

ผลการศึกษากลุ่มแบบเกสตัลท์ ต่อการตระหนักรู้ในตนเองของสาวประเภทสอง

ภาษิต ทิมสฤติชัย

วิทยานิพนธ์นี้เป็นส่วนหนึ่งของการศึกษาตามหลักสูตรวิทยาศาสตรมหาบัณฑิต

สาขาวิชาจิตวิทยาการศึกษา

คณะศึกษาศาสตร์ มหาวิทยาลัยบูรพา

พฤษภาคม 2558

ลิขสิทธิ์เป็นของมหาวิทยาลัยบูรพา

คณะกรรมการควบคุมวิทยานิพนธ์และคณะกรรมการสอบวิทยานิพนธ์ ได้พิจารณา  
วิทยานิพนธ์ของ ภาษิต ทิมสถิตย์ ฉบับนี้แล้ว เห็นสมควรรับเป็นส่วนหนึ่งของการศึกษา  
ตามหลักสูตรวิทยาศาสตรมหาบัณฑิต สาขาวิชาจิตวิทยาการปรึกษา ของมหาวิทยาลัยบูรพาได้

คณะกรรมการควบคุมวิทยานิพนธ์

.....  
(ดร.จุฑามาศ แหนจอ)

.....  
(ผู้ช่วยศาสตราจารย์ ดร.เพ็ญภา กุลนภาค)

คณะกรรมการสอบวิทยานิพนธ์

.....  
(นายแพทย์ทรงสิทธิ์ อุดมสิน)

.....  
(ดร.จุฑามาศ แหนจอ)

.....  
(ผู้ช่วยศาสตราจารย์ ดร.เพ็ญภา กุลนภาค)

.....  
(ดร.ประชา อินัง)

คณะศึกษาศาสตร์อนุมัติให้รับวิทยานิพนธ์ฉบับนี้เป็นส่วนหนึ่งของการศึกษา  
ตามหลักสูตรวิทยาศาสตรมหาบัณฑิต สาขาวิชาจิตวิทยาการปรึกษา ของมหาวิทยาลัยบูรพา

.....  
(รองศาสตราจารย์ ดร.วิจิต สุรัตน์เรืองชัย)

วันที่ ๘ เดือน พฤษภาคม พ.ศ. 2558

## กิตติกรรมประกาศ

วิทยานิพนธ์ฉบับนี้สำเร็จได้ด้วยความอนุเคราะห์จากอาจารย์ ดร.จุฑามาศ แหนจอน อาจารย์ที่ปรึกษาหลัก ผู้ช่วยศาสตราจารย์ ดร.เพ็ญภา กุลนภาตล อาจารย์ที่ปรึกษาร่วม ที่ได้ให้ความรู้ คำแนะนำ ตรวจสอบ และแก้ไขข้อบกพร่องต่าง ๆ เพื่อให้วิทยานิพนธ์ฉบับนี้สมบูรณ์ที่สุด รวมทั้งให้กำลังใจในช่วงที่ผู้วิจัยท้อแท้ ผู้วิจัยจึงใคร่ขอกราบขอบพระคุณเป็นอย่างสูงไว้ ณ โอกาสนี้

ขอกราบขอบพระคุณ คณาจารย์ภาควิชาวิจัย และจิตวิทยาประยุกต์ทุกท่านที่ให้ความรู้ และคำแนะนำต่าง ๆ อีกทั้งผู้ทรงคุณวุฒิทุกท่านที่เสียสละเวลาอันมีค่าในการตรวจสอบข้อบกพร่อง และให้คำแนะนำข้อผิดพลาดของเครื่องมือที่ใช้ในการวิจัย

ขอขอบพระคุณ คุณแม่ประมวล ทิมสติดิษฐ์ มารดาผู้ให้กำเนิด และเป็นแรงบันดาลใจให้กับผู้วิจัยตลอดมา

ขอขอบคุณ เพื่อน ๆ สาขาวิชาจิตวิทยาการปรึกษาทุกท่าน ที่คอยช่วยเหลือ แนะนำ ค้ำค้ำ และอยู่เคียงข้างกันเสมอมา

ขอขอบพระคุณ บุคคลอีกหลายท่านที่ผู้วิจัยมิได้เอ่ยนาม ณ ที่นี้ ที่เป็นผู้คอยให้ความช่วยเหลือ สนับสนุน และให้กำลังใจเสมอมา จนกระทั่งผู้วิจัยได้เดินก้าวสู่ความสำเร็จตามเป้าหมายของการศึกษา ขอขอบคุณทุกท่านจากใจ

คุณค่าและประโยชน์ของวิทยานิพนธ์ฉบับนี้ ผู้วิจัยขอมอบเป็นกตัญญูกตเวทิตาแด่ บพภารี บุรพาจารย์ และผู้มีพระคุณทุกท่านทั้งในอดีต และปัจจุบัน ที่ทำให้ข้าพเจ้าเป็นผู้มีการศึกษา และประสบความสำเร็จมาจนตราบทุกวันนี้

ภานิต ทิมสติดิษฐ์

53920572: สาขาวิชา: จิตวิทยาการปรึกษา; วท.ม. (จิตวิทยาการปรึกษา)

คำสำคัญ: การปรึกษาแบบเกสตัลท์/ การตระหนักรู้ในตนเอง/ สาวประเภทสอง

ภานิต ทิมสติด: ผลการปรึกษากลุ่มแบบเกสตัลท์ ต่อการตระหนักรู้ในตนเอง  
ของสาวประเภทสอง (THE EFFECTS OF GESTALT GROUP COUNSELING ON SELF -  
AWARENESS OF MALE TO FEMALE TRANSGENDER) คณะกรรมการควบคุมวิทยานิพนธ์:  
จุฬามาศ แหนจอณ, Ph.D., เพ็ญญา กุลนภาดล, กศ.ด., 112 หน้า. ปี พ.ศ. 2558.

การวิจัยครั้งนี้มีวัตถุประสงค์เพื่อศึกษาผลการปรึกษากลุ่มแบบเกสตัลท์ ที่มีต่อ  
การตระหนักรู้ในตนเองของสาวประเภทสอง กลุ่มตัวอย่าง ได้แก่ สาวประเภทสองที่มีอาชีพ  
ด้านการแสดงและยังไม่ได้แปลงเพศ ที่มีคะแนนการตระหนักรู้ในตนเองต่ำกว่า 91 คะแนนลงมา  
และสมัครใจเข้าร่วมการทดลอง จำนวน 16 คน แล้วเลือกแบบเจาะจง เข้าเป็นกลุ่มทดลอง และ  
กลุ่มควบคุม กลุ่มละ 8 คน กลุ่มทดลองจะได้รับการปรึกษาแบบเกสตัลท์ โดยทำการทดลอง 10 ครั้ง  
ครั้งละ 90 นาที การทดลองแบ่งเป็น 3 ระยะ คือ ระยะก่อนการทดลอง ระยะหลังการทดลอง  
และระยะติดตามผล กลุ่มควบคุมใช้ชีวิตตามปกติ เครื่องมือที่ใช้ในการวิจัย ได้แก่ แบบวัด  
การตระหนักรู้ในตนเอง และ โปรแกรมการให้การปรึกษากลุ่มแบบเกสตัลท์ สถิติที่ใช้วิเคราะห์  
ข้อมูล คือ การวิเคราะห์ความแปรปรวนแบบวัดซ้ำหนึ่งตัวแปรระหว่างกลุ่ม และหนึ่งตัวแปร  
ภายในกลุ่ม และวิเคราะห์ความแตกต่างรายคู่ของคะแนนการตระหนักรู้ในตนเองด้วยวิธีของ  
Bonferroni

ผลการวิจัยพบว่า มีปฏิสัมพันธ์ระหว่างวิธีการทดลองกับระยะเวลาของการทดลอง  
อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05 สาวประเภทสองที่ได้รับการปรึกษาแบบเกสตัลท์ มีคะแนน  
การตระหนักรู้ในตนเองในระยะหลังการทดลองสูงกว่าสาวประเภทสองกลุ่มควบคุม อย่างไม่มี  
นัยสำคัญทางสถิติ สาวประเภทสองที่ได้รับการปรึกษาแบบเกสตัลท์ มีคะแนนการตระหนักรู้  
ในตนเองในระยะติดตามผลสูงกว่าสาวประเภทสองกลุ่มควบคุม อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ  
.05 สาวประเภทสองที่ได้รับการปรึกษาแบบเกสตัลท์ มีคะแนนการตระหนักรู้ในตนเองในระยะ  
หลังการทดลองสูงกว่าในระยะก่อนการทดลอง อย่างไม่มีนัยสำคัญทางสถิติสาวประเภทสอง  
ที่ได้รับการปรึกษาแบบเกสตัลท์ มีคะแนนการตระหนักรู้ในตนเองในระยะติดตามผล  
สูงกว่าในระยะก่อนการทดลอง อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05

53920572: MAJOR: COUNSELING PSYCHOLOGY; M.S. (COUNSELING PSYCHOLOGY)

KEYWORDS: GESTAL THERAPY/ SELF-AWARENESS/ MALE TO FEMALE TRANSGENDER

PASIT TIMSATHIT: THE EFFECTS OF GESTALT GROUP COUNSELING ON SELF-AWARENESS OF MALE TO FEMALE TRANSGENDER. ADVISORY COMMITTEE: JUTHAMAS HAENJOHN, Ph. D., PENNAPHA KOOLNAPHADOL, Ed. D., 112 P. 2015.

The purpose of research was to study the effects of Gestalt group counseling on self-awareness of male to female transgender. The sample consisted of sixteen members of the male to female transgender who had the self-awareness score lower than the ninety-one. The samples were randomly assigned into the experiment group and the control group, with eight members in each. The experiment group received the Gestalt group counseling. The intervention was administered to each group for 10 sessions. Each session was about 90 minutes. The data collecting procedure was divided into three phases the pretest, the posttest, and the follow up phase. The control group received life regularly. Repeated measures analysis of variance: One between subjects variable and one within subjects variable and the Bonferroni method were used for the data analysis.

The results revealed that interaction between the method and the duration of the experiment were found significantly ( $p < .05$ ). The male to female transgender who received the Gestalt group counseling demonstrated no significantly higher self-awareness score than those in the control group in the posttest phase. The male to female transgender who received the Gestalt group counseling demonstrated significantly higher self-awareness score than those in the control group in the follow-up phase ( $p < .05$ ). The male to female transgender in the experiment group had no significantly higher self-awareness score in the posttest phase than the pretest phase. The male to female transgender in the experiment group had significantly higher self-awareness score in the follow-up phase than the pretest phase ( $p < .05$ ).

# สารบัญ

	หน้า
บทคัดย่อภาษาไทย.....	ง
บทคัดย่อภาษาอังกฤษ.....	จ
สารบัญ.....	ฉ
สารบัญตาราง.....	ช
สารบัญภาพ.....	ฅ
บทที่	
1 บทนำ .....	1
ความเป็นมาและความสำคัญของปัญหา.....	1
วัตถุประสงค์ของการวิจัย.....	4
สมมติฐานของการวิจัย.....	4
ประโยชน์ที่จะได้รับจากการวิจัย.....	5
ขอบเขตของการวิจัย.....	5
กรอบแนวคิดในการวิจัย.....	6
การพิทักษ์สิทธิ์กลุ่มตัวอย่าง.....	6
นิยามศัพท์เฉพาะ.....	6
2 เอกสารและงานวิจัยที่เกี่ยวข้อง.....	9
การตระหนักรู้ในตนเอง.....	9
แนวคิดเกี่ยวกับการปรึกษาแบบเกสตัลท์.....	31
แนวคิดเกี่ยวกับสภาวะสอง.....	41
งานวิจัยที่เกี่ยวข้อง.....	45
3 วิธีดำเนินการวิจัย.....	53
ประชากร และกลุ่มตัวอย่าง.....	53
เครื่องมือที่ใช้ในการวิจัย.....	54
วิธีการสร้างเครื่องมือในการวิจัย.....	54
การดำเนินการทดลอง.....	55
การเก็บรวบรวมข้อมูล.....	56

## สารบัญ (ต่อ)

บทที่	หน้า
การวิเคราะห์ข้อมูล.....	57
4 ผลการวิเคราะห์ข้อมูล.....	58
สัญลักษณ์ที่ใช้ในการวิเคราะห์ข้อมูล.....	58
การเสนอผลการวิเคราะห์ข้อมูล.....	58
ผลการวิเคราะห์ข้อมูล.....	59
5 สรุปผล อภิปรายผล และข้อเสนอแนะ.....	66
สรุปผลการวิจัย.....	67
อภิปรายผลการวิจัย.....	67
ข้อเสนอแนะ.....	72
บรรณานุกรม.....	73
ภาคผนวก.....	81
ภาคผนวก ก.....	82
ภาคผนวก ข.....	84
ภาคผนวก ค.....	104
ภาคผนวก ง.....	110
ประวัติย่อของผู้วิจัย.....	112

## สารบัญตาราง

ตารางที่	หน้า
1. แบบแผนการทดลอง .....	56
2. คะแนนการตระหนักรู้ในตนเองของสาวประเภทสองกลุ่มทดลอง และกลุ่มควบคุม ในระยะก่อนการทดลอง ระยะหลังการทดลอง และระยะติดตามผล .....	59
3. คะแนนเฉลี่ย และค่าเบี่ยงเบนมาตรฐานของคะแนนการตระหนักรู้ในตนเองของ สาวประเภทสอง ในกลุ่มที่ได้รับการรักษาแบบเกสตัลท์ และกลุ่มควบคุม ในระยะ ก่อนการทดลอง ระยะหลังการทดลอง และระยะติดตามผล .....	60
4. คะแนนเฉลี่ยการตระหนักรู้ในตนเองระหว่างวิธีการทดลองกับระยะเวลา ของการทดลอง .....	62
5. ผลการทดสอบของวิธีการทดลองในระยะก่อนการทดลอง .....	63
6. ผลการทดสอบของวิธีการทดลองในระยะก่อนการทดลอง .....	64
7. ผลการทดสอบของวิธีการทดลองในระยะก่อนการทดลอง .....	64
8. ผลการทดสอบของวิธีการทดลองในกลุ่มทดลองตามช่วงเวลาในระยะก่อน การทดลอง หลังการทดลอง และติดตามผล .....	65
9. ความแตกต่างรายคู่ด้วยวิธีของบองเฟอโรนี .....	65
10. แบบวัดการตระหนักรู้ในตนเอง.....	86
11. ค่าความตรงเชิงเนื้อหา (IOC) ของแบบวัดการตระหนักรู้ในตนเองของ สาวประเภทสอง .....	108



## สารบัญญภาพ

ภาพที่	หน้า
1 กรอบแนวคิดในการวิจัย .....	6
2 ลำดับขั้นในการเลือกค่านิยมของบุคคล .....	19
3 คะแนนเฉลี่ยการตระหนักรู้ในตนเองของกลุ่มทดลอง และกลุ่มควบคุม ในระยะก่อน การทดลอง ระยะหลังการทดลอง และระยะติดตามผล.....	61
4 คะแนนเฉลี่ยการตระหนักรู้ในตนเองตามระยะเวลาการทดลอง .....	61
5 ปฏิสัมพันธ์ระหว่างวิธีการทดลองกับระยะเวลาของการทดลองต่อการตระหนักรู้ ในตนเอง .....	65

## บทที่ 1

### บทนำ

#### ความเป็นมาและความสำคัญของปัญหา

ปัจจุบันสังคมไทยมีการเปลี่ยนแปลงในทางเสรีมากขึ้นทั้งในด้านความคิด และ พฤติกรรมการแสดงออกต่าง ๆ ในเชิงเพศวิถีก็เป็นอีกเรื่องหนึ่งที่ได้รับการยอมรับมากกว่าในอดีต โดยเฉพาะกลุ่มบุคคลในกลุ่มเพศที่สามที่ได้มีโอกาสแสดงออกศักยภาพในด้านต่าง ๆ ของตนเอง มากขึ้น เช่นเดียวกับเพศหญิงหรือเพศชาย ซึ่งมีทั้งกลุ่มหญิงต้องการเป็นชาย หรือชายต้องการเป็น หญิง การแสดงออกในทางเพศวิถีที่ตรงกันข้ามกับเพศของตนเองนั้น เมื่อพิจารณาในเชิงจิตวิทยา พบว่า เกิดจากความคิดปฏิเสธเพศของตน และยินดีอยากเป็นอีกเพศหนึ่ง โดยที่ตนเองต้องการเป็น หญิงนั้น เรียกว่า “สาวประเภทสอง หรือกะเทย” คือ “ผู้ที่เกิดมาในสรีระของเพศชาย แต่แสดงตัวตน ทางเพศตรงกันข้ามกับเพศของตนเอง และไม่ตรงตามความคาดหวังของสังคม ซึ่งภาษาอังกฤษ เรียกว่า “คนข้ามเพศภาวะ” (Transgender) ส่วนชายที่แปลงเพศแล้วเรียกว่า “บุคคลคนที่แปลงเพศ” (Transsexual) ซึ่งหมายถึง วิถีของความเป็นชายที่กลายเป็นหญิง (ราชบัณฑิตยสถาน, 2542) ส่วนกะเทย หมายถึง บุคคลที่มีอวัยวะเพศทั้งชาย และหญิง บุคคลที่มีจิตใจ และกิริยาอาการตรงข้าม กับเพศของตน ผลไม้ที่มีเมล็ดลีบ เช่น ลำไยกะเทย ในทางการแพทย์ กะเทย หมายถึง บุคคลคนที่ มีอวัยวะของทั้งผู้หญิง และผู้ชาย หรือมีอวัยวะเพศแบบกำกวม บอกไม่ได้แน่ว่าเป็นผู้หญิงหรือชาย หรือบางอวัยวะเป็นชาย บางอวัยวะเป็นหญิง ถ้ามีทั้งอวัยวะเพศหญิง และอวัยวะเพศชายอยู่ในคน ๆ เดียวกัน เรียกว่า “กะเทยแท้” (True hermaphrodite) แต่ถ้าอวัยวะเพศเป็นแบบครึ่งหญิงครึ่งชาย หรือ บางอวัยวะเป็นหญิง บางอวัยวะเป็นชายเรียกว่า “กะเทยเทียม” ส่วนกะเทยอีกประเภทที่เรียกว่า สาวประเภทสอง หรือตุ๊ดในทางการแพทย์ บุคคลเหล่านี้ไม่ใช่กะเทย แต่เรียกว่า “ลักเพศ” คือ ความผิดปกติที่เกิดจากการได้รับความตื่นเต้นหรือความสุขทางอารมณ์ หรือทางเพศ โดยการแต่งตัว ด้วยเสื้อผ้าของเพศตรงข้าม ในขณะที่บางคนมีพฤติกรรมรักร่วมเพศ เช่น บุคคลเพศชายที่แสดง ลักษณะ และพฤติกรรมออกมาในลักษณะท่าทาง ใกล้เคียงกับลักษณะของเพศหญิง เขาสามารถ มีกิจกรรมทางเพศกับเพศตรงกันข้ามได้ตามปกติ แต่จะต้องอาศัยเครื่องแต่งกายของเพศตรงข้าม เป็นเครื่องช่วยกระตุ้นอารมณ์เพศ ในปัจจุบันคนทั่วไปนิยมเรียกกะเทยแท้กับลักเพศรวมกันว่า “กะเทย” กะเทยที่เป็นลักเพศโดยทั่วไปต้องการเป็นเพศหญิงทั้งทางด้าน กาย วาจา และใจ ต้องการให้คนในสังคมปฏิบัติกับตนเองดังเช่นผู้หญิงคนหนึ่ง

อย่างไรก็ตาม กลุ่มที่พบเห็นได้ในปัจจุบัน คือ กลุ่มของสาวประเภทสอง ซึ่งส่วนมากจะรัก และชอบเพศเดียวกัน (ศูนย์สุขภาพ, 2555) ซึ่งเป็นสิ่งที่ยอมรับได้ยากในสังคมไทย แม้จะพบเห็นการแสดงออกของกลุ่มสาวประเภทสองในสื่อต่าง ๆ เช่น รายการโทรทัศน์ ภาพยนตร์ หนังสือพิมพ์ รวมถึงการประกวดสาวประเภทสองต่าง ๆ ฯลฯ

การรับรู้ของบุคคลในสังคมต่อสาวประเภทสองมักเป็นในทางตลก แคลง หรือ น่ารังเกียจ ฯลฯ รวมทั้งในสังคมระดับครอบครัว ปัญหาการยอมรับจากครอบครัว ยังคงเป็นสิ่งที่หนึ่งที่สาวประเภทสองต้องเผชิญ เช่น พ่อมักผิดหวัง และมีการทะเลาะกันอย่างรุนแรง เมื่อทราบว่าลูกชายเป็นสาวประเภทสอง ฯลฯ ดังนั้น สาวประเภทสองจึงต้องมีการปรับตัว เพื่อให้ครอบครัว และสังคมยอมรับ ซึ่งบางรายไม่สามารถปรับตัวได้ ดังเช่น ข่าวสาวประเภทสองที่บวชเป็นพระสงฆ์แล้ว ทาปาก ปิดแก้ม ใช้กระเป๋าสีชมพู และแสดงพฤติกรรมไม่เหมาะสม จนไม่เป็นที่เคารพนับถือของบุคคลอื่นที่พบเห็นปัญหาการปรับตัว ดังกล่าว ส่งผลต่อเนื่องถึงความคิด ความคิดรูปแบบหนึ่งที่ทำให้เกิดปัญหาการแพร่ระบาดของโรคเอดส์ คือ การมีความคิดว่า การมีเพศสัมพันธ์กับหลาย ๆ คน เป็นเรื่องที่ดี เพราะจะทำให้เกิดการยอมรับในสาวประเภทสองด้วยกัน ฯลฯ ส่วนปัญหาด้านความสัมพันธ์ระหว่างบุคคล เช่น การไม่สามารถปรับตัวในการสร้างสัมพันธภาพทั้งในการทำงาน และครอบครัว

ชีวิตการทำงานของสาวประเภทสองที่ทำงานแล้วไม่มีความสุข วัชรินทร์ หนูสมตน (2546) พบว่า สาวประเภทสองที่เป็นกลุ่มตัวอย่างมีอายุเฉลี่ย 32 ปี ส่วนใหญ่สำเร็จการศึกษาระดับปริญญาตรี แต่งกายข้ามเพศ (Cross dressing) และเปลี่ยนแปลงสรีระบางส่วน (Partial transsexual) 5 คน แปลงเพศแล้ว (Transsexual) 10 คน ชีวิตการทำงานของสาวประเภทสองกลุ่มนี้ขึ้นอยู่กับสถานภาพการทำงาน และลักษณะงานที่ทำโดยถูกจำกัด โอกาสในการเข้าสู่อาชีพ และความก้าวหน้าในการทำงานเมื่อเปรียบเทียบกับชายจริงหญิงแท้ เนื่องจาก สังคมไทยปัจจุบันยังไม่เข้าใจเรื่องเพศ และมีทิศทางเพศอย่างถ่องแท้ ทำให้ยึดถือเพศทางชีวภาพเป็นหลัก นอกจากนี้ ค่านิยมอย่างหนึ่งที่สาวประเภทสองต้องการการยอมรับจากสังคม คือ การใช้ คำนำหน้าว่า “นางสาว” ได้เหมือนเพศหญิง และการปกป้องสิทธิที่ได้รับการละเมิดในช่วงการเกณฑ์ทหารเป็นต้น

การตระหนักรู้ในตนเอง (Self-awareness) คือ การรู้จักและเข้าใจความรู้สึกของตนเอง รู้จุดเด่น จุดด้อย ของตนเอง สามารถควบคุม และจัดการกับตนเองได้ในด้านต่าง ๆ ได้แก่ ค่านิยม รูปแบบทางความคิด การปรับตัว และความสัมพันธ์ระหว่างบุคคล ได้อย่างเหมาะสม ซึ่งการตระหนักรู้ในตนเองมีความสำคัญ เพราะส่งผลต่อการปรับปรุงตนเอง การมีสัมพันธภาพกับบุคคลภายนอก และการประสบความสำเร็จในชีวิต (Whetten & Cameron, 1991) และสอดคล้องกับแนวคิดของโรเจอร์ (Rogers, 1988 อ้างถึงใน Corey, 2008) ที่กล่าวถึง ความสำคัญของการตระหนัก

รู้ในตนเองว่า เป็นสิ่งที่จำเป็นในการพัฒนาสุขภาพจิต และความมั่งคั่งของบุคคล อันจะนำมาซึ่งความสามารถในการดำรงชีวิตในสังคมได้อย่างมีความสุข เพราะบุคคลที่ตระหนักรู้ในตัวเอง จะรู้ว่าตัวเองมีลักษณะอย่างไร มีความสามารถด้านใด มีความคิด และอารมณ์แบบไหน มีข้อดี ข้อเสียอย่างไร และยอมรับสิ่งเหล่านี้พร้อมกับปรับตัวได้อย่างเหมาะสม

การพัฒนาการตระหนักรู้ในตนเองมีด้วยกันหลายวิธี การปรึกษาก็เป็นวิธีหนึ่งที่สามารถพัฒนาการตระหนักรู้ในตนเองได้ โดยเฉพาะการปรึกษากลุ่มแบบเกสตัลท์ซึ่งเป็นวิธีการปรึกษาที่เน้นการตระหนักรู้ในตนเองเป็นสำคัญ พงษ์พันธ์ พงษ์โสภา และวิไลลักษณ์ พงษ์โสภา (2556, หน้า 108-109) กล่าวว่า เกสตัลท์ หมายถึง ส่วนรวมทั้งหมด โครงสร้าง หรือสัณฐานทั้งหมดที่มีความสมบูรณ์อยู่ในตนเอง มิใช่เป็นเพียงแค่ส่วนรวมของหน่วยย่อยเท่านั้น จิตวิทยาเกสตัลท์เป็นการบำบัดทางประสบการณ์ ซึ่งส่วนใหญ่มุ่งการมีสติ หรือการตระหนักรู้ (Awareness) ถึงความรู้สึกของตนเองที่เกิดขึ้นในขณะนั้น และการทำงานของกายกับใจที่ควบคู่กันไป กล่าวคือ เป็นการทำงานของความคิด ความรู้สึกและการรับรู้ ที่รวมกันเป็นกระแสน้ำ ลักษณะของจิตบำบัดเกสตัลท์จึงเป็นแบบองค์รวม (Holistic approach) ซึ่ง Perls เชื่อว่า จะทำให้เกิดการบูรณาการ (Integration) มากกว่าที่จะ แยกออกมาวิเคราะห์เป็นบางส่วน อนงค์ วิเศษสุวรรณ (2554, หน้า 114) กล่าวเสริมว่า บุคคลสามารถเข้าใจตนเองได้ดีที่สุดเมื่ออยู่ในบริบทของสิ่งแวดล้อม รูปแบบของการบำบัดเน้นที่การตระหนักรู้ทุกขณะในประสบการณ์ของบุคคล ตลอดจนการตระหนักรู้ปัญหาและอุปสรรคที่เกิดจากประสบการณ์ วิธีการบำบัดแบบเกสตัลท์ เป็นปรากฏการณ์ เนื่องจากเห็นว่ามนุษย์แต่ละคนมองโลกเป็นอย่างไร เราจัดการกับโลกของเรา และตัวเราอย่างไร นอกจากนี้ เกสตัลท์ยังเป็นวิธีการเชิงประสบการณ์ที่เปิดโอกาส ให้สมาชิกกลุ่มได้มีปฏิสัมพันธ์กับบุคคลอื่น ๆ ได้สัมผัสกับความคิด ความรู้สึก และการกระทำของตนเองและสมาชิกในกลุ่ม สมาชิกได้รับการกระตุ้นให้ทดลองทำพฤติกรรมใหม่ ๆ เพื่อให้เข้าใจตนเองมากขึ้น งานวิจัยของเอชIRON (Achiron, 2000) ซึ่งให้เห็นว่า ผู้ป่วยกล้ามเนื้อตาย (Multiple sclerosis) มีความวิตกกังวล และภาวะซึมเศร้าลดลง รวมทั้งเห็นคุณค่าในตนเองและตระหนักรู้ในตนเองเพิ่มขึ้น เมื่อได้รับการปรึกษากลุ่มเกสตัลท์

Corey (2013, p. 26) กล่าวว่า การปรึกษากลุ่มเป็นกระบวนการที่เกี่ยวกับสัมพันธ์ภาพของบุคคล มุ่งเน้นความคิด ความรู้สึก และพฤติกรรม โดยสมาชิกกลุ่มสนับสนุนซึ่งกันและกัน เห็นอกเห็นใจกันกัน สิ่งเหล่านั้นนำไปสู่การพัฒนาทักษะในการจัดการปัญหา การตระหนักรู้ทั้งในสภาวะมีสติและไร้สติ ขจัดสิ่งที่ขัดขวางการพัฒนา การเจริญเติบโตและความก้าวหน้าของบุคคล ขณะที่อนงค์ วิเศษสุวรรณ (2554, หน้า 16) ซึ่งให้เห็นถึงประสิทธิภาพของกระบวนการ

การเชิงจิตวิทยาบนพื้นฐานทฤษฎี เทคนิค และวิธีการต่าง ๆ ในการดำเนินการกลุ่มให้กับสมาชิกหลายคนในเวลาเดียวกัน สมาชิกจะสามารถเรียนรู้ที่จะเข้าใจตนเองและผู้อื่นได้อย่างชัดเจนยิ่งขึ้น อีกทั้งยังเป็นผลให้สมาชิกเกิดการตระหนักรู้ว่า ปัญหาต่าง ๆ เป็นเรื่องปกติในการดำเนินชีวิต บุคคลมีความสามารถในการจัดการและเลือกวิธีการเผชิญปัญหาได้ด้วยตนเอง บุคคลมีความพร้อมในการเปลี่ยนแปลงตนเอง การได้เรียนรู้จากประสบการณ์ของผู้อื่นเป็นแนวทางในการป้องกัน แก้ไข และพัฒนาตนเอง

จากเหตุผลดังกล่าวข้างต้น ผู้วิจัยจึงตระหนักถึงความสำคัญในการพัฒนาการตระหนักรู้ในตนเองของสาวประเภทสอง เพื่อขจัดปัญหาที่สาวประเภทสองต้องเผชิญ เช่น การปรับตัว รูปแบบทางความคิด การยอมรับทางสังคม และค่านิยมโดยมีปัจจัยหลักจากจิตใจของตนเอง ที่ต้องการการยอมรับจากสังคมและคนรอบข้าง และเพิ่มโอกาสในหน้าที่การงานสำหรับอนาคต หรือการรับรู้ตัวตนในแต่ละช่วงวัย โดยวิธีการปรึกษากลุ่มแบบเกสตัลท์ในการเสริมสร้างและพัฒนาการตระหนักรู้ในตนเองแก่สาวประเภทสอง เพื่อให้สาวประเภทสองสามารถดำเนินชีวิตและทำงานร่วมกับผู้อื่นได้อย่างมีความสุข และบรรลุผลสำเร็จตามเป้าหมายในการดำเนินชีวิตอย่างเต็มศักยภาพต่อไป

### วัตถุประสงค์ของการวิจัย

1. เพื่อศึกษาผลการปรึกษากลุ่มแบบเกสตัลท์ที่มีต่อการตระหนักรู้ในตนเองของสาวประเภทสอง
2. เพื่อเปรียบเทียบผลการปรึกษากลุ่มแบบเกสตัลท์ที่มีต่อการตระหนักรู้ในตนเองของสาวประเภทสอง ระยะเวลาก่อนการทดลอง ระยะเวลาหลังการทดลอง และระยะติดตามผล
3. เพื่อเปรียบเทียบผลการปรึกษากลุ่มแบบเกสตัลท์ที่มีต่อการตระหนักรู้ในตนเองของสาวประเภทสองระหว่าง กลุ่มทดลอง และกลุ่มควบคุม

### สมมติฐานของการวิจัย

1. มีปฏิสัมพันธ์ระหว่างระยะเวลาในการทดลองกับวิธีการในการทดลอง
2. สาวประเภทสองที่ได้รับปรึกษากลุ่มแบบเกสตัลท์ที่มีคะแนนการตระหนักรู้ในตนเองสูงกว่ากลุ่มควบคุม ในระยะหลังการทดลอง
3. สาวประเภทสองที่ได้รับปรึกษากลุ่มแบบเกสตัลท์ที่มีคะแนนการตระหนักรู้ในตนเองสูงกว่ากลุ่มควบคุม ในระยะติดตามผล

4. สาวประเภทสองที่ได้รับปรึกษากลุ่มแบบเกสตัลท์ที่มีคะแนนการตระหนักรู้ในตนเอง สูงกว่ากลุ่มควบคุม ในระยะหลังการทดลองสูงกว่าระยะก่อนการทดลอง

5. สาวประเภทสองที่ได้รับปรึกษากลุ่มแบบเกสตัลท์ที่มีคะแนนการตระหนักรู้ในตนเอง ในระยะติดตามผลสูงกว่าระยะก่อนการทดลอง

### ประโยชน์ที่จะได้รับจากการวิจัย

1. เป็นแนวทางในการช่วยเหลือ และพัฒนาให้สาวประเภทสองมีการตระหนักรู้ ในตนเองเพิ่มมากขึ้นในด้านค่านิยม รูปแบบทางความคิด การปรับตัว และความสัมพันธ์ระหว่าง บุคคล

2. สามารถนำไปประกอบการให้การปรึกษากลุ่มตามทฤษฎีเกสตัลท์ไปใช้กับสาวประเภท สองกลุ่มอื่น ๆ เพื่อให้เกิดการตระหนักรู้ในตนเองเพิ่มมากขึ้น

3. เพื่อใช้เป็นแนวทางในการศึกษาสำหรับองค์กรหรือหน่วยงานของภาครัฐ และผู้ที่สนใจ เกี่ยวกับการตระหนักรู้ในตนเอง

### ขอบเขตของการวิจัย

ประชากร และกลุ่มตัวอย่าง

1. ประชากรเป็นสาวประเภทสองที่มีอาชีพด้านการแสดง และยังไม่ได้แปลงเพศจำนวน 34 คน

2. กลุ่มตัวอย่างเป็นสาวประเภทสองที่มีอาชีพด้านการแสดง และยังไม่ได้แปลงเพศ ที่มีคะแนนการตระหนักรู้ในตนเองต่ำกว่า 91 คะแนนลงมา ได้ 16 คน แล้วเลือกแบบเจาะจง เข้ากลุ่มทดลอง และกลุ่มควบคุม กลุ่มละ 8 คน โดยมีคุณสมบัติดังนี้

2.1 อายุระหว่าง 20-40 ปี

2.2 อ่านออก เขียนได้

2.3 ยังไม่ได้ผ่าตัดแปลงเพศ

ตัวแปรที่ศึกษา

1. ตัวแปรต้น

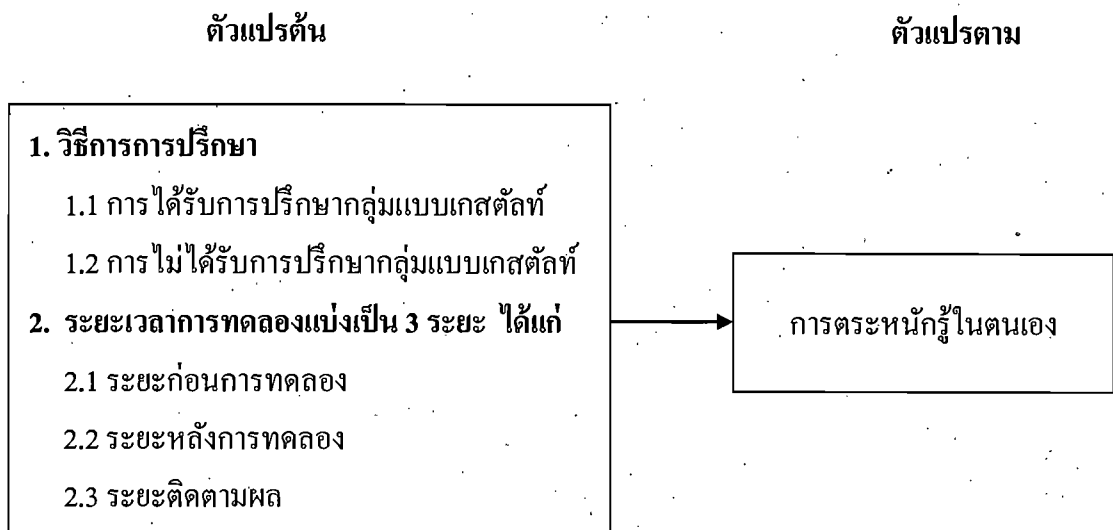
1.1 วิธีการศึกษา จำแนกเป็น 2 วิธี ได้แก่

1.1.1 การได้รับการปรึกษากลุ่มแบบเกสตัลท์

1.1.2 การไม่ได้รับการปรึกษากลุ่มแบบเกสตัลท์

- 1.2 ระยะเวลาการทดลอง แบ่งเป็น 3 ระยะ ได้แก่
  - 1.2.1 ระยะก่อนการทดลอง
  - 1.2.2 ระยะหลังการทดลอง
  - 1.2.3 ระยะติดตามผลการทดลอง หลังการเสร็จสิ้น 2 สัปดาห์
2. ตัวแปรตาม ได้แก่ การตระหนักรู้ในตนเอง

### กรอบแนวคิดในการวิจัย



ภาพที่ 1 กรอบแนวคิดในการวิจัย

### การพิทักษ์สิทธิกลุ่มตัวอย่าง

กลุ่มตัวอย่างในทุกระยะได้รับการพิทักษ์สิทธิ์ตามหลักจริยธรรมการวิจัย โดยการวิจัยครั้งนี้ได้ผ่านการพิจารณาจริยธรรม จากคณะกรรมการพิจารณาจริยธรรม คณะศึกษาศาสตร์ มหาวิทยาลัยบูรพา

### นิยามศัพท์เฉพาะ

1. การตระหนักรู้ในตนเอง (Self-awareness) หมายถึง ความสามารถในการรับรู้เกี่ยวกับตนเอง ทั้งในด้านความคิด อารมณ์ ความรู้สึก ค่านิยม พฤติกรรม ตลอดจนทักษะความสามารถ

บุคลิกภาพ และความสนใจที่มีอยู่ภายในตนเอง โดยการสำรวจ วิเคราะห์ตนเอง เพื่อให้รู้ข้อดี และ ข้อบกพร่องของตนเอง และการมีปฏิสัมพันธ์กับบุคคลอื่น สามารถปรับตนเองให้อยู่ในสภาวะที่เหมาะสมได้ โดยแบ่งเป็น 4 ด้านได้แก่

1.1 ด้านค่านิยม หมายถึง สิ่งที่ดีงามที่บุคคลใน ชีวทัศน์ในการปฏิบัติ และมีอิทธิพลต่อการคิด การกระทำ จึงเป็นความนิยมชมชอบของบุคคลที่มีต่อสิ่งใดสิ่งหนึ่ง หรือต่อสภาพการณ์ใดสภาพการณ์หนึ่ง

1.2 ด้านรูปแบบทางความคิด หมายถึง วิธีหรือแผนของแต่ละบุคคลใช้รวบรวมข้อมูล ข่าวสาร และกระบวนการให้ และรับข้อมูลข่าวสาร

1.3 ด้านการปรับตัว หมายถึง กระบวนการที่บุคคลใช้ความพยายามในการปรับตนเอง เมื่อต้องเผชิญกับสภาพปัญหาความอึดอัดใจ ความคับข้องใจ ความเครียด ความทุกข์ใจ ความวิตกกังวลต่าง ๆ

