

## บทที่ 8

### สุขภาพจิตและการปรับตัว

#### สุขภาพจิต (Mental Health)

สุขภาพจิต เป็นความสามารถของบุคคลในการดำเนินชีวิตให้ไปสู่เป้าหมายที่ได้กำหนด หรือคาดหวังไว้ สุขภาพจิตแฝงอยู่กับวิถีชีวิตของมนุษย์ทุกวัย จนอาจกล่าวได้ว่า สุขภาพจิตเป็นปัจจัยกำหนดความสุข และความสำเร็จในชีวิตของมนุษย์ ดังภาษิตที่กล่าวว่า “จิตเป็นนาย กายเป็นบ่าว”

พระบาทสมเด็จพระเจ้าอยู่หัวภูมิพลอดุลยเดชฯ ได้มีพระราชดำรัสตอนหนึ่งต่อคณะจิตแพทย์ ณ พระตำหนักภูพิงคราชนิเวศน์ เมื่อวันที่ 14 ก.พ. 2520 ว่า “สุขภาพจิตและสุขภาพกายนี้มีความสัมพันธ์ที่จะโยงกันอย่างยิ่ง พูดได้ว่าสุขภาพจิตสำคัญกว่าสุขภาพกายด้วยซ้ำ เพราะว่าคนไหนที่ทางกายสมบูรณ์แข็งแรง แต่จิตใจเพื่อนไม่ได้เรื่องนั้นถ้าทำอะไรก็จะยุ่งได้ กายที่แข็งแรงนั้นก็จะมีประโยชน์ต่อตนเอง หรือสังคมอย่างไร ส่วนคนที่สุขภาพกายไม่สู้แข็งแรงแต่สุขภาพจิตดีหมายความว่า จิตใจดี รู้จักจิตใจของตัวเอง และรู้จักปฏิบัติให้ถูกต้องยอมเป็นประโยชน์ต่อตนเอง และเป็นประโยชน์ต่อสังคมได้มาก ในที่สุดสุขภาพจิตที่ดีก็อาจจะพามาซึ่งสุขภาพทางกายที่ดีได้”

ดังนั้น สุขภาพจิตเป็นสภาวะทางจิตใจมีการปรับและเปลี่ยนแปลง ตามสิ่งแวดล้อมที่อยู่รอบตัวของผู้นั้น และยิ่งขึ้นอยู่กับปัจจัยภายในบุคคลนั้น หากบุคคลมีพื้นฐานด้านสุขภาพจิตที่ดี มันคงมีความเจริญเติบโตด้านสุขภาพจิตเต็มที่ ก็จะสามารถปรับภาวะสมดุลทางจิตให้สามารถอยู่กับตัวเอง

#### ความหมายของสุขภาพจิต

มีหน่วยงานและนักวิชาการได้ให้คำจำกัดความของคำว่าสุขภาพจิต (mental health) ไว้ดังนี้

องค์การอนามัยโลก (World Health Organization: WHO, 1978) ให้ความหมายของสุขภาพจิตว่า “สุขภาพจิต” ได้รับอิทธิพลจากปัจจัยด้านชีวและสังคม เป็นสภาพที่ไม่คงที่ขึ้นอยู่กับระดับและความผันแปรต่างๆ สุขภาพจิตเป็นความสามารถของบุคคลในการสร้างสัมพันธภาพที่ดีกับบุคคลอื่น และความสามารถที่อยู่ได้หรือทำสิ่งที่สร้างสรรค์ได้ในสภาพสังคมและสิ่งแวดล้อมทางกายภาพที่เปลี่ยนแปลง เมื่อมีความขัดแย้งเกิดขึ้นในใจบุคคลที่มีสุขภาพจิตดี ก็จะสามารถปรับจิตใจให้เกิดความพอใจในผลที่ได้รับ และพร้อมที่จะเผชิญปัญหาแทนที่จะหลีกเลี่ยงจากปัญหาหรืออุปสรรคนั้นๆ

นอกจากนี้บุคคลที่มีสุขภาพจิตดีและสามารถใช้ความรู้สึกขัดแย้งในใจต่างๆ เป็นแรงผลักดันให้สามารถดำรงตนอยู่ในสังคมได้อย่างมีความสุข

ผ่องพรรณ เกิดพิทักษ์ (2530) ให้ความหมายสุขภาพจิตไว้ว่า สุขภาพจิต หมายถึง ความสมบูรณ์ทางจิตใจของมนุษย์ ซึ่งช่วยให้มนุษย์สามารถดำรงชีวิตอยู่ในสังคมได้อย่างปกติสุข ปราศจากโรคจิตโรคประสาท มีความสามารถในการปรับตัวต่อสังคมได้อย่างเหมาะสม ทำประโยชน์ให้แก่ตนเองและสังคมได้อย่างมีประสิทธิภาพ

ฝน แสงสิงแก้ว (2532) กล่าวว่า สุขภาพจิต หมายถึง สภาพชีวิตที่เป็นสุข ผู้มีอารมณ์มั่นคงสามารถปรับตัวให้เข้ากับสังคมที่เปลี่ยนแปลงมาก ๆ ได้ มีสมรรถภาพในการทำงานและอยู่ร่วมกับผู้อื่นด้วยความพอใจ

อัมพร โอตระกูล (2540) สรุปว่า สุขภาพจิต หมายถึง สภาพชีวิตที่เป็นสุขมีความสมบูรณ์ทั้งทางร่างกาย และจิตใจ สามารถปรับตัว หรือปรับความต้องการให้เข้ากับสภาพแวดล้อมเข้ากับบุคคล และเข้ากับสังคมที่เกี่ยวข้อง โดยไม่ก่อให้เกิดความเดือดร้อนต่อตนเองและผู้อื่น ทั้งยังก่อให้เกิดผลดีต่อตนเองอีกด้วย

กรมสุขภาพจิต (2548) ให้ความหมายของสุขภาพจิตไว้ว่า สุขภาพจิต หมายถึง สภาพความสมบูรณ์ของจิตใจซึ่งดูได้จากความสามารถในเรื่องการกระชับมิตร พิชิตอุปสรรคและรู้จักพอใจ ดังนี้

การกระชับมิตร หมายถึง ความสามารถในการผูกมิตรและรักษาความเป็นมิตรไว้ให้ได้รวมทั้งความสามารถในการอยู่ร่วมกับผู้อื่นได้อย่างราบรื่นและเป็นสุข

พิชิตอุปสรรค หมายถึง ความสามารถในการแก้ปัญหาและปรับตัวให้อยู่ได้ หรือก่อให้เกิดประโยชน์ได้ในท่ามกลางความเป็นอยู่และความเปลี่ยนแปลงของสังคม

รู้จักพอใจ หมายถึง ความสามารถในการทำใจให้ยอมรับในสิ่งที่อยากได้ อยากเป็นเท่าที่ได้ ที่เป็นอยู่จริงได้ด้วยความสะดวกสบายใจ

จากความหมายของสุขภาพจิตดังกล่าวแล้วข้าง ผู้เขียนขอสรุปความหมายของ คำว่า สุขภาพจิต หมายถึง ความสมบูรณ์ทางร่างกายและทางจิตใจของมนุษย์ ซึ่งจะช่วยให้มนุษย์สามารถดำรงชีวิตอยู่ในสังคมได้อย่างเป็นสุข ปราศจากโรคจิต โรคประสาท มีความสามารถในการปรับตัวและอยู่ในสังคมได้อย่างเหมาะสม มีความมั่นคงทางอารมณ์ ตระหนักรู้ในตนเองทั้งด้านบวกและด้านลบตามศักยภาพแห่งตน มีสมรรถภาพในการทำงานมีสัมพันธภาพต่างๆ ที่ดีกับบุคคลอื่นและสามารถทำประโยชน์ให้แก่ตนเองและสังคมได้อย่างมีประสิทธิภาพ

## ความสำคัญของสุขภาพจิต

ในสังคมปัจจุบันนี้ทุกชีวิตต้องเผชิญปัญหามากมาย แก่ปัญหานี้เสรีจก็มีปัญหาอื่นๆ เข้ามาให้ขบคิดมากมาย บางคนก็ค่อยๆ สะสางปัญหาไปที่ละปล้องที่ละปล้องค่อยๆ แก่ค่อยคลาย แต่บางคนยิ่งแก้ปัญหาก็ยิ่งพันตัว ดูวุ่นวายไปหมด และก็มีอีกหลายชีวิตที่ใช้วิธีแก้ปัญหโดยการหันหลังให้กับความจริงและท้ายที่สุดก็ย้ายตัวเองไปอยู่บ้านใหม่ที่ตัวเองไม่รู้จักและไม่รู้จักใครอีกเลย มีหลายชีวิตที่แก้ปัญหานักไปอีกคือทำร้ายตัวเอง ตั้งแต่เสพยาเสพติดจนถึงการทำร้ายชีวิตตน

