

## การปรับตัวให้ชีวิตมีความสุขในภาวะวิกฤต (Adjustment on Well – Being Life in the Critical Millennium)

### ★ วิไลลักษณ์ พงษ์โสภา

คนในสังคมทุกวันนี้ต้องเผชิญกับการดำเนินชีวิตที่  
สับสนวุ่นวาย ผู้คนไม่มีเวลาถ้อยที่ถ้อยอาศัยกันเหมือน  
เมื่อก่อน เมืองไทยปัจจุบันกำลังจะกลายเป็นสยามเมืองที่  
ยิ้มไม่ออก เพราะผู้คนมีพฤติกรรมที่ก้าวร้าวรุนแรงมากขึ้น  
สภาพชีวิตท่ามกลางความเคร่งเครียด รีบเร่งแข่งขันกัน  
หาทางเอารอดเอาเปรียบกัน ทำให้คนเห็นแก่ตัวกันมากขึ้น  
ต่างคนต่างทำทุกอย่างเพื่อความอยู่รอดจนขาดความเอื้อ  
อาทรต่อกัน ยิ่งสังคมใดมีความเจริญทางด้านวัตถุมาก  
และรวดเร็วเกินไป แต่ขาดการดูแลจัดการที่ดีก็จะทำให้มี  
ผลกระทบผกผันกับการพัฒนาทางความรู้สึกนึกคิดและ  
จิตใจของคนในสังคมนั้น โดยเฉพาะถ้าคนในสังคมนั้นไม่  
เข้มแข็งพอและสังคมนั้นไม่มีมาตรการใดที่จะช่วยเหลือ  
หรือมีเครื่องยึดเหนี่ยวที่ดีพอ สังคมจะดีหรือเลวย่อมขึ้นอยู่กับ  
กับคุณภาพของคนในสังคมนั้น ถ้าสมาชิกของสังคมเป็น  
คนเก่ง คนดี มีคุณภาพ ก็ย่อมจะร่วมมือร่วมใจกัน  
สร้างสรรค์เพื่อปรับตัวเองและมุ่งพัฒนาสังคมให้  
เจริญก้าวหน้าไปได้ ไม่ว่าสังคมนั้นจะมีปัญหายุ่งยาก  
เพียงใด

พระราชดำรัสจากพระบรมราชาโชวาทของ พระบาทสมเด็จพระเจ้าอยู่หัว ในวันที่ 23 ธันวาคม 2542 ซึ่งได้พระราชทานให้แก่ประชาชนชาวไทยเรื่องปรัชญาเศรษฐกิจพอเพียง (Self Sufficient Economy) นั้นจัดได้ว่ามีความสำคัญยิ่งเพราะสะท้อนแนวพระราชดำริของทฤษฎีใหม่ อันเป็นหลักการหรือแนวทางในการบริหารจัดการให้ทุกคนในทุกระดับชั้นได้รู้จักการปรับตัวใหม่โดยยึดหลักของแนวคิดพัฒนาตนเองก่อน เพื่อให้เกิดความพอมี พอกิน พอใช้ อย่างพอประมาณ และไม่ให้ประมาท ด้วยการสร้างภูมิคุ้มกันที่ดีในตัวเองให้เข้มแข็ง คำนึงถึงความมีเหตุผล การมีจริยธรรม ตระหนักรู้ในบทบาทของความซื่อสัตย์ สุจริตสำหรับใช้เป็นกรอบในการวางแผนปฏิบัติ อย่างเป็นขั้นตอน โดยยึดมั่นในทางสายกลางตามหลักของการดำรงชีวิตอย่างมีความสุขตามควรแก่ ทัศนภาพ ผู้ที่ทำตนให้เป็นผู้รู้จักพอย่อมมีความสุขมากกว่าผู้ไม่รู้จักพอ ใช้สติปัญญาเสริมสร้างความเป็นเอกลักษณ์ไทยให้พัฒนาได้อย่างยั่งยืน เพื่อให้ก้าวทันต่อโลกยุคโลกาภิวัตน์ด้วยความ รอบคอบ อดทน มีความสมดุลต่อการรองรับการเปลี่ยนแปลงอย่างรวดเร็วกับสังคมโลกที่เปลี่ยน จากสังคมอุตสาหกรรมมาเป็นสังคมเทคโนโลยีไร้พรมแดนทางด้านข้อมูลข่าวสาร ตลอดจนปัญหา สังคมต่าง ๆ ซึ่งทวีความรุนแรงมากขึ้น ได้แก่ ปัญหาการข่มขืน ภัยจากอาชญากรรมและภัยของ ยาเสพติด สิ่งสำคัญคือทุกคนต้องเฝ้าติดตามการ ป้องกันแก้ไขปัญหาโดยการร่วมมือร่วมใจกัน บำเพ็ญประโยชน์ให้แก่ส่วนรวม โดยรู้จักคิด ใช้ สติปัญญา ไตร่ตรอง ใฝ่หาความรู้ มีความเป็นตัว ของตัวเอง มีจิตสำนึกสาธารณะต่อสังคมพร้อม

