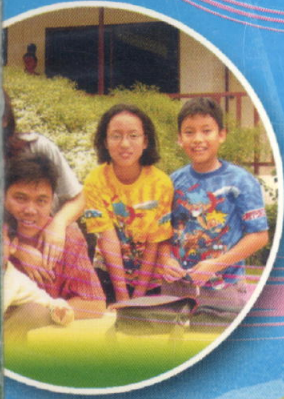


พิมพ์ครั้งที่ 3

จิตวิทยา

การปรับตัว



ทป.

BF

จิตวิทยาการปรับตัว



* 8 0 0 0 7 2 4 4 *

ห้องสมุด วพบ นครราชสีมา



ผู้ช่วยศาสตราจารย์ ดร. วรากรณ์ ตรีกุลสฤกษ์ดี

สารบัญ

	หน้า
บทที่ 1 จิตวิทยาการปรับตัว	1
ความหมาย	2
สาเหตุของการปรับตัว	4
ลักษณะของกระบวนการปรับตัว	5
กลไกทางจิต หรือ กลวิธานทางจิต	6
สุขภาพจิตและการปรับตัว	10
ความสัมพันธ์ของสุขภาพจิตและการปรับตัว	11
ลักษณะของผู้ที่มีสุขภาพจิตดี	12
แนวนโยบายและแผนงานของรัฐเกี่ยวกับสุขภาพจิตของคนไทย	13
บทที่ 2 ความแตกต่างระหว่างบุคคล	25
พันธุกรรม	26
สิ่งแวดล้อม	29
การอบรมเลี้ยงดู	32
หลักในการอบรมเลี้ยงดู	33
รูปแบบพ่อแม่ในการอบรมเลี้ยงดู	35
บทที่ 3 บุคลิกภาพและการปรับตัว	39
ความหมายของบุคลิกภาพ	40
ความสำคัญของบุคลิกภาพ	41
ประเภทของบุคลิกภาพ	43
ทฤษฎีบุคลิกภาพ	46
บทที่ 4 สุขภาพจิตครอบครัว	57
เป้าหมายของสุขภาพจิตครอบครัว	59
ความหมายของครอบครัว	59
ความสำคัญของครอบครัว	60
หน้าที่ของครอบครัว	62
ลักษณะของสมาชิกในครอบครัวที่มีปัญหาสุขภาพจิต	63
ลักษณะครอบครัวที่มีปัญหาและผลกระทบต่อสังคม	66

แนวทางแก้ไขครอบครัวที่มีปัญหา	69
ปัจจัยที่ส่งผลต่อสุขภาพจิตครอบครัว	71
การส่งเสริมสุขภาพจิตครอบครัว	71

บทที่ 5	การเลือกคู่และการแต่งงาน	75
	ความสำคัญของการเลือกคู่	76
	ผลกระทบจากการเลือกคู่ครองที่ไม่เหมาะสม	77
	แนวความคิดเกี่ยวกับการเลือกคู่	82
	ทฤษฎีการเลือกคู่ครอง	86
	เกณฑ์ในการพิจารณาเลือกคู่	88
	ข้อคิดในการเลือกคู่	91
	อันตรายจากการมีเป้าหมายในการเลือกคู่ครองที่ผิด	93
	กฎเกณฑ์ในการเลือกคู่	94
	ก่อนตัดสินใจครั้งสุดท้าย... ทำอย่างไรดี	95
	การแต่งงาน	97
	สาเหตุของการแต่งงาน	98
	การปรับตัวเมื่อแต่งงาน	99

บทที่ 6	การปรับตัวในชีวิตสมรสและการครองชีวิตโสด	101
	ครอบครัวระยะเริ่มชีวิตคู่	102
	เกณฑ์การพิจารณาความสำเร็จในชีวิตสมรส	103
	แนวทางการปรับตัวในชีวิตสมรส	104
	แนวทางการป้องกันปัญหาครอบครัว	112
	เพศสัมพันธ์กับชีวิตคู่	114
	การวางแผนครอบครัว	115
	ข้อคิดชีวิตคู่อยู่ยืนยาว	118
	การครองชีวิตโสด	120
	โสดอย่างมีความสุข	122

บทที่ 7	การปรับตัวเมื่อเป็นพ่อแม่	125
	การเตรียมพร้อมของพ่อแม่ในการมีบุตร	126
	หน้าที่ของพ่อแม่ในการอบรมเลี้ยงดูบุตร	127