1.4 ด้านความสัมพันธ์ระหว่างบุคคล หมายถึง การอยู่ร่วมกัน ได้อย่างมีความสุข มีการปฏิบัติต่อกันเป็นอย่างดี และการปฏิบัติต่อกันต้องเป็นที่ยอมรับ และสอดคล้องกับความต้องการ ตลอดจนสอดคล้องกับวัฒนธรรมรวมทั้งมีการปฏิบัติต่อกันด้วยความจริงใจ

2. การปรึกษาแบบกลุ่มแบบเกสตัลท์ (Gestalt group counseling) หมายถึง กระบวนการให้การปรึกษากับสมาชิกหลายคนในเวลาเดียวกัน โดยการปรึกษากลุ่มแบบเกสตัลท์ เน้นปัจจุบัน (ที่นี่และเดี๋ยวนี้) เน้นทางเลือก และความรับผิดชอบของบุคคล โดยใช้หลักการสนทนาแบบอัตถิภาวนิยม ซึ่งให้ความสำคัญกับการดำรงอยู่ของชีวิต จากประสบการณ์และการยืนยันความสามารถของมนุษย์ ในการพัฒนา และการปรึกษาโดยการสร้างสัมพันธ์ภาพและการหยั่งรู้ ประกอบด้วยขั้นตอนดังนี้

2.1 ขั้นเริ่มกลุ่ม (Beginning stage) เป็นขั้นตอนการแนะนำตัวทำความรู้จัก การอภิปรายประเด็น และจุดมุ่งหมายของกลุ่ม

2.2 ขั้นกลางหรือขั้นปฏิบัติ (Middle or working stage) เป็นขั้นที่ผู้นำกลุ่ม ส่งเสริมให้สมาชิกเน้นที่ความมุ่งหมายของตนเอง เรียนรู้สิ่งใหม่ มีการแสดงความคิดเห็นร่วมกัน แลกเปลี่ยนมุมมอง ให้ข้อมูลย้อนกลับเพื่อการปรึกษา

2.3 ขั้นยุติกลุ่ม (Ending or closing stage) เป็นขั้นที่ใช้เวลาในการให้สมาชิกได้พูดถึงสิ่งที่ได้เรียนรู้จากกลุ่มระบุว่า จะทำอะไรได้บ้าง จะเปลี่ยนแปลงอย่างไร หรือนำข้อคิดที่ได้ไปใช้อย่างไร



3. สาวประเภทสอง หรือ กะเทย หมายถึง ชายที่มีการแต่งตัวเป็นหญิง และยังไม่ได้ผ่าตัดแปลงเพศ มีความนึกคิด อารมณ์ ความต้องการ และอุปนิสัยคล้ายหญิง อาจจะมีการเปลี่ยนแปลง เสริม แต่งเติมแต่งให้คล้ายหญิงมากที่สุด

## บทที่ 2

### เอกสารและงานวิจัยที่เกี่ยวข้อง

ในงานวิจัยครั้งนี้ ผู้วิจัย ได้ศึกษาแนวคิด ทฤษฎี และทบทวนงานวิจัยที่เกี่ยวข้อง ดังต่อไปนี้

1. การตระหนักรู้ในตนเอง (Self-awareness)
  - 1.1 ความหมายของการตระหนักรู้ในตนเอง
  - 1.2 ความสำคัญหรือประโยชน์ของการตระหนักรู้ในตนเอง
  - 1.3 องค์ประกอบสำคัญของการตระหนักรู้ในตนเอง
  - 1.4 ปัจจัยที่มีผลต่อการตระหนักรู้ในตนเอง
  - 1.5 หลักการสำคัญในการพัฒนาการตระหนักรู้ในตนเอง
  - 1.6 การพัฒนาการตระหนักรู้ในตนเอง
2. แนวคิดเกี่ยวกับการปรึกษาแบบเกสตัลท์
3. แนวคิดเกี่ยวกับสาวประเภทสอง
4. งานวิจัยที่เกี่ยวข้อง

#### การตระหนักรู้ในตนเอง (Self-awareness)

##### ความหมายของการตระหนักรู้ในตนเอง

จากการศึกษาเอกสาร และงานวิจัยที่เกี่ยวข้องกับการตระหนักรู้ในตนเอง ได้มีผู้ให้ความหมายของการตระหนักรู้ในตนเอง ไว้มากมาย ดังนี้

วสิกาล ญาณสาร (2550, หน้า 5) อธิบายว่า การตระหนักรู้ในตนเอง หมายถึง การรู้จักและเข้าใจตนเอง เป็นความสามารถในการรับรู้เกี่ยวกับตนเองทั้งในด้านความคิด อารมณ์ ความรู้สึก และพฤติกรรม ตลอดจนทักษะความสามารถ บุคลิกภาพ ค่านิยม และความสนใจที่มีอยู่ภายในตนเอง โดยอาศัยการมุ่งความสนใจเข้าสู่ตนเอง และการมุ่งความสนใจออกสู่ภายนอก จากการสำรวจ วิเคราะห์ พิจารณา และมองตนเอง

สำนักงานเขตพื้นที่การศึกษาประถมศึกษาอุดรธานี เขต 1 (2554) กล่าวว่า การตระหนักรู้และเห็นคุณค่าในตนเอง และผู้อื่น หมายถึง การรู้จักความถนัด ความสามารถ จุดเด่น จุดด้อยของตนเอง เข้าใจความแตกต่างของแต่ละบุคคล รู้จักตนเอง ยอมรับ และเห็นคุณค่าของตนเอง และภาคภูมิใจในตนเอง และผู้อื่น มีเป้าหมายในชีวิต และมีความรับผิดชอบต่อสังคม

โกลแมน (Goleman, 1998 อ้างถึงใน วลีกาล ญาณสาร, 2550, หน้า 23-24) ให้ความหมายของการตระหนักรู้ในตนเองว่า หมายถึง การตระหนักรู้ในอารมณ์ความรู้สึกของตนเองตามสภาพจริง รวมทั้งรู้ผลของอารมณ์ที่จะเกิดขึ้น สามารถประเมินตนเองได้ตามความเป็นจริง รู้จุดเด่นจุดด้อยของตนเอง มีความมั่นใจในตนเอง เชื่อมั่นในความสามารถ และเห็นคุณค่าของตนเอง ซึ่งองค์ประกอบย่อยของการตระหนักรู้ในตนเอง มีดังนี้

1. การตระหนักรู้อารมณ์ตนเอง หมายถึง ความสามารถในการรับรู้ว่าคุณะนี้ ตนเองมีอารมณ์อย่างไร เช่น อิจฉาริษยา กลัว รัก เป็นต้น มีสาเหตุมาจากอะไร สามารถคาดการณ์ล่วงหน้าได้ว่าจะแสดงอารมณ์ หรือพฤติกรรมอย่างไร และผลที่จะเกิดขึ้นจากการแสดงอารมณ์นั้น เช่น กำลังโกรธก็สามารถรับรู้ได้ถึงอารมณ์โกรธ รู้ว่าทำไมถึงโกรธ รู้สึกถึงอารมณ์โกรธที่เกิดขึ้น และมองเห็นถึงผลกระทบของอารมณ์โกรธ เป็นต้น

2. การประเมินตนเองได้อย่างถูกต้อง หมายถึง ความสามารถในการบอกจุดเด่นจุดด้อยของตนเองได้ตามสภาพความเป็นจริง ไม่บิดเบือน หรือหาข้อแก้ตัวให้กับตนเอง สามารถบอกระดับอารมณ์ของตนเอง เช่น อารมณ์โกรธ อารมณ์กลัว อารมณ์มีความสุข และอารมณ์เศร้าเสียใจได้ตามความเป็นจริงในแต่ละเหตุการณ์ เนื่องจากบางครั้งอารมณ์ และความรู้สึกนั้นอาจไม่เป็นที่ยอมรับของสังคม เช่น ความรู้สึกอิจฉาริษยา หมนั้นใส่ สะใจ เป็นต้น สามารถบอกข้อดี หรือข้อด้อยของตนเองอันเป็นผลเนื่องมาจาก อารมณ์ เช่น ฉันมักขี้บ่น หงุดหงิดง่าย โกรธ ๆ ก็รำคาญ และเบื่อฉัน เป็นต้น และพร้อมที่จะมีการพัฒนาตนเอง เพื่อเพิ่มพลังแห่งการเรียนรู้อย่างต่อเนื่อง รวมทั้งสามารถแสดงอารมณ์ขั้น และมุมมองเกี่ยวกับตนเองได้

3. ความมั่นใจในตนเอง หมายถึง การตระหนักในคุณค่า และความสามารถในตนเอง ในการทำสิ่งต่าง ๆ ให้ประสบความสำเร็จ สามารถแสดงจุดยืนของตนได้ กล้ายืนยันถึงสิ่งที่แสดงถึงความถูกต้องได้ กล้าตัดสินใจท่ามกลางความกดดัน ความไม่แน่นอน และไม่ยอมแพ้กับอุปสรรคหรือปัญหาที่เกิดขึ้นอย่างง่าย ๆ เช่น ถ้าทราบว่าไม่สามารถควบคุมอารมณ์ของตนเองได้ เมื่อตกอยู่ในสถานการณ์บางอย่างก็สามารถวางแผน เพื่อที่จะหลีกเลี่ยงตนเองจากสถานการณ์นั้น ๆ ได้ล่วงหน้าก่อนที่เหตุการณ์นั้นจะเกิดขึ้นกับตนเอง หรือป้องกันไม่ให้ตนเองต้องเสี่ยงกับการต้องพบสถานการณ์นั้น นอกจากนี้ เมื่อทบทวนอารมณ์ของตนเองทำให้รู้ความสามารถของตนเอง รู้ว่าตนเองเป็นคนอย่างไร เก่งหรือไม่เก่งเรื่องอะไร เมื่อได้ทำในสิ่งที่ชอบ มีความรู้สึกหรืออารมณ์เป็นเช่นไร มีความสามารถในการบริหารอารมณ์ได้ดีในระดับใด สิ่งต่าง ๆ เหล่านี้เป็นรากฐานของการสร้างความเชื่อมั่นในตนเอง

เพิร์ล (Perls, 1969) กล่าวถึง ความตระหนักรู้ในตนเองว่า หมายถึง ความสามารถของบุคคลในการแสดงออกซึ่งความรู้สึก ความคิด ความสำนึก มีสติรับรู้ภาวะปัจจุบัน ยอมรับตนเอง

กำจัดสิ่งค้างคาใจ ไม่ปล่อยตัวเองให้ติดอยู่กับอดีต หรือคอยหวาดกลัวถึงอนาคตที่ยังมาไม่ถึง มีความรับผิดชอบต่อการตัดสินใจ และการกระทำของตนเอง และสามารถสร้างสัมพันธภาพกับบุคคลอื่นได้ดี

สรุปได้ว่า การตระหนักรู้ในตนเอง คือ ความสามารถในการรับรู้เกี่ยวกับตนเอง ทั้งในด้านความคิด อารมณ์ ความรู้สึก ค่านิยม พฤติกรรม ตลอดจนทักษะความสามารถ บุคลิกภาพ และความสนใจที่มีอยู่ภายในตนเอง โดยการสำรวจ วิเคราะห์ตนเอง เพื่อให้รู้ข้อดี และข้อบกพร่องของตนเอง และการมีปฏิสัมพันธ์กับบุคคลอื่น สามารถปรับตนเอง ให้อยู่ในสถานะที่เหมาะสมได้ โดยแบ่งเป็น 4 ด้าน ได้แก่ 1) ด้านค่านิยม 2) ด้านรูปแบบทางความคิด 3) ด้านการปรับตัว และ 4) ด้านความสัมพันธ์ระหว่างบุคคล

#### ทฤษฎีการตระหนักรู้ในตนเอง

ดูวาล และวิกคลัน (Duval & Wicklund, 1972 อ้างถึงใน วสิกาล ญาณสาร, 2550, หน้า 27-28) กล่าวว่า การตระหนักรู้ในตนเอง เป็นแนวโน้มที่บุคคลใส่ใจในความรู้สึก นึกคิด ค่านิยม และมาตรฐานส่วนตัวของตนเอง และได้พัฒนาขึ้นเป็นทฤษฎีการตระหนักรู้ในตนเอง โดยเสนอว่า การตระหนักรู้ในตนเองของบุคคลจะปรากฏใน 2 ทิศทาง คือ

1. การมุ่งความสนใจเข้าสู่ตนเอง เป็นการรู้ตัวของบุคคล โดยอาศัยการมองเข้าสู่ตนเอง ตามทฤษฎีที่บุคคลนั้นมีต่อความคิด ความรู้สึก และการกระทำของตนเอง ซึ่งทำให้ค้นพบ ค่านิยม ความเชื่อ เจตคติ และความคิดเห็นของตนที่มีต่อปรากฏการณ์ต่าง ๆ

2. การมุ่งความสนใจออกสู่ภายนอก เป็นการรู้ตัวของบุคคล โดยอาศัยการมองเข้าสู่ตนเอง ตามทฤษฎีที่บุคคลนั้นคิดว่าผู้อื่นมีผลต่อความคิด ความรู้สึก และการกระทำของตน โดยการมองเข้าสู่ตนเองตามวิธีการเดียวกับการถูกมองโดยผู้อื่น กล่าวคือ นำตนเองมาตั้งไว้ และมองเข้าไปในตนเองว่า มีความคิดอะไร มีความรู้สึก และการกระทำเป็นอย่างไร การมุ่งความสนใจออกสู่ภายนอกนี้ มักจะเกิดขึ้นเมื่อมีสิ่งเร้าที่เกี่ยวกับภาพพจน์มากระตุ้น การเข้าไปอยู่ในสถานการณ์ที่ไม่คุ้นเคย หรือการที่บุคคลรู้สึกตัวว่าตนเองกำลังถูกมอง ทำให้บุคคลเกิดการตื่นตัว และประเมินดูว่าพฤติกรรมของตนนั้นเหมาะสมหรือไม่ บุคคลจึงต้องเผชิญหน้ากับความขัดแย้งระหว่างสิ่งที่เขาเป็น (Real self) กับสิ่งที่เขาควรจะเป็น (Ideal self)

ดูวาล และวิกคลัน ซึ่งให้เห็นถึง ปฏิกริยาโต้ตอบที่เกิดขึ้นตามมาภายหลังจากประสบกับความขัดแย้งภายในตนเอง ดังนี้

1. การตื่นตัว (Arousal) บุคคลจะตื่นตัวต่อค่านิยม หรือเกณฑ์มาตรฐานส่วนตัวของเขา และนำไปเปรียบเทียบกับพฤติกรรมจริง

2. ผลกระทบต่อการตื่นตัว เมื่อการมุ่งความสนใจเข้าสู่ตนเองเกิดตามหลังประสบการณ์ความสำเร็จของบุคคลที่เพิ่งผ่านไปไม่นาน บุคคลจะมีความชื่นชม ยกย่อง และนับถือตนเอง แต่สถานการณ์นี้เกิดได้ไม่นาน เพราะบุคคลมักมีความปรารถนาไม่สิ้นสุด เมื่อมาถึงจุดที่ตนปรารถนาจะมีความปรารถนาใหม่ที่สูงขึ้นกว่าเดิม ความขัดแย้งทางลบจึงเกิดขึ้น

3. การประเมินตนเอง ในกรณีที่ข้อขัดแย้งเป็นทางลบ การประเมินนี้จะออกมาในรูปของการวิจารณ์ การตำหนิตนเอง และการลดความนับถือตนเอง ถ้าข้อขัดแย้งเป็นทางบวก การประเมินตนเองจะเกี่ยวข้องกับการให้ความสำคัญ หรือการเพิ่มความนับถือตนเองมากขึ้น

4. การหลีกเลี่ยงผลของการขัดแย้งทางลบ และการประเมินตนเองจะคงอยู่นานเท่าที่บุคคลยังมุ่งความสนใจเข้าสู่ตนเอง แต่ถ้าเมื่อใดถูกแทรกแซงจากสิ่งเร้าที่ดึงความสนใจออกสู่ภายนอกหรือทำให้การมุ่งความสนใจไขว่ไขวไป ปฏิกริยาโต้ตอบในการวิจารณ์ตนเองจะสิ้นสุดลง

5. เมื่อการหลีกเลี่ยง หรือการหันเหความสนใจไม่ประสบผลสำเร็จ บุคคลจะมุ่งปรับเปลี่ยนมาตรฐานให้สอดคล้องกับพฤติกรรม หรือปรับเปลี่ยนพฤติกรรมให้สอดคล้องกับเกณฑ์มาตรฐานหรือยอมรับความแตกต่างระหว่างเกณฑ์มาตรฐานกับพฤติกรรม

สรุปได้ว่า คนเรามีความใส่ใจตระหนักรู้ในตนเองอยู่ 2 แบบคือ การใส่ใจที่เน้นภายนอกที่มีต่อสิ่งแวดล้อม และภายในที่มีต่อตนเอง ทั้งนี้บุคคลไม่สามารถจะเน้นการใส่ใจ ได้ทั้งภายนอกและภายในพร้อมกัน บุคคลสามารถที่จะให้ความใส่ใจได้เพียงอย่างเดียวในช่วงเวลานั้น คือ เมื่อบุคคลมีการใส่ใจภายในตนเองจะสามารถรับรู้เฉพาะเกี่ยวกับตนเอง ทั้งในความคิด ความรู้สึก และพฤติกรรม แต่จะไม่ให้ความใส่ใจต่อสิ่งแวดล้อมภายนอกนั่นเอง ส่วนการใส่ใจภายนอกตนเองคือ การที่บุคคลจะเน้นการใส่ใจที่สภาพสิ่งแวดล้อมภายนอกมากกว่าตนเอง ซึ่งบุคคลจะไม่รับรู้เกี่ยวกับตนเอง และพฤติกรรม แต่จะรับรู้ตนเองผ่านสิ่งแวดล้อมรอบตัว

#### ความสำคัญ และประโยชน์ของการตระหนักรู้ในตนเอง

พริ้มเพรา ดิษยวิช (2548, หน้า 113-125) กล่าวว่า การตระหนักรู้ในตนเองเป็นองค์ประกอบหนึ่งของทักษะชีวิตและเป็นพื้นฐานที่สำคัญ เป็นความสามารถในการค้นหา รู้จัก และเข้าใจตนเองทั้งจุดดี จุดด้อย และเข้าใจถึงความแตกต่างระหว่างบุคคล นอกจากนี้

วิทเทิน และคามรอด (Whetten & Cameron, 1991) กล่าวว่า การตระหนักรู้ในตนเองเป็นการทำความเข้าใจ และเข้าใจ ความรู้สึกของตนเอง รู้จุดเด่น จุดด้อยของตนเอง สามารถควบคุม และจัดการกับตนเองในด้านต่าง ๆ ได้อย่างเหมาะสม

องค์การอนามัยโลก (WHO, 1994) กล่าวถึง การตระหนักรู้ในตนเองว่าเป็นความสามารถในการค้นหา และเข้าใจในจุดดีจุดด้อยของตนเอง และความแตกต่างจากบุคคลอื่นไม่ว่าจะในแง่ เพศ วัย ความสามารถ ระดับการศึกษา ศาสนา สีผิว ท้องถิ่น สุขภาพ ฯลฯ

พรรณพิมล หล่อตระกูล (2540 อ้างถึงใน วลีกาล ญาณสาร, 2550, หน้า 19) กล่าวว่า การตระหนักรู้ในตนเองมีจุดเริ่มต้นตั้งแต่ในช่วงวัยรุ่น ซึ่งก่อนเข้าสู่ผู้ใหญ่ ทุกคนจะตระหนักรู้ และเข้าใจในตนเองได้ดี โดยเฉพาะการรู้จักความคิด ความรู้สึก การกระทำ และความต้องการของตนเอง รวมถึงรับรู้บทบาทของตนเอง เพราะคนเราต้องอยู่ในสังคม โดยมีบทบาทของตน เนื่องจากคนเรานั้นจะมีบทบาทมากกว่าหนึ่งบทบาท โดยเป็นไปตามที่กลุ่มบุคคลนั้นมีความสัมพันธ์ด้วย เช่น ครอบครัว สถานที่ทำงาน และในโรงเรียน เป็นต้น และคังที โยเนเตฟ (Yontef, 1993 cited in Joyce & Sills, 2001, p. 27) ได้กล่าวว่า การตระหนักรู้ที่นั้นเกิดจากประสบการณ์ที่สามารถกำหนดได้ว่าเป็นสิ่งที่บุคคลสัมผัสได้ในการดำรงอยู่ด้วยตนเอง และกับสิ่งที่เป็นอย่างอยู่ บุคคลที่มีการตระหนักรู้ จะรับรู้ถึงสิ่งที่เขาทำ และรู้ว่าเขาจะทำมันอย่างไร ซึ่งบุคคลจะมีทางเลือกของตนเอง และเขาจะเลือกเป็นเช่นที่เขาเป็น นอกจากนี้การตระหนักรู้ในตนเองยังถือเป็นรากฐานสำคัญของการพัฒนาตนเองในด้านต่าง ๆ อาทิ ความฉลาดทางอารมณ์ และทักษะการเป็นผู้นำคังที โกลแมน (Goleman, 2004 cited in Shaw, 2005, p. 25) กล่าวว่า การตระหนักรู้ในตนเองถือเป็นปัจจัยสำคัญที่ทำให้เกิดความฉลาดทางอารมณ์ ซึ่งการตระหนักรู้ในตนเองของบุคคลจะเกิดขึ้นเมื่อบุคคลนั้นมีความมั่นใจในตนเอง สามารถประเมินตนเองได้ตามความเป็นจริง และมีอารมณ์ขัน กล่าวคือบุคคลสามารถหัวเราะได้ เมื่อเกิดเรื่องตลกกับตนเอง อีกทั้ง โกลแมน ยังกล่าวอีกว่า ผู้นำที่ตระหนักรู้ในตนเอง จะสามารถปรับสิ่งที่อยู่ภายในของพวกเขาได้ แต่ถ้าบุคคลไม่รู้ว่าเขารู้สึกอย่างไร บุคคลผู้นั้นจะไม่สามารถปรับตนเองให้รับรู้ถึงความรู้สึกของผู้อื่นได้ ดังนั้น หากบุคคลใดที่ปราศจากการตระหนักรู้ในตนเองแล้ว บุคคลนั้นก็ยากที่จะไปสู่ความเป็นผู้นำที่ดีได้

เฟล็ดแมน (Fledman, 1992, p. 5) กล่าวว่า ความตระหนักรู้ เป็นการรับรู้สัมผัสที่เกี่ยวกับตนเองหรือบุคคลอื่น และสิ่งแวดล้อมในขณะนั้น คือ รู้ว่าตนเองกำลังคิดอะไร รู้สึกอย่างไร และทำอะไรกับตนเองหรือกับผู้อื่น หรือสิ่งอื่น ๆ ในขณะนั้น ซึ่งเป็นกระบวนการที่เกิดขึ้นอย่างต่อเนื่อง สรุปได้ว่า การตระหนักรู้ในตนเองมีความสำคัญต่อการดำเนินชีวิตของมนุษย์ ทั้งในด้านความคิด ความรู้สึก อารมณ์ เจตคติ พฤติกรรม ความสามารถ บทบาทของตนเอง ช่วยให้บุคคล ได้รู้ และเข้าใจถึงจุดเด่น และจุดด้อย รวมถึงข้อบกพร่องต่าง ๆ ของตนเอง ทำให้บุคคลสามารถที่จะรับรู้ รู้จัก และเข้าใจตนเองมากขึ้น เกิดการพัฒนาตนเองให้ดีขึ้นในด้านต่าง ๆ มีความฉลาดทางอารมณ์ พัฒนาความเป็นผู้นำ ซึ่งจะนำไปสู่การแสดงออก และพฤติกรรมที่เหมาะสมในการดำเนินชีวิตในสังคม

#### ความหมายและความสำคัญของการรู้จักตนเอง

กฤษทลี จริยาประยูรต์เลิศ และคณะ (2540, หน้า 19) สรุปว่า การรู้จักตนเอง คือ ความพยายามที่บุคคลจะทำให้การรับรู้เกี่ยวกับตนเอง ตรงกับความเป็นจริงตามธรรมชาติ ที่บุคคล

นั้นเป็นอยู่ การรู้จักตนเองจึงสามารถกระทำได้โดยสร้างความตระหนักรู้ในตนเอง หรือมีสติในตนเอง ซึ่งการรู้จักตนเองจะมีได้มากหรือน้อย หรือตรงตามความเป็นจริงแค่ไหนนั้นย่อมขึ้นอยู่กับระดับของความตระหนักรู้ในตนเอง หรือการรู้สติในตนเองที่บุคคลนั้นมีอยู่

พริคดี้ (Priddy, 1999, pp. 1-6) กล่าวว่า ความเข้าใจในบุคคลแต่ละคนนั้น เป็นพื้นฐานตามธรรมชาติที่ต้องสร้างให้เกิดขึ้นในตัวบุคคล ตามหลักจิตวิทยาที่ว่า “การรู้จักผู้อื่น จะเป็นสมมติฐานที่ทำให้บุคคลรู้จักตนเอง” ในข้อเท็จจริง คือ บุคคลไม่อาจจะละเลยต่อการทำความเข้าใจในตนเองได้ทั้งในทุกสิ่งที่ยังไม่รู้เกี่ยวกับตัวเองในฐานะที่เป็นมนุษย์คนหนึ่ง และจากความเข้าใจด้านอื่น ๆ ซึ่งแต่ละคนจะมีความเข้าใจโดยส่วนตัวอยู่แล้วว่า บุคคลคือใคร (What persons are) และมีความแตกต่างกันหลากหลายออกไปในแต่ละคนอย่างเห็นได้ชัด และครอบคลุมในเรื่องบุคลิกภาพ ความเข้าใจในตัวบุคคลทั่วไป โดยได้รับพื้นฐานมาจากประสบการณ์ของตนเองที่ได้พัฒนาလာมาเป็นส่วนหนึ่งของบุคลิกภาพ และการตระหนักรู้ในตนเองของบุคคลสิ่งเหล่านี้ มีอิทธิพลต่อบุคคลอย่างต่อเนื่องในหลาย ๆ ทางเช่น มีอิทธิพลต่อการที่นำตนมามีส่วนร่วมในการตัดสินใจอื่นไม่ทางตรงก็ทางอ้อม ดังนั้น จึงอาจกล่าวได้ว่า ทั้งอิทธิพลภายนอก และภายใน ซึ่งส่งผลต่อการสร้างบุคลิกภาพของบุคคลทั้งสิ้น ความเข้าใจผู้อื่นกับการรู้จักตนเอง เมื่อบุคคลบรรลุวุฒิภาวะและได้ผ่านประสบการณ์ กับผู้คนมากมายที่แตกต่างกันทั้งภูมิหลังวัฒนธรรม ความเป็นอยู่ ส่งผลให้บุคคลได้รู้เกี่ยวกับคนอื่นมากขึ้น เพราะมีข้อมูลพื้นฐานอยู่ในตนเองที่ทำให้คาดการณ์ล่วงหน้าเกี่ยวกับปฏิกิริยาโต้ตอบของคนอื่นที่มีต่อตนได้ว่าในเหตุการณ์เช่นนี้ บุคคลนั้นจะคิดอย่างไร และจะมีปฏิกิริยาอย่างไร แต่ชีวิตมนุษย์มีความหลากหลายจนไม่อาจคาดหวังได้อย่างเต็มที่ที่จะสามารถวิเคราะห์จำแนกธาตุแท้เหล่านั้น เพื่อจะได้เข้าใจและเชื่อถือผู้อื่น หรือแม้กระทั่งตนเองได้อย่างลึกซึ้งถึงองแท้ สิ่งที่ดีที่สุดที่บุคคลจะคาดหวังได้ก็คือ จากคำสอนที่อธิบาย พิจารณาจากขอบข่ายที่กว้างที่สุดเท่าที่จะเป็นไปได้ ของประสบการณ์ทางสังคมของมนุษย์ และความเข้าใจระหว่างบุคคล ซึ่งทฤษฎีพวกนี้จะเน้นความสำคัญที่คำถามถึงความเข้าใจที่มีอยู่ในใจของแต่ละคน เพราะการรับรู้ และการตีความแปลความของบุคคลนั่นเอง ที่จะเป็นความผิดพลาดเบื้องต้นในการตัดสินใจความหมายของพฤติกรรมที่ผู้อื่นแสดงออก และทำให้บุคคลเข้าใจธรรมชาติลักษณะนิสัย และบุคลิกภาพของผู้อื่น ทั้งนี้ความแตกต่างที่หลากหลายมากมายของมนุษย์ทั้งโลก ความเป็นตัวของตัวเองของแต่ละคนที่มีรูปแบบมีระดับที่แตกต่างกันอย่างมาก ทำให้บุคคลไม่สามารถที่จะเรียนรู้ได้อย่างแจ่มแจ้งทั้งหมด หรือ ไม่สามารถตั้งเป็นกฎเกณฑ์ หรือเป็นหลักวิชาขึ้นมาได้เลย ผู้ที่ถือว่าเป็นผู้รู้ และเป็นผู้ที่มีประสบการณ์กว้างขวางมีความเห็นพ้องต้องกันว่า ความแตกต่างของมนุษย์ไม่มีขีดจำกัด ทำให้ยากที่จะมองเห็นความเป็นจริงในส่วนลึกที่สุดของมนุษย์ ส่วนการรู้จักตนเอง จะมีความชัดเจนตรงที่เป็นการตั้งเป้าหมายเดียว หรือจุดมุ่งหมาย เป็นหนึ่งเดียว คือ

การเข้าถึงความเป็นจริงที่สุดในความเป็นตัวของบุคคล ซึ่งนั่นจะเป็นคำเฉลย ต่อคำถามในเรื่องของเอกลักษณ์ของแต่ละบุคคล ซึ่งแตกต่างกัน หรือที่รู้จักกันดีว่า เป็นความแตกต่างระหว่างบุคคล ดังนั้นจะเห็นได้ว่า การรู้จักตนเองจะมีทั้งในแง่ของวามแตกต่างหลากหลาย และในแง่ของความเป็นหนึ่งเดียวจุดประสงค์ของการสำรวจตนเอง (Self-investigation) ว่าเราเป็นใคร และ ทำไม (Who am i and why) เพื่อต้องการจะรู้ลักษณะเฉพาะตัวที่แท้จริงของตนเองให้มากที่สุด เป็นการตอบคำถามให้ได้ว่า “เราเป็นใคร” “เราเกิดมาทำไม” และ “มีจุดมุ่งหมายอะไรในชีวิต” คำตอบที่ได้รับก็คือ เพื่อให้รู้จักเอกลักษณ์ในสิ่งที่ตนเองเป็นอยู่ในระดับที่แต่ละบุคคลจะพึงทำได้ ซึ่งได้ปฏิบัติ การสำรวจตนเอง จะเป็นการลองผิดลองถูก ไปตามวิธีการปฏิบัติ และความสามารถในการเติมเต็มที่แตกต่างกัน สิ่งเหล่านี้จะทำให้บุคคลเรียนรู้ว่า อะไรที่ไม่ใช่สิ่งจำเป็นต่อการดำรงชีวิตที่ดี อะไรที่เป็นเพียงสิ่งที่ผ่านเข้ามาเกี่ยวข้องกับชีวิตชั่วคราว เมื่อเปรียบเทียบกับสิ่งที่ต้องเกี่ยวข้องกับตนเองในระยะยาวนานและด้วยเหตุนี้บุคคลจะได้เรียนรู้ว่าอะไรที่ไม่ปลอดภัย ไม่นั่นคงในการรับเอามาเป็นพื้นฐานสำหรับการพัฒนาความเป็นตัวของตัวเอง การที่บุคคลจะเรียนรู้ว่าอะไรเป็นสิ่งที่ดีที่สุดในชีวิตสำหรับคนนั้น ย่อมเกิดจากการที่ได้ผ่านประสบการณ์ ผ่านการค้นหอันยาวนานถึงสิ่งที่จะมาเติมเต็มให้กับชีวิตของแต่ละคนได้หลาย ๆ รูปแบบรวมไปถึงความพอใจในความต้องการและความปรารถนาในทางโลกด้วย ผลที่ตามมาก็คือ บุคคลสามารถค้นพบ และเติมเต็มให้กับความต้องการ และความปรารถนาภายในของตนเองได้ การรู้จักตนเอง และรู้สภาพที่แท้จริงของตนเอง (Self-knowledge+Self-realization) จึงเป็นหลักการที่สำคัญ ซึ่งถ้าไม่มีหลักการที่สำคัญข้อนี้ การตระหนักรู้ในตนเองในความเข้าใจทางจิตวิทยาจะเป็นข้อมูลที่ไม่มีความหมาย หรือเป็นทฤษฎีที่ไม่ครบสมบูรณ์ ทำให้ต้องใช้เทคนิคที่ต้องลองผิดลองถูกสูง การรู้จักตนเองไม่ใช่ผลของการวิจัยที่สามารถวัดได้อย่างตรงไปตรงมา หากแต่มันเป็นตัวกระตุ้นภายใน ที่ทำให้เกิดพลังที่มั่นคงสมดุลสูง และมีความหมายกับชีวิต ดังนั้น การตระหนักรู้ในตนเอง (Self-awareness) จึงเป็นการพัฒนามาจากการรู้จักตนเอง ด้วยวิธีการตรวจสอบตนเอง (Self-inquiry) ที่เป็นเช่นนี้ เพราะผู้สังเกตภายนอกจะไม่สามารถมองทะลุผ่านไปถึงจิตใต้สำนึกที่อยู่ในแก่นแท้ของแต่ละบุคคลได้ ความคิดที่ว่า ความเข้าใจได้เร็ว หรือความฉลาด เป็นจุดเริ่มต้นอย่างแท้จริงของความรู้ทั้งหมด

สรุปได้ว่า การรู้จักตนเอง และการรู้สภาพที่แท้จริงของตนเอง เป็นหลักการที่สำคัญที่จะนำไปสู่การตระหนักรู้ในตนเอง ทั้งนี้เพราะการตระหนักรู้ในตนเองนั้นเป็นการพัฒนามาจากการรู้จักตนเองอย่างลึกซึ้งถ่องแท้ ด้วยวิธีการสำรวจ หรือตรวจสอบตนเองโดยพิจารณาจากการที่ได้รับประสบการณ์ทางสังคม วัฒนธรรม ความเป็นอยู่ ซึ่งถือว่าเป็นการรู้จักตนเองที่มีความชัดเจนหรือมีจุดมุ่งหมายที่ตรงกับความเป็นจริงที่สุดในความเป็นตนเอง ส่งผลให้บุคคลเกิดการตระหนักรู้ในตนเอง



### องค์ประกอบที่สำคัญของการตระหนักรู้ในตนเอง

นันทา สุริรักษา (2544, หน้า 125-132) กล่าวถึง องค์ประกอบของการตระหนักรู้ในตนเอง (Self-awareness) ว่ามีองค์ประกอบย่อย 3 ประการ ดังนี้

1. การตระหนักรู้อารมณ์ (Emotional awareness) เป็นการหยั่งรู้อารมณ์ของตนเองว่าตั้งอยู่ในอารมณ์ใด เช่น อิจฉาริษยา กลัว รัก เป็นต้น บุคคลพึงตระหนักรู้อารมณ์ของตนเอง ดังนี้ คือ

1.1 รู้ว่าตนเองรู้สึกอย่างไร ทำไมจึงรู้สึกเช่นนั้น

1.2 รู้เท่าทันผลกระทบที่เกิดขึ้น เนื่องจากอารมณ์นั้น ๆ

1.3 ตระหนักถึงความสัมพันธ์ระหว่างความรู้สึกในสิ่งที่คิด พูด และทำ

1.4 กำหนดสภาวะอารมณ์ให้เห็นตามสภาพการเกิดขึ้น ตั้งอยู่ และดับไป

2. การประเมินตนเองตามความเป็นจริง (Accurate self assessment) เป็นการเข้าใจตนเองถึงข้อจำกัดของตน ทั้งจุดแข็ง และจุดอ่อน บุคคลสามารถเข้าใจตนเอง ดังนี้

2.1 รู้จักจุดอ่อน และจุดแข็งของตน

2.2 สามารถสะท้อนให้เห็นถึงประสบการณ์ที่ได้จากการเรียนรู้ของตน

2.3 เปิดใจกว้าง รับรู้ถึงการป้อนกลับทางความรู้สึกอย่างเปิดเผย ตรงไปตรงมา และพร้อมที่จะพัฒนาตนเอง เพื่อเพิ่มพลัง แห่งการเรียนรู้อย่างต่อเนื่อง

2.4 สามารถแสดงอารมณ์ขัน และมุมมองเกี่ยวกับตนเองได้

3. ความเชื่อมั่นในตนเอง (Self-confidence) เป็นความมั่นใจ และตระหนักในคุณค่า และความสามารถในตน บุคคลพึงปฏิบัติดังนี้

3.1 แสดงตนถึงหลักประกัน และจุดยืนแห่งตนได้

3.2 กล้ายืนยันถึงสิ่งที่แสดงถึงความถูกต้องได้

3.3 กล้าตัดสินใจ แม้ในท่ามกลางความกดดัน และความไม่แน่นอน

ทศพร ประเสริฐสุข (2543, หน้า 89-120) กล่าวถึง สมรรถนะส่วนบุคคลซึ่งเกี่ยวกับการตระหนักรู้ในตนเอง (Self-awareness) ว่าเป็นความตระหนักรู้ความรู้สึก และความโน้มเอียงของตนเอง หรือที่เรียกว่า เป็นผู้มีความสามารถหยั่งรู้ โดยการสำรวจตนเอง รู้ถึงความเป็นไปได้ของตนเองต่อการตอบสนองต่อสิ่งเร้าต่าง ๆ รอบตัว และความพร้อมของตนเอง ประกอบด้วย

1. เป็นผู้รู้เท่าทันอารมณ์ของตนเอง รู้ถึงสาเหตุที่ทำให้เกิดความรู้สึกนั้น ๆ และคาดคะเนผลที่จะเกิดตามมา

2. สามารถประเมินตนเองได้ตามความเป็นจริง รู้จุดเด่น และจุดด้อยของตนเอง

3. มีความมั่นใจในตนเอง เชื่อมมั่นในความสามารถ และความมีคุณค่าของตนเอง

4. สามารถจัดการกับความรู้สึกภายในตนเองได้ โดยให้อยู่ในสถานะที่พอเหมาะพอดี

วิทเทิน และคาเมรอน (Whetten & Cameron, 1991, pp. 55-56) กล่าวว่า การตระหนักรู้ในตนเองนั้นมีหลายด้าน ทั้งด้านอารมณ์ ทักษะคิด บุคลิกลักษณะ เป็นต้น แต่ในหลาย ๆ ด้านนั้นมีด้านที่จำเป็นต้องศึกษาและทำความเข้าใจอยู่ 4 ด้าน ซึ่งถือว่าเป็นแก่นสำคัญของการตระหนักรู้ในตนเอง ได้แก่

1. ด้านค่านิยม
2. ด้านรูปแบบทางความคิด
3. ด้านการปรับตัว
4. ด้านความสัมพันธ์ระหว่างบุคคล

ทั้ง 4 ด้านนี้ ถ้าได้มีการพัฒนา ก็จะช่วยให้บุคคลรู้จักและเข้าใจตนเองมากขึ้น และดำรงชีวิตอยู่ในสังคมได้อย่างเหมาะสม ผู้วิจัยจึงได้เสนอรายละเอียดเกี่ยวกับการตระหนักรู้ในตนเองทั้ง 4 ด้านจากแนวคิดของวิทเทิน และคาเมรอน (Whetten & Cameron, 1991) ไว้พอสังเขปดังนี้

