แผนบริหารการสอนประจำบทที่ 3
การปรับตัวแบบต่าง ๆ

หัวข้อเนื้อหา

1. กระบวนการปรับตัว
2. ปัญหาของการปรับตัว
3. กลไกในการป้องกันตนเอง
4. สรุป
5. คำถามท้ายบท
6. เอกสารอ้างอิง

วัตถุประสงค์เชิงพฤติกรรม

เมื่อนักศึกษาเรียนบทนี้แล้วสามารถ

1. บอกลักษณะของกระบวนการปรับตัวได้
2. อธิบายถึงสาเหตุและปัญหาของการปรับตัวได้
3. อธิบายกลไกในการป้องกันตนเองและสามารถนำประยุกต์ใช้ให้ถูกต้องและเหมาะสมได้

จำนวนชั่วโมงที่สอน

8 ชั่วโมง

กิจกรรมการเรียนการสอน

1. การบรรยาย อภิปราย
2. ถาม – ตอบ เพื่อแลกเปลี่ยนเรียนรู้
3. มอบหมายกิจกรรมกลุ่ม
4. ศึกษาใบกิจกรรมที่ 3.1 เรื่อง การปรับตัวตามสถานการณ์ต่างๆ
5. ตอบคำถามท้ายบท
6. ค้นคว้าด้วยตนเอง

สื่อการเรียนการสอน

1. เอกสารประกอบการสอน

2. Power point
3. ใบกิจกรรมที่ 3.1 เรื่อง การปรับตัวตามสถานการณ์ต่างๆ
4. คำถามท้ายบท

การประเมินผล

1. สังเกตจากการมีส่วนร่วม เช่น การตอบคำถาม
2. สังเกตจากการระดมความคิดในการอภิปรายกลุ่ม
3. พิจารณาการสะท้อนกลับ (Reflection) จากการตอบคำถามท้ายบทและใบงาน

บทที่ 3
การปรับตัวแบบต่างๆ

สภาพสังคมในปัจจุบันทำให้เราต้องเผชิญกับสถานการณ์ปัญหาต่างๆ ไม่ว่าจะเป็นปัญหาทางด้านเศรษฐกิจการเมืองและสิ่งแวดล้อมที่เป็นพิษ ตลอดจนปัญหาภาวะโลกร้อน สิ่งเหล่านี้ล้วนก่อให้เกิดผลกระทบทางอารมณ์ กลายเป็นความเครียด (Stress) ความวิตกกังวล (Anxiety) ความคับข้องใจ (Frustration) ความขัดแย้งในใจ (Conflicts) ทำให้มนุษย์ต้องมีการปรับตัวเพื่อให้สามารถใช้ชีวิตได้อย่างมีความสุข การปรับตัวถือเป็นกระบวนการหนึ่งที่มนุษย์ใช้ความพยายามในการที่จะปรับตนเอง เมื่อต้องเผชิญกับสภาพปัญหาต่างๆ ที่เกิดขึ้น จนสามารถอยู่กับสภาพหรือปัญหานั้นได้ แต่ถ้าการปรับตัวนั้นยังมิอาจคลี่คลายปัญหาได้ทั้งหมด ก่อให้เกิดความกังวลใจ หรือไม่สบายใจ มนุษย์ยังสามารถใช้กลไกพิเศษที่มีอยู่ในตนเองโดยเรียนรู้จากประสบการณ์ของตนเองและนำมาใช้ปกป้องความรู้สึกของตนเป็นกลไกทางจิตวิทยาที่มนุษย์นำมาใช้ กลไกนี้ทางจิตวิทยาเรียกว่า กลไกป้องกันตนเองหรือกลวิธานในการปรับตัว (Defense Mechanism) ซึ่งในบทนี้จะขอใช้คำว่า “กลไกป้องกันตนเอง”

ความหมายของการปรับตัว

ความหมายของการปรับตัวจากนักจิตวิทยาหลาย ๆ ท่าน พอสรุปได้ดังนี้

ลักขณา สริวัฒน์ (2544 : 105) ได้ให้ความหมายของการปรับตัวไว้ว่า “การปรับตัว คือ การที่บุคคลสามารถสร้างหรือขัดเกลาพฤติกรรมให้เข้ากับแบบแผนของสังคม หรือสิ่งแวดล้อมที่เปลี่ยนแปลง ให้สามารถบรรลุจุดหมายที่ต้องการ ทำให้มีชีวิตอยู่อย่างปกติสุขทั้งทางกายและจิตใจ ไม่เกิดผลเสียทั้งต่อตนเองและผู้อื่น”

สุชา จันทน์เอม (2544 : 48) กล่าวถึง การปรับในแง่ของจิตวิทยา หมายถึง “กระบวนการที่บุคคลได้แสดง พฤติกรรมเพื่อให้บรรลุเป้าหมายต่างๆ ในสิ่งแวดล้อมของเขา มนุษย์ทุกคนต้องมีการปรับตัวตราบเท่าที่เขายัง ดำรงชีวิตอยู่ ต้องแก้ปัญหาเพื่อความสำเร็จในการงาน เพื่อทำมาหาเลี้ยงชีพ เพื่อสนองความต้องการทั้งทาง กาย ทางจิตใจ และทางสังคม”

วราภรณ์ ตระกูลสฤษดิ์ (2550 : 60) ได้ให้ความหมายของการปรับตัวไว้ดังนี้ “การปรับตัว หมายถึง การที่บุคคลใช้ความพยายามในการปรับตนเอง เมื่อเผชิญกับสภาพปัญหาความอึดอัดใจ ความคับข้องใจ ความเครียด ความทุกข์ใจ ความวิตกกังวลต่างๆ ฯลฯ จนเป็นสภาพการณ์ที่บุคคลนั้นๆ สามารถอยู่สภาพแวดล้อมหรือใน สภาพปัญหานั้นๆได้ ถ้าบุคคลปรับตัวแล้วสามารถอยู่ในสภาพแวดล้อมได้อย่างมีความสุขได้นั้นแสดงว่าบุคคล นั้นมีสุขภาพจิตดี แต่หากว่าบุคคลปรับตัวแล้วยังมีความทุกข์ใจ ว้าวุ่นใจไม่สบายใจอยู่ ความรู้สึกดังกล่าว ย่อมจะทำให้บุคคลนั้นกลายเป็นบุคคลที่มีสุขภาพจิตไม่ดี และหากเรื้อรังรุนแรงมากขึ้น อาจจะเจ็บป่วยเป็นโรคประสาทหรือโรคจิตได้”

สรุป การปรับตัว หมายถึง การที่บุคคลสามารถปรับความคิด ความรู้สึก หรือพฤติกรรมไปตาม สภาพสังคม สิ่งแวดล้อมและสถานการณ์นั้นๆได้ดี เพื่อสามารถใช้ชีวิตได้อย่างปกติสุขทั้งทางกายและจิตใจ

กระบวนการปรับตัว

กระบวนการปรับตัวจะอธิบายถึงระดับของกระบวนการปรับตัว และลักษณะของกระบวนการปรับตัว และปัญหาการปรับตัว ดังนี้ คือ (ชูทิตย์ ปานปรีชา. 2551 : 23)

ระดับของกระบวนการปรับตัว

สำหรับระดับของกระบวนการปรับตัวที่เกิดขึ้นในชีวิตประจำวันของแต่ละบุคคลนั้น แบ่งได้เป็น 2 ระดับ คือ

1. การปรับตัวระดับที่เรารู้ตัว (Conscious) การปรับตัวแบบนี้สามารถกระทำได้ 2 วิธี คือ

วิธีที่ 1 การเพิ่มความพยายามให้มากขึ้น เพื่อให้ชนะอุปสรรค หรือความยุ่งยากต่าง ๆ ที่เกิดขึ้น และเพื่อให้บรรลุเป้าหมายที่วางไว้

วิธีที่ 2 การเปลี่ยนแปลงเป้าหมายที่ตั้งไว้ หากเป้าหมายที่ตั้งไว้สูงมากเกินไปหรือเป้าหมายที่บุคคลนั้นทราบหรือตระหนักว่าเขาไม่สามารถจะบรรลุเป้าหมายนั้นได้ บุคคลก็จะเปลี่ยนเป้าหมายใหม่แทน

