

บทที่ 2

เอกสารและงานวิจัยที่เกี่ยวข้อง

ในการวิจัยครั้งนี้ ผู้วิจัยได้ศึกษาค้นคว้าเอกสารและงานวิจัยที่เกี่ยวข้อง โดยรวบรวม และนำเสนอ ดังนี้

1. เอกสารที่เกี่ยวข้องกับการตระหนักรู้ในตนเอง
2. งานวิจัยที่เกี่ยวข้องกับการตระหนักรู้ในตนเอง
3. เอกสารที่เกี่ยวข้องกับการให้คำปรึกษาเป็นรายบุคคล
4. เอกสารที่เกี่ยวข้องกับการให้คำปรึกษาแบบพิจารณาเหตุผล อารมณ์และพฤติกรรม
5. งานวิจัยที่เกี่ยวข้องกับการให้คำปรึกษาแบบพิจารณาเหตุผล อารมณ์และพฤติกรรม

เอกสารที่เกี่ยวข้องกับการตระหนักรู้ในตนเอง

ความหมายของการตระหนักรู้ในตนเอง ได้มีผู้ให้ความหมายของการตระหนักรู้ในตนเองดังนี้

สุภาพร คาวดี (2537) ได้สรุปความหมายเกี่ยวกับการตระหนักในตนเองไว้ว่า หมายถึง การรู้ตัวหรือการรู้สัมผัสเกี่ยวกับตนเองของบุคคลในสถานการณ์ที่ถูกกระตุ้นจากสิ่งเร้า คือรู้ว่าตนเองกำลังคิดอะไร รู้สึกอย่างไร และกำลังทำอะไรอยู่ในขณะนั้น โดยอาศัยการมุ่งสนใจเข้าสู่ตนเอง

กองสุขศึกษา (2542) ได้ให้ความหมายของการตระหนักรู้ในตนเองว่า หมายถึง ความสามารถในการเข้าใจตนเอง รู้ว่าตนเองกำลังคิดอะไร รู้สึกอย่างไร และกำลังทำอะไรกับตนเอง และกับบุคคลอื่น รวมทั้งสามารถที่จะประเมินสถานการณ์ที่เกิดขึ้นกับตนเองได้

เทอดศักดิ์ เดชคง (2543) ได้ให้ความหมายของการตระหนักรู้ในตนเองว่า เป็นการเข้าใจในความรู้สึกรู้สึกของตนเอง เข้าใจและมีจุดมุ่งหมายของชีวิต (Goal) ทั้งระยะสั้นและระยะยาว ตลอดจนรู้ข้อเด่นและจุดด้อยของตนเองอย่างไม่ลำเอียงเข้าข้างตนเอง

ผ่องพรรณ เกิดพิทักษ์ (2543) กล่าวว่า การตระหนักรู้ในตนเอง หมายถึง การรู้จักและเข้าใจความรู้สึกรู้สึกของตนเอง รู้จุดเด่น จุดด้อยของตนเอง สามารถควบคุม จัดการ และแสดงอารมณ์ได้อย่างเหมาะสม มีสติที่สามารถรับรู้ และตระหนักรู้ได้ว่า ขณะนี้กำลังทำอะไร รู้สึกอย่างไร ตลอดจนสามารถรับรู้เกี่ยวกับสภาพแวดล้อมได้อย่างเหมาะสม

เพิร์ลส์ (Perls, 1969) ได้กล่าวถึงความตระหนักรู้ในตนเองว่า หมายถึง ความสามารถของบุคคลในการแสดงออกซึ่ง ความรู้สึก ความคิด ความสำนึก มีสติรับรู้ภาวะปัจจุบัน ยอมรับตนเอง กำจัดสิ่งค้างคาใจ ไม่ปล่อยตัวเองให้ติดอยู่กับอดีต หรือคอยหวาดกลัวถึงอนาคตที่ยังมาไม่ถึง มีความรับผิดชอบต่อการตัดสินใจและการกระทำของตนเอง และสามารถสร้างสัมพันธภาพกับบุคคลอื่นได้ดี

วิทเทิน และ คาเมรอน (Whetten & Cameron, 1991) กล่าวว่า การตระหนักรู้ในตนเองเป็นการทำความเข้าใจ และเข้าใจความรู้สึกของตนเอง รู้จุดเด่น จุดด้อยของตนเอง สามารถควบคุม และจัดการกับตนเองในด้านต่าง ๆ ได้อย่างเหมาะสม

องค์การอนามัยโลก (WHO, 1994) ได้กล่าวถึงการตระหนักรู้ในตนเองไว้ว่า เป็นความสามารถในการค้นหา และเข้าใจในจุดดีจุดด้อยของตนเอง และความแตกต่างจากบุคคลอื่น ไม่ว่า จะในแง่ความสามารถ เพศ วัย ระดับการศึกษา ศาสนา สีผิว ท้องถิ่น สุขภาพ

โกลแมน (Goleman, 1998) กล่าวว่า การตระหนักรู้ในตนเอง (Self-awareness) เป็นการตระหนักรู้ความรู้สึกและความโน้มเอียงของตนเอง หรือที่เรียกว่าสติ สามารถหยั่งรู้โดยการสำรวจตนเอง รู้ถึงความเป็นไปได้ของตนเอง ต่อการตอบสนองต่อสิ่งเร้าต่าง ๆ รอบตัว และความพร้อมของตนเอง ซึ่งประกอบด้วย

1. การรู้เท่าทันอารมณ์ของตนเอง รู้ถึงสาเหตุที่ทำให้เกิดความรู้สึกนั้น และคาดคะเนผลที่จะเกิดตามมาได้

2. สามารถประเมินตนเองได้ตามความเป็นจริง รู้จุดเด่น จุดด้อยของตนเอง

3. มีความมั่นใจในตนเอง เชื่อมั่นในความสามารถและความมีคุณค่าของตนเอง

4. สามารถจัดการกับความรู้สึกภายในตนได้โดยให้อยู่ในสถานะที่พอเหมาะพอดี

จากความหมายของการตระหนักรู้ในตนเอง ดังกล่าวสรุปได้ว่า การตระหนักรู้ในตนเองคือการรู้จัก และเข้าใจตนเอง รู้จุดเด่น จุดด้อยของตนเอง มีความสามารถในการรับรู้เกี่ยวกับตนเองในด้านการคิด ความรู้สึก ค่านิยม พฤติกรรม และการมีปฏิสัมพันธ์กับบุคคลอื่น ตลอดจนสามารถปรับตนเองให้อยู่ในสถานะที่เหมาะสมได้

ปัจจัยที่มีผลต่อการตระหนักรู้ในตนเอง

พรเพชร โคตรสิงห์ (2542, หน้า 21-23) ได้กล่าวถึงปัจจัยที่มีผลต่อการตระหนักในตนเองว่า การตระหนักในตนเองเป็นพฤติกรรมทางด้านอารมณ์ หรือความรู้สึกซึ่งเกือบคล้ายความรู้ เป็นพฤติกรรมขั้นต่ำสุดของความรู้ ความคิด (Cognitive Domain) ปัจจัยด้านความรู้สึกหรืออารมณ์นั้นจะมีความสัมพันธ์กับปัจจัยด้านความรู้ ความคิดเสมอ การตระหนักเป็นเรื่องของโอกาสการได้รับการสัมผัสจากสิ่งเร้า หรือสิ่งแวดล้อม โดยไม่ได้ตั้งใจซึ่งจะไม่เกี่ยวข้องกับการจำ

เพียงแต่จะรู้สึกว่ามีสิ่งนั้นอยู่แต่ไม่สามารถบ่งบอกได้อย่างชัดเจนว่าคุณสมบัติใดของสิ่งเร้าที่มีผลต่อความตระหนักในตนเอง ซึ่งอาจจะสรุปได้ว่าความรู้หรือการศึกษาเป็นปัจจัยสำคัญที่มีผลต่อการตระหนักในตนเอง

นอกจากนี้ มารยาท สุจริตวรกุล (2545, หน้า 15-16) ได้สรุปปัจจัยที่มีผลต่อการตระหนักของแต่ละบุคคลไว้ ดังรายละเอียดต่อไปนี้

1. ประสบการณ์การเรียนรู้ เป็นประสบการณ์ที่เกิดขึ้นในอดีตและปัจจุบัน และเกิดการรับรู้เรื่องราวเนื่องจากเข้าไปเกี่ยวข้องกับเหตุการณ์นั้น ๆ ประสบการณ์ที่ได้พบเห็นมีผล โดยตรงทำให้เกิดการรับรู้ต่าง ๆ เช่น คนที่เคยอยู่ในบ้านเมืองที่สับสนวุ่นวายไร้ระเบียบ สกปรกบนพื้นถนนหรือทางเท้าเต็มไปด้วยขยะ สายไฟฟ้า สายโทรศัพท์ ระโยงระยางเกะกะ การรับรู้สภาพดังกล่าวอยู่ทุกวันจะทำให้เกิดความเคยชินยอมรับ แต่สำนึกคงรับ แต่สำนึกคงเมื่อมีการเปรียบเทียบจากสิ่งที่รับรู้ใหม่หรือสัมผัสใหม่ และนำการรับรู้ใหม่มาเปลี่ยนแปลงสำนึกของตนเอง ความใส่ใจและการให้คุณค่าในเรื่องที่จะรับรู้ ซึ่งเปลี่ยนแปลงได้หลายระดับตั้งแต่ความจำเป็น ความต้องการ ความคาดหวัง ความสนใจ และอารมณ์ การรับรู้ของบุคคลขึ้นอยู่กับว่าเขาใส่ใจและให้คุณค่าในเรื่องนั้นมากน้อยเพียงใด

2. ลักษณะและรูปแบบของเรื่องที่จะรับรู้ว่ามีลักษณะ รูปแบบอย่างไร ถ้าเป็นเรื่องบุคคลสนใจ คาดหวังและต้องการ บุคคลก็จะรับรู้ได้ดี และส่งผลให้ตระหนัก

จากแนวคิดดังกล่าว จะเห็นว่า การตระหนักในตนเอง เป็นพฤติกรรมด้านอารมณ์ และความรู้สึกที่มีความสัมพันธ์กับความรู้ ความคิด ดังนั้น ความรู้ หรือประสบการณ์ สถานการณ์ จึงเป็นปัจจัยสำคัญให้บุคคลใช้ความคิดไตร่ตรอง จนกระทั่งมองเห็นความสำคัญ ความต้องการ ความสนใจ หรือเห็นคุณค่าของสิ่งนั้น ๆ และเกิดการตระหนักในตนเอง

ขอบเขตของการตระหนักในตนเอง

กฤษณาลี จริยาปยุตต์เลิศ และคณะ (2540, หน้า 20-22) ได้กล่าวถึง ขอบเขตของการตระหนักในตนเองไว้ว่า ชีวิตมนุษย์เป็นกระบวนการเปลี่ยนแปลง เมื่อชีวิตดำเนินไป มนุษย์มีประสบการณ์มากขึ้น การเรียนรู้เพิ่มขึ้น ความเป็นตัวตน หรืออัตตาของบุคคลจะค่อย ๆ เปลี่ยนไปด้วย และมนุษย์แต่ละคนรู้จักตนเอง และมีการตระหนักในความเป็นตนเองในขอบเขตที่ไม่เท่ากัน บางคนตระหนักในตนเองได้ใกล้เคียงกับความเป็นจริง และในขอบเขตที่กว้าง ในขณะที่บางคนตระหนักในตนเองแตกต่างจากความเป็นจริง และยังรู้จักตนเองเพียงเล็กน้อย หรือในขอบเขตที่แคบอีกด้วย ซึ่งในเรื่องนี้ กฤษณาลี จริยาปยุตต์เลิศ และคณะ ได้อ้างลัฟท์ (Luff) และอินแกรม (Ingham) นักจิตวิทยาชาวอเมริกัน ซึ่งได้ศึกษาเกี่ยวกับการตระหนักในตนเองของบุคคลและอธิบายแนวคิดที่ว่า การตระหนักในตนเองจะเป็นไปได้ หรือไม่เพียงใดนั้น ไม่ได้ขึ้นอยู่กับบุคคล

แต่เพียงฝ่ายเดียว หากขึ้นอยู่กับบุคคลอื่นที่บุคคลนั้นมีปฏิสัมพันธ์ด้วยในการดำเนินชีวิต หากจะเปรียบ “ตนเอง” ในธรรมชาติทั้งหมดของบุคคลหนึ่ง โดยสัมพันธ์กับการตระหนักที่บุคคลจะพึงมีต่อความเป็นตนเอง แบ่งได้เป็น 4 ส่วน ดังภาพ

	ตนเองรู้	ตนเองไม่รู้
ผู้อื่นรู้	(1) บริเวณเปิดเผย	(2) บริเวณจุดบอด
ผู้อื่นไม่รู้	(3) บริเวณความลับ	(4) บริเวณอวิชชา