#### ด้านค่านิยม

ความหมายของค่านิยม

ฟีทเธอร์ (Feather, 1975, pp. 4-5) ให้ความหมาย ค่านิยม โดยอ้างมาจาก โรคิช (Rokeach) ซึ่งได้แยกให้เห็นว่าค่านิยมมี 2 ชนิด ดังนี้ ค่านิยมเป็นความเชื่ออย่างหนึ่ง ซึ่งเป็นแนวทางในการประพฤติ (Mode of conduct) และเป็นเป้าหมายในการดำเนินชีวิต (End-state of existence) เป็นสิ่งที่ตนเองหรือสังคมเห็นดีเห็นชอบ สมควรที่จะยึดถือปฏิบัติ มากกว่าวิธีปฏิบัติหรือเป้าหมายอื่น

คิลแพตทริก (Killpatrick, 1973, p. 363) กล่าวว่า ค่านิยม หมายถึง ความต้องการที่ได้ประเมินอย่างดีแล้ว และพบว่ามีความค่าที่จะเลือก ซึ่งค่านิยมของแต่ละบุคคลนั้น เกิดจากประสบการณ์ที่ได้รับแตกต่างกัน

สเถิต วงศ์สุวรรณค์ (2540, หน้า 213) ให้ความหมายของ ค่านิยม ว่าหมายถึง สิ่งที่ดีงามที่บุคคลในสังคมยึดเหนี่ยวในการปฏิบัติ และมีอิทธิพลต่อการคิด การกระทำ ค่านิยมจึงเป็นความนิยมชมชอบของบุคคลที่มีต่อสิ่งใดสิ่งหนึ่ง หรือต่อสภาพการณ์ใดสภาพการณ์หนึ่ง

สุรางค์ ไคว์ตระกูล (2540, หน้า 367) กล่าวว่า ค่านิยม คือ สิ่งที่คนสนใจปรารถนาจะจะได้ ปรารถนาจะเป็น หรือกลายมาเป็นสิ่งที่คนถือว่าต้องทำ ต้องปฏิบัติ เป็นสิ่งที่คนบูชา ยกย่อง และมีความสุขที่จะได้เห็น ได้ฟัง ได้เป็นเจ้าของ ค่านิยมจึงเป็นวิธีของการจัดรูปแบบความประพฤติที่มีความหมายต่อบุคคล จะเป็นแบบฉบับความคิดที่ฝังแน่น สำหรับยึดถือ และปฏิบัติตนในสังคมและชีวิต หรือเลือกปฏิบัติเมื่อเผชิญกับเหตุการณ์ และสถานการณ์นั้น ค่านิยม จึงรวมจุดมุ่งหมายหรือความต้องการในชีวิตและสิ่งที่บุคคลชอบ

มาลี จูธา (2542, หน้า 269) กล่าวว่า ค่านิยม หมายถึง สิ่งที่คุณคลั่งยึดถือประจำใจ ที่ช่วยตัดสินใจในการเลือกกระทำสิ่งต่าง ๆ ซึ่งบุคคลเลือกสรรว่าดีแล้ว และชอบมากกว่าสิ่งอื่น เพื่อยึดถือเป็นแนวปฏิบัติในการดำเนินชีวิตและสิ่งที่คุณคลั่งชอบ

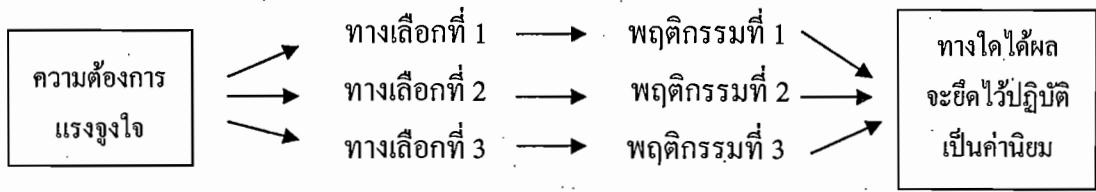
ความสำคัญของค่านิยม

ปรีชา วิหคโต (2539, หน้า 444-446) กล่าวว่า เมื่อนักเรียนแสดงพฤติกรรมที่เป็นปัญหามักจะถูกมองว่าเป็นผลมาจากนักเรียนมีค่านิยมที่ไม่เหมาะสม ทั้งนี้เนื่องจากค่านิยมมีบทบาทสำคัญในการกำหนดหรือผลักดันให้แสดงพฤติกรรม ค่านิยมจึงมีความสำคัญ ดังต่อไปนี้

1. ค่านิยมเป็นตัวนำทางในการดำเนินชีวิต การที่นักเรียนใช้กระบวนการทางปัญญาในการเลือก ได้เห็นคุณค่าของสิ่งที่เลือก แล้วลงมือปฏิบัติสิ่งนั้น ๆ และยึดสิ่งนั้นเป็นตัวนำในการดำเนินชีวิต เช่น บางคนมีค่านิยมต้องการมีชื่อเสียง ก็พยายามทำให้ตนเองมีชื่อเสียงขึ้นมา
2. ค่านิยมจะเป็นมาตรฐานในการตัดสินใจของตนเอง และผู้อื่น ค่านิยมจะเป็นมาตรฐานในการตัดสินใจ เมื่อประสบปัญหาที่จะต้องเลือกมาเป็นมาตรฐานในการตัดสินใจ
3. ค่านิยมเป็นตัวก่อหรือขจัดความขัดแย้งทั้งกับตนเอง และกับผู้อื่น ค่านิยมเป็นตัวก่อหรือขจัดความขัดแย้งในตนเอง

กระบวนการสร้างค่านิยม

ช่อลัดดา ขวัญเมือง (2541, หน้า 154) กล่าวว่า การเสริมสร้างค่านิยม เป็นกระบวนการที่ช่วยให้บุคคลได้รวบรวมความคิดรวบยอดในด้านความดีงาม และความถูกต้องของตนเองที่มีต่อสิ่งต่าง ๆ และตัดสินใจเลือกได้ว่า ความคิดใดมีความสำคัญ หรือมีคุณค่ามากกว่าความคิดอื่น ๆ อย่างชัดเจน เพื่อช่วยให้รู้จักตนเองอย่างถ่องแท้ และดำเนินชีวิตได้อย่างมีความสุข สอดคล้องกับความคิดเห็นของวรรณ พรหมบุญ (2540, หน้า 32-34) ที่กล่าวว่า ค่านิยมเป็นผลสะท้อนให้เห็นความต้องการของแต่ละบุคคล และเห็นลำดับความสำคัญของค่านิยม การเลือกตัดสินใจอะไร ๆ เหมือนเดิมหลาย ๆ ครั้ง เป็นเครื่องแสดงถึงระบบค่านิยมในตัวบุคคล ซึ่งย่อมจะเลือกแนวปฏิบัติที่ตนเองสามารถแสดงออกซึ่งค่านิยมส่วนตัวได้ โดยการสำรวจค่านิยมของตนเอง ทั้งนี้เนื่องจากมนุษย์เรียนรู้ตนเองจากการใช้กลวิธีในการหาทางเลือกปฏิบัติหลาย ๆ ทาง เพื่อขจัดความกังวล เพราะมีความต้องการเป็นแรงจูงใจ (เหตุ) เมื่อทางเลือกใด (พฤติกรรม) แล้วได้ผลสำเร็จตามเป้าประสงค์ก็จะยึดทางเลือก (พฤติกรรม) นั้น ๆ ไว้เป็นค่านิยม (ภาพที่ 2)



ภาพที่ 2 ลำดับขั้นตอนในการเลือกค่านิยมของบุคคล

แนวคิดของ วรณา พรหมบุรณม์ (2540) สอดคล้องกับธีระพร อุรรโร (2543, หน้า 576) ที่กล่าวถึง หลักทั่วไปสำหรับช่วยให้นักเรียนมีค่านิยมที่กระจำง ซึ่งเป็นกระบวนการพัฒนา ค่านิยม 7 ข้อ โดยสังเขป คือ

1. ช่วยให้นักเรียนมีโอกาสเลือก
2. ช่วยให้นักเรียนค้นพบ และไตร่ตรองทางเลือกต่าง ๆ เมื่อถึงคราวจะต้องเลือก
3. ช่วยให้นักเรียนได้พิจารณาผลกรรมของทางเลือกแต่ละทางโดยรอบคอบ
4. สนับสนุนให้นักเรียนได้ตระหนักว่าตัวเองชอบ และเห็นคุณค่าในสิ่งใด
5. ส่งเสริมให้นักเรียนได้เปิดเผยทางเลือกของตนให้คนอื่น ๆ ได้ทราบ
6. สนับสนุนให้นักเรียนได้กระทำให้สอดคล้องกับทางเลือกที่เลือกแล้ว
7. ช่วยให้นักเรียนได้กระทำให้สอดคล้องกับทางเลือกที่เลือกแล้วจนกลายเป็นแบบแผน

สรุปได้ว่า ค่านิยม หมายถึง ความรู้สึก นึกคิด หรือพฤติกรรมที่บุคคลยึดถือ โดยการพิจารณาเลือกสรรแล้วอย่างรอบคอบ ด้วยเหตุผล และประเมินว่ามีคุณค่า ถูกต้อง ควรแก่ การกระทำซึ่งเป็นที่ยอมรับของสังคม เกิดการชื่นชม และมุ่งมั่นที่จะนำไปเป็นเกณฑ์มาตรฐานในการตัดสินใจ และเป็นแนวทางปฏิบัติในการดำเนินชีวิต อีกทั้ง ค่านิยมนั้นยังมีความสำคัญ และมี อิทธิพลต่อการแสดงพฤติกรรมของมนุษย์ เนื่องจาก ค่านิยมเป็นตัวนำทางในการดำเนินชีวิต และเป็นมาตรฐานในการตัดสินใจบุคคล ทั้งเป็นตัวก่อ หรือจัดความขัดแย้ง ดังนั้นบุคคลที่มีความสับสน ในค่านิยม ขาดสติปัญญา และความตระหนักรู้ในการเลือกรับเอาแต่ค่านิยมที่ดี ๆ เป็นแบบอย่าง จึงควรได้รับการช่วยเหลือให้เกิดการตระหนักรู้ตนเองในด้านค่านิยมที่แท้จริงของตนเอง ซึ่งจะเป็น บรรทัดฐานให้บุคคลประพฤติปฏิบัติในการดำเนินชีวิตต่อไป

#### ด้านรูปแบบทางความคิด

ความหมายของรูปแบบการคิด

ประสาธ อิศรปริดา (2538, หน้า 167) กล่าวว่า รูปแบบการคิดเป็นวิถีทางของแต่ละบุคคล ในการที่จะรับสารข้อมูล (Perceive) การจัดระเบียบสารข้อมูล (Organized) และกระบวนการ

การประมวลผลสารข้อมูล (Information processing) วิถีทางเหล่านี้เป็นลักษณะเฉพาะตัวที่แต่ละบุคคล มักจะกระทำเช่นนั้น ในสถานการณ์ต่าง ๆ

จิริระ ฌูณทอง (2541, หน้า 13) กล่าวว่า รูปแบบการคิดเป็นกระบวนการที่บุคคลใช้ในการรับรู้ และจัดระบบสิ่งเร้า ซึ่งเป็นองค์ที่สำคัญอย่างหนึ่งที่ทำให้กระบวนการคิดของแต่ละคนแตกต่างกัน

วิทเทิน และคาเมรอน (Whetten & Cameron, 1991, p. 55) กล่าวว่า รูปแบบการคิดเป็นวิธีหรือแผนซึ่งแต่ละบุคคลใช้รวบรวมข้อมูลข่าวสาร และกระบวนการให้ และรับข้อมูลข่าวสาร ประเภทและแนวความคิดเกี่ยวกับรูปแบบการคิด

สำหรับรูปแบบการคิด ได้มีผู้แบ่งประเภทไว้หลากหลายรูปแบบ ดังนี้

บุญสม ครุฑททา (2525, หน้า 10) กล่าวว่า รูปแบบการคิดแบ่งออกเป็น 4 ประเภท จากการคิดที่ง่ายที่สุด ไปจนถึงการคิดอย่างซับซ้อน ดังนี้

1. การคิดเชิงรับรู้ (Perceptual thinking) เป็นการคิดในระดับง่ายที่สุด เช่น เด็กโบกมือแทนการกล่าวลา การคิดเช่นนี้ไม่ต้องอาศัยภาษา หรือการใช้สื่อใด ๆ เข้าช่วย

2. การคิดเชิงจินตนาการ (Imagination thinking) การคิดเชิงนี้อาศัยประสบการณ์ และลักษณะที่มีอยู่ในอดีต ขบวนการนี้เราคิดถึงเรื่องในอนาคตได้โดยใช้ความทรงจำในอดีตเป็นพื้นฐาน

3. การคิดเชิงมโนทัศน์ (Conceptual thinking) เป็นขบวนการคิดก่อนตัดสินใจ โดยอาศัยการคิดวิเคราะห์แบบประสบการณ์แบบประสบการณ์ที่มีอยู่ในอดีตเป็นพื้นฐานในการโยงความคิดไปถึงสิ่งที่เกิดขึ้นในอนาคต การเกิดมโนทัศน์ได้นั้นต้องอาศัยการคิดแบบที่ 1 และแบบที่ 2 รวมกัน

4. การคิดเชิงตรรก (Logical thinking) เป็นการคิดที่ซับซ้อนที่สุดเป็นการนำมโนทัศน์หลาย ๆ มโนทัศน์มาเชื่อมโยงเข้าด้วยกันเพื่อนำไปสู่จุดมุ่งหมายที่ได้ตั้งไว้ หรือคำตอบของปัญหาที่เกิดขึ้น ลักษณะการคิดเชิงตรรกศาสตร์นี้เป็นปฏิกิริยาที่มุ่งสู่จุดมุ่งหมายหรือคำตอบของปัญหา

สรุปได้ว่า รูปแบบการคิดเป็นการคิดแบบต่าง ๆ ที่บุคคลแต่ละคนใช้เป็นแนวทางในการรับรู้ และแปลความและโต้ตอบสารข้อมูลในสถานการณ์ต่าง ๆ ซึ่งทำให้แต่ละบุคคลแสดงพฤติกรรมออกมาแตกต่างกัน

### ด้านการปรับตัว

ความหมายของการปรับตัว

อรพินทร์ ชูชม และอัจฉรา สุขอารมณ์ (2532, หน้า 6-7) กล่าวว่า การปรับตัว คือ การที่บุคคลสามารถปรับตัวให้เข้ากับตนเอง และ โลกภายนอก ได้อย่างมีประสิทธิภาพ และน่าพึงพอใจ มีพฤติกรรมที่เหมาะสมกับสภาพสังคม มีความสามารถที่จะเผชิญและยอมรับความจริงของชีวิต

วารสาร ทรูสตี (2544, หน้า 2) กล่าวว่า การปรับตัว เป็นกระบวนการที่บุคคลใช้ความพยายามในการปรับตนเอง เมื่อต้องเผชิญกับสภาพปัญหาความอึดอัดใจ ความคับข้องใจ ความเครียด ความทุกข์ใจ ความวิตกกังวลต่าง ๆ จนเป็นสภาพการณ์ที่บุคคลนั้น ๆ สามารถอยู่ในสภาพแวดล้อมได้อย่างมีความสุข

มอสโควิทซ์ และออร์เกิล (Moskowitz & Orgel, 1969, p. 305) ให้ความหมายของการปรับตัวว่า เป็นการปรับเปลี่ยนพฤติกรรมของแต่ละบุคคลให้เข้ากับความเปลี่ยนแปลงที่เกิดจากความต้องการ แรงจูงใจ และนิสัยของแต่ละบุคคล นอกจากนี้ การเปลี่ยนแปลงนั้นยังขึ้นอยู่กับโอกาส ความต้องการ และข้อจำกัดของสิ่งแวดล้อมด้วย

#### สิ่งที่ก่อให้เกิดการปรับตัว

กันยา สุวรรณแสง (2536, หน้า 50-51) กล่าวว่า ในชีวิตประจำวันบุคคลต้องเผชิญกับปัญหาต่าง ๆ ตั้งแต่ปัญหาที่ยากที่สุดจนถึงปัญหาเล็ก ๆ น้อย ๆ และถึงแม้จะมีวิธีต่าง ๆ มากมายในการแก้ไขปัญหาก็ตาม แต่สภาพของสังคม และสิ่งแวดล้อมที่เปลี่ยนแปลงไป ทำให้บุคคลต้องพบกับความกดดัน และความตึงเครียดอย่างหลีกเลี่ยงไม่ได้ สิ่งทีก่อให้เกิดการปรับตัว ได้แก่

1. แรงขับ และความต้องการ ในชีวิตของบุคคลมีความต้องการเป็นพื้นฐาน เช่น ความต้องการทางกาย และความต้องการทางจิตใจ ความต้องการทั้งสองนี้ทำให้เกิดแรงขับ เช่น เกิดความหิวเป็นแรงขับที่ทำให้มนุษย์ดิ้นรนแสวงหาเพื่อสนองความอยากของตน ถ้าเกิดอุปสรรคมาขัดขวาง ไม่สามารถสนองความต้องการ ไม่สามารถหามาบำบัดความอยากได้ ร่างกายก็จะแสดงพฤติกรรมออกมาในรูปแบบต่าง ๆ เพื่อให้คลายจากความกระวนกระวายอันเนื่องมาจากความอยาก พฤติกรรมที่แสดงออกมา เพื่อคลายความทรมานทรมานนี้เรียกว่า การปรับตัว

2. แรงกระตุ้นจากสังคม การเปลี่ยนแปลงทางสังคมอย่างรวดเร็ว หรือการที่มีสิ่งแวดล้อมเปลี่ยนแปลงไป ทำให้คนมีปัญหาในการปรับตัวให้ทันตามภาวะสังคมที่เปลี่ยนแปลงไป เช่น ราคาสิ่งของแพงขึ้น แฟชั่น การแต่งกาย การเป็นอยู่ การคมนาคม ความเจริญทางด้านต่าง ๆ ก็กระตุ้นให้มนุษย์วิ่งตามตลอดเวลา ต้องตกอยู่ภายใต้อิทธิพลของสังคมมีปัญหาเดินแถวกันมาให้แก้ตลอดเวลา ถ้าแก้ได้ก็มีความสุข ถ้าแก้ไม่ได้ก็เกิดความคับข้องใจ กระวนกระวายจึงหาทางปรับตัวโดยวิธีการต่าง ๆ

3. เจตคติ ความสนใจ จุดหมายชีวิตของตัวเองเปลี่ยนแปลงไป จึงจำเป็นต้องปรับพฤติกรรมลักษณะของบุคคลที่มีการปรับตัวที่ดี

อรพินทร์ ชูชม และอัจฉรา สุขารมณ์ (2532) ได้กล่าวถึง การปรับตัว และการปรับตัวทางสังคม โดยอ้างถึง เฮอร์ลอค (Herlock) ว่า ถ้าเด็กมีการปรับตัวดีจะมีลักษณะการยอมรับสภาพของตนเอง มีความเชื่อมั่นตนเองว่าสามารถจะช่วยเหลือผู้อื่นได้ มีความเป็นประชาธิปไตยมีวิธีสร้าง

ความสัมพันธ์กับผู้อื่นได้ดี สนใจคนอื่น โดยลักษณะของบุคคลที่ปรับตัวได้ดีในทัศนะของ เฮอรัลด์ ประกอบด้วย

1. การแสดงออก (Overt performance) ถ้าพฤติกรรมที่แสดงออกมานั้นเหมาะสมกับความคาดหวังของกลุ่ม อายุ และระดับของการพัฒนาแล้วก็จะเป็นที่ยอมรับของกลุ่ม
2. สามารถปรับตัวเข้ากับได้กับทุกกลุ่ม
3. มีทัศนคติที่ดีต่อคนอื่น
4. มีความพึงพอใจในสิ่งที่ตนเองเป็นอยู่

โรเจอร์ส (Rogers, 1974) กล่าวว่า บุคคลที่ปรับตัวได้ดี คือบุคคลที่มีความเข้าใจในตนเอง (Self-understanding) และเข้าใจบุคลิกภาพของตนเองได้ เมื่อบุคลิกรู้จักตนเอง รู้จักคุณค่าความสามารถ แรงบันดาลใจ และทัศนคติที่มีต่อตนเอง ตลอดจนเห็นสัมพันธ์ภาพที่มีต่อบุคคลอื่น ก็จะไม่มีความตึงเครียด ซึ่งเป็นการปรับตัวที่ดีทางจิตวิทยา

วอร์เชล และเกอทรอลล์ (Worchel & Goethols, 1985) กล่าวว่า การปรับตัวเป็นกระบวนการที่ซับซ้อน โดยบุคคลที่จะปรับตัวได้ดีนั้นต้องเกี่ยวข้องกับกระบวนการเหล่านี้

1. มีการรู้จักและเข้าใจตนเอง สังคม สภาพแวดล้อม และยอมรับตนเอง
  2. มีการควบคุมชีวิตตนเอง
  3. มีการกำหนดเป้าหมายส่วนตัว ซึ่งเป้าหมายนั้นควรเป็นเป้าหมายที่เป็นจริง และสร้างความพึงพอใจ
  4. มีการปฏิสัมพันธ์กับคนอื่น แต่ไม่สูญเสียความเป็นตัวของตัวเอง
- จะเห็นได้ว่า บุคคลที่ปรับตัวได้นั้นจะประกอบไปด้วยลักษณะ คือ มีความเชื่อมั่นในตนเอง เห็นคุณค่าของตนเอง ความเป็นอิสระ เป็นที่ยอมรับของกลุ่ม มีความมั่นคงทางอารมณ์ และแสดงออกอย่างเหมาะสมกับกาลเทศะ

สรุปได้ว่า การปรับตัวไปสู่การเปลี่ยนแปลง คือ การที่บุคคลปรับกาย และใจให้เข้ากับสิ่งแวดล้อม และสถานการณ์ต่าง ๆ ที่เปลี่ยนแปลงไปอย่างมีความสุข และยอมรับหรือรับผิดชอบผลที่ตามมาจากการกระทำของตนเอง

#### ด้านความสัมพันธ์ระหว่างบุคคล

การที่มนุษย์จะอยู่ร่วมกันได้อย่างมีความสุข ก็เพราะทุกฝ่ายต่างปฏิบัติต่อกันเป็นอย่างดี นอกจากนั้นการปฏิบัติต่อกันต้องเป็นที่ยอมรับ และสอดคล้องกับความต้องการ ตลอดจนสอดคล้องกับวัฒนธรรมด้วยสิ่งที่สำคัญ ทุกฝ่ายต้องปฏิบัติต่อกันด้วยความจริงใจ การกระทำซึ่งกัน และกันด้วยดีนี้เรียกว่า พฤติกรรมความสัมพันธ์ระหว่างบุคคล

โศภา ชูพิกุลชัย (2522, หน้า 9-10) อธิบายกระบวนการของความสัมพันธ์ระหว่างบุคคล ว่า การแสดงออกต่อกันของบุคคลจะเกิดขึ้นได้ เนื่องจากความต้องการของผู้แสดงออกเองกับความต้องการของผู้ที่มาสัมพันธ์ ผลจากความสัมพันธ์ต่อกัน จะเกิดพฤติกรรมต่อกันขึ้น หากความสัมพันธ์เป็นไปอย่างราบรื่น พฤติกรรมที่กระทำต่อกันจะเป็นไปอย่างมั่นคง และเป็นเวลานาน จึงเรียกได้ว่า มีความสัมพันธ์ที่ดีต่อกัน โดยทั่วไปพฤติกรรมความสัมพันธ์ระหว่างบุคคลจะมีอยู่ 2 กระบวนการ กล่าวคือ พฤติกรรมที่แสดงออกโดยผู้ที่แสดงพฤติกรรมไม่รู้ตัวเองว่าแสดง พฤติกรรมอะไร เหมาะสมเพียงใด พฤติกรรมชนิดนี้เรียกว่า พฤติกรรมที่แสดงออกมาโดยอัตโนมัติ ได้แก่ ลักษณะที่เป็นเอกลักษณ์ประจำตัวของแต่ละคน ส่วนพฤติกรรมอีกแบบหนึ่งเป็นพฤติกรรม ซึ่งเกิดจากสิ่งแวดล้อมภายนอกมากระตุ้นการแสดงออกเป็นไปอย่างรู้ตัว และสามารถควบคุมสิ่งเร้า ภายนอกที่มากระตุ้นให้เหมาะสม พฤติกรรมที่แสดงออกต่อกันจึงเป็นพฤติกรรมที่ดีเหมาะสมที่จะ เน้นทางในการปฏิบัติต่อกันมาได้

พฤติกรรมที่แสดงออกต่อบุคคลอื่นซึ่งเป็นการปะทะสังสรรค์ (Interaction) ระหว่าง บุคคลนั้น อาจเป็นกิริยาอาการภายนอก เช่น การเคลื่อนไหว การมองด้วยสายตา หรือการแสดงออก อื่น ๆ ถ้าหากเป็นพฤติกรรมภายใน เช่น ความคิด ความรู้สึก จะแสดงออกได้ โดยผ่านพฤติกรรม ภายนอก ความคิด และความรูสึกนี้อาจจะสังเกตและรับรู้ได้ จากน้ำเสียง สีหน้า

ทฤษฎีพื้นฐานความสัมพันธ์ระหว่างบุคคล

ชูทซ์ (Schutz, 1966) ศึกษาค้นคว้าลักษณะความสัมพันธ์ระหว่างบุคคล และเสนอทฤษฎี โดยใช้ชื่อว่า ทฤษฎีพื้นฐานความสัมพันธ์ระหว่างบุคคล ซึ่งมีใจความว่า การที่บุคคลจะมีความสัมพันธ์กันในลักษณะใดนั้นขึ้นอยู่กับความต้องการพื้นฐาน 3 ประการ ได้แก่ การร่วม ประสานสัมพันธ์ (Inclusion) การควบคุม (Control) และความรักใคร่ผูกพัน (Affection) ซึ่งมีรายละเอียดดังนี้

1. การร่วมประสานสัมพันธ์ (Inclusion) เป็นพฤติกรรมที่แสดงออกเนื่องจาก ความต้องการเกี่ยวกับการรวมตัวของบุคคล พฤติกรรมที่แสดงออกอาจเป็นไปในรูปแบบของ การปลีกออกห่างการรวมตัวเป็นกลุ่มของคน รวมทั้งการที่พยายามชักจูง และทำตนให้เป็น ที่ดึงดูดความสนใจจากผู้อื่น การร่วมประสานสัมพันธ์เกี่ยวข้องกับการรวมตัวของบุคคล ลักษณะ ความสัมพันธ์เป็นไปในรูปการอยู่ร่วมกัน การพบปะหรือ (Encounter) บุคคลที่มีพฤติกรรม ความสัมพันธ์ระหว่างบุคคลน้อย จะเป็นพวกที่ไม่ชอบสังคม (Undersocial) จะมีแนวโน้มที่นึกถึง แต่ตัวเองปลีกตัวออกจากบุคคลอื่น กลัวการถูกทอดทิ้ง และต้องการคนใส่ใจ ความนึกคิดของบุคคล เหล่านี้ จะคิดว่า ไม่มีใครเข้าใจตัวเองอย่างแท้จริง คิดว่าตนเองไม่มีค่า ส่วนบุคคลที่มีพฤติกรรม ในการร่วมประสานสัมพันธ์สูงที่เราเรียกว่า บุคคลที่สังคมจัด (Oversocial) จะเป็นคนเปิดเผยชอบ



คบค้าสมาคมอยู่คนเดียวไม่ค่อยได้ พยายามแสดงออกเพื่อดึงดูดความสนใจ ทั้งนี้ความรู้สึกของจิตใต้สำนึกของพวกเขา คือ กลัวการถูกทอดทิ้งให้อยู่อย่าง โดดเดี่ยวเหมือนพวกที่ไม่ชอบสังคม แต่พฤติกรรมภายนอกแสดงออกตรงกันข้าม ซึ่งถ้าบุคคลประเภทนี้ประสบความสำเร็จในการร่วมประสานสัมพันธ์ จะสามารถอยู่คนเดียว และอยู่ร่วมกับบุคคลอื่นได้อย่างสบายใจ ในการอยู่ร่วมกับบุคคลอื่นนั้น อาจมีเพื่อนมากหรือน้อยก็ได้ ทั้งยังสามารถรับตำแหน่งและบทบาทต่างๆ ได้อย่างไม่มีความกังวลใจใด ๆ ที่สำคัญบุคคลประเภทนี้ ยอมรับมติการตกลงเมื่อเห็นว่า เหมาะสม และไม่ยอมรับเมื่อเห็นว่า ไม่เหมาะสม

2. การควบคุม (Control) การควบคุมเป็นพฤติกรรมที่แสดงออกอันเนื่องมาจากความต้องการกับอำนาจหน้าที่ และเป็นการใช้อิทธิพลผลักดันผู้อื่น พฤติกรรมควบคุมมักเกิดขึ้นหลังจากเกิดปัญหาในการรวมตัวของบุคคล ทั้งนี้บุคคลมักจะแสดงบทบาทของตนออกมา มีการดิ้นรนแสวงหาอำนาจ การแข่งขัน การใช้อิทธิพลผลักดัน ดังนั้น ความสัมพันธ์จึงเป็นไปในลักษณะเผชิญหน้ากับบุคคลอื่น (Confrontation)

บุคคลที่มีพฤติกรรมควบคุมที่ดำเนินไปมักเป็นพวกที่ยอมเสียสละ มีแนวโน้มที่จะยอมเป็นรอง สละอำนาจ ความรับผิดชอบ เป็นพวกที่ไม่ยอมใช้อำนาจที่มีอยู่ใช้ในการควบคุมผู้อื่นทั้ง ๆ ที่บางกรณีเป็นสิ่งที่ควรกระทำ ลักษณะของคนประเภทนี้ จึงเป็นลักษณะของผู้ตามมากกว่าจะเป็นผู้นำและประการที่สำคัญก็คือ มีความรู้สึกอยู่ในจิตใต้สำนึกว่า ตนไม่มีความสามารถที่จะรับผิดชอบอะไร สำหรับบุคคลที่มีพฤติกรรมในการควบคุมมาก เป็นพวกนิยมใช้อำนาจ จึงมีความคิดอยู่ในใจว่า บุคคลอื่นจะไม่ยอมอยู่ภายใต้อำนาจของตนเอง

3. ความรักใคร่ผูกพัน (Affection) เป็นพฤติกรรมที่เกิดขึ้นทั้งภายนอกและภายใน การแสดงออกซึ่งความรักใคร่ผูกพันอาจมาจากความต้องการทางอารมณ์ ได้แก่ ความใกล้ชิดสนิทสนม ความรักใคร่ และความเกลียด การแสดงออกในความรักใคร่ผูกพันนั้นตั้งอยู่บนพื้นฐานแห่งอารมณ์ บุคคลที่มีพฤติกรรมความรักใคร่ผูกพันน้อย มักหลีกเลี่ยงการสนิทสนมกับผู้อื่น โดยพยายามรักษาระดับความสัมพันธ์ให้อยู่ในฐานะคนรู้จักกันธรรมดา แต่จิตใต้สำนึกจะพยายามเสาะแสวงหาความรักใคร่ผูกพัน ทรรศนะของคนประเภทนี้พอสรุปได้ว่า เรื่องของความรัก ความชอบเป็นเรื่องของความเจ็บปวดจึงไม่ยอมสนิทสนมกับใคร ชอบคิดว่าตนเป็นคนไม่น่ารัก ส่วนบุคคลที่มีพฤติกรรมความรักใคร่ผูกพันมากเกินไป เป็นพวกที่พยายามให้ความสนิทสนมกับคนอื่นมากกว่าปกติ และมีความต้องการที่จะให้คนอื่นปฏิบัติ เช่นนั้นกับตน ในความรู้สึกของจิตใต้สำนึกของบุคคลดังกล่าว อาจเกิดจากประสบการณ์ที่เกี่ยวกับความรักใคร่ผูกพันในครั้งแรกของตนไม่ประสบผลสำเร็จ แต่ตั้งใจพยายามใหม่อีก และคิดว่าผลต่อไปคงจะดีขึ้น บุคคลกลุ่มนี้จะละเลยที่จะปฏิเสธความไม่น่ารักของตนเอง แต่จะกลับแสดงออกอย่างเปิดเผยเพื่อให้เกิดการยอมรับ

สำหรับบุคคลที่ประสบผลสำเร็จนั้น พฤติกรรมทางด้านความรักใคร่ผูกพันจะดำเนินไปอย่างไม่มีอุปสรรค มีแต่ความสบายใจในการมีความสัมพันธ์กับบุคคลอื่น แม้แต่ในเรื่องของอารมณ์ก็เช่นเดียวกัน บุคคลกลุ่มนี้จะตระหนักว่าตนเองเป็นคนที่น่ารักน่าคบหา เป็นผู้ร่วมงานที่ดี มีความมั่นใจในตนเอง เมื่อบุคคลมีความสัมพันธ์กันก็จะแสดงพฤติกรรม และความต้องการเฉพาะตน ซึ่งพัฒนาขึ้นมาจากการได้รับการตอบสนองความต้องการจากวัยเด็ก ซึ่งพฤติกรรม และความต้องการที่แสดงออกมานั้น สามารถจัดเป็นรูปแบบที่บุคคลพยายามปรับตัวเข้าหากันได้ ลักษณะของบุคคลที่พยายามปรับตัวเข้าหากันมี 3 ประการ คือ

1. พยายามปรับปรุงตัวเข้าหากัน โดยแสดงความรู้สึกที่ต้องการ (Originator compatibility)
2. พยายามปรับตัวเข้าหากัน โดยฝ่ายใดฝ่ายหนึ่งเป็นผู้เริ่มในการเข้าร่วมกิจกรรมก่อน ในกรณีนี้ ฝ่ายหนึ่งจะเป็นฝ่ายที่แสดงความต้องการของตน และอีกฝ่ายหนึ่งต้องเข้าร่วมกิจกรรมนั้น ด้วยความสัมพันธ์ที่ดีต่อกันก็จะเกิดขึ้น
3. การปรับตัวโดยการแลกเปลี่ยน ความต้องการที่เกี่ยวกับพฤติกรรมที่มีลักษณะที่เข้ากันได้ของกัน และกัน (Reciprocal compatibility)

สรุปได้ว่า บุคคลที่ปรับตัวได้นั้นจะประกอบไปด้วยลักษณะ คือ มีความเชื่อมั่นในตนเอง เห็นคุณค่าของตนเอง มีความเป็นอิสระ เป็นที่ยอมรับของกลุ่ม มีความมั่นคงทางอารมณ์ และแสดงออกอย่างเหมาะสมกับกาลเทศะ

### ปัจจัยในการรู้จักและเข้าใจตนเอง

ในการรู้จัก และเข้าใจตนเองนั้น สามารถกระทำได้หลายแนวทาง เช่น การสำรวจ การวิเคราะห์ และการพิจารณาหรือมองตนเอง เกี่ยวกับความรู้ บุคลิกภาพ อารมณ์ ค่านิยม ความสนใจ ตลอดจนทักษะความสามารถต่าง ๆ ดังที่ กฤษณา ศักดิ์ศรี (2534, หน้า 245-247) กล่าวว่า การเรียนรู้เกี่ยวกับตนเอง เป็นสิ่งสำคัญในการพัฒนาตนเอง บุคคลจึงควรศึกษาตนเอง ในด้านต่าง ๆ ดังนี้

1. ลักษณะท่าทาง การยืน นั่ง พุศ รวมตลอดไปถึงรูปร่างหน้าตาของเรา ควรจะเรียนรู้ว่าเราเป็นอย่างไร เพราะบุคลิกลักษณะ สามารถเปลี่ยนแปลงแก้ไขให้ดีขึ้นได้
2. การแต่งกาย การเลือกใช้เสื้อผ้า เครื่องประดับ สี สัน ความสะอาด รูปแบบ สิ่งเหล่านี้แสดงให้เห็นถึงรสนิยม นิสัยใจคอ วัฒนธรรม ตลอดจนสถานะทางสังคม
3. สุขภาพทางร่างกาย และจิตใจ เราควรรู้จักตัวเองว่าเราเป็นคนที่มีความสุขอนามัยอย่างไร อ่อนแอ แข็งแรง มีโรคประจำตัวหรือไม่ เป็นคนที่มีสุขภาพจิตดีหรือไม่

4. ความรู้ คือ ความรอบรู้ และค่านิยมของเราในเรื่องต่าง ๆ เป็นที่ยอมรับของสังคมหรือไม่ เพราะเจตคติ ของเรามีผลเกี่ยวกับ พฤติกรรมของเราด้วย

จากนั้นให้นำเอาสิ่งที่เราค้นพบเกี่ยวกับตนเอง มาวิเคราะห์หาสาเหตุ จะสามารถแก้ไขได้อย่างถูกต้อง ซึ่งในการเรียนรู้เพื่อการเรียนรู้จัก และเข้าใจตนเองนี้ แบ่งออกเป็น 3 ระยะ คือ

ระยะที่ 1 การรู้จัก (To know) เป็นขั้นตอนเริ่มแรกของการพัฒนาตนเอง บุคคลต้องรู้จักตนเองเสียก่อนว่าตนเองมีบุคลิกลักษณะ นิสัยใจคออย่างไร

ระยะที่ 2 การเข้าใจ (To understand) หลังจากที่บุคคลรู้แล้วว่าตนเองเป็นอย่างไร ก็ควรจะทำความเข้าใจว่า ทำไมตนจึงเป็นเช่นนั้น เพราะสภาพแวดล้อม หรือเพราะการอบรมสั่งสอนหรือเพราะสภาพทางร่างกายของตนเอง

ระยะที่ 3 การยอมรับ (To accept) การที่ตนเองยอมรับว่าตน ไม่สวย หรือไม่แข็งแรง ก็เท่ากับว่าตนยอมเผชิญกับความจริง การยอมรับจะช่วยให้บุคคลสามารถพัฒนาตนเองได้ เพราะเมื่อยอมรับแล้วบุคคลก็จะไม่ปิดบังตัวเองต่อไป บุคคลจะสามารถค้นหาสาเหตุ และแก้ไขได้ในที่สุด

สรุปได้ว่า การสำรวจ การวิเคราะห์ และการพิจารณาหรือมองตนเอง จะเป็นแนวทางให้บุคคลได้รู้จักและเข้าใจตนเอง และยอมรับในด้านพฤติกรรม รวมทั้งแรงผลักดันภายในของตนเอง ทั้งในส่วนที่ดี และในส่วนที่บกพร่อง ซึ่งจะทำให้บุคคลเกิดการตระหนักรู้ในตนเองได้มากขึ้น และเป็นแนวทางให้บุคคลได้มีโอกาสปรับปรุงและพัฒนาตนเองต่อไป

#### ปัจจัยที่มีผลต่อการตระหนักรู้ในตนเอง

พรเพรช โครตสิงห์ (2542, หน้า 21-23) กล่าวว่า ปัจจัยด้านความรู้สึกหรืออารมณ์นั้น มีความสัมพันธ์กับปัจจัยด้านความรู้ ความคิดเสมอ การตระหนัก เป็นเรื่องของโอกาสการได้รับการสัมผัสจากสิ่งเร้า หรือสิ่งแวดล้อม โดยไม่ได้ตั้งใจ ซึ่งไม่เกี่ยวกับการจำ เพียงแต่จะรู้สึกว่ามีสิ่งนั้นอยู่แต่ไม่สามารถบ่งบอกได้อย่างชัดเจน

