

การปรับตัว

บุคคลใดบุคคลหนึ่งเผชิญปัญหา ไม่ว่าจะเป็นปัญหาที่อาจจะเกิดขึ้นจากตัวบุคคลนั่นเองหรือเป็นปัญหาที่เกิดจากสภาพแวดล้อม โดยทั่วไปบุคคลนั้นก็พยายามปรับตัวสภาพที่เป็นปัญหาที่เขา กำลังเผชิญนั้น เพื่อให้สถานะของความกดดัน ความเครียด ความวุ่น วุ่นวายใจ หรือความกังวลใจค่อยๆ คลี่คลายลง จนกระทั่งหมดไป หากไม่สามารถจัดปัญหาต่างๆ ที่เกิดขึ้นให้หมดสิ้นไปได้ ความกังวลใจก็ยังคงมีอยู่ต่อไป และอาจจะมีผลกระทบให้บุคคลนั้นต้องสูญเสียความสมดุลในตนเอง เกิดความ เคร่งเครียด วิตกกังวล สับสน ว้าวุ่นใจ และความคับข้องใจ ทำให้ไม่มีความสุขในการดำเนินชีวิต

โคลแมน (Coleman) กล่าวว่า การปรับตัว หมายถึง ผลของความพยายามของบุคคลที่พยายามปรับ สภาพปัญหาที่เกิดขึ้นแก่ตน ไม่ว่าจะปัญหานั้นจะเป็นปัญหาด้านบุคลิกภาพ ด้านความต้องการหรือด้าน อารมณ์ให้เหมาะสมกับสภาพแวดล้อมที่บุคคลนั้นอยู่ ส่วน เบอ์นาร์ด (Bernard) ให้ความหมายของการ ปรับตัวว่าเป็นการที่บุคคลสามารถปรับตัวให้เข้ากับตนเองและโลกภายนอกได้อย่างดี ความพึงพอใจ ความแจ่มใสอย่างสูงสุด มีพฤติกรรมที่เหมาะสมกับสภาพสังคม มีความสามารถที่จะเผชิญและยอมรับ ความจริงของชีวิต

สรุปได้ว่าการปรับตัว หมายถึง การที่บุคคลพยายามปรับสภาพปัญหาที่เกิดขึ้นแก่ตน และพยายาม ปรับเปลี่ยน พฤติกรรมของตนให้เข้ากับสภาพแวดล้อมและความต้องการของตนเอง จนสามารถดำเนิน ชีวิตได้อย่างมีความสุขปราศจากความคับข้องใจ

กระบวนการปรับตัว

กระบวนการปรับตัวจะอธิบายถึงระดับของกระบวนการปรับตัว และลักษณะของกระบวนการ ปรับตัว และปัญหาการปรับตัว มี 2 ข้อ ดังนี้คือ

1. ระดับของกระบวนการปรับตัว สำหรับกระบวนการปรับตัวที่เกิดขึ้นในชีวิตประจำวัน ของแต่ละบุคคลนั้น แบ่งได้เป็น 2 ระดับคือ

1.1 การปรับตัวระดับที่เราารู้ตัว (Conscious Attempt of Adjustment) การปรับตัว แบบนี้สามารถกระทำได้ 2 ทางคือ

1.1.1 โดยการเพิ่มความพยายามให้มากขึ้น เพื่อให้ชนะอุปสรรค หรือ ความยุ่งยากต่าง ๆ ที่เกิดขึ้น และเพื่อให้บรรลุเป้าหมายที่วางไว้

1.1.2 โดยการเปลี่ยนแปลงเป้าหมายที่ตั้งไว้ หากว่าเป้าหมายที่ตั้งไว้สูงมากเกินไป หรือเป้าหมายที่บุคคลนั้นทราบ หรือตระหนักว่าเขาไม่สามารถจะบรรลุเป้าหมายนั้นได้ บุคคลก็จะเปลี่ยนเป้าหมายใหม่แทน

1.2 การปรับตัวระดับที่กระทำไปโดยไม่รู้ตัว (Unconscious Attempt of Adjustment) การปรับตัวแบบนี้อาจกล่าวได้ว่าเป็นทางออกอย่างหนึ่งของบุคคล เมื่อเกิดความคับข้องใจ ความขัดแย้ง หรือเมื่อเผชิญปัญหาแล้วแก้ปัญหาไม่ได้ บุคคลก็จะหาทางออกด้วยวิธีใดวิธีหนึ่งโดยใช้กลไกในการป้องกันตัวในลักษณะต่างๆ เรียกว่า กลไกทางจิต (Mental Mechanism) หรือกลไกในการป้องกันตนเอง (Self - Defense Mechanism) การใช้กลไกดังกล่าวนี้ บุคคลใช้เพื่อรักษา หรือคุ้มครอง “ หน้า ” หรือ “ ศักดิ์ศรี ” ของตนเอง หรือเพื่อป้องกันไม่ให้เกิดความวิตกกังวลมากเกินไป หรือเพื่อความสบายใจของตนเองสำหรับสถานการณ์นั้นๆ หรือเพื่อต้องการจะหลบหลีกให้พ้นจากความวิตกกังวลเมื่อเผชิญกับเหตุการณ์ต่าง ๆ นั้น

2. ลักษณะของกระบวนการปรับตัว สำหรับกระบวนการปรับตัวดังกล่าวสามารถแบ่งออกเป็น 2 ลักษณะคือ

2.1 การปรับตัวที่สมบูรณ์ เป็นการปรับตัวที่บุคคลประสบปัญหา หรืออุปสรรคต่าง ๆ แล้ว สามารถแก้ปัญหาได้ และเมื่อแก้ปัญหาได้แล้วทำให้ตนเอง เกิดความสบายใจ ไม่มีข้อข้องใจเหลืออยู่เลย บุคคลก็จะมีความสุข และสามารถกระทำสิ่งต่างๆ ได้เต็มศักยภาพ

