

# ทำไมจึงต้องมีการปรับตัว? Why Is It Necessary to Adjust?

ลักขณา สริวัฒน์<sup>1</sup>  
Lakkhana Sariwat<sup>1</sup>

## บทคัดย่อ

ทุกคนนอกจากมีความต้องการอันเกิดจากแรงผลักดันภายในตนเองแล้วยังมีความต้องการอันเกิดจากสิ่งแวดล้อมและประสบการณ์ทางสังคมที่ตนอาศัยอยู่ เช่นมีความสัมพันธ์กับสิ่งแวดล้อมและสังคม นับตั้งแต่ครอบครัว โรงเรียน สังคม และชุมชน โดยมีวัฒนธรรมประเพณีเป็นปัจจัยกำหนดแนวทางการประพฤติปฏิบัติให้เป็นไปตามกฎเกณฑ์ที่วางไว้ เพื่อไม่ให้ขัดแย้งกันแต่เป็นหนึ่งเดียวกัน เพื่อความสงบและประโยชน์สุขทั้งส่วนตัวและส่วนรวม ด้วยเหตุนี้แต่ละคนจึงไม่สามารถตอบสนองความต้องการส่วนตนได้ทุกอย่างดังใจปรารถนา จึงเกิดความรู้สึกผิดหวัง วิตกกังวลใจ และเครียดซึ่งก่อให้เกิดปัญหาและอุปสรรคเพียงแต่จะมากหรือน้อยต่างกันไปตามพฤติกรรมของแต่ละบุคคล ความเครียดก่อให้เกิดความกดดันภายในจิตใจอันเป็นอุปสรรคขัดขวางการดำเนินชีวิตทำให้ไม่มีความสุข ด้วยเหตุดังกล่าวจึงคนเราจึงต้องมีการปรับตัวเพื่อคลายความรู้สึกเครียดหรือคับข้องใจให้บรรเทาลงอันจะช่วยรักษาความสมดุลแห่งชีวิตไว้ได้โดยปรับตัวให้เข้ากับสถานการณ์และสิ่งแวดล้อมทางสังคมเพื่อให้ชีวิตดำเนินต่อไปได้อย่างมีความสุขนั่นเอง

**คำสำคัญ:** การปรับตัว, แรงผลักดันภายใน, สิ่งแวดล้อมและประสบการณ์, วัฒนธรรมประเพณี, แนวทางการประพฤติปฏิบัติ, กฎเกณฑ์, ความรู้สึกผิดหวัง, วิตกกังวลใจ, ความเครียด, ปัญหาและอุปสรรค

## Abstract

Everyone not only has a wish from internal drive, but also from environment and experience around, such as the relationship with the environment and society including family, school, society and community through culture as the guideline for their operations under the regulation. It is for non-conflict and harmony, for peace and benefits of individual and all, that's why when each one can't fulfill oneself with the wish, one feels upset, worried and stress causing problems and troubles more or less depending on his/her deeds. The stress causes pressure in mind making life in trouble, hence; he/she should have his/her adjustment to release stress or conflict for balance in life through adaptation in social condition and environment for life in peace.

**Keywords:** adjustment, internal drive, environment and experience, culture, guideline for operation, regulation, feeling upset, anxiety, stress, problem and trouble

<sup>1</sup> รองศาสตราจารย์ คณะศึกษาศาสตร์ มหาวิทยาลัยมหาสารคาม  
<sup>1</sup> Lecturer, Faculty of Education, Mahasarakham University



## บทนำ

คนทุกคนไม่ว่าเชื้อชาติใดสัญชาติใด ล้วนมิได้มีเพียงความต้องการที่เกิดจากแรงผลักดันภายในตนเองเท่านั้น แต่ยังมีความต้องการจากสิ่งแวดล้อมและประสบการณ์ทางสังคมที่อาศัยอยู่ อันนำมาซึ่งแรงผลักดันให้เกิดความต้องการอีกทางหนึ่งของแต่ละคนที่เกี่ยวข้องสัมพันธ์กับสิ่งแวดล้อมและสังคม ตัวอย่างเช่น สิ่งแวดล้อมในครอบครัว โรงเรียน สังคมและชุมชน ที่แต่ละแห่งต่างก็มีวัฒนธรรมประเพณีเป็นปัจจัยกำหนดแนวทางการประพฤติปฏิบัติให้เป็นไปตามกฎเกณฑ์ที่วางไว้ เพื่อให้ไม่มีความขัดแย้งกัน แต่เกิดความ เป็นหนึ่งเดียวกัน มีความเป็นระเบียบ ความสงบ และประโยชน์สุขทั้งส่วนตัวและส่วนรวม ด้วยเหตุนี้ทุกคนจึงไม่อาจตอบสนองความต้องการส่วนตนได้ทุกอย่างดังใจปรารถนา จึงเกิดความรู้สึกขัดแย้งในใจ รู้สึกผิดหวัง รู้สึกสับสนวุ่นใจ จนกลายเป็นความเครียดก่อให้เกิดปัญหาและอุปสรรคที่เป็นเรื่องหนึ่งไม่พ้น เพียงแต่จะมากหรือน้อยต่างกันไปตามการกระทำหรือพฤติกรรมของแต่ละบุคคล (Gordon, 1991) ความเครียดจะก่อให้เกิดความกดดันภายในจิตใจหรือที่เรียกว่าความคับข้องใจอันเป็นอุปสรรคขัดขวางการดำเนินชีวิตทำให้ไม่เป็นสุข ดังนั้นคนเราจึงจำเป็นต้องปรับตัวเพื่อผ่อนคลายความรู้สึกเครียดหรือคับข้องใจให้เบาลงเพื่อช่วยรักษาความสมดุลแห่งชีวิตไว้ให้ได้ การปรับตัวจึงเป็นพฤติกรรมของบุคคลในรูปแบบของการกระทำใดๆ ให้เข้ากับสถานการณ์และสิ่งแวดล้อมทางสังคมเพื่อผ่อนคลายและมีการจัดการกับความรู้สึกเครียดได้อย่างเหมาะสม ส่งผลให้มีการดำเนินชีวิตต่อไปได้อย่างมีความสุข (Mayer, 1976)

## ความหมายของการปรับตัว

การปรับตัว ภาษาอังกฤษใช้คำว่า Adjustment แปลว่า การทำให้เหมาะ การทำให้เข้ากันได้ มีนักวิชาการทางจิตวิทยาให้ความหมายของการปรับตัวดังนี้ การปรับตัวคือ การที่บุคคล

สามารถสร้างหรือขัดเกลาพฤติกรรมให้เข้ากับแบบแผนของสังคม หรือสิ่งแวดล้อมที่เปลี่ยนไป ให้สามารถบรรลุจุดหมายที่ต้องการ ทำให้มีชีวิตอย่างปกติสุขทั้งกายและใจ (ลักขณา ศรีวิวัฒน์, 2549 ; สุชา จันทน์เอม, 2540) สอดคล้องกับนิภา วิทยายน (2540) ที่อธิบายว่า การปรับตัว คือการปรับและเปลี่ยนแปลงพฤติกรรมของบุคคลให้เกิดความสอดคล้องกลมกลืนเข้ากับสภาพแวดล้อมและความต้องการของตน และ Gordon (1991) อธิบายว่า การปรับตัว คือ ความเข้าใจพฤติกรรม ความคิดความรู้สึกของตนเองและผู้อื่นอย่างถ่องแท้ จนสามารถที่จะพัฒนากลยุทธ์เพื่อจัดการกับความ ต้องการและเหตุการณ์ต่างๆ ในชีวิตประจำวันได้อย่างรวดเร็วและมีประสิทธิภาพ

สรุปความหมาย “การปรับตัว” คือการปรับ และเปลี่ยนแปลงความรู้สึก ความคิดของบุคคล ให้สามารถแสดงพฤติกรรมเพื่อตอบสนองความต้องการของตนเองได้อย่างเหมาะสมและสอดคล้องกลมกลืนกับสถานการณ์และสภาพแวดล้อม ส่งผลให้สามารถดำรงชีวิตได้อย่างปกติสุข

