บทที่ 5

สรุปและอภิปรายผล

การศึกษาครั้งนี้เป็นการศึกษาผลของการให้คำปรึกษารายบุคคลแบบเกสตัลท์ ตามทฤษฎีการให้คำปรึกษาแบบเกสตัลท์ ต่อการตระหนักรู้ในตนเองของเด็กและเยาวชนในสถานพินิจและคุ้มครองเด็กและเยาวชน เป็นการวิจัยเชิงทดลอง ประเภทสองตัวประกอบแบบวัดซ้ำหนึ่งตัวประกอบ (Two-factor Experiment with Repeated Measures on One Factor) กลุ่มตัวอย่างได้แก่ เด็กและเยาวชนในสถานพินิจและคุ้มครองเด็กและเยาวชน จังหวัดชลบุรี คัดเลือกตามเกณฑ์ที่กำหนดแล้วทำแบบวัดความตระหนักรู้ในตนเอง ที่ผู้วิจัยสร้างขึ้งเอง แล้วนำไปหาความตรงเชิงเนื้อหา ความตรงเชิงโครงสร้าง หาความชื่อมั่นแล้ว เด็กและเยาวชนที่มีค่าเฉลี่ยคะแนนความตระหนักรู้ในตนเองต่ำกว่าร้อยละ 50 ลงมา และสมัครใจเข้าร่วมการวิจัย จำนวน 16 คน ทำการสุ่มผู้รับการวิจัย ด้วยวิธีการสุ่มอย่างง่าย (Simple Random Sampling) แบ่งเป็นกลุ่มทดลองและกลุ่มควบคุม กลุ่มละ 8 คน เครื่องมือที่ใช้ได้แก่ แบบวัดความตระหนักรู้ในตนเอง และโปรแกรมการให้คำปรึกษาแบบเกสตัลท์ ที่ผู้วิจัยสร้างขึ้น

กลุ่มตัวอย่างได้รับการให้คำปรึกษารายบุคคล 8 คนๆ ละ 10 ครั้ง ๆ ละ 1 ชั่วโมง จำนวน 10 ครั้ง และได้รับการประเมินผลความตระหนักรู้ในตนเอง 3 ระยะ คือ ระยะก่อนทดลอง ระยะหลังทดลอง และระยะติดตามผล จากนั้นนำข้อมูลมาวิเคราะห์ด้วยวิธีการวิเคราะห์ความแปรปรวนแบบวัดซ้ำประเภทหนึ่งตัวแปรระหว่างกลุ่มและหนึ่งตัวแปรภายในกลุ่ม (Repeated- measures Analysis of Variance : One Between-subjects Variable and one Within-subject Variable) การศึกษาครั้งนี้มีสมมติฐานของการวิจัย ดังนี้

สมมติฐานของการวิจัย

1. มีปฏิสัมพันธ์ระหว่างวิธีการทดลองกับระยะเวลาของการทดลอง
2. เด็กและเยาวชนในสถานพินิจและคุ้มครองเด็กและเยาวชนที่ได้รับการให้คำปรึกษาแบบเกสตัลท์มีความตระหนักรู้ในตนเองในระยะหลังทดลอง สูงกว่า ในระยะก่อนการทอลอง
3. เด็กและเยาวชนในสถานพินิจและคุ้มครองเด็กและเยาวชนที่ได้รับการให้คำปรึกษาแบบเกสตัลท์มีความตระหนักรู้ในตนเองในระยะติดตามผล สูงกว่า ในระยะก่อนการทอลอง
4. เด็กและเยาวชนในสถานพินิจและคุ้มครองเด็กและเยาวชนที่ได้รับการให้คำปรึกษา

แบบเกสตัลท์มีความตระหนักรู้ในตนเองในระยะหลังทดลอง สูงกว่าเด็กและเยาวชนในสถานพินิจและคุ้มครองเด็กและเยาวชนที่ไม่ได้รับการให้คำปรึกษาแบบเกสตัลท์

5. เด็กและเยาวชนในสถานพินิจและคุ้มครองเด็กและเยาวชนที่ได้รับการให้คำปรึกษาแบบเกสตัลท์มีความตระหนักรู้ในตนเองในระยะติดตามผล สูงกว่า เด็กและเยาวชนในสถานพินิจและคุ้มครองเด็กและเยาวชนที่ไม่ได้รับการให้คำปรึกษาแบบเกสตัลท์

6. เด็กและเยาวชนในสถานพินิจและคุ้มครองเด็กและเยาวชนที่ได้รับการให้คำปรึกษาแบบเกสตัลท์มีความตระหนักรู้ในตนเองในระยะติดตามผล มีความตระหนักรู้ในตนเอง ไม่แตกต่าง จากในระยะหลังทดลอง

สรุปผลการวิเคราะห์ข้อมูล

การวิเคราะห์ข้อมูล เสนอผลตามสมมติฐาน ดังต่อไปนี้

1. มีปฏิสัมพันธ์ระหว่างวิธีการทดลองกับระยะเวลาของการทดลองอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05

2. เด็กและเยาวชนในสถานพินิจและคุ้มครองเด็กและเยาวชนที่ได้รับการให้คำปรึกษาแบบเกสตัลท์มีความตระหนักรู้ในตนเองในระยะหลังทดลอง สูงกว่า ในระยะก่อนการทอลอง อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05

3. เด็กและเยาวชนในสถานพินิจและคุ้มครองเด็กและเยาวชนที่ได้รับการให้คำปรึกษาแบบเกสตัลท์มีความตระหนักรู้ในตนเองในระยะติดตามผล สูงกว่า ในระยะก่อนการทอลอง อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05