2.2 การปรับตัวที่ไม่สมบูรณ์ เป็นการปรับตัวที่บุคคลประสบปัญหา หรืออุปสรรคแล้ว ไม่สามารถแก้ปัญหาได้ แต่บุคคลก็มีวิธีการที่จะทำให้ความเครียดภายในจิตใจ หรือความกระวนกระวายใจลดลงได้บ้าง แต่ร่องรอยของความไม่สบายใจยังคงมีอยู่ การปรับตัวแบบนี้ จึงเป็นการปรับตัวที่ไม่สมบูรณ์ และการปรับตัวแบบนี้จะอาศัยกลไกทางจิต หรือกลไกป้องกันตนเอง

การมีมโนทัศน์เกี่ยวกับตน (Self - Concept)

การรับรู้เกี่ยวกับลักษณะของตน พัฒนาตั้งแต่วัยทารกโดยจะเรียนรู้เกี่ยวกับตนเองตลอดเวลา การรับรู้ลักษณะของตนนี้เกิดจากการตีความหมายข้อมูลที่ได้รับ ทำให้เกิดความ รู้สึกและเกิดทัศนคติต่อตนเองว่าตนเป็นอย่างไร ดีหรือไม่ดี เมื่ออายุมากขึ้น การรับรู้ตนเอง หรืออัตมโนทัศน์จะมั่นคงขึ้น ไม่เปลี่ยนแปลงทัศนคติ ความรู้สึก ความคิดเห็นเกี่ยวกับตนเองจะเด่นชัดขึ้น ถ้าการรับรู้เกี่ยวกับตนกับอุดมการณ์เกี่ยวกับตน (Self - Concept และ Self - Ideal) แตกต่างกันมาก จะแสดงให้เห็นถึงการมีปัญหาในการปรับตัวคือ ปรับตัวไม่ได้ ดังนั้นผู้ที่ยอมรับสภาพของตนในปัจจุบัน มีความรู้สึกที่ดี เป็นสุขต่อสภาพรอบตัว มีการรับรู้เกี่ยวกับตนค่อนข้างคงที่ จะเป็นผู้ที่จัดว่าเป็นผู้ที่รับรู้ตนอย่างเหมาะสม จากการวิจัย การยอมรับตนเอง (Self - Acceptance) มีผลในการสร้างบุคลิกภาพ ดังนี้

ก. ผู้ที่มีการยอมรับตนเองสูง แต่ได้รับการยอมรับจากผู้อื่นต่ำกว่า มักจะเป็นผู้ที่ประเมินการยอมรับตนจากผู้อื่นสูงเกินไป เป็นผลให้เขาลงโทษตนเองเพราะผู้อื่น

ข. ผู้ที่ยอมรับตนเองสูง และยอมรับผู้อื่นสูงจะเสริมสร้างให้เกิด ความมั่นใจในตนและผู้อื่นในทางบวก และกล้าตัดสินใจด้วยตนเอง และมีความรับผิดชอบในสิ่งที่ตนปฏิบัติ

ค. ผู้ที่ยอมรับตนต่ำ แต่ยอมรับผู้อื่นสูง ไม่สามารถที่จะเป็นผู้นำได้เลย

ง. ผู้ที่ยอมรับตนต่ำ และการยอมรับจากผู้อื่นต่ำ จะเป็นผู้ที่มีความกระวนกระวายในสูงอยู่ภายใต้ความคุ้มครองของ ผู้อื่นมากเกินไปและมักปรับตัวเข้ากับผู้อื่นเสมอ

จึงเห็นเด่นชัดว่า การรับรู้เกี่ยวกับตนอย่างเหมาะสมจึงเป็นสิ่งที่จำเป็น วิธีการเสริมสร้างการรับรู้เกี่ยวกับตนทำได้หลายสภาพการณ์ เช่น การสอนให้รู้จักการเรียนรู้ และวิเคราะห์ตนเองและวิเคราะห์วิจารณ์ผู้อื่นอย่างถูกต้องและตรงไปตรงมา เป็นต้น

กลวิธานในการปรับตัว

กลวิธานในการปรับตัวมีมากมาย เราพอจะแบ่งประเภทของการปรับตัวออกได้เป็น 5 แบบ ด้วยกันคือ

1. การปรับตัวแบบสู้ (adjustment by defense)
2. การปรับตัวแบบหลบหนี (adjustment by isolation)
3. การปรับตัวในรูปความกลัวต่าง ๆ (adjustment involving local fear)
4. การปรับตัวในรูปความป่วยไข้ต่าง ๆ (adjustment by ailments)
5. ความวิตกกังวล (anxiety)

1. การปรับตัวแบบสู้

การปรับตัวแบบสู้เป็นการปรับตัวที่มีหลายวิธีมากกว่าแบบอื่นใดทั้งสิ้น การที่เราหาทางสู้เพื่อเอาชนะอุปสรรคที่เป็นสาเหตุของความคับข้องใจ หรือความขัดแย้งได้แก่

1.1 การเรียกร้องความสนใจ (attention - getting)

เนื่องจากมนุษย์เป็นสัตว์สังคม มนุษย์เราจึงต้องการเป็นที่ยอมรับ เป็นที่สนใจของกลุ่มชนอยู่บ้างไม่มากนักน้อย จะเห็นได้ว่าความต้องการเป็นที่สนใจของผู้อื่นนี้มีปรากฏให้เห็นได้แม้กระทั่งทารก เด็กทารกเมื่อถูกทิ้งให้อยู่ลำพังผู้เดียวจะเริ่มเปล่งเสียง และในที่สุดก็ร้องไห้ การร้องไห้จะเปลี่ยนเป็นหยุดยั้งทันทีเมื่อมีผู้เข้าไปเยี่ยมเล่นด้วย วิธีการของเด็กแสดงถึงการปรุงปรับแบบเรียกร้องความสนใจได้เป็นอย่างดีผู้ใหญ่ก็เช่นเดียวกันการถูกเพิกเฉยละเลย การไม่ได้รับความรักความเอาใจใส่ ความสนใจเท่าที่ควรยอมก่อให้เกิดความคับข้องใจซึ่งมักจะบ่าบัด โดยการแสดงพฤติกรรมที่เรียกร้องความสนใจขึ้น พฤติกรรมนั้นจะ