สุขฤดี รัชศฤงคารสกุล (2543, หน้า 92) กล่าวว่า ปัจจัยที่มีผลต่อการตระหนักรู้ในตนเอง ประกอบด้วย

1. การรับรู้ คือ การที่บุคคลเข้าใจข้อมูล หรือข้อเท็จจริงจากปรากฏการณ์ สถานการณ์ หรือสิ่งใดสิ่งหนึ่ง โดยการได้รับประสบการณ์ตรง เช่น การได้สัมผัส การมีส่วนร่วมโดยตรง และประสบการณ์ทางอ้อมการได้ยิน ได้ฟังจากการบอกเล่า ซึ่งมีผลทำให้บุคคลมีความเข้าใจในเรื่องนั้น ๆ และทำให้ตระหนักในตนเองในเรื่องเหล่านั้น

2. ความรู้สึก หรือ อารมณ์ เป็นผลจากการไตร่ตรอง คิดหาเหตุผลต่อปรากฏการณ์ สถานการณ์ หรือสิ่งใดสิ่งหนึ่งที่บุคคลได้รับรู้มา ซึ่งจะทำให้มองเห็นความสำคัญ ความจำเป็น ทำให้รู้สึกชอบ พอใจ หรือเห็นคุณค่าของเรื่องหรือสิ่งนั้น ๆ

3. เจตนาธรรมณ์หรือความต้องการต่าง ๆ ของบุคคล เป็นการแสดงออกซึ่งความสนใจ ความคาดหวัง และความต้องการของบุคคลที่มีต่อเรื่อง หรือสิ่งใดสิ่งหนึ่ง

มารยาท สุจริตวรกุล (2545, หน้า 15-16) ได้สรุปปัจจัยที่มีผลต่อ การตระหนักรู้ในตนเอง ของแต่ละบุคคลไว้ว่า

1. ประสบการณ์การเรียนรู้ เป็นประสบการณ์ที่เกิดขึ้นในอดีต ปัจจุบัน และการรับรู้เรื่องราวเนื่องจากเข้าไปเกี่ยวข้องกับเหตุการณ์นั้น ๆ ประสบการณ์ที่ได้พบเห็นมีผลโดยตรงทำให้เกิดการรับรู้ เช่น คนที่เคยอยู่ในบ้านเมืองที่สับสนวุ่นวายไร้ระเบียบ สกปรก บนพื้นถนนหรือทางเท้าเต็มไปด้วยขยะ สายไฟฟ้าระโยงระยางค์เกะกะ การรับรู้สภาพดังกล่าวอยู่ทุก ๆ วัน จะทำให้เกิดความเคยชินและยอมรับ เมื่อมีการเปรียบเทียบจากสิ่งใหม่ๆ หรือสัมผัสใหม่ และนำการรับรู้ใหม่ มาเปลี่ยนแปลงสำนึกของตนเอง ความใส่ใจ และการให้คุณค่าในเรื่องที่จะรับรู้ ซึ่งเปลี่ยนแปลงได้หลายระดับ ตั้งแต่ความจำเป็น ความต้องการ ความคาดหวัง ความสนใจและอารมณ์ การรับรู้ของบุคคลนั้นขึ้นอยู่กับว่า เขาใส่ใจ และให้คุณค่าในเรื่องนั้นมากน้อยเพียงใด

2. ลักษณะ และรูปแบบของเรื่องที่จะรับรู้ว่ามีลักษณะ รูปแบบอย่างไร ถ้าเป็นเรื่องที่บุคคลสนใจ ความคาดหวัง และความต้องการ บุคคลก็จะรับรู้ได้ดี และส่งผลให้ตระหนักรู้

จากแนวคิดดังกล่าว สรุปได้ว่า การตระหนักรู้ในตนเอง เป็นความรู้สึกที่มีความสัมพันธ์กับด้านความรู้ ความคิดเสมอ ดังนั้น ความรู้หรือประสบการณ์ สถานการณ์ จึงเป็นปัจจัยสำคัญให้บุคคลใช้ความคิดไตร่ตรอง มองเห็นความสำคัญ ความจำเป็น ความต้องการ ความสนใจ หรือเห็นคุณค่าของสิ่งนั้น ๆ และเกิดการตระหนักรู้ในตนเองขึ้น

#### การพัฒนาการตระหนักรู้ในตนเอง

กรมอนามัย (2538, หน้า 14-16) ได้เสนอแนวทางการปฏิบัติ และขั้นตอนการฝึกปฏิบัติ เพื่อการพัฒนาการตระหนักรู้ในตนเอง ดังนี้

วิธีที่ 1 คือ ศึกษาค้นคว้าด้วยตนเอง สามารถปฏิบัติได้โดยการสำรวจ หรือสังเกตความคิด ความรู้สึก และการกระทำของตนเองว่าเป็นอย่างไร ซึ่งเป็นกระบวนการของภาวะตื่นตัวอยู่เสมอ การฟังคนอื่น เป็นการศึกษาตนเอง โดยอาศัยการสังเกตปฏิกริยาของบุคคลอื่นที่มีต่อตนเอง ทำให้ทราบว่า บุคคลอื่นจะมองตนเองอย่างไร ทั้งนี้ขึ้นอยู่กับว่าตนเองจะเปิดใจได้มากน้อยขนาดไหน และการบอกคนอื่นเกี่ยวกับตนเอง เป็นการเปิดเผยตนเอง ซึ่งเป็นขั้นแรกของการพัฒนาการ ความตระหนักในตนเอง

วิธีที่ 2 คือ การปฏิสัมพันธ์กับผู้อื่น (Interpersonal relationships) ซึ่งครอบครัวมักจะเป็นแหล่งแรก และแหล่งสุดท้ายที่จะให้บทเรียนเกี่ยวกับความตระหนักรู้ในตนเอง โดยการเรียนรู้จะขึ้นอยู่กับประสบการณ์ชีวิต รวมถึงสัมพันธภาพที่เรามีกับครู อาจารย์ เพื่อน ผู้ร่วมงาน

การพัฒนาความตระหนักรู้ในตนเอง สามารถฝึกปฏิบัติได้ ถ้ามีการฝึกฝน หรือปฏิบัติจนกลายเป็นส่วนหนึ่งของการดำเนินชีวิต ก็จะสามารถสร้างความสมดุลให้กับตนเอง มีทักษะในการสื่อสาร สร้างสัมพันธภาพกับผู้อื่น ซึ่งมีประโยชน์ และสำคัญยิ่งต่อการพัฒนาตนเอง อีกทั้งยังเป็นการเพิ่มโอกาสในการพัฒนา ปรับปรุงพฤติกรรมของตนเองในด้านต่าง ๆ ให้มีความเหมาะสมยิ่งขึ้น กระบวนการสร้างความตระหนักในตนเอง สามารถฝึกปฏิบัติได้ จากขั้นตอนและกิจกรรม ดังต่อไปนี้

1. ขั้นตอนการสร้างความรู้สึกร่วม ประกอบด้วย การใช้สื่อ ทำให้เกิดความรู้สึกร่วม เช่น บทความจากหนังสือพิมพ์ วิทยุ โทรทัศน์ โปสเตอร์ แผ่นพับ หรือกิจกรรมโดยใช้เกม
2. ขั้นตอนการจัดระบบความคิด ความเชื่อ ประกอบด้วยกิจกรรมที่เน้นกระบวนการกลุ่ม เช่น การอภิปรายกลุ่มย่อย การอภิปรายกลุ่มใหญ่ และการประยุกต์แนวคิด

หลักการสำคัญในการพัฒนาความตระหนักรู้ในตนเอง

1. การพิจารณาตนเองหรือการประเมินตนเอง (Self assessing) เป็นการตรวจสอบและเก็บรวบรวมข้อมูลเกี่ยวกับตนเองทุกด้าน เพื่อทำความรู้จักตนเองที่แท้จริง การประเมินตนเองอาจทำได้ ดังต่อไปนี้

1.1 ตนเองด้านร่างกาย (Physical self) หมายถึง เจตคติ การรับรู้ และความรู้สึกของบุคคลในส่วนที่เกี่ยวกับตนเองด้านสรีรวิทยา รวมถึงรูปร่างหน้าตา และการทำหน้าที่ของร่างกาย ซึ่งบุคคลแต่ละคนให้ความสำคัญกับส่วนต่าง ๆ เป็นต้น ความรู้สึกของบุคคลที่มีต่อตนเองในด้านร่างกายจะมีผลต่อ ความรู้สึกที่มีต่อความเป็นตนเอง โดยรวม ดังเช่น บุคคลที่มีความพึงพอใจต่อรูปร่างหน้าตาของตนมักจะมึม โนภาพแห่งตนไปในทางบวก เป็นต้น

1.2 ตนเองด้านอุดมการณ์ หรือปณิธาน (Self ideal) ซึ่งรวมกับตนเองในทางศีลธรรม จรรยา ค่านิยม และความคาดหวังในชีวิต สิ่งเหล่านี้เป็นตัวเองในทางส่วนตัว

1.3 ตนเองด้านความรู้สึกมีคุณค่า (Self esteem) เป็นการประเมินถึงความรู้สึกการมีคุณค่าแห่งตน บุคคลประเมินได้จากการเปรียบเทียบจากเกณฑ์ที่ตนตั้งไว้ หรือโดยการเปรียบเทียบกับบุคคลอื่น ๆ หากความรู้สึกที่บุคคลมีต่อตนเองในปัจจุบันต่ำกว่าความคาดหวังที่บุคคลตั้งไว้ระดับของความรู้สึกที่มีคุณค่าแห่งตนจะต่ำ ในทางตรงกันข้ามหากความรู้สึกที่บุคคลมีต่อตนเองในปัจจุบันตามตามที่ตนได้ตั้งปณิธานไว้ บุคคลจะรู้สึกว่ามีคุณค่า และยอมรับนับถือตนเอง เป็นต้น

2. การรับฟังจากบุคคลอื่น การเรียนรู้จักตนเองจะสมบูรณ์ไม่ได้หากปราศจากความสัมพันธ์ที่ต้องมีกับบุคคลอื่น การมีสัมพันธ์ภาพกับบุคคลอื่น จะทำให้บุคคลได้เรียนรู้จักตนเองได้ชัดเจน ดังคำกล่าวที่ว่า “บุคคลอื่นเป็นกระจกเงาที่ดีที่สุด” นั่นก็คือ บุคคลไม่สามารถรู้จักตนเองได้หมด มีธรรมชาติหลาย ๆ อย่างในบุคคลซึ่งเจ้าตัวไม่ทราบ และไม่ได้ตระหนักรู้ในตนเอง หากบุคคลอื่นมองเห็นชัดเจน ตามที่เรียกว่าเป็นบริเวณจุดบอดในบุคคล ตามการวิเคราะห์โดยหน้าต่าง โจ-แฮร์ ดังกล่าวแล้ว ธรรมชาติในส่วนนี้เจ้าตัวจะรับทราบได้ต่อเมื่อบุคคลนั้นต้องมีใจกว้าง และรับฟังข้อมูลจากผู้อื่นว่า ผู้อื่นเขามองเห็นเราอย่างไร บางทีข้อมูลที่ได้อาจเป็นข้อมูลใหม่ ซึ่งบุคคลนั้นรับไม่ได้ ทั้งนี้เพราะเป็นข้อมูลที่ทำให้บุคคลเสียหน้า เกิดความละอาย และการที่บุคคลไม่ยอมรับฟังข้อมูลจากคนอื่น เป็นเพราะวิธีการให้ข้อมูลไม่เหมาะสม ไม่ถูกต้องตามกาลเทศะ เป็นต้น การรับฟังข้อมูลจากบุคคลอื่น เราสามารถทำได้ทั้งในลักษณะรับฟังข้อเสนอแนะหรือข้อมูลป้อนกลับทั้งแบบเป็นรายบุคคล หรือเป็นลักษณะของกลุ่ม ซึ่งในการพัฒนาความตระหนักรู้ในตนเอง โดยการรับฟังข้อมูลจากบุคคลอื่นนั้น จึงมีความสำคัญที่จะต้องคำนึงถึงทั้ง 2 ด้าน คือ

2.1 ด้านผู้รับฟัง จะต้องใจกว้างในการที่จะรับทราบข้อมูลเกี่ยวกับตนเอง อย่างเป็นกลางพร้อมที่จะนำไปพิจารณา ไม่จำเป็นเสมอไปว่าการมองเห็นจากบุคคลอื่นจะต้องถูกต้องทั้งหมดการพิจารณาจะนำไปพิจารณาอย่างเป็นกลางจะช่วยให้ความตระหนักของบุคคลถูกต้อง ชัดเจนตรงตามความเป็นจริงได้มาก

2.2 ด้านผู้ให้ข้อมูล เพื่อให้บุคคลได้รู้จักตนเองมากขึ้นนั้น ไม่ถือว่าเป็นการประเมินบุคคล หากแต่จะต้องเป็นการให้ข้อมูลตามที่ตนได้สังเกต ได้จากพฤติกรรมที่บุคคลแสดงออก การเสนอข้อมูลในลักษณะเช่นนี้ เรียกว่า “การให้ข้อมูลป้อนกลับ” (Feed back) ซึ่งมีข้อควรระวังคือ ควรกระทำด้วยความปรารถนาดี ไม่ใช่เพื่อทำลายบุคคล การให้ข้อมูลจะต้องถูกต้องชัดเจน

3. การเปิดเผย (Self disclosing) การพัฒนาความตระหนักในตนเอง ส่วนหนึ่งนั้น ได้จากการเปิดเผยตนเอง เป็นการให้ข้อมูลเกี่ยวกับตนเองเกี่ยวกับแนวความคิด ค่านิยม ความรู้สึก เจตคติ การให้ข้อมูลเกี่ยวกับตนเองนี้จึงเปรียบได้เสมือนหนึ่งการยืนยันว่าตนได้ตระหนักรู้ในตนเอง ในความเป็นตนเอง และพร้อมที่จะพัฒนา และเป็นการแสดงออกในความกล้าของเจ้าตัว เพราะการเปิดเผยตนเองนี้เน้นที่การให้ข้อมูลในส่วนที่ 3 ของหน้าต่าง โจ-แฮร์ หรือบริเวณปิดบังซ่อนเร้น กล่าวคือ ความเป็นตนเอง ในส่วนนี้ มีเจ้าตัวเท่านั้นที่ตระหนักรู้ และในทางกลับกันตนเองจะได้ตระหนักรู้ในตนเองในความเป็นตนเองมากยิ่งขึ้น

การเปิดเผยตนเองโดยปกติแล้วอาจกระทำได้ 3 ลักษณะคือ การแสดงความคิดเห็นจากใจจริง การบอกข้อมูลเกี่ยวกับตนเองทั้งที่ผู้อื่นทราบ และการให้ข้อมูลในส่วนที่เกี่ยวกับบุคคลอื่น การแสดงออกทั้ง 3 ประเด็นนี้ สัมพันธ์โดยตรงกับความคิดความรู้สึก และค่านิยมของผู้เปิดเผย

โดยตรง ดังนั้น การแสดงออกเหล่านี้จึงถือว่าเป็นการเปิดเผยตนเอง สิ่งสำคัญที่สุด คือ จะต้องมีความจริงใจ และซื่อสัตย์ต่อความรู้สึกความคิดของตนเอง และแสดงออกอย่างเป็นธรรมชาติ โดยความรู้สึกไวเนื้อเชื้อใจ และเชื่อมั่นในบุคคลที่ตนกำลังให้ข้อมูล หากกระทำบนความรู้สึกเช่นนี้ได้ จะก่อให้เกิดความรู้สึกใกล้ชิดและเป็นกันเองมากขึ้น ซึ่งเป็นผลดีอย่างยิ่งต่อการสร้างสัมพันธภาพระหว่างบุคคล สิ่งเหล่านี้ ส่งเสริมให้บุคคลได้เรียนรู้ซึ่งกัน และกันเพิ่มขึ้นเรื่อย ๆ ซึ่งจะเป็นบันไดสำคัญต่อการพัฒนาความตระหนักรู้ในตนเอง

4. การปฏิบัติเพื่อพัฒนาความตระหนักรู้ในตนเอง (Self-intervening) การพัฒนาความตระหนักรู้ในตนเอง เป็นกระบวนการต่อเนื่อง ซึ่งจะต้องกระทำอยู่เสมอ จากกระบวนการใน 3 ขั้นตอน ดังที่กล่าวมาแล้ว คือ การประเมินตนเอง และการพิจารณาตนเองอยู่เสมอ การรับฟังข้อมูลจากบุคคลอื่น และการเปิดเผยข้อมูลเกี่ยวกับตนเองที่ผู้อื่นไม่ทราบ ให้ผู้อื่นได้รับทราบนั้น เป็นเพียงกระบวนการค้นหาข้อเท็จจริงเกี่ยวกับตนเองเท่านั้น ข้อมูลที่ได้ทั้งหมดเป็นเพียงดัชนีให้บุคคลได้ค้นพบตนเอง ซึ่งเป็นเพียงส่วนประกอบของความตระหนักรู้ในตนเอง ส่วนสำคัญที่เป็นเครื่องยืนยันให้ประจักษ์ว่า บุคคลมีความตระหนักรู้ในตนเองอย่างแท้จริง นั่นคือ การที่บุคคลจะได้นำข้อมูลที่ได้มานั้นวิเคราะห์ตนเองอย่างละเอียด และหาแนวทางในการปรับปรุงเปลี่ยนแปลงตัวเอง (Self-designed change) และลงมือปฏิบัติ เพื่อปรับปรุงเปลี่ยนแปลงนี้อาจทำได้ตั้งแต่การปรับปรุงวิธีคิด การควบคุมความรู้สึก และการเลือกสรร การกระทำที่ตนได้พิจารณาแล้ว อย่างผู้ที่มีความตระหนักรู้ในตนเองอย่างแท้จริง

นอกจากนี้ ณิชชา พรหมน้อย (2544, หน้า 29-30) ยังได้สรุปจากบุคคลอื่น ๆ ถึงการพัฒนาความตระหนักรู้ในตนเองว่า มีแนวทางปฏิบัติและขั้นตอนการฝึกปฏิบัติ เพื่อพัฒนาความตระหนักรู้ในตนเอง ดังนี้

#### 1. ศึกษาค้นคว้าด้วยตนเอง สามารถปฏิบัติได้โดย

1.1 การฟังตนเอง โดยการสำรวจหรือสังเกตความคิด ความรู้สึก การกระทำว่าเป็นอย่างไร ซึ่งเป็นกระบวนการของภาวะตื่นตัวอยู่เสมอ

1.2 การฟังคนอื่น โดยการสังเกตปฏิกริยาของผู้อื่นที่มีต่อตนเอง ทำให้ทราบว่าผู้อื่นมองตนอย่างไร ทั้งนี้ขึ้นอยู่กับจิตใจของตนเองได้มากน้อยแค่ไหน

1.3 การบอกคนอื่นเกี่ยวกับตนเอง การเปิดเผยตนเอง ซึ่งเป็นขั้นแรกของการพัฒนาความตระหนักรู้ในตนเอง

#### 2. การมีปฏิสัมพันธ์กับผู้อื่น

หลักสำคัญในการพัฒนาความตระหนักรู้ในตนเองดังกล่าวข้างต้น สรุปได้ว่า บุคคลจะพัฒนาความตระหนักรู้ในตนเองได้โดยการพิจารณาตนเอง การรับฟังข้อมูลจากบุคคลอื่น

การเปิดเผยตนเอง และการปฏิบัติ เพื่อพัฒนาความตระหนักรู้ในตนเอง การที่บุคคลจะเกิดความตระหนักรู้ในตนเองนั้นจะต้องนำข้อมูลที่ได้อามาวิเคราะห์ตนเองอย่างละเอียด เพื่อใช้เป็นแนวทางในการปรับปรุง

## แนวคิดเกี่ยวกับการปรึกษาแบบเกสตัลท์

### ความเป็นมาของกลุ่มเกสตัลท์

เฟรดเดอริค เอส เพลิร์ส (Frederick S. Perls) นับว่าเป็นบิดาแห่งจิตบำบัดแบบเกสตัลท์ (Gestalt therapy) ได้ก่อตั้งทฤษฎีนี้ขึ้นมาเมื่อปี ค.ศ. 1958 เพลิร์ส เกิดที่กรุงเบอร์ลิน เมื่อปี ค.ศ. 1893 เขาศึกษาทางการแพทย์ เมื่อสำเร็จการศึกษา เขาเข้ารับราชการเป็นแพทย์ทหารในกองทัพเยอรมัน ระหว่างสงครามโลกครั้งที่ 1 เขาเป็นผู้ก่อตั้งงานจิตเวชเกี่ยวกับประสาท (Neuropsychiatry) ที่กรุงเบอร์ลินระหว่างปี ค.ศ. 1920 เพลิร์ส ได้ตระหนักถึงการรักษาคนไข้โดยวิธีการของจิตวิเคราะห์ตามแนวทางของฟรอยด์ เขาจึงทดลองเข้าศึกษาถึงวิธีการนี้ในปี ค.ศ. 1926 โดยได้รับคำแนะนำจากคาเรน ฮอลนีย์ (Karen Horney) จากนั้นเขาได้เข้าศึกษาต่อที่สถาบันจิตวิเคราะห์ในกรุงเบอร์ลิน แพรงค์เฟิตและเวียนนา ต่อมาเมื่อฮิตเลอร์เรืองอำนาจในปี ค.ศ. 1934 เพลิร์สอพยพครอบครัวไปอยู่ที่กรุงอัมสเตอร์ดัม และย้ายไปอยู่ที่แอฟริกาใต้ในปี 1935 และทำงานอยู่ที่นั่นเป็นเวลากว่า 10 ปี เขาได้จัดตั้งสถาบันจิตวิเคราะห์แห่งแอฟริกาใต้ขึ้นที่เมืองโยฮันเนสเบิร์ก ต่อมาในปี ค.ศ. 1946 จึงได้ย้ายครอบครัวมาตั้งถิ่นฐานในสหรัฐอเมริกา เมื่อแรกเริ่มที่เริ่มงานการบำบัดตามแนวคิดของฟรอยด์ ต่อมาเขาได้มองเห็นข้อบกพร่องบางประการของการวิเคราะห์ทางจิต (Psychoanalysis) เขาจึงได้พัฒนาแนวความคิดใหม่โดยนำเอาผลการค้นคว้าทดลองของเวอร์ไทเมอร์ (Wertheimer) โคเลอร์ (Köhler) คอฟกา (Koffka) และเลวิน (Lewin) ซึ่งเป็นนักจิตวิทยากลุ่มเกสตัลท์ (Gestalt Psychology) มาประยุกต์ใช้ในด้านจิตบำบัด นอกจากนี้ เพลิร์สยังได้รับอิทธิพลทางด้าน Psychodrama มาจากโมเรโน (Moreno) และกลุ่มมนุษยนิยม (Humanistic) จากโรเจอร์ (Rogers) รวมทั้งบูรณาการความคิดจากปรัชญาตะวันออก เช่น เซ็น (Zen) เต๋า (Toa) และกลุ่มอัตถิภาวนิยม (Existentialism) เรียกว่า Gestalt therapy ในปี ค.ศ. 1958 เพลิร์สได้เขียนหนังสือร่วมกับพอล กู๊ดแมน (Paul Goodman) และอาร์ เอฟ เฮฟเฟอร์ไลน์ (R. F. Hefferline) ในปี ค.ศ. 1960 Gestalt therapy ได้เริ่มแพร่หลายเป็นที่รู้จักและได้รับความนิยมมากขึ้น เพลิร์ส และภรรยา ลอรา (Laura) ได้ร่วมกันก่อตั้ง Gestalt Institute ที่นครนิวยอร์ก เพลิร์สอพยพมาอยู่ที่สหรัฐอเมริกาเป็นเวลาเกือบ 25 ปี ได้สร้างสรรค์ผลงานทางด้านจิตบำบัดซึ่งสามารถนำไปประยุกต์ใช้ได้ทั้งคนปกติและอปกติ ผลงานของเขาได้เผยแพร่ไปทั่วทั้งสหรัฐอเมริกา ยุโรป และเอเชีย เพลิร์สสิ้นชีวิตราวปี ค.ศ. 1970 รวมอายุได้ 76 ปี (Chaplain, 1981, p. 206 อ้างถึงใน วรรณิการ์ กาญจนานุกุล, 2540)



### หลักการของจิตวิทยาเกสตัลท์

ทฤษฎีเกสตัลท์บำบัด ได้แนวความคิดมาจากนักจิตวิทยากลุ่มเกสตัลท์ ซึ่งเชื่อว่าบุคคลเป็นผลจากการผสมผสานระหว่างบุคคลกับสิ่งแวดล้อม บุคคลมักปรับพฤติกรรมของตนเองให้เข้ากับสิ่งแวดล้อม หรืออาจจะปรับสิ่งแวดล้อมให้กับตนเอง บุคคลสามารถจัดการปัญหาชีวิตได้ด้วยตนเองหากเขามีประสบการณ์อย่างเต็มที่ “ที่นี่และขณะนี้” (Here and now) ซึ่งทำให้เขาเกิดการตระหนักรู้ (Awareness) ซึ่งการตระหนักรู้ประกอบด้วย การสัมผัส (Contact) ความรู้สึก (Sensign) การตื่นตัว (Excitement) และ การสัมผัสกับภาพรวม (Gestalt formation) คือ การสัมผัสที่เกิดขึ้นอย่างอิสระ โดยไม่มีการตระหนักรู้ก็ได้ แต่ถ้าขาดการตระหนักรู้จะขาดการสัมผัสไม่ได้ ความรู้สึก คือ การสัมผัสรู้โดยประสาทสัมผัสต่อระยะทาง เสียง แสง หรือความรู้สึกต่อผิวหนัง ทั้งภายนอก และภายในร่างกาย รวมทั้งความรู้สึกต่อความฝัน และความคิดของบุคคลด้วยการตื่นตัว คือ การกระตุ้นเชิงการเร้าทางกายภายนอกที่มีความพอดีกับอารมณ์ที่ไม่สามารถแยกแยะได้เป็นรากฐานของทฤษฎีเกี่ยวกับความวิตกกังวล การสัมผัสกับภาพรวม คือ รูปแบบโครงสร้างด้านรูปภาพ สามารถพิจารณาในแง่ส่วนรวมของอินทรีย์ทั้งหมด ในขณะที่ขาดหายหรือไม่สมบูรณ์ได้ เป็นเงื่อนไขที่แสดงถึงความเจริญงอกงาม และสุขภาพจิตของบุคคล หลักการสำคัญคือ ส่วนรวมตัดสินส่วนย่อย (The whole determines the parts) ซึ่งหักล้างข้อสรุปเดิมที่ว่าส่วนรวมเป็นผลบวกของส่วนย่อย คำว่าเกสตัลท์ (Gestalt) เป็นคำในภาษาเยอรมันตรงกับคำในภาษาอังกฤษว่า Form หรือ Figure หรือ Configuration หมายถึง ส่วนรวมทั้งหมด มีความหมายว่าส่วนย่อย ๆ แต่ละส่วนรวมกัน (กรรณิการ์ กาญจนานุกูล, 2540 cited in Chaplain, 1981, p. 206)

เฟิร์ล ได้นำหลักสำคัญเกี่ยวกับการรับรู้ของนักจิตวิทยาเกสตัลท์มาใช้เป็นพื้นฐานในจิตบำบัดแนวเกสตัลท์ ได้แก่กฎต่าง ๆ ดังนี้

1. กฎแห่งการสิ้นสุด (Law of closure) เชื่อว่า มนุษย์มีแนวโน้มที่จะหาข้อยุติแม้ว่าสถานการณ์หรือปัญหายังไม่สมบูรณ์ มนุษย์จะเรียนรู้จากประสบการณ์เดิมต่อสถานการณ์นั้น โดยพยายามสนใจในสิ่งนั้นจะครบถ้วนสมบูรณ์ เช่น ในการสนทนาหากจะต้องหยุดชะงักเนื่องด้วยเหตุใดเหตุหนึ่ง ก็จะมีการพูดกันต่อให้จบ

2. กฎแห่งความต่อเนื่องหรือใกล้เคียง (Law of proximity) กลุ่มจิตวิทยาเกสตัลท์ เห็นว่า ถ้าสิ่งใดหรือสถานการณ์ใดเกิดขึ้นในเวลาต่อเนื่องกันหรือใกล้เคียงกัน คนเราจะเกิดการเรียนรู้ที่เป็นเหตุ และผลต่อกัน เพราะคนเราจะมองแบบแผนนั้น สมบูรณ์ตามความต้องการของตนเอง ในขณะนั้นเช่น แสงไฟที่ส่องเป็นวงกลม เด็กที่กำลังอยากเล่น อาจเห็นเป็นรูปลูกบอล เด็กที่กำลังหิวจัด อาจเห็นเป็นจานอาหาร หรือคนที่มีความวิตกกังวล อาจมองเห็นเป็นหน้าอกผู้หญิง หรือรูปภาพที่ไม่ชัดเป็นภาพสองแง่สองง่าม

3. กฎแห่งความคล้ายคลึงกัน (Law of similarity) เชื่อว่า ความเหมือนของสิ่งเร้าจะทำให้คนเราจัดหมวดหมู่ของสิ่งเร้านั้นเข้าไว้ด้วยกันใน การรับรู้ เช่น บางคนไม่กล้าขับรถยนต์ เพราะเคยประสบอุบัติเหตุทางรถยนต์มาก่อน หรือกลุ่มของเส้นหรือจุดที่คล้ายคลึงกันคนเราก็จะรับรู้ว่าเป็นสิ่งเดียวกัน

4. กฎแห่งความแน่นอนหรือชัดเจน (Law of pregnanz) กฎนี้เป็นกฎที่สำคัญของนักจิตวิทยา กลุ่มเกสตัลท์ ซึ่งกล่าวว่าการเรียนรู้ที่ดีจะต้องเกิดความแน่นอนชัดเจน ทั้งนี้เพราะแต่ละคนมีประสบการณ์เดิมแตกต่างกัน ประสบการณ์ที่บุคคลได้รับเป็นผลมาจากหลักการของภาพและพื้น (Figure and ground principle)

#### แนวคิดเกี่ยวกับ “สถานะปัจจุบัน” (The now)

สำหรับ เพิร์ล แล้วการมีชีวิตอยู่ก็คือ “ปัจจุบัน” อดีตเป็นสิ่งที่ผ่านไปแล้ว และอนาคตก็เป็นเรื่องที่ยังมาไม่ถึง มีแต่ปัจจุบันเท่านั้นที่มีความหมายสำคัญ สิ่ง ที่ เพิร์ล เน้นมากที่สุดก็คือที่นี่ และเดี๋ยวนี้ (Here and now) เพิร์ล เชื่อว่าพลังของคนเรามีอยู่กับปัจจุบัน การดำรงชีวิตอยู่กับปัจจุบันก็ต้องดำรงอยู่อย่างมีคุณภาพ และตรงตามสภาพความเป็นจริงของชีวิต บุคคลที่ไม่สามารถรับรู้ถึงสถานะปัจจุบัน ได้อย่างมีประสิทธิภาพ ก็เนื่องมาจากการสูญเสียพลังงานที่ใช้ไปในการครุ่นคิดคิดคำนึงถึงสิ่งที่ผ่านมาในอดีต หรือสิ่งที่ยังมาไม่ถึงคืออนาคต ก็จะทำให้ความสามารถในการรับรู้ถึงสถานะปัจจุบันลดลง เพิร์ลเชื่อว่าเมื่อไรก็ตามที่คนเราไม่อยู่กับสถานะปัจจุบัน โดยปล่อยให้อดีตหรืออนาคตเข้ามาเข้ามาครอบงำความรู้สึกนึกคิด บุคคลนั้นจะเกิดความวิตกกังวลขึ้นมา เพราะสิ่งที่เขาคาดคิดถึงอนาคตบางครั้งดูเป็นที่น่าตกใจเพราะเขาอาจคิดถึง ความหายนะที่เกิดขึ้น หรือเพื่อฝันถึงสิ่งมหัศจรรย์ที่เกิดขึ้น ได้ยาก ในระหว่างการให้การศึกษา คำถามที่ควรจะให้ผู้รับการปรึกษายู่กับสถานะปัจจุบันนั้นผู้ให้การศึกษาจะใช้คำถามว่า “อะไร” และ “อย่างไร” แต่จะไม่ใช้คำถามว่า “ทำไม” เช่น “คุณรู้สึกอย่างไรในขณะนี้” “อะไรที่กำลังเกิดขึ้นอยู่ในขณะนี้” “คุณรู้สึกอย่างไรบ้างขณะที่คุณนั่งอยู่ที่นี้” เป็นต้น เพราะคำถามที่ขึ้นต้นด้วยคำว่า “ทำไม” จะทำให้บุคคลพยายามหาเหตุผลมาป้องกันตนเองหรือหลอกตนเอง และจะทำให้บุคคล ย้อนไปอยู่กับอดีต โดยไม่คำนึงถึงปัจจุบัน เพิร์ล เน้นว่า คนเราจะหนีจากสถานะปัจจุบัน ไปสู่อดีตหรืออนาคตได้ง่ายมาก มีคนเป็นจำนวนมากไม่น้อยที่อยู่กับสถานะปัจจุบันได้เพียงประเดี๋ยวเดียว บุคคลเหล่านี้เต็มใจที่จะขัดจังหวะปัจจุบันเอาไว้แทนที่จะตระหนักว่าเขาอยู่ที่นี้และเดี๋ยวนี้ จุดมุ่งหมายของ เพิร์ล คือ การช่วยผู้รับการปรึกษาได้สัมผัสกับประสบการณ์ปัจจุบันของเขาให้ได้มากที่สุด ที่เกิดขึ้นขณะนั้นมากกว่าที่จะให้ผู้รับการปรึกษานั่งพูดถึงประสบการณ์เฉย ๆ ถ้าผู้รับการปรึกษาพูดถึงความโศกเศร้าเสียใจ ความผิดหวังเจ็บปวด ผู้ให้การศึกษาจะพยายามให้ผู้รับการปรึกษารับรู้ถึงความรู้สึกของตนเองที่เกิดขึ้นในปัจจุบัน เพราะการพูดคุยกันถึงปัญหาโดยมิได้รับรู้ความรู้สึกนั้น

จะทำให้เกมการเล่นคำพูดเป็นไปโดยไม่รู้จัก ซึ่งไม่ก่อให้เกิดประโยชน์มากนัก และที่สำคัญคือไม่ช่วยให้ทราบถึงความหมายสำคัญของปัญหาที่ซ่อนเร้นอยู่ ซึ่งขัดแย้งกับหลักการพัฒนาตนเอง และเป็นช่องทาง ที่ทำให้เกิดการหลอกตนเองมากขึ้น ดังนั้นการให้บุคคลเผชิญกับปัญหาของตนเอง พูดถึงปัญหาของแนวทางในการแก้ไขปัญหา และได้รู้จักตนเองมากขึ้นอีกด้วย การให้การปรึกษาตามแนวเกสตัลท์ จะให้ความสำคัญของอดีต หากอดีตนั้นมีความสำคัญ และสัมพันธ์กับพฤติกรรมในปัจจุบัน หรือเป็นการให้ความสำคัญกับอดีตในรูปของปัจจุบันนั่นเอง เช่น การขอให้ผู้รับการปรึกษาสร้างจินตนาการขึ้น และให้ผู้รับการปรึกษา “อยู่ที่นั่น” และพยายามที่จะดึงในวัยเด็กที่เกี่ยวข้องกับพ่อ ผู้รับการปรึกษาต้องพูดออกมาตรง ๆ เหมือนอย่างที่ต้องการแสดงออกกับพ่อในจินตนาการ เพื่อเป็นการปลดปล่อยประสบการณ์ อันเป็นความรู้สึกที่ค้างค้ำงอยู่เดิมออกมา เฟิร์ล เชื่อว่าแต่ละบุคคลมีแนวโน้มที่จะอยู่กับอดีต เพื่อหลีกเลี่ยงการรับผิดชอบต่อตนเอง และต่อการพัฒนาตนเอง บุคคลประเภทนี้จะเล่นเกม ด้วยการกล่าวโทษถึงอดีต ยกความผิดให้กับอดีต เพราะไม่ได้มีความรับผิดชอบต่อปัจจุบัน บุคคลประเภทนี้มักหาเหตุผลมากกล่าวอ้างต่าง ๆ เพื่อหลีกเลี่ยงหน้าที่ที่จะต้องอยู่ในสภาวะปัจจุบัน

นอกจากนี้ เฟิร์ล ได้นำแนวคิดของปรัชญาลัทธิอัตถิภาวนิยมมาบูรณาการกับทฤษฎี การรับรู้ของจิตวิทยาเกสตัลท์ เพื่อใช้เป็นแนวทางของกระบวนการจิตบำบัดแบบเกสตัลท์ แนวคิดของปรัชญาลัทธิอัตถิภาวนิยมที่ เฟิร์ล นำมาใช้ พอสรุปเป็นประเด็นสำคัญได้ดังนี้

1. สนับสนุนให้ผู้บลกรับรู้ถึงความต้องการความรู้สึกของตนเอง แล้วตัดสินใจเลือก สนับสนุนให้เกิดการพึ่งพาตนเอง เป็นตัวของตัวเอง รับผิดชอบในการดำเนินชีวิตของตนเองใช้ เสรีภาพอย่างเต็มที่ และเหมาะสม รู้จักอาณาเขตทางจิต และลัทธิของผู้อื่น
2. สนับสนุนให้ผู้บลกรอยู่เหนืออิทธิพลของสิ่งแวดล้อม ไม่ตกเป็นทาสของค่านิยม และกฎเกณฑ์ทางสังคม หรือในขณะที่เดียวกันก็ไม่พยายาม ไปควบคุมหรือมีอิทธิพลเหนือผู้อื่น
3. เน้นความสำคัญของสภาวะปัจจุบัน มุ่งให้ผู้บลกร่มพลังทั้งหมดอยู่ที่ความเป็นจริง ของปัจจุบันไม่ติดอยู่กับอดีตหรือของสิ่งที่ไม่เกิดขึ้นในอนาคต
4. สนับสนุนให้ผู้บลกรกล้าเผชิญกับความจริง ทั้งความผิดหวัง และความสมหวัง ประสบการณ์ที่ได้รับในชีวิต ไม่ว่าจะเป็นแง่บวก หรือลบ ย่อมมีคุณค่าต่อการปรับตัวทั้งสิ้น ที่สำคัญคือ การให้ความหมายของบุคคลต่อประสบการณ์ต่าง ๆ ที่เกิดขึ้น

#### ธรรมชาติของมนุษย์

เฟิร์ล มีความเชื่อเกี่ยวกับธรรมชาติของมนุษย์ คล้ายกับความเชื่อของนักจิตวิทยา มนุษยนิยม (Humanistic psychology) และกลุ่มอัตถิภาวนิยม (Existentialism) นั่นคือ บุคคล มีความสามารถในการเลือกตัดสินใจสิ่งต่าง ๆ ด้วยตนเองได้ สามารถรับผิดชอบในการกระทำ

ของตนเอง บุคคลที่อยู่อย่างเต็มประสิทธิภาพ (A fully functioning person) คือบุคคลที่ใช้การรับรู้  
อย่างมีประสิทธิภาพทั้งตระหนักรู้ในตนเอง (Self-awareness) และการรับรู้ต่อสภาพแวดล้อม  
บุคคลดังกล่าวจะพัฒนาไปได้อย่างเต็มศักยภาพ