ในโลกนี้ไม่มีใครที่ไม่มีปัญหาเพียงแต่ว่า เมื่อเกิดปัญหาแล้วตัวเรามีพลังใจ มีแรงกายที่จะคิดแก้ไขหรือไม่ ถ้ามีพลังที่จะแก้ไขปัญหาเราก็จะชนะการจะชนะปัญหาใดๆ ได้เราต้องเป็นผู้มีสุขภาพจิตดี ยอมรับความจริง รู้และเท่าทันโลกของการเปลี่ยนแปลง

ทุกวันนี้มีคนไข้โรคประสาท โรคจิตเดินเข้าออกในโรงพยาบาลมากขึ้น ยิ่งสังคมเสื่อมเท่าไร มโนธรรมต่ำลงเท่าไร ความยับยั้งชั่งใจของคนก็ตกต่ำลงเท่านั้น ปัญหาต่างๆ ก็จะเข้ามารุมเร้ามีแนวทางหนึ่งที่จะประคองให้บุคคลพ้นจากความวิกฤตต่อปัญหาต่างๆ ลงบ้างได้แก่การรักษาสุขภาพจิตให้ดี รักษาร่างกายให้แข็งแรง มองโลกตามจริงแก้ปัญหาละชั้น เชื่อว่าปัญหาจะทุเลาลงได้ แต่เชื่อว่าปัญหาจะหมดไป แก่ปัญหานี้แล้วอาจมีปัญห่อื่นเข้ามาเราก็ค่อยๆ แก่ ยิ่งเราโตขึ้น วุฒิภาวะเรามีมากขึ้น แนวทางหรือช่องทางในการแก้ปัญหาก็จะมีหลายวิธีขึ้นอย่างไรก็ดี จงสร้างความเข้มแข็งจากภายในให้เป็นเสมือนภูมิคุ้มกัน เมื่อนั้นทุกอย่างจะออกมาดี

ในแง่ของความสำคัญระดับชาติ ตั้งแต่แผนพัฒนาเศรษฐกิจและสังคมแห่งชาติฉบับที่ 5 จนถึงปัจจุบัน นโยบายที่เกี่ยวกับสุขภาพจิต ซึ่งสาระสำคัญของนโยบายที่เกี่ยวกับสุขภาพจิต ได้แก่ การพัฒนาคุณภาพประชากร โดยการส่งเสริมสุขภาพอนามัยทั้งทางร่างกายและจิตใจของประชากร และเร่งพัฒนาคุณภาพจิตใจของประชากรโดยระดมสรรพกำลังจากทุกหน่วยของรัฐและเอกชน ตลอดทั้งสถาบันต่างๆ ทางสังคม โดยเฉพาะสถาบันครอบครัว ส่วนแผนงานสุขภาพจิตในแผนพัฒนาเศรษฐกิจและสังคมแห่งชาติฉบับที่ 5 ดังกล่าว ได้ระบุถึงเป้าหมายของแผนงานสุขภาพจิต ขอบข่ายของงานสุขภาพจิตซึ่งเน้นทั้งในเรื่องการป้องกัน การบำบัดรักษา และการส่งเสริมสุขภาพจิต สำหรับสาระสำคัญของเป้าหมายของ แผนงานสุขภาพจิต ได้แก่ การมุ่งแก้ปัญหาสุขภาพจิต โดยเฉพาะอย่างยิ่งในกลุ่มประชากรที่เสี่ยงต่อการเป็นโรค เพื่อให้บรรลุผลในระยะยาวคือ สุขภาพดีถ้วนหน้าเมื่อสองห้าสาม และปรับปรุงของเขตของงานสุขภาพจิต โดยเน้นเรื่องการป้องกันและส่งเสริมสุขภาพจิต พร้อมทั้งจัดข่ายงานให้สามารถ ครอบคลุมประชากรได้อย่างทั่วถึง ทั้งในเขตเมืองและเขตชนบทเป็นต้น จากแผนนี้ก็จะเห็นว่าบิดา มารดา ครู อาจารย์ เป็น

กลุ่มบุคคลต่างๆ ที่สามารถจะร่วมงานหรือประสานงานกับบุคคลต่างๆ ในสังคม ทั้งนี้เพื่อจะช่วยเหลือส่งเสริมให้แต่ละบุคคลไม่ว่าจะเป็นเด็กหรือผู้ใหญ่ได้เจริญเติบโตและสุขสมบูรณ์ทั้งทางร่างกายและจิตใจ ตลอดทั้งเพื่อหาวิถีทางที่จะป้องกันและบำบัดรักษา แก่ไข หากมีสิ่งใดสิ่งหนึ่งบกพร่องหรือมีความโน้มเอียงไปสู่ความผิดปกติด้วยเหตุนี้ จึงเป็นสิ่งจำเป็นอย่างยิ่งที่นักศึกษา ครู อาจารย์ตลอดทั้งบิดามารดา ควรจะต้องทำความเข้าใจเกี่ยวกับสาระสำคัญต่างๆ ของสุขภาพจิตเพื่อจะได้ทราบและสามารถนำไปประยุกต์ใช้ในชีวิตประจำวันได้อย่างเหมาะสม นอกจากนี้แล้ววิชาจิตวิทยายังมุ่งหวังให้นักศึกษามีความเข้าใจในธรรมชาติของมนุษย์ ตลอดจนพัฒนาการทางร่างกาย อารมณ์ สังคมและสติปัญญาเข้าใจพฤติกรรมต่างๆ ของตนเองและผู้อื่นนำความรู้ทางจิตวิทยาไปใช้แก้ปัญหาของตนเอง นำความรู้ทางจิตวิทยาไปใช้ในการปรับตัว เข้ากับสังคมได้ ตระหนักถึงความสำคัญของจิตวิทยาและการนำจิตวิทยาไปประยุกต์ใช้ในการดำรงชีวิต การประกอบอาชีพและการทำงานต่างๆ

### หลักพื้นฐานของสุขภาพจิต

1. การปรับตัวเป็นวิถีชีวิตของคนทุกๆ ไปทุกคนที่จะต้องปรับตัวอยู่ตลอดเวลาทุกคนย่อมจะการดำเนินชีวิตประจำวันเป็นไปตามครรลองแห่งตน แต่หลายคนย่อมประสบปัญหา และต้องแก้ปัญหาต่างๆ มากมาย ดังนั้นบุคคลจึงต้องหาทางผ่อนคลายอารมณ์ด้วยวิธีใดวิธีหนึ่ง อาจจะต้องมีการปรับตัวปรับใจให้ทันกับเรื่องต่างๆ คนที่ปรับตัวเก่งก็จะมีสุขภาพจิตดี คนที่มีสุขภาพจิตดีย่อมปรับตัวได้ดี ดำรงตนในสังคมได้
2. บุคคลแต่ละคนย่อมมีลักษณะประจำตัวที่แตกต่างกัน บางคนมีความอดทนต่อบางสิ่งไม่ได้บางคนสามารถทนต่อสิ่งแวดล้อมที่รุนแรงได้ ต่างคนต่างก็มีปฏิกิริยาต่อสภาพที่คับข้องใจต่างกัน มีวิธีการใช้ชีวิตที่ต่างกัน บุคคลแต่ละคนจึงไม่เหมือนกัน
3. สิ่งแวดล้อมมีอิทธิพลต่อสุขภาพจิตของบุคคลมากมาย เช่น ระบบสังคม วัฒนธรรม และในชุมชนก็มีอิทธิพลต่อสุขภาพจิตของบุคคลมาก ถ้าวัฒนธรรมของเขาขัดกับคำสั่ง ย่อมเป็นปัญหาในทางปฏิบัติในการดำเนินชีวิต คนจนขาดแคลนถ้าต้องการให้สวมใส่เสื้อผ้าดีๆ ย่อมลำบากที่จะหา มาใส่ แต่ผู้ที่มาจากสิ่งแวดล้อมทางสังคมดีย่อมมีความสามารถในการปรับตัวได้ดีในสภาพการณ์ต่างๆ ดังนั้นคนจึงมีความแตกต่างกันวิธีการของบุคคลจึงเลือกวิธีที่ไม่เหมือนกัน
4. ระบบศีลธรรมนับว่ามีอิทธิพลต่อสุขภาพจิตมาก ถ้าวัฒนธรรมแตกต่างกันคนสองคนอาจขัดแย้งกันและไม่ทราบว่าจะถือปฏิบัติตามฝ่ายไหน อาจทำให้เสื่อมสุขภาพจิตได้
5. พันธุกรรมก็เป็นตัวกำหนดลักษณะทางร่างกายและจิตใจของมนุษย์ติดตัวมาโดยแต่กำเนิด จึงเป็นการยากที่จะแก้ไข เช่น ตาบอดสี จิตทรมาน ปัญญาอ่อน เป็นต้น

ดังนั้นนักศึกษาจะต้องระมัดระวังในเรื่องหลักการพื้นฐานของสุขภาพจิตทั้งห้าประการดังกล่าวข้างต้นในการวิเคราะห์พฤติกรรมมนุษย์เพราะยังมีปัจจัยที่มีอิทธิพลอีกหลายประการที่ทำให้หลายคนมีสุขภาพจิตที่ต่างกัน แต่ที่ดีที่สุดคือ การรักษาสุขภาพจิตของตนเอง ระมัดระวังความคิด ความคิดที่ดีจะทำให้เราปฏิบัติดี รู้จักรักตนเองและนำความรักและความรู้สึกที่เรารักตัวเองออกมารักผู้อื่น ปฏิบัติดีกับผู้อื่น สุขภาพจิตเราก็จะดี มีข้อสังเกตบางประการคือ ความรักที่เรามอบให้เพื่อนมนุษย์ต้องไม่หวังสิ่งตอบแทน ต้องไม่คาดหวังว่าเมื่อเราทำอย่างนี้แล้วต้องได้ผลตอบแทนอย่างนั้น จงพยายามเข้าใจคนอื่นตามที่เขาเป็นเราก็จะมีความสุข และสิ่งที่ควรศึกษาต่อไปคือลักษณะของผู้มีสุขภาพจิตดีมีลักษณะอย่างไร ซึ่งอาจทำให้เราหลายคนพัฒนาตนพัฒนาจิตได้อีกระดับหนึ่ง

### **ลักษณะคนที่มีสุขภาพจิตดี**

ลักษณะของผู้มีสุขภาพจิตดีควรมีลักษณะต่างๆ ดังต่อไปนี้

#### **1. เป็นผู้ที่รู้จักและเข้าใจตนเองได้ดีอยู่เสมอ**

รู้จักควบคุมอารมณ์ไม่ตกเป็นทาสของอารมณ์ เช่น โกรธ กลัว อิจฉา ฯลฯ ยอมรับสภาพความขาดแคลนและขีดจำกัดของตน ยอมรับนับถือตนเอง ยอมรับสภาพทั่วไปของตนเอง ยอมรับความผิดหวังอย่างไม่สะทกสะท้าน สามารถรับได้ทั้งความผิดหวังและความสำเร็จ รู้จักประมาณตน ประเมินความสามารถของตนเอง ไม่ดูถูกหรือยกย่องความสามารถของตนจนเกินความเป็นจริง

#### **2. เป็นผู้ที่รู้จักตนเองและสามารถเข้าใจผู้อื่นได้ดี**

บุคคลควรมีเข้าใจและยอมรับความแตกต่างระหว่างบุคคล ให้ความสนใจ รักใคร่แก่ผู้อื่น มีความสัมพันธ์อันดีกับเพื่อนอย่างราบรื่นชื่นสุขและมั่นคง สามารถเป็นได้ทั้งผู้นำและผู้ตามที่ดี มีความรับผิดชอบต่อเพื่อนบ้านหรือบุคคลอื่นที่เกี่ยวข้อง มีความรู้สึกว่าคุณเป็นส่วนหนึ่งของหมู่คณะหรือสังคม ทำงานร่วมกับคนอื่นได้ดี ไม่ยกตนข่มท่าน ไม่คิดว่าตนเองเก่งกว่าคนอื่น มีน้ำใจ เสียสละ ให้ความช่วยเหลือบุคคลอื่น ไม่เอาเปรียบผู้อื่น เข้าใจความรู้สึกของบุคคลอื่น ใจกว้าง ยอมรับฟังการติชมจากคนอื่น รู้สึกว่าคุณเป็นส่วนหนึ่งของสังคม

#### **3. เป็นผู้ที่สามารถเผชิญกับปัญหาและความเป็นจริงแห่งชีวิตได้ดี**

สามารถตัดสินใจในปัญหาต่างๆ ได้อย่างฉลาด มีเหตุผล ฉับพลัน ปราศจากความลังเล หรือเสียใจภายหลังสามารถปรับตัวเข้ากับสิ่งแวดล้อมได้ทุกสภาพการณ์และปรับสิ่งแวดล้อมให้ดีขึ้นได้ รับผิดชอบต่อปัญหาและอุปสรรคต่างๆ ที่เกิดขึ้นกับตนเองอย่างเต็มที่ พร้อมทั้งจะเผชิญปัญหาชีวิตได้ด้วยความไม่ประมาท ปราศจากความวิตกกังวล ไม่ประหมา และไม่หวาดกลัวต่อเหตุการณ์ที่จะเกิดขึ้นในอนาคต สามารถใช้พลังงานที่มีอยู่อย่างเต็มที่ให้เกิดประโยชน์มากที่สุดเท่าที่

จะทำได้ พอใจ ชื่นชม ยินดีต่อการกระทำที่ตนกำลังกระทำอยู่ มีความมานะพยายาม พากเพียร ลักษณะสำคัญที่เราสามารถจะเรียกได้ว่าเป็นผู้ที่มีสุขภาพจิตดีคือ

- 3.1 เป็นผู้ยอมรับความจริงของตน ยอมรับตนเอง เข้าใจในสถานะของตนเอง
- 3.2 มีแรงกระตุ้นในการเจริญเติบโตและพัฒนาการไปในทางที่เป็นไปได้
- 3.3 มีลักษณะเป็นอันหนึ่งอันเดียวกันในเรื่องของบุคลิกภาพ ปรัชญาชีวิต มีความอดทนต่อความกดดันจากสิ่งต่างๆ ทั้งภายนอกและภายใน
- 3.4 มีการมองความจริงอย่างมีแบบแผนและเข้าใจสถานการณ์ของสังคม
- 3.5 มีความต้องการความรักจากผู้อื่น มีการทำงาน มีการละเล่น และมีความสามารถที่จะแก้ไขปัญหาใหม่ๆ

### ลักษณะของผู้ที่มีปัญหาสุขภาพจิต

ลักษณะของผู้มีสุขภาพจิตไม่ดี หรือผู้ที่มีความผิดปกติทางจิตในขั้นอ่อน เรียกว่า Neuroses เป็นสภาพผิดปกติทางจิตซึ่งเรามักจัดอยู่ในระดับการป่วยทางจิตปานกลาง ระหว่างสุขภาพจิตสมบูรณ์แบบหรือที่เรียกว่าโรคประสาท ซึ่งผู้ป่วยสามารถรับรู้โลกของความจริง และสามารถดำรงอยู่ในสังคมได้ และ Psychoses หรือการป่วยทางจิตอย่างรุนแรงหรือที่เรามักเรียกกันว่าโรคจิต ผู้ป่วยจะไม่รับรู้โลกของความจริง ไม่สามารถดำรงตนในสังคมได้ ซึ่งจะอธิบายเรื่องโรคประสาทและโรคจิตโดยสรุปดังนี้คือ (มานอนช หล่อตระกูล, 2555)

#### โรคประสาท (Neurosis)

โรคประสาทเป็นความผิดปกติทางจิตชนิดหนึ่งที่ไม่รุนแรง แสดงอาการทั้งทางร่างกายและจิตใจ ทำให้จิตใจแปรปรวน อ่อนไหวง่าย มักมีความรู้สึกสบายใจ วิตกกังวลอยู่เสมอ ไม่สามารถควบคุมความรู้สึกอารมณ์หรือพฤติกรรมให้เหมือนเดิมได้ อาการทางกายภาพแสดงออกได้หลายรูปแบบ โรคประสาทประกอบด้วยกลุ่มต่างๆ ในที่นี้พอสรุปได้ดังนี้ (สมภพ เรื่องตระกูล, 2553)

สาเหตุของโรคประสาท เชื่อว่าเกิดได้จากสาเหตุดังนี้

1. มีบุคลิกภาพที่ไม่เหมาะสม มีแนวโน้มที่จะปรับตัวได้ยากเมื่อเกิดปัญหา ความกดดัน ความขัดแย้ง มาจากการเลี้ยงดูตั้งแต่วัยเด็กและประสบการณ์ที่ไม่เหมาะสมตั้งแต่วัยเด็ก เช่น

- คนที่ชอบ เป็น คน สมบูรณ์ แบบ มักจะเป็น โรคประสาทชนิดย้ำคิดย้ำทำ
- คนที่เรียกร้องความรักและความสนใจมาก มักเป็นโรคประสาทชนิดฮีสทีเรีย
- คนที่คิดถึงตัวเองในแง่ปมด้อย มักจะเป็นโรคประสาทชนิดซึมเศร้า
- คนที่มีความคาดหวังสูงเกินความเป็นจริง มักจะเป็นโรคประสาทชนิดวิตกกังวล

• คนที่ถูกเลี้ยงดูมาให้มีความหวาดกลัวพ่อแม่มากๆ มักจะเป็นโรคประสาทชนิดหวาดกลัว ฯลฯ

2. จากประสบการณ์ที่ไม่ดีในชีวิต ทำให้เกิดเป็นรอยจารึกที่ไม่ดี เกิดความฝังใจและเป็นความทุกข์ต่อไป เช่น ถ้าถูกทอดทิ้งโดยคนรัก ออกหัก จะฝังใจต่อภาวะออกหัก และกลัวการมีแฟน จะเครียดได้ง่าย เมื่อต้องอยู่กับคนต่างเพศ หรือถ้าเด็กๆ เคยถูกเพื่อนล้อเลียนลักษณะด้อยบางอย่าง จะฝังใจและกังวลกลัวการถูกล้อเลียนได้ การที่มีความคับข้องใจและหาทางออกแบบไม่เหมาะสมนี้ จะทำให้กลายเป็นนิสัยที่ไม่ดีได้ เช่น กังวลมาก กลัวมาก

3. จากกรรมพันธุ์ และสิ่งแวดล้อมที่ไม่ดี ถ้ามีคนที่เป็โรคประสาทอยู่ใกล้ตัว จะทำให้เป็น

### โรคจิต (Psychoses)

โรคจิต คือ การเจ็บป่วยทางจิตใจแบบหนึ่ง ความเจ็บป่วยทางจิตใจนั้น มีอยู่หลายรูปแบบ เช่น เกิดจากความผิดปกติของความคิด ความจำ เกิดจากความผิดปกติของอารมณ์ หรือเกิดจากความผิดปกติของพฤติกรรม

“โรคจิต” เป็นโรคของ “ความคิดที่ผิดปกติ” ความผิดปกติของความคิด ทำให้ผู้ป่วยมีความเชื่อ มีพฤติกรรม มีการกระทำ ที่ผิดไปจากคนปกติทั่วไป และความเชื่อนี้ ไม่สามารถอธิบายได้ตามหลักของความจริง หรือตามหลักของความเชื่อที่มีอยู่ในสังคมนั้นๆ ได้ แต่ผู้ป่วยก็เชื่ออย่างสนิทใจกับความเชื่อของเขา กับเรื่องราวที่เกิดขึ้นกับตัวเขา เราเรียกอาการแบบนี้ หรืออาการประเภทนี้ ว่า การหลงผิด หรือ “Delusion” หรือ การเชื่ออย่างผิดๆ และเชื่ออย่างฝังแน่น (สมภาพ เรื่องตระกูล, 2553)

### ปัจจัยที่มีอิทธิพลต่อความผิดปกติทางจิต

จนถึงปัจจุบัน เรายังไม่สามารถบอกได้อย่างชัดเจนว่า ความผิดปกติทางจิตนั้นเกิดจากสาเหตุอะไร มีเพียงผลการศึกษาที่ทำให้ได้แนวทางในการวิเคราะห์ปัญหาของโรคที่แตกต่างเพื่อนำไปสู่แนวทางในการป้องกันและบำบัดรักษา ดังนี้

#### 1. สาเหตุทางร่างกาย ได้แก่

1.1 ความบกพร่องทางร่างกาย เช่น อ่อนแอ เป็นคนผอมหรืออ้วนเกินไป เตี้ยเกินไป แคระแกร็น จมูกแพบ หรือมีความพิการ ไม่สมประกอบ เช่น ตาถั่ว ปากแหว่ง ขนคอก ทำให้เกิดความวิตกกังวล รู้สึกตนว่ามีปมด้อย มีความละอายจนไม่สามารถปรับตัวได้ ทำให้เกิดปัญหาทางด้านพฤติกรรมมาก อาจถูกแกล้ง ถูกล้อเลียน ถากถาง อยู่เสมอจนทนไม่ได้จะรู้สึก เสียใจ กลุ้มใจ น้อยใจในความอากัพ กังวลใจในความพิการ มักจะทำให้จิตใจหงุดหงิดอยู่

เสมอ นานๆ เข้าจิตใจอาจผิดปกติได้ การแก้ไขต้องหาสมมุติฐานให้แพทย์แก้ไขหรือพยายามหาทางให้ทำงานหรือเข้าสังคมสนุกสนานกับเพื่อนๆ เสียอาจจะลืมเรื่องบกพร่องเหล่านั้นได้

1.2 ความเจ็บไข้ได้ป่วย มีโรคประจำตัวเรื้อรัง เช่น โรคหัวใจ โรคหืด โรคเบาหวาน โรคความดันโลหิตหรือโรคปอด โรคเรื้อน หรือโรคขาดธาตุอาหารบางอย่าง ทำให้มีผลต่อสุขภาพจิต ทำให้รู้สึกหงุดหงิด ชี้อารมณ์เฉื่อย ใจน้อย ปรับตัวยาก พัฒนาการทางด้านกาย อารมณ์ สังคม และสติปัญญาล่าช้า เป็นอุปสรรคต่อการศึกษาเล่าเรียน กลายเป็นคนมีปัญหา

1.3 ความบกพร่องทางอวัยวะรับสัมผัส เช่น หู ตา เป็นอุปสรรคต่อกระบวนการเรียนรู้

1.4 สมองได้รับความกระทบกระเทือนอย่างหนักจากอุบัติเหตุหรืออื่นๆ

1.5 ความบกพร่องในด้านอนามัยและโภชนาการ ทำให้อ่อนแอ พัฒนาการ ล่าช้ากว่าปกติ เด็กที่ขาดอาหารนอกจากพัฒนาการช้าแล้วยังอาจเป็นโรคบางอย่าง เช่น ขาดไอโอดีน ทำให้เป็นโรคคอพอก ทำให้หงุดหงิดเจ้าอารมณ์ มีปัญหาด้านความประพฤติ

1.6 สาเหตุจากพันธุกรรม (Heredity) ได้แก่ ความบกพร่องทางร่างกายและทางสติปัญญาแต่กำเนิด เช่น ตาบอดสี ลมบ้าหมู เป็นผลต่อสุขภาพจิตมาก สติปัญญาต่ำเกินไปหรือสูงเกินไป ทำให้มีปัญหาทางสุขภาพจิตได้ทั้งสองอย่าง ที่ต่ำเกินไปทำให้เรียนช้าไม่ทันเพื่อน ที่สูงเกินไปก็คับข้องรำคาญใจ เพราะต้องทนเรียนสิ่งที่ตนเองไม่สนใจ ทั้งคนโง่และคนฉลาดเกินไปย่อมมีปัญหาในเรื่องการปรับตัว

## 2. สาเหตุทางจิตใจ ได้แก่

2.1 อารมณ์ เมื่อเกิดปัญหาทางอารมณ์จะมีผลถึงสุขภาพจิต อารมณ์ที่อาจทำให้คนเสียสุขภาพจิตได้มาก ได้แก่

*ความกลัว (Fear)* บางคนกลัวความมืด กลัวที่แออัด กลัวพลัดพรากจากกัน กลัวถูกตำหนิ กลัวถูกกลั่นแกล้ง กลัวคนแปลกหน้า กลัวที่สูง ถ้ามีอารมณ์เช่นนั้นนานๆ เข้าก็จะกลายเป็นคนกลัวโดยไม่มีเหตุผล บางคนกลัวมากจนเสียสุขภาพจิต

*ความวิตกกังวล (Anxiety)* มีอิทธิพลร้ายแรงเพราะเป็นอารมณ์ที่เกิดติดต่อกันได้เป็นระยะเวลานานๆ ทำลายประสิทธิภาพและสุขภาพทางจิตของคนลงได้มาก ซึ่งความวิตกกังวลมักเป็นห่วงอะไรต่ออะไร บางคนกังวลในเรื่องรูปร่างหน้าตา ฐานะเศรษฐกิจ เสื้อผ้า เครื่องแต่งตัว วุฒิ ทำให้เกิดความทุกข์ ทำให้ทัศนคติความมั่นใจไป ถ้าใครวิตกกังวลมากๆ โดยปราศจากเหตุผล คนนั้นมักขาดประสิทธิภาพและเสียสุขภาพจิตไปโดยไม่จำเป็น



ความโกรธ (Anger) คนที่โกรธบ่อยๆ แสดงว่าไม่มีความมั่นคงทางอารมณ์ ทำให้เข้าสังคมได้ยากและมีผลให้เสียสุขภาพจิต ทุกข์ใจ ไม่สบายใจ

2.2 ความเหนื่อยล้าของจิตมีผลต่อสุขภาพจิตและปัญหาอื่นๆ ความเหนื่อยล้า (Fatigue) อาจเกิดจากสาเหตุต่างๆ ได้หลายสาเหตุ เช่น การขาดสารอาหารบางกลุ่ม การรับประทานอิมมากเกินไป การอดนอน ออกกำลังกายมากเกินไป ความเบื่อหน่าย การทำงานไม่ประสบความสำเร็จ การมีปัญหาขัดแย้งกับคนอื่น คนประเภทนี้มีโอกาสสุขภาพจิตเสียได้ง่ายกว่าคนธรรมดา และการขาดความรู้ความสามารถในการแก้ปัญหา ทำให้บุคคลยิ่งเกิดความเครียดทางอารมณ์ สุขภาพจิตเสียได้ง่าย

2.3 การเปลี่ยนแปลงของสังคม ทำให้บุคคลย่อมมีปัญหาต่างๆ มากมาย จึงมีแนวโน้มที่จะแสดงพฤติกรรมต่างๆ กัน ถ้าบุคคลถูกขัดขวางจะทำให้เกิดความขัดแย้ง (Conflict) เกิดความขุ่นข้องหมองใจหรือความคับข้องใจ (Frustration) และเกิดความวิตกกังวล (Anxiety) จะทำให้เกิดความแปรปรวนทางจิตใจขึ้นได้ ต่างสังคมก็ย่อมต่างวัฒนธรรม ไม่ทราบจะถือว่าประการใดถูกกันแน่ แม้นักจิตวิทยาเองก็ยังมองธรรมชาติของมนุษย์แตกต่างกัน เช่น Freud เน้นพฤติกรรมธรรมชาติของมนุษย์ในทางเพศ (Sex) แต่ Adler มีความเห็นว่าธรรมชาติของมนุษย์ต้องการมีอำนาจ ส่วน Jung เห็นว่าธรรมชาติของมนุษย์ต้องการปกป้องรักษาตัวเอง ฉะนั้นความขัดแย้งกันในทางสังคมและวัฒนธรรมย่อมต้องเกิดขึ้น

### 3. สาเหตุจากสิ่งแวดล้อม ได้แก่

3.1 สิ่งแวดล้อมทางบ้าน ในครอบครัวที่ดีมีการเลี้ยงดูดี ให้ความรัก ความอบอุ่น ความเห็นอกเห็นใจกันบุคคลก็จะมีสุขภาพจิตดี ปรับตัวได้ดี ถ้าเกิดในครอบครัวที่เลี้ยงดูไม่ค่อยดีเท่าที่ควร มีการอบรมเลี้ยงดูที่ไม่ถูกต้อง บุคคลก็จะมีความสามารถของการปรับตัวก็ไม่ดีนัก และสุขภาพจิตก็ไม่ดีด้วย บ้านแตก (Broken Home) คือครอบครัวที่แตกร้าง ลูกที่ขาดพ่อแม่ หรือพ่อแม่ไม่ลงรอยกันพ่อแม่ทะเลาะกันไม่เว้นแต่ละวัน ในบ้านมีแต่ปัญหา มีการทะเลาะกันไม่ได้หยุด คนในบ้านไม่รักกัน ขาดความเอาใจใส่กัน ซึ่งอาจทำให้สุขภาพจิตของคนเสื่อมง่าย

เด็กกำพร้าพ่อแม่ เด็กที่ขาดความอบอุ่น ขาดความรัก ว่าเหว เหงา เด็กประเภทนี้ต้องให้ความรัก ความเอาใจใส่เป็นพิเศษ ให้มีเพื่อนที่ดีมีการเล่นหัวและคอยช่วยเหลืออยู่เสมอ ต้องคอยสนทนาคำพูดอย่างเห็นอกเห็นใจ ให้เขามีกิจกรรมทำตามความสนใจอาจช่วยบุคคลเหล่านี้ได้

บ้านที่ปล่อยปละละเลยลูกเลี้ยงดูอย่างไม่เต็มใจไม่เอาใจใส่ เด็กขาดความรัก ความอบอุ่นขาดที่พึ่ง ถูกทอดทิ้ง เด็กเหล่านี้มักมีปัญหาสุขภาพจิตได้

บ้านที่บิดามารดาเข้มงวดมากเกินไป ผู้ใหญ่เจ้าระเบียบ เอาแต่ใจ กดขี่ ช่มชู้ ตั้งความหวังไว้สูงเกินไป อาจเป็นสาเหตุในการกดดันทำให้เด็กมีสุขภาพจิตผิดปกติได้

บ้านที่คุ้มครองเด็กมากเกินไป จนเด็กไม่มีโอกาสเป็นตัวของตัวเอง ขาดอิสระ เด็กประเภทนี้ก็เป็นปัญหาในการปรับตัวของเด็กเช่นกัน

บ้านที่ตั้งอยู่ในสิ่งแวดล้อมไม่ดี เช่น ตั้งอยู่ใกล้แหล่งเสื่อมโทรม แหล่งการพนัน อบายมุข สิ่งแวดล้อมที่ไม่ดีอาจทำให้เด็กสับสน

บ้านที่เศรษฐกิจไม่ดี ไม่มีของใช้ ขาดอาหารการกิน ขาดเครื่องนุ่งห่ม ขาดปัจจัยในการดำรงชีวิต ความขัดสนความไม่พอสร้างความคิดให้เด็กได้เช่นกัน

3.2 สิ่งแวดล้อมในสถาบันการศึกษา ถ้าสถาบันมีระเบียบข้อบังคับเข้มงวดมากเกินไป หยาบหยาบ หรือระเบียบหย่อนยานเกินไป มีการแข่งขันกันมากเกินไป หรือครูไม่เอาใจใส่ ขาดระเบียบวินัย บรรยากาศในโรงเรียนไม่ดี อาจทำให้สุขภาพจิตของเด็กเสื่อมลงได้ และทำให้เกิดความเครียด วิตกกังวล โดยเฉพาะนักศึกษาใหม่ที่ยังไม่เคยชินต่อสถานที่ ยังปรับตัวไม่ได้ ถ้าไม่ได้รับการต้อนรับอย่างอบอุ่น ยิ่งพบกับอาจารย์ที่มีสัมพันธภาพกับนักศึกษาน้อย อาจทำให้นักศึกษารู้สึกเกร็ง และกลัว ทำให้การปรับตัวทำได้ค่อนข้างยาก

### วิธีการส่งเสริมสุขภาพจิตที่ดี

การส่งเสริมสุขภาพจิต หมายถึง การบำรุงรักษาสุขภาพจิตใจของตนเองให้เข้มแข็งสมบูรณ์อยู่เสมอ การใช้ชีวิตอยู่ในสังคมของมนุษย์จะต้องประสบทั้งความทุกข์และความสุขปะปนกันไป ดังนั้นการมีสุขภาพจิตที่เข้มแข็งย่อมจะสามารถดำรงตนอยู่ในสังคมได้ดียิ่งขึ้น เราจึงควรมีวิธีการส่งเสริมสุขภาพจิตที่ดี ซึ่งอาจมีวิธีการพอสรุปได้ดังนี้

1. รู้จักและทำความเข้าใจตัวเองให้ดีที่สุด ศึกษาจุดเด่น ความสามารถพิเศษในตัวเองเพื่อให้สามารถนำมาใช้ได้ อย่างเหมาะสมที่อยู่บนพื้นฐานของความถูกต้องทางกฎหมายและศีลธรรม ยอมรับจุดด้อยของตนเอง ปรับตัวให้เข้ากับสิ่งแวดล้อมอย่างเหมาะสม ใช้ความสามารถของตัวเองให้เกิดประโยชน์แก่สังคม กล้าเผชิญปัญหาด้วยความสุขุม

2. ฝึกทำจิตใจให้สดชื่นแจ่มใส มองโลกในแง่ดี ฝึกเป็นคนสุขุมรอบคอบ ไม่ใจร้อน โกรธง่าย มีอารมณ์ขันไม่เอาจริงเอาจังกับทุกอย่างจนเกินไป แต่ไม่ควรหมกมุ่นกับเรื่องไร้สาระ พยายามฝึกทำอารมณ์ให้สงบ ไม่หวั่นไหวง่าย

3. ฝึกรับฟังความคิดเห็นของผู้อื่นด้วยใจกว้าง รับฟังเหตุผลมากกว่าอารมณ์ พิจารณาถึงปัญหาต่างๆ ด้วยเหตุผล และข้อมูลหลายๆ ด้าน ไม่ควรโทษตัวเองหรือผู้อื่นด้วยอารมณ์

4. ปรับปรุงตนเองให้เข้ากับคนอื่นได้ ทำตนให้เป็นที่รักของคนทั่วไป โอบอ้อมอารี จริงใจต่อผู้อื่นยินดีช่วยเหลือ มีน้ำใจต่อผู้อื่น ทำตนให้เป็นประโยชน์แก่ตนเอง ผู้อื่น และสังคม ลดความเห็นแก่ตัว

5. บำรุงรักษาสุขภาพทั้งกายและจิตใจให้แข็งแรงสมบูรณ์อยู่เสมอ ออกกำลังกายเป็นประจำ รับประทานอาหาร ที่มีประโยชน์ ทำงานพอเหมาะ พักผ่อนให้เพียงพอ

6. หาสิ่งยึดเหนี่ยวจิตใจ โดยเฉพาะอย่างยิ่งการยึดถือคำสอนในศาสนาที่ตนนับถือ เพราะคำสอนในศาสนาจะเป็นเครื่องเหนี่ยวรั้งจิตใจให้สงบ เยือกเย็น มีสติปัญญา ไม่หลง โกรธ มัวเมาในสิ่งไม่เป็นประโยชน์ สุขภาพจิตก็จะดีอยู่เสมอ

7. เมื่อมีปัญหาหรือมีความเครียดทางจิตใจ ควรหาโอกาสผ่อนคลาย ด้วยการทำงานอดิเรก ออกกำลังกายจะทำให้มีจิตใจที่สบายขึ้น

8. ฝึกบริหารจิตใจ ฝึกทำสมาธิ ทำจิตใจให้ว่าง เป็นการทำให้จิตใจเข้มแข็ง สามารถเข้าใจตนเองและปรับปรุงตนเองได้เสมอ เมื่อมีปัญหาในสถานการณ์ต่างๆ จะสามารถพิจารณาได้อย่างมีเหตุมีผล ไม่ใช่อารมณ์เป็นที่ตั้ง

## การปรับตัว (Adjustment)

การปรับตัวเป็นสิ่งจำเป็นและสำคัญกับคนทุกคน ซึ่งจะต้องเกี่ยวข้องกับการพัฒนาบุคลิกภาพ บุคคลที่ประสบความสำเร็จในการปรับตัว จะสามารถสร้างบุคลิกภาพที่ดี ดำเนินชีวิตอย่างมีความสุข ความสามารถในการปรับตัวเป็นการแสดงให้เห็นถึงการมีคุณภาพชีวิตดี โดยเฉพาะวัยเด็ก ซึ่งถือว่าอยู่ในช่วงสำคัญในการปรับตัวสู่สังคมภายนอก จึงมักจะมีปัญหาหลายประการที่ครูจะต้องทำความเข้าใจพิจารณาสาเหตุ อุปสรรค องค์ประกอบ และแนวทางในการส่งเสริมพัฒนา รวมไปถึงการป้องกันแก้ไขที่เหมาะสม เพื่อจะช่วยให้พัฒนาให้เด็กเติบโตเป็นผู้ใหญ่ที่สมบูรณ์ มีบุคลิกภาพและการปรับตัวที่ดี

## ความหมายของการปรับตัว

ได้มีบุคคลจากศาสตร์สาขาต่างๆ ทั้งนักจิตวิทยาและนักการศึกษาให้ความหมายไว้หลากหลาย ดังนี้

สุชา จันทรเอม (2542) ให้คำจำกัดความไว้ว่า การปรับตัวเป็นกระบวนการที่บุคคลได้แสดงพฤติกรรมเพื่อให้บรรลุเป้าหมายต่างๆ ในสิ่งแวดล้อมของเขา

มุกดา ศรียงค์และคณะ (2542) อธิบายว่า การปรับตัวเป็นกระบวนการที่เกิดขึ้นหรือบุคคลพยายามหาวิธีการที่จะตอบโต้สิ่งที่มากระทบจิตใจของเราทั้งจากภายในหรือภายนอก เป็นความพยายามที่บุคคลจะรักษาความสมดุลแห่งจิตใจและร่างกายของเขาไว้ให้มากที่สุด

วราภรณ์ ตระกูลสฤกษ์ดี (2545) ได้ให้ความหมายของการปรับตัวไว้ดังนี้ การปรับตัว หมายถึง กระบวนการที่บุคคลใช้ความพยายามในการปรับตนเอง เมื่อเผชิญกับสภาพปัญหาความอึดอัดใจ ความคับข้องใจ ความเครียด ความทุกข์ใจ ความวิตกกังวลต่างๆ ฯลฯ จนเป็นสภาพการณ์ที่บุคคลนั้นๆ สามารถอยู่สภาพแวดล้อมหรือในสภาพปัญหานั้นๆ ได้ ถ้าบุคคลปรับตัวแล้วสามารถอยู่ในสภาพแวดล้อมได้อย่างมีความสุขได้นั้นแสดงว่าบุคคลนั้นมีสุขภาพจิตดี แต่หากว่าบุคคลปรับตัวแล้วยังมีความทุกข์ใจ ว้าวุ่นใจไม่สบายใจอยู่ ความรู้สึกดังกล่าวย่อมจะทำให้บุคคลนั้นกลายเป็นบุคคลที่มีสุขภาพจิตไม่ดี และหากเรื้อรังรุนแรงมากขึ้น อาจเจ็บป่วยเป็นโรคประสาทหรือโรคจิตได้

เต็มศักดิ์ คทวนิช (2547) สรุปความหมายของการปรับตัวได้ว่า คือ ความพยายามของบุคคลในการที่จะหาวิธีลดสถานะความตึงเครียดทางอารมณ์ที่เกิดจากความไม่สมปรารถนาในสิ่งที่ตนหรือสังคมคาดหวัง รวมไปถึงการปรับพฤติกรรมต่างๆ เพื่อให้สอดคล้องกับสถานการณ์และสิ่งแวดล้อมที่เผชิญอยู่ ความพยายามดังกล่าวมีจุดประสงค์เพื่อให้สามารถดำเนินชีวิตในสังคมได้อย่างมีความสุข

วิไลวรรณ ศรีสงคราม และคณะ (2549) ได้ให้ความหมายของการปรับตัว (Adjustment) ว่า หมายถึงความพยายามของบุคคลในการที่จะหาวิธีลดสถานะความตึงเครียดทางอารมณ์ ซึ่งเกิดจากความไม่สมปรารถนาในสิ่งที่ตนหรือสังคมแวดล้อมคาดหวัง

สรุป การปรับตัวเป็นความพยายามของบุคคลในการเผชิญกับปัญหาต่างๆ ที่ทำให้เกิดความรู้สึกอึดอัดใจ คับข้องใจ เป็นทุกข์ ความตึงเครียดทางอารมณ์ที่เกิดจากความไม่สมปรารถนาในสิ่งที่ตนหรือสังคมคาดหวัง ซึ่งหากมีการแก้ไขปัญหอย่างเหมาะสมกับสภาพแวดล้อม ก็จะสามารถอยู่ในสิ่งแวดล้อมได้อย่างปกติสุขและมีสุขภาพจิตที่ดีตามไปด้วย

### สาเหตุของการปรับตัว

วราภรณ์ ตระกูลสฤกษ์ดี (2545) กล่าวถึงสาเหตุของการปรับตัวว่า มนุษย์ต้องมีการปรับตัวเพื่อความอยู่รอดของชีวิตและเพื่อความสุขและราบรื่นในชีวิตมนุษย์โดยมีเหตุผลสำคัญ ดังนี้

#### 1. เพื่อความอยู่รอดของชีวิต

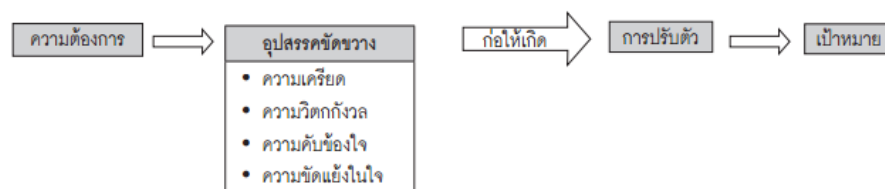
ตลอดชั่วชีวิตของบุคคลหนึ่งๆ ย่อมผ่านช่วงชีวิตมามากมาย พบกับความเปลี่ยนแปลง ทั้งที่เป็นการเปลี่ยนแปลงที่เกิดขึ้นเองตามธรรมชาติเริ่มตั้งแต่ปฏิสนธิ เป็นตัวอ่อนอยู่ในครรภ์มารดา

เจริญเติบโตมาเป็นทารกอยู่ในครรภ์มารดาต่อมาคลอดเป็นทารกแรกเกิดและเติบโตมาจนถึงทุกวันนี้ เราทุกคนต้องพบกับสภาพความเปลี่ยนแปลงมาโดยตลอดซึ่งทุกคนต้องปรับตัวเพื่อจะอยู่รอดให้ได้ในแต่ละช่วงชีวิต เช่น เมื่อทารกแรกเกิดก็ดูดนมมารดาเพียงอย่างเดียวเมื่อโตขึ้นสักหน่อย ราวๆ 3 เดือน มารดาก็เริ่มจะให้อาหารอื่นทดแทน ลักษณะการปรับตัวเช่นนี้เหตุผลคือ ความจำเป็นต้องปรับตัวเองให้เข้ากับสภาพความเปลี่ยนแปลงที่เกิดขึ้นกับตัวเรา “เพื่อความอยู่รอดของชีวิต”

## 2. เพื่อความสุข

หากมีคำถามว่า ความสุขคืออะไร ความสุข คือ การไม่มีความทุกข์ ความทุกข์ คือ การไม่มีความสุข การปรับตัว ช่วยให้เรามีความสุขได้อย่างไร การปรับตัวช่วยให้เราอมรับสภาพการณ์สภาพปัญหาที่เกิดขึ้น แล้วพยายามหาวิธีการแก้ไข ขจัดปัดเป่าปัญหาหรือสภาพที่ค่อนข้างเลวร้ายหรือสภาพการณ์ที่เลวร้ายมากๆ ที่เกิดขึ้นกับตัวเราให้บรรเทาเบาบางลง ซึ่งอาจจะพยายามแก้ไขด้วยตนเอง หรือมีการแสวงหาบุคคลอื่นมาช่วยแก้ไขปัญหาก็ได้ สุดท้ายเมื่อปัญหาคือคลายมีการแก้ไขแล้ว ความคิด ความรู้สึก ของเราก็จะดีขึ้น ผ่อนคลายความตึงเครียดลงไป เมื่อความทุกข์หายความสุขสบายใจย่อมเกิดขึ้น

ดังนั้น จึงสรุปได้ว่าสาเหตุที่ก่อให้เกิดการปรับตัว เกิดจากการที่บุคคลมีความต้องการสิ่งใดสิ่งหนึ่งแล้วไม่สามารถบรรลุถึงเป้าหมายที่ตั้งไว้หรือบรรลุได้ช้ากว่าที่คาดหวังในสภาพการณ์เช่นนี้ บุคคลจะเกิดความกดดันทางจิตใจหากบุคคลไม่สามารถปรับหรือลดความกดดันทางจิตใจนี้ให้หมดไปได้ด้วยวิธีการที่เหมาะสมอาจทำให้บุคคลนี้เกิดปัญหาทางสุขภาพจิตตามมา (วิไลวรรณ ศรีสงครามและคณะ, 2549) ในสถานการณ์ที่บุคคลประสบเช่นนี้จะทำให้เกิดสภาวะอารมณ์ต่างๆ ขึ้น เช่น ความขัดแย้งในใจ (conflict) ความคับข้องใจ (frustration) ความกดดัน (pressure) และความตึงเครียด (tension) สภาวะทางอารมณ์ดังกล่าวถ้าไม่สามารถปรับให้ลดลงหรือหมดไปได้อย่างเหมาะสมอาจทำให้บุคคลนั้นเกิดปัญหาสุขภาพจิตตามมาได้ (เต็มศักดิ์ คทวนิช, 2546) สามารถแสดงได้จากแผนผังดังต่อไปนี้



ภาพที่ 8.1 สาเหตุที่ทำให้เกิดการปรับตัว

สำหรับสภาวะอารมณ์ต่างๆ ที่เป็นสาเหตุของการปรับตัวของบุคคลมีรายละเอียด ดังนี้

**1. ความคับข้องใจ (Frustration)** หมายถึง สภาพของจิตใจหรือความรู้สึกที่เป็นผลสืบเนื่องมาจากความปรารถนาที่เรามุ่งหวังถูกขัดขวางทำให้ไม่สามารถบรรลุจุดมุ่งหมาย แต่อย่างไรก็ตามเมื่อพิจารณาสาเหตุของความคับข้องใจแล้ว สามารถจะแบ่งสาเหตุที่ก่อให้เกิดความคับข้องใจได้ 3 ประการคือ

1.1 สาเหตุส่วนบุคคล ได้แก่ ลักษณะของแต่ละบุคคล ซึ่งรวมถึงลักษณะทางร่างกาย และลักษณะทางจิตใจ ซึ่งจะแยกอธิบายเป็นข้อๆ ดังนี้

1.1.1 สำหรับลักษณะทางร่างกายที่ก่อให้เกิดบุคคลบางคนเกิดความคับข้องใจนั้น ได้แก่ความบกพร่องทางร่างกาย ความพิการทางร่างกาย การเป็นโรคชนิดใดชนิดหนึ่งประจำ และยากแก่การ รักษาให้หายขาดได้ ระดับเข่าปัญญาต่ำ มีศักยภาพและความสามารถไม่เพียงพอ ตลอดทั้งการขาดวินัยของตนเอง (Self – discipline) เป็นต้น หากบุคคลหนึ่งบุคคลใดมีลักษณะดังกล่าวนี้ ก็อาจจะเป็นสาเหตุที่ก่อให้เกิดบุคคลนั้นต้องประสบกับความคับข้องใจได้

1.1.2 ส่วนลักษณะทางจิตใจที่เป็นอุปสรรคขัดขวางบุคคลไม่ให้บรรลุในสิ่งที่ปรารถนาและทำให้บุคคลไม่สามารถพัฒนาตนได้

1.2 สาเหตุจากสิ่งแวดล้อมทั่วไป ได้แก่ สิ่งแวดล้อมทางกายภาพและทางสังคม สำหรับสิ่งแวดล้อมทางกายภาพที่เป็นสาเหตุของความคับข้องใจ ได้แก่ สถานที่อยู่อาศัย สถานที่ทำงาน ตลอดทั้ง อุทกภัย วาตะภัย อัคคีภัย หรืออุบัติเหตุต่างๆ ฯลฯ

1.3 สาเหตุจากสิ่งแวดล้อมทางสังคม ได้แก่ ความล่าช้าของระบบงาน หรือการทำงานของหน่วยงานที่บุคคลหนึ่งบุคคลใดไปติดต่อกัน ทำให้บุคคลที่ไปติดต่อนั้นเกิดความอึดอัดใจ ไม่ทันใจ และคับข้องใจ หรือข้อจำกัดเกี่ยวกับฐานะทางเศรษฐกิจ และสังคมของบุคคลบางคน อันเป็นเหตุให้เขาไม่สามารถจะให้การสนับสนุนค่าจุนตนเอง หรือบุคคลอื่นได้ ฯลฯ

## **2. ความขัดแย้ง (Conflicts)**

ความขัดแย้ง หมายถึง สภาวะการณ์ที่ทำให้บุคคลเกิดความรู้สึกมีความขัดแย้งในตนเอง เมื่อต้องเผชิญต่อสภาวะการณ์นั้นๆ โดยบุคคลนั้นจะเกิดความลำบากใจ หนักใจหรืออึดอัดใจ ในการตัดสินใจ ตกลงใจที่จะเลือกสิ่งใดสิ่งหนึ่งจากสภาวะการณ์ที่เขาเผชิญอยู่นั้น โดยสิ่งต่างๆ ในสภาวะการณ์นั้นๆ เขาอาจจะชอบมากเท่าๆ กัน หรือชอบน้อยมากทั้งหมด หรือไม่ชอบทั้งหมด ซึ่งได้กล่าวถึงสาเหตุความขัดแย้งไว้ในบทที่ 1 โดยละเอียดแล้ว

### 3. ความกดดัน (Pressure)

ความกดดัน หมายถึง สภาวะอารมณ์ที่เกิดขึ้นจากการที่บุคคลถูกสถานการณ์บางอย่างบีบบังคับ ผลักดัน หรือเร่งเร้าให้ต้องกระทำสิ่งใดสิ่งหนึ่งให้สำเร็จภายในเวลาจำกัด เช่น หากเราทราบว่าเป็นบิตามารดาของเราต้องอุทิศแรงกายแรงใจหาทุนทรัพย์มาส่งเสียให้เราเล่าเรียน และบิตามารดาก็คาดหวังว่าเราจะตั้งใจเรียนให้ดีที่สุด ความรู้สึกนี้อาจจะทำให้เราตั้งใจเล่าเรียน ไม่ทำสิ่งใดให้บิตามารดาเสียใจ แม้แต่อยากจะเกเรหรือหนีเรียนก็ไม่พยายามกระทำ เพราะยังนึกถึงพระคุณของบิตามารดา ความกดดันในลักษณะดังกล่าวนี้จะทำให้เราเพิ่มความมานะพยายามและสนใจการเรียนมากขึ้น แต่ในบางครั้งก็อาจจะก่อให้เกิดความอึดอัดใจ ไม่สบายใจแก่เราได้ หรือเราอาจจะรู้สึกว่า ตนเองตกอยู่ภายใต้ความกดดันหรือถูกบีบบังคับ

**สาเหตุของความกดดัน** มาจากปัจจัย 3 ประการคือ

**3.1 สาเหตุที่มาจากตัวบุคคล** จะเกี่ยวข้องกับระดับความมุ่งหวังและอุดมคติของบุคคลนั้น บุคคลบางคนอาจจะต้องเผชิญกับความกดดันอย่างต่อเนื่องและเกิดความกดดันนั้น ก็มีความรุนแรง ทั้งนี้เพราะว่า บุคคลนั้นได้ตั้งระดับความมุ่งหวังไว้สูง โดยเขาคิดว่าเขาควรจะได้รับประสบความสำเร็จในชีวิตอย่างน้อยให้เป็นไปตามมาตรฐานของสังคมที่แวดล้อมตัวเขา หรือบางคนก็มีความเชื่อมั่นว่า หากเขาจะอยู่ในสังคมนั้นๆ เขาควรที่จะควบคุมและบังคับตนเอง ไม่ตามใจตนเองตามที่ตนปรารถนา ทั้งนี้เพื่อจะได้สามารถเข้ากับทุกคนได้และจะได้เป็นที่ยอมรับของเพื่อนๆ เช่น การแข่งขันเพื่อความสำเร็จทางการศึกษาและอาชีพ การแข่งขันเพื่อได้รับชัยชนะได้รับชัยชนะทางด้านกีฬาหรือการงานต่างๆ ฯลฯ