## ความสำคัญของการปรับตัว

บุคคลดำรงชีวิตได้ด้วยความสามารถปรับตัวให้เข้ากับสภาพแวดล้อมรอบตัวที่มีการเปลี่ยนแปลงตามสถานการณ์ต่างๆ ที่เกิดขึ้น เพื่อหาทางตอบสนองความต้องการของตนเองในกรอบของธรรมเนียมประเพณีและวัฒนธรรม กล่าวคือ เมื่อเกิดอุปสรรคที่ทำให้ไม่สามารถตอบสนองความต้องการของตนเองก็สามารถแก้ไขได้อย่างถูกต้องเหมาะสม และหากปัญหาอุปสรรคใดไม่สามารถขจัดหรือลดลงได้ก็สามารถปรับความรู้สึกนึกคิดหรือปรับใจให้ยอมรับสภาพความเป็นจริงได้ ในทางตรงกันข้ามหากบุคคลไม่สามารถปรับตัวได้ ความเครียดและความวิตกกังวลก็จะเกิดขึ้น เมื่อบุคคลเกิดความเครียดทางด้านจิตใจเป็นเวลานานๆ ก็จะทำให้สุขภาพจิตเสื่อม (กันยา สุวรรณแสง, 2535) และลักขณา ศรีวิวัฒน์ (2544) ได้อธิบายว่าการปรับตัว



ของคนเรานั้นใช้เป็นหลักในการพิจารณาวิวัฒนาการของสุขภาพจิตได้ในเรื่องความสำคัญของการปรับตัวที่ว่าผู้มีสุขภาพจิตดี คือผู้สามารถปรับตัวเองอยู่ได้ด้วยความสุขในโลกซึ่งเปลี่ยนแปลงอย่างรวดเร็ว เช่นปัจจุบันนี้ได้ การปรับตัวจึงมีความสำคัญสำหรับบุคคลมาก เพราะหากบุคคลสามารถปรับตัวได้ก็จะเป็นผู้ที่มีสุขภาพจิตดี และเมื่อบุคคลมีสุขภาพจิตดีแล้ว ก็เป็นประชาชนที่มีคุณภาพของสังคม ที่สามารถปรับตนเองให้อยู่ได้อย่างมีความสุข และบำเพ็ญประโยชน์ต่อสังคม ประเทศชาติให้มีความสุขและความรุ่งเรืองสืบไป

## ธรรมชาติและการปรับตัวของมนุษย์

ธรรมชาติและการปรับตัวของมนุษย์เป็นเรื่องสำคัญประการหนึ่งในขณะดำรงชีวิตที่เกิดขึ้นตลอดเวลา นับตั้งแต่แรกเกิดและดำเนินตลอดไปจนกว่าชีวิตจะหาไม่ ซึ่งเกี่ยวข้องกับเรื่องต่างๆ ได้แก่ แบบแผนของการปรับตัว กระบวนการปรับตัว สาเหตุของการปรับตัว พฤติกรรมเกี่ยวกับการปรับตัว และรูปแบบพฤติกรรมเกี่ยวกับการปรับตัว ดังรายละเอียดต่อไปนี้ (ลักษณะ สรวิวัฒน์, 2549)

1. แบบแผนของการปรับตัว ด้วยเหตุที่ทุกคนต้องปรับตัวให้อยู่ได้อย่างปลอดภัยและมีความสุข ดังนั้นความสำเร็จในการทำงาน การเอาชนะตนเองหรืออุปสรรคต่างๆ ตลอดทั้งการได้ช่วยเหลือผู้อื่นบ้างจึงจำเป็นสำหรับการมีชีวิตที่มีความสุข แต่บุคคลต่างก็มีแบบแผนของการปรับตัวของตนเองตามลักษณะของบุคคล ซึ่งสรุปได้ 2 ประเภทคือ 1) การปรับตัวแบบดั้งเดิม (Primitive Adjustment) คือเป็นแบบสู้หรือถอย เห็นได้จากเมื่อเกิดความคับข้องใจแล้วจะสู้เพื่อชนะอุปสรรค แต่หากสู้ไม่ได้ก็จะถอยหนี 2) การปรับตัวที่มีการปรับตัวอย่างเหมาะสมหรือสอดคล้องกับปัญหาหรือสถานการณ์ (Modified Adjustment) การปรับตัวแบบนี้เป็นการเผชิญกับปัญหาหรือสถานการณ์ที่ไม่พึงปรารถนา ด้วยความพยายามปรับตัวหรือแก้ไขปัญหาลดลงทั้งพฤติกรรมของเขาให้เหมาะสมกับ

ตัวเองและสอดคล้องกับสถานการณ์จนได้

2. กระบวนการปรับตัว ประกอบด้วยระดับของกระบวนการปรับตัวและลักษณะของการปรับตัว ดังนี้

2.1 ระดับของกระบวนการปรับตัวที่เกิดขึ้นในชีวิตประจำวันของแต่ละบุคคลแบ่งออกเป็น 2 ระดับคือ 1) การปรับตัวที่เรารู้ตัว (Conscious Attempt of Adjustment) แบ่งได้ 2 ทาง คือโดยเพิ่มความพยายามให้มากขึ้นเพื่อให้ชนะอุปสรรคหรือความยุ่งยากต่างๆ ที่เกิดขึ้น และโดยการเปลี่ยนแปลงเป้าหมายที่ตั้งไว้ หากตระหนักว่าไม่สามารถบรรลุเป้าหมายได้จะเปลี่ยนเป้าหมายใหม่ที่คาดว่าจะเอาชนะได้ และ 2) การปรับตัวที่ไม่รู้ตัว (Unconscious Attempt of Adjustment) การปรับตัวแบบนี้เป็นทางออกอย่างหนึ่งของบุคคลเมื่อเผชิญปัญหาแล้วแก้ปัญหาไม่ได้ ก็จะหาทางออกโดยวิธีใดวิธีหนึ่งซึ่งกลวิธีในการปรับตัวในลักษณะดังกล่าวเรียกว่า กลไกทางจิต (Mental Mechanism) หรือ กลไกป้องกันตน (Self-defense Mechanism) กลไกดังกล่าวบุคคลใช้เพื่อการรักษาหรือคุ้มครองตนเองไม่ให้เสียหายหรือศักดิ์ศรีเพื่อไม่ให้เกิดความวิตกกังวล

2.2 ลักษณะของการปรับตัว แบ่งออกเป็นสองลักษณะ คือ 1) การปรับตัวที่สมบูรณ์ (Integrative Adjustment) เป็นลักษณะของการปรับตัวที่บุคคลประสบปัญหาหรืออุปสรรคต่างๆ แล้วสามารถแก้ไขปัญหาก็ทำให้ตนเองเกิดความสบายใจ 2) การปรับตัวที่ไม่สมบูรณ์ (Non-integrative Adjustment) เป็นการปรับตัวที่บุคคลประสบปัญหาหรืออุปสรรคแล้วไม่สามารถแก้ไขปัญหานั้นๆ ได้ แม้คลายเครียดภายในใจหรือความวิตกกังวลลงได้บ้างแต่ร่องรอยความไม่สบายใจนั้นก็ยังคงมีอยู่ การปรับตัวแบบนี้อาศัยกลไกทางจิตหรือกลไกป้องกันตนเองจึงเป็นการปรับตัวที่ไม่สมบูรณ์

3. สาเหตุของการปรับตัว การดำเนินชีวิตของบุคคลนั้นจะต้องเผชิญกับสิ่งแวดล้อมที่เปลี่ยนแปลงไปค่อนข้างเร็วและรุนแรงรวมทั้งการ