กับเรียนรู้ให้เท่าทันกับความเจริญก้าวหน้าของโลก ปัจจุบัน การศึกษาให้เข้าใจอย่างถ่องแท้ใน พฤติกรรมของบุคคลสามารถนำค่านิยม เป้าหมาย และมโนทัศน์ มาบูรณาการเพื่อสร้าง กระบวนการเปลี่ยนแปลงตัวเองในการดำเนินชีวิต ว่าบุคคลควรจะมีพฤติกรรมอย่างไรจึงจะ สมองตอบเป้าประสงค์ เสริมสร้างความเจริญอง กงามแห่งตนและสามารถปรับตัวในภาวะวิกฤตได้

แนวคิดของอีริกสัน (Erik H. Erikson. 1963) นักจิตวิทยาที่มีชื่อเสียงของสหรัฐอเมริกาได้ มุ่งเน้นความสำคัญของตัวตน (Self) โดยจัดแบ่ง ตามช่วงของพัฒนาการชีวิต 8 ขั้นของความรู้สึ ก (Sense) ในเชิงลักษณะของความแตกต่าง ระหว่างความรู้สึกที่ดีซึ่งช่วยทำให้ชีวิตประสบ ความสำเร็จ แต่ถ้ามีอุปสรรคไม่สามารถแก้ปัญหา ได้ อาจทำให้การปรับตัวเป็นไปในลักษณะของ ความรู้สึกที่ตรงข้าม ดังนี้

ขั้นที่ 1 ความรู้สึกที่ไว้วางใจหรือไม่ ไว้วางใจ (Sense of Trust VS Mistrust) ในเด็ก อายุแรกเกิดถึง 2 ปี

ขั้นที่ 2 ความรู้สึกเป็นตัวของตัวเอง หรือ รู้สึกละอายใจ ไม่แน่ใจ (Sense of Autonomy VS Shame and Doubt) ในเด็กอายุ 2 ถึง 3 ปี

ขั้นที่ 3 ความรู้สึกกล้าริเริ่มหรือความรู้สึกผิด (Sense of Initiative VS Guilt) ในเด็กอายุ 3 ถึง 5 ปี

ขั้นที่ 4 ความรู้สึกกระตือรือร้นอยากทำ กิจกรรมหรือรู้สึกมีปมด้อย (Sense of Industry VS Inferiority) ในเด็กอายุ 6 ถึง 12 ปี

ขั้นที่ 5 ความรู้สึกมีเอกลักษณ์ของตนเอง หรือการสับสนในบทบาท (Sense of Identity VS Role Diffusion) ในเด็กอายุ 12 ถึง 17 ปี

ขั้นที่ 6 ความรู้สึกใกล้ชิดผูกพันหรือรู้สึกแปลกแยก (Sense of Intimacy VS Isolation) ในวัยรุ่นอายุ 17 ถึง 21 ปี

ขั้นที่ 7 ความรู้สึกว่าประสบความสำเร็จหรือรู้สึกถดถอยไม่พัฒนา (Sense of Generativity VS Stagnation) ในผู้ใหญ่อายุ 35 ถึง 60 ปี

ขั้นที่ 8 ความรู้สึกพอใจในชีวิตหรือรู้สึกสิ้นหวัง (Sense of Integrity VS Despair) ในผู้สูงอายุตั้งแต่ 60 ปีขึ้นไป

