

## บทที่ 2

### วรรณคดีและงานวิจัยที่เกี่ยวข้อง

จากการศึกษา ค้นคว้า ตำรา เอกสาร และงานวิจัยต่าง ๆ ที่เกี่ยวข้องกับทฤษฎี และหลักการของการปรับตัว ผู้วิจัยได้นำเสนอรายละเอียดตามลำดับหัวข้อ ดังนี้

#### ตอนที่ 1 ความหมาย ทฤษฎี และแนวคิดเกี่ยวกับการปรับตัว

##### 1.1 ความหมายของการวัดการปรับตัว

##### 1.2 พัฒนาการทางสังคมของเด็ก และทฤษฎีเกี่ยวกับการปรับตัว

##### 1.2.1 พัฒนาการทางสังคมของวัยเด็ก

##### 1.2.2 ทฤษฎีพัฒนาการทางสังคมและการปรับตัวของอีริคสัน

##### 1.2.3 ทฤษฎีพัฒนาการทางบุคลิกภาพและกลไกป้องกันตัว

(Defense Mechanism) ของ فروยด์

##### 1.3 แนวคิดเกี่ยวกับการปรับตัว

##### 1.3.1 สาเหตุที่ก่อให้เกิดการปรับตัว

##### 1.3.2 กระบวนการปรับตัว

##### 1.3.3 การปรับตัวของเด็ก

##### 1.3.4 ปัจจัยต่าง ๆ ที่มีอิทธิพลต่อการปรับตัว

##### 1.3.5 กลไกในการปรับตัว

#### ตอนที่ 2 กรอบแนวคิดในการวัดการปรับตัว

#### ตอนที่ 3 งานวิจัยที่เกี่ยวข้อง

## ตอนที่ 1 ความหมาย ทฤษฎี และแนวคิดเกี่ยวกับการปรับตัว

### 1.1 ความหมายของการปรับตัว

การปรับตัว (Adjustment) มีผู้ให้ความหมายไว้ ดังนี้

การปรับตัว หมายถึง การเปลี่ยนแปลงพฤติกรรมเพื่อตอบสนอง ความต้องการ ความพอใจ และตามข้อเรียกร้อง ซึ่งบุคคลตั้งขึ้นเพื่อให้เกิดความผสมผสานระหว่างตนเองกับสิ่งแวดล้อม (Wolman, 1973; ช้างใน ประภาส พรหมล, 2534)

การปรับตัว หมายถึง การที่บุคคลพยายามจะเปลี่ยนแปลงและปรับปรุงพฤติกรรมของตนให้เข้ากับสภาพแวดล้อมและสถานการณ์ต่าง ๆ เพื่อระบายความคับข้องใจเมื่อหาทางสนองตอบความต้องการไม่ได้ (ราตรี พัฒนรังสรรค์, 2527; ช้างใน ทิพย์พร จิตวารินทร์, 2531)

การปรับตัว หมายถึง การปรับกายใจให้อยู่ในสังคมได้ในสภาวะแวดล้อม และสถานการณ์ต่าง ๆ อย่างมีความสุข (กันยา สุวรรณแสง, 2536)

การปรับตัว หมายถึง พฤติกรรมที่บุคคลแสดงออก เพื่อแก้ปัญหาในสถานการณ์ที่ตนเผชิญอยู่ (ทิพย์พร จิตวารินทร์, 2531)

การปรับตัว หมายถึง กระบวนการทางสังคม และจิตวิทยา ที่บุคคลพยายามปรับสภาพปัญหาต่างๆ ที่เกิดขึ้นแก่ตนเอง เพื่อให้สามารถดำรงชีวิตอยู่ได้ในสังคมและสิ่งแวดล้อมที่ตนเป็นสมาชิกอยู่ ได้อย่างมีความสุข (บุญศรี จิงธนาเจริญเลิศ, 2530)

การปรับตัว หมายถึง ความสามารถปรับปรุงตนเองให้เข้ากับสถานการณ์ที่ใหม่ หรือแปลกได้ เข้ากับสังคมใหม่ ๆ ได้ ถ้าสามารถปรับปรุงตนเองให้เข้ากับสิ่งแวดล้อมใหม่ หรือเข้ากับบุคคลที่แปลกหน้าได้ ย่อมทำให้เกิดความสบายใจ และสามารถสร้างความสำเร็จในการติดต่อ และอยู่ร่วมกับผู้อื่นได้อย่างมีความสุข (James F. Calhoun and Joan R. Acocolla, 1983)

จากความหมายของคำว่า "การปรับตัว" ผู้วิจัยสรุปได้ว่า การปรับตัว หมายถึง การเปลี่ยนแปลงพฤติกรรม หรือการกระทำที่แสดงออกเพื่อแก้ปัญหา เมื่อตนอยู่ในสภาพการณ์ที่เป็นความคับข้องใจ ความขัดแย้งใจ และความวิตกกังวล เพื่อช่วยให้ตนเองมีความสุขและเป็นที่ยอมรับ

### 1.2 พัฒนาการทางสังคมของเด็ก และทฤษฎีเกี่ยวกับการปรับตัว

ในการวิจัยครั้งนี้ ผู้วิจัยมุ่งการสร้างเครื่องมือวัดเกี่ยวกับรูปแบบการปรับตัวของนักเรียนในด้านความสัมพันธ์ทางสังคมกับเพื่อน เนื่องจากเด็กในวัยประถมศึกษา จะมีสังคมกับเพื่อนเป็น

สังคมที่สอง รองจากสังคมครอบครัว โดยในการสร้างเครื่องมือนี้ ผู้วิจัยได้แนวคิดจากทฤษฎีพัฒนาการทางสังคมของวัยเด็กตอนกลาง (6-9 ปี) ทฤษฎีพัฒนาการและการปรับตัว ของอีริกสัน และทฤษฎีพัฒนาการทางบุคลิกภาพ และกลไกป้องกันตัว (Defense Mechanism) ของฟรอยด์ มีรายละเอียด ดังนี้ คือ

### 1.2.1 พัฒนาการทางสังคมของวัยเด็ก

จันทมาศ ชื่นบุญ (2518) และएका สัตยธรรม (2540) มีความเห็นคล้ายกันว่า เด็กวัยเข้าโรงเรียนย่อมมีสังคมที่กว้างขวาง กว่าเด็กที่ยังไม่ได้เข้าเรียนในโรงเรียน เพราะได้รู้จักคนอื่น ๆ มากมายหลายประเภท เช่น เพื่อน ครู บิดามารดาที่น้องของเพื่อน เป็นต้น แต่การไปโรงเรียนอาจสร้างปัญหาในเรื่องการปรับตัวให้เกิดขึ้นกับเด็กได้นานาประการ ปัญหาของการปรับตัวเกิดขึ้นแก่เด็กมากน้อยเพียงใด ย่อมขึ้นอยู่กับประสบการณ์ที่เด็กได้รับจากที่บ้าน และบทบาทของครูในโรงเรียน

ศรีธรรม ธนะภูมิ (2535) กล่าวว่า ลักษณะสำคัญของเด็กอายุ 6-9 ปี คือ การเข้าร่วมกลุ่มของเด็ก เด็กต้องการที่จะเป็นคนหนึ่งในกลุ่ม การเล่นเกมต่าง ๆ ก็ชอบเล่นเป็นกลุ่ม ไม่นิยมเล่นคนเดียวอีกต่อไป เด็กจะสนใจและยินยอมให้ความร่วมมือในการเล่นการทำกิจกรรมต่าง ๆ เพื่อต้องการเข้ากลุ่มนั่นเอง การแสดงออกของเด็กประกอบด้วยเหตุผลมากขึ้น Elizabeth Hall และคณะ (1986) แสดงความคิดเห็นของการเข้าสังคมของเด็กว่า สังคมของวัยเด็กตอนกลาง หรือเด็กวัยประถมศึกษาตอนต้นนี้ ยังไม่สู้กว้างขวางนัก เพราะถึงแม้ว่าเด็กจะเริ่มอยู่เป็นกลุ่ม แต่เป็นกลุ่มเล็ก สมาชิกเปลี่ยนหน้าไป เด็กอาจเปลี่ยนกลุ่มเพื่อนบ่อยในระยะแรก การทะเลาะวิวาทกันเป็นเรื่องปกติ ส่วนมากเด็กมักเอาแต่ใจตัว บางครั้งการเล่นยังเป็นต่างคนต่างเล่น เพียงแต่มารวมกลุ่มกันเท่านั้น การที่เด็กต้องการการเป็นที่ยอมรับของกลุ่มเพื่อน เด็กจะพยายามปรับตัวให้เข้ากับเพื่อน ซึ่งการพยายามปรับตัวเข้ากับกลุ่มนี้ จะทำให้เด็กเรียนรู้จักการควบคุมอารมณ์ อหิพผลหรือวัฒนธรรมของกลุ่มทำให้เด็กเรียนรู้ทัศนคติและบทบาททางเพศของตนมากขึ้นอีก กลุ่มจะมีความผูกพัน แต่สมาชิกในกลุ่มอาจยังมีการเปรียบเทียบแข่งขัน ในบางขณะอาจมีความร่วมมือและประนีประนอมกัน และบางครั้งอาจมีการกลั่นแกล้งกัน หรือแตกกลุ่มกันได้ การที่เด็กเรียนรู้สิ่งเหล่านี้คือพื้นฐานของความต้องการทางสังคมของบุคคล

จันทมาศ ชื่นบุญ (2535) กล่าวว่า เมื่อเด็กได้เข้าเรียนในโรงเรียน เด็กได้มีการเรียนรู้การปรับตัวเข้ากับสิ่งแวดล้อมและสังคมดีขึ้น หมู่คณะและกลุ่มมีอิทธิพลมากขึ้น ทำให้เด็กมีการ

เปลี่ยนแปลง เริ่มสนใจในการเข้าร่วมมือในกิจกรรมต่าง ๆ มากขึ้น เรียนรู้การยอมรับฟัง และทำตามความคิดเห็นของผู้อื่นมากขึ้น ลักษณะการเข้าร่วมกลุ่มเป็นไปเพื่อความสนุกสนาน เพื่อความรู้สึกว่าตนมีส่วน และเป็นส่วนหนึ่งของกลุ่มในสังคม โดยที่การรวมกลุ่มกับเพื่อน ส่วนมากจะเป็นการรวมกลุ่มกันกับเด็กวัยเดียวกันและเพศเดียวกัน

สำหรับเด็กในระดับชั้นอนุบาล อาจจะมีติดครูประจำชั้นซึ่งเปรียบเสมือนตัวแทนของมารดา ต่อมาเด็กจะสนุกกับการเล่นกับเพื่อนมากขึ้น การที่เด็กได้อยู่ในโรงเรียนทำให้เขาได้เรียนรู้วิธีการอยู่ร่วมกับผู้อื่น รู้จักปรับตัวตามกฎเกณฑ์และปฏิบัติตนให้เป็นที่ยอมรับของสังคม เด็กได้ฝึกหัดการเลือกคบเพื่อน ความรู้สึกที่ตนเองเป็นหนึ่งใน และการยึดตนเองเป็นศูนย์กลางลดลง เด็กต้องการคำชมเชยจากเพื่อนและครูมากกว่าจากบิดามารดา เริ่มออกห่างจากคนในบ้าน

### 1.2.2 ทฤษฎีพัฒนาการทางสังคมและการปรับตัวของอีริคสัน

พรพนทิพย์ ศิริวรรณบุศย์ (2527), ศรีเรือน แก้วกังวาล (2539), นพมาศ อีระเวคิน (240) Michael Cole and Sheila R. Cole (1989) และ Stephan Worchel and George R. Goethales (1989) ได้กล่าวถึง ทฤษฎีพัฒนาการและการปรับตัวของอีริคสันไว้ สรุปได้ดังนี้

อีริค เอช. อีริคสัน นักจิตวิทยาวิเคราะห์แนวใหม่ ได้นำเสนอทฤษฎีการปรับตัว เรียกว่า พัฒนาการบุคลิกภาพทางอารมณ์เชิงสังคม (Psychosocial Stage) เน้นการศึกษาบุคลิกภาพของมนุษย์จากแง่กระบวนการเข้าสังคม และวิกฤติทางสังคม จิตวิทยาที่เกิดจากการมีสัมพันธภาพกับบุคคลอื่น ๆ หรือลักษณะสัมพันธภาพที่บุคคลมีกับกลุ่มบุคคลต่าง ๆ เช่น พ่อ แม่ เพื่อน เป็นต้น และข้อขัดแย้งทางสังคมจิตใจ เป็นจุดกระตุ้นให้บุคคลมีพฤติกรรมและพัฒนาบุคลิกภาพในรูปแบบต่าง ๆ ตั้งแต่เกิดไปจนตลอดชีวิต โดยบุคคลอาจเป็นผู้ที่สามารถปรับตัวได้มากน้อยเพียงไรในช่วงอายุใดนั้น ขึ้นอยู่กับปัจจัยหลายประการ แต่ที่สำคัญที่สุด คือ ความสัมพันธ์กับผู้ที่เกี่ยวข้อง และอีริคสัน ได้แสดงความเห็นว่า บุคคลมีความจำเป็นที่จะต้องมีการปรับตัว ซึ่งส่วนใหญ่เนื่องมาจากการเปลี่ยนแปลงทางร่างกาย ทางความรู้ ความสามารถ และความเปลี่ยนแปลงสถานภาพทางสังคม ส่วนการที่บุคคลแต่ละคนจะปรับตัวได้ดีเพียงใดนั้น ขึ้นอยู่กับความสัมพันธ์ของบุคคลนั้นที่มีต่อผู้แวดล้อมรอบตน โดยผู้ที่อยู่แวดล้อมสามารถช่วยให้บุคคลปรับตัวได้อย่างราบรื่น หรือทำการขัดขวางผลักดันบุคคลไปในทิศทางที่ทำให้ปรับตัวไม่ได้ก็ได้ นอกจากนี้การที่บุคคลจะสามารถปรับตัวได้ดีเพียงไร ในขั้นก่อน ยังมีอิทธิพลต่อความสามารถในการปรับตัวในขั้นต่อไป

อิริคสัน เชื่อว่า ตลอดชีวิตของคนจะต้องดำเนินไปตามระบบทางร่างกาย ระบบความเป็นตน และระบบของสังคมในฐานะเป็นสมาชิกของสังคม เด็กต้องพยายามปรับตัว โดยปรับสภาพทางจิตใจ ร่างกาย ให้เข้ากับสังคม พออายุมากขึ้นร่างกายเจริญขึ้น เด็กก็ต้องปรับตัวอยู่เรื่อย ๆ เพราะว่สังคมกำหนดให้มนุษย์แต่ละวัยมีบทบาทต่างกันไป เขาไม่มองมนุษย์ในแง่ "ดี" หรือ "เลว" แต่มนุษย์มีศักยภาพในอันที่จะพัฒนาทั้งทางดี และเลว มนุษย์มีคุณค่าตรงที่มีความคิดสร้างสรรค์ และการปรับตัว มีวิถีทางชีวิตของตนเอง การที่จะศึกษาพฤติกรรมของมนุษย์ อิริคสันเห็นว่าสามารถศึกษาได้จากการเล่นของเด็ก เวลาที่เด็กเล่นนั้นสิ่งที่น่าสนใจ คือ

1. เด็กเล่นเกมประเภทไหน
2. ในการเล่นเด็กใช้ภาษาทั้งที่เป็นคำพูดและไม่เป็นคำพูดอย่างไร
3. เด็กได้พยายามดำเนินการเล่นกับเด็กคนอื่นให้เป็นไปในรูปแบบใด และใช้วิธีการอย่างไร

