

บทที่ 1

การปรับตัวของมนุษย์

เค้าโครงเนื้อหาวิชา

การเปลี่ยนแปลงทางวิชาการกับการปรับตัว

การเปลี่ยนแปลงทางสังคมกับการปรับตัว

ความหมายของการปรับตัว

แนวความคิดทางด้านพันธุกรรมและสิ่งแวดล้อมต่อการปรับตัว

การปรับตัวกับการคล้อยตามสังคม

ศักยภาพในการพัฒนา

บทที่ 1

การปรับตัวของมนุษย์

การให้ความสนใจในเรื่องการปรับตัวของมนุษย์ สืบเนื่องมาจากการเปลี่ยนแปลงของสังคมที่เกิดขึ้นตลอดเวลาอย่างชนิดที่ไม่สามารถหยุดยั้งได้ ยิ่งในปัจจุบันนี้จะเห็นการเปลี่ยนแปลงทางเทคโนโลยีเกิดขึ้นรวดเร็วมาก ในสงครามอ่าวเปอร์เซียผู้ที่ติดตามข่าวจะได้รับทราบถึงเครื่องบินรบและขีปนาวุธที่มีความทันสมัยเป็นเยี่ยม เหมาะสมกับที่มีการขนานนามกันว่า สมัยนี้เป็นยุคไฮเทคโดยแท้ นักวิชาการทั้งหลายจึงพยายามที่จะเข้าใจทิศทางของการเปลี่ยนแปลง และผลที่พึงมีต่อบุคคล นั่นคือ การศึกษาถึงการปรับตัวของมนุษย์ว่าเป็นอย่างไร มีข้อจำกัดอะไร

สำหรับบางคนชีวิตถูกครอบไว้ด้วยความต้องการทางวัตถุ บางคนก็เชื่อในเรื่อง ปฏิกิริยา ผีสิงเทวดา ความคิดสุดโต่งแบบนี้ก็ต้องมีการปรับตัวต่อการเปลี่ยนแปลงและข้อเรียกร้องในสังคม คนเราต้องปรับตัวต่อแนวความคิดความเชื่อที่เปลี่ยนไปและการเปลี่ยนแปลงทางเทคโนโลยี การใช้ทรัพยากรธรรมชาติอย่างสิ้นเปลือง มลภาวะในอากาศและน้ำ ความหนาแน่นของประชากร ภาวะเศรษฐกิจที่ได้รับความกระทบกระเทือนจากสงครามของประเทศมหาอำนาจ ความบกพร่องและไม่ยอมปรับตัวก็จะนำไปสู่อาการทางจิตใจ ในบางรายจะควบคุมหรือเผชิญหน้ากับภาวะต่าง ๆ ดังกล่าว บางคนเห็นว่า การเปลี่ยนแปลงที่เกิดขึ้นเป็นโอกาสดีที่เขาจะแสดงความสามารถหาหนทางนำพาตนเองให้ผ่านพ้นอุปสรรคทั้งหลายไปได้ การเลือกอย่างดีที่สุดในเรื่องที่มีอยู่เป็นเครื่องแสดงว่าบุคคลนั้นปรับตัวได้ดี คนประเภทนี้จะไม่มีวันท้อถอยต่อสิ่งที่ผ่านเข้ามาท้าทายในชีวิตเลย

การเปลี่ยนแปลงทางวิทยาการกับการปรับตัว

ก่อนหน้านี้นักวิทยาการที่ก้าวหน้าทำให้ผู้คนเข้าใจว่าโลกจะดีขึ้นถึงที่สุด แต่กลับปรากฏว่า ความรู้ใหม่ ๆ ทำให้เกิดความขัดแย้งขึ้นมา ดังเช่นการค้นพบทฤษฎีวิวัฒนาการที่ดาร์วินกล่าวว่า เผ่าพันธุ์มนุษย์คือการคัดเลือกในสิ่งที่เหมาะสมตามธรรมชาติ ดังนั้น คุณสมบัติในตัวมนุษย์ ความเป็นตัวของตัวเอง ความมีคุณค่า ก็คงหมดความหมาย เพราะมนุษย์เป็นเพียงผลการคัดเลือกตามธรรมชาติเท่านั้น การค้นพบเช่นนี้ก่อให้เกิดความขัดแย้งขึ้นด้วย

ศาสตร์ทางด้านสรีรวิทยาได้เปิดเผยความลับในเรื่องพฤติกรรมของมนุษย์ ทำการศึกษาร่างกายแต่ละส่วน หน้าที่ของสมอง ระบบประสาท ฯลฯ มนุษย์ถูกมองว่าเป็นสิ่งมีชีวิตที่เป็นไปตามกฎแห่งกลไกสากล