2. การปรับตัวระดับที่กระทำไปโดยไม่รู้ตัว (Unconscious) การปรับตัวแบบนี้อาจกล่าวได้ว่าเป็นทางออกอย่างหนึ่งของบุคคล เมื่อเกิดความคับข้องใจ ความขัดแย้ง หรือเมื่อเผชิญปัญหาแล้วแก้ปัญหานั้นไม่ได้ บุคคลก็จะหาทางออกด้วยวิธีใดวิธีหนึ่งโดยใช้กลไกในการป้องกันตนเอง (Defense Mechanisms) ในลักษณะต่าง ๆ การใช้กลไกดังกล่าวนั้น บุคคลใช้เพื่อรักษาหรือคุ้มครอง “หน้า” หรือ “ศักดิ์ศรี” ของตนเอง หรือเพื่อป้องกันไม่ให้ตนเองเกิดความวิตกกังวลมากจนเกินไป หรือเพื่อ

ความสบายใจของตนเองสำหรับสถานการณ์นั้น ๆ หรือเพื่อต้องการจะหลบหลีกให้พ้นจากความวิตกกังวลเมื่อเผชิญกับเหตุการณ์ต่าง ๆ

ลักษณะของกระบวนการปรับตัว

สำหรับลักษณะของกระบวนการปรับตัว สามารถแบ่งออกเป็น 2 ลักษณะ คือ (กันยา สุวรรณแสง. 2550 : 122)

1. การปรับตัวที่สมบูรณ์ หรือการปรับตัวแบบบูรณาการ (Integrating Adjustment) เป็นการปรับตัวที่บุคคลประสบปัญหาหรืออุปสรรคต่าง ๆ แล้ว สามารถแก้ปัญหาได้ และเมื่อสามารถแก้ปัญหาได้แล้วก็จะทำให้ตนเองเกิดความสบายใจ ไม่มีข้อขุ่นข้องหมองใจเหลืออยู่เลย บุคคลก็จะมีความสุขและสามารถกระทำสิ่งต่าง ๆ ได้เต็มศักยภาพ

2. การปรับตัวที่ไม่สมบูรณ์ หรือการปรับตัวแบบไม่บูรณาการ (Non-integrative Adjustment) เป็นการปรับตัวที่บุคคลประสบปัญหาหรืออุปสรรคแล้ว ไม่สามารถแก้ปัญหานั้น ๆ ได้ แต่บุคคลก็จะมีวิธีการที่จะทำให้ความเครียดภายในจิตใจหรือความกระวนกระวายใจลดลงได้บ้าง แต่ยังมีร่องรอยของความไม่สบายใจยังคงมีอยู่ การปรับตัวแบบนี้จึงเป็นการปรับตัวที่ไม่สมบูรณ์ และการปรับตัวแบบนี้จะอาศัยกลไกป้องกันตนเอง

ปัญหาของการปรับตัว

ปัญหาต่าง ๆ ของการปรับตัวอาจมีสาเหตุมาจากการที่บุคคลต้องเผชิญกับสภาพการณ์หรือสถานการณ์ที่มีความกดดัน มีความขัดแย้ง เมื่อบุคคลใดบุคคลหนึ่งเผชิญปัญหาไม่ว่าทั้งปัญหาที่อาจจะเกิดขึ้นจากตัวบุคคลนั้นเอง หรือปัญหาที่เป็นผลจากสภาพแวดล้อมโดยทั่ว ๆ ไป บุคคลนั้นก็จะพยายามปรับตัวต่อสภาพที่เป็นปัญหาที่เขากำลังเผชิญนั้น เพื่อให้สภาวะความกดดันหรือความเครียด ความวุ่นวายใจ และความกังวลใจ ค่อย ๆ คลี่คลายลงจนกระทั้งหมดไปในที่สุด แต่อย่างไรก็ตามถ้าปรากฏว่าบุคคลบางคนนั้นไม่สามารถจะขจัดปัญหาต่าง ๆ ที่เกิดขึ้นให้หมดสิ้นไปได้ เมื่อเป็นเช่นนี้ สภาวะของความวุ่นวายใจ อึดอัดใจ หรือไม่เป็นสุขใจจะยังคงมีอยู่ต่อไป ด้วยเหตุนี้จึงสามารถกล่าวได้ว่าสภาวะที่ทำให้บุคคลเกิดความวุ่นวายทางจิตใจนั้นอาจจะมีสาเหตุมาจากสภาพทางร่างกาย สภาพทางจิตใจหรือสภาพทางสังคมของบุคคลนั้น และเมื่อสภาวะดังกล่าวเกิดขึ้นก็อาจจะส่งผลกระทบให้บุคคลนั้นต้องสูญเสียความสมดุลในตนเอง ซึ่งอาจจะก่อให้เกิดความแปรปรวนทางพฤติกรรม ตลอดทั้งความรู้สึกนึกคิด แต่ในบางโอกาสนอกเหนือจากที่ปรากฏว่าสภาวะความวุ่นวายทางจิตใจอาจจะเป็นต้นกำเนิดของความล้มเหลวหรือความทุกข์ กลับพบว่าสภาวะความวุ่นวายทางจิตใจบางประการได้ช่วยให้บุคคลตระหนัก และพยายามทำความเข้าใจในเรื่องนั้น ๆ หรือเหตุการณ์นั้น ๆ ได้ดีขึ้น และเป็นแรงผลักดันให้บุคคลได้พยายามปรับปรุงตนเอง ตลอดทั้งพยายามสร้างเสริมในสิ่งที่มีคุณค่าทั้งแก่ตนเอง และสังคมมากยิ่งขึ้น

อย่างไรก็ตามปัญหาความเครียด ความวุ่นวายทางจิตใจ ความกดดัน หรือสิ่งที่คุกคามจิตใจบางประการอาจจะไม่มีความร้ายแรงมากนัก แต่ในบางสภาวการณ์หากมีเหตุการณ์บางประการที่ไม่สอดคล้องกับความต้องการ ความปรารถนา หรือความมุ่งหวังของบุคคลนั้น ๆ เกิดขึ้น บุคคลอาจจะเกิดความรู้สึกวุ่นวายใจ โมโห โกรธ หรือไม่พอใจ แต่ภายหลังที่ทุกสิ่งทุกอย่างคลี่คลายลงแล้ว หากเขาลืมเรื่องราวต่าง ๆ ที่เกิดขึ้น และไม่ติดใจหรือฝังใจกับเหตุการณ์ที่เกิดขึ้นนั้น ๆ ต่อไป สภาวการณ์ดังกล่าวนี้เรียกว่า สภาวะความวุ่นวายทางจิตใจที่ไม่รุนแรง เช่น การนอนตื่นสายแล้วไปสอบไม่ทันจึงทำให้ถูกเรียกไปว่ากล่าวตักเตือน เป็นต้น สภาวะความวุ่นวายทางจิตใจในสภาพดังกล่าวนี้อาจจะก่อให้เกิดความผิดปกติทางบุคลิกภาพได้ หากพฤติกรรมที่ผิดปกตินั้นคงอยู่เป็นเวลานานจนกระทั่งบุคคลนั้นต้องล้มเจ็บทางจิตใจ เช่น ความผิดหวังในชีวิตสมรส ความไม่สมหวังต่าง ๆ อาจคุกคามบุคคลบางคนจนไม่สามารถจะกระทำสิ่งใด ๆ ได้ เป็นต้น (วิโรจน์ อารีย์กุล. 2553 : 22)

สภาวะหรือสถานการณ์ที่บีบคั้นหรือคุกคามบุคคลบางคน บุคคลบางคนอาจสามารถฟันฝ่าอุปสรรคต่าง ๆ ที่คุกคามได้ แม้ว่าจะมีความรุนแรงแต่ก็ผ่านไปได้ไม่ยากนัก ในขณะที่บุคคลบางคนต้องล้มเจ็บทางจิตใจ ทั้งนี้เพราะสภาวะความวุ่นวายทางจิตใจหรือความเครียดของบุคคล แต่ตราบใดก็ตามที่จำนวนของสภาวะความวุ่นวายทางจิตใจหรือความเครียดอย่างรุนแรงเพิ่มมากขึ้นจนบุคคลนั้นไม่สามารถจะอดทนได้อีกต่อไป บุคคลนั้นอาจจะเกิดความผิดปกติทางจิตใจ หรือมีความผิดปกติทางบุคลิกภาพได้ สำหรับสภาวการณ์หรือภยันตรายที่มีความรุนแรงมากและเกิดขึ้นอย่างฉับพลัน และทำให้บุคคลต้องประสบความวิตกกังวล ตลอดทั้งมีผลกระทบกระเทือนต่อสภาวะอารมณ์ สภาวะทางจิตใจ ก่อให้เกิดความผิดปกติทางบุคลิกภาพ และความแปรปรวนของพฤติกรรมสภาพการณ์หรือภยันตรายดังกล่าวนี้เรียกว่า สภาวะความวุ่นวายทางจิตใจที่มีความรุนแรง (Gross stress situation) หมายถึงสภาวการณ์หรือภยันตรายใหญ่หลวงยิ่งที่มักจะก่อให้เกิดสภาวะความวุ่นวายทางจิตใจอย่างรุนแรง ได้แก่ การเกิดวาตภัย อุทกภัย อัคคีภัย หรืออุบัติเหตุต่าง ๆ การสูญเสียบุคคลอันเป็นที่รักอย่างไม่คาดคิด เป็นต้น (รุจา ภู่ไพบูลย์. 2549 : 48)