การเล่นของเด็ก ๆ เป็นเครื่องสะท้อนถึงโครงสร้างของสังคมแต่ละสังคมได้อย่างดี เพราะสิ่งที่เด็กสมมติขึ้นมาเล่นนั้น จะจำลองมาจากสภาพชีวิตจริงของสังคมนั้น นอกจากนั้นการเล่นยังเป็นการฝึกตนปัจจุบัน (ego) ให้เข้มแข็งและมีประสิทธิภาพ ดังนั้นอิริคสัน จึงให้ความสำคัญใน ระยะ 2 ปีแรกของชีวิตมาก เพราะถือว่าเป็นระยะที่บุคคลจะสร้างลักษณะต่าง ๆ ขึ้นมา และในระยะนี้ ความสัมพันธ์ระหว่างเด็กกับบุคคลอื่น ๆ มีอิทธิพลต่อพัฒนาการของเด็ก เด็กที่พัฒนานั้นต้องการสังคม และสังคมก็ต้องการเขา (The developing child needs society, and society needs him)

อิริคสัน ได้แบ่งระยะพัฒนาการของคนออกเป็นขั้นต่าง ๆ 8 ขั้น พัฒนาการแต่ละขั้นติดต่อกันสืบเนื่องกันตลอดเวลา โดยมีพัฒนาการทางด้านร่างกายเป็นตัวนำไปสู่พัฒนาการขั้นต่อไป สิ่งที่มีอิทธิพลต่อการพัฒนาการ คือ

1. แรงขับพื้นฐานภายในร่างกาย
2. อิทธิพลจากวัฒนธรรม
3. ลักษณะของแต่ละบุคคลซึ่งทำให้แต่ละคนแตกต่างกัน

ในแต่ละขั้น เด็กจะต้องพบกับปัญหาเฉพาะ ซึ่งถ้าเด็กแก้ปัญหาได้สำเร็จก็จะเกิดความรู้สึกที่ดีเหลือตกค้างอยู่ก่อนที่จะก้าวขึ้นสู่พัฒนาการขั้นต่อไป แต่ถ้าแก้ปัญหาไม่ได้ก็จะเกิดความรู้สึกที่ไม่ดี

พัฒนาการ 8 ขั้น ได้แก่

**ขั้นที่ 1 ความรู้สึกไว้วางใจหรือรู้สึกไม่ไว้วางใจ (Sense of Trust & Sense of Mistrust)** ในช่วงอายุ 0-2 ปี เป็นระยะที่เด็กจะเกิดความรู้สึกไว้วางใจ หรือไม่ไว้วางใจ และวิธีการที่เด็กตัดสินใจว่าไว้วางใจ เด็กจะวัดจากการได้รับความสุขสบายทางร่างกายมากน้อยเพียงใด เด็กต้องการความอบอุ่น ต้องการอาหารที่เหมาะสมอย่างพอเพียง การที่เด็กขาดสิ่งต่าง ๆ หรือได้รับไม่สม่ำเสมอ จะทำให้เด็กรู้สึกว่าเหว่ ไม่ไว้วางใจในสภาพแวดล้อมของตน เด็กจะแสดงพฤติกรรมด้วยการร้องกวน โยเย ไม่ดูดนม หรือไม่สบายบ่อย ๆ

ลักษณะที่ปรากฏชัดเจนในเด็กเล็กอีกประการหนึ่ง คือ ลักษณะที่ถือตนเองเป็นศูนย์กลาง อิริคสันสังเกตจากการเล่น หรือการหยิบฉวยทุกสิ่งทุกอย่างเข้าหาตัวของเด็กเล็ก ๆ ว่า มักจะตามใจตนเองเป็นใหญ่ ซึ่งการถือเอาตนเองเป็นศูนย์กลางนี้เป็นอุปสรรคขัดขวางพัฒนาการทางสังคมอย่างยิ่ง เพราะเด็กจะไม่รู้จักการรับและการให้ผู้อื่น ทำให้เด็กเข้าสังคมกับผู้อื่นไม่ได้

**ขั้นที่ 2 ความรู้สึกเชื่อมั่นในตน หรือสงสัยไม่แน่ใจในความสามารถของตน (Sense of Autonomy & Sense of Doubt and Shame)** ในช่วงอายุ 2-3 ปี เป็นระยะที่เด็กก่อบุคลิกภาพในเชิงความเป็นตัวของตัวเอง ลักษณะเด่นของพฤติกรรมตอนนี้ ได้แก่ การยึดเอาไว้และการปล่อยออกไป (Holding Letting) อิริคสัน ยกตัวอย่างว่าสามารถดูได้จาก การกลั่นและถ่ายอุจจาระ ปัสสาวะ

สิ่งที่พ่อแม่ควรฝึกให้เด็กวัยนี้เพื่อให้เหมาะกับลักษณะพัฒนาการ คือการรู้จักเรื่องเวลา และสถานที่ ซึ่งวิธีการฝึกนี้ จะมีผลต่อบุคลิกภาพของเด็กเมื่อโตขึ้น เช่น ถ้าเข้มงวดเรื่องเวลา หรือสถานที่มากเกินไป จะทำให้เด็กเกิดความคับข้องใจ วิธีการที่เด็กจะลดความคับข้องใจของตน คือมีพฤติกรรมถอยหลังไปสู่แบบเดิม ได้แก่ อาจทำตัวเหมือนเด็กทารก ไม่ยอมพูด หรือพูดไม่ชัด รู้จักเรื่องอาหาร ไม่ยอมนอน หรือเป็นเด็กเจ้าอารมณ์ เป็นต้น ซึ่งทำให้เกิดการสร้างบุคลิกภาพแบบยอมตน ต้องคอยตามหลังผู้อื่นเรื่อยไป เพราะไม่แน่ใจในสิ่งที่ตนเองทำ แต่ถ้าการฝึกนั้นทำด้วยความรักและความเข้าใจ รู้สึกอิสระที่สามารถควบคุมตนเองได้ และจำก่อให้เกิดบุคลิกภาพแบบเป็นตัวของตัวเอง ก่อให้เกิดบุคลิกภาพแบบเป็นตัวของตัวเอง

**ขั้นที่ 3 การเป็นผู้ริเริ่มหรือรู้สึกไม่แน่ใจในตน (Sense of Initiative & Sense of Guilt)** ในช่วงอายุ 3-5 ปี เด็กเริ่มเกิดมีความคิดริเริ่มสร้างสรรค์ เด็กจะพยายามแสดงความสามารถใหม่ ๆ ออกมา และแสดงออกมากที่สุด แม้จะทำไม่สำเร็จ เด็กจะล้มความล้มเหลวอย่างรวดเร็ว และตั้งต้นใหม่ ถ้าเด็กได้รับการส่งเสริมอย่างถูกต้อง จะเป็นการเสริมสร้างความคิดสร้างสรรค์ (Sense of Initiative) ให้กับเด็ก แต่ในทางตรงข้าม หากเด็กถูกตำหนิทุกครั้งที่ทำงานไม่สำเร็จ ก็จะเกิดความรู้สึกผิด (Sense of Guilt) เด็กเกิดความรู้สึกอยากทำสิ่งต่าง ๆ ให้ดีเท่าผู้ใหญ่ พยายามเลียนแบบและทำสิ่งต่าง ๆ ด้วยตนเอง เด็กวัยนี้มีอารมณ์รุนแรง เอาแต่ใจตัวเอง เริ่มรู้จักอิচ্ছาคณ



อื่น ๆ ผู้ใหญ่ควรสอนและเป็นตัวอย่างในการแสดงออกของอารมณ์ และการหาทางออกด้วย พฤติกรรมที่เหมาะสม ควรตอบสนองของความอยากหรืออยากเห็นของเด็กตามสมควร เพื่อเป็นการส่งเสริมความคิดริเริ่มให้กับเขา เด็กที่ถูกผู้ใหญ่ลงโทษ หรือแสดงความไม่พอใจในความอยากหรืออยากเห็นของตน จะเข้าใจว่าตนเองมีความผิด ทำให้ไม่กล้าพูด ไม่กล้าถาม กลายเป็นเด็กหงอยเหงา หรือมองโลกในแง่ร้าย

เมื่อเด็กวัยนี้พบกับปัญหา ความคับข้องใจ จะพยายามหาวิธีแก้ปัญหาละระบายความคับข้องใจ ซึ่งวิธีการหนึ่งที่ใช้ คือ การเล่น แบบแผนการเล่นของเด็กวัยนี้มี 2 ลักษณะ คือ

1. เด็กต้องการเวลาที่จะเล่นคนเดียว และคิดกลางวัน (day dream) เพื่อระบายความคับข้องใจออกไป
2. เด็กต้องการเพื่อนเล่น ซึ่งการเล่นกับเพื่อนจะช่วยให้เด็กพบกับสภาพความเป็นจริงของสังคม และเป็นโอกาสเปิดโอกาสให้เด็กได้แก้ปัญหามาต่าง ๆ

พฤติกรรมเด่น ซึ่งเหมือนกันทั้งชาย และหญิง คือ การพูด การใช้ภาษา เด็กวัยนี้จะช่างพูด ช่างซักถาม

ขั้นที่ 4 การรู้สึกว่าคุณประสบความสำเร็จ หรือรู้สึกด้อย (Sense of Industry & Sense of Inferiority) ในช่วงอายุ 6-12 ปี ในวัยนี้สิ่งแวดล้อมต่าง ๆ ที่เขาพบ จะทำให้เด็กได้รับประสบการณ์ใหม่ ๆ มากขึ้น การที่เด็กทำอะไรไม่สำเร็จ อาจทำให้เขาเกิดความรู้สึกด้อย (feeling of inferiority) ได้ เด็กจะมีความกลัวมากกว่าเขาจะด้อยกว่าคนอื่น เด็กจะพยายามลดความกลัวนี้ โดยการใช้อีกาสที่เขาได้อยู่เรียนรู้สิ่งต่าง ๆ ในสังคมด้วยการกระทำหรือทดลองโดยใช้ทักษะเบื้องต้นของเขาเอง เป็นวัยที่ชอบการแข่งขันมาก ในช่วงท้าย ๆ ของพัฒนาการนี้ การเล่นจะลดความสำคัญลง เด็กจะทำอะไรที่ดูเป็นงานเป็นการขึ้น

สำหรับความสัมพันธ์ของเด็ก เมื่อก่อนเด็กเคยมองพ่อแม่ว่า เป็นตัวแทนของสังคม ซึ่งเขาต้องถือเป็นแบบอย่าง แต่เมื่อถึงวัยนี้ เพื่อนจะมีความสำคัญต่อเขามากขึ้น เพื่อนและโรงเรียนมีอิทธิพลต่อการตัดสินใจของเด็ก กลุ่มทางสังคมที่มีสมาชิกวัยเดียวกันจะกระตุ้นให้เขามีส่วนร่วมในสังคมกว้างขวางยิ่งขึ้น และการที่เด็กเข้าโรงเรียน เขาจะเริ่มเรียนอย่างจริงจัง ๆ จัง ๆ เป็นช่วงเวลาที่เด็กมีความสามารถควบคุมกิจกรรมของตนเอง เช่น การเล่นอยู่ในโลกของความคิดฝันน้อยลง เปลี่ยนเป็นการเล่นที่มีกฎเกณฑ์ รู้จักเคารพระเบียบวินัยที่บ้าน ของโรงเรียน และของสังคม เด็กจะพยายามพัฒนาคุณสมบัติของตน เพื่อเป็นการปรับตัวต่อความคาดหวังของครู พ่อแม่ และเพื่อน เด็กที่มีครู และพ่อแม่ ช่วยเหลือแนะนำการเรียน การเล่น และการวางตัว ตั้งความหวังกับเด็กพอ

สมควร และให้อภัยเมื่อเด็กทำไม่ได้ตั้งใจปรารถนาของตนเองและของผู้ใหญ่ เด็กจะเกิดกำลังใจในการฝึกทำกิจกรรมต่าง ๆ

**ขั้นที่ 5 การรู้จักตนเอง หรือการไม่รู้จักตนเอง (Sense of Identify & Sense of Identify Diffusion)** ในช่วงอายุ 12-17 ปี เป็นช่วงที่ร่างกายของเด็กเจริญและมีวุฒิภาวะเข้าสู่วัยรุ่น มีการเจริญเติบโตอย่างรวดเร็ว จนเด็กไม่แน่ใจว่าอะไรเกิดขึ้น เด็กในวัยนี้ได้เรียนรู้กฎเกณฑ์ต่าง ๆ ของสังคมมาพอสมควร ทำให้การแสดงออกของเด็กเป็นเพื่อผู้อื่นมากขึ้น และจะค้นหาความเป็นตนเองอย่างแท้จริง โดยการค่อย ๆ รวมผสมผสานสิ่งที่เขาเคยเลียนแบบมาแล้วในอดีต กลายเป็นเอกลักษณ์ประจำตัวของเขาซึ่งเป็นลักษณะเฉพาะ

อิริคสัน ได้เปรียบเทียบระยะวัยรุ่นนี้ว่า คล้าย ๆ กับเป็นระยะที่เปิดโอกาสให้เด็กได้ทดลองบทบาทต่าง ๆ ก่อนที่จะเริ่มเป็นผู้ใหญ่อย่างจริงจัง ซึ่งสิ่งที่เด็กควรรู้จักทดลองปฏิบัติและปรับตัว ก่อนก้าวเข้าสู่วัยผู้ใหญ่ มีดังนี้

1. การรู้จักใช้เวลาให้ถูกต้อง และมีประโยชน์ ปฏิบัติตนให้เหมาะสมกับเวลา
2. สร้างความมั่นใจในตนเอง กล้าที่จะทำตามความสามารถของตน และกล้าเผชิญปัญหาและแก้ปัญหาให้ลุกล่วงไปโดยไม่ปล่อยปัญหาให้ลุกลามไป
3. ทดลองบทบาทต่าง ๆ ที่สังคมกำหนดให้
4. การทำงาน ต้องมีความหวัง และตั้งระดับความสำเร็จในการทำงาน
5. พัฒนารูปแบบทางเพศให้เหมาะสมตามกฎเกณฑ์และค่านิยมของสังคม
6. รู้จักการเป็นผู้นำหรือผู้ตาม
7. สร้างอุดมคติเป็นของตนเอง และรู้จักพิจารณาเปรียบเทียบ ศึกษาอุดมคติของบุคคลอื่น

**ขั้นที่ 7 ลักษณะ** ถ้าผู้ที่เกี่ยวข้อง เปิดโอกาสให้เด็กอย่างเต็มที่ ทำให้เด็กมีโอกาสทดลองเพื่อหาประสบการณ์ จะทำให้เด็กวัยรุ่นไม่มีปัญหาสามารถปรับตัวได้สำเร็จ แต่ในทางตรงข้าม ถ้าผู้ใหญ่ไม่ให้โอกาสการพัฒนาเอกลักษณ์ของตนเองก็จะทำให้เด็กสับสน ตัดสินใจไม่ถูกว่าจะเลือกแนวทางชีวิตของตนเองอย่างไร

**ขั้นที่ 6 ความรู้สึกว่าคุณมีเพื่อนหรือความรู้สึกอ้างว้าง (Intimacy & Isolation)** ในช่วงอายุ 17-21 ปี จะเป็นช่วงที่เด็กจะเริ่มเป็นสมาชิกที่มีส่วนรับผิดชอบกับสังคมอย่างเต็มที่ มีความมุ่งมั่นต่อการทำงาน และการอยู่ใกล้ชิดกับเพศเดียวกันหรือเพศตรงข้าม ความสำเร็จของพัฒนาการในวัยนี้ขึ้นอยู่กับความมั่นใจในตนเอง และพัฒนาการในระดับต้น ๆ ของเขาว่า ประสบความสำเร็จแค่ไหน ถ้าเขารู้จักตนเอง มั่นใจตนเองอย่างแท้จริง เขาจะสามารถที่จะให้ความใกล้ชิด



