

## การปรับตน

### การปรับตน

การปรับตน (Self - Adjustment) หมายถึง รูปแบบพฤติกรรมที่บุคคลตอบสนองต่อความคับข้องใจของตนเอง และแสดงถึงระดับความสามารถในการปรับตัวภายในสถานการณ์ที่ก่อให้เกิดความคับข้องใจขึ้นกับบุคคลผู้นั้น

บุคคลจะมีความคับข้องใจเมื่อความต้องการไม่ได้รับการตอบสนอง หรือการตอบสนองความต้องการใดๆ ถูกสกัดกั้น ถูกขัดขวาง หรือมิได้มีขึ้น อันเป็นอุปสรรคหรือการกีดขวางต่อการตอบสนองความต้องการ จนกระทั่งทำให้ตกอยู่ในภาวะที่ไม่สามารถจะอดกลั้นหรืออดทนต่อไปได้ หรืออยู่ในภาวะวิกฤตทางจิตใจ

### แนวทางพิชิตการศึกษาการปรับตน

ตามปกติบุคคลที่ประสบความสำเร็จจากการตอบสนองต่อความคับข้องใจหรือจากการขจัดความคับข้องใจได้สำเร็จลุล่วงไป จะเป็นผู้ที่ปรับตัวได้ ส่วนบุคคลที่ไม่ประสบความสำเร็จ จะเป็นผู้ที่ปรับตัวไม่ได้ หรือเป็นผู้มีปัญหาด้านการปรับตัว ผู้ที่ปรับตัวได้เมื่อเปรียบเทียบกับผู้ที่ปรับตัวไม่ได้จะมีความสามารถและรูปแบบด้านการปรับตัวที่ต่างกันอย่างชัดเจนมาก

รูปแบบของพฤติกรรมที่ปรับตัวได้หรือไม่ได้นั้น นอกจากจะปรากฏให้พิชิตศึกษาได้จากการตอบสนองต่อความคับข้องใจของบุคคล ยังอาจพิชิตศึกษาได้จากผลการเรียนรู้หรือพฤติกรรมการเรียนรู้ของบุคคลในกระบวนการต่างๆ อีกด้วย เช่น กระบวนการศึกษา กระบวนการเลียนแบบ กระบวนการปรับปรุงพฤติกรรม กระบวนการให้คำปรึกษา กระบวนการพฤติกรรมบำบัด กระบวนการเปลี่ยนแปลงและพัฒนาทางสังคม หรือกระบวนการภายในภาวะการณ์อื่นๆ ซึ่ง

อาศัยความสามารถด้านการเรียนรู้ของบุคคลเป็นประการสำคัญ ผลการเรียนรู้จากกระบวนการเหล่านี้ จะก่อให้เกิดการเปลี่ยนแปลงด้านพฤติกรรม อันเป็นผลจากประสบการณ์ต่างๆ ที่บุคคลได้รับจากแต่ละกระบวนการ และพฤติกรรมจากการเรียนรู้ในแต่ละกระบวนการจะเข้าไปเป็นส่วนประกอบสำคัญของรูปแบบการปรับตัว การเรียนรู้นี้เป็นผลจากพฤติกรรมที่เกิดจากการจูงใจ (motivated behavior) ซึ่งแตกต่างไปจากพฤติกรรมที่เกิดจากความคับข้องใจ (frustrated behavior) ดังที่ได้ระบุไว้ในความหมายของการปรับตัว

การเรียนรู้รูปแบบพฤติกรรมด้านการปรับตัวอันเกิดแรงจูงใจภายในกระบวนการดังกล่าว ช่วยให้บุคคลปรับปรุงตนเองให้เข้ากับสถานการณ์ต่างๆ ได้ไม่ว่าสถานการณ์นั้นๆ จะมีความยุ่งยาก ความสลับซับซ้อน ความแปลกใหม่ ความน่าเกลียดน่ากลัว ความน่ารังเกียจ ความน่าพิศวงเหลือใจ ฯลฯ เพียงใดก็ตาม แต่ระดับความสามารถด้านการปรับตัวที่แสดงออกมาให้ปรากฏอาจแตกต่างกันไปตามความสามารถ ทักษะคิด แรงจูงใจ การรับรู้ ประสบการณ์ด้านการเรียนรู้ และพื้นฐานเดิมที่แต่ละคนมีอยู่ ผลจากการเรียนรู้จากพฤติกรรมที่เกิดจากแรงจูงใจในกระบวนการแต่ละประเภท ช่วยให้บุคคลมีการปรับตนไปในทางที่พึงประสงค์ บางครั้งก็ช่วยให้บุคคลเข้าไปสู่ภาวะปกติมีสัมพันธภาพที่ดีงามกับสิ่งแวดล้อม มีความวิตกกังวล และความเครียดลดลงไป ช่วยให้ชีวิตมีสมดุลมีความสุขสบาย มีบูรณาการ มีวุฒิภาวะทางอารมณ์และทางสังคมรู้จักเลือกใช้กลไกการปรับตน (defense mechanisms) ได้อย่างเหมาะสม คือรู้ว่า จะสู้ถอยหนีหรือประนีประนอมเมื่อใดหรืออย่างไร ฯลฯ เพื่อที่จะได้เป็นพื้นฐานรองรับการพัฒนาตนเองต่อไปตามศักยภาพที่มีอยู่

ส่วนแนวทางพิจารณาการปรับตน ตามความหมายที่ว่าเป็นรูปแบบของพฤติกรรมที่บุคคลตอบสนองต่อความคับข้องใจของตนเอง และแสดงถึงระดับความสามารถด้านการปรับตัวภายในสถานการณ์ที่ก่อให้เกิดความคับข้องใจขึ้นกับบุคคลผู้นั้น ดังที่ได้กล่าวไว้ข้างต้น ก็เป็นอีกแนวทางหนึ่งที่จะให้ความรู้ ความเข้าใจในเรื่องการปรับตนของบุคคล โดยพิจารณาศึกษาพฤติกรรมที่เกิดจากความคับข้องใจ อันเป็นภาวะวิกฤตทางจิตใจ เพราะเมื่อบุคคลตกอยู่ในภาวะวิกฤต มาร์เซีย (Marcia อ้างจาก Whitbourne and Weinstock, 1997) และอีกบางท่านเชื่อว่าจะเป็นโอกาสสำคัญที่จะได้รู้ได้เข้าใจอย่างแท้จริงว่าเขาเป็นคนเช่นไร มีเอกลักษณ์อย่างไร ดังนั้นจึงมีเหตุผลอันพอจะเชื่อมั่นได้ว่า การพิจารณาการปรับตัวในรูปแบบพฤติกรรมตอบสนองต่อความคับข้องใจ ซึ่งเป็นภาวะวิกฤตทางจิตใจของบุคคลนั้น เป็นแนวทางสำคัญแนวทางหนึ่งที่จะช่วยให้ได้รู้และเข้าใจการปรับตัวของบุคคลในสถานการณ์ต่างๆ ได้ไม่น้อยไปกว่าจากแนวทางอื่นๆ

### รูปแบบพฤติกรรมตอบสนองต่อความคับข้องใจ

โดยทั่วไปรูปแบบของพฤติกรรมตอบสนองต่อความคับข้องใจจะเป็นไปดังนี้คือ การขจัดอุปสรรคออกไป การอ้อมหรือการข้ามอุปสรรค และการปรับปรุงหรือสละเป้าหมายหรือการรับเอาเป้าหมายอื่นมาทดแทน หรือบางครั้งก็จัดจำแนกรูปแบบพฤติกรรมตอบสนองออกเป็น การต่อสู้ การถอยหนี และการประนีประนอม

ไซมอนด์ส์ (Symonds, 1946) ได้กล่าวถึงรูปแบบพฤติกรรมตอบสนองต่อความคับข้องใจไว้เป็นข้อๆ ก่อนข้างละเอียดและกว้างขวางมาก ในที่นี้ขอนำแต่ละข้อมากล่าวโดยสังเขปดังต่อไปนี้

