



## การปรับตัวที่ผิดปกติ

กระบวนการปรับตัว เป็นไปตามปฏิกริยาตอบสนอง ต่อภาวะเครียด ซึ่งเป็นไปตามธรรมชาติที่เกิดขึ้นกับทุกคน ความรุนแรงของอาการและระยะเวลาที่ใช้จะนานมากน้อยขึ้นอยู่กับความสามารถในการจัดการกับภาวะเครียดของแต่ละบุคคล ซึ่งเป็นไปตามแนวคิดการปรับตัวที่สำคัญ กล่าวคือเป็นกระบวนการที่ไม่หยุดนิ่ง มีขีดจำกัดตามความสามารถของร่างกาย จิตใจ มีความสัมพันธ์ เกี่ยวข้องกับระยะเวลาและบุคคลมีความสามารถในการปรับตัวได้ต่างกัน ที่จะช่วยให้บุคคลคืนสภาพสมดุลได้

**การปรับตัวที่ไม่ดี (Maladaptation)** มีผลทำให้บุคคลเสียสมดุลทั้งร่างกาย จิตใจ ส่งผลให้เกิดการเจ็บป่วยทางร่างกาย เนื่องจากภาวะเสียสมดุลด้านจิตใจ (Psychosomatic Illness) ส่งผลให้ร่างกายทำงานผิดปกติไป นอกจากนี้อาจทำให้เกิดพฤติกรรม อารมณ์ที่เบี่ยงเบนไปจากปกติ เช่น วิตกกังวล เศร้าซึม รู้สึกผิด ปฏิบัติงานตามปกติได้ไม่เต็มที่

### กลไกการปรับตัว

#### 1. กลไกการป้องกันตัวทางจิต

เป็นกลไกที่เกิดจากการทำงานของจิตใจในระดับจิตใต้สำนึกเกือบทั้งหมด เช่น การปฏิเสธ การรับรู้ความจริง (Denial) การมีพฤติกรรมถดถอย (Regression) การกดเก็บ (Repression) การเลียนแบบ (Identification) การเพ้อฝัน (Fantasy) การโยนความผิดให้ผู้อื่น (Projection) การหาเหตุผลเข้าข้างตน (Rationalization) หรือปฏิกริยาชดเชย (Compensation) เป็นต้น

#### 2. กลไกการแก้ไขที่ตัวปัญหา

เป็นการที่บุคคลจัดการกับปัญหาความขัดแย้งภายในใจในระดับจิตสำนึก โดยใช้กระบวนการทำงานการรู้และสติปัญญา (Cognition) หาหนทางปรับตัวให้เข้ากับสถานการณ์ สิ่งแวดล้อม ตลอดจนวิเคราะห์จุดที่เป็นปัญหา ที่ก่อให้เกิดความไม่สบายใจและหาวิธีการที่เหมาะสมในรูปแบบต่าง ๆ เช่น

1. ประเมินสิ่งเร้าที่ก่อให้เกิดภาวะเครียดได้
2. มองปัญหาชีวิตได้ตามกฎแห่งความเป็นจริงของธรรมชาติ
3. หาข้อมูลที่เหมาะสม
4. มองตัวเองตามความเป็นจริง
5. สร้างเสริมความเข้มแข็ง กำลังใจ



6. ระบายความรู้สึก อารมณ์ของตนเองอย่างเหมาะสม
7. บอกความต้องการของตนเองให้ผู้อื่นทราบ
8. มีงานอดิเรก พักผ่อนหย่อนใจ รู้จักผ่อนคลายความเครียด
9. เรียนรู้ทักษะใหม่ ๆ
10. รู้จักรักษาสุขภาพอนามัย
11. สร้างเสริมบุคลิกภาพที่ดี มีความอดทน อดกลั้น มีอารมณ์ขัน

### การปรับตัวเอง (Self Adaptability)

หมายถึง ความสามารถในการปรับตัวให้เข้ากับบุคคล สถานการณ์ หรือลักษณะงานที่แตกต่าง กันหรือเปลี่ยนแปลงไปจากเดิมที่เคยปฏิบัติ โดยใช้ระยะเวลาในการปรับตัวได้อย่างเหมาะสม พบว่าผู้ที่ ปรับตนเองได้ย่อมเป็นผู้ที่มีความสุขและสนุกไปกับการเรียนและทำงาน พร้อมเผชิญและแก้ไขปัญหาที่ เกิดขึ้นอย่างสร้างสรรค์