พาสสัน (Passon, 1975) ได้สรุปความเชื่อพื้นฐานเกี่ยวกับธรรมชาติมนุษย์ ตามแนว  
ความคิดของการปรึกษาแบบเกสตัลท์ 8 ประการ ดังนี้

1. มนุษย์เป็นส่วนเต็มที่ประกอบขึ้นด้วยส่วนต่าง ๆ ที่ทำงานประสานกัน คือ ร่างกาย  
ความคิด ความรู้สึก การรับรู้ ซึ่งส่วนต่าง ๆ เหล่านี้จะเข้าใจในแต่ละส่วนเฉพาะไม่ได้ ต้องเข้าใจ  
ในลักษณะของส่วนเต็มทั้งตัวบุคคล
2. มนุษย์เป็นส่วนหนึ่งของสภาพแวดล้อม จะเข้าใจบุคคลใดโดยปราศจากการเข้าใจ  
สภาพแวดล้อมของเขาไม่ได้
3. มนุษย์เป็นผู้เลือกว่าเขาจะตอบสนองต่อสิ่งเร้าภายนอก และสิ่งเร้าภายในตัวเขาอย่างไร  
มนุษย์เป็นผู้แสดงพฤติกรรม
4. มนุษย์ศักยภาพที่จะรับรู้ สัมผัสในตัวเองได้เกี่ยวกับ ความคิด ความรู้สึก และอารมณ์  
ของตนเองมนุษย์สามารถตัดสินใจได้ เพราะเขาเกิดการรับรู้
5. มนุษย์สามารถรับผิดชอบต่อชีวิตของตนเอง ได้อย่างมีประสิทธิภาพ
6. มนุษย์ไม่สามารถนำตนเองกลับไปสู่อดีต หรืออนาคตได้ เขาสามารถรับรู้เหตุการณ์  
ต่าง ๆ ได้ในสภาวะปัจจุบันเท่านั้น
7. พื้นฐานของมนุษย์ไม่สามารถกล่าวได้ว่า ดี หรือ เลว

### แรงจูงใจ

เพิร์ล (Pearls, 1969) กล่าวว่า มนุษย์ทุกคนเกิดมาพร้อมเป้าหมายอันเดียวกัน คือ การรู้จัก  
ตนเองอย่างถ่องแท้ (Self-actualization) รวมถึงความต้องการทางชีววิทยา ได้แก่ อาหาร น้ำ เพศ  
และความต้องการทางสังคม เช่น ความต้องการเป็นตัวของตัวเอง ความต้องการการยอมรับ ฯลฯ  
ดังนั้น พฤติกรรมต่าง ๆ ที่แสดงออกจึงมีแรงจูงใจ และมีเหตุผลในการกระทำนั้น ๆ ความต้องการ  
อันใดที่บุคคลจะตอบสนองในขณะนั้นขึ้นอยู่กับความสัมพันธ์ของภาพและพื้นในเวลานั้นด้วย  
หากบุคคลมีความต้องการสิ่งใด สิ่งนั้นจะเป็นภาพ และสิ่งอื่นจะเป็นพื้น แต่หากไม่ได้รับการ  
ตอบสนองสิ่งอื่นจะเลื่อนมาเป็นภาพแทน สรุปแล้วจึงไม่มีการจัดลำดับความต้องการที่เป็น  
สากล แต่ละคนจะมีแบบแผนของความต้องการของตนเอง

### สาเหตุแห่งปัญหา

พาสสันส์ (Passon, 1975 อ้างถึงใน กรรณิการ์ กาญจนากุล, 2540, หน้า 34-36) ได้สรุป  
สาเหตุของปัญหาของบุคคลตามแนวคิดของเกสตัลท์ ดังนี้

1. ปัญหาเกิดจากการที่บุคคลพยายามปรับสิ่งแวดล้อมแทนที่จะจัดการกับตนเอง หรือแทนที่จะพึ่งตนเอง พัฒนาตนเองให้มีความสามารถ ให้มีภูมិภาวะเพิ่มขึ้น แต่บุคคลกลับอิงอยู่กับสภาพการณ์บางอย่างในลักษณะของผู้ที่พึ่งตนเองไม่ได้

2. ปัญหาเกิดจากการที่บุคคลขาดความยืดหยุ่นของความคิด และการกระทำจนไม่ยอมรับ หรือไม่ยอมรับสัมผัสกับสิ่งแวดล้อม

3. ปัญหาเกิดจากการที่บุคคลครุ่นคิดแต่สภาพการณ์ในอดีตที่ก่อปัญหาแก่เขา โดยยึดติด ซึ่งเป็น การสิ้นเปลืองพลังงาน แทนที่จะใช้พลังงานไปในการหาทางแก้ปัญหา

4. ปัญหาเกิดจากการที่บุคคลพิจารณาตนเองแต่ลำพังเพียงด้านเดียว เช่น หลงใหลที่คิดว่าตน เป็นเพศที่อ่อนแออย่างสิ้นเชิง โดยไม่คิดบ้างว่าตนสามารถรวบรวมความเข้มแข็งความพร้อมที่จะ ช่วยตนเองได้ ไม่ใช่จะอ่อนแอเสียจนทำอะไรด้วยตนเองไม่ได้ คนที่มีลักษณะของโรคประสาท (Neurotic) มักจะมีการติดต่อกับภาวะแวดล้อม (Contact boundary) โดยใช้ชีวิตที่เรียกว่า Neurotic mechanism ซึ่งมีอยู่ 4 อย่างด้วยกัน คือ

4.1 Interjection คือ การยอมรับเอามาตรฐาน ทัศนคติ ค่านิยม ความคิด และ การกระทำของคนอื่นมาเป็นของตนเอง โดยขาดการพิจารณา เปรียบเทียบได้กับการกินอาหาร ที่ไม่ได้เคี้ยวให้ละเอียด สักแต่ว่าใส่ปากแล้วรีบกลืนลงไป ร่างกายก็นำไปใช้ประโยชน์ไม่ได้เต็มที่ คนที่มีความสมดุลนั้นไม่ว่าจะมารับเอาอาหารทางกาย หรือรับเอาทัศนคติ ค่านิยม ความคิดเห็น ทางใจจะค่อย ๆ บดเคี้ยวให้ละเอียด (Destructured) แล้วจึงนำมารวมกันอีกเป็นรูปร่างใหม่ โครงสร้างใหม่ เพื่อนำไปใช้ประโยชน์ต่อร่างกาย หรือบุคลิกภาพของตนเอง คนที่มีลักษณะ Neurotic จึงมักเป็นคนที่คุณเสแสร้ง ไม่จริงใจ ชอบลอกเลียนแบบ เป็นต้น

4.2 Projection ชอบโทษคนอื่น หรือโทษภาวะแวดล้อม ในสถานการณ์ที่ตนเองน่าจะ เป็นผู้รับผิดชอบมากกว่า เช่น คนที่เหยียดหยามตัว ไม่สนิทสนมกันผู้อื่น แต่กลับบ่นว่าไม่มีใครเป็น มิตรเลย คนที่เป็นโรคจิตชนิด ระวัง (Paranoid) เป็นตัวอย่างของการใช้ Projection อย่างรุนแรง ที่สุดข้อสังเกตอย่างหนึ่งคือควรแยกลักษณะของการโทษคนอื่น (Projection) ออกจากการคาดคะเน (Assumption) ซึ่งเป็นผลจากการสังเกต (Observation) การโทษคนอื่น (Projection) นั้นคนกล่าวโทษ ก่อนข้างจะเชื่อถือความคิดของตนเองอย่างจริงจังแต่ในการคาดคะเนนั้น ผู้คาดคะเนรู้ตัวเองอยู่ ตลอดเวลาว่าอาจจะผิดพลาดหรือไม่ตรงกับความจริงได้

4.3 Confluence คือ การที่บุคคลเอาตัวเองเข้าร่วมเป็นอันหนึ่งอันเดียวกับภาวะ สิ่งแวดล้อม และหมดความสามารถที่จะแยกให้ออกว่า ส่วนไหนเป็นของตนเอง ส่วนไหนเป็นของ ตนเองส่วนไหนไม่ใช่ ในบางภาวะอาจถือได้ว่า Confluence เป็นเรื่องปกติ เช่น พิธีกรรมบางอย่าง ในภาวะถึงจุดสุดยอดทางเพศ (Orgasm) หรือในขณะที่มีสมาธิอย่างลึก ๆ แต่ Confluence พบในคน

ที่มีสุขภาพจิตไม่สมบูรณ์ (Pathological confluence) คือ การใช้ Confluence อยู่เรื่อย ๆ เป็นนิสัย อยู่ตลอดเวลา เช่น คนที่ประนีประนอมเกินไป จนขาดความเป็นตัวของตัวเอง

4.4 Retroflection คือ การเกิดขึ้นเพื่อแทนที่ บุคคลจะเปลี่ยนแปลงภาวะแวดล้อม เพื่อให้เหมาะสมกับความต้องการของตน แต่กลับมาพยายามหันมาบังคับควบคุมตนเองอย่างรุนแรงถึงขั้นที่คล้ายกับแบ่งตัวเองออกเป็น 2 ฝ่าย คือ ฝ่ายควบคุมกับฝ่ายถูกควบคุม เช่น คนที่พูดบ่อย ๆ ว่า “ฉันต้องควบคุมตนเองให้ได้” “ผมรู้สึกอายแก่ใจตนเองเหลือเกิน” บุคคลที่ทำอย่างนี้ หรือผิดอย่างนี้อยู่เสมอ คือ คนที่มี Neurotic mechanism แบบ Retroflection

เพิร์ล กล่าวว่า ทั้ง Introjections, Projection, Confluence และ Retroflection เป็นกลไกที่ก่อให้เกิดโรคประสาท หากบุคคลนั้นประพฤติปฏิบัติอย่างไม่เหมาะสม ตลอดจนมีพฤติกรรมนั้นอย่างสม่ำเสมอต่อเนื่อง อย่างไม่รู้ตามกลไกทั้ง 4 นี้ ก็มีประโยชน์และเหมาะสม ถ้าบุคคลจะใช้เพียงชั่วคราวชั่วคราว ภายใต้สถานการณ์ใดอย่างใดอย่างหนึ่งเท่านั้น

#### จุดมุ่งหมายของการให้การปรึกษาแบบเกสตัลท์

อาภา จันทรสกุล (2531, หน้า 128) กล่าวโดยสรุปว่า เป้าหมายของการให้การปรึกษาแบบเกสตัลท์ โดยทั่วไปมี 4 ประการ คือ

1. ช่วยให้ผู้รับการปรึกษาเปลี่ยนพฤติกรรมจากการพึ่งพาผู้อื่นมาสู่การพึ่งพาตนเอง กล้ารับผิดชอบต่อการกระทำของตนเอง และพัฒนาไปสู่การมีวุฒิภาวะ
2. ช่วยให้ผู้รับการปรึกษาให้มีประสบการณ์รับรู้เกี่ยวกับตนเอง สามารถใช้ศักยภาพของตนเองได้อย่างเต็มที่ ช่วยให้เขาค้นพบว่า เขาสามารถทำสิ่งต่าง ๆ ได้มากกว่าที่เขาเคยทำ หรือเคยคิดไว้แต่เดิม
3. ช่วยให้ผู้รับการปรึกษาให้ใช้พลังงานของชีวิตอยู่กับสภาวะปัจจุบัน รู้จักการปล่อยวางอดีต โดยการทำความรู้สึกที่ค้างค้ำให้สมบูรณ์ และไม่วิตกกังวลกับอนาคต
4. ช่วยให้ผู้รับการปรึกษาให้กล้าเป็นตัวของตัวเองที่แตกต่างไปจากบุคคลอื่น เข้าใจในค่านิยม และกฎเกณฑ์ของสังคม แต่ไม่ใช่ยึดมั่น และจำนนต่อค่านิยมเหล่านั้นมากกว่าความเป็นตัวของตัวเอง

#### บทบาทของผู้ให้การปรึกษาแบบเกสตัลท์

บทบาทของผู้ให้การปรึกษาของทฤษฎีการให้การปรึกษาแบบเกสตัลท์ มีดังนี้  
ผ่องพรรณ เกิดพิทักษ์ (2554)

1. ผู้ให้การปรึกษาจะเอื้ออำนวยให้ผู้รับบริการตระหนักรู้ถึงความรู้สึกของตนเอง ในการเผชิญกับเหตุการณ์ในปัจจุบัน โดยคำนึงถึงว่าเหตุการณ์ในอดีตเป็นความทรงจำ อนาคต

เป็นสิ่งที่ยังไม่เกิดขึ้น หากคิดถึงแต่อดีต จะเป็นการหลีกเลี่ยงในปัจจุบัน และคิดถึงแต่อนาคต จะทำให้เกิดความวิตกกังวล

2. ผู้ให้การปรึกษาส่งเสริมให้ผู้รับบริการที่มีความขัดแย้งในใจ คับข้องใจ มีสิ่งค้างคาใจ ได้มีประสบการณ์ตรง กล่าวเสี่ยงที่จะแสดงความรู้สึก หรือการกระทำของตนเอง ได้สัมผัสความรู้สึกที่แท้จริงของตนเอง พร้อมทั้งจะรับผิดชอบการกระทำ หรือความรู้สึกของตนเอง

3. ช่วยให้ผู้รับการปรึกษาเห็นความสำคัญ และตระหนักรู้มากขึ้นเกี่ยวกับ ความรู้สึก อารมณ์ และพฤติกรรมในปัจจุบัน “ที่นี่ และขณะนี้” ยอมรับความจริงในปัจจุบัน และใช้ศักยภาพที่มีในการพัฒนาตนเอง

อาภา จันทรสกุล (2531, หน้า 131-138) กล่าวว่า การให้การปรึกษาแบบเกสตัลท์ มีเทคนิค และวิธีการมากมายที่จะช่วยให้ผู้รับการปรึกษาเกิดความรับรู้เกี่ยวกับตนเอง ฟังพาตนเอง รับผิดชอบต่อการกระทำ และความรู้สึกของตนเอง โดยผู้ให้การปรึกษาเลือกใช้เทคนิคต่าง ๆ ตามความเหมาะสมของสถานการณ์ อย่างไรก็ตามผู้ให้การปรึกษาดึงตระหนักว่า เทคนิคต่าง ๆ จะใช้ได้ต้องมีประสิทธิภาพบรรลุตามเป้าหมายของการให้การปรึกษานั้น ต้องอิงอยู่กับสัมพันธภาพที่ดี ในการให้การปรึกษา

#### เทคนิคสำคัญ ของการให้คำปรึกษาแบบเกสตัลท์

ผู้ให้การปรึกษาสามารถฝึกให้ผู้รับการปรึกษารับรู้เกี่ยวกับความรู้สึก และการกระทำของตนเอง โดยผู้ให้การปรึกษาใช้เทคนิคดังนี้

1. การให้ผู้รับการปรึกษาใช้สรรพนามแทนตนเองตรง ๆ (Personalizing pronouns) จะช่วยย้าให้ผู้รับการปรึกษารับรู้ว่าตนเองคิด พุด และมีความต้องการอย่างไร และรับผิดชอบต่อ การพูด ความรู้สึก และการกระทำของตนเอง บุคคลมักชอบปิดบังความรู้สึก ความต้องการที่แท้จริงของตนเอง โดยมักพุดว่า “ใคร ๆ ก็คงรู้สึกไม่อยากต่อสู้กับปัญหาแบบนี้ “การรู้สึกไม่อยากต่อสู้ไม่ใช่สิ่งที่เสียหาย แต่การเอ่ยลอย ๆ แบบนี้เป็นการเลี่ยงที่จะรับรู้ว่าตัวเองรู้สึกอย่างนั้น ผู้ให้การปรึกษาจะกระตุ้นให้ผู้มารับการปรึกษาพุดออกมาตรง ๆ

2. เปลี่ยนคำถามให้เป็นประโยค (Changing questions to statement) ผู้ให้การปรึกษาแบบเกสตัลท์จะไม่พยายามตอบคำถามที่ผู้รับการปรึกษาถาม โดยคำถามนั้นใช้เพื่อเลี้ยง การรับรู้ หรือการกล่าวถึงความรู้สึกที่แท้จริงของตนเอง แต่จะกระตุ้นให้ผู้รับการปรึกษารับรู้ ความรู้สึกความต้องการแท้จริงที่ตัวเองมีอยู่ และพุดออกมาในลักษณะของประโยคบอกเล่า

3. เน้นความรับผิดชอบต่อ (Responsibility) โดยทั่ว ๆ ไปบุคคลมักชอบเลี่ยงความผิด โดยบอกกับตัวเองว่าทำไม่ได้ แต่ในความเป็นจริง มัก “ไม่ทำ” หรือ “ไม่ยอมทำ” มากกว่า จะทำไม่ได้

4. ผู้รับการปรึกษาให้รับรู้ถึงความรู้สึกต่าง ๆ ที่ตนเองมี ทั้งในส่วนที่เป็นความรู้สึก ความต้องการที่แท้จริงของตนเอง โดยไม่พยายามปฏิเสธ กับส่วนที่เป็นตนตามอุดมคติที่เรียกร้อง ให้กระทำตามค่านิยมของสังคม เทคนิคที่จะทำให้การรับรู้นี้กระจำง เช่น

4.1 เกมการพูดโต้ตอบด้วยตนเอง (Games of dialogue) ผู้ให้การปรึกษาสังเกตภาษา ท่าทางของผู้รับการปรึกษา เช่น ในขณะที่ผู้รับการปรึกษาเล่าเรื่องต่าง ๆ มือซ้ายบีบมือขวาแน่น ผู้ให้การปรึกษาก็ให้ผู้รับการปรึกษา ถ่ายทอดความรู้สึกที่ตนเองต้องการอย่างแท้จริงไปที่มือซ้าย แล้วถ่ายทอดความรู้สึกที่เฝ้าบอกตนเองว่า ควรจะ (Should do) แต่ไม่ใช่ความต้องการที่แท้จริง ไปที่มือขวาแล้วให้มือซ้ายพูดจาโต้ตอบกับมือขวา

4.2 การใช้เทคนิคเก้าอี้ว่างเปล่า (The empty chair technique) เป็นเทคนิคที่ช่วยทำให้ การรับรู้ความรู้สึกที่ขัดแย้งกันภายในตัวของผู้รับการปรึกษากระจำงขึ้น โดยผู้ให้การปรึกษา ใช้เก้าอี้ 2 ตัวตั้งประจันกัน แล้วให้ผู้รับการปรึกษาแสดงบทบาท และคำพูดที่เป็นส่วนของ ความต้องการที่แท้จริงเมื่อนั่งอยู่บนเก้าอี้ตัวที่หนึ่ง พุดไปที่เก้าอี้ที่ว่างเปล่า ที่เป็นส่วนของความรู้สึก ตามอุดมคติที่บอกว่าตนเองควรจะทำอะไร แล้วให้ผู้รับการปรึกษาย้ายไปนั่งที่เก้าอี้ตรงกันข้าม และ สวมบทบาทเป็นส่วนหนึ่งของความรู้สึกตามอุดมคติที่ขัดแย้งอยู่ แล้วได้ตอบกลับไปเทคนิคนี้ จะช่วยให้ ผู้รับการปรึกษาเข้าใจความรู้สึกทั้งสองอย่างที่ตนเองมีอยู่ได้กระจำง ไม่ต้องพยายามกดหรือปฏิเสธ ความรู้สึกที่มีอยู่

5. ผู้รับการปรึกษาให้ใช้จินตนาการ (Fantasy games) เป็นวิธีการ ที่ช่วยให้ผู้รับ การปรึกษา ตระหนักถึงความต้องการของตนเอง โดยฉาย (Project) ความรู้สึกความต้องการนั้นไป ยังสิ่งอื่น แทนที่จะพุดถึงตัวเองตรง ๆ ซึ่งบางครั้งการพุดถึงความรู้สึกของตนเองตรง ๆ บุคคลอาจ เกิดความลำบากใจที่จะระบายความรู้สึกนั้นออกมา จึงต้องใช้จินตนาการเข้าช่วยให้บุคคลเข้าใจ ตนเอง

6. เทคนิคการแสดงพฤติกรรมที่ตรงกันข้าม (Reversal technique) เป็นเทคนิคที่ช่วยให้ บุคคลที่มีบุคลิกภาพสุดโต่งไปทางด้านใดด้านหนึ่ง เช่น ต้องแสดงบทเป็นตนดิ่งมถูกต้องอยู่เสมอ ขณะเดียวกันก็มีความวิตกกังวลกลัวส่วนที่ไม่ดิ่งมจะปรากฏ ผู้ให้การปรึกษาใช้เทคนิคนี้ ต่อมา ผู้รับการปรึกษาที่มีบุคลิกภาพดังกล่าว ให้เขาแสดงพฤติกรรมที่ตรงกันข้าม แสดงบทบาท เป็นผู้หญิงที่เข้มแข็ง คุร้าย เอาแต่ใจตนเอง หรือผู้ให้การปรึกษาอาจใช้วิธีการ เช่น สบายให้ผู้รับ การปรึกษาเป็นแม่มีอำนาจชั่วร้าย แล้วให้เขาแสดงบทบาทแม่มีอำนาจชั่วร้าย การได้แสดง พฤติกรรมที่ตรงกันข้ามกับพฤติกรรมที่บุคคลต้องบังคับควบคุมตนเองให้แสดงอยู่ตลอดเวลา ช่วยให้ผู้บุคคลตระหนักถึงส่วนของความรู้สึกที่ตนมีอยู่อีกส่วนหนึ่ง โดยไม่พยายามปฏิเสธ และ เก็บกดเอาไว้ กล่าวที่จะแสดงบุคลิกภาพทั้งสองแบบตามความเหมาะสม ดังที่ พาสสันส์ (Passons,



1975) กล่าวว่า บุคคลจะไม่รู้สึกยินดีกับความกล้าหาญ ถ้าเขาไม่ยอมรับรู้ส่วนของความอ่อนแอที่เขามีอยู่ด้วย

7. เกมการซ้อมบทบาท (The rehearsal game) เป็นเกมที่ช่วยให้ผู้รับการปรึกษา ได้ใช้พลังงานอยู่กับสภาวะปัจจุบันอย่างเต็มที่ บุคคลส่วนมากมักจะวิตกกังวลถึงบทบาทที่ตนต้องแสดงออกในอนาคต เช่นการออกไปพูด หรืออธิบายความคิดเห็นในที่ชุมชน ครูที่ต้องออกไปสอนหน้าชั้น ฯลฯ มักจะใช้พลังงานส่วนใหญ่สูญเสียไปกับการคิดคาดคะเนว่า ตนเองแสดงบทบาทอย่างไร เมื่อต้องออกไปทำหน้าที่นั้น ๆ ทำให้ไม่สามารถรับรู้สภาวะปัจจุบันได้เต็มที่ เพื่อลดความวิตกกังวล ผู้ให้การปรึกษาให้ผู้รับการปรึกษาซ้อมบทบาท หรือแสดงบทบาท ที่ตนคิดไว้ ออกมาจริง ๆ เลย

8. เกมการแสดงเกินกว่าเหตุ (The exaggeration game) เป็นเกมที่ช่วยให้ผู้รับการปรึกษารับรู้ถึงสัญลักษณ์ทางภาษาร่างกาย (Body language) ที่สื่อออกมา เช่น ผู้รับการปรึกษาที่เล่าถึงความเศร้าเสียใจที่ต้องสูญเสียคุณแม่ ขณะที่เล่าก็กระดิกเท้าไปมา ผู้ให้การปรึกษาก็ให้ผู้รับการปรึกษากระดิกเท้ามากขึ้น แล้วระบายความรู้สึกที่เกี่ยวกับการกระดิกเท้าออกมา หรือผู้ให้การปรึกษาที่พูดไปหัวเราะไป เกี่ยวกับเรื่องที่ตนเองผิดหวัง ผู้ให้การปรึกษาก็บอกให้ผู้รับการปรึกษาหัวเราะดัง ๆ หัวเราะให้มากขึ้น แล้วระบายความรู้สึกออกมาเกี่ยวกับอาการหัวเราะนั้น

9. การแสดงบทบาทที่กล่าวโทษผู้อื่น (Playing the projection) เป็นวิธีการที่ช่วยให้ผู้รับการปรึกษาตระหนักถึงความรู้สึกไม่ดีภายในตนเอง ที่ตนเองไม่กล้ายอมรับ แต่มักจะไปคอยจับผิด และกล่าวโทษผู้อื่นว่า คนอื่นมีส่วนที่ไม่ดีนั้น ๆ เช่น ผู้รับการปรึกษาที่รู้สึกไม่ไว้วางใจตนเอง ไม่อยากรับผิดชอบต่อการกระทำของตนเอง ก็มักจะมองว่าผู้อื่นไม่รับผิดชอบ ไม่น่าไว้วางใจ คอยกล่าวโทษจับผิดผู้อื่นในเรื่องนี้ และมักพูดว่า “ฉัน (ผม) ไม่ไว้วางใจว่าคนอื่นจะยอมเสียสละได้” ผู้ให้การปรึกษาก็ขอให้ผู้รับการปรึกษาแสดงบทบาทเป็นบุคคลผู้ไม่ไว้วางใจต่อผู้อื่น เพื่อให้ผู้รับการปรึกษาได้สำรวจ และทำความเข้าใจต่อส่วนที่ตนเองมีอยู่ แต่ไม่ยอมรับ และมักจะสะท้อนไปเห็นว่าผู้อื่นมี จึงชอบกล่าวโทษผู้อื่น การช่วยให้ผู้รับการปรึกษาตระหนักว่าตนเองมีความรู้สึกนั้น ๆ ช่วยให้เขารับผิดชอบ และพยายามปรับปรุงแก้ไขหรืออยู่กับส่วนนั้นในตัวเองให้ได้ โดยไม่กล่าวโทษผู้อื่น

10. ฝึกให้ผู้รับการปรึกษาเพ่งรับรู้อยู่ที่ความรู้สึกของตนเอง (Staying with the feeling) ผู้ให้การปรึกษาช่วยให้ผู้รับการปรึกษารับรู้ความรู้สึกของตนเองในสภาวะปัจจุบันให้ได้ ให้ผู้รับการปรึกษากล้าเผชิญกับความรู้สึกนั้น โดยไม่เลี่ยงหนี ไม่รีบกระโดดข้ามไปเรื่องอื่นโดยเร็ว เพราะไม่อยากจะเผชิญกับความรู้สึกนั้น ความรู้สึกที่ผู้รับการปรึกษาไม่อยากจะสัมผัส และรับรู้มักเป็นความรู้สึกที่ค้างค้ำต่อประสบการณ์ต่าง ๆ ในอดีต ที่ยังมีผลต่ออารมณ์ความรู้สึก และพฤติกรรม

ในปัจจุบัน เช่น อารมณ์ความเศร้าสะเทือนใจ ความเจ็บปวด และบางครั้งอาจเป็นความรู้สึกทางด้านบวกที่ไม่กล้าแสดงออกมาเช่นความรู้สึกชื่นชมรักใคร่ ความรู้สึกยินดี ฯลฯ

สรุปได้ว่า การปรึกษากลุ่มแบบเกสตัลท์ มีเทคนิค และวิธีการที่หลากหลายที่สามารถช่วยให้ผู้รับการปรึกษาเกิดการตระหนักรู้ในตนเอง พึ่งพาตนเอง รับผิดชอบต่อการกระทำ และความรู้สึกของตนเอง

## แนวคิดเกี่ยวกับสาวประเภทสอง

### ความหมายของสาวประเภทสองหรือ “กะเทย”

ในปัจจุบันหากเราพิจารณาถึงลักษณะเบี่ยงเบนทางเพศแล้ว ลักษณะที่คนทั่วไปเรียกกันว่า “กะเทย” จะได้รับความสนใจเป็นอย่างมาก แต่ก่อก่อให้เกิดความสับสนได้เช่นกัน เช่น ในบางการศึกษา กะเทยถูกรวมอยู่ในกลุ่มของชายรักร่วมเพศ (Male homosexual) หรือในชายที่รักสองเพศ (Male bisexual) โดยเริ่มแรกในทางการแพทย์ใช้คำว่า “กะเทย” เพื่อหมายถึงกะเทยแท้ “คนที่มีอวัยวะเพศของทั้งเพศชายและเพศหญิงในร่างเดียวกัน” (Jackson, 1998 cited in Winter & Udomsak, 2002, p. 4) แต่ต่อมาคำว่า กะเทยถูกใช้เพื่ออธิบาย ชายที่รับเอาบทบาทของเพศหญิงมาแสดงออกต่อสังคมซึ่งรวมถึง “กะเทยผอมยาว” “กะเทยที่แต่งกายเป็นผู้หญิง” หรืออาจจะหมายถึง “Ladyboy” และ “Ladyman” ในคำภาษาอังกฤษที่ไม่เป็นทางการได้อีกด้วย (Winter & Udomsak, 2002, p. 4) คำว่า “กะเทย” มีความหมายที่กว้าง ครอบคลุมถึงชายที่ชอบแต่งกายเลียนแบบเพศตรงข้าม เทียบเคียงได้กับ “กะเทย” หรือ “สาวประเภทสอง” ของไทย และอาจจะเทียบได้กับคำว่า Transvestite ในสังคมตะวันตก และอาจถูกรวมอยู่ในชายที่มีสภาพจิตใจคล้ายผู้หญิง และทำศัลยกรรมแปลงเพศหรือที่เรียกกันว่า Transsexua คำเหล่านี้มีความเกี่ยวข้องสัมพันธ์กัน แต่ก็มีน้อยที่แตกต่างกันออกไป ซึ่งต้องทำความเข้าใจในเบื้องต้น ดังนี้ “Transvestism” คือ ความปรารถนาหรือความพึงพอใจในการสวมใส่เสื้อผ้าของเพศตรงข้าม โดยรวมถึงการแต่งตัวเป็นผู้หญิง คำ ๆ นี้ถูกใช้เป็นครั้งแรกโดยแม็กนัส เฮอร์สเฟิด (Magnus Hirschfeld) ซึ่งเป็นแพทย์ที่ศึกษาเกี่ยวกับพฤติกรรมทางเพศ นักเรียนส่วนใหญ่ใช้คำนี้เพื่อหมายถึงความชอบในการสวมใส่เสื้อผ้าของเพศตรงข้าม ซึ่งเป็นความเบี่ยงเบนทางเพศแม้จะเป็นการยากในการคาดประมาณถึงจำนวนผู้ที่แต่งกายเลียนแบบเพศหญิง แต่ก็กล่าวได้ว่าเป็นกรณีที่พบบ่อยที่สุด ผู้ที่ชอบสวมใส่เสื้อผ้าของเพศตรงข้าม แบบปกปิดส่วนใหญ่เป็นผู้รักต่างเพศ (Heterosexual) อย่างเปิดเผย แต่อาจมีรักสองเพศปะปนอยู่บุคคลเหล่านี้รู้สึกว่าเป็นชาย แต่งงานมีครอบครัว ซึ่งการสวมใส่เสื้อผ้าและเครื่องแต่งกายของผู้หญิงนั้น เป็นวิธีการผ่อนคลายความตึงเครียดทางอารมณ์ที่ไม่สามารถแสดงออกได้ เป็นสิ่งที่ก่อให้เกิดความพึงพอใจ และเป็นการกระตุ้นอารมณ์ทางเพศ แต่ก็เป็นเพียงความชอบของ

ผู้ชายเหล่านั้น ซึ่งเขายังมีความเป็นชาย และเป็นพ่อหรือสามีอยู่ ส่วน “Transsexualism” หมายถึง การมีสภาพจิตใจคล้ายเพศตรงข้าม ซึ่งสามารถหมายถึงได้ทั้งชาย และหญิง (แต่ในที่นี้มุ่งเน้นไปที่ผู้ชาย) เป็นผู้ซึ่งต้องการเป็นผู้หญิงในทุก ๆ ด้าน โดยลึก ๆ แล้วพวกเขาเหล่านี้ไม่มีความสุขในการสร้างชีวิตเป็นสมาชิกของเพศ และบทบาทเพศที่ถูกกำหนดโดยโครงสร้างทางร่างกายที่เป็นมา แต่กำเนิด และถูกกำหนดโดยบรรทัดฐานทางเพศของสังคม โดยเฉพาะอย่างยิ่งไม่พอใจกับอวัยวะเพศของพวกเขา ชายที่มีความต้องการที่จะเป็นผู้หญิงหรือมีสภาพจิตใจคล้ายเพศตรงข้ามนี้ รู้สึกว่าเป็นสมาชิกของเพศหญิงพวกเขาต้องการที่จะเป็น และทำหน้าที่เสมือนเป็นผู้หญิง ซึ่งไม่ใช่แค่เพียงการแต่งกาย และการปรากฏตัวเสมือนว่าเป็นผู้หญิงเท่านั้น แต่บุคคลเหล่านี้ยังมีเป้าหมายของการกลายเป็นผู้หญิงด้วยวิธีการทางแพทย์ นั่นคือ การใช้ฮอร์โมนเพศหญิงช่วยในการรักษา และวิธีการผ่าตัดแปลงเพศ เป็นสิ่งสำคัญมากสำหรับพวกเขา ซึ่งทัศนคตินี้ เป็นจุดแตกต่างระหว่าง Transvestite และ Transsexual (Bolin, 1992, pp. 457-460) ดังนั้น คุณลักษณะของ Transvestite และ Transsexual จึงมีความต่อเนื่องและซ้อนทับกันอยู่ ดังนี้

กลุ่มที่ 1 คือ ผู้ที่เพียงแต่ต้องการที่จะ “สวมเสื้อผ้าหรือเครื่องแต่งกายผู้หญิง” และเปิดเผยการแต่งกายเป็นหญิงและต้องการที่จะถูกยอมรับว่าเป็นผู้หญิง พวกเขาจะมีความขัดแย้งกับสังคม และกฎหมาย ความรู้สึกโดยส่วนใหญ่ การใช้ชีวิต และหน้าที่การงานของพวกเขาจะเหมือนกับผู้ชายทั่วไป มีชีวิตแบบรักต่างเพศ ในบางคนอาจเป็นทั้งสามี และพ่อ

กลุ่มที่ 2 คือ ผู้มีระดับอารมณ์ที่ถูกรบกวนจากความต้องการเป็นผู้หญิงมากขึ้น เกิดความไม่สบายใจไปมาระหว่างความเป็น Transvestism และ Transsexualism บุคคลในขั้นตอนนี้ จะประสบกับความไม่แน่นอนในอารมณ์ของตนเอง ในบางคนต้องการแค่เพียงการสวมใส่เสื้อผ้าเครื่องแต่งกายในแบบผู้หญิงเท่านั้น ซึ่งถือเป็นการบรรเทาความเครียดทางอารมณ์ เพราะพวกเขาจะเกิดความประทับใจและความสุขในการแต่งกายเป็นผู้หญิง แต่บางคนยังต้องการการเปลี่ยนแปลงทางร่างกาย เพื่อนำพาเพศหรือร่างกายของเขาเข้าใกล้กับความเป็นหญิงให้มากขึ้นถึงแม้ว่าพวกเขาเหล่านี้จะกลัวการผ่าตัดหรือ ไม่มีความพร้อมในการผ่าตัด แต่สิ่งที่พวกเขาสามารถแสดงออกถึงความเป็นหญิงได้ก็คือ การจินตนาการถึงการมีเพศสัมพันธ์กับชาย ซึ่งในจินตนาการนี้ ทำให้เขามองเห็นตัวเองว่าเป็นหญิงเช่นเดียวกัน บางกลุ่มอวัยวะเพศของเขายังคงเป็นสิ่งที่ยอมรับได้ แต่สิ่งที่เพิ่มเติมมากก็คือ การมีเต้านมหรือหน้าอกที่ขยายใหญ่ขึ้น ด้วยการ ใช้ฮอร์โมนเพศหญิงทั้ง โดยการฉีด และการรับประทาน ในขั้นตอนนี้จะมีความขัดแย้งเกิดขึ้นคือ ความต้องการในการผ่าตัดแปลงเพศ เนื่องจากระดับอารมณ์ของความต้องการที่จะเป็นผู้หญิงมีเพิ่มมากขึ้นทุกขณะ

กลุ่มที่ 3 เนื่องจากความต้องการเป็นผู้หญิงที่รุนแรงมากขึ้น ประกอบกับความขัดแย้งกับสังคม และกฎหมายยังคงมีอยู่ เป็นแรงผลักดันให้พวกเขาก้าวเข้าไปสู่การเป็น Transsexual

อย่างเต็มตัว พวกเขา มองอวัยวะเพศ รวมถึงโครงสร้างทางร่างกายที่เป็นเพศชายของเขาว่าเป็นสิ่งที่น่าขยะแขยง นิสัยความเป็นชาย การแต่งกายแบบผู้ชายถูกมองว่าเป็นสิ่งที่ไม่เหมาะสมกับตนเอง พวกเขา มีความต้องการสูงในการที่จะจัดการกับสภาพทางร่างกายให้มีความสอดคล้องกับสภาพจิตใจ ดังนั้น การผ่าตัดแปลงเพศจึงเป็นสิ่งเดียวที่จะทำให้เขาเข้าใจถึงความ เป็นหญิงได้มากที่สุด (Benjamin, 1966, p. 7)

นอกจากคำว่า “กะเทย” ยังได้มีคำว่า “Transgender” ซึ่งคำ ๆ นี้มีความหมายกว้าง ๆ (Thom & More) ใช้คำว่า Transgender หมายถึง ใครก็ตามที่นิยามตนเองว่า เป็นบุคคลที่มีบทบาททางเพศที่ตรงกันข้ามกับเพศของตนเอง ไม่ว่าจะเป็นผู้ที่มีลักษณะทั้งสองเพศ (Intersexes) ผู้ที่มีสภาพจิตใจ และมีความต้องการเป็นเพศตรงข้ามทั้งชาย และหญิง (Transsexual male and Transsexual female) ผู้ที่ชอบแต่งกายด้วยเสื้อผ้าของเพศตรงข้าม (Cross-dresser) ผู้ที่มีลักษณะทั้งชาย และหญิงรวมกันอยู่ในบุคคลเดียวกัน (Androgynous) “เพศที่สาม” (Third gendered) และ/หรือ บุคคลที่ยังไม่มีชื่อเรียก (Engender) ก็ตาม

ส่วน บัลลือต (Bullough, 1979, p. 4) กล่าวว่า “Transgender” เป็นคำที่มีความหมายครอบคลุมถึงผู้ชาย และผู้หญิงที่มีความสัมพันธ์ทางเพศกับบุคคลเพศเดียวกันที่เป็นรักต่างเพศ (Heterosexual) กับบุคคลที่มีความสัมพันธ์ทางเพศกับผู้รักสองเพศ (Bisexual) นอกจากนี้ ยังรวมถึงบุคคลที่แต่งกายข้ามเพศ (Cross-dresser) ของตนเองอีกด้วยดังนั้น “Transgender” จะเป็นคำกลาง ๆ ที่สื่อถึงบุคคลที่มีลักษณะการแต่งกายของตนเองเป็นหรือเหมือนกับเพศที่ตรงข้ามกับตนเอง (Transsexual) ซึ่งมีความสัมพันธ์ทางเพศกับบุคคลเพศเดียวกันที่เป็นผู้รักต่างเพศ (Heterosexual) และผู้รักสองเพศ (Bisexual) อีกด้วย