### การปรับตัว (Adjustment)

โครงสร้างของสังคมไทยในปัจจุบันได้รับความกระทบกระเทือนจากปัจจัยหลายด้านทำให้ความเครียดเกิดขึ้นตั้งแต่หญิงมีครรภ์ เด็กทารก เด็กโต ชีวิตคนหนุ่มสาว ผู้ใหญ่วัยสูงอายุ และวัยชรา ทุกคนต่างพยายามปรับตัวตามสภาพแวดล้อมอันซับซ้อนวุ่นวาย ที่มีการเปลี่ยนแปลงอยู่ตลอดเวลา ความเครียดสามารถเกิดขึ้นได้กับคนทุกชนชั้นในสังคม แต่มีความแตกต่างกันในลักษณะของปัญหาแต่ละคน บุคคลผู้ตกอยู่ในวิกฤติของชีวิตไม่สามารถจัดการกับปัญหาที่เกิดขึ้นได้ และเมื่อไรก็ตามที่ชีวิตเสียความสมดุลไปชั่วขณะก็จะทำให้ไม่สามารถแก้ไขปัญหานั้นได้อย่างเหมาะสม ขาดการได้รับความช่วยเหลือทันที่จนเกิดภาวะวิกฤตมีการเปลี่ยนแปลงในทางลบและทำให้การตัดสินใจกลับกลายเป็นการสร้างปัญหายุ่งยากเพิ่มขึ้นต่อการปรับตัว

กรมสุขภาพจิต กระทรวงสาธารณสุข (2540 : 2) กล่าวว่าความเครียด เป็นเรื่องของร่างกายและจิตใจที่เกิดการตื่นตัวเตรียมรับเหตุการณ์ใดเหตุการณ์หนึ่งซึ่งไม่น่าพึงพอใจ และเป็นเรื่องที่น่าท้อท้อหาสาเหตุความสามารถที่จะแก้ไขได้ ทำให้เกิดความรู้สึกหนักใจเป็นทุกข์และ

พลอยทำให้เกิดอาการผิดปกติทางร่างกายและพฤติกรรมตามไปด้วย หากความเครียดนั้นมีมากและคงอยู่เป็นเวลานานก็จะส่งผลทำให้เกิดอาการทางกายที่สังเกตได้อย่างชัดเจน ได้แก่ ปวดศีรษะ หลับยากหรือหลับไม่สนิท เหนื่อยง่ายกว่าปกติ กินมากกว่าปกติหรือเบื่ออาหาร ท้องผูกหรือท้องเสียบ่อย ท้องอืดท้องเฟ้อ รู้สึกตื่นเต้นหรือตกใจง่าย ผื่นร่าย หายใจไม่เต็มที่หรือถอนหายใจบ่อย ประจำเดือนมาไม่ปกติหรือสมรรถภาพทางเพศลดลง รู้สึกหงุดหงิดกับคนรอบข้าง ปวดต้นคอและไหล่ มือเท้าเย็น ใจสั่น ไม่มีสมาธิ และถ้าตกอยู่ในภาวะความเครียดสูงอาจก่อให้เกิดอันตรายแก่ชีวิตคือการคิดฆ่าตัวตายหรือมีอาการเจ็บป่วยทางจิตทำให้ป่วยเป็นโรคประสาทและโรคจิตในที่สุด

### ผลกระทบของความเครียด

ภาวะของความเครียดส่งผลกระทบต่อชีวิตในวัยต่าง ๆ ในหลายระดับ ความเครียดในระดับพอดีจะช่วยให้มีพลัง มีความกระตือรือร้นในการต่อสู้ชีวิต และช่วยผลักดันให้สามารถเอาชนะปัญหาและอุปสรรคต่าง ๆ ได้

1. วัยทารกที่อยู่ในครรภ์มารดา มารดาผู้ได้รับความกดดันจากงานอาชีพ ความรับผิดชอบ ต่อสภาพครอบครัว หรือรับประทานอาหารและเครื่องดื่มให้โทษ มักจะมีอารมณ์รุนแรง เกิดความเครียด ความโกรธ ความวิตกกังวล อันจะส่งผลกระทบต่อบุตรในครรภ์ เมื่อเด็กคลอดออกมาอาจมีพฤติกรรมเบี่ยงเบนหรือมีอารมณ์โมโห ร้าย และอาจพิการหรือมีสภาพจิตบกพร่อง

2. วัยทารก เด็กอายุแรกคลอดถึง 2 ปี ถ้าเด็กไม่ได้รับความอบอุ่นขาดการดูแลอย่างใกล้ชิด เด็กก็อาจมีพัฒนาการที่ล่าช้าไม่