ภาพที่ 1 แสดงบริเวณเปิดเผย และไม่เปิดเผยของบุคคล

ส่วนที่ 1 บริเวณเปิดเผย (Open Area) คนในส่วนนี้เป็นส่วนที่เปิดเผยตนเองตระหนักในความเป็นตนเองอย่างดี และบุคคลอื่นก็เห็นด้วย และรู้จักตนเอง ตรงตามที่ตนเป็นอยู่ ว่าตนเองเป็นบุคคลลักษณะไหน (Public Self) และตรงกับที่ตนรู้จักตนเองด้วย ทั้งด้านความคิด ความรู้สึก หรือการกระทำ เช่น การรู้จักตนเองดีว่า เป็นคนใจร้อน โกรธง่าย และคนอื่น ๆ ที่ใกล้ชิดก็รู้จักได้ตรงตามความเป็นจริงที่ว่า เป็นคนใจร้อน และโกรธง่าย เป็นต้น ตนเองในส่วนนี้ จึงเป็นความตระหนักในตนเองที่บุคคลมีอยู่ และเป็นประโยชน์อย่างยิ่งต่อการอยู่ร่วมกันในสังคม ความตระหนักในตนเองมีได้มากเท่าใด ก็จะเกิดประโยชน์ต่อบุคคลนั้นมากเท่านั้น กล่าวคือ บุคคลจะปราศจากการเสแสร้ง ปกปิด แต่จะจริงใจและเป็นธรรมชาติ การสร้างสัมพันธภาพกับบุคคลอื่นจะเป็นไปได้โดยง่าย

ส่วนที่ 2 บริเวณจุดบอด (Blind Area) เป็นตนเองในส่วนที่ผู้อื่นมองเห็นอยู่ว่า เราเป็นคนอย่างไร แต่ตัวเราเองไม่รู้ หรือไม่ได้ตระหนักว่าเราเป็นดังเช่นที่ผู้อื่นมอง ทั้งด้านความคิด ความรู้สึก หรือการกระทำ บริเวณนี้ จึงเป็นจุดบอด (Semi Public Area) เช่น เราเป็นคนอคติ เห็นแก่ตัว และเอาเปรียบผู้อื่น แต่เราไม่เคยตระหนักในธรรมชาติส่วนนี้เลย หากแต่ผู้อื่นได้มองเห็นในสิ่งเหล่านี้อย่างชัดเจน เป็นต้น ความตระหนักรู้ในตนเอง ในส่วนนี้จะเกิดขึ้นได้ ต่อเมื่อบุคคลได้รับทราบจากการบอกกล่าวของบุคคลอื่น โดยที่เจ้าตัวจะต้องรับฟัง พิจารณา และยอมรับ

ส่วนที่ 3 บริเวณความลับ (Hidden Area) ธรรมชาติของความเป็นตนเอง บางส่วนของเรา เราซึ่งเป็นเจ้าของตระหนักเป็นอย่างดี หากแต่บุคคลอื่นไม่รู้ ไม่เคยรับทราบ และเราเองก็พยายามปกปิดไม่ให้ผู้อื่นรู้ เพราะคิดว่า ความรู้สึก หรือพฤติกรรมบางอย่างไม่เป็นที่ยอมรับในสังคม เจ้าตัวจึงปกปิดไว้เป็นความลับ (Private Self) เช่น เจ้าตัวตระหนักดีว่าเราเป็นคนที่เข้าใจยาก และลึกลับคมใน มีสิ่งซ่อนเร้นปกปิด การสร้างสัมพันธภาพกับบุคคลอื่นก็เกิดขึ้นได้ยาก ตัวคนในส่วนนี้จะเปิดเผยต่อผู้อื่นก็ต่อเมื่อ เจ้าตัวบอกให้ผู้อื่นทราบ

ส่วนที่ 4 บริเวณอวิชชา (Unknown Area) เป็นตนเองที่อยู่ในส่วนลึกของบุคคล (Inner Self) เป็นส่วนประกอบของธรรมชาติส่วนที่เป็นพื้นฐานเดิม ซึ่งยังซ่อนเร้นอยู่ในส่วนลึกตัวเองก็ไม่รู้ และบุคคลอื่นก็ไม่รู้ อาจจะปรากฏออกมาให้เห็นได้ โดยที่เจ้าตัวไม่ได้ตระหนัก เช่น พฤติกรรม หรือสัญชาตญาณดั้งเดิม ที่บุคคลมีอยู่ในระดับจิตใต้สำนึก เป็นต้น ตนเองในส่วนนี้จะเป็นที่เปิดเผยได้ อาจต้องใช้วิธีการทางจิตวิทยาในการวิเคราะห์ เพื่อดึงขึ้นมาสู่ระดับจิตสำนึก

ความตระหนักในตนเองของมนุษย์แต่ละคนมีไม่เท่ากัน คนที่มีความตระหนักในตนเองน้อย คือ บุคคลที่ไม่รู้จักตนเอง บริเวณเปิดเผยส่วนที่ 1 จะแคบ บริเวณอื่น ๆ จะกว้าง ในทางตรงกันข้าม บุคคลที่มีความตระหนักในตนเองอย่างดี บริเวณเปิดเผยในส่วนที่ 1 จะกว้าง แต่บริเวณอื่น ๆ จะแคบ นั่นคือ บุคคลนั้นเป็นผู้รู้จักตนเองดี ไม่มีอะไรที่ตนเองไม่รู้เกี่ยวกับธรรมชาติของตน และไม่มีอะไรที่ตนเองจะต้องปิดบังซ่อนเร้นไว้ให้เป็นความลับ เป็นต้น

จากข้อความดังกล่าวข้างต้น สรุปได้ว่า บุคคลที่มีความตระหนักในตนเองได้ดี คือ บุคคลที่รู้จักและเข้าใจในตน โดยมีบริเวณในส่วนที่ 1 กว้าง และบริเวณอื่น ๆ จะแคบ

การพัฒนาการตระหนักรู้ในตนเอง

กฤษณ์ จริยาปยุตต์เลิศ และคณะ (2540, หน้า 22-25) ได้ศึกษาเกี่ยวกับการพัฒนาความตระหนักในตนเอง โดยกล่าวว่า ความตระหนักในตนเองเป็นสิ่งที่พัฒนาได้ และวิธีการพัฒนานี้คือ การพยายาม ค้นหาตนเองให้พบ (Self Discovery) และตอบคำถามให้ได้ว่า ตนคือใคร โดยอ้างอิงถึง ลัฟท์ และอินแกรม (Luft & Ingham) ซึ่งได้เสนอแนะแนวทางการพัฒนาความตระหนักในตนเอง จากหน้าต่าง โจ-แฮร์รี (Jo-Harri Window) ว่า คือ การพยายามขยายบริเวณเปิดเผยในส่วนที่ 1 ออกไปให้กว้างที่สุด หากบุคคลสามารถขยายส่วนที่ 1 ให้กว้างออกไปได้ บริเวณส่วนอื่น ๆ จะแคบลง ดังภาพ

	ตนเองรู้	ตนเองไม่รู้		
ผู้อื่นรู้	บริเวณ เปิดเผย (1)	บริเวณ จุดบอด (2)	บริเวณเปิดเผย 1	2
ผู้อื่นไม่รู้	บริเวณ ความลับ (3)	บริเวณ อวิชชา (4)	3	4

ภาพที่ 2 แสดงแนวทางในการตระหนักในตนเอง โดยขยายบริเวณเปิดเผยให้กว้างขึ้น

หลักสำคัญในการพัฒนาความตระหนักในตนเอง อาจกระทำได้ ดังวิธีการต่อไปนี้

1. การพิจารณาตนเอง หรือการประเมินตนเอง (Self Assessing) เป็นการตรวจสอบ และเก็บรวบรวมข้อมูลเกี่ยวกับตนเองทุกด้าน เพื่อทำความรู้จักตนเองที่แท้จริง การประเมินตนเอง อาจทำได้ ในสิ่งต่อไปนี้

1.1 ตนเองทางด้านร่างกาย (Physical Self) หมายถึง เจตคติ การรับรู้ และความรู้สึกรับรู้ของบุคคลในส่วนที่เกี่ยวกับตนเองด้านสรีรวิทยา รวมถึงรูปร่างหน้าตา และการทำหน้าที่ของร่างกาย ซึ่งบุคคล แต่ละคนให้ความสำคัญกับส่วนต่างๆ ของร่างกายไม่เท่ากัน เช่น ผู้หญิงมักให้ความสำคัญกับใบหน้า มากกว่าส่วนอื่น เป็นต้น ความรู้สึกต่อบุคคลที่มีต่อตนเองในด้านร่างกาย จะมีผลต่อความรู้สึกที่มีต่อความเป็นตนเองโดยรวม ดังเช่น บุคคลที่มีความพอใจต่อรูปร่างหน้าตาของตน มักจะมีมีโนภาพแห่งตนไปในทางบวก เป็นต้น

1.2 ตนเองด้านอุดมการณ์หรือปณิธาน (Self Ideal) ซึ่งรวมกับตนเองในทางศีลธรรมจรรยา ค่านิยม และความคาดหวังในชีวิต สิ่งเหล่านี้เป็นตัวเองในทางส่วนตัว

1.3 ตนเองด้านความรู้สึกมีคุณค่า (Self Esteem) เป็นการประเมินถึงความรู้สึกการมีคุณค่าแห่งตน บุคคลประเมินได้จากการเปรียบเทียบจากเกณฑ์ที่ตนตั้งไว้ หรือโดยการเปรียบเทียบกับบุคคลอื่น ๆ หากความรู้สึกที่มีบุคคลที่มีต่อตนเองในปัจจุบันต่ำกว่าความคาดหวังที่บุคคลได้ตั้งไว้ ระดับของความรู้สึกที่มีคุณค่าแห่งตนจะต่ำ ในทางตรงกันข้ามหากความรู้สึกที่บุคคลมีต่อตนเองในปัจจุบัน เป็นไปตามที่ตนได้ตั้งปณิธานไว้ บุคคลจะรู้สึกว่าคุณค่าและยอมรับนับถือตนเองเป็นต้น

2. การรับฟังจากบุคคลอื่น การเรียนรู้จักตนเองจะสมบูรณ์ไม่ได้หากปราศจากความสัมพันธ์ที่ต้องมีกับบุคคลอื่น การมีสัมพันธภาพกับบุคคลอื่น จะทำให้บุคคลได้เรียนรู้จักตนเองได้ชัดเจน ดังคำกล่าวที่ว่า “บุคคลอื่นเป็นกระจกเงาที่ดีที่สุด” นั่นก็คือ บุคคลไม่สามารถรู้จักตนเองได้หมด มีธรรมชาติหลาย ๆ อย่างในบุคคลซึ่งเจ้าตัวไม่ทราบ และไม่ได้ตระหนัก หากแต่บุคคลอื่นมองเห็นชัดเจน ตามที่เรียกว่าเป็นบริเวณจุดบอดในบุคคล ตามการวิเคราะห์โดยหน้าต่างใจ-แฮรี ดังกล่าวแล้ว ธรรมชาติในส่วนนี้เจ้าตัวจะรับทราบได้ต่อเมื่อบุคคลนั้นต้องมีใจกว้างและรับฟังข้อมูลจากผู้อื่นว่าผู้อื่นเขามองเห็นเราอย่างไร บางทีข้อมูลที่ได้อาจเป็นข้อมูลใหม่ซึ่งบุคคลนั้นรับไม่ได้ ทั้งนี้เพราะเป็นข้อมูลที่ทำให้บุคคลเสียหน้า เกิดความละอาย และการที่บุคคลไม่ยอมรับฟังข้อมูลจากคนอื่น เป็นเพราะวิธีการให้ข้อมูลไม่เหมาะสม ไม่ถูกต้องตามกาลเทศะ เป็นต้น การรับฟังข้อมูลจากบุคคลอื่น เราสามารถทำได้ทั้งในลักษณะของการรับฟังข้อเสนอแนะ หรือข้อมูลป้อนกลับทั้งแบบเป็นรายบุคคล หรือเป็นลักษณะของกลุ่ม ซึ่งในการพัฒนาความตระหนักในตนเองโดยการรับฟังข้อมูลจากบุคคลอื่นนั้น จึงมีความสำคัญที่จะต้องคำนึงถึง ทั้ง 2 ด้าน คือ

2.1 ด้านผู้รับฟัง จะต้องใจกว้างในการที่จะรับทราบข้อมูลเกี่ยวกับตนเองอย่างเปิดเผย พร้อมที่จะนำไปพิจารณา ไม่จำเป็นต้องเสมอไปว่าการมองเห็นจากบุคคลอื่นจะต้องถูกต้องทั้งหมด การพิจารณาอย่างเป็นกลาง จะช่วยให้ความตระหนักของบุคคลถูกต้อง ชัดเจนตรงตามความเป็นจริงได้มาก

