

การเรียนรู้จักตัวเอง เพื่อพัฒนาทักษะและการแก้ปัญหา



Dr. Warunyu Kongchaimongkhon
Psych CU

$$\int \frac{4+3x-3x^2}{(x+2)^2(x^2+3)} dx$$

ทุกซ์

ปัญหา



Dr. Warunyu Kongchaimongkhon
Psych CU

รู้เขา



รู้เรา

รบร้อยครั้ง ชนะร้อยครั้ง

รู้เขา รู้จักความเครียด



Dr. Warunyu Kongchaimongkhon
Psych CU

STRESS



สถานการณ์หรือเหตุการณ์
ที่รู้สึกว่าเป็นอันตรายหรือ
ถูกคุกคาม และไม่แน่ใจว่า
ตนเองสามารถจัดการได้

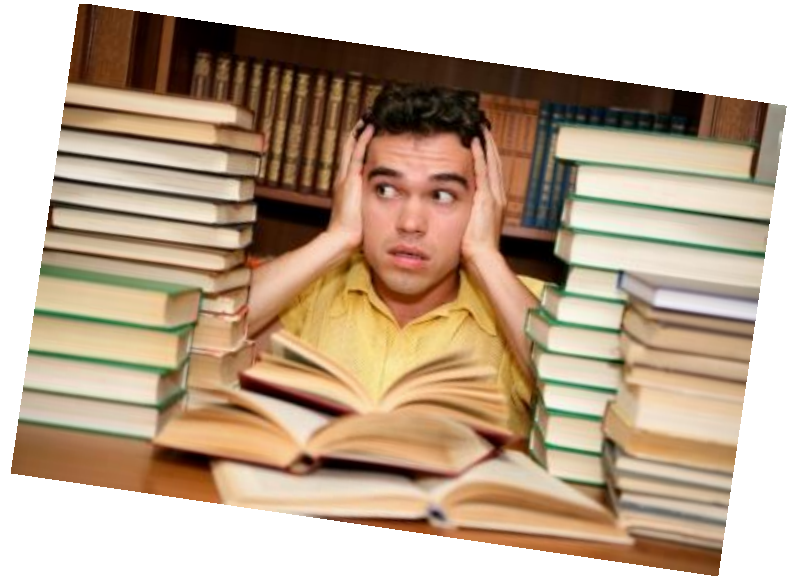
สภาพการณ์ที่ก่อให้เกิดความเครียด

- ความวิตกกังวล (Anxiety)
- ความคับข้องใจ (Frustration)
- ความขัดแย้ง (Conflicts)



ความวิตกกังวล Anxiety

- คือ ความหวาดหวั่นจาก ความคาดหมายว่าจะมีสิ่งที่ไม่ดีเกิดขึ้นกับเรา
- สิ่งที่วิตกกังวล คือ สิ่งที่ยังไม่เกิด



ความคับข้องใจ Frustration



- คือ ความไม่สบายใจ ความผิดหวังเนื่องจากไม่ได้รับการตอบสนองในสิ่งที่ต้องการ
- สิ่งที่คับข้องใจ คือ สิ่งที่เกิดขึ้น แล้วไม่เป็นอย่างที่คิดไว้

ความขัดแย้ง Conflict

- คำถามในใจ “จะทำดีหรือไม่ทำดีนะ”
- เกิดจากเป้าหมายและแรงจูงใจไม่สอดคล้องไปด้วยกัน