**3.2 สาเหตุมาจากการเปลี่ยนแปลงของสังคมนรอบข้าง** เนื่องจากสังคมปัจจุบันมีการเปลี่ยนแปลงไม่หยุด วิวัฒนาการตลอดทั้งวิทยาการใหม่ๆ ที่สลับซับซ้อนหรือแม้กระทั่งโรคภัยไข้เจ็บบางชนิดที่ไม่เคยปรากฏก็อุบัติขึ้น อาหารหรือสิ่งๆ ที่บริโภคบางชนิดที่ไม่เคยมีพิษมีภัย ก็กลับกลายเป็นอันตรายเพิ่มขึ้น ฯลฯ สิ่งต่างๆ เหล่านี้ก่อให้เกิดปัญหาต่างๆ และมีอิทธิพลแก่การดำรงชีวิตของบุคคลในสังคมน้อย่างยิ่ง นอกจากนี้บุคคลบางคนอาจจะมีควมวิตกกังวล ตลอดทั้งระมัดระวังในเรื่องต่างๆ ดังกล่าวมากเกินไป อันเป็นเหตุให้ชีวิตของบุคคลนั้นไม่มีความสุข เพราะต้องตกอยู่ภายใต้อิทธิพลของสิ่งกดดันรอบข้าง เช่น พ่อแม่ตั้งความหวังไว้ว่าลูกจะต้องสอบเข้าเรียนแพทย์เป็นที่หนึ่งของประเทศหรือสังคมคาดหวังว่าฟุตบอลทีมชาติไทยจะสามารถคว้าแชมป์เหรียญทองในกีฬาโอลิมปิกให้กับคนไทยได้ เป็นต้น

#### 4. ความเครียด (Tension)

หมายถึง ภาวะที่บุคคลรู้สึกถูกกดดัน ไม่สบายใจ วุ่นวายใจ กลัว วิตกกังวล ตลอดจนถูกบีบคั้น เกิดจากการที่บุคคลรับรู้หรือประเมินสิ่งที่เข้ามาในประสบการณ์ของตนว่าเป็นสิ่งที่คุกคามจิตใจ หรือก่อให้เกิดอันตรายแก่ร่างกาย อันเป็นผลให้สภาวะสมดุลของร่างกายและจิตใจเสียไป ซึ่งมีปฏิกิริยาตอบสนองหลายอย่าง เป็นต้นว่าการใช้กลวิธานในการป้องกันตนเอง (Defense Mechanism) การเปลี่ยนแปลงด้านสรีระ ด้านพฤติกรรม ด้านความนึกคิด และด้านอารมณ์ ความรู้สึกถูกกดดันหรือความเครียดเหล่านั้นคลายลงและกลับเข้าสู่สภาวะสมดุลอีกครั้งหนึ่ง

#### กลวิธานในการป้องกันตนเองหรือกลไกทางจิต (Defense Mechanism)

ซิกมันด์ ฟรอยด์ (Sigmund Freud, 1856-1939) บิดาแห่งทฤษฎีจิตวิเคราะห์ นักจิตวิทยาชาวออสเตรีย ผู้ที่สร้างทฤษฎีจิตวิเคราะห์ (Psychoanalytic Theory) ได้กล่าวว่า “มนุษย์มิได้เป็นสัตว์ที่มีเหตุผล ดังเช่นที่พวกเขาเชื่อหรืออยากเป็น หากแต่ความคิดของมนุษย์ถูกกำหนดโดยพลังแห่งจิตไร้สำนึกที่ซ่อนเร้น และหลุดรอดจากความเข้าใจของมนุษย์ตลอดมาทุกยุคทุกสมัย” ฟรอยด์พบว่าการกระทำ ความคิด ความเชื่อหรือเรื่องเกี่ยวกับตัวตนนั้นถูกกำหนดแสดงออกโดยจิตไร้สำนึก (unconscious) แรงขับ (drive) และความปรารถนา (desire) มนุษย์ขจัดประสบการณ์และความทรงจำอันเจ็บปวดโดยการเก็บกดไว้ในจิตไร้สำนึก อันจะส่งผลต่อการดำเนินชีวิตของเขา และก่อให้เกิดกลไกที่ทำหน้าที่เป็นเกราะป้องกันตัวเองที่เรียกว่า "Defense Mechanism" ขึ้นมา เช่น เราต้องการชื่อเสียง ต้องการมีความนับหน้าถือตา ต้องการคนรัก ต้องการอำนาจ เป็นต้น ความต้องการของมนุษย์มีมากมายไม่รู้จักจบสิ้น เมื่อมนุษย์ต่างคนก็ต่างมีความต้องการ การแข่งขันที่จะได้ในสิ่งที่ต้องการก็เกิดขึ้น และเมื่อบุคคลเผชิญอุปสรรคขัดขวางไม่ให้เราไปตามทางที่ต้องการได้ ความคับข้องใจ (frustration) ก็เกิดขึ้น ซึ่งทำให้เราต้องดิ้นรนที่จะลดสภาพความตึงเครียด อันเกิดจากความคับข้องใจนั้นต่อไป

โดยลำพังแล้วในตัวของกลวิธานในการปรับตัวไม่ถือว่าเป็นสิ่งผิดปกติ เนื่องจากเป็นการปรับตัวของอีโก้ (ego) เพื่อให้จิตใจกลับสู่สมดุล แต่หากบุคคลนั้นๆ มีการใช้กลไกป้องกันตนเองแบบเดิมๆ อยู่เสมอ ใช้กลไกป้องกันตนจำกัดอยู่เพียงไม่กี่ชนิด ไม่ยืดหยุ่น ปรับตามสถานการณ์หรือมีการใช้กลไกป้องกันตนที่ไม่เหมาะสมกับวัยหรือสถานการณ์อยู่บ่อยๆ ก็มักจะก่อให้เกิดปัญหาตามมา (มาโนช หล่อตระกูล, 2555 : 28) การปรับตัวโดยการใช้องกลวิธานในการป้องกันตนเองตามทฤษฎีจิตวิเคราะห์ของฟรอยด์ที่นิยมใช้ในชีวิตประจำวัน ได้กล่าวไว้ในบทที่ 1 โดยละเอียดแล้ว



## ข้อดีและข้อเสียของการใช้กลวิธานในการป้องกันตนเอง

### ข้อดี

1. ช่วยลดความวิตกกังวล คลายความทุกข์ ลดความเครียด
2. ช่วยให้คุณสามารถยืนหยัด และเห็นคุณค่าในตนเอง
3. ช่วยให้คุณเข้มแข็งมากขึ้น รู้จักปกป้องตนเองจากสิ่งคุกคามภายนอก

### ข้อเสีย

1. ถ้าใช้บ่อยอาจก่อให้เกิดโรคประสาทหรืออาการทางจิต
2. ถ้าใช้บ่อยจะส่งผลกระทบต่อบุคลิกภาพ ทำให้เป็นคนไม่ยอมรับความเป็นจริง อ่อนแอ
3. ทำให้หลีกเลี่ยงการแก้ไขปัญหาด้วยเหตุผลตามความเป็นจริง
4. ก่อให้เกิดผลเสียต่อการทำงานร่วมกับผู้อื่น

### สรุป

การปรับตัวโดยการใช้กลวิธานในการป้องกันตนเอง เมื่อได้ศึกษาแล้วบางคนอาจจะเกิดความวิตกกังวลว่า หัวข้อที่กล่าวมาข้างต้น บางหัวข้อเป็นสิ่งที่ตนเคยนำไปใช้ และวิตกกังวลว่าเป็นเรื่องผิดปกติ ความจริงแล้วการนำกลวิธานในการป้องกันตนเองไปใช้ในการปรับตัวถือเป็นเรื่องปกติที่ทุกคนสามารถนำไปใช้ได้ตามสถานการณ์ที่เกิดกับตนในขณะนั้นสำคัญ อยู่ตรงที่ว่าบุคคลนั้นได้ปล่อยให้กลไกเหล่านี้มีอิทธิพลต่อการดำเนินชีวิตในขอบเขตใด เนื่องจากกลวิธานในการป้องกันตนเองเป็นวิธีที่ช่วยผ่อนคลายสภาวะความกดดันต่างๆ ได้ชั่วคราว เพราะเมื่อบุคคลผ่อนคลายจากปัญหาและความวิตกกังวลต่างๆ แล้ว บุคคลก็จะมีสติและพิจารณาแนวทางในการแก้ไขปัญหาด้วยเหตุผลมากขึ้น ถึงแม้ว่ากลวิธานในการป้องกันตนเองจะช่วยผ่อนคลายปัญหาและความวิตกกังวลต่างๆ ได้ชั่วคราว แต่ก็เป็นการแก้ปัญหาที่บิดเบือนความเป็นจริง คนที่ติดอยู่กับการใช้กลวิธานในการป้องกันตนเองจะไม่รู้จักจัดการกับปัญหาได้อย่างถูกต้อง ในที่สุดก็จะเกิดปัญหาในการปรับตัวด้านบุคลิกภาพ ทำให้ขัดขวางการดำรงชีวิตที่สมบูรณ์ ขณะเดียวกันบุคคลที่เข้าใจถึงหลักการของการใช้กลวิธานในการป้องกันตนเอง อาจทำให้บุคคลนั้นมองตนเองได้ลึกซึ้ง และหยั่งเห็นถึงปัญหาที่แท้จริงของตน ทำให้สามารถหาทางแก้ไขปัญหาได้อย่างมีเหตุผล