2.2 ด้านผู้ให้ข้อมูล เพื่อให้บุคคลได้รู้จักตนเองมากขึ้นนั้นไม่ถือว่าเป็นการประเมินบุคคล หากแต่จะต้องเป็นการให้ข้อมูลตามที่ตนได้สังเกต ได้จากพฤติกรรมที่บุคคลแสดงออก การเสนอข้อมูลในลักษณะเช่นนี้เรียกว่า “การให้ข้อมูลป้อนกลับ” (Feed Back) ซึ่งมีข้อควรระวังคือ ควรกระทำด้วยความปรารถนาดี ไม่ใช่เพื่อมุ่งทำลายบุคคล การให้ข้อมูลจะต้องถูกต้อง ชัดเจน และเฉพาะเจาะจง เข้าใจได้ไม่คลุมเครือ บอกข้อมูลตามที่เห็นและสังเกตได้ ไม่ใช่การตัดสินพฤติกรรมตามความรู้สึกของผู้ให้ข้อมูล และที่สำคัญอย่างยิ่งคือ การให้ข้อมูลให้เหมาะสมกับกาลเทศะ และความเป็นจริง ใช้ภาษาง่าย ๆ เป็นต้น

3. การเปิดเผยตนเอง (Self Disclosing) การพัฒนาความตระหนักในตนเองส่วนหนึ่งนั้น ได้จากการเปิดเผยตนเอง เป็นการให้ข้อมูลเกี่ยวกับตนเองเกี่ยวกับแนวความคิด ค่านิยม ความรู้สึก เจตคติ การให้ข้อมูลเกี่ยวกับตนเองนี้จึงเปรียบได้เสมือนหนึ่งการยืนยันว่าตนได้ตระหนักในความเป็นตนเอง และพร้อมที่จะพัฒนา และเป็นการแสดงออกในความกล้าของเจ้าตัว เพราะการเปิดเผยตนเองนี้เน้นที่การให้ข้อมูลในส่วนที่ 3 ของหน้าต่างใจ - แฮรี หรือบริเวณปิดบังซ่อนเร้น กล่าวคือ ความเป็นตนเองในส่วนนี้มีเจ้าตัวเท่านั้นที่ตระหนักรู้ และปกปิดได้ตลอดเวลา

ผู้อื่นไม่ได้รับรู้ การเปิดเผยตนเองจะทำให้ผู้อื่นได้รู้จักตนเองมากขึ้น และในทางกลับกันตนเองจะได้ตระหนักในความเป็นตนเองมากยิ่งขึ้น

การเปิดเผยตนเอง โดยปกติแล้วอาจกระทำได้ใน 3 ลักษณะ คือ การแสดงความเห็นออกมาจากใจจริง การบอกข้อมูลเกี่ยวกับตนเอง ทั้งที่ผู้อื่นทราบ และที่ผู้อื่นไม่ทราบ และการให้ข้อมูลในส่วนที่เกี่ยวกับบุคคลอื่น การแสดงออกทั้งสามประเด็นนี้ สัมพันธ์โดยตรงกับความคิด ความรู้สึก และค่านิยม ของผู้เปิดเผยโดยตรง ดังนั้น การแสดงออกเหล่านี้จึงถือว่าเป็นการเปิดเผยตนเอง สิ่งที่สำคัญที่สุดที่จะต้องระลึกในการเปิดเผยตนเองนี้คือ จะต้องมีความจริงใจและซื่อสัตย์ต่อความรู้สึก ความคิดของตนเอง และแสดงออกอย่างเป็นธรรมชาติ โดยความรู้สึกไว้นี้เชื่อใจ และเชื่อมั่นในบุคคลที่ตนกำลังให้ข้อมูล หากการเปิดเผยตนเองได้กระทำในลักษณะเช่นนี้จะก่อให้เกิดความรู้สึกใกล้ชิดและเป็นกันเองมากขึ้น ซึ่งเป็นผลดียิ่งต่อการสร้างสัมพันธภาพระหว่างบุคคลอีกด้วย สิ่งเหล่านี้ เป็นสิ่งส่งเสริมให้บุคคลได้เรียนรู้จากกันและกันเพิ่มขึ้นเรื่อย ๆ ซึ่งจะ เป็นบันไดสำคัญต่อการพัฒนาความตระหนักในตนเองเพิ่มขึ้น

4. การปฏิบัติเพื่อพัฒนาความตระหนักในตนเอง (Self Intervening) การพัฒนาความตระหนักในตนเอง เป็นกระบวนการต่อเนื่อง ซึ่งจะต้องกระทำอยู่เสมอ จากกระบวนการใน 3 ขั้นตอนดังที่ได้ กล่าวมาแล้ว คือ การประเมินตนเอง และพิจารณาตนเองอยู่เสมอ การรับฟังข้อมูลจากบุคคลอื่น และการเปิดเผยข้อมูลเกี่ยวกับตนที่ผู้อื่นไม่ทราบให้ผู้อื่นได้รับทราบนั้นเป็นเพียงกระบวนการค้นหาข้อเท็จจริงเกี่ยวกับตนเองเท่านั้น ข้อมูลที่ได้ทั้งหมดเป็นเพียงดัชนีให้บุคคลได้ค้นพบตนเอง ซึ่งเป็นเพียงส่วนประกอบของความตระหนักในตนเอง ส่วนสำคัญที่เป็นเครื่องยืนยันให้ประจักษ์ว่า บุคคลมีความตระหนักในตนเองอย่างแท้จริง นั่นคือ การที่บุคคลจะต้องนำข้อมูลที่ได้นั้นมาวิเคราะห์ตนเองอย่างละเอียด และหาแนวทางในการปรับปรุงเปลี่ยนแปลงตัวเอง (Self-designed Change) และลงมือปฏิบัติเพื่อปรับปรุงเปลี่ยนแปลง การเปลี่ยนแปลงนี้อาจกระทำได้ตั้งแต่ การปรับปรุงวิธีคิด การควบคุมความรู้สึก และการเลือกสรร การกระทำที่ตนเองได้พิจารณาแล้วอย่างผู้ที่มีความตระหนักในตนเองอย่างแท้จริง

หลักสำคัญในการพัฒนาความตระหนักในตนเองดังกล่าวข้างต้น สรุปได้ว่า บุคคลจะพัฒนาความตระหนักในตนเองได้โดยการพิจารณาตนเอง การรับฟังจากบุคคลอื่น การเปิดเผยตนเอง และการปฏิบัติเพื่อพัฒนาความตระหนักในตนเอง การที่บุคคลจะเกิดความตระหนักในตนเองนั้น จะต้องนำข้อมูลที่ได้นำมาวิเคราะห์ตนเองอย่างละเอียด เพื่อใช้เป็นแนวทางในการปรับปรุงเปลี่ยนแปลงตนเองต่อไป

นอกจากนี้ ฌีซา พรหมน้อย (2544, หน้า 29-30) ยังได้กล่าวถึงการพัฒนาการตระหนักรู้ในตนเองว่ามีแนวทางการปฏิบัติ และขั้นตอนการฝึกปฏิบัติ เพื่อพัฒนาการตระหนักรู้ในตนเอง ดังนี้

1. ศึกษาค้นคว้าด้วยตนเอง สามารถปฏิบัติได้ 3 รูปแบบ คือ

1.1 การฟังตนเอง โดยการสำรวจหรือสังเกตความคิด ความรู้สึกและการกระทำของตนเองว่าเป็นอย่างไร ซึ่งเป็นกระบวนการของภาวะตื่นอยู่เสมอ

1.2 การฟังคนอื่น เป็นการศึกษาตนเองโดยอาศัย การสังเกตปฏิกิริยาของผู้อื่นที่มีต่อตนทำให้ทราบว่าคนอื่นมองตนเองอย่างไร ทั้งนี้ขึ้นอยู่กับว่าตนเองจะเปิดใจได้มากน้อยขนาดไหน

1.3 การบอกคนอื่นเกี่ยวกับตนเอง เป็นการเปิดเผยตนเอง ซึ่งเป็นขั้นแรกของการพัฒนาการตระหนักรู้ในตนเอง

2. การมีปฏิสัมพันธ์กับผู้อื่น (Interpersonal Relationships) ซึ่งครอบคลุมมักจะเป็นแหล่งแรก และแหล่งสุดท้ายที่จะให้บทสอนเกี่ยวกับความตระหนักรู้ในตนเองโดยการเรียนรู้นี้จะขึ้นกับประสบการณ์ชีวิตรวมถึงสัมพันธภาพที่ตนมีกับครู อาจารย์ ผู้ร่วมงาน และผู้บังคับบัญชา

การพัฒนาการตระหนักรู้ในตนเอง สามารถฝึกปฏิบัติได้ ถ้ามีการฝึกฝนหรือปฏิบัติจนกลายเป็นส่วนหนึ่งของการดำเนินชีวิต ก็จะสามารถสร้างความสมดุลให้กับตนเอง มีทักษะในการสื่อสาร สร้างสัมพันธภาพกับผู้อื่น ซึ่งมีประโยชน์และสำคัญยิ่งต่อการพัฒนาตนเอง อีกทั้งยังเป็นการเพิ่มโอกาสในการพัฒนา ปรับปรุง พฤติกรรมของตนเองในด้านต่าง ๆ ให้มีความเหมาะสมยิ่งขึ้น กระบวนการสร้างความตระหนักรู้ในตนเอง สามารถฝึกปฏิบัติได้ จากขั้นตอนและกิจกรรมดังต่อไปนี้

1. ขั้นตอนการสร้างความรู้สึกร่วม ประกอบด้วยการใช้สื่อ ทำให้เกิดความรู้สึก เช่น บทความจากหนังสือพิมพ์ วิดีโอเทป โปสเตอร์ แผ่นพับ หรือกิจกรรมโดยใช้เกม

2. ขั้นตอนการจัดระบบความคิดความเชื่อ ประกอบด้วยกิจกรรมที่เน้นกระบวนการกลุ่ม เช่น การอภิปรายกลุ่มย่อย การอภิปรายกลุ่มใหญ่ และการประชูดแนวคิด

องค์ประกอบสำคัญของการตระหนักรู้ในตนเอง

วิทเทิน และคามรอน (Whetten & Cameron, 1991, pp. 55-56) ได้กล่าวว่า การตระหนักรู้ในตนเองนั้นมีหลายด้าน ทั้งใน ด้านอารมณ์ ทักษะคิด บุคลิกลักษณะ เป็นต้น แต่ในหลาย ๆ ด้านนั้นมีด้านที่จำเป็นต้องศึกษาและทำความเข้าใจอยู่ 4 ด้าน ซึ่งถือว่าเป็นแกนสำคัญของการตระหนักรู้ในตนเอง ได้แก่

1. ด้านค่านิยม

2. ด้านรูปแบบทางความคิด

3. ด้านการปรับตัว

4. ด้านความสัมพันธ์ระหว่างบุคคล

ทั้ง 4 ด้านนี้ถ้าได้มีการพัฒนาก็จะช่วยให้บุคคลรู้จักและเข้าใจตนเองมากขึ้น และดำรงชีวิตอยู่ในสังคมได้อย่างเหมาะสม โดยผู้วิจัยได้เสนอรายละเอียดพอสังเขปไว้ดังนี้

1. ด้านค่านิยม

ฟีทเธอร์ (Feather, 1975, pp. 4-5) ได้ให้ความหมาย ค่านิยม โดยอ้างมาจากโรคิช (Rokeach) ซึ่งได้แยกให้เห็นว่าค่านิยมมี 2 ชนิดดังนี้ ค่านิยมเป็นความเชื่ออย่างหนึ่ง ซึ่งเป็นแนวทางในการประพฤติ (Mode of Conduct) และเป็นเป้าหมายในการดำเนินชีวิต (End – state of Existence) เป็นสิ่งที่ตนเองหรือสังคมเห็นดีเห็นชอบ สมควรที่จะยึดถือปฏิบัติ มากกว่าวิธีปฏิบัติหรือเป้าหมายชีวิตอย่างอื่น

พนัส หันนาคินทร์ (2521, หน้า 17) กล่าวว่า ค่านิยม เป็นการยอมรับนับถือ และพร้อมที่จะปฏิบัติตามคุณค่าที่ตนหรือกลุ่มคนที่มีอยู่ต่อสิ่งต่าง ๆ ซึ่งอาจเป็นวัตถุ ความคิด อุดมคติ รวมทั้งการกระทำในด้านเศรษฐกิจ สังคม จริยธรรม และสุนทรียภาพ ทั้งนี้โดยได้ทำการประเมินค่าจากทัศนคติต่าง ๆ โดยถี่ถ้วน และรอบคอบแล้ว

