

# แผนบริหารการสอนประจำบทที่ 1

## ความรู้เบื้องต้นเกี่ยวกับจิตวิทยาการปรับตัว

### หัวข้อเนื้อหา

1. ความหมายของจิตวิทยาการปรับตัว
2. ลักษณะของจิตวิทยาการปรับตัว
3. ขอบข่ายของจิตวิทยาการปรับตัว
4. ความสำคัญของจิตวิทยาการปรับตัว
5. สรุป
6. คำถามท้ายบท
7. เอกสารอ้างอิง

### วัตถุประสงค์เชิงพฤติกรรม

เมื่อนักศึกษาเรียนบทนี้แล้วสามารถ

1. บอกความหมายของจิตวิทยาการปรับตัวได้
2. อธิบายลักษณะที่เกี่ยวกับกระบวนการปรับตัวพฤติกรรมเพื่อการพัฒนาตนได้
3. อธิบายขอบข่ายของจิตวิทยาการปรับตัว อันประกอบด้วย ทฤษฎี การปรับตัวแบบต่าง

ๆ

4. รู้จักและมองเห็นตนเอง การพัฒนาตน มนุษย์สัมพันธ์ การคิด แก้ปัญหาและการตัดสินใจได้
5. อธิบายความสำคัญของจิตวิทยาการปรับตัว และสามารถนำไปประยุกต์ใช้ในชีวิตประจำวันได้

### จำนวนชั่วโมงที่สอน

4 ชั่วโมง

### กิจกรรมการเรียนการสอน

1. การบรรยาย อภิปราย
2. การเรียนรู้แบบมีส่วนร่วม
3. กิจกรรมกลุ่ม

4. ศึกษาและตอบคำถามลงในใบงาน
5. ฝึกทำคำถามท้ายบท
6. ค้นคว้าด้วยตนเอง

### สื่อการสอน

1. เอกสารประกอบการสอน
2. Power point
3. กิจกรรม เรื่อง สัมพันธภาพและความพร้อมในการเรียน
4. ใบงานที่ 1.1 เรื่อง การปรับตัวของสิ่งมีชีวิต
5. คำถามท้ายบท

### การประเมินผล

1. สังเกตจากการมีส่วนร่วม เช่น การแสดงความคิดเห็น การตอบคำถาม เป็นต้น
2. การกล้าแสดงออกและความไว้วางใจ
3. นำเสนอผลการอภิปรายกลุ่ม
4. พิจารณาการสะท้อนกลับ (Reflection) จากการตอบคำถามท้ายบทและใบงาน

## บทที่ 1

### ความรู้เบื้องต้นเกี่ยวกับจิตวิทยาการปรับตัว

ในภาวะสังคมโลกปัจจุบันเป็นยุคของข้อมูลข่าวสารและเทคโนโลยี ซึ่งส่งผลกระทบต่อภาวะเศรษฐกิจ ทำให้เกิดการเปลี่ยนแปลงในหลายด้าน ได้แก่ สังคม วัฒนธรรม การเมือง การศึกษา การคมนาคม การแพทย์ การอุตสาหกรรม การเกษตร และพาณิชยกรรม เป็นต้น การเปลี่ยนแปลงดังกล่าวส่งผลกระทบต่อวิถีชีวิต การใช้ชีวิตประจำวันของคนในสังคม กล่าวคือ มีการแก่งแย่งชิงดีชิงเด่น แย่งชิงทรัพยากรที่มีจำกัด มีการลดการจ้างงานลงโดยใช้เทคโนโลยีต่าง ๆ มาแทนคน ทำให้คนเกิดภาวะการว่างงาน เกิดความตึงเครียด เกิดความวิตกกังวลจากการต่อสู้ดิ้นรน แข่งขัน ซึ่งธรรมชาติมนุษย์ทุกคนมีความต้องการจะหลีกเลี่ยงสภาพความตึงเครียด ต้องการพบแต่ความสุข ดังนั้นบุคคลต้องมีความสามารถในการปรับตัวให้เข้ากับสิ่งแวดล้อมที่เปลี่ยนแปลงไปเหล่านี้ให้ได้ หากแต่ความสามารถของมนุษย์มีขอบเขตจำกัด บางคนเมื่อประสบปัญหาทำให้เกิดความเครียด ความวิตกกังวล หวาดกลัว ท้อแท้ เหนื่อยหน่าย และสิ้นหวังในชีวิต ไม่สามารถปรับตัวได้ จึงมีปัญหาสุขภาพจิต ซึ่งนับวันจะมีแนวโน้มเพิ่มมากขึ้น จากเหตุการณ์ดังกล่าวนี้ทำให้สามารถเชื่อมโยงและวิเคราะห์ได้ว่าขณะนี้สุขภาพจิตของคนในสังคมนี้กำลังมีปัญหาเพิ่มมากขึ้น ซึ่งเป็นสาเหตุที่ต้องหาทางแก้ไขโดยเร็ว แนวทางทำได้โดยช่วยให้บุคคลมีความรู้ความเข้าใจเกี่ยวกับพฤติกรรมปรับตัวอย่างถูกต้อง รู้จักวิธีผ่อนคลายความเครียด ความทุกข์ใจ ความวิตกกังวล จากปัญหาที่เผชิญอยู่อย่างมีสติ และมีความรอบคอบอย่างเท่าทันสภาพที่เกิดขึ้น

#### ความหมายของจิตวิทยาการปรับตัว

ในชีวิตประจำวันของมนุษย์นั้น มนุษย์จำเป็นต้องดิ้นรนต่อสู้และเผชิญกับปัญหาต่าง ๆ ที่เกิดจากการเปลี่ยนแปลงตลอดเวลา ไม่ว่าจะเป็นการเปลี่ยนแปลงภายนอก เช่น สิ่งแวดล้อมรอบ ๆ ตัว สภาพสังคมและเศรษฐกิจ หรือการเปลี่ยนแปลงที่เกิดขึ้นภายในตัวเราเอง สิ่งเหล่านี้จะรบกวนคุณภาพของมนุษย์ ทำให้เกิดความคับข้องใจ ความขัดแย้ง ความวิตกกังวล ความตึงเครียดทางจิตใจ และอารมณ์ ดังนั้นมนุษย์จึงจำเป็นต้องมีกระบวนการ แบบแผน และพฤติกรรมเพื่อนำมาใช้แก้ปัญหาที่เกิดขึ้น เรียกว่า “การปรับตัว”