#### 1. อาการก้าวร้าวและโกรธเคือง

รูปแบบดั้งเดิมของพฤติกรรมตอบสนองต่อความคับข้องใจคือ อาการก้าวร้าว และตามมาด้วยอาการ

โกรธเคือง ดอลลาร์ด (Dollard, 1941) และคณะถึงกับได้วางเป็นหลักไว้ว่า “การมีอยู่ของความคับข้องใจมักจะนำไปสู่บางรูปแบบของความก้าวร้าว” ในการแสดงความก้าวร้าว นั้น เป้าหมายที่ต้องการยังคงที่อยู่ และบุคคลพยายามขจัดหรือผ่านอุปสรรคที่ขวางกั้นให้ไปถึงเป้าหมายได้โดยการใช้พลังงานเพิ่มขึ้น

แต่อย่างไรก็ตามการตอบสนองด้วยอาการก้าวร้าวบางครั้งจะก่อให้เกิดอาการผิดปกติในตัวบุคคล เช่น อาการอัมพาตและความสับสน ที่เกิดจากความรีบร้อนคนที่ชอบใช้ความก้าวร้าวเพื่อเอาชนะอุปสรรค มักจะนำตนไปผูกติดกับแนวทางปฏิบัติเชิงก้าวร้าวต่อไปอีก

คนที่ไม่มั่นคงทางอารมณ์จะตอบสนองอย่างก้าวร้าวต่อความคับข้องใจมากกว่าคนที่มั่นคงทางอารมณ์ และในทางกลับกัน คนที่มั่นคงทางอารมณ์สามารถทนต่อความคับข้องใจระดับสูง โดยปราศจากการตอบสนองอย่างก้าวร้าวได้มากกว่าคนที่ไม่มั่นคงทางอารมณ์ ลักษณะความก้าวร้าวของคนจึงขึ้นอยู่กับความมั่นคงทางอารมณ์ขณะที่เผชิญกับความคับข้องใจ และเขาเชื่อว่าความก้าวร้าวเป็นการปรับตัวปกติต่อความคับข้องใจ โดยเฉพาะในภาวะการณ์มีเหตุผลอันสมควร นอกจากนี้แซนเดอร์ได้พบว่า เด็กที่ตอบสนองอย่างก้าวร้าวต่อความคับข้องใจได้แสดงออกถึงอาการทางประสาทน้อยกว่าเด็กที่เผชิญกับความคับข้องใจในแนวทางอื่น และอันที่จริงแล้ว คนที่ตอบสนองต่อความคับข้องใจอย่างก้าวร้าวมากที่สุด เป็นผู้ที่มีความมั่นใจในตนเองและในความสามารถของตนเองสูงสุด (Zander, อ้างจาก Symonds, 1946)

#### 2. อาการตอบสนองทางอวัยวะกล้ามเนื้อจากการเรียนรู้

เมื่อมีการทำงานประสานทางกล้ามเนื้อและทักษะที่กำลังพัฒนาขึ้นมานั้นเด็กเล็กๆ จะค่อยๆ มีวิธีการใหม่ที่มีประสิทธิภาพมากขึ้นในการเผชิญกับความคับข้องใจ เขาสามารถที่จะควบคุมบุคคลและสิ่งของต่างๆ ได้มากขึ้นทีละน้อยๆ พร้อมกับเรียนรู้เพื่อเอาชนะ

สถานการณ์ที่ทำให้ตนเองเกิดความคับข้องใจเล็กน้อย ๆ ที่ไม่สามารถหิบบของเล่นที่อยู่ไกลเกินกว่าที่จะเอื้อมมือไปถึง จะไม่ทำสิ่งอื่นใดนอกจากจะแสดงความโกรธ ความรำคาญ หรือความว่างเฉยออกมา ต่อมาเมื่อเขาสามารถเดินหรือวิ่งไปไหนมาไหนได้ ก็จะไปหิบบสิ่งนั้นกลับคืนมาด้วยตนเอง และโดยการควบคุมสถานการณ์ได้เช่นนี้ ก็สามารถที่จะเอาชนะความคับข้องใจของตนเองได้โดยตรง และอาจเรียนรู้วิธีการจัดการกับผู้อื่นเพื่อให้เขาเหล่านั้นกระทำตามที่ตนเองต้องการ หรือช่วยให้ตนเองตอบสนองความต้องการต่างๆ ของตนเองได้ และบางครั้งความก้าวร้าวของเด็กในรูปแบบที่คลุมเครือหรือที่เกิดขึ้นอย่างฉับพลัน เช่น อาการเคลื่อนไหวชักดิ้นชักงอแต่พอโตขึ้น ก็อาจเปลี่ยนเป็นพฤติกรรมที่มีความหมายชัดเจนบริบูรณ์ได้ว่าเป็นความก้าวร้าว

ตามปกติแล้วการตอบสนองทางอวัยวะกล้ามเนื้อในตอนแรกแสดงออกมาด้วยการมีความตึงเครียดทางอวัยวะเคลื่อนไหวหรือทางกล้ามเนื้อ โดยเฉพาะในแง่ความพร้อมที่จะลงมือปฏิบัติ โดยธรรมชาติแล้วความตึงเครียดที่ถูกกระตุ้นให้เกิดขึ้นขณะหนึ่งๆ นั้น จะถูกนำไปสู่การตอบสนองเฉพาะอย่างหนึ่งตามที่ได้กำหนดไว้จากการเรียนรู้ที่ผ่านมา อันเป็นการตอบสนองภายใน ในสถานการณ์ที่มีความเหมือนหรือคล้ายกันกับสถานการณ์ที่ก่อให้เกิดความคับข้องใจในปัจจุบัน กรณีนี้เทียบได้กับแมวในกรงทดลองของ ธรอร์นไดค์ (Thorndike) ซึ่งพยายามใช้พฤติกรรมทุกอย่างในตัวของมันแสดงออกมา ในที่สุดก็เรียนรู้พฤติกรรมที่ตอบสนองความต้องการได้สำเร็จ ซึ่งเป็นการเรียนรู้ตามกฎแห่งผล (the Law of Effect) ดังที่ธรอร์นไดค์ได้กล่าวไว้

ในระดับที่สูงขึ้น อาการตอบสนองทำนองนี้จะมีลักษณะของการแก้ปัญหาอย่างมีเหตุผลโดยมีการสร้างสัจกัฏทางภาษาและอาศัยสัญลักษณ์ต่างๆ ประกอบกับการใช้ข้อวัชวะกล้ามเนื้อเพื่อแสดงออกใน

แนวทางที่มีความหมายและนำไปสู่ความสำเร็จ หากไม่สำเร็จก็มีการปรับปรุงแก้ไข ทั้งในด้านภาษาและสัญลักษณ์ที่จำเป็นต้องใช้ในกระบวนการของการแก้ปัญหา