สุนทรียา แสงสรรพ (2529) กล่าวว่า ค่านิยมหมายถึง สิ่งที่บุคคลแต่ละคนยึดมั่นเป็นแนวความคิด ความรู้สึก ความเชื่อ ความต้องการ เป็นแรงจูงใจ หรือสิ่งที่ช่วยกระตุ้นให้บุคคลสามารถตัดสินใจเลือกแนวทางดำเนินชีวิตของตน ให้มีคุณค่าแก่ตนเองหรือสังคม ค่านิยมจึงเป็นตัวกำหนดพฤติกรรมของบุคคล ทั้งภายในจิตใจ รวมทั้งการกระทำ ซึ่งแสดงถึงอุดมมุ่งหมายชีวิตของบุคคลนั้น

จากความหมายของค่านิยมที่กล่าวไว้ข้างต้น สรุปได้ว่า ค่านิยม หมายถึง สิ่งที่บุคคลยึดมั่นเป็นแนวคิด ความรู้สึก ความต้องการ เป็นแรงจูงใจ หรือสิ่งที่ช่วยกระตุ้นให้บุคคลสามารถตัดสินใจเลือกแนวทางดำเนินชีวิตของตน

ประเภทของค่านิยม

เกษม เกษมนุกิจกุล (2534, หน้า 14-15) ได้กล่าวถึงประเภทของค่านิยมไว้ว่า การที่บุคคลและสังคมต่างก็มีความสัมพันธ์กัน ค่านิยมจึงสามารถแบ่งออกได้เป็น 2 ประเภทใหญ่ ๆ คือ ค่านิยมของส่วนบุคคล กับค่านิยมของสังคม และค่านิยมทั้ง 2 ประเภทนี้อาจมีความสัมพันธ์หรือไม่มีความสัมพันธ์ต่อกันเลยก็ได้ โดยค่านิยมของบุคคลจะเป็นความเชื่อ ความรู้สึก ของบุคคลในการดำเนินชีวิต และการแสดงพฤติกรรมต่าง ๆ ที่มีทิศทางสอดคล้องกับค่านิยมนั้น ๆ แต่ละบุคคลจึงอาจมีค่านิยมในแต่ละเรื่องที่แตกต่างกันไปได้ ทั้งนี้ขึ้นอยู่กับความรู้ ความคิด ประสบการณ์ และการรับรู้ของแต่ละบุคคล ส่วนค่านิยมของสังคมนั้น เป็นค่านิยมที่คนส่วนใหญ่

ในสังคมเห็นว่าดีมีประโยชน์ และมีความต้องการให้สมาชิกกระทำตามค่านิยมนั้น เพื่อให้สมาชิกภายในสังคมอยู่ร่วมกันได้อย่างมีความสุขและสามารถพัฒนาสังคมให้เจริญก้าวหน้าต่อไปได้ ค่านิยมข้างต้นนี้เป็นค่านิยมทางบวก นอกจากนี้ยังมีค่านิยมที่สังคมเห็นว่าไม่ดี ไม่น่านิยมชมชอบ และไม่ต้องการให้สมาชิกปฏิบัติตาม ค่านิยมดังกล่าวเป็นค่านิยมทางด้านลบ ตัวอย่างของค่านิยมทางด้านบวก ได้แก่ ค่านิยมด้านการศึกษา ค่านิยมด้านความซื่อสัตย์สุจริต ส่วนค่านิยมทางด้านลบ ได้แก่ ค่านิยมเกี่ยวกับการเชื่อถือโศคลา เป็นต้น

นอกจากนี้ ฟิธเชอร์ (Feather, 1975, pp. 5-9) ได้กล่าวถึงทฤษฎีค่านิยมของ โรคิช (Rokeach) ที่แบ่งค่านิยมออกเป็น 2 ประเภท ดังนี้

1. ค่านิยมจุดหมายปลายทาง (Terminal Values) เป็นค่านิยมที่จะบ่งให้ทราบว่าจุดหมายปลายทางของชีวิตคืออะไร มักมีลักษณะเป็นนามธรรมที่ขึ้นอยู่กับประสบการณ์ของแต่ละบุคคล ค่านิยมจุดหมายปลายทางแบ่งออกได้อีก 2 ชนิด คือ ค่านิยมส่วนบุคคล (Personal Values) กับค่านิยมส่วนสังคม (Social Values) โดยค่านิยมส่วนบุคคลเป็นค่านิยมที่มีอยู่รวมอยู่ในตัวบุคคลเช่น ความสงบสุขทางใจ ความต้องการอยู่ดีกินดี ความมีชื่อเสียง ฯลฯ ส่วนค่านิยมส่วนสังคมเป็นค่านิยมที่มีอยู่รวมอยู่ระหว่างบุคคล เช่น สันติสุขในโลก การช่วยเหลือเพื่อนมนุษย์ ฯลฯ

2. ค่านิยมวิถีปฏิบัติ (Instrumental Values) เป็นค่านิยมที่จะนำไปให้ถึงค่านิยมจุดหมายปลายทาง ซึ่งแบ่งออกเป็นค่านิยมย่อยได้อีก 2 ชนิด คือ ค่านิยมส่วนจริยธรรม (Moral Values) และค่านิยมส่วนความสามารถ (Competent Values) โดยค่านิยมส่วนจริยธรรมหมายถึง ค่านิยมที่มีอยู่รวมอยู่ที่ความสัมพันธ์ระหว่างบุคคล (Interpersonal Focus) และมีจิตสำนึกที่ดีคอยเตือนเอาไว้ ซึ่งถ้าหากบุคคลละเมิดค่านิยมประเภทนี้ บุคคลจะรู้สึกว่าคุณมีความผิด (Guilt Feeling) และมีผลต่อความรู้สึกผิดชอบชั่วดี (Conscience) ค่านิยมในประเภทนี้ เช่น ความซื่อสัตย์ ความรับผิดชอบที่มีต่อผู้อื่น ฯลฯ ส่วนค่านิยมส่วนความสามารถ หมายถึง ค่านิยมที่มีอยู่รวมที่ตัวบุคคลเอง และจะไม่มีส่วนเกี่ยวข้องกับคุณมีหรือไม่มีจริยธรรม หากบุคคลละเมิดค่านิยมเหล่านี้จะเกิดความรู้สึกอับอาย (Shame Feeling) ที่ตนเองขาดความสามารถส่วนตัว เช่น พฤติกรรมที่แสดงอย่างมีเหตุผล ความกล้าในการแสดงข้อคิดเห็น เป็นต้น และค่านิยมส่วนที่เป็นจริยธรรมอาจขัดแย้งกับค่านิยมส่วนความสามารถก็ได้

สำหรับ เกษม เกษมบุญกิจกุล (2534, หน้า 19) ได้กล่าวว่าในการแบ่งประเภทของค่านิยมจุดหมายปลายทาง มีความสอดคล้องกับการแบ่งประเภทของค่านิยมวิถีปฏิบัติพอสมควร โดยที่ค่านิยมจุดหมายปลายทางได้แบ่งออกเป็น ค่านิยมส่วนบุคคลกับค่านิยมส่วนสังคม และ

ค่านิยมวิถีปฏิบัติ แบ่งเป็นค่านิยมส่วนความสามารถกับค่านิยมส่วนจริยธรรม ซึ่งค่านิยมส่วนความสามารถนั้นก็มีความอยู่ภายในตัวบุคคล โดยเป็นค่านิยมวิถีปฏิบัติที่เน้นว่าตนเองมีความสามารถเพียงพอหรือไม่ จึงเปรียบได้กับค่านิยมส่วนบุคคล ส่วนค่านิยมส่วนจริยธรรมก็มีความอยู่ระหว่างบุคคล ซึ่งก็เป็นค่านิยมส่วนสังคมนั่นเอง นอกจากนี้ ในประเภทย่อยของค่านิยมจุดหมายปลายทางและค่านิยมวิถีปฏิบัติมีความสัมพันธ์กันพอสมควร แต่ก็ไม่ได้เป็นความสัมพันธ์กันอย่างโดยตรง เช่น การที่บุคคลยึดถือค่านิยมจุดหมายปลายทางที่เน้นทางด้านสังคม เช่น การเป็นที่รู้จักชอบพอ ความมีหน้ามีตา ก็อาจมีค่านิยมส่วนที่เน้นความสามารถส่วนบุคคลสูงได้ ดังนั้น ค่านิยมวิถีปฏิบัติที่เน้นความสามารถของบุคคลหรือเน้นที่ระหว่างบุคคล ก็อาจนำไปให้ถึงค่านิยมจุดหมายปลายทางที่เป็นส่วนบุคคลหรือเน้นส่วนสังคมก็ได้

พัฒนาการของค่านิยม

สมาน ชาลีเครือ (2523, หน้า 9-12) ได้กล่าวไว้ว่า ในกระบวนการเรียนรู้ของมนุษย์นั้น มนุษย์ได้ถูกสอนมาตั้งแต่เด็กเกี่ยวกับค่านิยมต่าง ๆ จากสถาบันครอบครัว และสถาบันทางสังคมอื่น ๆ ดังนั้น ค่านิยมของบุคคลจึงเกิดจากการเรียนรู้ทางสังคม เพราะการที่บุคคลมีปฏิสัมพันธ์ทางสังคมกับคนอื่น ๆ ทำให้บุคคลสร้างสมค่านิยมของตนเองขึ้น และค่านิยมของบุคคลจะมีลักษณะเป็นเช่นใดนั้นขึ้นอยู่กับองค์ประกอบหลายประการ เช่น การอบรมเลี้ยงดู ลักษณะความสัมพันธ์ของบุคคลในครอบครัว ประสบการณ์ต่าง ๆ ที่ได้รับ ลักษณะสิ่งแวดล้อม ความต้องการและการเรียนรู้ จากการที่บุคคลมีประสบการณ์แตกต่างกันไปตามภูมิหลังของแต่ละคนนั้น จึงทำให้ค่านิยมของแต่ละคนแตกต่างกันไปด้วย นอกจากนั้นค่านิยมของบุคคลก็จะพัฒนาเปลี่ยนแปลงไปตามประสบการณ์ของการมีปฏิสัมพันธ์ทางสังคมด้วย เช่นกัน

สำหรับเด็กที่ไม่มีโอกาสใกล้ชิดกับบิดามารดานั้น ก็ย่อมจะรับเอาค่านิยมจากบุคคลต่าง ๆ ในสังคมซึ่งเขาใกล้ชิด เช่น กลุ่มเพื่อน ครูอาจารย์ หรือญาติที่เด็กเคารพ นับถือ รวมทั้งสถาบันทางสังคมต่าง ๆ ด้วย เช่น โรงเรียน วัด สโมสร ดังนั้นค่านิยมของบุคคลถึงแม้จะมีรากฐานมาจากครอบครัวก็ตาม แต่เมื่อบุคคลโตขึ้นและมีประสบการณ์จากกระบวนการเรียนรู้ทางสังคมมากขึ้น มีโอกาสพบเห็นในในแต่ละสถานการณ์ที่เขาประสบไม่ได้มีค่านิยมเดียว อย่างที่พ่อแม่ได้สั่งสอนไว้ แต่มีหลายค่านิยมที่อยู่ในสถานการณ์เดียวกัน และเขาพบว่าคนจะให้ความสำคัญแก่ค่านิยมบางอย่างมากกว่าค่านิยมอีกอย่างหนึ่ง บุคคลก็ย่อมที่จะตัดสินใจเลือกเอาค่านิยมใหม่ให้สอดคล้องกับการกระทำที่เป็นบรรทัดฐานของประชาชนในสังคมนั้น จึงเห็นได้ว่าค่านิยมของบุคคลสามารถพัฒนาและเปลี่ยนแปลงไปได้ ซึ่งขึ้นอยู่กับประสบการณ์ของแต่ละบุคคล

ความสัมพันธ์ระหว่างค่านิยมกับพฤติกรรม

พฤติกรรมมีความแตกต่างจากค่านิยม เพราะพฤติกรรมเป็นสิ่งที่บุคคลแสดงออกมา ทั้งนี้โดยทั่วไปแล้ว พฤติกรรมสามารถแบ่งเป็น 2 ประเภท กว้างๆ ได้แก่ พฤติกรรมภายนอก (Overt Behavior) ซึ่งเป็นพฤติกรรมที่สามารถสังเกตเห็นได้โดยง่าย เช่น การเดิน การกิน การหัวเราะ การพูดคุย กับพฤติกรรมภายใน (Covert Behavior) ซึ่งเป็นพฤติกรรมที่ไม่อาจสังเกตเห็นได้ง่ายนัก เนื่องจากเป็นพฤติกรรมที่เกิดขึ้นภายในตัวบุคคล เช่น ความรู้สึก อารมณ์ ความรู้สึกนึกคิด และอารมณ์ต่าง ๆ ส่วนค่านิยมจะเป็นสาเหตุหนึ่งที่ช่วยกำหนดพฤติกรรม โดยที่ค่านิยมเป็นลักษณะของจิตใจ หรือเป็นจิตลักษณะ (Psychological Trait) ที่ไม่สามารถสังเกตเห็นได้โดยตรง พฤติกรรมของบุคคลทั่ว ๆ ไป ที่แสดงออกมาจะบอกให้ทราบถึงค่านิยมที่มีอยู่