เพื่อให้เข้าใจความหมายของจิตวิทยาการปรับตัว ผู้เขียนจึงขออธิบายความหมายของคำว่า “จิตวิทยา” และ “การปรับตัว” ดังนี้

วิไลวรรณ ศรีสงคราม และคณะ (2549 : 2) กล่าวว่า “จิตวิทยาเป็นศาสตร์ที่ศึกษาเกี่ยวกับพฤติกรรม และกระบวนการทางจิตซึ่งหมายถึง ทั้งพฤติกรรมภายนอก พฤติกรรมภายใน โดยที่บุคคลอาจจะไม่รู้ตัวเลยก็ได้”

จิราภา เต็งไธรัตน์ และคนอื่นๆ (2552 : 29) กล่าวว่า “จิตวิทยา คือการศึกษาพฤติกรรม กระบวนการทางจิตเชิงปรนัย เป็นศาสตร์ที่มีขอบเขตกว้างขวาง เป็นองค์ความรู้ทั้งเชิงศิลปศาสตร์และวิทยาศาสตร์ ครอบคลุมทุกด้านเกี่ยวกับชีวิตมนุษย์ทั้งทางกาย สังคม อารมณ์ จิตใจ ความคิด สติปัญญา จุดมุ่งหมายสำคัญของการศึกษาสำหรับศาสตร์สายนี้คือ เพื่อที่จะเข้าใจ อธิบาย ทำนาย พัฒนาและควบคุมพฤติกรรมด้านต่าง ๆ”

วิทยากร เชียงกุล (2552 : 191) กล่าวว่า “จิตวิทยา (Psychology) คือ การศึกษาเรื่องของจิตใจ พฤติกรรมและสภาพแวดล้อมของคนและสัตว์โดยวิธีการทดลอง สังเกต สำรวจอย่างเป็นวิทยาศาสตร์ มักเน้นการศึกษาแต่ละคนหรือกลุ่มเล็ก ๆ มากกว่าแบ่งเป็นแขนงต่าง เช่น จิตวิทยาการทดลอง (Experimental psychology) เน้นวิธีการศึกษากระบวนการทางจิตใจและพฤติกรรมอย่างเป็นวิทยาศาสตร์ จิตวิทยาสังคม จิตวิทยาการศึกษา จิตวิทยาอาชีพ จิตวิทยาคลินิก”

สงกรานต์ ก่อธรรมนิเวศน์ (2552 : 300) กล่าวว่า “จิตวิทยาเป็นวิชาที่ทำการศึกษาค้นคว้าเกี่ยวกับวิญญาณหรือจิตใจของสิ่งมีชีวิต ในที่นี้หมายถึงกระบวนการของจิต สมอหรือกระบวนการทางความคิดและพฤติกรรมของมนุษย์ ด้วยกระบวนการทางวิทยาศาสตร์ซึ่งครอบคลุมถึงอารมณ์ การนึกคิด รับรู้พฤติกรรมและปฏิสัมพันธ์ของมนุษย์”

ราชบัณฑิตยสถาน (2554 : 70) ให้ความหมายของจิตวิทยาไว้ว่า “จิตวิทยา คือ (1) ศาสตร์สาขาหนึ่งที่ศึกษาพฤติกรรม การกระทำหรือกระบวนการทางจิตใจ และ (2) ศาสตร์ที่ว่าด้วยพฤติกรรมของมนุษย์และสัตว์ซึ่งเป็นส่วนหนึ่งของกระบวนการทั้งหมดของชีวิต รวมถึงระบบของร่างกายที่เกี่ยวกับพฤติกรรม การทำงานของประสาทสัมผัสและการเคลื่อนไหว ปฏิสัมพันธ์ทางสังคม พัฒนาการ ปัจจัยทางพันธุกรรมและสิ่งแวดล้อม กระบวนการทางปัญญาที่อยู่ในจิตสำนึกและจิตใต้สำนึกสุขภาพจิตและความผิดปกติทางจิต พลวัตของพฤติกรรม การสังเกต การทดสอบ และการ

ทดลอง การประยุกต์ความรู้ทางจิตวิทยา เช่น การจ้างงาน การจัดการศึกษา เรื่องเกี่ยวกับจิตบำบัด และพฤติกรรมของผู้บริโภค”

สรุป จิตวิทยา หมายถึง วิชาที่ศึกษาเกี่ยวกับพฤติกรรมหรือกิริยาอาการของมนุษย์รวมถึงความพยายามที่จะศึกษาว่ามีอะไรบ้างหรือตัวแปรใดบ้าง และในสถานการณ์ใดที่เกี่ยวข้องกับการทำให้เกิดพฤติกรรมต่าง ๆ ซึ่งข้อมูลดังกล่าวจะทำให้สามารถคาดคะเนหรือพยากรณ์ได้โดยใช้แนวทางหรือวิธี การทางวิทยาศาสตร์เป็นเครื่องมือช่วยในการวิเคราะห์

ความหมายการปรับตัวมีผู้ให้ความหมายไว้ ดังนี้

ดาร์วิน (Darwin) เป็นผู้เริ่มใช้คำว่า “การปรับตัว” (Adaptation) ในทฤษฎีที่ว่าด้วยเรื่องวิวัฒนาการใน ค.ศ. 1859 โดยได้สรุปความคิดว่าสิ่งมีชีวิตที่สามารถปรับตัวให้เข้ากับสภาวะแวดล้อมของโลกที่เต็มไปด้วยภัยอันตรายได้เท่านั้นที่จะดำรงชีวิตอยู่ได้ ต่อมานักจิตวิทยาได้นำคำว่าปรับตัวมาใช้ในความหมายทางจิตวิทยาโดยเปลี่ยนมาใช้คำว่า “Adjustment” เพื่อทำการศึกษาและเข้าใจพฤติกรรมของมนุษย์ ซึ่งจำเป็นต้องศึกษาทั้งในแง่ชีววิทยาและจิตวิทยา ส่วนในแง่ชีววิทยา ได้แก่ การปรับตัวให้เป็นไปตามความต้องการของร่างกาย ส่วนในแง่ของจิตวิทยา หมายถึง การปรับตัวเพื่อให้เป็นไปตามความต้องการของจิตใจ