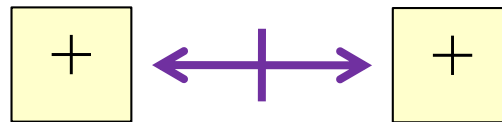
Approach-Approach conflict

Avoidance-Avoidance conflict

Approach-Avoidance conflict

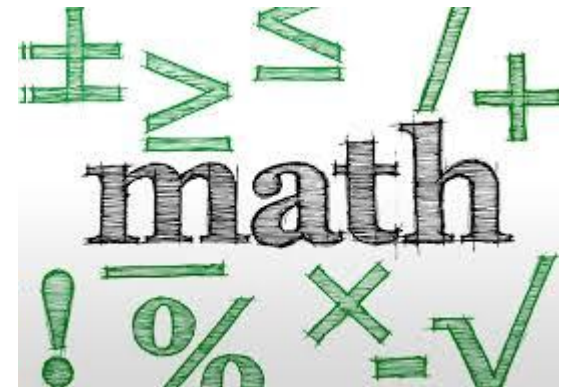
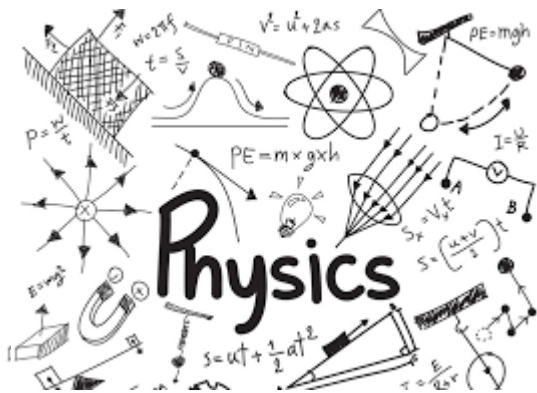
Approach-Approach conflict

- เป็นความขัดแย้งที่ต้องเลือกอย่างใดอย่างหนึ่งจากสิ่งที่ชอบเหมือนกัน
- รักพี่เสียดายน้อง



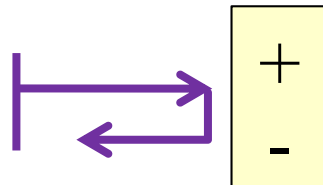
Avoidance-Avoidance conflict

- เป็นความขัดแย้งที่ต้องเลือกอย่างใดอย่างหนึ่งจากสิ่งที่ไม่ชอบเหมือนกัน
- หวีเสื่อปะจระเข้



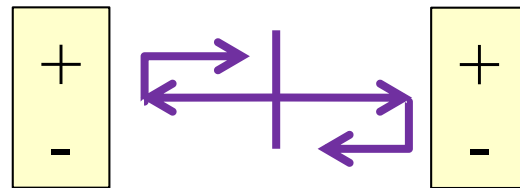
Approach-Avoidance conflict

- เป็นความขัดแย้งที่เกิดจากการมีเป้าหมายที่ชอบและไม่ชอบในเวลาเดียวกัน จึงตัดสินใจไม่ถูกว่าควรเลือกหรือไม่
- มีทั้งข้อดีและข้อเสีย ต้องพิจารณาว่า ดี หรือ เสีย มากกว่ากัน



ในชีวิตจริงของเรามักเจอความขัดแย้งแบบไหน
มากกว่ากัน ???

Double Approach-Avoidance conflict



มีทั้งข้อดีและข้อเสีย และมีหลายตัวเลือก

Stress response

Mobilization Energy



Consuming Energy



Draining Energy

Mobilization energy

- ร่างกายเริ่มมีปฏิกิริยาตอบสนองต่อ Stressor
- Fight – Flight reaction
- อาการที่แสดงออก
 - อัตราการเต้นของหัวใจเพิ่มมากขึ้น
 - อัตราการหายใจเร็วขึ้น
 - เหงื่อออก