เปลี่ยนแปลงของตัวบุคคลนั่นเองที่มีความต้องการไม่มีที่สิ้นสุด จึงเป็นสาเหตุที่ทำให้ต้องแสดงพฤติกรรม การปรับตัวเพื่อให้สอดคล้องกับการเปลี่ยนแปลงของสิ่งแวดล้อม การเปลี่ยนแปลงของบุคคล และความต้องการของบุคคล อธิบายได้ดังนี้

3.1 การเปลี่ยนแปลงของสิ่งแวดล้อม มี การเปลี่ยนแปลงสิ่งแวดล้อมที่เกิดขึ้นเองตามธรรมชาติ ได้แก่ สภาพดิน ฟ้า อากาศ สภาพภูมิประเทศ ตลอดจนภัยพิบัติที่เกิดขึ้น เช่น แผ่นดินไหว ภูเขาไฟระเบิด วัตภัยและอุทกภัย ที่เกิดขึ้นตลอดเวลาซึ่ง ส่วนหนึ่งเป็นการเปลี่ยนแปลงเองตามธรรมชาติ และการเปลี่ยนแปลงสิ่งแวดล้อมจากการกระทำของมนุษย์ เช่น การตัดไม้ทำลายป่า การทดลองอาวุธ นิวเคลียร์ การคิดค้นและการทดลองเทคโนโลยี ใหม่ ๆ ทำให้สภาพสิ่งแวดล้อมที่เกิดขึ้นเองตามธรรมชาติเกิดการเปลี่ยนแปลงที่รวดเร็วและรุนแรง ส่งผลกระทบต่อการดำเนินชีวิตของบุคคลในทางลบเพิ่มขึ้น เป็นเหตุให้บุคคลพยายามเรียนรู้ และพัฒนาคุณลักษณะส่วนตัวของบุคคลให้สอดคล้องกับการเปลี่ยนแปลงของสิ่งแวดล้อม รวมทั้งหาวิธีการที่จะปรับปรุงเปลี่ยนแปลงสิ่งแวดล้อมให้เอื้อต่อการดำเนินชีวิตของตนให้เป็นสุขซึ่งเกิดขึ้นจากการที่มีความสนใจสิ่งใดสิ่งหนึ่งร่วมกันมากกว่าที่จะต้องการผูกพันกันเองลึกซึ้ง ทำให้ผู้คนขาดความมั่นใจ ต้องดิ้นรนหาวิธีการที่จะประพฤติกปฏิบัติให้สอดคล้องกับความเปลี่ยนแปลงของสิ่งแวดล้อมที่เปลี่ยนแปลงอย่างรวดเร็วนั้นให้ได้

3.2 การเปลี่ยนแปลงของบุคคล นอกจากบุคคลจะต้องเผชิญกับการเปลี่ยนแปลงของสิ่งแวดล้อมที่เปลี่ยนแปลงตลอดเวลาแล้ว บุคคลยังต้องเผชิญกับความเปลี่ยนแปลงของตัวเองที่เปลี่ยนแปลงตลอดเวลา ซึ่งเกิดจากที่บุคคลเจริญเติบโตขึ้นจากทารกเป็นเด็ก วัยรุ่น ผู้ใหญ่ และผู้สูงอายุ การที่บุคคลเจริญเติบโตขึ้นย่อมส่งผลให้เกิดการรับรู้ การคิด การเข้าใจสิ่งต่างๆ ตลอดจนทัศนคติ ค่านิยม บทบาท หน้าที่ ความรับผิดชอบเปลี่ยนแปลงไป บุคคลจึงจำเป็นต้องปรับตัวเองในการรู้จัก การรู้จัก จนสามารถแสดงพฤติกรรมได้อย่างเหมาะสม

และสอดคล้องกับบทบาท สถานภาพ หน้าที่และความรับผิดชอบที่เปลี่ยนแปลงไปตามพัฒนาการของบุคคล

3.3 ความต้องการของบุคคล แยกเป็น ความต้องการภายนอก ได้แก่ ความต้องการทางกายภาพ คือต้องการหลีกเลี่ยงความเจ็บปวด ความหิวกระหาย ความทุกข์ทรมานที่อาจเกิดจากภัยพิบัติตามธรรมชาติ และสถาบันสังคมที่มีผลกระทบต่อ การดำรงชีวิตบุคคล อันได้แก่ ขนบธรรมเนียม ประเพณีและวัฒนธรรม รวมทั้งเหตุการณ์ต่างๆ ที่ยังไม่ได้เกิดขึ้น แต่บุคคลคาดคะเนว่าอาจเกิดขึ้นแล้วมีผลเสียต่อตนเอง และความต้องการทางสังคมเป็นความต้องการของบุคคลที่จะได้รับความรัก การยอมรับ การสนับสนุนช่วยเหลือจากผู้อื่นที่แวดล้อมอยู่ในสังคม เพื่อทำให้เกิดความรู้สึกมั่นคง และปลอดภัย เพราะจะต้องมีชีวิตอยู่ในท่ามกลางคนอื่น ๆ ไปตลอดชีวิตทำให้บุคคลพยายามเรียนรู้ที่จะติดต่อสัมพันธ์กับผู้อื่น ด้วยบทบาทและสถานภาพที่แตกต่างกันออกไป ทั้งนี้เพื่อให้สามารถตอบสนองความต้องการทางสังคมของตนเอง แต่การที่บุคคลแสวงหาการยอมรับทางสังคมมากเกินไป เช่น ฝึกแสดงเป็นคนดี อ่อนหวาน นุ่มนวล เสียสละ อดทน ก็อาจทำให้บุคคลเกิดความเครียด วิตกกังวล และทุกข์ทรมานได้เช่นกัน และความต้องการภายในเห็นได้จากพฤติกรรมต่างๆ ที่บุคคลแสดงออกเพื่อตอบสนองต่อความต้องการและแรงจูงใจภายในบุคคลที่เกิดจากการขาดสิ่งจำเป็นเพื่อการดำรงชีวิตทางด้านสรีระ เช่น อาหาร อากาศ น้ำ อุณหภูมิที่เหมาะสม การนอนหลับพักผ่อนที่เพียงพอ หากร่างกายขาดสมดุลบุคคลก็จะเกิดความ需求和แรงขับ ทำให้บุคคลดิ้นรน แสวงหาสิ่งที่ขาดเพื่อตอบสนองความต้องการภายในของตัวเอง สอดคล้องกับ Maslow (1970) ที่ให้แนวคิดทฤษฎีความต้องการของมนุษย์ว่ามี 2 ระดับคือ ความต้องการระดับต้น (Primary Needs) ประกอบด้วยความต้องการทางกายภาพ ความต้องการความปลอดภัย ความต้องการความรัก และความต้องการระดับสูงประกอบด้วย ความต้องการเกียรติยศชื่อเสียง และความต้องการพัฒนา



ศักยภาพแห่งตน ความต้องการที่กล่าวมานั้นเมื่อไม่  
เป็นไปตามคาดหวังจะก่อให้เกิดความเครียด ความ  
วิตกกังวล ความซับซ้อนใจ สภาพอารมณ์ทางด้าน  
ลบ เช่น ความกลัว ความโกรธ ความเกลียด ความ  
อิจฉาริษยา เมื่อบุคคลเกิดอารมณ์ดังกล่าวข้างต้น  
จะทำให้ไม่มีความสุขและเกิดแรงผลักดันให้บุคคล  
ต้องการแสวงพฤติกรรมในรูปแบบต่าง ๆ เพื่อขจัด  
หรือลดความรู้สึก ดังกล่าวให้หมดไปหรือผ่อนเบาลง  
และนี่คือการปรับตัวบุคคลเพื่อความอยู่รอดนั่นเอง