4. เด็กและเยาวชนในสถานพินิจและคุ้มครองเด็กและเยาวชนที่ได้รับการให้คำปรึกษาแบบเกสตัลท์มีความตระหนักรู้ในตนเองในระยะหลังทดลอง สูงกว่าเด็กและเยาวชนในสถานพินิจและคุ้มครองเด็กและเยาวชนที่ไม่ได้รับการให้คำปรึกษาแบบเกสตัลท์ อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05

5. เด็กและเยาวชนในสถานพินิจและคุ้มครองเด็กและเยาวชนที่ได้รับการให้คำปรึกษาแบบเกสตัลท์มีความตระหนักรู้ในตนเองในระยะติดตามผล สูงกว่า เด็กและเยาวชนในสถานพินิจและคุ้มครองเด็กและเยาวชนที่ไม่ได้รับการให้คำปรึกษาแบบเกสตัลท์ อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05

6. เด็กและเยาวชนในสถานพินิจและคุ้มครองเด็กและเยาวชนที่ได้รับการให้คำปรึกษา

แบบเกสตัลท์มีความตระหนักรู้ในตนเองในระยะติดตามผล กับระยะหลังทดลองไม่แตกต่างกัน อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05

อภิปรายผล

ในการวิจัยครั้งนี้ผู้วิจัยอภิปรายผลการวิจัยตามสมมติฐาน ดังนี้

1. การทดสอบปฏิสัมพันธ์ระหว่างวิธีการทดลอง กับระยะเวลาของการทดลองมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05 ซึ่งเป็นไปตามสมมติฐานข้อที่ 1 ที่ว่ามีปฏิสัมพันธ์ระหว่างวิธีการทดลองกับระยะเวลาของการทดลองมีผลต่อความตระหนักรู้ในตนเอง คือ ก่อนการทดลองของกลุ่มที่ได้รับการให้คำปรึกษาแบบเกสตัลท์และกลุ่มควบคุม มีค่าคะแนนเฉลี่ยความตระหนักรู้ในตนเองไม่แตกต่างกัน แต่ในระยะหลังการทดลองและระยะติดตามผล ได้ผลที่ต่างออกไปคือกลุ่มที่ได้รับการให้คำปรึกษาแบบเกสตัลท์มีความตระหนักรู้ในตนเองสูงขึ้นดังตารางที่ 6 ทั้งนี้เนื่องมาจากการวิจัยครั้งนี้ กลุ่มที่ได้รับการให้คำปรึกษาแบบเกสตัลท์ได้รับการปรับเปลี่ยนการตระหนักรู้ในตนเองในด้านต่าง ๆ ใหม่ โดยผู้วิจัยในฐานะผู้ให้คำปรึกษาได้ช่วยให้ผู้ได้รับคำปรึกษามีความตระหนักรู้ในตนเองเพิ่มมากขึ้นด้วยการใช้เทคนิคต่าง ๆ ตามโปรแกรมที่สร้างขึ้นตามแนวคิดและทฤษฎีการให้คำปรึกษาแบบเกสตัลท์ ร่วมกับการกำหนดระยะเวลาของการให้คำปรึกษาในแต่ละครั้งที่เหมาะสมกับการรับรู้ของบุคคล ซึ่ง ตามแนวคิดของ คอฟฟ์กา และเนลสัน (Koffka & Nelson, 1965, p. 308) ความตระหนักรู้มีความหมายเหมือนกับความสำนึก (Consciousness) ซึ่งเป็นสภาวะทางจิตที่เกี่ยวกับความรู้สึก ความคิด และความปรารถนาต่าง ๆ เกิดจากการรับรู้ที่มีความหมาย ความตระหนักจึงเป็นสภาวะที่บุคคลได้รับความรู้ ได้รับรู้ หรือ ได้ประสบการณ์ต่าง ๆ แล้วมีการประเมินค่าและความตระหนักถึงความสำคัญของตนเองที่มีต่อสิ่งนั้น ๆ ซึ่งเป็นสภาวะของช่วงเวลาของการตื่นตัวทางจิตใจต่อเหตุการณ์ และสภาพแวดล้อม หรือสิ่งเร้าภายนอก เป็นปัจจัยที่ทำให้บุคคลเกิดความตระหนักขึ้น บลูม (Bloom, 1972, p. 231) ได้กล่าวไว้ว่าความตระหนักเป็นขั้นต่ำสุดของอารมณ์และความรู้สึก (Affective Domain) ความตระหนักจะเกิดขึ้นเมื่อมีสิ่งเร้าให้เกิดความตระหนัก การให้คำปรึกษาแบบเกสตัลท์ด้วยเทคนิคต่าง ๆ จึงจัดเป็นสิ่งเร้าที่จะทำให้บุคคลเกิดความตระหนักรู้ในตนเองเพิ่มมากขึ้น ดังที่ พาสสันส์ (Passons, 1975, pp. 18-19) ได้สรุปสาเหตุของปัญหาแห่งบุคคลตามแนวคิดของ เกสตัลท์ว่า ปัญหาเกิดจากการที่บุคคลครุ่นคิดถึงแต่สภาพการณ์ในอดีต ที่ก่อปัญหาแก่เขา โดยย้ำคิด ซึ่งเป็นสิ่งสิ้นเปลืองพลังงานแทนที่จะใช้พลังงานไปในการแก้ปัญหา การช่วยให้บุคคลค้นพบตัวของเขาเอง การส่งเสริมให้บุคคลตระหนักรู้ในภาวะปัจจุบัน (Hear and Now) ในด้านของการมีสติ เป็น

