คุณเป็นคนแบบไหน ?

มองโลกในแง่ดี

หรือ

มองโลกในแง่ร้าย

รูปแบบการอธิบาย

Explanatory Style เป็นรูปแบบที่บุคคลใช้อธิบายถึงเหตุการณ์ที่เกิดขึ้น

	สถานการณ์	การระบุที่มา	ความคงทน	การแผ่ขยาย
มองโลกในแง่ดี	เชิงบวก	ภายใน	คงทน	แผ่ขยาย
	เชิงลบ	ภายนอก	ไม่คงทน	ไม่แผ่ขยาย
มองโลกในแง่ร้าย	เชิงบวก	ภายนอก	ไม่คงทน	ไม่แผ่ขยาย
	เชิงลบ	ภายใน	คงทน	แผ่ขยาย

slidesgo

มาสังเกตลักษณะนิสัยของตัวเองกันเถอะว่า ตอนนี้เรากำลังมองโลกในแง่ร้ายอยู่รึเปล่า

มุมมองที่ตนเองมีต่อโลก ไม่ว่าจะเป็นการมองโลกในแง่ดีหรือแง่ร้ายนั้น ส่งผลต่อการทำงานของสมอง วิธีการคิด การตอบสนองและความรู้สึก ซึ่งยังรวมไปถึงการตัดสินใจอีกด้วย

การมองโลกในแง่ดี คือการเลือกคิดและตอบสนองต่อสิ่งต่าง ๆ ในชีวิตในด้านที่ดี ในระดับที่เหมาะสม และตั้งอยู่บนความเป็นจริง ไม่ยึดติดกับสิ่งที่แย่ ส่วนการมองโลกในแง่ร้ายนั้นก็เป็นความคิดที่ตรงข้ามกับการมองโลกในแง่ดีนั่นเอง

สิ่งหนึ่งที่สามารถบอกได้ว่าบุคคลมีแนวโน้มมองโลกในแง่ดีหรือในแง่ร้ายนั้น คือสิ่งที่เรียกว่า **รูปแบบการอธิบาย (Explanatory style)** ที่เป็นแนวคิดของ Peterson และ Seligman (1987)

รูปแบบการอธิบายเป็นสิ่งที่ใช้ในการอธิบายตนเองของบุคคลต่อสถานการณ์ต่าง ๆ ที่เกิดขึ้นในชีวิต ซึ่งรูปแบบการอธิบายนี้ประกอบไปด้วย 3 ตัวแปร ดังนี้

1. การระบุที่มาของเหตุการณ์ (personalization) : มองว่าเหตุการณ์ที่เกิดขึ้นนี้มีต้นเหตุมาจากตนเอง หรือมองว่าเหตุการณ์ที่เกิดขึ้นนี้มีต้นเหตุมาจากผู้อื่น หรือจากปัจจัยภายนอก (internal vs external)

2. ความคงทนและความถี่ของการเกิดเหตุการณ์ (permanence) : มองว่าเหตุการณ์นี้จะเกิดขึ้นยาวนานและเกิดขึ้นได้อีก หรือมองว่าเหตุการณ์นี้เกิดขึ้นเพียงชั่วคราว ไม่ใช่สิ่งที่เกิดขึ้นบ่อย (stable vs unstable)

3. การแผ่ขยายของเหตุการณ์ไปสู่เรื่องอื่น ๆ ในชีวิต (pervasive) : มองว่าเหตุการณ์ดี ๆ ที่เกิดขึ้นนี้จะนำไปสู่เหตุการณ์ที่ดีเหตุการณ์อื่นอีก หรือมองว่าเหตุการณ์ที่เกิดขึ้นนี้จะไม่ส่งผลกระทบอะไรต่อชีวิตในด้านอื่น ๆ (specific vs global)

คนที่มองโลกในแง่ร้าย จะอธิบายถึงเหตุการณ์ในเชิงลบว่าสาเหตุที่เกิดขึ้นมาจากตนเอง (internal) เหตุการณ์ที่ไม่ดีนี้จะเกิดขึ้นได้อีกทั่วไป (global) และจะยังคงอยู่เช่นเดิม (stable) ส่วนคนที่มองโลกในแง่ดี จะอธิบายว่าเหตุการณ์นี้ มีสาเหตุมาจากปัจจัยภายนอก (external) และเหตุการณ์นี้ไม่ได้เกิดขึ้นบ่อย (specific) และจะไม่ได้คงอยู่ถาวร (unstable)

รูปแบบการอธิบายนี้ส่งผลต่อชีวิตของเราอย่างที่เราไม่ทันได้สังเกตเลยนะ เพราะมันเป็นสิ่งที่สามารถลดความเครียดหรือทำให้ความเครียดที่มีอยู่รุนแรงขึ้นได้ ถ้าเราเป็นคนมองโลกในแง่ดี เราก็จะรู้สึกเครียดน้อยลง เพราะเราจะมองว่าสิ่งที่เราเจอ มันไม่ใช่เรื่องใหญ่ เดี๋ยวมันก็ผ่านไป มันไม่ใช่ความผิดของเรา และมันจะไม่เกิดขึ้นอีก การมองโลกในแง่ดีไม่ทำให้เราเครียด และส่งผลให้ทั้งสุขภาพกายและจิตของเราดีขึ้น แต่หากมองโลกในแง่ร้าย ก็จะทำให้มีโอกาสทำให้ความเครียดเกิดมากขึ้น และรู้สึกคุกคามกับสิ่งที่เข้ามากระตุ้นความเครียด ซึ่งความเครียดก็เป็นสิ่งที่ส่งผลกระทบทางลบต่อสุขภาพกายและสุขภาพจิตด้วย

หากอ่านมาถึงตรงนี้แล้วพบว่า ตนเองกำลังมองโลกในแง่ร้ายอยู่ ระบายศิลป์ก็อยากให้ทุกคนปรับเปลี่ยนรูปแบบการอธิบายของตนเองให้เป็นไปตามการมองโลกในแง่บวกบ้าง เพื่อที่จะช่วยให้สุขภาพกายและสุขภาพจิตของทุกคนดีขึ้น

แหล่งที่มา : https://bit.ly/2QRdORF, https://bit.ly/3sGx6Hy, https://bit.ly/3fpSWuR