ความหมายของการปรับตัวจากนักจิตวิทยาหลาย ๆ ท่าน พอสรุปได้ดังนี้

มาร์ลัม และเจมิสัน (Malm & Jamison. 1952 : 60 ; อ้างถึงใน อารีย์ อ่องสว่าง และคนอื่นๆ. 2547 : 29) กล่าวว่า “การปรับตัว หมายถึง วิธีการที่คนเราปรับตัวให้เป็นไปตามความต้องการของตัวเองตามสภาพแวดล้อม ซึ่งบางครั้งส่งเสริม บางครั้งขัดขวาง และบางครั้งก็สร้างความทุกข์ทรมานแก่เรา กระบวนการปรับตัวนี้เกิดขึ้นจากความจริงที่ว่ามนุษย์ทุกคนมีความต้องการและเราสามารถใช่วิธีการแบบต่าง ๆ ในการดำเนินการเพื่อให้บรรลุถึงความต้องการนั้น ๆ ในสภาวะแวดล้อมที่ปกติธรรมดา หรือมีอุปสรรคขัดขวางต่าง ๆ กันไป”

อาร์คอฟ (Arkoff. 1968 : 4 ; อ้างถึงใน สุวีร์ ศิวะแพทย์. 2549 : 301) ให้ความหมายของการปรับตัว คือ “การที่บุคคลปฏิสัมพันธ์กับสิ่งแวดล้อม กล่าวคือ การที่แต่ละคนบุคคลพยายามที่จะให้บรรลุวัตถุประสงค์เพื่อให้ได้มาซึ่งความต้องการและเป้าหมายที่ตนเองต้องการ แต่ในขณะเดียวกันบุคคลก็อยู่ภายใต้ความกดดันจากสิ่งแวดล้อม พฤติกรรมนั้นจึงทำให้มนุษย์สามารถปรับตัวสู่ความสมดุลระหว่างบุคคลและความต้องการของสิ่งแวดล้อม”

โคลแมน และแฮมแมน (Coleman and Hamman. 1981 : 109 ; อ้างถึงใน พิมพันธ์ โภคา. 2550 : 18) กล่าวว่า “การปรับตัว หมายถึง ผลของความพยายามของบุคคลที่พยายามปรับสภาพปัญหาที่เกิดขึ้นแก่ตนเอง ไม่ว่าจะปัญหานั้นจะเป็นปัญหาด้านบุคลิกภาพ ด้านความต้องการหรือด้านอารมณ์ให้เหมาะสมกับสภาพแวดล้อม จนเป็นสถานการณ์ที่มีบุคคลนั้นสามารถอยู่ในสภาพแวดล้อมนั้น ๆ”

ลาซารัส และโฟล์คแมน (Lazarus & Folkman. 1984 : 18 ; อ้างถึงใน นิภาพร อารีย์. 2548 : 9) กล่าวว่า “การปรับตัว หมายถึง การทำให้บุคคลเกิดความสมดุลทั้งในตัวบุคคลเองและทั้งจากการมีสัมพันธ์กับสิ่งแวดล้อมภายนอก เมื่อต้องเผชิญกับแรงกดดันต่าง ๆ ทั้งทางกายภาพ จิตใจ และสังคม ซึ่งการปรับตัวทางจิตวิทยาในที่นี้คือ การปรับพฤติกรรม จิตใจและอารมณ์ โดยการปรับตัวจะประกอบด้วยกระบวนการ 2 ทางคือ การปรับตัวเองให้เข้ากับสภาพ และการปรับสภาพแวดล้อมให้เหมาะสมกับความต้องการของแต่ละคน”

สรุป การปรับตัว (Adjustment) หมายถึง กระบวนการที่บุคคลใช้ความพยายามในการปรับตนเอง เมื่อต้องเผชิญกับสภาพปัญหา ความอึดอัดใจ ความคับข้องใจ ความเครียด ความทุกข์ใจ ความวิตกกังวลต่าง ๆ ถ้าบุคคลปรับตัวแล้วสามารถอยู่ในสภาพแวดล้อมได้อย่างมีความสุข นั้นแสดงว่าบุคคลนั้นมีสุขภาพจิตดี แต่หากว่าบุคคลปรับตัวแล้วยังมีความทุกข์ใจ ยังว่าวุ่นใจ หรือไม่สบายใจอยู่ ความรู้สึกดังกล่าวย่อมจะทำให้บุคคลนั้นเป็นบุคคลที่สุขภาพจิตไม่ดี และหากเรื้อรังรุนแรงมากขึ้น อาจเจ็บป่วยเป็นโรคประสาทหรือโรคจิตได้

จากความหมายของคำว่า “จิตวิทยา” และ “การปรับตัว” ดังกล่าว จึงสรุปได้ว่า “จิตวิทยาการปรับตัว หมายถึง ศาสตร์ที่ทำการศึกษเกี่ยวกับพฤติกรรมของมนุษย์ในแง่ของความสามารถของบุคคลในการพยายามที่จะปรับตนเองให้อยู่ในสภาพแวดล้อมได้อย่างดีและมีมีความสุขไม่ว่าจะเผชิญกับความเปลี่ยนแปลงทั้งจากตนเองและสิ่งแวดล้อม อย่างไรก็ตามบุคคลที่ศึกษาเกี่ยวกับจิตวิทยาการปรับตัวจะสามารถนำไปประยุกต์ใช้กับตนเองได้อย่างเหมาะสม และสามารถมีชีวิตที่เป็นสุขไม่สร้างปัญหาให้แก่ตนเอง ผู้อื่น และสังคม”

## การเปลี่ยนแปลงของโลกาภิวัตน์กับการปรับตัว

การเกิดขึ้นของโลกาภิวัตน์ได้ส่งผลกระทบต่อมนุษย์และโลก ทั้งในด้านบวกและด้านลบ สร้างสิ่งอัศจรรย์แก่มนุษย์ และในขณะเดียวกันก็สามารถทำให้เกิดด้านลบได้เช่นกัน การเปลี่ยนแปลงที่เกิดขึ้นจึงทำให้มนุษย์จะต้องปรับตัวเพื่อเตรียมความพร้อมไปกับกระแสโลกาภิวัตน์ที่มีการเปลี่ยนแปลงอยู่ตลอดเวลา