แต่อย่างไรก็ตาม แอนนี บอลิน (Bolin, 1992) ได้แยกข้อแตกต่างระหว่าง Transvestite, Transsexual และ Transgender ไว้ดังนี้ “Transvestite” มีความต้องการเพียงแค่ได้สวมเสื้อผ้า และเครื่องแต่งกายของผู้หญิงก็เป็นความสุขที่เพียงพอแล้ว และยังมีความสัมพันธ์ทางเพศกับผู้หญิงอีกด้วย ส่วน “Transsexual” มีความต้องการมากไปกว่าแค่การได้แต่งกายเป็นผู้หญิงหรือในบางรายอาจจะลดการแต่งกายเป็นผู้หญิงลงบ้าง แต่กลับมีความเข้มข้นทางอารมณ์ในเรื่องความต้องการเปลี่ยนแปลงสรีระหรือลักษณะทางกายภาพของตนเองให้มีความเป็นผู้หญิงมากขึ้น โดยการใช้ฮอร์โมนบำบัด และการผ่าตัดแปลงเพศ และมีความสัมพันธ์ทางเพศกับชายที่เป็นรักต่างเพศ แต่ “Transgender” แม้ว่าจะมีลักษณะ ทำทาง การแต่งกายที่คล้ายกับเพศหญิงเหมือนกับ “Transvestite” และมีความสัมพันธ์ทางเพศกับชายที่เป็นรักต่างเพศ เหมือนกับ “Transsexual” ก็ตามแต่สิ่งที่แตกต่างของ “Transgender” ก็คือ ไม่ต้องการผ่าตัดแปลงเพศ ไม่ต้องการจะมีชีวิตอยู่แบบผู้หญิงเป็น

การถาวรเหมือนกับที่ Merissa Sherrill Lynn แห่ง International Foundation for Gender Education ได้กล่าวถึง “คนส่วนใหญ่ที่พิจารณาตนเองว่าเป็น Transgender นั้นไม่ต้องการหรือไม่จำเป็นต้องมีการผ่าตัดแปลงเพศ และก็มีได้นิยามตนเองว่าเป็น Transvestite ก็ได้”

อุดมศิลป์ ศรีแสงนาม (2525 อ้างถึงใน ธารทิพย์ ตันศลารักษ์, 2533) กลุ่มชายรักร่วมเพศสามารถแบ่งออกได้เป็นสองประเภท คือ

### 1. ด้านร่างกาย (Physical)

กะเทย หรือสาวประเภทสอง (Hermaphrodite) ในทางการแพทย์ หมายถึง ผู้ที่มีความพิการทางร่างกายกล่าวคือ มีอวัยวะของ 2 เพศกำลังอยู่ในตัวคนเดียว เช่น อาจมีองคชาติ และมีเต้านม หรือมีอวัยวะแต่ก็มีมดลูกด้วย ทำให้ไม่สามารถวินิจฉัยได้ว่าเป็นเพศชายหรือหญิงได้แน่ชัด ทั้งนี้เกิดจากความผิดปกติบางอย่าง เป็นต้นว่า ความผิดปกติทางฮอร์โมนในมุมมองทางการแพทย์ กะเทยหรือสาวประเภทสองไม่จำเป็นต้องเป็นรักร่วมเพศเสมอไป เนื่องจากมีการพบว่า ผู้ที่มีพฤติกรรมรักร่วมเพศจำนวนมากก็ไม่ได้มีลักษณะของกะเทย หรือสาวประเภทสองปรากฏอยู่แต่อย่างใด

อนุสรณ์ บุญชิต และถิรนนท์ อนุวัช (2529) ได้แบ่งกะเทยเป็น 2 ประเภทดังนี้

1. กะเทยแท้ (True hermaphrodite) เป็นบุคคลที่มีเครื่องเพศข้างในเป็นทั้งหญิง และชาย คือ มีอวัยวะ และรังไข่ ส่วนอวัยวะสืบพันธุ์ข้างนอกอาจเป็นอวัยวะของเพศหญิงหรือเพศชายอย่างใดอย่างหนึ่ง

2. กะเทยเทียม (Pseudo hermaphrodite) เป็นบุคคลที่มีอวัยวะเพศภายในเป็นเพศหนึ่ง แต่มีอวัยวะเพศภายนอกอีกเพศหนึ่งหรือสองเพศกำลังกัน กะเทยเทียมยังสามารถแบ่งย่อยออกได้เป็น 2 ประเภท คือ

2.1 กะเทยเทียมหญิง หมายถึงคนที่มีรังไข่ เช่น ผู้หญิงทั่วไป แต่เครื่องเพศข้างนอกเป็นองคชาติ หรืออาจจะคาบเกี่ยวกันของชาย และหญิง

2.2 กะเทยเทียมชายจะตรงกันข้ามกับกะเทยเทียมหญิง คือ มีอวัยวะเพศภายในเป็นลูกอัณฑะ ส่วนอื่นที่มองเห็นภายนอกจะเป็นอวัยวะเพศหญิง หรือกำลังแยกไม่ชัดว่าเป็นของชาย และของหญิง

2. ด้านจิตใจ (Psychological) แบ่งจากความรู้สึกพึงพอใจในเพศของตน และการแสดงออกได้ดังนี้

2.1 Gay (เกย์) ผู้ชายที่มีรสนิยมทางเพศ ชอบเพศชายด้วยกัน แต่ยังคงพึงพอใจในเพศชายของตนเอง ด้านการแต่งกาย เกย์จะแต่งตัวเป็นผู้ชาย บุคลิกภาพภายนอกอาจบ่งชี้ผู้เป็นเกย์ได้ลำบาก เพราะมีทั้งสภาพเรียบร้อย จนถึงเหมือนผู้ชายทั่วไป

2.2 Transvestitism (ลักเพศ) หมายถึง ผู้ชายที่มีรสนิยมทางเพศชอบเพศชายด้วยกัน แต่มีความพึงพอใจที่จะเลียนแบบเพศหญิงด้วยการแต่งตัวเลียนแบบบุคลิกภายนอกบ่งชี้ได้ง่าย เช่น

2.3 Transsexualism หรือ Transgender หมายถึง ผู้ชายที่มีรสนิยมทางเพศชอบเพศชายด้วยกัน มีความต้องการเป็นเพศหญิง หรือที่เรียกว่า “สาวประเภทสอง”

## งานวิจัยที่เกี่ยวข้อง

### งานวิจัยเกี่ยวกับการตระหนักรู้ในตนเอง

วัชรินทร์ หนูสมตน (2546) ที่ได้ศึกษา เรื่อง ชีวิตการทำงานของสาวประเภทสองในวัยทำงาน โดยสาวประเภทสองที่เป็นกลุ่มตัวอย่างที่มีอายุเฉลี่ยในช่วงอายุ 32 ปี ส่วนใหญ่จะสำเร็จการศึกษาระดับปริญญาตรี และจะชอบแต่งกายข้ามเพศ (Cross dressing) และมีการเปลี่ยนแปลงสรีระบางส่วน (Partial transsexual) จากกลุ่มตัวอย่างมีจำนวน 5 คน ที่แปลงเพศแล้ว (Transsexual) และ 10 คน ที่ยังไม่ได้แปลงเพศ พบว่า ชีวิตการทำงานของสาวประเภทสองกลุ่มนี้ จะมีสถานภาพการทำงาน และลักษณะงานที่ทำ โดยถูกจำกัดโอกาสในการเข้าสู่อาชีพ และความก้าวหน้าในการทำงานเมื่อเปรียบเทียบกับชายจริงหญิงแท้ เนื่องจากสังคมไทยปัจจุบันยังไม่เข้าใจเรื่องเพศ และมิติทางเพศอย่างถ่องแท้ ทำให้ยึดถือเพศทางชีวภาพเป็นหลัก

สมฤดี สงวนแก้ว (2546) ศึกษาเรื่อง กระบวนการพัฒนา และสร้างเอกลักษณ์กะเทยในสังคมมุสลิม พบว่า กระบวนการพัฒนา และสร้างเอกลักษณ์กะเทยจะมีลักษณะเป็นขั้นต่อเนื่อง และผ่านการยอมรับเอกลักษณ์ ดังนี้ การรับรู้ว่าคุณแตกต่างจากเด็กผู้ชายคนอื่น การมีเอกลักษณ์ส่วนบุคคลเป็นกะเทย การเปิดเผยตัว การปฏิสัมพันธ์กับกลุ่มเพื่อน และกลุ่มบุคคลที่มีลักษณะเช่นเดียวกับตัวเอง การเข้าร่วมกลุ่มวัฒนธรรมย่อย ซึ่งเป็นเงื่อนไขประการสำคัญ ยังช่วยให้บุคคลพัฒนา และดำเนินไปสู่เอกลักษณ์กะเทยอีกด้วย โลกของกะเทยไม่ว่าจะเป็นบรรทัดฐาน เทคนิคของการเป็นกะเทย ตลอดจนภาษาที่ใช้สื่อสารกันภายในกลุ่ม และขั้นตอนการใช้ชีวิต และปรับตัวต่อสังคมมุสลิม กะเทยใช้กลวิธีในการปรับตัวเพื่อให้สามารถใช้ชีวิตอยู่ในสังคมส่วนใหญ่ที่สมาชิกเป็นผู้รักต่างเพศได้ โดยการลดลักษณะความเป็นหญิงลง

มยุรี วิสูตราศัย (2547) ศึกษาผลของการให้การปรึกษาแบบพิจารณาเหตุผล อารมณ์ และพฤติกรรม ต่อการตระหนักรู้ในตนเอง ของนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 2 โรงเรียนวัดซากหมาก จำนวน 12 คน แบ่งออกเป็นกลุ่ม 6 คน และกลุ่มควบคุม 6 คน ผลการวิจัยพบว่า กลุ่มทดลองมีการตระหนักรู้ในตนเองสูงกว่ากลุ่มควบคุม อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติทางสถิติที่ระดับ .05

สุวาริ มงคลศิริ (2547) ศึกษาเรื่อง ผลของการให้การปรึกษาแบบพิจารณาเหตุผล อารมณ์ และพฤติกรรมต่อการตระหนักรู้ในตนเองของนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 2 กลุ่มตัวอย่างที่

ใช้ในการวิจัยครั้งนี้ เป็นนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 2 โรงเรียนท่าใหม่ “พุทธสวัสดิ์ราษฎร์นุกูล” จังหวัดจันทบุรี ที่มีคะแนนเฉลี่ยการตระหนักรู้ในตนเองต่ำกว่าเปอร์เซ็นต์ไทล์ที่ 25 ลงมา จำนวน 12 คน แล้วสุ่มอย่างง่ายเป็นกลุ่มควบคุม และกลุ่มทดลองกลุ่มละ 6 คน กลุ่มทดลองได้รับการให้การปรึกษารายบุคคลแบบพิจารณาเหตุผล อารมณ์ และพฤติกรรม กลุ่มควบคุมในชั้นเรียนตามปกติ เครื่องมือที่ใช้ในการทดลอง คือ แบบวัดการตระหนักรู้ในตนเอง และโปรแกรมการให้การปรึกษาแบบพิจารณาเหตุผล อารมณ์ และพฤติกรรมที่ผู้วิจัยสร้างขึ้น ทำการทดลองคนละ 10 ครั้ง ครั้งละ 40-50 นาที การทดลองแบ่งเป็น 3 ระยะ คือระยะก่อนการทดลอง ระยะทดลอง และระยะติดตามผล สถิติที่ใช้ในการวิเคราะห์ข้อมูล คือ การวิเคราะห์ความแปรปรวนแบบวัดซ้ำ ประเภท หนึ่งตัวแปรระหว่างกลุ่ม และหนึ่งตัวแปรภายในกลุ่ม และการทดสอบความแตกต่างรายคู่แบบนิวแมน-คูลส์ ผลการวิจัยพบว่า มีปฏิสัมพันธ์ระหว่างวิธีการทดลองกับระยะเวลาการทดลอง อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05 นักเรียนชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 2 ในกลุ่มทดลองมีค่าคะแนนการตระหนักรู้ในตนเอง เพิ่มขึ้นกว่ากลุ่มควบคุม อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05 คะแนนการตระหนักรู้ในตนเองของนักเรียนในระยะหลังทดลองและติดตามผล สูงกว่าก่อนทดลองอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05 ส่วนคะแนนการตระหนักรู้ในตนเองในระยะหลังการทดลองและติดตามผลไม่แตกต่างกัน

จิตติยา เข้มนิ่มนวล (2554) ศึกษาผลการให้การปรึกษากลุ่มโดยใช้ทฤษฎีเกสตัลท์ ที่มีต่อความสามารถในการเผชิญ และฝ่าฟันอุปสรรคของนักเรียนระดับประกาศนียบัตรวิชาชีพ ช่างอุตสาหกรรม พบว่า มีปฏิสัมพันธ์ระหว่างวิธีการทดลองกับระยะเวลาของการทดลอง อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05 กลุ่มทดลองมีระดับความสามารถในการเผชิญและฝ่าฟันอุปสรรคในระยะหลังการทดลอง และระยะติดตามผลสูงกว่ากลุ่มควบคุม อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05 และกลุ่มทดลองมีความสามารถในการเผชิญและฝ่าฟันอุปสรรคในระยะหลังการทดลอง และระยะติดตามผลสูงกว่าระยะก่อนการทดลอง อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05

สุวิภา ภาคย์อัฐ (2548) ศึกษาเรื่อง การพัฒนาการตระหนักรู้ในตนเองด้วยกิจกรรมกลุ่มของนิสิตมหาลัทธิศรีนครินทรวิโรฒ พบว่า กลุ่มทดลองที่เข้าร่วมกิจกรรมกลุ่มพัฒนาการตระหนักรู้ในตนเองมีการตระหนักรู้ในตนเองสูงกว่ากลุ่มควบคุมที่ไม่ได้เข้าร่วมกิจกรรมกลุ่มพัฒนาการตระหนักรู้ในตนเอง อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05 และกลุ่มทดลองเพศหญิงมีการตระหนักรู้ในตนเองสูงกว่ากลุ่มทดลองเพศชายในระยะหลังการทดลอง อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05

ปิยนภา สิทธิฤทธิ (2549) ศึกษาเรื่อง ปัจจัยเชิงสาเหตุที่ส่งผลต่อการตระหนักรู้ในตนเองของนักเรียนระดับชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 3 ในเขตพื้นที่การศึกษานครศรีธรรมราช เขต 2 พบว่า ปัจจัยสาเหตุทั้ง 6 ปัจจัย คือ การอบรมเลี้ยงดูแบบใช้เหตุผล บุคลิกภาพ แสดงตัวสัมพันธ์ภาพระหว่างบุคคล

ลักษณะความเป็นหญิง ลักษณะความเป็นชาย และ เจตคติต่อพุทธศาสนามีความสัมพันธ์ทางบวก กับหารตระหนักรู้ในตนเอง อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .01

วติกาล ฉวนสาร (2550) ศึกษาเรื่อง ผลการปรึกษาเชิงจิตวิทยาแบบกลุ่มตามแนวของ Trotzer ที่มีการตระหนักรู้ในตนเอง และความหวังของเยาวชนในศูนย์ฝึกอบรมเด็ก และเยาวชน เขต 7 จังหวัดเชียงใหม่ กลุ่มตัวอย่างที่ใช้ในการทดลองเป็นเยาวชนในศูนย์ฝึกอบรมเด็ก และเยาวชน เขต 7 จังหวัดเชียงใหม่ จำนวน 32 คนที่มีคะแนนการตระหนักรู้ในตนเองและคะแนน ความหวังต่ำ และมีความสมัครใจในการเข้าร่วมกลุ่ม จากนั้นทำการสุ่มตัวอย่างด้วยวิธีการจับคู่ ตามคะแนนการตระหนักรู้ในตนเอง เพื่อเข้าร่วมกลุ่มทดลองและกลุ่มควบคุม กลุ่มละ 16 คน กลุ่มทดลองจะแบ่งออกเป็นกลุ่มย่อย 2 กลุ่ม กลุ่มละ 8 คนเพื่อเข้าร่วมการปรึกษาเชิงจิตวิทยาแบบกลุ่ม ตามแนวของ Trotzer จำนวน 15 ครั้ง ครั้งละประมาณ 2 ชั่วโมง ผลการวิจัยครั้งนี้ พบว่า 1) เยาวชน กลุ่มทดลองที่เข้ารับการปรึกษาเชิงจิตวิทยาแบบกลุ่ม ตามแนวของ Trotzer มีการตระหนักรู้ในตนเอง และความหวัง สูงกว่าก่อนเข้ารับการปรึกษาเชิงจิตวิทยาแบบกลุ่ม อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .001 2) เยาวชนกลุ่มทดลองที่เข้าร่วมรับการปรึกษาเชิงจิตวิทยาแบบกลุ่มตามแนว ของ Trotzer มีการตระหนักรู้ในตนเอง และความหวังภายหลังการเข้าร่วมกลุ่มสูงกว่าเยาวชน ที่ไม่ได้เข้าร่วมการปรึกษาเชิงจิตวิทยาแบบกลุ่ม อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .001

เอ็ปปิงเกอร์ (Eppinger, 1998 อ้างถึงใน สุนทรื ชำรง โสคติสกุล, 2550) ศึกษาเรื่อง ผลของการตระหนักรู้ในตนเองที่มีต่อการพัฒนาการให้การปรึกษาของผู้ให้การปรึกษา โดยกลุ่ม ตัวอย่าง เป็นนักศึกษาของมหาวิทยาลัยจอร์เจียที่กำลังฝึกเป็นผู้ให้การปรึกษาโดยแบ่งเป็น 2 กลุ่ม คือ กลุ่มทดลอง และกลุ่มควบคุม โดยกลุ่มทดลองได้รับข้อมูลย้อนกลับในการฝึกให้การปรึกษา แต่แต่ละครั้งส่วนกลุ่มควบคุมจะไม่ได้รับข้อมูลย้อนกลับ ในแต่ละครั้ง หลังจากทำการฝึกไปแล้ว 10 สัปดาห์ พบว่า ผลการตระหนักรู้ในตนเองที่มีต่อการพัฒนาการให้การปรึกษาของผู้ให้ การปรึกษา ทั้งกลุ่มทดลอง และกลุ่มควบคุมมีการพัฒนาการเป็นผู้ให้การปรึกษาไม่แตกต่างกัน

### งานวิจัยเกี่ยวกับการให้การปรึกษากลุ่มแบบเกสตัลท์

#### งานวิจัยในประเทศ

มารยาท สุจริตวรกุล (2545) ศึกษาผลของการให้การปรึกษาแบบเกสตัลท์ต่อการตระหนักรู้ ในตนเองของเด็ก และเยาวชนในสถานพินิจ และคุ้มครองเด็ก และเยาวชน กลุ่มตัวอย่างที่ใช้ใน การวิจัยครั้งนี้ เป็นเด็ก และเยาวชนในสถานพินิจและคุ้มครองเด็ก และเยาวชน จังหวัดชลบุรี ได้คะแนนในระดับเปอร์เซ็นต์ไทล์ที่ 50 หรือต่ำกว่าที่ตอบแบบวัดการตระหนักรู้ในตนเอง จำนวน 16 คน ผลการวิจัย พบว่า มีปฏิสัมพันธ์ระหว่างวิธีการทดลองกับระยะเวลาของการทดลอง อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05 เด็ก และเยาวชนในสถานพินิจ และคุ้มครองเด็ก และเยาวชน



ในกลุ่มทดลอง มีค่าคะแนนการตระหนักรู้ในตนเองเพิ่มขึ้นมากกว่ากลุ่มควบคุม อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05 ในระยะหลังการทดลอง และติดตามผล มีค่าคะแนนการตระหนักรู้ในตนเองระยะหลังการทดลอง และระยะติดตามผลสูงกว่าก่อนการทดลองอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05 และเด็กและเยาวชนในกลุ่มนี้มีค่าคะแนนการตระหนักรู้ในตนเองในระยะหลังการทดลอง และระยะติดตามผลไม่แตกต่างกัน

ปริศนา ชาญวิชัย (2546) ศึกษาการเปรียบเทียบผลของกิจกรรมกลุ่ม และการให้การปรึกษากลุ่มแบบเกสตัลท์ที่มีต่อวิธีการเผชิญความ โกรธ กลุ่มตัวอย่างเป็นนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 3 โรงเรียนจันทร์หุ่นบำเพ็ญ กรุงเทพมหานคร ปีการศึกษา 2545 ที่มีความ โกรธ ตั้งแต่เปอร์เซ็นต์ไทล์ที่ 30 ลงมา จำนวน 16 คน แล้วสุ่มอย่างง่ายเข้าเป็นกลุ่มทดลองที่ 1 และกลุ่มทดลอง ที่ 2 กลุ่มละ 8 คน เครื่องมือที่ใช้ในการรวบรวม ได้แก่ แบบสอบถามความโกรธที่เป็นคุณลักษณะส่วนบุคคล แบบสอบถามวิธีการเผชิญความ โกรธ การเข้ากิจกรรมกลุ่ม และการให้การปรึกษากลุ่มแบบเกสตัลท์ ผลการวิจัยพบว่า นักเรียนที่ได้รับการให้การปรึกษากลุ่มแบบเกสตัลท์ และนักเรียนที่เข้าร่วมกิจกรรมกลุ่มมีวิธีการเผชิญความ โกรธดีขึ้น อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .01

นพมาศ เล็กวงษ์ (2546) ศึกษาผลของกลุ่มจิตบำบัดแบบเกสตัลท์ที่มีต่อความฉลาดทางอารมณ์ของเยาวชนคดียาเสพติด ในสถานพินิจ และคุ้มครองเด็ก และเยาวชนจังหวัดระยอง กลุ่มตัวอย่างเป็นเยาวชนชายคดียาเสพติด อายุ 14-18 ปี ที่มีความฉลาดทางอารมณ์ ต่ำกว่าคะแนนมาตรฐานที่ (T-Score) ที่ 50 จากการตอบแบบสอบถาม มาตรฐานประเมินความฉลาดทางอารมณ์ และมีความสนใจ เข้าร่วมการทดลอง มีจำนวน 16 คน ทำการสุ่มอย่างง่าย เข้ากลุ่มทดลอง และกลุ่มควบคุม กลุ่มละ 8 คน ผลการวิจัย พบว่า เยาวชนคดียาเสพติด ที่เข้าร่วมกลุ่มจิตบำบัดแบบเกสตัลท์ มีความฉลาด ทางอารมณ์ ในระยะหลังการทดลอง และระยะติดตามผล สูงกว่าระยะก่อนการทดลอง และสูงกว่ากลุ่มควบคุม อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05

จินตนา สนธิวงศ์เวช (2547) ศึกษาผลการให้คำปรึกษากลุ่มแบบเกสตัลท์ ต่อความสุขของนักเรียนชั้นมัธยมศึกษา กลุ่มตัวอย่างได้แก่นักเรียนชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 5 โรงเรียนชลบุรี "สุขบท" ปีการศึกษา 2545 ที่มีคะแนนความสุขระดับต่ำกว่าเปอร์เซ็นต์ไทล์ที่ 25 ลงมาจำนวน 14 คน สุ่มแบ่งกลุ่มเป็นกลุ่มทดลอง และกลุ่มควบคุมกลุ่มละ 7 คน ผลการวิจัยพบว่านักเรียนที่เข้าร่วมการให้การปรึกษากลุ่มแบบเกสตัลท์ที่มีความสุขในระยะหลังการทดลอง และระยะติดตามผลสูงกว่าระยะก่อนการทดลอง และสูงกว่ากลุ่มควบคุม อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05

ธนิดา จุลวนิชย์พงษ์ (2547) ศึกษาผลการให้คำปรึกษากลุ่ม โดยใช้ทฤษฎีเกสตัลท์ ต่อคุณค่าแห่งตน กลุ่มตัวอย่างเป็นนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 1 โรงเรียนทุ่งสุขลาพิทยาคม

(กรุงเทพฯ) จังหวัดชลบุรี ปีการศึกษา 2546 ที่มีคะแนนเฉลี่ยคุณค่าแห่งตนในระดับต่ำกว่า เปอร์เซ็นไทล์ที่ 25 แล้วสุ่มอย่างง่ายจำนวน 16 คน แบ่งเป็นกลุ่มทดลองและกลุ่มควบคุม อย่างละ 8 คน เครื่องมือที่ใช้ในการทดลองคือแบบวัดคุณค่าแห่งตนของคูเปอร์สมิธ ผลการวิจัยพบว่า นักเรียนที่ได้รับโปรแกรมการให้คำปรึกษากลุ่มทฤษฎีเกสตัลท์ที่มีคะแนนเฉลี่ยคุณค่าแห่งตน ในระยะหลังการทดลองและระยะติดตามผลสูงกว่าระยะก่อนการทดลอง และสูงกว่ากลุ่มควบคุม

อินทิราภรณ์ กัญญา (2549) ศึกษาผลของโปรแกรมการฝึกตามแบบเกสตัลท์ ต่อความเชื่ออำนาจภายในตน และความเข้มแข็งในการมองโลกของเด็กภาวะยากลำบากในโรงเรียน มัธยมศึกษาแห่งหนึ่ง พบว่า ค่าเฉลี่ยความเชื่ออำนาจภายในตน และความเข้มแข็งในการมองโลก ของเด็กภาวะยากลำบาก กลุ่มทดลองในระยะหลังการฝึกสูงกว่าระยะก่อนการฝึก โปรแกรมการฝึก ตามแบบเกสตัลท์ อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .01 และ .05 ตามลำดับ และค่าเฉลี่ยของคะแนน ความเชื่ออำนาจภายในตน และความเข้มแข็งในการมองโลกของเด็กภาวะยากลำบาก กลุ่มทดลอง ในระยะหลังการทดลองสูงกว่ากลุ่มควบคุม อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .01

ขวัญทิพย์ ปทุพพชรภักดิ์ (2553) ศึกษาผลการให้การปรึกษากลุ่มโดยใช้ทฤษฎีเกสตัลท์ ต่อความก้าวร้าวของนักเรียนช่วงชั้นที่ 3 ของโรงเรียนมัธยมพระราชทานนายพล อำเภอสยามชัยเขต จังหวัดฉะเชิงเทรา พบว่า นักเรียนที่มีความก้าวร้าวเมื่อได้รับการปรึกษากลุ่มแบบเกสตัลท์ ทำให้ มีคะแนนความก้าวร้าวลดลงต่ำกว่าก่อนการทดลอง

ประภาภรณ์ นิลสม (2553) ศึกษาการพัฒนาทักษะชีวิตในการป้องกันความรุนแรง ของนักเรียนอาชีวศึกษาระดับประกาศนียบัตรวิชาชีพ พบว่า นักเรียนที่ได้รับการปรึกษากลุ่ม แบบเกสตัลท์มีทักษะชีวิตในการป้องกันความรุนแรงเพิ่มขึ้น สูงกว่านักเรียนที่ไม่ได้รับการปรึกษา ในระยะหลังการทดลอง และติดตามผล

#### งานวิจัยที่เกี่ยวกับสาวประเภทสอง

มอริส (Moris, 1994) กล่าวใน "Three sexes and four sexuality" ว่าสังคมไทยมองลึกลา ชีวิตเรื่องเพศ โดยตั้งอยู่บนฐานของ ตรรกะในการมองเห็นและมองไม่เห็น ซึ่งในที่นี้กะเทย คือ ตัวตนทางเพศที่มองเห็นได้ด้วยตาเปล่า กล้าเปิดตัว กล้าแสดงตัวตน ในขณะที่เกย์ คือ ตัวตน ทางเพศที่มองด้วยตาเปล่าได้ยากกว่า สาเหตุที่เกย์ไม่สามารถทำให้ลึกลาชีวิตเรื่องเพศของตนมองเห็น ได้ เพราะหากเปิดเผยสถานะทางเพศ หรือหากทำตัวให้มองเห็นได้มากกว่ากะเทย แล้วจะก่อให้เกิด การวิพากษ์วิจารณ์จากสังคมมากกว่าเพศอื่น นอกจากนี้ สังคมไทยยังมองความเป็นเพศติดอยู่กับ บทบาททางเพศอีกด้วย กล่าวคือ มองผ่านคำว่าผัว และเมีย จากกรอบการมองดังกล่าวผู้ชายที่มี ความสัมพันธ์ทางเพศกับกะเทย จึงถูกมองว่าเป็นผัว และยังคงมีความเป็นผู้ชายอยู่ ขณะที่กะเทย

ถูกมองว่าเป็นเมีย ดังนั้น ในความหมายนี้ กะเทยจึงสามารถเทียบเคียงได้กับผู้หญิง (ในบางวาระโอกาส)

บรูมเมิลฮุส (Brummelhuus, 1999) เขียนบทความเรื่อง “Transformation of transgender: The case of the Thai Kathoey” ซึ่งเสนอมุมมองเกี่ยวกับการเปลี่ยนรูปแบบของกะเทยไทย แปลงเพศในแง่ของบทบาทที่เปลี่ยนแปลงไปสามประเด็นคือ

ประเด็นแรก การเปลี่ยนแปลงในมุมมองทางเพศแบบตะวันตก ที่พยายามแบ่งกลุ่มเกย์ กลุ่มกะเทย และชายรักสองเพศ กล่าวคือ ในสังคมไทยเพียงชุดคำที่ว่ารักร่วมเพศ และรักสองเพศ ไม่อาจอธิบายความสัมพันธ์ระหว่างกะเทยกับคู่รักได้ เนื่องจากคู่รักของกะเทยแปลงเพศไม่สามารถนิยามด้วยคำว่าชายรักสองเพศ (เลื้อยใบ) แต่ควรมองเป็นรักต่างเพศ เนื่องจากกะเทย คือ ผู้ที่พยายามแสดงบทบาทของผู้หญิงที่สมบูรณ์แบบที่สุทธระหว่างการทำรัก ในขณะที่คู่รักของกะเทยมองว่ากะเทย คือ ผู้ให้สิ่งใหม่ ๆ ทางเพศ และเป็นผู้ที่คุ้นเคยเข้าใจตนมากที่สุดอย่างที่คุณผู้หญิงให้ไม่ได้ ดังนั้น ความมีเสน่ห์ของกะเทยจึงหนีไม่พ้นการแสดงบทบาทเพศหญิงที่พิเศษกว่าหญิงทั่วไป

ประเด็นที่สอง เทคโนโลยีทางการแพทย์สมัยใหม่ โดยเฉพาะในภาคของการทำศัลยกรรม คือ เครื่องมือในการสร้างความสะดวกสบาย และเปิดตลาดการบริการแบบใหม่ ดังเช่น การแปลงเพศ

ประเด็นที่สาม ความงดงามของกะเทยส่งผลให้เกิดอาชีพแบบใหม่ โอกาสใหม่ แหล่งทรัพยากรใหม่ เพื่อความร่ำรวย Brummelhuus มองกะเทยในงานขายบริการทางเพศ และเสนอว่า เมื่อกะเทยต้องการชื่อเสียง และสิทธิพิเศษเช่น ต้องการเข้าถึงโอกาสในการเป็นภรรยาชาวต่างชาติ การเป็นพลเมืองของประเทศตะวันตก การมีโอกาสนิรภัยได้สูงขึ้นหรือต้องการความร่ำรวย กะเทยก็จะต้องการความงาม และต้องการปรุงแต่งปรับเปลี่ยนตัวตนด้านร่างกาย

เอชIRON (Achiron, 2000) ได้ศึกษาผลการทำกลุ่มบำบัดแบบเกสตัลท์ ในระยะสั้น ๆ กับผู้ป่วยมัลติเพิล สเคลอโรซิส (Multiple sclerosis) เพื่อเพิ่มศักยภาพของผู้ป่วย ลดภาวะซึมเศร้า และให้ผู้ป่วยได้ช่วยเหลือตนเองมากขึ้น ผลพบว่า ความวิตกกังวล ภาวะซึมเศร้าลดลง การเห็นคุณค่าในตนเองและการตระหนักรู้ในตนเองสูงขึ้น และช่วยให้ผู้ป่วยสามารถเผชิญกับโรคที่เป็นอยู่ได้ดีขึ้น

เคลนซ์, ทอมสัน, ซิมเมอร์ลี และไวส์ (Clance, Thompson, Simerly, & Weiss, 1994) ได้ศึกษาผลของการให้การปรึกษาแบบเกสตัลท์ต่อภาพลักษณ์ของร่างกาย โดยตั้งสมมติฐานว่าการให้การปรึกษาแบบเกสตัลท์ทำให้ตระหนักรู้ถึงกิจกรรมทางด้านร่างกาย และใช้เป็นกลวิธีในการเปลี่ยนทัศนคติให้เป็นด้านบวกต่อร่างกาย และต่อความเป็นตัวตนของตนเอง ซึ่งมี ความสัมพันธ์กับเพศ โดยใช้แบบวัดความสนใจที่มีต่อร่างกาย และความสนใจที่มีต่อตนเอง กลุ่มตัวอย่างเป็นนักศึกษามหาวิทยาลัย 30 คน แบ่งเป็นกลุ่มทดลอง 15 คน กลุ่มควบคุม 15 คน

ทำการทดลอง 8 ครั้ง คือ เข้ารับฟังการอธิบายเรื่องเกี่ยวกับเกสตัลท์คร่าว ๆ และให้อิสระในการสำรวจตนเอง การให้การปรึกษาแบบเกสตัลท์จะเปลี่ยนทัศนคติที่มีต่อร่างกาย และความเป็นตัวตนของตนเองให้เป็นเชิงบวก พบว่า เพศชายมีคะแนนโดยรวมเรื่องทัศนคติที่มีต่อร่างกาย และความเป็นตัวตนของตนเองให้เป็นเชิงบวกลดลงมากกว่าเพศหญิง

สเตมเบอร์ก (Stemer, 1977) ได้ให้การปรึกษานักเรียนกลุ่มหนึ่งที่ครูแนะนำมาหาครูแนะแนว เนื่องจากนักเรียนต้องการลาออกจากโรงเรียน เพราะเกิดความอายที่ถูกครูเรียกให้ท่องหนังสือปากเปล่าในหน้าชั้น และเป็นเด็กที่หน้าตาอ่อนกว่าอายุ พูดเสียงค่อย และไม่ชัดเจน มีลักษณะหวาดกลัวอยู่ตลอดเวลา เคยมีประวัติเรียนดี และตกต่ำลง เป็นคนที่ยังไม่เห็นคุณค่าของตนเอง ครูแนะแนวได้ให้ความช่วยเหลือเป็นเวลา 2 ปีครึ่ง ด้วยวิธีการให้ปรึกษาแบบเกสตัลท์ โดยให้รู้จักและเข้าใจปัญหาของตนเอง และมองตนเองว่ามีคุณค่ามีประโยชน์ หรือการตระหนักรู้ในตนเอง ซึ่งผลปรากฏว่าพฤติกรรมของนักเรียนกลุ่มนี้มีการเปลี่ยนแปลงที่ดีขึ้นกว่าเดิม หลังจากได้รับการปรึกษาแล้ว

สลัคกิน, เวลเลอร์ และ ไฮตัน (Sluckin, Weller, & Highton, 1989, pp. 147-157) ได้ศึกษากรณีในเด็กชายอายุ 9 ขวบ ที่ได้รับความบอบช้ำจากการทำทารุณกรรมของบิดาในระหว่าง 5 ขวบปีแรก โดยใช้การบำบัดแบบเกสตัลท์เป็นเวลา 1 เดือน โดยการกระตุ้นสิ่งเร้าให้เด็กแสดงออกถึงความจำ และความฝันใช้เทคนิคการเล่น การแสดงละคร เน้นการจัดเตรียมสภาพต่าง ๆ และบุคคล ที่มั่นใจว่าปลอดภัยสำหรับเด็ก ซึ่งเด็กจะสามารถผ่านความโหดร้าย และความน่ากลัวได้ และมีความตระหนักรู้ในตนเองเพิ่มมากขึ้นหลังจากที่ได้รับการบำบัด

เซอร์แมน (Harman, 1995, p. 77-85) ได้สำรวจคุณลักษณะของการบำบัดแบบเกสตัลท์เพื่อศึกษาประสิทธิภาพ ที่จะนำไปใช้ในรูปแบบของการบำบัดอย่างสั้น (Brief therapy) แนวการใช้เริ่มต้นด้วย การสร้างความสัมพันธ์ และข้อตกลงกับผู้รับการปรึกษา เพื่อช่วยระบุปัญหาให้มีลักษณะเฉพาะเจาะจงว่า อะไรเป็นปัญหาที่ต้องการแก้ไขมากที่สุด ผู้ให้การปรึกษาจะใช้เทคนิคของเกสตัลท์ มาใช้ในการพิจารณาปัญหาต่างๆด้วยการตระหนักรู้อย่างสมบูรณ์แล้วค่อย ๆ เปลี่ยนโครงสร้างเข้าสู่บริบทของการบำบัดอย่างสั้น ปัญหาต่าง ๆ จะถูกสำรวจในลักษณะของ Here and now ซึ่งยึดเอาความเป็นปัจจุบันเป็นสำคัญ การใช้เกสตัลท์บำบัดวิธีนี้ แสดงให้เห็นว่า เกสตัลท์บำบัดสามารถนำไปใช้ในการให้การปรึกษาอย่างสั้นได้

โซเลียร์ มิซเซล (Souliere, M., 1994) ได้ศึกษาผลความแตกต่างระหว่างการใช้เทคนิคแก้ข้อว่างเปล่าของเกสตัลท์ กับการใช้การให้การปรึกษาตามทฤษฎีเหตุผล และอารมณ์ กับปัญหาสิ่งที่ค้างคาใจที่ทำให้เกิดความโกรธ โดยมีให้ผู้ให้การปรึกษา 4 คน ที่ได้รับการฝึกการให้การปรึกษามาแล้วทั้งสองแบบ ทำการบำบัดแต่ละคนให้การปรึกษาผู้รับการปรึกษา 10 คน โดยใน

10 คน มี 5 คนที่มีปัญหา กลุ่มตัวอย่างทั้ง 40 คน มีอายุ 20-54 ปี ผลการทดลอง พบว่า การให้การบำบัดเกสตัลท์โดยใช้เทคนิคเก้าอี้ว่างเปล่า และการปรึกษาตามทฤษฎีเหตุผล และอารมณ์ จะให้ผลในการบำบัดแตกต่างในทันทีภายหลังการบำบัดจนถึง 1 สัปดาห์ต่อมา หลังจากนั้นทดสอบซ้ำ พบว่าการให้การปรึกษาทั้งสองแบบให้ผลดีเท่ากัน

เม็ทเทิล และ โวทเมียร์ (Mestel & Votsmeier, 2000) ศึกษาการบำบัดแบบเกสตัลท์ต่อผู้ป่วยที่เป็นโรคซึมเศร้า โดยใช้แบบวัดอาการซึมเศร้า (SCL90-R) แบบวัดพฤติกรรมทางสังคม (SASB) และแบบวัดสัมพันธภาพระหว่างบุคคล (IIP) พบว่า ภาวะซึมเศร้า และการยอมรับตนเอง จากพฤติกรรมทางสังคมอยู่ในระดับปานกลาง และมีสัมพันธภาพระหว่างบุคคลดีขึ้น

จากการศึกษางานวิจัยที่เกี่ยวข้องกับการตระหนักรู้ในตนเอง และการให้การปรึกษาแบบเกสตัลท์ ผู้วิจัย พบว่า การพัฒนาการตระหนักรู้ในตนเองมีด้วยกันหลายวิธี ซึ่งการปรึกษาก็เป็นวิธีการหนึ่งที่สามารถพัฒนาการตระหนักรู้ในตนเองได้ โดยเฉพาะการปรึกษากลุ่มแบบเกสตัลท์ที่มุ่งเน้นการตระหนักรู้ในตนเอง