ตามทฤษฎีค่านิยมของโรคิชแล้ว ค่านิยมจะเป็นเป้าหมายของการดำเนินชีวิต (Ends) และเป็นแนวทางสำหรับการประพฤติปฏิบัติ (Means) เพื่อให้บรรลุเป้าหมายของชีวิต ดังนั้น ค่านิยมจึงมีความสำคัญต่อการกำหนดทิศทางของพฤติกรรมบุคคลให้สอดคล้องกับค่านิยมที่ยึดถือ โดยค่านิยมจุดหมายปลายทางจะช่วยให้บุคคลทราบว่าเป้าหมายชีวิตของตนคืออะไร ทั้งนี้บุคคลก็ต้องมีค่านิยมที่เป็นวิถีปฏิบัติที่ใช้เป็นแนวทางการประพฤติ เพื่อให้บรรลุถึงจุดหมายปลายทางนั้น ๆ ซึ่งถ้าหากเกิดความไม่สอดคล้องกันระหว่างค่านิยมจุดหมายปลายทางกับค่านิยมวิถีปฏิบัติ บุคคลก็อาจจะเกิดความสับสน ขัดข้องใจ และมีพฤติกรรมเบี่ยงเบน

ตัวอย่างของความสัมพันธ์ระหว่างค่านิยมกับพฤติกรรมประการหนึ่ง ได้แก่ การที่บุคคลยึดถือความสำเร็จในชีวิตเป็นค่านิยมปลายทางในชีวิตของตน ซึ่งมักเป็นผู้ที่ให้ความสำคัญต่อความสำเร็จ ถ้าบุคคลนี้ยึดถือค่านิยมวิถีปฏิบัติในด้านการขยันหมั่นเพียร และความซื่อสัตย์ ก็ย่อมทำให้บุคคลนั้นมีพฤติกรรมที่น่าพึงปรารถนา แต่ถ้าบุคคลนั้นไม่ได้ให้ความสำคัญแก่ความซื่อสัตย์ และการขยันหมั่นเพียร บุคคลนั้นก็อาจมีพฤติกรรมซึ่งไม่เป็นที่ยอมรับโดยบุคคลอื่นก็ได้ เช่น การโกงหรือทุจริตต่อผู้อื่น การก่ออาชญากรรม การมีอาชีพที่เป็นที่น่ารังเกียจของสังคม เป็นต้น

การที่บุคคลให้ความสำคัญแก่ค่านิยมจุดหมายปลายทาง และค่านิยมปฏิบัติแตกต่างกัน ยังมีผลต่อพฤติกรรมของบุคคลด้วย กล่าวคือ บุคคลที่เน้นค่านิยมจุดหมายปลายทางด้านสังคม พฤติกรรมของเขาจะเน้นไปที่สังคมส่วนใหญ่ หรือสังคมส่วนรวม แต่ถ้าบุคคลนั้นเน้นค่านิยมจุดหมายปลายทางส่วนบุคคล พฤติกรรมก็จะเน้นไปที่ตนเอง หรือเฉพาะกลุ่มสังคมย่อยที่เขาเกี่ยวข้องกับเท่านั้น สำหรับผู้ที่ให้ความสำคัญแก่ค่านิยมวิถีปฏิบัติทางด้านจริยธรรม ก็มักจะแสดงพฤติกรรมที่เน้นทางด้านความสัมพันธ์ระหว่างบุคคล ยึดมั่นในวิธีการปฏิบัติที่ดีต่อกัน ระหว่างผู้ที่เกี่ยวข้อง เช่น มีความซื่อสัตย์อ่อนน้อมถ่อมตน ซึ่งบุคคลประเภทนี้จะมีความรู้สึก

สำนึกผิดหรือไม่สบายใจ ถ้าค่านิยมทางด้านนี้ถูกละเมิด ส่วนบุคคลที่เน้นค่านิยมวิถีปฏิบัติด้านความสามารถ พฤติกรรมของเขาจะมุ่งเน้นเสริมสร้างความสามารถและประสิทธิภาพของตน และมีความรู้สึกกล้าในการแสดงความสามารถส่วนตน

จึงเห็นว่า ค่านิยมมีความสัมพันธ์กับพฤติกรรมเป็นอย่างมาก โดยพฤติกรรมที่บุคคลแสดงออกมามีสาเหตุมาจากปัจจัยต่าง ๆ หลายด้าน เช่น ความหิว ความสนใจ ความต้องการ ส่วนค่านิยมจะเป็นลักษณะของจิตใจที่ช่วยกำหนดทิศทางของพฤติกรรมนั้น ๆ ทั้งนี้บุคคลจะเลือกประพฤติปฏิบัติตามค่านิยมที่คิดว่ามีความสำคัญกว่าค่านิยมอื่น

2. ด้านรูปแบบการคิด

ความหมายของรูปแบบการคิด

ประสาธ อิศรปริดา (2538. หน้า 167) กล่าวว่า รูปแบบการคิดเป็นวิถีทางของแต่ละบุคคลในการที่จะรับสารข้อมูล (Perceive) การจัดระเบียบสารข้อมูล (Organized) และกระบวนการประมวลผลสารข้อมูล (Information Processing) วิถีทางเหล่านี้เป็นลักษณะเฉพาะตัวที่แต่ละบุคคลมักจะกระทำเช่นนั้นในสถานการณ์ต่าง ๆ

จิระ คุณทอง (2541. หน้า 13) กล่าวว่า รูปแบบการคิดเป็นกระบวนการที่บุคคลใช้ในการรับรู้ และจัดระบบของสิ่งเร้า ซึ่งเป็นองค์ประกอบที่สำคัญอย่างหนึ่งที่ทำให้กระบวนการคิดของแต่ละคนแตกต่างกัน

เคแกน (Kagan, 1974. p. 271) ได้กล่าวว่า รูปแบบการคิดเป็นนิสัยที่แสดงออกถึงพฤติกรรมเกี่ยวกับประสาท การจดจำ และความสามารถในการฟื้นความจำ เป็นความสามารถในการจัดระบบ จินตนาการ สัญลักษณ์ และความคิดรวบยอดของการคิด การรู้จักใช้เหตุผล และการแก้ปัญหาตามความรู้ความเชื่อเกี่ยวกับสิ่งแวดล้อม

ออสซูเบล (Ausubel, 1978. p. 170) กล่าวว่า รูปแบบการคิดเป็นพื้นฐานส่วนหนึ่งของการคิด ที่บุคคลใช้ในการจัดระเบียบสิ่งเร้าหลาย ๆ ชนิดเข้าด้วยกัน แล้วตอบสนองต่อสิ่งเร้าตามลักษณะของการจัดระเบียบ ซึ่งเป็นแนวทางให้เกิดการเรียนรู้

วิทเทิน และคาเมรอน (Whetten & Cameron, 1991. p. 55) กล่าวว่า รูปแบบการคิด เป็นวิธี หรือแบบแผนซึ่งแต่ละบุคคลใช้รวบรวมข้อมูลข่าวสารและกระบวนการให้และรับข้อมูลข่าวสาร

กล่าวโดยสรุปว่า รูปแบบการคิดเป็นกระบวนการทางการคิดที่บุคคลแต่ละคนใช้เป็นแนวทางในการรับรู้ แปลความและได้ตอบ สารข้อมูลในสถานการณ์ต่าง ๆ ซึ่งทำให้แต่ละบุคคลแสดงพฤติกรรมออกมาแตกต่างกัน

ประเภท และแนวความคิดเกี่ยวกับรูปแบบการคิด

สำหรับรูปแบบการคิด ได้มีผู้แบ่งประเภทของรูปแบบการคิดไว้หลายรูปแบบด้วยกัน ดังนี้

บุญสม ครูททา (2525, หน้า 10) กล่าวถึง จายัสวาล (Jayaswai) ว่าได้มีการแบ่งรูปแบบการคิดออกเป็น 4 ประเภท จากการคิดที่ง่ายที่สุดไปจนถึงการคิดอย่างซับซ้อนดังนี้

1. การคิดรับรู้ (Perceptual Thinking) เป็นการคิดในระดับง่ายที่สุด เช่น เมื่อเด็กเห็นมารดาถือตระกร้าและเดินออกนอกบ้านก็โบกมือไปมาแทนการกล่าวลา การคิดเช่นนี้ไม่ต้องอาศัยภาษา หรือการใช้สื่อใด ๆ เข้าช่วย

2. การคิดจินตนาการ (Imagination Thinking) การคิดชนิดนี้อาศัยประสบการณ์และสัญลักษณ์ที่มีอยู่ในอดีต ขบวนการนี้เราคิดถึงเรื่องในอนาคตได้โดยใช้ความทรงจำในอดีตเป็นพื้นฐาน

3. การคิดเชิงมโนทัศน์ (Conceptual Thinking) เป็นขบวนการคิดก่อนตัดสินใจ โดยอาศัยการคิดวิเคราะห์แบบประสบการณ์ที่มีอยู่ในอดีตเป็นพื้นฐานในการโยงความคิดไปถึงสิ่งที่จะเกิดขึ้นในอนาคต การเกิดมโนทัศน์ ได้นั้นต้องอาศัยการคิดแบบที่ 1 และแบบที่ 2 รวมกัน

4. การคิดเชิงตรรก (Logical Thinking) เป็นการคิดที่ซับซ้อนที่สุดเป็นการนำเอา มโนทัศน์หลาย ๆ มโนทัศน์มาเชื่อมโยงเข้าด้วยกันเพื่อนำไปสู่จุดมุ่งหมายที่ได้ตั้งไว้ หรือคำตอบของปัญหาที่เกิดขึ้น ลักษณะการคิดเชิงตรรกศาสตร์นี้เป็นปฏิกิริยาที่มุ่งสู่จุดมุ่งหมายหรือคำตอบของปัญหา

นอกจากนี้ วิทเทิน และคาเมรอน (Whetten & Cameron, 1991, pp. 65-68) ได้กล่าวถึงรูปแบบการคิดที่ยึดเอาทฤษฎีด้านการคิดของ Jung) ซึ่งแบ่งกระบวนการคิดเป็น 2 ด้าน คือ

1. ด้านการรวบรวมข้อมูล เป็นกระบวนการที่ใช้ในการรวบรวมข้อมูล ซึ่งแบ่งออกเป็น 2 ขั้น ดังนี้

1.1 การรับรู้โดยใช้ประสาทสัมผัส เป็นการรับรู้โดยใช้อวัยวะตา หู จมูก ลิ้น และผิวหนัง รับสัมผัส ทำหน้าที่เป็นเครื่องมือ หรืออุปกรณ์สำคัญในการรับสัมผัส รูป รส กลิ่น เสียง และสัมผัส แล้วส่งไปเป็นประสบการณ์ทางสมอง เพื่อให้เกิดการรับรู้ต่อไป

สำหรับรูปแบบการคิดที่ใช้การรับรู้ทางประสาทสัมผัสนั้นจะเน้นที่รายละเอียดหรือคุณลักษณะเฉพาะของสิ่งเร้า หรือข้อมูลพื้นฐาน มากกว่า ความสัมพันธ์ระหว่างสิ่งเร้าหรือข้อมูลพื้นฐาน บุคคลที่ใช้การรับรู้แบบนี้ จะมีเหตุผลและมีแนวคิดเกี่ยวกับว่าอะไรที่อาจเกี่ยวข้องกับเรื่องที่พิจารณา ดังนั้นพวกเขาจะยืนยันที่จะตรวจสอบข้อมูลต่าง ๆ ที่เกี่ยวข้อง พวกเขาจะสามารถรับรู้ลึกได้ไปถึงคุณลักษณะเฉพาะของข้อมูลที่หลากหลายที่เขาได้เผชิญอยู่