ผู้ที่รับรู้ความรู้สึก ความต้องการ ความคิดต่าง ๆ ของตน สามารถสัมผัสกับสิ่งเร้าที่เกิดขึ้นในตนเอง ตลอดจนรับรู้ถึงสภาพแวดล้อม และความสัมพันธ์ของตนกับสิ่งแวดล้อมได้อย่างถูกต้อง มีความคิด ความรู้สึก และการรับรู้เกี่ยวกับเหตุการณ์ที่เกิดขึ้นในปัจจุบันได้อย่างเหมาะสม มีความตระหนักรู้ในตนเอง (Self – Awareness) ในประสบการณ์ทุกขณะ จะเป็นการช่วยให้บุคคลเป็นตัวของตัวเอง และพึ่งตนเองได้ และได้รับรู้ความสามารถของตนเองอย่างที่ไม่เคยรับรู้มาก่อน และยังทำให้บุคคลมีความรับผิดชอบต่อตนเองและเกิดการพัฒนาตนเองขึ้น

ตาล (นามสมมติ) บอกว่าเธอรู้สึกกลัวและกังวลกับอนาคตมาก คือเธอกลัวว่าพ่อของเธอจะไม่รักเธอเหมือนเดิมหลังจากที่เธอกระทำความผิดในครั้งนี้ เพราะพ่อของเธอจะคอยสั่งสอนเธอเสมอให้เป็นคนดี ไม่ลักขโมยของคนอื่น ภายหลังฝึกเทคนิค โดยการให้ผู้รับการปรึกษาเพ่งการรับรู้อยู่ที่อวัยวะต่าง ๆ ของร่างกายและความรู้สึกของตนเองและอยู่กับความรู้สึกนั้นโดยไม่ต้องตีความ เพื่อให้ผู้รับการปรึกษารับรู้ความรู้สึกของตนเองในภาวะปัจจุบันเท่านั้น ไม่ต้องสูญเสียพลังงานไปกับการคิดถึงอดีต และหวาดกลัวกับอนาคตที่ยังมาไม่ถึง อยู่กับเหตุการณ์ที่เกิดขึ้นตามสภาพความเป็นจริงของตนในภาวะปัจจุบัน ภายหลังใช้เทคนิคดังกล่าวแล้วผู้วิจัยสอบถามความรู้สึกของตาลเมื่อพบกันในครั้งต่อๆมา เธอบอกว่าเมื่อเกิดความรู้สึกกลัวและกังวลเธอได้ใช้วิธีการดังกล่าวทำให้รู้สึกสบายใจขึ้นมาก พูดคุยกับเพื่อนมากขึ้น สามารถทำกิจกรรมร่วมกับเพื่อนๆได้อย่างมีสมาธิขึ้น และเมื่อใช้เทคนิค การฝึกซ้อมบทบาทเพิ่มให้กับเธอ ๆ บอกว่า รู้สึกโล่งใจ สิ่งที่เคยอึดอัดอยู่เบาลง และคิดว่าถ้าพ่อมาเยี่ยมก็กล้าที่จะเข้าไป ขอโทษพ่อ และสัญญากับพ่อว่าจะไม่ทำความผิดอีก

อร (นามสมมติ) บอกว่าเธอรู้สึกกลัวว่าเมื่อออกไปจากสถานพินิจและคุ้มครองเด็กแล้วเธอจะไม่กล้าเข้าไปอยู่ในสังคมเดิมของเธออีก นอกจากนี้ อรตั้งครรภ์ประมาณ 8 เดือนแล้ว ใกล้คลอดแล้วเธอกลัวว่าว่าจะต้องคลอดบุตรทั้ง ๆ ที่อยู่ในสถานพินิจและคุ้มครองเด็ก อรไม่ต้องการให้บุตรเกิดในสถานที่แห่งนี้ หลังการฝึกเทคนิค ที่นี่และเดียวนี้ อรกลับมาบอกว่าเธอสบายใจขึ้นมากและเมื่อมีความวิตกกังวลก็ใช้เทคนิคนี้ทำให้อรคลายความวิตกกังวลได้เร็วขึ้น ไม่คิดวกวนต่อไปอีก สนใจตนเองกับลูกในครรภ์มากขึ้นและคิดต่อไปว่าจะเตรียมตัวในการคลอดอย่างไร

เบล (นามสมมติ) กลัวมาว่าพ่อจะไม่ยอมรับตนเองเป็นลูกอีก เนื่องจากว่าเบลเคยทำผิดและต้องเข้ามารับโทษในสถานพินิจนี้หลายครั้งแล้วและครั้งนี้ก็ไม่ทราบว่าครองครัวรู้ว่าตนเองถูกจับมาหรือไม่ ทำให้เบลรู้สึกท้อแท้ เก็บตัวอยู่คนเดียว ไม่สนใจพูดคุยกับเพื่อนคนไหน มีความคิดแต่ว่า ไม่ต้องการอยู่ที่นี่ ต้องการออกไป ทำให้ทุกข์ใจมาก ภายหลังการให้คำปรึกษา

เบล บอกว่าเขารู้สึกว่าเขาเริ่มสนใจคนอื่นมากขึ้น สนใจพูดคุยกับเพื่อนมากขึ้น และเพื่อนแนะนำให้เขาบอกให้เจ้าหน้าที่ช่วยติดต่อกับทางบ้านให้ ทำให้เขาสบายใจขึ้นมาก กลุ่มตัวอย่างอีกส่วนหนึ่งก็จะมีเรื่องกลัวกับเหตุการณ์ในอนาคตเช่นเดียวกัน ซึ่งภายหลังจากการที่เขาเหล่านั้น ได้รับการให้คำปรึกษาแบบเกสตัลท์ ภายในระยะเวลาและจำนวนครั้งตามโปรแกรมที่ผู้วิจัยกำหนดไว้แล้วบอกว่า รู้สึกโล่งใจและสบายใจขึ้น ส่วนในกลุ่มควบคุมมีความแตกต่างกันในช่วงระยะเวลาของการทดลองกับวิธีการทดลองอย่างไม่มีนัยสำคัญทางสถิติ