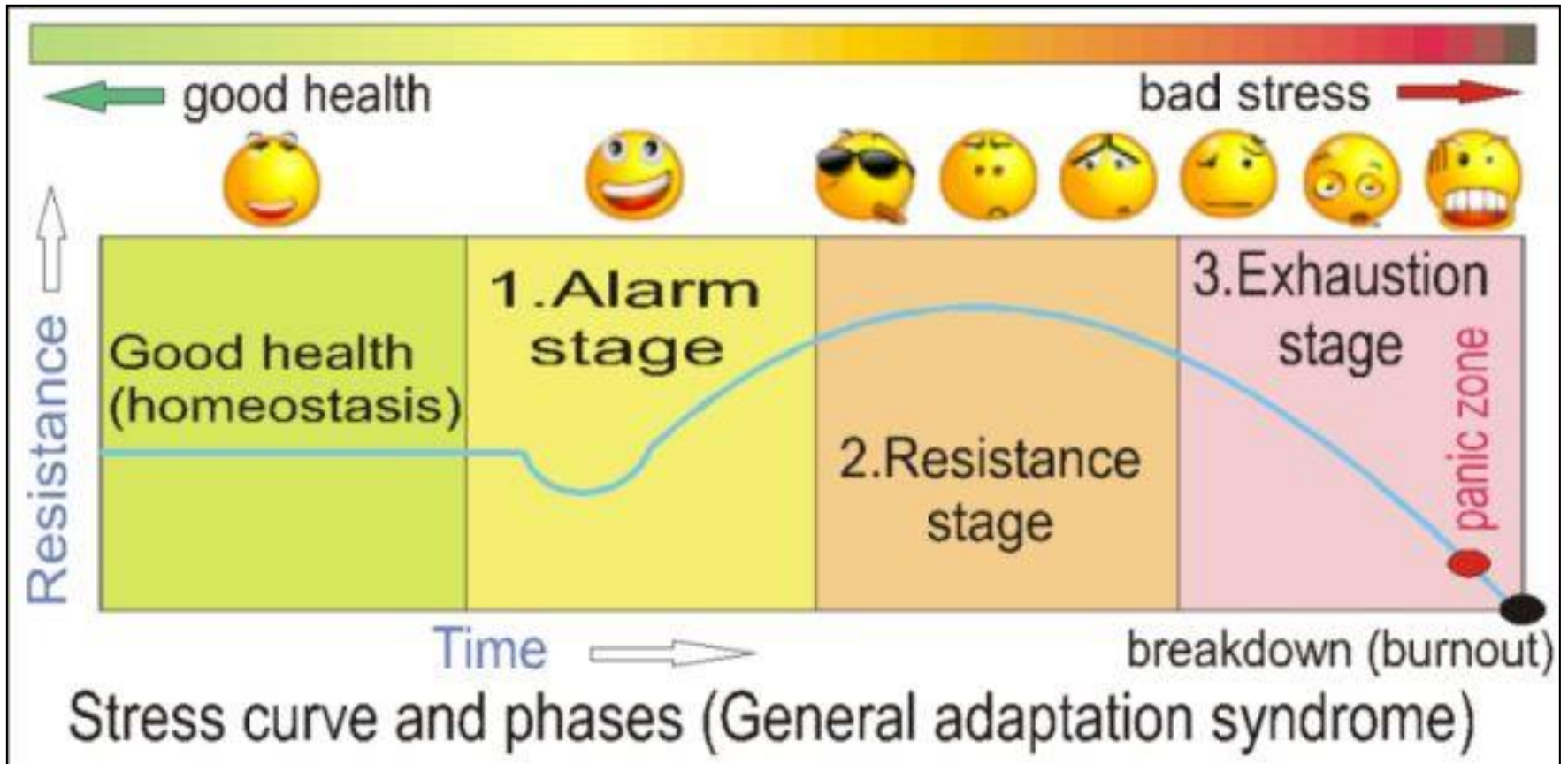
Consuming energy

- เมื่อประเมินว่าไม่สามารถเลี่ยงจากสถานการณ์นั้นได้
- อาการที่แสดงออก
 - รู้สึกกดดัน
 - เหน็ดเหนื่อยหอบแท้
 - วิตกกังวล
 - สูบบุหรี่ ดื่มกาแฟ ดื่มสุรามากขึ้น

Draining energy

- หากสถานการณ์นั้นไม่สามารถแก้ไขได้ บุคคลจะมีความเครียดเรื้อรัง ร่างกายต้องการพลังงานมากกว่าที่ผลิตได้
- อาการที่แสดงออก
 - มีความเจ็บป่วยทางจิตใจเกิดขึ้น เช่น นอนไม่หลับ กินเยอะหรือไม่กินเลย บุคลิกภาพแปรปรวน