### บทที่ 3

#### วิธีการดำเนินการวิจัย

การวิจัยครั้งนี้ เป็นการวิจัยเชิงทดลอง มีวิธีการดำเนินการวิจัยตามลำดับ ดังนี้

1. ประชากร และกลุ่มตัวอย่าง
2. เครื่องมือที่ใช้ในการวิจัย
3. การสร้างเครื่องมือที่ใช้ในการเก็บรวบรวมข้อมูล
4. การดำเนินการวิจัย
5. การเก็บรวบรวมข้อมูล
6. สถิติที่ใช้ในการวิจัย

#### ประชากร และกลุ่มตัวอย่าง

ประชากร และกลุ่มตัวอย่าง

1. ประชากรที่ใช้ในการศึกษาครั้งนี้คือ สาวประเภทสองที่มีอาชีพด้านการแสดง และยังไม่แปลงเพศ ที่มีอายุระหว่าง 20-40 ปี สามารถ อ่านออก เขียนได้ และยังไม่ได้ผ่าตัดแปลงเพศ จำนวน 34 คน

2. กลุ่มตัวอย่างในการศึกษาครั้งนี้ คือ สาวประเภทสองที่มีอาชีพด้านการแสดง และยังไม่แปลงเพศ และมีคุณสมบัติดังนี้

- 2.1 อายุระหว่าง 20-40 ปี
- 2.2 การศึกษา อ่านออก เขียนได้
- 2.3 ยังไม่ได้ผ่าตัดแปลงเพศ

#### วิธีการคัดเลือกกลุ่มตัวอย่าง

วิธีการคัดเลือกกลุ่มตัวอย่างมีขั้นตอน ดังนี้

1. นำแบบสอบถามการวัดการตระหนักรู้ในตนเอง ไปให้สาวประเภทสองที่สมัครใจเข้าร่วมการทดลองทำแบบสอบถาม

2. เลือกสาวประเภทสองที่มีคะแนนต่ำกว่า 91 คะแนนลงมา จำนวน 16 คน สุ่มแบบเจาะจง โดยแบ่งออกเป็น 2 กลุ่ม คือกลุ่มทดลอง 8 คน และกลุ่มควบคุม 8 คน

## เครื่องมือที่ใช้ในการวิจัย

1. แบบวัดการตระหนักรู้ในตนเอง
2. โปรแกรมการปรึกษากลุ่มแบบเกสตัลท์

## วิธีการสร้างเครื่องมือในการวิจัย

แบบวัดการตระหนักรู้ในตนเอง

1. ศึกษาค้นคว้าข้อมูลเกี่ยวกับการตระหนักรู้ในตนเอง จากตำรา เอกสาร และงานวิจัยที่เกี่ยวข้อง

2. ดำเนินการสร้างแบบวัดการตระหนักรู้ในตนเอง สร้างขึ้นโดยปรับปรุงจากแบบวัดการตระหนักรู้ในตนเองของ เว็ทเทิน และคาเมรอน (Whetten & Cameron, 1991) จำนวน 11 ข้อ โดยแบ่งการตระหนักรู้ในตนเองออกเป็น 4 ด้าน คือ ด้านค่านิยม ด้านรูปแบบทางความคิด ด้านการปรับตัว ด้านความสัมพันธ์ระหว่างบุคคล โดยมีการเพิ่มข้อคำถามจาก 11 ข้อ เป็น 25 ข้อ ซึ่งใช้คำตอบเป็นแบบ มาตราส่วนประมาณค่า 5 ระดับ (Rating scale) โดยให้มีข้อคำถามครอบคลุมทั้ง 4 ด้าน และมีเกณฑ์การตอบแบบสอบถามดังนี้

- 5 หมายถึง ข้อความนั้นตรงกับความรู้สึก และพฤติกรรมของท่านมากที่สุด
- 4 หมายถึง ข้อความนั้นตรงกับความรู้สึก และพฤติกรรมของท่านมาก
- 3 หมายถึง ข้อความนั้นตรงกับความรู้สึก และพฤติกรรมของท่านปานกลาง
- 2 หมายถึง ข้อความนั้นตรงกับความรู้สึก และพฤติกรรมของท่านน้อย
- 1 หมายถึง ข้อความนั้นตรงกับความรู้สึก และพฤติกรรมของท่านน้อยที่สุด

ข้อคำถามทั้งหมด จำนวน 25 ข้อ แต่ละข้อได้แบ่งการตระหนักรู้ในตนเองออกเป็น

4 ด้าน คือ

- 1.1 ด้านค่านิยม คือ ข้อ 1, 2, 3, 4, 5
- 1.2 ด้านรูปแบบทางความคิด คือ ข้อ 6, 7, 8, 9, 10, 11, 12, 13
- 1.3 ด้านการปรับตัว คือ ข้อ 14, 15, 16, 17, 18
- 1.4 ด้านความสัมพันธ์ระหว่างบุคคล คือ ข้อ 19, 20, 21, 22, 23, 24, 25

3. นำแบบวัดการตระหนักรู้ในตนเองที่ผู้วิจัยพัฒนาขึ้น เสนอประธานกรรมการที่ปรึกษาวิทยานิพนธ์ พิจารณา และดำเนินการปรับปรุงแก้ไข ให้มีความเหมาะสมทางด้านภาษา และเนื้อหาในวิทยานิพนธ์

4. นำแบบวัดการตระหนักรู้ในตนเองมาปรับปรุงแก้ไขตามข้อเสนอแนะของประธานกรรมการที่ปรึกษาวิทยาลัยแล้วเสนอต่อผู้ทรงคุณวุฒิที่มีความเชี่ยวชาญเกี่ยวกับการตระหนักรู้ในตนเอง เพื่อพิจารณา ตรวจสอบ และหาความเที่ยงตรงเชิงเนื้อหา ข้อคำถาม และภาษาที่ใช้ให้สอดคล้องกับนิยามศัพท์เฉพาะแล้วนำมาปรับปรุงแก้ไข

5. นำแบบวัดการตระหนักรู้ในตนเองที่มีค่าดัชนีความสอดคล้อง (IOC) ตั้งแต่ 0.05-1.00 และมีค่าอำนาจจำแนกด้วยวิธีหาค่าสหสัมพันธ์แบบ เพียร์สัน โปรดัก โมเมนต์ (Pearson product-moment) ไปทดลองใช้กับสาวประเภทสองที่ไม่ใช่กลุ่มตัวอย่าง จำนวน 34 คน ในสถานบริการแห่งหนึ่งในเมืองพัทยา

6. นำคะแนนที่ได้จากแบบวัดการตระหนักรู้ในตนเองมาวิเคราะห์ เพื่อหาค่าอำนาจจำแนก หาค่าความเชื่อมั่น ด้วยวิธีการของ คอนบาค (Cronbach's alpha coefficient) ซึ่งได้ค่าความเชื่อมั่นเท่ากับ .88

#### โปรแกรมการศึกษากลุ่มแบบเกสตัลท์

1. ผู้วิจัยศึกษาค้นคว้า ตำรา และเอกสารงานวิจัยที่เกี่ยวข้องในเรื่องการศึกษากลุ่มแบบเกสตัลท์

2. สร้างโปรแกรมการศึกษากลุ่มแบบเกสตัลท์ ให้สอดคล้องกับจุดมุ่งหมายในการวิจัย

3. นำโปรแกรมการศึกษากลุ่มแบบเกสตัลท์ที่สร้างขึ้น เสนอต่อประธานที่ปรึกษาวิทยาลัยตรวจสอบความเหมาะสมของเนื้อหา

4. นำโปรแกรมการศึกษากลุ่มแบบเกสตัลท์ที่แก้ไขแล้ว เสนอต่อผู้ทรงคุณวุฒิ จำนวน 3 ท่าน ดังภาคผนวก ง เพื่อตรวจสอบความเที่ยงตรงด้านเนื้อหา

5. นำโปรแกรมการศึกษากลุ่มแบบเกสตัลท์ที่ผ่านการตรวจสอบจากผู้ทรงคุณวุฒิแล้ว ไปทดลองใช้กับสาวประเภทสองที่ไม่ใช่กลุ่มตัวอย่าง จำนวน 8 คนที่สถานบริการแห่งหนึ่งในเมืองพัทยา เพื่อศึกษาการครอบคลุมด้านแนวคิด เนื้อหา วิธีการ รวมทั้งเวลาที่ใช้ในการทดลองแล้วนำมาปรับปรุงแก้ไขให้เหมาะสมก่อนนำไปใช้ในการวิจัยต่อไป

6. นำโปรแกรมการศึกษากลุ่มแบบเกสตัลท์ที่ได้แก้ไขแล้วไปดำเนินการวิจัยต่อไป

#### การดำเนินการทดลอง

การวิจัยครั้งนี้ใช้แบบแผนการวิจัยเชิงทดลอง สองตัวประกอบแบบวัดซ้ำหนึ่งตัวประกอบ (Two-factor experiment with repeated measures on one factor) (Winer, Brown, & Michels, 1991, p. 509) เพื่อศึกษาผลของการศึกษากลุ่มแบบเกสตัลท์ต่อการตระหนักรู้ในตนเอง



ของสาวประเภทสอง โดยนำสาวประเภทสองที่มีคะแนนค่าเฉลี่ยการตระหนักรู้ในตนเองต่ำกว่า 91 คะแนนลงมา แล้วสุ่มอย่างเจาะจงเป็นกลุ่มทดลอง และกลุ่มควบคุมกลุ่มละ 8 คน โดยวัดการตระหนักรู้ในตนเองใน ระยะก่อนการทดลอง ระยะหลังการทดลอง และระยะติดตามผล

ตารางที่ 1 แบบแผนการทดลอง

	b1	b2	b3
a1	G1	G1	G1
a2	G2	G2	G2

a1	แทน	กลุ่มทดลอง
a2	แทน	กลุ่มควบคุม
b1	แทน	ระยะก่อนการทดลอง
b2	แทน	ระยะหลังการทดลอง
b3	แทน	ระยะติดตามผล
G1	แทน	จำนวนสาวประเภทสองในกลุ่มทดลองที่ได้รับโปรแกรมการปรึกษา กลุ่มแบบเกสตัลท์
G2	แทน	จำนวนสาวประเภทสองในกลุ่มควบคุมที่ไม่ได้รับ โปรแกรม การปรึกษากลุ่มแบบเกสตัลท์

### การเก็บรวบรวมข้อมูล

การเก็บรวบรวมข้อมูลผู้วิจัยได้ดำเนินการตามขั้นตอน ดังนี้

#### 1. ขั้นเตรียมการ

1.1 นำหนังสือขอความอนุเคราะห์ในการเก็บรวบรวมข้อมูลเพื่อการวิจัยจากภาควิชาวิจัย และจิตวิทยาประยุกต์ คณะศึกษาศาสตร์ มหาวิทยาลัยบูรพา เสนอต่อผู้จัดการสถานบันเทิงทั้งสองแห่งในเมืองพัทยา

1.2 ผู้วิจัยเข้าพบ ผู้จัดการสถานบันเทิงในเมืองพัทยาทั้งสองแห่ง เพื่อแนะนำตัว ชี้แจงวัตถุประสงค์ และขั้นตอนการดำเนินการวิจัย และขอความร่วมมือจากผู้ที่เกี่ยวข้องในการดำเนินการวิจัยครั้งนี้

## 2. ขั้นตอนการทดลอง

### 2.1 ระยะเวลาการทดลอง

ผู้วิจัยดำเนินการเก็บรวบรวมข้อมูล โดยให้สาวประเภทสอง จำนวน 34 คน ทำแบบวัดการตระหนักรู้ในตนเอง แล้วนำแบบวัดการตระหนักรู้ในตนเอง ที่สาวประเภทสอง ทำเสร็จแล้วมาตรวจให้คะแนนตามเกณฑ์ที่กำหนดไว้ แล้วเลือกสาวประเภทสองที่มีคะแนนการตระหนักรู้ในตนเองต่ำกว่า 91 คะแนนลงมา เข้าร่วมการทดลอง จำนวน 16 คน เป็นกลุ่มตัวอย่างการทดลอง โดยแบ่งเป็นกลุ่มทดลอง และกลุ่มควบคุม กลุ่มละ 8 คน และใช้ค่าคะแนนของกลุ่มตัวอย่างที่ได้จากการทดสอบครั้งนี้เป็นคะแนนทดสอบในระยะก่อนการทดลอง

### 2.2 ระยะเวลาทดลอง

ผู้วิจัยดำเนินการทดลองโดยให้กลุ่มทดลองที่ได้รับ โปรแกรมการปรึกษากลุ่มแบบเกสตัลท์ที่ผู้วิจัยสร้างขึ้นจำนวน 10 ครั้ง ครั้งละ 90 - 120 นาที สัปดาห์ละ 2 ครั้งในวันอังคาร และวันพฤหัสบดี รวมแล้ว 5 สัปดาห์

สำหรับกลุ่มควบคุมจะไม่ได้รับ โปรแกรมการปรึกษากลุ่มแบบเกสตัลท์ โดยจะมีการดำเนินกิจกรรมตามปกติทั่วไป

### 2.3 ระยะเวลาหลังการทดลอง

ผู้วิจัยนำแบบวัดการตระหนักรู้ในตนเองให้กลุ่มทดลอง และกลุ่มควบคุม ทำอีกครั้ง (Posttest) โดยจัดให้มีการทำแบบวัดในวันสุดท้ายของระยะทดลอง เพื่อนำคะแนนการตระหนักรู้ในตนเองไปใช้เป็นคะแนนระยะหลังการทดลอง

### 2.3 ระยะเวลาติดตามผล

หลังจากเสร็จสิ้นการทดลองผู้วิจัยได้ทิ้งช่วงเวลาเป็น 2 สัปดาห์ หลังจากนั้นผู้วิจัยให้สาวประเภทสอง ทั้งสองกลุ่ม คือ กลุ่มทดลอง และกลุ่มควบคุม ทำแบบวัดการตระหนักรู้ในตนเองฉบับเดิมอีกครั้ง เพื่อเป็นการเก็บคะแนนการตระหนักรู้ในตนเองในระยะติดตามผล (Follow-up) และนำข้อมูลที่ได้ไปวิเคราะห์ทางสถิติต่อไป

## การวิเคราะห์ข้อมูล

ในการศึกษาค้นคว้าวิจัยครั้งนี้ ผู้วิจัยทำการวิเคราะห์ข้อมูลด้วยโปรแกรมสำเร็จรูปทางสถิติ โดยใช้วิธีการวิเคราะห์ความแปรปรวนแบบวัดซ้ำ ประเภทหนึ่งตัวแปรระหว่างกลุ่มและหนึ่งตัวแปรภายในกลุ่ม (Repeated measures analysis of variance: one between-subjects variable and one within-subjects variable (Howell, 1997, p. 458)

## บทที่ 4

### ผลการวิจัย

#### สัญลักษณ์ที่ใช้ในการวิเคราะห์ข้อมูล

เพื่อให้เกิดความเข้าใจตรงกันในการแปลความหมายของผลการทดลอง และวิเคราะห์ข้อมูล ผู้วิจัยจึงกำหนดสัญลักษณ์ในการวิเคราะห์ข้อมูล ดังต่อไปนี้

$\bar{X}$	แทน	คะแนนเฉลี่ย
$SD$	แทน	ค่าความเบี่ยงเบนมาตรฐาน
$n$	แทน	จำนวนกลุ่มตัวอย่าง
$SS$	แทน	ผลบวกของคะแนนเบี่ยงเบนแต่ละตัวยกกำลังสอง
$MS$	แทน	ค่าความแปรปรวน
$d/f$	แทน	ระดับชั้นของความเป็นอิสระ
$F$	แทน	ค่าสถิติที่ใช้ในการพิจารณาการแจกแจงค่าเอฟ
*	แทน	ค่านัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05
$I$	แทน	ระยะของการทดลอง
$G$	แทน	กลุ่ม
$I \times G$	แทน	ปฏิสัมพันธ์ระหว่างวิธีการทดลองกับระยะเวลาของการทดลอง

#### การเสนอผลการวิเคราะห์ข้อมูล

ผู้วิจัยเสนอผลการวิเคราะห์ข้อมูลตามลำดับขั้นตอนต่อไปนี้

ตอนที่ 1 ข้อมูล และค่าสถิติพื้นฐานของคะแนนการตระหนักรู้ในตนเอง ของสาวประเภทสองในกลุ่มทดลองที่ได้รับการรักษาแบบเกสตัลท์ และกลุ่มควบคุม ในระยะก่อนการทดลอง ระยะหลังการทดลอง และระยะติดตามผล

ตอนที่ 2 การวิเคราะห์ความแปรปรวนของคะแนนเฉลี่ยการตระหนักรู้ในตนเองระหว่างวิธีการทดลองกับระยะเวลาของการทดลอง

ตอนที่ 3 การเปรียบเทียบคะแนนเฉลี่ยการตระหนักรู้ในตนเองของสาวประเภทสองในกลุ่มทดลองที่ได้รับการรักษาแบบเกสตัลท์ กับกลุ่มควบคุม ในระยะก่อนการทดลอง ระยะหลังการทดลอง และระยะติดตามผล

ตอนที่ 4 การเปรียบเทียบคะแนนเฉลี่ยการตระหนักรู้ในตนเองของสาวประเภทสองในกลุ่มทดลองที่ได้รับการปรึกษาแบบเกสตัลท์ ในระยะก่อนการทดลอง ระยะหลังการทดลอง และระยะติดตามผล

### ผลการวิเคราะห์ข้อมูล

ผู้วิจัยได้ทำการวิเคราะห์คะแนนการตระหนักรู้ในตนเองของสาวประเภทสองในกลุ่มทดลองที่ได้รับการปรึกษาแบบเกสตัลท์ และกลุ่มควบคุมมาแสดงให้เห็นด้วยตารางและภาพประกอบดังต่อไปนี้

ตอนที่ 1 ข้อมูล และค่าสถิติพื้นฐานของคะแนนการตระหนักรู้ในตนเองของสาวประเภทสอง ในระยะก่อนการทดลอง ระยะหลังการทดลอง และระยะติดตามผล

ผู้วิจัยแสดงผลการวิเคราะห์ค่าสถิติพื้นฐาน ได้แก่ ค่าเฉลี่ย และค่าเบี่ยงเบนของคะแนนการตระหนักรู้ในตนเองของสาวประเภทสองในกลุ่มทดลอง และกลุ่มควบคุม ในระยะก่อนการทดลอง ระยะหลังการทดลอง และระยะติดตามผลดังแสดงในตารางที่ 2

ตารางที่ 2 คะแนนการตระหนักรู้ในตนเองของสาวประเภทสองในกลุ่มทดลอง และกลุ่มควบคุม ในระยะก่อนการทดลอง ระยะหลังการทดลอง และระยะติดตามผล

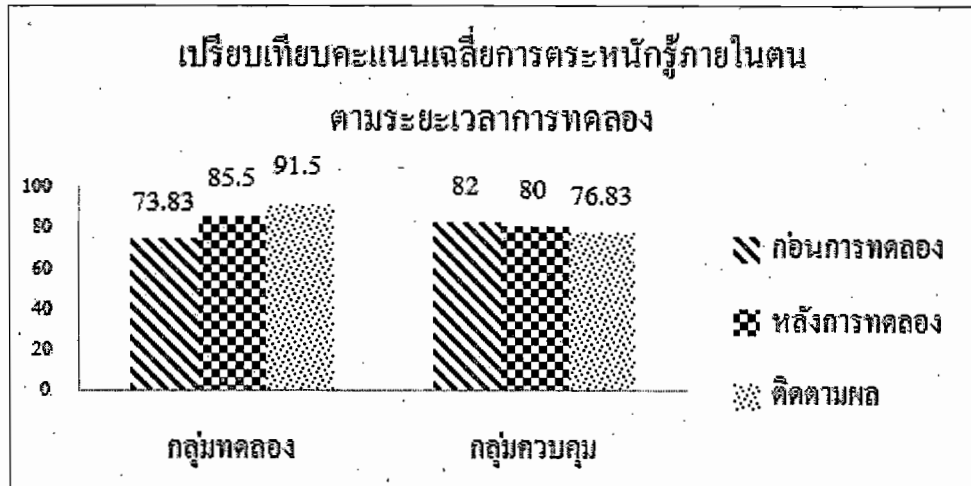
กลุ่มทดลอง				กลุ่มควบคุม			
คนที่	ระยะเวลาการทดลอง			คนที่	ระยะเวลาการทดลอง		
	ก่อน	หลัง	ติดตามผล		ก่อน	หลัง	ติดตามผล
1	80	92	98	1	81	76	71
2	80	85	89	2	90	75	74
3	51	82	89	3	66	79	77
4	79	85	97	4	81	80	77
5	85	86	87	5	88	85	81
6	68	83	89	6	86	85	81
รวม	443	513	549	รวม	492	480	461
$\bar{X}$	73.83	85.50	91.50	$\bar{X}$	82.00	80.00	76.83
SD	12.51	3.51	4.72	SD	8.65	4.29	3.92

จากตาราง 2 พบว่า ค่าเฉลี่ยการตระหนักรู้ในตนเองในระยะก่อนการทดลอง ระยะหลังการทดลอง และระยะติดตามผลของสาวประเภทสอง ในกลุ่มที่ได้รับการปรึกษาแบบเกสตัลท์ มีคะแนน 73.83, 85.50 และ 91.50 ตามลำดับ และในกลุ่มควบคุม มีคะแนน 82.00, 80.00 และ 76.83 ตามลำดับ

ตารางที่ 3 คะแนนเฉลี่ย และค่าเบี่ยงเบนมาตรฐานของคะแนนการตระหนักรู้ในตนเองของสาวประเภทสองในกลุ่มที่ได้รับการปรึกษาแบบเกสตัลท์ และกลุ่มควบคุมในระยะก่อนการทดลอง ระยะหลังการทดลอง และระยะติดตามผล

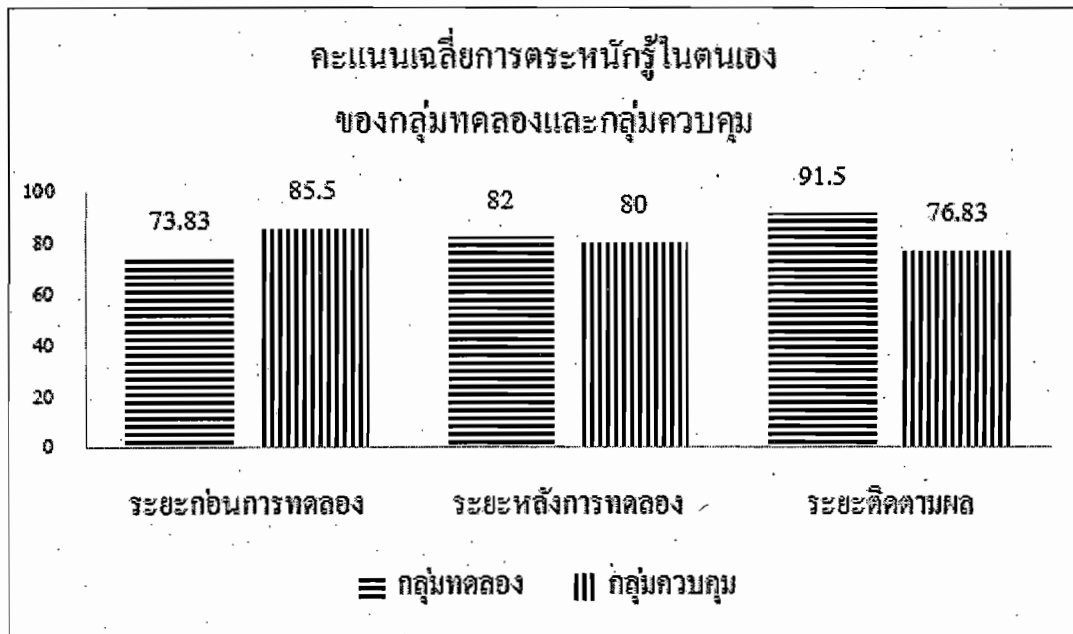
กลุ่ม	ระยะการทดลอง	$\bar{X}$	<i>SD</i>	<i>n</i>
กลุ่มทดลอง	ก่อนการทดลอง	73.83	12.51	6
	หลังการทดลอง	85.50	3.51	6
	ติดตามผล	91.50	4.72	6
กลุ่มควบคุม	ก่อนการทดลอง	82.00	8.65	6
	หลังการทดลอง	80.00	4.29	6
	ติดตามผล	76.83	3.92	6

จากตารางที่ 3 สาวประเภทสองในกลุ่มทดลองมีคะแนนเฉลี่ยการตระหนักรู้ในตนเองในระยะก่อนการทดลอง ระยะหลังการทดลอง และระยะติดตามผล คือ 73.83, 85.50 และ 91.50 ตามลำดับ และมีค่าเบี่ยงเบนมาตรฐานเท่ากับ 12.51, 3.51 และ 4.72 ส่วนสาวประเภทสองกลุ่มควบคุมคะแนนเฉลี่ยการตระหนักรู้ในตนเอง ในระยะก่อนการทดลอง ระยะหลังการทดลอง และระยะติดตามผล คือ 82.00, 80.00 และ 76.83 และมีค่าเบี่ยงเบนมาตรฐานเท่ากับ 8.65, 4.29 และ 3.92 ตามลำดับ (ภาพที่ 3)



ภาพที่ 3 คะแนนเฉลี่ยการตระหนักรู้ในตนเองของกลุ่มทดลอง และกลุ่มควบคุม ในระยะก่อนการทดลอง ระยะหลังการทดลอง และระยะติดตามผล

จากภาพที่ 4 แผนภูมิเปรียบเทียบคะแนนเฉลี่ยการตระหนักรู้ในตนเองของกลุ่มทดลอง และกลุ่มควบคุม พบว่า สาวประเภทสองในกลุ่มทดลอง มีคะแนนเฉลี่ยการตระหนักรู้ในตนเองสูงกว่ากลุ่มควบคุมทั้งในระยะหลังการทดลอง และระยะติดตามผล (ภาพที่ 4)



ภาพที่ 4 คะแนนเฉลี่ยการตระหนักรู้ในตนเองตามระยะเวลาการทดลอง

ตอนที่ 2 การวิเคราะห์ความแปรปรวนของคะแนนเฉลี่ยการตระหนักรู้ในตนเองระหว่างวิธีการทดลอง กับระยะเวลาของการทดลอง

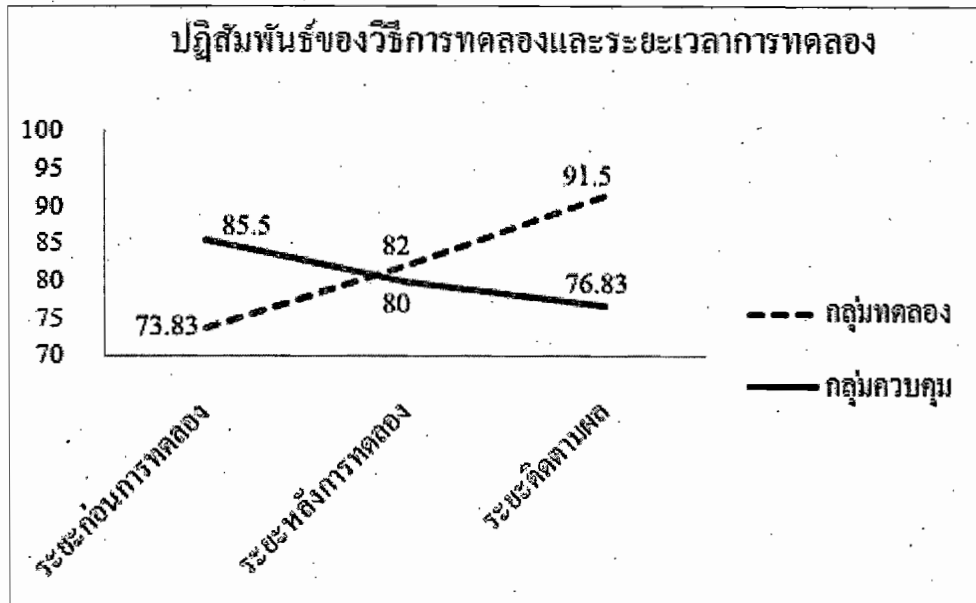
ผู้วิจัยได้ทำการวิเคราะห์ความแปรปรวนของคะแนนเฉลี่ยการตระหนักรู้ในตนเองระหว่างวิธีการทดลอง กับระยะเวลาการทดลอง ดังแสดงในตารางที่ 4

ตารางที่ 4 คะแนนเฉลี่ยการตระหนักรู้ในตนเองระหว่างวิธีการทดลอง กับระยะเวลาของการทดลอง

Source of variation	<i>df</i>	<i>SS</i>	<i>MS</i>	<i>F</i>	<i>p</i>
Between subject	11	905.89			
Group (G)	1	144.00	144.00	1.89	.119
SS w/ in groups	10	761.89	76.19		
Within subjects	24	1786.67			
Interval	2	257.72	128.86	3.50	.086
IxG	2	792.17	396.08	10.75*	.006
IxSS w/ in groups	20	736.78	36.84		
Total	35	2692.56			

\* $p < .05$

จากตารางที่ 4 พบว่า มีปฏิสัมพันธ์ระหว่างวิธีการทดลองกับระยะเวลาของการทดลอง (I x G) อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05 แสดงว่า วิธีการทดลองกับระยะเวลาการทดลอง ส่งผลร่วมกันต่อคะแนนเฉลี่ยการตระหนักรู้ในตนเอง นอกจากนี้ยังพบว่า ระยะเวลาการทดลองที่แตกต่างกัน ไม่มีผลต่อคะแนนเฉลี่ยการตระหนักรู้ในตนเอง และวิธีการทดลองที่แตกต่างกัน ไม่มีผลต่อคะแนนเฉลี่ยการตระหนักรู้ในตนเองเช่นกัน



ภาพที่ 5 ปฏิสัมพันธ์ระหว่างวิธีการทดลอง กับระยะเวลาของการทดลองต่อการตระหนักรู้ในตนเอง

จากภาพที่ 5 แสดงว่า มีปฏิสัมพันธ์ระหว่างวิธีการทดลอง กับระยะเวลาของการทดลอง กล่าวคือ วิธีการทดลอง กับระยะเวลาของการทดลองส่งผลร่วมกันต่อคะแนนการตระหนักรู้ในตนเองระหว่างสาวประเภทสองกลุ่มทดลอง และกลุ่มควบคุม

ตอนที่ 3 การเปรียบเทียบคะแนนเฉลี่ยการตระหนักรู้ในตนเองของสาวประเภทสองในกลุ่มทดลองที่ได้รับการศึกษาแบบเกสตัลท์ กับกลุ่มควบคุม ในระยะก่อนการทดลอง หลังการทดลอง และติดตามผล

ตารางที่ 5 ผลการทดลองในระยะก่อนการทดลอง

Source of variation	df	SS	MS	F
Between group	1	200.08	200.08	4.01
Within group	30	1498.67	49.96	

$$F_{.05}(1, 26) = 4.23$$

ปรับค่า df ด้วยวิธีการของ Welch-satterwaite (Howell, 1977, p. 470) ได้ค่า df = 26



จากตารางที่ 5 พบว่า ในระยะก่อนการทดลอง คะแนนเฉลี่ยการตระหนักรู้ในตนเองของสาวประเภทสองในกลุ่มทดลอง และสาวประเภทสองกลุ่มควบคุมไม่แตกต่างกัน

ตารางที่ 6 ผลการทดลองในระยะหลังการทดลอง

Source of variation	Df	SS	MS	F
Between group	1	90.75	90.75	1.82
Within group	30	1498.67	49.96	

$$F_{.05}(1, 26) = 4.23$$

ปรับค่า  $df$  ด้วยวิธีการของ Welch-satterwaite (Howell, 1977, p. 470) ได้ค่า  $df = 26$

จากตารางที่ 6 พบว่า คะแนนเฉลี่ยการตระหนักรู้ในตนเองของสาวประเภทสองในกลุ่มทดลอง และกลุ่มควบคุมในระยะหลังการทดลอง ไม่แตกต่างกัน

ตารางที่ 7 ผลการทดลองในระยะติดตามผล

Source of variation	df	SS	MS	F
Between group	1	645.33	645.33	12.92*
Within group	30	1498.67	49.96	

$$*p < .05; F_{.05}(1, 26) = 4.23$$

ปรับค่า  $df$  ด้วยวิธีการของ Welch-satterwaite (Howell, 1977, p. 470) ได้ค่า  $df = 26$

จากตารางที่ 7 พบว่า คะแนนเฉลี่ยการตระหนักรู้ในตนเองของสาวประเภทสองกลุ่มทดลอง และกลุ่มควบคุมในระยะติดตามผลแตกต่างกันอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05

ตอนที่ 4 การเปรียบเทียบคะแนนเฉลี่ยการตระหนักรู้ในตนเองของสาวประเภทสอง  
กลุ่มทดลองในระยะก่อนการทดลอง ระยะหลังการทดลอง และระยะติดตามผล

ตารางที่ 8 ผลการทดลองในกลุ่มทดลองตามช่วงเวลาในระยะก่อนการทดลอง ระยะหลังการทดลอง  
และระยะติดตามผล

Source of variation	df	SS	MS	F	p
Between subject	5	493.61			
Interval	2	968.44	484.22	10.48*	.018
Error	10	462.22	46.22		
Total	17	1924.28			

\* $p < .05$

จากตารางที่ 8 พบว่า คะแนนเฉลี่ยการตระหนักรู้ในตนเองของสาวประเภทสองใน  
กลุ่มทดลองในระยะก่อนการทดลอง ระยะหลังการทดลอง และระยะติดตามผลแตกต่างกันอย่างมี  
นัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05

ดังนั้น จึงทดสอบความแตกต่างรายคู่ โดยใช้วิธีของ บองเฟอโรนี (Bonferroni)

ตารางที่ 9 เปรียบเทียบความแตกต่างรายคู่ด้วยวิธีของ บองเฟอโรนี

คะแนนเฉลี่ย	ระยะก่อนการทดลอง	ระยะหลังการทดลอง	ระยะติดตามผล
	73.83	85.50	91.50
ระยะก่อนการทดลอง (73.83)	-	11.67	17.67*
ระยะหลังการทดลอง (85.50)	-	-	6.00*
ระยะติดตามผล (91.50)	-	-	-

จากตารางที่ 9 พบว่า คะแนนเฉลี่ยการตระหนักรู้ในตนเองของสาวประเภทสอง  
ในกลุ่มทดลองในระยะติดตามผลสูงกว่าระยะก่อนการทดลอง อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05  
และระยะติดตามผลสูงกว่าระยะหลังการทดลอง อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05 ส่วนคะแนน  
เฉลี่ยการตระหนักรู้ในตนเองของสาวประเภทสองในกลุ่มทดลองในระยะหลังการทดลองสูงกว่า  
ระยะก่อนการทดลอง อย่างไม่มีนัยสำคัญทางสถิติ

## บทที่ 5

### สรุปผล อภิปรายผล และข้อเสนอแนะ

การวิจัยครั้งนี้ เป็นการวิจัยเชิงทดลอง (Experiment research) ประเภทสองตัวประกอบ แบบวัดซ้ำหนึ่งตัวประกอบ (Two-factor experiment with repeated measure on one factor) เพื่อศึกษาผลการปรึกษากลุ่มแบบเกสตัลท์ที่มีต่อการตระหนักรู้ในตนเองของสาวประเภทสอง กลุ่มตัวอย่าง ได้แก่ สาวประเภทสองของบริษัทเอกชนแห่งหนึ่งในเมืองพัทยา ที่สมัครใจ และยินยอมเข้าร่วมการวิจัย จำนวน 34 คน สุ่มอย่างง่าย (Simple random sampling) ออกเป็นกลุ่มทดลอง และกลุ่มควบคุม ซึ่งกลุ่มตัวอย่างได้รับการพิทักษ์สิทธิ์ตามหลักจริยธรรมการวิจัย

เครื่องมือที่ใช้ในการทดลองมี 2 ชุด ได้แก่ 1) แบบวัดการตระหนักรู้ในตนเองที่ผู้วิจัยสร้างขึ้นตามแนวความคิดของแวิทเทิน และคามรอน จำนวน 25 ข้อ โดยแบ่งการตระหนักรู้ในตนเองออกเป็น 4 ด้าน คือ ด้านค่านิยม ด้านรูปแบบทางความคิด ด้านการปรับตัว และด้านความสัมพันธ์ระหว่างบุคคล และโปรแกรมการปรึกษากลุ่มแบบเกสตัลท์ที่ผู้วิจัยสร้างขึ้นจากแนวคิด และหลักการของทฤษฎีการปรึกษากลุ่มแบบเกสตัลท์ จำนวน 10 ครั้ง ครั้งละ 90-120 นาที จากนั้นนำคะแนนพัฒนาการตระหนักรู้ในตนเองของสาวประเภทสองจากกลุ่มทดลอง และกลุ่มควบคุม มาวิเคราะห์ข้อมูล โดยใช้โปรแกรมสำเร็จรูปทางสถิติ ค่าสถิติที่ใช้คือ การแจกแจงความถี่ ค่าเฉลี่ย ค่าเบี่ยงเบนมาตรฐาน และการวิเคราะห์ความแปรปรวนแบบวัดซ้ำหนึ่งตัวแปร ระหว่างกลุ่มและหนึ่งตัวแปรภายในกลุ่ม (Repeated-measure analysis of variance: one between-subjects variable and one-within subjects variable) พร้อมทั้งวิเคราะห์เนื้อหาจากประสบการณ์ของผู้รับการปรึกษาเพื่อใช้อภิปรายผลร่วมกับข้อมูลเชิงสถิติ โดยมีสมมติฐานดังนี้

1. มีปฏิสัมพันธ์ระหว่างระยะเวลาในการทดลองกับวิธีการในการทดลอง
2. สาวประเภทสองที่ได้รับปรึกษากลุ่มแบบเกสตัลท์มีคะแนนการตระหนักรู้ในตนเองสูงกว่ากลุ่มควบคุม ในระยะหลังการทดลอง
3. สาวประเภทสองที่ได้รับปรึกษากลุ่มแบบเกสตัลท์มีคะแนนการตระหนักรู้ในตนเองสูงกว่ากลุ่มควบคุม ในระยะติดตามผล
4. สาวประเภทสองที่ได้รับปรึกษากลุ่มแบบเกสตัลท์มีคะแนนการตระหนักรู้ในตนเองสูงกว่ากลุ่มควบคุม ในระยะหลังการทดลองสูงกว่าระยะก่อนการทดลอง
5. สาวประเภทสองที่ได้รับปรึกษากลุ่มแบบเกสตัลท์มีคะแนนการตระหนักรู้ในตนเองในระยะติดตามผลสูงกว่าระยะก่อนการทดลอง

## สรุปผลการวิจัย

1. มีปฏิสัมพันธ์ระหว่างวิธีการทดลองกับระยะเวลาการทดลอง อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05
2. สาวประเภทสองที่ได้รับการศึกษาแบบเกสตัลท์ มีคะแนนการตระหนักรู้ในตนเอง ในระยะหลังการทดลองสูงกว่าสาวประเภทสองกลุ่มควบคุมอย่างไม่มีนัยสำคัญทางสถิติ
3. สาวประเภทสองที่ได้รับการศึกษาแบบเกสตัลท์ มีคะแนนการตระหนักรู้ในตนเอง ในระยะติดตามผลสูงกว่าสาวประเภทสองกลุ่มควบคุม อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05
4. สาวประเภทสองที่ได้รับการศึกษาแบบเกสตัลท์ มีคะแนนการตระหนักรู้ในตนเอง ในระยะหลังการทดลองสูงกว่าในระยะก่อนการทดลอง อย่างไม่มีนัยสำคัญทางสถิติ
5. สาวประเภทสองที่ได้รับการศึกษาแบบเกสตัลท์ มีคะแนนการตระหนักรู้ในตนเอง ในระยะติดตามผลสูงกว่าในระยะก่อนการทดลอง อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05