ความสามารถในการปรับตัวของแต่ละบุคคล สามารถแบ่งออกเป็น 5 ระดับ ดังนี้

1. ลักษณะบุคคลที่มีความสามารถในการปรับตัว :: ระดับที่ 1
  - ไม่สามารถปรับตัวเข้ากับบางคนได้
  - ไม่สามารถปรับตัวเข้ากับงานใหม่ ๆ ได้
  - ขาดความมั่นใจในการปรับตัว
2. ลักษณะบุคคลที่มีความสามารถในการปรับตัว :: ระดับที่ 2
  - ทำงานและเข้ากับสมาชิกในทีมได้เป็นอย่างดี
  - หลีกเลี่ยงการรับมอบหมายงานที่ไม่คุ้นเคยหรือมีลักษณะที่ต่างไปจากเดิม
  - ใช้ระยะเวลานานในการปรับตัวให้เข้ากับลักษณะงานที่เปลี่ยนแปลงไป
3. ลักษณะบุคคลที่มีความสามารถในการปรับตัว :: ระดับที่ 3
  - ทำงานร่วมกับกลุ่มคนที่องค์การเดียวกันซึ่งไม่คุ้นเคยหรือรู้จักมาก่อนได้
  - รู้จักเลือกใช้วิธีการในการทำงานร่วมกับผู้อื่นได้อย่างเหมาะสม
  - ใช้ระยะเวลาในการปรับตัวที่เหมาะสม



4. ลักษณะบุคคลที่มีความสามารถในการปรับตัว :: ระดับที่ 4
  - ปรับตัวเข้ากับลักษณะงานใหม่ๆ ที่เปลี่ยนแปลงไปหรือไม่คุ้นเคยได้
  - แนะนำเทคนิคและวิธีการในการปรับตัวให้กับผู้อื่นได้
  - ใช้ระยะเวลาในการปรับตัวได้เร็วมากในการทำงานที่แตกต่างไปจากเดิม
5. ลักษณะบุคคลที่มีความสามารถในการปรับตัว :: ระดับที่ 5
  - ปรับตัวเข้ากับกลุ่มคนหลายๆ กลุ่มจากหน่วยงานภายนอกองค์กรได้
  - แสดงออกได้อย่างเหมาะสมเมื่อเผชิญกับปัญหาภายใต้สถานการณ์ที่มีความเสี่ยงสูง
  - ใช้ระยะเวลาในการปรับตัวได้เร็วมากกับกลุ่มคนและสถานการณ์ต่างๆ
  - พัฒนาแนวทางและวิธีการในการปรับตัวของตัวเองให้เหมาะสมกับสถานการณ์ที่เปลี่ยนแปลงไป

## เอกสารอ้างอิง

1. คณาจารย์ภาควิชาจิตวิทยา คณะศิลปศาสตร์ มหาวิทยาลัยธรรมศาสตร์ จิตวิทยาทั่วไป พิมพ์ครั้งที่ 5 กรุงเทพฯ : โรงพิมพ์มหาวิทยาลัยธรรมศาสตร์ , 2550
2. นพมาศ ชีรเวทิน ทฤษฎีบุคลิกภาพและการปรับตัว พิมพ์ครั้งที่ 4 กรุงเทพฯ : โรงพิมพ์มหาวิทยาลัยธรรมศาสตร์ , 2551
3. วิภาพร มาพบสุข จิตวิทยาทั่วไป กรุงเทพฯ : ศูนย์ส่งเสริมวิชาการ , 2542

## คำถามท้ายบท

1. การปรับตัวมีความสำคัญต่อมนุษย์อย่างไร
2. การปรับตัวที่ไม่ดีส่งผลต่อมนุษย์ในด้านใดบ้าง
3. กลไกการป้องกันตัวทางจิต คืออะไร
4. การปรับตัวกับสุขภาพจิตเกี่ยวข้องกันอย่างไรจงอธิบาย
5. บุคคลที่มีระดับความสามารถในการการปรับตัวตนเอง (Self Adaptability) ระดับที่ 5 จะมีลักษณะเช่นไร