หากพิจารณาว่าโลกาภิวัตน์ เป็นการสร้างความเปลี่ยนแปลงหลายสิ่งหลายอย่างให้กับมนุษย์และสังคม ดังนั้นมนุษย์จะต้องรู้วิธีการปรับปรุงและพัฒนาตนเอง เพื่อให้สามารถและอยู่รอดและดำรงชีวิตได้ภายใต้ กระแสโลกาภิวัตน์ในปัจจุบัน โดยมีแนวทางในการปรับตัวของมนุษย์ดังต่อไปนี้ อารีย์ นัยพินิจ และคณะ (2557 : 9-10 )

1. การมีวินัยทางการเงิน ในยุคโลกาภิวัตน์ ผู้ที่ใช้เงินเป็นคือผู้ที่จะสามารถอยู่รอดได้ในกระแสโลกาภิวัตน์ โดยจะต้องดำเนินชีวิตแบบมีเป้าหมายทางการเงิน มีวินัยในการออม ไม่ใช่จ่าย

พุ่มเฟือยและใช้เงินอนาคต ไม่ใช่จ่ายและดำเนินชีวิตตามกระแส ไม่เล่นการพนัน ต้องขยันทำงาน ใช้จ่ายอย่างระมัดระวังไม่มีหนี้เกินความสามารถ ในการใช้จ่ายของตนและต้องไม่โลก

2. ต้องเป็นคนใฝ่รู้ สังคมยุคปัจจุบันเป็นยุคแห่งการเรียนรู้ ความรู้มีทุกหนทุกแห่ง เรื่องที่เราอยากรู้ สามารถสืบค้นได้จากอินเทอร์เน็ต เช่น สามารถสืบค้นข้อมูลต่างๆ โดยผ่านเว็บ google เพื่อหาข้อมูลที่ต้องการ หรือการอ่านข้อมูลข่าวสารต่างๆ ผ่านเว็บไซต์ข่าวสารเช่น www.cnn.com, www.bloomberg.com หรือ www.thairath.co.th เป็นต้น นอกจากนี้คนในโลกยุคปัจจุบันยังสามารถแลกเปลี่ยนข้อมูลข่าวสารได้ด้วยความเร็ว ฉับไว ผ่านระบบเทคโนโลยีสารสนเทศ เช่น Facebook E-Mail Video Conferrence ผ่านโปรแกรม สนทนา (Chat) เช่น MSN LINE หรือ Tango ดังนั้น คนในยุคปัจจุบันจะต้องใช้ระบบเทคโนโลยีสารสนเทศต่างๆ ให้เป็นประโยชน์ เพื่อพัฒนาตนเองและแลกเปลี่ยนข้อมูลข่าวสารต่างๆ เพื่อให้สามารถอยู่อย่างเข้าใจโลกได้ นอกจากนี้คนยุคใหม่สามารถทำงานที่บ้านหรือในประเทศของตนเองแล้วส่งงานผ่านระบบเครือข่ายสากล (Internet) หรือเครือข่ายขององค์กร (Intranet) ดังจะเห็นได้จากการที่นักพัฒนาโปรแกรม คอมพิวเตอร์ (Programmers) มีไม่น้อยที่อาศัยและทำงานรับจ้างอยู่ในประเทศอินเดีย (เนื่องจากมีทักษะทางภาษาอังกฤษและ ทักษะทางการคิดคำนวณ) เมื่อพัฒนาโปรแกรมเสร็จแล้วส่งให้บริษัทแม่ที่สหรัฐอเมริกา หรือแม้กระทั่งพนักงานรับโทรศัพท์ (Operators) ของบริษัทโทรศัพท์ในสหรัฐอเมริกา ก็คือสตรีชาวอินเดียหรือสตรีชาวฟิลิปปินส์ที่ทำหน้าที่ อยู่ที่สำนักงานในประเทศอินเดียและฟิลิปปินส์ เนื่องจากสตรีเหล่านั้นสามารถใช้ภาษาอังกฤษได้ในระดับดี

3. การใช้ภูมิปัญญาท้องถิ่น (Local Wisdom) ไม่ว่าท้องถิ่นในเมืองหรือในชนบท จะมีบุคลากรที่มีความรู้ และประสบการณ์ที่สั่งสมกันมา สามารถช่วยแก้ปัญหาหรือเสนอแนะสิ่งที่ถูกต้องเหมาะสมกว่าได้ในหลายเรื่อง ดังนั้นการยอมรับความคิดเห็นของผู้อื่น องค์กรคนอื่น จะช่วยให้งานบางงานสำเร็จได้โดยง่าย ทั้งนี้เนื่องจากว่าองค์ความรู้ในท้องถิ่นนั้นเป็นความรู้ที่เกิดจากการปฏิบัติจริงที่สืบทอดกันมา และสามารถปรับใช้ ในหลายสถานการณ์

4. การปลูกฝังจริยธรรมและคุณธรรม ให้เกิดความสำนึกเรื่องความถูกต้อง การตอบแทน ชุมชน สังคม ควรต้องมีอยู่ในใจทุกคน ซึ่งจะต้องเริ่มจากการกล่อมเกลามาจากสถาบันทางสังคมต่างๆ เช่น ครอบครัว สถาบันการศึกษา สถาบันทางศาสนา ชุมชน กลุ่มอาชีพ เป็นต้น เป็นตัวช่วยกล่อมเกลาคิดใจของคนในชาติ ให้รู้สึกนึกคิดถึง ความดี ความชั่ว และมีความยับยั้งชั่งใจในการกระทำสิ่งไม่ดี และมนุษย์เมื่ออยู่ร่วมในสังคมจำเป็นต้องมีมารยาท มีอัธยาศัย มีความเกรงใจ และมีทัศนคติที่ดีต่อบุคคลอื่นรอบข้าง เป็นต้น

5. การใช้หลักปรัชญาเศรษฐกิจพอเพียงเป็นแนวทางในการดำรงชีวิต เศรษฐกิจพอเพียงคือทางเลือกของคนและกลุ่มคนจำนวนหนึ่งในการดำเนินชีวิตและดำเนิน กิจกรรมทางด้านเศรษฐกิจ เพื่อปรับตัวให้สามารถอยู่รอดในสภาพเศรษฐกิจ สังคม และสิ่งแวดล้อมในปัจจุบันได้ อย่างมีความสุข