สนิทสนมอย่างจริงใจกับบุคคลอื่นได้ ในทางตรงข้าม ถ้าเขาไม่ประสบความสำเร็จในพัฒนาการขั้นต้น ๆ เขาจะไม่ไว้วางใจผู้อื่น ไม่มีความพอใจในตนเอง ปรับตัวเข้ากับผู้อื่นไม่ได้ ทำให้รู้สึกอ้างว้างและว้าเหว่

ขั้นที่ 7 ความรู้สึกรับผิดชอบแบบผู้ใหญ่หรือความรู้สึกเฉื่อยชา (Generativity & Stagnation) ตรงกับช่วงอายุ 22-40 ปี ซึ่งเริ่มมีความรับผิดชอบแบบผู้ใหญ่ บุคคลที่ได้รับความสำเร็จในพัฒนาการขั้นต้น ๆ มาก่อน จะรู้จักบทบาทหน้าที่ของตน รู้จักรับผิดชอบและพอใจในฐานะและชีวิตของตน แต่ถ้าบุคคลใดไม่ประสบความสำเร็จในชีวิตก็จะทำให้ขาดความไว้วางใจใคร รู้สึกว่าตนเองไม่มีความสามารถ มีปมด้อย ไม่ยุ่งเกี่ยวกับใคร ไม่มีความรับผิดชอบต่อตนเองหรือสังคม ทำให้กลายเป็นคนเฉื่อยชา และขาดความกระตือรือร้นในการสร้างหลักฐานให้กับตนเองและครอบครัว

ขั้นที่ 8 ความรู้สึกมั่นคงและความรู้สึกท้ออาลัย (Ego Integrity & Dispair) อยู่ในช่วงอายุ 40 ปี ขึ้นไป บุคคลจะประสบความสำเร็จในวัยนี้ คือ ผู้ที่มีพัฒนาการทางบุคลิกภาพที่ดีเรื่อยมา แต่ถ้าพัฒนาการในระดับต้น ๆ เขาไม่ประสบความสำเร็จเขาจะหมดหวัง ไม่พอใจในชีวิตที่ผ่านมา ไม่ยอมรับสภาพความเปลี่ยนแปลงที่เกิดขึ้น เกิดความคับข้องใจ และสิ้นหวังในชีวิต

### 1.2.3 ทฤษฎีพัฒนาการทางบุคลิกภาพ และกลไกป้องกันตัว (Defense Mechanism) ของ فروยด์

พรอนทิพย์ ศิริวรรณบุศย์ (2527), ศรีเรือน แก้วกังวาล (2539), นพมาศ ชีระเวดิน (2540) Michael Cole and Sheila R. Cole (1989) และ Stephan Worchel and George R. Goethales (1989) ได้กล่าวถึง ทฤษฎีพัฒนาการและการปรับตัวของอีริคสันไว้ สรุปได้ดังนี้

จากขั้นตอนการพัฒนาบุคลิกภาพ ของ فروยด์ ที่เรียกว่า "Psychosexual developmental stage" ได้กล่าวถึง เด็กอายุประมาณ 6 ถึง 11 ปี ว่า เริ่มพัฒนาชีวิตสังคมนอกครอบครัว แสวงหาความพึงพอใจจากการติดต่อกับคนรอบตัวและเพื่อนร่วมวัยเดียวกัน

فروยด์ ได้อธิบายถึงพฤติกรรมที่บุคคลมีการป้องกันและควบคุมตน โดยการป้องกันตนเป็นการยับยั้งการแสดงออกที่ไม่เหมาะสมแล้วเปลี่ยนเป็นพฤติกรรมที่สังคมยอมรับ โดยไม่บิดเบือนพฤติกรรมไปในรูปอื่น เขาอธิบายว่า มนุษย์ไม่สามารถหลบความกังวลและความเครียด ที่เกิดจาก

1. กระบวนการเป็นไปทางกาย
2. ความคับข้องใจ
3. ความขัดแย้ง
4. ความกระทบกระทั่งอันชั่วร้าย

โดยทั้ง 4 สภาวะมนุษย์ไม่พึงปรารถนา จึงพยายามหาทางผ่อนคลาย ดังนั้น คนจึงแสวงหาวิธีลดภาวะไม่พึงปรารถนาเหล่านี้ โดยวิธีการที่เรียกว่า "กลไกป้องกันตัว" (Defense Mechanism) มีหลายรูปแบบ ซึ่งรูปแบบที่ใช้กันมาก ได้แก่

1. การเก็บกด (Repression) ได้แก่ การเก็บกดความไม่พอใจต่าง ๆ ไว้ ในระดับจิตใต้สำนึก บุคคลไม่ทราบว่าได้เก็บกด และอะไรคือสิ่งที่ตนเก็บกด ถ้าได้มีการเก็บกดอย่างเต็มที่ หมายถึงการลืมแรงผลักดัน หรือพฤติกรรมต่าง ๆ ที่ไม่เป็นที่ยอมรับโดยสิ้นเชิง การเก็บกดนี้จะกดได้เฉพาะพฤติกรรมที่อยากแสดงออก แต่ไม่สามารถทำให้ความต้องการที่มีอยู่หายไป หรือหมดไป ทำให้ความอัดอั้นไม่สบายใจมีอยู่ สิ่งที่ถูกเก็บกดมักจะเป็นเรื่องที่สังคมไม่ยอมรับอย่างมาก

2. การทำตนให้เหมือน (Identification) คือ การเลือกบุคคลบางบุคคลเป็นแบบเพื่อทำตาม เช่น เด็กเลียนแบบแม่ หรือเพื่อให้พ่อหรือแม่รักตน เมื่อโตขึ้นเขาเอาอย่างบุคคลที่เขารู้สึกว่าสำคัญ หรือประสบความสำเร็จ กระบวนการ "ทำตนให้เหมือน" มักเป็นกระบวนการในภาวะจิต ใต้สำนึก และผันแปรไปตามอายุของคน ฟรอยด์ อธิบายว่า คนไม่ลอกแบบทุกสิ่งทุกอย่างจากบุคคลที่เขายึดเป็นแบบ เขาคัดเลือกเอาแต่ลักษณะบุคลิกภาพที่เขาต้องการ ตั้งแต่เป็นเด็กจนกว่าบุคลิกภาพของตัวเองจะลงตัว เขาได้ลอกเลียนแบบลักษณะบุคลิกภาพต่าง ๆ จากคนที่เขานิยม สังเกตมามากมายในหลายช่วงตอนของชีวิต

3. การทดแทน (Displacement) ฟรอยด์ ได้ให้ความหมายว่า ได้แก่ การหนีบยกเอาสิ่งหนึ่งมาทดแทนสิ่งที่ปรารถนาแล้วไม่สมหวัง มักเป็นการระบายอารมณ์ที่กดตัน ซึ่งได้แก่อารมณ์ที่รุกรานเป็นปฏิปักษ์ต่อสิ่งที่ป็นอันตรายมากกว่า การหาสิ่งแทนที่อาจมีคุณค่าอยู่บ้างตรงที่การระบายอารมณ์ที่ตึงเครียด แต่ผลเสียมีมากเพราะถ้าบุคคลไม่สามารถที่จะแสดงความก้าวร้าวต่อผู้อื่นได้ อาจหันมาลงโทษตนเองอย่างรุนแรง จนรู้สึกซึมเศร้า และอาจนำไปสู่การฆ่าตัวตาย

4. การขีดโทษผู้อื่น หรือสิ่งอื่น (Projection) ได้แก่ การเห็นแรงจูงใจและลักษณะต่าง ๆ ที่ตนมีอยู่ แต่ตนไม่พอใจ ไม่ยอมรับ คนเราทุกคนต่างมีลักษณะบางอย่างที่เราไม่ปรารถนา การที่ได้เห็นลักษณะที่ไม่พึงปรารถนาเหล่านี้ในคนอื่นในปริมาณที่เกินความเป็นจริงแล้วจะสบายใจ เช่น เป็นคนชอบวิจารณ์คนอื่น จะเห็นคนอื่นชอบวิจารณ์ หรือจลา ใจแคบ ชอบทำร้ายความรู้สึกของผู้อื่น

5. การแสดงปฏิกิริยาแก่งทำ (Reaction Formation) ผู้ที่มีความรู้สึกอย่างหนึ่ง แต่ไม่กล้าแสดงออกตรงไปตรงมา เพราะเหตุอย่างใดอย่างหนึ่ง เช่น กลัวเสียหน้า กลัวว่าจะไม่เด่น กลัวว่าจะไม่ทัดเทียมกับผู้อื่น ไม่เป็นที่ยอมรับในสังคม พฤติกรรมที่ใช้วิธีการนี้ เช่น รู้สึกเกลียดแต่แสร้งทำเป็นรัก เป็นต้น แสดงปฏิกิริยาแก่งทำเป็นการสร้างทัศนคติและแบบแผนพฤติกรรมขึ้นใหม่ จะตรงกันข้ามกับพฤติกรรมที่แท้จริง การแสดงออกเช่นนี้เป็นการทำในสิ่งที่สังคมยอมรับ ทำให้บุคคลรู้สึกว่าตนมีคุณค่ามีศักดิ์ศรี การทำตรงกันข้ามกับความรู้สึกที่แท้จริงในรูปเกินความเป็นจริงมาก อาจทำให้บุคคลกลายเป็นคนรุนแรงแข็งกร้าวในการตัดสินความบกพร่องต่าง ๆ ของบุคคลอื่น

6. การชะงักงันของการพัฒนาการ (Fixation) บุคคลย่อมมีพัฒนาการจากขั้นหนึ่งไปสู่อีกขั้นหนึ่งตามวัย แต่บางคนไม่ต้องการพัฒนาการด้านใดด้านหนึ่ง เพราะกลัวว่าหากมีพัฒนาการก้าวหน้าไปแล้ว ตนเองจะสูญเสียความมั่นคงทางจิตใจ

7. การถดถอยสู่วัยที่ผ่านมา (Regression) เป็นการแสดงพฤติกรรมแบบที่เคยใช้ในอดีตที่ผ่านมา เมื่อพบสถานการณ์ที่ก่อให้เกิดความคับข้องใจ เพื่อเรียกร้องความสนใจ พฤติกรรมถดถอยมักเกิดกับบุคคลที่ได้รับการเลี้ยงดูแบบปกป้องคุ้มครอง และถูกตามใจมากเกินไป

8. การแบ่งแยกอารมณ์จากเหตุการณ์ (Isolation หรือ Dissociation) หมายถึง การปิดเป็น หรือตัดอารมณ์ที่เกิดขึ้นในสถานการณ์ที่ก่อให้เกิดความเจ็บปวดออก ประกอบด้วย วิธีการถดถอยหนี และหาเหตุผลเข้าข้างตนเอง

9. การทดแทน (Substitution) เป็นการทดแทนพฤติกรรมที่สังคมยอมรับ แต่ไม่เปลี่ยนเป้าหมายหรือความต้องการเดิม เป็นสิ่งที่มีลักษณะคล้ายความต้องการเดิม หรือใกล้เคียงกับความต้องการเดิม ซึ่งความต้องการใหม่เป็นสิ่งพอจะหาทางตอบสนองได้

10. การถ่ายโทษ (Undoing หรือ Atonement) ได้แก่ การยอมรับโทษ การหาทางขอโทษ ด้วยวิธีการต่างๆ เพื่อลบล้างความผิดที่ทำไว้ การแสดงออกแบบนี้บุคคลจะถูกฝึกมาตั้งแต่เด็กโดยการขอโทษ หรือยอมรับโทษเมื่อได้ทำความผิด ทำให้ได้รับความรัก

11. การหาเหตุผลเข้าข้างตนเอง (Rationalization) การหาเหตุผลที่สังคมยอมรับมาอธิบายพฤติกรรมต่าง ๆ ของตน หาเหตุที่ดี มาอธิบายพฤติกรรมนั้น ช่วยให้บุคคลหลีกเลี่ยงการยอมรับเหตุผลที่แท้จริง ซึ่งตนเห็นว่า ๆ ไม่เหมาะสม ไม่ถูกต้อง ไม่มีคุณค่า แสดงออกได้หลายแบบ ดังนี้

11.1 องุ่นเปรี้ยว (Sour grapes reaction) เป็นการแสดงออกที่รู้จักกันดี คือ เมื่อต้องการสิ่งใด เมื่อไม่ได้สิ่งนั้นก็พลอบใจตนเอง หรือพยายามหลอกตนเองและผู้อื่นว่าสิ่งนั้นไม่ดีพอ ไม่อยากได้

11.2 มะนาวหวาน (Sweet lemon reaction) เป็นความพยายามที่ทำให้ตนเองและคนอื่นเชื่อว่า สถานการณ์หรือสิ่งที่ตนประสบอยู่นั้นดีที่สุดสำหรับตน ของที่ตนเองมีดีที่สุด ช่วยให้เกิดความสบายใจ

11.3 ราไม่ตีโทษปีโทษกลอง ได้แก่ การตำหนิสิ่งอื่น หรือบุคคลอื่น ว่าเป็นต้นเหตุของความล้มเหลว หรือความคับข้องใจ แต่ที่แท้จริงตนเป็นสาเหตุ เช่น เตชะกระโถนก็โกรธหาว่าใครเอามาวางเกะกะ หรือออกมาในรูปของอคติ เช่น มีความเชื่อว่า คนสวยต้องโง่ หรือแสดงความจำเป็นของพฤติกรรมที่เราแสดงออกไป ถ้าใช้การหาเหตุผลเข้าข้างตนเองมากเกินไปจะมีอันตราย

### 1.3 แนวคิดที่เกี่ยวกับการปรับตัว

#### 1.3.1 สาเหตุที่ก่อให้เกิดการปรับตัว

กันยา สุวรรณแสง (2536) ได้กล่าวถึงสาเหตุที่ก่อให้เกิดการปรับตัวว่าเกิดจากสิ่งต่อไปนี้คือ

1. ความต้องการ เนื่องจากมนุษย์มีความต้องการพื้นฐาน เช่น ความต้องการทางกาย และความต้องการทางจิต ซึ่งทำให้เกิดแรงขับที่ทำให้มนุษย์แสวงหา เพื่อสนองความอยากของตน ถ้าเกิดอุปสรรคมาขัดขวางไม่สามารถสนองความต้องการ ไม่สามารถหามาบำบัดความอยากได้ จะทำให้เกิดความขัดแย้ง ความคับข้องใจ ความเครียดและความวิตกกังวลขึ้น ร่างกายจะแสดงพฤติกรรมออกในรูปแบบต่าง ๆ เพื่อให้คลายจากสภาพการณ์ที่เป็นปัญหา พฤติกรรมที่แสดงออกมาเรียกว่า "การปรับตัว"

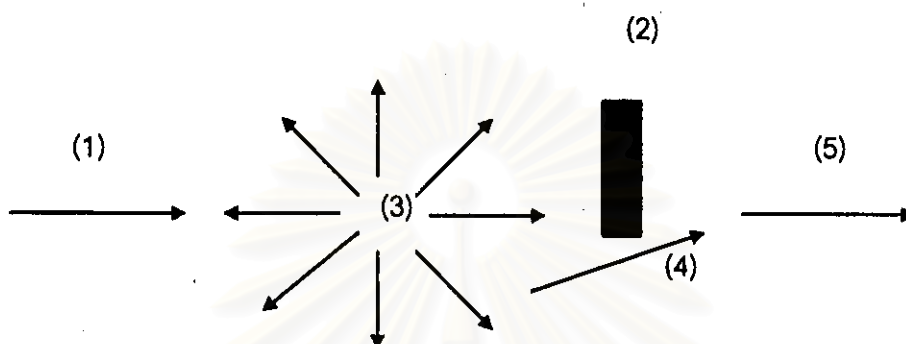
2. แรงกระตุ้นจากสังคม การเปลี่ยนแปลงทางสังคมอย่างรวดเร็วทำให้คนมีปัญหาในการปรับตัว