เจริญเติบโตตามวัย ความเครียดของเด็กวัยนี้เห็นได้ชัดจากพฤติกรรมที่แสดงตอบอย่างเฉยเมยขาดความสนใจสิ่งแวดล้อม ชอบแยกตัวอยู่ตามลำพังหรือแสดงการกระทำซ้ำ ๆ เพื่อเรียกร้องความสนใจ

3. วัยเด็กอนุบาล ความเครียดทำให้เด็กอายุ 3 – 6 ปี มีความกังวลว่าถูกพ่อแม่ทอดทิ้งจากการที่ต้องไปโรงเรียน ไม่เข้าใจว่าทำไมต้องไปจากบ้านที่เคยมีความสุข ความรัก ให้ความอบอุ่น ทำให้เกิดการแสดงพฤติกรรมเพื่อเรียกร้องความสนใจ เช่น อาการปัสสาวะรดที่นอน กลัวจนละเมอ อาเจียน อมข้าว กัดเล็บ และร้องไห้โยเย

4. วัยเด็กประถม หรือวัยเรียน ความเครียดของเด็กอายุ 6 – 12 ปี เกิดจากการพยายามเรียนให้ประสบความสำเร็จตามที่บิดามารดาคาดหวัง ต้องเป็นเด็กดีและเก่งสภาพชีวิตอยู่ในกรอบระเบียบของพ่อแม่ โรงเรียน และสังคม จึงทำให้เด็กวัยนี้รู้สึกว่าการเป็นตัวของตัวเอง

5. วัยรุ่น ความเครียดของวัยรุ่นอายุ 12 – 19 ปี เกิดจากสภาพการเปลี่ยนแปลงทางร่างกาย โดยเฉพาะเรื่องเพศจากการกระตุ้นของฮอร์โมน กังวลกับรูปร่าง ความสวยความงาม แสดงพฤติกรรมเลียนแบบผู้ใหญ่ด้วยการวิลองสูบบุหรี่ ดื่มเครื่องดื่มผสมแอลกอฮอล์และยาเสพติด ต้องการมีคนรักและแสดงความรักต่อเพศตรงข้าม จนกลายเป็นปัญหาของความรักในวัยเรียนทำให้เสี่ยงต่อโรคเอดส์และกามโรค การสนใจเลียนแบบแฟชั่นดารา มีพฤติกรรมกล้าได้กล้าเสียเพื่อให้เพื่อนยอมรับยกย่องตน แต่สิ่งที่ทำให้วัยรุ่นไม่สามารถปรับตัวด้วยความสมดุลได้คือโอกาสของ

การได้มีโอกาสศึกษาต่อในระดับมหาวิทยาลัยเพื่อสนองความต้องการ ตามที่บิดามารดาคาดหวังความสำเร็จของลูกของตนไว้สูง การปฏิบัติตนต่อการคบเพื่อนต่างเพศที่มีความแตกต่างกันในความคิดของการเลือกคู่ครองจากผู้ใหญ่

6. วัยผู้ใหญ่ เป็นวัยแห่งการปรับตัวกับชีวิตการทำงานและครอบครัว ภาวะความเครียดในบทบาทของพ่อแม่ที่มีต่อการเลี้ยงดูลูกเพื่อสร้างพื้นฐานให้แก่ครอบครัว ความรับผิดชอบในตำแหน่งหน้าที่สำหรับความก้าวหน้าในอนาคต ปัญหาความเสื่อมถอยของสุขภาพร่างกาย การสูญเสียบุคคลที่รักก่อนวาระอันสมควร การประสบภัยอุบัติเหตุทำให้ร่างกายพิการ ธุรกิจที่ประกอบอาชีพล้มละลาย ต่างส่งผลทำให้สภาพครอบครัวต้องล่มสลาย

7. วัยสูงอายุ วัยเกษียณชีวิตเมื่ออายุครบ 60 ปี สภาพร่างกายจิตใจเริ่มทรุดโทรมสูญเสียชรา รู้สึกชีวิตไร้คุณค่า ถูกทอดทิ้งทำให้จิตใจไม่เบิกบานแจ่มใส มีแต่ความเศร้าหมองและขาดคู่ชีวิตที่ต้องตายจากกันทำให้คิดว่าชีวิตนี้มีแต่ความทุกข์ใจ

