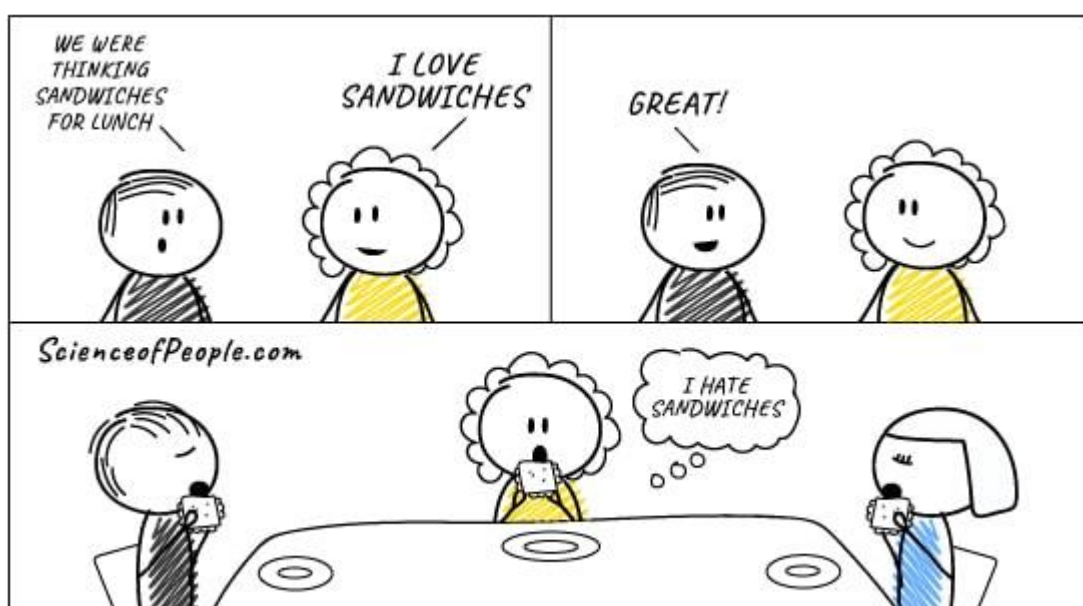


“People Pleaser” ยัฏตามใจ ยัฏไร้ตัวตน

ปฏึเสธไม้ไ้เลยว่าเรตางก็อยากไ้รับการยอมรับจากครอบครวั เพื่อน หรือบุคคลรอบข้างกันทัั้งนั้น แต่การที่เรายากเป็นัที่ซัั้นชอบโดยการคอยเอาอกเอาใจหรือทำตามใจผู้่อันเป็นัวิธีที่ถูฏต้อแล้วจรัจหรือ พฏติกรรมที่ท่ายูนี้มันมากเกินไปจนทำให้เราลั้มนั้กถึงความรู้สึกของตณเองหรือเปล้า ซึ่งการที่เรายพยายามเอาใจหรือทำตามใจผู้่อัน เป็นันิสัยอย่างนั้ึงที่เรั้เรียกว่า People-Pleasing พฏติกรรมแบบนี้สามารถพัฒนาไปเป็นัอาการทางจิตไ้