ตามอัตภาพ นอกจากนั้น ปรัชญาของเศรษฐกิจพอเพียงสามารถนำไปใช้ได้กับคนทุกวัยและทุกศาสนาได้ เนื่องจากปรัชญาของเศรษฐกิจพอเพียงเป็นหลักความจริง และเป็นกรอบสามารถประยุกต์ใช้เพื่อดำรงชีพได้กับคน โดยแนวคิด หลักการ วิธีการ และขั้นตอนดังกล่าวได้รับความสนใจจากบุคคลในทุกวงการ และทุกระดับ โดยการวางรากฐานของชีวิตให้มั่นคง ทั้งในด้านความคิด แนวทางปฏิบัติ และการดำรงชีวิตที่ถูกต้องเหมาะสม เป็นอันดับแรก และต้องรู้จักคำว่า “พอ” ในการดำรงชีวิตประจำวัน รู้จักเอื้ออาทร มีความช่วยเหลือเกื้อกูล ต่อบุคคล มีความรู้รอบด้าน รู้จักใช้ความอดทนและการรอคอยเป็นที่ตั้ง เพื่อให้การทำงานกับคนในชุมชนและ ในสังคมประสบผลสำเร็จตามเป้าหมาย แล้วค่อยขยายผลออกไปสู่คนในครอบครัว เพื่อนบ้านในชุมชนและในสังคม เพื่อรวมกลุ่มประชาชนให้มีความเข้มแข็ง เพื่อก่อให้เกิดพลังต่อรอง และการเชื่อมโยงเป็นเครือข่ายองค์กรประชาชน ได้ต่อไป

ดังนั้นบุคคล จึงมีความจำเป็นอย่างยิ่งที่จะต้องขวนขวายในการแสวงหาข้อมูล ข่าวสาร เพื่อส่งผลต่อการพัฒนาตนเอง แต่อย่างไรก็ตามแม้ว่ากระแสโลกาภิวัตน์จะช่วยให้เราดำเนินชีวิตได้อย่างสะดวกสบาย แต่กลับกลายเป็นงานหนักอย่างยิ่งที่มนุษยชาติต้องพัฒนาฐานระบบคุณธรรม จริยธรรม การร่วมกันรับผิดชอบต่อสภาพสังคมและสิ่งแวดล้อมมากขึ้นเป็นเท่าตัว และโลกาภิวัตน์คือการเคลื่อนที่ของคนต่างชาติพันธุ์ ศาสนา ประเพณี แนวคิดจากพื้นที่หนึ่งไปยังอีกพื้นที่หนึ่ง ดังนั้น มนุษย์จะต้องปรับตัวและดำรงอยู่ภายใต้ความแตกต่างและความขัดแย้งดังกล่าวให้ได้อีกด้วย

### ขอบข่ายของจิตวิทยาและจิตวิทยาการปรับตัว

ขอบข่ายของจิตวิทยาในอดีต แบ่งออกเป็น 2 กลุ่ม คือ จิตวิทยาทั่วไป (General psychology) กับจิตวิทยาประยุกต์ (Applied psychology) ในปัจจุบันจิตวิทยาแบ่งออกเป็นหลายสาขา ดังนี้ (ชนิษฐา วิเศษสาร และคณะ. 2552 : 45)

1. จิตวิทยาทั่วไป (General or pure psychology) มุ่งศึกษากฎเกณฑ์ แนวคิด หรือทฤษฎีพื้นฐานทางจิตวิทยาที่เกี่ยวข้องกับพฤติกรรมโดยทั่วไปของมนุษย์
2. จิตวิทยาการทดลอง (Experimental psychology) มุ่งศึกษาเกี่ยวกับกระบวนการต่าง ๆ ของสิ่งมีชีวิตในแต่ละด้าน เช่น การเรียนรู้ การจำ การนอนหลับ โดยใช้วิธีการทดลองในการศึกษาและนำผลที่ได้จากการทดลองมาสร้างเป็นทฤษฎีและ กฎเกณฑ์เพื่อนำไปอธิบายหรือประยุกต์ใช้ในการศึกษาวิชาต่าง ๆ ต่อไป
3. จิตวิทยาเชิงสรีระ (Physiological psychology) มุ่งศึกษาเกี่ยวกับความสัมพันธ์กระบวนการทางสรีรวิทยาและกระบวนการทางจิตใจของมนุษย์ เน้นการศึกษาโครงสร้างและหน้าที่การทำงานของอวัยวะต่าง ๆ อันเป็นพื้นฐานของการเกิดพฤติกรรม

4. จิตวิทยาพัฒนาการ (Developmental psychology หรือ genetic psychology) มุ่งศึกษาเกี่ยวกับพัฒนาการของมนุษย์ ตั้งแต่เริ่มปฏิสนธิ การเจริญเติบโต และพัฒนาการในช่วงอายุของมนุษย์ในระยะต่าง ๆ จนกระทั่งสิ้นสุดชีวิต ตลอดจนอิทธิพลของพันธุกรรม และสิ่งแวดล้อมที่มีผลต่อพฤติกรรมของมนุษย์ เพื่อพัฒนาสมาชิกใหม่ของครอบครัว ตั้งแต่แรกเกิด ให้สามารถเจริญเติบโตเป็นบุคคลที่มีคุณภาพของสังคมต่อไป

5. จิตวิทยาบุคลิกภาพ (Personality psychology) มุ่งศึกษาและสังเกตพัฒนาการของมนุษย์ในด้านต่าง ๆ ทำให้เกิดพฤติกรรมที่พึงประสงค์ การพัฒนาบุคลิกภาพทั้งภายในและภายนอก การให้ความสำคัญต่อการพัฒนาตน พัฒนาจิต เข้าใจปัจจัยต่าง ๆ ที่มีผลต่อบุคลิกภาพ ทฤษฎีบุคลิกภาพและการพัฒนาตนไปสู่บุคลิกภาพที่ดี

6. จิตวิทยาคลินิก (Clinical psychology) มุ่งศึกษาสาเหตุของความผิดปกติทางพฤติกรรมของบุคคล เพื่อหาทางบำบัดรักษาบุคคลที่มีปัญหาทางอารมณ์ มีพฤติกรรมและการป่วยทางจิต โดยใช้วิธีการต่าง ๆ ทางจิตวิทยา เช่น เทคนิคการให้คำปรึกษา เพื่อช่วยแก้ไขปัญหานั้นด้านการศึกษา อาชีพ ส่วนตัว และสังคม เป็นต้น นอกจากนี้ ยังหาวิธีการป้องกันและแก้ไข ตลอดจนส่งเสริมให้บุคคลมีสุขภาพจิตที่ดีขึ้น

