแรงกดดันจากสิ่งแวดล้อมทางกายภาพ และสิ่งแวดล้อมทางสังคมและวัฒนธรรมอีกด้วย เหล่านี้นับว่าเป็นส่วนประกอบของสถานการณ์ที่ทำให้เกิดความคับข้องใจในความพยายามของบุคคลที่จะก้าวให้ไปถึงเป้าหมายอย่างใดอย่างหนึ่ง

สถานการณ์ที่ก่อให้เกิดความขัดแย้งภายในจิตใจของบุคคลและเป็นอุปสรรคต่อการบรรลุถึงเป้าหมาย มีอยู่ในสามรูปแบบ คือ

ก) ความขัดแย้งภายในจิตใจแบบนิมานนิเสธ (double-avoidant conflict) เป็นความขัดแย้งอันเนื่องมาจากการที่จะต้องตัดสินใจเลือกระหว่างสองเป้าหมายที่มีคุณค่าหรือให้ความพอใจระดับเดียวกันภายในสถานการณ์ที่บังคับให้ต้องเลือก

ข) ความขัดแย้งภายในจิตใจแบบนิเสธ-นิเสธ (double-avoidant conflict) เป็นความขัดแย้งอันเนื่องมาจากการที่จะต้องตัดสินใจเลือกระหว่างสองเป้าหมายอันไม่เป็นที่พึงประสงค์ของตนเองภายในสถานการณ์ที่บังคับให้ต้องเลือกเช่นเดียวกัน

ค) ความขัดแย้งภายในจิตใจแบบนิมานนิเสธ (adient-avoidant conflict) เป็นความขัดแย้งอันเนื่องมาจากการที่ต้องตัดสินใจเลือกระหว่างสิ่งที่มีทั้งส่วนที่เป็นที่ต้องการและส่วนที่ไม่เป็นที่ต้องการ รวมอยู่ด้วยพอ ๆ กัน และยากต่อการตัดสินใจ เมื่อตกอยู่ในสถานการณ์ที่บังคับให้เลือก

ประการสำคัญอีกประการหนึ่งที่ส่งแรงกดดัน (pressure) ต่อชีวิตของคนคือสภาพแวดล้อมทางกายภาพ สภาพแวดล้อมทางสังคมและวัฒนธรรม ดังจะเห็นจากความแปรปรวนหรือภัยอันตรายที่เกิดจากธรรมชาติ รวมทั้งความคาดหวัง ค่านิยม กฎเกณฑ์ทางสังคม และจารีตประเพณีที่ต้องถือปฏิบัติ ซึ่งบางครั้งก็เป็นอุปสรรคขัดขวางได้มาก และทำให้เกิดความคับข้องใจขึ้นบ่อยครั้ง

จากสถานการณ์ต่างๆ ดังกล่าว จะปรากฏให้เห็นภาวะสำคัญสองประการของความคับข้องใจ ประการแรกคือ มีความต้องการหรือแรงขับหรือความโน้มเอียงไปสู่การกระทำบางอย่าง ที่ได้รับการกระตุ้นให้บังเกิดขึ้นในตัวบุคคล ประการที่สองคือ การตอบสนองความต้องการหรือแรงขับหรือความโน้มเอียงนั้น มีอาจบังเกิดขึ้นได้ เพราะเหตุที่มีอุปสรรคหรือมีสิ่งขัดขวางการตอบสนองความต้องการ

ประเภทการแสดงออกและอาการสำคัญของความคับข้องใจ

1. ความคับข้องใจภายนอก (external frustration) ได้แก่

ก) ความขาดแคลนภายนอก เช่น ฝนแล้ง ดินขาดความอุดมสมบูรณ์ ขาดเสื้อผ้า อาหาร ยารักษาโรค ขาดของเล่น

ข) การถูกตัดทอนหรือการสูญเสีย การไม่ได้รับการตอบสนองตามปกติเมื่อถึงเวลาอันควร เช่น เวลากินก็ไม่ได้กิน