ผลการศึกษาจาก Case Western Reserve University พบว่าคนที่มีลักษณะนิสัยชอบทำตามใจผู้่อัน มักจะรู้สั้กกตดั้นกับการกินอาหาร เพราะพวกเขาเชั้ว่าพฏติกรรมการกินของพวกเขาสามารถทำให้ผู้่อันพั้พอใจไ้ ซึ่งแน่นอนว่าพวกเขามั้จะรู้สั้กผัิดหวังกับการตดั้สินเลั้กของตณเองภายหลัง เนั้ืองจากพวกเขาไม้กล้าที่จะปฏึเสธความคดัหวังของผู้่อันและแรงกตดั้ทางสั้งคมีที่มีต้อตณเอง นอกจากนั้ยังมีผลการศึกษาที่ถูฏตีพิมพ์ใน Frontiers in Human Neuroscience เป้ดเผยว่าคนที่มีลักษณะนิสัยชอบเอาใจจะพบกับความเครียดทางจิตใจในระดับสูงเมั้พวกเขารู้สั้กไม้เห็นด้วย เนั้ืองจากพวกเขาไม้สามารถปฏึเสธหรือแสดงความรู้สึกที่แท้จริงออกมาไ้ และการศึกษาเมั้เร็ว ๆ นั้พบว่าลักษณะนิสัยที่ชอบทำตามใจผู้่อันนั้จะแสดงในผู้หญั้งส่วนหญั้ในขณะที่มีผู้ชายเพียงส่วนน้อยมีแนวโนม้ของลักษณะนิสัยนั้ ซึ่งสั้งผลให้ผู้หญั้งไ้รับผลกระทบมากขึ้นทั้ทางดั้านร่างกายและจิตใจ โดยเป็นัผลมาจากความคดัหวังของสั้งคมีที่มีต้อผู้หญั้งเพื่อให้เป็นัที่พั้พอใจแก่ผู้คณในสั้งคมี



ที่มา : <https://www.scienceofpeople.com/people-pleaser/>

สาเหตุของการเกิดพฤติกรรม

มักจะเกิดจากการเลี้ยงดูในวัยเด็ก โดยถูกเลี้ยงมาแบบเข้มงวดและปกป้องเกินควร ทุกอย่างเป็นไปตามกฎ กติกาที่พ่อแม่วางไว้ เด็กจะเติบโตมาแบบตอบสนองด้วยการยอม ไม่มีโอกาสได้เลือกหรือตัดสินใจเอง สุดท้ายจะกลายเป็นคนที่ไม่มีความคิดเห็นเป็นของตนเอง ไม่กล้าสื่อสาร ไม่กล้าปฏิเสธ ซึ่งส่งผลให้เติบโตเป็นคนที่มีความเคารพนับถือในตนเองต่ำ (low self-esteem) มีภาวะพึ่งพิงคนอื่น ต้องการการยอมรับจากบุคคลรอบข้าง และสามารถพัฒนาไปเป็นคนที่จะทำทุกอย่างเพื่อเอาใจคนอื่นเพื่อให้ตนเองถูกยอมรับ (People-Pleaser) โดยการปฏิเสธความต้องการที่แท้จริงของตนเองและพยายามตามใจผู้อื่นจนเกินขอบเขตความสุขของตนเองไป

เราจะรู้ได้อย่างไรว่าเราเข้าข่ายมีพฤติกรรมเป็นคนชอบตามใจผู้อื่นแล้วหรือยัง จากการศึกษาพบว่า นักจิตวิทยาได้มีการแจกแจงบุคลิกภาพและลักษณะของคนที่เป็น People-Pleaser ไว้ดังนี้

1. ปฏิเสธผู้อื่นไม่เป็น ต้องใช้ความพยายามอย่างมากในการตอบว่า “ไม่”
2. ไม่ค่อยกล้าแสดงความคิดเห็น เนื่องจากกลัวการถูกปฏิเสธ
3. ทำเป็นเห็นด้วยกับผู้อื่นบ่อย ๆ ทั้งที่ภายในใจของตนเองไม่ได้เห็นด้วยก็ตาม
4. ใช้คำขอโทษบ่อยเกินไป เพราะตนเองแบกรับความรู้สึกของผู้อื่นมาไว้ในใจคนเดียว
5. ต้องได้รับคำชมถึงจะรู้สึกดี เมื่อมีคนมาวิจารณ์สิ่งที่ตนเองทำจะเกิดความรู้สึกน้อยใจ
6. ส่วนมากจะทำตามในสิ่งที่ผู้อื่นบอกกว่าดี
7. ไม่ค่อยยอมรับว่าตนเองรู้สึกเจ็บปวด โกรธ เศร้า หรือผิดหวัง เนื่องจากกลัวทำให้ผู้อื่นรู้สึกไม่ดี