ศาสตร์แขนงจิตวิทยาที่นำโดย วิลเฮล์ม วุนท์ (Wilhelm Wundt) ได้ทำการทดลองเพื่อหาคำตอบในเรื่องพฤติกรรมมนุษย์ วอตสัน (Watson) ได้อุทิศตนศึกษาแบบภาวะวิสัย (Objectivity) ยืนยันว่าจิตวิทยาต้องไม่ศึกษาเรื่องจิตดังที่เคยเป็นมา แต่จะต้องศึกษาพฤติกรรมซึ่งจะทำให้หมดชวาทนามที่กั้นจิตวิทยาจากศาสตร์แขนงอื่น เพราะได้ใช้วิธีการเช่นเดียวกันแล้ว มนุษย์จึงมีสถานะเป็นกลไกโดยขาดการคำนึงถึงจิตอิสระในตัวมนุษย์ ระยะต้นศตวรรษที่ 20 ฟรอยด์ (Freud) เสนอแนวทางใหม่ โดยมองมนุษย์เสมือนสัตว์ที่เต็มไปด้วยแรงกระตุ้นที่ยังไม่ได้รับการขัดเกลา เมื่อมีการเก็บกดแรงกระตุ้นเรื่องเพศจึงเกิดอาการโรคประสาทขึ้น ฟรอยด์ให้ความหมายจิตอิสระว่าเป็นภาพลวงเนื่องจากมนุษย์ไม่เคยเป็นอิสระจากจิตใต้สำนึกเลย

ต่อมาแนวความคิดของกลุ่มเอกซิสเทนเชียลนำโดย ซาร์ท (Jean Paul Sartre) ให้แนวทางใหม่ว่า มนุษย์มีอิสระในการเลือก ปัญหาของมนุษย์ คือ มีทางเลือกมากจนเลือกไม่ถูกหรือได้รับความรู้ไม่พอที่จะเลือกได้อย่างถูกต้อง หลังจากนั้น โรลโล เมย์ (Rollo May) มาสโลว์ (Maslow) โรเจอร์ (Carl Rogers) และท่านอื่น ๆ เสนอแนวทางใหม่ของจิตวิทยา คือ มนุษยนิยม (Humanistic) ที่ว่าด้วยการช่วยให้บุคคลค้นพบตนเองและความหมายในการมีชีวิต ย้ำในเอกลักษณ์เฉพาะตัวของบุคคล

ปัจจุบันนี้วิทยาศาสตร์ก้าวหน้าไปไกลมากถึงขั้นสามารถผสมเทียม การทำฝาแฝด จนถึงการสับเปลี่ยนอวัยวะของร่างกาย ทำให้เกิดคำถามท้าทายมากมาย เช่น คนที่รับเอาหัวใจคนอื่นมาจะเป็นใครคนไหนกันแน่ มนุษย์จะต้องดิ้นรนปรับตัวเข้ากับโลกวิทยาศาสตร์ที่เจริญก้าวหน้าไม่หยุดยั้งให้ได้ ขณะเดียวกันก็มีการรณรงค์ให้หันมาสนใจศาสนา การยึดคติที่ว่าทำตามหน้าที่ตนไปทำให้มนุษย์เกิดความรู้สึกว่า ความเป็นตัวของตัวเองถูกคุกคาม ทำให้เกิดคำถามว่าฉันคือใคร กำลังทำอะไร และทำไม มากขึ้นเรื่อย ๆ

การเปลี่ยนแปลงทางสังคมกับการปรับตัว

การเปลี่ยนแปลงทางสังคม เป็นสิ่งที่หลีกเลี่ยงไม่ได้หากเกิดขึ้นเร็วมาก วัฒนธรรมและศีลธรรมอาจถูกทำลายลง ผู้คนเกิดความรู้สึกจนหนทางไม่รู้ว่าตนควรประพฤติปฏิบัติอย่างไร มีมาตรฐานอย่างไร การฝากลูกไว้กับเนอสเซอริจะมีอะไรเป็นหลักประกันความปลอดภัย

ในภาวะเช่นนี้ **ความหวัง**จึงเป็นสิ่งที่สำคัญ สำหรับบางคนดูเหมือนจะมีประสิทธิภาพในการหาเลี้ยงชีพมากกว่าที่จะรู้ว่าอยู่ไปเพื่ออะไร สามารถตอบสนองความต้องการทางกาย การเลี้ยงชีพแต่กลับอับจนต่อการรู้สึกพอใจในชีวิต ทำให้ขาดกำลังใจในการดำเนินชีวิตต่อไป