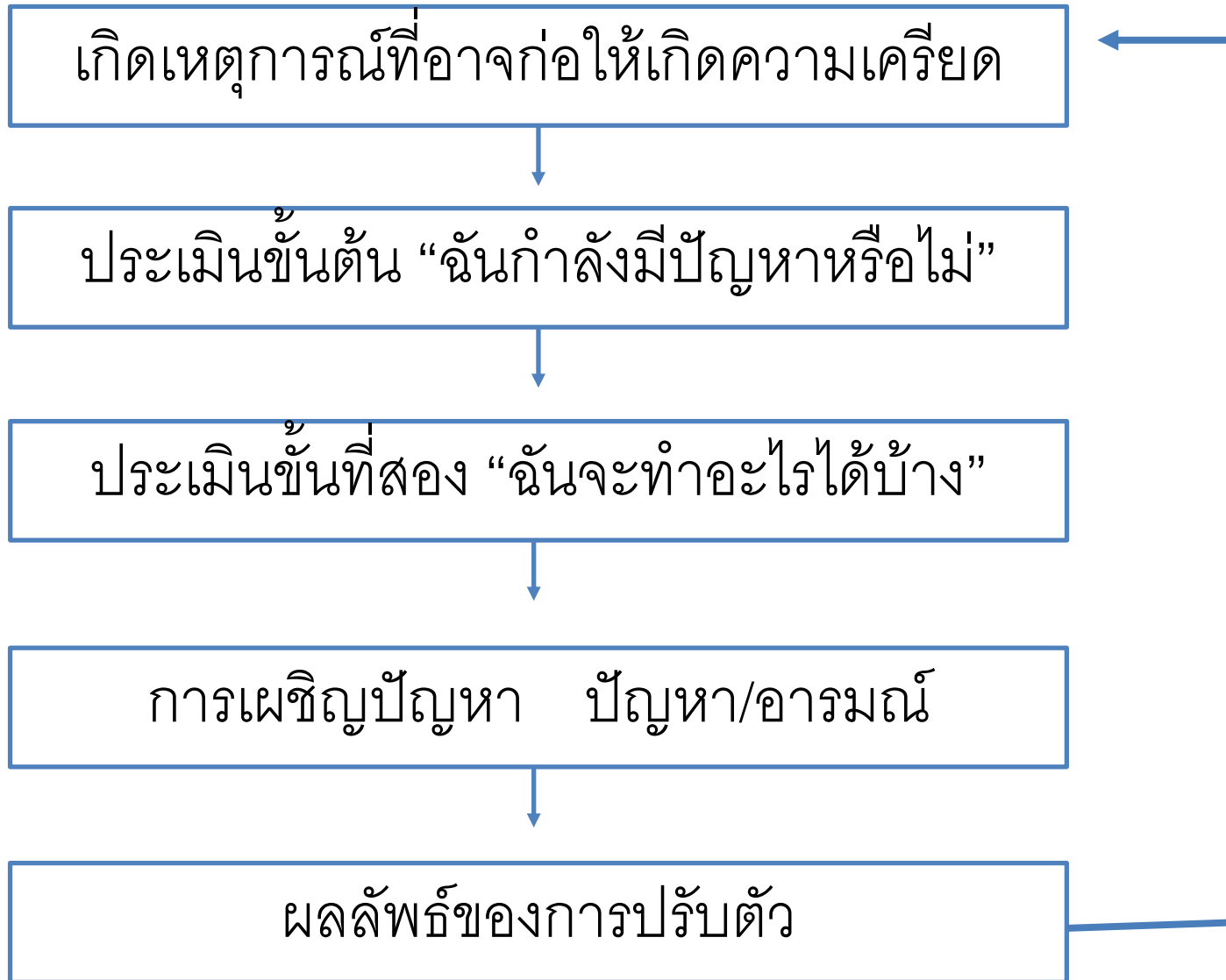
Stages of Stress



เมื่อรู้ว่าเครียดแล้วจะทำอย่างไร ???



Dr. Warunyu Kongchaimongkhon
Psych CU



การจัดการความเครียด

- การเลือกใช้กลวิธีการเผชิญปัญหา
- การใช้กลไกการป้องกันตนเอง

กลวิธีการเผชิญปัญหา

1. การลงมือแก้ปัญหา
2. การตีความหมายใหม่ในทางบวก
3. การวางแผน
4. การชะลอการเผชิญปัญหา
5. การแสวงหาการสนับสนุนทางสังคม
6. การยอมรับ



กลวิธีการเผชิญปัญหา

7. การปฏิเสธ
8. การไม่เกี่ยวข้องกับทางพฤติกรรม
9. การไม่เกี่ยวข้องกับทางความคิด
10. การใช้สุรา และ/หรือยา
11. การระบายออกทางอารมณ์



กลไกการป้องกันตัวเอง

- Defense mechanism เป็นการเผชิญปัญหาโดยไม่แก้ตรงที่สาเหตุ
- ลักษณะของกลไกการป้องกันตนเอง
 - เป็นกลไกระดับจิตไร้สำนึก
 - เป็นกลไกที่เกิดขึ้นเพื่อบิดเบือนความเป็นจริง
 - เป็นกลไกที่เกิดขึ้นโดยอัตโนมัติ