ค) บางครั้งมีอุปสรรค หรือสิ่งกีดขวาง เช่น ถูกจำกัดขอบเขต ถูกควบคุมพฤติกรรม

ง) การขาดแคลนที่ยังผลให้เกิด ความสูญเสีย เช่น ขาดความรัก เกียรติ บารมี ความเคารพนับถือ หรือความสำเร็จ

2. ความคับข้องใจภายใน (internal frustration) ได้แก่

ก) การมีความบกพร่องภายในตัวบุคคล เช่น ความพิการทางร่างกาย

ข) การสูญเสีย เช่น การบาดเจ็บ ความเจ็บป่วยซึ่งทำให้ขาดความสามารถสำหรับการทำงาน

ค) การขัดขวางภายใน หรืออุปสรรคด้านจิตใจอันมีผลต่อแรงขับ หรือความปรารถนาที่ควรจะเริ่มบังเกิดขึ้น เช่น ความเกรงใจ ความกลัว ความล้มเหลว การถูกเยาะเย้ย ถากถาง

ความคับข้องใจภายในอาจแสดงออกมาในลักษณะคือ

ก) ความเข้มของแรงกระตุ้น ซึ่งถ้าหากมีมากจนท่วมท้น เช่น ในวัยรุ่นที่มีการแสดงออกด้านความรัก ความเกลียดชังจนเกินเหตุอันควร

หรือมีการป้องกันแรงกระตุ้นมิให้สำแดงออกมา จนกลายเป็นคนเคร่งครัด สงบเสงี่ยม ขยับขยับ แข็งมาก

ข) ความเจ็บปวด หรือความรู้สึกต่อแรงกระตุ้นที่เป็นอันตรายที่อาจกลายเป็นเหตุของความวิตกกังวลใจ เช่น ผู้ผิดหวังในความรัก อาจเห็นว่า ความรู้สึกเสนาหา เป็นอันตรายมาก จนไม่อาจจะรับได้ และพยายามหลีกเลี่ยงไม่ให้ตนเองเกิดมีความรู้สึกเกี่ยวกับความรักใคร่นั้นอีก

ค) กลัวอันตรายจากภายนอก ตามที่ได้เรียนรู้ไว้แล้ว ซึ่งเป็นประสบการณ์ที่ทำให้บุคคลต้องควบคุมหรือยับยั้งไม่กล้ากระทำลงไปตามความต้องการ เมื่อเกิดสำนึกผิดชอบว่าอะไรควรไม่ควรประการใด ก็อาจทำให้เกิดความคับข้องใจขึ้นมาได้

ง) กลัวความสำนึกผิดและการมีความทุกข์ใจ จากการไม่ได้รับความเห็นชอบด้วยสำนึกของตนเอง เช่น มีความสำนึกผิดในกรณีลืมทำหรือไม่ทำสิ่งที่ควรทำ

อาการสำคัญอันเป็นลักษณะของความคับข้องใจ ได้แก่

ก) อาการที่แสดงออกทางกายด้านท่าทาง ที่มีปริมาณของความเครียด ความแข็งทื่อ ความเกร็ง ปรากฏออกมาในท่วงทีและท่าทาง มีความเปลี่ยนแปลงด้านการหายใจ กระแสไฟฟ้าบนผิวหนัง ซีพจร ความตึงเครียดของกล้ามเนื้อ และคลื่นไฟฟ้าในสมอง

ข) อาการที่แสดงออกทางใจ โดยเฉพาะเมื่อมีความคับข้องใจเพิ่มขึ้น จะมีความรู้สึกเจ็บป่วยหรือไม่สุขสบายมากขึ้นด้วย

ค) ความคับข้องใจ เป็นการทรมาณใจ ซึ่งเป็นการลงโทษทางจิตใจที่บุคคลได้รับ

ปัจจัยที่กำหนดการกระทำหรือการตอบสนองต่อความคับข้องใจของบุคคล

บุคคลจะกระทำหรือตอบสนองอย่างไร ประการใดขึ้นอยู่กับปัจจัยต่าง ๆ ดังต่อไปนี้

1. ความเข้มของแรงขับ หากมีความต้องการมากก็就会有ความคับข้องใจมาก

2. ความยากหรือความแข็งแกร่งของอุปสรรค หากมีความยากขนาดเบาๆ จะเพิ่มความพยายาม หากมีความยากมากเกินไปจะทำให้หยุดความพยายาม