ผลเสียของพฤติกรรมต่อร่างกาย

1. เกิดความเหนื่อยล้าทางด้านร่างกาย เพราะเรามอบพลังงาน เวลา ความสุขของตัวเองไปให้กับความต้องการของผู้อื่นอยู่ตลอดเวลา
2. สัมพันธภาพกับผู้อื่นลดลง เนื่องจากมีความวิตกกังวล และกลัวว่าตนเองจะถูกปฏิเสธ
3. มีบาดแผลตามร่างกาย เนื่องจากหากเราแสดงความไม่พึงพอใจออกมา อาจโดนทำโทษหรือทำร้ายร่างกายจนบาดเจ็บได้

ผลเสียของพฤติกรรมต่อจิตใจ

1. สามารถพัฒนากลายเป็นโรคซึมเศร้า (Depression) เนื่องจากการสะสมความรู้สึกลบไว้กับตัวเองมาก ๆ และทุกครั้งที่เราปฏิเสธความรู้สึกตนเองหมายถึงเราได้กดความต้องการที่แท้จริงลงไป

2. ขาดการได้รับความเคารพจากผู้อื่น (Lack of Respect) อาจโดนเอาเปรียบหรือใช้ให้ทำในสิ่งต่าง ๆ ที่ไม่สามารถปฏิเสธได้

3. ความเคารพนับถือในตนเองลดลง เนื่องจากการมีความพยายามเกินไปกับทุกอย่างจนไม่เป็นตัวของตัวเอง (False Boundary)

4. ก่อให้เกิดความสัมพันธ์แบบพึ่งพา (Codependency Relationship) เนื่องจากยังคงโยยหาการยอมรับจากอีกฝ่ายทำให้เราไม่สามารถเป็นตัวเองได้อย่างเต็มที่เพราะต้องคอยมาตอบสนองความต้องการของผู้อื่นตลอดเวลา

วิธีการรับมือและการป้องกันเพื่อไม่ให้เกิดพฤติกรรม

1. เริ่มจากการรักตัวเอง นึกถึงความรู้สึกของตัวเองเป็นอันดับแรก ทำสิ่งต่าง ๆ ที่ส่งเสริมการรักตัวเอง เช่น พูดชมตัวเอง (Positive Self-talk)

2. เวลามีปัญหาคับข้องใจอะไรให้พูดกับอีกฝ่ายไปอย่างตรงไปตรงมา

3. ฝึกทักษะชีวิตที่เพิ่มความเคารพนับถือในตนเอง เช่น รู้จักการปฏิเสธในสิ่งที่ไม่ได้อยากทำ พูดขอโทษให้น้อยลง ทำในสิ่งที่เราอยากทำ

4. หากการปรับเปลี่ยนพฤติกรรมบางอย่างเป็นสิ่งที่ยากสำหรับเรา แนะนำให้พบนักจิตบำบัด นักจิตวิทยาหรือผู้เชี่ยวชาญทางด้านนี้ เพื่อให้เราเข้าใจพฤติกรรมที่เป็นอยู่และสามารถรับมือกับพฤติกรรมนั้นได้อย่างมีประสิทธิภาพมากขึ้น



People Pleaser เป็นลักษณะของคนที่ชอบตามใจผู้อื่น และจะทำทุกอย่างเพื่อให้ตนเองถูกยอมรับ ซึ่งพฤติกรรมที่พบเห็นส่วนมาก คือ ไม่กล้าปฏิเสธผู้อื่น และไม่คอยแสดงความคิดเห็นของตนเองออกไป ส่งผลให้สูญเสียความเป็นตัวเอง และพัฒนากลายเป็นโรคซึมเศร้าได้ สามารถปรับเปลี่ยนพฤติกรรมได้โดยเริ่มจากการมองเห็นคุณค่าในตัวเอง หรือพยายามทำสิ่งต่าง ๆ ที่ส่งเสริมการรักตัวเอง

การมีพฤติกรรมในลักษณะนี้อาจเกิดมาจากการเลี้ยงดูที่ผิดวิธี แต่เมื่อเราเติบโตขึ้นเราควรที่จะค้นหาความเป็นตัวเอง ค้นหาว่าความต้องการที่แท้จริงของเราคืออะไร เพราะสุดท้ายแล้วการตามใจผู้อื่นมากเกินไปอาจทำให้ไม่มีใครรู้จักตัวตนของเราจริง ๆ หากค้นพบว่ารู้สึกเหนื่อยกับ