ความหวังจึงเป็นสิ่งจำเป็นในการปรับตัว ตัวอย่างในเรื่องนี้จะเห็นได้จากเหตุการณ์ที่เรืออับปางพบว่า คนที่รอดตายจากการจมน้ำ คือคนที่มีความหวังว่าจะรอดจะมีคนมาช่วยทั้งที่ต้องรออยู่ในน้ำนานขณะที่บางคนถึงแก่ความตายทั้งที่มีคนมาช่วยเหลือภายใน 15 นาทีหลังเกิดเหตุ

อันตรายนของความรู้สึกลิ้นหวังได้มีการทดลองกับหนู โดยนำหนูพวกหนึ่งที่เคยตกอยู่ในธารน้ำแข็งแล้วมีการช่วยขึ้นมา กับอีกพวกหนึ่งไม่เคยมีประสบการณ์เช่นนั้นมาก่อน หลังจากนั้นให้หนูทั้ง 2 พวกตกอยู่ในน้ำแข็งพร้อมกัน พบว่า หนูพวกแรกเชื่อว่ามันจะรอดพยายามตะเกียกตะกายว่ายน้ำ ขณะที่หนูอีกพวกหนึ่งยอมปล่อยตามยถากรรมมากกว่า

คนในสังคมอเมริกันระยะต้นศตวรรษที่ 20 นี้ เผชิญกับภาวะที่ยากจะอยู่รอดในความเชื่อของเขา การสร้างระเบิดปรมาณูทำให้อนาคตเป็นเรื่องไม่แน่นอน ทำให้รู้สึกว่าเป็นมนุษย์ลดต่ำลง ชีวิตไม่มีความหมายอะไร แต่คนที่ไม่สิ้นหวังก็จะปรับตัวได้ดีกว่าคนที่หมดหวังในสังคมไทยก็เช่นกันเราเผชิญกับภาวะแห้งแล้งและการเกิดน้ำท่วมในบางพื้นที่ คนที่ยังมีความหวังก็จะมีกำลังต่อสู้กับชีวิตได้ดีกว่าคนที่ทอดอาลัย

การปรับตัวอีกลักษณะหนึ่ง คือ **การพัฒนาตนเอง**ท่ามกลางการเปลี่ยนแปลงไปของสังคม ในระยะต้นศตวรรษที่ 20 นักจิตวิทยาในซีกโลกตะวันตกมุ่งอยู่กับการอธิบายอาการจิตเศร้ามากกว่าการหาทางป้องกัน นักทฤษฎีทั้งหลายค้นหาว่าอะไรทำให้คนเราผิดปกติมากกว่าที่จะบอกว่าอะไรช่วยให้เรารู้สึกดีขึ้นได้บ้าง ต่อมาช่วง ค.ศ. 1960 กลุ่มมนุษยนิยม (Humanistic Approach) เริ่มต้นมองเห็นความสำคัญของการที่คนเราตระหนักรู้ การสร้างเสริมความคิดสร้างสรรค์ และการพัฒนาศักยภาพแห่งตนให้ถึงขีดสุด อีลิเนอร์ ฮูเวอร์ (Eleanor Hoover) นักมนุษยนิยมท่านหนึ่งกล่าวว่า ตามแนวความคิดของฟรอยด์ มนุษย์เคยถูกมองว่าป่วยหรือตี บัดนี้จะถูกมองใหม่ว่ามีความสามารถในตนเองที่จะเปลี่ยนแปลงได้อย่างรวดเร็ว ถ้ามองเห็นว่าตนควรทำเช่นนั้น ส่วนกลุ่มจิตวิทยาการเรียนรู้มองว่า มนุษย์คือผู้ตอบสนองสิ่งเร้าสามารถจะถูกกำหนดให้เป็นอย่างไรก็ได้ แต่ตามแนวทฤษฎีใหม่ไม่เป็นเช่นนั้น เชื่อว่า บุคคลมีพลังอยู่ภายใน ในขณะที่ศาสตร์ก้าวมาสู่วิธีการศึกษาแบบภาวะวิสัยที่ปล้ำล้างความสนใจในความรู้สึกนึกคิดของบุคคลก็ได้มีการกลับมาให้ความสำคัญอีก นักจิตวิทยาค่ายมนุษยนิยมเชื่อว่า ศาสตร์แนวใหม่ไม่มีอะไรขัดแย้งในการผสานความรู้สึกของบุคคลเข้าไปด้วย