กลไกการป้องกันตัวเอง



การถ่ายโทษ



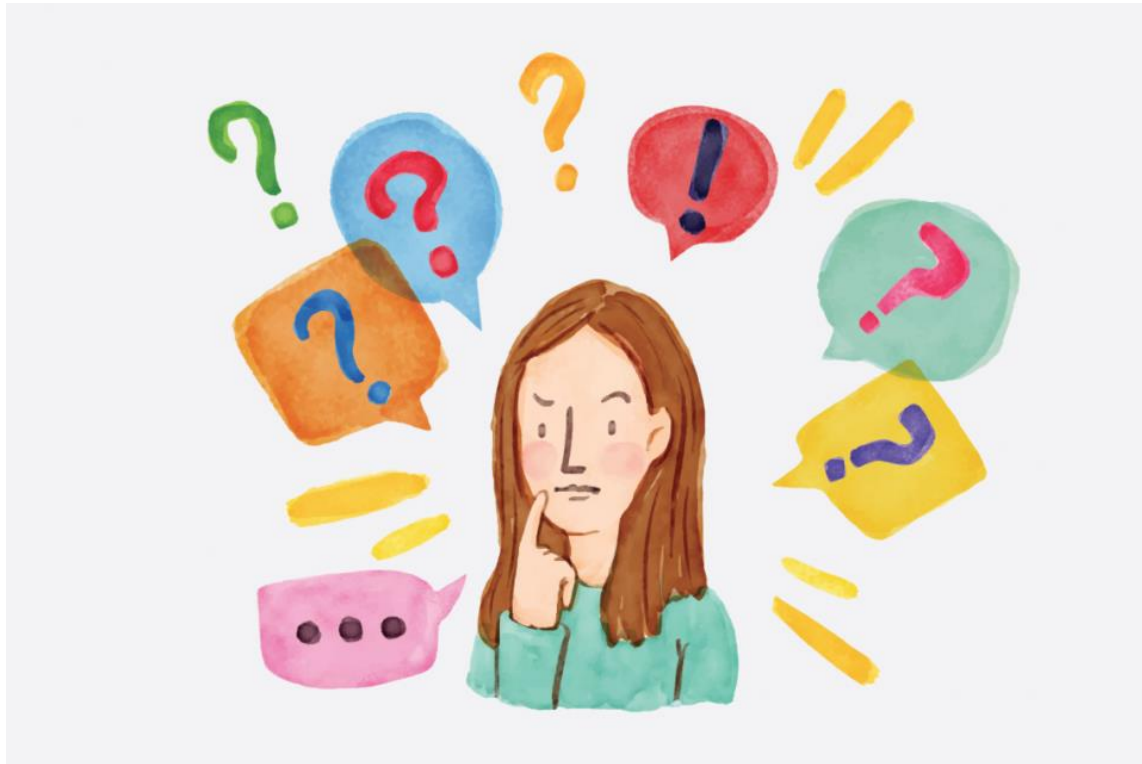
การชดเชย

$$\int \frac{4+3x-3x^2}{(x+2)^2(x^2+3)} dx$$



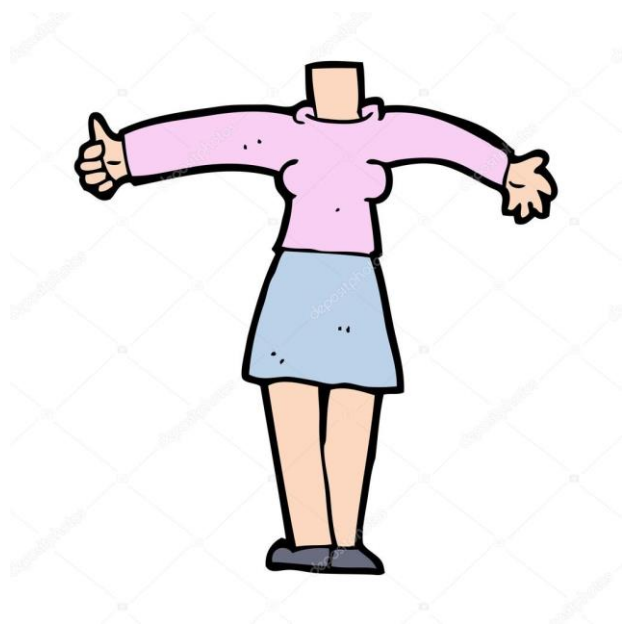
ปัญหากับ**ความทุกข์**คนละเรื่องกัน
ปัญหาคือ**ความจริง**ที่เผชิญอยู่ แต่
ความทุกข์เป็น**ความรู้สึก**