### 3. การทดแทนโดยการหลบถอยและการสะเพ้าหมาย

เมื่อมีความคับข้องใจถึงขั้นรุนแรง หรือเมื่อเวลาที่ไม่มีความก้าวหน้าที่ดีพอ และถ้ามีความก้าวร้าวเพิ่มมากขึ้นหรือมีการโต้ตอบกลับมาโดยคนบางคนอันถือได้ว่าเป็นการลงโทษพฤติกรรมก้าวร้าว ความก้าวร้าวนั้นก็อาจถูกเก็บกด ในกรณีนี้ ดูบและเซียร์ส (Doob and Sears) ได้วางกฎไว้ว่า “ความดีของการตอบสนองแบบทดแทนจะแปรผันทางบวกกับความเข้มข้นของการตอบสนองตามความคาดหวังที่จะได้รับการลงโทษเพราะการก้าวร้าว” และบุคคลทั้งสองนี้เชื่อว่า ความเข้มข้นของแรงผลักดันให้เกิดการตอบสนองไปตามเป้าหมายอันมีอุปสรรคขัดขวาง หากมีมากขึ้นเท่าใด แนวโน้มในอันที่จะแสดงการตอบสนองแบบก้าวร้าว ย่อมจะมีมากขึ้นเท่านั้น และความโน้มเอียงในอันที่จะแสดงอาการตอบสนองแบบทดแทนก็จะลดน้อยลงไปเท่านั้นด้วย การลงโทษที่จะได้รับตามคาดหวังหากมีมากขึ้นเท่าใด การตอบสนองแบบทดแทน ที่อยู่ในลักษณะอำพราง และ/หรือเก็บกด จะมีมากขึ้นตามมา จึงมีความเป็นไปได้ที่จะมีการปรับตัวในสองแนวทางเมื่อความก้าวร้าวถูกเก็บกดไว้ แนวทางหนึ่งคงเป้าหมายเดิมเอาไว้ และหาวิธีการทดแทนให้ไปได้ถึงเป้าหมาย อีกแนวทางหนึ่งคือสลัดทิ้งเป้าหมายเดิม และหันเหไปสู่เป้าหมายอื่นบางเป้าหมายที่สามารถบรรลุถึงได้ง่ายกว่า และแน่นอนกว่าหรือไม่ก็ปรับปรุงเป้าหมายเดิม เพื่อให้สามารถบรรลุถึงคุณค่าบางส่วนของเป้าหมายนั้นได้ นักจิตวิทยาเองเชื่อว่าในวัฒนธรรมของแต่ละบุคคล การตอบสนองแบบทดแทนดังกล่าวนี้ บังเกิดขึ้นบ่อยครั้งมากกว่าการตอบสนองแบบก้าวร้าว การฝันเพื่องนับว่าเป็นการตอบสนองแบบทดแทนที่ชัดเจน (Symonds, 1946)

#### 4. การฝันเฟื่อง

การตอบสนองแบบทดแทนประการแรก จะแสดงออกมาได้อย่างดีที่สุดโดยการฝันเฟื่องซึ่งในกระบวนการของการฝันเฟื่องนี้ อาการตอบสนองด้วยอวัยวะกล้ามเนื้อ (motor response) เปลี่ยนมาเป็นคำพูด หรือภาพลักษณ์ต่างๆ ความพอใจกับการฝันเฟื่องเข้ามาแทนความไม่พอใจที่ต้องถูกปฏิเสธในภาพการณ์ที่เป็นจริง จากความฝันเฟื่อง คนเราสามารถเอาชนะความคับข้องใจของตนเองได้ด้วยความพยายามเพียงเล็กน้อยเท่านั้น แต่เป็นการกระทำที่ตัดขาดไปจากสภาพความเป็นจริงของโลกภายนอกซึ่งมักจะนำไปสู่ภาวะไม่สมดุลในตัวบุคคล เพราะในโลกตามความเป็นจริงนั้น เขายังคงมีความคับข้องใจอยู่ต่อไป

#### 5. การแสดงพฤติกรรมซ้ำๆ

อีกแบบหนึ่งของการตอบสนองต่อความคับข้องใจโดยหลีกเลี่ยงการแสดงความก้าวร้าวอย่างเปิดเผย คือการแสดงพฤติกรรมซ้ำๆ แมร์ (Maier, อ้างจาก Symonds, 1946) และคณะได้ศึกษาพฤติกรรมลักษณะนี้ในการทดลองของเขาที่กระทำกับสัตว์ ส่วนอาการตอบสนองที่กระทำซ้ำๆ ในพฤติกรรมของคนแฮมิลตัน (Hamilton) เรียกว่า “*ปฏิกิริยาปรับตัวไม่ได้ที่ยังคงมีอยู่ต่อไป*” (persistent non-adjustive reactions) จะเห็นปฏิกริยานี้ในอาการตอบสนองทางประสาทที่เรียกว่า “*อาการกระตุก*” (tics) บุคคลที่มีอาการดังกล่าวนี้มีอาการเคลื่อนไหวที่กล้ามเนื้อเล็กบางส่วน บางครั้งมีอาการเคลื่อนไหวในลักษณะที่ถูกบังคับให้จำต้องทำ (compulsive movements) เกี่ยวกับการล้างมือการเปิดและปิดลิ้นชัก การล้างจาน การเปิดและปิดก๊อกน้ำซ้ำๆ พฤติกรรมแบบนี้ในหลายๆ กรณีเป็นการสร้างสัญลักษณ์แทนความพยายามเพื่อเอาชนะความคับข้องใจและดูประหนึ่งว่ามีการติดตรึงอย่างถาวร (a permanent fixation) กับวิธีการเอาชนะอุปสรรค เช่นเด็กผู้ชายขณะที่เป็นเด็กเล็กอยู่อาจพยายามอย่างสุดกำลังในการแข่งขันกับพ่อ เพื่อให้ได้รับความรักความเอาใจใส่จากแม่

แต่มิได้ประสบความสำเร็จ และเกิดมีอาการติดตรึงอยู่กับความพยายามนี้

#### 6. การสละเป้าหมาย

ขณะที่ความคับข้องใจมีความเข้มข้นมากขึ้น จะมีความโน้มเอียงที่จะละทิ้งเป้าหมายมากขึ้น เมื่อเป้าหมายถูกละทิ้งหรือได้รับการปรับปรุงใหม่ ก็จะมีรูปแบบของทางเลือกในการปรับตัวขึ้นมาจำนวนหนึ่งและแบบหนึ่งในจำนวนนี้เป็นการเลิกความพยายาม (อาจเพียงชั่วระยะเวลาหนึ่งก็ได้) ที่จะบรรลุถึงเป้าหมาย ในรายงานการศึกษาของเคอร์ท ลิวอิน (Kurt Lewin, 1953) เกี่ยวกับอาการตอบสนองต่อความคับข้องใจ เขาได้ลงภาพเด็กน้อยคนหนึ่ง นั่งก้มหัวอยู่ระหว่างเข้าทั้งสองให้เป็นการแสดงถึงรูปแบบของการหลบถอยอย่างสุดโต่ง ซึ่งดูเสมือนว่าเด็กน้อยผู้นั้นประสอจะฝังหัวลงไปในทราย หรือไม่ก็สร้างกระดองหรือเปลือกไว้รอบตัว เพื่อป้องกันสถานการณ์อันสุดแสนจะทันทานได้

รูปแบบการหลบถอยของการตอบสนองต่อความคับข้องใจนับว่าเป็นลักษณะหนึ่งของการยับยั้งอย่างสุดโต่งไม่มากนักน้อย ที่มักติดตามมาด้วยความกลัว ในรูปของความหวาดกังวล (anxiety) ความวิตกกังวล (worry) การหมดความสนใจ (loss of interest) เช่นเวลาที่เด็กนักเรียนมีความคับข้องใจอย่างรุนแรงและเห็นว่าการแสดงความก้าวร้าว จะยิ่งนำไปสู่ความคับข้องใจได้มากขึ้น ก็เลยตอบสนองโดยการไม่สนใจใจดี และจะกลายเป็นเด็กนิ่งเฉย ไม่แยแส ฯลฯ

#### 7. อาการตอบสนองแบบทดแทน

การตอบสนองต่อความคับข้องใจด้วยการนำเอาการตอบสนองอื่นมาทดแทน ซึ่งอาจจะไม่ให้ความพอใจได้ทั้งหมดตามเป้าหมายเดิม แต่ก็สามารถลดความแค้นของความต้องการหรือความจำเป็นลงไปได้บ้าง การตอบสนองแบบทดแทนจึงสามารถช่วยแก้ปัญหาหรือให้ความพึงพอใจได้เป็นบางส่วน