สำหรับปัญหาต่าง ๆ ของการปรับตัวนั้น สามารถแบ่งเป็นประเภทใหญ่ ๆ ได้ 3 ประเภท คือ ความคับข้องใจ (Frustration) ความขัดแย้ง (Conflicts) และความกดดัน (Pressure)

1. ความคับข้องใจ (Frustration)

วิไลวรรณ ศรีสงครามและคณะ (2549 : 239) ได้อธิบายรายละเอียดเกี่ยวกับความคับข้องใจไว้ดังนี้

ความคับข้องใจ หมายถึง สภาพทางจิตใจหรือความรู้สึกที่เป็นผลสืบเนื่องมาจากการมีความปรารถนาที่เรามุ่งหวัง หรือสิ่งที่เราปรารถนานั้นถูกขัดขวาง ทำให้เราไม่สามารถบรรลุเป้าหมาย ไม่สามารถตอบสนองความปรารถนาหรือความต้องการของตนเองได้ทุกประการ ทั้งนี้เพราะว่าชีวิตแต่ละชีวิตจะต้องเผชิญกับอุปสรรคต่าง ๆ นานัปการ อุปสรรคต่าง ๆ นี้ บางสิ่งบางอย่าง

อาจจะเกี่ยวข้องกับบุคคลนั้นโดยตรง แต่บางสิ่งบางอย่างอาจจะเกี่ยวข้องกับบุคคลอื่น สิ่งแวดล้อม ระเบียบ ประเพณี หรือแม้กระทั่งศาสนา ฯ ล ฯ และในบางโอกาส อุปสรรคบางอย่างนั้นเราสามารถผ่านพ้นหรือเอาชนะได้ง่าย ๆ แต่อุปสรรคบางอย่างกลับมีอิทธิพล และขัดขวางความต้องการหรือความพยายามของเรา ผลสืบเนื่องที่เราจะได้รับคือ ความหงุดหงิด กระวนกระวายใจ กลุ้มใจ ฯลฯ สภาวะต่าง ๆ ดังกล่าวนี้เรียกว่า “ความคับข้องใจ”

นอกจากนี้ ระดับของความคับข้องใจนั้นมีทั้งระดับที่รุนแรงและไม่รุนแรง แต่ตราบใดก็ตามที่เราเกิดความคับข้องใจ โดยมากจะกลายเป็นตัวคุกคามต่อร่างกายอารมณ์และจิตใจ

สาเหตุของความคับข้องใจ

ความคับข้องใจเป็นผลสืบเนื่องมาจากความปรารถนา ความต้องการ แรงจูงใจหรือสิ่งที่บุคคลมุ่งหวังถูกขัดขวาง อันเป็นผลให้บุคคลนั้นไม่บรรลุเป้าหมายที่พึงปรารถนา อย่างไรก็ตามเมื่อพิจารณาสาเหตุของความคับข้องใจแล้ว สามารถจะแบ่งสาเหตุที่ก่อให้เกิดความคับข้องใจได้ 2 ประการคือ

ประการที่ 1 สาเหตุส่วนบุคคล ได้แก่ ลักษณะของแต่ละบุคคล ซึ่งรวมถึงลักษณะทางร่างกาย และลักษณะทางจิตใจ ดังนี้

ลักษณะทางร่างกาย ลักษณะทางร่างกายที่ก่อให้บุคคลบางคนเกิดความคับข้องใจ ได้แก่ ความบกพร่องทางร่างกาย ความพิการทางร่างกาย การเป็นโรคชนิดใดชนิดหนึ่งประจำ และยากแก่การรักษาให้หายขาดได้ ระดับเชาว์ปัญญาต่ำ มีศักยภาพและความสามารถไม่เพียงพอ ตลอดทั้งการขาดวินัยของตนเอง (Self – discipline) ซึ่งหากบุคคลหนึ่งบุคคลใดมีลักษณะดังกล่าวนี้ ก็อาจจะเป็นสาเหตุที่ก่อให้บุคคลนั้นต้องประสบกับความคับข้องใจได้

ลักษณะทางจิตใจ ลักษณะทางจิตใจที่เป็นอุปสรรคขัดขวางบุคคลไม่ให้บรรลุในสิ่งที่เขาปรารถนา และทำให้บุคคลไม่สามารถพัฒนาตนได้

ประการที่ 2 สาเหตุของสิ่งแวดล้อม ได้แก่ สิ่งแวดล้อมทางกายภาพและทางสังคม ซึ่งมีรายละเอียด ดังนี้

สิ่งแวดล้อมทางกายภาพ สิ่งแวดล้อมทางกายภาพที่เป็นสาเหตุของความคับข้องใจ ได้แก่ สถานที่อยู่อาศัย สถานที่ทำงาน อุทกภัย วาตภัย อัคคีภัย หรืออุบัติเหตุต่าง ๆ เป็นต้น

สิ่งแวดล้อมทางสังคม สิ่งแวดล้อมทางสังคมที่ก่อเกิดความคับข้องใจให้แก่บุคคลใดบุคคลหนึ่ง ได้แก่ ความล่าช้าของระบบงาน หรือการทำงานของหน่วยงานที่บุคคลหนึ่งบุคคลใดไปติดต่อ ทำให้บุคคลที่ไปติดต่อนั้นเกิดความอึดอัดใจ ไม่ทันใจ และคับข้องใจ หรือข้อจำกัดเกี่ยวกับฐานะทางเศรษฐกิจ และสังคมของบุคคลบางคน อันเป็นเหตุให้เขาไม่สามารถจะให้การสนับสนุนค้ำจุนตนเองหรือบุคคลอื่นได้ เป็นต้น

ความคับข้องใจในสังคม ความคับข้องใจในสังคมปัจจุบันที่พบเสมอนั้นส่วนมากจะเป็นผลสืบเนื่องมาจากสาเหตุต่าง ๆ แตกต่างกันไป สำหรับในสังคมของเรานั้นสภาพการณ์ที่ก่อให้เกิดความคับข้องใจต่าง ๆ มีดังนี้

ความเชื่องช้า ยืดยาด ล่าช้า ปัจจุบันเราจะมีความรู้สึกว่าเวลาเป็นเงินเป็นทอง แต่ในบางครั้งเราจำเป็นต้องรอ ซึ่งอาจจะทำให้ไม่ทันใจ ผลที่เกิดขึ้นตามมาก็คือ ความคับข้องใจ

ตัวอย่างเช่น งานบางประเภทจำเป็นจะต้องได้รับความร่วมมือจากบุคคลอื่นจึงจะสำเร็จได้ด้วยดี แต่บุคคลบางคนจะรอไม่ได้ ขาดความอดทนต่อสภาพการณ์ดังกล่าว หรือหากใครสักคนหนึ่งต้องการจะซื้อสิ่งของที่เขาต้องการ แต่ถ้าหากเขาจะต้องสะสมเงินให้ได้จนครบตามจำนวนของราคาสิ่งของชนิดนั้น ๆ ก็ไม่ทันใจเขา หรือหากเขาจะซื้อด้วยการผ่อนส่ง เขาก็ไม่แน่ใจว่าจะมีเงินพอเพียงที่จะผ่อนส่งได้หรือไม่ หรือนักศึกษาชายบางคนต้องการจะแต่งงานในขณะที่เขายังไม่สำเร็จการศึกษา และเขาก็ไม่สามารถจะกระทำตามความต้องการของเขาได้ เพราะเขาจะต้องเผชิญกับอุปสรรคด้านการครองชีพ และไม่ได้รับการสนับสนุนจากบิดามารดา หรือผู้ปกครอง เป็นต้น สิ่งต่าง ๆ เหล่านี้ก่อให้เกิดความคับข้องใจแก่บุคคลหนึ่งบุคคลใดได้ หากบุคคลนั้นไม่สามารถจะรอหรือไม่สามารถจะยืดเวลาให้แก่สิ่งที่เขาปรารถนานั้นได้ ดังสุภาษิตที่กล่าวไว้ว่า “ช้าๆ ได้พร้าเล่มงาม” นั้น อาจจะช่วยให้บุคคลนั้นได้ตระหนักในคุณค่าของกาลเวลาได้มากยิ่งขึ้น