แนวความคิดของจิตวิทยากลุ่มใหม่นี้ มองบุคคลในฐานะไม่แบ่งแยกเป็นการผนึกกันระหว่างร่างกาย จิต อารมณ์ และวิญญาณ มีศักยภาพทั้งโดยกำเนิดและเสริมสร้างขึ้นที่จะเจริญงอกงามและพัฒนาโดยการตระหนักรู้ เผชิญหน้า และผ่านการบำบัด แทนความพยายามที่จะอธิบายพฤติกรรม กลุ่มมนุษยนิยมพยายามที่จะสร้างแรงทะยานให้เกิดพฤติกรรม ดังนั้นแนวความคิดในเรื่อง “การพัฒนาตนเอง” จึงเป็นที่ยอมรับกันแพร่หลายโดยนัยที่ว่า มีการสร้างความสัมพันธ์ที่ดี สร้างชีวิตครอบครัว พัฒนาความสามารถพิเศษ และเพิ่มพูน

เอกลักษณ์เฉพาะตัว อย่างไรก็ตาม ประสบการณ์ที่ได้รับยังรวมถึงการติดยา เสรีในความรัก ซึ่งมักจะนำไปสู่การลดมโนภาพต่อตนเอง และเกิดความสับสนในเรื่องศีลธรรมขึ้นได้

ความหวังและการพัฒนาตนเองที่กล่าวมาแล้วจะนำไปสู่การปรับตัวที่นำพึงพอใจได้

การแสวงหาคคุณค่าของชีวิต เป็นอีกปัจจัยหนึ่งที่ควรนำมาพิจารณาในการปรับตัวให้เข้ากับสังคมที่เปลี่ยนไป เมื่อสังคมเปลี่ยนแปลงไปทำให้คุณค่าสิ่งต่าง ๆ ก็มีการแปรเปลี่ยนไปด้วย คนจึงพยายามแสวงหาว่าเขาควรยึดอะไรเป็นคุณค่าที่มีความหมายแก่ชีวิต การยึดคุณค่าของชีวิตที่มีความพอเหมาะกับความเปลี่ยนแปลงทางสังคมก็จะช่วยให้ผู้นั้นปรับตัวได้

ความหมายของการปรับตัว

อีริก อีริกสัน (Erik Erikson) กล่าวถึงพัฒนาการของคนเราว่า ความสามารถปรับขยายตนเองเพื่อสนองต่อภาวะแวดล้อมเป็นเครื่องหมายของวุฒิภาวะ ซึ่งก็ใช้ได้กับความหมายของการปรับตัวด้วย อย่างไรก็ตาม การปรับตัวสื่อความหมายว่าเป็นการบรรลุความสัมพันธ์อันดีต่อสิ่งแวดล้อมมากกว่าความหมายของวุฒิภาวะที่กล่าวมาแล้ว ทั้งนี้ไม่จำเป็นต้องมีภาวะของความสงบนิ่ง พอใจ หรือสงบใจ หรือมิได้หมายความว่าปราศจาก ความผิดหวัง ความโกรธ ความเสียใจ ความคับข้องใจ หรือความกลัว **การปรับตัว คือ ความสามารถในการเลือกอย่างมีประสิทธิภาพภายใต้ข้อเรียกร้องและเงื่อนไขของสังคมและสิ่งแวดล้อม โดยที่ยังคงทัศนคติที่ดีต่อสภาพการณ์รอบตัวไว้ได้**

แนวความคิดทางด้านพันธุกรรมและสิ่งแวดล้อมต่อการปรับตัว

ข้อถกเถียงในความสำคัญระหว่างพันธุกรรมกับสิ่งแวดล้อม ความขัดแย้งในเรื่องธรรมชาติกับการหล่อเลี้ยงที่มีมานานแล้ว ก็ยังคงถกเถียงกันต่อในเรื่องของการปรับตัวด้วย ฝ่ายที่เชื่อในความสำคัญของพันธุกรรมก็กล่าวว่า ความสามารถที่จะต้านทานความเครียดและการปรับตัวต่อการเปลี่ยนแปลงถูกกำหนดมาทางยีนส์ ส่วนพวกที่เชื่อในอิทธิพลของสิ่งแวดล้อมก็เชื่อว่า การปรับตัวได้เป็นผลจากการเรียนรู้และประสบการณ์ แนวที่นิยมกันมากเป็นการประนีประนอมของความเชื่อทั้ง 2 ทาง กล่าวว่า ศักยภาพได้รับมาจากพันธุกรรมแต่ก็ยังมีการพัฒนาที่ขึ้นอยู่กับสิ่งแวดล้อมนั่นเอง

การอธิบายในกลุ่มที่ให้ความสำคัญของธรรมชาติหรือพันธุกรรมกล่าวว่า มนุษย์เป็นผลิตผลของวิวัฒนาการและเชื่อว่าทั้งลักษณะทางกายและพฤติกรรมของเราล้วนเป็นผลิตผลของวิวัฒนาการ พรอยด์ก็จัดอยู่ในกลุ่มนี้ด้วย เขากล่าวว่า มนุษย์มีสัญชาตญาณเพื่อการอยู่รอดที่ทำให้แสดงพฤติกรรมเพื่อสนองตอบสัญชาตญาณนี้ และยังมีสัญชาตญาณแห่งความตายที่ส่งผล