การทดแทน (sublimation) เป็นการตอบสนองแทนการตอบสนองโดยตรงต่อความต้องการและแรงกระตุ้นดั้งเดิมในตัวบุคคล เช่น ในกรณีเด็กหญิงวัยรุ่น

ภายใต้การควบคุมดูแลของพ่อแม่อย่างใกล้ชิด ที่ป้องกันมิให้เธอมีการติดต่อกับสังคมตามปกติได้ เธอได้หาความพอใจจากการพัฒนาความสามารถพิเศษ โดยการเป็นนักเขียนภาพเหมือน เป็นต้น และเนื่องจากการทอดทิ้งเป็นการตอบสนองที่ตรงกับความต้องการหรือข้อเรียกร้องของสังคม จึงมีส่วนช่วยชดเชยที่ได้รับการยอมรับเป็นอย่างดี

#### 8. การถดถอย

ขณะที่บุคคลมีความคับข้องใจ เพราะไม่สามารถชนะอุปสรรคได้โดยตรง หรือไม่สามรถจะข้ามพ้นอุปสรรคนั้นไปได้ เขาก็อาจมีการถดถอยไปสู่รูปแบบของการตอบสนอง ซึ่งเป็นผลดี ณ ขั้นตอนต้นๆ ของพัฒนาการ หรือนำไปสู่รูปแบบของการตอบสนองที่มีที่ทำว่าน่าจะมีมากในอันดับรองลงไปที่ต้องพยายามแสดงออกมา โดยปกติแล้วการถดถอยนี้เป็นที่ยอมรับเพราะเป็นปฏิกิริยาที่ประกอบด้วยความรู้สึกหรืออารมณ์ที่มีติดตัวมาแต่เดิม เช่น เด็กที่มีอาการถดถอยอาจกั๊กฟัน โกรธไม่พูดจา สะอื้น ครวญคราง หรือ โมโหโทโส เป็นต้น เพราะเขาเห็นว่าวิธีการที่ก้าวหนังก่อนหน้านี้ใช้ไม่ได้สำหรับขจัดความคับข้องใจจึงจำเป็นต้องถดถอยกลับไปสู่วิธีการในวัยทารก

(โปรดอ่านเรื่อง “กลวิธานปกป้องตนเอง” เขียนโดย ประพนม สโรชมาน ในวารสารสาหรณุกรมศึกษาศาสตร์ ฉบับที่ 2 ประกอบด้วย)

#### 9. อาการนานาประการ

อาการนานาประการต่อไปนี้เป็นรายงานของ ออลพอร์ต (Allport) บรูเนอร์ (Bruner) และแจน ดอร์ฟ (Jandorf) จากการศึกษาปฏิบัติกริยาตอบสนองของผู้ที่ต้องตกเป็นเหยื่อของกระบวนการปฏิวัติทางจิต อาการตอบสนองนานาประการต่อความคับข้องใจของบุคคลเหล่านี้ คือ บางคนแสดงอาการตอบสนองอย่างรุนแรงมาก บางคนแสดงแบบแผนการดำเนินชีวิตผิดแผกไปจากปกติ บางคนพยายามรักษาความมั่นคงปลอดภัยให้ตัวเองโดยการหวังพึ่งกระบวนการใต้ดินซึ่งจะสามารถช่วยให้พ้นจาก

อันตรายได้ หรือไม่ก็โดยการคิดคาดหวังว่า ตนเองจะสามารถอพยพหลบหนีออกไปได้ บางคนก็ยอมปฏิบัติตามระบบนาซี บางคนหาที่พึ่งทางใจโดยการเข้าไปอยู่ใกล้ชิดกับครอบครัวมากขึ้นหรือเข้าไปอยู่ร่วมกับกลุ่มที่มีชาติกำเนิดและสังคมเดียวกัน บางคนเปลี่ยนแปลงปรัชญาชีวิตเสียใหม่และเคร่งศาสนามากขึ้น บางคนฝากความหวังไว้กับโชคชะตาราตีเครื่องรางของขลัง บางคนลดระดับความปรารถนาส่วนตัวลงไป ยอมรับมาตรฐานความเป็นอยู่ที่ลดต่ำลงมา รวมถึงมีการลดมาตรฐานทางศีลธรรม มาตรฐานด้านความสะอาดและด้านความสำคัญของการมีหน้ามีตาในสังคม (อ้างจาก Symonds, 1946)

#### 10. แสดงอาการแตกสลายทางด้านบุคลิกภาพ

เมื่อความกดดันภายในมีมากขึ้น พร้อมๆ กับที่มีอุปสรรคจากภายนอกที่รุนแรงแข็งแรงแรงเพิ่มขึ้น ความคับข้องใจที่เกิดขึ้นจะนำไปสู่การแสดงออกทางอารมณ์ที่รุนแรงมากขึ้น จนเกิดความสับสน ความแตกสลาย ในด้านบุคลิกภาพ ความเครียดและความกระวนกระวายใจที่เกิดขึ้นอาจนำไปสู่การทำลายผลงานหรือข้าวของต่างๆ เช่น ผู้ที่เป็นศิลปินอาจทำลายงานศิลปะของตนเอง หรือฉีกโน้ตเพลงทิ้งเสียเลย เหล่านี้เป็นต้นไป

การตอบสนองต่อความคับข้องใจของบุคคลบางครั้ง แสดงออกมาในรูปแบบของพฤติกรรมเบี่ยงเบนหรือพฤติกรรมผิดปกติประเภทโรคประสาท (neurosis) หรือโรคจิต (psychosis) โดยเฉพาะกับรายที่ต้องเผชิญกับสถานการณ์ปัญหาที่ก่อให้เกิดความผิดหวัง ความกลัว ความวิตกกังวล ความเครียด ความทุกข์หรือความเศร้าโศกเสียใจมาก การปรับตัวในรูปแบบของโรคประสาทหรือโรคจิต (neurotic or psychotic adjustment) แต่ละรูปแบบยังมีการจัดจำแนกออกเป็นประเภทต่างๆ ตามกลุ่มอาการหรือสาเหตุสำคัญของโรค เช่น โรคประสาทประเภทวิตกกังวลประเภทซึมเศร้า ประเภทชั๊กกลัว เป็นต้น

### 11. แสดงผลทางสังคม

ความคับข้องใจก่อให้เกิดการตอบสนองอันแสดงผลออกมาทั้งทางสังคมและส่วนบุคคลกล่าวคือ เมื่อเด็กกลุ่มหนึ่งถูกทำให้เกิดความคับข้องใจร่วมกัน การเกาะตัวกันเข้าเป็นกลุ่มเป็นก้อนจะเพิ่มขึ้น และมีความโน้มเอียงในการที่จะร่วมมือจัดอุปสรรคต่างๆ ความเป็นเพื่อนระหว่างกันก็มีมากขึ้นซึ่งทำให้ความขัดแย้งภายในกลุ่มลดลง ขณะที่ความรู้สึกเป็นปฏิปักษ์ต่อคนภายนอกกลุ่ม และความรู้สึกด้านการทำลายล้างมักจะมีเพิ่มขึ้น (Wright, อ้างจาก Symonds, 1946)

### ระดับความสามารถในการปรับตัวของแต่ละคน

การปรับตัวจะดีหรือไม่เพียงใด ขึ้นอยู่กับความสามารถของแต่ละคน การปรับตัวที่ดีจะมีผลตามหลักเกณฑ์แต่ละข้อดังต่อไปนี้ (Symonds, 1946)

#### 1. มีบุรณาการ

ผู้ที่มีการปรับตัวดีจะปรับจากความขัดแย้งภายในเป็นคนเข้มแข็ง สามารถแก้ไขความรู้สึกก้ำกึ่ง ลังเล สงสัย ต่างๆ ได้หมดไป เขามีเป้าหมายต่างๆ ที่เข้ากันได้ดี มีวัตถุประสงค์ต่างๆ ที่ผสมกลมกลืน ในแนวทางที่เปิดเผยมุ่งตรงไปตรงมา เป็นคนที่ต่อสู้กับตนเองน้อยที่สุด และมีพลังมากที่สุด ที่จะใช้ในโลกภายนอกตนเอง