ความไม่มีหรือการขาด ชีวิตทุกชีวิตหาใช่จะสมบูรณ์เพียบพร้อมเหมือนกันทุกประการไม่ บางชีวิตอาจจะสมบูรณ์พร้อมไปด้วยทุกสิ่งทุกอย่าง และมีแต่ความสมบูรณ์พูนสุข ในขณะที่บางชีวิตนั้นต้องเผชิญต่อความไม่มีหรือขาดการสนับสนุนเอื้อเฟื้อ ส่งเสริม ขาดทั้งในเรื่องอาหาร ที่พำนักอาศัย ยารักษาโรค ตลอดทั้งปัจจัยอื่น ๆ ที่สำคัญแก่ชีวิต แต่บุคคลบางคนกลับขาดในด้านความสมบูรณ์ทางร่างกาย หรือต้องเผชิญต่อความพิการของตนเอง หรือความจำกัดของศักยภาพของตนเอง การขาดหรือไม่มีสิ่งต่าง ๆ เหล่านี้ รวมทั้งการขาดในเรื่องความรัก สัมพันธภาพระหว่างบุคคล รวมทั้งระดับครอบครัวหรือสังคม ตลอดทั้งความไม่พอใจสิ่งที่ตนมีอยู่ ล้วนแต่ทำให้เกิดความคับข้องใจได้ทั้งสิ้น

การสูญเสีย การสูญเสียต่าง ๆ ต่อไปนี้ สามารถทำให้เกิดความคับข้องใจได้ เช่น การสูญเสียความรัก บุคคลที่รัก มิตรภาพ วัตถุสิ่งของที่มีคุณค่า เงินทอง อิสรภาพ ความมีชื่อเสียง ความไว้วางใจ หากบุคคลใดต้องเผชิญกับการสูญเสียต่าง ๆ ดังกล่าวนี้ และบุคคลนั้นขาดสติสัมปชัญญะที่จะควบคุมตนเอง หรือตระหนักในข้อควรจะเป็นได้แล้ว บุคคลนั้นก็มักจะต้องเผชิญกับความคับข้องใจในที่สุด

ความพ่ายแพ้ ความไม่สมหวัง การไม่ประสบความสำเร็จในสิ่งที่ปรารถนา สามารถก่อให้เกิดความคับข้องใจแก่บุคคลหนึ่งบุคคลใดได้ หากว่าเขาไม่สามารถจะพยายามทำความเข้าใจเกี่ยวกับเหตุผลในเรื่องนั้น ๆ ได้ อีกทั้งอาจจะทำให้บุคคลนั้นเกิดความรู้สึกไม่ปลอดภัย เกิดความรู้สึก

ด้อย ท้อถอย เกิดความกลัวที่จะเผชิญหรือมีชีวิตอยู่ต่อไป และในที่สุดก็อาจจะเกิดความรู้สึกอ้างว้าง เปล่าเปลี่ยว และมีแต่ความสิ้นหวังเกิดขึ้น

การปราศจากความหมาย สาเหตุที่สำคัญประการหนึ่งของความคับข้องใจนั้น เป็นผลมาจากความไม่สามารถประสบผลสำเร็จในสิ่งที่แสวงหาที่จะช่วยทำให้ชีวิตมีความหมายหรือบรรลุสิ่งที่ปรารถนา ตัวอย่างเช่น นักเรียนบางคนต้องออกเรียนกลางคัน และไม่มีโอกาสจะกลับมาศึกษาต่อ หากเขาไม่สามารถเข้าใจเหตุการณ์ที่เกิดกับตัวเขา เขาอาจจะเกิดความสิ้นหวัง หมดอาลัยตายอยาก สิ้นความมานะพยายาม หรืออาจจะซัดเซพเนจร ปล่อยชีวิตให้หมดไปวัน ๆ หรือผู้สูงอายุบางท่านหากไม่ได้รับการเหลียวแล เอาใจใส่จากลูกหลาน อาจจะเกิดความเศร้า ว้าเหว่ เกิดความรู้สึกว่าถูกทอดทิ้ง จึงอยู่ไปวัน ๆ เพื่อรอความตายเท่านั้น หรือแม้แต่ชีวิตสมรสที่ปราศจากความสุข ความเห็นอกเห็นใจ และเอาใจใส่ซึ่งกันและกัน อาจจะเป็นสาเหตุของความคับข้องใจสำหรับบุคคลหลาย ๆ คน โดยเฉพาะบุคคลที่ต้องอาศัยรายได้ที่ได้รับจำนวนจำกัด

2. ความขัดแย้ง (Conflicts)

เติมศักดิ์ คทวณิช (2547 : 294-295) ได้อธิบายรายละเอียดเกี่ยวกับความคับข้องใจไว้ดังนี้

ความขัดแย้ง หมายถึง สภาวการณ์ที่ทำให้บุคคลเกิดความรู้สึกมีความขัดแย้งในตนเอง เมื่อต้องเผชิญต่อสภาวการณ์นั้น ๆ โดยบุคคลนั้นจะเกิดความลำบากใจ ความหนักใจ หรืออึดอัดใจในการตัดสินใจ ตกลงใจที่จะเลือกสิ่งใดสิ่งหนึ่งจากสภาวการณ์ที่เขาเผชิญอยู่นั้น โดยสิ่งต่าง ๆ ในสภาวการณ์นั้น เขาอาจจะชอบมากเท่า ๆ กัน หรือชอบน้อยมากทั้งหมด หรือไม่ชอบทั้งหมด

สาเหตุของความขัดแย้ง

สาเหตุของความขัดแย้ง สามารถแบ่งได้เป็น 3 ประเภท คือ

ประเภทที่ 1 Approach – approach conflicts เป็นความขัดแย้งในใจจากการที่จะต้องเลือกสิ่งที่ชอบหรือต้องการที่เหมือน ๆ กันในเวลาเดียวกัน เรียกว่า **“รักทั้งคู่”**

ตัวอย่างเช่น นักเรียนคนหนึ่งต้องการท่องหนังสือเพื่อเตรียมตัวสอบ ขณะเดียวกันก็ต้องการจะไปดูภาพยนตร์ จากสถานการณ์ดังกล่าวข้างต้นนี้เป็นสถานการณ์ที่นักเรียนมีความต้องการเท่า ๆ กัน ซึ่งเขาจะต้องเลือกสถานการณ์อย่างใดอย่างหนึ่งเท่านั้น เขาจะเลือกทั้งสองอย่างไม่ได้

อย่างไรก็ตามสถานการณ์ที่บุคคลพึงพอใจเหมือน ๆ กัน หรือเท่าๆ กันนั้น แม้ว่าเขาจะต้องเลือกสถานการณ์ใดสถานการณ์หนึ่ง ความขัดแย้งในใจของบุคคลนั้น ๆ จะเกิดขึ้นแต่ก็จะไม่รุนแรงนัก เพราะสิ่งที่เขาเลือกนั้นเกิดความขัดแย้งต่อสิ่งที่มีคุณลักษณะมีผลในทางบวกทั้งคู่ (Plus – plus conflicts) นอกจากนี้ในบางสถานการณ์ที่ปรากฏว่ามีสิ่งที่บุคคลต้องการ หรือพอใจตั้งแต่สองสิ่งหรือมากกว่าสองสิ่งขึ้นไป และบุคคลนั้นจะต้องเลือกเฉพาะสิ่งใดสิ่งหนึ่งเท่านั้น (Double – approach

conflicts) สถานการณ์เช่นนี้ก็จะก่อให้เกิดความขัดแย้งในใจเช่นกัน แต่ความขัดแย้งในใจที่เกิดขึ้นอาจจะไม่รุนแรงมากนัก เพราะว่าสถานการณ์เหล่านั้นให้ผลในทางบวกทั้งคู่

ประเภทที่ 2 Approach – avoidance conflicts เป็นความขัดแย้งในใจจากการที่จะต้องเลือกสิ่งใดสิ่งหนึ่งที่ต้องการชอบ แต่ในเวลาเดียวกันก็ต้องการหลีกหนีผลที่จะเกิดขึ้นจากสิ่งที่เลือกนั้น ๆ เรียกว่า **"รักด้วยเกลียดด้วย"**