ความสำคัญของความเครียด ซึ่งส่งผลให้แก่คนในแต่ละวัยสอดคล้องกับแนวคิดของแบนดูรา (Albert Bandura, 1997) นักจิตวิทยาการเรียนรู้ทางสังคมซึ่งมีมุมมองว่ามนุษย์มีความกระตือรือร้นและมีแรงบันดาลใจที่จะปรับปรุงชีวิตของตน และสังคมที่มีผลกระทบต่อชีวิตของเขานั้นคือลักษณะความสามารถของตนเอง (Self Efficacy) มีการเปลี่ยนแปลงในช่วงชีวิตของบุคคลตามสภาวะการณ์ของสังคม

## ภาวะของการปรับตัว

การปรับตัวเป็นกระบวนการที่ทุกคนพยายามใช้แรงขับ แรงจูงใจช่วยสนองตอบความต้องการของร่างกาย จิตใจและสังคมเพื่อนำไปสู่เป้าหมายด้วยการปรับพฤติกรรมและความรู้สึกนึกคิดของตนเองให้เหมาะสมสอดคล้องกับสภาพแวดล้อมของสังคม ทำให้การดำรงชีวิตในสังคมเปี่ยมด้วยความสุข การปรับตัวในแต่ละวัยทำให้บุคคลพยายามยอมรับและกล้าเผชิญในความจริงของชีวิตด้วยการจัดการดูแลตนเองให้ดีด้วยความพอเพียง เหมาะสมตามอัตภาพ

โรเจอร์ส (Rogers. 1974) กล่าวว่าบุคคลที่มีการปรับตัวได้ดี คือ บุคคลที่มีความเข้าใจตนเอง เข้าใจบุคลิกภาพของตนเอง เมื่อบุคคลรู้จักตนเอง รู้คุณค่า ความสามารถ และทัศนคติที่มีต่อตนเอง ตลอดจนเข้าใจสัมพันธ์ภาพที่มีต่อบุคคลอื่นก็จะเป็นมีความตั้งเครียด ซึ่งเป็นการปรับตัวที่ดีทางจิตวิทยา

## แนวทางการปรับตัว

1. **วัยเด็ก** คือ วัยนี้การปรับตัวต้องมุ่งสร้างความเจริญเติบโตให้เป็นพลังของสังคม ความต้องการความรักความอบอุ่น ความเข้าใจ และการยอมรับอย่างเหมาะสมโดยไม่มากหรือน้อยเกินไป รับประทานอาหารให้ครบหมวดหมู่ โดยเฉพาะประเภทโปรตีนจากนมไข่และเนื้อสัตว์ ฝึกการใช้พลังงานสร้างสรรค์ตามความสามารถของวัย เมื่อเขามีความพร้อมที่ต้องการจะทำ โดยเฉพาะด้านการช่วยเหลือตัวเอง การรู้จักสังเกต การกระตุ้นพัฒนาการที่เหมาะสมกับวัย รู้จักวิธีการเล่นที่ดีอย่างถูกต้อง มีเหตุผลในการกระทำ ฝึกความอดทน ความเป็นระเบียบวินัย บทบาทของตนที่แสดงกับเพื่อน ด้วยการทำ

กิจกรรมนอกบ้านร่วมกัน ได้เรียนรู้การเข้าสังคม และมารยาทที่ดี ซึ่งพ่อแม่ต้องแสดงความรักความใกล้ชิดผูกพัน ดูแลด้วยความใส่ใจต่อการฟัง การเล่าเรื่องต่าง ๆ ของลูกโดยพยายามพูดคุยกับลูกตลอดเวลา การให้คำชมเชยยกย่องเพื่อเสริมสร้างกำลังใจทำให้เขามีความมั่นใจ และความภาคภูมิใจในตัวเอง อันเป็นการช่วยพัฒนาความรู้คิดสติปัญญาและการปลูกฝังนิสัยที่ดี เพราะถ้าเด็กขาดความรัก ความอบอุ่นจะรู้สึกเหงาว่าเหวขาดความมั่นใจในตนเองและกลับกลายเป็นผู้ที่แสวงหาความรักตลอดเวลาหรือไม่เข้าใจในบทบาทของการเป็นผู้ให้ที่ต้องรู้จักเสียสละและขาดสัมพันธ์ภาพที่ดีกับผู้อื่น