#### 2. มีพัฒนาการด้านอีโก้และมีสติปัญญาที่ทรงประสิทธิภาพ

ผู้ที่มีการปรับตัวดีเป็นผู้ที่ได้เรียนรู้เพื่อประยุกต์ใช้สติปัญญาในการแก้ปัญหาด้านความเป็นอยู่ให้เป็นผลดี เขาเรียนรู้เพื่อการประนีประนอม การละเลิก การทดแทนด้วยความเฉลียวฉลาดเมื่อต้องประสบกับอุปสรรคหรือแรงต้านทาน มีการทบทวน และการให้การขัดเกลาทางสังคมแก่แรงกระตุ้นและแรงขับต่างๆ มีความสามารถที่จะวางแผนเพื่อให้บรรลุเป้าหมายได้สำเร็จ มีประสิทธิภาพและความเพียบพร้อมในการทำงาน มีความกระตือรือร้น ความเพลิดเพลินใจอย่างสมเหตุสมผลในการทำงาน พอใจที่จะแก้ไขและขจัด

อุปสรรคต่างๆ สนุกสนานในการแก้ปัญหา เขารู้ว่าทำงานอย่างไร ทำงานเมื่อใดและเล่นอย่างไร เมื่อใด ไม่สับสนปะปนกันในเรื่องนี้ เขาสร้างปรัชญาชีวิตที่ดีที่สร้างสรรค์สำหรับตัวของเขาเอง มีทัศนคติเกี่ยวกับโลกรอบตัวที่กว้างและสมจริง ฯลฯ

#### 3. มีการยอมรับสภาพที่เป็นจริง

คนที่มีการปรับตนดียอมรับสภาพความเป็นจริงและความไม่สามารถที่จะหลีกเลี่ยงการปรับตนให้เข้ากับภาวะเงื่อนไขต่างๆ สภาพความเป็นจริงอันสำคัญมากที่สุดที่ต้องเผชิญและต้องยอมรับ คือแรงขับต่างๆ ความกลัวต่างๆ และการขาดความพร้อมต่างๆ ภายในตน เขาเรียนรู้ที่จะยอมรับความเจ็บปวด ความต่ำต้อย หรือความสูญเสียที่มีอาจหลีกเลี่ยงไปได้ เมื่อถึงคราวทุกข์ทรมาน ก็เผชิญอย่างเต็มที่และเปิดเผย การยอมรับสภาพความเป็นจริงนี้หมายรวมถึง การไม่มีความคิดฝันเฟื่องมากเกินไปอีกด้วย

#### 4. มีความรับผิดชอบต่อตนเอง

ผู้ที่มีการปรับตัวดีเป็นผู้ที่มีความรับผิดชอบตนเอง และรับผิดชอบต่อความรู้สึกนึกคิดต่างๆ ของตนเอง คนที่ปรับตัวไม่ได้จะเป็นคนที่ไม่สามารถรับสภาพเป็นจริงของความรู้สึกของตน และจะถ่ายความรู้สึกที่มีอยู่ไปให้ผู้อื่นโดยเฉพาะบรรดาความรู้สึกที่ไม่ดีทั้งหลาย เช่น ให้ความแค้นเคือง ความเกลียดชังของตน ไปเป็นของคนอื่น จนกลายเป็นคนอื่นมีความแค้นเคืองและความเกลียดชังต่อตน คนที่สามารถยอมรับและรับผิดชอบต่อตนเองในด้านความรู้สึกนึกคิดต่างๆ ไม่ว่าจะ เป็น ความกลัว ความชอบ ความเกลียด ตลอดทั้ง ความรักความนิยมชมชอบ จักเป็นผู้ที่ได้ชื่อว่ามี ความสามารถด้านการปรับตัวที่ดี (Otto Rank, อ้างจาก Symonds, 1946)

#### 5. มีความคิดริเริ่มเป็นของตนเอง

การปรับตนบางครั้งจะเป็นไปในรูปแบบของการคล้อยตามที่จำเป็นต่อการดำรงชีวิตในสังคมก็จริง แต่ภายในกรอบประเพณีและการประพฤติปฏิบัติตามสังคมนั้น บางครั้งก็มีความผิดพลาดและความไม่เหมาะสมอยู่ด้วย หากมีข้อเสนอแนะด้วยความคิด

ริเริ่มของตนเอง เพื่อการดำเนินชีวิตที่ดีกว่าเดิม ก็ถือว่าเป็นการกระทำที่ช่วยให้มีการเปลี่ยนแปลงอันพึงประสงค์มากขึ้น

#### 6. มีการแสดงออกทางอารมณ์

คนปรับตนได้ดีเป็นผู้ที่มีอิสระเสรีในด้านการแสดงออกทางอารมณ์ พอใจกับการรักษาและการแสดงออกทางอารมณ์ในระดับที่พอเพียงและเป็นทีพอใจ มีสำนึกเกี่ยวกับความมั่นคงปลอดภัย มีความรู้สึกเกี่ยวกับความเพียบพร้อมหรือพอเพียง สามารถปรับความปรารถนาของตนเองให้เข้ากับสภาพที่เป็นจริง คือตามสติปัญญา ฐานะทางสังคม และตามโอกาสอันควร คนปรับตัวได้ดีมีความนับถือตนเอง ความมั่นใจในตนเอง และมีความแข็งแกร่งเพียงพอปราศจากความวิตกกังวล ความซึมเศร้า ความหวังโย และความกลัวที่รบกวนจิตใจมากเกินไป สามารถรักษาระดับอารมณ์ไว้ให้สม่ำเสมอ ไม่รำเริงหรือไม่หดหู่มากจนเกินไป มีความสงบและมั่นคง ซึ่งแสดงถึงการปราศจากความวิตกกังวลเกี่ยวกับความขัดแย้งต่างๆ ที่ยังแก้ไม่ตก

#### 7. มีการผ่อนคลาย

ระดับของการผ่อนคลายเกิดจากความอ่อนใจหรือความอบอุ่นในสัมพันธภาพกับบุคคลอื่น ซึ่งทำให้สามารถหัวเราะและยิ้มได้อย่างสะดวกใจ สะดวกสบายใจในสัมพันธภาพทางสังคมของตน ระดับของการผ่อนคลายสังเกตได้จากกล้ามเนื้อของใบหน้า หากเป็นคนที่มีความตึงเครียด จะมีใบหน้าขมขืนและเคร่งขรึม ส่วนคนที่มีความผ่อนคลายจะมีใบหน้าเอิบอิมเมิกบาน ฯลฯ

#### 8. มีความสามารถที่จะให้ความรัก

คนที่ปรับตนได้ดีสามารถให้ความรักความใกล้ชิด ความสนิท เสน่หา รู้สึกเห็นอกเห็นใจผู้อื่น ร่วมสนุก หรือเสียใจ เอื้ออาทร แล้วแต่กรณี โดยไม่ต้องระงับยับยั้งใจแต่ประการใด

#### 9. มีความสามารถที่จะแสดงความโกรธ

คนที่ปรับตนได้ดีสามารถแสดงความโกรธออกมาเมื่อได้รับบาดเจ็บ หรือแสดงความเคียดแค้นและความก้าวร้าวออกมาในเวลาที่เป็นหรือในเวลาที่ต้องการ ความโน้มเอียงในทางก้าวร้าวอันมีอยู่นั้น เป็นส่วนที่แต่ละคนแสดงออกมาได้ เมื่อเป็นความถูกต้อง และเมื่อจำเป็นต้องแสดงออกมาในเวลาที่เหมาะสมและในแนวทางที่ได้รับการขัดเกลาแล้วโดยสังคม แต่อย่างไรก็ตามไม่ควรแสดงความก้าวร้าวมากเกินไป หรือระงับยับยั้งเอาไว้ การรู้ว่าเมื่อใดจะต้องต่อสู้ และเมื่อใดจะต้องระงับยับยั้งความก้าวร้าวเอาไว้ นับว่าเป็นความสามารถสำคัญประการหนึ่ง