ดี หรือร้ายก็ได้เพราะอย่างน้อยการที่ตนถูกกล่าวขวัญถึงจะในแง่ดี หรือร้ายก็ตามก็ยังคงเป็นการทำให้ตนเป็นจุดสนใจของคนทุกๆ ไป

1.2 การอ้างเหตุผล (rationalization)

การอ้างเหตุผล คือ การยกเหตุผลนานาประการมาประกอบการกระทำของเราเพื่อให้เห็นว่าการกระทำของเราถูกต้อง หรือ “ก็ไม่ได้เลวจนเกินไปนัก” เพื่อรักษาชื่อเสียง หรือช่วยลดความคับข้องใจ หรือภาวะความขัดแย้งในใจลง ซึ่งคล้ายคลึงกับการหาเหตุผลอ้างเพื่อแก้ตัวให้ตัวเองพ้นผิดจะได้หายกังวลใจ ตัวอย่างการอ้างเหตุผล เช่น อ้างว่าชอบ หรือไม่ชอบ ตัวอย่างนาย ก. ไม่ได้รับเชิญไปในงานเลี้ยงรื่นเริงของชมรมกีฬา ความจริงนาย ก. รู้สึกหงุดหงิด และเกิดความคับข้องใจมาก แต่เพื่อรักษาหน้า นาย ก. จึงเปลี่ยนใจตนเองว่าความจริงก็ไม่ชอบงานรื่นเริงเท่าใดนัก และพูดกับเพื่อน ๆ ว่าไม่ชอบงานรื่นเริงเท่าใดนัก ถึงได้เชิญก็จะไม่ไป เป็นต้น

1.3 โทษผู้อื่น หรือสิ่งอื่น (projection)

โทษผู้อื่น หรือวิธีป้ายความชั่วให้ผู้อื่นเป็นวิธีการที่จะลดความตึงเครียดในจิตใจ เนื่องจากความกังวลใจจากความไม่สำเร็จ หรือความสำนึกผิดได้ดียิ่งวิธีหนึ่ง ใน Projection ที่แท้จริง ผู้นั้นมีจะมีความโน้มเอียงสูงมากที่จะ Project ความผิดให้ผู้อื่น และมักเน้นเกินจริงไปมากโดยที่ในบางครั้งตนเองก็ลืมไปว่านั่นคือสิ่งที่ตนต้องการอยากได้ อยากทำเช่นเดียวกัน

1.4 การเลียนแบบ (identification)

การเลียนแบบคือการเลียนคุณลักษณะ ที่ดีของผู้อื่นให้เป็นของเรา ตัวอย่างที่พบเห็นในภาพยนตร์โทรทัศน์ หรือหนังสือพิมพ์มักเป็นตัวอย่างที่มีอิทธิพลอย่างยิ่งต่อการเลียนแบบของบุคคล

1.5 ปฏิกริยาตรงข้าม (reaction – formation)

บุคคลมีพฤติกรรมแบบนี้เมื่อบุคคลนั้นต้องการที่จะปิดบัง Motive ของตนโดยสำนึกผิด และเกิดความละอายใน Motive หรือพฤติกรรมของตน จึงแสดงปฏิกริยาต่อต้านกับความรู้สึกในใจของตนเองอย่างรุนแรงในทางตรงข้าม ตัวอย่างเช่น แม่ที่ไม่รักลูก แต่ละอายเนื่องด้วยผิดหลักสังคมนิยม และเพื่อที่จะปิดบัง Motive ของตนจึงปรนเปรอลูกในทางที่ผิด

1.6 การชดเชย (compensation)

การชดเชยคือความพยายามสู้ความล้มเหลว หรือจุดอ่อนของตนเอง โดยมุ่งความสำเร็จในเรื่องอื่น ตัวอย่างเช่น คนที่มีจุดอ่อนเกี่ยวกับความอ่อนแอของร่างกาย อาจจะชดเชยโดยตั้งตนเป็นหัวโจกในหมู่เพื่อนฝูง คนที่ไม่ใครจะสวยอาจจะเอาดีในทางการเรียน ซึ่งถ้าสติปัญญาของเขามีส่วนส่งเสริมอยู่ด้วยแล้ว เขาก็อาจจะประสบความสำเร็จเป็นอย่างยิ่งก็ได้

2. การปรับตัวแบบหลบหนี

มีบุคคลเป็นจำนวนมากไม่น้อยที่ใช้การหลบหนีเป็นกลวิธีในการปรับตัวของตนเพื่อหลบ ไม่ให้ต้องเผชิญกับสภาพความตึงเครียดอันเกิดจากความคับข้องใจ หรือสภาวะความขัดแย้งอีกต่อไป วิธีกรนี้แบ่งออกเป็น

2.1 การถอยหนี (withdrawal)

ในกรณีของความขัดแย้งที่เรื้อรังมานาน บุคคลอาจจะหาทางออกโดยแยกตัวเองจากสิ่งเร้า หรือสถานการณ์ที่ก่อให้เกิดความขัดแย้งนั้น ๆ โดยสิ้นเชิง ทำคล้ายกับว่ามีกำแพงกั้นที่ตัดบุคคลนั้นไม่ให้ต้องเผชิญสถานการณ์นั้นอีกต่อไป อย่างนี้เรียกว่า การถอยหนี

2.2 การเพ้อฝัน (fantasy)

การเพ้อฝัน หรือการฝันกลางวัน (day – dreaming) เป็นวิธีการสร้างมโนภาพเพื่อบำบัดความต้องการซึ่งมีไม่ได้ หรือไม่มีโอกาสที่จะมีได้ในชีวิตจริง การเพ้อฝันอย่างน้อยที่สุดก็ให้เกิดความสุขชั่วระยะหนึ่งซึ่งก็ยิ่งดีกว่าไม่มีการบำบัดใด ๆ เลย

2.3 การปฏิเสธ (negativism)