ให้ทำร้ายตนเองและก้าวร้าวต่อผู้อื่น สัญชาตญาณเหล่านี้ ทำให้เกิดแรงขับของความหิว-กระหาย-เพศ และการหลีกเลี่ยงความเจ็บปวดที่อยู่ในระดับจิตใต้สำนึก ซึ่ง ฟอยด์หมายถึงระบบ id

คนอื่น ๆ เชื่อว่า สัญชาตญาณมีทั้งสัญชาตญาณทางร่างกาย และสัญชาตญาณที่เกิดจากประสบการณ์ที่ทำให้เราถูกกำหนดทั้งลักษณะทางกายและแบบแผนในการคิด การเรียนรู้ของบรรพบุรุษสามารถถ่ายทอดมาสู่ลูกหลานได้ ซึ่ง จุง (Jung) เป็นคนหนึ่งที่เชื่อเช่นนั้น

การอธิบายโดยกลุ่มที่เชื่อเรื่อง การหล่อเลี้ยง ยอมรับในอิทธิพลของสิ่งแวดล้อมแต่ปฏิเสธสัญชาตญาณ โดยเชื่อว่า ทารกคือกระดานชนวนที่ว่างเปล่าความรู้ทั้งหลายเกิดจากประสบการณ์ที่ได้รับ

จอห์น ล็อก (John Locke, 1632-1740) กลุ่มประจักษ์นิยม กล่าวว่า ประสบการณ์ให้ความเข้าใจในทุกสิ่งที่เราซบคิด ประสบการณ์ดังกล่าวเกิดจากการสัมผัสและตอบโต้ การสัมผัสเป็นส่วนหนึ่งของการรับรู้ ได้แก่ ในเรื่องจำนวน รูปร่าง การเคลื่อนไหว สีสัมผัสชาติ ฯลฯ ส่วนการตอบโต้เป็นเรื่องของกิจกรรมทางเขาวนปัญญาที่เริ่มจากลักษณะที่ไม่ยุ่งยากแล้วมีความซับซ้อนขึ้น โดยความเชื่อเรื่องการเชื่อมโยงการสัมผัสกับความคิดทั้งหลายเข้าด้วยกันนี้ ทำให้ลอคกลายเป็นหนึ่งในบรรดากลุ่มลัทธิเชื่อมโยง (association) ซึ่งเป็นกลุ่มที่มีอิทธิพลต่อมาในศตวรรษที่ 20

แนวความคิดเรื่องการเชื่อมโยง (associationism) ได้รับการยอมรับและโด่งดังจากการเสนอของ เดวิด ฮาร์ทเลย์ (David Hartley, 1705-1757) เขายืนยันว่า การเชื่อมโยงไม่เพียงเกิดขึ้นระหว่างความคิดกับการสัมผัสเท่านั้น หากยังเกิดขึ้นได้ระหว่างการเคลื่อนไหวร่างกายกับการกระทำอีกด้วย พาฟลอฟ (Ivan Pavlov, 1849-1936) ได้นำแนวความคิดนี้ไปพัฒนาต่อจนค้นพบการวางเงื่อนไขแบบคลาสสิกกับปฏิกิริยาสะท้อน

ต่อมา ก็เกิดกลุ่มพฤติกรรมนิยม (Behaviorism) ขึ้นอีกที่ทำให้กลุ่มการเชื่อมโยงเติบโตเต็มที่ในแง่ของการยืนยันถึงอิทธิพลของสิ่งแวดล้อม กลุ่มพฤติกรรมนิยมเน้นกระบวนการทางวิทยาศาสตร์ในการศึกษาพฤติกรรม มีการทดลองเพื่อศึกษาการเกิดพฤติกรรม บทบาทของการเสริมแรง และการตัดพฤติกรรม

วัตสัน (John Watson, 1878-1958) ผู้ชื่นชมในลัทธิพฤติกรรมนิยมกล่าวอย่างเชื่อมั่นว่าการจัดสิ่งแวดล้อมมีความสำคัญอย่างยิ่งยวด เขาสามารถจะจัดสิ่งแวดล้อมเพื่อให้เด็กแต่ละคนมีคุณสมบัติตามที่เขาต้องการได้ เป็นต้นว่า แพทย์ หนายความ ศิลปิน พ่อค้า แม้กระทั่งโจร โดยไม่คำนึงถึงคุณสมบัติภายใน อันได้แก่ ความสามารถหรือพันธุกรรม

