

**สาขาวิชาจิตวิทยาการศึกษา
และจิตวิทยาพัฒนาการ**

การปรับตัว

การปรับตัว

การปรับตัว (Self - Adjustment) หมายถึง รูปแบบพฤติกรรมที่บุคคลตอบสนองต่อความคับข้องใจของตนเอง และแสดงถึงระดับความสามารถในการปรับตัวภายในสถานการณ์ที่ก่อให้เกิดความคับข้องใจขึ้นกับบุคคลผู้นั้น

บุคคลจะมีความคับข้องใจเมื่อความต้องการไม่ได้รับการตอบสนอง หรือการตอบสนองความต้องการใดๆ ถูกสกัดกั้น ถูกขัดขวาง หรือมิได้มีขึ้น อันเป็นอุปสรรคหรือการกีดขวางต่อการตอบสนองความต้องการ จนกระทั่งทำให้ตกอยู่ในภาวะที่ไม่สามารถจะอดกลั้นหรืออดทนต่อไปได้ หรืออยู่ในภาวะวิกฤตทางจิตใจ

แนวทางพิชิตการศึกษาการปรับตัว

ตามปกติบุคคลที่ประสบความสำเร็จจากการตอบสนองต่อความคับข้องใจหรือจากการขจัดความคับข้องใจได้สำเร็จลุล่วงไป จะเป็นผู้ที่ปรับตัวได้ ส่วนบุคคลที่ไม่ประสบความสำเร็จ จะเป็นผู้ที่ปรับตัวไม่ได้ หรือเป็นผู้มีปัญหาด้านการปรับตัว ผู้ที่ปรับตัวได้เมื่อเปรียบเทียบกับผู้ที่ปรับตัวไม่ได้จะมีความสามารถ และรูปแบบด้านการปรับตัวที่ต่างกันอย่างชัดเจนมาก

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 ความน่าพิศมัยเหลือใจ ฯลฯ เพียงใดก็ตาม แต่ระดับความสามารถด้านการปรับตัวที่แสดงออกมาให้ปรากฏอาจแตกต่างกันไปตามความสามารถ ทักษะคิด แรงจูงใจ การรับรู้ ประสบการณ์ด้านการเรียนรู้ และพื้นฐานเดิมที่แต่ละคนมีอยู่ ผลจากการเรียนรู้จากพฤติกรรมที่เกิดจากแรงจูงใจในกระบวนการแต่ละประเภท ช่วยให้บุคคลมีการปรับตัวไปในทางที่พึงประสงค์ บางครั้งก็ช่วยให้บุคคลเข้าไปสู่ภาวะปกติมีสัมพันธภาพที่ดีงามกับสิ่งแวดล้อม มีความวิตกกังวล และความเครียดลดลงไป ช่วยให้ชีวิตมีสมดุลมีความสุขสบาย มีบูรณาการ มีวุฒิภาวะทางอารมณ์และทางสังคมรู้จักเลือกใช้กลไกการปรับตัว (defense mechanisms) ได้อย่างเหมาะสม ก็ถือว่า จะสูดอxygenหรือประนีประนอมเมื่อใดหรืออย่างไร 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 ที่ไม่สามารถหิบบของเล่นที่อยู่ใกล้เกินกว่าที่จะเอื้อมมือไปถึง จะไม่ทำสิ่งอื่นใดนอกจากจะแสดงความโกรธ ความรำคาญ หรือความวางเฉยออกมา 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 อาการตอบสนองทำนองนี้จะมีลักษณะของการแก้ปัญหาอย่างมีเหตุผลโดยมีการสร้างสัจกัณฑ์ทางภาษาและอาศัยสัญลักษณ์ต่างๆ ประกอบกับการใช้อวัยวะกล้ามเนื้อเพื่อแสดงออกใน