เนื่องจากความคับข้องใจอันเกิดจากการไม่ได้บำบัดในสิ่งที่ตนต้องการอย่างรุนแรงบุคคลนั้นนอกจากจะหนีบุคคล หรือสถานการณ์ที่ก่อให้เกิดความคับข้องใจแล้ว ยังทำให้เจตคติที่ไม่ดีที่ขมขื่นต่อบุคคล หรือสถานการณ์นั้น ๆ อีกด้วย บุคคลจึงเลือกวิธีการปฏิเสธ

2.4 การถดถอย (regression)

เมื่อบุคคลบางคนประสบความผิดหวังในชีวิต บุคคลจะเลือกการปรับตัววิธีนี้คือการหวนกลับไปแสดงพฤติกรรมในอดีตซึ่งเคยได้รับความสำเร็จมาแล้ว ตัวอย่างเช่น เด็กที่ได้รับความคับข้องใจอย่างรุนแรง บุคคลจะหนีต่อสถานการณ์นั้น โดยการดุดอมมือ ในกรณีที่ได้เคยย้อนกลับไปมีพฤติกรรมในอดีตอีกนี้ นักจิตวิทยาหลายคนเชื่อกันว่าเนื่องจากเด็กต้องการความมั่นคงทางจิตใจ เพื่อต่อสู้กับความคับข้องใจที่เกิดขึ้น

2.5 schizophrenic reaction

เป็นวิธีการปรับตัวที่รุนแรงที่สุด บุคคลที่มีการปรับตัวประเภทนี้จะมีอาการรุนแรง บางครั้งเรียกว่าโรคจิต หรือพวกวิกลจริตนั่นเอง เมื่อมีปัญหาคับข้องใจรุนแรงบุคคลจะเลือกวิธีหนีจากสังคม โดยสิ้นเชิงขาดความสนใจในสิ่งแวดล้อมรอบ ๆ ตัวโดยเด็ดขาด หมดความสามารถที่จะเข้าใจ และติดต่อกับบุคคลอื่นได้ แม้พฤติกรรมที่เป็นกิจวัตรประจำวันต่าง ๆ ก็กระทำด้วยความเชื่องช้า เลื่อนลอย และไม่ติดต่อกัน

3. การปรับตัวในรูปของความกลัวต่าง ๆ

ความกลัวอันเกิดจากการเรียนรู้ต่อสิ่งเร้าเฉพาะ หรือ โฟเบีย ความกลัวเป็นแรงผลักดันให้บุคคลมีการกระทำที่สูงมาก เป็นความกลัวที่เกิดในจิตใจสำนึก จากการศึกษาทดลองเกี่ยวกับพฤติกรรมของสัตว์ต่อความกลัว มีนักจิตวิทยาหลายท่านแสดงให้เห็นชัดว่า ความกลัวมีอำนาจชักนำให้อินทรีย์ชนวนขวยที่จะหาทางขจัดสถานการณ์ที่เร้าให้เกิดความกลัวนั้น เช่น การทดลองของ miller กับหนู เครื่องมือที่ทำการทดลอง คือ กล้องซึ่งสร้างพิเศษโดยมีกระแสไฟฟ้าอ่อน ๆ บุกอยู่ที่พื้นกล่อง และผู้ทดลองสามารถใช้ไฟฟ้าอ่อน ๆ นี้ ช็อตหนูได้เมื่อต้องการ เมื่อหนูถูกไฟฟ้าดูดเพียงสองสามครั้งเท่านั้น เมื่อจับหนูใส่ลงไปในกล่อง หนูจะแสดงความกลัวกล่องนี้ให้เห็นได้ชัดเจน ดังจะเห็นได้จากการที่หนูเกร็งตัว งอตัว และปีสสาวะ หรือ อุจจาระทันที เมื่อหนูอยู่ในกล่องแล้วไม่ช้าไม่นานนัก หนูจะเผชิญไปกดคันโยก และเมื่อดันประตูกล่องทดลองจะเปิดออกโดยอัตโนมัติ และหนูก็จะออกจากกล่องได้ และพ้นจากการถูกไฟฟ้าดูด จากการทดลองหลายๆ ครั้ง เมื่อหนูถูกจับใส่กล่องหนูจะเรียนรู้ที่จะกดคันโยกออกจากกล่องได้ทันที แสดงว่า ความกลัวอันเกิดจากการถูกไฟฟ้าดูดเป็นแรงจูงใจให้หนูต้องการที่จะเรียนรู้เพื่อหนีจากกล่องให้ได้โดยเร็วที่สุด และโดยทำนองเดียวกันนี้ มนุษย์เราก็คงจะมีความกลัวต่อสิ่งเร้า และสถานการณ์ต่าง ๆ รอบตัวตามประสบการณ์ของแต่ละบุคคล

ตัวอย่างเช่น บุคคลที่เคยตกจากที่สูง อาจกลัวที่สูง ไปตลอดชีวิตของเขา บุคคลที่เมื่อเด็กเคยหลงหาบิดามารดาไม่พบในกลุ่มฝูงคนในงานประจำเทศกาลต่าง ๆ หลังจากนั้นอาจกลัว หรือไม่ชอบที่จะอยู่ท่ามกลางกลุ่มคนเป็นจำนวนมาก บุคคลที่เคยถูกขังอยู่ในตู้เสื้อผ้าเมื่อเด็ก ๆ อาจกลัวที่จะอยู่ในห้องคนเดียวมืด ๆ โดยปิดหน้าต่าง ประตูหมด จะเห็นได้ว่า แต่ละบุคคลก็มีความกลัวอันเกิดจากการเรียนรู้จากประสบการณ์หนึ่ง ๆ ของคนซึ่งไม่เหมือนกัน

โฟเบีย จึงเป็นความกลัวแต่ความกลัวในรูปของลักษณะพิเศษ คือ ความกลัวที่เกิดในวัยเด็ก อินทรีย์เกิดความกลัวต่อสิ่งเร้าบางประการ ความกลัวนี้มีสิ่งเร้าอื่น ๆ เกี่ยวข้องกันอยู่ด้วยมากมาย เช่น ความอึดอัด ความวิตกกังวล ความกระวนกระวายใจ ความละอาย ความสำนึกผิด เป็นต้น