**4. พฤติกรรมเกี่ยวกับการปรับตัว** บุคคล  
ที่ประสบความสำเร็จจากการตอบสนองต่อความ  
คับข้องใจหรือจากการขจัดความคับข้องใจได้สำเร็จ  
ลุล่วงไป เรียกว่าปรับตัวได้ ส่วนบุคคลที่ไม่ประสบ  
ผลสำเร็จจะเป็นผู้ที่ปรับตัวไม่ได้หรือเป็นผู้มีปัญหา  
ด้านการปรับตัว พฤติกรรมที่ปรับตัวได้หรือไม่ได้นั้น  
นอกจากจะพิจารณาจากการตอบสนองต่อความคับ  
ข้องใจของบุคคลแล้วยังศึกษาได้จากผลการเรียนรู้  
หรือพฤติกรรมการเรียนรู้ในแต่ละกระบวนการจะ  
เข้าไปเป็นส่วนประกอบสำคัญของรูปแบบการปรับ  
ตัว การเรียนรู้นี้เป็นผลมาจากพฤติกรรมที่เกิดจาก  
การจูงใจ (Motivated Behavior) ซึ่งแตกต่างไปจาก  
พฤติกรรมที่เกิดขึ้นจากความคับข้องใจ (Frustrated  
Behavior) กล่าวได้ว่าการเรียนรู้รูปแบบพฤติกรรม  
ด้านการปรับตัวอันเกิดจากแรงจูงใจภายในช่วยให้  
บุคคลปรับปรุงตนเองให้เข้าสถานการณ์ต่าง ๆ ได้  
ไม่ว่าสถานการณ์นั้น ๆ จะมีความยุ่งยาก สลับซับซ้อน  
แปลกใหม่ น่าเกลียดน่ากลัว น่ารักรำคาญ น่า  
เพลิดเพลินเพียงใด แต่ละระดับความสามารถด้าน  
การปรับตัวที่แสดงออกมาให้ปรากฏ อาจแตกต่างกัน  
ไปตามความสามารถ ทัศนคติ แรงจูงใจ การรับ  
รู้ ประสบการณ์ด้านการเรียนรู้และพื้นฐานเดิมของ  
แต่ละคน ผลการเรียนรู้จากพฤติกรรมที่เกิดแรงจูงใจ  
ช่วยให้บุคคลมีการปรับตัวไปในทางที่พึงประสงค์  
บางครั้งก็ช่วยให้บุคคลช่วยให้ชีวิตมีความสมดุล  
ความสุข ความสบาย การบูรณาการ มีวุฒิภาวะ  
ทางอารมณ์และสังคม รู้จักเลือกใช้กลไกการปรับตัว  
(Defense mechanism) ได้อย่างสมเหมาะสม คือ  
รู้ว่าอะไรดีหรือถอยหนี หรือประนีประนอมเมื่อใดหรือ

อย่างไร เพื่อที่จะได้เป็นพื้นฐานรองรับการพัฒนา  
ตนต่อไปตามศักยภาพที่มีอยู่ (Gordon. 1991)

**5. รูปแบบพฤติกรรมเกี่ยวกับการปรับตัว**  
มีหลายรูปแบบ ได้แก่ ความต้องการ (Need) ความ  
คับข้องใจ (Frustration) ความเครียด (Tension)  
ความขัดแย้งหรือเคืองใจ (Conflict) และความวิตก  
กังวล (Anxiety) (วราภรณ์ ตรีเกตุสฤษดิ์, 2545)  
ดังรายละเอียดต่อไปนี้

**5.1 ความต้องการ (Need) Maslow**  
(1970) จัดลำดับความต้องการของมนุษย์ไว้ 5  
ชั้นเรียงจากความจำเป็นสูงสุดลงไปดังนี้ ความ  
ต้องการทางด้านร่างกาย ความต้องการด้านความ  
ปลอดภัย ความต้องการด้านความรักและความเป็น  
เจ้าของ ความต้องการได้รับการยกย่องนับถือ และ  
ความต้องการพัฒนาศักยภาพแห่งตน ส่วน Cole and Chan (1987) ได้จัดความต้องการออกเป็น  
หมวดหมู่ได้ 4 หมวด ดังนี้ 1) ความต้องการทาง  
ด้านร่างกายจำแนกได้คือ ความต้องการที่จะดำรง  
อยู่ได้ ความต้องการที่จะหลีกเลี่ยงอันตราย ความ  
ต้องการที่จะผ่อนคลายอารมณ์ ความต้องการที่จะ  
ฟื้นความเจ็บไข้ได้ป่วย หรือได้รับบาดเจ็บ และความ  
ต้องการที่จะเอาชนะความบกพร่องของร่างกาย 2)  
ความต้องการส่วนบุคคล จำแนกได้คือ ความ  
ต้องการที่เจริญเติบโตความต้องการที่จะเป็นคน  
ปกติธรรมดา ความต้องการที่จะมีและรักษาทรัพย์สิน  
สมบัติของตน ความต้องการที่จะเอาชนะอุปสรรค  
ต่าง ๆ ความต้องการที่จะได้รับความรัก ความ  
ต้องการที่จะได้รับความอุ่นใจ และปลอดภัย ความ  
ต้องการที่จะหลีกเลี่ยง การถูกตำหนิตืดเตือน ความ  
ต้องการที่จะแสดงออก ความต้องการที่จะแสวงหา  
สิ่งตื่นเต้นในชีวิต ความต้องการที่จะหาทางระบาย  
ความรู้สึกทางเพศ และความต้องการที่เป็นอิสระ 3)  
ความต้องการทางสังคม ได้แก่ ความต้องการที่จะ  
มีเพื่อนฝูง ความต้องการที่จะเป็นที่นิยมชมชอบ  
ความต้องการที่จะเป็นผู้นำ ความต้องการที่จะทำ  
ตามผู้นำ ความต้องการที่จะควบคุมผู้อื่น ความ  
ต้องการที่จะปกป้องคุ้มครองผู้อื่น ความต้องการ  
ที่จะเลียนแบบผู้อื่น ความต้องการที่จะมีชื่อเสียง





ความต้องการที่จะได้รับการยกย่องชมเชย ความต้องการที่จะต่อต้านบีบบังคับ และความต้องการที่จะขัดขวางผู้อื่น 4) ความต้องการทางสติปัญญา จำแนกได้ดังนี้ ความต้องการที่จะคิด ความต้องการที่จะแสวงหาข้อเท็จจริง ความต้องการที่จะคิดหาคำอธิบาย ความต้องการที่จะอธิบายได้ ความต้องการที่จะเชื่อมโยงและตีความข้อเท็จจริงต่างๆ ความต้องการที่จะวางโครงการ ความต้องการที่จะทำงานให้บรรลุเป้าประสงค์ที่วางไว้ และความต้องการที่จะเชื่อในบางอย่างที่อยู่นอกตัว ความต้องการเหล่านี้เป็นข้อเรียกร้องของมนุษย์มีปฏิกริยาตอบโต้เรียกร้อง บางอย่างมีแรงผลักดันมาก บางอย่างมีแรงผลักดันน้อย ข้อเรียกร้องต่างๆ บางอย่างสอดคล้องกันเป็นอย่างดี แต่บ่อยครั้งที่เรียกร้องหลายๆ อย่างที่เกิดขึ้นพร้อมกัน และขัดแย้งกันเองทำให้ไม่สามารถสนองความต้องการได้ เช่น นักศึกษาที่อยากจนแต่ต้องการเรียนได้คะแนนดีเป็นที่ยอมรับของเพื่อนและอาจารย์ แต่ต้องทำงานหลังเลิกเรียน กลับบ้านดึก และเงินที่ได้มานอกจากเป็นค่าใช้จ่ายในการเรียนแล้วต้องจุนเจือครอบครัวด้วย ทำให้ไม่มีเวลาศึกษาหาความรู้ในห้องเรียนอย่างเพียงพอ รวมทั้งเวลาพักผ่อนก็น้อยความต้องการดังกล่าวจึงไม่บรรลุผล