3. เจตคติ ความสนใจ จุดหมายของชีวิตของตัวเองเปลี่ยนไป จึงจำเป็นต้องปรับพฤติกรรม

#### 1.3.2 กระบวนการปรับตัว (Adjustment Process)

นิภา นิธยานน (2530) กล่าวถึง กระบวนการปรับตัวว่า กระบวนการปรับตัว หมายถึง พฤติกรรมต่าง ๆ ที่คนเรากระทำเพื่อตอบสนองความต้องการทางสรีระ แรงขับและแรงจูงใจต่าง ๆ

ที่รวมเรียกว่า ข้อเรียกร้องภายในและข้อเรียกร้องภายนอก สอดคล้องกับของ เซฟเฟอร์ และ โชแบน (Shaffer and Shoben อ้างถึงใน สมชาย วรดิเรก, 2527) ซึ่งได้กล่าวถึง กระบวนการปรับตัวให้เป็นขั้นตอนตามแผนภูมิ ดังนี้



จากแผนภูมิต่างต้น เมื่อบุคคลถูกกระตุ้นหรือมีแรงจูงใจให้มีความต้องการหรือกระทำสิ่งใดสิ่งหนึ่ง (1) และถ้าความต้องการหรือการกระทำของบุคคลถูกขัดขวาง โดยอุปสรรคหรือสถานการณ์บางอย่าง (2) บุคคลก็จะหาวิธีการแก้ไขปัญหามาก ๆ วิธี หลาย ๆ ทาง (3) จนกระทั่งพบหนทางหนึ่ง (4) ซึ่งสามารถแก้ไขปัญหา หรือเอาชนะอุปสรรคได้ บุคคลจึงเลือกปฏิบัติตามแนวทางนั้น (5) ในบางครั้งบุคคลไม่สามารถแก้ไขปัญหานั้นได้ เขาก็จะเลือกทางอื่นซึ่งอาจจะเป็นการหนีปัญหานั้น และการปรับตัวของเขาก็จะไม่ประสบความสำเร็จ

### 1.3.3 การปรับตัวของเด็ก (Child's Adjustment)

จันทมาศ ชื่นบุญ (2535) อธิบายเกี่ยวกับการปรับตัวของเด็กว่า เนื่องจากสังคมมีส่วนเกี่ยวข้องกับสัมพันธ์กับมนุษย์อยู่ตลอดเวลา เด็กมีความสัมพันธ์ใกล้ชิดกับบุคคลอื่น ๆ ซึ่งมีผลต่อประสบการณ์ และความมุ่งหวัง ซึ่งประสบการณ์ที่เด็กได้รับจากความสัมพันธ์กับบุคคลอื่น มีส่วนช่วยในการสร้างอุปนิสัยใจคอของเขาเอง

1. ธรรมชาติของการตอบสนองของสังคม บุคคลแต่ละคนมีอิทธิพลต่อบุคคลอื่น ในขณะที่บุคคลผู้นั้นเองก็ได้รับอิทธิพลจากผู้อื่นด้วย ถ้าหากเด็กคนใดมีความเกี่ยวข้องกับผู้อื่นบ่อยครั้ง การพัฒนาทางด้านสังคมก็จะก้าวหน้าขึ้นอย่างรวดเร็ว การตอบสนองที่เด็กแสดงต่อผู้อื่น นับเป็นปัจจัยขั้นพื้นฐานของการพัฒนาสังคม



2. ปฏิกริยาตอบสนองทางสังคม เด็กจะค่อย ๆ พัฒนา และเรียนรู้ในการปฏิบัติตนในฐานะเป็นสมาชิกของกลุ่ม ในระยะวัยเด็กนี้เด็กจะได้รับการขัดเกลาและถูกหล่อหลอมโดยสิ่งเร้าในสังคมที่อยู่รอบตัว คุณลักษณะต่าง ๆ ของเด็กมักเป็นผลสืบเนื่องมาจากความสัมพันธ์ที่มีต่อบุคคลอื่น โดยเฉพาะกลุ่มเพื่อน และสิ่งแวดล้อม ความก้าวหน้าทางสังคมของเด็กขึ้นอยู่กับ อัตราและชนิดของวุฒิภาวะที่เขามีประสบการณ์ แบบแผนทางสังคมของเด็กแต่ละคนแตกต่างกันไป

เมื่อศึกษาขั้นพัฒนาการทางสังคม เห็นว่า เด็กในช่วงขวบปีแรกจะแสดงออกให้เห็นถึงพฤติกรรมทางสังคม โดยการเล่นกับคนที่รู้จักดี หลีกเลี้ยงคนแปลกหน้า ไม่รู้จักการเล่นกับเพื่อนฝูง เมื่ออายุ 2-3 ปีเด็กยังมีความสนใจในตนเองอยู่ แต่เมื่อเข้าโรงเรียนในระดับอนุบาล เด็กเริ่มเห็นความแตกต่างระหว่างบ้านกับโรงเรียน เมื่อเข้าวัยประถมศึกษา เด็กจะเริ่มตระหนักถึงความสัมพันธ์ระหว่างตัวเขากับผู้อื่นมากขึ้น โรงเรียนต้องพยายามให้เด็กทำกิจกรรมต่าง ๆ ที่ต้องใช้ความร่วมมือกับเพื่อน ๆ บางครั้งพฤติกรรมของเด็กจะทำตามใจชอบโดยปราศจากเหตุผล นอกจากนั้น พรรณทิพย์ ศิริวรรณบุศย์ (2527) ได้อธิบายถึงเด็กที่มีอายุในช่วง 6-12 ปี ว่า เขามีความกล้าการดีกว่าคนอื่น และจะลดความกลัวนี้ โดยการใช้โอกาสที่เขามีอยู่เรียนรู้สิ่งต่าง ๆ ในสังคมด้วยการกระทำโดยใช้ทักษะเบื้องต้น ซึ่งจะทำให้เขากลายเป็นคนที่มีความสามารถมากขึ้น เด็กวัยนี้ชอบแข่งขัน เพื่อนมีความสำคัญมากขึ้นกว่าเดิม จากที่เคยมองว่าพ่อแม่เป็นตัวแทนของสังคม โดยเพื่อนจะมีอิทธิพลต่อการตัดสินใจของเด็ก บุคคลที่เคยแปลกหน้าจะกลายเป็นสิ่งที่เขาต้องเรียนรู้ กลุ่มสังคมที่มีสมาชิกอยู่ในวัยเดียวกันกับเขา จะกระตุ้นให้เด็กในวัยนี้ได้มีส่วนร่วมในสังคมที่กว้างขวางยิ่งขึ้น

#### 1.3.4 ปัจจัยต่าง ๆ ที่มีอิทธิพลต่อการปรับตัวของเด็ก

ปัจจัยที่มีอิทธิพลต่อการปรับตัวของเด็ก ได้แก่

1. อารมณ์และพัฒนาการทางสังคม ประสบการณ์ทางด้านอารมณ์ของเด็ก เป็นผลจากประสบการณ์ของพ่อแม่ และบุคคลโดยรอบตัวเด็ก
2. การเป็นผู้นำและการพัฒนาทางสังคม ลักษณะการเป็นผู้นำ แสดงให้เห็นได้โดยการที่เด็กคนหนึ่งสามารถควบคุมเด็กคนอื่น ๆ ได้ วิธีการควบคุมอาจใช้วิธีการที่เด็กคนหนึ่งสามารถควบคุมเด็กคนอื่น ๆ ได้ เช่น อาจใช้รูปร่างที่ใหญ่โตกว่า พุดจาจะฉาน เป็นนักกีฬา หรือใช้ความก้าวร้าวหู่เหี้ย เป็นต้น

3. กิจกรรมในการเล่นและพฤติกรรมทางสังคม ขณะที่เด็กเล่น เด็กจะค่อย ๆ เรียนรู้ที่จะลดการตามใจตนเองลง ในวัยเด็กตอนต้น และตอนกลางเด็กชายและเด็กหญิงมักจะเล่นร่วมกัน แต่เมื่อถึงวัยเด็กตอนปลายเด็กมักจะแย่งกันเล่น เพราะความสนใจแตกต่างกัน การเลือกเพื่อนเล่น ขึ้นอยู่กับปัจจัยหลายอย่าง หากพ่อแม่ของเด็กวิตกกังวลเกี่ยวกับการเลือกคบเพื่อนของลูกมากเกินไป จะก่อให้เกิดปัญหาในการปรับตัวเองให้เข้ากับคนอื่น ๆ และมักหาวิธีการที่จะทำให้ตนเป็นที่ยอมรับและได้รับการยกย่อง โดยหาทางออกในโลกแห่งความเพ้อฝัน หรือการฝันกลางวัน ความไม่สมดุล หรือการขาดประสบการณ์ในการติดต่อสังสรรค์กับเด็กคนอื่น ๆ ทำให้กลายเป็นคนเก็บตัว ไม่ไหวง่าย และมักกลายเป็นคนขี้อิจฉา คอยจับผิดพฤติกรรมของผู้อื่นอยู่ตลอดเวลา โดยทั่วไปแล้ว การปรับตัวทางสังคมจะดีมาน้อยเพียงใด ขึ้นอยู่กับประสบการณ์ที่เด็กได้รับ

4. ประสบการณ์ทางสมาคม เด็กส่วนใหญ่มักต้องการมีส่วนร่วมในกลุ่มของเพื่อน เด็กในระดับประถมต้นมักจะเล่นร่วมกับเด็กกลุ่มที่อยู่ใกล้ขีดสนิทสนม เด็กมักจะร่วมเล่นและร่วมกันทำกิจกรรมต่าง ๆ ที่ไม่เป็นแบบแผนมากนัก

### 1.3.5 กลไกในการปรับตัว

โยธิน ศันสนยุทธ (2533) เรียกการแสดงออกหรือวิธีการที่คนใช้ในการปรับตัวว่า "กลไกในการป้องกันตัว"

กันยา สุวรรณแสง (2536) กล่าวว่า พรอยด์ เรียกวิธีการที่ใช้ในการปรับตัวว่า "กลไกในการป้องกันตัว" หรือ "กลไกป้องกันตัว" (Defense Mechanism) ส่วนกันยา สุวรรณแสง นั้น เรียกพฤติกรรมวิธีการในการปรับตัวต่าง ๆ ว่า "กลไกการปรับตัว" หรือ "กลไกในการป้องกันตัว"

จากการที่มีชื่อเรียกไปในลักษณะคล้าย ๆ กันหลายอย่าง ผู้วิจัยสรุป เรียกวิธีการที่คนใช้ในการปรับตัวว่า "กลไกในการปรับตัว"

#### ชนิดของกลไกในการปรับตัว

นิภา นิธยาน (2530) ได้แบ่งกลไกในการปรับตัวเป็น 2 ประเภท คือ

1. ประเภทต่อสู้หรือเผชิญปัญหา เมื่อประสบกับปัญหา หรือสภาวะคับข้องใจ บุคคลเลือกที่จะเผชิญหน้ากับปัญหา โดยใช้วิธีการต่าง ๆ ได้แก่

1.1 การหาเหตุผลเข้าข้างตนเอง (Rationalization) ซึ่งเป็นเหตุผลที่ตนคิดว่าดี และเป็นที่ยอมรับของสังคม มาอธิบายแทนเหตุผลที่แท้จริงเพื่อเข้าข้างตนเอง

1.2 การโยนความผิดให้ผู้อื่น (Projection) โดยการขัดหอดความผิดของตนให้ผู้อื่น กล่าวโทษผู้อื่น ไม่ยอมรับความผิดพลาดของตนเอง

1.3 การย้ายอารมณ์ (Displacement) เมื่อเกิดปัญหาหรือความไม่พอใจ จะระบายอารมณ์โกรธหรือไม่พอใจไปที่บุคคลอื่น หรือสิ่งต่าง ๆ

1.4 การชดเชย (Compensation) ด้วยการหาสิ่งอื่นมาทดแทนสิ่งที่ตนขาดไป หรือพยายามสร้างปมเด่น เพื่อลดปมด้อยของตนเอง

1.5 การทดแทน (Substitution) เป็นการทดแทนสิ่งที่สังคมไม่ยอมรับด้วยสิ่งที่สังคมยอมรับ

1.6 การเลียนแบบ (Identification) เมื่อตนไม่เป็นที่ยอมรับของสังคม หรือรู้สึกมีปมด้อย จะปรับตัวโดยการทำเลียนแบบบุคคลที่มีชื่อเสียง หรือที่สังคมนิยม เพื่อที่จะทำให้ตนมีค่าขึ้น

1.7 การระบาย (Sublimation) เป็นการเปลี่ยนแปลงความเคร่งเครียด ความกดดันทางอารมณ์ให้ออกมาในรูปที่สังคมยอมรับ เช่น การบรรยายความรู้สึก ด้วยภาพย์ กลอน โคลง เป็นต้น

2. ประเภทหลักเลียงหรือหนีปัญหา ไม่กล้าเผชิญกับปัญหาหลักหนีความไม่สบายใจ วิธีที่ใช้กันบ่อยมาก ได้แก่

2.1 การปฏิเสธ (Denial) ไม่ยอมรับรู้สถานการณ์ที่ก่อให้เกิดความเหินใจ

2.2 การเพ้อฝัน (Fantasy) เป็นการผูกเรื่องตามความต้องการของตนซึ่งไม่ตรงกับความเป็นจริง เพื่อให้ตนเองมีความสุข สบายใจ

2.3 การถดถอย เมื่อเผชิญปัญหากับสถานการณ์ที่เคร่งเครียด หรือไม่สบายใจ จะแสดงพฤติกรรมที่เคยใช้ได้ผลในการแก้ปัญหาในช่วงชีวิตที่ผ่านมาแล้ว

โยธิน คັນสนยุทธ (2533) กล่าวว่า ความพยายามที่จะเผชิญปัญหาของบุคคล แสดงออกมาในรูปแบบของการต่อสู้ การหลีกเลี่ยง และการลอมรอนนอกจากนั้นได้ยกตัวอย่างกลไกในการปรับตัวตามทฤษฎีของ ฟรอยด์ และนักจิตวิทยาคนอื่น ๆ เช่น Darley, Glueksberg, Kamin และ Knchla (1984) Shaffer และ Shohen (1956) ได้กล่าวถึง กลไกในการปรับตัวที่ใช้กันมาก ได้แก่ การเก็บกด การหาสิ่งมาแทนที่ การชดเชย การหาเหตุเข้าข้างตน การป้ายความผิด การถดถอย การแบ่งแยกอารมณ์จากเหตุการณ์ การทดแทน การแสดงปฏิกิริยาตอบโต้ความปรารถนา และการถ่ายโทษ

กันยา สุวรรณแสง (2536) ได้อธิบายกลไกในการปรับตัว ว่า รูปแบบในการปรับตัวมี 3 ด้าน ใหญ่ ๆ และแต่ละด้านมีพฤติกรรมที่แสดงออกต่าง ๆ ดังนี้ คือ