ตัวอย่างเช่น ผู้ชายคนหนึ่งประสงค์จะแต่งงาน แต่ในขณะเดียวกันก็ไม่ต้องการจะรับผิดชอบต่อครอบครัว อีกทั้งกลัวสูญเสียอิสรภาพส่วนบุคคล ความขัดแย้งในลักษณะดังกล่าวนี้ บุคคลมีแนวโน้มที่จะเข้าไปหาหรือเข้าไปใกล้สิ่งที่จะทำให้เขาเกิดความพอใจ แต่ขณะเดียวกันก็เกิดความขัดแย้งในใจที่จะเผชิญต่อผลที่จะเกิดขึ้นจากสิ่งที่พยายามจะเข้าไปใกล้ นั่นก็คือเขามีแนวโน้มที่จะเข้าไปใกล้และหลีกหนีสิ่งที่เขาต้องการในเวลาเดียวกัน ความขัดแย้งในใจในลักษณะดังกล่าวนี้มีสภาพเป็นทั้งบวกและลบ (Plus – minus conflicts) หรืออาจจะกล่าวได้ว่าความขัดแย้งลักษณะดังกล่าวนี้เป็นการผสมผสานระหว่างสิ่งที่ปรารถนา และไม่ปรารถนาในเวลาเดียวกัน

ประเภทที่ 3 Avoidant – avoidant conflicts เป็นความขัดแย้งในใจจากการจะต้องเลือกสิ่งที่ไม่ชอบทั้งสองอย่าง แต่จะต้องเลือกอย่างใดอย่างหนึ่ง จะไม่เลือกไม่ได้ เรียกว่า **"เกลียดทั้งคู่"**

ตัวอย่างเช่น บุคคลหนึ่งต้องเลือกระหว่างการไม่มีงานทำและงานที่ไม่ชอบหรือบุคคลที่อยู่ในวัยกลางคนอาจจะเกิดความขัดแย้งในใจ หากจะเลือกระหว่างการแต่งงานกับบุคคลที่เขาไม่รักเลยกับชีวิตที่โดดเดี่ยวเดียวดาย เป็นต้น สถานการณ์ดังกล่าวนี้เป็นสถานการณ์ที่บุคคลไม่ปรารถนาและมีสภาพเป็นลบทั้งคู่ (Minus – minus Conflicts) และแม้ว่าบุคคลนั้นจะตกลงใจเลือกสถานการณ์ใดสถานการณ์หนึ่ง หรือสิ่งใดสิ่งหนึ่งแล้วก็ตาม ความขัดแย้งของบุคคลนั้นก็คงมีอยู่ และอาจจะก่อให้เกิดความขัดแย้งมากยิ่งขึ้น แทนที่จะสุดสิ้นลงภายหลังที่ได้ตกลงใจเลือกแล้วก็ตาม

ความขัดแย้งทั้ง 3 ประเภทที่กล่าวข้างต้นนี้ ในบางโอกาสสภาพความขัดแย้งในใจที่เคยมีสภาพเป็นบวกทั้งคู่ อาจจะกลายเป็นความขัดแย้งในใจที่มีลักษณะหรือสภาพเป็นบวก – ลบ หรือมีสภาพเป็นลบทั้งคู่ได้ ทั้งนี้ขึ้นกับสภาพการณ์ต่าง ๆ ที่เกี่ยวข้องในขณะนั้น เนื่องจากความขัดแย้งเป็นแหล่งหรือต้นตอของความสับสน ความไม่แน่ใจ การลังเล ตลอดทั้งความเครียด ความขัดแย้งในใจที่พบในสังคมปัจจุบัน ได้แก่ ความขัดแย้งที่สืบเนื่องมาจากความต้องการส่วนบุคคล และความต้องการของสังคม ความขัดแย้งที่เกิดขึ้นนี้โดยมากจะเป็นเพราะว่าในบางโอกาสเราไม่สามารถจะปฏิบัติตามสิ่งที่เป็นความต้องการของสังคมของเพื่อนหรือของบุคคลอื่น ๆ ได้ หรือสิ่งที่สังคมต้องการนั้นขัดกับสิ่งที่เป็นความต้องการของเรา

3. ความกดดัน (Pressure)

วราภรณ์ ตระกูลสฤษดิ์และคณะ (2550 : 93-94) ได้อธิบายรายละเอียดเกี่ยวกับความคับข้องใจไว้ดังนี้

ความกดดัน หมายถึง สภาพการณ์บางประการที่ผลักดัน หรือเรียกร้อง หรือบังคับให้บุคคลจำต้องกระทำสิ่งใดสิ่งหนึ่ง ความกดดันมีอิทธิพลต่อพฤติกรรมและการปรับตัวของแต่ละบุคคล

ตัวอย่างเช่น หากเราทราบว่าบิดามารดาของเราต้องอุทิศแรงกายแรงใจหาทุนทรัพย์มาส่งเสียให้เราเล่าเรียน และบิดามารดาก็คาดหวังว่าเราจะตั้งใจเรียนให้ดีที่สุด ความรู้สึกนี้อาจจะทำให้เราตั้งใจเล่าเรียน ไม่ทำสิ่งใดให้บิดามารดาเสียใจ แม้แต่อยากจะเกเรหรือหนีเรียนก็ไม่พยายามกระทำ เพราะยังนึกถึงพระคุณของบิดามารดา ความกดดันในลักษณะดังกล่าวนี้จะทำให้เราเพิ่มความมานะพยายามและสนใจการเรียนมากขึ้น แต่ในบางครั้งก็อาจจะก่อให้เกิดความอึดอัดใจ ไม่สบายใจแก่เราได้ หรือเราอาจจะรู้สึกว่า ตนเองตกอยู่ภายใต้ความกดดัน หรือถูกบีบบังคับ

สาเหตุของความกดดัน

สาเหตุของความกดดันนั้น อาจจะมีสาเหตุหรือต้นตอมาจากตัวบุคคลหรือสิ่งต่าง ๆ ในสังคม สำหรับสาเหตุที่มาจากตัวบุคคลนั้นจะเกี่ยวข้องกับระดับความมุ่งหวังและอุดมคติของบุคคลนั้น บุคคลบางคนอาจจะต้องเผชิญกับความกดดันอย่างต่อเนื่อง และเกิดความกดดันนั้นก็จะมีความรุนแรง ทั้งนี้เพราะว่าบุคคลนั้นได้ตั้งระดับความมุ่งหวังไว้สูงส่ง โดยเขาคิดว่าเขาควรจะประสพความสำเร็จในชีวิตอย่างน้อยให้เป็นไปตามมาตรฐานของสังคมที่แวดล้อมตัวเขา หรือบางคนก็มีความเชื่อมั่นว่าหากเขาจะอยู่ในสังคมนั้น ๆ เขาควรจะควบคุมและบังคับตนเองไม่ตามใจตนเองตามที่ตนปรารถนา ทั้งนี้เพื่อจะได้สามารถเข้ากับทุกคนได้ และจะได้เป็นที่ยอมรับของเพื่อน ๆ นอกจากนี้ ในบางครั้งความมุ่งหวังส่วนบุคคล และสภาพการณ์ในสังคมที่เรียกร้องหรือบีบบังคับให้บุคคลต้องกระทำตามนั้น ก่อให้เกิดความกดดันต่อบุคคล แต่บางคนก็พยายามทำตนให้เด่นและดีเลิศทั้งด้านการเรียน กีฬาและกิจกรรมเสริมหลักสูตรต่าง ๆ แต่เขาก็ต้องตกอยู่ภายใต้ความกดดัน เพราะเขาจะต้องทำตนให้เป็นที่ยอมรับหรือเป็นเลิศในสังคม

ความกดดันในสังคมปัจจุบัน ความกดดันต่าง ๆ ที่แต่ละบุคคลจะต้องเผชิญในสังคมปัจจุบันได้แก่ ความกดดันที่สืบเนื่องมาจากการแข่งขัน เช่น การแข่งขันเพื่อความสำเร็จทางการศึกษาและอาชีพ การแข่งขั้นเพื่อได้รับชัยชนะทางด้านกีฬา หรือการงานต่าง ๆ ความรู้สึกแข่งขันไม่ว่าจะเป็นทางการศึกษาหรืออาชีพของบุคคลในสังคมก็ยากที่จะยุติลงได้ ทั้งนี้เพราะว่าแต่ละบุคคลต่างมีความพยายามและมีแนวโน้มที่จะคิดการณ์ใหญ่โต ความกดดันจึงเกิดขึ้นต่อไปไม่มีที่สิ้นสุดตราบเท่าที่ยังมีการแข่งขันในสังคมปัจจุบัน