7. จิตวิทยาการศึกษาและจิตวิทยาในโรงเรียน (Educational psychology) มุ่งศึกษาพฤติกรรมผู้เรียน เพื่อนำทฤษฎีและกฎเกณฑ์ทางจิตวิทยาไปประยุกต์ใช้ในเรื่องการศึกษา เพื่อพัฒนาวิธีจัดการเรียนการสอน ทำให้ผู้สอนมีความเข้าใจในพฤติกรรมเด็ก โดยมุ่งแก้ปัญหาและอุปสรรคที่เกิดกับเด็ก ช่วยให้มีเป้าหมายที่ชัดเจนในการเรียน การเลือกเรียนต่อและเลือกอาชีพต่อไป มุ่งศึกษาเรื่องประสิทธิผลของการเรียนรู้ในรูปแบบต่าง ๆ เพื่อให้ผู้เรียนเกิดการเรียนรู้ที่แท้จริงตามปรัชญาของการศึกษา

8. จิตวิทยาอุตสาหกรรม (Industrial psychology) มุ่งศึกษาการทำงานของบุคคลในโรงงานอุตสาหกรรม ในด้านประสิทธิภาพของการทำงาน ความสามารถในการทำงานร่วมกับผู้อื่นอย่างมีความสุข ผลของสิ่งแวดล้อมที่มีอิทธิพลต่อการทำงาน การสร้างขวัญแรงจูงใจในการทำงาน และการประเมินผลการทำงานของบุคคลในสถานประกอบการต่าง ๆ เพื่อค้นหากระบวนการและวิธีการที่จะช่วยให้เกิดประสิทธิภาพสูงสุดในการทำงาน

9. จิตวิทยาสังคม (Social psychology) มุ่งศึกษาเพื่อศึกษาและทำความเข้าใจเกี่ยวกับบทบาทความสัมพันธ์และพฤติกรรมแสดงออกของบุคคลในสังคมหรือลักษณะส่วนใหญ่ของพฤติกรรมมนุษย์ โดยเน้นที่การศึกษาเกี่ยวกับการเกิดและการเปลี่ยนแปลงทัศนคติ ตลอดจนค่านิยมและวัฒนธรรม เพื่ออธิบายปรากฏการณ์ต่าง ๆ ที่เกิดขึ้นในสังคม

10. จิตวิทยาชุมชน (Community psychology) มุ่งศึกษาลักษณะของชุมชน ความต้องการของชุมชนและ พฤติกรรมชุมชน เพื่อช่วยป้องกันและแก้ปัญหาต่าง ๆ ที่เกิดขึ้นในชุมชน โดยเฉพาะปัญหาเรื่องสุขภาพจิต

สำหรับจิตวิทยาการปรับตัวนั้น จัดอยู่ในกลุ่มจิตวิทยาบุคลิกภาพ เป็นศาสตร์ที่เป็นพื้นฐานของการดำรงชีวิต เพราะเป็นทักษะขั้นพื้นฐานในการปรับตัวของมนุษย์ และมุ่งให้ผู้ศึกษาได้ทำความรู้จักและเข้าใจตนเองให้มากขึ้นในทุก ๆ ด้าน เพื่อหาแนวทางและวิธีการในการพัฒนาตนให้มีร่างกายและจิตใจที่สมบูรณ์ และแข็งแรง สามารถคิดแก้ปัญหาและตัดสินใจในเรื่องราวต่าง ๆ เกี่ยวกับการดำเนินชีวิตทั้งด้านส่วนตัวและการทำงานได้อย่างมีประสิทธิภาพ รวมทั้งสร้างสัมพันธภาพที่ดีกับเพื่อนมนุษย์ ตลอดจนปรับตัวให้เข้ากับสิ่งแวดล้อมได้ สามารถดำเนินชีวิตได้อย่างสงบสุขและมีคุณภาพ ซึ่งขอบข่ายของจิตวิทยาการปรับตัวในเอกสารประกอบการสอนเล่มนี้จะช่วยอธิบายถึง

1. ความรู้ทางจิตวิทยาช่วยให้บุคคลเข้าใจและรับรู้เกี่ยวกับตนเองได้ถูกต้องตามความจริง ช่วยให้เข้าใจและยอมรับบุคคลอื่นได้มากขึ้น
2. ทฤษฎีทางจิตวิทยาการปรับตัวช่วยชี้แนะให้บุคคลรู้จักป้องกันเหตุปัจจัยต่าง ๆ ที่จะมาบั่นทอนพัฒนาการหรืออาจก่อให้เกิดความพิการทางกาย เข้าใจในความแตกต่างและยอมรับในตัวบุคคลอื่นได้มากขึ้น
3. การตระหนักรู้เกี่ยวกับพฤติกรรมภายในและภายนอก กระบวนการสร้างความรู้การคิด การใช้ความสามารถทางสติปัญญาหรือความถนัดในด้านต่าง ๆ นอกจากส่งเสริมให้รู้จักการเสริมสร้างสติปัญญาอย่างเหมาะสมแล้ว ยังช่วยเสริมสร้างทักษะการตัดสินใจที่อยู่บนพื้นฐานของเหตุผลมากกว่าอารมณ์ และช่วยเสริมสร้างทักษะการติดต่อสื่อสารระหว่างบุคคลและการปรับตัวในชีวิตประจำวัน
4. การตระหนักรู้เกี่ยวกับการเรียนรู้ การรับรู้ อารมณ์ แรงจูงใจ ภาวะรู้สำนึก สติสัมปชัญญะ บุคลิกภาพ และกระบวนการกลุ่มสัมพันธ์ ช่วยเสริมสร้างทักษะในการปรับตัว ช่วยให้บุคคลสามารถดำเนินชีวิตอยู่ในสังคมได้อย่างมีความสุข
5. ความรู้เกี่ยวกับปัญหาสุขภาพจิต จะช่วยให้บุคคลตระหนักถึงความสำคัญ และมีทักษะในระดับเบื้องต้น เพื่อการป้องกันการส่งเสริมสุขภาพจิตและสุขภาพกายของตนเอง รวมทั้งการช่วยเหลือแนะนำบุคคลอื่นให้มีสุขภาพจิตและสุขภาพ กายที่มีความสมบูรณ์ แข็งแรงมากขึ้นได้อีกด้วย