2. **วัยรุ่น** เป็นวัยที่มีการปรับตัวในทุกด้านเข้าสู่ระยะของการมีวุฒิภาวะสูงสุด สภาพร่างกายและจิตใจอยู่ในภาวะของการเปลี่ยนแปลงหลายอย่าง ต้องการเรียนรู้เรื่องการปรับตัวให้เข้ากับสภาพการณ์ของการที่จะต้องดำเนินชีวิตในสังคม เพื่อความเป็นผู้ใหญ่ที่มีความสมบูรณ์และสุขภาพจิตดี เมื่อเขาสามารถฝ่าฟันอุปสรรคในวัยรุ่นได้สำเร็จจนทำให้บิดามารดา ผู้ใหญ่และสังคมได้เข้าใจตัวเขา ชีวิตของวัยรุ่นเป็นวัยที่ต้องเผชิญปัญหา และยอมรับว่าวัยรุ่นสามารถจัดระเบียบชีวิตได้อย่างเหมาะสมกับตัวเอง สังคมและสิ่งแวดล้อมรอบตัวได้เป็นอย่างดี พฤติกรรมที่แสดงด้วยความรัก ความอบอุ่น ความเข้าใจดีต่อกันให้การยอมรับด้วยรับรู้ความรู้สึกและอารมณ์ การเข้าร่วมกิจกรรมและให้เวลาเป็นสิ่งที่มีความมากกว่าการใช้การบังคับและการลงโทษเป็นสิ่งที่วัยรุ่นต้องการ

3. **วัยสูงอายุ** การปรับตัวด้านอารมณ์จิตใจ ผู้สูงวัยเริ่มมีความเหงาความว้าเหวเกิด

อาการซึมเศร้ารู้สึกท้อแท้เบื่อหน่ายชีวิตทำให้เกิดความเครียดและความขัดแย้งใจ (Conflict) มีอาการนอนไม่หลับเนื่องจากการรับรู้สภาพความเป็นจริงของตน การสูญเสียตำแหน่งหน้าที่ ภัยจากอุบัติเหตุ ภาวะเศรษฐกิจล้มละลาย การหย่าร้างและความตายทำให้ความสามารถในการคิดแก้ปัญหา การวางแผนล่วงหน้าและความคิดสร้างสรรค์ลดประสิทธิภาพลง ควรปรับเปลี่ยนพฤติกรรมเสี่ยงต่อสุขภาพด้วยการรับประทานอาหารที่มีแคลเซียมสูง รับประทานอาหารให้ครบ 5 หมู่ ดื่มน้ำสะอาดวันละ 6-8 แก้ว ออกกำลังกายสม่ำเสมอสัปดาห์ละ 2-3 ครั้ง ๆ ละ 30 นาที นอนพักผ่อนวันละ 6-8 ชั่วโมง และเสริมกิจกรรมผ่อนคลาย เช่น การท่องเที่ยว งานสังสรรค์ ฟีกโยคะ ฟีกสมาธิ และร้องเพลง เป็นต้น ควรปฏิบัติตนเป็นแบบอย่างที่ดีตามกฎเกณฑ์ของสังคมและศาสนาศิลธรรม วัยสูงอายุจะมุ่งสร้างความเป็นระเบียบปฏิบัติตามกฎหมายของพลเมืองดีพึงปฏิบัติเป็นแบบอย่างแก่ลูกหลาน อุทิศตนให้เวลาสนใจในเรื่องของศาสนามากขึ้น ด้วยการถือศีลปฏิบัติธรรมฝึกสมาธิจิตให้บริสุทธิ์ มีการแบ่งทานทำบุญบริจาคเงินทองให้เป็นประโยชน์แก่ผู้อื่นและสังคม พยายามรักษาอารมณ์ให้ดี ยิ้มแย้มแจ่มใส สนใจสิ่งแวดล้อม ใฝ่หาความรู้จากวิทยุ หนังสือพิมพ์ โทรทัศน์ และข่าวสาร เพื่อให้ทุกคนที่รู้จักต้องการอยากเข้าใจ ได้แสดงความเคารพนับถือเพื่อสร้างศรัทธาภาคภูมิใจให้แก่ตนเอง

**4. วัยชรา** ชีวิตวัยสุดท้าย บุคคลในวัยนี้ควรยอมรับสภาพของร่างกายและจิตใจได้ในระดับหนึ่ง ต้องปรับตนในการดำรงชีวิตท่ามกลางสภาพธรรมชาติมากขึ้น เพื่อจิตใจที่สงบสุข มีอารมณ์