ดังนั้น จึงสรุปได้ว่าสาเหตุที่ก่อให้เกิดการปรับตัว เกิดจากการที่บุคคลมีความต้องการสิ่งใดสิ่งหนึ่งแล้วไม่สามารถบรรลุถึงเป้าหมายที่ตั้งไว้หรือบรรลุได้ช้ากว่าที่คาดหวัง หากบุคคลไม่สามารถปรับหรือลดความกดดันทางจิตใจนี้ให้หมดไปได้ด้วยวิธีการที่เหมาะสม อาจทำให้บุคคลนี้เกิดปัญหาทาง

สุขภาพจิตตามมา ในสถานการณ์ที่บุคคลประสบเช่นนี้จะทำให้เกิดสภาวะอารมณ์ต่าง ๆ ขึ้น เช่น ความขัดแย้งในใจ (conflict) ความคับข้องใจ (frustration) ความกดดัน (pressure) และความตึงเครียด (tension) เป็นต้น สามารถสรุปเป็นรูปภาพดังต่อไปนี้

ภาพที่ 3.1 สาเหตุที่ทำให้เกิดการปรับตัว
(ที่มา : เติมศักดิ์ คทวณิช. 2547 : 293)

กลไกในการป้องกันตนเอง (Defense mechanism)

ซิกมัน ฟรอยด์ (Sigmund Freud, 1856-1939) นักจิตวิทยาชาวออสเตรีย ผู้ที่สร้างทฤษฎีจิตวิเคราะห์ (Psychoanalytic theory) ได้กล่าวว่ามนุษย์มิได้เป็นสัตว์ที่มีเหตุผล ดังเช่นที่พวกเขาเชื่อหรืออยากเป็น หากแต่ความคิดของมนุษย์ถูกกำหนดโดยพลังแห่งจิตไร้สำนึกหรือจิตใต้สำนึกที่ซ่อนเร้น และหลุดรอดจากความเข้าใจของมนุษย์ตลอดมาทุกยุคทุกสมัย ฟรอยด์พบว่าการกระทำความคิด ความเชื่อหรือเรื่องเกี่ยวกับตัวตนนั้นถูกกำหนดแสดงออกโดยจิตไร้สำนึก (Unconscious) แรงขับ (Drive) และความปรารถนา (Desire) มนุษย์ขจัดประสบการณ์และความทรงจำอันเจ็บปวดโดยการเก็บกดไว้ในจิตไร้สำนึก อันจะส่งผลต่อการดำเนินชีวิตของเขา และก่อให้เกิดกลไกที่ทำหน้าที่เป็นเกราะป้องกันตัวเองที่เรียกว่า "Ego defense mechanism" ขึ้นมา ซึ่งได้แก่ (วราภรณ์ ตระกูลสฤษดิ์. 2550 : 123-125)

1. การเรียกร้องความสนใจ (Attention - getting)

เนื่องจากมนุษย์เป็นสัตว์สังคม มนุษย์เราจึงต้องการเป็นที่ยอมรับ เป็นที่สนใจของกลุ่มชนอยู่บ้างไม่มากก็น้อย จะเห็นได้ว่าความต้องการเป็นที่สนใจของผู้อื่นนี้มีปรากฏให้เห็นได้แม้กระทั่งทารก เด็กทารกเมื่อถูกทิ้งให้อยู่ลำพังผู้เดียวจะเริ่มเปล่งเสียง และในที่สุดจะร้องไห้ การร้องไห้จะเปลี่ยนเป็นหยุดยิ้มทันทีเมื่อมีผู้เข้าไปยิ้มเล่นด้วย วิธีการของเด็กแสดงถึงการปรับตัวแบบเรียกร้องความสนใจได้เป็นอย่างดี

ผู้ใหญ่ก็เช่นเดียวกัน การถูกเพิกเฉยละเลย การไม่ได้รับความรักความเอาใจใส่ ความสนใจเท่าที่ควรย่อมก่อให้เกิดความคับข้องใจซึ่งมักจะบำบัดโดยการแสดงพฤติกรรมที่เรียกร้องความสนใจขึ้น พฤติกรรมนั้นจะดีหรือร้ายก็ได้เพราะอย่างน้อยการที่ตนถูกกล่าวขวัญถึงจะในแง่ดีหรือร้ายก็ตามก็ยังเป็นการทำให้ตนเป็นจุดสนใจของคนทั่ว ๆ ไป

2. การอ้างเหตุผล (Rationalization)

เป็นการหาคำอธิบายหรือเหตุผลมาอ้างอิงการกระทำของตนเพื่อให้เป็นที่ยอมรับ การหาเหตุผลต่าง ๆ มาอ้างอิงนี้ก็เพื่อลดความเครียด ความวิตกกังวล ความไม่สบายใจและเป็นการรักษาหน้าและศักดิ์ศรีของตนเอง การอ้างเหตุผลมี 2 แบบ คือ

แบบองุ่นเปรี้ยว (Sour grape) เป็นการอ้างเหตุผลเมื่อบุคคลพลาดจากสิ่งที่ตนเองหวังหรือต้องการ เช่น อยากเรียนแพทย์แต่สอบเข้าไม่ได้ แต่สอบเข้าวิศวกรรมศาสตร์ได้ อาจบอกว่าสอบแพทย์ไม่ได้ก็ดีแล้วเพราะอาชีพแพทย์เป็นอาชีพที่เสียสละ ไม่มีเวลาเป็นของตนเอง เป็นวิศวกรดีกว่าเพราะมีรายได้ดี การอ้างเหตุผลแบบองุ่นเปรี้ยวเป็นการอ้างเพื่อปลอบใจตนเองและทำให้ความรู้สึกของตนเองดีขึ้น

แบบมะนาวหวาน (Sweet lemon) เป็นการอ้างเหตุผลเมื่อบุคคลต้องเผชิญกับภาวะที่ตนไม่อยากพบและไม่อยากได้ในสิ่งนั้น แต่ไม่สามารถหลีกเลี่ยงได้จึงต้องอ้างเหตุผลแบบมะนาวหวาน เช่น มีแฟนหน้าตาไม่สวย ก็จะพยายามอ้างให้ผู้อื่นเห็นว่า “เธอนิสัยดี เป็นแม่ศรีเรือนที่ดี” การอ้างเหตุผลแบบมะนาวหวานเป็นการอ้างเพื่อให้ตนเองเกิดความมั่นใจ สบายใจและรู้สึกดีแก่ตนเอง

3. การโทษผู้อื่น (Projection)

การโทษผู้อื่นเป็นกลไกในการป้องกันตนเองที่นิยมใช้กันมาก เกิดจากการที่บุคคลเกิดความผิดพลาดจากสิ่งที่ตนกระทำและทำให้เกิดความรู้สึกผิด แต่เพื่อให้ความรู้สึกผิดนั้นลดน้อยลงจึงซัดทอดความผิดไปให้ผู้อื่น เช่น ผู้ใหญ่เดินเตะแก้วน้ำที่วางอยู่ แต่กลับไปโทษว่าเด็กวางไม่ถูกที่ กลไกป้องกันตนเองชนิดนี้หากใช้บ่อยอาจจะส่งผลเสียต่อสัมพันธภาพระหว่างบุคคลอื่นได้

4. การเลียนแบบ (Identification)

เป็นการปรับตัวโดยการเลียนแบบบุคคลที่ตนนิยมยกย่อง เช่น เด็กผู้ชายจะพยายามทำตัวให้เหมือนพ่อ เด็กผู้หญิงจะทำพฤติกรรมให้เหมือนแม่ การเลียนแบบนอกจากจะเปลี่ยนพฤติกรรมให้เหมือนบุคคลที่ตนเลียนแบบ แม้จะยังยึดถือค่านิยมและมีความรู้สึกร่วมกับผู้ที่เราเลียนแบบในความ สำเร็จหรือล้มเหลวของบุคคลนั้น การเลียนแบบไม่จำเป็นจะต้องเลียนแบบจากบุคคลจริง ๆ แต่อาจ จะเลียนแบบจากตัวเอกในละครโทรทัศน์ ภาพยนตร์โดยมีความรู้สึกร่วมกับผู้แสดง เมื่อประสบความทุกข์ ความเศร้าโศกเสียใจ หรือเมื่อมีความสุขก็จะพลอยเป็นสุขไปด้วย

5. การแสดงปฏิกิริยาตรงข้ามกับความรู้สึกที่แท้จริง (Reaction – formation)