### ความสำคัญของจิตวิทยาการปรับตัว

ในการดำเนินชีวิตประจำวันของมนุษย์นั้น ทุกชีวิตจะต้องอยู่ร่วมกันกับผู้อื่น หรือกล่าวได้อีกอย่างหนึ่งว่าทุกคนต้องอาศัยซึ่งกันและกัน การดำรงชีวิตอยู่ในสังคม คนเราจะต้องดิ้นรนและมี

พฤติกรรมต่าง ๆ ไม่มีสิ้นสุด การกระทำหรือที่เรียกว่าพฤติกรรมนี้เองเป็นสิ่งที่สามารถนำมาวิเคราะห์เพื่อศึกษาทางจิตวิทยาและศึกษาบุคคลแต่ละคน การกระทำของแต่ละบุคคลจะไม่เหมือนกัน ทั้งนี้เพราะคนมีความคิดและแรงจูงใจที่แตกต่างกัน การศึกษาจิตวิทยาการปรับตัวจึงมีความสำคัญต่อการดำเนินชีวิตประจำวันเป็นอย่างมาก เราจึงควรเรียนรู้และนำหลักจิตวิทยามาใช้ เพื่อชีวิตของเราจะมีความสุขและประสบความสำเร็จมากขึ้น ในทางจิตวิทยาถือว่าผู้ที่สามารถใช้จิตวิทยาการปรับตัวในการดำเนินชีวิต จะช่วยให้บุคคลเป็นผู้ที่มีลักษณะดังนี้ (วราภรณ์ ตรีกุลสฤณี. 2550 : 58; นพมาศ ธีรเวคิน. 2551 : 55)

1. ช่วยให้เกิดความรู้ ความเข้าใจเกี่ยวกับธรรมชาติของมนุษย์ เช่น รู้ว่าอะไรเป็นความต้องการพื้นฐานของมนุษย์ มนุษย์เกิดความรู้สึกอย่างไรเมื่อไม่สามารถสนองตอบความต้องการของตนเองได้ และอะไรเป็นแรงผลักดันให้คนแสดงพฤติกรรมต่างกัน
2. รู้จักและเข้าใจตนเองได้ดียิ่งขึ้น ทั้งในด้านความสามารถ ความถนัด ความสนใจ ข้อเด่นและข้อบกพร่องต่าง ๆ ซึ่งจะสามารถนำไปใช้เป็นแนวทางในการปรับปรุงและพัฒนาตนเองในด้านต่าง ๆ ดังต่อไปนี้
  - 2.1 การคิดและการตัดสินใจเรื่องราวต่าง ๆ ได้ดี
  - 2.2 การทำงานได้อย่างมีประสิทธิภาพ
  - 2.3 การสร้างสัมพันธภาพกับผู้อื่นได้เป็นอย่างดี ซึ่งจะส่งผลให้การทำงานและการอยู่ร่วมกับผู้อื่นเป็นไปด้วยความราบรื่น
3. รู้และเข้าใจพฤติกรรมของคนอื่นและสภาพแวดล้อม และสามารถนำความรู้ไปใช้ในด้าน
  - 3.1 การแสดงปฏิกิริยาโต้ตอบกับผู้อื่นได้อย่างเหมาะสม
  - 3.2 การวิเคราะห์และเข้าใจสภาพการณ์ต่าง ๆ ได้อย่างถูกต้อง แม่นยำ
4. ช่วยในการปรับตัวและแก้ปัญหาทางจิตใจของตนเอง เช่น รู้วิธีการรักษาสุขภาพจิตของตนเอง รู้วิธีเอาชนะปมด้อย วิธีการแก้ปัญหาความขัดแย้ง และขจัดความวิตกกังวลต่าง ๆ ได้ รวมถึงรู้จักบำรุงรักษาสุขภาพของตนเองได้อย่างถูกต้อง มีสุขภาพกายและสุขภาพจิตดี สามารถปรับตัวอยู่ในสังคมได้อย่างเป็นสุขและมีคุณค่า

หากจะกล่าวถึงวิชาจิตวิทยาการปรับตัว โดยเน้นความสำคัญต่อบุคคลที่จะออกไปประกอบอาชีพครุแล้ว จะเห็นว่าจิตวิทยาการปรับตัวมีความสำคัญอย่างมาก มิใช่เฉพาะครูเท่านั้นแต่ยังส่งผลไปถึงนักเรียนอีกด้วย ทั้งนี้เพราะเมื่อครูเป็นบุคคลที่รู้จักและเข้าใจตนเอง สามารถพัฒนาตนเองอยู่เสมอ มีมนุษยสัมพันธ์ดี สามารถคิดแก้ปัญหาและตัดสินใจได้อย่างถูกต้องและเหมาะสม ทำงานได้อย่างมีประสิทธิภาพปรับตัวเข้ากับสิ่งแวดล้อมได้ และเป็นผู้มีสุขภาพดีทั้งทางด้านร่างกายและจิตใจ ครูก็จะเป็นบุคคลที่มีคุณภาพและเป็นแบบอย่างที่ดีแก่นักเรียน และโอกาสที่นักเรียนจะพัฒนาเป็นประชากรที่มีคุณภาพของประเทศชาติก็มีมากขึ้นด้วย

นอกจากนี้การที่บุคคลสามารถปรับตัวได้และมีความสุขในชีวิต สังคมส่วนรวมที่ประกอบขึ้นเป็นประเทศชาติก็จะมีแต่ความสงบสุข การพัฒนาประเทศในด้านเศรษฐกิจ การเมือง สังคมและวัฒนธรรมก็สามารถกระทำได้อย่างรวดเร็วและมีประสิทธิภาพมากขึ้น