ด้วยพลังในการหล่อหลอมได้เช่นนี้ทำให้ถูกตั้งคำถามจากผู้รู้ ผู้สนใจว่า ใครจะทำหน้าที่ควบคุม ใครจะตัดสินใจว่าใครควรได้รับสิ่งใดบ้าง

สกินเนอร์ (B.F. Skinner) ได้กลับคำถามดังกล่าวว่า การจัดกระทำกับพฤติกรรมนั้นเกิดขึ้นเสมอแม้จะมีได้ตั้งใจให้เกิดขึ้นก็ตามตราบใดที่คนเรายังมีปฏิสัมพันธ์กับสิ่งแวดล้อม แม้วิธีการบำบัดโดยให้คนไข้เป็นศูนย์กลางของโรเจอร์ก็เช่นกัน เราย่อมหวังให้เขาเป็นคนเอื้อเฟื้อมีใช้หรือ และนั่นก็คือ การจัดสิ่งแวดล้อมอาจช่วยได้ ซึ่ง โรเจอร์ (Carl Rogers) แย้งว่า ถ้ากลุ่มพฤติกรรมนิยมมุ่งแต่จะแสวงความก้าวหน้าในศาสตร์ของตน ก็จะเป็นการสนองเป้าหมายของกลุ่มที่ครองอำนาจได้ (ใช้สิ่งแวดล้อมผลักดันไปตามใจชอบด้วยอำนาจที่มีอยู่ เช่น ทำให้มีวิญญาณของนาซี) ดังนั้น ปัญหาจึงขยายจากการที่จะสนับสนุนว่าพฤติกรรมจะเปลี่ยนเนื่องจากสิ่งแวดล้อมหรือไม่ ไปเป็นเป้าหมายในการตัดหรือปรับพฤติกรรมควรเป็นอย่างไร ใครจะเป็นผู้ควบคุมเพื่อมิให้ใช้ไปในทางลบ

การปรับตัวกับการคล้อยตามสังคม

คนที่ตกอยู่ในสิ่งแวดล้อมที่มีความผิดแปลกจากตัวเขาย่อมต้องการการปรับตัว เวลาในการปรับตัวเป็นเครื่องชี้ความสามารถปรับตัวของเขา คนเรามีความปรารถนาที่จะผูกพันกับใครสักคนซึ่งจะช่วยให้เขามีความรู้สึกมั่นคงปลอดภัยและได้รับการยอมรับ คนเราต้องการจะอยู่แบบที่ตนเองเป็น แต่ในบางสภาพการณ์ก็ถูกบังคับให้ต้องตัดสินใจเปลี่ยนแปลงไปตามสังคมน การปรับตัวเป็นการหาความพอดีระหว่างการรักษาความคงที่ไว้กับการเปลี่ยนแปลงไป

บางอย่างความคงที่ก็เป็นสิ่งจำเป็นและเกิดขึ้นตามธรรมชาติ ได้แก่ ความคงที่ของการเห็นขนาดและรูปร่าง แม้ว่าภาพที่ปรากฏบนเรตินาจะมีขนาดและรูปร่างเปลี่ยนแปลงไปตามระยะใกล้-ไกลของวัตถุและแ่งมุมที่มอง เราก็ยังคงรับรู้วัตถุนั้นคงที่ทั้งรูปร่างและขนาด

ความคงที่เป็นสิ่งที่เราต้องการเพราะเคยชินแล้ว ถ้าเกิดการเปลี่ยนแปลงหรือความคงที่ในวิถีชีวิตสูญหายไปบุคคลจะตกอยู่ในภาวะเครียด ผู้แพทย์ที่พยายามรักษาภาษาถิ่นและวัฒนธรรมดั้งเดิมของตนไว้เป็นความพยายามที่จะรักษาระดับความคงที่เอาไว้ และลดการตื่นวัฒนธรรมใหม่ลงนั่นเอง

แต่ในบางครั้งการเปลี่ยนแปลงก็เป็นสิ่งจำเป็นเช่นกัน วิลเลียม เคาเปอร์ (William Cowper) นักประพันธ์ชาวอังกฤษกล่าวว่า ความหลากหลายเป็นธรรมชาติของชีวิต ถ้าคนอยู่ในสภาพไม่เคลื่อนไหวเลยมัดติดกับวัตถุอ่อนนุ่ม สวมแว่นมืดสนิท อยู่ภายในห้องที่ปราศจากเสียงเป็นเวลา นานเข้าจะเกิดการขาดแคลนการสัมผัส ถ้าเป็นเช่นนั้นนาน ๆ เข้าบุคคลจะมีอาการผิดปกติ การตอบสนองช้า งุ่มง่าม เกิดอาการประสาทหลอน