ดังนั้นการแสดงออกทางอารมณ์จึงไม่ควรยับยั้งไปเสียทั้งหมด หรือแสดงออกอย่างรุนแรงมากเกินไป แต่ควรมีอารมณ์ภายใต้การควบคุม ไม่ยอมให้มีการแสดงออกมากจนเกินเหตุ

#### 10. การมีความสัมพันธ์ทางสังคม

คนปรับตนได้ดีได้อยู่ร่วมกับผู้อื่นได้ และพอใจกับการติดต่อทางสังคม มีความเป็นอยู่ อย่างสะดวกสบายภายในกลุ่มสังคมและมีประสบการณ์ทางสังคมแผ่ขยายออกไปทั้งในส่วนกว้างและส่วนลึกมากขึ้นตามลำดับ

#### 11. การมีความสัมพันธ์ที่ดีกับคนอื่น

คนปรับตนได้ดีมีความสัมพันธ์ที่ดีกับคนอื่น สร้างมิตรภาพถาวร มีความสัมพันธ์กับคนอื่นที่คงอยู่ต่อไปและตลอดไปทั้งในยามดีและยามร้าย ทั้งในยามที่มีความสำเร็จและในยามที่มีความล้มเหลว สามารถแสดงความรู้สึกเป็นกันเอง มีความเข้าใจด้านสังคม และสามารถเข้ากันได้กับคนอื่น ๆ ไม่มีความแคลงใจ ความริษยา ความขัดแย้ง ไม่มีการทะเลาะวิวาทบาดหมางกัน มีความสามารถที่จะยอมรับคนอื่นที่มีความเชื่อ มาตรฐานและระสนิยมที่ต่างออกไปจากของตนเองตลอดทั้งสามารถร่วมมือและทำงานร่วมกับคนอื่นได้อย่างประสานกลมกลืน ซึ่งเป็นประโยชน์ต่อการทำงานร่วมกัน

## 12. มีความไม่แตกต่างกันมากจนเกินไปจากกลุ่มที่อยู่ร่วมกัน

คนที่ปรับตัวได้ดีไม่ต่างมากจนเกินไปจากกลุ่มที่อยู่ร่วมกัน โดยเฉพาะในเรื่องที่เห็นว่ามีความสำคัญต่อความเป็นอยู่หรือการดำรงชีพ เช่น สามารถจะสร้างและมีเป้าหมาย วัตถุประสงค์อุดมการณ์ร่วมกันได้ มีผลประโยชน์ของบุคคลและของกลุ่มชุมชนผสมกลมกลืนกันดี

## 13. มีการยอมรับผู้อื่น

คนที่ปรับตัวได้ดียอมรับความสามารถความอิสระเสรี ความสำเร็จของผู้อื่น และให้ความอิสระเสรีแก่ผู้อื่น

## 14. การมีความพอใจกับสังคมต่างเพศ

คนที่ปรับตัวได้ดีพอใจที่จะร่วมกับสังคมต่างเพศ คือ ไม่รู้สึกว่าเป็นเรื่องแปลกหรือเป็นสิ่งที่ทำให้ไม่สบายใจในการพูดจา ทำงาน หรือเล่นร่วมกัน ไม่ถูกกระตุ้นให้ทำอะไรมากจนเกินไปในทางใดทางหนึ่ง หรือถูกผลักดันให้ด้อยห่างออกไปในอีกทางหนึ่ง

## 15. มีการแสดงตัวมากกว่าการเก็บตัว

โดยทั่วไปคนที่เปิดเผยเป็นกันเองและชอบสังคมปรับตัวได้ดีกว่าคนที่เก็บตัวหลบหนีไปจากผู้อื่น แต่ทั้งนี้ก็ได้หมายความว่าคนที่สงบเสงี่ยมห่างไกลจากคนอื่น เป็นคนที่ปรับตัวได้ไม่ดี เพราะสิ่งที่สำคัญยิ่งไปกว่าจำนวนครั้ง (ปริมาณ) หรือประเภทของการติดต่อทางสังคม คือ ความกลมกลืนหรือบูรณาการ และความมั่นใจในตัวเอง ซึ่งอาจมีเท่าเทียมกันได้ทั้งในคนแสดงตัวและในคนเก็บตัว

## 16. การมีความคงเส้นคงวาด้านบุคลิกภาพ

คนที่ปรับตัวได้ดี มีความมุ่งมั่น ความสม่ำเสมอ คงเส้นคงวาความเป็นหลักแหล่งด้านการเป็นอยู่ ตลอดจนทั้งความเพียรพยายามในการกระทำภารกิจต่างๆ ของตนเอง

## 17. มีการปรับตัวเพื่อให้มีชีวิตอยู่รอดปลอดภัย

คนที่ปรับตัวได้ดี มีความยืดหยุ่น คือ ไม่จำเป็นต้องยึดแนวทางใดๆ อย่างตายตัวจนเกินไป ขณะ

เดียวกันก็ไม่ยืดหยุ่นจนเกินไป และสามารถทำการประนีประนอมเท่าที่จำเป็นเมื่อเผชิญกับอุปสรรคที่ไม่อาจผ่านพ้นไปได้

## 18. มีการตอบสนองความต้องการทางร่างกายได้พอเพียง

คนที่ปรับตัวได้ดี มีความสุขกายสบายใจ อันเป็นผลจากการทำงานของร่างกายทั้งในด้านการบริโภคอาหาร การพักผ่อนหลับนอน และในด้านการขับถ่าย ในขณะที่เดียวกันก็ไม่หมกหมุ่นครุ่นคิดหรือพะวงอยู่กับร่างกายของตนเอง และสนใจในเรื่องเล็กๆ น้อยๆ มากจนเกินไปเกี่ยวกับการทำงานของร่างกาย

## 19. มีการรับรู้ทางอารมณ์เกี่ยวกับโลก

คนที่ปรับตัวได้ดีจะเห็นว่าโลกเป็นแหล่งที่มีความอบอุ่น มีความเป็นกันเองเป็นคนมองโลกในแง่ดี ที่สอดคล้องกับความเป็นจริง ส่วนคนที่มีทัศนคติต่อชีวิตบิดเบือน ไม่ถูกสุขลักษณะ จะมองเห็นชีวิตและคนรอบข้างว่าเป็นอันตราย ทุจริตชั่วร้าย ไม่น่าไว้วางใจ ซึ่งไม่ตรงกับความเป็นจริง

## 20. มีการยอมรับความสามารถ ความเข้มแข็ง และข้อจำกัดต่างๆ ที่ตนเองมีอยู่

คนที่ปรับตัวได้ดีประเมินตนเองด้านความสามารถ ความเฉลียวฉลาดได้ถูกต้องไม่ประเมินให้สูงหรือต่ำเกินไป รู้ความจริงต่างๆ เกี่ยวกับตนเอง และมีการวิเคราะห์ตนเอง เพื่อให้มีความรู้ที่ถูกต้อง อันจะเป็นประโยชน์ต่อการกำหนดเป้าหมาย และการดำเนินชีวิตไปสู่เป้าหมายได้ตามความสามารถที่ตนเองมีอยู่ คนที่ปรับตัวได้ดีจะไม่มุ่งมั่น ไปสู่ความสำเร็จให้มากไปกว่าที่เป็นจริง และขณะเดียวกันก็ยอมรับข้อจำกัดต่างๆ ของตนเอง โดยไม่มีความโน้มเอียงไปสู่ความเป็นเลิศด้วยประการทั้งปวง (perfectionism) อันไม่สอดคล้องกับความสามารถของตนเอง