## สรุป

จิตวิทยาการปรับตัว หมายถึงศาสตร์ที่ทำการศึกษเกี่ยวกับพฤติกรรมของมนุษย์ ในแง่ของความสามารถของบุคคลในการพยายามที่จะปรับตนเองให้อยู่ในสภาพแวดล้อมได้เป็นอย่างดี และมีความสุข ไม่ว่าจะเผชิญกับความเปลี่ยนแปลงทั้งจากตนเองและสิ่งแวดล้อม อย่างไรก็ตามบุคคลที่ศึกษาเกี่ยวกับจิตวิทยาการปรับตัว จะสามารถนำความรู้ดังกล่าวไปประยุกต์ใช้กับตนเองได้อย่างเหมาะสม สามารถมีชีวิตที่เป็นสุข ไม่สร้างปัญหาให้แก่ตนเอง ผู้อื่นและสังคม ส่วนลักษณะของจิตวิทยาการปรับตัวเป็นการศึกษาเกี่ยวกับพฤติกรรมบุคคลทั้งที่เกิดขึ้นในขณะที่บุคคลรู้สึกตัวและไม่รู้สึกตัว โดยถือว่าพฤติกรรมต่าง ๆ ที่บุคคลแสดงนั้นเป็นไปเพื่อตอบสนองความต้องการของตนเอง ทั้งทางด้านร่างกายและจิตใจ สำหรับขอบข่ายของจิตวิทยาการปรับตัวเป็นวิชาที่มุ่งให้ผู้ศึกษาเกี่ยวกับทฤษฎีที่เกี่ยวข้องกับการปรับตัว การปรับตัวแบบต่าง ๆ การรู้จักและมองเห็นตนเอง การพัฒนาตนเอง มนุษยสัมพันธ์ การคิด การแก้ปัญหาและการตัดสินใจ ซึ่งการศึกษาจิตวิทยาการปรับตัวมีความสำคัญคือ ให้อุ้จักและเข้าใจตนเอง รู้และเข้าใจพฤติกรรมของคนอื่นและสภาพแวดล้อม และรู้จักบำรุงรักษาสุขภาพของตนเองได้อย่างถูกต้อง

## คำถามท้ายบท

จงตอบคำถามต่อไปนี้

1. การปรับตัวมีความสำคัญอย่างไร
2. เพราะเหตุใดจึงต้องศึกษาเรื่องของการปรับตัว
3. จงยกตัวอย่างปัญหาที่ส่งผลกระทบต่อในชีวิตประจำวันของนักศึกษา
4. จงอธิบายความหมายของจิตวิทยาการปรับตัว
5. จงอธิบายลักษณะของจิตวิทยาการปรับตัว
6. ขอบข่ายของจิตวิทยาการปรับตัวเป็นการศึกษาเรื่องอะไรบ้าง

7. แนวทางในการปรับปรุงและพัฒนาตนเพื่อรู้จักและเข้าใจตนเองได้ดียิ่งขึ้น ควรทำอย่างไร
8. แนวทางในการปรับปรุงและพัฒนาตนเพื่อรู้และเข้าใจพฤติกรรมของคนอื่นและสภาพแวดล้อม ควรทำอย่างไร
9. การดูแลสุขภาพกายและสุขภาพจิตที่ดีเพื่อปรับตัวอยู่ในสังคมอย่างมีความสุข ควรทำอย่างไร
10. นักศึกษานำจิตวิทยาการปรับตัวไปประยุกต์ใช้ในชีวิตประจำวันอย่างไร



## เอกสารอ้างอิง

- ชนิษฐา วิเศษสาคร และคณะ. (2552). **จิตวิทยาในชีวิตประจำวัน (PSYCHOLOGY IN DAILY LIFE)**. กรุงเทพฯ : สถาบันเทคโนโลยีพระจอมเกล้าเจ้าคุณทหารลาดกระบัง.
- จิราภา เต็งไตรรัตน์และคณะ. (2552). **จิตวิทยาทั่วไป**. กรุงเทพฯ: สำนักพิมพ์มหาวิทยาลัยธรรมศาสตร์
- นพมาศ ธีรเวคิน. (2551). **ทฤษฎีบุคลิกภาพและการปรับตัว**. พิมพ์ครั้งที่ 4. กรุงเทพฯ : สำนักพิมพ์มหาวิทยาลัยธรรมศาสตร์.
- นิภาพร อารีย์. (2548). **การปรับตัวและแรงจูงใจในการทำงานของพยาบาลจบใหม่โรงพยาบาลรามาริบัติ**. สารนิพนธ์การศึกษามหาบัณฑิต สาขาวิชาจิตวิทยาพัฒนาการ. กรุงเทพฯ: มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ.
- พิมพ์นภัส โภคา. (2550). **การปรับตัว การสนับสนุนทางสังคมกับคุณภาพชีวิตของแรงงานต่างชาติในอำเภอบ่อพลอย จังหวัดกาญจนบุรี**. วิทยานิพนธ์วิทยาศาสตรมหาบัณฑิต สาขาจิตวิทยาชุมชน. กรุงเทพฯ: มหาวิทยาลัยเกษตรศาสตร์.
- ราชบัณฑิตยสถาน. (2554). **พจนานุกรมฉบับราชบัณฑิตยสถาน พ.ศ. 2554**. กรุงเทพฯ: นานมีบุ๊คพับลิเคชั่นส์.
- วรารมณ ตรีกุลสุชาติ และคณะ. (2550). **จิตวิทยาการปรับตัว**. พิมพ์ครั้งที่ 3. กรุงเทพฯ: ศูนย์ส่งเสริมวิชาการ.
- วิทยากร เชียงกุล. (2552). **อธิบายศัพท์จิตวิทยาและการพัฒนาตนเอง**. กรุงเทพฯ: สายธาร.
- วิไลวรรณ ศรีสงคราม และคณะ. (2549). **จิตวิทยาทั่วไป**. กรุงเทพฯ: ทริบเพิ้ล กู๊บบ.
- สงกรานต์ ก่อธรรมนิเวศน์. (2552). **ศัพท์ทางจิตเวช**. กรุงเทพฯ: สำนักพิมพ์จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย.
- สุวรี ศิวะแพทย์. (2549). **จิตวิทยาทั่วไป**. กรุงเทพฯ : โอเดียนสโตร์.
- อารีย์ นัยพินิจ และคณะ. (2557). **การปรับตัวภายใต้กระแสโลกาภิวัตน์. วารสารวิชาการมหาวิทยาลัยราชภัฏสงขลา**. 7(1) : 1-12.
- อารีย์ อ่องสว่าง และคนอื่นๆ. (2547). **ภาวะเครียดและการปรับตัวของเจ้าหน้าที่สาธารณสุขต่อสถานการณ์ความไม่สงบใน 3 จังหวัดชายแดนภาคใต้**. นราธิวาส : สำนักงานสาธารณสุขจังหวัดนราธิวาส.
- Lazarus, R. S., & Folkman, S. (1984). **Stress, appraisal and coping**. New York: Spring

Publishing.