ตัวเรา

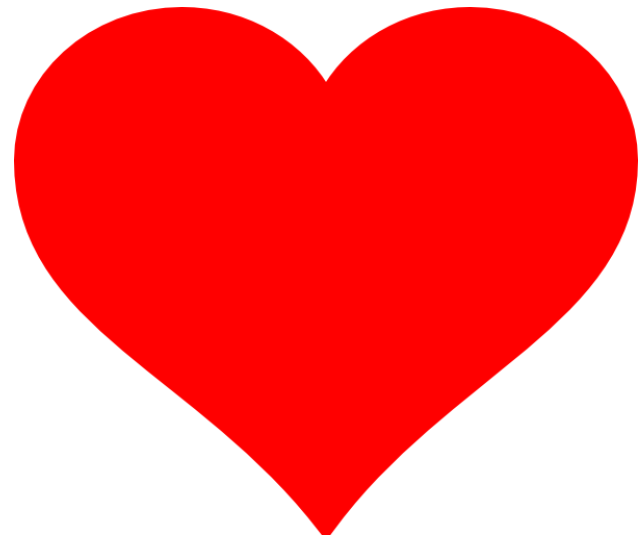
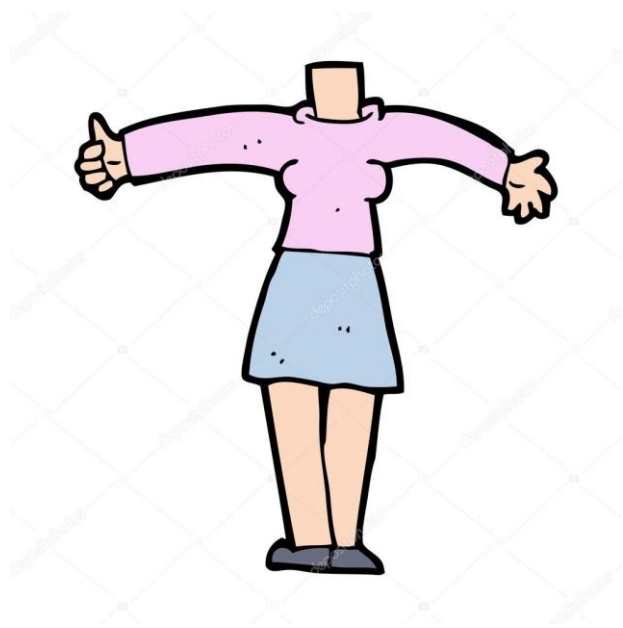


Dr. Warunyu Kongchaimongkhon
Psych CU

ร่างกายกับจิตใจ ใครฉลาดกว่ากัน



เราจะทำให้ร่างกายกับจิตใจแข็งแรงได้อย่างไร



Love is the giving of space



ทักษะและการแก้ปัญหา

- สร้างทักษะที่ถูกต้องและเหมาะสมต่อปัญหา รู้ว่าสิ่งใดคือปัญหา สิ่งใดคืออารมณ์
- ตระหนัก เท่าทัน ยอมรับ ว่ากำลังเผชิญกับความเครียด
- เลือกใช้กลวิธีการเผชิญปัญหาที่เหมาะสม
- ตระหนักเท่าทัน ไม่ใช้กลไกการป้องกันตนเอง

ทักษะและการแก้ปัญหา

- รู้จักแสวงหาความช่วยเหลือจากแหล่งอื่นที่เหมาะสม
ปัญหา — หาคนที่มีความสามารถมาช่วยเหลือ
จิตใจ — หาผู้รับฟัง เข้าใจ สนับสนุน
- หมั่นฝึกออกกำลังจิตใจให้แข็งแรง สงบ นิ่ง
- รักตัวเอง ต้องรู้จักเปิดที่ว่างให้กับ ความผิดพลาด
เปิดที่ว่างให้กับ ความผิดหวัง

รู้จักตนเองที่แท้



คือ รู้จักเข้าใจในความเรียบง่ายของธรรมชาติ

Dr. Warunyu Kongchaimongkhon
Psych CU