5.2 ความคับข้องใจ (Frustration) ความคับข้องใจเป็นลักษณะอาการทางจิตใจซึ่งเป็นผลมาจากที่คนเราไม่ได้อย่างที่เรายากจะได้อาจไม่เป็นไปตามอย่างที่เราคาดหวังก็จะทำให้เกิดความคับข้องใจเป็นเรื่องของความประสงค์ของตน (Wishes) กับอำนาจ (Authority) หรือความจริง (Reality) ที่ไม่ตรงกัน บางครั้งความประสงค์อย่างหนึ่ง ความจริงหรืออำนาจเป็นอีกแบบหนึ่ง บางอย่างอาจมาบางอย่างอาจน้อยสลับสับเปลี่ยนกันทำให้เกิดความขัดแย้ง ถ้าทั้งสองอย่างมีพร้อมๆ กันความคับข้องใจจะไม่เกิด อีกอย่างหนึ่งความคับข้องใจก็คือสภาวะที่เจ็บปวดหรือไม่เป็นสุขของจิตรู้สำนึก (Consciousness) ซึ่งเป็นผลมาจากความกระทบหรือการต่อสู้โต้แย้งของจุดมุ่งหมายหรือความปรารถนาหรือแรงขับ ถ้าไม่ลงรอยกันในทางสังคม ความคับข้องใจ

จึงแสดงถึงการต่อสู้ของคนที่มีความมุ่งหมายหรือวัตถุประสงค์เดียวกันแต่ไม่สามารถทำให้สำเร็จได้ตามวัตถุประสงค์ซึ่งหมายถึงมีอุปสรรคมาขัดขวาง และผลของความคับข้องใจที่เกิดขึ้นสามารถสะท้อนให้เห็นได้ทันทีโดยแสดงออกมาให้เห็นเป็นพฤติกรรมก้าวร้าวและโกรธเคือง เป็นพฤติกรรมแรกๆ ของความคับข้องใจในการแสดงความก้าวร้าว นั้น เป้าหมายที่ต้องการยังคงอยู่บุคคลจึงพยายามขจัดหรือผ่านอุปสรรคนั้นๆ เพื่อไปให้ถึงเป้าหมายโดยใช้พลังงานเพิ่มขึ้น ซึ่งบางครั้งก่อให้เกิดความผิดปกติของร่างกาย เช่น อาจเป็นอัมพาตหรือเกิดความสับสนและจิตใจยุ่งเหยิง คนที่ชอบใช้ความก้าวร้าวเพื่อเอาชนะอุปสรรคมักนำตนไปผูกติดกับแนวปฏิบัติเชิงก้าวร้าวต่อไป และในสังคมนี้คนมักปรับตัวเมื่อเกิดความคับข้องใจโดยการก้าวร้าวมากที่สุด โดยปกติแล้วกล้ามเนื้อจะมีความเคลื่อนไหวเมื่อมีความตึงเครียด ความตึงเครียดที่ถูกกระตุ้นให้เกิดขึ้นขณะหนึ่งๆ นั้นจะถูกนำไปสู่การตอบสนองเฉพาะอย่างหนึ่งตามที่ได้กำหนดไว้จากการเรียนรู้ที่ผ่านมามีอันเป็นการตอบสนองภายใน ในสถานการณ์ที่มีความเหมือนหรือคล้ายกันกับสถานการณ์ที่ก่อให้เกิดความคับข้องใจในปัจจุบัน และแบบหนึ่งในจำนวนนี้เป็นการเลิกความพยายามที่จะบรรลุเป้าหมาย (กันยา สุวรรณแสง, 2535)

รูปแบบของการตอบสนองต่อความคับข้องใจ Mayer (1987) อธิบายว่า บุคคลอาจแสดงออกเมื่อมีความคับข้องใจได้หลายรูปแบบ เช่น 1) การหลบถอย นับเป็นการยับยั้งอย่างสุดโต่งที่จึงมักมีพฤติกรรมอื่นตามมาเป็นความหวาดกังวล (Anxiety) หรือความวิตกกังวล (Worry) 2) การหมดความสนใจ เช่น เวลาที่เด็กนักเรียนมีความคับข้องใจอย่างรุนแรง ส่งผลให้เกิดความคับข้องใจมากขึ้นก็เลยตอบสนองโดยการไม่สนใจไยดี และกลายเป็นเด็กนิ่งเฉยไม่แยแส อาการตอบสนองแบบทดแทนการตอบสนองแบบคับข้องใจโดยการนำอาการตอบสนองอื่นมาทดแทน แม้ไม่พอใจนักแต่ก็ลดความต้องการหรือความจำเป็นลงได้บ้างช่วยแก้ปัญหาหรือให้ความพึงพอใจเป็นบาง



ส่วน 3) การทอดทิ้ง เป็นการตอบสนองของความคับข้องใจทางอ้อม เช่น กรณีเด็กวัยร่นถูกควบคุมอย่างใกล้ชิดจากพ่อแม่ ไม่ให้คบเพื่อนและไปเที่ยวกับเพื่อนอย่างเข้มงวด พวกเขาจึงหาความพอใจจากการอ่านหนังสือพิมพ์หรือวาดภาพ และพัฒนาตัวเองเป็นนักเขียนหรือศิลปินเป็นการชดเชยสิ่งที่ขาด ซึ่งได้รับการยอมรับจากสังคมเป็นอย่างดี

4) การถดถอย เมื่อบุคคลมีความคับข้องใจไม่สามารถเอาชนะอุปสรรคได้โดยตรงก็อาจย้อนไปมีพฤติกรรมที่ง่ายกว่าและเคยใช้ได้ในอดีต เช่น เมื่อมีปัญหาครอบครัว ก็อาจกลับไปหาครอบครัวเดิม ซึ่งมีพ่อแม่คอยช่วยเหลือและช่วยแก้ปัญหา เมื่อความกดดันภายในมากขึ้นพร้อมๆ กัน อุปสรรคจากภายนอกที่รุนแรงจะยิ่งเพิ่มความคับข้องใจหาทางออกมิได้ ย่อมเกิดความสับสนแสดงออกทางอารมณ์ที่รุนแรงนำไปสู่การทำลาย เช่น ผู้ที่เป็นศิลปินก็อาจทำลายงานศิลปะของตนเองในบางครั้ง อาจแสดงออกมาทางรูปแบบของพฤติกรรม เบี่ยงเบนหรือผิดปกติ ประเภทโรคประสาท หรือโรคจิต โดยบุคคลที่เผชิญชะตากรรมที่ทำให้ผิดหวัง หวาดวิตก เครียด ทุกข์ เศร้ามาก สำหรับการปรับตัวในรูปแบบของโรคประสาทหรือโรคจิตดังกล่าว ยังมีการจำแนกตามกลุ่มอาการ เช่น โรคประสาท ประเภทวิตกกังวล ประเภทซึมเศร้า ประเภทช็อกแล้วเป็นต้น 5) การเปลี่ยนแนวคิดของตนเอง เช่น เปลี่ยนปรัชญาชีวิตเสียใหม่เคร่งศาสนามากขึ้น เชื่อเรื่องกรรม เชื่อเรื่องโชคชะตา เชื่อสิ่งเหนือธรรมชาติ ลดระดับความปรารถนาส่วนตัวลง ยอมรับมาตรฐานความเป็นอยู่ที่ลดต่ำลง เป็นต้น

ความคับข้องใจสามารถลดลงได้โดยการเรียนรู้ตัวเองดีทางด้านใดด้านหนึ่งต่อไปนี้ เช่น ด้านความเป็นอยู่ ด้านความสามารถ ด้านสติปัญญา ด้านสภาพเศรษฐกิจ จะทำอะไรก็ให้เหมาะกับสภาพต่างๆ ดังกล่าว ไม่ทำอะไรใหญ่เกินตัวจะทำให้ความคับข้องใจลดน้อยลง จะมีสุขภาพจิตที่ดี ระลึกรู้ถึงตนเองอยู่เสมอดีว่า เราประพฤติดนเองเหมาะสมหรือยอมรับตนเองว่าบกพร่องอย่างไรแค่ไหน พยายามหาจุดบกพร่องของตนเองพร้อมที่จะ

ปรับปรุงแก้ไขในข้อบกพร่องของคนนั้นๆ ก็จะลดความคับข้องใจได้ รู้จักความประณีประนอม ผ่อนสั้นผ่อนยาว เพราะทุกคนนั้นไม่มีใครเลยที่จะยอมเสียเปรียบเราอยู่ตลอดเวลา ไม่ยกตนข่มท่าน ไม่เอาเปรียบข่มเหงคนอื่น รู้จักช่วยเหลือประณีประนอม ทั้งการคิด การกระทำ การแสดงออกต่างๆ

5.3 ความเครียด เป็นสภาพความรู้สึกที่เกิดขึ้น เมื่อบุคคลเผชิญกับเหตุการณ์อันมีผลกระทบต่อร่างกายหรือจิตใจของตนเอง ซึ่งเป็นการตอบสนองของร่างกายต่อสิ่งเร้าที่เข้ามาคุกคาม ทำให้บุคคลต้องมีการปรับตัวเพื่อขจัดความเครียดหรือสิ่งที่คุกคามร่างกายให้หมดไป อันนำไปสู่การประพฤติปฏิบัติในการปรับตัวหรือเพื่อจะได้รับความสมดุลของจิตใจ ซึ่งบุคคลจึงควรตระหนักในแนวทางในการจัดการกับความเครียดที่ไม่ใช่เป็นการระงับหรือหลีกเลี่ยงความเครียด แต่เป็นการปรับตัวหรือเผชิญกับความเครียดที่มากเกินไปได้ จึงต้องมีการเรียนรู้ที่จะขจัดความเครียดให้หมดสิ้นไป ความเครียดหมายถึง ภาวะที่ร่างกายและจิตใจมีปฏิกิริยาตอบสนองต่อสิ่งที่มีผลกระทบ ทั้งภายในและภายนอกร่างกาย ซึ่งมาคุกคามหรือขัดขวางการทำงาน การเจริญเติบโต ความต้องการของมนุษย์ เป็นผลให้มีการเปลี่ยนแปลง ในร่างกายเกี่ยวกับโครงสร้างและปฏิกิริยาเคมี เพื่อต่อต้านการคุกคามนั้น ทำให้ร่างกายขาดสมดุล (สุภาพรณ โคตรจรัส, 2545 ; ลักขณา สรวิวัฒน์, 2549) สภาพการณ์ที่ก่อให้เกิดความเครียดกับบุคคลอันมีผลกระทบต่อร่างกายและจิตใจมีดังต่อไปนี้

5.3.1 เหตุการณ์วิกฤตที่ก่อให้เกิดความสูญเสีย เจ็บปวด และทุกข์ทรมานที่เกิดขึ้น โดยบุคคลที่ไม่สามารถควบคุมได้ เช่น การตายของคนที่เรารัก การเจ็บป่วยที่รุนแรง และไม่สามารถคาดหมายหรือทำนายล่วงหน้าเพื่อเตรียมรับมือสถานการณ์นั้นๆ ได้ เช่น อุบัติเหตุ หรือภัยธรรมชาติ เป็นต้น

5.3.2 เหตุการณ์ที่คลุมเครือไม่ชัดเจน ซึ่งจะทำให้บุคคลไม่สามารถตัดสินใจได้ว่าควรจะ



จัดการกับเหตุการณ์นั้นได้อย่างไรดี มีผลวิจัยที่แสดงให้เห็นถึงบทบาทและหน้าที่ในการปฏิบัติงานที่คลุมเครือไม่ชัดเจน เป็นสาเหตุสำคัญที่ทำให้บุคคลเกิดความเครียดในการทำงาน เนื่องจากไม่ทราบว่าจะวางตนอย่างไรดี

5.3.3 เหตุการณ์ทั่วไปที่เกิดขึ้นในชีวิตประจำวันของบุคคล ที่ต้องเผชิญอยู่เป็นประจำ ซึ่งทำให้บุคคลรู้สึกรำคาญ เบื่อหน่ายได้ เช่น แม่บ้านที่ต้องดูแลลูกเล็ก ๆ และทำงานบ้านด้วยตนเอง ตลอดทั้งวัน หรือนักศึกษาที่มีการบ้านมาก เรียนไม่เข้าใจ เตรียมตัวสอบไม่ทัน ทำข้อสอบไม่ได้ ก็จะทำให้เกิดความรู้สึกเหนื่อยล้า เบื่อหน่าย ท้อแท้ และนอนไม่หลับได้

5.3.4 ความเปลี่ยนแปลงที่เกิดขึ้นในชีวิต คนทั่วไปมักเข้าใจว่า ความเปลี่ยนแปลงที่เกิดขึ้นแล้วทำให้บุคคลเป็นอันตราย หรือเหตุการณ์ร้าย ๆ เท่านั้นที่ทำให้บุคคลเกิดความเครียด แต่ในความเป็นจริงแล้ว การเปลี่ยนแปลงในด้านดี หรือเหตุการณ์ที่น่าชื่นชม ก็สามารถทำให้บุคคลเกิดความเครียดได้เช่นกัน ยกตัวอย่างเช่น การแต่งงาน การมีลูก หรือการได้เลื่อนขั้น เลื่อนตำแหน่ง ก็ทำให้บุคคลเกิดความเครียดได้ ทั้งนี้เพราะเหตุการณ์เหล่านี้จะทำให้บุคคลเกิดความรู้สึกตื่นเต้น สับสน ไม่มั่นใจ และวิตกกังวลได้ว่า ควรทำอะไร หรือเตรียมพร้อมในด้านใดบ้าง เป็นต้น

5.3.5 สภาวะของร่างกาย เนื่องจากร่างกายและจิตใจแยกกันออกไม่ได้ ส่วนใดส่วนหนึ่งชำรุดหรือเจ็บป่วย ก็ทำให้อีกส่วนหนึ่งชำรุดหรือเจ็บป่วยได้ด้วย สภาวะบางอย่างของร่างกายที่เป็นสาเหตุของความเครียด ได้แก่ ความเหนื่อยล้า การรับประทานอาหารและพักผ่อนไม่เพียงพอ ความเจ็บป่วยทางด้านร่างกาย ภาวะติดสุราและสารเสพติด

สรุปสภาพการณ์ที่ก่อให้เกิดความเครียดดังกล่าวมานั้นส่งผลต่อพฤติกรรมหรือการแสดงออกของบุคคลที่เกิดความเครียด ส่งผลให้ร่างกายพยายามปรับตัวเพื่อขจัดความเครียดหรือสิ่งที

คุกคามร่างกายและจิตใจ โดยอาการแสดงทางร่างกายและจิตใจ อาการแสดงทางร่างกาย ได้แก่ เหงื่อออก หายใจถี่ หอบ ใจเต้นแรง ปวดศีรษะ คลื่นไส้ เหนื่อยอ่อน ท้องผูกหรือท้องเดิน เป็นต้น ทั้งนี้ขึ้นอยู่กับความมากน้อยหรือระดับความเครียด ส่วนอาการแสดงทางจิตใจเป็นการแสดงออกทางด้านอารมณ์ที่เกิดขึ้น ได้แก่ ความกลัว ความวิตกกังวล โกรธ หงุดหงิด ไม่เป็นมิตร เคร้าหรือรู้สึกไม่มั่นคง เป็นต้น และการแสดงออกทางด้านความคิด ได้แก่ เกิดอาการหลงลืม คิดช้า สับสน หรือวอกแวก ย้ำคิดย้ำทำ ซึ่งอาการต่าง ๆ ที่เกิดขึ้นดังกล่าวอาจนำไปสู่การประพฤติปฏิบัติทำงานชดเชยให้มากขึ้น เป็นต้น ทั้งนี้เนื่องจากคนเราเมื่อเผชิญสิ่งทีคุกคามในชีวิตมีพฤติกรรมที่แสดงออกทางสังคมหลายรูปแบบ คือ อาจจะเป็นแบบต่อสู้หรือถดถอย หรือจะใช้การหลีกเลี่ยงก็ได้ ทั้งนี้ขึ้นอยู่กับแต่ละคนไป โดยที่เราแต่ละคนจะมีกลวิธีทางจิตใจที่จะแก้ไข หรือปรับลดความตึงเครียดอยู่เสมอซึ่งรูปแบบที่ถนัดของแต่ละบุคคลไม่เหมือนกัน

5.4 ความขัดแย้งในใจ (Conflict) เป็นลักษณะสภาพของจิตใจหรือความรู้สึกลำบากใจ อึดอัดใจหนักใจ อันเป็นผลสืบเนื่องมาจากการที่ต้องตัดสินใจเลือกลงสิ่งใดสิ่งหนึ่งจากสภาพการณ์ที่เขาเผชิญอยู่ความขัดแย้งในใจอาจเกิดจากความต้องการภายใน (วรารณ ตรีกุลสวัสดิ์. 2545) เช่น แรงขับ หรือเหตุจูงใจภายในจะขัดแย้งกันเอง ดังตัวอย่างกรณีหญิงสาวไปหลงรักผู้ชายที่แต่งงานแล้วความรู้สึกผิเกิดขึ้นเพราะสังคมไม่ยอมรับถ้าเธอจะยอมมีความสัมพันธ์กับชายที่มีเจ้าของ จึงเกิดความขัดแย้งในใจและเครียดจำเป็นต้องหาทางออกด้วยการปรับตัวทางใดทางหนึ่ง ความขัดแย้งอาจเกิดจากความต้องการภายนอก เช่น การสอบบรรจุเป็นข้าราชการได้ทั้งสองหน่วยงาน แต่ต้องเลือกเพียงแห่งเดียวจะเกิดอาการรักพี่เสียดายน้อง เป็นต้น ตัวอย่างดังกล่าวล้วนเป็นสาเหตุของความขัดแย้งในใจ ทีสรุปได้ว่า การทีบุคคลต้องตัดสินใจเลือกลงสิ่งใดสิ่งหนึ่งจากสภาพการณ์ 3 อย่าง ได้แก่ 1) ความขัดแย้งบวก-บวกหรือรักทั้ง





คู่ หรือรักที่เสียตายน้อง (Approach-Approach Conflict หรือ Positive Conflict) เป็นความขัดแย้งที่เกิดขึ้นเนื่องจากบุคคลต้องเลือกละหว่างสิ่งใดสิ่งหนึ่งจากสองอย่างหรือมากกว่าสองอย่างที่เขาสอบเปรียบเทียบได้กับสำนวนไทยที่ว่า “รักที่เสียตายน้อง” เช่น อยากดูภาพยนตร์และทานอาหารอิตาเลียนด้วย แต่เงินมีจำกัดต้องเลือกทำอย่างใดอย่างหนึ่ง ปกติแล้วความขัดแย้งบวก-บวก เป็นสิ่งที่ไม่มีปัญหามากนัก บุคคลสามารถเลือกตัวเลือกใดตัวเลือกหนึ่งได้ง่ายกว่าความขัดแย้งชนิดอื่น

2) ความขัดแย้งลบ-ลบ หรือเกลียดทั้งคู่ หรือหนีเสือปะจระเข้ (Avoidance-Avoidance Conflict หรือ Negative Conflict) เป็นความขัดแย้งที่เกิดขึ้นเนื่องจากบุคคลต้องเลือกละหว่างสิ่งใดสิ่งหนึ่งจากสองอย่างหรือมากกว่าสองอย่างที่เขาสอบเปรียบเทียบได้กับสำนวนไทยที่ว่า “หนีเสือปะจระเข้” เช่น ต้องเลือกระหว่างจะทนปวดฟันต่อไปหรือเจ็บตัวจากการฉีดยาเพื่อรักษาฟันหรือไม่อยากทำงานเสี่ยงภัยแต่ถ้าไม่ทำก็ไม่มีความได้หรืออาจประสบพบสถานการณ์บางอย่างที่เลวร้ายทำให้เกิดความขัดแย้งในใจมากจนเกิดความเครียดสูง และ 3) ความขัดแย้งบวก-ลบ หรือทั้งรักทั้งชัง (Approach-Avoidance Conflict) เป็นความขัดแย้งที่เกิดขึ้นเนื่องจากสิ่งที่คุณจะเลือกนั้นมีส่วนที่ชอบและไม่ชอบผสมผสานกันอยู่ เช่น อยากทานขนมเค้กแต่กลัวไขมันในเลือดสูง อยากเปลี่ยนรถยนต์รุ่นใหม่แต่ก็ไม่อยากมีหนี้สินเพิ่ม อยากทำงานหารายได้พิเศษแต่ก็กลัวเรียนไม่จบ เป็นต้น สำหรับวิธีการแก้ปัญหาเหล่านั้นกล่าวได้ว่า ยังไม่มีวิธีใดที่ถือว่าเป็นทางออกที่ดีที่สุด เพราะเมื่อคุณมีความต้องการมักมีการขัดแย้งกันเองอันเป็นเหตุแห่ง 3 ลักษณะดังกล่าว การแก้ไขปัญหานั้นส่วนมากเป็นไปในลักษณะอดทนกับความขัดแย้งในใจ ยกเลิก หรือเปลี่ยนแปลงความต้องการข้อใดข้อหนึ่ง หรือทั้งสองข้อหรือใช้วิธีหลอกตัวเองให้บังเกิดความสบายใจโดยคิดเสียว่าข้อที่เราต้องสละไปนั้นเป็นสิ่งที่ปรารถนานัก ข้อขัดแย้งต่างๆ ที่เกิดขึ้นจะเป็นเรื่องเล็กน้อยและนับถือเป็นปัญหาใหญ่ในการประพฤติปฏิบัติอย่างใดอย่าง

หนึ่งอยู่เสมอ ความขัดแย้งในใจนี้ถ้าแก้ไขไม่สำเร็จอาจมีผลทำให้บุคคลนั้นมีความวิตกกังวลสูงกลายเป็นคนเครียดและก่อให้เกิดผลเสียต่อสุขภาพกายและสุขภาพจิตได้

5.5 ความวิตกกังวล (Anxiety) ความวิตกกังวล ที่ใช้ในทางจิตวิทยา หมายถึง ปฏิกริยาตอบโต้สถานการณ์บางอย่างที่ทำให้เราอยู่ในภาวะอึดอัดและกังวลใจ สังเกตได้จากการพูด กิริยาท่าทาง หรือการเปลี่ยนแปลงทางสรีระที่เกิดขึ้น หรือหมายถึงภาวะทางจิตอย่างหนึ่งที่เป็นลักษณะประจำตัวของบางคน ซึ่งอาจเกิดจากการกระตุ้นบางอย่างจากประสบการณ์ที่ผ่านมา ความวิตกกังวลมีความเกี่ยวข้องกับความเครียดต่อการปรับตัว และเป็นความรู้สึกชนิดหนึ่งที่ไม่สบายใจที่ออกมาในรูปแบบของความกลัว (Fear) เช่น กลัวสอบเรียนต่อมหาวิทยาลัยไม่ได้ กลัวสอบตก กลัวเรียนจบแล้วไม่มีงานทำ ซึ่งความกลัวเหล่านี้จะก่อให้เกิดความไม่สบายใจซึ่งอาจเกิดก่อนหรือหลังสถานการณ์ที่คุณนั้นต้องประสบ อาจเกิดขึ้นได้จากสิ่งทั้งภายนอกและภายใน เช่น ค่านิยมความเชื่อถือ สภาพสังคม เศรษฐกิจ ความวิตกกังวลอาจมีผลกระทบถึงการทำงานของร่างกาย เช่น การหายใจ การหมุนเวียนของโลหิต และการนอนหลับก็อาจเป็นอาการสามัญของความวิตกกังวล คนที่คิดและทำอะไรไม่เด็ดขาดมักปฏิบัติเป็นไปอย่างครึ่ง ๆ กลาง ๆ มักจะแสดงอาการเหนื่อยหน่าย และจะไม่สามารถแก้ความวิตกกังวลนี้ให้หายไป (ลักขณา สรวิวัฒน์, 2544) เมื่อสังเกตลักษณะผู้ที่ประสบความสำเร็จในชีวิตทั้งด้านการศึกษา การทำงาน ชีวิตครอบครัว มักจะต้องผ่านความทุกข์ยาก ต้องฝ่าฟันอุปสรรคนานัปการ สิ่งเหล่านั้นล้วนก่อให้เกิดวิตกกังวลแต่สามารถปรับตัวจนผ่านพ้นไปได้ สำหรับผู้ที่ล้มเหลวมักจะไม่สามารถปรับตัวเมื่อมีปัญหาเข้ามา ความวิตกกังวลย่อมคงอยู่ไม่สามารถผลึกความวิตกกังวลออกจากจิตใจได้ เคยมีผู้กล่าวว่า “ผู้ที่มีความวิตกกังวลสูง ความคิดสร้างสรรค์จะต่ำ ส่วนผู้ที่มีความวิตกกังวลต่ำ ความคิดสร้างสรรค์จะสูง” ความวิตกกังวลทำหน้าที่เป็นแรงขับอย่างหนึ่งให้



ประโยชน์ ถ้ามีความรู้สึกเพียงเล็กน้อย เช่น นักศึกษาที่ได้คะแนนต่ำและรู้สึกน้อยหน้าเพื่อน จะมีความกังวลใจ ช่วยให้มุ่งมั่นเล่าเรียนยิ่งขึ้น แต่ถ้าหากความวิตกกังวลมาก ประกอบกับปัญหาอื่นเข้ามาด้วย เช่น ปัญหาด้านการเงิน อาจทำให้บุคคลแสดงพฤติกรรมที่ไม่ดีในการปรับตัว เช่น อาจแยกตัวออกจากสังคม หรือพาลเกร หรือหาเรื่องทะเลาะวิวาทในผู้ใหญ่ที่ประสบผลสำเร็จในชีวิตโดยเฉพาะด้านธุรกิจ เมื่อเกิดพลิกผันถึงขั้นล้มละลาย ความวิตกกังวล ความเครียด ทำให้ไม่สามารถปรับตัวแก้ปัญหาได้ อาจถึงขั้นกระทำอัตวินิบาตกรรม อย่างที่เป็นข่าวให้เห็นทั่วไป

## บทสรุป

เหตุใดจึงต้องมีการปรับตัว สรุปคือ การปรับตัวเป็นการปรับกายและใจให้อยู่ในสังคม ในสภาวะแวดล้อมและในสถานการณ์ต่างๆ ได้อย่างมีความสุข สาเหตุที่ทำให้มีการปรับตัวมีปัจจัย 2 อย่าง ได้แก่ แรงผลักดันภายนอกและแรงผลักดันภายใน แรงผลักดันภายนอกเป็นข้อเรียกร้องอันเกิดจากสภาพแวดล้อมและสังคม ส่วนแรงผลักดันภายในคือ แรงกระตุ้นอันเกิดจากสภาพทางสรีระภายในร่างกายและประสบการณ์ทางสังคมที่ได้เรียนรู้ในอดีต รวมถึงเจตคติ ความสนใจ และจุดมุ่งหมายในชีวิต การปรับตัวของมนุษย์มี 5 แนวทาง ได้แก่

การปรับตัวให้อยู่ร่วมกับมนุษย์ด้วยกันเอง ปรับตัวให้เข้ากับดิน ฟ้า อากาศ ปรับตัวให้เข้ากับระเบียบแบบแผนวัฒนธรรมท้องถิ่น ปรับตัวให้เข้ากับแนวคิดทางสังคมไม่เป็นคนขวางโลก ปรับตัวทั้ง 4 ด้านนี้เป็นการปรับตัวภายนอก ส่วนการปรับตัวด้านที่ 5 เป็นการปรับตัวให้เข้ากับตัวของตัวเอง เป็นการปรับตัวภายใน จุดมุ่งหมายของการปรับตัวของเรามี 2 อย่าง อย่างแรกปรับตัวเพื่อเอาชนะสิ่งแวดล้อมอย่างที่สองปรับตัวเพียงเพื่อให้เข้ากับสิ่งแวดล้อมได้ การปรับตัวแสดงให้เห็นด้วยพฤติกรรม ซึ่งพฤติกรรมปรับตัวมีหลายรูปแบบ ได้แก่ ความต้องการ ความคับข้องใจ ความเครียด ความขัดแย้งในใจ และความวิตกกังวล การเรียนรู้รูปแบบพฤติกรรมด้านการปรับตัว ช่วยให้บุคคลปรับปรุงตนเองให้เข้ากับสถานการณ์ต่างๆ ได้ และแต่ละระดับความสามารถในการปรับตัวที่แสดงออกมาอาจแตกต่างกันขึ้นอยู่กับทัศนคติ แรงจูงใจ การรับรู้ประสบการณ์ ด้านการเรียนรู้และพื้นฐานเดิมของแต่ละคน ในการปรับตัวที่ดีนั้นจะต้องมีนิสัยที่ส่งเสริมความสามารถในการปรับตัว โดยต้องมีสุขภาพจิตที่ดี ต้องมีร่างกายที่แข็งแรงสมบูรณ์ ต้องสามารถควบคุมอารมณ์และความรู้สึกได้ ต้องเป็นผู้มีความสามารถยอมรับความจริง มองโลกตามความเป็นจริง ต้องยอมรับเรื่องมนุษย์มีความแตกต่างกันทั้งหมดจะช่วยให้บุคคลสามารถรักษาสุขภาพจิตที่ดี และสามารถปรับตัวเข้ากับสิ่งแวดล้อมได้

## เอกสารอ้างอิง

- กันยา สุวรรณแสง. (2535). *การพัฒนาบุคลิกภาพและการปรับตัว*. กรุงเทพฯ: รวมสาส์น.
- นิภา วิทย์ยน. (2540). *การปรับตัวและบุคลิกภาพในจิตวิทยาเพื่อการศึกษาและชีวิต*. กรุงเทพฯ: โอเอสพริ้นติ้งเฮาส์.
- ลักขณา สรวิวัฒน์. (2544). *สุขภาพจิตและการปรับตัว*. กรุงเทพฯ: โอเดียนสโตร์.
- ลักขณา สรวิวัฒน์. (2549). *จิตวิทยาในชีวิตประจำวัน*. กรุงเทพฯ: โอเดียนสโตร์.
- วราภรณ์ ตระกูลสฤษดิ์. (2545). *จิตวิทยาการปรับตัว*. พิมพ์ครั้งที่ 2. กรุงเทพฯ: สำนักพิมพ์ศูนย์ส่งเสริมวิชาการ.
- สุชา จันทน์เอม. (2540). *จิตวิทยาพัฒนาการ*. กรุงเทพฯ: ไทยวัฒนาพานิช.



สุภาพวรรณ โคตรจรัส. (2545). *จิตวิทยาเพื่อคุณ*. กรุงเทพฯ: โรงพิมพ์จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย.

Cole, P.G. and L.K. Chan. (1987). *Teaching Principles and Practice*. New York.: Prentice Hall.

Gordon, J.E. (1991). *Personality and Behaviours*. New York: McMillan.

Maslow, A.H. (1970). *Motivation and Personality*. 2<sup>nd</sup> ed. New York: Viking Press.

Mayer, Roy. (1976). *Applying Behavior-Analysis Procedures with Children and Youth*.  
New York: Holt, Rinehart.