## 21. มีการงดเว้นจากการทำอันตรายตนเอง

คนที่ปรับตัวได้ดีสามารถหาทางระบายแรงกระตุ้นต่างๆ ในทางที่เป็นที่ยอมรับของสังคม เพื่อจัดการกระทำอันเป็นการลดคุณค่าของตนเอง หรือการกระทำอันตรายต่อตนเองออกไป



## 22. มีการรับความรัก

คนที่ปรับคนได้ดี นอกจากสามารถรักคนอื่นแล้ว จะสามารถรับความรักจากคนอื่น สามารถรับความเมตตา ปรานี ความเสียสละที่ผู้อื่นแสดงแก่ตน

## 23. มีแรงขับพอเพียง

คนที่ปรับตัวได้ดีเป็นผู้มีสุขภาพดี มีความแข็งแรง ความกระฉับกระเฉง ความกะปรี่กะเปร่า สามารถหาความสุข ความเพลิดเพลินกับชีวิต หรือประสบการณ์ได้พอเพียง ซึ่งข้อกำหนดนี้เป็นพื้นฐานของเรื่องอื่นๆ ทั้งหมดเพราะถ้าปราศจากสุขภาพดีเสียแล้ว คนเราจะไม่มีโอกาสได้รับความพึงพอใจด้านอื่นได้เลย

## 24. การขจัดอาการต่างๆ เป็นเรื่องที่ไม่สำคัญเท่ากับการขจัดต้นเหตุ

อาการต่างๆ ที่แสดงออกมาเป็นเพียงสัญญาณให้ทราบว่า การปรับตัวเป็นอย่างไร การขจัดอาการที่แสดงว่าการปรับตัวไม่ดี จะไม่มีผลในทางบำบัดให้หายเป็นปกติได้ เพราะมิได้เป็นการขจัดตรงต้นเหตุอันแท้จริง

คุณภาพของการปรับคนอาจตัดสินได้ดีในแง่ของความสามารถทำงาน ความสุขความพอใจ การแสดงออกทางอารมณ์ด้วยความสะดวกสบายใจ และการระงับยับยั้ง และหักห้ามใจตามปกติ มากกว่าการปรับปรุงรูปแบบพฤติกรรมไปตามสูตรหรือมาตรฐานใดๆ ที่ได้กำหนดไว้อย่างตายตัว

การขจัดอาการบางอย่างจึงไม่ใช่เป็นสิ่งสำคัญ แต่ส่วนที่สำคัญยิ่งในการพัฒนาพฤติกรรม ควรเป็นเรื่องของการกระทำให้บรรลุผลตามเป้าหมายกว้างๆ ที่ได้กำหนดไว้ในด้านการปรับตัวและการพัฒนาเข้าสู่วุฒิภาวะในด้านต่างๆ ซึ่งจะส่งผลให้อาการของการปรับ

ตัวไม่ได้หรือไม่ดีพอลดน้อยลงหรือหมดสิ้นไปได้โดยไม่ต้องเสียเวลาหรือพลังงานในการดำเนินการเพื่อขจัดอาการดังกล่าวออกไป

## การปรับคนไม่ได้ของนักเรียน

การปรับคนไม่ได้ของนักเรียน เป็นปัญหาหนึ่งในปัญหาหลายๆ ประการของโรงเรียน นักเรียนแต่ละคนมีการปรับคนไม่เหมือนกันเพราะมีความสามารถด้านการปรับคนต่างกัน อาการที่นักเรียนแสดงออกมาบางครั้งก็ปรากฏให้สังเกตเห็นได้ชัดเจนมากกว่าเช่น นักเรียนคนหนึ่งมีอาการสงบเสงี่ยมเรียบร้อย แต่ นักเรียนอีกคนหนึ่งมีอาการก้าวร้าว พุดเถียง ชอบแสดงออกและมักทะเลาะวิวาท ครูที่มีประสบการณ์น้อยอาจมองว่า นักเรียนคนแรกเป็นแบบอย่างที่ดีโดยมองข้ามผลพวงของพฤติกรรมหลบลอย และมักจะมองนักเรียนคนที่สองว่าเป็นเด็กปรับตัวไม่ได้ เป็นเด็กไม่ดี ที่จะต้องได้รับคำตำหนิติเตียน หรือได้รับการลงโทษ เป็นต้น

หลายๆ งานวิจัยที่นักจิตวิทยา (เช่น Atwater, Breakwell, Bruno, Worchel) อ้างถึง ช่วยให้รู้และเข้าใจรูปแบบของอาการต่างๆ อันเป็นลักษณะสำคัญของการปรับตัวไม่ได้ของนักเรียน ซึ่งนักวิจัยได้จัดจำแนกอาการเหล่านี้ไว้ในหลายๆ แนวทางด้วยกัน และส่วนใหญ่ก็ยังมีความเกี่ยวพันอยู่ จนไม่อาจแยกจากกันได้อย่างเด่นชัด แต่ก็พอจะสรุปได้ว่าอาการต่างๆ ที่แสดงถึงการปรับตัวไม่ได้ของนักเรียนโดยทั่วไปนั้นมีอยู่สามรูปแบบ อันได้แก่ (1) รูปแบบของอาการทางร่างกาย (2) รูปแบบของอาการเบี่ยงเบนทางพฤติกรรม และ (3) รูปแบบของอาการแสดงออกทางอารมณ์ ดังที่ได้แสดงการจัดจำแนกไว้ในตารางต่อไปนี้

## ตารางแสดงการจัดจำแนกอาการของการปรับตัวไม่ได้ในสามรูปแบบของนักเรียน

### 1. รูปแบบของอาการทางร่างกาย

|                               |                  |
|-------------------------------|------------------|
| อาการกระดูกที่โหนก            | อาการแกว่งเท้า   |
| อาการพูดติดอ่าง               | อาการเคาะนิ้วมือ |
| อาการชักกระตุกของประสาท       | อาการเคี้ยวดินสอ |
| อาการกัดเล็บมือ               | อาการบิดผม       |
| อาการเกาอย่างต่อเนือง         | อาการอยู่ไม่สุข  |
| อาการบิดมือ                   | อาการพูดเร็ว     |
| อาการปัสสาวะออกมาโดยไม่ตั้งใจ | อาการร้องไห้     |

### 2. รูปแบบของอาการเบี่ยงเบนทางพฤติกรรม

|                           |                        |
|---------------------------|------------------------|
| อาการก้าวร้าว             | อาการหลบลอย            |
| อาการชอบขัดแย้ง           | อาการขวยเขินได้ง่ายมาก |
| อาการฝันร้าย              | อาการนอนไม่หลับ        |
| อาการข่มเหงคนอื่น         | อาการดื้อดึง           |
| อาการพูดเท็จ              | อาการถดถอย             |
| อาการเป็นใบ้              | อาการเรียนอ่อนลง       |
| อาการรู้สึกอ่อนไหวเกินไป  | อาการนอนหลับ ๆ ตื่น ๆ  |
| อาการรู้สึกเบื่อหน่ายง่าย | อาการฝันกลางวัน        |
| อาการขาดความสนใจ          |                        |

### 3. รูปแบบของการแสดงออกทางอารมณ์

|                                     |                                  |
|-------------------------------------|----------------------------------|
| อาการวิตกกังวลมากเกินไป             | อาการแสดงอารมณ์เกลียดชัง         |
| อาการแสดงความรู้สึกว่ามีความต่ำต้อย | อาการแสดงความเสียใจ              |
| อาการแสดงความรู้สึกที่ไม่ดีต่อตนเอง | อาการแสดงความโมโหโทโส            |
| อาการแสดงความกลัวอย่างผิดปกติ       | อาการแสดงความขี้อายมากเกินไป     |
| อาการแสดงความงอนหรือความโกรธ        | อาการไม่สามารถรักษามิตรภาพไว้ได้ |