1.2 การรับรู้ในใจ เป็นการที่เราสามารถคิดหรือพิจารณาถึงการรับรู้ทุกอย่างที่เกิดขึ้นในใจของเราเอง ไม่ว่าจะเป็นความคิด ความรู้สึก อารมณ์ ฯลฯ ได้โดยตรง เหมือนกับที่เราสังเกต หรือรับรู้สิ่งภายนอก แต่การรับรู้ครั้งนี้เป็นข้อมูลที่อยู่ภายในตัวเราเอง คือ การรับรู้จิตของตัวเอง ดังนั้น ประสบการณ์ชนิดนี้จึงต้องเกิดขึ้นที่หลังการรับรู้ทางประสาทสัมผัส (สมฤดี วิศทเวทย์, 2536, หน้า 69) สำหรับรูปแบบการคิดที่ใช้การรับรู้ในใจ จะเป็นรูปแบบการคิดที่เข้าใจในภาพรวมทั้งหมดของสภาพการณ์หรือข้อมูล และเน้นย้ำถึงความสัมพันธ์ในหมู่ของข้อมูลพื้นฐาน บุคคลที่ใช้รูปแบบการคิดแบบนี้จะเกิดความคิดเกี่ยวกับว่า อะไรเป็นแหล่งของข้อมูลข่าวสารที่ตรงประเด็น พวกเขาจะมองที่ข่าวสารเพื่อหาว่า ความคิดรวบยอดที่เกิดขึ้นของพวกเขาประกอบด้วยอะไรบ้าง

2. ด้านการประเมินข้อมูลข่าวสาร รูปแบบการคิดที่จะเสนอต่อไปเป็นรูปแบบที่ใช้ในการประเมินข้อมูลที่บุคคลได้รับมา ซึ่งประกอบไปด้วย

2.1 การคิด เป็นการจัดระบบและรูปแบบใหม่ของประสบการณ์ที่ผ่านมาแล้วให้เข้ากับสภาพการณ์ปัจจุบัน การคิดเป็นรูปแบบการคิดอย่างหนึ่งที่ใช้ประเมินข้อมูลที่ได้รับ โดยใช้การวางแผนอย่างมีระบบและลำดับขั้นตอน มีจุดเน้นที่กระบวนการที่เหมาะสมและดำเนินไปอย่างมีเหตุผล บุคคลที่ใช้รูปแบบการคิดแบบนี้จะยึดถือเป้าหมายข้อมูล พยายามที่จะแก้ปัญหาให้ถูกต้องด้วยการรู้จักรูปแบบหรือกรอบการทำงาน เมื่อบุคคลจะแก้ปัญหา พวกเขาจะเน้นย้ำกระบวนการและขั้นตอนที่เคยใช้ในการแก้ปัญหาต่าง ๆ

2.2 ความรู้สึก เป็นกระบวนการให้คุณค่ากับความคิดหรือเหตุการณ์ เช่น ไปดูภาพยนตร์มาแล้วบอกกับเพื่อนว่า “หนังเรื่องนี้สนุกมาก” รูปแบบการคิดที่ใช้ความรู้สึกในการประเมินข้อมูลที่ได้รับจะเข้าใจถึงการแก้ปัญหา โดยอยู่บนพื้นฐานของความอดทน หรือใช้ความรู้สึกภายในตอบสนองสิ่งต่าง ๆ อย่างไร เมื่อมีปัญหาเกิดขึ้นก็จะพยายามแก้ปัญหาโดยการลองผิดลองถูก มากกว่าคิดอย่างมีเหตุผลและมีขั้นตอน ในการแก้ปัญหาก็จะใช้ความคล้ายคลึงหรือการเห็นความสัมพันธ์ที่ผิดปกติระหว่างปัญหาและประสบการณ์ในอดีต

การศึกษาครั้งนี้ผู้วิจัยต้องการศึกษารูปแบบการคิดตามแนวคิดของ วิทเทิน และ คาเมรอน ซึ่งแบ่งรูปแบบการคิดออกเป็น 4 แบบ คือ การรับรู้โดยประสาทสัมผัส การรับรู้ในใจ การคิด และความรู้สึก ทั้งนี้เพราะรูปแบบการคิดทั้ง 4 แบบ ดังกล่าวมีส่วนส่งเสริมหรือสัมพันธ์กับการที่คนเราจะตระหนักรู้ในตนเอง

3. ด้านการปรับตัว

ความหมายของการปรับตัว สุภาพรรณ โคตรจรัส (2524, หน้า 29) ได้กล่าวถึงการปรับตัวตามทฤษฎีของรอย (Roy) ไว้ว่า การปรับตัว หมายถึง วิธีทางที่จะต้องรักษาไว้ซึ่งความมั่นคง

คงในชีวิตกิจกรรมที่เกิดขึ้นต่อการตอบสนองการเปลี่ยนแปลงของสิ่งแวดล้อมหรือสิ่งเร้าจะแสดงออกในรูปของความต้องการพื้นฐานของมนุษย์ บุคคลจึงต้องมีการปรับตัวเพื่อรักษาความสมดุลของร่างกาย จิตใจ และสังคม

อรพินทร์ ชูชม และอัจฉรา สุขารมณ์ (2534, หน้า 6-7) ได้ให้ความหมายของการปรับตัวไว้ว่า การปรับตัว คือการที่บุคคลสามารถปรับตัวให้เข้ากับตนเองและโลกภายนอกได้อย่างมีประสิทธิภาพและน่าพึงพอใจ มีพฤติกรรมที่เหมาะสมกับสภาพสังคม มีความสามารถที่จะเผชิญและยอมรับความจริงของชีวิต

วรารักษ์ ตระกูลสฤณี (2544, หน้า 2) ได้กล่าวถึง การปรับตัวว่า หมายถึง กระบวนการที่บุคคลใช้ความพยายามในการปรับตนเอง เมื่อต้องเผชิญกับสภาพปัญหาความอึดอัดใจ ความคับข้องใจ ความเครียด ความทุกข์ใจ ความวิตกกังวลต่าง ๆ ฯลฯ จนเป็นสภาพการณ์ที่บุคคลนั้น ๆ สามารถอยู่ในสภาพแวดล้อม ได้อย่างมีความสุข

มอสโควิทซ์ และออร์เกิล (Moskowitz & Orgel, 1969, p. 305) ได้ให้ความหมายของการปรับตัวว่า การปรับตัวเป็นการปรับพฤติกรรมของแต่ละบุคคลให้เข้ากับเปลี่ยนแปลงที่เกิดจากความต้องการ แรงจูงใจ และนิสัยของแต่ละบุคคลไปในทางหนึ่งทางใด นอกจากนี้ความเปลี่ยนแปลงนั้นขึ้นอยู่กับโอกาส ความต้องการ และข้อจำกัดของสิ่งแวดล้อมด้วย

วอร์เชล และเกอทรลิส (Worchel & Goethols, 1985) ได้ให้ความหมายของการปรับตัวว่า (1) เป็นความสัมพันธ์ที่สอดคล้องระหว่างสภาพแวดล้อมกับความต้องการของตนเอง ทั้งทางร่างกายและจิตใจ (2) เป็นการปรับและเปลี่ยนแปลงพฤติกรรมที่จำเป็นเพื่อสนองตอบความต้องการและความพึงพอใจอย่างสูงสุดโดยสร้างความสัมพันธ์ที่กลมกลืนกับสภาพแวดล้อม

จากที่กล่าวมาข้างต้นสรุปได้ว่า การปรับตัวไปสู่การเปลี่ยนแปลง คือการที่บุคคลปรับกายและใจให้เข้ากับสิ่งแวดล้อม และสถานการณ์ต่าง ๆ ที่เปลี่ยนแปลงไป อย่างมีความสุข และยอมรับหรือรับผิดชอบผลที่ตามมาจากการกระทำของตนเอง

สิ่งที่ก่อให้เกิดการปรับตัว

กันยา สุวรรณแสง (2536, หน้า 50-51) ได้กล่าวว่าในชีวิตประจำวันของคนเรานั้น ต้องเผชิญปัญหาต่าง ๆ ตั้งแต่ปัญหาที่ยากที่สุดจนถึงปัญหาเล็กๆ น้อย ๆ และถึงแม้คนเราจะมีวิธีต่าง ๆ มากมายแก้ไขปัญหาก็ตาม แต่สภาพของสังคมและสิ่งแวดล้อมที่เปลี่ยนแปลงไป ทำให้เราต้องพบกับความกดดันและความตึงเครียดอย่างหลีกเลี่ยงไม่ได้ คนเราจึงต้องมีการปรับตัวขึ้น ซึ่งสิ่งที่ก่อให้เกิดการปรับตัวขึ้นนั้นได้แก่

1. แรงขับ และความต้องการ ในชีวิตของบุคคลมีความต้องการเป็นพื้นฐาน เช่น ความต้องการทางกาย (Physical Needs) และความต้องการทางจิตใจ (Psychological Need) ความต้องการทั้งสองนี้ทำให้เกิดแรงขับ เช่น เกิดความหิว เป็นแรงขับให้มนุษย์ดิ้นรนแสวงหาเพื่อสนองความอยากของตน ถ้าเกิดอุปสรรคมาขัดขวางไม่สามารถสนองความต้องการ ไม่สามารถหามาบำบัดความอยากได้ร่างกายก็จะแสดงพฤติกรรมออกมาในรูปต่าง ๆ เพื่อให้คลายจากความกระวนกระวายอันเนื่องมาจากความอยาก พฤติกรรมที่แสดงออกมาเพื่อคลายความทรมานทรมานนี้เรียกว่า การปรับตัว

2. แรงกระตุ้นจากสังคม การเปลี่ยนแปลงทางสังคมอย่างรวดเร็ว หรือการที่มีสิ่งแวดล้อมเปลี่ยนแปลงไป ทำให้คนมีปัญหาในการปรับตัวให้ทันตามภาวะสังคมที่เปลี่ยนแปลงไป เช่น ราคาสิ่งของแพงขึ้น แฟชั่น แต่งกาย การเป็นอยู่ การคมนาคม ความเจริญทางด้านต่าง ๆ ก็กระตุ้นให้มนุษย์วิ่งตามตลอดเวลา ต้องคอยอยู่ภายใต้อิทธิพลของสังคม มีปัญหาเดินแถวกันมาให้แก้ตลอดเวลา ถ้าแก้ได้ก็มีความสุข ถ้าแก้ไม่ได้ก็เกิดความคับข้องใจ กระวนกระวายจึงหาทางปรับตัว โดยวิธีการต่าง ๆ

3. เจตคติ ความสนใจ จุดหมายของชีวิตของตัวเองเปลี่ยนแปลงไป จึงจำเป็นต้องปรับพฤติกรรม

ลักษณะของบุคคลที่มีการปรับตัวได้

ออร์พินท์ ซูชม และอัจฉรา สุขารมณ์ (2532) ได้กล่าวถึง การปรับตัวและการปรับตัวทางสังคม โดยอ้างถึงเฮิร์ลอค (Hurlock) ว่า ถ้าเด็กมีการปรับตัวดี จะมีลักษณะการยอมรับสภาพของตนเอง มีความเชื่อมั่นตนเองว่าสามารถจะช่วยเหลือผู้อื่นได้ มีความเป็นประชาธิปไตย มีวิธีสร้างความสัมพันธ์กับผู้อื่นได้ดี สนใจคนอื่น โดยลักษณะของบุคคลที่ปรับตัวได้ดีในทัศนะของเฮิร์ลอค ประกอบด้วย

1. การแสดงออก (Overt Performance) ถ้าพฤติกรรมที่แสดงออกมานั้นเหมาะสมกับความคาดหวังของกลุ่ม อายุ และระดับของพัฒนาการแล้วก็เป็นที่ยอมรับของกลุ่ม
2. สามารถปรับตัวเข้ากับบุคคลได้ทุกกลุ่ม
3. มีทัศนคติที่ดีต่อคนอื่น
4. มีความพึงพอใจในสิ่งที่ตนเป็นอยู่

โรเจอร์ส (Rogers, 1974) กล่าวว่า บุคคลที่ปรับตัวได้ดี คือบุคคลที่มีความเข้าใจในตนเอง (Self-understanding) และเข้าใจบุคลิกภาพของตนเองได้ เมื่อบุคคลรู้จักตนเอง รู้จักคุณภาพความสามารถ แรงบันดาลใจและทัศนคติที่มีต่อตนเอง ตลอดจนเห็นสัมพันธ์ภาพที่มีต่อบุคคลอื่นก็จะไม่มีความตึงเครียด ซึ่งเป็นการปรับตัวที่ดีทางจิตวิทยา

นอกจากนี้ วอร์เชล และเกอทรัลส (Worchel & Goethols, 1985) ยังได้กล่าวว่า การปรับตัวเป็นกระบวนการที่ซับซ้อน โดยบุคคลที่จะปรับตัวได้ด้นั้นต้องเกี่ยวข้องกับกระบวนการเหล่านี้

1. มีการรู้จักและเข้าใจตนเอง สังคม สภาพแวดล้อมและยอมรับตนเอง
2. มีการควบคุมชีวิตของตน
3. มีกำหนดเป้าหมายส่วนตัว ซึ่งเป้าหมายนั้นควรเป็นเป้าหมายที่เป็นจริงและสร้างความพึงพอใจด้วย