เราอาจสรุปได้ว่า ความกลัวแบบโฟเบียเป็นความกลัวที่อินทรีย์มีปฏิกิริยาตอบโต้อย่างรุนแรงมากต่อสิ่งเร้านั้น ๆ เนื่องจากอินทรีย์เกิดปฏิกิริยาตอบสนองกับสิ่งเร้า หรือสถานการณ์นั้น โดยเหตุที่สถานการณ์สร้างความไม่พอใจอย่างรุนแรง หรือเป็นตัวการสร้างความผิดหวัง อินทรีย์จึงไม่สามารถปล่อยให้ระลึกลบไปได้ และพยายามกดดันให้เก็บฝังอยู่ในจิตใจได้สำนึกเสีย เมื่อกาลเวลาผ่านไปนาน ๆ เข้า สถานการณ์ หรือเหตุการณ์นั้นจึงถูกลืมไปสนิทโดยไม่มีทางที่จะระลึกกลับมาได้ใหม่อีก อย่างไรก็ตามก็ดีเมื่ออินทรีย์อยู่ในสภาวะการณ์ที่เร้าเหมือนเดิม อินทรีย์จะเกิดปฏิกิริยาตอบโต้อย่างรุนแรงไปอีก โดยที่เจ้าตัวก็หาสาเหตุไม่ได้เลยว่าเป็นเพราะอะไรจึงได้มีปฏิกิริยาเช่นนั้น

4. การปรับตัวในรูปความป่วยไข้ต่าง ๆ

เมื่อบุคคลไม่สบายใจ อินทรีย์ที่ประกอบด้ว้กาย และจิตเป็นของที่แยกจากกันไม่ได้ แยกจากกันไม่ขาด ดังนั้นเมื่อใจป่วยอันเนื่องจากความคับข้องใจ ความอึดอัด ความวิตกกังวล ความกระวนกระวายใจ ร่างกายก็จะจึงป่วยไปด้วย การปรับตัวโดยสร้าง ความป่วยไข้ หรือการสร้าง ความพิการทางกายนี้ มีชื่อเรียกว่า ไซโคนิวโรซิส (psychoneurosis) วิธีการนี้เป็นการปรับตัวที่ผิดปกติซึ่งมีน้ำหนักไปในทางไม่ดีนัก แต่ก็ยังมีน้ำหนักน้อยกว่าเป็น โรคจิต (psychosis)

ลักษณะอาการของผู้ป่วยประเภทนี้ ได้แก่ ฮีสทีเรีย (hysteria) การเป็นไข้ การติดอ่าง การเป็นอัมพาต การชักกระตุก การเป็นลม การคลั่งไส้ วิงเวียน การรักษาเป็นเทคนิคขั้นสูงซึ่งควรจะได้รับ การตรวจ และรักษาจากแพทย์ที่เรียนทางจิตเวชมาโดยเฉพาะ

5. ความวิตกกังวล

ความวิตกกังวลนี้เกิดขึ้นเนื่องจากสภาพความข้องคับใจที่ยังไม่ได้บำบัดแก้ไข หรือสภาพความขัดกันทางจิตที่ยังไม่ได้ตัดสินใจ แก้ปัญหาให้เสร็จสิ้นไป เมื่อเป็นเช่นนี้สภาพความตึงเครียดทางใจจึงยังคงอยู่

ความวิตกกังวลมีผลมาจากการกระทบกระเทือนต่อกายภาพของบุคคลมาก เพราะบุคคลนั้นจะ หงุดหงิด อัตรการเผาผลาญภายในร่างกาย (metabolism) สูง นอกจากนี้ความกระวนกระวายใจยังมีผลกระทบกระเทือนต่อประสิทธิภาพการทำงานของบุคคลเป็นอย่างมาก เพราะบุคคลนั้นจะ งุ่นง่าน หมดสมาธิ และคิดไม่ได้ถูกต้องเฉียบแหลมเท่าที่ควร การลดความวิตกกังวล ผู้ที่นั้นควรรหาที่ปรึกษาที่ตนเชื่อถือศรัทธา เพื่อที่จะได้ปรึกษาถึงวิธีแก้ปัญหา เมื่อแก้ปัญหา หรือตัดสินใจ ได้ความกระวนกระวายใจจะหมดสิ้นไปเอง

อย่างไรก็ตาม คนส่วนใหญ่จะใช้กลไกป้องกันตัวเองเพื่อแก้ปัญหาของตนเอง หรือเพื่อลดความวิตกกังวล ความเครียด หรือความคับข้องใจ ดังนั้น กลไกป้องกันตัวเองจึงสามารถนำไปใช้ได้หลาย ๆ ทางแต่ การนำไปใช้ก็จะต้องมีขอบเขตหากใช้บ่อยครั้งเกินไป และใช้โดยปราศจากเหตุผล ก็มักจะมีแนวโน้มที่จะเกิดโทษมากกว่าประโยชน์ และจะมีผลกระทบต่อการปรับตัวของบุคคลนั้น เพราะฉะนั้นหากนำไปใช้โดยยึดทางสายกลางเป็นหลัก โอกาสที่จะช่วยในการปรับตนให้อยู่รอด และอยู่ได้ด้วยความสุขก็จะมีมากขึ้น

กลวิธานป้องกันตนเอง (Defense mechanism)

อย่างไรก็ตามปัญหาของมนุษย์มีหลายประการ แม้จะใช้วิธีการที่มีเหตุผลแต่ไม่สามารถแก้ไขได้สำเร็จ บางครั้งมนุษย์จึงต้องเลือกใช้กลวิธีการปรับตัว (Defense mechanism) ซึ่งฟรอยด์และบุตรีแอนนา ฟรอยด์ ได้แบ่งประเภทกลไกในการป้องกันตัวดังต่อไปนี้