1. การปรับตัวแบบก้าวร้าว (Aggressive reaction) โดยอาจแสดงพฤติกรรมต่าง ๆ ได้แก่

1.1 การสร้างจุดเด่นให้แก่ตนเองหรืออวดอ้างตนเอง (Ego-centricism) ผู้ที่รู้สึกว่าตนเองด้อย หรือไม่มีความปลอดภัย จะหาทางออกด้วยการอวดอ้างตนเองอยู่เสมอ เป็นการเรียกร้องความสนใจจากผู้อื่น แสดงให้เห็นว่าตนเองดีกว่าคนอื่น

1.2 การลดตัวลงสู่สภาพความเป็นจริง เป็นการปรับกาย ใจให้เข้ากับฐานะใหม่ หรือสิ่งแวดล้อมใหม่ เช่น ผู้ที่เคยมียศฐาบรรดาศักดิ์ เมื่อพ้นตำแหน่งต้องปรับใจ แก้นิสัยความเคยชินเดิม เป็นการปรับตัวแบบตรงไปตรงมา

1.3 การก้าวร้าว (Aggression) เทื่อถูกขัดใจ หรือไม่ได้ในสิ่งที่ต้องการ จะแสดงความโกรธ ทบตี ขกต้อย อาละวาด ต่ำว่า เป็นต้น

1.4 การดื้อรั้น (Rebell) แสดงพฤติกรรมในลักษณะ ไม่เชื่อฟัง เกียจ ย้อน ต่อกปาก ต่อคำ

1.5 การตัดขาด (Dissocition) ด้วยพฤติกรรมย้ำคิดย้ำทำ

1.6 คนสองบุคลิกภาพ (Dual personality) หมายถึง คน ๆ เดียว ความเป็นอยู่ของชีวิตในคนสองแบบ ขณะที่เขาเป็นบุคคลอย่างหนึ่งนั้น เขาจะไม่รู้เรื่องลักษณะของอีก ชนิดหนึ่งของบุคลิกภาพเลย

1.7 การแสดงออกอย่างเปิดเผย (Acting out) เป็นการปรับตัวแบบแสดงความรู้สึกต่าง ๆ ออกมาอย่างเปิดเผย เพื่อให้ตนรู้สึกว่ารู้แล้วรู้รอดไป หรือ ลื่นเรื่องลื่นราวไป

2. การปรับตัวแบบหนี (Withdrawal reaction) โดยอาจแสดงพฤติกรรมต่าง ๆ ดังนี้

2.1 การเก็บกด (Repression) เป็นวิธีการที่คนพยายามลืมเหตุการณ์ที่ทำให้เกิดความคับข้องใจอย่างรวดเร็ว เก็บความไม่พอใจให้ไปอยู่ในจิตใต้สำนึก โดยแกล้งทำเป็นลืม หรือไม่สนใจ ไม่คิด ไม่กังวล การเก็บกดความรู้สึกนาน ๆ จะทำให้ผู้นั้นเป็นคนเจ้าทุกข์ เจ้าคิดเจ้าแค้น

2.2 การฝันกลางวัน (Day dreaming) เป็นพฤติกรรมที่คนเราใช้เพื่อขดเซย ความล้มเหลว หรือไม่มีทางที่จะเอื้อมถึง โดยการสร้างจินตนาการขึ้นมา เพื่อสนองความต้องการเป็นการปรับตัวแบบเพื่อฝัน

2.3 การย้อนกลับ (Regression) เมื่อบุคคลเกิดความผิดหวัง จะย้อนไปแสดงพฤติกรรมที่ตนเคยได้รับความสมหวังในอดีต เช่นเด็กที่รู้สึกว่าตนขาดความรักความสนใจจากผู้ใหญ่ จึงปรับตัวโดยการแสดงพฤติกรรมซึ่งเคยแสดงเมื่อเป็นเด็ก ได้แก่ พุดไม่ชัด แสดงอาการลงมือลงเท้า ทำแสมงอน ร้องไห้ บัลดาวะรดที่นอน กัดเล็บ อมมือ เป็นต้น

2.4 การเลี่ยงหนี ด้วยวิธีการ หลีกหนี การพเนจร การแยกตน การหลบหนี และ การแยกตัวออกจากสังคม ดังนี้

2.4.1 การปรับตัวแบบหลีกหนี (Withdrawal) เป็นวิธีการหนีอย่างตรง ๆ เก็บตัวไม่ยุ่งเกี่ยวกับใคร หลบเลี่ยงปลีกตัวออกจากเหตุการณ์ที่ทำให้ตนเองคับข้องใจ

2.4.2 การแยกตน ไปอยู่สังคมใหม่ ดำเนินชีวิตที่เป็นอิสระ

2.4.3 หนี (Escape) เป็นการไม่กล้าสู้อุปสรรค หรือปัญหา เช่น สอบไล่ ตก อาจหนีออกจากโรงเรียน

2.4.4 การหลบหนี (Avoidance) เมื่อเห็นว่าตนเองสู้ไม่ได้ ทำไม่ได้ ก็ใช้วิธีหลบหนี เช่น รู้ว่าตนเองเรียนไม่เก่ง จึงไม่สอบเข้าเรียนต่อ หนีออกจากบ้านเพราะมีความผิด เป็นต้น

2.4.5 การแยกตัวเองออกจากสังคม (Isolation) เป็นการแยกตัวออกจากกลุ่ม เพราะตนเองไม่พอใจสมาชิกภายในกลุ่ม

2.5 การปฏิเสธขั้วตรง (Negativism) เมื่อคนเราเผชิญอุปสรรค นอกจากจะหลบหนีแล้วยังตั้งตึงในการทำกิจกรรมต่าง ๆ เป็นวิธีการที่เรียกร้องความสนใจ ไม่ว่าใครจะทำอะไร หรือพูดอะไร เขามักจะขัดแย้ง หรือไม่เห็นด้วยอยู่เป็นประจำ

2.6 การยอมแพ้ (Appeasement) เมื่อเห็นว่าตนเองสู้ผู้อื่นไม่ได้ หรือทำอะไรไม่สำเร็จ จะยอมแพ้ ไม่ยุ่งเกี่ยว หรือต่อสู้อีกต่อไป

2.7 การเฉยเมย (Apathy) เป็นการปรับตัวแบบทำเป็นไม่สนใจ หรือเสแสร้งไปทำสิ่งอื่น เมื่อตนเองไม่สามารถจะเอาชนะ หรือแก้ปัญหาได้

2.8 การนิินทว่าร้าย (Defamation) เป็นการพูดนินทาผู้อื่นที่ดึกว่าตน เหนือกว่าตน เพื่อให้คนอื่น ๆ เห็นว่าคน ๆ นั้นไม่ดี

2.9 การย้ายที่ (Displacement) เป็นการเปลี่ยนความรู้สึกที่มีต่อคน ๆ หนึ่ง ให้ไปอยู่กับอีกคนหนึ่งแทน เปลี่ยนจากการที่จะแสดงพฤติกรรมแก่คนหนึ่งไปแสดงพฤติกรรมกับคนอื่น หรือสิ่งอื่น

2.10 การปฏิเสธ (Denial) เป็นการปฏิเสธไม่ยอมรับความจริงที่ทำให้ตนเกิดความรู้สึกเสียใจ ผิดหวัง หรือไม่สบายใจ ต่าง ๆ เป็นการหลอกตนเองว่าเหตุการณ์นั้น ๆ ไม่ได้เกิดขึ้น

3. การปรับตัวแบบประนีประนอม (Compromis reaction) พฤติกรรมที่แสดงออกในแบบต่าง ๆ ได้แก่



3.1 การหาสิ่งอื่นมาทดแทน (Substitution) เป็นการเปลี่ยนพฤติกรรมเดิม หรือความคิดเดิมที่สังคมไม่ยอมรับ หันไปแสดงพฤติกรรมใหม่ที่มีลักษณะคล้ายกับความต้องการเดิม

3.2 การแสดงตรงข้าม (Reaction formation) เป็นการเปลี่ยนพฤติกรรมโดยแสดงออกที่ตรงข้ามกับความรู้สึกเดิมของตน เช่น บางคนแสดงท่าเก่งกล้าสามารถทั้งที่แท้จริงกลัวมาก ไม่ชอบเพื่อนคนหนึ่งแต่ต้องเข้าไปคุยกับเขา เพราะกลัวคนอื่นจะตำหนิตน

3.3 การป้ายความผิด (Projection) เมื่อคนเราเกิดความรู้สึกผิดแต่ไม่ยอมรับผิดหาทางออกโดยโยนความผิดไปให้ผู้อื่น หรือสิ่งอื่น เพื่อปกปิดความบกพร่องของตน

3.4 การตั้งข้ออ้าง หรือ การหาเหตุผลเข้าข้างตนเอง (Rationalization) สามารถทำได้หลายแบบ คือ อุ่นเปรี้ยวมะนาวหวาน และหาเรื่องแก้ตัว

3.5 การอ้างบารมี เป็นการอาศัยบารมีผู้อื่น ใช้บุคคลอื่นเป็นเครื่องมือช่วย เมื่อเวลาที่ตนเองรู้สึกด้อย หรือไม่เป็นที่ยอมรับของผู้อื่น เพื่อให้บุคคลเหล่านั้นยอมรับ เกรงใจ หรือเห็นความสำคัญของตน

3.6 การนับตนเป็นพวกเดียวกับมีัญหา (Co-operation) เมื่อเห็นว่าตนไม่สามารถจะทำกิจกรรมบางอย่างได้ แทนที่จะขัดขวางกลับเข้าร่วมในกิจกรรมนั้นเสียเลย

3.7 การติดชะงัก (Fixation) ตามปกติคนเราย่อมเจริญวัยไปตามวุฒิภาวะ และเปลี่ยนแปลงบุคลิกภาพไปตามวัย แต่เด็กบางคนอาจมีพฤติกรรมที่ไม่ยอมโต เนื่องจากเกิดความกลัว ความไม่มั่นใจในตนเอง

3.8 วิธีลงโทษตัวเอง (Expiation) จะแสดงพฤติกรรมแบบนี้ เมื่อรู้ตัวว่าตนทำผิด หรือทำในสิ่งที่สังคมไม่ยอมรับ วิตกกังวลกับความผิดของตน จึงลงโทษตัวเองให้สาสมกับความผิดที่ทำลงไป

3.9 วิธีติดสินบน (Bribe) เป็นการยอมเสียของ เพื่อแลกเปลี่ยนกับสิ่งที่ตนต้องการ หรือเพื่อให้ตนเองปลอดภัย

3.10 การผลัดวันประกันพรุ่ง หรือ การหน่วงเหนี่ยว (Procrastination) เช่น อย่าเพิ่งทำเดี๋ยวนี้เลย เอาไว้ทำวันหน้าจะดีกว่า

3.11 การสละ (Renunciation) เป็นการประกาศเลิกในสิ่งที่ตนอยากได้ เนื่องจากทำไปแล้วไม่ประสบความสำเร็จ หรือไม่มีทางที่จะได้ในสิ่งที่ตนต้องการ จึงบอกว่า ตอนนี้ตนไม่ต้องการสิ่งนั้นแล้ว

3.12 การหนีไปสู่อาการเจ็บป่วย (Physical Ailment) ผู้ปรับตัวไม่ได้ตั้งใจให้เกิดการป่วย แต่มันเกิดขึ้นมาเองโดยอัตโนมัติ และมีความรู้สึกว่ามีอาการขึ้นแล้ว ทำให้ตนสบายใจหรือแก้ปัญหามองเฉพาะหน้าได้ชั่วคราว

Herbert F. Boud และคณะ (1981) ได้กล่าวถึงพัฒนาการของวิธีการปรับตัวที่บุคคลใช้ในการเผชิญกับสิ่งที่ทำให้ไม่สบายใจ มี 2 วิธี คือ

1. การแสดงออกสู่ภายนอก (Externalization) โดยวิธีการนี้จะมองปัญหาต่าง ๆ ว่าเป็นความผิดของผู้อื่น และแสดงความไม่พอใจต่อสิ่งที่ทำให้ไม่สบายใจหรือไม่พอใจในลักษณะ ก้าวร้าว ตรงไปตรงมา ต่อบุคคลที่ทำให้ไม่สบายใจ

2. การปรับตัวให้เข้าสู่อัตนเอง (Internalization) มาจากประสบการณ์เดิมของบุคคลที่มีลักษณะนำความก้าวร้าวมาสู่อัตนเอง และประสบการณ์ที่เสริมให้เกิดการมองภาพพจน์ตนเองในทางลบ เด็กในกลุ่มนี้มีประสบการณ์ในวัยเด็กที่พ่อแม่ใช้วิธีดูต่ำ ต่ำหนี่ ชอบจับผิด การถูกปฏิเสธจากพ่อแม่

สำหรับการแสดงออกทั้ง 2 ลักษณะ จะประกอบด้วย พฤติกรรมการก้าวร้าว การหนี และการปฏิเสธ

ราศรี ธรรมนิยม (2524; อ้างใน พรรณทิพย์ ศิริบุศย์, 2527) ได้กล่าวถึงบุคลิกภาพที่แสดงออกของเด็กที่เข้ากับเพื่อนไม่ได้ ว่า มี 2 ลักษณะ คือ

1. ก้าวร้าว คุยโว ใช้อวดเกี่ยวกับความสามารถของตน
2. ถอยหนี เก็บตัว ไม่พูด ไม่สังคมกับใคร

จากกลไกในการปรับตัวและพฤติกรรมที่แสดงออกในการปรับตัว ผู้วิจัยสรุปกลไกในการปรับตัว แบ่งเป็น 3 ลักษณะ คือ

1. การปรับตัวแบบก้าวร้าว พฤติกรรมที่แสดงออก ได้แก่
  - 1.1 การขูดอ้างตนเอง
  - 1.2 การก้าวร้าวรุนแรง
  - 1.3 การดื้อรั้น
  - 1.4 การแสดงออกอย่างเปิดเผย
2. การปรับตัวแบบหนี พฤติกรรมที่แสดงออก ได้แก่

- 2.1 การเก็บกด
- 2.2 การฝันกลางวัน
- 2.3 การย้อนกลับ
- 2.4 การหนี
- 2.5 การแยกตัวออกจากสังคม
- 2.6 การปฏิเสธ
- 2.7 การเฉยเมย
- 2.8 การนินทา
- 2.9 การย้ายที่
3. การปรับตัวแบบประนีประนอม ลักษณะพฤติกรรมที่แสดงออก ได้แก่
  - 3.1 การทดแทน
  - 3.2 การแสดงตรงข้าม
  - 3.3 การป้ายความผิด
  - 3.4 การหาเหตุเข้าข้างตน
  - 3.5 การอ้างบารมี
  - 3.6 การลงโทษตัวเอง
  - 3.7 การติดสินบน
  - 3.8 การสละ
  - 3.9 การหนีไปสู่อาการเจ็บป่วย
  - 3.10 การหวังเหนียว

## ตอนที่ 2 กรอบแนวคิดเกี่ยวกับการวัดการปรับตัว

กันยา สุวรรณแสง (2536) ได้อธิบายเกี่ยวกับ อิทธิพลของการปรับตัวที่มีต่อบุคลิกภาพว่า เมื่อบุคคลพบปัญหาแล้วแสดงพฤติกรรมการปรับตัวแบบใดเป็นประจำและเคยชิน จะส่งผลให้เป็นผู้มีบุคลิกภาพแบบนั้น เช่น พอมีปัญหาคับข้องใจก็จะโมโหโทโส รุกราน คนนั้นก็จะมีนิสัยเป็นอันธพาล เด็กที่ชอบอ้างเหตุผลเข้าข้างตัวเองเสมอ ๆ จะกลายเป็นคนเห็นแก่ตัว เห็นแก่ได้ ไม่เคารพเหตุผลและความจริง บุคลิกภาพของเด็กเป็นไปตามแบบแผนของการปรับตัวได้ง่าย ถ้าเด็กมีพฤติกรรมปรับตัวที่ไม่เหมาะสมซ้ำ ๆ บ่อย ๆ จะเกิดเป็นนิสัย และบุคลิกภาพจะเป็นเช่นเดียวกับการปรับตัว