2. คะแนนเฉลี่ยความตระหนักรู้ในตนเองของเด็กและเยาวชนในสถานพินิจและคุ้มครองเด็กและเยาวชนที่ได้รับการให้คำปรึกษาแบบเกสตัลท์ในระยะหลังทดลอง สูงกว่า ในระยะก่อนการทอลอง อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05 ดังตารางที่ 10 ซึ่งเป็นไปตามสมมติฐานข้อที่ 2 ทั้งนี้เนื่องจาก เมื่อเริ่มการทดลองเด็กและเยาวชนจะได้รับการฝึกเทคนิคต่าง ๆ ตามทฤษฎีการให้คำปรึกษาแบบเกสตัลท์เพื่อช่วยให้ผู้รับคำปรึกษาอยู่กับสภาวะความเป็นจริงในปัจจุบัน โดยใช้ประสาทสัมผัสของตนมากกว่าจะใช้ความคิด ดังที่ เพิร์ลส์ (Perls) เสนอแนะไว้ว่า " Lose Your Mine and Come to Your Senses " (Perls, 1951 cited in Corey, 2001) นั้นคือต้องช่วยให้ผู้รับคำปรึกษาใช้ระบบการรับรู้ ทำความเข้าใจในตนเองโดยจะไม่วิเคราะห์หรือตีความ หรือใช้สติปัญญาคาดคะเน ช่วยให้ผู้รับคำปรึกษารู้และเข้าใจว่า ความรู้สึกหมดหวังเป็นเพียงจินตนาการที่บุคคลสร้างขึ้นเมื่อมีความวิตกกังวล โดยบุคคลมักจะจินตนาการว่าจะมีสิ่งเลวร้ายเกิดขึ้นในอนาคต ซึ่งจะทำให้ประสิทธิภาพของการรับรู้ และการแก้ปัญหาในสภาพการณ์ปัจจุบันสูญเสียไป แต่ถ้าบุคคลกล้าเผชิญกับความวิตกกังวลที่มีอยู่ในปัจจุบัน เขาจะมองเห็นสิ่งกีดขวาง หรืออุปสรรค์ที่ตนสร้างขึ้นและหาหนทางแก้ไขปัญหาได้ และพร้อมที่จะรับผิดชอบต่อความรู้สึกและการตัดสินใจ ซึ่งในบางครั้งก็ใช้วิธีท้าทายเพื่อเป็นการกระตุ้นให้เขาพึ่งตนเองมากขึ้น

เทคนิคการให้คำปรึกษาแบบเกสตัลท์ที่นำมาใช้ในการทดลอง เช่น เทคนิคการใช้ภาษาในเรื่องของการเปลี่ยนคำถามให้เป็นประโยคบอกเล่า (Changing Question to Statement) ผู้ให้คำปรึกษาจะไม่พยายามตอบคำถามที่ผู้รับคำปรึกษาถามมา ซึ่งคำถามนั้นเป็นคำถามที่หลีกเลี่ยงการรับรู้ หรือหลีกเลี่ยงการกล่าวถึงความรู้สึกที่แท้จริงของตน ผู้ให้คำปรึกษากระตุ้นให้ผู้รับคำปรึกษาพูดออกมาตรง ๆ โดยพูดว่า "จากคำถามนี้คุณต้องการพูด หรือแสดงความคิดเห็นอย่างไร "

เบล ที่ใช้คำถามว่า " ทำไมพ่อไม่พูด หรือเล่นกับผมเหมือนที่พูด เล่นกับพี่ชายและน้องชายผม เมื่อผู้ให้คำปรึกษาถามเบลว่าเขาต้องการจะบอกหรือแสดงความคิดเห็นอย่างไรกัน

แน่ และให้เบลใช้คำถามใหม่ว่า " อะไรที่ทำให้ พ่อไม่พูด หรือเล่นกับผมเหมือนที่พูด เล่นกับพี่ชายและน้องชายผม " หลังจากที่เขาได้เปลี่ยนคำถามใหม่แล้วถามความรู้สึกของเขา เบลตอบว่าเขาหาคำตอบได้โดยที่เขากลับมามองตัวเอง มองพี่ชายและน้องชายแล้วเข้าใจแล้วว่าเป็นเพราะทั้งสองคนนั้นเข้าไปพูดคุยกับพ่อก่อนหยอกล้อกับพ่อก่อนส่วนตัวเบลไม่เคยทำเลยและชอบอยู่คนเดียว ปกติพ่อเป็นคนไม่ค่อยพูดอยู่แล้วจึงไม่ได้พูดคุยกับเขาหรือเล่นกับเขา ซึ่งหลังจากการให้คำปรึกษาแล้วเขาบอกว่าทำให้เข้าใจพ่อมากขึ้น ความกลัวว่าพ่อจะรักพี่ชายกับน้องชายมากกว่าตนหายไป

ต่าย (นามสมมติ) ใช้คำถามว่า " ทำไมเขาจึงแจ้งตำรวจมาจับหนูหนูไม่ได้ขโมยของเขา " ผู้ให้คำปรึกษาใช้วิธีเดียวกัน และให้ต่ายพูดใหม่ว่า " อะไรที่ทำให้เขาแจ้งตำรวจมาจับหนู " หลังจากพูดคำถามใหม่แล้วผู้ให้คำปรึกษาถามต่ายว่าทราบคำตอบหรือไม่ เขาบอกว่าถึงแม้เขาจะไม่ได้ขโมยของแต่ตัวเขาขโมยใช้โทรศัพท์ของบ้านนายจ้างเป็นเวลานานทำให้นายจ้างต้องเสียค่าโทรศัพท์เป็นจำนวนเงินที่สูงมากและยอมรับว่าตนเองทำความผิด ครั้งต่อมาของการให้คำปรึกษาต่ายบอกว่า สบายใจขึ้นมาก เมื่อรู้สึกและยอมรับว่าตนเองทำผิดจริง ความรู้สึกโกรธแค้นนายจ้างหายไป ทำให้เกิดความตระหนักรู้ในตนเองในด้านของการยอมรับต่อการกระทำและการตัดสินใจของตน รับรู้ต่อสภาพความเป็นจริงของตนเองในปัจจุบัน

เทคนิคการให้คำปรึกษาแบบเกสตัลท์ที่นำมาใช้ในการทดลองอีกวิธีหนึ่งคือ การฝึกให้ผู้รับคำปรึกษารับรู้ถึงความต้องการความรู้สึกที่แท้จริงของตนเองและบุคคลอื่น โดยการใช้เทคนิคเก้าอี้ว่างเปล่า (The Empty Chair) เพื่อให้ผู้รับคำปรึกษาไม่พะวงเรื่องในอดีตอันเนื่องมาจากความขัดแย้งที่มีต่อตนเองและผู้อื่นที่ค้างคาอยู่ในใจ ลดความรู้สึกเครียดที่เกิดจากความรู้สึกวิตกกังวล แล้ว พาสสันส์ (Passons, 1975, pp. 12-13) ได้กล่าวไว้ว่า จิตวิทยาเกสตัลท์เน้นเรื่องกระบวนการรับรู้ และ เพิรลส์ ดัดแปลงมาใช้ในด้านจิตบำบัด โดยมีหลักการ คือ ประสบการณ์ที่บุคคลได้รับ เป็นผลจากหลักการของภาพและพื้น (The Principle of Figure and Ground) ถ้าเราให้ความสนใจสิ่งใดในขณะนั้นสิ่งนั้นก็จะเป็นภาพและสิ่งอื่นจะเป็นพื้น (Perls, 1969) กล่าวว่า บุคลิกภาพของบุคคลเป็นผลมาจากความสัมพันธ์ระหว่างบุคลกับสิ่งแวดล้อมในการพัฒนาคุณภาพปกตินั้น ความต้องการของบุคคลจะเด่นชัดขึ้นมาเป็นภาพ เมื่อบุคคลตระหนักว่ามีความต้องการและมีพฤติกรรมสนองตอบความต้องการของตน บุคคลที่มีแนวโน้มจะอยู่กับอดีต เพื่อหลีกเลี่ยงความรับผิดชอบต่อตนเองและต่อการพัฒนาตนเอง โดยการกล่าวโทษถึงอดีต ยกความผิดให้กับอดีต เพราะขาดความรับผิดชอบต่อปัจจุบัน ธีระ ชัยยุทธยรรยง (2533,. หน้า 58-65) เชื่อว่า การพยายามให้บุคคลกล้าเผชิญกับความรู้สึกรับรู้ อยู่กับความรู้สึก

คั่งค้างที่ตนมีอยู่ให้ได้ แล้วให้ระบายออกมา บุคคลจะได้ไม่เสียพลังงานไปกับความรู้สึกที่คั่งค้างนั้นอีก ดังที่ กู๊ด (Good, 1973, p. 53) กล่าวว่าการที่บุคคลจะมีพฤติกรรมแสดงออกว่ามีความตระหนักมากขึ้นนั้นจำเป็นต้องมีความตระหนักรู้ในตนเอง สังคม และสิ่งแวดล้อมก่อนจึงจะสามารถดำรงชีวิตด้วยความรู้สึกที่มีอยู่กับภาวะเป็นจริงในปัจจุบันและเกิดความตระหนักรู้ต่อตนเอง ในภาวะปัจจุบันมากขึ้น

คิว ตั้ม อึ่ง และคนอื่น ๆ ส่วนใหญ่บอกว่ารู้สึกสบายใจและโล่งใจขึ้นมากภายหลังจากใช้เทคนิคนี้ ทำให้สิ่งที่ค้างคาอยู่ในใจหมดไป และยังบอกอีกว่าเข้าใจความรู้สึกของอีกฝ่ายหนึ่งที่มีความขัดแย้งกับตนมากขึ้น ความกังวลต่าง ๆ หมดไปทำให้เกิดความตระหนักรู้ในตนเองในภาวะปัจจุบันไม่พะวงถึงอดีตและหวาดกลัวอยู่กับอนาคต

1. เด็กและเยาวชนในสถานพินิจและคุ้มครองเด็กและเยาวชนที่ได้รับการให้คำปรึกษาแบบเกสตัลท์มีความตระหนักรู้ในตนเองในระยะติดตามผล สูงกว่า ในระยะก่อนการทดลองอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05 ดังในตารางที่ 11 ซึ่งเป็นไปตามสมมติฐานข้อที่ 3 ทั้งนี้เนื่องจากเด็กและเยาวชนในสถานพินิจและคุ้มครองเด็กและเยาวชนที่ได้รับการให้คำปรึกษาแบบเกสตัลท์ ได้เกิดการรับรู้ใหม่ทั้งต่อตนเองและสิ่งแวดล้อมในภาวะปัจจุบัน ทำให้เกิดควาตระหนักรู้ต่อตนเองเพิ่มขึ้นในระยะหลังการทดลองและยังมีผลคงทนจนถึงในระยะติดตามผล เนื่องจากว่าความตระหนักจะเกิดขึ้นได้นั้นบุคคลจะต้องรู้จัก รับรู้ต่อสิ่งนั้นเสียก่อน และความตระหนักจะเกิดขึ้นมากน้อยเพียงใดนั้นก็ขึ้นอยู่กับการรับรู้ของแต่ละคนและปัจจัยที่ที่มีผลต่อการรับรู้ของบุคคล (ประสาท อิสรปรีดา, 2523, หน้า 177 อ้างอิงจาก ประพล มิลินทจินดา, 2542, หน้า 18) และสอดคล้องกับงานวิจัยของวาสนา เดชกล้าหาญ (2540, หน้า 11-16) ที่กล่าวถึงปัจจัยที่มีผลต่อความตระหนักคือ ประสบการณ์การรับรู้ทั้งในอดีตที่ผ่านมาและในชีวิตประจำวัน ประสบการณ์ที่ได้พบเห็นมีผลโดยตรงต่อการรับรู้ ระยะเวลาและความถี่ของการรับรู้ เมื่อมีการเปรียบเทียบจากสิ่งที่รับรู้หรือสัมผัสใหม่ ก็จะก่อให้เกิดความคิดรวบยอด เกิดความตระหนักรู้ในตนเองขึ้น ซึ่งภายหลังระยะทดลองแล้ว เด็กและเยาวชนในสถานพินิจและคุ้มครองเด็กและเยาวชนที่ได้รับการให้คำปรึกษาแบบเกสตัลท์มีการเปรียบเทียบจากสิ่งที่รับรู้หรือสัมผัสใหม่ของตนเองจนครบตลอดโปรแกรมและตามระยะเวลาที่กำหนดไว้ จึงยังคงมีความตระหนักรู้ในตนเองสูงคงอยู่ในระยะติดตามผล

ตั้ม เมื่อพบกับผู้วิจัยอีกครั้งในระยะของการติดตามผล ตั้มมีสีหน้ายิ้มแย้มขึ้น กล่าวทักทายและเริ่มพูดคุยกับผู้วิจัยก่อน และเล่าให้ผู้วิจัยฟังว่า แม่มาเยี่ยมเขาวันพุธนี้ (ก่อนหน้าพบผู้วิจัย 2 วัน) เขากล้าเข้าไปขอโทษแม่ และบอกแม่ว่าจะไม่ทำให้แม่เสียใจอีก แม่

ร้องให้และบอกว่าแม่ดีใจมากแม่ยังถามว่าทำไมกล้าพูด เพราะปกติตั้มจะเป็นคนเงียบและไม่กล้าแสดงออก

1. เด็กและเยาวชนในสถานพินิจและคุ้มครองเด็กและเยาวชนที่ได้รับการให้คำปรึกษาแบบเกสตัลท์มีความตระหนักรู้ในตนเองในระยะหลังทดลอง สูงกว่า เด็กและเยาวชนในสถานพินิจและคุ้มครองเด็กและเยาวชนที่ไม่ได้รับการให้คำปรึกษาแบบเกสตัลท์ อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05 ดังตารางที่ 8 ภาพที่ 5 ซึ่งเป็นไปตามสมมติฐานข้อที่ 4 จากการที่กลุ่มตัวอย่างทั้งสองกลุ่ม มีความตระหนักรู้ในตนเองต่ำ ทั้งนี้เนื่องมาจาก พัฒนาการและอุปสรรค์ต่อพัฒนาการของมนุษย์ ศรีเรือน แก้วกังวาล (2540, หน้า 336 -338) กล่าวถึงพัฒนาการทางอารมณ์ของเด็กวัยรุ่นจะมีพัฒนาการทางอารมณ์ที่รุนแรง เปลี่ยนแปลงง่าย สับสน อ่อนไหว ไม่มั่นคง การควบคุมอารมณ์ที่ไม่ค่อยดี เด็กมักแยกตัวออกจากคนวัยอื่นและเกาะกลุ่มกันเอง เนื่องจากเข้าใจกันดี ทำให้พัฒนาการทางด้านสังคมจึงมีความผูกพันกับเพื่อนอย่างแน่นแคว้น จงรักภักดี ยอมรับเอาค่านิยม ความเชื่อ ความสนใจของกลุ่มมาเป็นของตนเองอย่างเต็มใจ ซึ่งถ้าพวกเขาไม่ได้รับการตอบสนองจากบุคคลใกล้ชิดอย่างเหมาะสม หรือตามความต้องการ ไม่ได้รับการดูแล การเอาใจใส่อย่างเพียงพอในแต่ละช่วงของการมีพัฒนาการตามขั้นตอนนั้น ๆ ก็จะเกิดความตระหนักในความต้องการของตนเองตนเองต่ำ ซึ่ง เพิร์ลส์ (Perls, 1969, p.10) พิจารณาพัฒนาการและอุปสรรค์ต่อพัฒนาการของมนุษย์ นั้นพิจารณาจากวุฒิภาวะในแง่ของกระบวนการมากกว่าผลที่ได้รับ โดยถือว่าวุฒิภาวะ คือกระบวนการเปลี่ยนแปลงพฤติกรรมจากการพึ่งพาผู้อื่น มาเป็นพึ่งพาตนเอง เช่นพัฒนาการด้านร่างกาย อวัยวะต่าง ๆ จะเริ่มพัฒนาการทำหน้าที่จนกระทั่งสามารถช่วยตนเองได้ พัฒนาการด้านอื่น ๆ ก็อธิบายได้โดยการใช้หลักเดียวกันนี้ การจะส่งเสริมพัฒนาการ คือ ต้องเปิดโอกาสให้บุคคลได้ช่วยตนเอง เพื่อให้กระบวนการจัดระบบชีวิตของบุคคล (Self Regulatory Process) ได้ทำงานเพื่อหาทางตอบสนองความต้องการด้วยตนเอง เมื่อเกิดความขัดแย้งระหว่างมโนภาพของเขา (Self -Image) ที่วาดไว้ และพยายามทำตามมโนภาพนั้น ทำให้ต้องใช้พลังงานเป็นจำนวนมาก ในการคงไว้ซึ่งมโนภาพเกี่ยวกับตน (Real Self) การรับรู้ต่อตนเองและสิ่งแวดล้อมลดลง ขาดความตระหนักรู้ในตนเอง ความสามรถในการตัดสินใจลดลง ไม่รับผิดชอบต่อการกระทำของตนเองไม่สามารถพึ่งตนเองได้ ในกลุ่มเด็กและเยาวชนในสถานพินิจและคุ้มครองเด็กและเยาวชนที่ได้รับการให้คำปรึกษาแบบเกสตัลท์ ได้รับการปรับกระบวนการพัฒนาการด้านความรู้สึกให้มีความตระหนักรู้ในตนเอง เปิดโอกาสให้บุคคลได้พึ่งพาตนเอง เพื่อให้กระบวนการจัดระบบชีวิตของบุคคลได้ทำงาน ดังนั้นในระยะหลังการทดลอง เด็กและเยาวชนในสถานพินิจและคุ้มครองเด็กและเยาวชนที่ได้รับ

การให้คำปรึกษาแบบเกสตัลท์จึงมีความตระหนักรู้ในตนเองสูงกว่ากลุ่มควบคุม

จากการสังเกตของผู้วิจัย พบว่า กลุ่มที่ได้รับการให้คำปรึกษาแบบเกสตัลท์ จะมีความรู้สึกผ่อนคลายมากขึ้น สบายใจ มีสีหน้ายิ้มแย้มแจ่มใส และกล่าวทักทายผู้วิจัยก่อนและมีปฏิสัมพันธ์กับเพื่อนรอบข้างมากขึ้น ดังในกรณี เบล และ อิ่ง บอกว่าภายหลังจากที่ได้คุยกับผู้วิจัยแล้วทำให้เขามองเพื่อนรอบ ๆ ข้าง สนใจพวกเขามากขึ้น จากที่เคยแต่สนใจแต่ตนเอง คิดถึงแต่เรื่องในอดีตและกลัวอนาคตที่ยังมาไม่ถึง ได้พูดคุย ทำให้รู้สึกผ่อนคลาย และสบายใจขึ้นมาก กล้าจะเผชิญหน้ากับพ่อและแม่ และเข้าไปหาท่านพูดกับท่านก่อน

กรณี ขวัญ เมื่อพบกับผู้วิจัยในระยะติดตามผล บอกว่าหลังจากรับคำปรึกษาจากผู้วิจัยแล้ว เพื่อน ๆ บอกกับเขาว่านิสัยเขาเปลี่ยนไปมาก ใจเย็นขึ้น ทำให้เขามีเพื่อนมากขึ้น

5. เด็กและเยาวชนในสถานพินิจและคุ้มครองเด็กและเยาวชนที่ได้รับการให้คำปรึกษาแบบเกสตัลท์มีความตระหนักรู้ในตนเองในระยะติดตามผล สูงกว่า เด็กและเยาวชนในสถานพินิจและคุ้มครองเด็กและเยาวชนที่ไม่ได้รับการให้คำปรึกษาแบบเกสตัลท์ อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05 ดังตารางที่ 9 ภาพที่ 5 ซึ่งเป็นไปตามสมมติฐานข้อที่ 5 เนื่องจากในขั้นตอนการทดลองนั้นกลุ่มที่ได้รับการให้คำปรึกษาแบบเกสตัลท์เพื่อเพิ่มความตระหนักรู้ในตนเองและยังคงผลอยู่ถึงในระยะติดตามผล เป็นผลจากการที่ผู้รับการให้คำปรึกษาได้รับการปรับกระบวนการของการรับรู้ ต่อสิ่งเร้า ส่งเสริมการพัฒนาการด้านความรู้สึก เปลี่ยนพฤติกรรมจากการพึ่งพาผู้อื่นและสภาพแวดล้อมมาเป็นพึ่งพาตนเอง มีประสบการณ์เกี่ยวกับการรับรู้ของตนเอง เกิดความตระหนักรู้ในตนเอง สามารถใช้ศักยภาพที่มีอยู่อย่างเต็มที่ ค้นพบว่า เขาสามารถทำสิ่งต่าง ๆ ได้มากกว่าที่เขาเคยทำหรือเคยคิดไว้ กล้าเป็นตัวของตัวเอง เข้าใจค่านิยมและกฎเกณฑ์ของสังคม ทำให้กระบวนการจัดระบบชีวิตของบุคคลทำงานต่อเนื่อง (ธีระ ชัยยุทธยรรยง, 2533, หน้า 58 –65) ซึ่งมีความแตกต่างกับกลุ่มควบคุมอย่างเห็นได้ชัด

6. เด็กและเยาวชนในสถานพินิจและคุ้มครองเด็กและเยาวชนที่ได้รับการให้คำปรึกษาแบบเกสตัลท์มีความตระหนักรู้ในตนเองในระยะติดตามผล แตกต่าง จากในระยะหลังการทดลอง อย่างไม่มีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05 ดังตารางที่ 11 คือในระยะติดตามผล ความตระหนักรู้ในตนเองก็ยังคงสูงขึ้นอยู่เช่นเดียวกับในระยะหลังการทดลอง เมคแคนน์ (Mccann, 1997, p. 171) ได้ศึกษาความเชื่อมต่อของโลกในปัจจุบันโดยทั่วไป และความเป็นส่วนตัวของหญิงชาวอเมริกัน ที่พวกเธอออธิบายไว้ในวารสารหรือในบันทึกส่วนตัว เกี่ยวกับการเปลี่ยนแปลงที่เกิดขึ้นกับพวกเธอ พบว่า หญิงชาวอเมริกันเหล่านี้มีความตระหนักรู้ในตนเองที่ดี จากการที่พวกเธอได้ยินได้รับฟังสิ่งต่าง ๆ รวมทั้งมีการตระหนักในความรับผิดชอบที่ดีและความตระหนักรู้

นี้ยังส่งเสริมให้พวกหญิงชาวอเมริกันเหล่านี้มีความเป็นผู้นำเพิ่มมากขึ้นด้วย

คิว (นามสมมติ) เมื่อพบกับผู้วิจัยอีกครั้งในระยะติดตามผล บอกว่า เขาสบายใจและมั่นใจในตนเองมากขึ้น คิว สามารถบังคับใจตนเองไม่ให้กังวลกับอนาคตได้ด้วยการใช้เทคนิคที่นี่และเดี๋ยวนี้ ในทุกครั้งที่เขาเกิดความกังวล เขารู้สึกว่าสามารถปรับอารมณ์ของตนเองได้เร็วขึ้น และจากการที่เขาได้รับรู้ความรู้สึกที่แท้จริงของตนเองภายหลังจากการใช้เทคนิค จิตนาการทำให้เขากล้าบอกถึงความต้องการของเขากับพ่อ แม่ และพี่สาว มีความเชื่อมั่นในตนเองมากขึ้น จะเห็นได้ว่าเมื่อ คิว ได้รับรู้ถึงความต้องการของตนเองจนเกิดความเข้าใจตนเองแล้วทำให้เกิดความคิดรวบยอดจนเกิดเป็นความตระหนักรู้ขึ้นในที่สุด ส่งผลให้เขามีความเชื่อมั่นในตนเอง กล้าตัดสินใจกระทำในสิ่งที่เหมาะสม

สรุปได้ว่า การให้คำปรึกษาแบบเกสตัลท์นั้นสามารถเพิ่มความตระหนักรู้ในตนเองของเด็กและเยาวชนในสถานพินิจและคุ้มครองเด็กและเยาวชนได้ โดยมีระดับความตระหนักรู้ในตนเองในระยะหลังการทดลองและระยะติดตามผล สูงกว่าในระยะก่อนการทดลอง และยังคงสูงอยู่จนถึงระยะติดตามผล แสดงถึงว่า วิธีการให้คำปรึกษาแบบเกสตัลท์นั้น มีจุดมุ่งหมายที่จะให้ผู้รับการให้คำปรึกษาเกิดการเปลี่ยนแปลงการรับรู้และความตระหนักรู้ในตนเองของบุคคล โดยจะต้องมีความตระหนักถึง การมีสติ รับรู้ความรู้สึกความต้องการของตนเอง รับรู้ต่อสภาพแวดล้อม และความสัมพันธ์ของตนกับสิ่งแวดล้อม มีความคิด ความรู้สึก การรับรู้เกี่ยวกับเหตุการณ์ที่เกิดขึ้นในปัจจุบันได้อย่างเหมาะสม ไม่พะวงถึงอดีต หรือหวาดกลัวกับอนาคตที่ยังมาไม่ถึง เชื่อมั่นในความสามารถของตนเอง แสดงออกทางความรู้สึกได้อย่างเหมาะสม รับผิดชอบต่อการกระทำของตนเอง สามารถยอมรับข้อผิดพลาดและพร้อมที่จะปรับปรุงแก้ไข ไม่กล่าวโทษผู้อื่น สามารถแสดงออกทางอารมณ์ได้อย่างเหมาะสมเมื่อเผชิญกับความคับข้องใจ ตัดสินใจได้ถูกต้องเหมาะสม และรับผิดชอบต่อการตัดสินใจนั้น เมื่อบุคคลมีสิ่งต่าง ๆ เหล่านี้แล้ว ก็จะทำให้มีความตระหนักรู้ในตนเองเพิ่มมากขึ้นและคงอยู่ตลอดไปในที่สุด

ข้อเสนอแนะ

ข้อเสนอแนะด้านการนำผลการวิจัยไปใช้

จากผลการวิจัยพบว่า การให้คำปรึกษาแบบเกสตัลท์ สามารถเพิ่มความตระหนักรู้ในตนเองของเด็กและเยาวชนได้และจากผลการวิจัยสามารถนำมาใช้เป็นแนวทางในการพัฒนาการเรียนการสอนด้านการให้คำปรึกษา โดยผู้เรียนสามารถนำเทคนิคการให้คำปรึกษาแบบเกสตัลท์ไปประยุกต์ใช้ในการปฏิบัติงานการให้คำปรึกษา ก่อให้เกิดทางเลือกเพิ่มขึ้นในการเลือกใช้ทฤษฎี

การให้คำปรึกษาได้อย่างมีประสิทธิภาพมากยิ่งขึ้น

ข้อเสนอแนะด้านการวิจัย

1. ควรศึกษาในลักษณะนี้ ในกลุ่มเด็กและเยาวชนกลุ่มอื่น โดยนำวิธีการให้คำปรึกษาแบบเกสตัลท์ไปช่วยในการปรับการรับรู้ของบุคคลทั้งต่อตนเองและสิ่งแวดล้อม เป็นการเพิ่มความตระหนักรู้ในตนเองให้มากขึ้น

2. ควรศึกษาโดยการทดลองนำเทคนิคของการให้คำปรึกษาแบบเกสตัลท์ไปใช้ร่วมกับการให้คำปรึกษาทฤษฎีอื่น เพื่อให้ผลในการให้คำปรึกษามีประสิทธิภาพเพิ่มมากยิ่งขึ้น

3. ควรศึกษาผลของการใช้เทคนิคการให้คำปรึกษาแบบเกสตัลท์ กับกลุ่มตัวอย่างกลุ่มอื่นนอกเหนือจากกลุ่มเด็กและเยาวชนเพื่อเพิ่มความตระหนักรู้ในตนเองในกลุ่มตัวอย่างกลุ่มอื่น ๆ เช่น ในผู้ป่วยที่มีภาวะเครียด หรือในผู้พิการที่ไม่สามารถยอมรับต่อภาพลักษณ์ของตนเองได้ในผู้ป่วยโรคมะเร็งในระยะเริ่มแรก