เป็นการเก็บกดความรู้สึกที่แท้จริงของตนเอง ซึ่งสังคมไม่ยอมรับแล้วแสดงออกถึงพฤติกรรมที่ตรงข้ามกับความรู้สึกของตน เพื่อไม่ให้ถูกบุคคลในสังคมตำหนิ รวมทั้งเพื่อรักษาศักดิ์ศรีของตนเอง กลไกป้องกันตนเองชนิดนี้ตรงกับสำนวนไทย ได้แก่ “หน้าเนื้อใจเสือ” “ปากหวานก้นเปรี้ยว” “ปากปราศรัยน้ำใจเชือดคอ” เช่น การรู้สึกอิจฉาเพื่อนที่ได้เลื่อนตำแหน่งเร็วกว่าตนเอง แต่จำต้องแสดงความยินดีจนออกนอกหน้า เพื่อปกปิดความรู้สึกที่อิจฉาของตนเอง กลไกในการป้องกันตนเองชนิดนี้หากใช้บ่อยจะทำให้เป็นคนดูไม่จริงใจ

6. การชดเชย (Compensation)

เป็นกลไกป้องกันตนเองที่บุคคลนำมาใช้เมื่อพบว่าตนเองมีข้อบกพร่องบางอย่างอยู่ในตัว และทำให้เกิดเป็นปมด้อยจึงพยายามสร้างปมเด่นมาชดเชยปมด้อย เช่น นักศึกษาเรียนไม่เก่งจึงหันไปเล่นกีฬาจนได้เป็นทีมชาติ หรือหน้าตาไม่ดีแต่เรียนเก่ง กลไกป้องกันตนเองชนิดนี้ถือเป็นการปรับตัวไปในทางบวกมากกว่าวิธีอื่น เนื่องจากเป็นรูปแบบของการสร้างสรรค์และพัฒนาเพื่อแก้ไขปัญหาทางจิตใจของบุคคลผู้นั้น

7. การแทนที่ (Displacement)

เป็นการเปลี่ยนเป้าหมายที่ตนเองเกิดความรู้สึกไปยังที่อื่น ซึ่งอาจมีผลเสียน้อยกว่า เช่น ถูกหัวหน้าตำหนิรู้สึกโกรธแต่ทำอะไรไม่ได้ กลับมาฉุนเฉียวกับคนที่บ้าน

8. การถอยหนี (Withdrawal)

เป็นกลไกในการป้องกันตนเองที่ใช้ลดความกลัว ความวิตกกังวลและความเครียด โดยการหลีกเลี่ยงออกจากสถานการณ์ ตัวบุคคล และสิ่งแวดล้อมที่ก่อให้เกิดความรู้สึกดังกล่าว การใช้กลไกป้องกันตนเองชนิดนี้ก่อให้เกิดผลเสียมากกว่าผลดี เนื่องจากบุคคลจะไม่สามารถแก้ไขปัญหาหรือสถานการณ์ในแบบเผชิญหน้าและถ้านำมาใช้บ่อยจะกลายเป็นคนไม่ชอบเข้าสังคม ไม่ชอบพูดคุยและไม่สามารถอยู่ในโลกของความเป็นจริง ก่อให้เกิดอาการทางจิตได้

9. การเพ้อฝัน (Fantasy)

เป็นการสร้างจินตนาการ หรือมโนภาพเกี่ยวกับสิ่งที่ตนมีความต้องการ แต่เป็นไปไม่ได้ ฉะนั้นจึงคิดฝันหรือสร้างวิมานในอากาศขึ้นเพื่อสนองความต้องการชั่วขณะหนึ่ง เช่น นักเรียนที่เรียนไม่ค่อยดี อาจจะฝันว่าตนเรียนเก่ง มีมโนภาพว่าตนได้รับรางวัล มีคนปรบมือให้เกียรติ เป็นต้น

10. การปฏิเสธ (Negativism or Denial)

เป็นความคับข้องใจอันเกิดจากการไม่ได้บำบัดในสิ่งที่ตนต้องการอย่างรุนแรงนอกจากจะหนีบุคคลหรือสถานการณ์ที่ก่อให้เกิดความคับข้องใจแล้ว ยังทำให้เจตคติที่ไม่ดี ที่ขมขื่นต่อบุคคลหรือสถานการณ์นั้น ๆ อีกด้วย บุคคลจึงเลือกวิธีการปฏิเสธ เช่น แพทย์บอกผู้ป่วยว่าเป็นมะเร็ง ผู้ป่วยไม่เชื่อและไปหาแพทย์คนใหม่ให้ตรวจรักษาตน

11. การถดถอย (Regression)

เป็นการแสดงพฤติกรรมย้อนกลับไป ซึ่งมีลักษณะเหมือนพฤติกรรมที่เคยทำผ่านมาในอดีต โดยเฉพาะพฤติกรรมในวัยเด็กเกิดขึ้นโดยไม่ได้ตั้งใจและไม่รู้ตัว พฤติกรรมเหล่านี้จะเกิดขึ้นเมื่อประสบความไม่มั่นคงทางจิตใจ มีความคับข้องใจ การแสดงพฤติกรรมถอยหลังนี้พบได้ทั้งในวัยเด็กและผู้ใหญ่ ถ้าเป็นในวัยเด็กจะพบในลักษณะที่ครอบครัวมีสมาชิกใหม่ เช่น เด็กที่มีน้องใหม่ เมื่อเห็นพ่อแม่เอาใจใส่กับน้องมากกว่าตัวเอง ทำให้เกิดความไม่มั่นคงทางจิตใจและคิดว่าพ่อแม่ไม่รักและไม่สนใจ จึงแสดงพฤติกรรมกลับไปเป็นเด็กทารกอีกครั้ง เพื่อให้พ่อแม่กลับมาสนใจตนเอง ในส่วนพฤติกรรมถอยหลังในวัยผู้ใหญ่จะเกิดขึ้นเมื่อไม่ได้รับความสนใจจากคนรอบข้างหรือถูกขัดใจโดยพฤติกรรมที่พบได้บ่อย เช่น เอาแต่ใจตนเอง จู้จี้ หงุดหงิด ขี้งอนการแสดงพฤติกรรมแบบนี้ก็เพื่อเรียกร้องความสนใจจากคนรอบข้าง กลไกป้องกันตนเองชนิดนี้หากใช้บ่อยในวัยเด็กจะทำให้เป็นเด็กที่ไม่รู้จักโตและช่วยเหลือตนเองไม่ได้ ถ้าเป็นในวัยผู้ใหญ่จะมีผลทำให้เป็นคนที่มีวุฒิภาวะไม่เหมาะสมกับวัย

12. การเก็บกด (Repression)

เป็นการเก็บกดความคิด ความรู้สึก หรือความต้องการที่ตนเองยอมรับไม่ได้ไว้ในระดับจิตไร้สำนึก ผลของการเก็บกดคือ “ลืม” เช่น ผู้ป่วยไม่เคยทราบเลยว่าตนเคยถูกข่มขืนตอนอยู่ชั้นประถมจนกระทั่งได้อ่านไดอารี่ของแม่

13. อาการจิตเภท (Schizophrenic reaction)

เป็นวิธีการปรับตัวที่รุนแรงที่สุด บุคคลที่มีการปรับตัวประเภทนี้จะมีอาการรุนแรงบางครั้งเรียกว่าโรคจิต หรือพวกวิกลจริตนั่นเอง เมื่อมีปัญหาคับข้องใจรุนแรงบุคคลจะเลือกวิธีหนีจากสังคมโดยสิ้นเชิงขาดความสนใจในสิ่งแวดล้อมรอบ ๆ ตัวโดยเด็ดขาด หมดความสามารถที่จะเข้าใจและติดต่อกับบุคคลอื่นได้ แม้พฤติกรรมที่เป็นกิจวัตรประจำวันต่าง ๆ ก็กระทำด้วยความเชื่องช้าเลื่อนลอย และไม่ติดต่อกัน

อย่างไรก็ตาม คนส่วนใหญ่จะใช้กลไกป้องกันตัวเองเพื่อแก้ปัญหาของตนเอง หรือเพื่อลดความวิตกกังวล ความเครียด หรือความคับข้องใจ ดังนั้นกลไกป้องกันตัวเองจึงสามารถนำไปใช้ได้หลาย ๆ ทาง แต่การนำไปใช้ก็จะต้องมีขอบเขตหากใช้บ่อยครั้งเกินไป และใช้โดยปราศจากเหตุผลก็มักจะมีแนวโน้มที่จะเกิดโทษมากกว่าประโยชน์ และจะมีผลกระทบต่อการปรับตัวของบุคคลนั้น เพราะฉะนั้นหากนำไปใช้โดยยึดทางสายกลางเป็นหลัก โอกาสที่จะช่วยในการปรับตนให้อยู่รอด และอยู่ได้ด้วยความสุขก็จะมีมากขึ้น