โยธิน คັນสนยุทธ (2533) กล่าวว่า ในชีวิตประจำวันบุคคลปกติใช้กลไกการปรับตัวด้วยกัน ทั้งสิ้น การใช้บ้างจะช่วยให้เกิดความพึงพอใจในชีวิต ช่วยให้ปรับตัวได้ง่ายอย่างมีความสุข แต่ถ้า ใช้ในการแก้ปัญหาเป็นส่วนใหญ่ จะนำไปสู่การปรับตัวทางบุคลิกภาพที่ผิดปกติ

การวัดการปรับตัวคือการวัดพฤติกรรม พฤติกรรมที่วัดเกี่ยวข้องกับคุณลักษณะต่าง ๆ ที่ ประกอบขึ้นเป็นบุคลิกภาพ เด็กที่มีบุคลิกภาพที่ดี มีพฤติกรรมเป็นไปในทางบวก คือผู้ที่ปรับตัวได้ดี เมื่อได้เผชิญปัญหา ดังนั้นการวัดว่าคนนั้นมีการปรับตัวได้ดีหรือไม่ ทำได้โดยการวัดความสามารถ ในการเผชิญปัญหา (วัชร ทรัพย์มี และสุวิมล ว่องวานิช, 2535) นักเรียนที่มีบุคลิกภาพทางสังคมที่ ดี มีพฤติกรรมทางสังคมที่เหมาะสมน่าจะเป็นผู้ที่ปรับตัวกับเพื่อนได้ดี (Ollendick, T.H, 1984)

จากข้างต้น ผู้วิจัยสรุปได้ว่า กลไกในการปรับตัวมีอิทธิพลต่อบุคลิกภาพ ผู้ที่มีวิธีการ ปรับตัวที่เหมาะสม ไม่แสดงพฤติกรรมการปรับตัวเฉพาะแบบใดแบบหนึ่งมากเกินไป ย่อมหมายถึง ผู้ที่มีบุคลิกภาพดี และไม่มีปัญหาในการปรับตัว เมื่อเราสามารถวัดหรือทดสอบได้ว่า บุคคลใช้การ ปรับตัวแบบใดในสถานการณ์ต่าง ๆ มีการใช้วิธีการใดวิธีการหนึ่งมากเกินไปหรือไม่ จะทำให้เรา สามารถทราบถึงบุคลิกภาพของเขาได้ส่วนหนึ่ง

### ขั้นตอนการวัดการปรับตัว

วัชร ทรัพย์มี และสุวิมล ว่องวานิช (2535) ได้กล่าวว่า ผู้วัดการปรับตัวต้องมีความเข้าใจ ในเรื่องต่าง ๆ ได้แก่

1. จุดมุ่งหมายของการวัดการปรับตัว จุดมุ่งหมายที่สำคัญสามารถแบ่งได้เป็นประเภท ต่าง ๆ ดังนี้

1.1 การวัดการปรับตัว เพื่อใช้ในการบำบัดรักษาทางคลินิก เป้าหมายของการวัด เพื่อให้ได้ข้อมูลที่แสดงพฤติกรรมของคนที่ถูกวัด ผลจากการวัดแสดงให้เห็นว่า บุคคลมีปัญหาพฤติกรรมในด้านใด เพื่อให้ผู้ที่มีหน้าที่บำบัดรักษาสามารถแก้ไขปัญหานั้น

1.2 การวัดการปรับตัวเพื่อใช้ในการให้คำปรึกษา และแนะแนว ครูจะเป็นผู้แนะนำและให้การช่วยเหลือเด็กที่มีปัญหาต่าง ๆ เพื่อช่วยให้เด็กปรับตัวได้ถูกต้อง

1.3 การวัดการปรับตัวเพื่อประเมินผล สำหรับใช้ในการประเมินผลการให้การ รักษา ว่าผลการรักษามีความก้าวหน้า หรือได้ผลดีขึ้นเพียงใด

1.4 การวัดการปรับตัวเพื่อใช้ในการวิจัย

จุดมุ่งหมายทั้ง 4 ด้าน เป็นจุดมุ่งหมายในแนวกว้างในการสร้างและพัฒนาเครื่องมือ ผู้วัด การปรับตัวจำเป็นต้องกำหนดเป้าหมายของการวัดให้แคบ เพื่อกำหนดเนื้อหาที่ควรปรากฏใน เครื่องมือวัด เมื่อแบ่งจุดมุ่งหมายของการวัดการปรับตัวโดยยึดเนื้อหาในการวัดเป็นเกณฑ์ มี 2 ประการ คือ เพื่อสำรวจเรื่อง หรือปัญหาที่ผู้เรียนต้องปรับตัว และเพื่อสำรวจพฤติกรรมการปรับตัว ของผู้เรียน

2. เนื้อหา และพฤติกรรมที่จะวัด ขึ้นอยู่กับจุดมุ่งหมายและลักษณะข้อมูลที่ต้องการ

3. แหล่งข้อมูลเกี่ยวกับการปรับตัว การเลือกแหล่งข้อมูล จะต้องพิจารณาจาก คุณลักษณะของพฤติกรรมที่วัดว่าสังเกตได้ชัดโดยคนกลุ่มใด สถานที่หรือสถานการณ์ที่พฤติกรรม นั้น ๆ ปรากฏในที่ใด ใครเป็นบุคคลที่จะสังเกตเห็นพฤติกรรมนั้นมากที่สุด และวัยของผู้ถูกวัดอยู่ใน ระดับอายุใด

4. วิธีการที่ใช้วัดในการปรับตัว การเลือกวิธีการในการเก็บข้อมูล ขึ้นอยู่กับพฤติกรรมที่ ต้องการ วัยของผู้ถูกวัด การวัดการปรับตัวควรใช้หลายวิธีเท่าที่โอกาสและเวลาจะอำนวย เพื่อให้ ได้ข้อมูลที่เชื่อถือได้มากที่สุด

5. เครื่องมือที่ใช้วัดการปรับตัว การเลือกเครื่องมือในการวัดขึ้นอยู่กับจุดมุ่งหมายของการ วัด ว่าเน้นเพื่อจุดประสงค์อะไร และคุณภาพของเครื่องมือที่เกี่ยวกับความเที่ยงและความตรงของ เครื่องมือ

5.1 ความเที่ยง การหาความเที่ยงของเครื่องมือวัดบุคลิกภาพ อาจหาได้โดย การหาความเที่ยงแบบสอบซ้ำ (test-retest reliability) การหาความเที่ยงแบบแบ่งครึ่งข้อสอบ (split-half reliability) แต่ถ้าการวัดเป็นการวัดพฤติกรรม การปรับตัวเพียงพฤติกรรมเดียวนิยมหาความ เที่ยงแบบความสอดคล้องภายในของ คูเดอร์-ริชาร์ดสัน (Kuder-Richardson)

5.2 ความตรง การหาความตรงของแบบวัดการปรับตัว ต้องคำนึงถึงความตรง เชิงโครงสร้าง (Construct validity) เนื่องจากลักษณะของบุคลิกภาพเป็นเรื่องของโครงสร้าง (construct) เทคนิคที่ใช้ ได้แก่ การตรวจสอบข้อมูลเชิงประจักษ์ในการจำแนกคนตามพฤติกรรม ต่าง ๆ การศึกษาความสัมพันธ์รวมทั้งการวิเคราะห์องค์ประกอบ คือ หากบุคคลกลุ่มหนึ่งได้รับการ วินิจฉัยว่าเป็นผู้มีพฤติกรรมที่ผิดปกติ หรือเบี่ยงเบนไปจากกลุ่มคนปกติ และเครื่องมือที่ใช้ในการ วัดให้ผลสอดคล้องกับข้อมูลนั้น สามารถถือได้ว่าเครื่องมือที่มีความตรงเชิงโครงสร้าง หรือทำการ ตรวจสอบความตรงโดยหาความสอดคล้องระหว่างคะแนนที่ได้จากการวัดเครื่องมือที่สร้างขึ้นกับ คะแนนที่ได้จากการใช้เครื่องมือที่มีการพัฒนาไว้แล้ว เมื่อผลที่ได้จากทั้งสองเครื่องมือสอดคล้อง กัน โดยที่เครื่องมือที่วัดสิ่งเดียวกัน ถือว่าเครื่องมือที่มีความตรงการหาความตรง เชิงโครงสร้าง



อีกวิธีหนึ่ง คือ การวิเคราะห์องค์ประกอบ ด้วยการใช้สถิติเพื่อสกัดคุณลักษณะ (Traits) ที่วัดจากข้อ  
 กระทบ (item) ที่ปรากฏในแบบวัด แต่ละองค์ประกอบ (Factor) ที่สกัดได้แทนแต่ละคุณลักษณะที่  
 วัด

6. การแปลผลการวัดการปรับตัว เช่น หากการวัดมุ่งสำรวจพฤติกรรม การปรับตัวของผู้  
 เรียน มักจะยึดเกณฑ์ปกติของกลุ่มที่ทำการวัดเป็นหลัก แต่ถ้าการวัดมีจุดมุ่งหมายที่จะสำรวจ  
 ปัญหาหรือเรื่องให้ผู้เรียนต้องปรับตัว การแปลผลการวัดมักเป็นการเปรียบเทียบปัญหาแต่ละด้านที่  
 สำรวจภายในตัวของผู้เรียนที่ถูกวัดว่ามีความโน้มเอียงไปทางปัญหาใดมากที่สุด จะไม่เปรียบเทียบ  
 คะแนนกับกลุ่มที่สำรวจ

จากสิ่งที่ควรคำนึงถึงและเข้าใจข้างต้น ผู้วิจัยสรุปเป็นขั้นตอนในการวัดการปรับตัวได้ ดังนี้  
 คือ

1. กำหนดจุดมุ่งหมายของการวัดการปรับตัว
2. กำหนดเนื้อหาและพฤติกรรมที่วัด
3. กำหนดและศึกษาแหล่งข้อมูล และผู้ให้ข้อมูลของแบบวัด
4. กำหนดวิธีการที่จะใช้ในการวัด
5. สร้างและพัฒนาเครื่องมือ หากคุณภาพของเครื่องมือที่เหมาะสม
6. แปลผลจากการวัดและนำผลไปใช้ประโยชน์ตามจุดมุ่งหมาย

อุทุมพร จามรمان (2532) ได้อธิบายขั้นตอนการสร้างและพัฒนาเครื่องมือวัดลักษณะผู้  
 เรียน ตามขั้นตอนต่าง ๆ ดังนี้

ขั้นตอนการสร้างมี 9 ขั้นตอน ดังนี้

1. กำหนดขอบเขตว่าสร้างไปทำไม ใครเป็นคนตอบ จะใช้เครื่องมือเมื่อใด ใครจะใช้เครื่องมือนี้ มีงบประมาณมากน้อยเพียงไร ต้องการให้เป็นเครื่องมือระดับมาตรฐานหรือไม่
2. กำหนดจุดมุ่งหมายในการวัด
3. การระบุเนื้อหาที่จะวัด
4. การทำตารางโครงสร้าง
5. การให้น้ำหนักในตารางโครงสร้าง
6. การกำหนดจำนวนข้อและการให้คะแนน
7. การเขียนข้อความต้องเขียนให้สอดคล้องระหว่างเนื้อหา จุดมุ่งหมาย
8. จัดทำเครื่องมือ เขียนคำชี้แจง คำนำหรือวิธีการตอบให้ชัดเจน

9. ทดลองใช้ โดยทิ้งระยะไว้ระยะหนึ่ง แล้วทดลองตนเอง แก้ไขปรับปรุงแล้วจัดพิมพ์ตามจำนวนในกลุ่มทดลอง ซึ่งประมาณ 5-10 คน แล้วปรับปรุงแก้ไข

ขั้นตอนการพัฒนาเครื่องมือ

1. ทดลองใช้กับกลุ่มจริง
2. วิเคราะห์ข้อมูล ด้วยสถิติภาคบรรยาย คำนวณค่าต่าง ๆ เป็นรายข้อและเป็นกลุ่มคน ซึ่งได้แก่ ค่าเฉลี่ย มัชยฐาน ฐานนิยม พิสัย ส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐาน สหสัมพันธ์ระหว่างข้อ และ สหสัมพันธ์ระหว่างข้อกับคะแนนรวม
3. วิเคราะห์รายข้อว่า แต่ละข้อมีผู้ตอบมากน้อยเพียงใด ข้อใดมีความสัมพันธ์กับคะแนนรวมสูงหรือต่ำ
4. วิเคราะห์คะแนนรวม
5. วิเคราะห์ค่าความตรง
6. วิเคราะห์ค่าสัมประสิทธิ์ความเที่ยง
7. ปรับปรุงเครื่องมือ แล้วนำไปทดสอบกับกลุ่มใหม่ ทำเช่นนี้หลายครั้งจนไม่มีส่วนใดต้องปรับปรุง คำนวณค่าความเชื่อถือได้ของเครื่องมือแล้วสรุปผล
8. วิเคราะห์ปกติวิสัย (Norm) เป็นค่าที่ได้จากกลุ่มจริงที่มีขนาดใหญ่ และมีความเป็นตัวแทนของประชากร การคำนวณค่าปกติวิสัย ได้แก่ การคำนวณคะแนนมาตรฐานและการคำนวณค่าเปอร์เซ็นต์ไทล์ของข้อมูลกลุ่มใหญ่
9. สรุปผล เมื่อพัฒนาเครื่องมือถึงขั้นสุดท้ายแล้ว ผู้สร้างจะต้องเขียนคู่มือการใช้ สรุปผลด้านคุณภาพ วิธีการใช้และการแปลผล

ลักษณะแบบวัดเชิงสถานการณ์ (Situational Test)

ลักษณะแบบวัดเชิงสถานการณ์เป็นชนิดเลือกตอบ ประกอบด้วยคำถามและคำตอบ ซึ่งคำถามเขียนเป็นสถานการณ์ที่คล้ายหรือเลียนแบบสถานการณ์จริง แล้วให้ผู้ตอบตอบปัญหาจากสถานการณ์นั้นว่า ถ้าสมมติเขาอยู่ในสถานการณ์นั้น หรือประสบเหตุการณ์นั้น เขาจะทำเช่นนั้นหรือไม่ หรือจะเลือกทำอย่างไร หรือมีความรู้สึกอย่างไรกับเหตุการณ์เหล่านั้น จะเลือกคำตอบใดก็ได้ ไม่มีคำตอบถูกคำตอบผิด (สุพัตรา เทียนอุดม, 2536)

การสร้างแบบวัดเชิงสถานการณ์นั้น ผู้สร้างต้องเลือกสถานการณ์โดยพิจารณาว่า พฤติกรรมที่ต้องการวัดนั้น นักเรียนจะแสดงออกมาในสถานการณ์ใดบ้าง แล้วดำเนินการแต่ง

สถานการณ์ โดยนำสถานการณ์ที่เลือกมาแต่งเติมให้เป็นเรื่องราว และแต่งตัวเลือก (กมล ฎประเสริฐ, 2532)