4. มีการปฏิสัมพันธ์กับคนอื่น แต่ก็ไม่สูญเสียความเป็นตัวของตัวเอง

จะเห็นได้ว่าบุคคลที่ปรับตัวได้นั้น จะประกอบไปด้วยลักษณะ คือมีความเชื่อมั่นในตนเองเป็นตัวของตัวเอง เห็นคุณค่าของตนเอง ความเป็นอิสระ เป็นที่ยอมรับของกลุ่ม มีความมั่นคงทางอารมณ์ และแสดงออกอย่างเหมาะสมกับกาลและเทศะ

4. ด้านความสัมพันธ์ระหว่างบุคคล

การที่มนุษย์จะอยู่ร่วมกันได้อย่างมีความสุข ก็เพราะทุกฝ่ายต่างก็ปฏิบัติต่อกันเป็นอย่างดี นอกจากนั้นการปฏิบัติต่อกันต้องเป็นที่ยอมรับและสอดคล้องกับความต้องการ ตลอดจนสอดคล้องกับวัฒนธรรมด้วย สิ่งที่สำคัญทุกฝ่ายต้องปฏิบัติต่อกันด้วยความจริงใจ การกระทำซึ่งกันและกันด้วยดีนี้เรียกว่า พฤติกรรมความสัมพันธ์ระหว่างบุคคล ในเรื่องนี้ โสกา ชูพิกุลชัย (2522, หน้า 9-10) ได้อธิบายกระบวนการของความสัมพันธ์ระหว่างบุคคลว่าการแสดงออกต่อกันของคนเราจะเกิดขึ้นได้ก็เนื่องมาจากความต้องการของผู้แสดงออกเองกับความต้องการของผู้ที่มาสัมพันธ์ ผลจากความสัมพันธ์ต่อกันจะเกิดพฤติกรรมต่อกันขึ้น หากความสัมพันธ์เป็นไปอย่างราบรื่นพฤติกรรมที่กระทำต่อกันจะเป็นไปอย่างมั่นคงและเป็นเวลานาน จึงเรียกได้ว่ามีความสัมพันธ์ที่ดีต่อกัน โดยทั่วไปพฤติกรรมความสัมพันธ์ระหว่างบุคคลจะมีอยู่ 2 กระบวนการ กล่าวคือ พฤติกรรมที่แสดงออกโดยที่ผู้แสดงพฤติกรรมไม่รู้ตัวเองว่าแสดงพฤติกรรมอะไรเหมาะสมเพียงใด พฤติกรรมชนิดนี้ เรียกว่า พฤติกรรมที่แสดงออกมาโดยอัตโนมัติ ได้แก่ ลักษณะที่เป็นเอกลักษณ์ประจำตัวของแต่ละคน ส่วนพฤติกรรมอีกแบบหนึ่งเป็นพฤติกรรมที่เกิดจากสิ่งแวดล้อมภายนอกมากระตุ้น การแสดงออกมาเป็นไปอย่างรู้ตัวและสามารถควบคุมพฤติกรรมนั้นได้ ถ้าหากมีการควบคุมพฤติกรรมตัวเองและควบคุมสิ่งเร้าภายนอกที่มากระตุ้นให้เหมาะสม พฤติกรรมที่แสดงออกต่อกันจึงเป็นพฤติกรรมที่ดีเหมาะสมที่จะแนะทางในการปฏิบัติต่อกันมาได้

พฤติกรรมที่แสดงออกต่อบุคคลอื่นซึ่งเป็นการปะทะสังสรรค์ (Interaction) ระหว่างบุคคลนั้น อาจเป็นกิริยาอาการภายนอก เช่น การเคลื่อนไหว การมองด้วยสายตา หรือการ

แสดงออกอื่น ๆ ถ้าหากเป็นพฤติกรรมภายใน เช่น ความคิด ความรู้สึก จะแสดงออกได้โดยผ่านพฤติกรรมภายนอก ความคิดและความรู้สึกนี้อาจสังเกตและรับรู้ได้จากน้ำเสียง สีหน้า

ทฤษฎีพื้นฐานความสัมพันธ์ระหว่างบุคคล

ชูทซ์ (Schutz, 1966) ได้ศึกษาค้นคว้าลักษณะความสัมพันธ์ระหว่างบุคคลและเสนอทฤษฎีโดยใช้ชื่อว่า ทฤษฎีพื้นฐานความสัมพันธ์ระหว่างบุคคล (FIRO) ซึ่งมีใจความว่า การที่บุคคลจะมีความสัมพันธ์กันในลักษณะใดนั้นขึ้นอยู่กับความต้องการพื้นฐาน 3 ประการ ได้แก่ การร่วมประสานสัมพันธ์ (Inclusion) การควบคุม (Control) และความรักใคร่ผูกพัน (Affection) ซึ่งมีรายละเอียดดังนี้

1. การร่วมประสานสัมพันธ์ (Inclusion) เป็นพฤติกรรมที่แสดงออกเนื่องมาจากความต้องการเกี่ยวกับการรวมตัวของบุคคล พฤติกรรมที่แสดงออกอาจเป็นไปในรูปการปลีกออกห่าง การรวมตัวเป็นกลุ่มของคนรวมทั้งการที่พยายามชักจูงและทำคนให้เป็นที่ดึงดูดความสนใจจากผู้อื่น

การร่วมประสานสัมพันธ์ เกี่ยวข้องกับการรวมตัวของบุคคลลักษณะความสัมพันธ์เป็นไปในรูปการอยู่ร่วมกัน การพบปะหารือ (Encounter) บุคคลที่มีพฤติกรรมความสัมพันธ์ระหว่างบุคคลน้อยเป็นพวกที่ไม่ชอบสังคม (Undersocial) จะมีแนวโน้มที่ถึงแต่ตัวเองมักปลีกตัวออกจากคนอื่น กลัวการถูกทอดทิ้งและต้องการให้มีคนใส่ใจ ความนึกคิดของพวกนี้จะคิดว่าไม่มีใครเข้าใจตนเองอย่างแท้จริง คิดว่าตนเองไม่มีค่า ส่วนบุคคลที่มีพฤติกรรมในการร่วมประสานสัมพันธ์สูงที่เราเรียกว่า บุคคลที่สังคมจัด (Oversocial) จะเป็นคนเปิดเผยชอบคบค้าสมาคม อยู่คนเดียวไม่ค่อยได้ พยายามแสดงออกเพื่อดึงดูดความสนใจสู่ตนเอง ทั้งนี้ความรู้สึกจิตใจได้สำนึกของเขา กลัวการถูกทอดทิ้งให้อยู่อย่างโดดเดี่ยวเหมือนพวกที่ไม่ชอบสังคม แต่พฤติกรรมภายนอกแสดงออกตรงกันข้าม ซึ่งถ้าบุคคลที่ประสบความสำเร็จนั้นจะมีพฤติกรรมในการร่วมประสานสัมพันธ์ราบรื่น สามารถอยู่คนเดียวและอยู่ร่วมกับคนอื่นได้อย่างสบายใจ ในการอยู่ร่วมกับคนอื่นนั้น อาจจะมีเพื่อนมากหรือน้อยก็ได้ ทั้งยังสามารถรับตำแหน่งและบทบาทต่าง ๆ ได้อย่างไม่มีความกังวลใจใด ๆ ที่สำคัญบุคคลประเภทนี้ยอมรับมติการตกลงเมื่อเห็นว่าเหมาะสม และไม่ยอมรับเมื่อเห็นว่าไม่เหมาะสม

2. การควบคุม (Control) การควบคุมเป็นพฤติกรรมที่แสดงออกอันเนื่องมาจากความต้องการเกี่ยวกับอำนาจหน้าที่ และเป็นการใช้อิทธิพลผลักดันผู้อื่น พฤติกรรมการควบคุมมักเกิดขึ้นหลังจากเกิดปัญหาในการรวมตัวของบุคคล ทั้งนี้บุคคลมักจะแสดงบทบาทของตนออกมามีการดิ้นรน แสวงหาอำนาจ การแข่งขัน การใช้อิทธิพลผลักดัน ดังนั้นความสัมพันธ์จึงเป็นไปในลักษณะเผชิญหน้ากับบุคคลอื่น (Confrontation)

บุคคลที่มีพฤติกรรมการควบคุมต่ำเกินไปมักเป็นพวกขอมสละ มีแนวโน้มที่จะขอมเป็นรองขอมสละอำนาจ ความรับผิดชอบ เป็นพวกที่ไม่ยอมใช้อำนาจที่มีอยู่ใช้ในการควบคุมผู้อื่น ทั้ง ๆ ที่บางกรณีเป็นสิ่งที่ควรกระทำ ลักษณะของคนประเภทนี้จึงเป็นลักษณะของผู้ตามมากกว่าจะเป็นผู้นำ และประการที่สำคัญก็คือมีความรู้สึกที่ติดแน่นอยู่ในจิตได้สำนึกว่าตนไม่มีความสามารถที่จะรับผิดชอบอะไรได้ สำหรับบุคคลที่มีพฤติกรรมในการควบคุมมากเป็นพวกที่นิยมใช้อำนาจ สิ่งปรารถนาสุดขุด คือ อำนาจ จึงมีความกลัวอยู่ในใจว่าบุคคลอื่นจะไม่ยอมอยู่ในอำนาจของตนเองอยู่ภายในจิตได้สำนึกของบุคคลประเภทนี้ สรุปได้ว่าเขาไม่เชื่อว่าบุคคลอื่นจะสามารถตัดสินใจด้วยตนเองได้ ดังนั้นตนจึงต้องทำหน้าที่ตัดสินใจแทนบุคคลอื่นเสียเอง

สำหรับบุคคลที่ประสบความสำเร็จ พฤติกรรมที่แสดงออกด้วยความพอใจนั้นคือ การใช้อำนาจในการควบคุมโดยที่ไม่มีข้อขัดแย้งเกิดขึ้น

3. ความรักใคร่ผูกพัน (Affection) เป็นพฤติกรรมที่เกิดขึ้นทั้งภายนอกและภายใน การแสดงออกซึ่งความรักใคร่ผูกพันอาจจะมาจากการทางด้านอารมณ์ได้แก่ ความใกล้ชิดสนิทสนม ความรักและความเกลียด การแสดงออกในความรักใคร่ผูกพันนั้นตั้งอยู่บนพื้นฐานแห่งอารมณ์ บุคคลที่มีพฤติกรรมความรักใคร่ผูกพันน้อย มักหลีกเลี่ยงการสนิทสนมกับคนอื่น โดยพยายามรักษาระดับความสัมพันธ์ให้อยู่ในฐานะคนรู้จักกันธรรมดา แต่จิตได้สำนึกจะพยายามเสาะแสวงหาความรักใคร่ผูกพัน ทรรศนะของคนประเภทนี้พอสรุปได้ว่า เรื่องของความรักความชอบเป็นเรื่องของความเจ็บปวด จึงไม่ยอมสนิทสนมกับใคร ชอบคิดว่าตนเป็นคนไม่น่ารัก ส่วนบุคคลที่มีพฤติกรรมความรักใคร่ผูกพันมากเกินไปเป็นพวกที่พยายามให้ความสนิทสนมกับคนอื่นมากกว่าปกติและมีความต้องการที่จะให้คนอื่นปฏิบัติเช่นนั้นกับตน ในความรู้สึกของจิตได้สำนึกของบุคคลดังกล่าวนี้ประสบความสำเร็จที่เกี่ยวกับการรักใคร่ผูกพันในครั้งแรกของตนไม่ประสบความสำเร็จ แต่ตั้งใจจะพยายามใหม่อีกและคิดว่าผลต่อไปคงจะดีขึ้น บุคคลกลุ่มนี้จะละเลยที่จะปฏิเสธความไม่น่ารักของตนเอง แต่จะกลับแสดงออกอย่างเปิดเผยเพื่อให้มีการยอมรับ

สำหรับบุคคลที่ประสบผลสำเร็จนั้น พฤติกรรมทางด้านความรักใคร่ผูกพันจะดำเนินไปอย่างไม่มีอุปสรรค มีแต่ความสบายใจในการมีความสัมพันธ์กับคนอื่น แม้แต่ในเรื่องของอารมณ์ก็เช่นเดียวกัน บุคคลกลุ่มนี้จะตระหนักว่าตนเป็นคนที่น่ารักน่าคบหาเป็นผู้ร่วมงานได้ มีความมั่นใจในตนเอง

เมื่อบุคคลมีความสัมพันธ์กันแต่ละคนก็จะแสดงพฤติกรรมและความต้องการเฉพาะตน ซึ่งพัฒนาขึ้นจากการได้รับตอบสนองความต้องการจากวัยเด็ก ซึ่งพฤติกรรมและความต้องการที่แสดงออกมานั้นสามารถจัดเป็นรูปแบบที่บุคคลพยายามปรับตัวเข้าหากันได้ ดังรายละเอียดต่อไปนี้ ลักษณะที่บุคคลพยายามปรับตัวเข้าหากันมี 3 ประการ คือ