การขาดแคลนการสัมผัสจะมีผลทำให้เกิดการล้างสมอง ซึมเศร้า และขาดความรู้สึก การปรับตัวจะต้องอาศัยประสบการณ์ของการสัมผัสและการได้รับสิ่งเร้าที่หลากหลาย คนที่อยู่ในสิ่งแวดล้อมที่อุดมไปด้วยความรู้หลาย ๆ ด้าน จะแสดงผลการเรียนรู้ดีกว่าคนที่ขาดแคลนสิ่ง

แวดล้อม เซลล์สมองจะมีการเพิ่มในระยะเวลาที่เด็กอายุ 1 ปี หลังจากนั้นขนาดของสมองก็จะขึ้นอยู่กับ การเจริญเติบโตของเซลล์ดังกล่าวกับการติดต่อกันระหว่างเซลล์เหล่านั้น ยิ่งได้รับการกระตุ้น มากก็จะเกิดการติดต่อกันมากขึ้นอันส่งผลให้มีขนาดโตขึ้นด้วย เด็กกำพร้าไม่ได้รับการกระตุ้น เท่าเด็กในครอบครัวจึงพบว่า มีสติปัญญาต่ำกว่าเด็กทั่ว ๆ ไป เด็กปัญญาอ่อนที่นำมากระตุ้น และให้สิ่งแวดล้อมก็พบว่า มี I.Q. เพิ่มขึ้นถึง 29 คะแนน ส่วนกลุ่มที่ปล่อยไว้ตามเดิม I.Q. ลดลงถึง 26 คะแนน

เชื่อกันว่า ความสามารถในการปรับเปลี่ยนเพื่อรับสถานการณ์นั้น เป็นปัจจัยสำคัญ ในการปรับตัวที่น่าพอใจ ในสถานการณ์ดังกล่าวบุคคลจะมีการควบคุมตนเองและกำหนด ทิศทางให้ตนเองได้ดียิ่งขึ้น ตลอดจนจะหาความพอดีได้ว่าจะรักษาความคงที่ไว้แค่ไหนและ จะปรับเปลี่ยนไปเพียงใดจึงจะพอเหมาะกับสถานการณ์นั้น ๆ

ศักยภาพในการพัฒนา

จุง เรียกศักยภาพในการพัฒนาว่า Individuation แรงค์ (Otto Rank) เรียกว่าศิลปะ (artist) มาสโลว์เรียกว่า self actualization จะมีชื่อเรียกอย่างไรก็ตาม สำคัญที่ว่ามีความหมาย ถึงศักยภาพในการพัฒนาตนเองของเรานั่นเอง

ศักยภาพในการพัฒนาของเราสัมพันธ์กับความรู้สึกนึกคิดที่เรามีต่อตนเองที่เรียกว่า อัตตมโนทัศน์ (self concept) หมายความว่า การจะพัฒนาศักยภาพได้ดีบุคคลนั้นจะต้องมี self concept ที่ถูกต้องเหมาะสม

self concept เป็นความเชื่อที่ขึ้นอยู่กับการตัดสินความรู้สึกนึกคิดหรือมโนภาพที่มีต่อ ตนเอง อาจไม่ตรงกับความเป็นจริงก็ได้ เช่น คนที่เป็นโรคจิตเชื่อว่าตน คือ สุนทรภู่ คนที่เป็นโรคประสาทนั้นอยากจะเป็นจอมพลสุภะดี ฤษะรัชต์ ขณะที่คนซึ่งพัฒนาศักยภาพในตนเอง รู้ว่าตัวเขาก็คือตัวเขาเอง

คำว่า ego มาจากภาษาลาตินแปลว่า “ฉัน” และมักใช้เพื่อหมายถึงจิตสำนึกของบุคคลนั้น เช่น พ่อแม่ที่เย็นชาเด็กจะเชื่อว่าตนไม่เป็นที่รัก การสังคมกับผู้อื่นอาจนำไปสู่ข้อสรุปว่า ฉันชั่วชลาด การเรียนที่โรงเรียนก่อให้เกิดความรู้สึกว่าฉันโง่ มโนภาพเหล่านี้อาจไม่ตรงกับความเป็นจริงแต่มีอิทธิพลต่อบุคคลอย่างยิ่ง

ความศรัทธาเชื่อมั่นในตนเอง (self esteem) ของเด็กจะขึ้นอยู่กับประเมินค่าของตนเอง (self appraisal) สิ่งเหล่านี้จะนำไปสู่การสร้าง self concept คนที่ปรับตัวดีจะมี self concept ที่มาจากพื้นฐานการยอมรับตนเอง การไว้วางใจตนเอง และการปรับปรุงตนเอง