### ตอนที่ 3 งานวิจัยที่เกี่ยวข้อง

#### 3.1 งานวิจัยเกี่ยวกับการสร้างแบบวัดการปรับตัวและบุคลิกภาพของต่างประเทศ

เดอะ มินเนโซตา มัลติฟาสิค เพอซันแนลลิตี้ อินเวนทอรี (The Minnesota Multiphasic Personality Inventory:MMPI) เป็นแบบทดสอบที่สร้างขึ้นเพื่อทดสอบลักษณะผิดปกติทางจิต โดย Stark R.Harthaway และ J.Charmely Mekinley (1967) แบบวัดนี้ประกอบด้วย ข้อความบอกเล่าสั้น ๆ อ่านเข้าใจง่าย 550 ข้อ ลักษณะการตอบ ผู้ถูกทดสอบจะตอบว่า "จริง" "ไม่จริง" หรือ "ตัดสินใจไม่ได้" เนื้อหาและข้อความของแบบวัด MMPI ประกอบด้วยหลายเรื่อง คือ เกี่ยวกับสุขภาพ อาการของโรคต่าง ๆ ความสัมพันธ์ทางสังคม พฤติกรรมผิดปกติ และการปรับตัว ทำการทดสอบที่โรงพยาบาลของมหาวิทยาลัยมินเนโซต้า กลุ่มตัวอย่างเป็นคนปกติที่มาเยี่ยมใช้ที่ โรงพยาบาล ประมาณ 700 คน

ในการทดสอบ MMPI ให้คะแนนย่อยแบบมาตราเชิงคลินิก (Clinical Scale) 10 ประเภท ได้แก่

1. การครุ่นคิดว่าตัวเองเจ็บป่วย (Hypoehondriasis : Hs)
2. สภาวะซึมเศร้า (Depression :D)
3. มีความผิดปกติทางร่างกาย แต่หาสาเหตุไม่พบ (Hyteria : Hy)
4. มีพฤติกรรมที่ขัดแย้งกับสังคม (Psychopathic deviate : Pd)
5. ลักษณะความเป็นผู้ชาย ผู้หญิง (Masculinity - femininity : Mf)
6. สภาวะหวาดระแวง หลงผิด คิดว่ามีคนปองร้าย (Paranoia : Pa)
7. การมีอาการทางประสาท ย้ำคิด ย้ำทำ มีความวิตกกังวล (Psychastheina : Pt)
8. มีความคิดที่ไม่เหมาะสมกับสถานการณ์ที่เป็นจริง (Schizophrenia : Se)
9. อาการตื่นเต้นมาก ๆ (Hypomania : Ha)
10. การไม่เข้าสังคม เก็บตัวหนีจากสังคม (Social Introversion : Si)

คะแนนที่ปรากฏจะเป็นเครื่องบ่งชี้ว่า ผู้ถูกทดสอบมีความผิดปกติในด้านใด มากน้อยแค่ไหน คุณภาพของเครื่องมือ ด้านความเที่ยงชนิดสอบซ้ำ (test - retest reliability) มีค่า ตั้งแต่ 0.50 ถึง 0.90 และความเที่ยงแบบแบ่งครึ่งของพฤติกรรมที่ 6 (Pa) มีค่าตั้งแต่ -0.05 ถึง 0.81

มูนนี่ พรอบเล็ม เช็คลิสต์ (Mooney Problem Check Lists) เป็นแบบทดสอบที่ประกอบด้วย 4 รูปแบบ ซึ่งใช้ทดสอบกับแต่ละบุคคลแตกต่างกัน คือ

1. สำหรับนักเรียนระดับประถมศึกษา (Junior high school pupils)
2. สำหรับนักเรียนระดับมัธยมศึกษา (High school pupils)
3. สำหรับนักศึกษาระดับอุดมศึกษา (College students)
4. สำหรับผู้ใหญ่ (Adult)

แบบทดสอบนี้มีรายการคำถาม 210-330 ข้อ เนื้อหาเกี่ยวกับสุขภาพ การพัฒนาทางกาย บ้านและครอบครัว ความสัมพันธ์ระหว่างเด็กชายละหญิง ศาสนาและศีลธรรม ความรักและการแต่งงาน ฐานะทางเศรษฐกิจ การเรียนหรืออาชีพ สังคมและกิจกรรมต่าง ๆ การตอบนั้น ให้ผู้ถูกวัดขีดเส้นใต้ปัญหาที่ตนสนใจ หรือวงกลมจำนวนปัญหาที่ตนสนใจมากที่สุด และเขียนสรุปปัญหาเหล่านั้น คำตอบนำไปเปรียบเทียบกับเกณฑ์ปกติ

คุณภาพของเครื่องมือด้านความเที่ยง มีสัมประสิทธิ์ความเที่ยงแบบสอบซ้ำ (test-retest reliability coefficient) เท่ากับ 0.90 ความตรงเป็นความตรงเชิงเนื้อหา (Content validity)

แบบตรวจสอบรายการพฤติกรรมเด็ก (Child Behavior Check List : CBCL) สร้างโดย Thomas Achenbach และ Edelbrock (1986) เพื่อประเมินพฤติกรรมที่เป็นปัญหาของเด็กอายุ 4-16 ปี แบบวัดมีทั้งฉบับที่ใช้กับครู ผู้ปกครอง เด็ก และแบบสังเกต โดยในช่วงแรก ฉบับสำหรับผู้ปกครองมีความเป็นมาตรฐาน (standardize) ที่สมบูรณ์ หลังจากนั้น Edelbrock และ Achenbach (1983) ได้พัฒนาฉบับครูและจัดทำ Child Behavior Profile ให้มีความเป็นมาตรฐาน โดยนำไปใช้กับเด็กชายอายุ 6-11 ปี และในปี 1983 Reed และ Edelbrock ได้พัฒนาแบบสังเกตให้สมบูรณ์ การตอบใช้วิธีการให้คะแนนโดย "0" เท่ากับ "ไม่จริง" "1" เท่ากับ "บางครั้งจริง" "2" เท่ากับ "จริงมากที่สุด"

แบบวัดแต่ละกลุ่มอายุ มีองค์ประกอบแตกต่างกัน เช่น สำหรับผู้ตอบที่มีกลุ่มอายุ 6-11 ปี มีการแยกองค์ประกอบเป็น 9 ด้าน ได้แก่ สภาพจิตที่ไม่รับรู้โลกภายนอก (Schizoid) หรือความวิตกกังวล (Anxious) อากาการซึมเศร้า (Depressed) การไม่สมาคม (Uncommunicative) ภาวะการย้ำคิด-ย้ำทำ (Obsessive Compulsive) ความทุกข์เกี่ยวกับร่างกาย (Somatic Complaints) การหลีกเลี่ยงสังคม (Social Withdrawal) การกระทำที่ผิดปกติ (Hyperactive) การก้าวร้าว (Aggressive) และการกระทำผิดทางกฎหมาย (Delinquent) สำหรับผู้ตอบที่มีกลุ่มอายุ 4 ถึง 5 ปี แบบวัดมีองค์ประกอบ 8 ด้าน ได้แก่ การหลีกเลี่ยงสังคม (Social Withdrawal) อากาการซึมเศร้า

อาการแบบเด็ก (Immature) ความทุกข์เกี่ยวกับร่างกาย (Somatic Complaints) ปัญหาทางเพศ (Sex Problem) สภาพจิตที่ไม่รับรู้โลกภายนอก (Schizoid) การก้าวร้าว (Aggressive) และการกระทำผิดทางกฎหมาย (Delinquent)

คุณภาพของเครื่องมือ CBCL วิเคราะห์ความเที่ยงแบบค่าความสอดคล้องภายใน (internal consistency) แบบความสอดคล้องของผู้ตรวจ (interrater) และแบบสอบซ้ำ (test-retest) ความตรงของแบบวัด วิเคราะห์โดยการหาความสัมพันธ์ของแบบวัดแต่ละฉบับ ซึ่งแบบวัดนี้มีทั้งความเที่ยงและความตรงที่สูง

กอร์ดอน เพอร์ซันแนล โปรไฟล์ (Gordon Personal Profile) เป็นแบบวัดที่มีลักษณะบังคับให้เลือก (Forced-choice Technique) สร้างขึ้นในปี 1963 เพื่อให้วัดความสามารถในการปรับตัว และประเมินประสิทธิภาพของบุคคลในการแก้ปัญหาในสถานการณ์ต่าง ๆ พิจารณาจากองค์ประกอบที่เป็นลักษณะพฤติกรรมของบุคคล แบ่งเป็น 4 ด้าน คือ

1. การมีอำนาจอิทธิพล (Ascendancy)
2. ความรับผิดชอบ (Responsibility)
3. ความมั่นคงทางอารมณ์ (Emotional Stability)
4. ความสามารถในการเข้าสังคม (Sociability)

ลักษณะแบบวัดประกอบด้วยข้อกระทง 18 ข้อ แต่ละข้อมี 4 ข้อความ แต่ละข้อความจะแทนลักษณะพฤติกรรมของบุคลิกภาพในแต่ละด้าน 4 ด้าน

วิธีการตอบ ผู้ถูกทดสอบจะต้องเลือกตอบว่าข้อความใดมีลักษณะเหมือนตนมากที่สุด ให้ขีดทึบลงในช่องมากที่สุด เพียง 1 ข้อ และถ้าข้อความใดมีลักษณะเหมือนตนน้อยที่สุด ให้ขีดทึบในช่องน้อยที่สุด

ความเที่ยงของแบบวัดฉบับนี้ โดยวิธีแบ่งครึ่ง ได้ค่าความเที่ยง 0.86-0.89 สัมประสิทธิ์แอลฟาได้ค่าความเที่ยง 0.86-0.87 วิธีสอบซ้ำ เว้นระยะ 29 สัปดาห์ ได้ค่าความเที่ยง 0.50-0.70 สอบซ้ำเว้นระยะ 4 ปี ได้ค่าความเที่ยง 0.29-0.69 ความตรงของแบบวัดหาจากการวิเคราะห์องค์ประกอบ และหาค่าสหสัมพันธ์ของแบบวัดกับแบบทดสอบวัดผลสัมฤทธิ์ทางการเรียน และแบบทดสอบวัดความถนัด

เดอะ แอสเซสเม้นท์ ออฟ โคปปิง สไตล์ (The Assessment of Coping Style) พัฒนารุ่นโดย Johnson, Neely และ Cawley (1961) พัฒนมาจากแบบวัด เดอะ สคูล พิคเจอร์ - สตอรี เทสต์

(The School Picture-Story Test) ซึ่งผู้ตอบต้องสร้างเรื่องให้สัมพันธ์กับรูปภาพ จำนวน 16 ภาพ แต่แบบวัดที่พัฒนาแล้วนี้มีลักษณะเตรียมตัวเลือกไว้ 6 ตัวเลือกในแต่ละรูปภาพที่เป็นเหตุการณ์คำถาม ผู้ตอบเลือกตัวเลือกเพียง 1 ตัวเลือก ทุกตัวเลือกแสดงความรู้สึกของเด็กในภาพ เกี่ยวกับความพอและไม่พอ (Adequacy - Inadequacy) การยอมรับและการปฏิเสธต่อต้าน (Acceptance-Rejection) และการมีปฏิสัมพันธ์กับการหลีกเลี่ยง (Interaction-Withdrawal) เขาได้นำเครื่องมือนี้ไปทดสอบกับนักเรียนเกรด 5 (fifth grade) จำนวน 216 คน และเกรด 9 (ninth grade) จำนวน 216 คน นักเรียนแต่ละชั้น แบ่งเป็นกลุ่มเรียนช้า ปานกลาง และเก่ง เครื่องมือที่พัฒนาขึ้นนี้ สามารถจำแนกนักเรียนได้ตามที่ต้องการ

ต่อมามีการพัฒนาแบบวัดนี้โดยใช้แนวคิดการประเมินวิธีการป้องกันตัวในการเผชิญต่อปัญหาของเด็ก (Coping style) เป็นการศึกษาถึงชนิดของพฤติกรรมการปรับตัว โดยรูปแบบของแบบวัดมี 2 รูปแบบ คือ รูปแบบ C สำหรับนักเรียนชั้นประถมศึกษา รูปแบบ Y สำหรับผู้ตอบที่มีอายุในช่วงวัยรุ่น หรือนักเรียนระดับมัธยมศึกษา แต่ละข้อเป็นรูปภาพของเด็กที่กำลังทำกิจกรรมต่าง ๆ ซึ่งเป็นความสัมพันธ์ต่อเพื่อน (peer interaction) จำนวน 10 รูป และเป็นรูปภาพที่เด็กกำลังมีปฏิสัมพันธ์กับครู จำนวน 10 รูป แต่ละรูปภาพมีตัวเลือกเป็นข้อความ 6 ข้อความ ที่แสดงถึงวิธีการปรับตัว (Coping style) 6 วิธี คือ

1. การปรับตัวโดยการแสดงความโกรธต่อบุคคลอื่น (Externalized Attack)
  2. การปรับตัวโดยการจงใจหลีกเลี่ยงการเผชิญปัญหาด้วยการกล่าวโทษ (Externalized Avoidance)
  3. การปรับตัวด้วยการโยนความผิดทั้งหมดให้คนอื่นรับผิดชอบโดยตนไม่สามารถยอมรับว่าตนเองมีส่วนเกี่ยวข้อง (Externalized Denial)
  4. การปรับตัวโดยการลงโทษตัวเอง หรือทำร้ายตนเอง (Internalized Attack)
  5. การปรับตัวโดยการเลี่ยงการเผชิญปัญหา ด้วยการอ้างความเจ็บป่วยของตน (Internalized Avoidance)
  6. การปรับตัวโดยการปฏิเสธอย่างสิ้นเชิงว่ามีปัญหาเกิดขึ้นกับตน (Internalized Denial)
- ความเที่ยงของแบบวัดฉบับนี้ วิเคราะห์จากการสอบซ้ำ (test-retest) และความตรง เชื่อ
- จำแนกสูง

### 3.2 งานวิจัยเกี่ยวกับการสร้างแบบวัดการปรับตัวและบุคลิกภาพในประเทศไทย



งานวิจัยที่เกี่ยวข้องกับการสร้างแบบวัดการปรับตัวและบุคลิกภาพ มีผู้วิจัยสร้างและพัฒนาให้เป็นเครื่องมือมาตรฐานน้อย ส่วนใหญ่ในงานวิจัยที่ศึกษาในเรื่องการปรับตัว ผู้วิจัยจะพัฒนาเครื่องมือโดยดัดแปลงมาจากแบบสอบถามมาตรฐานของต่างประเทศ

จากการศึกษาของผู้วิจัย พบว่ามีผู้สร้างและพัฒนาแบบวัดเกี่ยวกับการปรับตัว ดังนี้ คือ

