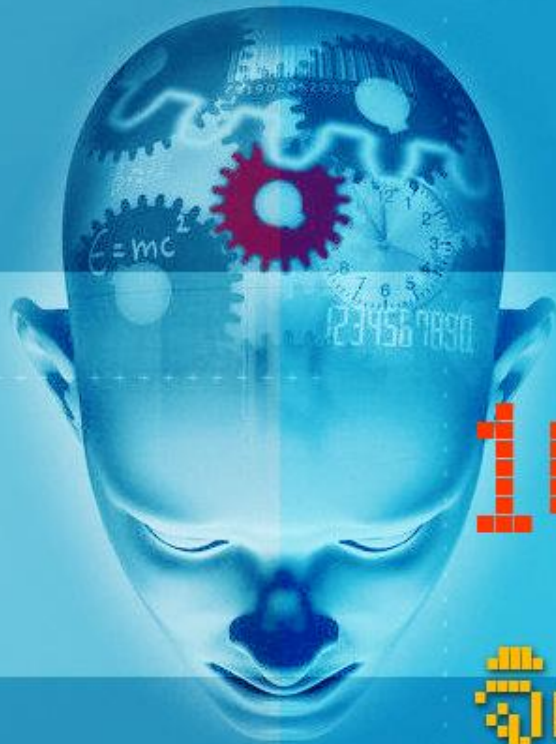




มหาวิทยาลัยสยาม
Siam University



100-105

จิตวิทยาในชีวิตประจำวัน

หมวดวิชาศึกษาทั่วไป >> <http://itschool.siam.edu>

Version : 1:2553



Week 14 - การปรับตัวที่ผิดปกติ

การปรับตัว

หมายถึง กระบวนการที่มนุษย์พยายามปรับสมดุลทั้งร่างกาย และจิตใจให้คืนสู่สภาพสมดุลปกติ



Week 14 - การปรับตัวที่ผิดปกติ

ลักษณะของกระบวนการปรับตัว

- ❖ เป็นปฏิกิริยาตอบสนองต่อภาวะเครียด
- ❖ มีรูปแบบเป็นไปตามธรรมชาติที่เกิดขึ้นกับทุกคน
- ❖ ระยะเวลาของกระบวนการปรับตัว ขึ้นอยู่กับความสามารถในการจัดการกับภาวะเครียดของแต่ละบุคคล



Week 14 - การปรับตัวที่ผิดปกติ

การปรับตัวที่ไม่ดี (Maladaptation)

- ❖ มีผลทำให้บุคคลเสียสมดุลทั้งด้านร่างกาย จิตใจ
- ❖ ส่งผลให้เกิดการเจ็บป่วย ทางร่างกาย
- ❖ ส่งผลให้เกิดพฤติกรรม อารมณ์ที่เบี่ยงเบนไปปกติ
- ❖ มีผลต่อภาวะสุขภาพจิต



Week 14 - การปรับตัวที่ผิดปกติ



กลไกการปรับตัว

1. กลไกการป้องกันตัวทางจิต เป็นกลไกที่เกิดจากการทำงานของจิตใจในระดับจิตใต้สำนึก
 - ❖ การปฏิเสธการรับรู้ความจริง (Denial)
 - ❖ การมีพฤติกรรมถดถอย (Regression)
 - ❖ การกดเก็บ (Repression)



Week 14 - การปรับตัวที่ผิดปกติ



กลไกการปรับตัว (ต่อ)

- ❖ การเลียนแบบ (Identification)
- ❖ การเพ้อฝัน (Fantasy)
- ❖ การโยนความผิดให้ผู้อื่น (Projection)



Week 14 - การปรับตัวที่ผิดปกติ

กลไกการปรับตัว (ต่อ)

2. กลไกการแก้ไขที่ตัวปัญหา เป็นวิธีการที่บุคคลจัดการกับปัญหาโดยใช้การรู้คิดและสติปัญญา

(Cognition)

- ❖ การประเมินสิ่งเร้าที่ก่อให้เกิดภาวะเครียดได้
- ❖ การมองปัญหาตามกฎแห่งความเป็นจริงของธรรมชาติ



Week 14 - การปรับตัวที่ผิดปกติ

กลไกการปรับตัว (ต่อ)

- ❖ การมองตัวเองตามความเป็นจริง
- ❖ การสร้างเสริมความเข้มแข็ง กำลังใจ
- ❖ การระบายความรู้สึก อารมณ์ของตนเองอย่างเหมาะสม



Week 14 - การปรับตัวที่ผิดปกติ

กลไกการปรับตัว (ต่อ)

- ❖ การบอกความต้องการของตนเองให้ผู้อื่นทราบ
- ❖ การเรียนรู้ทักษะใหม่ ๆ
- ❖ การสร้างเสริมบุคลิกภาพที่ดี มีความอดทน อดกลั้น
- ❖ การมีอารมณ์ขัน มีทัศนคติทางบวก



Week 14 - การปรับตัวที่ผิดปกติ

การปรับตนเอง (Self Adaptability)

- ❖ หมายถึง ความสามารถในการปรับตัวให้เข้ากับบุคคล สถานการณ์ หรือลักษณะงานที่แตกต่างกัน หรือเปลี่ยนแปลงไปจากเดิมที่เคยปฏิบัติ โดยใช้ระยะเวลาในการปรับตัวได้อย่างเหมาะสม