1. การเก็บกด (Repression) หมายถึง การเก็บกดความรู้สึกไม่สบายใจ หรือความรู้สึก ผิดหวัง ความคับข้องใจไว้ในจิตใต้สำนึก จนกระทั่งลืม กลไกป้องกันตัวประเภทนี้มีอันตราย เพราะถ้าเก็บ กัดความรู้สึกไว้มากจะมีความวิตกกังวลใจมากและอาจทำให้เป็นโรคประสาทได้
2. การป่ายความผิดให้แก่ผู้อื่น (Projection) หมายถึง การลดความวิตกกังวล โดยการป่าย ความผิดให้แก่ผู้อื่น
3. การหาเหตุผลเข้าข้างตนเอง (Rationalization) หมายถึง การปรับตัวโดยการหาเหตุผล เข้าข้างตนเอง โดยให้คำอธิบายที่เป็นที่ยอมรับสำหรับคนอื่น ตัวอย่างเช่น พ่อแม่ที่ดีลูกมักจะบอกว่า การตี เพื่อเด็ก เพราะเด็กต้องการการทำโทษ เป็นบางครั้งจะได้เป็นคนดี พ่อแม่จะไม่ยอมรับว่าดีเพราะ โกรธลูก
4. การถดถอย (Regression) หมายถึงการหนีกลับไปอยู่สภาพอดีตที่เคยทำให้ตนมี ความสุข
5. การแสดงปฏิกิริยาตรงข้ามกับความปรารถนาที่แท้จริง (Reaction Formation) หมายถึง กลไกป้องกันตน โดยการ ทุ่มเทาในการแสดงพฤติกรรมตรงข้ามกับความรู้สึกของตนเอง ที่ตนเองคิดว่า เป็นสิ่งที่สังคมอาจจะไม่ยอมรับ
6. การสร้างวิมานในอากาศ หรือการฝันกลางวัน (Fantasy หรือ Day Dreaming) กลไกป้องกันตัวประเภทนี้เป็นการ สร้างจินตนาการหรือมโนภาพเกี่ยวกับสิ่งที่ตนมีความต้องการ แต่ เป็นไปไม่ได้ ฉะนั้นจึงคิดฝัน หรือสร้างวิมานในอากาศขึ้นเพื่อสนองความต้องการช่วงขณะหนึ่ง
7. การแยกตัว (Isolation) หมายถึงการแยกตัวให้พ้นจากสถานการณ์ที่นำความคับข้องใจ มาให้ โดยการแยกตนออกไปอยู่ตามลำพัง
8. การหาสิ่งมาแทนที่ (Displacement) เป็นการระบายอารมณ์ โกรธ หรือคับข้องใจต่อคน หรือสิ่งของที่ไม่ได้เป็นต้น เหตุของความคับข้องใจ เป็นตนว่า บุคคลที่ถูกนายข่มขู่หรือทำให้คับข้องใจ เมื่อกลับมาบ้านอาจจะใช้ภริยา หรือลูกๆ เป็นแพะรับบาป
9. การเลียนแบบ (Identification) หมายถึงการปรับตัวโดยการเลียนแบบบุคคลที่ตนนิยม ยกย่อง การเลียนแบบนอก จากจะเปลี่ยนพฤติกรรมให้เหมือนบุคคลที่ตนเลียนแบบ แม้ยังจะยึดถือค่านิยม และมีความรู้สึกร่วมกับผู้ที่เราเลียน แบบในความสำเร็จ หรือล้มเหลวของบุคคลนั้น การเลียนแบบ ไม่ จำเป็นจะต้องเลียนแบบจากบุคคลจริง ๆ แต่อาจจะ เลียนแบบจากตัวเอกในละคร โทรทัศน์ ภาพยนตร์ โดย มีความรู้สึกร่วมกับผู้แสดง เมื่อประสบความสำเร็จ ทุกข์ ความโศก เศร้าเสียใจ หรือเมื่อมีความสุขก็พลอยเป็นสุข ไปด้วย

ลักษณะของบุคคลที่มีการปรับตัวดี

ปัญหาเกี่ยวกับสุขภาพจิตเป็นปัญหาเฉพาะบุคคล เนื่องจากว่าบุคคลนั้นมีปัญหา และจะต้องแก้ปัญหาเอง เรื่องการแก้ปัญหาเป็นเทคนิคเฉพาะตัว ซึ่งแต่ละคนมักจะต้องค้นหาทดลองด้วยตัวเอง คลินิกผู้เชี่ยวชาญ จิตแพทย์ เพื่อน ฯลฯ เป็นแต่เพียงผู้ช่วยเหลือให้เราช่วยแก้ปัญหาด้วยตนเองได้เท่านั้น อย่างไรก็ตาม เมื่อได้กล่าวถึงคุณลักษณะของผู้ที่มีสุขภาพจิตดีมาแล้ว ขอแนะนำถึงวิธีการปรับตัวที่ถูกต้องเพื่อที่จะมีสุขภาพจิตที่ดีได้ จึงควรติดตามมา เพื่อที่จะได้ทราบถึงวิธีการโดยทั่ว ๆ ไปที่นิยมปฏิบัติกัน

1. พยายามเข้าใจตนเอง

คุณลักษณะ โดยทั่วไปของผู้ที่มีสุขภาพจิตที่ดี และมีการปรับตัวที่ถูกต้องคือผู้ที่กล้าเผชิญความจริงเกี่ยวกับตนเอง ไม่หลอกตัวเอง เขาเป็นผู้ที่ยอมรับ และมีความอดทนต่อความวิตกกังวล ความวุ่นใจ โดยเขายอมรับว่าความวิตกกังวล ความกลัว เป็นส่วนหนึ่งของชีวิต หากเรากล้าเผชิญความจริงข้อนี้ได้ เราก็จะมีความมั่นคงในจิตใจ และสามารถแก้ปัญหา และตัดสินใจด้วยตนเองได้ ซึ่งต้องพยายามเลี่ยงการใช้กลวิธีในการป้องกันตนเอง และพยายามเข้าใจ ความต้องการของตน