3. การมีอยู่ของสิ่งที่อาจทดแทนได้ เช่น เด็กตั้งใจจะขอสตางค์จากแม่ไปซื้อไอศกรีมแท่งพบว่าแม่กำลังเตรียมตัวไปเที่ยวสวนสนุก ซึ่งตนเองก็ต้องการจะไปเที่ยวมานานแล้ว ไอศกรีมจะหมดความหมายไป เพราะการไปเที่ยวสวนสนุกเข้ามาทดแทน

4. เป้าหมายเป็นจุดหมายปลายทางหรือเป็นเพียงวิถีทาง ถ้าหากเป้าหมายที่ต้องการเป็นจุดหมายปลายทาง การตอบสนองต่อความคับข้องใจจะมีความเข้มมาก แต่ถ้าเป้าหมายเป็นเพียงวิถีทางไปสู่จุดหมายปลายทาง จะมีการตอบสนองอย่างอ่อนต่อความคับข้องใจ

5. อุปสรรคที่เกิดขึ้นในทันทีทันใด ซึ่งจะทำให้มีการตอบสนองที่เข้มกว่า

6. ผลสะสม ถ้ามีผลสะสมของความคับข้องใจที่ยังแก้ไม่ตกจะมีการตอบสนองออกไปอย่างรุนแรงต่อความคับข้องใจที่แม้จะเป็นเรื่องธรรมดาก็ตาม

7. ความมั่นคงทางอารมณ์ เวลาที่มีความคับข้องใจ หากมีความมั่นคงทางอารมณ์จะให้ผลเสียน้อยกว่าเวลาที่มีความไม่มั่นคงทางอารมณ์

8. ความผูกพันกับตนเอง หากเป็นกรณีที่ผูกพันกับตนเองมากๆ จะเกิดผลจากความคับข้องใจได้มาก

9. โมเมนตัม หรือพลังเคลื่อนไหวของวิธีการ ซึ่งหากนำมาใช้ตอบสนองต่อความคับข้องใจใดๆแล้ว ก็จะมีโมเมนตัม คือ จะใช้วิธีการนั้นๆ ต่อไปอีก

10. โครงสร้างของบุคลิกภาพ กรณีที่แก้ไขความคับข้องใจไม่ได้ ความคับข้องใจนั้นจะมีอยู่ต่อไปในโครงสร้างของบุคลิกภาพซึ่งทำให้ปรับตัวไม่ได้

หลักฐานที่แสดงให้เห็นว่าบุคคลมีความคับข้องใจ ได้แก่

1. มีการใช้พลังงานอย่างมากเพื่อภารกิจบางอย่าง หากมีการใช้พลังงานมากเท่าใด ความคับข้องใจย่อมมีมากเท่านั้น

2. มีความลังเลใจ มีอาการอึกอักอืดเอื้อน ยกเลิกภารกิจ ผัดวันประกันพรุ่ง เนื้อหาหงอยเหงา ลังเลใจที่จะกลับเข้าทำงาน

3. มีอาการตอบสนองที่ไร้ความหมาย แสดงพฤติกรรมซ้ำๆ และไม่มี ความหมายใดๆ

4. มีอารมณ์ไม่ชื่นบานอย่างมากเช่น โกรธ แสดงความผิดหวัง ความสิ้นหวัง ความไม่พอใจ ความตื่นเต้น ความไม่สบายใจ รู้สึกต่อต้านในทางลบ

การตอบสนองต่อความคับข้องใจ ที่พอเพียงและไม่พอเพียง

ก. การตอบสนองต่อความคับข้องใจจะเป็นที่พอเพียงเมื่อ

(1) ช่วยให้คุณคลบรรลุถึงเป้าหมายเดิมหรืออย่างน้อยที่สุดถึงเป้าหมายที่ทดแทนเป้าหมายเดิมได้

(2) เพิ่มหรือรักษาเกียรติบารมีทางสังคมของบุคคล

(3) เป็นผลดีต่อสังคม หรืออย่างน้อยที่สุดก็เป็นกลางในแง่ที่ไม่เข้าไปแทรกแซงผลประโยชน์ของผู้อื่น