คนที่มีวุฒิภาวะนั้นรู้ว่าเป็นไปไม่ได้ที่จะบังคับความคิดที่คนอื่นมีต่อตัวเขา จึงไม่วิตก กับสิ่งนั้น เชื่อมั่นในความนับถือตนเองยิ่งกว่าการเป็นที่รู้จักในกลุ่ม เขาจะแข่งขันกับตนเอง

มากกว่าคอยจ้องว่าใครทำได้แค่นั้น นอกจากนี้ คนที่ปรับตัวจะต้องมีอารมณ์ขัน และยอมรับคำวิพากษ์วิจารณ์ต่าง ๆ ได้ ไม่มัวแต่คอยแก้ตัว และไม่คาดหวังความสำคัญของตนเองเกินความเป็นจริง

การปรับตัวแนวใหม่ เป็นเครื่องแสดงว่าคุณคนนั้นมีความสามารถในการปรับตัวสูง เพราะจะเป็นการใช้วิธีการที่ไม่เคยใช้มาก่อน ผู้ที่จะปรับตัวแบบนี้ได้ต้องมีความคิดริเริ่มสร้างสรรค์ เลือกสิ่งที่ทำหายเดาผลลัพธ์ไม่ได้ว่าจะออกมาทางใดแต่ก็ไม่กลัวการเสี่ยง รักที่จะก้าวไปข้างหน้าพร้อมกับทดลองวิธีการใหม่โดยหวังว่าน่าจะประสบความสำเร็จโดยทั่วไป การปรับตัวของบางคนจะใช้การถอยหนีไปหาสิ่งที่คุ้นเคยกลัวการเสี่ยงขณะที่บางคนมีการปรับตัวแบบยืนหยัดต่อสู้หัวชนไหวเล็กน้อย และกระทำในสิ่งที่คิดว่าควรทำสำหรับการปรับตัวแนวใหม่ เป็นลักษณะของพวกที่ต้องการจะก้าวไปข้างหน้าด้วยการใช้วิธีการใหม่ในการแก้ปัญหาอย่างเดิม หาวิธีการทำงานใหม่ ๆ มาใช้กับงานเดิม ฯลฯ

ตัวอย่างหนึ่งของการแก้ปัญหาแนวใหม่ คือ ครอบครัวหนึ่งพ่อแม่รู้สึกว่สภาพครอบครัวของตนมีแต่ความเสื่อม ลูก ๆ พากันใช้ยาเสพติดดองมแงม จึงปรึกษากันแล้วทดลองใช้การแก้ปัญหาแนวใหม่โดยบอกลูกว่า เราจะร่วมกันแก้ปัญหาของครอบครัวด้วยการขายบ้านลาออกจากงาน ใช้ชีวิตในเรื่องกับการค้าขายระหว่างแคลิฟอร์เนียกับหมู่เกาะใกล้เคียง ๆ การทดลองครั้งนี้จะใช้เวลา 1 ปี เมื่อครบกำหนดแล้วจะมาพิจารณาว่าจะยุติชีวิตแบบนี้หรือไม่ ปรากฏว่าระหว่าง 1 ปี ความสัมพันธ์ภายในครอบครัวกระชับดีขึ้น ทุกคนเกิดความพอใจ ลูกที่ติดยา ก็เปลี่ยนนิสัยไปละเลิกได้ เมื่อครบ 1 ปีทุกคนก็ขอใช้ชีวิตแบบนี้ต่อไปอีกสักพัก

การปรับตัวแนวใหม่ หมายถึง การใช้วิธีการใหม่เอี่ยมความสนใจแนวใหม่การปฏิบัติใหม่หมด ไม่ใช้การหันไปหาการขึ้นเครื่องบิน เล่นเปียโน เรียนภาษาต่างประเทศ ไม่คำนึงถึงอายุ สถานภาพทางการสมรส ฐานะทางเศรษฐกิจ แต่เป็นหนทางที่บรรลู่เป้าปรารถนา ไม่ใช่คำว่า “ฉันทำไม่ได้” เพราะแปลว่าขาดจิตอิสระและความรับผิดชอบ แต่จะใช้คำว่า “ฉันจะรองจนกว่า...” และไม่ยอมแสดงการยอมแพ้ปัญหาใด ๆ ทั้งสิ้น

การปรับตัวแนวใหม่นี้ขึ้นอยู่กับความคิดริเริ่มสร้างสรรค์และจินตนาการของคุณคนนั้น แม้ว่าไม่ใช่สิ่งที่คุณคนจะทำได้แต่เราควรพยายามมีใช้หรือ