การใช้ชีวิตที่ไม่เป็นตัวเอง โดยการยอมเสียสละทั้งเวลาและความสุขของตนเองไปให้กับผู้อื่น เพื่อต้องการให้ตนเองถูกยอมรับ แนนอนว่ามันอาจจะไม่ใช่วิธีการที่ดีนัก เพราะฉะนั้นควรหลีกเลี่ยงพฤติกรรมที่ก่อให้เกิดการมีบุคลิกภาพแบบ People-Pleaser ควรหันกลับมารักตนเอง เห็นคุณค่าในตนเอง และมีชีวิตอยู่เพื่อตนเองมากกว่าเพื่อผู้อื่น ดังนั้น ลองเริ่มต้นที่จะพูดคำว่า “ไม่” กับผู้อื่นดูบ้าง แล้วหันกลับมา “ใส่ใจ” ความรู้สึกของตัวเองให้มากขึ้น

“You can’t live your life to please others. The choice must be yours.

คุณไม่สามารถใช้ชีวิตเพื่อทำให้คนอื่นพอใจได้ตลอดเวลา เพราะคุณก็มีทางของคุณเอง”

---- Alice in Wonderland ----

แหล่งที่มา

ชัยยะ ฤตินิยามวุฒิ. (2021). *People Pleaser* ยอมคนอื่นมากเกินไป จนต้องทนลำบากด้วยตัวเอง. สืบค้น 11 กุมภาพันธ์ 2565, จาก <https://www.brandthink.me/content/people-pleaser>

ณริศา อิศรางกูร ณ อยุธยา. (2021). รู้จักจิตใต้สำนึก (*Subconscious Mind*) และเด็กน้อยในตัวคุณ (*Inner Child*). สืบค้น 27 มกราคม 2565, จาก <https://www.mindspringconsulting.com/2021/03/11/subconscious-and-the-kid-in-you/?fbclid=IwAR0R1Wz6fyOMYtiTGhRVUZHdBRgrau0Q1RZl8r7HjPPCpOgNXatEgd6unCg>

ณริศา อิศรางกูร ณ อยุธยา. (2021). *People-Pleaser* ตามใจคนอื่น ผันใจตนเอง. สืบค้น 18 มกราคม 2565, จาก <https://www.mindspringconsulting.com/2021/03/12/people-pleaser/?fbclid=IwAR1wZMLC89XaYgeJYL2m3RSJxV1ZgDlrpwPTe-KUgu2iyKu17aSw7iEL0uw>

Alberto Romero. (2021). *Five Science-Based Traits of People Who Need to Please Others*. Retrieved from <https://medium.com/mind-cafe/five-science-based-traits-of-people-who-need-to-please-others-9cfd452e3c5>

Robert Preidt. (2022). *'People Pleasers' More Prone to Overeating : Study*. Retrieved from https://www.medicinenet.com/script/main/art.asp?articlekey=154347&fbclid=IwAR1BnV1LD-fNm_XkJ5glWOi8pvuAJYEqi_pN5IWW-ALbxUWt22Dg8XNq6l8

Teyhou Smyth. (2020). *Are Woman Pressured into Unhealthy People-Pleasing?* Retrieved from <https://thriveglobal.com/stories/are-women-pressured-into-unhealthy-people-pleasing/?fbclid=IwAR3Q3Tw7XBQQ5IH9etZTcQnB9H7IQaLoPUyFpALmWD1R6xVkJyVecNQEyAI>

UNLOCKMAN. (2020). *ความคิดเป็นพิษอยู่รึเปล่า? ตรวจสอบ 5 พฤติกรรมทางจิตที่บั่นทอนชีวิตของเรา*. สืบค้น 26 มกราคม 2565, จาก <https://www.unlockmen.com/2021-mercedes-benz-gle-350-de-4matic-exclusive>