(4) ก่อให้เกิดผลดีในด้านสุขภาพ ความมั่นใจ ความคิดริเริ่ม ความกล้าหาญในระดับที่สมควร เพื่อรับมือกับปัญหาต่อไปอีก

ข) การตอบสนองต่อความคับข้องใจจะไม่เป็นที่พอเพียงเมื่อ

(1) ชักนำไปสู่บุคคลหันเหไปเสียจากเป้าหมายเดิมหรือไปจากสิ่งทดแทนอันพึงประสงค์ โดยต้องถอยหนีไปจากความยากลำบากและ/หรือโดยไม่เอาใจใส่กับความยากลำบาก

(2) ให้ผลดีที่สุดต่อการดำรงรักษาสถานภาพไว้ได้เพียงชั่วคราวและในที่สุดแล้วมันจะลดตำแหน่งฐานะของบุคคลลงไป

(3) เกิดผลเป็นพฤติกรรมก่อกวนหรือเป็นภาระให้กับสังคมเพราะบุคคลได้รับความช่วยเหลือมากจากคนอื่น โดยปราศจากการตอบแทนที่เพียงพอ

(4) ไม่ก่อให้เกิดผลดีด้านสุขภาพจิตหรือสุขภาพกาย และลดหรือไม่พัฒนาความมั่นใจ ความคิดริเริ่ม ทักษะและไม่ก่อให้เกิดความกล้าหาญพอที่จะรับมือกับปัญหาต่อไปอีก

ความสำคัญของความคับข้องใจต่อการศึกษา

ในส่วนที่เกี่ยวกับการศึกษา โดยเฉพาะในด้านการเรียนการสอน ครูและผู้เรียนจะได้รับประโยชน์จากความคับข้องใจในหลายๆ กรณีด้วยกัน เช่น

1. ความคับข้องใจที่เกิดขึ้นกับผู้เรียนในระดับพอสมควรจะเป็นแรงจูงใจให้แก่ผู้เรียนได้อย่างมาก

2. อาการของความคับข้องใจที่แต่ละบุคคลหรือแต่ละกลุ่มบุคคลแสดงออกมาให้ปรากฏเป็นตัวบ่งชี้ให้ทราบว่าบุคคลนั้นหรือกลุ่มบุคคลนั้นกำลังมีปัญหาและเป็นสัญญาณบอกให้ทราบว่ามีความจำเป็นที่จะต้องได้รับความช่วยเหลืออย่างใดอย่างหนึ่ง

3. ความคับข้องใจที่แต่ละคนมีมาน้อยต่างกัน แสดงถึงความสามารถในการแก้ปัญหาหรือการสนองความต้องการในระดับที่ต่างกัน

4. ความคับข้องใจในการเรียนหรือในชีวิตประจำวันของผู้เรียนย่อมเป็นผลที่ได้รับโดยตรงจากการเรียนการสอน ดังนั้นการศึกษาจึงควรมีจุดมุ่งหมายเพื่อช่วยแก้ปัญหาหรือช่วยลดหรือจัดความคับข้องใจในชีวิตประจำวันพร้อมๆ ไป กับการปลูกฝังหรือพัฒนาบุคคลให้มีความอดทนต่ออุปสรรคต่างๆ ด้วย

ปรีชา ธรรมา

บรรณานุกรม

- English, Horace B. and Ava Champeney English. **A Comprehensive Dictionary of Psychological and Psychoanalytical Terms.** New York : Longmans, Green and Co., 1958.
- Freud, Anna. **The Ego and the Mechanisms of Defense.** New York : International University Press, 1979.
- Lazarus, Richard. **Personality and Adjustment.** Englewood Cliff, New Jersey : Prentice Hall, Inc., 1963.
- Lazarus, Richard S. and S. Folkmen. **Stress Appraisal and Coping.** New York : Springer Publishing Company, Inc., 1984.
- Ringness, Thomas A. **Mental Health in the School.** New York : Random House, 1968.
- Symonds, Percival M. **The Dynamics of Human Adjustment.** New York : Appleton Century-Crofts, Inc., 1949.