2. เข้าใจจุดมุ่งหมาย และเข้าใจความต้องการของตัวเอง

การเข้าใจจุดมุ่งหมาย และเข้าใจความต้องการของตนเองเป็นของดีที่คนเราจะมีความมุ่งหมายในชีวิต เช่น ต้องการเป็นแพทย์ วิศวกร เกษัตริ์กร นักส่งเสริมการเกษตร มีอาชีพอิสระ ทำธุรกิจ ฟาร์ม โคนม เหล่านี้ล้วนเป็นจุดมุ่งหมายทั้งนั้น แต่จุดมุ่งหมายไม่ใช่ของตายตัวที่อะลุ่มอล่วยยึดหยุ่นกันไม่ได้เลยการตั้งจุดมุ่งหมายที่สูงเกินระดับความสามารถของเรามากนัก มักก่อให้เกิดความคับข้องใจ ความวิตกกังวลอยู่เสมอ การปรับจุดมุ่งหมายให้พอดี กับระดับที่เราสามารถทำให้สำเร็จจะขจัดความคับข้องใจ โดยไม่จำเป็นให้หมดไปได้

ลักษณะของบุคคลที่ปรับตัวดี

ลักษณะของคนที่มีสุขภาพจิตดี และสามารถปรับตนเองได้ ควรมีลักษณะดังต่อไปนี้

1. ต้องมีร่างกายที่แข็งแรงสมบูรณ์ ไม่มีโรคภัยเบียดเบียน และประกอบกับมีจิตใจที่เป็นสาธารณะ เป็นผู้ไม่เอาเปรียบสังคม เป็นผู้รู้จักประมาณตน มีจิตใจเอื้อเฟื้อเผื่อแผ่ พร้อมทั้งจะช่วยคนอื่นแบบไร้เงื่อนไข ร่างกายที่สวยงามอยู่ในจิตใจที่งดงามเช่นกัน
2. ต้องสามารถควบคุมอารมณ์ และความรู้สึกได้ มนุษย์ทุกคนมีความรู้สึก มีเลือดเนื้อ มีชีวิต มีสิ่งเร้าใด ๆ มากกระทบไม่ต้องตาต้องใจ ไม่ถูกหุตุกใจ หรือต้องตาต้องใจ เหล่านี้บุคคลต้องพิจารณา ต้องฟัง ต้องไม่เอาอารมณ์ และความรู้สึกรัก ชอบเกลียด เข้าตัดสินใจสิ่งเร้าเหล่านั้น หรือสถานการณ์นั้นๆ โดยใช้เกณฑ์จากตนเองประเมินการกระทำเช่นนี้เรียกว่า ยังควบคุมอารมณ์ไม่ได้เพราะ อารมณ์เป็น ความตั้ง

เครียด ซึ่งทำให้อินทรีย์พร้อมที่จะ แสดงออก เพื่อตอบสนองความต้องการที่ตนรู้สึก การเป็นคนเจ้าอารมณ์ไม่เกิดผลดีต่อบุคคลเลย บุคคลที่ต้องการมีสุขภาพจิตที่ดีต้อง พยายามควบคุมอารมณ์ และความรู้สึกให้ได้

3. ต้องเป็นผู้มีความสามารถยอมรับความจริง มองโลกตามที่เป็น มองในแง่ดี มองอะไรดี ๆ ดังนั้นเราทุกคนจึงควรอยู่อย่างรู้ตัว อยู่อย่างมีสติ และรู้ว่าที่นี้ขณะนี้ ฉันคือใคร และฉันจะทำอะไร เท่านั้นชีวิตก็สุขพอแล้ว แต่ในความเป็นจริงเราคงปฏิเสธ ไม่ได้ว่าเราไม่ได้อยู่ตัวคนเดียวในโลก เรายังมีเพื่อน มีใครต่อใครที่เรารู้จัก ไม่ว่าจะเป็นเพื่อนร่วมงาน สมาชิกในครอบครัวญาติพี่น้อง และคนอื่นๆ รอบๆ ตัวเราล้วนแต่มีคนอยู่ใกล้ตัวเรา ทั้งนั้นแล้วจะอย่างไรให้ตัวเรา สามารถ เข้ากับคนอื่นๆ ได้ และจะอย่างไรเมื่อต้องอยู่ใกล้ผู้คนหลายคนที่มีความแตกต่างกันแล้วมีความสุข สามารถยอมรับความจริงได้โดยสามารถสรุปแนวปฏิบัติไว้ดังนี้คือ

1. จงรักเพื่อนเสมือนหนึ่งรักตัวเอง คือการปฏิบัติกับคนอื่นเช่นเดียวกับปฏิบัติกับตัวเรา
2. จงเป็นคนมองโลกในแง่ดี หรือการมองหลายสิ่งหลายอย่างในทางบวก มองอะไรทางบวก การ ฝึกมองเช่นนี้บ่อยๆ ความคิดข้างในดีพฤติกรรมที่แสดงภายนอกดีด้วย
3. จงคิดเสมอว่าตนเองเป็นคนที่มีคุณค่า และคนอื่นก็มีคุณค่าเช่นกัน หลายคนมองตนเองต่ำต้อย มองตัวเองด้อยกว่าคนอื่น มักนึกน้อยใจในโชคชะตา วาสนา กลายเป็นคนไม่ชอบสังคม เก็บตัว แยกตนเองจากสังคมมีโลกส่วนตัว ดีที่สุดสำหรับคนนี้อาจไม่ดีที่สุดสำหรับอีกคนก็ได้ แต่ทุกคนมีคุณค่า เท่ากัน เราจะต้องรู้จักรักตนเอง เคารพตนเอง และยอมรับตัวเองได้ รวมไปถึงการมองเห็นคุณค่าของตนเอง
4. การรู้จักก้าว ไปเผชิญ โลกด้วยความมั่นใจ ปัจจุบันเทคโนโลยีล้ำหน้าไปมาก เราควรจะเป็นเปิดประตูใจออกไปสู่โลกภายนอกบ้าง เพื่อให้วิสัยทัศน์กว้าง ความรู้ต่างๆ ส่องผ่านข้อมูลไปเป็นจำนวนมากเรา ควรทำความเข้าใจแบบค่อยเป็นค่อยไป ค่อยศึกษา ความคับข้องใจก็จะไม่เกิดข่าวสารต่างๆ ที่ได้มาต้อง นำมาพินิจพิเคราะห์แล้วเลือกใช้ ให้เหมาะสมกับตัวเรามากมมอง ต่างๆ ในบางเรื่องอาจชัดเจนขึ้น แง่คิดต่างๆ ความคิดใหม่อาจเกิดขึ้น โดยที่ตัวคุณเองอาจไม่รู้ตัว เป็นการฝึก รับข้อมูล ส่องผ่านข้อมูล รู้จักการเลือกสรร วิเคราะห์เรื่องต่างๆ ได้แม่นยำขึ้น
5. จงเป็นผู้ที่มีหน้าตาใจเต็มกรอบ หมายถึง การมีจิตใจที่ดีงาม ใจมีคุณภาพ ใจนี้เอง เรียบเกิดสมาธิไม่รุ่มร้อน อย่างที่โบราณว่า ใจเป็นนายกายเป็นบ่าว ฝึกให้ใจทำงานด้วยสติ ฝึกคิดไตร่ตรองก่อนลงมือทำงาน ฝึกใจให้รับเรื่องราวต่างๆ แล้ว ส่องผ่านข้อมูลออกไปโดยไม่กลับมาทำร้ายตัวเอง ใจที่มีคุณภาพต้องไม่จับ ไม่ยึด ไม่ติด ถ้าทำได้ ไม่ว่าเราจะเผชิญกับสถานการณ์ใดๆ กับขนาดไหน เรายังทนในสภาพนั้นได้