แนวทางที่มีความหมายและนำไปสู่ความสำเร็จ หากไม่สำเร็จก็มีการปรับปรุงแก้ไข ทั้งในด้านภาษาและสัญลักษณ์ที่จำเป็นต้องใช้ในกระบวนการของการแก้ปัญหา

3. การทดแทนโดยการหลบถอยและการสะเพีาหมาย

เมื่อมีความคับข้องใจถึงขั้นรุนแรง หรือเมื่อเวลาที่ไม่มีแนวทางแก้ปัญหาที่ตีพอ 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 เพื่อให้สามารถบรรลุถึงคุณค่าบางส่วน of เป้าหมายนั้นได้ นักจิตวิทยาเองเชื่อว่าในวัฒนธรรมของแต่ละบุคคล การตอบสนองแบบทดแทนดังกล่าวนี้ บังเกิดขึ้นบ่อยครั้งมากกว่าการตอบสนองแบบก้าวร้าว การฝันเพื่องนับว่าเป็นการตอบสนองแบบทดแทนที่ชัดเจน (Symonds, 1946)

4. การฝันเฟื่อง

การตอบสนองแบบทดแทนประการแรก จะแสดงออกมาได้อย่างดีที่สุดโดยการฝันเฟื่องซึ่งในกระบวนการของการฝันเฟื่องนี้ อาการตอบสนองด้วยอวัยวะกล้ามเนื้อ (motor response) เปลี่ยนมาเป็นคำพูด หรือภาพลักษณ์ต่างๆ ความพอใจกับการฝันเฟื่องเข้ามาแทนความไม่พอใจที่ต้องถูกปฏิเสธในภาวะการณ์ที่เป็นจริง 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 ซึ่งดูเสมือนว่าเด็กน้อยผู้นั้นประสงค์จะฝังหัวลงไปในทราย หรือไม่ก็สร้างกระดองหรือเปลือกไว้รอบตัว เพื่อป้องกันสถานการณ์อันสุดแสนจะทรมานได้

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 ที่ป้องกันมิให้เธอมีการติดต่อทางสังคมตามปกติได้ เธอได้หาความพอใจจากการพัฒนาความสามารถพิเศษ โดยการเป็นนักเขียนภาพเหมือน เป็นต้น และเนื่องจากการทดเทิดเป็นการตอบสนองที่ตรงกับความต้องการหรือข้อเรียกร้องของสังคม จึงมีส่วนช่วยชดเชยที่ได้รับการยอมรับเป็นอย่างดี

8. การถดถอย

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

(โปรดอ่านเรื่อง “กลวิธานปกป้องตนเอง” เขียนโดย ประพนม สโรชมาน ในวารสารสาหรานุกรมศึกษาศาสตร์ 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 ในแนวทางที่เปิดเผยตรงไปตรงมา 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 พอใจกับการรักษาและการแสดงออกทางอารมณ์ในระดับที่พอเพียงและเป็นที่ยอมรับ มีสำนึกเกี่ยวกับความมั่นคงปลอดภัย มีความรู้สึกเกี่ยวกับความเพียบพร้อมหรือพอเพียง สามารถปรับความปรารถนาของตนเองให้เข้ากับสภาพที่เป็นจริง คือตามสติปัญญา ฐานะทางสังคม และตามโอกาสอันควร คนปรับตัวได้ดีมีความนับถือตนเอง ความมั่นใจในตนเอง และมีความแข็งแกร่งเพียงพอปราศจากความวิตกกังวล ความซึมเศร้า ความหวั่นไหว และความกลัวที่รบกวนจิตใจมากเกินไป สามารถรักษาระดับอารมณ์ไว้ให้สม่ำเสมอ ไม่ว่าจะเรงหรือไม่หุดหู่ให้มากจนเกินไป มีความสงบและมั่นคง ซึ่งแสดงถึงการปราศจากความวิตกกังวลเกี่ยวกับความขัดแย้งต่างๆ ที่ยังแก้ไม่ตก