มั่นคงแจ่มใส ยอมรับว่าประสิทธิภาพการทำงานที่เริ่มลดน้อยถอยลง พร้อมทั้งจะเผชิญความสูญเสียและความตายในอนาคตอันใกล้ ยอมรับบทบาทของปู่ย่า ตายาย ที่มีความสำคัญต่อครอบครัวและสังคม บุคคลในวัยชราต้องการความรัก ความเอาใจใส่ดูแลเป็นพิเศษ วัยนี้เป็นวัยที่มีความพร้อมและมีความสุขในการเสียสละบริจาคทรัพย์เงินทอง ตลอดจนแรงกายที่ยังคงมีอยู่ไม่มากนักเพื่อเป็นประโยชน์แก่ชุมชน สังคมและประเทศชาติ

จะเห็นได้ว่าการปรับตัว (Adjustment) จึงมีความสำคัญต่อชีวิตในทุกวัย โดยพฤติกรรมที่แต่ละคนแสดงออกมาจากสาเหตุของความเปลี่ยนแปลงทางสภาพแวดล้อมและสังคม เพื่อสนองความต้องการของร่างกายและสภาวะจิตใจ จนสามารถมีชีวิตอยู่รอดร่วมกับคนอื่นได้ เป็นบันไดแห่งการก้าวไปสู่ความสำเร็จของชีวิต ความมีชื่อเสียงในสังคม และเป็นแนวทางในการเสริมสร้างการปรับตัวให้ชีวิตมีความสุขในทุกวัยซึ่งสอดคล้องกับพระราชดำรัสเนื่องในวโรกาสวันเฉลิมพระชนมพรรษา 4 ธันวาคม 2541 ที่ว่า “คนเราถ้าพอใจในความต้องการก็มีความโลภน้อย เมื่อมีความโลภน้อยก็เบียดเบียนคนอื่นน้อย ถ้าทุกประเทศมีความคิดอันนี้ไม่ใช่เศรษฐกิจ มีความคิดว่าทำอะไรต้องพอเพียงหมายถึงความพอประมาณไม่สุดโต่ง ไม่โลภอย่างมาก คนเราก็อยู่เป็นสุข” การจัดทำแผนพัฒนาเศรษฐกิจและสังคม การจัดทำแผนพัฒนาเศรษฐกิจและสังคมแห่งชาติ ฉบับปัจจุบัน ส่งเสริมให้ประชาชนทุกระดับและทุกภาคส่วนของสังคมมีความเข้าใจในหลักปรัชญาของเศรษฐกิจพอเพียง และนำไปเป็นพื้นฐานและแนวทางในการปรับตัวดำเนินชีวิตด้านครอบครัว การทำงาน และการแก้ภาวะวิกฤตทาง

สังคม อันจะนำไปสู่การพัฒนาที่สมดุลอย่างยั่งยืน เพื่อทุกคนจะได้อยู่อย่างร่มเย็นเป็นสุข สังคมมีความเข้มแข็งและประเทศชาติมั่นคง

\*\*\*\*\*

### บรรณานุกรม

กรมสุขภาพจิต. (2543). **คู่มือคลายเครียด**. กรุงเทพฯ ฯ : กระทรวงสาธารณสุข.

โรงพยาบาล ร.ส.พ.

กันยา สุวรรณแสง. (2533). **การพัฒนาบุคลิกภาพการปรับตัว**. กรุงเทพฯ ฯ :

สำนักพิมพ์บำรุงสาส์น.

สฎีปพิเศษ. (2006). **คำพอสอนอยู่รอดด้วย “พอเพียง”**

[http://www.parliament.go.th/news/news\\_detail.php?prid = 10698](http://www.parliament.go.th/news/news_detail.php?prid = 10698) วันที่ 16/12/2549

วิไลลักษณ์ พงษ์ไสภา. (2549). **สุขวิทยาจิต**. ภาควิชาการแนะแนวและจิตวิทยาการศึกษา

คณะศึกษาศาสตร์ มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ.

Bandura, Albert. (1997). **Self Efficacy**. New York : Freeman.

Erikson, E.H.(1975). **Childhood and Society**.

Rogers, Carl R. (1974). In **Retrospect : Forty Six Years**. *American Psychologist*, 29:115-123.

Nevid, Jeffrey S. & Rathus, Spencer A. (2005). **Psychology and the Challenges of Life,**

Adjustment in the New Millennium. 9<sup>th</sup> ed. America : John Wiley & Sons, Inc.