ห้องสมุด
วิทยาลัยพยาบาล นครราชสีมา

	พัฒนาการปรับตัวของพ่อแม่	127
	พัฒนาการลูกในแต่ละวัย	128
	แนวทางการอบรมเลี้ยงดู	133
	ข้อเตือนใจในการเลี้ยงดูลูก	135
	ลักษณะของผู้ที่มีความฉลาดทางอารมณ์	137
	ประโยชน์ของความฉลาดทางอารมณ์หรืออีคิว	140
	ปัจจัยที่มีผลต่ออีคิว	141
	แนวทางพ่อแม่ในการสร้างอีคิวให้ลูก	145
บทที่ 8	การปรับตัวในวัยรุ่น	149
	ความหมายของคำว่า “วัยรุ่น”	150
	ประโยชน์ของการศึกษาเรื่องของวัยรุ่น	151
	การเจริญเติบโตและพัฒนาการทางร่างกายของเด็กวัยรุ่น	152
	การเปลี่ยนแปลงในวัยรุ่น	153
	การคบเพื่อนต่างเพศในวัยรุ่น	157
	การส่งเสริมสุขภาพจิตวัยรุ่น	158
บทที่ 9	การปรับตัวในวัยสูงอายุ	161
	การเปลี่ยนแปลงในวัยสูงอายุ	162
	ปัญหาของผู้ใหญ่ในวัยสูงอายุ	163
	สาเหตุของปัญหาสุขภาพจิตในวัยสูงอายุ	165
	แนวทางการป้องกันและส่งเสริมสุขภาพจิตผู้สูงอายุ	165
บทที่ 10	ความเครียดและการจัดการกับความเครียด	169
	ความหมายของความเครียด	170
	ปัจจัยที่ทำให้เกิดความเครียด	170
	ผลของความเครียดที่มีต่อมนุษย์	171
	การเผชิญความเครียดของบุคคล	173
	สาเหตุของความเครียด	174
	แนวทางการจัดการกับความเครียด	175
	เคล็ดลับจากพระไตรปิฎกเพื่อความสุข	176
บทที่ 11	ปัญหาสุขภาพจิตที่พบบ่อย	183
	หลักของ DSM-IV ในการวินิจฉัยว่าเป็นโรคทางจิตเวชหรืออาการทางจิต	184
	โรคจิตเภท	186

โรคประสาท	190
บุคลิกภาพผิดปกติ	195
การปรับตัวผิดปกติ	197
โรคและอาการผิดปกติทางกายที่มีผลมาจากจิตใจ	199
พฤติกรรมก้าวร้าวรุนแรง	202
การฆ่าตัวตาย	203
ภาวะซึมเศร้ารุนแรง	205
การทำร้ายเด็ก	205
ความผิดปกติทางเพศ	208
ความเบี่ยงเบนทางเพศ	209

บทที่ 12 แนวทางการปรับตัวอย่างมีความสุข	211
ลักษณะของบุคคลที่ปรับตัวได้ดี	213
ลักษณะของบุคคลที่มีความสุข/ความทุกข์	213
แนวทางการปรับตัวอย่างมีความสุข	214
แนวทางการปรับปรุงตนเองให้มีความสุขในการทำงานและอยู่ร่วมกับผู้อื่น	217
ข้อคิดในการดำรงชีวิต	218
แนวทางในการปฏิบัติตนเพื่อสุขภาพจิตที่ดี	222
การนำหลักศาสนามาใช้ในการดำเนินชีวิต	229
สารพัดวิธีมองโลกในแง่ดี	230
แนวคิดในการปรับตัวเมื่อเผชิญปัญหา	233
วิธีการสร้างกำลังใจให้สู้ชีวิต	236
ถูกนิหนาทว่าร้าย...คืออย่างไรจึงจะหายทุกข์	238
เคล็ดลับวิธีทำงานให้สนุก	240
เทคนิคการทำให้ชีวิตมีความสุข	243
เทคนิคการคิดเพื่อปรับปรุงชีวิตให้ก้าวหน้า	243
วิธีคิดให้หายทุกข์ใจยามอกหัก	248
วัคซีนป้องกันโรคอกหัก	250
ทำอย่างไร ไม่คิดน้อยใจ ไม่คิดสั้น	252
กรณีตัวอย่างของการปรับตัวที่ดี	254

ภาคผนวก	257
แบบประเมินและวิเคราะห์ความเครียดด้วยตนเอง	258
แบบประเมินความฉลาดทางอารมณ์	266
แบบประเมินดัชนีชี้วัดความสุข	271

บรรณานุกรม