(แหล่งที่มา Garrison, 1972)

โดยทั่วไปแล้ว ปัญหาต่างๆ ไม่ว่าจะทางจิตใจหรือทางอารมณ์จะปรากฏให้เห็น หรือมีอาการให้สังเกตได้ตั้งแต่ตอนต้นของชีวิต ดังนั้นถ้าได้มีการตรวจอาการผิดปกติดังแต่เริ่มต้นและได้รับความช่วยเหลือหรือแก้ไข ก็จะสามารถจะป้องกันการปรับตัวไม่ได้ที่จะมีขึ้นในระยะเวลาต่อมาได้มากที่สุด

## การแก้ไข การบำบัดและการป้องกัน

การปรับคนดีหรือไม่ดีเพียงใดอาจเกิดขึ้นได้กับคนในบริบทต่าง ๆ เช่น ในบริบทครอบครัว สถานศึกษา ชุมชน กลุ่มสังคม กลุ่มอาชีพ หรือบริบทอื่นใดของแต่ละคน การปรับคนได้หรือไม่ได้ในบริบทหนึ่ง ๆ มักจะมีผลต่อการปรับตัวในบริบทอื่น ๆ และจะมีผลต่อการปรับตัวในช่วงต่อไปของการดำเนินชีวิตอีกด้วย

การศึกษาโดยทั่วไปได้เน้นความสำคัญของการปรับตัว เพราะความสามารถด้านการปรับตัวย่อมจะมีผลต่อคุณภาพชีวิตของบุคคล ในการเรียนการสอนตามหลักสูตรทางวิชาการของสถาบันการศึกษาทุกระดับ ไม่ว่าจะเป็นระดับประถมศึกษา มัธยมศึกษา อุดมศึกษา และรวมถึงระดับอนุบาลด้วย จึงมีบริการให้คำปรึกษา และการแนะแนวควบคู่กันไป เพื่อช่วยเหลือผู้เรียนที่มีปัญหาด้านการปรับตัวทั้งในเรื่องส่วนตัวและในเรื่องการเรียนตามหลักสูตร ชั้นตอนต่างๆ ของการให้บริการด้านนี้ดำเนินไปตามลำดับตั้งแต่การรู้ปัญหา การวิเคราะห์ให้รู้สาเหตุของปัญหาการหาทางแก้ไข หรือบำบัดเพื่อขจัดปัญหา การดำเนินการแก้ไขหรือบำบัดปัญหา การตรวจสอบการประเมินผล และการติดตามผลของการแก้ปัญหา และหากเป็นกรณีอันเกินวิสัยที่สถาบันการศึกษาจะสามารถแก้ไขได้ ก็จำเป็นต้องดำเนินการส่งต่อเพื่อขอรับบริการจากฝ่ายที่มีความชำนาญโดยเฉพาะ เช่น ทางด้านพฤติกรรมบำบัดหรือทางด้านสุขภาพจิตต่อไป

อย่างไรก็ตาม เป็นที่ตระหนักกันดีกว่า ถึงแม้จะมีการจัดให้บริการดังกล่าว เพื่อแก้ไขหรือบำบัดปัญหาการปรับตัวไม่ได้หรือได้ไม่ดีพอก็ตาม แต่ในกระบวนการทางการศึกษาที่มีความมุ่งหมายทางด้านการปรับตัวอันแท้จริงนั้น ควรจะได้มุ่งไปในด้านการ

ป้องกันปัญหาการปรับตัวและการส่งเสริมให้มีการปรับตัวที่ดีเป็นอันดับแรก อันเป็นไปตามหลักที่ว่า “*กั้นดีกว่าแก้*” เพราะเป็นมาตรการที่สามารถจะทำให้กรณีที่เป็นปัญหาลดน้อยลงไปได้มากที่สุดและจะเป็นผลดีแก่ทุกฝ่าย โดยเฉพาะแก่นักเรียน นักศึกษาและแก่ทุกคนที่เกี่ยวข้อง

## การศึกษาเกี่ยวกับการปรับตัว

การศึกษาโดยทั่วไปหมายรวมถึงการปรับคน อันเป็นกระบวนการที่ก่อให้เกิดความสามารถ การเรียนรู้ด้านการปรับคนขึ้นกับทุกคนที่เข้ามาสู่กระบวนการทางการศึกษา

ดังนั้น ในการเรียนการสอนทุกระดับ ควรให้ผู้เรียนทุกคนได้รับความช่วยเหลือในด้านการปรับตัว ทั้งนี้อาจจะทำได้โดยการเปลี่ยนภาวะเงื่อนไขของความเป็นอยู่ไปในแนวทางที่เหมาะสม เช่น ให้ได้มีการปรับเปลี่ยนทัศนคติไปในทางที่ดีต่อชีวิต และมีการลดความตึงเครียดลงไป

การศึกษาจัดว่าเป็นแหล่งสำคัญที่จะช่วยให้ทุกคนได้ทราบว่า คนปรับตัวไม่ได้หรือได้ไม่ดีนั้น ยังมีโอกาสจะมีสุขภาพและความเป็นอยู่ตามปกติได้ โดยอาศัยความช่วยเหลือจากบริการด้านจิตบำบัด ซึ่งสามารถจะนำเข้าไปสู่ภาวะเงื่อนไขใหม่ของชีวิตหรือความเป็นอยู่ที่ดีขึ้น

ขณะเดียวกันสถาบันการศึกษาควรให้ทุกคนได้ตระหนักด้วยว่า บริบทต่างๆ เช่น ครอบครัว เพื่อนๆ กลุ่มสังคม และสถาบันต่างๆ ทางสังคม แต่ละบริบทมีส่วนสำคัญต่อการปรับคนของแต่ละคน

ปรีชา ธรรมา

## บรรณานุกรม

- ประนอม สโรชมาน. “กลวิธีปกป้องตนเอง,” วารสารสารานุกรมศึกษาศาสตร์. ฉบับที่ 2 ; 2528.
- Atwater, Eastood. **Psychology of Adjustment : Personal Growth in a Changing World.** Englewood Cliffs, N.J. : Prentice - Hall. 1979.
- Breakwell, Glynis M. **Coping with Threatened Identities.** London : Methuen. 1986.
- Bruno, Frank Joe. **Adjustment and Personal Growth : Seven Pathways.** New York : John Wiley. 1982.
- Capuzzi, David and Douglas R. Cross. **Counseling and Psychotherapy : Theories and Intervention.** Englewood Cliffs, N.J. : Prentice - Hall. 1995.
- English, Horace B. and English Ava Champney. **A Comprehensive Dictionary of Psychological and Psychoanalytical Terms : A Guide to Usage.** New York : Longmans, Green and Co. 1958.
- Freud, Anna. **The Ego and the Mechanisms of Defense.** Revised ed. (translated by Cecil Baines) New York : International Universities. 1979.
- Garrison, Karl C. and Robert A. Magoon. **Educational Psychology : An Integration of Psychology and Educational Practices.** Columbus, Ohio : Charles E. Merrill Publishing Company. 1972.
- George, Rickcy and Therese S. Cristiari. **Counseling : Theory and Practice.** Boston : Allyn and Bacon. 1990.
- Lewin, Kurt. **A Dynamic Theory of Personality.** New York : McGraw - Hill Book Company. 1953.
- Miller, N.E. and J. Dollard. **Social Learning and Immitation.** New Haven : Yale University. 1941.
- Powell, Marvin. **The Psychology of Adolescence.** New York : The Bobbs - Merrill. 1963.
- Symonds, Percival M. **The Dynamics of Human Adjustment.** New York : Appleton - Century - Crofts. 1946.
- Whitbourne, Susan Kraus and Comilda.s. Weinstock. **Adult Development : The Differentiation of Experience.** New York : Holt Rinehart and Winston. 1979.