Week 14 - การปรับตัวที่ผิดปกติ

การปรับตนเอง (Self Adaptability) (ต่อ)

- ❖ ผู้ที่ปรับตนเองได้ย่อมเป็นผู้ที่มีความสุขและสนุกไปกับการเรียนและทำงาน พร้อมเผชิญและแก้ไข ปัญหาที่เกิดขึ้นอย่างสร้างสรรค์



Week 14 - การปรับตัวที่ผิดปกติ

ความสามารถในการปรับตัวของแต่ละบุคคล

สามารถแบ่งออกเป็น 5 ระดับ ดังนี้

:: ระดับที่ 1

- ❖ ไม่สามารถปรับตัวเข้ากับบางคนได้
- ❖ ไม่สามารถปรับตัวเข้ากับงานใหม่ ๆ ได้
- ❖ ขาดความมั่นใจในการปรับตัว



Week 14 - การปรับตัวที่ผิดปกติ

ความสามารถในการปรับตัวของแต่ละบุคคล (ต่อ)

:: ระดับที่ 2

- ❖ ทำงานและเข้ากับสมาชิกในทีมได้เป็นอย่างดี
- ❖ หลีกเลี่ยงการรับมอบหมายงานที่ไม่คุ้นเคยหรือมีลักษณะที่ต่างไปจากเดิม
- ❖ ใช้ระยะเวลาหนานในการปรับตัวให้เข้ากับลักษณะงานที่เปลี่ยนแปลงไป



Week 14 - การปรับตัวที่ผิดปกติ

ความสามารถในการปรับตัวของแต่ละบุคคล (ต่อ)

:: ระดับที่ 3

- ❖ ทำงานร่วมกับกลุ่มคนที่ไม่คุ้นเคยหรือรู้จักมาก่อนได้
- ❖ รู้จักเลือกใช้วิธีการในการทำงานร่วมกับผู้อื่นได้อย่างเหมาะสม
- ❖ ใช้ระยะเวลาในการปรับตัวที่เหมาะสม



Week 14 - การปรับตัวที่ผิดปกติ

ความสามารถในการปรับตัวของแต่ละบุคคล (ต่อ)

:: ระดับที่ 4

- ❖ ปรับตัวเข้ากับลักษณะงานใหม่ ๆ ที่เปลี่ยนแปลงไปหรือไม่คุ้นเคยได้
- ❖ สามารถแนะนำเทคนิคและวิธีการในการปรับตัวให้กับผู้อื่นได้
- ❖ ใช้ระยะเวลาในการปรับตัวได้เร็วมากในการทำงานที่แตกต่างไปจากเดิม



Week 14 - การปรับตัวที่ผิดปกติ

ความสามารถในการปรับตัวของแต่ละบุคคล (ต่อ)

:: ระดับที่ 5

- ❖ ปรับตัวเข้ากับกลุ่มคนหลาย ๆ กลุ่มจากหน่วยงานภายนอกองค์กรได้
- ❖ แสดงออกได้อย่างเหมาะสมเมื่อเผชิญกับปัญหาภายใต้สถานการณ์ที่มีความเสี่ยงสูง



Week 14 - การปรับตัวที่ผิดปกติ

ความสามารถในการปรับตัวของแต่ละบุคคล (ต่อ)

:: ระดับที่ 5

- ❖ ใช้ระยะเวลาในการปรับตัวได้เร็วมากกับกลุ่มคน และสถานการณ์ต่าง ๆ
- ❖ พัฒนาแนวทาง และวิธีการในการปรับตัวของตัวเอง ให้เหมาะสมกับสถานการณ์ที่เปลี่ยนแปลงไป



Week 14 - การปรับตัวที่ผิดปกติ

เอกสารอ้างอิง

- คณาจารย์ภาควิชาจิตวิทยา คณะศิลปศาสตร์ มหาวิทยาลัยธรรมศาสตร์ จิตวิทยาทั่วไป พิมพ์ครั้งที่ 5 กรุงเทพฯ :โรงพิมพ์มหาวิทยาลัยธรรมศาสตร์ , 2550
- นพมาศ วีระเวคิน ทฤษฎีบุคลิกภาพและการปรับตัว พิมพ์ครั้งที่ 4 กรุงเทพฯ :โรงพิมพ์มหาวิทยาลัยธรรมศาสตร์ , 2551
- วิภาพร มาพบสุข จิตวิทยาทั่วไป กรุงเทพฯ : ศูนย์ส่งเสริมวิชาการ , 2542



Week 14 - คำถามท้าทายบท

1. การปรับตัวมีความสำคัญต่อมนุษย์อย่างไร
2. การปรับตัวที่ไม่ดีส่งผลต่อมนุษย์ในด้านใดบ้าง
3. กลไกการป้องกันตัวทางจิต คืออะไร
4. การปรับตัวกับสุขภาพจิตเกี่ยวข้องกันอย่างไร จงอธิบาย
5. บุคคลที่มีระดับความสามารถในการการปรับตนเอง (Self Adaptability) ระดับที่ 5 จะมีลักษณะเช่นไร