ฉันทิมา ทิมากร (2534) ได้พัฒนาแบบวัดการปรับตัวทางสัมพันธภาพกับเพื่อนขึ้นเป็นมาตราส่วนประมาณค่า (Rating Scale) 5 ระดับ ในการแปลผลคะแนน ถือว่าผู้ที่มีคะแนนสูงจะมีความสามารถในการปรับตัวทางสังคมด้านสัมพันธภาพกับเพื่อนดีกว่าผู้ที่มีคะแนนต่ำ วิเคราะห์ความตรง โดยให้ผู้เชี่ยวชาญทางจิตวิทยา 4 ท่าน ตรวจสอบความตรงตามเนื้อหา และความตรงเชิงจำแนก โดยทดสอบกับนักเรียนชายและหญิง โรงเรียนสามเสนวิทยาลัย จำนวน 60 คน ประเมินตนเองโดยใช้แบบสอบถามที่พัฒนาขึ้น แล้วให้กลุ่มตัวอย่างระบุชื่อเพื่อนที่สนิทและไว้วางใจ มากที่สุด 1 คน จากนั้นนำแบบสอบถามนี้ไปให้เพื่อนที่ถูกเลือก ประเมินความสามารถในการปรับตัวของกลุ่มตัวอย่างอีกทีหนึ่ง แล้วนำคะแนนการปรับตัวของกลุ่มตัวอย่างจากการประเมินด้วยตนเอง และจากการประเมินของเพื่อนสนิทมาหาค่าความสัมพันธ์แบบเพียร์สัน (Pearson correlation) ได้ค่าความสัมพันธ์ของแบบสอบทั้งฉบับ  $r$  เท่ากับ 0.44 คัดเลือกข้อกระทงที่มีความสัมพันธ์ทางบวกได้ 30 ข้อ แล้วนำไปทดสอบอีกครั้งกับนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 6 จำนวน 3 ห้องเรียน ห้องละ 8 คน นำรายชื่อมาให้นักเรียนในแต่ละห้องอีกห้องละ 10 คน ประเมินความน่าคบหาสมาคมด้วยวิธีสังคมมิติ ของกลุ่มตัวอย่างในห้องของตน โดยจัดอันดับเป็น 8 อันดับ นำอันดับต่าง ๆ มาจัดให้คะแนน หาค่าเปอร์เซ็นต์ไทล์ (Percentile) แล้วจัดกลุ่มตัวอย่างออกเป็น 2 กลุ่ม ได้แก่ กลุ่มที่มีความน่าคบหาสมาคม คือ เปอร์เซ็นต์ไทล์ที่ 75 ขึ้นไป ได้กลุ่มตัวอย่าง 5 คน และกลุ่มที่มีความน่าคบหาสมาคมน้อย คือ เปอร์เซ็นต์ไทล์ที่ 25 ลงมา ได้กลุ่มตัวอย่าง 6 คน ให้นักเรียนทั้ง 2 กลุ่ม ทำแบบวัด 30 ข้อ นำคะแนนของนักเรียนทั้ง 2 กลุ่ม มาหาค่า  $t$ -test ซึ่งพบว่ากลุ่มตัวอย่างที่มีความน่าคบหาสมาคมมากจะมีคะแนนการปรับตัวทางสังคมด้านสัมพันธภาพกับเพื่อนสูงกว่า กลุ่มตัวอย่างที่มีความน่าคบหาสมาคมน้อยอย่างมีนัยสำคัญ แสดงว่าแบบวัดการปรับตัวกับเพื่อนที่สร้างขึ้น สามารถจำแนกผู้ที่มีการปรับตัวกับเพื่อนได้ดี และไม่ติดออกจากกันได้จริง

ความเที่ยงของเครื่องมือ หาค่าโดยใช้ค่าสัมประสิทธิ์ครอนบาค แอลฟา (Cronbach Alpha Coefficient) มีค่า 0.9075

สุรัชย์ โภคิยะกุล (2526) ได้สร้างแบบวัด ความสามารถทางการปรับตัวสำหรับนักเรียน ชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 3 โดยวัดการปรับตัวของนักเรียน 6 ด้าน คือ

1. การปรับตัวของนักเรียนทางสุขภาพร่างกาย
2. การปรับตัวของนักเรียนด้านบรรยากาศการเรียนการสอน
3. การปรับตัวของนักเรียนต่อครู
4. การปรับตัวของนักเรียนต่อเพื่อน
5. การปรับตัวของนักเรียนกับสภาพภายในครอบครัว
6. การปรับตัวของนักเรียนกับบุคคลทั่วไป

ลักษณะของแบบวัดเป็นข้อความให้นักเรียนตอบว่า "ใช่" หรือ "ไม่ใช่" จำนวน 150 ข้อ ด้านละ 25 ข้อ นำแบบสอบถามไปใช้กับนักเรียนที่เป็นกลุ่มตัวอย่างชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 3 จังหวัดกำแพงเพชร เพื่อหาคุณภาพของเครื่องมือที่พัฒนาขึ้น จำนวน 345 คน

ความเที่ยงของแบบวัดในแต่ละด้าน มีค่าอยู่ระหว่าง 0.7440 ถึง 0.8734 ค่าความเที่ยงของแบบวัดทั้งหมด เท่ากับ 0.9422 ความตรงตามสภาพในแต่ละด้านเรียงตามลำดับดังนี้ 0.5649, 0.5637, 0.6984, 0.8526, 0.7574, 0.5666 หากค่าเกณฑ์ปกติ (Norm) โดยใช้คะแนนปกติที่ (Normalized T-score) ของแบบวัดทั้งหมดอยู่ระหว่าง T20-T80 ค่าสัมประสิทธิ์สหสัมพันธ์ระหว่างแบบสอบทั้ง 6 ด้าน มีค่าตั้งแต่ 0.3532 ถึง 0.8952

ทิพย์พร จิตวารินทร์ (2530) ศึกษาเรื่อง "การปรับตัวของนักเรียนในโรงเรียนประถมศึกษา สังกัดสำนักงานการประถมศึกษา จังหวัดภูเก็ต และได้พัฒนาเครื่องมือการวิจัย เป็นแบบสอบถามสำรวจปัญหาการปรับตัวของนักเรียน โดยมีวิธีการสร้างและพัฒนา ดังนี้

ขั้นเตรียม

1. ศึกษาค้นคว้า รวบรวมข้อมูลเกี่ยวกับการปรับตัว ปัญหาในการปรับตัว และพฤติกรรมต่าง ๆ ที่เด็กแสดงออกในการปรับตัว พัฒนาการและความต้องการของเด็กในวัย 10-12 ปี จากตำรา งานวิจัย บทความในวารสาร
2. ศึกษารวบรวมข้อมูลเกี่ยวกับโรงเรียน และนักเรียน ในโรงเรียนประถมศึกษา จังหวัดภูเก็ต ที่นับถือศาสนาพุทธและอิสลามซึ่งเรียนร่วมกัน
3. ศึกษาวิธีการ รูปแบบ ในการสร้างเครื่องมือวิจัย การสร้าง

1. ศึกษาเอกสาร งานวิจัย บทความ เกี่ยวกับการปรับตัว ปัญหาการปรับตัว พัฒนาการ และพฤติกรรม ของนักเรียน ในวัย 10-12 ปี

2. สํารวจข้อมูล โดยสร้างแบบสอบถามปลายเปิดเกี่ยวกับปัญหาต่าง ๆ ที่นักเรียนพบด้านความสัมพันธ์กับเพื่อนและครู แล้วนำไปให้นักเรียนที่ไม่ใช่กลุ่มตัวอย่าง ชั้นประถมศึกษาปีที่ 4, 5, และ 6 คาสนาละ 5 คน ตอบ รวม 30 คน แล้วนำคำตอบที่ได้จากแบบสอบถามปลายเปิดมาสร้างเป็นแบบสอบถามปลายเปิดอีกครั้ง เพื่อตามวิธีการที่นักเรียนใช้แก้ปัญหาที่ต่าง ๆ แล้วนำไปให้ประชากรกลุ่มเดิมตอบ รวบรวมข้อมูลให้เป็นหมวดหมู่ เพื่อใช้ในการสร้างข้อกระทง และคำตอบตัวเลือก สำหรับแบบสอบถามการปรับตัวของนักเรียน

3. สัมภาษณ์ครูผู้สอนในโรงเรียน ถึงปัญหาด้านการเรียน และด้านความสัมพันธ์กับเพื่อนและครู ตลอดจนพฤติกรรมที่นักเรียนชั้น ประถมศึกษาปีที่ 4-6 มักใช้แสดงในเวลาที่เกิดปัญหาด้านการเรียน และด้านความสัมพันธ์กับเพื่อนและครู เพื่อรวบรวมข้อมูลในการสร้างคำถาม

4. สร้างแบบสอบถามโดยแบ่งเนื้อหาออกเป็น 2 ด้าน คือ เกี่ยวกับการปรับตัวของนักเรียนด้านการเรียน ในเรื่อง การทำงานและความรับผิดชอบในการเรียนของนักเรียน และความเข้าใจในบทเรียน การเข้าร่วมกิจกรรมของนักเรียน ด้านที่สอง เกี่ยวกับการปรับตัวของนักเรียนด้านความสัมพันธ์กับเพื่อนและครูในโรงเรียน ในเรื่อง ความสัมพันธ์ของนักเรียนกับเพื่อนใน โรงเรียน และเรื่องความสัมพันธ์ของนักเรียนกับครูในโรงเรียน

5. กำหนดค่าระดับคะแนนของความสามารถในการปรับตัว

6. วิเคราะห์ค่าความตรงตามเนื้อหา ความเหมาะสมในการใช้ภาษา การพิจารณาการกำหนดค่าระดับคะแนนโดยผู้ทรงคุณวุฒิ

ค่าความเที่ยง โดยใช้สูตรสัมประสิทธิ์ครอนบาค แอลฟา (Cronbach  $\alpha$ -coefficient) ได้ค่าความเที่ยงของแบบสอบทั้งฉบับ เท่ากับ 0.904

ทิวา มั่งน้อย (2534) ศึกษาเรื่อง "การเปรียบเทียบความสามารถในการปรับตัวกับเพื่อนของนักเรียนที่มีรูปแบบการอธิบายต่างกัน" เครื่องมือที่ใช้ในการวิจัยเครื่องมือหนึ่ง เป็นแบบวัดความสามารถในการปรับตัวกับเพื่อน ซึ่งดัดแปลงมาจากแบบวัดของ ฉันทิมา ทิมากร (2534) โดยแก้ไขข้อกระทงบางข้อให้เหมาะสม ตัดและเพิ่มเติมข้อกระทงบางข้อ ข้อกระทงที่ตัดออกได้แก่ ข้อกระทงด้านการปรับตัวกับเพศตรงข้าม เพื่อให้เหมาะสมกับการนำไปใช้กับกลุ่มตัวอย่าง แบบวัดนี้มีลักษณะเป็นมาตราส่วนประมาณค่า (Rating Scale) 5 ระดับ ให้กลุ่มตัวอย่างประเมินตนเองว่ามีลักษณะเหล่านี้มากน้อยเพียงใด คำคำตอบในแต่ละระดับมีคะแนนดังต่อไปนี้

## ข้อกระทงทางลบ

มากที่สุด	ได้คะแนน	1 คะแนน
มาก	ได้คะแนน	2 คะแนน
ปานกลาง	ได้คะแนน	3 คะแนน
น้อย	ได้คะแนน	4 คะแนน
น้อยที่สุด	ได้คะแนน	5 คะแนน

## ข้อกระทงทางบวก

มากที่สุด	ได้คะแนน	5 คะแนน
มาก	ได้คะแนน	4 คะแนน
ปานกลาง	ได้คะแนน	3 คะแนน
น้อย	ได้คะแนน	2 คะแนน
น้อยที่สุด	ได้คะแนน	1 คะแนน



การแปลผลคะแนนนั้น ถือว่าผู้ที่มีคะแนนสูงจะมีความสามารถในการปรับตัวทางสังคม ด้านสัมพันธภาพกับเพื่อนดีกว่าผู้ที่คะแนนต่ำ หากคุณภาพของเครื่องมือ โดยนำเครื่องมือไปใช้กับ กลุ่มตัวอย่าง ที่เป็นนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 5 จำนวน 85 คน ได้ค่าสัมประสิทธิ์สหสัมพันธ์ ระหว่างข้อกระทงแต่ละข้อกับผลรวมคำตอบของข้อกระทงอื่นทั้งหมดของแบบวัด (Corrected Item-total Correlation; r) มีค่าตั้งแต่ 0.17 ถึง 0.54 เมื่อทดสอบความมีนัยสำคัญทางสถิติ มีข้อ กระทง จำนวน 26 ข้อ สามารถนำไปใช้ได้อย่างมีนัยสำคัญที่ระดับ 0.01 และมีข้อกระทง จำนวน 1 ข้อ มีนัยสำคัญที่ระดับ 0.05 จากนั้นนำไปให้กลุ่มตัวอย่างที่เป็นนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 5 จำนวน 30 คน ประเมินตนเองโดยใช้แบบสอบถามที่ได้จากการวิเคราะห์รายข้อแล้ว พร้อมทั้งขอ ความร่วมมือให้กลุ่มตัวอย่างบอกชื่อเพื่อนสนิทและไว้วางใจมา 1 คน แล้วนำแบบสอบถามนี้ไปให้ เพื่อนที่ถูกเลือกประเมินความสามารถในการปรับตัวของกลุ่มตัวอย่างอีกทีหนึ่ง นำคะแนนการ ปรับตัวของกลุ่มตัวอย่างจากการประเมินตนเอง และจากการประเมินของเพื่อนสนิทมาหาค่าความ สัมพันธ์ด้วยสูตร สหสัมพันธ์แบบเพียร์สัน (Pearson Correlation) คัดเลือกข้อกระทงที่มีความ สัมพันธ์ทางบวกอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติ ได้ข้อกระทงทุกข้อ โดยมีค่า  $r$  ตั้งแต่ 0.35 ถึง 0.68

การจัดอันดับความน่าคบหาสมาคม ตำแหน่งเปอร์เซ็นต์ไทล์ที่ 75 ขึ้นไป คือกลุ่มที่มีความ น่าคบหาสมาคมมาก ตำแหน่งเปอร์เซ็นต์ไทล์ที่ 25 ลงมา คือกลุ่มที่มีความน่าคบหาสมาคมน้อย และ กลุ่มตัวอย่างที่มีความน่าคบหาสมาคมมาก จะมีคะแนนการปรับตัวทางสังคมด้านสัมพันธภาพสูง กว่ากลุ่มตัวอย่างที่มีความน่าคบหาสมาคมน้อย

วิเคราะห์ค่าความเที่ยงของเครื่องมือ ด้วยสัมประสิทธิ์สหสัมพันธ์แบบครอนบาค แอลฟา (Cronbach Alpha Coefficient) ได้ค่าความเที่ยง เท่ากับ 0.8109

พาสนา ผโลศิลป์ (2534) ศึกษาเรื่อง "การสำรวจปัญหาการปรับตัวในเด็กวัยรุ่น กรุงเทพมหานคร" เครื่องมือที่ใช้ในการวิจัย ใช้แบบสำรวจปัญหาการปรับตัว ของมูนีย์ (Mooney Problem Check Lists) ซึ่งผู้วิจัยได้แปล และเรียบเรียงขึ้นใหม่ แบบสำรวจต้นฉบับมีจำนวน 3 ชุด คือ แบบสำรวจปัญหาการปรับตัวชุดเจ (Junior High School Forms : J) แบบสำรวจชุดเอช (High School Forms : H) และแบบสำรวจปัญหาการปรับตัวชุดซี (College Forms : C) แล้วนำไปทดลองใช้กับกลุ่มตัวอย่างเด็กวัยรุ่นตอนต้น ตอนกลาง และตอนปลาย กลุ่มละ 30 คน ได้แบบสำรวจปัญหาการปรับตัวชุดเจ สำหรับเด็กวัยรุ่นตอนต้น จำนวน 140 ข้อ แบบสำรวจปัญหาการปรับตัวชุดเอช สำหรับเด็กวัยรุ่นตอนกลาง จำนวน 165 ข้อ และแบบสำรวจปัญหาการปรับตัว ชุดซี สำหรับเด็กวัยรุ่นตอนปลาย จำนวน 165 ข้อ ลักษณะการตอบเป็นแบบมาตราประมาณค่า (Rating Scale) แบ่งระดับความรุนแรงของปัญหาออกเป็น 5 ระดับ คือ ไม่เป็นปัญหาเลย เป็นปัญหาเล็กน้อย เป็นปัญหাপานกลาง เป็นปัญหามาก และเป็นปัญหามากที่สุด

ผู้วิจัยไม่ได้ชี้แจงการหาคุณภาพของเครื่องมือไว้ในงานวิจัย

สถาบันวิทยบริการ  
จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย