

บทที่ 2

เอกสารและงานวิจัยที่เกี่ยวข้อง

การศึกษาเอกสารงานวิจัยที่เกี่ยวข้องกับการพัฒนาเครื่องมือวัดความสามารถในการปรับตัวของนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 1 ผู้วิจัยได้ศึกษาแนวคิด ทฤษฎี เอกสารต่าง ๆ และงานวิจัยที่เกี่ยวข้อง โดยนำเสนอตามลำดับหัวข้อดังต่อไปนี้

1. ความหมายของการปรับตัว
2. ทฤษฎีเกี่ยวกับการปรับตัว
3. แนวคิดเกี่ยวกับการปรับตัว
 - 3.1 สาเหตุที่ก่อให้เกิดปัญหาการปรับตัว
 - 3.2 กระบวนการของการปรับตัว
 - 3.3 ลักษณะของการปรับตัว
 - 3.4 กลไกในการปรับตัว
4. เครื่องมือวัดความสามารถในการปรับตัว
5. เกณฑ์ปกติ
6. งานวิจัยที่เกี่ยวข้อง

1. ความหมายของการปรับตัว

เบอร์นาค (Bernard, 1961 : 12) กล่าวว่า การปรับตัวหมายถึง การที่บุคคลสามารถปรับตัวให้เข้ากับตนเองและโลกภายนอกได้อย่างมีประสิทธิภาพ มีความพึงพอใจ ความแจ่มใสอย่างสูงสุด มีพฤติกรรมที่เหมาะสมกับสภาพสังคม มีความสามารถที่จะเผชิญและยอมรับความจริงของชีวิต

อาคอฟ (Arkoff, 1968 : 4) ได้ให้ความหมายของการปรับตัวไว้ว่า หมายถึง การที่บุคคลสามารถมีปฏิสัมพันธ์กับสิ่งแวดล้อมและทำตัวเข้ากับสิ่งแวดล้อมได้ดี จนทำให้บุคคลก้าวไปสู่จุดมุ่งหมายที่ตั้งไว้ โดยปราศจากความขัดแย้งทั้งต่อตนเองและสิ่งแวดล้อมนั้น ๆ และการที่บุคคลสามารถปรับสภาวะความสัมพันธ์ให้กลมกลืนกันได้ระหว่างร่างกาย ความต้องการทางอารมณ์กับสังคมนั้น ย่อมเป็นสิ่งสำคัญที่จะทำให้บุคคลสามารถใช้ชีวิตอยู่ในสังคมได้อย่างมีความสุข

โคลแมน และแฮมเมน (Coleman and Hammen, 1981 : 109) กล่าวว่า การปรับตัวหมายถึง ผลของความพยายามของบุคคลที่พยายามปรับสภาพปัญหาที่เกิดขึ้นแก่ตนเอง ไม่ว่าปัญหานั้นจะเป็น ปัญหาด้านบุคลิกภาพ ด้านความต้องการ หรือด้านอารมณ์ ให้เหมาะสมกับสภาพแวดล้อม จนกระทั่งบุคคลนั้นสามารถอยู่ได้ในสภาพแวดล้อมนั้น ๆ และถ้าบุคคลนั้นปรับตัวได้ บุคคลนั้นก็ จะอยู่ในสภาพแวดล้อมนั้น ๆ ได้อย่างมีความสุข

อัลเลน (Allen, 1990 : 24) ได้แสดงทัศนะไว้ว่า การปรับตัวคือความเข้าใจพฤติกรรม ความคิด ความรู้สึกของตนเองและผู้อื่นอย่างถ่องแท้จนสามารถที่จะพัฒนากลยุทธ์ เพื่อจัดการกับความ ต้องการของตน และเหตุการณ์ที่ท้าทายในชีวิตประจำวันได้อย่างรวดเร็วและมีประสิทธิภาพ เนื่องจากทั้งพฤติกรรม ความคิด และความรู้สึกที่บุคคลแสดงออกนั้น ล้วนแล้วแต่มีสาเหตุซ่อนอยู่ มากมาย

สิริชัย ประทีปฉาย (2533 : 177) กล่าวว่า การปรับตัว หมายถึง การที่บุคคลหาวิธีการต่าง ๆ ขจัดความไม่สบายใจให้หมดไปเพื่อให้สภาพจิตใจของตนเป็นปกติ เมื่อบุคคลมีความต้องการก็ย่อม จะต้องต่อสู้ เพื่อให้ได้มาซึ่งสิ่งที่ต้องการ การต่อสู้ดิ้นรนเป็นความพยายามที่จะแก้ปัญหาในความ เป็นอยู่ประจำวัน

ราตรี พงษ์สุวรรณ (2540 : 10) ได้ให้ความหมายของการปรับตัวไว้ว่า เป็นความพยายามที่ บุคคลปรับสภาพปัญหาที่เกิดขึ้นแก่ตนเองให้สอดคล้องเหมาะสมกับสถานการณ์ที่เกิดขึ้น ไม่ว่าจะ เป็นปัญหาด้านส่วนตัว สังคมและสิ่งแวดล้อม จนเป็นสภาพการณ์ที่ตนสามารถดำเนินชีวิตได้อย่าง มีความสุข

อารีย์ บัญญัติ (2540 : 11) ได้สรุปความหมายของการปรับตัวไว้ว่า เป็นการเปลี่ยนแปลง พฤติกรรม หรือการกระทำที่แสดงออก เพื่อแก้ปัญหาเมื่อตนอยู่ในสภาพการณ์ที่เป็นความคับข้องใจ ความขัดแย้งใจ และความวิตกกังวล เพื่อช่วยให้ตนเองมีความสุขและเป็นที่ยอมรับ

คำรงค์วิทย์ แสงศรีเรือง (2542 : 45) อธิบายความหมายของการปรับตัวว่า หมายถึง การที่บุคคลมีพฤติกรรมที่ตอบสนองตามความต้องการภายในร่างกายและจิตใจ ซึ่งมีแรงกดดันจาก สิ่งแวดล้อมภายนอก บุคคลจึงมีการเปลี่ยนแปลงพฤติกรรม เพื่อให้สอดคล้องกับสิ่งแวดล้อมที่ เปลี่ยนแปลงไป เพื่อดำรงชีวิตอยู่ในสังคมได้อย่างปกติสุข

พยอม ธีรุต (2544 : 8) สรุปความหมายของการปรับตัวไว้ว่า หมายถึง ผลของความ พยายามในการขจัดปัญหา ขจัดความไม่สบายใจ และการปรับเปลี่ยนพฤติกรรมให้สอดคล้องกับ สถานการณ์ที่เกิดขึ้น รวมทั้งสามารถดำรงชีวิตอยู่ในสังคมได้

สิริวรรณ สารนาท (2544 : 6) ให้ความหมายของการปรับตัวว่า เป็นความสามารถในการเลือกอย่างมีประสิทธิภาพภายใต้ข้อเรียกร้องและเงื่อนไขของสังคมและสิ่งแวดล้อม โดยที่ยังคงทัศนคติที่ดีต่อสถานการณ์รอบตัวไว้ได้

วราภรณ์ ตระกูลศุภยดี (2545 : 2) ได้อธิบายความหมายของการปรับตัวไว้ว่าเป็นกระบวนการที่บุคคลใช้ความพยายามในการปรับตนเอง เมื่อต้องเผชิญกับสภาพปัญหาความอึดอัดใจ ความคับข้องใจ ความเครียด ความทุกข์ใจ ความวิตกกังวลต่าง ๆ จนเป็นสภาพการณ์ที่บุคคลนั้น ๆ สามารถอยู่ในสภาพแวดล้อมหรือสภาพปัญหานั้น ๆ ได้ ถ้าบุคคลปรับตัวแล้วสามารถอยู่ในสภาพแวดล้อมได้อย่างมีความสุขนั้นแสดงว่า บุคคลนั้นมีสุขภาพจิตดี

จากความหมายที่มีผู้ได้อธิบายข้างต้นจึงพอสรุปได้ว่า การปรับตัว เป็นการที่บุคคลเปลี่ยนแปลงพฤติกรรมของตนตามความต้องการของร่างกายและจิตใจ ซึ่งมีแรงกดดันมาจากภายนอก และการเปลี่ยนแปลงพฤติกรรมให้สอดคล้องกับสภาวะการณ์นั้น ๆ ก็เพื่อให้ตนบรรลุถึงสิ่งที่ปรารถนาและความต้องการที่จะอยู่ในสังคมนั้น ๆ ได้อย่างมีความสุข

2. ทฤษฎีเกี่ยวกับการปรับตัว

ได้มีผู้กล่าวถึงทฤษฎีเกี่ยวกับการปรับตัวหลายท่าน ดังรายละเอียดต่อไปนี้

2.1 ทฤษฎีการปรับตัวของอีริกสัน

อีริกสัน (Erikson) นักจิตวิทยาสังคมกล่าวถึงการปรับตัวว่า เป็นผลมาจากการที่บุคคลมีวุฒิภาวะเพียงพอที่จะเอาชนะอุปสรรค หรือวิกฤตการณ์ที่เกิดขึ้นในแต่ละช่วงของการพัฒนาการ โดยอาศัยประสบการณ์ที่บุคคลได้เรียนรู้จากสภาพแวดล้อมทางสังคม แก่ไขอุปสรรคที่เกิดขึ้นจากการเปลี่ยนแปลงทางร่างกาย (สิริวรรณ สารนาท. 2544 : 6)

ทฤษฎีการปรับตัวของอีริกสัน (ควงเคื่อน พันธุมนาวิน และเพ็ญแข ประจวบจันทึก, 2524 : 10-11 ; อ้างอิงมาจาก Erikson, 1957) กล่าวว่าสิ่งที่มีความสำคัญที่สุดในการปรับตัวคือความสัมพันธ์กับผู้ที่เกี่ยวข้องของแวดล้อมคนในช่วงนั้น ๆ ความจำเป็นที่จะต้องปรับตัวของบุคคล เนื่องมาจากการเปลี่ยนแปลงทางร่างกาย ทางความรู้ความสามารถ และความเปลี่ยนแปลงทางสรีระและสังคม การที่บุคคลไม่สามารถเอาชนะอุปสรรคในช่วงแรกของชีวิตได้ จะส่งผลให้แก้ไขอุปสรรคในช่วงต่อไปในชีวิตไม่ได้ด้วย

ช่วงของวัยรุ่นอายุ 12-20 ปี ตามทฤษฎีของอีริกสัน บุคคลจะพัฒนาความมีเอกลักษณ์หรือความสับสนในบทบาทวัยเด็กเกิดการเรียนรู้ว่าเขาเป็นใคร สามารถทำอะไรได้ เรียนรู้บทบาทต่าง ๆ สะสมข้อมูลของตนและสังคม เมื่อเข้าสู่วัยรุ่นจะมีการเปลี่ยนแปลงทางสรีระอย่างมาก มีความ

ต้องการอิสระและความต้องการทางเพศ ในขณะนี้ อิด (Id) มีแรงผลักดันมากทำให้วัยรุ่นใจร้อน ไขว่คว้า ความอดทนที่จะรอคอยมีน้อยลง ชอบทดลองเรื่องต่าง ๆ เพื่อค้นพบเอกลักษณ์แห่งอีโก้ วัยรุ่นจะต่อสู้กับกฎเกณฑ์ข้อบังคับของสังคม ผู้ที่ปรับตัวได้จะมีความสมดุลระหว่างความต้องการส่วนตัวกับความต้องการของสังคม เขาวจะมีอิสระพอสมควรที่ยอมรับฟังคำแนะนำของผู้ใหญ่ สามารถพัฒนาเอกลักษณ์แห่งอีโก้ ซึ่งหมายถึงการเข้าใจว่าตนเองคือใคร กำลังดำเนินชีวิตไปในรูปแบบทิศทางใด มีความเชื่อ ค่านิยมทางการเมือง ศาสนา การเลือกอาชีพใด ผู้ที่ปรับตัวได้ดี จะสามารถพัฒนาเอกลักษณ์ประจำคนได้ จะมีสุขภาพจิตดีสามารถปรับตัวเข้ากับสภาพแวดล้อมทางสังคมและการเปลี่ยนแปลงทางร่างกายได้ ส่วนผู้ที่ปรับตัวไม่ได้จะสับสนในเอกลักษณ์ของตน เป็นอันตรายคบเพื่อนมีอิทธิพลมาก อาจหันไปหาประสบการณ์ใหม่จนทำให้เกิดพฤติกรรมเบี่ยงเบนได้ (Erikson, 1968 : 152-157)

2.2 ทฤษฎีการปรับตัวของรอย

รอย (Roy, 1984 : 11-17) ได้รวบรวมแนวคิดเกี่ยวกับการปรับตัวแล้วสร้างเป็นรูปแบบขึ้น โดยยึดหลักของเซลล์และทฤษฎีระบบ (System Theory) เป็นพื้นฐาน สารสำคัญของทฤษฎีการปรับตัวของรอยพอสรุปได้ว่า มนุษย์ประกอบด้วย ร่างกาย จิตใจ และสังคม ซึ่งผสมผสานเป็นหน่วยเดียวกันไม่สามารถแยกออกจากกันได้ สิ่งกระทบใด ๆ จะมีผลกระทบกระเทือนไปทั้งระบบ และการตอบสนองที่เกิดขึ้นจะเป็นการตอบสนองร่วม อันเกิดจากการทำงานประสานกันของหน่วยย่อย พฤติกรรมการตอบสนองดังกล่าวจะปรากฏชัดเจนมากน้อยเพียงใด ย่อมขึ้นอยู่กับชนิดและความรุนแรงของสิ่งที่มากระทบ ตลอดจนความสามารถในการปรับตัวของมนุษย์

เพราะมนุษย์มีการปฏิสัมพันธ์กับสิ่งแวดล้อมที่เปลี่ยนแปลงอยู่ตลอดเวลา และต้องคงไว้ซึ่งภาวะปกติสุขหรือภาวะสุขภาพดี ความเจ็บป่วยหรือสิ่งกระตุ้นอื่น ๆ นั้น อาจเกิดขึ้นจากการเปลี่ยนแปลงภายนอกหรือภายในตัวบุคคล ซึ่งจะก่อให้เกิดความกระทบกระเทือนต่อบุคคล ทั้งด้านร่างกาย จิตใจ และสังคม บุคคลที่ประสบความสำเร็จในการปรับตัวจะมีความมั่นคงในชีวิต ซึ่งแสดงพฤติกรรมที่แสดงออกให้เห็นคือสุขภาพดี ยอมรับความเป็นจริง มีความพึงพอใจในชีวิต เป็นต้น ส่วนผู้ที่ประสบความสำเร็จล้มเหลวในการปรับตัวก่อให้เกิดปัญหาด้านสุขภาพ ไม่ยอมรับความจริง มีความซึมเศร้า เป็นต้น

การปรับตัวเพื่อคงภาวะความสมดุล จะแสดงออกในพฤติกรรม 4 ประการ คือ

1. พฤติกรรมการปรับตัวตามความต้องการทางสรีระ (Physiological Needs) เป็นพื้นฐานมาจากความมั่นคงด้านร่างกาย เพื่อการตอบสนองความต้องการขั้นพื้นฐาน

2. พฤติกรรมการปรับตัวตามอัตมโนทัศน์ (Self Concept) เป็นการสร้างความมั่นคงทางด้านจิตใจ เช่น การมองเห็นคุณค่าของตนเอง ยอมรับความเป็นจริง การสร้างความคาดหวัง เป็นต้น

3. พฤติกรรมการปรับตัวตามบทบาทหน้าที่ (Role Function) เกี่ยวกับบทบาทหน้าที่ในสังคม เช่น การมีส่วนร่วมในสังคมกิจกรรม การทำงานร่วมกับผู้อื่น ทั้งนี้เพื่อคงไว้ซึ่งความมั่นคงทางสังคม

4. พฤติกรรมการปรับตัวตามความสัมพันธ์เกี่ยวข้องกับผู้อื่น (Interdependence Relations) การที่คนเราต้องมีความสัมพันธ์เกี่ยวข้องกับผู้อื่น การพึ่งพาซึ่งกันและกัน มีส่วนช่วยให้เกิดความมั่นคงทางอารมณ์ จิตใจ และสังคม

2.3 แนวคิดเกี่ยวกับการปรับตัวของชลเย่

ชลเย่ (ชลทิตา มินทร์พัจจ์, 2546 : 30 ; อ้างอิงมาจาก Selye. 1978 : 3) ได้กล่าวถึงความเครียดว่าเป็นกลุ่มอาการหรือภาวะที่ร่างกายมีปฏิกิริยาตอบสนองต่อสิ่งที่มาคุกคาม ทำให้ร่างกายเกิดการเปลี่ยนแปลงวิถีทางที่จะทำให้ดำรงชีวิตอยู่ได้คือ การต่อสู้และการปรับตัว ซึ่งการปรับตัวเป็นวิธีที่ดีที่สุด จากข้อความดังกล่าวแสดงให้เห็นว่า เมื่อมนุษย์ถูกกระตุ้นโดยสาเหตุของความเครียด (Stressed) ก็จะเกิดปฏิกิริยาตอบโต้ที่เรียกว่า Stressed Reaction เมื่อเกิดปฏิกิริยาดังกล่าวร่างกายจะใช้กลไกในการปรับตัว เพื่อให้เกิดความสมดุลของร่างกายและจิตใจ ดังนั้นการปรับตัวจึงเป็นความสามารถของสิ่งมีชีวิต ในอันที่จะรักษาความสมดุลระหว่างภายในตนเองกับสิ่งแวดล้อม

2.4 แนวคิดเกี่ยวกับการปรับตัวของวิลเลียมสัน

วิลเลียมสัน (วรารัตน์ ประสิทธิ์รัชกิจ, 2537 : 30 ; Williamson 1950 : unpagged) ผู้นำทฤษฎีการให้คำปรึกษาแบบนำทางมีความเชื่อว่า มนุษย์มีสติปัญญาและเหตุผล ตลอดจนมีแนวโน้มที่จะพัฒนาตนเอง บุคคลจะมีความสามารถปรับตัวได้ ถ้าเขามีความรู้ความเข้าใจในตนเอง รู้จักและเข้าใจสังคม เขาจะสามารถตัดสินใจเลือกวิธีการดำเนินชีวิตหรือแก้ปัญหาได้อย่างมีทิศทางและมีเหตุผล โดยการใช้ข้อมูลที่เขาได้รับจากประสบการณ์ในสังคมมาประกอบการพิจารณา จนสามารถสร้างความสอดคล้องหรือยึดหยุ่นระหว่างความต้องการ และเป้าหมายที่พึงประสงค์ของคนกับสภาพแวดล้อมทางสังคม นอกจากนี้วิลเลียมสันได้กล่าวถึงการพิจารณาแยกปัญหาการปรับตัวของบุคคล ในแง่การปรับตัวต่อสภาพ-การณ์และสิ่งแวดล้อมต่าง ๆ ไว้ 5 ประการ คือ

1. ปัญหาทางบุคลิกภาพ ซึ่งรวมถึงปัญหาความสัมพันธ์ระหว่างเพื่อนในวัยเดียวกัน ปัญหาครอบครัว ตลอดจนปัญหาการปรับตัวทางสังคม
2. ปัญหาทางการศึกษา รวมถึงปัญหาการเลือกวิชาเรียน นิสัยทางการเรียน ปัญหาการอ่าน ปัญหาผลสัมฤทธิ์ทางการเรียน และแรงจูงใจในการเรียนต่ำ
3. ปัญหาทางอาชีพ รวมถึงความตั้งใจในการเลือกอาชีพ เลือกอาชีพได้ไม่เหมาะสมกับตนเอง มีความขัดแย้งระหว่างความสนใจกับความสามารถในอาชีพนั้น
4. ปัญหาทางเศรษฐกิจ รวมถึงการขาดแคลนทุนทรัพย์ต้องหาทุนเรียนเอง
5. ปัญหาทางสุขภาพ เช่น ปัญหาการปรับตัวต่อสุขภาพ

2.5 แนวคิดเกี่ยวกับการปรับตัวของโรเจอร์ส

โรเจอร์ส (Rogers, 1974 : 108) ผู้นำทฤษฎีว่าด้วยคนและทฤษฎีการให้คำปรึกษาแบบผู้รับเป็นศูนย์กลาง เขาได้พิจารณาการปรับตัวในแง่ของการปรับตัวภายในตนเอง โดยเขาเชื่อว่ามนุษย์ทุกคนเป็นศูนย์กลางของประสบการณ์ต่าง ๆ รอบตัว ซึ่งเปลี่ยนแปลงตลอดเวลา ส่วนหนึ่งของประสบการณ์ที่บุคคลได้รับรู้และการมีปฏิสัมพันธ์กับผู้อื่น รวมทั้งการประเมินผลจากการมีปฏิสัมพันธ์นั้นก่อให้เกิดเป็นตัวเรา (Self) หรือ “โครงสร้างของคน” ขึ้นมาเป็นการรับรู้เกี่ยวกับตนในด้านต่าง ๆ เช่น บุคลิกลักษณะ ความสามารถของตน บทบาทต่าง ๆ ของตน ในการเกี่ยวข้องกับผู้อื่นและสิ่งแวดล้อม ทักษะคิดและค่านิยมต่าง ๆ ของตัวเรามีประสบการณ์ที่แต่ละบุคคลได้รับ จึงมีส่วนสำคัญในการกำหนดบุคลิกภาพของบุคคลให้แตกต่างกัน โดยแต่ละคนจะเข้าใจและรู้จักโลกส่วนตัวของเขาได้ดีที่สุด

บุคคลที่ปรับตัวได้คือ บุคคลที่เป็นตัวของตัวเอง เข้าใจและยอมรับตนเองและผู้อื่น รวมทั้งสามารถรับรู้ประสบการณ์ต่าง ๆ ตามความเป็นจริง นำประสบการณ์นั้นมาจัดให้สอดคล้องกับโครงสร้างหรือบุคลิกลักษณะของตน ได้อย่างไม่ขัดแย้งหรือบิดเบือน และจะมีการรับรู้และความคิดเกี่ยวกับตนเองในทางบวก

ส่วนบุคคลที่ปรับตัวไม่ได้จะมีความขัดแย้งระหว่างความคิดเกี่ยวกับตนกับประสบการณ์ที่เกิดขึ้นใหม่อย่างมาก ทำให้เกิดความตึงเครียด วิตกกังวล สับสน ไม่แน่ใจ สูญเสียความเป็นตัวของตัวเองและมีความคิดเห็นเกี่ยวกับตนจะเป็นในทางลบ

จากทฤษฎีและแนวคิดเกี่ยวกับการปรับตัวที่กล่าวมาข้างต้นสรุปได้ว่า การปรับตัวของบุคคลมีตั้งแต่เกิดจนถึงวัยชรา ซึ่งเกิดจากการเปลี่ยนแปลงทางร่างกาย สังคม และสิ่งแวดล้อม และช่วงวัยรุ่นถือว่าเป็นช่วงของการปรับตัวที่มีความสำคัญที่สุด ไม่ว่าจะเป็นการปรับตัวด้านร่างกาย

การปรับตัวทางสังคม การปรับตัวทางการเรียน เพราะการปรับตัวในวัยรุ่นนี่จะเป็นพื้นฐานในการดำรงชีวิตในวัยต่อไป เช่น เป็นพื้นฐานต่อการทำงาน การมีครอบครัว รวมทั้งเป็นบุคคลที่รู้จักตนเอง

3. แนวคิดเกี่ยวกับการปรับตัว

3.1 สาเหตุที่ก่อให้เกิดปัญหาการปรับตัว

ทิพย์พร จิตวารินทร์ (2531 : 1) ได้กล่าวถึงสาเหตุที่ก่อให้เกิดการปรับตัวคือ ความต้องการของมนุษย์ทุกคนที่มีความต้องการหลายประการในชีวิต เช่น ความต้องการของร่างกาย ได้แก่ ความต้องการน้ำ อาหาร อากาศ และสิ่งจำเป็นต่าง ๆ เพื่อการดำรงชีวิต

นิภา นิธยาน (2530 : 9) กล่าวว่า นอกจากความต้องการทางร่างกายแล้ว สิ่งแวดล้อมและประสบการณ์ทางสังคม ยังผลักดันให้เกิดความต้องการอีกหลายอย่าง เมื่อความต้องการทั้งหลายได้รับการตอบสนองจะทำให้บุคคลรู้สึกสบายใจ มีความสุขในการดำรงชีวิต แต่เมื่อความต้องการของคนเราไม่ได้รับการตอบสนอง บุคคลก็จะเกิดความเครียด วิตกกังวล คับข้องใจ บุคคลจึงต้องหาหนทางที่จะขจัดปัญหาหรืออุปสรรคต่าง ๆ นั้น โดยแสดงพฤติกรรมต่าง ๆ และพฤติกรรมต่าง ๆ ที่บุคคลกระทำเพื่อตอบสนองความต้องการของตนเองนั้นเรียกว่า “กระบวนการปรับตัว”

วารินทร์ สายโอบเอื้อ และสุนีย์ ทิรดาการ (2522 : 159-160) อธิบายถึงสาเหตุของการปรับตัวว่าอาจเกิดขึ้นจากสิ่งต่อไปนี้

1. ไม่สามารถสนองความต้องการพื้นฐานของตนเองได้ ซึ่งอาจเป็นเพราะอุปสรรคที่มาจากตนเองหรือผู้อื่น มีผลทำให้บุคคลเกิดความไม่สบายใจและความคับข้องใจตามมา นักจิตวิทยาแบ่งความต้องการพื้นฐานของมนุษย์ไว้หลายอย่างด้วยกัน โดยเฉพาะมาสโลว์ (Maslow) ได้จัดลำดับความต้องการของมนุษย์ออกเป็น 5 ชั้น ดังนี้

1.1 ความต้องการด้านร่างกาย

1.2 ความต้องการความปลอดภัย

1.3 ความต้องการความรักและความเป็นเจ้าของ ได้แก่ ความต้องการความรัก ความอบอุ่น การมีส่วนร่วมในกิจกรรมต่าง ๆ ตลอดจนเข้าร่วมเป็นสมาชิกของหมู่คณะ

1.4 ความต้องการได้รับการยกย่องนับถือ ได้แก่ ความต้องการชื่อเสียงเกียรติยศ ความร่ำรวย ฐานะทางสังคม การยอมรับนับถือตัวเอง และการยอมรับจากสังคม

1.5 ความต้องการสัจการแห่งคน ได้แก่ ต้องการความเข้าใจตนเองอย่างถ่องแท้

เข้าใจความเป็นจริงของชีวิต และสรรพสิ่งทั้งหลายต้องการใช้พลังความสามารถของคนให้เต็มที่ เพื่ออุทิศตนให้เป็นประโยชน์แก่วิทยาการและมวลมนุษย ซึ่งเป็นการต้องการที่อยู่เหนือความต้องการเกี่ยวกับชื่อเสียง เกียรติยศ ความร่ำรวย หรือการกระทำเพื่อตนเอง

2. เกิดความขัดแย้ง หมายถึง การที่บุคคลไม่สามารถจะตัดสินใจเลือกการกระทำทั้งสองอย่างได้ในขณะเดียวกัน แต่ต้องเลือกกระทำเพียงอย่างเดียว ความขัดแย้งนี้แบ่งออกเป็น 3 ลักษณะ คือ

2.1 ความขัดแย้งในทางบวก เป็นความขัดแย้งที่เกิดจากการที่จะต้องเลือกเพียงอย่างเดียวในสิ่งที่ตัวเองชอบเท่า ๆ กัน ตั้งแต่สองถึงสามอย่างขึ้นไป ยิ่งชอบมากยิ่งเลือกยาก กว่าที่จะเลือกได้ก็ต้องใช้เวลา ถึงเลือกแล้วก็ยังเสียดายสิ่งที่ไม่สามารถจะเลือก

2.2 ความขัดแย้งในทางลบ เกิดจากการที่ตัวเองต้องเลือกในสิ่งที่ไม่ชอบเลยตั้งแต่สองถึงสามอย่างขึ้นไป จะไม่เลือกก็ไม่ได้ เลือกไปแล้วก็ไม่สบายใจ เพราะสิ่งต่าง ๆ เหล่านั้นบุคคลไม่ชอบ แต่ต้องเลือกอย่างใดอย่างหนึ่ง

2.3 ความขัดแย้งในทางลบและทางบวก เกิดขึ้นในกรณีที่มีสิ่งต่าง ๆ หรือบุคคล หรือสัตว์ที่ต้องเลือกนั้น ทั้งถูกใจและไม่ถูกใจในระดับที่เท่า ๆ กันทั้งหมด ตั้งแต่สองอย่างขึ้นไปแต่ต้องเลือกเพียงอย่างเดียว

กันยา สุวรรณแสง (2533 : 65-66) ได้กล่าวถึง สาเหตุที่ทำให้เกิดการปรับตัวว่าเกิดจากปัจจัย ดังต่อไปนี้

1. แรงขับและความต้องการ (Drive and Need) เนื่องจากมนุษย์มีความต้องการพื้นฐาน เช่น ความต้องการทางกาย (Physical Need) และความต้องการทางจิต (Psychological Need) ความต้องการทั้งสองนี้ทำให้เกิดแรงขับ เช่น เกิดความหิว เป็นแรงขับให้มนุษย์ค้นคว้าแสวงหาเพื่อสนองความอยากของตน ถ้าเกิดอุปสรรคมาขัดขวางไม่สามารถสนองความต้องการได้ ร่างกายก็จะแสดงพฤติกรรมออกมาในรูปแบบต่าง ๆ เพื่อให้คลายจากสภาพการณ์ที่เป็นปัญหา พฤติกรรมนี้เรียกว่า “การปรับตัว”

2. แรงกระตุ้นจากสังคม การเปลี่ยนแปลงทางสังคมอย่างรวดเร็วหรือการที่สิ่งแวดล้อมเปลี่ยนแปลงไป ทำให้คนมีปัญหาในการปรับตัวให้ทันต่อสังคมที่เปลี่ยนแปลงไป มนุษย์ตกอยู่ภายใต้อิทธิพลของสังคมมีปัญหามาอยู่ตลอดเวลา ถ้าแก้ไขได้ก็มีความสุข ถ้าแก้ไขไม่ได้ก็เกิดความคับข้องใจ กระวนกระวายใจ จึงหาทางปรับตัวโดยวิธีการต่าง ๆ

3. เจตคติ ความสนใจ จุดมุ่งหมายของคนเปลี่ยนแปลงไป จึงจำเป็นต้องปรับพฤติกรรม

สุรสิทธิ์ บุญสกุลณะ (2531 : 27) ได้กล่าวถึงองค์ประกอบต่าง ๆ ที่ทำให้เด็กปรับตัวไม่ได้ ดังนี้

1. ตัวเด็ก หมายถึง ความบกพร่องทางบุคลิกภาพ เช่น ตาเหล่ พูดติดอย่าง เป็นต้น ซึ่งทำให้เด็กเกิดปมด้อย นอกจากนั้นระดับสติปัญญาของเด็กที่ค่อนข้างต่ำ อาจทำให้เกิดปัญหาขึ้นได้ในชั้นเรียน ดังนั้นการช่วยเหลือเด็กโดยการหาทางให้เด็กได้เกิดการยอมรับตนเอง การพูดให้เพื่อนเข้าใจ ตลอดจนการส่งเสริมกิจกรรมบางอย่างก็จะช่วยให้เด็กสามารถปรับตัวได้ดีขึ้น

2. บ้าน หมายถึง พ่อแม่พี่น้องของเด็ก พ่อแม่บางคน มุ่งทำงานเพื่อสร้างฐานะให้ครอบครัว จนลืมไปว่าลูกต้องการความรักความอบอุ่น ในทางตรงกันข้ามพ่อแม่บางคนก็ตามใจลูกจนเกินไป ลูกจะเรียกร้องสิ่งใดจะต้องแสวงหามาให้ บ้านที่ประกอบด้วยพ่อแม่ลักษณะดังกล่าวจะทำให้เด็กเกิดปัญหาการปรับตัวไม่ได้

3. โรงเรียนและสังคมภายนอก ในวัยของการศึกษาเล่าเรียนนั้นครูจะเป็นผู้ที่มีบทบาทอย่างยิ่งในการที่จะสนองความต้องการด้านต่าง ๆ ของเด็ก เช่น ความต้องการการยอมรับ ความต้องการมีคุณค่าในกลุ่ม ความต้องการความสำเร็จ ฯลฯ ถ้าเด็กไม่ได้รับการตอบสนองเด็กก็จะไม่สามารถปรับตัวได้ เด็กจะเริ่มแสดงพฤติกรรมเบี่ยงเบนไปจากปกติเพื่อเรียกร้องความสนใจจากบุคคลรอบข้าง กลุ่มเพื่อนก็มีส่วนที่จะทำให้พัฒนาการทางสังคมของเด็กเบี่ยงเบนไป ครูที่เข้าใจพัฒนาการของเด็กจะช่วยกระตุ้นและเร้าให้เด็กสามารถปรับตัวเข้ากับเพื่อน ๆ ได้

4. สภาพทางเศรษฐกิจ เด็กที่มาจากครอบครัวยากจน มักจะไม่ได้รับการตอบสนองความต้องการในด้านต่าง ๆ ไม่ว่าจะเป็นทางกาย ทางใจ ในทางตรงข้ามเด็กที่มาจากครอบครัวที่ร่ำรวยก็อาจจะได้รับสิ่งของต่าง ๆ มากมาย แต่ขาดการตอบสนองทางด้านจิตใจ ดังนั้นสภาพเศรษฐกิจของครอบครัวจึงเป็นปัจจัยหนึ่งที่สำคัญในการปรับตัวของเด็ก

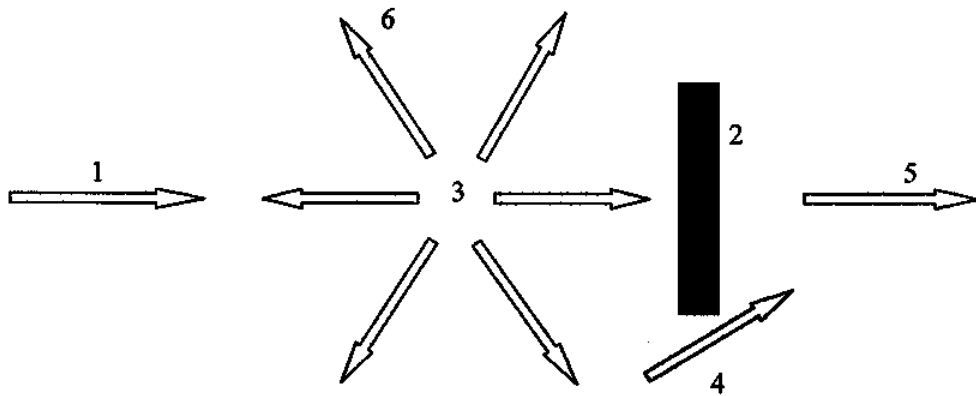
ฉะนั้น การที่จะช่วยให้เด็กสามารถปรับตัวอยู่ในสังคมได้อย่างเป็นปกติสุขนั้น จึงควรสำรวจปัญหาและศึกษาสาเหตุที่ทำให้เด็กปรับตัวไม่ได้ แล้วหาทางช่วยเหลือต่อไป

สรุปได้ว่า สาเหตุที่ก่อให้เกิดการปรับตัวของคนเรานั้น เกิดจากความต้องการด้านต่าง ๆ เช่น ความต้องการทางร่างกาย จิตใจ อารมณ์ สังคม ฯลฯ ซึ่งในความต้องการของคนนั้นบางครั้งก็ได้รับการตอบสนองตามความต้องการ คนก็จะเกิดความสุข ความสบายใจ แต่ถ้าไม่ได้รับการตอบสนองตามความต้องการจะทำให้บุคคลนั้น ๆ เกิดความเครียด ความวิตกกังวล เสียใจ ทุกข์ใจ

3.2 กระบวนการของการปรับตัว

นิภา นิธิยาน (2530 : 116) กล่าวถึงกระบวนการปรับตัวว่า หมายถึง พฤติกรรมต่าง ๆ ที่คนเรากระทำเพื่อตอบสนองความต้องการทางสรีระ แรงขับและแรงจูงใจต่าง ๆ ที่รวมเรียกว่า **ข้อเรียกร้องภายใน** และ**ข้อเรียกร้องภายนอก**

แชฟเฟอร์ และ โชเบน (Shaffer and Shoben, 1956 : 8-10) เป็นนักจิตวิทยาที่ได้อธิบายขั้นตอนการปรับตัว สรุปได้ดังภาพประกอบ ดังนี้



ภาพประกอบ 1 แผนภูมิแสดงขั้นตอนการปรับตัว

จากภาพประกอบ 1 ตัวเลขสัญลักษณ์มีความหมายดังนี้

- 1 หมายถึง แรงจูงใจหรือแรงกระตุ้นที่จะกระทำสิ่งใดสิ่งหนึ่ง
- 2 หมายถึง สถานการณ์บางอย่างหรืออุปสรรคที่เป็นปัญหา
- 3 หมายถึง การทดลองแก้ไขปัญหาหลาย ๆ วิธี
- 4 หมายถึง วิธีการแก้ปัญหาที่มีผล เอาชนะอุปสรรคได้
- 5 หมายถึง เป้าหมายสู่ความสำเร็จความต้องการ
- 6 หมายถึง การที่ไม่สามารถแก้ปัญหาได้ต้องเลือกทางอื่น อาจจะเป็นการหนีปัญหา ทำให้การปรับตัวไม่ประสบความสำเร็จ

3.3 ลักษณะของการปรับตัว

การปรับตัวของมนุษย์เป็นไปตามแรงผลักดันสองอย่าง คือ (Lazarus, 1971 : 17-18)

1. แรงผลักดันจากภายนอก (External Demands) เกิดจากการที่มนุษย์ต้องอยู่ท่ามกลางสิ่งแวดล้อม การที่มนุษย์ต้องอยู่ร่วมกันและต้องผูกพันกับผู้อื่น ดังนั้นคนจึงต้องปรับตัวให้เข้ากับสภาพแวดล้อมและสังคม ซึ่งเริ่มตั้งแต่วัยเด็กจนถึงวัยผู้ใหญ่

2. แรงผลักดันจากภายใน (Internal Demands) อันได้แก่ ความต้องการอาหาร น้ำ และ ความอบอุ่น เพื่อให้สามารถดำรงชีพอยู่ได้ด้วยความสุขสบาย และอีกส่วนหนึ่งเกิดจากสภาวะทางจิต ซึ่งเป็นผลของการเรียนรู้ เช่น ความต้องการความอบอุ่นใจ ความต้องการเป็นที่ยอมรับของสังคม และความต้องการความสำเร็จ

ลักษณะของการปรับตัวที่ดีเป็นอย่างไรนั้น ได้มีผู้ให้ความหมายไว้หลากหลาย ดังนี้

กอลโลว์ (Gorlow, 1968 : 75-76) โดยกล่าวถึงลักษณะของบุคคลที่ปรับตัวได้ดีมีลักษณะดังนี้

1. ลักษณะซึ่งดำรงไว้แห่งบุคลิกภาพ (Maintaining and Integrated Personality) เกี่ยวข้องกับการประสานสัมพันธ์ระหว่างความต้องการของบุคคล และพฤติกรรมที่จะไปสู่จุดมุ่งหมายนั้น โดยการมีปฏิสัมพันธ์กับสิ่งแวดล้อมอย่างราบรื่น

2. ปฏิบัติตามความต้องการของสังคม (Conforming to Social Demands) ถือปฏิบัติตนให้กลมกลืนกับมาตรฐานที่สังคมคงไว้ด้วยความรับผิดชอบของตนเอง

3. ปรับตัวเข้ากับสภาพความเป็นจริง (Adaptation to reality Conditions) เป็นความสามารถที่จะเผชิญกับความยากลำบากที่จะนำตนเองไปสู่จุดมุ่งหมายที่วางไว้

4. มีความมั่นคง (Maintaining Consistency) สามารถทำนายพฤติกรรมและมีความคาดหวังว่าจะปรับตัวได้

5. มีวุฒิภาวะสมกับวัย (Maintaining with Age) วุฒิภาวะและพัฒนาการของบุคคลกับขบวนการปรับตัว จะเจริญเติบโตไปพร้อม ๆ กัน

6. รักษาอารมณ์ให้อยู่ในสภาวะปกติ (Maintaining an Optimal Emotional Tone) ผู้ที่ปรับตัวได้ดีต้องไม่เป็นผู้จิตใจ หรือสลดหดหู่จนเกินไปกับการกระทำของคน

7. มองสังคมในทัศนะที่ดี และพร้อมที่จะช่วยเหลือสังคมให้มีประสิทธิภาพสูงขึ้น (Contributing Optimally to Society Through an Increasing Efficiency) พฤติกรรมที่แสดงว่ามีการปรับตัวที่ดีนั้น จะต้องไม่เพียงแต่ยึดจุดมุ่งหมายของตนเป็นศูนย์กลาง แต่ควรคำนึงถึงสังคมด้วย

อาร์คอฟ (Arkoff, 1968 : 213-242) มีความเห็นว่าผู้ที่ปรับตัวได้ดีคือ ผู้ที่มีความเป็นมนุษย์ที่มีคุณภาพสูง ได้แก่

1. ความสุข (Happiness) หมายถึง ความพึงพอใจ ความสงบแห่งจิตใจ และความรู้สึกละเอียด
2. ความกลมกลืน (Harmony) หมายถึง ความสามารถรักษาสมดุลระหว่างความต้องการของตนเองและสิ่งแวดล้อมได้
3. ความนับถือตนเอง (Self-regard) หมายถึง ความรู้จักตัวตนที่แท้จริงของตัวเอง ความมั่นคงในตัวเอง ยอมรับตนเอง เห็นคุณค่าของตัวเอง และรู้จักเปิดเผยตัวเอง
4. ความเจริญแห่งตน (Personal Growth) หมายถึง การสำนึกในความสามารถแห่งตน พัฒนาตนเองเจริญถึงขีดสุดเท่าที่จะสามารถทำได้
5. ความเป็นอันหนึ่งอันเดียวกันแห่งตน (Personal Integration) หมายถึง การมีพฤติกรรมมั่นคงสม่ำเสมอ และคงเส้นคงวา
6. วุฒิภาวะ (Personal Maturity) หมายถึง การมีพัฒนาการในด้านต่าง ๆ สมกับวัย และมีบุคลิกภาพสมบูรณ์
7. การติดต่อกับสิ่งแวดล้อม (Contact with the Environment) หมายถึง การรู้จักและรับรู้สิ่งแวดล้อมต่าง ๆ ได้ตรงตามความเป็นจริง
8. ประสิทธิภาพในสิ่งแวดล้อม (Effectiveness of the Environment) หมายถึง ความสามารถในการติดต่อสัมพันธ์กับคนอื่น ๆ ในสิ่งแวดล้อมได้อย่างมีประสิทธิภาพ โดยเฉพาะความสามารถที่จะรักผู้อื่น และความสามารถในการทำงาน
9. ความเป็นอิสระจากสิ่งแวดล้อม (Independence of the Environment) หมายถึง ความสามารถที่จะเบี่ยงเบนออกจากรูปแบบของกลุ่มหรือสังคมได้บ้าง ขณะเดียวกันในบางสถานการณ์สามารถที่จะคล้อยตามกลุ่มได้อย่างเหมาะสม

ทินดอล (Tindall, 1969 : 76) ได้กล่าวถึงการปรับตัวที่ดีโดยทั่วไปไว้ 7 ประการ ดังนี้

1. รักษาไว้ซึ่งความสมบูรณ์ของบุคลิกภาพ โดยสามารถผสมผสานความต้องการนั้น โดยที่พฤติกรรมดังกล่าวต้องเข้ากันได้กับสิ่งแวดล้อม
2. ประพฤติตนตามปทัสฐานของสังคม
3. ปรับตัวเข้ากับสภาพความเป็นจริง
4. มีความมั่นคง
5. มีวุฒิภาวะ

6. มีอารมณ์ในลักษณะปกติเสมอ คือ สามารถควบคุมอารมณ์ไม่ให้พุ่งชนไป กับสิ่งแวดล้อมภายนอก

7. มองสังคมในทัศนะที่ดี และช่วยเหลือสังคมอยู่เสมอ

โรเจอร์ส (Rogers, 1974 : 358) กล่าวถึง ลักษณะการปรับตัวที่ดีว่า การปรับตัวที่ดี คือ

1. การที่บุคคลมีความเข้าใจในตนเองและเข้าใจบุคลิกภาพของตนเอง
2. รู้จักคุณภาพ ความสามารถ แรงแบนดาลใจ และเจตคติที่ดีต่อตนเอง
3. เข้าใจในสัมพันธภาพที่มีต่อบุคคลอื่น

เซอร์ลอค (บัญญัติ ยงย่วน, 2530 : 9 ; อ้างอิงมาจาก Hurlock, 1980) ใช้เกณฑ์ในการ พิจารณาลักษณะการปรับตัวที่ดีทางสังคมไว้ 4 ประการ คือ

1. มีการแสดงออกที่เหมาะสมกับระดับอายุหรือความคาดหวังของกลุ่ม ซึ่งจะทำให้ได้รับการยอมรับของกลุ่มได้
2. สามารถปรับตัวเข้ากับบุคคลต่าง ๆ ได้ ไม่ว่าจะเป็นบุคคลในครอบครัว ครู เพื่อน หรือคนแปลกหน้า
3. มีเจตคติต่อบุคคลต่าง ๆ ต่อการเข้าร่วมสังคม และบทบาทของตนเองในสังคม
4. มีเจตคติที่ดีต่อตนเอง พึงพอใจในตนเอง ไม่ว่าจะเป็นผู้นำหรือผู้ตาม
ดังนั้น ลักษณะของบุคคลที่ปรับตัวได้ดี พอสรุปได้ดังนี้ (Hurlock, 1967 : 686)
 1. มีความรับผิดชอบต่อน้ำที่ที่ได้รับมอบหมาย
 2. ให้และรับความรักความปรารถนาดีได้ เช่น การกล่าวคำชมเชยคนที่ประสบความสำเร็จ ขอบคุณและยอมรับคำชมเชยจากบุคคลอื่นได้
 3. สามารถจัดปัญหาและอุปสรรคที่เกิดขึ้นได้อย่างมีประสิทธิภาพ รวมทั้งการขอคำแนะนำช่วยเหลือจากคนอื่นได้
 4. ใช้เหตุผลในการพิจารณาสิ่งต่าง ๆ เช่น การอดทนรอคอยในสิ่งที่ต้องการรู้ถึงความสามารถที่แท้จริงของตน รู้จักคิดวางแผนก่อนที่จะปฏิบัติจริง
 5. สามารถเรียนรู้สิ่งต่าง ๆ จากข้อผิดพลาดของตนได้
 6. สามารถวางแผนการใช้เวลาของตนได้อย่างเหมาะสม
 7. สามารถแสดงออกถึงความรู้สึกที่แท้จริงของตนได้ ป้องกันสิทธิเสรีภาพที่ตนพึงจะได้อย่างเหมาะสม
 8. ทนกับภาวะความคับข้องใจได้ ไม่ชักโทษผู้อื่นหรือสิ่งอื่น

9. สามารถนำเอาพลังงานทั้งหมดรวมถึงการมีสมาชิกใช้ในการวางแผนเป้าหมาย และทำงานให้ประสบผลสำเร็จ

10. ยอมรับสภาพความไม่แน่นอนของชีวิต

มอริส (Morris, 1990 : 514-515) ได้เสนอว่า คนที่มีการปรับตัวที่ดีควรมีลักษณะดังนี้

1. สามารถรักษาสมดุลระหว่างการคล้อยตามและการเป็นตัวของตัวเอง
2. รู้จักควบคุมตนเองและมีความกลมกลืน
3. สามารถปรับปรุงเปลี่ยนแปลงตัวเองได้ตามความเหมาะสม ขณะเดียวกันก็

รู้จักปรับปรุงเปลี่ยนแปลงสิ่งแวดล้อมให้เหมาะสมกับตนเองได้ด้วย

4. รู้จักจุดเด่นและจุดอ่อนของตนเอง
5. มีความนับถือและเชื่อมั่นในตนเอง พร้อมทั้งจะเผชิญกับความขัดแย้งในจิตใจ

และปัญหาความยุ่งยากต่าง ๆ โดยไม่กังวลมากเกินไป

จากความเห็นของนักจิตวิทยาชาวต่างประเทศข้างต้น ในเรื่องคุณลักษณะของผู้ที่สามารถปรับตัวได้ดีสอดคล้องและใกล้เคียงกัน หรืออาจจะกล่าวโดยสรุปได้ว่า คุณลักษณะของผู้ที่สามารถปรับตัวได้ดีมีดังนี้

1. การรู้จักตนเองเชื่อมั่นในตนเองและพร้อมที่จะเผชิญกับปัญหาและอุปสรรคต่าง ๆ โดยไม่วิตกกังวลเกินเหตุ
2. มีพัฒนาการด้านต่าง ๆ สมวัย และมีความเป็นธรรมชาติ
3. มีความคิดสร้างสรรค์ และมีทักษะทางสังคมที่ดี
4. สามารถปรับปรุงตัวเองและสิ่งแวดล้อมได้อย่างเหมาะสมกลมกลืนกัน
5. มีความพึงพอใจในชีวิต จิตใจสงบ และรู้สึกปลอดภัย

นอกจากนี้ นักจิตวิทยาในประเทศไทยรวมทั้งผู้ที่ได้ทำการศึกษาวิจัยเกี่ยวกับการปรับตัวในประเทศ ได้ระบุถึงลักษณะของการที่บุคคลจะปรับตัวได้ดีนั้น มีลักษณะดังต่อไปนี้

ลักษณะของการปรับตัวมี 2 ลักษณะ คือ (ลักขณา สรวิวัฒน์, 2544 : 105)

1. การปรับตัวที่สมบูรณ์ (Integrative Adjustment) เป็นลักษณะการปรับตัวที่บุคคลสามารถแก้ปัญหาได้แล้วทำให้ตนเองเกิดความสบายใจ ไม่มีข้อข้องใจหรือสงสัยอยู่
2. การปรับตัวที่ไม่สมบูรณ์ (Non-integrative Adjustment) เป็นการปรับตัวที่บุคคลไม่สามารถแก้ปัญหาเหล่านั้น ๆ ได้ แต่เขามีวิธีทำให้ความเครียดภายในใจให้ลดลงได้บ้าง ยังมีความไม่สบายใจค้างอยู่ การปรับตัวแบบนี้อาศัยกลไกทางจิตหรือกลไกป้องกันตนเอง

นิภา นิธยาน (2530 : 114) กล่าวว่า การที่บุคคลจะปรับตัวได้คตินั้นประกอบด้วยปัจจัยดังนี้

1. รับรู้และเข้าใจสถานการณ์หรือปัญหาอย่างถูกต้อง ตรงตามความเป็นจริง เพื่อจะได้แก้ไขพฤติกรรมได้เหมาะสมกับสาเหตุ
2. มีมนุษยสัมพันธ์ดี จะได้รับความช่วยเหลือสนับสนุนจากครอบครัว ญาติมิตร และบุคคลทั่วไปในสังคม
3. ได้รับการเลี้ยงดูอย่างถูกต้องตั้งแต่วัยเด็ก จนกระทั่งเติบโตขึ้น ด้วยความเข้มแข็งอดทน หนักแน่น กล้าเผชิญกับปัญหาและสถานการณ์ต่าง ๆ ได้
4. มีประสบการณ์ในการแก้สถานการณ์หรือปัญหามากพอ และรู้ว่ากาลเทศะใด ๆ ควรแก้ปัญหาด้วยการถอยหนี หรือนิ่งเฉยหรือต่อสู้ เผชิญหน้า
5. มีสติปัญญาเฉลียวฉลาดพอสมควร
6. สถานการณ์หรือปัญหายุ่งยาก ซับซ้อน ต้องใช้เวลาในการปรับตัวแก้ไข ฉะนั้นจำเป็นต้องมีเวลามากสำหรับการปรับตัว

ธัญญา นุปผาวาส และคณะ (2526 : 38) อธิบายถึงลักษณะของบุคคลที่มีสุขภาพจิตดี อันเกิดจากการปรับตัวที่ดี จำแนกเป็น 3 ลักษณะดังนี้

1. ปรับตนเองได้ในด้านที่เกี่ยวกับตนเอง เช่น รู้จักตนเอง เข้าใจตนเองยอมรับตนเอง และรับรู้อย่างถูกต้อง รู้สำนึกตลอดเวลารู้สึกอย่างไร มุ่งหวังอะไร ทำไมจึงเป็นเช่นนั้น รู้ความสามารถ รู้ขอบเขตศักยภาพของตน ตระหนักดีว่ามีจุดอ่อน จุดบกพร่องในเรื่องใด สามารถควบคุมตนเองได้ เกิดความเชื่อมั่นในตนเอง มีความสุขในชีวิต
2. ปรับตนเองให้เข้ากับสิ่งแวดล้อมและเพื่อนมนุษย์ด้วยกัน เช่น สร้างมิตรสัมพันธ์กับผู้อื่น สามารถหยั่งถึงความต้องการและความรู้สึกของผู้อื่น สามารถที่จะรับความรัก ความกรุณาจากผู้อื่นอย่างซาบซึ้งและสำนึกในบุญคุณ สามารถจะให้ไมตรีจิต และเห็นอกเห็นใจผู้อื่น มีเมตตาต่อเพื่อนมนุษย์และสัตว์
3. มีประสิทธิภาพในการทำงาน เช่น สนุกใจทำงาน ทำกิจกรรมต่าง ๆ ด้วยความเต็มใจอิมเข้มแข็งใส่ใจที่จะทำงานร่วมกับผู้อื่น ใช้ศักยภาพในการทำงานอย่างเต็มที่ ซาบซึ้งในการมีชีวิตอยู่และได้ทำงาน สร้างผลงานที่มีประสิทธิภาพ

ขณะที่ นิภา นิธยาน (2530 : 155-157) ก็ได้กล่าวถึงลักษณะของบุคคลที่สามารถปรับตัวได้ดีและมีสุขภาพจิตดีไว้ดังนี้

1. มีความเชื่อมั่นและรู้สึกมั่นคง ไม่ปมด้อย ยอมรับความสามารถ และความสำเร็จของผู้อื่น กล้าที่จะเผชิญชีวิต

2. มีลักษณะอบอุ่นและเป็นมิตร ไม่เห็นแก่ตัว รู้จักเกรงใจและคิดถึงใจผู้อื่น
3. มีความรู้สึกตระหนกในคุณค่าของภาระหน้าที่ที่ปฏิบัติ ดำเนินชีวิตแต่ละวันอย่างมีคุณค่า
4. พร้อมที่จะรับประสบการณ์ใหม่ ๆ และสนใจกิจกรรมรอบตัว ตามความถนัด และความต้องการของตนเอง
5. รู้จักรักษาอนามัยและสุขภาพร่างกายอย่างสม่ำเสมอ
6. มีความกล้าที่จะเผชิญความจริงในชีวิต ทั้งความผิดพลาด โดยไม่กล่าวโทษผู้อื่น และ บิดเบือนความจริง
7. มีจิตใจหนักแน่นมั่นคงพร้อมที่จะแก้ไขปัญหาและอุปสรรคทุกเมื่อ
8. มีความสามารถในการปรับตัว ได้ดีเข้ากับสิ่งแวดล้อมทางครอบครัวและสังคม ได้ง่ายมีมาตรฐานการประพฤติปฏิบัติสูง
9. มีอารมณ์ซึ่งส่งเสริมแทนที่จะขัดขวางสวัสดิภาพของชีวิต
10. ปราศจากสิ่งที่เป็นนิสัยในทางจิตที่กระทบกระเทือนบุคลิกภาพ ไม่ลงโทษตนเอง เมื่อทำความผิด แต่จะจำไว้เป็นบทเรียนที่มีค่าแทน

นิภา นิรชาชน (2530 : 25) ได้กล่าวอีกว่า บุคคลที่ปรับตัวได้ดีนั้นจะต้องรู้จักปรับตัวในหนทางที่ถูกต้องและดีที่สุดเท่าที่สถานการณ์นั้น ๆ จะอำนวยให้ได้ ซึ่งคุณลักษณะของบุคคลที่ปรับตัวได้ดีมีดังต่อไปนี้คือ

1. มีความสามารถในการรับรู้และเข้าใจสภาพความจริงอย่างถูกต้อง
2. มีการแสดงออกทางอารมณ์ในลักษณะและขอบเขตที่เหมาะสม
3. มีความสามารถในการสร้างความสัมพันธ์ทางสังคม
4. มีความสามารถในการทำงานที่เอื้ออำนวยคุณประโยชน์แก่สังคม
5. มีความรักและความต้องการทางเพศที่เหมาะสมในสังคม
6. มีความสามารถในการพัฒนาตนเอง
7. มีความสามารถในการสร้างสัมพันธ์ภาพกับบุคคลต่าง ๆ ได้ดี
8. มีความสามารถในการดำเนินชีวิต ได้เหมาะสมตามวัย

นอกจากนั้น มัลลวีร์ อกุลวัฒน์ศิริ (2535 : 42) ได้กล่าวถึงลักษณะของผู้ที่มีการปรับตัวดีว่า คือ ผู้ที่มีลักษณะดังต่อไปนี้

1. มีเจตคติที่ดีต่อตนเอง เข้าใจและยอมรับตนเองตามความเป็นจริง มีความเชื่อมั่นในตนเอง และมีความรับผิดชอบทั้งต่อตนเองและผู้อื่น

2. รับรู้สภาพการณ์ต่าง ๆ ที่เกิดขึ้นตามความเป็นจริง เข้าใจพฤติกรรมของตนเอง และของผู้อื่น ได้อย่างถูกต้องตามความเป็นจริง
3. มีความอดทนที่จะเผชิญกับภาวะเครียดต่าง ๆ ได้
4. สามารถสร้างสัมพันธภาพอันดีกับผู้อื่นได้ รวมทั้งการทำงานและอยู่ร่วมกับผู้อื่นได้
อย่างเป็นสุข
5. ความเป็นตัวของตัวเอง เป็นอิสระจากอิทธิพลต่าง ๆ ในสังคม รวมทั้งมีเป้าหมาย
ชีวิตชัดเจน
6. ความเป็นผู้ใหญ่ มีบุคลิกภาพที่น่าชื่นชม น่าศรัทธา ควบคุมอารมณ์ของตนเองได้
รู้จักรับฟังผู้อื่น
7. รู้จักให้อภัยและหวังดีต่อผู้อื่น
8. วางแผนการดำเนินชีวิตในทุกด้านที่สามารถปฏิบัติได้จริง และพยายามปฏิบัติให้ได้
สำหรับ พรรณทิวา รุจิพร (2523 : 29) อธิบายถึงลักษณะของคนที่มีการปรับตัวที่ดี ดังนี้
 1. ดำเนินชีวิตโดยไม่มีความคับข้องใจ ความขัดแย้ง ความเครียด ความวิตกกังวล
หรือมีแค่น้อย เพราะสามารถแก้ไขได้ รู้สึกมีความสุขความพอใจกับชีวิตของตนเอง และทำอะไรมี
ผลงาน เพราะสามารถใช้พลังความสามารถได้เต็มที่ดำเนินชีวิตด้วยความกระตือรือร้น
 2. ยอมรับความเป็นจริงของโลก ทั้งทางด้านกายภาพและสังคม สามารถดำเนินชีวิต
อยู่ได้ตามคุณค่าและมาตรฐานของสังคม คนเราอาจจะมีความต้องการก้าวร้าว หรือเห็นแก่ตัว
อาจจะมีความคิดฝันในสิ่งที่เป็นไปไม่ได้ คนที่มีการปรับตัวได้ดี จะต้องสามารถควบคุมความคิด
ความรู้สึกเหล่านี้ และจะแสดงออกในทางที่เหมาะสมที่สังคมยอมรับ
 3. คนที่มีการปรับตัวที่ดีนั้นไม่ใช่คนที่ต้องยอมทำตามสังคม เพื่อที่จะได้ดำเนินชีวิต
ไปได้อย่างไม่ยุ่งยากเสมอไป แต่จะต้องสามารถยอมรับการทำทาส ความยากลำบาก ปัญหาต่าง ๆ
ความรู้สึกเจ็บปวด ความรู้สึกสับสนต่าง ๆ ได้ด้วย ถ้าจะต้องไม่ยอมตามก็จะต้องมีความมั่นใจใน
ความสามารถของตนเองที่จะพบหรือจัดการกับปัญหาตามความเป็นจริงอย่างมีวุฒิภาวะ อาจมีการ
ถดถอยบ้าง นั่นคือ เน้นการปรับตัวในเรื่องการยึดหยุ่น ความเป็นธรรมชาติเป็นตัวของตัวเอง
และความสามารถทางการสร้างสรรค์
 4. คนที่มีการปรับตัวได้ดี คือคนที่เรียนรู้ สามารถสร้างความสมดุลระหว่างการที่
ยอมปฏิบัติตามหรือการไม่ (Conformist VS. Non-conformist) และการควบคุมตนเองหรือโดย
ธรรมชาติ (Self-control VS. Spontaneity) มีความสามารถในการเปลี่ยนแปลงได้ ถ้าสังคมต้องการ
และสามารถที่จะเปลี่ยนแปลงได้เช่นกัน ถ้านั้นเป็นวิถีทาง

5. คนที่มีการปรับตัวได้ดี คือคนที่มีความเป็นตัวของตัวเอง (Sense of Self-identity) แม้ว่าจะต้องการการยอมรับจากคนอื่น แต่ก็ไม่ได้คิดหรือรู้สึกว่าจะต้องผูกมัดตนเองให้มีความคิดเห็นหรือแสดงพฤติกรรมตามกลุ่มในทุกกรณี กล่าวคือ มีความสามารถและเป็นอิสระในการตัดสินใจตามความต้องการของตัวเองและตามความเป็นจริงของสภาพแวดล้อม ไม่ใช่โดยการได้รับความกดดันจากคนอื่น

6. คนที่มีการปรับตัวได้ดี คือคนที่มีความตระหนักในคุณค่าของตนเอง (Self-awareness) มีความเป็นอิสระ (Independent) และบรรลุความต้องการของตนเอง (Self-fulfillment) มาสโลว์ใช้คำว่า การพัฒนาคนอย่างสมบูรณ์เต็มที่ตามศักยภาพ (Self-actualization)

7. คนที่มีการปรับตัวได้ดี คือคนที่สามารถประเมินคุณค่าโลกสิ่งแวดล้อมรอบ ๆ และตนเองได้อย่างใกล้เคียงความเป็นจริง รู้ข้อดีและจุดอ่อน ความต้องการ แรงจูงใจของตนเอง คือรู้จักและเข้าใจตนเอง (Self-knowledge and Understanding)

8. คนที่มีการปรับตัวได้ดี คือคนที่มีความนับถือตนเองสูง (Self-esteem) มีความรู้สึกความคิดเห็นเกี่ยวกับตนเองตามความเป็นจริง ว่าเป็นคนมีคุณค่า มีความสามารถที่จะดำเนินชีวิตอยู่ในสังคมได้อย่างมีประสิทธิภาพ รู้สึกว่าตนเองเป็นที่ยอมรับของสังคม มีความรู้สึกมั่นคงปลอดภัย และมั่นใจในตนเอง ที่จะเผชิญกับสภาพการณ์ต่าง ๆ ในชีวิตประจำวัน

9. คนที่มีการปรับตัวได้ดี คือคนที่สามารถให้และรับความรักได้ (Two-way Flow or Affection) มีความสัมพันธ์อันดีกับคนอื่น ตลอดจนความรู้สึกนึกคิดความต้องการของคนอื่น มีชีวิตอยู่เพื่อทำให้ชีวิตของคนอื่นได้รับความสุขสบายด้วย ไม่เรียกร้องต้องการหรือมุ่งหวังให้คนอื่นทำในสิ่งที่เป็นไปได้เพื่อสนองความต้องการของตนเอง ข้อสังเกตคือ คนที่ปรับตัวไม่ได้มักจะมีลักษณะต้องการความรักความสนใจจากคนอื่นในขณะที่ตนเองไม่สามารถจะให้ความรักได้ (One-way Flow or Affection) นอกจากนี้ยังเป็นคนที่ยึดตัวเองเป็นศูนย์กลางนึกถึงแต่ความรู้สึกความต้องการความปรารถนา ความมุ่งหวังของตัวเอง เอาใจใส่ในตัวเองมากติดต่อกันเป็นระยะเวลายาวนาน ทำให้มองเห็นไปว่า เขาจะต้องเผชิญชีวิตด้วยความลำบากยากเย็นแสนเข็ญแต่ไหน ไม่ได้มองออกจากตัวเองไปที่คนอื่น หรือให้ความสนใจไปที่คนอื่นบ้าง ซึ่งเขาเหล่านั้นอาจจะต้องต่อสู้อุปสรรคต่าง ๆ มากกว่าตัวเองเสียอีกก็ได้

รัตนา ยัญทิพย์ (2522 : 32-33) กล่าวว่า การปรับตัวได้ดีนั้นจะมีการแสดงออกดังนี้

1. มีความเชื่อมั่นในตนเอง หมายถึง มีความภาคภูมิใจในตนเอง ไม่มีปมด้อย ไม่เกรงกลัวตำแหน่งหรือความยิ่งใหญ่ ไม่ก้าวร้าว ขณะเดียวกันก็ยอมรับความสามารถและความสำเร็จของผู้ที่เหนือกว่าตน

2. ยอมรับสภาพความเป็นจริง มีความกล้าที่จะเผชิญกับชีวิต แม้จะมีเหตุร้ายบางขณะก็ไม่ท้อแท้ กล้าที่จะต่อสู้เต็มกำลังความสามารถ
3. มีทัศนคติที่ดีต่อผู้อื่น เป็นผู้ที่มีมองบุคคลอื่นในแง่ดีปราศจากอคติใด ๆ
4. ไม่เป็นปฏิปักษ์ต่อสังคม ไม่ทะเลาะวิวาทบ่อย ๆ และยุติธรรมต่อบุคคลอื่น
5. ไม่เป็นผู้ที่มีความประพฤติด้อยหน้า เป็นบุคคลที่สามารถนำเหตุการณ์ที่ผ่านมาแล้วมาใช้ให้เป็นประโยชน์ ไม่เป็นคนเห็นแก่ตัว
6. สร้างความสัมพันธ์กับผู้อื่นได้ดี มีใจกว้างพอที่จะรับฟังความคิดเห็นและข้อโต้แย้งของผู้อื่น
7. ปราศจากนิสัยทางจิตที่กระทบกระเทือนบุคลิกภาพ
8. มีความเข้าใจและยอมรับสภาพของตนเอง รู้จุดเด่นและจุดด้อยของตนเอง
9. ปฏิบัติตามระเบียบของสังคม ปฏิบัติตนให้สอดคล้องกับมาตรฐานของสังคม
10. มีความรู้สึกเป็นอิสระ รู้สึกว่าตนไม่ถูกบังคับ

บัญญัติ ขงข่วน (2530 : 13) ได้แสดงทัศนะเกี่ยวกับลักษณะของบุคคลที่สามารถปรับตัวอยู่ในสังคมปัจจุบันอย่างมีความสุข แบ่งได้ 3 ประการ พอสรุปได้ คือ

1. เป็นคนที่มีผลงานสร้างสรรค์ ดำรงชีวิตอยู่ด้วยความกระตือรือร้นมีชีวิตชีวา มีความสุขในการทำงาน ใฝ่ก้าวหน้า
2. สามารถสร้างมิตรที่อบอุ่น มีความสามารถในการปรับตัว สร้างสัมพันธ์ภาพที่ดีกับผู้อื่นได้ เห็นอกเห็นใจผู้อื่น เคารพตนเองและผู้อื่น เข้าใจความต้องการและความรู้สึกของคนอื่น ทำนองเอาใจเขามาใส่ใจเรา
3. รู้จักตนเอง ยอมรับตนเองทั้งในข้อดีและข้อเสีย สำนึกในบทบาทหน้าที่ของตนเอง รู้จักรับผิดชอบ รู้ขอบเขตความสามารถของตนเอง สามารถควบคุมตนเองได้มีความเชื่อมั่นในตนเอง ไม่ตกเป็นทาสอารมณ์และเหตุการณ์

สรุปได้ว่า บุคคลที่สามารถปรับตัวได้คือ บุคคลที่เป็นตัวของตัวเอง รู้จักเข้าใจ ยอมรับตนเองและผู้อื่น รวมทั้งสามารถรับรู้ประสบการณ์ต่าง ๆ ตามความเป็นจริง พร้อมทั้งจะเผชิญกับความขัดแย้งตลอดเวลา สร้างความสัมพันธ์กับบุคคลอื่นได้ดี ตลอดจนยอมรับสภาพความเป็นจริงของตนเองได้ และมีทัศนคติที่ดีต่อตนเอง

ส่วนบุคคลที่มีลักษณะการปรับตัวที่ไม่ดี ก็ได้มีผู้แสดงทัศนะต่าง ๆ ดังต่อไปนี้

โรเจอร์ส (Rogers, 1962 : 360-361) แบ่งลักษณะของเด็กที่ปรับตัวไม่ดีได้ 3 พวก คือ

1. พวกที่ไม่ค่อยใส่ใจที่จะร่วมอยู่ในกลุ่ม เช่น เด็กที่มีวุฒิภาวะเร็วจะไม่ค่อยสนใจกิจกรรมของเพื่อนรุ่นราวคราวเดียวกัน หรือกิจกรรมนั้น ๆ ไม่ค่อยมีความหมายต่อบุคคลเหล่านี้ บางคนมีความรู้สึกไวและมักจะกลัวความตรงไปตรงมาของเพื่อน ๆ จึงทำให้ต้องหลีกเลี่ยงไป บางคนรู้สึกว่าตนได้รับความชิงชังจากเพื่อน ๆ เมื่อตอนเป็นเด็กก็ไม่รู้ว่าจะทำให้เข้ากับเพื่อนได้อย่างไร และมักขดเซยความเปล่าเปลี่ยว โดยหันไปชื่นชมกับสิ่งที่ตนเองกระทำ เด็กเหล่านี้ไม่มีความสุข และมีความทุกข์ในการขาดความเป็นส่วนหนึ่งของกลุ่ม

2. พวกที่สังคมเมินเฉย พวกนี้จะขาดแรงกระตุ้นที่จะเร้าให้มีส่วนร่วมในกลุ่ม การเข้าสังคมอาจเพิ่มขึ้นถ้าได้ทำงานร่วมกับกลุ่มเด็ก ๆ ให้มีตำแหน่งเล็ก ๆ น้อย ในการรับผิดชอบงานและให้เกิดความเชื่อมั่นในตนเอง ค่อย ๆ เพิ่มทักษะทางสังคมจนเพียงพอที่จะเข้ากับสภาพการณ์ได้

3. พวกที่สังคมชิงชัง พวกนี้ต้องการเป็นส่วนหนึ่งของกลุ่ม แต่ก็ถูกขัดขวางไม่ทราบวิธีที่จะเกี่ยวข้องกับผู้อื่น เพราะขาดคุณสมบัติที่จำเป็น หรือขาดทักษะในทางสังคมที่จะทำให้ประสบความสำเร็จ

ประสาธ อิศรปริศา (2523 : 206-207) ได้กล่าวถึง การปรับตัวที่ไม่ดีของวัยรุ่นว่าจะมีลักษณะบุคลิกอยู่ 2 แบบด้วยกัน คือ

1. มีพฤติกรรมที่ตนเองพอใจ แต่สังคมไม่ยอมรับ
2. มีพฤติกรรมที่สังคมยอมรับ แต่ทำให้ตนเองเกิดความทุกข์จากการขัดแย้งทางใจจนเกินขีดที่จะทนได้

ราณี ธรรมนิยม (2531 : 185) กล่าวถึง บุคลิกภาพที่แสดงออกของเด็กที่ปรับตัวเข้ากับเพื่อนไม่ได้ ได้แก่

1. ก้าวร้าว คุยโวโอ้อวด เกี่ยวกับความสามารถของตน
2. ถอยหนี เก็บตัว ไม่พูด ไม่สังคมกับใคร

ลักษณะอื่น ๆ โดยทั่วไป คือ เด็กพวกนี้ไม่ได้รับความนิยมนจากเพื่อนจากครู บางคนทำงานมักชอบโต้แย้งกับผู้อื่น ทั้ง ๆ ที่ตนเองไม่มีความสามารถช่วยให้งานกลุ่มดำเนินไปได้ด้วยดี นอกจากนี้ วีระ ชัยยุทธขรรยง (2533 : 21) กล่าวว่า บุคคลที่ปรับตัวเข้ากับกลุ่มเพื่อนไม่ได้ ได้แก่ บุคคลที่ไม่ให้ความร่วมมือกับกลุ่มและขาดทักษะในการที่จะอยู่ร่วมกับบุคคลอื่น

สรุปได้ว่า บุคคลที่ปรับตัวไม่ได้ จะมีความขัดแย้งระหว่างความคิดเกี่ยวกับตนกับประสบการณ์ที่เกิดขึ้นมาใหม่อย่างมาก ทำให้เกิดความตึงเครียด วิตกกังวล สับสน ไม่แน่ใจ สูญเสียความเป็นตัวของตัวเองและมีความคิดเห็นเกี่ยวกับตนจะเป็นไปในทางลบ

3.4 กลไกในการปรับตัว

การปรับตัวเป็นกลไกที่สิ่งมีชีวิตได้กระทำขึ้น เพื่อให้ตนเองคุ้นเคยหรือกลมกลืนกับการเปลี่ยนแปลงของสิ่งแวดล้อมเพื่อให้ตนเองอยู่รอด (มหาวิทยาลัยสุโขทัยธรรมราช, 2533 : 741 ; อ้างอิงมาจาก Helson. 1964)

ลักษณะ สรีรวิวัฒน์ (2544 : 110) กล่าวถึง กลไกในการปรับตัวคือ วิธีการที่ใช้ในการปรับตัว เมื่อบุคคลประสบปัญหาหรือความไม่สบายใจ ซึ่งจะมีวิธีการต่าง ๆ เพื่อลดความไม่สบายใจนั้นได้แก่

1. ปฏิกริยาทางร่างกายเพื่อการปรับตัว (Reaction of Adjustment) หากมีตัวเร่งความเครียดเกิดขึ้นก็จะเกิดปฏิกริยาทางร่างกายเพื่อปรับตัว 3 ขั้นตอน ดังนี้

1.1 อาการบอเหตุ (Alarm Reaction Stage) จะเกิดขึ้นเฉพาะแห่ง อันเนื่องมาจากตัวเร่งให้เกิดความเครียด ปฏิกริยาที่เกิดขึ้นจะเกิดโดยผ่านระบบประสาท และต่อมไร้ท่อ เช่น ต่อมพิทูอิทารีจะหลั่งฮอร์โมนออกมา ทำให้ร่างกายสามารถต่อต้านตัวเร่งความเครียด และปรับร่างกายให้อยู่ในภาวะ สมดุล

1.2 อาการต่อต้าน (Resistance Stage) ในระยะช่วงนี้ การเปลี่ยนแปลงทางชีววิทยาจะเกิดขึ้นเพื่อรักษาสภาพต่อต้านของสิ่งมีชีวิตต่อตัวเร่งความเครียด ในบางสถานการณ์ทำให้เกิดระดับความสมดุลทางสรีระวิทยาเกิดขึ้น

1.3 ขึ้นหยุดการทำงาน (Exhaustion Stage) ถ้ามุขยู่ภายใต้เหตุการณ์ที่มีความเครียดนาน ๆ ความต้านทานไม่สามารถจะทำให้ร่างกายคงรักษาสภาพคงที่ไว้ได้ และความเครียดยังมีอยู่ต่อไป อาจเกิดการตายได้ เพราะอวัยวะหยุดการทำงาน

2. วิธีการเผชิญปัญหาหรือได้คอบปัญหาโดยอัตโนมัติ ได้แก่

2.1 การร้องไห้ นับว่าเป็นการคอบได้ปัญหาแบบหนึ่งเมื่อบุคคลต้องเผชิญปัญหา เพราะการร้องไห้จะช่วยปลดปล่อยอารมณ์เครียด ความปวดร้าว ความเจ็บใจ ความน้อยใจ ความเสียใจ หรือความวิตกกังวลให้คลายลงได้ และภายหลังการร้องไห้ อารมณ์ของบุคคลนั้นจะคอบ ๆ สงบ คลายความวิตกกังวล หรือความเครียดเข้าสู่สภาพปกติได้

2.2 การระบายออกด้วยคำพูด เป็นกลไกที่ช่วยลดอารมณ์ความเครียด ช่วยให้บุคคลระบายความอัดอั้นตันใจ ความทุกข์ร้อนต่าง ๆ และจะทำให้สามารถเข้าใจสถานการณ์หรือปัญหาแจ่มชัดขึ้น ความคิดต่าง ๆ ใหม่ ๆ อาจเกิดขึ้นได้ในช่วงที่พูด นอกจากนี้ยังเป็นโอกาสที่เข่าจะได้แสดงความคิดเห็นร่วมกับบุคคลอื่น และอาจจะนำแง่คิดต่าง ๆ มาเป็นแนวทางในการปรับปรุง

2.3 การหัวเราะ บุคคลบางคนเมื่อเผชิญปัญหาอาจหัวเราะไม่ว่าจะด้วยตั้งใจหรือประหลาดประชันก็ตาม หรืออาจทำตกเพื่อผ่อนคลายความเครียด หรือความเศร้า หรือความวิตกกังวลใจ โดยทั่วไปการหัวเราะและการมีอารมณ์ขัน มีแนวโน้มที่จะช่วยลดความเครียดและพฤติกรรมก้าวร้าวลงได้

2.4 การเสาะแสวงหาแหล่งให้ความช่วยเหลือ เมื่อบุคคลเผชิญกับสภาวะวุ่นวายใจ ก็มักจะหาแหล่งที่จะให้ข้อมูล หรือแสวงหาความช่วยเหลือและกำลังใจ เมื่อบุคคลที่เขาไปขอความช่วยเหลือจะต้องเป็นบุคคลที่เขาไว้วางใจ และมีความเชื่อมั่นว่าจะรักษาความลับของเขาไว้ได้

2.5 การพักผ่อนนอนหลับ ภายหลังการพักผ่อนนอนหลับแล้ว ความรุนแรงของปัญหาจะค่อย ๆ คลี่คลายลงไปบ้าง ขณะที่กำลังหลับก็อาจจะฝันดีหรือร้ายก็แล้วแต่ เมื่อตื่นขึ้นมาเขาก็จะคิดต่อประสบการณ์ที่เขาได้จากการได้ฝัน และจากช่วงเวลาที่ได้นอนหลับไปนั้น อาจช่วยให้เขาตระหนักวิเคราะห์สภาพการณ์ต่าง ๆ อันจะทำให้เข้าใจเหตุการณ์ได้ดีขึ้น ซึ่งจะเป็นผลให้เขาได้ระงับความรู้สึก ความเครียด ความผิดหวัง และความไม่สบายใจต่าง ๆ ได้

3. การใช้กลวิธีในการปรับตัว หรือกลไกการป้องกันทางจิต (Defense Mechanism) เป็นวิธีการหรือกลไกที่บุคคลนำมาใช้เพื่อจะคลายความเครียด ความกังวลใจ คับข้องใจ ความขัดแย้งในใจ มีชื่อเรียกต่าง ๆ ว่า กลวิธีทางจิต กลวิธีในการป้องกันตัว กลไกทางจิต กลไกการป้องกันตัว เป็นต้น

วราภรณ์ ตระกูลสถิตย์ (2545 : 3-4) กล่าวว่า กลวิธีในการปรับตัว เกิดจากการเรียนรู้และประสบการณ์ของบุคคล เพื่อที่จะปรับตนเองหรือป้องกันตนเองให้มีชีวิตอยู่รอดและอยู่ได้อย่างดีและมีความสุข การนำไปใช้นั้นมีทั้งข้อดีและข้อเสีย ข้อดีกล่าวคือ ช่วยให้สบายใจ คลายทุกข์ใจ คลายความกังวลใจ ฯลฯ หากแต่ข้อเสียจะเกิดขึ้นเมื่อบุคคลเกิดการเรียนรู้แล้วนำไปใช้บ่อย ๆ จนเคยชินเป็นนิสัย ทำให้บุคคลนั้นมีแนวโน้มจะหลอกตนเองไม่ยอมรับความเป็นจริง

วันดี ระเจริญ (2531 : 244-247) กล่าวว่า การปรับตัวของบุคคลประกอบไปด้วยวิธีต่าง ๆ ดังนี้คือ

1. การหาเหตุผลเข้าข้างตนเอง ซึ่งเป็นการหาเหตุผลที่ผิดไปจากความเป็นจริง เพื่อป้องกันตัวเอง และกันไม่ให้รู้สึกว่าคุณคิด
2. การกล่าวโทษผู้อื่น เพื่อให้เกิดความสบายใจ เช่น คนคิดเกล้าจะแก้ตัวว่าที่ดื่มเหล้าเพราะเบื่อกรรษาขี้บ่น คือเป็นการหาหลักฐานกล่าวอ้างให้ผู้อื่นมีความผิด
3. การเลียนแบบ หมายถึง การรับเอาแบบอย่างของบุคคลอื่นมาเป็นของตน เพื่อช่วยให้ตนเกิดความมั่นใจ

4. การถ่ายทอดความรู้สึก เป็นลักษณะเฉพาะตัวที่บุคคลหนึ่งถ่ายทอดความรู้สึก ความคิด ความปรารถนาของคนที่ติดต่อผู้หนึ่งในอดีต ไปยังอีกบุคคลหนึ่งในปัจจุบัน เช่น ชอบหรือเกลียดบุคคลซึ่งพบกันโดยไม่มีสาเหตุ

5. การเห็นอกเห็นใจ เป็นการเลียนแบบที่เป็นประโยชน์ ซึ่งมีจำกัดแต่ก็ทำให้คนรู้สึกเห็นอกเห็นใจ และเข้าใจความรู้สึกของผู้อื่น

6. การเก็บกด คนเมื่อเกิดความวิตกกังวลจะพยายามเก็บกดความรู้สึกนั้นไว้ในจิตใต้สำนึก เพื่อหลีกเลี่ยงความเจ็บปวดทางจิตใจ

7. การทดแทนเพื่อชดเชย เป็นการทดแทนเพื่อชดเชยความผิดหวัง

8. การย้ายแหล่งทดแทน มีลักษณะเหมือนการทดแทนเพื่อชดเชย แต่เป็นเรื่องของความรู้สึกทางอารมณ์ซึ่งเปลี่ยนจากเป้าหมาย อาจเป็นบุคคล สิ่งของ หรือสถานการณ์ที่ไม่สามารถเปิดเผยได้ไปยังบุคคล สิ่งของหรือสถานการณ์อื่น

9. การทดแทน หมายถึง การทดแทนความต้องการของคนที่ไม่สามารถแสดงออกให้เห็น โดยเปิดเผยด้วยการแสดงออกในสิ่งที่สังคมยอมรับ เช่น คนที่มีความรู้สึกก้าวร้าว แสดงพฤติกรรมด้านนี้ด้วยการเป็นนักมวย หรือเป็นนักฟุตบอล

10. การชดเชย เป็นการทดแทนหรือชดเชยอีกแบบหนึ่ง โดยพยายามที่จะแก้ความวิตกกังวล โดยการกระทำที่เด่นในอีกทางหนึ่ง

11. การปฏิเสธความจริง สิ่งที่ทำให้เกิดความปวดร้าวใจอันเป็นสิ่งที่ไม่ถึงปรารถนา บุคคลนั้นจะไม่ยอมรับว่า สิ่งเหล่านั้นได้เกิดขึ้นจริง

12. การถดถอย เมื่อต้องเผชิญปัญหาที่ยากเกินความสามารถไม่อาจแก้ไข หรือหลีกเลี่ยงได้ ก็จะพยายามหลบหนีจากความจริง

นิภา นิธยาชน (2530 : 135-155) ได้แบ่งกลวิธีในการปรับตัวเป็น 2 ประเภท คือ

1. ประเภทต่อสู้หรือเผชิญปัญหา เมื่อประสบกับปัญหาหรือสภาวะคับข้องใจ บุคคลเลือกที่จะเผชิญหน้ากับปัญหาโดยใช้วิธีการต่าง ๆ ได้แก่

1.1 การหาเหตุผลเข้าข้างตนเอง (Rationalization) ซึ่งเป็นเหตุผลที่ตนคิดว่าดีและเป็นที่ยอมรับของสังคม มาอธิบายแทนเหตุผลที่แท้จริงเพื่อเข้าข้างตนเอง

1.2 การโยนความผิดให้ผู้อื่น (Projection) โดยการซัดทอดความผิดของตนให้ผู้อื่น กล่าวโทษผู้อื่น ไม่ยอมรับความผิดพลาดของตนเอง

1.3 การย้ายอารมณ์ (Displacement) เมื่อเกิดปัญหาหรือความไม่พอใจ จะระบายอารมณ์โกรธหรือไม่พอใจไปที่บุคคลอื่น หรือสิ่งต่าง ๆ

1.4 การชดเชย (Compensation) ด้วยการหาสิ่งอื่นมาทดแทนสิ่งที่ตนขาดไป หรือพยายามสร้างปมเด่นเพื่อลดปมด้อยของตนเอง

1.5 การทดแทน (Substitution) เป็นการทดแทนสิ่งที่สังคมไม่ยอมรับด้วยสิ่งที่สังคมยอมรับ

1.6 การเลียนแบบ (Identification) เมื่อคนไม่เป็นที่ยอมรับของสังคมหรือรู้สึกมีปมด้อยจะปรับตัว โดยการเลียนแบบบุคคลที่มีชื่อเสียงหรือที่สังคมนิยม เพื่อที่จะทำให้ตนมีค่าขึ้น

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

2. ประเภทหลีกเลี่ยงหรือหนีปัญหา ไม่กล้าเผชิญกับปัญหาหลีกเลี่ยงหนีความไม่สบายใจ วิธีที่ใช้กันบ่อยมาก ได้แก่

2.1 การปฏิเสธ (Denial) ไม่ยอมรับรู้สถานการณ์ที่ก่อให้เกิดความสะเทือนใจ

2.2 การเพ้อฝัน (Fantasy) เป็นการผูกเรื่องตามความต้องการของตนซึ่งไม่ตรงกับความเป็นจริง เพื่อให้ตนเองมีความสุขสบายใจ

2.3 การถดถอย เมื่อเผชิญปัญหากับสถานการณ์ที่เคร่งเครียด หรือไม่สบายใจจะแสดงพฤติกรรมที่เคยใช้ได้ผลในการแก้ปัญหาในช่วงชีวิตที่ผ่านมาแล้ว

กันยา สุวรรณแสง (2536 : 66-69) ได้อธิบายกลวิธีในการปรับตัวว่า มีรูปแบบในการปรับตัว 3 ด้านใหญ่ ๆ และแต่ละด้านมีพฤติกรรมที่แสดงออกต่าง ๆ ดังนี้ คือ

1. การปรับตัวแบบก้าวร้าว (Aggressive Reaction) โดยอาจแสดงพฤติกรรมต่าง ๆ ได้แก่

1.1 การสร้างจุดเด่นให้แก่ตนเองหรืออวดอ้างตนเอง (Ego-centralism) ผู้ที่รู้สึกว่าคุณค่าตนเองด้อย หรือไม่มีความปลอดภัย จะหาทางออกด้วยการอวดอ้างตนเองอยู่เสมอ เป็นการเรียกร้องความสนใจจากผู้อื่น แสดงให้เห็นว่าคุณค่าคุณดีกว่าคนอื่น

1.2 การลดตัวลงสู่สภาพความเป็นจริง เป็นการปรับภายในให้เข้ากับฐานะใหม่หรือสิ่งแวดล้อมใหม่ เช่น ผู้ที่เคยมีศูยาบรรดาศักดิ์เมื่อพ้นตำแหน่งต้องปรับใจ แก่นิสัย ความเคยชินเดิม เป็นการปรับตัวแบบตรงไปตรงมา

1.3 การก้าวร้าว (Aggression) เมื่อถูกขัดใจ หรือไม่ได้ในสิ่งที่ต้องการ จะแสดงความโกรธ ทบตี ชกต่อย อาละวาด คำว่า เป็นต้น

1.4 การดื้อรั้น (Rebels) แสดงพฤติกรรมในลักษณะไม่เชื่อฟัง เลี่ยง ย้อน ต่อกปากต่อคำ

1.5 การตัดขาด (Dissociation) ด้วยพฤติกรรมย้ำคิดย้ำทำ

1.6 คนสองบุคลิก (Dual Personality) หมายถึง คน ๆ เดียว มีความเป็น อยู่ของชีวิตในคนสองแบบ ขณะที่เขาเป็นบุคคลอย่างหนึ่งนั้นเขาจะ ไม่รู้เรื่องลักษณะของอีกบุคลิก ภาพหนึ่งเลย

1.7 การแสดงออกอย่างเปิดเผย (Action Out) เป็นการปรับตัวแบบแสดง ความรู้สึกต่าง ๆ ออกมาอย่างเปิดเผย เพื่อให้คนรู้สึกตัวแล้วรู้รอดไป หรือสิ้นเรื่องสิ้นราวไป

2. การปรับตัวแบบหนี (Withdrawal Reaction) โดยอาจแสดงพฤติกรรม ต่าง ๆ ดังนี้

2.1 การเก็บกด (Repression) เป็นวิธีการที่คนเราพยายามลืมเหตุการณ์ที่ ทำให้เกิดความคับข้องใจอย่างรวดเร็ว เก็บความไม่พอใจให้ไปอยู่ในจิตใต้สำนึก โดยแกล้งทำเป็นลืม หรือไม่สนใจไม่คิดไม่กังวล การเก็บกดความรู้สึกนาน ๆ จะทำให้ผู้นั้นเป็นคนเจ้าทุกข์เจ้าคิดเจ้าแค้น

2.2 การฝันกลางวัน (Day Dreaming) เป็นพฤติกรรมที่คนเราใช้เพื่อ ชดเชยความล้มเหลว หรือไม่มีทางที่จะเชื่อมถึง โดยการสร้างจินตนาการขึ้นมา เพื่อสนองความ ต้องการเป็นการปรับตัวแบบเพื่อฝัน

2.3 การย้อนกลับ (Regression) เมื่อบุคคลเกิดความผิดหวังจะย้อนไป แสดงพฤติกรรมที่ตนเองเคยได้รับความสมหวังในอดีต เช่น เด็กที่รู้สึกว่าตนขาดความรักความสนใจ จากผู้ใหญ่จึงปรับตัวโดยการแสดงพฤติกรรมซึ่งเคยแสดงเมื่อเป็นเด็ก ได้แก่ พูดย้ำ ซัด แสดงอาการ ลงมือลงเท้า ทำแสร้งนอน ร้องไห้ ปัสสาวะรดที่นอน กัดเล็บ อมมือ เป็นต้น

2.4 การเลี่ยงหนีด้วยวิธีการหลีกเลี่ยง การพนงจร การหลบหนี และการ แยกตัวออกจากสังคม ดังนี้

2.4.1 การปรับตัวแบบหลีกเลี่ยงหนี (Withdrawal) เป็นวิธีการหนีอย่าง ตรง ๆ เก็บตัวไม่ยุ่งเกี่ยวกับใคร หลบเลี่ยงปลีกตัวออกจากเหตุการณ์ที่ทำให้ตนเองคับข้องใจ

2.4.2 การแยกคนไปอยู่สังคมใหม่ ดำเนินชีวิตที่เป็นอิสระ

2.4.3 หนี (Escape) เป็นการไม่กล้าสู้อุปสรรคหรือปัญหา เช่น สอบไล่ตก อาจหนีออกจากโรงเรียน

2.4.4 การหลบหนี (Avoidance) เมื่อเห็นว่าตนเองสู้ไม่ได้ ทำไม่ได้ ก็ใช้วิธีหลบหนี เช่น รู้ว่าตนเองเรียนไม่เก่งจึงไม่สอบเข้าเรียนต่อ หนีออกจากบ้านเพราะมีความผิด เป็นต้น

2.4.5 การแยกตัวเองออกจากสังคม (Isolation) เป็นการแยกตัวออกจากกลุ่ม เพราะตนเองไม่พอใจสมาชิกภายในกลุ่ม

2.5 การปฏิเสธข้อดี (Negativism) เมื่อคนเราเผชิญอุปสรรค นอกจากจะหลบหนีแล้วยังคือสิ่งในการทำกิจกรรมต่าง ๆ เป็นวิธีการที่เรียกร้องความสนใจ ไม่ว่าจะใครจะทำอะไรหรือพูดอะไร เขามักจะขัดแย้ง หรือไม่เห็นด้วยอยู่เป็นประจำ

2.6 การยอมแพ้ (Appeasement) เมื่อเห็นว่าตนเองสู้ผู้อื่นไม่ได้ หรือทำอะไรไม่สำเร็จจะยอมแพ้ ไม่ยุ่งเกี่ยว หรือต่อสู้อีกต่อไป

2.7 การเฉยเมย (Apathy) เป็นการปรับตัวแบบทำเป็นไม่สนใจ หรือเสแสร้งไปทำสิ่งอื่น เมื่อตนเองไม่สามารถจะเอาชนะ หรือแก้ปัญหาได้

2.8 การนิทาว่าร้าย (Defamation) เป็นการพูดนินทาผู้อื่นที่ต่ำกว่าตน เหนือกว่าตน เพื่อให้คนอื่น ๆ เห็นว่าคน ๆ นั้นไม่ดี

2.9 การย้ายที่ (Displacement) เป็นการเปลี่ยนความรู้สึกที่มีต่อคน ๆ หนึ่ง ให้ไปอยู่กับอีกคนหนึ่งแทน เปลี่ยนจากการที่จะแสดงพฤติกรรมแก่คนหนึ่ง ไปแสดงพฤติกรรมกับคนอื่นหรือสิ่งอื่น

2.10 การปฏิเสธ (Denial) เป็นการปฏิเสธไม่ยอมรับความจริงที่ทำให้คนเกิดความรู้สึกเสียใจ ผิดหวัง หรือไม่สบายใจต่าง ๆ เป็นการหลอกตนเองว่าเหตุการณ์นั้น ๆ ไม่ได้เกิดขึ้น

3. การปรับตัวแบบประนีประนอม (Compromise Reaction) พฤติกรรมที่แสดงออกในแบบต่าง ๆ ได้แก่

3.1 การหาสิ่งอื่นมาทดแทน (Substitution) เป็นการเปลี่ยนพฤติกรรมเดิมหรือความคิดเดิมที่สังคมไม่ยอมรับ หันไปแสดงพฤติกรรมใหม่ที่มีลักษณะคล้ายกับความต้องการเดิม

3.2 การแสดงตรงข้าม (Reaction Formation) เป็นการเปลี่ยนแปลงพฤติกรรมโดยแสดงออกที่ตรงข้ามกับความรู้สึกเดิมของตน เช่น บางคนแสดงท่าทีเก่งกล้าสามารถ ทั้งที่แท้จริงกลัวมาก ไม่ชอบเพื่อนคนหนึ่งแต่ต้องเข้าไปคุยกับเขา เพราะกลัวคนอื่นจะตำหนิตน

3.3 การป้ายความผิด (Projection) เมื่อคนเราเกิดความรู้สึกผิดแต่ไม่ยอมรับผิด หาทงออกโดยโยนความผิดไปให้ผู้อื่น หรือสิ่งอื่น เพื่อปกปิดความบกพร่องของตน

3.4 การตั้งข้ออ้าง หรือการหาเหตุผลเข้าข้างตนเอง (Rationalization) สามารถทำได้หลายแบบ เช่น อุ่นเปรี้ยว มนะนาวหวาน หรือหาเรื่องแก้ตัว

3.5 การอ้างขารมี เป็นการอาศัยขารมีผู้อื่น ใช้ผู้อื่นเป็นเครื่องมือช่วย เมื่อเวลาที่ตนเองรู้สึกด้อย หรือไม่เป็นที่ยอมรับของผู้อื่น เพื่อให้บุคคลเหล่านั้นยอมรับ เกรงใจ หรือเห็นความสำคัญของคน

3.6 การนับตนเป็นพวกเดียวกับปัญหา (Co-operation) เมื่อเห็นว่าตนไม่สามารถจะทำกิจกรรมบางอย่างได้ แทนที่จะขัดขวางกลับเข้าร่วมในกิจกรรมนั้นเสียเลย

3.7 การติดชะงัก (Fixation) ความปกติกคนเราข้อมเจริญวัยไปตามวุฒิภาวะ และเปลี่ยนแปลงบุคลิกภาพไปตามวัย แต่เด็กบางคนอาจมีพฤติกรรมที่ไม่ยอมโต เนื่องจากเกิดความกลัว ความไม่มั่นใจในตนเอง

3.8 วิถีลงโทษตัวเอง (Expiation) จะแสดงพฤติกรรมแบบนี้ เมื่อรู้ตัวว่าตนทำผิดหรือทำในสิ่งที่สังคมไม่ยอมรับ วิดกกังวลกับความผิดของตน จึงลงโทษตัวเองให้สาสมกับความผิดที่ทำลงไป

3.9 วิถีคดสินบน (Bribing) เป็นการยอมเสียของ เพื่อแลกเปลี่ยนกับสิ่งที่ตนต้องการ หรือเพื่อให้ตนเองปลอดภัย

3.10 การผลัดวันประกันพรุ่ง หรือการหน่วงเหนี่ยว (Procrastination) เช่น อย่าเพิ่งทำเดี๋ยวนี้เลย เอาไว้ทำวันหน้าจะดีกว่า

3.11 การสละ (Renunciation) เป็นการประกาศเลิกในสิ่งที่ตนอยากได้ เนื่องจากทำไปแล้วไม่ประสบความสำเร็จ หรือไม่มีทางที่จะได้ในสิ่งที่ตนต้องการจึงบอกว่า ตอนนี้ตนไม่ต้องการสิ่งนั้นแล้ว

3.12 การหนีไปสู่อาการเจ็บป่วย (Physical Ailment) ผู้ปรับตัวไม่ได้ตั้งใจให้เกิดการป่วย แต่มันเกิดขึ้นมาเองโดยอัตโนมัติ และมีความรู้สึกว่ามีเมื่อป่วยขึ้นแล้ว ทำให้คนสบายใจหรือแก้ปัญหาเฉพาะหน้าได้ชั่วคราว

จากเอกสารและงานวิจัยสามารถสรุปได้ว่า การปรับตัวมีความสำคัญอย่างมากในการดำรงชีวิตของมนุษย์ เนื่องจากสิ่งแวดล้อมที่เปลี่ยนแปลงอยู่ตลอดเวลา หากมีการปรับตัวที่ดีเหมาะสมก็ จะทำให้เกิดความสมดุลต่อตนเอง และสามารถอาศัยอยู่ในสังคมได้อย่างมีความสุข แต่หากไม่สามารถแก้ปัญหาหรือปรับตัวให้มีความเหมาะสมได้ ก็จะทำให้ตนเองเกิดความคับข้องใจไม่สบายใจในการอยู่ร่วมกับผู้อื่นในสังคม

4. เครื่องมือวัดความสามารถในการปรับตัว

การวัดความสามารถในการปรับตัวเป็นการวัดพฤติกรรมด้านจิตพิสัย เพราะมีลักษณะของพฤติกรรมการแสดงออกที่ผสมกันระหว่างการรู้และการคิด และการแสดงออกนั้นก็มีส่วนของอารมณ์หรือความรู้สึกเด่นชัดกว่าส่วนอื่น ถึงแม้ว่าอารมณ์ความรู้สึกของคนจะผันแปรไปทุกวัน แต่คนทุกคนก็จะต้องมีแบบแผนเฉพาะตัวที่มักจะมีอารมณ์ความรู้สึกไปในทิศทางหนึ่ง ระดับหนึ่ง และเป็นพฤติกรรมที่มีเป้าหมาย (สงบ ลักษณะ, 2528 : 3-4)

เนื่องจากการปรับตัวเป็นพฤติกรรมที่เกิดขึ้นทางด้านจิตใจ อันเป็นผลกระทบเนื่องมาจากการรับรู้ต่อสิ่งแวดล้อมต่าง ๆ โดยแสดงออกในลักษณะของความสนใจ ความพอใจ เจตคติ ค่านิยม ของบุคคลนั้น ๆ จึงแบ่งช่วงระดับของพฤติกรรมได้ดังนี้ (พิมพ์ สุวรรณฤทธิ์, 2542 : 72)

ตาราง 1 ระดับขั้นของพฤติกรรมด้านจิตพิสัย

| | |
|----------------------|--|
| 1.0 การรับรู้ | 1.1 การรู้ตัว 1.2 การตั้งใจรับรู้ 1.3 การเลือกให้ความสนใจ |
| 2.0 การตอบสนอง | 2.1 การยินยอมที่จะตอบสนอง 2.2 ความตั้งใจที่จะตอบสนอง 2.3 ความพึงพอใจในการตอบสนอง |
| 3.0 การเห็นคุณค่า | 3.1 การยอมรับในคุณค่า 3.2 ความพึงพอใจในคุณค่า 3.3 การยอมรับที่จะทำตามคุณค่า |
| 4.0 การจัดระบบคุณค่า | 4.1 การรวบรวมระบบคุณค่า 4.2 การสร้างระบบคุณค่า |
| 5.0 การเกิดกิจนิสัย | 5.1 การสรุปเป็นกฎเกณฑ์ 5.2 การสร้างลักษณะบุคลิกภาพประจำตน |

ระดับของพฤติกรรมดังที่สรุปไว้เป็นการแบ่งตามที่เครททวอล (David R. Krathwoh) และคณะ ได้จัดเรียงลำดับไว้ ซึ่งเป็นการมองในการลำดับความรู้สึกเป็นขั้น ๆ แต่หากจะมองเป็น

ลำดับมโนภาพของการเกิดความรู้สึกก็จะเริ่มจากการเกิดความสนใจ (Interest) มาเป็นอันดับแรก ตามด้วยความซาบซึ้ง (Appreciation) เจตคติ (Attitude) ค่านิยม (Value) และการปรับตัว (Adjustment) ดังแสดงในภาพดังนี้ (ล้วน สายยศ และอังคณา สายยศ, 2543 : 12-13)

ตาราง 2 แนวคิดการจัดจำแนกระดับความรู้สึกตามแนวเศรษฐโวลและคณะ

| | | |
|----------------------|------------------------------------|---|
| 1.0 การรับรู้ | 1.1 การรับรู้ตัว | ↑ |
| | 1.2 การตั้งใจรับรู้ | |
| | 1.3 การเลือกให้ความสนใจ | |
| 2.0 การตอบสนอง | 2.1 การยินยอมที่จะตอบสนอง | ↑ |
| | 2.2 ความตั้งใจที่จะตอบสนอง | |
| | 2.3 ความพึงพอใจในการตอบสนอง | |
| 3.0 การเห็นคุณค่า | 3.1 การยอมรับในคุณค่า | ↓ |
| | 3.2 ความพึงพอใจในคุณค่า | |
| | 3.3 การยอมรับที่จะทำตามคุณค่า | |
| 4.0 การจัดระบบคุณค่า | 4.1 การรวบรวมระบบคุณค่า | ↓ |
| | 4.2 การสร้างระบบคุณค่า | |
| 5.0 การเกิดกิจนิสัย | 5.1 การสรุปเป็นกฎเกณฑ์ | ↓ |
| | 5.2 การสร้างลักษณะบุคลิกภาพประจำตน | |

Diagram illustrating the levels of feeling classification according to the concept of economic values and attitudes. The diagram shows a vertical axis with arrows indicating the direction of the process. The levels are:

- 1.0 การรับรู้ (Perception): 1.1 การรับรู้ตัว (Self-awareness), 1.2 การตั้งใจรับรู้ (Intentional perception), 1.3 การเลือกให้ความสนใจ (Selective attention)
- 2.0 การตอบสนอง (Response): 2.1 การยินยอมที่จะตอบสนอง (Willingness to respond), 2.2 ความตั้งใจที่จะตอบสนอง (Intention to respond), 2.3 ความพึงพอใจในการตอบสนอง (Satisfaction with response)
- 3.0 การเห็นคุณค่า (Value perception): 3.1 การยอมรับในคุณค่า (Acceptance of value), 3.2 ความพึงพอใจในคุณค่า (Satisfaction with value), 3.3 การยอมรับที่จะทำตามคุณค่า (Acceptance of following value)
- 4.0 การจัดระบบคุณค่า (Value system organization): 4.1 การรวบรวมระบบคุณค่า (Gathering value system), 4.2 การสร้างระบบคุณค่า (Creating value system)
- 5.0 การเกิดกิจนิสัย (Habit formation): 5.1 การสรุปเป็นกฎเกณฑ์ (Summarizing into rules), 5.2 การสร้างลักษณะบุคลิกภาพประจำตน (Creating personal characteristics)

Vertical arrows indicate the flow: Upward arrows (↑) are associated with 1.0, 2.0, and 3.0. Downward arrows (↓) are associated with 3.0, 4.0, and 5.0. Labels for the arrows are: ความสนใจ (Interest) for the first upward arrow, ความซาบซึ้ง (Appreciation) for the second upward arrow, เจตคติ (Attitude) for the first downward arrow, ค่านิยม (Value) for the second downward arrow, and การปรับตัว (Adjustment) for the third downward arrow.

การจำแนกจุดประสงค์ทางการศึกษาด้านความรู้สึกของแคธวโวลและคณะสรุปความหมายที่สำคัญได้ดังนี้ (พิมพา สุวรรณฤทธิ, 2542 : 73-74)

1. การรับรู้

จัดเป็นขั้นแรกสุดของพฤติกรรมด้านจิตพิสัย ในขั้นนี้บุคคลจะมีการรับรู้ต่อสิ่งเร้าหรือปรากฏการณ์ที่เกิดขึ้นรอบตัว ระดับการรับรู้จะแบ่งเป็น 3 ขั้น คือ

1.1 การรู้ตัว หรือความพร้อมในการรับรู้ เป็นพฤติกรรมขั้นต่ำสุดของด้านจิตพิสัยคือ จะเริ่มตั้งแต่การตระหนักถึงหรือการสังเกตเห็น หรือรู้ว่าจะเกิดอะไรขึ้น

1.2 การตั้งใจรับรู้ หรือความเต็มใจจะรับรู้เป็นพฤติกรรมของคนที่แสดงถึงความสนใจตั้งใจรับรู้ถึงเร้าที่ตนได้รับอยากน้อยก็ช่วงระยะเวลาหนึ่ง

1.3 การเลือกให้ความสนใจ เป็นพฤติกรรมของคนที่จะเลือกให้ความสนใจและเริ่มแสดงออกมาให้เห็นอย่างชัดเจนยิ่งขึ้น

2. การตอบสนอง

เป็นพฤติกรรมด้านจิตพิสัยที่พัฒนาจากขั้นแรก กล่าวคือเมื่อเกิดการรับรู้แล้วต่อไปบุคคลจะเริ่มมีปฏิกิริยาตอบสนองต่อสิ่งเร้า ระดับการตอบสนองจะแบ่งเป็น 3 ขั้น คือ

2.1 การยินยอมที่จะตอบสนอง ในขั้นนี้ผู้เรียนจะตอบสนองหรือทำตามคำแนะนำโดยมีความรู้สึกต่อต้านน้อย

2.2 ความตั้งใจที่จะตอบสนอง ในขั้นนี้ผู้เรียนเริ่มจะมีพฤติกรรมต่อสิ่งเร้าด้วยความจงใจโดยตัวเอง โดยความปรารถนาอาสาสมัครที่จะทำโดยมิได้เกิดจากความเกรงกลัวหรือเกรงใจ

2.3 ความพึงพอใจในการตอบสนอง ในขั้นนี้ผู้เรียนจะแสดงพฤติกรรมตอบสนองโดยมีความพอใจป็นอยู่ด้วย เช่น การตอบสนองทางอารมณ์ เกิดความเพลิดเพลินสนุกสนานตื่นเต้นและปรารถนาจะกระทำซ้ำ

3. การเห็นคุณค่า

พฤติกรรมในขั้นนี้ผู้เรียนเริ่มที่จะมองเห็นคุณค่าของสิ่งต่างๆ มีแนวทางในการที่จะควบคุมพฤติกรรมของตนเองไปในทิศทางที่ตนประสงค์มากกว่าที่จะเนื่องมาจากสิ่งเร้าภายนอก ระดับการเห็นคุณค่าแบ่งเป็น 3 ขั้น คือ

3.1 การยอมรับคุณค่า พฤติกรรมในขั้นนี้จะแสดงให้เห็นในลักษณะของความเชื่อ การยอมรับสิ่งเร้าบางอย่าง เช่น ข้อความ ถัทธิแนวความคิด กฎเกณฑ์ทางสังคม โดยแสดงความเชื่อให้เห็นอย่างสม่ำเสมอ คงเส้นคงวา

3.2 ความพึงพอใจในคุณค่า เป็นการแสดงพฤติกรรมให้เห็นถึงความนิยมในคุณค่าที่คนยอมรับด้วยการแสดงความต้องการ การแสวงหา การยกย่องชมเชยในคุณค่านั้นๆ

3.3 การยอมรับที่จะทำตามคุณค่า ในขั้นนี้ผู้เรียนจะแสดงพฤติกรรมให้เห็นอย่างชัดเจนว่าเขายึดถือคุณค่าของสิ่งใด มีแรงจูงใจที่จะแสดงออกถึงการสนับสนุนช่วยเหลือทำด้วยความศรัทธาด้วยความเชื่อมั่น ตลอดจนปฏิเสธที่จะกระทำในสิ่งที่ขัดแย้งกับความเชื่อของตน

4. การจัดระบบคุณค่า

พฤติกรรมในขั้นนี้เป็นขั้นที่ต่อจากการที่ผู้เรียนเริ่มเห็นคุณค่าหรือมีค่านิยมของตนเอง ซึ่งจะพบว่ามีสิ่งเร้าที่ทำให้เกิดการสร้างคุณค่าได้มากกว่าหนึ่งคุณค่า จึงต้องมีการนำคุณค่าต่างๆ มาจัดระบบผสมผสานกันขึ้น และเริ่มเน้นพร้อมทั้งซึมซาบในค่านิยมที่ตนให้ความสำคัญ ระดับการจัดระบบคุณค่าแบ่งเป็น 2 ขั้น คือ

4.1 การรวบรวมระบบคุณค่า เป็นการพิจารณาเพื่อประเมินว่าค่านิยมที่มีอยู่เดิมกับค่านิยมที่ได้จากสิ่งเร้าใหม่นั้น เขาควรจะยึดถือและอุทิศตนให้กับค่านิยมใด และมักจะแสดงออกทางด้านการแสดงผลงานมากกว่าที่จะกล่าวเป็นภาษาพูดหรือภาษาเขียน

4.2 การสร้างระบบคุณค่า เป็นการเชื่อมโยง หลอมคุณค่าต่างๆ ที่ตนยึดถือให้เป็นแบบแผนเพื่อยึดเป็นปรัชญาในการดำรงชีวิตของตน โดยมักจะคำนึงถึงหลักเกณฑ์ต่างๆ ของสังคม

5. การเกิดกิจนิสัย

พฤติกรรมในขั้นนี้ เป็นการพัฒนาดังขั้นของการประพฤติปฏิบัติตามระบบค่านิยม ที่เขายึดถือ ระดับของการเกิดกิจนิสัยแบ่งเป็น 2 ขั้น คือ

5.1 การสรุปเป็นกฎเกณฑ์ เป็นการแสดงพฤติกรรมตามระบบค่านิยมที่ยึดถืออย่างคงเส้นคงวาและเป็นไปโดยอัตโนมัติ ถือเป็นกฎเกณฑ์ที่เขาจะต้องปฏิบัติเช่นนั้น

5.2 การสร้างบุคลิกภาพประจำตน ขั้นนี้จัดเป็นขั้นสูงสุดของพฤติกรรมด้านจิตพิสัย เป็นขั้นที่ระบบต่างๆ ของอารมณ์ เจตคติ ค่านิยม ความเชื่อ ปรัชญาต่างๆ ได้ผสมผสานเข้าด้วยกัน และมาเป็นบุคลิกภาพเฉพาะตนที่จะแสดงให้เห็น ไม่ว่าจะอยู่ในสังคมหรือดำเนินการใดๆ ก็ตาม

การวัดความสามารถในการปรับตัว จึงเป็นการวัดพฤติกรรมที่เกี่ยวข้องกับคุณลักษณะต่างๆ ที่ประกอบขึ้นเป็นบุคลิกภาพ เด็กที่มีบุคลิกภาพที่ดี มีพฤติกรรมเป็นไปในทางบวกคือ ผู้ที่ปรับตัวได้ดีเมื่อได้เผชิญปัญหา ดังนั้นการวัดว่าคนนั้นมีการปรับตัวได้ดีหรือไม่ ทำได้โดยการวัดความสามารถในการเผชิญปัญหา นักเรียนที่มีบุคลิกภาพทางสังคมที่ดีมีพฤติกรรมทางสังคมที่เหมาะสมน่าจะเป็นผู้ที่ปรับตัวกับได้ดี

วัชรวิ ทรัพย์มี และสุวิมล ว่องวานิช (2535) กล่าวถึงขั้นตอนการวัดความสามารถในการปรับตัวว่า ผู้วัดต้องมีความเข้าใจในเรื่องต่าง ๆ ได้แก่

1. จุดมุ่งหมายของการวัด จุดมุ่งหมายที่สำคัญสามารถแบ่งได้เป็นประเภทต่าง ๆ ดังนี้

1.1 การวัดการปรับตัว เพื่อใช้ในการบำบัดรักษาทางคลินิก เป้าหมายของการวัดเพื่อให้ได้ข้อมูลที่แสดงพฤติกรรมของคนที่ถูกวัด ผลจากการวัดแสดงให้เห็นว่าบุคคลมีปัญหาพฤติกรรมในด้านใด เพื่อให้ผู้ที่มีหน้าที่บำบัดรักษาสามารถแก้ไขปัญหานั้น

1.2 การวัดการปรับตัว เพื่อใช้ในการให้คำปรึกษาและแนะแนว ครูจะเป็นผู้แนะนำและให้การช่วยเหลือเด็กที่มีปัญหาต่าง ๆ เพื่อช่วยให้เด็กปรับตัวได้ถูกต้อง

1.3 การวัดการปรับตัว เพื่อประเมินผล สำหรับใช้ในการประเมินผลการให้การรักษาว่าผลการรักษามีความก้าวหน้า หรือได้ผลดีขึ้นเพียงใด

1.4 การวัดการปรับตัว เพื่อใช้ในการวิจัย

จุดมุ่งหมายทั้ง 4 ด้าน เป็นจุดมุ่งหมายในแนวกว้างในการสร้างและพัฒนาเครื่องมือ ผู้วัดจำเป็นต้องกำหนดเป้าหมายของการวัดให้แคบ เพื่อกำหนดเนื้อหาที่ควรปรากฏในเครื่องมือวัด เมื่อแบ่งจุดมุ่งหมายของการวัดการปรับตัว โดยยึดเนื้อหาในการวัดเป็นเกณฑ์มี 2 ประการ คือ เพื่อสำรวจเรื่อง หรือปัญหาที่ผู้เรียนต้องปรับตัว และเพื่อสำรวจพฤติกรรมการปรับตัวของผู้เรียน

2. เนื้อหา และพฤติกรรมที่จะวัดขึ้นอยู่กับจุดมุ่งหมายและลักษณะข้อมูลที่ต้องการ

3. แหล่งข้อมูลเกี่ยวกับการปรับตัว การเลือกแหล่งข้อมูลจะต้องพิจารณาจากคุณลักษณะของพฤติกรรมที่วัดว่าสังเกตได้ชัด โดยคนกลุ่มใด สถานที่หรือสถานการณ์ที่พฤติกรรมนั้น ๆ ปรากฏในที่ใด ใครเป็นบุคคลที่จะสังเกตเห็นพฤติกรรมนั้นมากที่สุด และวัยของผู้ถูกวัดอยู่ในระดับอายุใด

4. วิธีการที่ใช้วัดในการปรับตัว การเลือกวิธีการในการเก็บข้อมูลขึ้นอยู่กับพฤติกรรมที่ต้องการ วัยของผู้ถูกวัด การวัดการปรับตัวควรใช้หลายวิธีเท่าที่โอกาส และเวลาจะอำนวย เพื่อให้ได้ข้อมูลที่เชื่อถือได้มากที่สุด

5. เครื่องมือที่ใช้วัดการปรับตัว การเลือกเครื่องมือในการวัดขึ้นอยู่กับจุดมุ่งหมายของการวัดว่าเน้นเพื่อจุดมุ่งหมายอะไร และคุณภาพของเครื่องมือที่เกี่ยวกับความเที่ยงและความตรงของเครื่องมือ

5.1 ความเที่ยง การหาความเที่ยงของเครื่องมือวัดบุคลิกภาพ อาจหาได้โดยการหาความเที่ยงแบบสอบซ้ำ (Test-Retest Reliability) การหาความเที่ยงแบบแบ่งครึ่งข้อสอบ (Split-half Reliability) แต่ถ้าวัดเป็นการวัดพฤติกรรมปรับตัวเพียงพฤติกรรมเดียวนิยมหาความเที่ยงแบบความสอดคล้องภายในของ คูเดอร์-ริชาร์ดสัน (Kuder-Richardson)

5.2 ความตรง การหาความตรงของแบบวัดการปรับตัวต้องคำนึงถึงความตรงเชิง

โครงสร้าง (Construct Validity) เนื่องจากลักษณะของบุคลิกภาพเป็นเรื่องของโครงสร้าง (Construct) เทคนิคที่ใช้ ได้แก่ การตรวจสอบข้อมูลเชิงประจักษ์ในการจำแนกคนตามพฤติกรรมต่าง ๆ การศึกษาความสัมพันธ์รวมทั้งการวิเคราะห์องค์ประกอบคือ หากบุคคลกลุ่มหนึ่งได้รับการวินิจฉัยว่าเป็นผู้มีพฤติกรรมที่ผิดปกติ หรือเบี่ยงเบนไปจากกลุ่มคนปกติ และเครื่องมือที่ใช้ในการวัดให้ผลสอดคล้องกับข้อมูลนั้น สามารถถือได้ว่าเครื่องมือที่มีความตรงเชิงโครงสร้าง หรือทำการตรวจสอบความตรงโดยหาความสอดคล้องระหว่างคะแนนที่ได้จากการวัดเครื่องมือที่สร้างขึ้นกับคะแนนที่ได้จากการใช้เครื่องมือที่มีการพัฒนาไว้แล้ว เมื่อผลที่ได้จากทั้งสองเครื่องมือสอดคล้องกัน โดยที่เครื่องมือที่วัดสิ่งเดียวกัน ถือว่าเครื่องมือที่มีความตรง การหาความตรงเชิงโครงสร้างอีกวิธีหนึ่ง คือ การวิเคราะห์องค์ประกอบด้วยการใช้สถิติเพื่อสกัดคุณลักษณะ (Traits) ที่วัดจากข้อกระทง (Item) ที่ปรากฏในแบบวัด แต่ละองค์ประกอบ (Factor) ที่สกัดได้แทนแต่ละคุณลักษณะที่วัด

6. การแปลผลการวัดการปรับตัว เช่น หากการวัดมุ่งสำรวจพฤติกรรมการปรับตัวของผู้เรียน มักจะยึดเกณฑ์ปกติของกลุ่มที่ทำกรวัดเป็นหลัก แต่ถ้าการวัดมีจุดมุ่งหมายที่จะสำรวจปัญหาหรือเรื่องให้ผู้เรียนต้องปรับตัว การแปลผลการวัดมักเป็นการเปรียบเทียบปัญหาแต่ละด้านที่สำรวจภายในตัวของผู้เรียนที่ถูกวัดว่ามีความโน้มเอียงไปทางปัญหาใดมากที่สุด จะไม่เปรียบเทียบคะแนนกับกลุ่มที่สำรวจ

การวัดบุคลิกภาพนั้นเป็นเรื่องที่วัดได้ยาก เมื่อเทียบกับการวัดในสิ่งอื่น ๆ นักจิตวิทยาได้พยายามสร้างเครื่องมือขึ้นมาเพื่อวัดบุคลิกภาพ ซึ่งสามารถใช้วัดบุคลิกภาพตามลักษณะที่ต้องการจะวัดได้ถูกต้องแม่นยำและมีความเชื่อมั่น การวัดบุคลิกภาพถ้าจะให้ผลที่มีความเที่ยงตรงสูงก็ควรจะใช้หลาย ๆ วิธีประกอบกัน ซึ่งพอสรุปวิธีการวัดบุคลิกภาพทั่วไปได้ 5 วิธี ดังนี้ (เกียรติศักดิ์ ส่องแสง, 2538 : 26-28)

1) วิธีการสังเกต การสังเกตเป็นรากฐานของวิทยาศาสตร์ทุกแขนง ตั้งแต่ประสบการณ์อันซับซ้อนอย่างเช่น พฤติกรรมของคนเป็นสิ่งที่จะต้องสังเกตพฤติกรรมให้ได้เรื่องราวละเอียดถี่ถ้วนได้ยาก เราต้องเลือกสังเกตเพียงปฏิกริยาอันใดอันหนึ่งเป็นคราว ๆ ไป ดังนั้นการสังเกตพฤติกรรมและลักษณะทั่ว ๆ ไปที่บุคคลแสดงออกมีอยู่ 2 แบบด้วยกันคือ การสังเกตแบบควบคุมเป็นการสังเกตการแสดงพฤติกรรมของบุคคลในสถานการณ์ใดสถานการณ์หนึ่งที่จัดไว้โดยเฉพาะ อีกแบบหนึ่งคือ การสังเกตทั่วไปในชีวิตประจำวันที่บุคคลแสดงออก การสังเกตทั้งสองแบบนี้ต้องมีการบันทึกผลตรงตามที่เห็น โดยไม่นำความรู้สึกส่วนตัวเข้าไปเกี่ยวข้อง และผู้สังเกตจะต้องฝึกฝนเป็นพิเศษจึงจะได้ผล

2) วิธีการทดสอบ เป็นวิธีการที่นิยมใช้กันมาก การทดสอบประกอบด้วยข้อความต่าง ๆ หลายสิบข้อที่ผู้สอบตั้งขึ้น โดยถือเอาปกติวิสัยของคนทั่วไปเป็นมาตรฐาน และหัวข้อคำถามหรือสถานการณ์ที่สร้างขึ้นมักจะเกี่ยวข้องกับความรู้สึกที่เกี่ยวกับผู้ถูกทดสอบเอง หรือสิ่งแวดล้อมและพฤติกรรมที่ทำอยู่เสมอ ๆ เมื่อตกอยู่ในสภาพนั้น ๆ เช่น คำถามเกี่ยวกับความกลัว ความวิตกกังวล ความนิยมในลัทธิการเมืองหรือเศรษฐกิจ ความสนใจในสิ่งต่าง ๆ หรือปฏิกิริยาที่คนทำอยู่เสมอ เป็นต้น ผู้ถูกทดสอบต้องร่วมมือร่วมใจกับผู้ทดสอบในการตอบคำถามต่าง ๆ เพื่อใช้การสอบได้ผลตามวัตถุประสงค์

3) วิธีการรายงานตนเองมี 2 แบบ คือ

3.1 การวิเคราะห์ตนเองคือ การประมาณค่าตัวเองแบบวิเคราะห์ตัวเอง จะเป็นคำถามแบบปรนัย จะมีประโยชน์ในการเลือกอาชีพให้เหมาะสมแก่บุคลิกภาพ

3.2 การสัมภาษณ์ หมายถึง การสนทนาระหว่างบุคคลสองคนอย่างมีจุดหมาย โดยผู้สัมภาษณ์เตรียมคำถามมาและจดบันทึกประมาณค่า ผู้ถูกสัมภาษณ์จะไม่รู้ตัวว่าถูกทดสอบ บุคลิกภาพ การสัมภาษณ์นี้มีหลักการคล้าย ๆ กับการวิเคราะห์ตนเอง ต่างกันที่ว่าผู้สัมภาษณ์มาตั้งคำถามให้เราติดตามเพื่อวิเคราะห์ตัวเอง ผู้สัมภาษณ์เป็นผู้จดบันทึกและประมาณค่าบุคลิกภาพ

4) วิธีให้สร้างจินตนาการ (Projective Techniques) เป็นวิธีที่ผู้วัดได้จัดสิ่งเร้าขึ้นมาให้บุคคลแสดงพฤติกรรมตอบสนอง เช่น เล่าเรื่องจากรูปที่นำมาให้ดูตัวอย่าง ได้แก่ แบบทดสอบรอร์ชาซ และรูปภาพที่เกิดจากหยดหมึก ให้สร้างความสัมพันธ์ต่อเนื่องจากคำที่กำหนดให้เดิม ข้อความที่ไม่สมบูรณ์ ให้แสดงออกโดยการวาดรูป เป็นต้น แต่ต้องใช้ผู้ทดสอบที่ได้รับการฝึกมาอย่างดี

5) วิธีการศึกษาความเห็นจากคนอื่น เป็นวิธีการที่ผู้วัดสร้างแบบสอบถามขึ้น เพื่อถามบุคคลอื่นว่ามีความรู้สึกเกี่ยวกับบุคคลนั้นอย่างไร เช่น ครู เพื่อน ผู้ปกครอง เป็นต้น

ประเภทของแบบทดสอบวัดบุคลิกภาพ จากการสร้างแบบทดสอบวัดบุคลิกภาพของนักจิตวิทยาและนักวัดผลที่ผ่านมา พอจะรวบรวมเป็นประเภทได้ 3 ประเภท คือ

1) แบบทดสอบให้รายงานตัว (Self Report Test Questionnaires) หรือเรียกว่าแบบสอบถามบุคลิกภาพประกอบด้วยชุดของข้อความ หรือมีข้อความให้ผู้รับการทดสอบต้องอ่านแล้วเขียนตอบข้อความเพื่อแสดงบุคลิกภาพของคนออกมา เป็นการรายงานลักษณะของตนเอง จำแนกออกเป็นชนิดต่าง ๆ ตามรูปแบบของการถาม คือ แบบสำรวจรายการ (Checklists) แบบสำรวจ (Inventory) และแบบมาตราส่วนประมาณค่า (Rating Scale)

2) แบบทดสอบประเภทการฉายภาพหรือกลวิธีให้บุคคลระบายความในใจ (Projective Technique) เป็นกลวิธีทดสอบเพื่อหารายละเอียดเกี่ยวกับบุคลิกภาพของบุคคล โดยใช้เครื่องกระตุ้นหรือเร้า ทำให้บุคคลระบายความรู้สึกที่แท้จริงออกมาแล้วแปลความหมายจากคำตอบ จำแนกได้ 3 ประเภท คือ ประเภทที่ใช้รูปภาพ (Pictorial Technique) ประเภทที่ใช้ภาษา (Verbal Technique) และประเภทที่ใช้การแสดงออก (Expressive Technique)

3) แบบทดสอบประเภทให้พิจารณาจากสถานการณ์ต่าง ๆ (Situation Test) แบบทดสอบประเภทนี้นักจิตวิทยาหลายท่านจัดรวมไว้ในประเภทที่สอง คือ แบบฉายภาพ (Projective Technique) แต่นักจิตวิทยาและนักวัดผลหลายท่านให้เหตุผลว่า แบบทดสอบประเภทฉายภาพเป็นกลวิธีที่ให้ผู้ถูกทดสอบบรรยายภาพและข้อความที่คลุมเครือ ภาพต่าง ๆ ก็มีแต่ภาพเฉย ๆ ไม่มีความหมายชัดเจน ผู้ตอบต้องจินตนาการ และสามารถแปลความหมายได้มากกว่าหนึ่งอย่าง (Ambiguous) แต่แบบทดสอบวัดสถานการณ์ต่าง ๆ เป็นการกำหนดสถานการณ์และตัวละครให้ผู้ถูกอ่านแล้ววัดให้เขาแสดงความรู้สึกออกมาว่า ภายใต้สถานการณ์นั้นเขามีความรู้สึกอย่างไร โดยให้เขาตอบในฐานะบุคคลที่ปรากฏในเรื่อง

แบบทดสอบสถานการณ์ชนิดเลือกตอบ ประกอบด้วยคำถามและคำตอบ ซึ่งคำถามเขียนเป็นสถานการณ์ที่คล้ายหรือเลียนแบบสถานการณ์จริง แล้วให้ผู้ตอบตอบปัญหาจากสถานการณ์นั้นว่า ถ้าสมมติเขาอยู่ในสถานการณ์นั้นหรือประสบเหตุการณ์นั้น เขาจะทำเช่นนั้นหรือไม่หรือจะเลือกทำอะไร หรือมีความรู้สึกอย่างไรกับเหตุการณ์เหล่านั้น จะเลือกคำตอบใดก็ได้ไม่มีคำตอบใดถูกหรือผิด การสร้างแบบวัดสถานการณ์นั้นผู้สร้างต้องเลือกสถานการณ์โดยพิจารณาว่าพฤติกรรมที่ต้องการวัดนั้นนักเรียนจะแสดงออกมาในสถานการณ์ใดบ้าง แล้วดำเนินการแต่งสถานการณ์โดยนำสถานการณ์ที่เลือกมาแต่งเติมให้เป็นเรื่องราวและแต่งตัวละคร (สุพัตรา เทียนอุดม, 2536 อ้างถึงใน อารีย์ บัญญัติ, 2540 : 34)

ตามที่ได้กล่าวมาจะเห็นได้ว่า แบบทดสอบวัดบุคลิกภาพมีหลายรูปแบบ ได้มีผู้นำรูปแบบต่าง ๆ ไปสร้างแบบทดสอบเพื่อวัดคุณลักษณะหรือสิ่งที่ต้องการจะวัดตามวัตถุประสงค์ของการศึกษาของแต่ละบุคคล ไม่เป็นที่แน่ชัดว่ารูปแบบใดเหมาะสมกว่ากัน ทั้งนี้เพราะแบบทดสอบทั้งหลายจะมีประโยชน์มากน้อยเพียงใดขึ้นอยู่กับ ความเชื่อมั่น ความเที่ยงตรง เกณฑ์ปกติ การดำเนินการสอบ การให้คะแนน และการแปลผล สำหรับการวิจัยเรื่องนี้ผู้วิจัยเลือกใช้วิธีการวัด โดยการทดสอบด้วยเครื่องมือวัด 2 ประเภท คือ แบบทดสอบสถานการณ์ (Situating Test) และแบบรายงานตนเอง (Self Report) เพราะเป็นวิธีการที่มีความเป็นปรนัยมาก สะดวกต่อการนำไปใช้ ประหยัดเวลา และแรงงาน รวมทั้งนิยมใช้กันอย่างแพร่หลาย

5. เกณฑ์ปกติ (Norms)

5.1 ความหมายเกณฑ์ปกติ

เยาเวตี วิบูลย์ศรี (เยาเวตี วิบูลย์ศรี, 2540 : 58) ได้ให้ความหมายของเกณฑ์ปกติว่าเป็น ข้อเท็จจริงทางสถิติที่บรรยายการแจกแจงของคะแนนตัวแทนของประชากร โดยการตีความหมายของคะแนนที่ได้จากการทดสอบและคะแนนตัวแทนนี้ แสดงเป็นคะแนนมาตรฐานในลักษณะใดลักษณะหนึ่ง และคะแนนที่แสดงออกมานั้นต้องเป็นตัวแทนจากกลุ่มประชากรที่อ้างอิงถึง

ชวาล แพร์ตกุล (2519 : 275) ได้อธิบายเกณฑ์ปกติว่าเป็นปริมาณคุณภาพปานกลางของคุณลักษณะต่าง ๆ และเป็นสถานภาพตามความจริงในปัจจุบัน

สมบูรณ์ ชิดพงษ์ และสำเร็จ บุญเรืองรัตน์ (2524 : 56) ได้ให้ความหมายเกณฑ์ปกติว่า หมายถึง ตัวเลขที่มีไว้เพื่อเปรียบเทียบความสามารถของบุคคล เป็นคะแนนเฉลี่ย หรือจุดกึ่งกลางของคะแนนกลุ่มตัวอย่างที่เรียกว่ากลุ่มอ้างอิง (Norm Group หรือ Reference Group) ที่ทำการสุ่มเลือกมา และมีตารางคะแนน (Norm Table) แสดงความสัมพันธ์ระหว่างคะแนนดิบ (Raw Score) กับคะแนนแปลงรูป (Derived Score) ซึ่งจะบอกให้ทราบว่าบุคคลอยู่ในตำแหน่งใด หรือคะแนนของบุคคลนั้น ๆ ใกล้เคียงคะแนนเฉลี่ยของกลุ่มอ้างอิงหรือไม่

ล้วน สายยศ และอังคณา สายยศ (2539 : 314) ได้ให้ความหมายว่า เกณฑ์ปกติ หมายถึง ข้อเท็จจริงทางสถิติที่บรรยายการแจกแจงของคะแนนจากประชากรที่นิยามไว้อย่างดีแล้ว และเป็นคะแนนตัวที่บอกระดับความสามารถของผู้สอบว่าอยู่ระดับใดของกลุ่มประชากร แต่ในทางปฏิบัติประชากรที่นิยามไว้อย่างดี (Well Defined Population) เป็นกลุ่มตัวอย่างที่ดีของกลุ่มประชากรนั่นเอง แต่ต้องมีจำนวนมากพอที่จะเป็นตัวแทนของประชากรได้ด้วย

ดังนั้นพอจะสรุปได้ว่า เกณฑ์ปกติ หมายถึง ตัวเลขซึ่งเป็นคะแนนเฉลี่ยหรือจุดกึ่งกลางของคะแนนของกลุ่มอ้างอิงที่เลือกสุ่มมา เพื่อเปรียบเทียบระดับความสามารถของบุคคลนั้น ๆ กับกลุ่มประชากร

5.2 หลักการสร้างเกณฑ์ปกติ

การสร้างเกณฑ์ปกติขึ้นอยู่กับเกณฑ์ 3 ประการ คือ (ล้วน สายยศ และอังคณา สายยศ, 2539 : 314)

1. ความเป็นตัวแทนที่ดี การสุ่มตัวอย่างของประชากรที่นิยามทำได้หลายวิธี เช่น สุ่มแบบธรรมดา สุ่มแบบแบ่งชั้น สุ่มแบบเป็นระบบ หรือสุ่มแบบแบ่งกลุ่ม เป็นต้น เลือกสุ่มตามความเหมาะสมโดยพิจารณาประชากรเป็นตัวสำคัญ ถ้าประชากรมีลักษณะเป็นอันหนึ่งอันเดียวกันไม่มี

คุณสมบัติอะไรแตกต่างกันมาก ใช้วิธีสุ่มแบบธรรมดา (Simple Random Sampling) ดีที่สุด แต่ถ้าเป็นลักษณะมีอะไรแตกต่างกันมาก เช่น ขนาดโรงเรียนต่างกัน ระดับความสามารถแตกต่างกัน ทำผลการตั้งแตกต่างกัน และมีผลต่อการเรียน ถ้าแบบนี้การสุ่มจะต้องใช้วิธีสุ่มแบบแบ่งชั้น (Stratified Random Sampling) จึงจะเหมาะ ถ้าแต่ละหน่วยการสุ่ม เช่น โรงเรียน ห้องเรียน มีคุณลักษณะไม่แตกต่างกัน แต่แบ่งหน่วยการสุ่มไว้แล้ว การสุ่มแบบนี้ใช้วิธีการสุ่มแบบแบ่งกลุ่ม (Cluster Random Sampling) จะดีที่สุด ใน 3 วิธีนี้ใช้ในการสุ่มเพื่อสร้างเกณฑ์ปกติมากที่สุด

2. มีความเที่ยงตรง ในที่นี้หมายถึงการนำคะแนนดิบไปเทียบกับเกณฑ์ปกติที่ทำไว้แล้ว สามารถแปลความหมายได้โดยตรงกับความเป็นจริง

3. มีความทันสมัย เกณฑ์ปกตินั้นขึ้นอยู่กับความสามารถของประชากรกลุ่มนั้น การพัฒนาคนมีอยู่ตลอดเวลา ดังนั้นเกณฑ์ปกติที่เคยศึกษามานานหลายปี อาจมีความผิดพลาดจากความเป็นจริง โดยทั่วไปแล้วเกณฑ์ปกติควรเปลี่ยนทุก ๆ 5 ปี จึงจะทันสมัย

อนันต์ ศรีโสภกา (2525 : 224-225) ได้กล่าวถึงวิธีการเลือกกลุ่มนอร์ม (Norm Group) ไว้ว่า กลุ่มของนักเรียนที่จะเลือกมาใช้เป็น Norm Group จะต้องมีความเหมาะสม ซึ่งความเหมาะสมในที่นี้ ได้แก่

1. ความเป็นปัจจุบัน เนื่องจากการพัฒนาเนื้อหาวิชาในหลักสูตรการศึกษาเปลี่ยนแปลงไปรวดเร็วมาก นอร์มจึงจำเป็นต้องเปลี่ยนแปลงให้สอดคล้องและทันสมัยอยู่เสมอ ดังนั้นการที่เราจะเลือกนอร์มใดนั้นจะต้องคำนึงถึงหลักสูตรและแบบวัดประกอบด้วย และนอกจากนี้การเปลี่ยนแปลงทางสังคมก็มีส่วนทำให้ Norm Group เดิมนั้นขาดความเหมาะสมอีกด้วยเหมือนกัน ดังนั้น Norm Group ที่เหมาะสมนั้นจะต้องเลือกกลุ่มจากนักเรียนที่เป็นปัจจุบันอยู่เสมอ

2. ความเป็นตัวแทนที่ดี (Representativeness) สิ่งที่ทำให้คะแนนผลการทดสอบของนักเรียนคลาดเคลื่อนโดยทั่วไป มีอยู่ 2 ประการ คือ ความคลาดเคลื่อนทางการวัดผล (Error of Measurement) และความคลาดเคลื่อนในการสุ่มตัวอย่าง (Sampling Error) ความคลาดเคลื่อนทางการวัดผลนั้น ได้แก่ ความคลาดเคลื่อนที่เกี่ยวกับแบบวัด วิธีทดสอบ และการตรวจให้คะแนน ส่วนความคลาดเคลื่อนในการสุ่มตัวอย่างนั้น ได้แก่ เทคนิคของการสุ่มตัวอย่าง ขนาดของตัวอย่าง ซึ่งทำให้ตัวอย่างที่ได้ไม่เป็นตัวแทนที่ดีที่สุดของประชากรทั้งหมด การให้ขนาดตัวอย่างที่ใหญ่ก็จะช่วยให้ได้ค่าสถิติต่าง ๆ ที่มีเสถียรภาพ หมายความว่า ถ้าเราสุ่มตัวอย่างที่ใหญ่ก็จะช่วยให้ได้ค่าสถิติต่าง ๆ เหมือนกับครั้งแรก หรือได้ค่าใกล้เคียงกัน

สิ่งที่สำคัญอีกประการหนึ่งก็คือ เทคนิคของการสุ่มตัวอย่าง ถ้าฟังก์ชันของตัวอย่างเพียง