7. มีการผ่อนคลาย

ระดับของการผ่อนคลายเกิดจากความอ่อนใจหรือความอบอุ่นในสัมพันธภาพกับบุคคลอื่น ซึ่งทำให้สามารถหัวเราะและยิ้มได้อย่างสะดวกใจ สะดวกสบายใจในสัมพันธภาพทางสังคมของตน ระดับของการผ่อนคลายสังเกตได้จากกล้ามเนื้อของใบหน้า หากเป็นคนที่มีความตึงเครียด จะมีใบหน้าขมขืนและเคร่งขรึม ส่วนคนที่มีความผ่อนคลายจะมีใบหน้าเอิบอิมเมิกบาน ฯลฯ

8. มีความสามารถที่จะให้ความรัก

คนที่ปรับตนได้ดีสามารถให้ความรักความใกล้ชิด ความสนิท เสนอหา รู้สึกเห็นอกเห็นใจผู้อื่น ร่วมสนุก หรือเสียใจ เอื้ออาทร แล้วแต่กรณี โดยไม่ต้องระงับยับยั้งใจแต่ประการใด

9. มีความสามารถที่จะแสดงความโกรธ

คนที่ปรับตนได้ดีสามารถแสดงความโกรธออกมาเมื่อได้รับบาดเจ็บ หรือแสดงความเคียดแค้นและความก้าวร้าวออกมาในเวลาที่เหมาะสมหรือในเวลาที่ต้องการ ความโน้มเอียงในทางก้าวร้าวอันมีอยู่นั้น เป็นส่วนที่แต่ละคนแสดงออกมาได้ เมื่อเป็นความถูกต้อง และเมื่อจำเป็นต้องแสดงออกมาในเวลาที่เหมาะสมและในแนวทางที่ได้รับการขัดเกลาแล้วโดยสังคม แต่อย่างไรก็ตามไม่ควรแสดงความก้าวร้าวมากเกินไป หรือระงับยับยั้งเอาไว้ การรู้ว่าเมื่อใดจะต้องต่อสู้ และเมื่อใดจะต้องระงับยับยั้งความก้าวร้าวเอาไว้ นับว่าเป็นความสามารถสำคัญประการหนึ่ง

ดังนั้นการแสดงออกทางอารมณ์จึงไม่ควรยับยั้งไปเสียทั้งหมด หรือแสดงออกอย่างรุนแรงมากเกินไป แต่ควรมีอารมณ์ภายใต้การควบคุม ไม่ยอมให้มีการแสดงออกมากจนเกินเหตุ

10. การมีความสัมพันธ์ทางสังคม

คนปรับตนได้ดีคืออยู่ร่วมกับผู้อื่นได้ 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 ความดีของผู้อื่น และให้ความอิสระเสรีแก่ผู้อื่น

14. การมีความพอใจกับสังคมต่างเพศ

คนที่ปรับตัวได้ดีพอใจที่จะร่วมกับสังคมต่างเพศ คือ ไม่รู้สึกว่าเป็นเรื่องแปลกหรือเป็นสิ่งที่ทำให้ไม่สบายใจในการพูดจา ทำงาน หรือเล่นร่วมกัน ไม่ถูกกระตุ้นให้ทำอะไรมากจนเกินไปในทางใดทางหนึ่ง หรือถูกผลักดันให้ด้อยห่างออกไปในอีกทางหนึ่ง

15. มีการแสดงตัวมากกว่าการเก็บตัว

โดยทั่วไปคนที่เปิดเผยเป็นกันเองและชอบสังคมปรับตัวได้ดีกว่าคนที่เก็บตัวหลบด้อยไปจากผู้อื่น 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	อาการแหว่งเท้า
อาการปวดติดอ่าง	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 ก็สามารถจะป้องกันการปรับตัวไม่ได้ที่จะมีขึ้นในระยะเวลาต่อมาได้มากที่สุด

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.