1. พยายามปรับตัวเข้าหากันโดยแสดงความรู้สึกที่ต้องการ (Originator Compatibility) โดยบุคคลจะพยายามแสดงความรู้สึกที่เป็นความต้องการ 3 ประการตามทฤษฎีนี้และถ้าบุคคลมีความต้องการคล้ายกัน ก็อาจมีความสัมพันธ์ต่อกันดี

2. พยายามปรับตัวเข้าหากันโดยฝ่ายใดฝ่ายหนึ่งเป็นผู้เริ่มในการเข้าร่วมกิจกรรมก่อน ในการนี้ฝ่ายหนึ่งจะเป็นฝ่ายที่แสดงความต้องการของตน ถ้าอีกฝ่ายหนึ่งไม่ต้องการร่วมกิจกรรมนั้น ความสัมพันธ์ที่ดีต่อกันก็จะมีไม่ได้

3. การปรับตัวโดยการแลกเปลี่ยน ความต้องการที่เกี่ยวกับพฤติกรรมที่มีลักษณะที่เข้ากันได้ของซึ่งกันและกัน (Reciprocal Compatibility) ทั้งนี้โดยการแสดงความต้องการดังกล่าวให้อีกคนหนึ่งทราบ ในกรณีนี้ความพอใจของสมาชิกไม่ตรงกันหรือบุคคลไม่สามารถแสดงความต้องการเกี่ยวกับพฤติกรรมที่ตนเองพอใจให้ผู้อื่นทราบได้แล้ว บุคคลทั้งสองฝ่ายยอมจะเข้ากันไม่ได้

จากลักษณะดังกล่าวจะเห็นได้ว่า ความสัมพันธ์ของบุคคลในสังคมหรือในสถาบันที่ดี อาจจะมีลักษณะที่เข้ากันได้ (Compatibility) หรือความเข้าใจกันไม่ได้ (Incompatibility) ทั้งนี้ขึ้นอยู่กับบุคคลที่สัมพันธ์กันตามลักษณะในการแสดงออกนั้น ๆ

งานวิจัยที่เกี่ยวข้องกับการตระหนักรู้ในตนเอง

งานวิจัยในประเทศ

สำหรับงานวิจัยในประเทศที่เกี่ยวข้องกับการตระหนักรู้ในตนเอง มีดังต่อไปนี้

ปิติ วิทยากร (2536) ได้ศึกษาผลของการให้คำปรึกษาเชิงจิตวิทยาทางอาชีพแบบกลุ่ม ต่อความตระหนักรู้ในอาชีพของนักเรียน ชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 1 โรงเรียนโพธิ์ไทรงามวิทยาคม กลุ่มทดลองจำนวน 10 คนได้รับการให้คำปรึกษาเชิงจิตวิทยาทางอาชีพแบบกลุ่ม สัปดาห์ละ 2 ครั้ง ๆ ละ 1 ชั่วโมง รวม 12 ครั้ง พบว่า กลุ่มทดลองมีคะแนนความตระหนักรู้ในอาชีพเพิ่มขึ้นและสูงกว่ากลุ่มควบคุมอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติ

ศนิ จันทร์ทองดี (2538) ได้ศึกษาเปรียบเทียบผลการให้คำปรึกษาแบบกลุ่มและรายบุคคลที่มีต่อความตระหนักรู้ด้านการศึกษาต่อในระดับอุดมศึกษาของนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 5 โรงเรียนวัดนวลนรดิศ กรุงเทพมหานคร พบว่า ภายหลังการให้คำปรึกษาทั้งแบบกลุ่มและแบบรายบุคคล นักเรียนมีความตระหนักรู้ต่อการศึกษาดีขึ้น อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติ

มารยาท สุจริตรกุล (2545) ศึกษาผลการให้คำปรึกษาแบบเกสตัลต์ต่อความตระหนักรู้ในตนเองของเด็กและเยาวชนในสถานพินิจและคุ้มครองเด็กและเยาวชน กลุ่มตัวอย่าง มีจำนวน

16 ราย แล้วสุ่มแบ่งออกเป็น 2 กลุ่มเป็นกลุ่มควบคุม 8 คน และกลุ่มทดลอง 8 คน กลุ่มทดลองได้รับการให้คำปรึกษาแบบเกสตัลท์ คนละ 10 ครั้ง ๆ ละ 1 ชั่วโมง ส่วนกลุ่มควบคุมได้รับการให้คำปรึกษาตามปกติจากทางสถานพินิจและคุ้มครองเด็ก จากผลการวิจัย พบว่าภายหลังการให้คำปรึกษาแบบเกสตัลท์กับกลุ่มทดลอง กลุ่มทดลองมีคะแนนความตระหนักรู้ในตนเองเพิ่มขึ้นมากกว่ากลุ่มควบคุมอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติ

งานวิจัยในต่างประเทศ

เค็พเลน และ ดรีเยอร์ (Kaplan & Dreyer, 1974) ศึกษาผลของการฝึกการตระหนักรู้ในตนเองของนักเรียนที่ศึกษาสาเหตของโรคด้านการพูด กับสัมพันธภาพของผู้มารับการรักษา เปรียบเทียบระหว่างกลุ่มนักเรียนที่ทดลอง กับกลุ่มควบคุม โดยใช้โปรแกรมการตระหนักรู้เป็นเครื่องมือ แล้วพิจารณาในด้านสัมพันธภาพระหว่างผู้ทำการรักษากับผู้รับการรักษา โดยศึกษาจากเทปบันทึกภาพของช่วงที่บำบัด ก่อนและหลังทำ เพื่อหาข้อมูลสำหรับวิเคราะห์การมีปฏิกริยาร่วมกัน ซึ่งผลบ่งชี้ว่า กลุ่มทดลองที่ได้รับโปรแกรมจะให้การสนับสนุนทางสังคมอย่างมีความหมาย มีการใช้สีหน้าในทางบวกและท่าทางในการโต้ตอบมาก กว่ากลุ่มควบคุม ขณะที่กลุ่มที่รับการรักษากับกลุ่มทดลองจะให้ความร่วมมือมาก และผลที่ตามมาเกี่ยวกับสภาพการณ์ทั่วไปของการบำบัดของกลุ่มทดลองมีผลทางบวกมากกว่ากลุ่มควบคุม

พาร์คส (Parks, 1997) ศึกษาความตระหนักรู้ในตนเองและการปรับตัวต่อการประเมินช่วงกว้างของคลื่นสมองด้วยเครื่อง โดยการใช้ ไบโอฟีดแบค (Biofeedback) และการทำกลุ่ม ฝึกปฏิบัติการสร้างมโนภาพ การวาดรูป และประเมินผลโดยการวัดอายส โคลด์ (Eyes Closed) พบว่า ภายหลังการทำกลุ่ม ฝึกปฏิบัติไบโอฟีดแบค มีการเปลี่ยนแปลงความคิดความตระหนักรู้ในตนเอง และการปรับตัวด้าน การสร้างมโนภาพ และการฝึกออกกำลังกาย ในกลุ่มทดลอง ทำให้มีค่าช่วงกว้างของคลื่นสมองอยู่ในระดับที่สามารถควบคุมได้ จากความสามารถในการปรับตัวอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติ และยังสามารถยกระดับการศึกษาด้านจิตวิทยาในปัจจุบันได้อย่างราบรื่นขึ้น สามารถ เขียน และพูด ได้อย่างคล่องแคล่วขึ้น เพื่อเป็นหนทางในการพิสูจน์ทางด้านนี้ได้ชัดเจนขึ้น

เมคแคนท์ (McCann, 1997) ได้ศึกษาความเชื่อมต่อของโลกในปัจจุบันโดยทั่วไป และความเป็นส่วนตัวของหญิงชาวอเมริกัน ที่พวกเธออธิบายไว้ในวารสารหรือในบันทึกส่วนตัวเกี่ยวกับการเปลี่ยนแปลงที่เกิดขึ้นกับพวกเธอ พบว่า หญิงชาวอเมริกันเหล่านี้มีความตระหนักรู้ในตนเองที่ดี จากการที่พวกเธอได้ยินได้รับฟังสิ่งต่าง ๆ รวมทั้งมีการตระหนักในความรับผิดชอบที่ดี และความตระหนักรู้ก็ยังส่งเสริมให้พวกหญิงชาวอเมริกันเหล่านี้มีความเป็นผู้นำเพิ่มขึ้นด้วย

จากผลการวิจัยทั้งในประเทศ และต่างประเทศ จะเห็นได้ว่า การตระหนักรู้ในตนเอง สามารถเพิ่มขึ้นได้โดยวิธีการต่าง ๆ และเมื่อเกิดขึ้นแล้วจะส่งผลให้บุคคลเกิดการพัฒนาและปรับปรุงความคิด พฤติกรรมในด้านต่าง ๆ ดีขึ้น ทำให้บุคคลเกิดการพัฒนาดตนเองได้อย่างเหมาะสม

เอกสารที่เกี่ยวข้องกับการให้คำปรึกษาเป็นรายบุคคล

ความหมายของการให้คำปรึกษา ได้มีผู้ให้ความหมายของการให้คำปรึกษาไว้ ดังนี้

ผ่องพรรณ เกิดพิทักษ์ (2530, หน้า 1) กล่าวว่า การให้คำปรึกษาเป็นกระบวนการที่แสดงถึงมนุษยสัมพันธ์ที่ละเอียดอ่อนระหว่างบุคคลโดยบุคคลหนึ่งทำหน้าที่ให้คำปรึกษาและอีกบุคคลหนึ่งคือผู้มาขอรับคำปรึกษา ผู้ให้คำปรึกษา หมายถึง บุคคลที่ได้รับการศึกษามีประสบการณ์ความรู้ ความสามารถในการให้คำปรึกษาและทางจิตวิทยา สามารถให้ความช่วยเหลือและให้คำปรึกษาแก่ผู้มาขอรับคำปรึกษา เพื่อให้บุคคลที่มาขอรับคำปรึกษาเข้าใจปัญหาหรือเรื่องราวที่นำมาปรึกษา สามารถใช้พลังปัญญาและความสามารถของตนในการตัดสินใจที่จะเลือกกระทำอย่างใดวิถีทางที่เหมาะสมที่เขาปรารถนาและในที่สุดบุคคลที่มาขอรับคำปรึกษาจะสามารถป้องกันปัญหา แก้ปัญหาและพัฒนาตนเอง ได้อย่างเหมาะสมที่สุด

วัชร ทรัพย์มี (2533, หน้า 5) กล่าวว่า การให้บริการปรึกษาเป็นกระบวนการของสัมพันธภาพระหว่างผู้ให้บริการปรึกษา ซึ่งเป็นนักวิชาชีพที่ได้รับการฝึกอบรมกับผู้รับบริการซึ่งต้องการความช่วยเหลือ เพื่อให้ผู้รับบริการเข้าใจตนเอง เข้าใจผู้อื่น และเข้าใจสิ่งแวดล้อมเพิ่มขึ้นได้ ปรับปรุงทักษะในการตัดสินใจและการแก้ปัญหา ตลอดจนปรับปรุงความสามารถในการที่จะทำให้ตนเองพัฒนาขึ้น

อาภา จันทรสกุล (2535, หน้า 2 – 3) กล่าวว่า การให้คำปรึกษาเป็นกระบวนการให้ความช่วยเหลือ โดยผู้ขอรับคำปรึกษาพบปะกับผู้ให้คำปรึกษา ภายใต้สัมพันธภาพที่ช่วยให้ผู้ขอรับคำปรึกษาเข้าใจเกี่ยวกับตนเอง สภาพแวดล้อม และปัญหาที่กำลังเผชิญอยู่ดีขึ้น ผู้ให้คำปรึกษาใช้เทคนิคและวิธีการทางจิตวิทยาช่วยให้ผู้มาขอรับคำปรึกษามีโอกาสสำรวจความรู้สึก ค่านิยม ตลอดจนข้อมูลต่าง ๆ เกี่ยวกับตนเอง เพื่อนำไปสู่ทักษะในการแก้ปัญหาดำเนินชีวิตของตนเองได้อย่างเหมาะสม และมีประสิทธิภาพ

น้ำทิพย์ เพ็ชรดี (2544, หน้า 31) กล่าวว่า การให้คำปรึกษา คือ กระบวนการของความสัมพันธ์ ระหว่างผู้ให้คำปรึกษากับผู้รับคำปรึกษา โดยผู้ให้คำปรึกษาใช้เทคนิคและวิธีการต่าง ๆ เพื่อช่วยให้ผู้รับคำปรึกษาได้เข้าใจตนเอง เข้าใจผู้อื่น และเข้าใจสิ่งแวดล้อมมากขึ้น ช่วยตนเอง