ข้อดีของการใช้กลไกในการป้องกันตนเอง ได้แก่

1. ช่วยลดความวิตกกังวล คลายความทุกข์ ลดความเครียด
2. ช่วยให้บุคคลสามารถยืนหยัดและเห็นคุณค่าในตนเอง
3. ช่วยให้ตนเองเข้มแข็งมากขึ้น รู้จักปกป้องตนเองจากสิ่งคุกคามภายนอก

ข้อเสียของการใช้กลไกในการป้องกันตนเอง ได้แก่

1. ถ้าใช้บ่อยอาจก่อให้เกิดโรคประสาทหรืออาการทางจิต
2. ถ้าใช้บ่อยจะส่งผลต่อบุคลิกภาพ ทำให้เป็นคนไม่ยอมรับความเป็นจริงและอ่อนแอ
3. ทำให้หลีกเลี่ยงการแก้ไขปัญหาด้วยเหตุผลตามความเป็นจริง
4. ก่อให้เกิดผลเสียต่อการทำงานร่วมกับผู้อื่น

ดังนั้น การปรับตัวโดยการใช้กลไกในการป้องกันตนเอง ถือเป็นเรื่องปกติที่ทุกคนสามารถนำไปใช้ได้ตามสถานการณ์ที่เกิดกับตนในขณะนั้นสำคัญอยู่ตรงที่ว่าบุคคลนั้นได้ปล่อยให้กลไกเหล่านี้มีอิทธิพลต่อการดำเนินชีวิตในขอบเขตใด เนื่องจากกลไกในการป้องกันตนเองเป็นวิธีที่ช่วยผ่อนคลายสภาวะความกดดันต่าง ๆ ได้ชั่วคราว เพราะเมื่อบุคคลผ่อนคลายจากปัญหาและความวิตกกังวลต่าง ๆ แล้ว บุคคลก็จะมีสติและพิจารณาแนวทางในการแก้ไขปัญหาด้วยเหตุผลมากขึ้น

สรุป

การปรับตัวถือเป็นกระบวนการหนึ่งที่มนุษย์ใช้ความพยายามในการปรับตนเอง เมื่อจะต้องเผชิญกับสภาพปัญหาต่างๆ ที่เกิดขึ้น จนสามารถอยู่กับสภาพหรือปัญหานั้นได้ สำหรับปัญหาต่าง ๆ ของการปรับตัวนั้น สามารถแบ่งเป็นประเภทใหญ่ ๆ ได้ 3 ประเภท คือ ความคับข้องใจ (Frustration) ความขัดแย้ง (Conflicts) และความกดดัน (Pressure) โดยระดับของกระบวนการปรับตัวที่เกิดขึ้นในชีวิตประจำวันของแต่ละบุคคลนั้น แบ่งได้เป็น 2 ระดับ คือ 1) การปรับตัวระดับที่เรารู้ตัว (Conscious) และ 2) การปรับตัวระดับที่กระทำไปโดยไม่รู้ตัว (Unconscious) ซึ่งลักษณะของกระบวนการปรับตัว แบ่งออกเป็น 2 ลักษณะคือ 1) การปรับตัวที่สมบูรณ์หรือการปรับตัวแบบบูรณาการ (Integrating Adjustment) เป็นการปรับตัวที่บุคคลประสบปัญหา หรืออุปสรรคต่าง ๆ แล้วสามารถแก้ปัญหาได้ บุคคลก็จะมีความสุขและสามารถกระทำสิ่งต่าง ๆ ได้เต็มศักยภาพ และ 2) การปรับตัวที่ไม่สมบูรณ์หรือการปรับตัวแบบไม่บูรณาการ (Non-integrative adjustment) เป็นการปรับตัวที่บุคคลประสบปัญหาหรืออุปสรรคแล้ว ไม่สามารถแก้ปัญหานั้น ๆ ได้ แต่บุคคลก็มีวิธีการที่ทำให้ความเครียดภายในจิตใจ หรือความกระวนกระวายใจลดลงการปรับตัวแบบนี้จะอาศัยวิธีการที่เรียกว่า “กลไกป้องกันตนเอง (Defense mechanism)” เป็นวิธีการที่บุคคลใช้ในการปรับตัว เมื่อต้องประสบปัญหาความคับข้องใจ การใช้กลไกป้องกันตนเองจะช่วยยืดเวลาในการแก้ปัญหา เพราะจะช่วยให้ผ่อนคลายความเครียด ความไม่สบายใจ ทำให้คิดหาเหตุผลหรือแก้ไขปัญหาได้ในที่สุด วิธีการที่นำมาใช้ ได้แก่ การเรียกร้องความสนใจ (Attention - getting) การอ้างเหตุผล (Rationalization) การโทษผู้อื่น (Projection) การเลียนแบบ (Identification) การแสดงปฏิกิริยาตรงข้ามกับความรู้สึกที่แท้จริง (Reaction – formation) การชดเชย (Compensation) การแทนที่ (Displacement) การถอยหนี

(Withdrawal) การเพ้อฝัน (Fantasy) การปฏิเสธ (Negativism or Denial) การถดถอย (Regression) การเก็บกด (Repression) เป็นต้น

คำถามท้ายบท

จงตอบคำถามต่อไปนี้

1. สาเหตุที่ทำให้เกิดการปรับตัวมีอะไรบ้าง จงอธิบาย
2. ระดับของกระบวนการปรับตัวมีกี่ระดับ อะไรบ้าง จงอธิบาย
3. ลักษณะของกระบวนการปรับตัวมีกี่ลักษณะ อะไรบ้าง จงอธิบาย
4. Approach – approach conflicts มีลักษณะอย่างไร จงยกตัวอย่าง
5. Approach – avoidance conflicts มีลักษณะอย่างไร จงยกตัวอย่าง
6. Avoidance – avoidance conflicts มีลักษณะอย่างไร จงยกตัวอย่าง
7. จงยงตัวอย่างสถานการณ์ที่ทำให้นักศึกษาเกิดความกดดัน พร้อมทั้งหาวิธีการแก้ไข
8. จงยงตัวอย่างสถานการณ์ที่ทำให้นักศึกษาเกิดความคับข้องใจ พร้อมทั้งหาวิธีการแก้ไข
9. จงยกตัวอย่าง กลไกการป้องกันตนเอง มา 5 วิธี พร้อมยกตัวอย่าง
10. จงบอกข้อดีและข้อเสียของการใช้กลไกป้องกันตนเอง

เอกสารอ้างอิง

กันยา สุวรรณแสง. (2550). **จิตวิทยาทั่วไป**. กรุงเทพฯ : อักษรพิทยา.

ชูทิตย์ ปานปรีชา. (2551). **จิตวิทยาทั่วไป หน่วยที่ 9**. พิมพ์ครั้งที่ 21. กรุงเทพฯ: โรงพิมพ์มหาวิทยาลัยสุโขทัยธรรมาธิราช.

เติมศักดิ์ คทวณิช. (2547). **จิตวิทยาทั่วไป.** กรุงเทพฯ: ซีเอ็ดยูเคชั่น.

ลักขณา สริวัฒน์**.** (2544). **จิตวิทยาในชีวิตประจำวัน**. กรุงเทพฯ : โอเดียนสโตร์.

รุจา ภู่ไพบูลย์. (2549). **การสร้างเสริมสุขภาพวัยรุ่นแบบมีส่วนร่วม.** พิมพ์ครั้งที่ 2. กรุงเทพฯ: จุดทอง.

วราภรณ์ ตระกูลสฤษดิ์และคณะ. (2550). **จิตวิทยาการปรับตัว.** พิมพ์ครั้งที่ 3. กรุงเทพฯ: ศูนย์ส่งเสริมวิชาการ.

วิไลวรรณ ศรีสงคราม และคณะ. (2549). **จิตวิทยาทั่วไป.** กรุงเทพฯ: ทริปเพิ้ล กรุ๊ป.

วิโรจน์ อารีย์กุล. (2553). **การดูแลสุขภาพและการให้คำแนะนำวัยรุ่น.** กรุงเทพมหานคร: รุ่งศิลป์การพิมพ์.

สุชา จันทร์เอม. (2544). **จิตวิทยาทั่วไป.** กรุงเทพฯ: ไทยวัฒนาพานิช.