6. รู้จักควบคุมอารมณ์ และความรู้สึกที่เศร้าหมอง มนุษย์เรามักจะคาดหวังว่าเรื่องนั้นต้องเป็นอย่างนั้นอย่างนี้ คนนั้นต้องทำกับฉันอย่างนั้น แต่พอเขาไม่ทำตามที่เราคิดความคาดหวังที่เราจะมีมันกลับมาทำให้ตัวเราคับข้องใจเอง ทำให้เกิดอารมณ์ ทำให้เกิดความรู้สึกเศร้าหมอง ในเรื่องนี้ถ้าจะให้ดีคือฝึกคิดฝึกมองอะไร โดยปราศจากอารมณ์ ฝึกการใช้เหตุผลมากๆ ทำสิ่งใดซ้ำๆแต่ให้สำเร็จทันการ แลเมื่อมีสิ่งใดมากระทบ ก็ไม่ผันแปรไปตามเรื่องนั้นๆจนขาดการยับยั้งชั่งใจ เท่านั้นอารมณ์ก็สามารถถูกควบคุมได้ มีนักจิตวิทยาบางท่านแนะนำว่า ถ้าปัญหาที่เกิดขึ้น มันไม่สามารถแก้ไขได้แต่ตัวเราต้องเผชิญจะอย่างไรดี วิธีการหนึ่งที่เราใช้ได้ผลคือ การมองแบบผ่านไปเหมือนมองฝ่าอากาศธาตุฝรั่งเรียกว่ามองแบบ Transparency คือมองแบบทะลุไปเลยไม่มีอะไรกันเหมือนมองกระจกใส หรือพลาสติกใสนั่นเอง

7. จงฝึกเป็นคนมองย้อนกลับ เราท่านหลายคนมักทำอะไร คิดอะไร มักคิดไปตรงๆ คิดไปข้างหน้า คิดเข้าข้างตนเอง คิดในแง่มุมมองของเรา แต่ไม่เคยจะคิดในแง่มุมมองผู้อื่นบ้าง ถ้าเราจะเป็นผู้คิดแบบย้อนกลับบ้างอย่าคิดเข้าข้างตนเองจนเกินความพอดี แลนี้เราก็สามารถอยู่ร่วมกับผู้อื่นได้แล้ว การยอมรับกันเพื่อให้เกิดการมุมมองดีๆมีให้กัน เริ่มวันนี้เห็นวันนี้ ใครที่เริ่มมานานแล้วผลที่เกิดขึ้นหลายท่านคงประจักษ์แล้วว่าคืออย่างไร ถ้าบุคคลช่วยกันสร้างความรู้สึกที่ดีๆมีให้ต่อกัน เมื่อนั้นสิ่งดีๆก็จะเกิดกับตัวเราสุขภาพจิตของเรา การเป็นผู้มีความสามารถยอมรับความจริง มองโลกตามที่เป็น มองในแง่ดี มองอะไรดี ๆ ก็จะทำให้สุขภาพจิตดี

8. ต้องรู้จักใช้หลักธรรมทางศาสนาช่วยพัฒนาระดับจิต บางครั้งหลายอย่างที่เรพยายามปรับ และแก้ไขที่ตัวเรา แต่สถานการณ์บางสถานการณ์อาจ ทำให้เราหมดกำลังใจ และตัวเราก็ไม่สามารถหลีกเลี่ยงหนีสถานการณ์นั้นๆได้ เมื่อต้องเผชิญหน้ากับสถานการณ์ที่ปวดร้าวนั้น แนวทางที่สามารถเลือกได้ แนวทางหนึ่งคือ การใช้หลักธรรมศาสนามายึดในการประกอบชีวิตในช่วงวิกฤต หรือนำหลักธรรมมาเป็นกรอบในการดำเนินความคิดเราอาจจะดีขึ้น ดีกว่าปล่อยให้ปัญหาต่างๆ รุมเร้าจนทำให้สุขภาพจิตเราเสื่อมนั้นเท่ากันท่านกำลังทำร้ายตัวเอง และสกัดกั้นการพัฒนาบุคลิกภาพที่จะดำเนินไปอย่างไม่รู้ตัว

9. ต้องยอมรับเรื่องมนุษย์มีความแตกต่างกัน ในส่วนนี้ถ้าเราเข้าใจยอมรับธรรมชาติของแต่ละคน สุขภาพจิตท่านก็ดีขึ้น อย่าคิดไปแก้ไขคนอื่นแต่ต้องแก้ไขที่ตัวเราเอง สุขภาพจิตเราก็ดี รับผิดชอบตนเอง รับผิดชอบการกระทำ และความคิด เข้าใจเรื่องความแตกต่างกันของบุคคล ท่านก็มีสุขภาพจิตดีสามารถปรับตัวเข้ากับสิ่งแวดล้อมได้