

บทที่ 2

เอกสารและงานวิจัยที่เกี่ยวข้อง

การวิจัยครั้งนี้มุ่งศึกษาถึงผลของกลุ่มจิตสัมพันธ์ต่อความคิดเกี่ยวกับตนด้านการแสดงลักษณะความเป็นชายและหญิงของวัยรุ่น ซึ่งผู้วิจัยได้กำหนดกรอบโครงสร้างในการศึกษาครั้งนี้ โดยการศึกษาจากตำรา เอกสาร และงานวิจัยที่เกี่ยวข้องเพื่อประกอบการศึกษาดังหัวข้อต่อไปนี้

1. เอกสารและงานวิจัยเกี่ยวกับการแสดงลักษณะความเป็นชายและหญิง
 - 1.1 ความหมายของการแสดงลักษณะความเป็นชายและหญิง
 - 1.2 สาเหตุของการแสดงลักษณะความเป็นชายและหญิง
 - 1.3 งานวิจัยที่เกี่ยวข้องกับการแสดงลักษณะความเป็นชายและหญิง
2. เอกสารและงานวิจัยเกี่ยวกับวัยรุ่น
 - 2.1 ความหมายของวัยรุ่น
 - 2.2 แนวคิดเกี่ยวกับวัยรุ่น
 - 2.3 ความสำคัญในการลดความรุนแรงเกี่ยวกับตนของวัยรุ่น
3. เอกสารและงานวิจัยเกี่ยวกับความคิดเกี่ยวกับตน
 - 3.1 แนวคิดเกี่ยวกับความคิดเกี่ยวกับตน
 - 3.2 งานวิจัยที่เกี่ยวข้องกับความคิดเกี่ยวกับตน
4. เอกสารและงานวิจัยเกี่ยวกับกลุ่มจิตสัมพันธ์
 - 4.1 แนวคิดเกี่ยวกับกลุ่มจิตสัมพันธ์ ตามแนว คาร์ล อาร์ โรเจอร์ส
 - 4.2 ลักษณะกลุ่มจิตสัมพันธ์
 - 4.3 งานวิจัยที่เกี่ยวข้องกับกลุ่มจิตสัมพันธ์

เอกสารและงานวิจัยที่เกี่ยวข้องกับการแสดงลักษณะความเป็นชายและหญิง

การวิจัยในครั้งนี้ผู้วิจัยมีวัตถุประสงค์ที่จะศึกษาการแสดงลักษณะความเป็นชายและหญิงที่ตรงข้ามกับลักษณะทางเพศของตนของวัยรุ่น ลักษณะดังกล่าวผู้ที่ศึกษาส่วนใหญ่จะใช้คำว่า พฤติกรรมเบี่ยงเบนทางเพศ ซึ่งเป็นคำที่ให้ความหมายใกล้เคียงกัน ผู้วิจัยจึงได้ศึกษาเอกสารและงานวิจัยที่เกี่ยวข้องกับพฤติกรรมเบี่ยงเบนทางเพศ ทำให้ได้รับข้อมูลที่น่าสนใจในการทำวิทยานิพนธ์ ดังต่อไปนี้

ความหมายของการแสดงลักษณะความเป็นชายและหญิงที่ตรงข้ามกับลักษณะทางเพศของตน

ความหมายของพฤติกรรมเบี่ยงเบนทางเพศ สำหรับความหมายของพฤติกรรมเบี่ยงเบนทางเพศของวัยรุ่นชาย มีผู้ให้ความหมายไว้ต่าง ๆ กันดังต่อไปนี้

กาญจน์หทัย สัมภพพันธ์ (2545) การเบี่ยงเบน หมายถึง การละเมิดบรรทัดฐานที่สังคมกำหนดขึ้น ลักษณะบรรทัดฐานเป็นแนวทางให้สมาชิกในสังคมยึดถือปฏิบัติ อาจจะแสดงออกในรูปของกฎ ระเบียบ แบบแผน หรือพฤติกรรมที่บุคคลจะต้องปฏิบัติตาม เบคเกอร์ (Becker, 1985, หน้า 3-5) ฉะนั้นพฤติกรรมทางเพศที่บุคคลจะต้องปฏิบัติตามสังคม คือ ชายหญิงมีความผูกพันรักใคร่กับเพศตรงข้าม แต่ถ้ามีการผูกพันรักใคร่ในเพศเดียวกัน จึงเรียกว่าเป็นพฤติกรรมเบี่ยงเบนทางเพศ

วันเพ็ญ บุญประกอบ (2531) ได้ให้ความหมายไว้ว่า พฤติกรรมที่ผิดไปจากเพศของตนเอง เช่น เด็กชายจะมีพฤติกรรมเป็นหญิง คือ บุคลิกลักษณะเรียบร้อยทำอะไรอย่างผู้หญิง อาจจะกระตุงกระดิง พูดจาลอยหน้าลอยตา นิสัยใจเสาะ ขี้กลัว ก่อนข้างติดแม่ ไม่ชอบเล่นรุนแรง จะเล่นเหมือนผู้หญิง เช่น เล่นตุ๊กตา เล่นหม้อข้าวหม้อแกง และไม่ชอบเล่นกับเด็กผู้ชายด้วยกัน

วิชา นาควัชร (2544, หน้า 84) กล่าวว่า พวกกรักร่วมเพศหรือที่เรียกย่อ ๆ ว่า เกย์ ขณะนี้ยังเป็นคนกลุ่มน้อยในสังคมที่อาจถูกมองด้วยความมีอคติจากคนกลุ่มใหญ่ได้แต่ขณะนี้สังคมได้เปิดใจให้การยอมรับได้มากขึ้น ในแง่วิชาการแล้วคนที่มีความชอบเพศเดียวกันหรือกรักร่วมเพศนั้นไม่ใช่เป็นโรคจิตโรคประสาท แต่เป็นการเลือกวิถีทางดำเนินชีวิตที่แตกต่างกันไป (Alternative Way of Life) หรือเป็นพวกที่มีความชอบคนเพศเดียวกันมากกว่าต่างเพศในเชิงพิศวาส (Sexual Preference) โดยที่ส่วนอื่น ๆ ของชีวิตและความคิด สติปัญญายังปกติเหมือนเดิม และมีทั้งคนดี คนหลอกหลวง คนไม่ดี เหมือนสังคมมนุษย์อื่น ๆ ทั่วไป

สุวทนา อารีพรรค (2544, หน้า 186) ได้กล่าวถึงลักษณะที่สำคัญของพฤติกรรมเบี่ยงเบนทางเพศว่า คนกลุ่มนี้มีความคิด จินตนาการ และอารมณ์ตอบสนอง ตลอดจนความปรารถนาที่จะได้ใกล้ชิดหรือมีความสุขทางเพศกับบุคคลที่เป็นเพศเดียวกัน ซึ่งจะตรงกันข้ามกับคนส่วนใหญ่ในสังคม ดังนั้นพวกเขาจึงถูกมองว่าเป็นคนแปลกหรือผิดปกติ

มานพ คณะโต (2541, หน้า 34) ได้กล่าวถึง เพศสัมพันธ์เบี่ยงเบนในกลุ่มชาย การเบี่ยงเบน หมายถึง ความประหลาดที่คนในกลุ่มหนึ่งพิจารณาแล้วเห็นว่าเป็นอันตราย น่าอาย บาดหุ บาดตามาก จะต้องจัดการเอาตัวผู้กระทำผิดมาลงโทษ พฤติกรรมเบี่ยงเบน หมายถึง พฤติกรรมซึ่งถูกประทัตตราโดยการประทัตตราจากผู้คนในสังคม ความเบี่ยงเบนเป็นผลของการตอบสนองของคนอื่น ๆ ที่มีต่อการกระทำนั้น ๆ ของบุคคล ในทางสังคมศาสตร์ถือว่าพฤติกรรมเบี่ยงเบนเป็นปัญหาทางสังคม เพราะเป็นต้นเหตุที่ทำให้แผนการดำเนินชีวิตที่พึงปรารถนาและที่คาดหมายไว้ต้องชะงักงัน การเบี่ยงเบนมีอยู่เฉพาะเมื่อคนทั่วไปแสดงปฏิกิริยาตอบโต้ต่อการกระทำนั้น โดยการประจาน ประณาม ลงโทษ โดยไม่จำเป็นต้องกระทำจริง ขึ้นอยู่กับความน่าจะเป็นที่จะมีปฏิกิริยาเมื่อเผชิญกับการกระทำนั้น ๆ

นอกจากนี้แล้วยังมีศัพท์บางคำที่มีผู้สงสัยใช้เรียกบุคคลที่เป็นรักร่วมเพศ ซึ่งความจริงแล้วเป็นเพียงการมีลักษณะการแสดงออกที่คาบเกี่ยวกับการเป็นรักร่วมเพศเท่านั้น คำศัพท์ที่กล่าวถึงก็คือ กะเทย ลักเพศ แปลงเพศ และรักสองเพศ ซึ่ง อุดมศิลป์ ศรีแสงนาม (2525, หน้า 238-240) ได้อธิบายไว้ดังนี้

กะเทย (Hermaphrodite) เป็นคำที่นำมาใช้เรียกบุคคลซึ่งคิดว่าเป็นรักร่วมเพศหรือบุคคลมักแสดงกิริยาที่ทางตรงข้ามเพศที่แท้จริงของตนเอง แต่ความเป็นจริงแล้วกะเทยไม่จำเป็น ต้องเป็นรักร่วมเพศเสมอไป และก็มีบุคคลที่เป็นรักร่วมเพศจำนวนมากที่ไม่ได้มีลักษณะของกะเทยปรากฏอยู่ กะเทยตามความหมายทางการแพทย์จะหมายถึง บุคคลที่มีอวัยวะของ 2 เพศกำลังอยู่ในบุคคลเดียวกัน เช่น อาจมีองคชาติ (Penis) และมีเต้านม (Breast) หรืออาจมีอัณฑะ (Testis) ในขณะเดียวกันก็มีมดลูกอยู่ด้วยทำให้ไม่สามารถวินิจฉัยได้ว่าเป็นหญิงหรือชายแน่ กะเทยนี้มี 2 ชนิด คือ กะเทยจริง (True - Hermaphrodite) ซึ่งหมายความว่า เป็นบุคคลที่มีลักษณะทางเพศที่เด่นตรงกับฮอร์โมนในตัว คือมักถูกถ่ายไปทางเพศใดเพศหนึ่งให้เห็นชัดเจนทั้งรูปร่างภายนอกและฮอร์โมนในร่างกาย อีกชนิดหนึ่ง คือ กะเทยเทียม (Pseudo - Hermaphrodite) จะมีลักษณะทางเพศให้เด่นชัดอย่างหนึ่ง แต่ฮอร์โมนที่ผลิตแท้จริงกลับเป็นของอีกเพศหนึ่ง

ลักเพศ (Transvestism) บุคคลกลุ่มนี้บางทีก็ถูกเรียกว่า กะเทยเช่นกัน ลักเพศนี้เป็นบุคคลที่ชอบแต่งตัวเป็นเพศตรงข้ามกับเพศที่แท้จริงของตน และมีความสุขความพอใจทางเพศจากการที่ได้แต่งตัว แต่งหน้า สวมใส่เสื้อผ้า หรือแสดงท่าทางของเพศตรงข้ามกับเพศที่แท้จริงของตน

ทั้งนี้อาจเป็นไปได้โดยเปิดเผย หรือแอบซ่อนเมื่อลับตา ลักเพศนี้ไม่จำเป็นต้องเป็นรักร่วมเพศเสมอไป แต่ก็เป็นไปได้ที่อาจจะพบลักเพศเกิดร่วมกับการแปลงเพศและรักร่วมเพศ

แปลงเพศ (Transsexual) บุคคลกลุ่มนี้จะมีลักษณะไม่ยอมรับเพศที่แท้จริงของตนจะใช้ชีวิต แต่งตัว มีพฤติกรรมและบทบาททางเพศเหมือนเพศตรงข้ามกับเพศที่แท้จริงมีความคิดฝังใจว่าอารมณ์และจิตใจเป็นเพศตรงข้ามกับเพศของตน และมักมีความต้องการอย่างมากที่จะผ่าตัดแปลงเพศเป็นเพศตรงข้าม

ลักเพศและการแปลงเพศจะแตกต่างกันที่แรงจูงใจ ในการกระทำพฤติกรรม คือ ลักเพศจะแต่งกายเหมือนกับเพศตรงข้ามก็เพื่อให้เกิดความตื่นตัวทางเพศ แต่แปลงเพศจะกระทำไปเพราะคิดว่าจิตใจของตนนั้นเป็นเพศตรงข้าม

รักสองเพศ (Bisexuality) คือ การที่บุคคลมีความพึงพอใจทางเพศได้กับทั้งสองเพศโดยสามารถมีความพึงพอใจทางเพศได้ ทั้งจากการมีความสัมพันธ์เชิงรักร่วมเพศ และรักต่างเพศ (Homosexual Relationship and Heterosexual Relationship)

รักร่วมเพศ มี 2 แบบ คือ รักร่วมเพศแท้ ซึ่งหมายถึง พวกที่มีการปฏิบัติทางเพศเฉพาะกับเพศเดียวกันเท่านั้น กับรักสองเพศ (Bisexual) ซึ่งหมายถึง พวกที่มีกิจกรรมทางเพศกับทั้งเพศเดียวกันและเพศตรงข้าม (อนุก อารีพรค และสุวทนา อารีพรค, 2525, หน้า 215)

การปฏิบัติทางเพศของเขาก็เหมือนการร่วมเพศระหว่างชายกับหญิง บางรายอาจมีความวิปริตทางเพศอย่างอื่นร่วมด้วย รักร่วมเพศชายจะมีบทบาททางเพศ 3 อย่าง คือ เป็นฝ่ายกระทำ เป็นฝ่ายถูกกระทำ หรือ แบบผสม พวกที่มีบทบาทเป็นหญิงเราเรียกว่า ควีน ส่วนอีกพวกที่มีบทบาทเป็นชายเราเรียกว่า เกย์ พฤติกรรมรักร่วมเพศอาจเกิดขึ้นชั่วคราวในระหว่างการพัฒนาบุคลิกภาพตามปกติของเรา คือ ระยะแตกหนุ่มสาว และจะค่อย ๆ หายไปเมื่อเข้าสู่วัยรุ่นหรืออาจเกิดได้ในบางสถานะ เช่น ในขณะที่อยู่โรงเรียนประจำ ในค่ายทหาร หรือในคุกซึ่งขาดแคลนเพศตรงข้าม เมื่อผ่านระยะหรือสถานะเหล่านี้ไปแล้วเขาก็มักจะมีพฤติกรรมทางเพศเป็นปกติ

โดยทั่วไปสังคมถือเอาการรักต่างเพศ (Heterosexual) คือผู้ชายรักผู้หญิงเป็นความปกติทางเพศ พฤติกรรมเกย์จึงถือว่าเป็นพฤติกรรมเบี่ยงเบนจากบรรทัดฐานของสังคม นักทฤษฎีการปฏิสังสรรค์เชิงสัญลักษณ์ เห็นว่าธรรมชาติของมนุษย์มีลักษณะไม่ตายตัว มีความยืดหยุ่นมาก ดังนั้น การตราว่าพฤติกรรมใดเบี่ยงเบนก็เท่ากับบอกว่าผู้กระทำควรได้รับโทษ จากการพิจารณาพฤติกรรมเบี่ยงเบนทางเพศในลักษณะดังกล่าว ทำให้มองได้ใน 3 ลักษณะ ดังต่อไปนี้ คือ

1. การมองผู้มีพฤติกรรมเบี่ยงเบนทางเพศ ในลักษณะของความผิดปกติ แปลก พิกล วิปริตทางเพศของผู้กระทำบุคคลที่มีพฤติกรรมเบี่ยงเบนทางเพศ จึงถูกมองในลักษณะ น่าเห็นใจ น่าสมเพช น่าเย้ยหยัน ตีตีด่วน ลงโทษ และถูกกีดกันในสิทธิบางเรื่อง

2. การมองผู้มีพฤติกรรมเบี่ยงเบนทางเพศในลักษณะของความชั่วร้าย เนื่องจากพฤติกรรมเบี่ยงเบนทางเพศ เป็นการกระทำที่ขัดกับคำสั่งสอนในศาสนาบางศาสนา เช่น ศาสนาคริสต์ และละเมิดกฎเกณฑ์ของสังคมบางแห่งที่มีกฎหมายห้ามพฤติกรรมเบี่ยงเบนทางเพศ การมองในลักษณะนี้ทำให้ผู้มีพฤติกรรมเบี่ยงเบนทางเพศ ได้รับการต่อต้านคัดค้านถูกลงโทษและถูกจำกัดในสิทธิและโอกาสทางสังคม

3. การมองผู้มีพฤติกรรมเบี่ยงเบนทางเพศในลักษณะของความผันแปรทางเพศ (Sexual Variation) โดยมองว่าผู้มีพฤติกรรมเบี่ยงเบนทางเพศเป็นเหมือนชนกลุ่มน้อยที่มีแบบแผนการดำเนินชีวิตทางเพศแตกต่างไปจากคนส่วนใหญ่ในสังคม ซึ่งเป็นผู้รักต่างเพศ ทำให้ผู้มีพฤติกรรมเบี่ยงเบนทางเพศตกเป็นเหยื่อของความคิดอคติแห่งสังคม ซึ่งแสดงในลักษณะของการประณาม หยามเหยียด การตราหน้า ผู้ที่มีพฤติกรรมเบี่ยงเบนทางเพศในลักษณะที่เป็นความผันแปรทางเพศทำให้ต้องศึกษาในลักษณะของกลุ่มวัฒนธรรมย่อยทางสังคม โดยมุ่งพิจารณาว่าสังคมปฏิบัติต่อเกย์ในลักษณะใด เป็นต้นว่า ปฏิเสธ ข่มขู่ให้ หรือยอมรับลักษณะดังกล่าวของปฏิกิริยาตอบสนองของสังคมจะมีผลกระทบต่อกเกย์ในอันที่จะมีส่วนทำให้เกย์ปรับตัวกลับมาใช้ชีวิตทางเพศเหมือนกับคนอื่น ๆ หรือแยกตัวจากสังคมใหญ่ไปใช้ชีวิตของเกย์อย่างเปิดเผยในชุมชนของเกย์

เหตุผลที่ต้องให้ความสนใจการมองผู้ที่มีพฤติกรรมเบี่ยงเบนทางเพศ เพราะจากกรอบแนวคิดทฤษฎีการปฏิสังสรรค์เชิงสัญลักษณ์ที่กล่าวว่าวิถีทางแห่งการมองผู้อื่นของบุคคลจะนำไปสู่การกระทำของบุคคลต่อผู้อื่น เช่น ถ้านักเรียนชายคนหนึ่งถูกคร่อมองว่ามีพฤติกรรมเบี่ยงเบนทางเพศ ครูก็น่าจะปฏิบัติต่อนักเรียนคนนั้นแตกต่างไปจากการปฏิบัติต่อนักเรียน คนอื่น

จากความหมายคำจำกัดความต่าง ๆ ดังที่กล่าวมาแล้ว จะเห็นว่าผู้ให้คำจำกัดความได้กล่าวถึงพฤติกรรมเบี่ยงเบนทางเพศนั้น เป็นลักษณะที่แสดงออกผิดไปจากลักษณะทางเพศของตน การพึงพอใจ ความคิด จินตนาการ และอารมณ์ตอบสนอง กับบุคคลที่มีเพศเดียวกันกับตน โดยที่คนส่วนใหญ่จะมองกลุ่มคนเหล่านี้ในลักษณะที่ปกติจากลักษณะทั่วไปของบุคคลในสังคม และในบางสังคมเกิดการยอมรับในคนกลุ่มนี้ แต่ในบางสังคมยังมีลักษณะรังเกียจต่อต้านการแสดงพฤติกรรมดังกล่าว

สาเหตุของการแสดงลักษณะความเป็นชายและหญิงที่ตรงข้ามกับลักษณะทางเพศ ของตน

มานพ คณะโต (2541, หน้า 36) กล่าวว่า สาเหตุของการมีพฤติกรรมเบี่ยงเบนทางเพศ
ของชาย นักจิตวิทยาระบุว่ามี 3 ประการ ได้แก่

1. เป็นโดยกำเนิด ผู้ที่เป็นกะเทยจะมีแนวโน้มของการเป็นสตรีเพศตั้งแต่เริ่มจำความได้
คือ เมื่ออายุประมาณ 3-4 ปี พวกนี้จะเริ่มพูดจาแบบเด็กผู้หญิง ชอบเล่นขายของและเล่นตุ๊กตา พอ
อายุประมาณ 10-15 ปี เริ่มสนใจผู้ชายด้วยกัน แต่ระยะนี้ยังไม่มีการมีเพศสัมพันธ์เกี่ยวข้อง
ความรู้สึกทางเพศจะเริ่มมีขึ้นเมื่อประมาณ 16-19 ปี และจะแสดงออกทันทีที่มีโอกาส ผู้ที่มี
พฤติกรรมเบี่ยงเบนทางเพศนี้เหมือนสตรีมาก บางคนแทบดูไม่ออกว่าแตกต่างจากสตรีเพศทั่วไป
อย่างไร เพราะแม้ถูกกระเดือกก็แทบมองไม่เห็น

2. ภาวะทางจิตวิทยา ฟรอยด์ (Freud) นักจิตวิทยาที่สำคัญได้ตั้งสมมุติฐานว่า
ผู้ที่มีพฤติกรรมเบี่ยงเบนทางเพศนั้นเกิดจากการวิปลาสของการพัฒนาทางอารมณ์ เช่น เด็ก
ใกล้ชิดแม่แต่เกลียดพ่อ อาจทำให้เขาทำตัวเหมือนแม่ หรือยึดแบบฉบับของแม่มาเป็นแนวทาง
ปฏิบัติของตนมากกว่าที่จะเป็นแบบพ่อจึงเริ่มมีนิสัยกระเดือกไปทางผู้หญิง มีความอยากแต่งตัว
เหมือนผู้หญิง มีแนวโน้มและความสนใจที่จะประพฤติปฏิบัติแบบสตรีเพศโดยทั่วไป

3. สิ่งแวดล้อมทางสังคม การที่บุคคลได้อยู่ในสิ่งแวดล้อมของกลุ่มหญิงล้วน ๆ เป็น
เวลานานอาจทำให้นิสัยใจคอเปลี่ยนแปลงไปตามอิทธิพลของกลุ่มหญิงนั้น ลักษณะท่าทีจึงเป็น
แบบผู้หญิงคือ กระตุงกระด้าง พูดจาแบบผู้หญิง เมื่อไม่ถูกอารมณ์ก็ค่อนข้างก้าวหรือหยิ่งดีใจ
แบบผู้หญิงเขาปฏิบัติกัน

อนันท์ อารีพรพร และสุวิทนา อารีพรพร (2525, หน้า 22) กล่าวว่า สาเหตุของการมี
พฤติกรรมเบี่ยงเบนทางเพศ มีสาเหตุหลายประการ

1. สาเหตุทางกรรมพันธุ์ พบว่า ในกลุ่มแฝดที่เกิดจากไข่ในใบเดียวกัน ถ้าคนใดคนหนึ่ง
เป็นอีกคนจะมีโอกาสเป็นด้วยเสมอ แต่ถ้าเป็นคู่แฝดที่เกิดจากไข่คนละใบ ถ้าคนหนึ่งเป็นอีกคน
หนึ่งจะมีโอกาสเป็นเพียงร้อยละ 11.5

2. สาเหตุจากสิ่งแวดล้อม

2.1 สาเหตุจากครอบครัว ได้แก่ การที่ความสัมพันธ์ระหว่างเด็กกับบิดามารดาที่เป็น
เพศเดียวกันกับเด็กไม่ดีจากสาเหตุใดก็ตาม ทำให้เด็กไม่สามารถลอกเลียนลักษณะและบทบาททาง
เพศที่ถูกต้องได้ หรือการที่บิดามารดาทะเลาะวิวาทกันเป็นประจำอาจทำให้เด็กเกลียดกลัวชีวิตรัก
ต่างเพศที่เขาเห็นตัวอย่าง จึงหันไปหาความสุขทางเพศกับเพศเดียวกัน การเลี้ยงดูผิดเพี้ยนเนื่องจาก
บิดามารดาไม่ต้องการเพศที่แท้จริงของเด็ก ก็อาจทำให้เกิดปัญหาการร่วมเพศได้เช่นกัน การเข้าใจ

ผิดในความสัมพันธ์ระหว่างบิดากับมารดา เช่นการที่เด็กมีโอกาสเห็นบิดามารดาพร้อมเพศกันอาจทำให้เด็กเข้าใจผิดว่าบิดากำลังทำร้ายมารดา เด็กอาจเกลียดกลัวบิดาตลอดจนผู้ชายอื่นทุกคน และหันไปหาความรักจากเพศเดียวกันซึ่งนุ่มนวลกว่า

2.2 สาเหตุจากสังคม การกระทบกระเทือนใจอย่างรุนแรงจากความสัมพันธ์ระหว่างวัยรุ่นชายกับหญิง อาจเป็นสาเหตุของพฤติกรรมเบี่ยงเบนทางเพศได้

วัลลภ ปิยะมโนธรรม (2530, หน้า 5-10) กล่าวถึงสาเหตุที่ทำให้เยาวชนไทยมีพฤติกรรมเบี่ยงเบนไปจากเพศของตนไว้ 3 ประการ ดังนี้

1. การอบรมเลี้ยงดู และสัมพันธภาพในครอบครัว

1.1 ความสัมพันธ์ระหว่างมารดากับบุตร ความรู้สึกนึกคิดตลอดจนพฤติกรรมของลูกชายที่เอนเอียงไปเพศหญิงนี้ เกิดเนื่องจากผู้เป็นมารดามักรักใกล้ชิดลูกชายจนเกินไป มักจะพาไปไหนมาไหนด้วยเสมอ สนใจเอาใจใส่ และสนิทสนมกับลูกชายเกินไป จนทำให้ความคิด เจตตาค่านิยม ความรู้สึก และลักษณะท่าทางของความเป็นหญิงซึมซาบเข้าไปเป็นบุคลิกภาพของเด็กชาย จนกระทั่งเป็นเอกลักษณ์ความเป็นหญิงเข้าไปในจิตใจ

1.2 บุคลิกภาพของบิดา ส่วนใหญ่แล้วเด็กเหล่านี้มักมีบิดาเป็นคนแข็งแรง แข็งกร้าว เผด็จการ หรือเป็นคนเด่นเกินไป จนลูกชายไม่สามารถเลียนแบบได้ หรือในทางตรงกันข้ามก็มักเป็นบิดาที่มีนิสัยอ่อนแอ ไม่มีบทบาทอะไรในบ้านเป็นคนเฉย เรียบ แยกตัว จนเด็กเกิดความรู้สึกกละอายใจแทนการภาคภูมิใจ และจะไม่ยอมเลียนแบบบุคลิกภาพของบิดา

1.3 ความสัมพันธ์ระหว่างบิดากับบุตร ส่วนใหญ่จะเป็นลักษณะค่อนข้างห่างเหินไม่ใกล้ชิด อาจเป็นเพราะบิดาไม่ค่อยมีเวลาอยู่กับบ้าน หรือคิดว่า การอบรมเลี้ยงดูเป็นหน้าที่ของมารดาแต่ฝ่ายเดียว จึงปลีกตัวออกห่าง หรืออาจเพราะตายจากไปเมื่อเด็กชายยังเด็กอยู่ หรืออีกประการหนึ่งบิดาอาจเป็นคนเจ้าอารมณ์ คุร้าย โมโหง่าย จนเด็กมองภาพพจน์ของนิสยบิดาค่อนข้างน่ากลัว และไม่ยอมเลียนแบบเช่นกัน

1.4 การคาดหวังของบิดา มารดา ที่อยากได้ลูกเป็นเพศหญิง ทั้งนี้อาจเป็นเพราะ มีลูกชายหลายคนแล้วอยากมีลูกสาว แต่เมื่อไม่ได้ลูกสาวตามต้องการ จึงชดเชยความต้องการของตนเอง โดยการแต่งกายลูกชายให้เหมือนผู้หญิงโดยเฉพาะอย่างยิ่ง ถ้าลูกชายนั้นเป็นคนหน้าตาดี รูปร่างสวย กิริยาท่าทางนุ่มนวลด้วยแล้ว ก็อาจยังถูกแต่งให้เหมือนผู้หญิงมากขึ้นและบ่อยขึ้น และเมื่อใดความพอใจขึ้นทั้งสองฝ่าย เด็กชายจะรู้สึกภาคภูมิใจในบทบาทความเป็นหญิงมากกว่าความเป็นชายเพิ่มขึ้นตามกาลเวลา

1.5 การรักลูกแบบลำเอียงถ้าพ่อแม่ตามใจและเอาใจใส่สนใจลูกผู้หญิงมากกว่าลูกชาย ทำให้เด็กชายเกิดความรู้สึกอิจฉาริษยา หลงคิดว่า ถ้าตนเป็นผู้หญิง พ่อ แม่ก็จะรักและเอาใจใส่มากขึ้น จึงประพฤติตนแบบผู้หญิงเพื่อเรียกร้องความรักความสนใจ

1.6 ความสัมพันธ์ระหว่างพี่น้อง การพัฒนาเอกลักษณ์ของเด็กคนหนึ่งคือ การไม่ยอมเหมือนคนหนึ่ง เช่น ถ้าพี่เป็นคนเอาแต่เรียนแต่ไม่มีเพื่อน น้องก็จะปฏิบัติตนในทางตรงข้ามคือ ไม่สนใจเรียนแต่มีเพื่อนมาก เช่นเดียวกัน ถ้าพี่สาวทำตัวมีนิสัยเหมือนผู้ชาย คอยทำตัวเป็นผู้ปกป้องทุกอย่าง หรือพี่ชายทำตัวแข็งแกร่งเกินไป เด็กชายซึ่งมักเป็นน้องมักทำตัวเหมือนผู้หญิงเป็นคนอ่อนแอต้องการความคุ้มครอง

2. การเรียนรู้สภาพแวดล้อมในโรงเรียน

2.1 การขาดแบบอย่างบุคลิกภาพของผู้ชาย ในโรงเรียนอนุบาลหรือโรงเรียนประถมศึกษาส่วนใหญ่มักมีแต่ครูผู้หญิง โดยเฉพาะครูผู้หญิงที่สนใจเอาใจใส่ต่อเด็กค่อนข้างดีและเป็นคนที่มีความน่ารักอ่อนหวาน เด็กผู้ชายที่หาแบบอย่างความเป็นชายจากบิดาไม่ได้ เมื่อมาอยู่ในโรงเรียนที่ไม่มีแบบอย่างความเป็นชายจากครู จึงจำแบบอย่างบุคลิกภาพความเป็นหญิงเพิ่มมากขึ้นในช่วงเด็กเล็กนี้จะไม่รู้ตัว

2.2 เกิดจากการล้อเลียนของเพื่อนหรือครูในโรงเรียนอาจเป็นเพราะ เด็กชายคนนั้นหน้าตาดี หรือทำทางอ่อนแอ จึงมักถูกเพื่อนล้อเลียนเมื่อถูกล้อเลียนบ่อย ๆ เข้า เด็กชายก็อาจเกิดความรู้สึกสับสน สงสัย ไม่แน่ใจ ขาดความเชื่อมั่นในเอกลักษณ์ บทบาททางเพศมากขึ้น

2.3 ระบบการศึกษาของโรงเรียน โรงเรียนที่มีนักเรียนชายล้วนจะมีโอกาสกระตุ้นให้เด็กชายอยากเป็นผู้หญิงมากกว่าโรงเรียนสหศึกษาเพราะในแง่จิตวิทยา เมื่อคนสองคนมาอยู่ร่วมกัน คนหนึ่งจะพยายามทำตัวเป็นผู้นำและอีกฝ่ายก็ต้องเป็นผู้ตามโดยไม่รู้ตัว ในโรงเรียนชายล้วนเด็กชายที่อ่อนแอกว่าหน้าตากระเดียดไปทางผู้หญิงมากกว่า จึงอาจทำทำเป็นฝ่ายหญิงเป็นฝ่ายอ่อนแอ เพื่อให้เพื่อนชายที่แข็งแกร่งกว่าปกป้อง ล้อเลียน ซึ่งอาจกลายเป็นความพอใจในบทบาทนี้ต่อไป

2.4 ความสัมพันธ์ระหว่างนักเรียนด้วยกัน เด็กชายที่มีแนวโน้มคล้ายผู้หญิงตั้งแต่อยู่บ้านเมื่อมาโรงเรียนก็มีแนวโน้มการรวมกลุ่มกับผู้หญิงมากกว่าผู้ชายถ้าเด็กหญิงยอมรับเข้ามาอยู่ในกลุ่ม ก็จะมีนิสัยเป็นผู้หญิงมากขึ้น

2.5 การจัดกิจกรรมของโรงเรียน ครูอาจารย์ บางท่านเห็นเด็กชายหน้าตาดีน่ารัก ก็จัดให้เด็กนั้นแสดงบทผู้หญิงเมื่อมีการจัดแสดงละคร หรือการแสดงต่าง ๆ บนเวที หรือเด็กชายซึ่งไม่เคยได้รับความสนใจเมื่อปฏิบัติตัวเป็นชาย แต่เมื่อปฏิบัติตัวหรือแสดงตัวเป็นหญิงกลับมีคน

สนใจชื่นชม ก็อาจเกิดความภูมิใจรู้สึกตัวเองมีคุณค่า เป็นความรู้สึกเด่น จึงแสดงตัวต่อไปจนเป็นนิสัย

2.6 การจัดหลักสูตรการเรียนการสอนของโรงเรียน ในโรงเรียนหลายโรงเรียนมีบางหลักสูตรที่บังคับเด็กชายเย็บ ปัก ถัก ร้อย หรือกิจกรรมที่สังคมไทยยังถือว่า เป็นบทบาทของผู้หญิง เมื่อเด็กชายได้มีโอกาสเรียนแล้วเกิดความรู้สึกชอบ ถนัด และภาคภูมิใจ ก็อาจทำให้เกิดความสับสนเอกลักษณ์ของตัวเองมากขึ้น

3. อิทธิพลของสภาพสังคม

3.1 แบบอย่างเพศที่สามจากสื่อมวลชน โดยเฉพาะจากตัวแสดงในโทรทัศน์ ภาพยนตร์ หรือในหนังสือ เมื่อนักแสดงเป็นผู้ชายแต่แสดงท่าทางเป็นหญิง เด็กชายที่ขาดแบบอย่างผู้ชายจากบิดา จากครูผู้ชาย ก็อาจเลือกแบบนักแสดงชายที่แสดงที่ทางกระดุกกระดิงขึ้นมาเป็นแบบอย่างเอาไว้

3.2 ค่านิยมทางสังคมที่ไม่เหมาะสม เช่น ค่านิยมที่สร้างเชื่อว่า การเป็นผู้ชายนั้นต้องเป็นคนแข็งแรง ต้องชอบเล่นกีฬา พุดจาโผงผาง หยาบคาย ก้าวร้าว เกเร ต้องชกต่อยกัน ต้องสูบบุหรี่ ถ้าเด็กชายที่มีเอกลักษณ์สับสนและไม่สามารถมีพฤติกรรมดังกล่าวได้จะยิ่งสับสนว่าตนเองคงเป็นผู้หญิงมากกว่า จะยิ่งวางตัวไม่ถูก เกิดความสับสนอยู่ในใจ

3.3 เกิดจากลักษณะของการเป็นคนเด่น คนดัง ในสังคมปัจจุบัน เป็นสังคมอยู่ในโลกของการแข่งขัน ซึ่งดีจึงเด่น บางคนมุ่งเรียนให้เก่ง บางคนมุ่งไปด้านกีฬา คนตรี กิจกรรม พวกที่มีแนวโน้มทางพฤติกรรมทางเพศที่ไม่เหมาะสม เมื่อไม่สามารถทำตัวให้เด่นดังด้านอื่น ๆ ได้ จึงมุ่งมาสู่การทำท่าทางแสดงตัวกระดุกกระดิง การเอาอกเอาใจคนอื่น หรือการทำอะไรแปลก ๆ ที่สามารถเป็นที่สนใจของผู้อื่นได้

เสรี วงษ์มณฑา (2530, หน้า 24-27) ได้กล่าวถึงการเลี้ยงดูของพ่อแม่ที่มีส่วนทำให้ลูกมีพฤติกรรมเบี่ยงเบนทางเพศ ดังนี้

1. ค่านิยมเรื่องลูกผู้หญิงและลูกผู้ชาย พ่อแม่ที่แสดงความรักลูกเพศใดเพศหนึ่งอย่างชัดเจนจนกระทั่งกลายมาเป็นความลำเอียง อาจจะทำให้ลูกนั้นเกิดพัฒนาการกลายเป็นเพศที่พ่อแม่ปรารถนา เช่น ทอม มักเกิดขึ้นในกลุ่มของคนจีนที่ปรารถนาลูกชายมากกว่าลูกสาว อีกกรณีหนึ่งคือ ทางบ้านจะติลูกชาย แต่ไม่ติลูกผู้หญิง เพราะมักจะรู้สึกที่ลูกผู้หญิงน่ารัก ทำให้เด็กผู้ชายบางคนเริ่มต้นมองเห็นวิถีทางเดียวเท่านั้นที่จะไม่ถูกติ ก็คือการทำตนเป็นเด็กผู้หญิง

2. ความคาดหวังของพ่อ แม่ มีพ่อ แม่จำนวนไม่น้อยที่คาดหวังเพศของลูกตั้งแต่เริ่มตั้งท้อง แต่ความคาดหวังนั้นก็ไม่วางแผนไป บางทีอยากได้ลูกชายแต่คลอดมาเป็นผู้หญิง บางที

อยากได้ผู้หญิงแต่ตลอดออกมาเป็นลูกชายจึงทำให้ พ่อแม่ พยายามเลี้ยงลูกให้เป็นเพศที่ตน
คาดหวัง โดยไม่คำนึงถึงเพศที่แท้จริงของเด็ก

3. ค่านิยมของไทย พ่อ แม่ ชอบเลี้ยงลูกผู้หญิงตอนเด็ก ๆ แล้วชอบเลี้ยงลูกชายตอนโต
คือ ตอนเล็ก ๆ ชอบคำลูกชายว่าชนอย่างกับจับปูใส่กระด้งลูกหญิงเรียบร้อย สบายกว่า พอโตขึ้นมี
ลูกผู้หญิงเหมือนมีสาวไว้หน้าบ้าน ผู้ชายจะไปไหนก็ไม่เฝ้าไม่เสีย ฉะนั้นบ้านไหนตอนเล็ก ๆ ซึ่ง
กรณีเช่นนี้ส่วนใหญ่คุณย่าคุณยายจะชอบเลี้ยงหลานแบบนี้ และมักพอใจในความเรียบร้อยของ
หลานชายที่นั่งพับเพียบเรียบร้อย

4. พฤติกรรมของพ่อ ได้แก่

4.1 คุณเกินเหตุ การที่พ่อคุมมาก ๆ ทำให้ลูกชายเริ่มรังเกียจพฤติกรรมของพ่อและ
เลียนแบบพฤติกรรมของแม่

4.2 พ่ออ่อนแอ จนกระทั่งแม่กลายเป็นผู้นำในครอบครัวการตัดสินใจทุกเรื่องเป็น
ของแม่ ในที่สุดลูกทุกคนก็เหมือนแม่ ซึ่งรวมทั้งลูกชายด้วย

4.3 พ่อ ไม่อยู่บ้านลูกชายไม่มีตัวอย่างของเพศชายจะเลียนแบบจึงเลียนแบบแม่

5. พฤติกรรมของแม่ ได้แก่

5.1 แม่ที่ทำงานบ้าน ดูแลบ้าน และมักจะรวบอำนาจภายในบ้าน รวมไปถึงวิธีการ
เลี้ยงดู และจะไม่ชอบลูกซึ่งเป็นเหมือนพ่อในหลาย ๆ อย่าง จึงเป็นผู้ที่นิ่งคำพ่อให้ลูกฟัง เช่น เรื่อง
กินเหล้า สูบบุหรี่ เป็นต้น การที่แม่นิ่งคำพ่อให้ลูกฟัง ลูกชายจะมีความรู้สึกไม่ชอบพ่อ ในที่สุด
พ่อก็ไม่ใช่แบบอย่างที่ดีที่สุดในที่สุดที่ลูกชายจะเอาเป็นแบบอย่าง จึงเลียนแบบแม่

5.2 แม่ที่ใช้ลูกชายเป็นตัวแทนพ่อในยามเหงา สำหรับเรื่องนี้พ่อมีส่วนผิดด้วย พ่อ
พ่อก็มีอำนาจหน้าที่การงานสูงขึ้น ใช้ชีวิตนอกบ้านมากขึ้นบางทีไม่เกี่ยวกับงานแต่เกี่ยวกับความเบื่อ
จากเคยไปไหนมาไหนด้วยกันก็ไม่ไปอีกแม่จึงเอาลูกชายไปเป็นเพื่อน ตามร้านทำผม ตามร้านตัด
เสื้อ ลูกชายซึ่งยังไม่ได้พัฒนาเอกลักษณ์อย่างหนึ่งอย่างใดเด่นชัดจึงเลียนแบบพัฒนาเอกลักษณ์ไป
ทางแม่

5.3 แม่ที่กลัวความเหงา ปฏิเสธผู้หญิงทุกคนที่มายุ่งเกี่ยวกับลูกของตนลูกชายจะชอบ
ผู้หญิงคนไหน แม่คำว่าเป็นประจำ ดิโน่น ดินี้ จนไม่มีทีเลเย จนกระทั่งในที่สุดไม่สามารถมองหา
ผู้หญิงที่ดีได้เลย เพราะแม่นิ่งคำ นิ่งดิ ทุกวัน ในระยะยาวเด็กพวกนี้เกิดความรู้สึกว่า ถ้ารักผู้หญิง
คนอื่นก็เปรียบเหมือนทรยศแม่ พวกนี้ถ้าใจกล้ามาก ๆ ก็จะแสดงออกกลายเป็น เกย์ ไปเลย ถ้าใจไม่
กล้าก็จะกลายเป็นพวกรักผู้หญิงไม่ได้ มีเพศสัมพันธ์กับผู้หญิงไม่ได้

อุดมศิลป์ ศรีแสงนาม และสุวรรณ วรวรรณ (2530, หน้า 12) กล่าวว่ากรณีที่มีพฤติกรรมเบี่ยงเบนทางเพศมาจากสาเหตุหลายประการ เช่น

1. ครอบครัวที่พ่อผลัการะการอบรมเลี้ยงดูลูกให้แม่ หรือกรณีที่พ่อแม่ไม่ค่อยรักกันเมื่อมีการทะเลาะกัน แม่ด่าพ่อให้ลูกฟัง ลูกจึงเกิดความฝังใจเกลียดพ่อและเลียนแบบแม่
2. โรงเรียนที่เป็นโรงเรียนชายล้วน ก็เป็นสาเหตุหนึ่งที่ทำให้เด็กเกิดพฤติกรรมเบี่ยงเบนทางเพศมากขึ้น

แทนไท อ.ตระกูล (2541, หน้า 15-16) กล่าวถึงสาเหตุที่ทำให้เกิดความเบี่ยงเบนทางเพศมีดังนี้คือ

1. ความพร้อม หมายถึง ความพร้อมในการสร้างครอบครัวที่ดีพร้อมที่จะมีลูกหรือยัง เช่น ความพร้อมทางด้านฐานะ ความพร้อมในการรู้จักศึกษาซึ่งกันและกันของสามีภรรยา ความพร้อมในเรื่องของเวลาที่จะมีให้กับลูกหรือยัง
2. การเลี้ยงดู หมายถึง การแนะนำหรือแต่งกายให้ลูกออกไปในแนวผู้หญิง เช่น ให้ลูกชายใส่กระโปรง เพราะอยากได้ลูกผู้หญิงแล้วไม่ได้สมใจ รัศมย์ พุดจาจะขากับลูกจนเกินไป เป็นต้น
3. สังคม หมายถึง ในสังคมบางแห่งที่เป็นอยู่ เช่น มีการ सम्มนาเหมือนการชักจูงให้ผู้ฟังที่มีจิตใจในทางเบี่ยงเบนอยู่แล้ว มีความรู้สึกว่าเป็นกระเทยแล้วดี หรือในการทำงานของคนบางกลุ่มที่นิยมใช้กระเทยทำงาน เป็นต้นว่า กิจการร้านเสริมสวย ร้านอาหาร ช่างแต่งหน้า ช่างตัดเสื้อ แदनเซอร์ ซึ่งเป็นอาชีพที่มีรายได้ดีและสนุกสนานเป็นที่น่าสนใจ
4. สื่อรโมน หมายถึง คนที่มีจิตใจเป็นกระเทยโดยค่านิน มักมีความรู้สึกรักภักดี รักงามเอง ไม่ชอบการเล่นอะไรที่หวาดเสียว โลกโพนเหมือนผู้ชาย มักเข้ากลุ่มกับเพื่อนผู้หญิงเสียมากกว่า
5. ตัวอย่างต่าง ๆ หมายถึง คนที่เป็นกระเทยทำตัวเปิดเผย ไม่สนใจสายตาคนทั่วไป และยังเป็นที่ยอมรับแก่สังคมให้เดินได้อย่างเชิดหน้าชูตาและคนนั้นยังสามารถที่จะประกอบอาชีพประสบความสำเร็จอีกด้วย
6. สิ่งแวดล้อม หมายถึง สภาพที่เป็นอยู่รอบตัวนั้นมีแต่กระเทยหรือผู้หญิงที่ชอบแสดงความเป็นผู้หญิงอย่างเด่นชัด เช่น มีการพูดคุยด้วยสำเนียงหรือจริตเต็มที่ มีการแต่งหน้าแต่งตา แต่งตัวยั่วยวนใจ จึงเกิดมีความรู้สึกคล้อยตามอยากที่จะลองแต่งหรือเป็นแบบนั้นดูบ้าง
7. ความเสียใจ หมายถึง การผิดหวังในความรัก ซึ่งไม่เป็นอย่างที่ดั่งความหวังไว้ มีความรู้สึกกว่าเสียเปรียบอยู่ร่ำไป ก็เลยคิดจะเปลี่ยนเป็นเพศตรงข้ามดูว่าเป็นอย่างไร ซึ่งในช่วงแรกก็เพียงแค่อยากจะลอง ดูเท่านั้น พอผ่านไปก็เป็นที่ไปเลย แต่ในกรณีนี้จะพบน้อย

8. การซ้ำเติม หมายถึง ในช่วงแรกของการเป็นกะเทย จะเป็นสิ่งที่สังเกตของคนรอบข้าง ก็มักจะถูกพูดจาข่มขู่ ล้อเลียนการกระทำต่าง ๆ ที่แสดงออกมาในลักษณะผิดปกติที่ผู้ชายควรจะ เป็นก็ยิ่งทำให้มีความรู้สึกถูกรังแกซ้ำเติม

9. ครอบครัวย หมายถึง ในครอบครัวใดก็ตามที่แม่จะมีอำนาจอยู่เหนือกว่าพ่อ ในลักษณะของการพูดจาที่เป็นการข่ม หรือการแสดงออกอะไรก็ได้แล้วแต่ในลักษณะเป็นใหญ่กว่าพ่อ ทำให้เด็กที่มีจิตใจอ่อนโยนอยู่แล้วมีความรู้สึกว่ายากเป็นใหญ่อยากเก่งเหมือนกับแม่ก็เริ่มพยายาม เลียนแบบพฤติกรรมของแม่ หรือในครอบครัวมีแต่ผู้หญิงที่มีจิตความเป็นหญิงจนเกินไป เป็นเหตุ ดึงดูดให้อยากทำตาม ไม่มีตัวอย่างความเป็นชายให้เห็น

นอกจากที่กล่าวมานี้ อาจมีสาเหตุอื่น ๆ ที่จะทำให้เด็กหรือลูกในครอบครัวยอาจมีความคิด ที่จะเป็นอีกเพศที่ไม่ใช่ตัวเอง ยิ่งเป็นแล้วมีความสุขก็ไม่อยากจะเลิก ใครมาห้ามก็เหมือนยิ่งยุ หาก แสดงความเห็นใจหรือ ให้ความเข้าใจก็จะเป็นแบบนั้นตลอดไป ทำให้พ่อแม่ผิดหวัง

อุมาพร ตรังคสมบัติ (2542, หน้า 78) ได้กล่าวถึงการเลี้ยงลูกให้ถูกเพศเพื่อป้องกันการ เบี่ยงเบนทางเพศไว้ดังนี้

การพัฒนาเอกลักษณ์ทางเพศที่เหมาะสมจะส่งผลต่อพฤติกรรมทางเพศที่เหมาะสมขึ้นอยู่กับปัจจัย 4 ประการ คือ

1. ปัจจัยทางชีวภาพ
2. พัฒนาการทางจิตใจ
3. การอบรมเลี้ยงดู
4. การเรียนรู้เชิงสังคม

ความเบี่ยงเบนทางเพศจะแสดงลักษณะอาการดังนี้

1. Identity Statement คำพูดที่แสดงให้เห็น เช่น ไม่อยากเป็นผู้ชายเลย หรือ บอกว่าเป็นผู้หญิงดีกว่า
2. Anatomic Dysphoria มีอารมณ์เศร้า เช่น บ่นว่าอยากตัดอวัยวะเพศชายทิ้ง อยากนั่งปัสสาวะแบบผู้หญิง
3. Cross-Dressing แต่งตัวตามเพศตรงข้าม
4. Toy เล่นของเล่นผิดเพศ เช่น เด็กผู้ชายเล่นตุ๊กตา
5. Role Play ชอบเล่นสมมติเป็นอีกเพศ เช่น ผู้ชายชอบเล่นเป็นพยาบาลหรือเจ้าหญิง
6. Peer Preference เลือกเพื่อนเล่น ไม่เล่นเพศเดียวกับตน
7. Mannerism ท่าทางเหมือนเพศตรงข้าม เช่น ทำกระดุ้งกระด้าง

ผู้ที่มีพฤติกรรมเบี่ยงเบนทางเพศอาจมีอาการเหล่านี้อาการเดียวหรือหลายอาการ แต่จะ
ทำเป็นระยะเวลาานและเกิดความต่อเนื่อง ในการที่จะแสดงพฤติกรรมนั้นทั้งต่อสังคมและต่อ
ความรู้สึกที่ตนมีต่อตนเอง

สมภพ เรื่องตระกูล (2545, หน้า 185-186) กล่าวถึงลักษณะทางคลินิก ของผู้ที่มีลักษณะ
ผิดปกติของเอกลักษณ์ทางเพศในผู้ป่วยวัยรุ่น ว่าอาจมีอาการเหมือนเด็ก หรือผู้ใหญ่ขึ้น
กับระดับของพัฒนาการ โดยมีลักษณะดังนี้ หมกมุ่นสนใจอยู่กับกิจกรรมของเพศตรงข้าม ชอบ
แต่งตัวตามเพศตรงข้าม ชอบเล่นเกมของเพศตรงข้ามโดยเฉพาะเล่นเกมมีกรอบครัว วาดรูป
เด็กหญิงที่สวยงาม หรือรูปเจ้าหญิง จะเฝ้าดูสตรีคนโปรดของตนทางโทรทัศน์ หรือวิดีโอ ชอบ
เล่นตุ๊กตาผู้หญิง เมื่อเล่นการมีกรอบครัว จะสมมติตนเองเป็นผู้หญิง โดยเฉพาะเป็นมารดา และ
จะมีจินตนาการเกี่ยวกับรูปร่างของผู้หญิง จะหลีกเลี่ยงการเล่นโลดโผน และกีฬาที่มีการแข่งขัน
รวมทั้งขาดความสนใจเกี่ยวกับสิ่งที่เด็กผู้ชายชอบ เช่น รถยนต์ อาจแสดงความปรารถนาที่เป็นเพศ
ตรงข้าม และต้องการเติบโตไปเป็นผู้หญิง อาจนั่งถ่ายปัสสาวะ และแสร้งทำเป็นว่าไม่มีอวัยวะเพศ
โดยการซ่อนไว้ระหว่างขา หรือมีก็ขอให้ป็นอวัยวะเพศของผู้หญิง บางรายบอกว่าอวัยวะเพศของ
ตนหน้าเกลียดและต้องการกำจัดออกไป

จากประเด็นในข้างต้น มองถึงสาเหตุของการเกิดพฤติกรรมเบี่ยงเบนทางเพศโดยแบ่ง
ออกเป็นกลุ่มใหญ่ ๆ ได้ดังนี้ คือ ปัจจัยเกี่ยวกับ โครงสร้างทำให้มีความผิดปกติของฮอร์โมนใน
ร่างกาย ปัจจัยทางด้านจิตใจ ซึ่งเกิดจากปัญหาพัฒนาการในวัยเด็ก ปัจจัยทางด้านสิ่งแวดล้อมซึ่ง
เกิดจากการเลี้ยงดู สังคมและวัฒนธรรม การเรียนรู้เชิงสังคม ซึ่งสิ่งต่าง ๆ ที่กล่าวมาจะเป็นสาเหตุ
ของการเกิดพฤติกรรมเบี่ยงเบนทางเพศของบุคคลได้ ถ้าบุคคลเหล่านี้ได้รับการดูแลและแก้ไข
อย่างเหมาะสมไม่ให้คิดหมกมุ่นอยู่ในเรื่องของตนเองมากเกินไป หรือขาดปฏิสัมพันธ์กับสังคมก็
จะทำให้สามารถดำเนินชีวิตอยู่ในสังคมได้อย่างปกติสุข ไม่สร้างผลกระทบในด้านลบให้กับสังคม
ตามที่มีหลาย ๆ กลุ่มในสังคมได้มองไว้ว่า การที่สังคมในปัจจุบันเสื่อมลงเพราะคนกลุ่มนี้

งานวิจัยที่เกี่ยวข้องกับการแสดงลักษณะความเป็นชายและหญิง

งานวิจัยในประเทศ

ณรงค์ศักดิ์ ตะสะกัญ และคณะ (2520, หน้า 24-31) ทำการศึกษาคนไข้ที่มีปัญหา รังกร่วมเพศที่มาขอรับบริการจากศูนย์สุขวิทยาจิต พบว่า ความรู้สึกของพวกกรังกร่วมเพศมีแนวโน้ม ไปทางแม่่มากทั้งภูมิใจมีความสนิทสนม ตลอดจนได้เห็นว่ามีบทบาทสำคัญในบ้านเกือบ ทุกด้าน จึงทำให้มีความคิดอยากเป็นอย่างแม่ คือ หันไปลอกเลียนแบบจากแม่ขณะเดียวกันลูกชาย และหญิงที่มีปัญหากรังกร่วมเพศก็มีความเกลียดและไม่ศรัทธา

เพ็ญมาศ กำเนิดโทน (2528, บทคัดย่อ) ศึกษาการยอมรับของครูต่อนักเรียนเกย์ ศึกษา กรณีข้าราชการครู โรงเรียนมัธยมศึกษาในกรุงเทพมหานคร 6 โรงเรียน ผลการศึกษาพบว่า ด้าน การปรับตัว ด้านจิตใจ และด้านสังคม ครูส่วนใหญ่จะยอมรับนักเรียนเกย์ในระดับปานกลาง ปัจจัยที่มีความ สัมพันธ์ในเชิงบวกอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติกับการยอมรับนักเรียนเกย์มากที่สุด คือทัศนคติของครูต่อนักเรียนเกย์ โดยมีความสัมพันธ์อยู่ในระดับปานกลาง ก่อนข้างมาก รองลงมา ตามลำดับคือ การติดต่อกับเกย์ มีความสัมพันธ์เชิงบวกในการยอมรับนักเรียน ขนาดความสัมพันธ์ ระดับปานกลางค่อนข้างต่ำ

รุ่งกานดา พงศ์ธกุลพานิช (2530, บทคัดย่อ) ศึกษาความคิดเห็นของนักเรียนชาย ชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 6 ต่อพวกกรังกร่วมเพศชาย: กรณีศึกษา กลุ่มโรงเรียนที่ 1 ของกรุงเทพมหานคร ผลการศึกษาพบว่าความคิดเห็นของนักเรียนส่วนใหญ่ ต่อพวกกรังกร่วมเพศชาย อยู่ในระดับปานกลาง คือ นักเรียนตระหนักว่าพฤติกรรมกรังกร่วมเพศชาย เป็นพฤติกรรมที่เบี่ยงเบน ก่อให้เกิดผลพระทบ ต่อตัวผู้ที่มีพฤติกรรมเองและบุคคลแวดล้อม อย่างไรก็ตาม นักเรียนมีความเข้าใจ เห็นใจ และ ยอมรับในคุณค่าของความเป็นมนุษย์ร่วมสังคมเดียวกัน ขณะเดียวกันก็มีความคิดเห็นจำกัดสิทธิ บางประการ เช่น การเป็นผู้นำ การจำกัดขอบเขตของการเลือกประกอบอาชีพ ทั้งยังมีความ คิดเห็นยับยั้งกิจกรรมที่จะส่งผลให้เกิดการแพร่ระบาดของพฤติกรรมกรังกร่วมเพศชาย

รวมพล สายอรุณ (2541, บทคัดย่อ) ศึกษาภาพลักษณ์เกย์ในสายตาของนักศึกษา เป็น การศึกษาเฉพาะในเขตกรุงเทพมหานคร ผลการศึกษาพบว่า รูปแบบภาพลักษณ์ภายนอกที่คิดว่าเกย์ เป็นมากที่สุด คือ เหมือนผู้ชายทั่วไป 776.8% และกลุ่มผู้ตอบแบบสอบถามที่คิดว่าเกย์อาจ แสดงออกในทุกรูปแบบมีจำนวนมากที่สุด 35.1% นักศึกษาทั้งหมด มีภาพลักษณ์เกย์ว่ามีความ สัมพันธ์กับชายเท่านั้น แต่อาจมีกับหญิงบ้างเล็กน้อยจนถึงมีเฉพาะกับหญิง อาจมีกับผู้หญิงพอ ๆ กับชาย หรืออาจกับเฉพาะผู้ชาย ภาพลักษณ์ว่าเกย์มีอารมณ์แปรปรวนมากกว่าปกติ เป็นภาพลักษณ์ ที่พบว่ามีผู้เชื่อว่าเกย์เป็นมากที่สุด 66.3% ระดับการศึกษาความถี่ในการพูดกับเกย์ และภาพลักษณ์ ของ พ่อ แม่ ครู และเพื่อนมีความสัมพันธ์กับภาพลักษณ์ภายนอกของนักศึกษา และอาชีพที่

นักศึกษายอมรับให้เกย์เป็นได้มากที่สุด คือ ช่างเสริมสวย ส่วนอาชีพที่นักศึกษายอมรับให้เกย์เป็นได้น้อยที่สุดคือ พระสงฆ์ นักศึกษายอมรับเกย์เป็นเพื่อนร่วมสถาบันได้มากที่สุด และยอมรับการที่เกย์จะมาเกี่ยวข้องกับอกิน (แต่งงาน) กับญาติห่าง ๆ มากที่สุด

ธงชัย ปิ่นเกษ (2542, บทคัดย่อ) ได้ศึกษาทัศนคติของนักเรียนชายต่อพฤติกรรมเบี่ยงเบนทางเพศ ศึกษาเฉพาะกรณีโรงเรียนวัดบวรนิเวศ กรุงเทพมหานคร พบว่า ทัศนคติของนักเรียนชายต่อพฤติกรรมเบี่ยงเบนทางเพศโดยภาพรวมมีทัศนคติเฉย ๆ ต่อพฤติกรรมเบี่ยงเบนทางเพศ นอกจากนี้ อายุ ระดับการศึกษา ระดับเกรดเฉลี่ย จำนวนพี่น้อง สถานภาพสมรสของบิดามารดา ความสัมพันธ์ระหว่างบิดากับบุตร ความสัมพันธ์ระหว่างมารดากับบุตร ความสัมพันธ์ระหว่างพี่น้อง ความสัมพันธ์ระหว่างเพื่อน ไม่มีความสัมพันธ์กับทัศนคติของ นักเรียนชายต่อพฤติกรรมเบี่ยงเบนทางเพศอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติ

ผลงานวิจัยในต่างประเทศ

ศูนย์วิจัยสำรวจความคิดเห็นแห่งชาติประเทศสหรัฐอเมริกา (National Opinion Research, 1997 อ้างถึงใน เพ็ญมาศ กำเนิดโทณ, 2528) ได้สำรวจการยอมรับพฤติกรรมเบี่ยงเบนทางเพศทางเพศของบุคคลทั่วไปในระหว่างปี 1972-1977 โดยเสนอพฤติกรรมเบี่ยงเบน 4 ชนิด คือ คอมมิวนิสต์ การลบล้างศาสนา หรือไม่ศรัทธาในพระเจ้า นักสังคมนิยมและการเป็นเกย์ โดยการวัดการยอมรับ 3 ประการคือ การให้ทำงานเป็นอาจารย์ในวิทยาลัย ยอมให้มีการเผยแพร่ข่าวสารที่เกี่ยวข้องกับพฤติกรรมนั้น ๆ เช่น ยอมให้มีหนังสือเกี่ยวกับพฤติกรรมนั้น ๆ ในห้องสมุด และยอมให้มีเสรีภาพในชุมชน คือนักพูดในที่ชุมชนได้

ไซมอน และแชมเปอร์ (Simon & Champer, 1965 อ้างถึงใน รุ่งกานดา พงศ์กรกุล-พานิช, 2530) ได้สำรวจความคิดเห็นของคนทั่วไปที่มองว่าพฤติกรรมเบี่ยงเบนโดยเสนอรูปแบบพฤติกรรม 14 ชนิด ให้ผู้ตอบให้น้ำหนักคะแนนเบี่ยงเบนตามลำดับความมากน้อยของการเบี่ยงเบนพฤติกรรมเหล่านี้ ได้แก่ เกย์ การติดสุรา โสเภณี อาชญากรรม เลสเบียน คอมมิวนิสต์ พวกก่อกองการเมือง และพวกที่ไม่เชื่อในพระเจ้า โดยพบว่า พฤติกรรมที่มีความถี่ของการตอบสูงสุด คือ เกย์ (49%) คือ ผู้ตอบเห็นว่า เกย์เป็นพฤติกรรมที่เป็นปัญหามากที่สุดในจำนวนรายชื่อพฤติกรรมที่กำหนดให้

ลอนดอน (London, 1951, p. 32 อ้างถึงใน ภทราวรรณ สุไทย, 2546) ได้รวบรวมข้อสันนิษฐานของการเกิดพฤติกรรมรักร่วมเพศจากนักการศึกษาหลายแขนง เช่น เบอเลอร์ (Bleuler) ผู้ที่เชื่อว่าสิ่งที่ช่วยให้เกิดพฤติกรรมดังกล่าว คือ แรงภายในที่มีมาแต่กำเนิด คราฟท์เฮบิง และเฮร์เฟลด์ (Krafft-Ebing & Hirschfeld) อธิบายว่าอาจเกิดจากกรรมพันธุ์ ฮาวิร็อค อิลลิส และมอลล์ (Havelock, Ellis & Moll) ศึกษาว่า พฤติกรรมรักร่วมเพศเกิดขึ้นจากตัวบุคคลเอง และ

พบว่ามีเพียง 1 ใน 5 ของผู้มีพฤติกรรมนี้พยายามต่อสู้เพื่อไม่ให้เกิดพฤติกรรมเช่นนั้น และ บล็อก (Bloch) เห็นด้วยกับการศึกษาดังกล่าวโดยเชื่อว่าพฤติกรรมรักร่วมเพศเกิดจากตัวบุคคลเอง ฮุกเกอร์ (Hooker, 1965, p. 83 อ้างถึงใน ภัทราวรณ สุไทย, 2546) ได้สำรวจสังคมของ พวกรักร่วมเพศ พบว่า บุคคลที่รักร่วมเพศมีสาเหตุจากองค์ประกอบหลายประการ คือ ได้ปรับตัวอย่างไม่เหมาะสมในการเรียนแบบ มีความกลัว หรือเป็นศัตรูกับบิดามารดา หรือมารดาที่ ชอบทำตัวแบบผู้ชายหรือมีบิดามีลักษณะอ่อนแอแบบผู้หญิง นอกจากนี้มีสาเหตุจากวัฒนธรรมที่ เกี่ยวกับแบบแผนลักษณะของ “ความเป็นชาย” ที่มีลักษณะเข้มงวดเกินไปทำให้รู้สึกว่าเป็นชายไม่เพียงพอเนื่องจากไม่สามารถสนองความหมายหรือความคาดหวังอันนี้ได้ การแบ่งแยกโดยเด็ดขาด เกี่ยวกับบทบาทของชายและหญิงในสังคมในการปฏิบัติตามนั้นย่อมก่อให้เกิดความผิดพลาดไปได้ง่าย ๆ ทำให้เกิดปัญหาในการปฏิบัติ ของกลุ่มรักร่วมเพศ

เอกสารและงานวิจัยที่เกี่ยวข้องกับวัยรุ่น

จากการศึกษาเอกสารและงานวิจัยที่เกี่ยวข้องกับวัยรุ่น ทำให้ได้รับข้อมูลที่น่าสนใจในการทำวิทยานิพนธ์ ดังต่อไปนี้

ความหมายของวัยรุ่น (Adolescents)

วัยรุ่น (Adolescents) มีรากศัพท์เดิมมาจากภาษาละตินว่า Adolescence ซึ่งมีความหมายว่าเจริญเติบโตไปสู่วุฒิภาวะ (Maturity) การที่เด็กจะบรรลุถึงขั้นวุฒิภาวะนี้ ไม่ใช่แต่จะเจริญแต่ทางด้านร่างกายด้านเดียวเท่านั้น ทางจิตใจก็เจริญเป็นเงาตามตัวไปด้วย นั่นคือ จะต้องมีการพัฒนาทั้ง 4 ด้านไปพร้อม ๆ กัน ได้แก่ ร่างกาย อารมณ์ สติปัญญาและสังคม (Hurlock, 1978, pp. 45-47)

ความหมายของวัยรุ่น (Adolescents) นั้น มีนักวิชาการให้ความหมายไว้มากมาย ดังนี้ ญัฐดี วิธีธรรม (2539, หน้า 15) ได้ให้ความหมายของวัยรุ่นว่า วัยรุ่นเป็นช่วงชีวิตของแต่ละบุคคล ซึ่งอยู่ระหว่างวัยเด็กและวัยผู้ใหญ่ ทั้งนี้ขึ้นอยู่กับวัฒนธรรมของสังคม ชานะทาง เศรษฐกิจและสังคมของครอบครัว เช่น เด็กที่มาจากชนชั้นกลางเป็นวัยรุ่นนานกว่าเด็กที่มาจากครอบครัวที่มีฐานะทางเศรษฐกิจและสังคมต่ำ และการเข้าสู่วัยรุ่นของเด็กชายและเด็กหญิงนั้นไม่พร้อมกัน โดยปกติเด็กหญิงจะเข้าสู่วัยรุ่นเร็วกว่าเด็กชาย 1-2 ปี

สุชา จันทรเอน (2541, หน้า 73) ได้กล่าวว่าวัยรุ่น หมายถึง วัยที่เข้าสู่วุฒิภาวะทางเพศอย่างสมบูรณ์และพร้อมที่จะเป็นบิดามารดาได้ เป็นระยะที่มีการเปลี่ยนแปลงของร่างกาย และเป็นระยะหัวเลี้ยวหัวต่อของชีวิต การเปลี่ยนแปลงของต่อมต่าง ๆ ในร่างกายจะมีผลก่อให้เกิดความผันแปรทางด้านอารมณ์ เกิดความวิตกกังวลเกี่ยวกับการเปลี่ยนแปลงของร่างกาย การยอมรับของสังคม และกลัวเพื่อนฝูงไม่ยอมรับเข้ากลุ่ม

สำหรับการกำหนดช่วงอายุของวัยรุ่น นักวิชาการได้กำหนดช่วงอายุของวัยรุ่นไว้แตกต่างกัน ทั้งนี้เนื่องจากไม่อาจกำหนดลงไปให้แน่นอนว่าควรจะเริ่มเมื่อใด และสิ้นสุดเมื่อใด แต่ก็พอจะกำหนดได้จากการเปลี่ยนแปลงทางร่างกาย และรูปร่างเป็นสำคัญ ดังนี้

อุดมศิลป์ ศรีแสงนาม และสุวรรณ วรวรรณ (2530, หน้า 56) ได้กำหนดช่วงอายุของวัยรุ่นไว้เป็น 3 ระยะ คือ วัยรุ่นตอนต้น อายุระหว่าง 13-15 ปี วัยรุ่นตอนกลาง อายุระหว่าง 16-19 ปี และวัยรุ่นตอนปลาย อายุระหว่าง 20-24 ปี

วิทยา นาควัชร (2531, หน้า 381) ได้กล่าวถึงการกำหนดช่วงอายุของวัยรุ่นไว้ว่า ไม่ได้กำหนดเป็นกฎตายตัวเสมอไป แต่สำหรับในประเทศไทยที่กำลังพัฒนา และประเทศที่เด็กมีวุฒิภาวะช้านั้น ได้กำหนดช่วงอายุของวัยรุ่นไว้เริ่มตั้งแต่ 13-25 ปี

มยุรี ภูงามทอง (2533, หน้า 49-50) ได้กำหนดช่วงอายุของวัยรุ่นไว้ ดังนี้ ตอนต้นของวัยรุ่น (13-15 ปี) ตอนปลายของวัยรุ่น (16-18 ปี) วัยหนุ่มสาว (18-23 ปี)

สุชา จันทร์อม (2529, หน้า 47) ได้กำหนดช่วงอายุของวัยรุ่นไว้เป็น 3 ระยะ คือ

1. วัยรุ่นตอนต้น (Early Adolescents) อายุ 13-15 ปี
2. วัยรุ่นตอนกลาง (Middle Adolescents) อายุ 15-18 ปี
3. วัยรุ่นตอนปลาย (Late Adolescents) อายุ 18-21 ปี

จะเห็นได้ว่านักวิชาการได้ให้คำจำกัดความของวัยรุ่นใกล้เคียงกัน ซึ่งสรุปได้ว่า วัยรุ่นเป็นวัยแห่งการเปลี่ยนแปลงทั้งทางร่างกาย จิตใจ อารมณ์ สังคม และสติปัญญาอย่างรวดเร็วจากวัยเด็กสู่ผู้ใหญ่ แต่ในส่วนของการกำหนดช่วงอายุของวัยรุ่น นักวิชาการกำหนดไว้แตกต่างกันบ้าง ซึ่งส่วนใหญ่อายุของวัยรุ่นตอนต้นจะเหมือนกัน แต่ช่วงอายุของวัยรุ่นตอนปลายจะแตกต่างกันมาก นักวิชาการบางท่านกำหนดช่วงอายุของวัยรุ่นตอนต้น คือ อายุระหว่าง 13-15 ปี วัยรุ่นตอนกลาง อายุระหว่าง 16-19 ปี วัยรุ่นตอนปลาย อายุระหว่าง 20-24 ปี ส่วนนักวิชาการบางท่านกำหนดช่วงอายุของวัยรุ่น คือ ตอนต้นของวัยรุ่น อายุระหว่าง 13-15 ปี ตอนปลายของวัยรุ่น อายุระหว่าง 16-18 ปี วัยหนุ่มสาวอายุ 18-23 ปี และบางท่านกำหนดช่วงอายุของวัยรุ่น คือ วัยรุ่นตอนต้น อายุระหว่าง 13-15 ปี วัยรุ่นตอนกลาง อายุระหว่าง 15-18 ปี และวัยรุ่นตอนปลาย อายุระหว่าง 18-21 ปี

สำหรับงานวิจัยนี้ ผู้วิจัยได้เน้นการศึกษาในวัยรุ่นชายที่มีการแสดงลักษณะความเป็นชาย และหญิงที่ตรงข้ามกับลักษณะทางเพศของตนเป็นสำคัญ เพราะในวัยรุ่นกลุ่มนี้จะมีความสับสนในตนเองสูงรวมถึงเป็นช่วงวัยที่ต้องการค้นหาเอกลักษณ์ของตนเอง รวมถึงการที่บางส่วนของสังคมยังมีอคติกับการแสดงออกของกลุ่มกลุ่มนี้ทำให้เกิดความอึดอัดคับข้องใจ จะสนใจว่าคนอื่นจะมองตนอย่างไร คิด วิพากษ์วิจารณ์เกี่ยวกับตนเองอย่างไร ในความรู้สึกอึดอัดไม่สบายใจที่มีความรู้สึกที่ตนเองกำลังถูกประเมิน ถูกสังเกต และตัดสินโดยบุคคลอื่น

ในช่วงวัยนี้ โดยส่วนใหญ่จะอยู่ในสถาบันทางการศึกษาและส่วนใหญ่จะอยู่ในระดับของมัธยมศึกษาและอุดมศึกษา ในงานวิจัยนี้ผู้วิจัยสนใจจะศึกษาในวัยรุ่นตอนต้นและตอนกลาง อายุระหว่าง 13-18 ปี ซึ่งส่วนใหญ่จะอยู่ในชั้นมัธยมศึกษา เนื่องจากในช่วงวัยนี้จะมีชัดเจนมากในการค้นหาเอกลักษณ์ของตนเองและการเปลี่ยนแปลงตนเอง เพื่อให้เป็นไปตามเอกลักษณ์ที่ต้องการ รวมถึงเป็นอีกช่วงวัยที่ต้องมีการตัดสินใจในหลาย ๆ เรื่องเช่นการตัดสินใจเรียนต่อ เพื่อจะเป็นแนวทางในการประกอบอาชีพในอนาคต หรือไม่ก็พบความกังวลในการที่ร่างกายของตนเกิดการเปลี่ยนแปลงทางด้านสรีระต่าง ๆ ซึ่งปัจจัยดังกล่าวเป็นผลทั้งสิ้นต่อการครุ่นคิดเกี่ยวกับตนของวัยรุ่น วัยรุ่นจะใส่ใจตนเองเป็นอย่างมากในสายตาของบุคคลอื่น และพยายามทำทุกอย่างเพื่อที่จะได้รับการชื่นชมและยอมรับและยอมรับจากบุคคลอื่น ซึ่งตรงกับลักษณะความครุ่นคิดเกี่ยวกับตนและเมื่อความใส่ใจมีเพิ่มมากขึ้น ก็จะมีลักษณะความครุ่นคิดเกี่ยวกับตนได้ เมื่อเป็นเช่นนี้ทำให้วัยรุ่นเกิดปัญหาปฏิสัมพันธ์กับบุคคลอื่น เกิดภาวะไม่สอดคล้องระหว่างตนเองกับความจริง สับสน เครียด กังวล ภาวะจิตใจไม่สงบ ขาดความสุขในชีวิตและการเรียนซึ่งสิ่งเหล่านี้มีผลต่อการพัฒนาการทางสังคมของวัยรุ่นที่จะก้าวเข้าสู่วัยผู้ใหญ่ได้อย่างสมบูรณ์

แนวคิดเกี่ยวกับวัยรุ่น (General Concepts on Adolescents)

เนื่องจากวัยรุ่นเป็นวัยแห่งการสร้างเอกลักษณ์ของตนเอง ส่วนมากวัยรุ่นต้องการความเป็นอิสระที่จะควบคุมชีวิตตน คิดแก้ปัญหา ตัดสินใจกระทำการต่าง ๆ ตามเหตุผลและความเชื่อของตนอาจเรียกได้ว่าวัยรุ่นยึดตนเป็นใหญ่ แต่ในบางครั้งเนื่องจากวัยรุ่นยังมีวุฒิภาวะที่ไม่สมบูรณ์ ประสบการณ์ชีวิตยังน้อย และบางครั้งอาจมีปัญหากับการรับรู้ที่ผิดพลาด ทำให้สับสนในสิ่งที่ตนเองคิดกับความเป็นจริงของโลกภายนอก ที่อาจไม่สอดคล้องกัน ทำให้วัยรุ่นตัดสินใจที่จะยึดความคิดของตนเอง และมุ่งแสดงสิ่งเหล่านี้ให้ผู้อื่นรับรู้ เพื่อต้องการเป็นที่ชื่นชมและเป็นที่ยอมรับของสังคม

Piaget (1972, pp. 1-12) ได้ให้คำจำกัดความการยึดถือความเป็นตนเอง (Egocentrism) ว่าเป็นความล้มเหลวในการแยกแยะตนเอง (Self) ภาวะที่ไม่ใช่ตนเอง (Non-Self) ซึ่งออกมาในรูปแบบที่หลากหลายและเป็นขั้นหนึ่งของการพัฒนา การยึดถือความเป็นตนเอง เป็นลักษณะเฉพาะของการทำงานทางความคิด เมื่อวัยรุ่นเริ่มเผชิญกับขอบเขตที่จำกัดขึ้นในการแสดงออก การจดจำ และการปรับตัวที่ไม่เป็นไปตามขั้นตอน สิ่งนี้จะทำให้ตนเองนั้นเสียสมดุลย์

นอกจากนี้ Flavill (1977, p. 9) ได้กล่าวว่า การยึดความเป็นตนเอง เป็นความสับสนของความเป็นตนเองกับโลกภายนอก ลักษณะเฉพาะของกระบวนการคิดนี้ อยู่ในช่วงที่วัยรุ่นล้มเหลวในการแยกแยะระหว่างความคิดที่แท้จริงของคนอื่น ๆ และความคิดพิจารณาเกี่ยวกับตนเอง

ฉะนั้น การยึดถือตนเองนั้น เป็นเหมือนภาวะความไม่สอดคล้องระหว่างความเป็นตนเองทั้งด้านความคิด แรงจูงใจ ทักษะ และความรู้สึกที่วัยรุ่นได้สร้างขึ้นเฉพาะตน กับความเป็นไปของสังคมภายนอก ซึ่งวัยรุ่นจะรับรู้สิ่งเหล่านี้ได้ก็ต้องผ่านการสะท้อนผลจากบุคคลอื่น ๆ

ในบางครั้ง วัยรุ่นไม่สามารถรับรู้ถึงการสะท้อนผลความเป็นตนเองในสายตาผู้อื่นได้โดยตรง ดังนั้น วัยรุ่นที่มีลักษณะยึดถือความเป็นตนเองมักจะมีการ “จินตนาการถึงการรับรู้ถึงบุคคลอื่น” (Imaginary Audience) ซึ่งหมายความว่า เป็นความผิดพลาดในการแยกแยะความสนใจต่อความคิดของบุคคลอื่น (Elkind, 1967, pp. 127-134) วัยรุ่นจะมุ่งความสนใจอย่างมากต่อความคิดเห็นของผู้อื่นที่มีต่อตนเอง วัยรุ่นมักคิดเสมอว่าคนอื่น ๆ โดยเฉพาะเพื่อน กำลังสังเกต คิด และสนใจเกี่ยวกับความคิดและพฤติกรรมของตัวเองเสมอ เปรียบเสมือนตนเองเป็นศูนย์กลางของความสนใจ ซึ่งวัยรุ่นจะระมัดระวังในการแสดงออกหรือการปฏิบัติตัวต่อสังคม เพื่อให้เกิดความประทับใจและหลีกเลี่ยงที่จะได้รับการประเมินในทางลบจากผู้อื่น ในบางครั้งด้วยสิ่งนี้ ทำให้วัยรุ่นเล็งความเป็นตนเอง ซึ่งลักษณะเหล่านี้ มีส่วนคล้ายกับลักษณะของความครุ่นคิดเกี่ยวกับตน โดยเฉพาะความครุ่นคิดเกี่ยวกับตนส่วนสาธารณะ

ความครุ่นคิดเกี่ยวกับตนมีส่วนเกี่ยวข้องกับการสะท้อนความคิดเห็นจากบุคคลอื่นที่มีต่อตนเองซึ่งเป็นลักษณะเดียวกับการจินตนาการการรับรู้ของบุคคลอื่น คนที่มีความครุ่นคิดเกี่ยวกับตนส่วนสาธารณะ ซึ่งตระหนักว่าตนเองเป็นวัตถุทางสังคม จะสนใจอย่างมากกับทัศนคติของบุคคลอื่นที่มีต่อตนเอง และอาจทำตัวให้สอดคล้องโดยการปรับตัวให้เป็นไปตามความคาดหวังของบุคคลอื่น ซึ่งบางครั้งสิ่งเหล่านี้ขัดกับความเป็นตนเองที่แท้จริง นอกจากนั้น ได้กล่าวว่า การจินตนาการถึงการรับรู้ของบุคคลอื่น มีความสัมพันธ์กับความกังวลทางสังคมสูง ซึ่งเป็นลักษณะเฉพาะของความเชื่อที่ว่า บุคคลอื่นจะสังเกตปฏิสัมพันธ์ทางสังคมในแง่ลบของตนเอง (Fenigstein, Scheier & Buss, 1975, pp. 522-527)

ดังนั้นสามารถสรุปได้ว่า วัยรุ่นที่ยึดถือความเป็นตนเองและมีจินตนาการถึงการรับรู้ของบุคคลอื่นประกอบด้วย จะมีความครุ่นคิดเกี่ยวกับตน (Elkind, 1967, pp. 127-134) และการจินตนาการต่อการรับรู้ของผู้อื่น จะยังคงอยู่ในระดับเท่าเดิม แม้ในวัยผู้ใหญ่ก็ไม่สามารถลดลงได้อย่างอัตโนมัติ เช่นการใส่ใจในการแต่งตัวมาก และคิดว่าคนอื่นจะประทับใจในการแต่งตัวของเราก็คจะทำให้ต้องระมัดระวังให้ถึงความชื่นชมไว้ แต่ในบางครั้งเราอาจจะไม่ได้ชอบการแต่งตัวเช่นนั้น

สำหรับในวัยรุ่นชายที่มีการแสดงลักษณะความเป็นชายและหญิงที่ตรงข้ามกับลักษณะทางเพศของตนในระดับชั้นมัธยมศึกษา จะสามารถสังเกตได้ถึงความครุ่นคิดเกี่ยวกับตน เพราะเมื่อได้เจอกับสังคมใหม่ที่เปิดกว้างขึ้น พบปะผู้คนมากมาย อยู่ในสภาพแวดล้อมที่ไม่คุ้นเคย เช่นต้องออกไปพูดในคนหมู่มาก การทำกิจกรรมร่วมกัน การสร้างสัมพันธ์ไมตรีใหม่กับเพื่อน ใน

ลักษณะที่ตนเองยังมีความสับสนใจถึงการยอมรับจากสังคม สถานการณ์เหล่านี้จะทำให้วัยรุ่นกลุ่มนี้ได้ตระหนักถึงลักษณะความครุ่นคิดเกี่ยวกับตนเองมีมากน้อยเพียงไร เพื่อที่จะสามารถแก้ไขปัญหาลำเนานี้ได้ทันทั่วทั้ง และจะทำให้วัยรุ่นกลุ่มนี้มีความสุขในชีวิตในช่วงวัยนี้มากยิ่งขึ้น

ความสำคัญในการลดความครุ่นคิดเกี่ยวกับตนของวัยรุ่น

ความครุ่นคิดเกี่ยวกับตนของวัยรุ่น เป็นสาเหตุที่ทำให้เกิดความวุ่นวายภายในจิตใจ และความไม่มั่นคงในการพัฒนาบุคลิกภาพ ต่อไปในวัยผู้ใหญ่ ถ้าวัยรุ่นไม่ได้รับการช่วยเหลือให้เข้าใจถึงความเปลี่ยนแปลงนี้ ก็จะทำให้เกิดความสับสนและเกิดปัญหาต่าง ๆ ตามมา ฉะนั้นการลดความครุ่นคิดเกี่ยวกับตนของวัยรุ่น จะช่วยในการแก้ไขปัญหาดังนี้ (ชาดา ชูวรรณ, 2544, หน้า 14-16)

1. ทำให้เกิดภาวะสอดคล้องระหว่างตนเองและประสบการณ์ของการรับรู้ภายนอกความครุ่นคิดเกี่ยวกับตน จะทำให้วัยรุ่นหมกมุ่นครุ่นคิดกับเรื่องของตนอยู่ตลอดเวลา ทั้งเรื่องส่วนตัวและภาพลักษณ์ของตนเองต่อภายนอก เขาจะให้ความสำคัญกับสิ่งเหล่านี้เป็นอย่างมาก จนบางครั้งไม่ได้มองเห็นความเป็นจริงที่เกิดขึ้น เช่น การมีความครุ่นคิดเกี่ยวกับตนส่วนบุคคลจะทำให้วัยรุ่นไม่สนใจบุคคลรอบข้าง มีปฏิสัมพันธ์กับบุคคลอื่นน้อยลง บางครั้งไม่ได้ใส่ใจกับความ เป็นไปของโลกภายนอก ไม่สามารถขยายประสบการณ์ภายในตนเองให้กลมกลืนกับการรับรู้ ประสบการณ์ภายนอก เพราะไม่มีความใส่ใจต่อมันจริง ๆ จึงทำให้เกิดภาวะความไม่สอดคล้องภายในตนเอง

ส่วนการที่มีความครุ่นคิดเกี่ยวกับตนส่วนสาธารณะนั้น วัยรุ่นจะให้ความสำคัญต่อสังคมมาก เขาจะใช้ชีวิตอยู่ได้ความเป็นไปของสังคม ซึ่งในบางขณะตนที่แท้จริงนั้นไม่ได้เป็นเช่นที่สังคมคาดหวัง แต่วัยรุ่นจะจำเป็นที่จะต้องทำ เพื่อต้องการเป็นที่ยอมรับ และเป็นที่ชื่นชม บางครั้งทำทุกอย่างมักจะจะเป็นไปตามความคาดหวังของคนอื่น จนขาดความเป็นตัวของตัวเอง และภาวะเช่นนี้จะทำให้เป็นบุคคลมีบุคลิกภาพที่ไม่สมบูรณ์เมื่อก้าวเข้าสู่ผู้ใหญ่

จะเห็นได้ว่า ถ้าเราสามารถลดความครุ่นคิดเกี่ยวกับตนได้ จะช่วยลดปัญหาความไม่สอดคล้องทางใจจะทำให้วัยรุ่นเข้าใจและยอมรับทุกสิ่งทุกอย่างตามความเป็นจริง และเป็นการส่งเสริมการมีปฏิสัมพันธ์ที่ดีกับบุคคลอื่นด้วย

2. เมื่อเราสามารถลดความครุ่นคิดเกี่ยวกับตนส่วนสาธารณะได้ ก็จะเป็นผลให้ความกังวลทางสังคมลดน้อยลงไป เพราะความกังวลทางสังคมเป็นผลพวงมาจากความครุ่นคิดเกี่ยวกับตนส่วนสาธารณะ บุคคลที่มีปัญหาเกี่ยวกับความกังวลทางสังคม จะทำให้เกิดปัญหาการปฏิสัมพันธ์ทางสังคมด้วยเช่นกัน โดยเฉพาะความกังวลต่อการไม่ยอมรับ ความกังวลต่อการประเมินทางลบ ความกังวลต่อการผิดพลาด ล้มเหลว ฯลฯ จนบางครั้งความกังวลทางสังคมมีผลกับปฏิกิริยาทางจิตใจในระดับสูง นอกจากนี้ คนที่มีความกังวลทางสังคม มักจะมีแนวโน้มในการสร้างตนตาม

อุดมคติ (Ideal Self) ที่ไม่อยู่บนความเป็นจริง และในขณะเดียวกันก็มีการประเมินคนที่แท้จริง (Real Self) ต่ำด้วย ซึ่งทำให้โครงสร้างของตัวนั้นไม่สมบูรณ์

ดังนั้น ถ้าเราสามารถลดความกรุ่นคิดเกี่ยวกับตนเองส่วนสาธารณะ และความกังวลทางสังคมได้ ก็จะทำให้เราพัฒนาตนเองในอุดมคติ (Ideal Self) ให้อยู่บนความเป็นจริง และมองคนที่แท้จริง (Real Self) ตามความเป็นจริง และเมื่อบุคคลไม่ได้มองว่าตนเองเป็นวัตถุทางสังคม บุคคลสามารถแสดงออกในสิ่งที่เป็นตัวบุคคลอย่างแท้จริงได้ โดยไม่ต้องกังวลกับการประเมินของบุคคลอื่น และพยายามสร้างความประทับใจตามความคาดหวังของบุคคลอื่น แต่ใช้ความเป็นเอกลักษณ์เฉพาะตนให้เกิดความประทับใจให้กับบุคคลอื่นได้

3. การลดความกรุ่นคิดเกี่ยวกับตนเอง จะทำให้วัยรุ่นมีโครงสร้างของตัวที่สมบูรณ์ โครงสร้างของตัว คือ ภาวะที่มีการรับรู้เกี่ยวกับตนเอง โครงสร้างของตัวเช่นนี้ ก็จะนำไปสู่การพัฒนาตนเองอย่างสมบูรณ์ แล้วบุคคลก็จะได้เป็นตัวของตัวเองอย่างแท้จริง แต่ถ้าวัยรุ่นไม่ชัดเจน มีการเลือกรับรู้เพื่อสนองตอบความต้องการเป็นที่ยอมรับของตนเองและผู้อื่น ตามข้อกำหนดของสังคมก็จะทำให้โครงสร้างของตัวไม่สมบูรณ์ และนำไปสู่ภาวะจิตใจที่ไม่ดีตามมาด้วย

งานวิจัยเกี่ยวกับวัยรุ่น

มีการศึกษาความกรุ่นคิดเกี่ยวกับตนเองที่เกี่ยวข้องกับวัยรุ่นไว้ ดังนี้

Franzoi and Davis (1985, pp. 768-780) ได้มีการออกแบบงานวิจัยเพื่อที่จะใช้อธิบายสาเหตุของการเกิดความสัมพันธ์ขึ้นระหว่างความรู้สึกโดดเดี่ยวเกี่ยวกับการเปิดเผยตนเอง ต่อเพื่อนและพ่อแม่ ผู้เข้าร่วมทั้งหมด 350 คน เป็นนักเรียนชั้นมัธยมปลายที่ได้คำตอบคำถามเกี่ยวกับตนเอง และการมีปฏิสัมพันธ์ระหว่างบุคคลของตนเองโดยทั่วไป จากการศึกษาจะได้คำตอบของการสนใจในความสัมพันธ์ระหว่างการเปิดเผยตนเองและความรู้สึกโดดเดี่ยว ซึ่งผลได้ชี้ให้เห็นว่า ทั้ง 2 มีความสัมพันธ์กันโดยที่วัยรุ่นที่มีความหมกมุ่นในตนเองส่วนบุคคล จะมีความเต็มใจในการเปิดเผยตนเองต่อเพื่อน เพื่อทำให้ตนเองรู้สึกโดดเดี่ยวน้อยที่สุด และมีการเปิดเผยตนเองอย่างดีมากจากพ่อแม่ เมื่อวัยรุ่นได้รับความอบอุ่นและความรัก

Davis and Franzoi (1986, pp. 595-608) ได้ทำการศึกษาต่อเนื่อง จากงานวิจัยขั้นต้นเกี่ยวกับความรู้สึกโดดเดี่ยวของวัยรุ่น กับความสัมพันธ์ที่เกิดขึ้นกับการเปิดเผยตนเองและคนที่มีความกรุ่นคิดเกี่ยวกับตนเองส่วนบุคคล ในครั้งนี้ได้มีการศึกษาในแบบระยะยาว จากปีที่ 1 ถึงปีที่ 2 ซึ่งผลจากการวิจัยพบว่า สนับสนุนสมมติฐานงานวิจัยที่แล้วว่า ความกรุ่นคิดเกี่ยวกับตนเองส่วนบุคคลทำให้เกิดการเปิดเผยตนเองอย่างดียิ่งขึ้นกับเพื่อน แต่ไม่ได้สนับสนุนข้อคิดเห็นอื่น ๆ ว่าการเปิดเผยตนเองเป็นการเพิ่มความกรุ่นคิดเกี่ยวกับตนเองส่วนบุคคล กรณีที่ 2 การศึกษาในครั้งนี้ พบว่าไม่แน่นอนบางส่วนของสมมติฐานและข้อคิดเห็นอื่น ๆ สรุปผลการวิจัยว่า ความรู้สึกโดดเดี่ยวอย่าง

มาก จะทำให้ลดการเปิดเผยตน Ryan and Kuczkowski (1994, pp. 219-238) ได้ทำการศึกษาการจินตนาการการรับรู้ของบุคคลอื่นซึ่งเชื่อว่าจะมีอยู่ในวัยรุ่นที่มีลักษณะยึดถือตนเองว่ามีความสัมพันธ์กับลักษณะเฉพาะส่วนบุคคลด้านสาธารณะและความครุ่นคิดเกี่ยวกับตนเองอย่างไร ซึ่งหลังจากการทดสอบได้สนับสนุนข้อสันนิษฐานที่ว่าจินตนาการการรับรู้ของบุคคลอื่นเป็นการยับยั้งการเกิดลักษณะของบุคคลด้านสาธารณะ (ความเต็มใจของบุคคลที่แสดงออกอย่างแตกต่าง หรือมีปฏิสัมพันธ์กับสาธารณะที่แตกต่างไปจากบุคคลอื่น) และเป็นสิ่งที่แทนการพูดถึงความครุ่นคิดเกี่ยวกับตนเองด้านสาธารณะ นอกจากนี้ยังสรุปได้ว่า จินตนาการการรับรู้ของบุคคลอื่นเป็นลักษณะทั่วไปในพัฒนาการของวัยรุ่นตอนต้น ซึ่งแสดงถึงความไม่เชื่อมั่นในความสัมพันธ์ระหว่างพ่อแม่ของวัยรุ่นตอนปลาย และมันยังคงอยู่ ถ้าความสัมพันธ์ระหว่างพ่อแม่ของวัยรุ่นตอนปลายนั้นไม่ได้รับการแก้ไข

เอกสารและงานวิจัยที่เกี่ยวข้องกับความครุ่นคิดเกี่ยวกับตน

จากการศึกษาเอกสารและงานวิจัยที่เกี่ยวข้องกับความครุ่นคิดเกี่ยวกับตน ทำให้ได้รับข้อมูลที่น่าสนใจในการทำวิทยานิพนธ์ ดังต่อไปนี้

แนวคิดเกี่ยวกับการสำนึกตน (General Concepts on Self Consciousness)

Fenigstein et al. (1975) ได้กล่าวถึงลักษณะของการสำนึกตน (Self - Consciousness)

ไว้ดังนี้

1. ความหมายของการสำนึกตน (Self - Consciousness)

มีผู้ให้คำจำกัดความของการสำนึกตนที่เกี่ยวข้องกับ การมุ่งความสนใจไปที่ตนเองทั้งภายใน เช่น ความคิด ความรู้สึก แรงจูงใจ และ ทักษะคติ ฯลฯ และมุ่งความสนใจไปสู่ภายนอก เช่น การปรากฏตัวต่อสังคม พฤติกรรมทางสังคม และการสร้างความประทับใจให้กับผู้อื่น ความครุ่นคิดเกี่ยวกับตนเป็นการมุ่งความสนใจ เข้าสู่ภายใน เพื่อนำให้เกิดการตระหนักถึงลักษณะในตัวบุคคล เช่น ภาวะอารมณ์ ทักษะคติ ลักษณะและเอกลักษณ์ของบุคคล และในขณะเดียวกัน บุคคลก็จะมุ่งความสนใจไปสู่ภายนอก เพื่อนำให้เกิดความตระหนักขององค์ประกอบของสังคม เช่นมาตรฐานของกลุ่มและเอกลักษณ์ทางสังคม

นอกจากนี้ มีผู้ให้คำจำกัดความโดยทั่วไปเกี่ยวกับการสำนึกตนว่า เป็นการที่บุคคลตระหนักถึงตนเองตลอดเวลา เป็นลักษณะนิสัยของบุคคลที่มุ่งความสนใจไปที่ตนเองและเป็นกระบวนการที่บุคคลตระหนักถึงตนเองและมุ่งความสนใจหรือสะท้อนในสิ่งนั้น

จากคำจำกัดความทั้งหมดที่ได้กล่าวมา สรุปได้ว่า การสำนึกตนเป็นลักษณะของบุคคลที่มีการมุ่งความสนใจทั้งหมดไปที่ตนเอง ก่อให้เกิดการตระหนักถึงตนเองเป็นอย่างมากทั้งภายใน เช่น ความคิด ความรู้สึกภายใน และภายนอกเช่น ภาพลักษณ์ของตนเองในการรับรู้ของสังคม

2. การสำนึกตนปกติ (Normal Self - Consciousness)

Fenigstein et al. (1975) ได้จำแนกพฤติกรรมที่มีลักษณะของการสำนึกตนไว้ดังนี้

- 2.1 ครุ่นคิดถึงพฤติกรรมในอดีต ปัจจุบัน และอนาคต
- 2.2 ไวต่อการรับรู้ความรู้สึกภายใน
- 2.3 ตระหนักถึงลักษณะในแง่บวกและแง่ลบของตน
- 2.4 ทบทวนพิจารณาพฤติกรรมของตนเอง
- 2.5 มีแนวโน้มที่จะสร้างภาพหรือจินตนาการถึงตนเอง
- 2.6 ใส่ใจในรูปลักษณ์ทางร่างกายของตนเองที่ปรากฏหรือแสดงออกมา
- 2.7 ใส่ใจอย่างมากต่อการประเมินของบุคคลอื่น

การสำนึกตน ก่อให้เกิดการตระหนักถึงตนเองนั้นเป็นส่วนช่วยให้บุคคลได้เข้าใจและได้ตรวจสอบความเป็นไปภายในตนเองตลอดเวลา ในขณะที่เดียวกันการได้รับรู้ตนเองจากการสะท้อนของบุคคลอื่นก็เป็นสิ่งที่ช่วยให้บุคคลเข้าใจตนเองในแง่มุมหนึ่งมากยิ่งขึ้น บุคคลจะรับรู้ความรู้สึกภายในของตนเองได้อย่างลึกซึ้งและถือว่าบุคคลจะเข้าใจตนเองได้อย่างชัดเจนที่สุด แต่ในบางครั้งความพยายามที่จะเข้าใจตนเองอย่างมากนี้ทำให้บุคคลมุ่งความสนใจเพิ่มมากขึ้นและบ่อยครั้งขึ้น ซึ่งจะทำให้บุคคลใช้เวลาส่วนใหญ่ไปกับการสนใจและคิดเกี่ยวกับตนเอง โดยให้ความสำคัญกับสิ่งต่าง ๆ ที่อยู่รอบตัวน้อยลงจนอาจกล่าวได้ว่าบุคคลนั้นหมกมุ่นครุ่นคิดเกี่ยวกับตน

3. ความครุ่นคิดเกี่ยวกับตน (High Self – Consciousness)

ความครุ่นคิดเกี่ยวกับตน คือ ลักษณะของบุคคลที่มุ่งความสนใจไปที่ความคิด และการกระทำของตนเองตลอดเวลา กังวลเกี่ยวกับแรงจูงใจและพฤติกรรมต่าง ๆ ของตนเอง และครุ่นคิดเกี่ยวกับการตรวจสอบตนเองเสมอ บุคคลจะตรวจสอบตนเองทั้งด้านความคิดและพฤติกรรมอยู่ตลอดเวลา ซึ่งทำให้บุคคลไม่สามารถแสดงออกได้อย่างเต็มที่หรือขาดความเป็นธรรมชาติ เพราะจะต้องผ่านการคิดพิจารณาที่เหตุผลและความเหมาะสมก่อนเสมอ ซึ่งความอิสระในการแสดงออกที่เป็นธรรมชาตินั้นเป็นองค์ประกอบหนึ่ง ของการมีบุคลิกภาพที่สมบูรณ์และการเป็นบุคคลที่สมบูรณ์ หรือกล่าวได้ว่าบุคคลนั้นยั้งคิดยั้งทำในการกำกับตนเอง (Self Regulation) ดังนั้นความครุ่นคิดเกี่ยวกับตน จึงเป็นปัจจัยให้บุคคลสนใจในสิ่งต่าง ๆ รอบตัวน้อยลงและยึดถือตนเป็นศูนย์กลาง เมื่อบุคคลมีความครุ่นคิดเกี่ยวกับตน บุคคลจะมีความสนใจกับสิ่งที่อยู่นอกเหนือ ตนเองน้อย เปรียบเสมือนบุคคลอยู่ในโลกของตนเองตลอดเวลา ซึ่งทำให้เกิดปัญหา

ปฏิสัมพันธ์กับสิ่งแวดล้อมภายนอกซึ่งมีความสำคัญต่อโครงสร้างตนที่เป็นองค์ประกอบสำคัญในบุคลิกภาพของบุคคล นอกจากนั้นการมีปฏิสัมพันธ์กับสิ่งแวดล้อมเปราะบาง และเป็นอุปสรรคต่อการขยายประสบการณ์ ในการรับรู้ของบุคคลตามความเป็นจริง ซึ่งทำให้บุคคลเกิดภาวะความไม่สอดคล้องขึ้นภายในใจได้

ดังนั้นผู้วิจัยจึงมุ่งเน้นที่จะศึกษาการกลักษณะของความครุ่นคิดเกี่ยวกับตน ของบุคคลให้มีผลลงเพื่อเป็นการจัดอุปสรรคที่เป็นพื้นฐานในการพัฒนาตน

4. องค์ประกอบของการสำนึกตน

Fenigstein et al. (1975) ได้ศึกษาการสำนึกตนและพัฒนามาตรวัด การมุ่งความสนใจไปที่ตนเอง โดยใช้ชื่อว่า “Self – Consciousness Scale” (มาตรวัดการสำนึกแห่งตน) โดยมีองค์ประกอบหลัก 3 ข้อ คือ

1. การสำนึกตนส่วนบุคคล (Private Self – Consciousness) เป็นองค์ประกอบที่เกี่ยวกับการมุ่งความสนใจไปยังความคิดและความรู้สึกภายใน เช่น “ฉันตรวจสอบตนเองอย่างยาก”
2. ความครุ่นคิดเกี่ยวกับตนส่วนสาธารณะ (Public Self – Consciousness) เป็นองค์ประกอบที่เกี่ยวกับการตระหนักถึงตนเองโดยทั่วไปว่า เป็นวัตถุทางสังคม ซึ่งมีผลมาจากผู้อื่น เช่น “ฉันกังวลมากเกี่ยวกับลักษณะของตนเองที่แสดงออกมา”
3. ความกังวลทางสังคม (Social Anxiety) เป็นองค์ประกอบที่เกี่ยวกับความหวั่นไหวในการปรากฏตัวต่อสังคม เช่น “ฉันรู้สึกกังวลเมื่อต้องออกไปพูดต่อหน้าคนหมู่มาก”

ความครุ่นคิดเกี่ยวกับตนส่วนบุคคลและความครุ่นคิดเกี่ยวกับตนส่วนสาธารณะเป็นกระบวนการมุ่งความสนใจไปที่ตนเองส่วนความกังวลทางสังคมเป็นปฏิกิริยาของกระบวนการนี้ เมื่อความสนใจเริ่มเข้าสู่ภายในบุคคลมักกังวลกับบางสิ่งบางอย่าง ฉะนั้นจึงได้กล่าวว่า ความกังวลเป็นผลพลอยได้จากความครุ่นคิดเกี่ยวกับตน

4.1 การสำนึกตนส่วนบุคคล (Private Self – Consciousness)

ก. ความครุ่นคิดเกี่ยวกับตนส่วนบุคคลตามปกติ (Normal Private

Self - Consciousness) การสำนึกตนส่วนบุคคลคือ แนวโน้มในการใส่ใจอย่างมากของบุคคลในการตระหนักถึงความคิดภายใน แรงจูงใจ และความคิดของตน (Scheier, 1976, pp. 627-644) ความครุ่นคิดเกี่ยวกับตนส่วนบุคคลโดยทั่วไปคล้ายคลึงกับแนวคิดของ Jung ในเรื่องความสนใจเกี่ยวกับสิ่งภายนอกของตนเอง (Introversion) ซึ่งตามแนวคิดของ Jung โดยทั่วไปบุคคลส่วนใหญ่มักสนใจต่อโลกภายในของความคิดและมโนทัศน์ของตนเอง สิ่งแวดล้อมภายนอกจะไม่มีอิทธิพลต่อบุคคล เพราะจะยึดถือตนเป็นหลัก ส่วนความครุ่นคิดเกี่ยวกับตนส่วนบุคคลจะมุ่งเน้นไปที่การแสดงความคิด การแสดงออก และการตอบสนองในตัวบุคคลเปรียบเหมือนการมองตนเองจากภายใน

ข. ความครุ่นคิดเกี่ยวกับตน ส่วนบุคคล (High Private Self – Consciousness) ความครุ่นคิดเกี่ยวกับตนส่วนบุคคลมีแนวโน้มที่หมกมุ่น ครุ่นคิดแต่เรื่องของตนเองเพียงอย่างเดียว จะให้ความสนใจกับสิ่งที่นอกเหนือจากตนเองน้อยมาก จะใช้พลังอย่างมหาศาลในการพยายามสำรวจตรวจสอบตนเองเสมอ ทั้งความคิดและการกระทำ นอกจากนี้บุคคลที่มีความครุ่นคิดเกี่ยวกับตนส่วนบุคคลมักจะมีปัญหาเกี่ยวกับการปฏิสัมพันธ์กับสิ่งแวดล้อมภายนอก แต่จะใส่ใจและตอบสนองอย่างมากต่อสภาวะภายใน มักจะเป็นที่ขี้ดื้อตนเอง ทั้งความคิด ความเชื่อ ทัศนคติ และประสบการณ์ ฯลฯ มากกว่าเชื่อถืออิทธิพลจากสิ่งแวดล้อมภายนอก และขาดการใส่ใจต่อบุคคลรอบข้าง ราวกับว่าบุคคลอยู่ในโลกของตนเองตลอดเวลา

4.2 การสำนึกตนส่วนสาธารณะ (Public Self – Consciousness)

ก. การสำนึกตนส่วนสาธารณะตามปกติ (Normal Public Self – Consciousness)

การสำนึกตนส่วนสาธารณะตามปกติ คือ แนวโน้มในการตระหนักถึงตนเองโดยทั่วไปว่าเหมือนเป็นวัตถุทางสังคม และสะท้อนให้เห็นการใส่ใจอย่างมากต่อการปรากฏตัวต่อสาธารณะชนซึ่งคล้ายกับแนวของ Mead ซึ่งได้กล่าวว่า ความครุ่นคิดเกี่ยวกับตน จะเกิดขึ้นเมื่อบุคคลตระหนักในทัศนะของคนอื่น และบุคคลสามารถมองตนเองว่าเป็นวัตถุทางสังคมอย่างหนึ่ง สิ่งที่น่าสนใจในที่นี้คือ ปฏิกริยาของบุคคลอื่นที่มีต่อตนเอง หรือเปรียบได้ว่าบุคคลมองตนเองจากการรับรู้ของบุคคลอื่น

ข. ความครุ่นคิดเกี่ยวกับตน ส่วนสาธารณะ (High Public Self – Consciousness)

ความครุ่นคิดเกี่ยวกับตน ส่วนสาธารณะ คือ การที่บุคคลเป็นห่วงกังวล ต่อภาพลักษณ์ของตนเองที่มีต่อการรับรู้ของบุคคลอื่น หรือตระหนักถึงตนเองในด้านสังคมอย่างมาก หวั่นไหวง่ายเมื่อได้รับการปฏิเสธ ดังนั้นบุคคลจึงมักสร้างความประทับใจให้ปรากฏแก่ผู้อื่น เพื่อต้องการเป็นที่ยอมรับในสังคม ซึ่งในบางครั้งการพยายามทำตามความต้องการและความชื่นชมของสังคมโดยที่ตัวตนภายในของบุคคลมิได้เป็นเช่นนั้น แต่จะต้องแสดงออก เมื่อหลีกเลี่ยงการปฏิเสธหรือการไม่ยอมรับของสังคมทำให้บุคคลเกิดความขัดแย้งระหว่างความคิดภายใน และสิ่งแวดล้อมภายนอก และทำให้เกิดความไม่สอดคล้องในจิตใจขึ้น

4.3 ความกังวลทางสังคม (Social Anxiety)

ก. ความกังวลทางสังคมตามปกติ (Normal Social Anxiety)

ความกังวลทางสังคม เป็นปฏิกริยาของความเขินอายประหม่าและวิตกกังวลต่อการที่ต้องสมาคมกับบุคคลอื่น ความกังวลทางสังคมเป็นองค์ประกอบในแง่ลบของความครุ่นคิดเกี่ยวกับตนส่วนสาธารณะ Fenigstein (1984, p. 862) กล่าวว่า ความครุ่นคิดเกี่ยวกับตนส่วนสาธารณะจะเกิดขึ้นก่อนความกังวลทางสังคม

ข. ความกังวลทางสังคมสูง (High Social Anxiety)

บุคคลที่มีความกังวลทางสังคมสูง จะมีแนวโน้มกับความครุ่นคิดเกี่ยวกับตน เงินอายอย่างมาก หลีกเลี่ยงที่จะมีปฏิสัมพันธ์กับคนหมู่มาก หรือไม่คุ้นเคย มีความสามารถในการเข้าสังคมต่ำ ประหม่า และวิตกกังวล เมื่ออยู่ต่อหน้าบุคคลอื่น ดังนั้นจึงทำให้อุปสรรคในการพัฒนาปฏิสัมพันธ์ที่ดีของบุคคล ความกังวลทางสังคมเปรียบเหมือนกำแพงกั้นไม่ให้บุคคลทำสิ่งต่าง ๆ ตามที่ตนต้องการ หรือได้ทำแต่ไม่สามารถแสดงออกได้เต็มศักยภาพที่ตนมี เพราะบุคคลยังคงกังวลกับการประเมินหรือตัดสินผู้อื่นจากการกระทำ การแสดงออกของตน จึงทำให้บุคคลต้องคิดทบทวน และระมัดระวังในการแสดงออกของตนเพื่อพยายามเป็นที่ชื่นชมของบุคคลอื่น เมื่อเป็นเช่นนี้บุคคลจะรู้สึกไม่สะดวกใจที่จะแสดงออกหรือแสดงออกมาอย่างไม่เป็นธรรมชาติ มีความกดดันและความกังวลในผลของการแสดงออกอยู่ในใจด้วยเสมอ ซึ่งเมื่อความกังวลมีอยู่มาก อาจแสดงออกมาในลักษณะทางกายได้เช่น เลี่ยงสั่น มือสั่น เหงื่อออก หัวใจเต้นเร็ว พุดตะกุกตะกัก ฯลฯ สิ่งเหล่านี้จะเป็นผลเสียต่อบุคลิกภาพของบุคคล

ความครุ่นคิดเกี่ยวกับตน เป็นลักษณะทางลบ ที่ทำให้บุคคลขาดการปฏิสัมพันธ์ที่ดีกับบุคคล การมีปฏิสัมพันธ์ที่ดีนั้นเป็นพื้นฐานในการพัฒนาตน ที่ทำให้บุคคลตระหนักถึงความสำคัญหรือคุณค่าในตนเอง เรียนรู้ประสบการณ์ใหม่ ๆ และมีพลังที่จะเปลี่ยนแปลงตนเอง ไปในทางที่ดี เพื่อไปสู่ความเจริญงอกงามในตนเอง ดังนั้นการลดความครุ่นคิดเกี่ยวกับตนลง ก็จะทำให้บุคคลเริ่มสนใจในสิ่งรอบตัว มองสิ่งต่างๆตามความเป็นจริง สังเกตและใส่ใจในสิ่งต่างๆ เป็นการเปิดโลกในการรับรู้ประสบการณ์ต่างๆ ได้กว้างขึ้น ทำให้บุคคลพร้อมที่จะนำชีวิตตนเองไปสู่ความเจริญงอกงามต่อไป

งานวิจัยที่เกี่ยวข้องกับความรู้นึกเกี่ยวกับตน

งานวิจัยในต่างประเทศ

Scheier (1976, pp. 627-643) ได้ศึกษาความสัมพันธ์ของสามตัวแปร คือ ความตระหนักรู้ในตนเอง ความรู้นึกเกี่ยวกับตน และความโกรธอย่างก้าวร้าว โดยให้นักศึกษาชายในระดับปริญญาตรีทั้งหมด 510 คน ทำมาตรวัดสำนึกตน (Self - Consciousness) และจำแนกกลุ่มตัวอย่างจากคะแนนมาตรวัดการสำนึกตนส่วนบุคคล เฉพาะบุคคลที่มีระดับคะแนนสูง (ได้ 31 คะแนนหรือสูงกว่า) $M = 33.8$ ในกลุ่มคะแนนสูง และบุคคลที่มีระดับคะแนนต่ำ (ได้ 25 คะแนน หรือต่ำกว่า) $M = 21.7$ ในกลุ่มคะแนนต่ำ จากนั้นให้กลุ่มตัวอย่างทำมาตรวัดทัศนคติต่อการโกรธแบบก้าวร้าว (Attitude Toward Angry Aggression Scale) ทั้งหมด 10 ข้อ โดยมีระดับคะแนนตั้งแต่ 0-37 คะแนน $M = 19.5$ ซึ่งได้กลุ่มตัวอย่างทั้งหมด 104 คน มาทดสอบปฏิบัติการโกรธแบบก้าวร้าวต่อสถานการณ์ที่ไม่พึงพอใจ โดยเลือกการตอบสนองโดยการกดปุ่มไฟฟ้าที่มีระดับความรุนแรงของความโกรธตั้งแต่ 1-10 และใช้กระจกสะท้อนเงาตนเอง ในการสร้างการตระหนักรู้ในตนเอง ซึ่งผลการทดลองสนับสนุนสมมติฐานทั้ง 2 ข้อว่า บุคคลที่มีความโกรธโดยใช้กระจกในการสร้างการตระหนักรู้ถึงตนเองด้วยนั้น จะก้าวร้าวกว่าบุคคลที่โกรธแต่ไม่ใช้กระจกในการสร้างการตระหนักรู้ถึงตนเอง และเมื่อบุคคลที่มีความรู้นึกเกี่ยวกับตนส่วนบุคคลเมื่อโกรธจะก้าวร้าวกว่าบุคคลที่มีความรู้นึกเกี่ยวกับตนส่วนบุคคลต่ำ

Froming (1981, pp. 159-171) ได้ศึกษาถึงอิทธิพลของความแตกต่างระหว่างความรู้นึกเกี่ยวกับตนส่วนบุคคล และความรู้นึกเกี่ยวกับตนส่วนสาธารณะต่อพฤติกรรมการคล้อยตาม โดยกลุ่มตัวอย่างเป็นนักศึกษาวิทยาลัยหญิง 65 คน โดยการจำแนกจากมาตรวัดการสำนึกตนว่าเป็นบุคคลที่มีความรู้นึกเกี่ยวกับตนส่วนบุคคลและส่วนสาธารณะ จากนั้นทดลองใช้เครื่องมือทดสอบการคล้อยตาม โดยใช้กลุ่มตัวอย่างครั้งละ 4 คน ฟังเทปในการบรรยายและฟังการถามและตอบของกลุ่มคนที่อยู่ในเทป จากนั้นให้กลุ่มตัวอย่างได้ตอบคำถามที่กำหนดไว้หลังจากฟังเทป เมื่อเสร็จแล้วก็ให้กลุ่มเดียวกันเวียนกันทดลองจนครบทั้ง 65 คน ซึ่งผลจากการทดลองพบว่า ความรู้นึกเกี่ยวกับตนส่วนบุคคลจะมีความสัมพันธ์ทางลบกับพฤติกรรมการคล้อยตามบุคคลอื่น และความรู้นึกเกี่ยวกับตนส่วนสาธารณะจะมีความสัมพันธ์ทางบวกกับพฤติกรรมการคล้อยตามบุคคลอื่น

Fenigstein (1984, pp. 860-870) ได้ศึกษาอคติที่ยึดถือตนเองในการรับรู้ว่าเป็นเป้าสนใจต่อการแสดงออกหรือเหตุการณ์ ซึ่งได้สัมพันธ์กับแนวโน้มในการมีความรู้นึกเกี่ยวกับตน ผลจากการศึกษาพบว่า การมีอคติที่คิดว่าตนเองเป็นเหมือนเป้าความสนใจ จะทำให้มีความรู้นึกเกี่ยวกับตนเพิ่มขึ้น และพบว่าบุคคลที่มีความรู้นึกเกี่ยวกับตนส่วนสาธารณะค่อนข้างจะรับรู้

ความเป็นไปของสถานการณ์ทางสังคมได้ละเอียดถี่ถ้วน หรือมุ่งเป้าความสนใจไปที่ตนเองเป็นอย่างมาก ผลจากการศึกษาทำให้เห็นว่าการรับรู้ตนเองว่าเป็นเป้าความสนใจ มีความสัมพันธ์กับความครุ่นคิดเกี่ยวกับตนและการรับรู้เหตุผลแบบยึดถือตนเอง

Bennett and Barrow (1993, pp. 407-409) ได้ศึกษาความครุ่นคิดเกี่ยวกับตนเองในลักษณะการรวบรวมการมีปฏิสัมพันธ์ซึ่งผลการศึกษาชี้ว่าความครุ่นคิดเกี่ยวกับตนเองมีบทบาทสำคัญในการรับรู้ความรับผิดชอบ กล่าวคือ บุคคลที่มีความครุ่นคิดเกี่ยวกับตนเองส่วนสาธารณะ จะมองตนเองว่าเป็นผู้รับผิดชอบต่อเหตุการณ์ที่เกิดขึ้น มากกว่าคนที่มีความครุ่นคิดเกี่ยวกับตนเองส่วนสาธารณะต่ำ คนที่มีความครุ่นคิดเกี่ยวกับตนเองส่วนสาธารณะจะให้ความสำคัญต่อเหตุการณ์อย่างจริงจัง อาจเป็นเพราะว่าพวกเขามีความรู้สึกรับผิดชอบสูง จนทำให้เกิดการรับรู้ด้านอื่นในระหว่างปฏิสัมพันธ์นั้น ไม่มีความหมาย (สนใจต่อการรับผิดชอบต่อเหตุการณ์เพียงอย่างเดียว)

Diener, Lusk, Defour and Flex (1979, pp. 449-459) ได้ศึกษาเหตุการณ์ทางสังคมของการมีความครุ่นคิดเกี่ยวกับตนในกลุ่มคนตามทฤษฎี Diendividuation ของ Gestalt โดยทำการทดลอง 3 ครั้ง โดยครั้งแรกพบว่า การมีขนาดของกลุ่มเพิ่มขึ้น สัมพันธ์กับความครุ่นคิดเกี่ยวกับตนที่ลดลงแต่ความหนาแน่นของกลุ่มไม่มีผลต่อความครุ่นคิดเกี่ยวกับตน การทดลองที่ 2 พบว่า การเพิ่มจำนวนผู้สังเกตการณ์ในกลุ่มก็เป็นการเพิ่มความครุ่นคิดเกี่ยวกับตนของคนในกลุ่มด้วย ส่วนการทดลองที่ 3 พบว่าการที่คนในกลุ่มเพศเดียวกัน มีความสัมพันธ์กับความครุ่นคิดเกี่ยวกับตนในระดับต่ำ ซึ่งการค้นพบนี้ ได้สนับสนุนการรับรู้ การใส่ใจต่อแนวคิดของความครุ่นคิดเกี่ยวกับตนในกลุ่ม และความเข้มของพฤติกรรมก็ยังคงเดิมในทุก ๆ การทดลอง

เอกสารและงานวิจัยที่เกี่ยวข้องกับกลุ่มจิตสัมพันธ์

จากการศึกษาเอกสารและงานวิจัยที่เกี่ยวข้องกับกลุ่มจิตสัมพันธ์ ทำให้ได้รับข้อมูลที่น่าสนใจในการทำวิทยานิพนธ์ ดังต่อไปนี้

แนวคิดเกี่ยวกับกลุ่มจิตสัมพันธ์ (Encounter Group) ตามแนว คาร์ล อาร์ โรเจอร์ส (Carl R. Rogers)

กลุ่มจิตสัมพันธ์ (Encounter Group) เป็นกลุ่มทางจิตวิทยา ที่มีจุดมุ่งหมายเน้นที่ความเจริญส่วนบุคคลที่เกิดขึ้นในขณะที่กลุ่มดำเนินไป ภายในบรรยากาศที่ปลอดภัย และเป็นกันเอง สัมพันธภาพที่ดีที่เกิดขึ้นภายในกลุ่มจะก่อให้เกิดการเรียนรู้ซึ่งกันและกัน และเกิดการช่วยเหลือกันของสมาชิกโดยที่เขาไม่รู้สึกว่าถูกคุกคามเพราะบรรยากาศที่อบอุ่นและไว้วางใจต่อกัน ในบรรยากาศนี้สมาชิกจะรู้สึกอิสระที่จะแสดงความรู้สึกที่แท้จริงของตนเองออกมาทั้งทางด้านบวก

และด้านลบ ภายในบรรยากาศและสัมพันธภาพที่ดีต่อกันทำให้สมาชิกมีความใกล้ชิดสนิทสนม และเกิดการสำรวจศักยภาพที่ซ่อนเร้นของตนเองพร้อมทั้งเกิดการตระหนักในศักยภาพนั้นของตน ลดการใช้กลไกการป้องกันตนเองพร้อมทั้งเปลี่ยนแปลงพฤติกรรมของตนไปในทางที่ดีขึ้นมีชีวิตอยู่กับสภาวะปัจจุบัน (Here and Now) และ พัฒนาศักยภาพของตนอย่างเต็มที่ไปสู่เป้าหมายที่ตั้งไว้ (Rogers, 1970, pp. 145-149)

กลุ่มจิตสัมพันธ์ (Encounter Group) หรือเรียกอีกชื่อหนึ่งว่า กลุ่มจิตสัมพันธ์แท้ (Basic Encounter Group) ตามแนวของ โรเจอร์ส เป็นกลุ่มเชิงวิชาขนาดเล็ที่ประกอบด้วยสมาชิก ประมาณ 8-18 คน มาร่วมปฏิสัมพันธ์กันในระดับที่ใกล้ชิดและลึกซึ้งกว่าการปฏิสัมพันธ์ในชีวิตประจำวัน โดยกระบวนการเรียนรู้จะเป็นการเน้นการสังเกตและใส่ใจกับประสบการณ์ตรง แบบเข้มในมิติของปัจจุบันที่นี้และเดี๋ยวนี้ เพื่อเพิ่มการตระหนักรู้ในตนเอง และความสัมพันธ์กับผู้อื่น ภายใต้บรรยากาศความสัมพันธ์ที่ดีเชิงการรักษาหรือช่วยเหลือที่นักจิตวิทยาการปรึกษากลุ่ม หรือ ผู้นำกลุ่มได้เอื้ออำนวยให้เกิดขึ้น เป็นความรู้สึกลดอค้ยทางจิตใจ เป็นบรรยากาศที่ปราศจากความรู้สึกถูกคุกคามปราศจากความหวาดกลัว และปราศจากการประเมินค่าๆ เป็นบรรยากาศของความสัมพันธ์อันอบอุ่นใจ ด้วยความรักความเข้าใจ การยอมรับ และความเข้าใจซึ่งกันและกัน ซึ่งบรรยากาศดังกล่าวจะมีผลให้สมาชิกของแต่ละคนในกลุ่ม เกิดการเรียนรู้และเปิดรับประสบการณ์ใหม่ๆ ตามความเป็นจริงมากยิ่งขึ้น ทั้งด้านพฤติกรรม ด้านความคิด และโดยเฉพาะด้านความรู้สึก ในบรรยากาศดังกล่าวสมาชิกจะมีการใช้กลไกการป้องกันตนเองให้น้อยลง จนเกิดความเข้าใจในตนเองอย่างชัดเจน ตามความเป็นจริง และทำให้เกิดความตั้งใจในการที่จะเปลี่ยนแปลงตนเองในแง่ของทัศนคติและพฤติกรรมทั้งยังส่งเสริมให้เกิดความสัมพันธ์ทางจิตใจระหว่างสมาชิกในกลุ่ม ทั้งยังสามารถที่จะเชื่อมโยงความรู้สึกเหล่านั้นไปยังบุคคลอื่น ๆ ที่เกี่ยวข้องในชีวิตแต่ละคนได้มากขึ้น ซึ่งเป็นพัฒนาการใช้ชีวิตอย่างเต็มศักยภาพในภาวะที่โรเจอร์สเรียกว่า “ชีวิตที่ดี” (Good Life) หรือ “บุคคลที่มีชีวิตเต็ม” (Fully Functioning Person) เป็นสภาวะสูงสุดของคุณค่าในความเป็นมนุษย์

เป้าหมายสูงสุดของการพัฒนามนุษย์ตามแนวคิดของ โรเจอร์ส คือ ความสามารถของบุคคลที่จะพัฒนาตนเองไปสู่ภาวะของบุคคลที่มีชีวิตเต็ม (Fully Functioning Person) ซึ่งแต่ละคนจะมีแรงผลักดันแฝงเร้นในการที่จะนำไปสู่ภาวะสัจจะแห่งตนอย่างแท้จริงอยู่แล้ว อีกทั้งมีศักยภาพและแนวโน้มที่จะสร้างสัญลักษณ์ให้แก่สิ่งที่รับรู้ หรือประสบการณ์นั้นให้ชัดเจนในการรับรู้ของตนเมื่อความต้องการความเชื่อถือจากผู้อื่นและความต้องการมีคุณค่าของตนเองได้รับการตอบสนองอย่างสอดคล้องไปในทางเดียวกันแล้ว แนวโน้มไปสู่การพัฒนาอินทรีย์ให้สมบูรณ์และการรับรู้ประสบการณ์ต่าง ๆ อย่างชัดเจนก็จะเกิดเพิ่มอย่างมาก และเมื่อสภาพการณ์ทั้งหมดบรรลุระดับ

สูงสุด บุคคลนั้นก็จะมียุทธศาสตร์ของบุคคลที่มีชีวิตเต็ม ซึ่งเขาจะมีชีวิตอยู่อย่างสอดคล้องไปกับระบบ การให้คุณค่าของอินทรีย์ อันเป็นแหล่งการประเมินคุณค่าจากภายในและนำมาใช้อย่างสัมพันธ์กับ การประเมินคุณค่าจากภายนอกที่มาจากระบบการหล่อหลอมจากสังคม ตลอดจนผลของการกระทำ ที่มีต่อตนเองและผู้อื่น ดังนั้นบุคคลผู้ที่มีชีวิตเต็มจึงสามารถที่จะรับรู้ความรู้สึกต่าง ๆ ทั้งหมดของเขา และไม่มี ความกลัวต่อความรู้สึกต่าง ๆ เหล่านั้นเลย เขาเป็นผู้ที่แยกแยะข้อมูลต่าง ๆ ได้ด้วย ตนเอง และก็เปิดกว้างต่อข้อมูลจากแหล่งต่าง ๆ ด้วย เขาจึงมีส่วนอย่างสมบูรณ์ที่สุดที่จะเป็นและ เปลี่ยนแปลงตนเอง เขาจะอยู่ในสังคมร่วมกับผู้อื่น และสิ่งอื่นในความเป็นจริงได้อย่างเหมาะสม เขามีชีวิตที่สมบูรณ์ในแต่ละขณะ และรู้ว่าชีวิตเหล่านี้เป็นชีวิตที่เหมาะสม

(Rogers, 1970, pp. 152-158)

โรเจอร์สเชื่อถือว่าในมนุษย์ว่า สามารถจะแก้ไขปัญหาได้ด้วยตนเอง แนวการรักษาของเขา จึงเน้นที่ตัวบุคคลมากกว่าเป็นเรื่องของปัญหา ฉะนั้นจุดมุ่งหมายของการรักษาจึงไม่ใช่แก้ปัญหา เรื่องใดเรื่องหนึ่งโดยเฉพาะอย่างเดียวน แต่เป็นการช่วยให้บุคคลนั้นเจริญงอกงาม เพื่อที่บุคคลนั้น จะสามารถแก้ไขปัญหาได้ทั้งที่เกิดขึ้นในปัจจุบัน และที่จะเกิดตามมาในอนาคต ดังนั้นจึงกล่าวได้ ว่า หากบุคคลมีความกลมกลืนในการจัดการกับปัญหาใดปัญหาหนึ่ง ได้อย่างอิสระและรับผิดชอบ ปราศจากความสับสนและมีวิธีจัดระบบที่ดีแล้ว เมื่อนั้น คนนั้นก็ จะไม่สามารถจัดการกับปัญหาที่เกิดขึ้นใหม่ ๆ ได้ด้วยวิธีทางเดียวกัน ในความหมายนี้ นักจิตวิทยาการปรึกษาจึงมีบทบาทอย่าง สำคัญยิ่งของการเอื้ออำนวยให้บุคคลเกิดการเรียนรู้ที่จะเผชิญกับปัญหา และช่วยให้เขาสามารถที่จะ ค้นหาแนวทางการแก้ไขปัญหาได้ด้วยตนเอง Rogers (1977, p. 153) ซึ่งให้ความสำคัญของการ รักษาอยู่ที่ตัวบุคคลอย่างมากนั้น ได้กล่าวว่า “การรักษาจะขึ้นอยู่กับอย่างมากกับแรงผลักดันที่จะนำไปสู่ความเจริญงอกงาม (Growth) สุขภาพจิตที่ดี (Health) และการปรับตัวที่ดี (Adjustment) ซึ่งแฝง เร้นอยู่แล้วในบุคคลนั้น การรักษาจึงไม่ใช่เรื่องการทำบางสิ่งบางอย่างให้แก่เขา แต่เป็นการเอื้อให้ บุคคลแสวงหาความเจริญงอกงามและการพัฒนาตามธรรมชาติด้วยตัวของเขาเองโดยเอื้ออำนวยให้ เขาได้ขจัดสิ่งต่าง ๆ ที่คอยขัดขวางการพัฒนาของเขาออกไป และทำให้บุคคลนั้นมุ่งไปข้างหน้า อย่างราบรื่นและเต็มศักยภาพได้อีกครั้งหนึ่ง”

ทฤษฎีของโรเจอร์สจัดอยู่ในจิตวิทยาแนวมนุษยนิยม (Humanistic Psychology) ที่เน้น ให้ความสำคัญของมนุษย์ โดยให้ความสำคัญในปรากฏการณ์นิยม (Phenomenology) แนวคิดนี้เน้น ศึกษาโลกภายในของบุคคลในการรับรู้ความรู้สึก และแนวคิดส่วนตัวของบุคคลนั้น ตลอดจนความ คิดเห็นของเขาที่มีต่อตนเองและโลก ในขณะที่มนุษยนิยมมีความครุ่นคิดเกี่ยวกับตน

โรเจอร์ส จะกล่าว ถึงสิ่งที่เรียกว่า กรอบการอ้างอิงภายใน (Internal Frame of Reference) ซึ่งเป็นการรับรู้โลกตามประสบการณ์ที่บุคคลแต่ละคนได้ประสบ ซึ่งมีผลมาจากการมีปฏิสัมพันธ์ของบุคคลนั้นกับสิ่งต่าง ๆ ในอดีต และเพื่อที่นักจิตวิทยาการศึกษาจะได้เกิดความเข้าใจที่จะช่วยเหลือผู้อื่นได้ โรเจอร์ส มีความเห็นว่า นักจิตวิทยาการศึกษาจะต้องสามารถเข้าไปมีส่วนและรับรู้โลกส่วนตัวของผู้มาปรึกษาอย่างชัดเจน โดยอาศัยกระบวนการฟังอย่างลึกซึ้งซึ่งจะทำให้เกิดความเข้าใจอย่างร่วมรู้สึก (Empathic Understanding) อันเป็นที่มาของบรรยากาศในการยอมรับโดยไม่มีการตัดสินประเมินใด ๆ และเป็นการแสดงให้เห็นคุณค่าในบุคคลนั้น สิ่งนี้จะสามารถทำให้ผู้มาปรึกษาเกิดความรู้สึกอิสระที่จะจัดสิ่งที่มาขัดขวางต่อภาวะการเป็นมนุษย์ที่แท้และเกิดความกล้าที่จะกำหนดตนเองด้วยตนเองได้ (Self Determination) (Tageson, 1982, p. 65)

1. ความเชื่อพื้นฐานต่อมนุษย์ที่เป็นพื้นฐานของกระบวนการปรึกษาเชิงจิตวิทยา

ความเชื่อพื้นฐานของ คาร์ล โรเจอร์ส ต่อมนุษย์ ที่เป็นพื้นฐานของกระบวนการปรึกษาเชิงจิตวิทยา พอจะสรุปประมวลได้ดังนี้คือ (ชาดา ยวบูรณ์, 2544, หน้า 19-20)

1.1 ความเชื่ออย่างยิ่งในแรงผลักดันภายในที่มุ่งไปสู่ความเจริญงอกงาม มีสุขภาพจิตและการปรับตัวที่ดีที่มีอยู่ในมนุษย์ การให้อิสระปราศจากการชักนำและกระทำแทน แต่ค่อยๆ ให้บุคคลได้มีโอกาสพัฒนาไปตามปกติของชีวิต เป็นการขจัดสิ่งที่กีดขวางออกไป เพื่อการมุ่งไปข้างหน้าได้เองอีกครั้ง

1.2 เน้นองค์ประกอบของอารมณ์ (Emotional Element) โดยนั้นความรู้สึกต่อสถานการณ์นั้น ๆ มากกว่าเหตุผลต่าง ๆ ที่เกิดขึ้น โดยมากแล้วผู้ที่ปรับตัวไม่ได้นั้นไม่ใช่เกิดมาจากการขาดความรู้ แต่เพราะความรู้นั้นไม่สามารถนำมาใช้อย่างมีประสิทธิภาพ สาเหตุเนื่องจากความรู้สึกไม่พอใจ มักจะมาปิดกั้นความรู้ไว้ ฉะนั้น การช่วยจัดการกับอารมณ์และความรู้สึกซึ่งซ่อนเร้นอยู่ใต้พฤติกรรมเหล่านั้น จึงมีประโยชน์กว่าการค้นหาเหตุผล และวิธีการดังกล่าวยังช่วยให้ บุคคลจัดการกับความรู้สึกและมีความเข้าใจตนเองในระยะยาวอีกด้วย

1.3 เน้นที่สถานการณ์ที่เกิดขึ้น ในขณะนั้นมากกว่าประวัติในอดีตของบุคคลเพราะอารมณ์ที่เข้มของแต่ละบุคคลจะปรากฏออกมาในวิธีปรับตัวของบุคคลในแต่ละขณะ หรือ แม้แต่ช่วงโหมงของการปรึกษาเชิงจิตวิทยา การไม่ค้นหาเรื่องส่วนตัวในอดีตจะช่วยให้การพัฒนาตนเองเป็นไปอย่างมีประสิทธิภาพและเร็วยิ่งขึ้น

1.4 สัมพันธภาพของการรักษา เป็นการเรียนรู้ไปสู่ประสบการณ์ของความงอกงาม (Growth Experience) ความสัมพันธ์ลักษณะนี้เป็นความงอกงามโดยตัวของมันเอง ซึ่งแต่ละบุคคลจะได้เรียนรู้ในการเข้าใจตนเอง และเรียนรู้ในการที่จะเลือกสิ่งที่สำคัญต่อตนเองได้อย่างอิสระรวมทั้งในการสร้างความสัมพันธ์กับผู้อื่นอย่างมีวุฒิภาวะ ซึ่งทั้งหมดนี้ไม่ใช่เกิดจากการเตรียมการใด ๆ

ล่องหน้า หรือคาดการณ์ล่องหน้า หรือตัดสินใจล่องหน้า แต่เป็นการเติบโตและงอกงามในกระแสของความสัมพันธ์เชิงการรักษานั้น

2. ทฤษฎีบุคคลิกภาพ

2.1 แนวคิดพื้นฐานของทฤษฎีบุคคลิกภาพ

โรเจอร์ส (Rogers, 1977, pp. 152-158) ได้เสนอโมโนทัศน์ที่สำคัญเกี่ยวกับบุคคลิกภาพไว้ดังนี้

2.1.1 มนุษย์ทุกคนมีชีวิตอยู่ในโลกของประสบการณ์ส่วนตัวที่เปลี่ยนแปลงอยู่ตลอดเวลา โดยที่มีตัวเขาเองเป็นศูนย์กลางของประสบการณ์นั้นการมีโลกส่วนตัวของมนุษย์นั้นเป็นสนามแห่งปรากฏการณ์ (Phenomenal Field) หรือสนามของประสบการณ์ (Experiential Field) ซึ่งหมายความว่าประสบการณ์ทั้งหมดที่อินทรีย์ (Organism) รับรู้ ทั้งรู้ตัวหรือไม่รู้ตัว และการรับรู้อย่างรู้ตัวนั้น เป็นเพียงส่วนหนึ่งของประสบการณ์ และ อาจเป็นเพียงส่วนน้อยเท่านั้น ประสบการณ์ส่วนใหญ่ที่เกิดจากการรับรู้อย่างไม่รู้ตัว ซึ่งสามารถนำมาสู่การรู้ตัวได้ ถ้าส่วนนั้นจะสัมพันธ์ต่อความต้องการที่พึงพอใจ มนุษย์จะรู้จักโลกแห่งประสบการณ์ทั้งหมดของตน และไม่มีผู้ใดจะรู้จักดีเท่าตัวของเขาเอง

2.1.2 อินทรีย์จะตอบสนองต่อประสบการณ์การรับรู้ และประสบการณ์นั้นจะเป็นความจริงสำหรับเขา

2.1.3 อินทรีย์จะมีการตอบสนอง อย่างเป็นระบบหนึ่งเดียวในสนามแห่งปรากฏการณ์ของตนเอง การทำงานของอินทรีย์จะทำงานเป็นระบบหนึ่งเดียว จึงมีการตอบสนองที่แสดงให้เห็นถึงความสอดคล้องและจุดหมาย

2.1.4 อินทรีย์มีแนวโน้มและแรงผลักดันพื้นฐานไปสู่ความแท้แห่งตน ผู้การดำรงรักษาและการส่งเสริมอินทรีย์ในประสบการณ์นั้น แนวโน้มนี้เป็นการพัฒนาตนเองไปสู่ความงอกงาม มุ่งไปข้างหน้าจนถึงภาวะที่แท้จริงของตน ในการเป็นอิสระหรือมีความรับผิดชอบต่อตนเองมากขึ้น

2.1.5 พฤติกรรมของมนุษย์โดยพื้นฐานแล้ว มีจุดมุ่งหมายที่เป็นความพยายามของอินทรีย์ที่จะตอบสนองความต้องการของอินทรีย์ ตามการรับรู้ สิ่งที่ได้รับรู้ในประสบการณ์ของอินทรีย์ ความต้องการของอินทรีย์จะมีความสัมพันธ์เกี่ยวข้องกัน มาจากแนวโน้มอย่างเดียวกัน คือในการดำรงรักษาและการส่งเสริมอินทรีย์ พฤติกรรมจึงเป็นการตอบสนองการรับรู้ที่ตนเองประสบ ซึ่งถือว่าเป็นความจริงสำหรับเขา และมักจะเป็นการเพิ่มเติมความตึงเครียด เพื่อสนอง ตอบความต้องการนั้น

2.1.6 อารมณ์จะเกิดขึ้นร่วมกับพฤติกรรม และโดยทั่วไปแล้ว อารมณ์จะเป็นการผลักดันให้บรรลุจุดหมายในพฤติกรรม อารมณ์แต่ละอย่างที่เกิดขึ้นนี้จะเกี่ยวข้องกับพฤติกรรมที่แสดงออก ฉะนั้น ความเข้มของอารมณ์จะสัมพันธ์กับพฤติกรรมที่รับรู้ว่ามีสำคัญต่อการดำรงรักษาและส่งเสริมอินทรีย์หรือไม่

2.1.7 การทำความเข้าใจในพฤติกรรมอย่างดีที่สุด คือ การเข้าใจในกรอบการอ้างอิงภายในบุคคลนั้น ซึ่งเป็นการทำความเข้าใจในโลกส่วนตัวของเขา หรือประสบการณ์ทั้งหมดของเขา ที่สามารถนำไปสู่การรับรู้ตัวของบุคคลนั้น ถ้าประสบการณ์ทั้งหมด ถูกนำมาสู่การรู้ตัวมากเท่าใด บุคคลนั้นย่อมแสดงสนามประสบการณ์ทั้งหมดของตนเองออกมาเท่านั้น กลไกการป้องกันตัวที่ลดลง จะทำให้มีการสื่อสารการรับรู้ที่แท้จริงเพิ่มขึ้นด้วย

2.1.8 ส่วนหนึ่งของประสบการณ์ที่มนุษย์รับรู้ จะกลายมาเป็น “ตน” ขณะที่ทารกค่อย ๆ พัฒนานั้น ส่วนหนึ่งของโลกส่วนตัวจะกลายมาเป็นส่วนของโครงสร้างของตน หรือ “ตน” ซึ่งจะเหมือนกับโครงสร้างของอินทรีย์ โครงสร้างของตนคือ การรับรู้ตนเองในภาวะที่รู้ตัวประกอบไปด้วย การรับรู้ที่เกี่ยวกับตนเอง เกี่ยวกับความสัมพันธ์ระหว่างตนเองและผู้อื่นและเกี่ยวกับสิ่งแวดล้อมที่อยู่รอบตัวเขา รวมทั้งค่านิยมที่ผูกพันกับการรับรู้

2.1.9 โครงสร้างของตน มาจากการมีปฏิสัมพันธ์ของอินทรีย์กับสิ่งแวดล้อม โดยเฉพาะอย่างยิ่งจากผลของการประเมินจากผู้อื่น จึงทำให้เกิดโครงสร้างของตนที่เป็นระบบและยืดหยุ่นได้ ซึ่งประกอบไปด้วยแนวคิดซึ่งเกิดจากการรับรู้ในสายสัมพันธ์ต่าง ๆ ที่เกี่ยวข้องกับ “ตนเอง” จนเป็นระบบซึ่งรวมเอาคุณค่าที่มากับแนวคิดเหล่านั้นไว้ด้วย

2.1.10 คุณค่าที่ให้แก่ประสบการณ์นั้นบางอย่างก็เป็นคุณค่าที่เป็นส่วนหนึ่งของโครงสร้างของตน บางอย่างจะเป็นคุณค่าที่รับรู้มาจากอินทรีย์โดยตรง และในบางอย่างจะรับรู้มาจากผู้อื่นก่อนอย่างไร้ตัว จนดูเหมือนว่าเป็นประสบการณ์ตรงของตนเอง

2.1.11 ประสบการณ์ที่เกิดขึ้นในชีวิตของแต่ละคน จะมีลักษณะอย่างหนึ่งอย่างใดดังนี้

- สร้างเป็นสัญลักษณ์ผ่านกระบวนการรับรู้ และจัดรวมเข้ามาเป็นความสัมพันธ์กับ “ตน” หรือ
- เพิกเฉยเพราะว่าไม่มีการรับรู้ถึงความสัมพันธ์กับ “ตน” หรือ
- ปฏิเสธการให้สัญลักษณ์หรือมีการให้สัญลักษณ์อย่างบิดเบือนเพราะว่าประสบการณ์นั้นขัดกับโครงสร้างของ “ตน”

2.1.12 พฤติกรรมส่วนใหญ่ที่แสดงออกจะเกิดมาจากการรับรู้ของอินทรีย์ในลักษณะที่ตรงหรือสอดคล้องกับโครงสร้างของตน

2.1.13 ในบางครั้ง พฤติกรรมอาจเกิดมาจากประสบการณ์ และความต้องการของ อินทรีย์ที่ยังไม่ได้ให้สัญลักษณ์ หรือรับรู้อย่างรู้ตัว พฤติกรรมนั้น ๆ อาจจะไม่สอดคล้องกับ โครงสร้างของตน ในกรณีนี้ บุคคลอาจไม่รับรู้ว่าเป็นพฤติกรรมของตน พฤติกรรมใดที่ไม่ได้อยู่ ในความควบคุมของบุคคลเขาก็ไม่คิดว่าเขาเป็น “เจ้าของ” พฤติกรรมนั้น

2.1.14 การปรับตัวไม่ได้ หรือ ได้แต่ไม่คืนัน เกิดขึ้นเมื่ออินทรีย์ปฏิเสธการ รับรู้ในประสบการณ์ที่สำคัญตามความรู้สึกและการรับรู้จากภายใน ซึ่งมีผลให้ประสบการณ์ไม่ได้ รับการให้สัญลักษณ์ และจัดเข้าสู่ระบบรวมระบบโครงสร้างของตน เมื่อเหตุการณ์เช่นนี้เกิดขึ้นจะ นำไปสู่ความตึงเครียดทางด้านจิตใจ

2.1.15 การปรับตัวที่ดีจะเกิดขึ้นเมื่อการรับรู้ในตนเอง มีลักษณะที่ว่า ประสบการณ์ทั้งหมดของอินทรีย์ จากระบบของความรู้สึกและรู้สึกได้จากภายในของอินทรีย์ เปลี่ยนแปลงเป็นสัญลักษณ์ที่สอดคล้องกับโครงสร้างความคิดใน “ตน” ของตนเอง

2.1.16 ประสบการณ์ใดที่ไม่ตรงกับอินทรีย์ หรือ โครงสร้างของตนอาจจะมีการ รับรู้ว่ามีสิ่งที่เป็นสิ่งที่ถูกถาม และการรับรู้เช่นนี้ถ้ามีมากเท่าใด จะยิ่งทำให้โครงสร้างของตน จัดระบบเข้มงวดตายตัว เปลี่ยนแปลงได้ยาก ทั้งนี้เพื่อการรักษาโครงสร้างของตนไว้

2.1.17 ภายใต้สภาพการณ์ที่ปราศจากการคุกคามต่อ โครงสร้างของตน ประสบการณ์ ที่ไม่สอดคล้องกับโครงสร้างของตน จะเข้ามาสู่การรับรู้และตรวจสอบ และ โครงสร้างของ “ตน” จะถูกนำมาพิจารณาใหม่อีกครั้งเพื่อที่จะยอมและรวมประสบการณ์นั้นไว้ด้วย

2.1.18 เมื่อบุคคลรับรู้และยอมรับประสบการณ์ ตามระบบของความรู้สึกและการ รับรู้ภายในอินทรีย์ได้แล้ว รวมทั้งสามารถจัดระบบของมันให้สอดคล้องกลมกลืนเป็นหนึ่งเดียวกัน เขาจึงจะมีความเข้าใจผู้อื่นมากขึ้น และยอมรับผู้อื่นว่าเป็นผู้ที่แตกต่างจากเขาได้ เมื่อบุคคล สามารถพัฒนาความนึกคิดเกี่ยวกับ “ตน” ที่มีความสอดคล้องเป็นหน่วยเดียวกัน ผลที่ตามมาก็คือ เขาจะสามารถพัฒนาสัมพันธภาพ ระหว่างบุคคลที่ดีด้วย

2.1.19 เมื่อบุคคลมีการรับรู้และยอมรับประสบการณ์ ของอินทรีย์เข้ามาใน โครงสร้างของตนเองมากขึ้น เขาก็จะพบว่า มีการเปลี่ยนแปลงการให้คุณค่าอินทรีย์ในปัจจุบัน ที่ มักจะมี พื้นฐานมาจากการรับมาจากผู้อื่นอย่างบิดเบือนนั้น มาเป็นกระบวนการให้คุณค่าของ อินทรีย์

แนวคิดทั้ง 19 ข้อนี้ เป็นพื้นฐานของแนวคิดทั้งหมดของโรเจอร์ ที่จะนำไปสู่ความ เข้าใจในเรื่อง

1. ลักษณะของกระบวนการรับรู้ของมนุษย์ในวัยเด็กตอนต้น
2. การพัฒนาตัวตน (Self)

3. ความต้องการมีทักษะทางบวกต่อตนเอง
4. การพัฒนาการยอมรับต่อตนเอง
5. การพัฒนาเงื่อนไขของการให้คุณค่า
6. การพัฒนาความไม่สอดคล้องระหว่างตัวตนและประสบการณ์
7. การพัฒนาความขัดแย้งกันของพฤติกรรม
8. ภาวะที่ถูกคุกคามและกลไกการป้องกันตนเอง
9. กระบวนการที่ล้มเหลวและไม่สามารถจัดระบบในชีวิต
10. กระบวนการที่นำมาซึ่งการผสมผสาน โครงสร้างของตน เพื่อการพัฒนา

ชีวิตให้เจริญเติบโตและองงามอีกครั้งหนึ่ง

2.2 โครงสร้างของการพัฒนาบุคลิกภาพ

ทฤษฎีบุคลิกภาพเป็นการนำเอาแนวคิดพื้นฐานทั้งหมดมาอธิบาย เพื่อให้เห็นโครงสร้างที่ชัดเจนของการพัฒนาของบุคลิกภาพและพฤติกรรม ซึ่งเป็นพัฒนาการความงอกงามของเนื้อชีวิตโรเจอร์ส มีความเห็นว่า โดยแท้จริงแล้ว สิ่งที่มีมนุษย์มีความแตกต่างกันมาจากสิ่งเดียวกันเท่านั้น คือความคิดที่มาจากจิตใจภายในของแต่ละบุคคล ซึ่งมีเขาเพียงคนเดียวเท่านั้นที่จะเข้าใจได้ดีที่สุด และไม่มีใครที่จะมีความชัดเจนเท่า ฉะนั้น การจะเข้าใจจิตใจของมนุษย์จึงต้องอาศัยความเข้าใจในโครงสร้างการพัฒนาของบุคลิกภาพก่อน เพื่อเป็นการช่วยให้มนุษย์ได้พัฒนาตนเองอย่างเต็มศักยภาพของเขา และเป็นพื้นฐานในการอธิบายการนำทฤษฎีไปใช้ ในด้านต่าง ๆ ของโรเจอร์ส เช่น จิตรักษา กลุ่มจิตสัมพันธ์ การศึกษา สารสำคัญของทฤษฎีบุคลิกภาพ มีดังนี้คือ

2.2.1 แนวโน้มในการพัฒนาอินทรีย์ให้สมบูรณ์

โดยพื้นฐานตามธรรมชาติของมนุษย์จะมีแนวโน้มในการพัฒนาอินทรีย์ให้สมบูรณ์เพื่อความสามารถดำรงและส่งเสริมอินทรีย์ โดยผ่านกระบวนการให้คุณค่าของอินทรีย์ตั้งแต่แรกเกิด อันเป็นการตอบสนองของอินทรีย์ ในประสบการณ์จริง ภายใต้สนามประสบการณ์ที่มีการเปลี่ยนแปลงตลอดเวลา ฉะนั้น ลักษณะของแนวโน้มนี้จึงเป็นกระบวนการทั้งหมดของระบบร่างกายที่เป็นด้านชีวภาพที่มีทิศทางที่จะดำรง และส่งเสริมอินทรีย์และเป็นการเพิ่มความตึงเครียดในการเป็นแรงผลักดันของชีวิตมนุษย์ที่จะเคลื่อนที่ไปข้างหน้า

2.2.2 โครงสร้างของตน

โครงสร้างของตนเป็นการรับรู้ในภาวะที่รู้ตัว เกิดมาจากส่วนหนึ่งของประสบการณ์ที่มีการรับรู้เกี่ยวกับตนเอง ความสัมพันธ์ระหว่างตนเองและผู้อื่น และสิ่งแวดล้อมที่อยู่รอบตัวเขา ผลของปฏิสัมพันธ์เหล่านั้น ทำให้โครงสร้างของ “ตน” ค่อยเกิดขึ้น

สิ่งที่มีอิทธิพลต่อการรับรู้ของตนนี้ คือ ความต้องการเป็นที่ยอมรับจากผู้อื่น ซึ่งมนุษย์มักจะให้ความสำคัญ และสนองตอบมากกว่าระบบการให้คุณค่าภายในอินทรีย์เอง เพราะความต้องการให้ตนเองเป็นที่ยอมรับ จึงพยายามเป็นที่ยอมรับจากผู้อื่นในกรอบของเงื่อนไขการให้คุณค่า ซึ่งได้รับมาตั้งแต่เด็กทารกจากบุคคลที่มีความสำคัญ และเกี่ยวข้องในชีวิตของเขา การรับรู้ประสบการณ์ในบางครั้ง จึงมีการเลือกเพื่อให้ตรงกับความต้องการเป็นที่ยอมรับของตนเองและผู้อื่น ซึ่งมีผลให้บิดเบือนจากประสบการณ์จริงที่เกิดขึ้นในการรับรู้ นั้น ๆ

โครงสร้างของตนนั่นเป็นภาพรวมของความคิด ความเชื่อ และประสบการณ์ ซึ่งปรากฏอยู่ในการรับรู้เฉพาะตน ที่อาจจะอยู่ในรูปที่ชัดเจน หรือไม่ชัดเจนทั้งภายในของตนและสถานสัมพันธ์กับสิ่งแวดล้อม และโครงสร้างของ “ตน” นั้นประกอบไปด้วยการให้คุณค่าทางบวก และคุณค่าทางลบในความสัมพันธ์ต่อสิ่งที่เขาได้ประสบในอดีต ปัจจุบัน และอนาคต

โครงสร้างของตนที่เกิดจากการรับรู้ของกระบวนการให้คุณค่าภายในอินทรีย์ จะเป็นโครงสร้างที่ยืดหยุ่น และเปลี่ยนแปลงที่จะนำไปสู่การพัฒนาตนเองอย่างสมบูรณ์ ตรงกันข้ามกับโครงสร้างของตน ที่เกิดจากการเลือกการรับรู้ เพื่อตอบสนองความต้องการเป็นที่ยอมรับของตนเองและผู้อื่นตามเงื่อนไขของการให้คุณค่า จะเป็นโครงสร้างที่คงที่และตายตัว และมีผลต่อสุขภาพจิตที่ไม่ดีตามมา

2.2.3 ภาวะความไม่สอดคล้อง

ภาวะความไม่สอดคล้อง (Incongruence) คือ ภาวะของการไม่กลมกลืนหรือความแตกแยก เกิดมาจากการนึกคิดเกี่ยวกับตนเอง (Self Concept) ไม่ตรงกับประสบการณ์ที่อินทรีย์รับรู้จริง ซึ่งจะนำไปสู่ความไม่สอดคล้องหรือขัดแย้งในพฤติกรรมของบุคคลนั้น

ความเป็นที่ต้องการยอมรับของบุคคลจะนำไปสู่การเลือกรับรู้ประสบการณ์ให้ตรงกับเงื่อนไขการให้คุณค่า ดังนั้น ประสบการณ์ใดที่ตรงกับเงื่อนไขของการให้คุณค่าจะถูกรับรู้และให้สัญลักษณ์อย่างตรงในการตระหนักรู้ของตน (Awareness) แต่ประสบการณ์ที่ไม่ตรงกับเงื่อนไขของการให้คุณค่าจะถูกเลือกรับรู้อย่างบิดเบือน หรือไม่รับรู้ตามนั้น ดังนั้น ประสบการณ์ของตน (Self Experience) ซึ่งเป็นตัวนำทำให้เกิดความนึกคิดเกี่ยวกับตนเองหรือ โครงสร้างของตน จึงไม่ได้รับการจัดให้เข้าไปในโครงสร้างของตนอย่างถูกต้องตามความเป็นจริง เมื่อเป็นดังนี้ ความนึกคิดเกี่ยวกับตนเองของบุคคลนั้น จึงไม่สอดคล้องกับความต้องการของอินทรีย์

ส่วนแนวโน้มพื้นฐานของอินทรีย์นั้น จะนำไปเพื่อพัฒนาอินทรีย์อย่างสมบูรณ์ ซึ่งหมายความว่า จะต้องมีความสอดคล้องกันของโครงสร้างของตน และประสบการณ์ของอินทรีย์ จึงจะทำให้สอดคล้องกับการเกิดพฤติกรรมตามไปด้วย การเกิดความไม่สอดคล้องกันจะยิ่งเพิ่มความขัดแย้งในตนเอง เกิดเป็นความแบ่งแยกในตนเอง คือ พฤติกรรมส่วนหนึ่งจะไปสนองตอบ

แนวโน้มพื้นฐานที่จะพัฒนาอินทรีย์อย่างสมบูรณ์ แต่พฤติกรรมอีกส่วนหนึ่งจะตอบ สนอง แนวโน้มที่จะพัฒนาความนึกคิดเกี่ยวกับ “ตน” ซึ่งได้รับการปิดกั้น หรือจัดกรอบจากเงื่อนไขของการให้คุณค่าจากผู้ที่มิมีอิทธิพลต่อเขา เช่น บิดา มารดา พี่น้อง ฯลฯ และจากการประเมินของสังคม อันเป็นสนามของการรับรู้ส่วนใหญ่ ซึ่งจะทำให้เกิดการรับรู้อย่างบิดเบือน และการปฏิเสธการรับรู้ อย่างรู้ตัว

ดังนั้น ประสบการณ์ใดที่ไม่สอดคล้องกับโครงสร้างของตนจะถูกคัดลอกอย่างไม่รู้ตัวว่าคุณค่าของตน และถ้าประสบการณ์นี้ถูกนำมาสู่การรับรู้จะเกิดความขัดแย้งกับ โครงสร้างของตน และจะทำให้เกิดความรู้สึกไม่ยอมรับตนเอง และรู้สึกว่าตนไม่มีคุณค่า ทำให้ เกิดความเครียด และความวิตกกังวล ซึ่งมีกลไกการป้องกันตนมาปกป้องความรู้สึกนี้ โดยการ ปฏิเสธการรับรู้ประสบการณ์ หรือรับรู้โดยบิดเบือนประสบการณ์ ให้มาตรงกับเงื่อนไขการให้ คุณค่าทำให้ไม่เกิดความขัดแย้งใน โครงสร้างของตน ผลของการใช้กลไกการป้องกันตนเองนี้ จะนำมาสู่การรับรู้ที่ตายตัว และมีความไม่ถูกต้องกับความจริง

ถ้าความไม่สอดคล้อง มีความรุนแรงและเข้มข้นมากจนยากที่จะปฏิเสธหรือ บิดเบือนแล้ว กลไกการป้องกันตนเองจะใช้ไม่ได้ผล ภาวะนี้จะทำให้เกิดการรับรู้ประสบการณ์ ด้วย ความตระหนักรู้ และตรงกับความเป็นจริง ผลที่ตามมาคือถ้า ความวิตกกังวลจะเกิดขึ้น ระดับความรุนแรงของความวิตกกังวลจะมากหรือน้อยแล้วแต่การคุกคามต่อโครงสร้างของตนของ บุคคลนั้นภาวะความไม่สอดคล้องนี้ บางครั้งอาจทำให้อินทรีย์แสดงพฤติกรรมที่สอดคล้องกับ ประสบการณ์ที่เกิดขึ้นจริงนั้น แต่ในบางครั้งก็อาจทำให้อินทรีย์แสดงพฤติกรรมบิดเบือนเข้ากับ โครงสร้างของตน อย่างไรก็ตามบุคคลมักจะยอมรับว่าประสบการณ์ที่ไม่สอดคล้องกับ โครงสร้างของตนอย่างบิดเบือนแล้วนั้นเป็นของตนเอง โดยมักพูดว่า “ฉันไม่รู้ตัวว่าทำอะไรลงไป” หรือ “ตอนนั้นกำลังเสียใจ ไม่เป็นตัวของตัวเองเลย” เป็นต้น การแสดงออกเช่นนี้ จะทำให้เกิด ความสับสนทางอารมณ์มากยิ่งขึ้น

2.2.4 ภาวะสอดคล้อง

การที่จะทำให้บุคคลเกิดความสอดคล้อง (Congruence) ระหว่างโครงสร้างของตน และประสบการณ์การรับรู้ตามความเป็นจริงได้มากขึ้นนั้น ก็โดยต้องทำให้บุคคลมีการลดการใช้ กลไกการป้องกันตนเอง และมีการรับรู้ว่าไม่ถูกคุกคาม ซึ่งกระทำได้โดยการลดเงื่อนไขของการ ให้คุณค่าและเพิ่มการยอมรับตนเองอย่างไม่มีเงื่อนไข หรืออีกนัยหนึ่งคือการได้รับการยอมรับอย่าง ไม่มีเงื่อนไข จากบุคคลอื่นที่มีความสำคัญต่อเขา ทำให้เกิดเป็นความเข้าใจอย่างร่วมรู้สึก ต่อกัน ด้วยวิธีการนี้เท่านั้นที่จะทำให้เกิดความสอดคล้องในตนเองมากขึ้น ปรับตัวได้ดีขึ้น กระบวนการให้คุณค่าของอินทรีย์จะทำหน้าที่พื้นฐานในการควบคุมพฤติกรรมเพิ่มขึ้น ทำให้

พัฒนาไปสู่ความสมบูรณ์ของอินทรีย์อีกครั้งหนึ่ง และแนวคิดเช่นนี้เองที่เป็นพื้นฐานของจิตวิทยาในแนวทางของ โรเจอร์ส

3. กระบวนการปรึกษาเชิงจิตวิทยา

3.1 ความสัมพันธ์ระหว่างบุคคล

ความสัมพันธ์ระหว่างบุคคลเป็นส่วนสำคัญยิ่ง ของจิตวิทยาแบบผู้มาปรึกษา เป็นศูนย์กลาง โรเจอร์ส ได้ให้ความสำคัญต่อความสัมพันธ์ระหว่างบุคคลว่าสามารถทำให้เกิดการพัฒนาไปสู่ความงอกงามได้ โรเจอร์สตั้งข้อสังเกตว่า การเปลี่ยนแปลงบุคลิกภาพไปในทางบวกนั้น จะไม่เกิดขึ้นได้โดยปราศจากความสัมพันธ์ระหว่างมนุษย์ด้วยกัน ความสัมพันธ์ระหว่างบุคคลจึงเป็นความร่วมมือและร่วมใจกับของบุคคลตั้งแต่สองคนขึ้นไป ในการที่จะช่วยฝ่ายใดฝ่ายหนึ่ง หรือทั้งสองฝ่าย ให้สามารถตระหนักถึงคุณค่าของตนเองและมีการแสดงออกที่เหมาะสม ตลอดจนสามารถใช้แหล่งประโยชน์ภายในตนเองที่แฝงเร้นอยู่ได้มากขึ้น (Rogers, 1977, pp. 162-186)

3.2 วิธีดำเนินการ

ลักษณะเฉพาะของกลุ่มจิตสัมพันธ์ คือ การไม่กำหนดโครงสร้างที่ตายตัว และไม่มีเป้าหมายเฉพาะเจาะจงแก่กลุ่ม แต่จะเป็นหน้าที่ของสมาชิกแต่ละคนที่จะร่วมกันกำหนดเป้าหมายและทิศทางของกลุ่มด้วยตนเอง ทั้งนี้เพราะต้องการให้เกิดบรรยากาศที่เป็นความปลอดภัยทางจิตใจ ที่สมาชิกแต่ละคนสามารถรู้สึกถึงความปลอดภัย ความเข้าใจและการยอมรับ ซึ่งพบว่าเป็นบทบาทและความคาดหวังที่ต้องทำตามบทบาทที่แน่วแน่มั่นคง และแทนที่ด้วยความรู้สึกของความเป็นมนุษย์ ที่มีความสามารถจะเลือกวิถีปฏิบัติด้วยตนเอง ความสามารถที่จะ “เลือก” หรือ “เป็น” ตามความต้องการของตัวเอง โดยไม่รู้สึกลังเลถูกคุกคามจะเป็นตัวนำไปสู่ความรู้สึกของอิสรภาพ

อิสรภาพนี้ โรเจอร์ส (1977, pp. 162-186) อธิบายไว้ 2 ความหมาย คือ ประการแรก เป็นสิ่งที่อยู่ภายในบุคคลนั้น ในการที่ “จะมีชีวิตอยู่ด้วยตนเองที่นี้และเดี๋ยวนี้ โดยการเลือกของตนเอง” ซึ่งเป็นคุณภาพของความกล้าหาญที่บุคคลนั้นจะสามารถผ่านพ้นความไม่แน่ใจในสิ่งที่ตนเองไม่รู้ ไปสู่ความหมายที่ชัดเจนที่เกิดขึ้นภายในตัวเขา ด้วยการฟังที่ละเอียด และเปิดการรับรู้ไปสู่ความซับซ้อนของประสบการณ์อันจะนำบุคคลนั้นไปสู่ความรับผิดชอบใน “ตัวตน” ที่ตนได้เลือกแล้ว และนำไปสู่กระบวนการที่ไม่คงที่ แต่เป็นกระแสที่เคลื่อนที่ ประการที่สอง อิสรภาพหมายถึง ความสำเร็จของบุคคลนั้น ในการเลือกที่เกิดขึ้นเป็นลำดับขั้นที่ต่อเนื่องตลอดชีวิต ซึ่งตรงข้ามกับความหมายทางจิตวิทยาโดยทั่วไป ที่เน้นเรื่องเหตุและผลที่ตายตัว

เมื่อเกิดการรับรู้ถึงประสบการณ์ได้อย่างอิสระแล้ว การรับรู้ประสบการณ์อย่างสอดคล้องกับความจริงจะมีเพิ่มมากขึ้น เริ่มต้นจากการรับรู้ความรู้สึกของตนเอง อย่างที่มีการ

ประเมินน้อยลง และเพิ่มการยอมรับตนเองมากขึ้น ซึ่งเป็นการเคลื่อนที่ไปสู่การมีชีวิตตามความจริงมากขึ้น โดยการไม่มีการเสแสร้งอย่างที่เคยเป็น การใช้กลไกการป้องกันตนเองจะลดน้อยลง และเปิดรับสิ่งต่าง ๆ อย่างที่เป็นจริง การเปลี่ยนแปลงนี้ทำให้เกิดการตระหนักรู้ในตนเอง การยอมรับตนเองและการเปิดเผยกับตนเองมากขึ้น และในที่สุดเขาจะรู้สึกอิสระที่จะเปลี่ยนแปลง และงอกงามมุ่งไปในทิศทางตามธรรมชาติของอินทรีย์ มนุษย์ถึงแม้ว่าการเลือกนั้น ในบางครั้งอาจไม่สมบูรณ์ เขาก็จะแก้ไขได้ เพราะเขาจะระลึกได้ถึงทางเลือกที่อาจเป็นไปได้ทั้งความสร้างสรรค์หรือความเจ็บปวด หรือเป็นการเพิ่มอำนาจให้กับตนเอง หรือผูกมัดตนเองไว้กับความปลอดภัยของกลุ่มก็ตาม เมื่อมีการเลือกเกิดขึ้นมักจะมีแนวโน้มที่นำไปยังทิศทางที่สร้างสรรค์ในสังคม (Rogers, 1977, pp. 162-186)

ดังนั้น วิธีการดำเนินกลุ่ม จึงเป็นกระแสที่เคลื่อนที่เป็นไปอย่างธรรมชาติ โรเจอร์ส กล่าวว่า กลุ่มจะเปรียบเสมือนอินทรีย์ของมนุษย์ได้เช่นกันที่จะมีศักยภาพรับรู้ทิศทางที่จะมุ่งไปได้ด้วยตนเอง ถึงแม้ว่าจะไม่สามารถกำหนดให้ชัดเจนได้ในระดับของความคิด แต่ก็สามารถจะสัมผัสรับรู้ได้ด้วยความรู้สึกที่ละเอียด ในส่วนขององค์ประกอบที่ไม่สมบูรณ์ และสามารถดำเนินไปจนเกิดองค์ประกอบที่สมบูรณ์ โดยการทำให้องค์ประกอบนั้นชัดเจนขึ้น หรืออาจจัดออกไปเสียในองค์ประกอบความสมบูรณ์นี้ แต่ละคนจะมีเป้าหมายที่แตกต่างกันไป ขึ้นอยู่กับ “การเลือก” ของแต่ละคนตามประสบการณ์ที่เกี่ยวข้องในชีวิตของเรา

กลุ่มจิตสัมพันธ์ อาจจะมีการกำหนดได้เพียงการวางแผน ในเรื่องของตาราง เวลา กำหนดการ หรือระยะเวลาที่ใช้ในการเข้าร่วมกลุ่มแต่ละครั้งที่เป็นการตกลงร่วมกัน ล่วงหน้า เท่านั้นซึ่งไม่ถือว่าเป็นรูปแบบของเป้าหมาย ดังนั้น กลุ่มจิตสัมพันธ์ตามแนวคิดของโรเจอร์ส จึงเป็นกลุ่มที่ไม่กำหนดโครงสร้างตายตัวส่วนเป้าหมายและทิศทางของกลุ่มจะมาจากสมาชิกแต่ละคน

นักจิตวิทยาการศึกษาและผู้นำกลุ่มหรือผู้เอื้ออำนาจกลุ่ม (Counselor and Group Leader or Facilitators)

ผู้นำกลุ่มหรือที่โรเจอร์สเรียกว่าผู้เอื้ออำนาจกลุ่ม มีบทบาทสำคัญในการรักษาทิศทางให้กลุ่มดำเนินไปเพื่อบรรลุจุดประสงค์ที่ตั้งไว้ โดยผู้นำกลุ่มหรือผู้เอื้ออำนาจกลุ่มจะเป็นผู้เอื้ออำนาจให้เกิดบรรยากาศที่อบอุ่น และไว้วางใจกันภายในกลุ่มทั้งเอื้ออำนาจให้สมาชิกกลุ่มทุกคนได้มีส่วนร่วมในกลุ่มมากที่สุด โรเจอร์ส กล่าวถึงลักษณะของผู้นำกลุ่มหรือผู้เอื้ออำนาจกลุ่ม และนักจิตวิทยาการศึกษาที่จะทำให้บรรยากาศการศึกษาและกระแสของกลุ่มดำเนินไปสู่ความงอกงาม และเกิดสัมพันธภาพที่ดีระหว่างนักจิตวิทยาการศึกษาและผู้รับการปรึกษาหรือผู้นำกลุ่มหรือผู้เอื้ออำนาจกลุ่มกับสมาชิก ซึ่งควรจะมีทัศนคติและลักษณะดังนี้ คือ (Corey, 2004, pp. 274-276)

1. มีความจริงแท้หรือสอดคล้องในตนเอง (Genuineness, Realness or Congruence)

สัมพันธภาพที่จะทำให้ผู้รับการปรึกษางอกงามนั้น นักจิตวิทยาการปรึกษาหรือผู้เอื้ออำนวยการ จะต้องมีลักษณะที่ไม่สวมหน้ากากเข้าหาผู้รับบริการปรึกษาหรือสมาชิกกลุ่ม โดยผู้รับการปรึกษาหรือสมาชิกกลุ่มสามารถเห็นถึงสัมพันธภาพที่มีความจริงแท้ ที่นักจิตวิทยาการปรึกษาหรือผู้เอื้ออำนวยการได้แสดงออกมาขณะเดียวกัน นักจิตวิทยาการปรึกษาหรือผู้เอื้ออำนวยการ จะต้องมีความสามารถที่จะเข้าใจถึงสิ่งที่กำลังดำเนินอยู่ สามารถเชื่อมโยงตัวเองเข้ากับความสัมพันธ์ในกลุ่ม และสามารถสื่อสารกับผู้รับการปรึกษาหรือสมาชิกกลุ่มได้ในเวลาที่เหมาะสม

2. การยอมรับอย่างไม่มีเงื่อนไข (Unconditional Positive Regard)

การยอมรับอย่างไม่มีเงื่อนไข คือ การที่นักจิตวิทยาการปรึกษาหรือผู้เอื้ออำนวยการยอมรับใส่ใจ และเห็นคุณค่าของผู้รับการปรึกษาหรือสมาชิกกลุ่มในขณะนั้น ไม่ว่าผู้รับการปรึกษาหรือสมาชิกกลุ่มจะมีความรู้สึกอย่างไรในขณะนั้น เช่น ผู้รับการปรึกษาหรือสมาชิกกลุ่มอาจจะรู้สึก คับข้องใจ กลัว โกรธ หรือรัก นักจิตวิทยาการปรึกษาหรือผู้เอื้ออำนวยการก็จะแสดงการยอมรับ และให้คุณค่าต่อความรู้สึกที่เกิดขึ้นทั้งหมดของผู้รับการปรึกษาหรือสมาชิก

3. การเข้าใจอย่างร่วมรู้สึก (Empathic Understanding)

คือการที่นักจิตวิทยาการปรึกษาหรือผู้เอื้ออำนวยการ รับความรู้สึกที่แท้จริงของผู้รับการปรึกษาหรือสมาชิกกลุ่มได้ และเข้าใจความหมาย รวมทั้งเข้าใจในสิ่งที่ผู้รับการปรึกษาหรือสมาชิกกลุ่มประสบและสามารถสื่อถึงความรู้สึกและความเข้าใจนั้น แก่ผู้รับบริการปรึกษาหรือสมาชิกกลุ่มได้ เมื่อนักจิตวิทยาการปรึกษาหรือผู้เอื้ออำนวยการ สามารถทำหน้าที่นี้ได้ดีที่สุดก็จะทำให้นักจิตวิทยาการปรึกษาหรือผู้เอื้ออำนวยการได้เข้าไปอยู่ในโลกส่วนตัวของผู้รับการปรึกษาหรือสมาชิกกลุ่ม และไม่เพียงแต่สามารถกระงำในความหมายที่ผู้มาปรึกษาหรือสมาชิกกลุ่มตระหนัก แต่ยังสามารเข้าใจถึงสิ่งที่ ผู้รับการปรึกษาหรือสมาชิกกลุ่มไม่ได้ตระหนักอีกด้วย การเข้าใจในลักษณะนี้จะต้องอาศัยความละเอียดอ่อนในการตั้งใจฟังของนักจิตวิทยาการปรึกษาหรือผู้เอื้ออำนวยการเป็นสำคัญ

การที่บุคคลได้รับการยอมรับและให้คุณค่า จะทำให้เขาพัฒนาทัศนคติและการใส่ใจในตนเอง และ การที่มีผู้อื่นรับฟังสิ่งที่เขาสื่อออกมาอย่างเข้าใจจะส่งผลให้เขาเข้าใจประสบการณ์ภายในของเขาและเมื่อเขาเกิดความเข้าใจ และให้คุณค่าตนเองก็จะทำให้เขามีความสอดคล้อง (Congruence) ในประสบการณ์ของเขาซึ่งจะทำให้เขาได้รับความจริงได้มากขึ้น และมีความจริงแท้ในตนเองมากขึ้น ทัศนคติของนักจิตวิทยาการปรึกษาหรือผู้เอื้ออำนวยการ สามารถช่วยให้ผู้มาปรึกษาหรือสมาชิกกลุ่มเติบโตอย่างมีคุณภาพ และขณะเดียวกันก็เป็นผลให้นักจิตวิทยาการปรึกษา

หรือผู้เอื้ออำนาจกลุ่มเติบโตขึ้นด้วยเช่นกันนอกจากนี้ในการนำกลุ่ม ผู้นำกลุ่มหรือผู้เอื้ออำนาจกลุ่ม มีหน้าที่ดังจะเสนอต่อไปนี้

หน้าที่ผู้นำกลุ่มหรือผู้เอื้ออำนาจกลุ่ม

ในการนำกลุ่ม ผู้นำกลุ่มหรือผู้เอื้ออำนาจกลุ่มจะมีหน้าที่ดังต่อไปนี้ คือ (Rogers, 1986 cited in Corey, 2004, pp. 280-282)

1. การสร้างบรรยากาศกลุ่ม (Climate – Setting Function)

ผู้นำกลุ่มหรือผู้เอื้ออำนาจกลุ่มต้องพยายามสร้างบรรยากาศกลุ่ม ที่ทำให้สมาชิกเกิดความรู้สึกอบอุ่น และปลอดภัยขณะอยู่ในกลุ่ม โดยให้อิสระแก่สมาชิกในการบอกเล่าถึงสิ่งที่เขาต้องการ ซึ่งผู้นำกลุ่มหรือผู้เอื้ออำนาจกลุ่มจะต้องใส่ใจและตั้งใจฟัง พร้อมทั้งตอบสนองต่อสิ่งที่มีความหมายของประสบการณ์และความรู้สึกของสมาชิก ผู้นำกลุ่มหรือผู้เอื้ออำนาจกลุ่มต้องทำให้สมาชิกเกิดความรู้สึกอย่างน้อยก็มีผู้นำกลุ่มหรือผู้เอื้ออำนาจกลุ่ม ที่สมาชิกสามารถเชื่อถือและไว้วางใจ รวมทั้งใส่ใจฟังในสิ่งที่เขาพูด

2. การยอมรับกลุ่มและสมาชิกกลุ่ม (Acceptance of the Group and Individual)

ผู้นำกลุ่มหรือผู้เอื้ออำนาจกลุ่มต้องมีความพยายาม และอดทนกับกลุ่มและสมาชิก โดยผู้นำกลุ่มหรือผู้เอื้ออำนาจกลุ่มมีบทบาทเป็นสมาชิกกลุ่มคนหนึ่งด้วยเหมือนกัน ผู้นำกลุ่มหรือผู้เอื้ออำนาจกลุ่มจึงมีส่วนต่อผลของกลุ่ม และไม่พึงบังคับสิ่งที่เกิดขึ้นจากการเลือกของกลุ่ม ผู้นำกลุ่มหรือผู้เอื้ออำนาจกลุ่มจะมีหน้าที่ต่อการตอบสนองต่อความรู้สึก ในปัจจุบันของสมาชิก มากกว่าถ้อยคำที่กล่าวถึงประสบการณ์ในอดีต

3. การเข้าใจอย่างร่วมรู้สึก (Empathic Understanding)

ผู้นำกลุ่มหรือผู้เอื้ออำนาจกลุ่มต้องพยายามหาความกระจ่าง และเข้าใจความหมายที่แท้ที่บุคคลสื่อออกมาพร้อมทั้งถ่ายทอดความหมายนี้กลับไปยังสมาชิกคนนั้น เพื่อช่วยให้สมาชิกกลุ่มคนอื่นเข้าใจด้วยโดยไม่ต้องเสียเวลาซักถาม ผู้นำกลุ่มหรือผู้เอื้ออำนาจกลุ่มต้องใช้ทักษะให้สมาชิกเผชิญกับสิ่งที่เขาพูดและตีความหมายในระดับลึกได้อย่างถูกต้อง

4. การปฏิบัติจากฐานความรู้สึก (Operation in Team of Feeling)

ผู้นำกลุ่มหรือผู้เอื้ออำนาจกลุ่มควรใส่ใจกับความรู้สึกที่เกิดขึ้นในตัวเองทุกขณะ และรู้สึกอิสระที่จะแสดงความรู้สึกของตนในปัจจุบัน ซึ่งจะส่งผลให้มีสัมพันธภาพที่ดีในกลุ่ม และควรจะไวต่อความรู้สึกของสมาชิก การตอบคำถามในกลุ่มของผู้นำกลุ่มหรือผู้เอื้ออำนาจกลุ่มควรเป็นไปอย่างอิสระและต่อเนื่องจากเห็นความหมายหรือสาระบางอย่างในคำถามนั้น

5. การเผชิญหน้าและการให้ข้อมูลป้อนกลับ (Confrontation and Feedback)

ผู้นำกลุ่มหรือผู้เอื้ออำนวยกลุ่มควรให้โอกาสแก่สมาชิก ในการเผชิญกับความรูสึกบางอย่างที่เก็บกดไว้ เพื่อช่วยให้เขาตระหนักถึงสิ่งที่เขาคิดและรู้สึก โดยการที่ผู้นำกลุ่มหรือผู้เอื้ออำนวยกลุ่มนำสิ่งที่สมาชิกแสดงออกมาตอบสนองให้เขาเห็น โดยการชี้แนะหรือการให้ข้อมูลป้อนกลับ ซึ่งอาจจะทำให้เขาเจ็บปวด แต่ผู้นำกลุ่มหรือผู้เอื้ออำนวยกลุ่มจะต้องช่วยเหลือให้เขาพ้นจากสภาพความเจ็บปวดได้เมื่อเขาต้องการ

6. การแสดงถึงปัญหาของตน (Expression of Own Problem)

ในการทำกลุ่มหากผู้นำกลุ่มหรือผู้เอื้ออำนวยกลุ่มมีความกังวลใจเกิดขึ้น ขณะที่ทำกลุ่มอยู่นั้น ควรเปิดเผยบอกเล่าให้กลุ่มทราบ เพราะจะเป็นการเอื้ออำนวยต่อกระแสดังกล่าว อีกทั้งช่วยให้สมาชิกคนอื่นเปิดเผยตนเองมากขึ้นด้วย

7. หลีกเลี่ยงการวางแผนล่วงหน้าและการใช้กิจกรรม (Avoidance of Planning and Exercise)

หากมีความจำเป็นในการวางแผนควรมีส่วนร่วมมากพอทั้งสมาชิกและผู้นำกลุ่มหรือผู้เอื้ออำนวยกลุ่ม โรเจอร์ส เชื่อว่า ความเป็นธรรมชาติ (Spontaneity) เป็นสิ่งที่มีค่า และมีประสิทธิภาพที่สุด ดังนั้นกิจกรรมต่าง ๆ อาจนำมาใช้ได้ เมื่อกิจกรรมเหล่านั้นสามารถเอื้ออำนวยการแสดงความรู้สึกที่แท้จริงของสมาชิกกลุ่มในขณะนั้นได้

8. หลีกเลี่ยงการตีความหรือการวิจารณ์กระแสดังกล่าว (Avoidance of Interpretation or Process Comments)

การตีความหรือการวิจารณ์ถึงสิ่งที่อยู่ภายใต้พฤติกรรมของบุคคล เป็นสิ่งที่ต้องใช้ความเชี่ยวชาญผู้นำกลุ่มหรือผู้เอื้ออำนวยกลุ่ม จึงควรหลีกเลี่ยง หากมีความจำเป็นที่ต้องวิจารณ์ควรเกิดในลักษณะของความสนใจของสมาชิกทุกคนมากกว่าการที่ผู้นำกลุ่มหรือผู้เอื้ออำนวยกลุ่ม จะไปกำหนดหรือวิเคราะห์พฤติกรรมนั้น ๆ

9. ศักยภาพในการช่วยเหลือทางจิตใจของกลุ่ม (The Therapeutic Potentiality of the Group)

โรเจอร์ส เชื่อว่า คนปกติทั่วไปมีศักยภาพในการช่วยเหลือทางจิตใจอยู่มาก ผู้นำกลุ่มหรือผู้เอื้ออำนวยกลุ่มไม่ควรจะวินิจฉัยพฤติกรรมที่ผิดปกติบางอย่าง ซึ่งสมาชิกบางคนอาจแสดงออกในกลุ่มขณะสถานการณ์ดังเครียด เพราะการวินิจฉัยดังกล่าวของผู้นำกลุ่มหรือผู้เอื้ออำนวยกลุ่มจะทำให้เกิดความห่างเหินกับสมาชิก เนื่องจากพวกเขาจะเห็นว่า ผู้นำกลุ่มหรือผู้เอื้ออำนวยกลุ่มมองบุคคลเป็นวัตถุสำหรับการวิเคราะห์เท่านั้น ผู้นำกลุ่มหรือผู้เอื้ออำนวยกลุ่มควร

อาศัย “ปัญญาของกลุ่ม” มากกว่าของตนเอง ควรให้อิสระแก่สมาชิก ที่จะใช้ศักยภาพในการช่วยเหลือทางจิตใจของเขาเอง

10. การเคลื่อนไหวกายและการสัมผัส (Physical Movement and Contact)

ผู้นำกลุ่มหรือผู้เอื้ออำนวยกลุ่มควรแสดงการเคลื่อนไหวกายอย่างเป็นธรรมชาติที่สุดในทุกอิริยาบถ ส่วนการสัมผัส ซึ่งเป็นการตอบสนองอย่างหนึ่งควรจะแสดงออกมาตามความเหมาะสมโดยไม่มีการวางแผนล่วงหน้า ซึ่งวัฒนธรรมอาจเป็นอุปสรรคต่อการสัมผัสได้ ผู้นำกลุ่มหรือผู้เอื้ออำนวยกลุ่มจึงควรระมัดระวัง และผู้นำกลุ่มหรือผู้เอื้ออำนวยกลุ่มควรแนะนำให้สมาชิกแสดงความคิดเห็นเป็นตัวของตัวเองและไว้วางใจผู้อื่น โดยผู้นำกลุ่มหรือผู้เอื้ออำนวยกลุ่มอาจสร้างความคุ้นเคยในกลุ่มโดยให้สมาชิกทักทายกัน ประสานสายตาและสัมผัสมือ เป็นต้น

ลำดับขั้นของกลุ่ม (Stages of the Group)

โรเจอร์ส (Rogers, 1970 cited in Corey, 2004, pp. 283-285) รวบรวมรูปแบบของกระแสดนกลุ่มที่เกิดขึ้นจากการที่เขาได้ไปทำกลุ่มตามแนวคิดบุคคลเป็นศูนย์กลาง (Client-Centered Approach) ซึ่งจะนำเสนอทั้งสิ้น 15 ขั้น โดยแต่ละขั้นไม่จำเป็นต้องเกิดเป็นลำดับก่อนหลัง อาจมีการเปลี่ยนแปลงได้ในการทำกลุ่มแต่ละครั้ง ซึ่งมีรายละเอียดดังต่อไปนี้

1. ภาวะวนเวียน (Milling Around) เป็นภาวะเริ่มแรกของการดำเนินกลุ่ม ซึ่งจะขาดผู้รับผิดชอบในการนำกลุ่มไปในทิศทางหนึ่ง โดยอาจมีคำถามว่า “ใครจะรับผิดชอบตรงนี้?” “เรามาที่นี่เพื่ออะไร?” หรือ “จะให้เรทำอะไรที่นี่?” สิ่งเหล่านี้คือผลที่แสดงถึงภาวะวนเวียนนี้
2. ภาวะต่อต้านบุคคลหรือต่อต้านการสำรวจตนเอง (Resistance to Personal Expression or Exploration) โดยเริ่มแรกสมาชิกจะพูดถึงสิ่งที่ไกลตัว อาจมีบางคนคิดว่าเหล่านั้นจะเป็นที่ยอมรับในกลุ่ม เขามีภาวะของความกลัว และจะแสดงต่อต้านการเปิดเผยตนเอง
3. พรรณนาถึงความรู้สึกในอดีต (Description of Past Feeling) เมื่อได้ทดสอบความไว้วางใจในกลุ่มว่าพอที่จะเสี่ยงในการเปิดเผยเรื่องราวของตนเองได้แล้ว สมาชิกจะเริ่มเปิดเผยความรู้สึกของตนที่เป็นอยู่ อย่างไรก็ตามเรื่องที่เปิดเผยจะเป็นเรื่องอดีตที่ผ่านมาแล้ว เป็นเหตุการณ์นอกกลุ่มจะพูดถึงความรู้สึกในลักษณะที่เป็นอดีต (There and Then)
4. การแสดงออกถึงความรู้สึกทางลบ (Expression of Negative Feeling) การดำเนินไปของกลุ่มจะเริ่มเข้าสู่ภาวะปัจจุบัน (Here and Now) เริ่มที่จะไว้วางใจผู้นำกลุ่มมากขึ้น แต่ยังหาทิศทางที่ต้องการไม่ได้ โดยทั่วไปการแสดงความรู้สึกทางลบที่แสดงออกต่อผู้นำกลุ่ม หรือสมาชิกคนอื่นจะดำเนินไปสู่การแสดงความรู้สึกทางบวกได้
5. การแสดงออกและสำรวจสาระที่มีความหมายของบุคคล (Expression and Exploration of Personally Meaningful Material) ถ้าการแสดงความรู้สึกทางลบได้รับการยอมรับ สมาชิกจะเกิด

ความไว้วางใจมากขึ้น และความรู้สึกไว้วางใจนี้เอง ทำให้สมาชิกกล้าเปิดเผยตนเอง จุดนี้สมาชิกคนอื่นจะตระหนักถึงความจริงที่ว่า กลุ่มมีบรรยากาศของความเป็นอิสระต่อการแสดงออกของเขา การรับรู้เช่นนี้ทำให้สมาชิกคนอื่น ๆ ได้สำรวจความรู้สึกลึก ๆ ของตนเองด้วย

6. การแสดงออกถึงความรู้สึกระหว่างบุคคลที่เกิดขึ้นขณะนั้นในกลุ่ม (Expression of Immediate Interpersonal Feeling in the Group) สมาชิกมีแนวโน้มที่จะแสดงความรู้สึกทั้งด้านบวกและด้านลบต่อสมาชิกคนอื่น โดยปกติแล้วความรู้สึกเหล่านี้จะถูกสำรวจในขั้นนี้

7. การพัฒนาความสามารถที่จะรักษาภายในกลุ่ม (Development of a Healing Capacity in the Group) สมาชิกจะเริ่มแสดงความรู้สึกที่แท้อย่างเป็นธรรมชาติให้คนอื่นรับรู้ แสดงออกถึงความเอื้ออาทร ช่วยเหลือ เข้าใจและความเกี่ยวข้องกัน สมาชิกจะเป็นผู้รักษาซึ่งกันและกันโดยสัมพันธ์กับวิธีการเอื้ออาทรของผู้นำกลุ่ม ขั้นนี้จะมีความสัมพันธ์ในลักษณะการช่วยเหลือในกลุ่ม ซึ่งจะนำไปสู่การช่วยเหลือนอกกลุ่ม

8. การยอมรับตนเองและเริ่มต้นเปลี่ยนแปลงตนเอง (Self-Acceptance and the Beginning of Change) การยอมรับตนเองเป็นเครื่องชี้ให้เห็นว่า เริ่มมีการเปลี่ยนแปลงในสมาชิกกลุ่ม ขั้นนี้สมาชิกจะเริ่มยอมรับการกระทำของตนเองที่เขาปฏิเสธหรือบิดเบือน เขาจะเริ่มรู้สึกใกล้ชิดกันมากขึ้นและลดทอนของตนเองและเปิดเผยตนเองมากขึ้น สมาชิกจะยอมรับความเข้มแข็งและความอ่อนแอของตนเอง และยอมรับว่าตนมีการปกป้องตนเองและยินดีที่จะเปลี่ยน

9. การกะเทาะกลไกป้องกันตนเอง (Cracking of Facades) สมาชิกแต่ละคนเริ่มต้นที่จะตอบสนองความต้องการของกลุ่ม และสิ่งที่ปิดบังอยู่ภายนอกจะถูกกะเทาะออก การแสดงถึงตนเองในระดับลึกโดยที่สมาชิกมีจิตสัมพันธ์ต่อกัน จะเกิดขึ้นได้เมื่อผ่านขั้นตอนของภาวะที่มีปฏิสัมพันธ์กันอย่างผิวเผิน ในขั้นนี้กลุ่มจะมีการติดต่อสื่อสารในระดับลึกลงไปมากขึ้น กระแสที่เกิดขึ้นนั้นจะเป็นไปในลักษณะของสมาชิกคนใดคนหนึ่งแสดงความรู้สึกที่เกิดขึ้นทันทีทันใดต่อกลุ่ม

10. การให้ข้อมูลย้อนกลับ (Feedback) ในกระแสการรับการให้ข้อมูลย้อนกลับทั้งทางบวกและลบ สมาชิกต้องการข้อมูลจำนวนมาก ซึ่งทำให้สมาชิกได้รู้ว่า สมาชิกคนอื่นมองเขาอย่างไร ข้อมูลเหล่านี้ทำให้เขาประจักษ์ถึงมุมมองใหม่ ที่ช่วยให้เขาได้ตัดสินใจถึงการกระทำของตนเอง ที่เขาต้องการจะเปลี่ยนแปลง

11. การเผชิญหน้า (Confrontation) ขั้นนี้สมาชิกกล้าที่จะเผชิญหน้ากับสมาชิกคนอื่นในกระแสอารมณ์ที่เข้มข้น ที่เกิดจากการให้ข้อมูลย้อนกลับทั้งทางด้านบวกและลบ ซึ่งการเผชิญหน้าจะมีปฏิสัมพันธ์ ที่ลึกกว่าการให้ข้อมูลย้อนกลับ

12. สัมพันธภาพในรูปของการช่วยเหลือที่เกิดขึ้นภายนอกกลุ่ม (The Helping Relationship Outside the Group Session) ขั้นนี้สมาชิกเริ่มที่จะสร้างความสัมพันธ์กันภายนอกกลุ่มเป็นความต่อเนื่องของการช่วยเหลือซึ่งกันและกันภายในกลุ่ม

13. จิตสัมผัสขั้นเดิมแท้ (The Basic Encounter) เนื่องจากว่าสมาชิกภายในกลุ่มมีความใกล้ชิดสนิทสนมกันมากขึ้น ความสัมพันธ์ที่เป็นความรู้สึกที่แท้จริงระหว่างบุคคลได้เกิดขึ้น จุดนี้จะช่วยให้สมาชิกรับรู้ถึงประสบการณ์ของความสัมพันธ์อันเต็มไปด้วยความหมาย (Meaningful) ซึ่งจะแสดงออกมาให้รับรู้ได้ด้วยการติดต่อสื่อสาร

14. การแสดงความรู้สึกทางบวกและความรู้สึกใกล้ชิดสนิทสนม (Expression of Positive Feeling and Closeness) ในขั้นนี้ความรู้สึกอบอุ่น และความใกล้ชิดสนิทสนมจะพัฒนาเพิ่มมากขึ้นภายในกลุ่ม กระแสที่เกิดขึ้นจะเนื่องมาจาก การแสดงความรู้สึกของสมาชิกที่มีอย่างแท้จริงเกี่ยวกับตัวเอง และต่อไปยังสมาชิกคนอื่น ความรู้สึกใกล้ชิดสนิทสนมจะนำไปสู่การเปลี่ยนแปลงที่สำคัญของกระแสต่อไป

15. การเปลี่ยนแปลงพฤติกรรมภายในกลุ่ม (Behavior Changes in the Group) เมื่อสมาชิกรู้สึกอิสระต่อการแสดงความรู้สึกมากขึ้น พฤติกรรมของเขาก็จะเริ่มเปลี่ยน สมาชิกมีแนวโน้มที่จะแสดงรูปแบบที่แท้จริงมากขึ้น สมาชิกจะแสดงความรู้สึกที่ลึก ๆ ต่อคนอื่น เขาจะเข้าใจตนเองมากขึ้นและตระหนักในปัญหาที่พบ ได้ดีขึ้น สามารถที่จะทำงานอย่างมีประสิทธิภาพกับคนอื่นได้ ถ้าการเปลี่ยนแปลงนี้เป็นการเปลี่ยนแปลงที่มีประสิทธิภาพ สมาชิกสามารถนำเอาพฤติกรรมแนวใหม่ไปใช้ในชีวิตประจำวันได้

ขั้นของกระแสกลุ่มจิตสัมผัสที่กล่าวมาข้างต้น โรเจอร์ส (Rogers, 1970, p. 154) กล่าวว่าไม่จำเป็นต้องเกิดขึ้นตามลำดับ สิ่งที่สำคัญที่ควรคำนึงถึง คือ แต่ละขั้นจะกล่าวถึงกระแสแต่ละกระแส ซึ่งมีแนวโน้มที่จะเปลี่ยนแปลงไปมา และจะเกิดขึ้นในสมาชิกแต่ละคนก็ได้ นอกจากนี้ โรเจอร์ส ยังได้สังเกตการเปลี่ยนแปลง หลังจากเข้ากลุ่มจิตสัมผัส พอสรุปได้ดังนี้ คือ การเปลี่ยนแปลงในตัวบุคคลที่เกิดขึ้น คือ ความตระหนักในศักยภาพของเขา และความสามารถในการเลือกทิศทางใหม่ให้กับชีวิตของเขาได้ และในสถานศึกษาพบว่า สัมพันธภาพระหว่างอาจารย์กับนักศึกษาเป็นไปอย่างใส่ใจ และติดต่อสื่อสารกันเป็นอย่างดี ในส่วนของสถาบันการศึกษาที่ได้ทำกลุ่มจิตสัมผัสนั้น มีการปรับปรุงโครงสร้างและนโยบายโดยให้นักศึกษาได้มีส่วนร่วมมากขึ้น และจากการประเมินผลโครงการกลุ่มจิตสัมผัสของ สิริ แท่นสงค์ (2535, บทคัดย่อ) ในการฝึกภาคปฏิบัติ ณ ภาควิชาจิตเวชศาสตร์ คณะแพทยศาสตร์ มหาวิทยาลัยสงขลานครินทร์ พบว่าสมาชิกที่เข้ากลุ่มจิตสัมผัส มีระดับของความเจริญส่วนบุคคลในเกณฑ์สูง กล่าวคือ นักศึกษาที่เข้ากลุ่มจิตสัมผัสจะรู้จัก เข้าใจ ยอมรับในตนเองและผู้อื่นมากขึ้น

ลักษณะของกลุ่มจิตสัมพันธ์

สมาชิกกลุ่ม

กลุ่มจิตสัมพันธ์จะไม่มีกฎตายตัวในการเลือกสมาชิก (Rogers, 1980, p. 191) เพราะแนวคิดหลักของกลุ่มมุ่งไปที่ประโยชน์จากประสบการณ์และสิ่งที่เกิดขึ้นในกลุ่ม การเลือกสมาชิกจึงมักจะเป็นความสมัครใจ และเป็นความตั้งใจของสมาชิกแต่ละคนที่จะเข้าร่วมกลุ่มในลักษณะของ “การเลือกด้วยตนเอง” (Self - Selected) โดยมีพื้นฐานอยู่ที่ความเชื่อว่าบุคคลแต่ละคนจะรู้ว่าอะไรที่ดีที่สุดสำหรับตนเอง กลุ่มจิตสัมพันธ์จึงเป็นกลุ่มที่สมาชิกอาจจะมีแตกต่างกันได้ในเรื่องของ อายุ เชื้อชาติ อาชีพ รวมทั้งฐานะทางเศรษฐกิจและสังคม

ขนาดของกลุ่ม

ขนาดของกลุ่มจิตสัมพันธ์มักจะประกอบด้วยสมาชิกตั้งแต่ 8-18 คน (Roger, 1980, p. 195) อย่างไรก็ตาม ขนาดของกลุ่มที่เหมาะสมที่จะเอื้ออำนวยให้เกิดปฏิสัมพันธ์ใกล้ชิดระหว่างสมาชิก ซึ่ง Castore ได้ทำการวิจัยไว้ในกลุ่มผู้ป่วยที่รับการรักษาในโรงพยาบาล ว่าจำนวนสมาชิกที่เหมาะสมคือ 5-8 คน

ระยะเวลา

ระยะเวลาที่ใช้ในกลุ่มจิตสัมพันธ์ที่มีประสิทธิภาพจะอยู่ในช่วงเวลาที่ติดต่อกัน 20-40 ชั่วโมง โดยจะพบกันในช่วงสุดสัปดาห์หรือรายสัปดาห์ (Roger, 1980, p. 120) ในกรณีที่พบกันเป็นรายสัปดาห์ควรจะมีเวลาเข้ากลุ่มในแต่ละช่วงไม่น้อยกว่า 1 ½ ชั่วโมง เพราะช่วงเวลาดังกล่าวสามารถจะช่วยกลไกการป้องกันตนเองของสมาชิกแต่ละคนได้ (Yalom, 1994)

การวิจัยของ กีบส์ (Gibb, 1964 cited in Rogers, 1980, p. 122) ในการเพิ่มประสิทธิภาพการเรียนรู้ในกลุ่ม พบว่า กลุ่มควรจะพบกันในที่ปราศจากการรบกวน และควรมีระยะเวลาที่มีต่อเนื่องกันในช่วงสุดสัปดาห์หรือภายในอาทิตย์เดียวกัน จะให้ผลดีกว่าการพบกันอาทิตย์ละครั้ง นอกจากนี้ระยะเวลาการเข้าร่วมกลุ่มที่ยาวนาน จะเพิ่มประสิทธิภาพการเรียนรู้ในกลุ่มให้มากขึ้นตามไปด้วยและ การพบกันในลักษณะของกลุ่มมาราธอน ซึ่งมีการใช้เวลาอย่างต่อเนื่องกันตั้งแต่ 18-48 ชั่วโมง โดยมีการพักรับประทานอาหารและเวลานอนเท่านั้น สามารถทำให้เกิดการผสมผสานของประสบการณ์ที่ได้รับทั้งด้านความคิดและอารมณ์ได้อย่างมีประสิทธิภาพมากขึ้น

โนกรณิที่คือการทำให้เกิดประสบการณ์แบบเข้มข้นในระยะเวลาสั้น ๆ ที่ต่อเนื่องกัน

งานวิจัยที่เกี่ยวข้องกับกลุ่มจิตสัมพันธ์

งานวิจัยในประเทศ

สุปราณี วัฒนธนาติ (2527, บทคัดย่อ) ศึกษาผลของกลุ่มการเจริญการเจริญส่วนบุคคล ที่มีต่ออาการแห่งตน กลุ่มตัวอย่างเป็นนิสิตปริญญาตรี อายุ 18-23 ปี จำนวน 18 คน กลุ่มทดลองได้รับประสบการณ์กลุ่ม รวมเวลา 19 ชั่วโมง เครื่องมือที่ใช้เป็นแบบวัดอาการแห่งตนที่ผู้วิจัยสร้างขึ้น ผลปรากฏว่ามีความแตกต่างอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติ ($P < .01$) ในการทดสอบก่อนและหลังการทดลอง ระหว่างกลุ่มทดลองและกลุ่มควบคุม

อุบล สาริตะกร (2527, บทคัดย่อ) ศึกษาผลของกลุ่มจิตสัมพันธ์ที่มีต่อความเจริญส่วนบุคคลกลุ่มตัวอย่างเป็นนิสิตปริญญาตรีที่อาสาสมัครเข้าร่วมการวิจัย จำนวน 26 คน สุ่มเข้ากลุ่มทดลองและกลุ่มควบคุม กลุ่มละ 13 คน กลุ่มทดลองได้รับประสบการณ์กลุ่มเป็นเวลา 23 ชั่วโมง เครื่องมือที่ใช้ในการวิจัยเป็นแบบวัดที่ผู้วิจัยสร้างขึ้น ผลปรากฏว่า การเข้าร่วมกลุ่มจิตสัมพันธ์มีความแตกต่างอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติ ระหว่างกลุ่มทดลองและกลุ่มควบคุม

วิหิตา อัจฉริยะเสถียร (2532, บทคัดย่อ) ทำการศึกษากลุ่มพัฒนาตนแบบมาราธอน ที่มีต่อการพัฒนา “ตน” กลุ่มตัวอย่างเป็นนิสิตปริญญาตรี ซึ่งอาสาสมัครเข้าร่วมกลุ่มเป็นเวลา 19 ชั่วโมง อย่างต่อเนื่องกัน เครื่องมือที่ใช้เป็นแบบวัดลักษณะตนที่ผู้วิจัยสร้างขึ้นเป็นแบบทดสอบคู่ขนาน การวิเคราะห์ข้อมูล ใช้การทดสอบค่าทีของคะแนนเฉลี่ยที่เพิ่มขึ้น ผลปรากฏว่ามีความแตกต่างกันอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติในการทดสอบก่อนและหลัง

นาคยา วงศ์สถิตย์ (2532, บทคัดย่อ) ศึกษาผลของกลุ่มจิตสัมพันธ์ที่มีต่อการเห็นคุณค่าในตนเองของวัยรุ่น กลุ่มตัวอย่างเป็นนักศึกษาจากวิทยาลัยพิษณุโลก ที่อาสาสมัครเข้าร่วมการวิจัย 37 คน เป็นเพศหญิง 22 คน เพศชาย 15 คน สุ่มเป็นกลุ่มทดลอง A ให้ร่วมประสบการณ์กลุ่มจิตสัมพันธ์ กลุ่มทดลอง B เข้าร่วมประสบการณ์ทัศนศึกษา กลุ่มควบคุมอยู่ในสภาพแวดล้อมเดิมปกติ เครื่องมือที่ใช้คือ แบบวัดการเห็นคุณค่าในตนเอง โดยทดสอบก่อนและหลังการทดลอง ผลการทดลองพบว่า นักศึกษากลุ่มที่เข้าร่วมกิจกรรมจิตสัมพันธ์มีการเห็นคุณค่าในตนเองสูงกว่ากลุ่มควบคุมอย่างมีนัยสำคัญ และนักศึกษากลุ่มที่เข้าร่วมประสบการณ์ทัศนศึกษามีการเห็นคุณค่าในตนเองไม่แตกต่างจากกลุ่มควบคุมอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติ ($P < .05$)

ณรงค์ชัย พิพิธพัฒนาปราชต์ (2533, บทคัดย่อ) ศึกษาผลของกลุ่มจิตสัมพันธ์ ตามทฤษฎีของ ชูทส์ ที่มีต่อภาวะอาการแห่งตนของหัวหน้างานในโรงงานอุตสาหกรรม กลุ่มตัวอย่างเป็นหัวหน้างานของบริษัทอุตสาหกรรมปิโตรเคมีกัลไทยที่อาสาสมัครเข้าร่วมการวิจัยจำนวน 9 คน กลุ่มทดลองได้รับประสบการณ์กลุ่มจิตสัมพันธ์เป็นเวลา 3 วัน 2 คืน ต่อเนื่องกัน เครื่องมือที่ใช้ในการทดลอง คือ แบบวัดอาการแห่งตนฉบับประยุกต์ ซึ่ง ดุจเดือน ชินเจริญทรัพย์ แปล

และตัดแปลงจากแบบวัดพีโอไอของ ซอสตรอม ผลการวิจัยพบว่า ภาวะสังคมแห่งตนของหัวหน้างานเพิ่มขึ้นอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติ หลังการเข้าร่วมกลุ่มจิตสัมพันธ์ตามทฤษฎีของซูทส์ ซาดา ชูวูร์น (2544, บทคัดย่อ) ได้ทำการวิจัยเกี่ยวกับผลของกลุ่มจิตสัมพันธ์ต่อความครุ่นคิดเกี่ยวกับตนเองของวัยรุ่นตอนปลาย โดยใช้กลุ่มจิตสัมพันธ์ เป็น 6 ช่วง ๆ ละ 3 ชั่วโมง รวมเป็น 18 ชั่วโมง กลุ่มตัวอย่างทั้งสิ้น 13 คน และกลุ่มควบคุม 13 คน ผลการศึกษาที่ได้ หลังการทดลองวัยรุ่นตอนปลายที่เข้ากลุ่มจิตสัมพันธ์ มีความครุ่นคิดเกี่ยวกับตนต่ำกว่าก่อนเข้ากลุ่มจิตสัมพันธ์ อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05 และ หลังการทดลองวัยรุ่นตอนปลายที่เข้ากลุ่มจิตสัมพันธ์ มีความครุ่นคิดเกี่ยวกับตนต่ำกว่าวัยรุ่นที่ไม่ได้เข้ากลุ่มจิตสัมพันธ์ อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05

งานวิจัยในต่างประเทศ

โอเมอร์ (Omer, 1974, p. 164) เปรียบเทียบผลของกลุ่มมาราธอน และกลุ่มจิตสัมพันธ์ ต่อความเจริญส่วนบุคคลของนักศึกษามหาวิทยาลัย กลุ่มตัวอย่างเป็นนักศึกษามหาวิทยาลัย จำนวน 29 คน แบ่งเป็น 3 กลุ่ม คือ กลุ่มมาราธอน กลุ่มจิตสัมพันธ์ และกลุ่มควบคุม กลุ่มมาราธอนจะเข้ากลุ่มในสิ้นสุดสัปดาห์ กลุ่มจิตสัมพันธ์เข้ากลุ่ม 6 สัปดาห์ ๆ ละ 2 ครั้ง ๆ ละ 90 นาที ระยะเวลาที่ใช้โงในการเข้ากลุ่มคือ 22 ชั่วโมงเท่ากัน ส่วนกลุ่มควบคุมไม่ได้รับประสบการณ์กลุ่ม ผู้นำกลุ่มเป็นนักจิตวิทยาชั้นการปรึกษาของมหาวิทยาลัย จำนวน 2 คน เครื่องมือที่ใช้ในการวิจัย คือ แบบวัดพีโอไอ (POI: Personal Orientation Inventory) และ ซีพีไอ (CPI: California Psychological Inventory) การวิเคราะห์ข้อมูลใช้วิธีทดสอบค่าที (t-Test) ผลการวิจัยพบว่า นักศึกษาที่เข้าร่วมกลุ่มจิตสัมพันธ์มีความเจริญส่วนบุคคลสูงกว่า กลุ่มมาราธอน และกลุ่มควบคุมอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติ ($P < .05$)

นอร์ และวัตสกิน (Noll & Watkins, 1974, pp. 206-209) ศึกษาเปรียบเทียบภาวะสังคมแห่งตนของสมาชิกกลุ่มที่มีความต้องการเข้าร่วมกลุ่มกับไม่ต้องการเข้าร่วมกลุ่ม กลุ่มตัวอย่างในการศึกษาครั้งนี้ได้แก่ นักศึกษามหาวิทยาลัย แบ่งเป็นกลุ่มอาสาสมัครที่ต้องการเข้าร่วมกลุ่มจิตสัมพันธ์ มีเพศชาย 39 คน เพศหญิง 40 คน กลุ่มที่ปฏิเสธการเข้าร่วมกลุ่มจิตสัมพันธ์มีเพศชาย 40 คน เพศหญิง 44 คน เครื่องมือที่ใช้ในการวิจัย คือ แบบวัดพีโอไอ (POI: Personal Orientation Inventory) การวิเคราะห์ข้อมูลใช้การวิเคราะห์ความแปรปรวน ผลปรากฏว่า กลุ่มนักศึกษาหญิงที่ต้องการเข้าร่วมกลุ่มจิตสัมพันธ์มีระดับภาวะสังคมแห่งตนเพิ่มขึ้นมากกว่ากลุ่มอื่น ๆ อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติ

ฟลาเฮอร์ตี (Flaherty, 1974 อ้างถึงใน ณรงค์ชัย พิพิธพัฒนาปรารถ, 2533) ศึกษาผลของการฝึกสอนคลายกล้ามเนื้อที่มีผลต่อภาวะสัจการแห่งตนของผู้เข้าร่วมกลุ่มจิตสัมพันธ์ กลุ่มตัวอย่างเป็นนักศึกษาระดับปริญญาตรี จำนวน 109 คน แบ่งเป็นกลุ่มทดลองที่ได้รับการประสบการณ์กลุ่มจิตสัมพันธ์เพียงอย่างเดียวจำนวน 4 กลุ่ม กลุ่มทดลองที่ได้รับการฝึกสอนคลายกล้ามเนื้อเพียงอย่างเดียวจำนวน 4 กลุ่ม และกลุ่มควบคุมซึ่งไม่ได้รับประสบการณ์ใด ๆ กลุ่มตัวอย่างทั้งหมดได้รับการทดสอบก่อนและหลังการทดลองด้วยแบบทดสอบ แบบวัดพีโอไอ (POI: Personal Orientation Inventory) การวิเคราะห์ที่ใช้การทดสอบค่าที ผลปรากฏว่ามีการเปลี่ยนแปลงอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติ ทุก ๆ เงื่อนไขการทดลอง รวมทั้งเงื่อนไขควบคุมเมื่อศึกษาในรายละเอียดเพิ่มเติม การวิจัยครั้งนี้ สรุปว่าประสบการณ์กลุ่มจิตสัมพันธ์แบบไม่กำหนดแนวทางตายตัวมีผลต่อการเพิ่มภาวะสัจการแห่งตนอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติ และมีข้อค้นพบเพิ่มเติมว่า สมาชิกของกลุ่มจิตสัมพันธ์ที่ได้รับการฝึกสอนคลายกล้ามเนื้อร่วมด้วย ได้พัฒนาทักษะการสื่อสารมากขึ้นกว่าสมาชิกกลุ่มที่ได้รับการประสบการณ์กลุ่มจิตสัมพันธ์เพียงอย่างเดียว

บีบอท์ และกอร์ดอน (Bebout & Gordon, 1972 อ้างถึงใน รุ่งนภา ชาญสุข, 2542) ได้รายงานการวิจัยเกี่ยวกับผลของกลุ่มจิตสัมพันธ์ที่มีต่อนักศึกษาอาชีวศึกษาและนักศึกษาระดับมหาวิทยาลัย โดยกลุ่มตัวอย่างเป็นชาย 70 คน และหญิง 65 คน โดยใช้แบบวัดภาวะสัจการแห่งตนพีโอไอ แบบวัดพีโอไอ (POI: Personal Orientation Inventory) วัดผลก่อนและหลังการทดลองและแยกวิเคราะห์ตามเพศของกลุ่มตัวอย่าง ปรากฏว่าผลการวิจัยภาวะสัจการแห่งตนของกลุ่มตัวอย่างเพิ่มขึ้น 6 มาตราจาก 12 มาตร อย่างมีนัยสำคัญ ได้แก่มาตรความยืดหยุ่นต่อคำนิยม (Fx) เฉพาะกลุ่มตัวอย่างที่เป็นชาย ความละเอียดอ่อนต่อการรับรู้ความรู้สึก (Fr) ความเป็นธรรมชาติ (S) การยอมรับความก้าวร้าว (AA) ความสามารถในการสร้างสัมพันธ์ภาพกับผู้อื่น (C) และความเป็นตัวของตัวเอง (I)

แซมมวอลไวช์ (Samulewicz, 1975, pp. 264-265) ได้ศึกษาผลของการให้คำปรึกษากลุ่มที่แบบบุคคลเป็นศูนย์กลางและฝึกอบรมความสามารถในการวิเคราะห์หิมโนภาพแห่งตนและปรับพฤติกรรมของนักเรียนที่มีปัญหาการปรับตัว กลุ่มตัวอย่างมีจำนวน 72 คน แบ่งเป็นกลุ่มทดลอง 2 กลุ่ม และ กลุ่มควบคุม 1 กลุ่ม ผู้รับคำปรึกษาในกลุ่มพบกันสัปดาห์ละ 2 ครั้ง เน้นถึงการวิเคราะห์วิจารณ์โดยใช้ความคิด ผู้ให้คำปรึกษาจะช่วยให้ผู้รับคำปรึกษาพัฒนาวิธีการแก้ปัญหาเมื่อประสบกับสภาพการณ์นั้น ซึ่งจากผลการทดลองพบว่ากลุ่มทดลองและกลุ่มควบคุมมีความแตกต่างกันอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติทำให้นักเรียนรู้จักและเข้าใจตนเองมากขึ้น สามารถแสดงออกทางอารมณ์และความรู้สึกได้ถูกต้อง ได้ดีกว่าก่อนการทดลอง

เบเกอร์ (Baker, 1985, p. 419) เปรียบเทียบวิธีการบำบัดกลุ่มแบบบุคคลเป็นศูนย์กลาง และรายบุคคลกับวัยรุ่นหญิงที่ถูกข่มขืนหรือถูกกระทำชำเราทางเพศในด้านอัตมโนทัศน์ ความวิตกกังวลและความซึมเศร้า กลุ่มตัวอย่างเป็นวัยรุ่นหญิงจำนวน 39 คน แบ่งเป็นกลุ่มทดลอง 2 กลุ่ม คือ กลุ่มที่ได้รับการบำบัดใช้เวลาในการบำบัดครั้งละ 1 ชั่วโมง 30 นาที รวม 6 สัปดาห์ สำหรับการบำบัดเป็นรายบุคคลนั้นใช้เวลาเพียงครั้งละ 1 ชั่วโมง รวม 10 สัปดาห์ วิธีการบำบัดทั้ง 2 วิธีใช้แนวทฤษฎีและเทคนิคการบำบัดแบบโรเจอร์ส จากผลการทดลองปรากฏว่าทั้งวิธีการบำบัดกลุ่มและรายบุคคลมีนัยสำคัญทางสถิติไม่แตกต่างกันมากนักในด้านความวิตกกังวลและซึมเศร้า แต่ในด้านอัตมโนทัศน์นั้นปรากฏว่ามีนัยสำคัญทางสถิติสูงกว่า

แพทเทอร์สัน (Patterson, 1991, p. 68) ได้ศึกษาผลของการให้คำปรึกษากลุ่มแบบบุคคลเป็นศูนย์กลางกับผู้ที่มีปัญหาด้านสุขภาพจิตโดยการวิเคราะห์อัตมโนทัศน์ของนักศึกษาในมหาวิทยาลัย กลุ่มตัวอย่างจำนวน 40 คน เป็นกลุ่มทดลอง 1 กลุ่ม และกลุ่มควบคุม 1 กลุ่ม กลุ่มละ 20 คน โดยผู้รับคำปรึกษาพบกันสัปดาห์ละ 2 ครั้ง ติดต่อกันเป็นเวลา 7 สัปดาห์ พบกัน ครั้งละ 1 ชั่วโมง – 1 ชั่วโมง 30 นาที จากผลการทดลองพบว่าวิธีการให้คำปรึกษากลุ่มแบบบุคคลเป็นศูนย์กลางนั้น กลุ่มทดลองและกลุ่มควบคุมแตกต่างกันอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05 ทำให้นักศึกษามีการรับรู้และเข้าใจตนเอง สามารถยอมรับตนเองและยอมรับผู้อื่นได้ดีขึ้น รวมทั้งสามารถปรับตัวให้เข้ากับผู้อื่นได้

จากงานวิจัยที่เกี่ยวข้องกับกลุ่มจิตสัมพันธ์ที่รวบรวมมาทั้งหมด จะเห็นได้ว่าการใช้กลุ่มจิตสัมพันธ์กับกลุ่มต่าง ๆ นั้น มีผลช่วยให้เกิดการพัฒนาในส่วนของบุคคล ทำให้บุคคลได้เล็งเห็นในคุณค่าของตนเองและมีปฏิสัมพันธ์กับผู้อื่นมากขึ้น ซึ่งสิ่งเหล่านี้เป็นส่วนหนึ่งในการที่จะทำให้บุคคลได้ลดความครุ่นคิดเกี่ยวกับตนที่มีสูงเกี่ยวกับตนเองได้