## อภิปรายผลการวิจัย

ในการวิจัยครั้งนี้ ผู้วิจัยได้อภิปรายผลการวิจัยตามสมมติฐานดังนี้

1. จากผลการวิเคราะห์ข้อมูลพบว่า การทดสอบปฏิสัมพันธ์ระหว่างวิธีการทดลองกับระยะเวลาของการทดลองมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05 ซึ่งเป็นไปตามสมมติฐานข้อที่ 1 ที่ว่า ปฏิสัมพันธ์ระหว่างวิธีการทดลอง กับระยะเวลาของการทดลองมีผลต่อการตระหนักรู้ในตนเอง ของสาวประเภทสอง คือ ระยะก่อนการทดลอง ของกลุ่มทดลอง และกลุ่มควบคุมมีค่าคะแนนเฉลี่ยการตระหนักรู้ในตนเองไม่แตกต่างกัน แต่เมื่อเวลาผ่านไป คือ ในระยะหลังการทดลอง กลุ่มทดลอง และกลุ่มควบคุมมีคะแนนเฉลี่ยการตระหนักรู้ในตนเองไม่แตกต่างกัน เพราะทั้งสองกลุ่มถูกกดดันด้วยสถานการณ์ และสภาพแวดล้อมที่มีผลต่อการทำงาน ขาดความเชื่อมั่นในการทำงาน การดำเนินชีวิตไม่มั่นคง มีความเสี่ยงที่จะต้องตกงาน จากสถานการณ์ที่เกิดขึ้นจึงเป็นปัญหาต่อการพัฒนาการตระหนักรู้ในตนเอง แต่ในระยะติดตามผลได้ผลที่ต่างกันออกไป คือ กลุ่มทดลองมีการตระหนักรู้ในตนเองสูงขึ้นมากกว่ากลุ่มควบคุม ทั้งนี้เพราะสาวประเภทสองที่เข้าร่วม โปรแกรมการศึกษาแบบเกสตัลท์เป็นเวลา 5 สัปดาห์ ได้รับการศึกษาแบบเกสตัลท์จนก่อให้เกิดสติ จึงทำให้สามารถตระหนักรู้ในตนเอง รู้จักการปรับใช้อารมณ์ที่เหมาะสมในสถานการณ์ต่าง ๆ มีความสุขมากขึ้น มีความเชื่อมั่นในการแสดงออก มีทักษะการแสดงสัมพันธ์ภาพ มีประสิทธิภาพในการใช้ความคิด มีการแสดงออกที่ดีขึ้น สามารถเข้าใจในจุดดี จุดด้อยของตนเอง รวมถึงเข้าใจในสิ่งที่พึงปรารถนา และไม่พึงปรารถนา เข้าใจความแตกต่างของแต่ละบุคคล สามารถอยู่ภายใต้สถานการณ์ที่กดดัน และมีการตระหนักรู้ในตนเองเพิ่มมากขึ้น ซึ่งสอดคล้องกับงานวิจัยของมารยาท สุจริตวรกุล (2545)

ที่ได้ทำการศึกษาผลของการให้การปรึกษาแบบเกสตัลท์ต่อความตระหนักรู้ในตนเองของเด็ก และเยาวชน ที่อยู่ในสถานพินิจและคุ้มครองเด็ก ผลการวิจัยพบว่า มีปฏิสัมพันธ์ระหว่างวิธีการทดลองกับระยะเวลาการทดลองอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05

จากเหตุผลดังกล่าวข้างต้นแสดงให้เห็นว่า วิธีการทดลองกับระยะเวลาการทดลอง และระยะติดตามผลนั้นส่งผลร่วมกัน

2. ผลการวิจัยพบว่า สาวประเภทสองที่ได้รับการปรึกษาแบบเกสตัลท์ มีคะแนนตระหนักรู้ในตนเองสูงกว่ากลุ่มควบคุมในระยะหลังการทดลองอย่างไม่มีนัยสำคัญทางสถิติ ซึ่งไม่เป็นไปตามสมมติฐานข้อที่ 2 ทั้งนี้เนื่องจากสาวประเภทสองกลุ่มทดลองที่ได้รับการปรึกษาแบบเกสตัลท์ และกลุ่มควบคุมมีความวิตกกังวลเกี่ยวกับสถานะความไม่มั่นคงทางหน้าที่การงาน เนื่องจากสภาพของสถานการณ์บ้านเมืองไม่สงบ ขาดความมั่นคงทางการเมือง ระบบเศรษฐกิจ และสังคมไม่มีเสถียรภาพ จึงส่งผลให้หลายประเทศประกาศห้ามคนในประเทศของตนเองเข้ามาท่องเที่ยวในประเทศไทย จึงส่งผลกระทบต่อธุรกิจบริการที่ต้องพึ่งพานักท่องเที่ยวจากต่างชาติ โดยตรง จากสถานการณ์ดังกล่าวทำให้ผู้ประกอบการหลายราย ต้องปิดตัวเองลง หรือบางรายต้องหากวิธีต่าง ๆ เพื่อให้ตนเองอยู่รอด เช่นเดียวกันกับบริษัทเอกชนแห่งนี้ ซึ่งได้รับผลกระทบเช่นกัน สาวประเภทสองที่ทำงานอยู่บริษัทแห่งนี้ จึงมีความวิตกกังวลเกี่ยวกับ สถานะความไม่มั่นคงทางหน้าที่การงาน เนื่องจากต้องเผชิญกับปัญหาของ เงินเดือนที่ออก ไม่ตรงกับวันที่กำหนดไว้ เงินพิเศษต่าง ๆ เลื่อนกำหนดการออกเงินออกไปอย่างไม่มีกำหนด มีพนักงานในแผนกอื่น ๆ เริ่มลาออก จากเหตุการณ์ที่ผ่านมาจึงทำให้สาวประเภทสองได้รับผลกระทบทางจิตใจ เกิดความวิตกกังวล ต่อเสถียรภาพ และความมั่นคงในการดำเนินชีวิตต่อไป ซึ่งเหตุการณ์ดังกล่าวเป็นอุปสรรคต่อการพัฒนาการตระหนักรู้ในตนเอง (Goleman, 2004 cited in Shaw, 2005, p. 25) กล่าวว่าการตระหนักรู้ในตนเองถือเป็นปัจจัยสำคัญที่ทำให้เกิดความฉลาดทางอารมณ์ ซึ่งการตระหนักรู้ในตนเองของบุคคลจะเกิดขึ้น เมื่อบุคคลนั้นมีความมั่นใจในตนเอง สามารถประเมินตนเองได้ตามความเป็นจริง

จากเหตุผลที่กล่าวมาสรุปได้ว่า สาวประเภทสองที่ได้รับการปรึกษาแบบเกสตัลท์ มีคะแนนการตระหนักรู้ในตนเอง สูงกว่าสาวประเภทสองกลุ่มควบคุม ในระยะหลังการทดลองอย่างไม่มีนัยสำคัญทางสถิติ เพราะสถานการณ์ สภาพแวดล้อม และความมั่นใจในตนเองมีผลต่อการพัฒนาการตระหนักรู้ในตนเอง

3. ผลการวิจัยพบว่า สาวประเภทสองที่ได้รับการปรึกษาแบบเกสตัลท์ มีคะแนนตระหนักรู้ในตนเองในระยะติดตามผลสูงกว่าสาวประเภทสองกลุ่มควบคุมอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05 ซึ่งเป็นไปตามสมมติฐานข้อที่ 3 ทั้งนี้เนื่องจากขั้นตอนในการทดลองนั้น

สาวประเภทสองที่ได้รับการปรึกษาแบบเกสตัลท์ที่ได้เรียนรู้ขั้นตอน และการปรึกษาแบบเกสตัลท์ที่ใช้สติสัมปชัญญะ ฟึกคิดอย่างมีเหตุผลด้วยตนเองเรื่อง ค่านิยม รูปแบบความคิด การปรับตัว และการมีความสัมพันธ์ระหว่างบุคคลจากสถานการณ์ที่กำหนด และจากสถานการณ์จริง กระทั่งเกิดการปรับความคิดเกี่ยวกับเรื่องดังกล่าว ไปในทางที่เหมาะสมส่งผลให้สาวประเภทสองรู้จัก และตระหนักรู้ในตนเองมากขึ้น และเมื่อระยะเวลาผ่านไป 2 สัปดาห์ สาวประเภทสองกลุ่มทดลอง เมื่อนำทักษะต่าง ๆ ที่ได้จากกระบวนการปรึกษาไปใช้ในการสร้างความตระหนักรู้ในตนเอง ทำให้มีความคิดอย่างมีเหตุผล รวมทั้งปรับความคิด ความรู้สึก และพฤติกรรมที่ไม่เหมาะสม ค่านิยม รูปแบบความคิด การปรับตัว และความสัมพันธ์ระหว่างบุคคล จึงส่งผลให้เกิด การตระหนักรู้ในตนเองของสาวประเภทสองกลุ่มควบคุมในระยะติดตามผลแตกต่างจากกลุ่ม ทดลอง

สาวประเภทสองกลุ่มทดลองได้สรุปผลการปรึกษาหลังจากผ่านการทดลอง 2 สัปดาห์ ว่าตนเองสามารถเรียนรู้ การตระหนักรู้ในตนเองได้เพิ่มมากขึ้น คือ ได้มีโอกาสที่ได้พูดถึงสิ่งที่ คิดค้างอยู่ในจิตใจ ได้สังเกตเห็นพฤติกรรมของผู้ที่เข้าร่วมกลุ่มทดลอง หลังจากจบการทดลอง ไปแล้วได้เห็นการปรับตัวให้เข้ากับที่ทำงานของทุกคน สามารถควบคุมอารมณ์ของตนเองได้ ทำให้ มีความคิดมากขึ้น เช่นก่อนที่จะพูด หรือจะทำอะไร รู้จักการทบทวนความคิดเพื่อนำไปแก้ปัญหา ที่เกิดขึ้นกับตนเองได้ โดยนำประสบการณ์จากการแชร์ประสบการณ์ของผู้ที่ร่วมกลุ่มมาใช้กับ ตนเอง สอดคล้องกับงานวิจัยของวสิกาล ญาณสาร (2550) ศึกษาเรื่อง ผลการปรึกษาเชิงจิตวิทยา แบบกลุ่มตามแนวของ Trotzer ที่มีการตระหนักรู้ในตนเอง และความหวังของเยาวชนใน ศูนย์ฝึกอบรมเด็กและเยาวชน เขต 7 จังหวัดเชียงใหม่ กลุ่มตัวอย่างที่ใช้ในการทดลองเป็นเยาวชน ในศูนย์ฝึกอบรมเด็กและเยาวชน เขต 7 จังหวัดเชียงใหม่ จำนวน 32 คน ที่มีคะแนนการตระหนักรู้ ในตนเอง มีคะแนนความหวังต่ำ และมีความสนใจในการเข้าร่วมกลุ่ม จากนั้นทำการสุ่มตัวอย่าง ด้วยวิธีการจับคู่ตามคะแนนการตระหนักรู้ในตนเอง เพื่อเข้าร่วมกลุ่มทดลอง และกลุ่มควบคุม กลุ่มละ 16 คน กลุ่มทดลองจะแบ่งออกเป็นกลุ่มย่อย 2 กลุ่ม กลุ่มละ 8 คนเพื่อเข้าร่วม การปรึกษา เชิงจิตวิทยาแบบกลุ่ม ตามแนวของ Trotzer จำนวน 15 ครั้ง ครั้งละประมาณ 2 ชั่วโมง ผลการวิจัย ครั้งนี้ พบว่า 1) เยาวชนกลุ่มทดลองที่เข้ารับการศึกษาเชิงจิตวิทยาแบบกลุ่ม ตามแนวของ Trotzer มีการตระหนักรู้ในตนเอง และความหวัง สูงกว่าก่อนเข้ารับการศึกษาเชิงจิตวิทยาแบบกลุ่มอย่างมี นัยนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .001 2) เยาวชนกลุ่มทดลองที่เข้าร่วมรับการศึกษาเชิงจิตวิทยาแบบ กลุ่มตามแนวของ Trotzer มีการตระหนักรู้ในตนเอง และความหวังภายหลังการเข้าร่วมกลุ่ม สูงกว่า เยาวชนที่ไม่ได้เข้าร่วมการศึกษาเชิงจิตวิทยาแบบกลุ่มอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .001

จากเหตุผลที่ได้กล่าวมาสรุปได้ว่า สาวประเภทสองที่ได้รับการรักษาแบบเกสตัลท์มีคะแนนการตระหนักรู้ในตนเองสูงกว่าสาวประเภทสองกลุ่มควบคุมในระยะติดตามผล อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติ ที่ระดับ .05

4. ผลการวิจัยพบว่า สาวประเภทสองที่ได้รับการรักษาแบบเกสตัลท์มีคะแนนเฉลี่ยการตระหนักรู้ในตนเองในระยะหลังการทดลองสูงกว่าระยะก่อนการทดลองอย่างไม่มีนัยสำคัญทางสถิติ ซึ่งไม่เป็นไปตามสมมติฐานข้อที่ 4 ทั้งนี้เนื่องจากโปรแกรมการรักษาแบบเกสตัลท์ที่ผู้วิจัยสร้างขึ้นนำมาใช้กับกลุ่มทดลองนั้น ได้สร้างพื้นฐานการตระหนักรู้ในตนเอง และมีการฝึกคิดอย่างมีระบบซึ่งเป็นผลมาจากการรักษาแบบเกสตัลท์ ต่อจากนั้นได้อธิบายแบบการฝึกคิดอย่างมีเหตุผลด้วยตนเองในเรื่องค่านิยม รูปแบบความคิด การปรับตัว และการมีความสัมพันธ์ระหว่างบุคคล จากสถานการณ์ที่กำหนด และจากสถานการณ์จริงจนมีการปรับความคิดไปในทางที่เหมาะสมจนสาวประเภทสองเกิดทักษะในการแสดงความคิดอย่างมีเหตุผลมากขึ้น จึงทำให้สาวประเภทสองเข้าใจ และรู้จักตนเองดีขึ้น ส่งผลให้คะแนนเฉลี่ยการตระหนักรู้ในตนเองของสาวประเภทสองเพิ่มขึ้นจากระยะก่อนการทดลอง แต่อย่างไรก็ตามการที่คะแนนเฉลี่ยในระยะหลังการทดลองที่เพิ่มขึ้นนั้นเป็นการเพิ่มขึ้นเพียงเล็กน้อย ซึ่งการตระหนักรู้ในตนเองนั้นอาจต้องใช้เวลาในการพัฒนาองค์ประกอบต่าง ๆ รวมทั้งมีสถานการณ์ที่เป็นผลกระทบต่อความมั่นคงในชีวิต และการงานดังที่ได้กล่าวไปแล้วในข้อ 2 ซึ่งเป็นอุปสรรคต่อการพัฒนาการตระหนักรู้ในตนเอง

จากเหตุผลที่ได้กล่าวมาสรุปได้ว่า สาวประเภทสองที่ได้รับการรักษาแบบเกสตัลท์มีการตระหนักรู้ในตนเองในระยะหลังการทดลองสูงกว่าระยะก่อนการทดลองอย่างไม่มีนัยสำคัญทางสถิติ

5. ผลการวิจัยพบว่า สาวประเภทสองที่ได้รับการรักษาแบบเกสตัลท์มีคะแนนเฉลี่ยการตระหนักรู้ในตนเองในระยะติดตามผลสูงกว่าระยะก่อนการทดลอง อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติ ที่ระดับ .05 ซึ่งเป็นไปตามสมมติฐานข้อที่ 5 เพราะว่ากลุ่มทดลองได้เรียนรู้การรักษาแบบเกสตัลท์มีการตระหนักถึงผลดีที่ได้รับการรักษาจึงเลือกที่จะตัดสินใจรับการรักษา เพื่อให้เกิดสติสัมปชัญญะ ในการรู้เท่าทันอารมณ์ ความคิด ซึ่งส่งผลต่อพฤติกรรมการแสดงออกทางบุคลิกภาพต่อไปจนเกิดเป็นความเคยชินส่งผลให้สาวประเภทสองกลุ่มทดลองมีการตระหนักรู้ในตนเองเพิ่มสูงขึ้น และส่งผลต่อเนื่องกับช่วงระยะติดตามผล ผลการวิจัยในข้อนี้ สนับสนุนประสิทธิภาพของทฤษฎีการรักษาแบบเกสตัลท์ เนื่องจากจุดเด่นของทฤษฎีนี้เน้นการสร้างทางออกในระยะเวลาที่กระชับ และรวดเร็วด้วยการใช้เทคนิคต่าง ๆ ที่สามารถทำให้สร้างมุมมองใหม่ หลุดพ้นจากการยึดติดกับความคิดในอดีต และสร้างทางออกให้กับตัวเองได้ เกิดการเรียนรู้ใหม่ เกิดการพัฒนาตนเองอย่างต่อเนื่อง ดังตัวอย่างต่อไปนี้

บอย (นามสมมติ): สาวประเภทสอง อายุ 25 ปี กล่าวหลังจากจบกระบวนการปรึกษาที่ผ่านมามีความรู้สึกที่ได้พูดในความรู้สึกถึงสภาพแวดล้อมต่าง ๆ ที่ได้ผ่านเข้ามาทำให้เรารู้สึกดีขึ้น เมื่อเห็นความเปลี่ยนแปลงของคน และสังเกตพฤติกรรมของคนในกลุ่มที่เคยมาพูดคุยหลังจากออกไปแล้วเขามีพฤติกรรมอย่างไรเราก็ได้รู้ เราพูดถึงประสบการณ์ชีวิต สถานที่ทำงาน ปัญหาต่าง ๆ ที่เราได้พบ มันรู้สึกว่ามีอะไรเล็ก ๆ น้อย ๆ ที่เปลี่ยนแปลงสิ่งที่ดี ๆ ขึ้นมา การปรับตัว การตระหนักรู้ การวางตัวในที่ทำงาน คำถามทำให้เรากลับไปคิด แล้วทำให้ปรับตัวให้เข้ากับสถานที่ทำงาน บททดสอบนี้มีประโยชน์ต่อเราบางที่เราอาจไม่ได้คิดเกี่ยวกับคำถามที่ถามมา

ซึ่งสอดคล้องกับงานวิจัยของสุวิภา ภาคย์อ้อต (2548) ศึกษาเรื่องการพัฒนาการตระหนักรู้ในตนเองด้วยกิจกรรมกลุ่มของนิสิตมหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ ผลการวิจัยพบว่า นิสิตกลุ่มทดลองที่เข้าร่วมกิจกรรมกลุ่มพัฒนาการตระหนักรู้ในตนเองมีการตระหนักรู้ในตนเองสูงกว่านิสิตกลุ่มควบคุมที่ไม่ได้เข้าร่วมกิจกรรมกลุ่มพัฒนาการตระหนักรู้ในตนเอง อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05 และนิสิตเพศหญิงกลุ่มทดลองมีการตระหนักรู้ในตนเองสูงกว่านิสิตเพศชายกลุ่มทดลองภายหลังการเข้าร่วมกิจกรรมกลุ่มพัฒนาการตระหนักรู้ในตนเอง อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05

จากเหตุผลที่ได้กล่าวมาสรุปได้ว่า การตระหนักรู้ในตนเองของสาวประเภทสองที่ได้รับการปรึกษาแบบเกสตัลท์ในระยะติดตามผลสูงกว่าระยะก่อนการทดลอง อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05

จากการดำเนินการวิจัยพบว่า การปรึกษาแบบเกสตัลท์สามารถเพิ่มการตระหนักรู้ในตนเองของสาวประเภทสองได้ โดยมีระดับการตระหนักรู้ในตนเองในระยะหลังการทดลองสูงกว่าระยะก่อนการทดลอง และยังคงสูงอยู่ในระยะติดตามผล ซึ่งแตกต่างจากสาวประเภทสองกลุ่มควบคุมที่ไม่ได้รับการปรึกษาแบบเกสตัลท์แต่ได้ทำกิจกรรมตามปกติ แต่อย่างไรก็ตามจากคะแนนเฉลี่ยการตระหนักรู้ในตนเองของสาวประเภทสองกลุ่มควบคุมที่ได้ทำกิจกรรมตามปกติ เมื่อทดสอบย่อยของระยะเวลาของสาวประเภทสองกลุ่มควบคุม พบว่า สาวประเภทสองกลุ่มควบคุม มีการตระหนักรู้ในตนเองต่ำลง การปรึกษาแบบเกสตัลท์สามารถนำไปใช้ร่วมกับวิธีการจัดกิจกรรมการดำเนินชีวิตตามปกติของสาวประเภทสอง เพื่อทำให้เกิดผลในการพัฒนาคุณภาพชีวิตที่มีประสิทธิภาพ และเพิ่มความตระหนักรู้ในตนเองได้มากยิ่งขึ้น ทำให้เกิดมีความสุขในชีวิต สามารถดำเนินชีวิตอยู่ในสังคมได้อย่างสมบูรณ์ เมื่อทดสอบรายคู่ พบว่า คะแนนเฉลี่ยการตระหนักรู้ในตนเองของสาวประเภทสองกลุ่มควบคุมในระยะก่อนการทดลอง และระยะติดตามผล แตกต่างกันอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05 ทั้งนี้การปรึกษาแบบเกสตัลท์จะช่วยให้



สาวประเภทสองที่มีการตระหนักรู้ในตนเองสามารถรู้ทันพฤติกรรมของตนเอง และรู้จักกำหนดทิศทางในชีวิตของตนเอง จะต้องดำเนินชีวิตต่อไป เลือกรดำเนินชีวิตในอนาคต รับผิดชอบ ต่อสิ่งที่เลือกกระทำ เน้นการกระทำในปัจจุบัน ปรับเปลี่ยนความคิดและพฤติกรรมไปในทางที่เหมาะสม สามารถนำมาใช้แก้ปัญหาต่าง ๆ พัฒนาการตระหนักรู้ในตนเองทั้ง 4 ด้าน อย่างเหมาะสม จนส่งผลให้ชีวิตตนเองมีความสุขตามศักยภาพของแต่ละคน อันจะนำไปสู่ การพิจารณาตนเอง และเข้าใจตนเองอย่างถูกต้องตามความเป็นจริง

### ข้อเสนอแนะ

#### ข้อเสนอแนะทั่วไป

1. จากงานวิจัยครั้งนี้ พบว่า การปรึกษาแบบเกสตัลท์สามารถช่วยเพิ่มความตระหนักรู้ในตนเองของสาวประเภทสองจึงควรมีการนำเทคนิค และวิธีการปรึกษาแบบเกสตัลท์ไปใช้ร่วมกับการดำเนินชีวิตประจำวันเพื่อพัฒนาการตระหนักรู้ในตนเองของสาวประเภทสองได้อย่างเหมาะสม
2. ผู้ที่มีส่วนเกี่ยวข้องหรือองค์กรต่าง ๆ ที่มีหน้าที่ในการกำกับ และดูแลสาวประเภทสองสามารถนำไปประยุกต์ใช้ในการจัดกิจกรรมส่งเสริมคุณภาพชีวิต ตลอดจนถึงใช้เป็นแนวทางในการเรียนรู้ และนำไปใช้ในการช่วยเหลือสาวประเภทสองที่มีปัญหาด้านการปรับตัวได้อย่างเหมาะสม และสามารถนำไปปรับใช้ในการจัดกิจกรรมต่าง ๆ ของสาวประเภทสอง เพื่อพัฒนาคุณภาพชีวิต และพัฒนาสังคมต่อไป

#### ข้อเสนอแนะในการทำวิจัยครั้งต่อไป

1. ควรมีการศึกษาผลของการปรึกษาแบบเกสตัลท์ กับสาวประเภทสองที่มีปัญหา ด้านอื่น ๆ เช่น การยอมรับตนเอง ภาวะความเครียด ภาวะซึมเศร้า ภาวะเสี่ยงต่อการติดเชื้อ HIV
2. ควรมีการศึกษาระยะยาวที่ส่งผลกระทบต่อการพัฒนาการตระหนักรู้ในตนเองของสาวประเภทสอง

## บรรณานุกรม

กรมอนามัย กระทรวงสาธารณสุข. (2538). การสอนทักษะชีวิตเพื่อป้องกันเอดส์. (พิมพ์ครั้งที่ 3).

กรุงเทพฯ: องค์การสงเคราะห์ทหารผ่านศึก.

กรรณิการ์ กาญจนานุกุล. (2540). ผลการศึกษากลุ่มแบบเกสตัลท์ที่มีต่อการปรับตัวทางอารมณ์  
ของนักศึกษาพยาบาลชั้นปีที่ 2 โรงพยาบาลรามาริบัติ กรุงเทพฯ. วิทยานิพนธ์การศึกษา  
มหาบัณฑิต, สาขาวิชาจิตวิทยาการแนะแนว, บัณฑิตวิทยาลัย,  
มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ.

กฤษณา ศักดิ์ศรี. (2534). มนุษย์สัมพันธ์. กรุงเทพฯ: อักษรพิทยา.

กันยา สุวรรณแสง. (2536). บุคลิกภาพและการปรับตัว. กรุงเทพฯ: อักษรพิทยา.

กฤษณาลี จริยาประยูรศักดิ์เลิศ, วิชชุดา จูติโชติรัตน์, สายใจ พัวพันธ์, อุบล สาธิตะกร และ  
อาทิตยา พรชัยเขต. (2540). รายงานการวิจัยเรื่อง การใช้กิจกรรมกลุ่มสัมพันธ์  
เพื่อพัฒนามโนภาพแห่งตนของนักเรียนมัธยมศึกษาตอนต้น. ชลบุรี: คณะพยาบาล  
ศาสตร์. มหาวิทยาลัยบูรพา.

ขวัญทิพย์ ปทุมชนรักษ์. (2553). ผลการให้คำปรึกษากลุ่มแบบเกสตัลท์ต่อความก้าวร้าวของนักเรียน  
ช่วงชั้นที่ 3 วิทยานิพนธ์วิทยาศาสตร์มหาบัณฑิต, สาขาวิชาจิตวิทยาการให้คำปรึกษา,  
บัณฑิตวิทยาลัย, มหาวิทยาลัยบูรพา.

จินตนา สนธิวงศ์เวช. (2547). ผลการให้คำปรึกษากลุ่มแบบเกสตัลท์ต่อความสุขของนักเรียนชั้น  
มัธยมศึกษา. วิทยานิพนธ์ (จิตวิทยาการปรึกษา) มหาวิทยาลัยบูรพา.

จิระ คุณทอง. (2541). การศึกษาลักษณะของสิ่งเร้าที่มีผลต่อการรับรู้ และความจำระยะสั้น  
ของนักเรียนชั้นประถมศึกษาปีที่ 1 ที่มีรูปแบบการคิดต่างกัน. วิทยานิพนธ์การศึกษา  
มหาบัณฑิต, สาขาจิตวิทยาการศึกษา, บัณฑิตวิทยาลัย, มหาวิทยาลัยมหาสารคาม.

ช่อลัดดา ขวัญเมือง. (2541). กิจกรรมการแนะแนวในชั้นเรียน. กรุงเทพฯ: วิทย์พัฒนา.

ฉิชา พรมน้อย. (2544). ประสิทธิภาพของโปรแกรมสุขศึกษาเพื่อสร้างเสริมพฤติกรรมป้องกันการ  
การมีเพศสัมพันธ์ในนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 3 โรงเรียนอำนาจเจริญ 2  
จังหวัดอำนาจเจริญ. วิทยานิพนธ์วิทยาศาสตร์มหาบัณฑิต, สาขาวิชาสุขศึกษา,  
บัณฑิตวิทยาลัย, มหาวิทยาลัยเกษตรศาสตร์.

- จิตติยา เข้มนิ่มนวล. (2554). ผลของการให้คำปรึกษากลุ่มตามทฤษฎีเกสตัลท์ที่มีต่อความสามารถในการเผชิญและฝ่าฟันอุปสรรคของนักเรียนระดับประกาศนียบัตรวิชาชีพ แผนกช่างอุตสาหกรรม. วิทยานิพนธ์วิทยาศาสตรมหาบัณฑิต, สาขาจิตวิทยาการให้คำปรึกษา, บัณฑิตวิทยาลัย, มหาวิทยาลัยบูรพา.
- ทศพร ประเสริฐสุข. (2545). ความเฉลียวฉลาดทางอารมณ์กับการศึกษา. กรุงเทพฯ: ทบวงมหาวิทยาลัย.
- ธนิดา จุลวนิชย์พงษ์. (2547). ผลของการให้คำปรึกษากลุ่ม โดยใช้ทฤษฎีเกสตัลท์ต่อคุณค่าแห่งตน. วิทยานิพนธ์วิทยาศาสตรมหาบัณฑิต, สาขาวิชาจิตวิทยาการให้คำปรึกษา, บัณฑิตวิทยาลัย, มหาวิทยาลัยบูรพา.
- ธีระพร อุวรรณโณ. (2543). ความเชื่อมั่นและค่านิยม “ทฤษฎีค่านิยมของ แรทส์ ฮาร์มัน และ ไชมอนด์”. ในเอกสารการสอนชุดวิชาจิตวิทยาและสังคมวิทยาพื้นฐาน เพื่อการแนะแนว. นนทบุรี: คณะศึกษาศาสตร์, มหาวิทยาลัยสุโขทัยธรรมาธิราช.
- ธีระพร อุวรรณโณ. (2543). การพัฒนาจริยธรรมและค่านิยมของนักเรียน “การทำค่านิยมให้กระจ่าง” ในเอกสารการสอนชุดวิชา พฤติกรรมวัยรุ่น. (พิมพ์ครั้งที่ 5). นนทบุรี: คณะศึกษาศาสตร์, มหาวิทยาลัยสุโขทัยธรรมาธิราช.
- ธารทิพย์ ตันศลากรณ์. (2533). พฤติกรรมทางเพศและเจตคติของนักเรียนวัยรุ่น: กรณีศึกษา พฤติกรรมรักร่วมเพศ เขตการศึกษา 9. วิทยานิพนธ์หลักสูตรวิทยาศาสตรมหาบัณฑิต, สาขาจิตวิทยาคลินิก, บัณฑิตวิทยาลัย, มหาวิทยาลัยมหิดล.
- นพมาศ เล็กวงษ์. (2546). ผลของกลุ่มจิตบำบัดแบบเกสตัลท์ที่มีต่อความฉลาดทางอารมณ์ของเยาวชนคดียาเสพติด. วิทยานิพนธ์วิทยาศาสตรมหาบัณฑิต, สาขาวิชาจิตวิทยาการให้คำปรึกษา, บัณฑิตวิทยาลัย, มหาวิทยาลัยบูรพา.
- นันทา สุริรักษา. (2544). การใช้ EQ กับตนเอง ครอบครัว และการทำงาน. กรุงเทพฯ: DESKTOP.
- มยุรี วิสูตราศัย. (2547). ผลการใช้ชุดกิจกรรมแนะแนวที่มีต่อการตระหนักรู้ในตนเองของนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 2. วิทยานิพนธ์การศึกษามหาบัณฑิต, สาขาจิตวิทยาการแนะแนว, บัณฑิตวิทยาลัย, มหาวิทยาลัยบูรพา.
- ปรีชา วิหกโต. (2539). เอกสารการสอนชุดแนะแนวกับคุณภาพชีวิต หน่วยที่ 9 การแนะแนวกับการพัฒนาค่านิยม. (พิมพ์ครั้งที่ 2). นนทบุรี: มหาวิทยาลัยสุโขทัยธรรมาธิราช.
- บุญสม ครุฑททา. (2525). การสร้างแบบวัดการคิดเป็น. วิทยานิพนธ์ครุศาสตรมหาบัณฑิต, สาขาวิจัยการศึกษา, บัณฑิตวิทยาลัย, จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย.

- ประกาศนียบัตร (2553). การพัฒนาทักษะชีวิตในการป้องกันความรุนแรงของนักเรียน  
อาชีวศึกษาระดับประกาศนียบัตรวิชาชีพ โดยการให้การปรึกษากลุ่มตามแนวทฤษฎี  
เกสตัลท์. วิทยานิพนธ์วิทยาศาสตร์ มหาวิทยาลัย, สาขาวิชาจิตวิทยาการให้คำปรึกษา,  
บัณฑิตวิทยาลัย, มหาวิทยาลัยบูรพา.
- ประสาธ อิศรปริดา. (2538). สารัตถะจิตวิทยาการศึกษา. กรุงเทพฯ: นำอักษรการพิมพ์.
- ปรีศนา ชาญวิชัย. (2546). ศึกษาการเปรียบเทียบผลของกิจกรรมกลุ่มและการให้คำปรึกษากลุ่ม  
แบบเกสตัลท์ที่มีต่อวิธีการเผชิญความ โกรธ. ปรินญาณิพนธ์การศึกษามหาบัณฑิต,  
สาขาวิชาจิตวิทยาการแนะแนว, บัณฑิตวิทยาลัย, มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ.
- ปิยนฎ สิทธิฤทธิ. (2549). ปัจจัยเชิงสาเหตุที่ส่งผลต่อการตระหนักรู้ตนเองของนักเรียน  
ระดับชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 3 ในเขตพื้นที่การศึกษานครศรีธรรมราช เขต 2.  
สารนิพนธ์การศึกษามหาบัณฑิต, แขนงวิชาการแนะแนวและการปรึกษาเชิงจิตวิทยา,  
บัณฑิตวิทยาลัย, มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ.
- พ่องพรรณ เกิดพิทักษ์. (2529). การแนะแนวและการให้คำปรึกษาในโรงเรียนประถมศึกษา  
กรุงเทพฯ: บัณฑิตการพิมพ์.
- พ่องพรรณ เกิดพิทักษ์. (2545). คุณลักษณะที่เกี่ยวข้องกับ EQ ใน รวบรวมบทความทางวิชาการ EQ  
เรื่องอีคิว. กรุงเทพฯ: เดสท็อป.
- พ่องพรรณ เกิดพิทักษ์. (2545). ทฤษฎีและแนวปฏิบัติในการให้คำปรึกษา. กรุงเทพฯ:  
มหาวิทยาลัยสุโขทัยธรรมมาธิราช.
- พงษ์พันธ์ พงษ์โสภา และวิไลลักษณ์ พงษ์โสภา. (2556). ทฤษฎีและเทคนิคการให้บริการปรึกษา.  
กรุงเทพฯ: สำนักพิมพ์แห่งจุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย.
- พรเพชร โคตรสิงห์. (2542). ผลของชุดแนะแนวอาชีพแบบกลุ่มต่อความตระหนักรู้ในอาชีพ  
ของนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 3 โรงเรียนบ้านผือ จังหวัดหนองคาย. กรุงเทพฯ:  
มหาวิทยาลัยเกษตรศาสตร์.
- มยุรี วิสูตราศัย. (2547). ผลการใช้ชุดกิจกรรมแนะแนวที่มีต่อการตระหนักรู้ในตนเองของนักเรียน  
ชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 2. วิทยานิพนธ์การศึกษามหาบัณฑิต, สาขาวิชาจิตวิทยาการแนะแนว,  
บัณฑิตวิทยาลัย, มหาวิทยาลัยบูรพา.
- มารยาท สุจริตรกุล. (2545). ผลของการให้คำปรึกษาแบบเกสตัลท์ต่อความตระหนักรู้ในตนเอง  
ของเด็กและเยาวชนในสถานพินิจคุ้มครองเด็กและเยาวชน. วิทยานิพนธ์วิทยาศาสตร์  
มหาบัณฑิต, สาขาวิชาจิตวิทยาการให้คำปรึกษา, บัณฑิตวิทยาลัย, มหาวิทยาลัยบูรพา.
- มาลี จุฑา. (2542). จิตวิทยาการเรียนการสอน. (พิมพ์ครั้งที่ 4). กรุงเทพฯ: ทิพย์วิสุทธิ.

ราชบัณฑิตยสถาน. (2557). พจนานุกรมฉบับราชบัณฑิตยสถาน 2542. กรุงเทพฯ: นามมีบุ๊คส์.  
 วลีกาล ญาณสาร. (2550). ผลการปรึกษาเชิงจิตวิทยาแบบกลุ่มตามแนวของ Trotzer ที่มี

การตระหนักรู้ในตนเองและความหวังของเยาวชนในศูนย์ฝึกอบรมเด็กและเยาวชน  
 เขต 7. จังหวัดเชียงใหม่. รายงานการค้นคว้าอิสระปริญญาวิทยาศาสตรมหาบัณฑิต,  
 บัณฑิตวิทยาลัย มหาวิทยาลัยเชียงใหม่.

วรารักษ์ ตระกูลสถิตย์. (2540). จิตวิทยาการปรับตัว. กรุงเทพฯ: ศูนย์ส่งเสริมวิชาการ.

วรรณษา พรหมบุญมย์. (2540). การพัฒนามนุษย์ที่ยั่งยืน. จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย, กรุงเทพฯ:  
 สหธรรมิก.

วัชรินทร์ หนูสมदन. (2546). ชีวิตและการทำงานของสาวประเภทสอง. กรุงเทพฯ:  
 มหาวิทยาลัยธรรมศาสตร์.

ศูนย์สุขภาพ. (2555). รายงานการประชุมประจำปีเพศวิถีศึกษาในสังคมไทย. โครงการจัดตั้ง  
 สำนักงานศึกษานโยบายสาธารณสุข, คณะสังคมศาสตร์และมนุษยศาสตร์,  
 มหาวิทยาลัยมหิดล.

สถิต วงศ์สุวรรณต์. (2540). การพัฒนาบุคลิกภาพ. กรุงเทพฯ: อักษรพิทยา.

สมฤดี สงวนแก้ว. (2546). เรื่องกระบวนการพัฒนาและสร้างเอกลักษณ์ “กะเทย” ในสังคมมุสลิม.  
 ในช่วงทศวรรษ 2550.

สำนักงานเขตพื้นที่การศึกษาประถมศึกษาอุดรธานี เขต 1. (2554). สำนักวิชาการ และมาตรฐาน  
 การศึกษา สำนักงานคณะกรรมการการศึกษาขั้นพื้นฐาน. (ม.ป.ป.). การพัฒนาทักษะชีวิต  
 ในระบบการศึกษาขั้นพื้นฐาน.

สุทธฤดี ชัชชถุงการสกุล. (2543). โปรแกรมการสร้างทักษะชีวิตเพื่อป้องกันการเสพยาบ้า  
 ของนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 2 ในโรงเรียนมัธยมศึกษา กระทรวงศึกษาธิการ  
 ในเขตกรุงเทพมหานคร. วิทยานิพนธ์การศึกษามหาบัณฑิต, สาขาวิชาสุขภาพศึกษา,  
 บัณฑิตวิทยาลัย, มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ.

สุนทรี ชำรงโสทธิสกุล. (2550). การพัฒนาความฉลาดทางอารมณ์ด้านการตระหนักรู้ตนเอง  
 ของนักเรียนที่มีความสามารถพิเศษชั้นประถมศึกษาปีที่ 4 โดยการจัดกิจกรรมกลุ่ม.  
 ปริญญาโท กศ.ม. (การศึกษาพิเศษ). กรุงเทพฯ : บัณฑิตวิทยาลัย, มหาวิทยาลัย  
 ศรีนครินทรวิโรฒ.

สุรางค์ ไคว้ตระกูล. (2541). จิตวิทยาการศึกษา (พิมพ์ครั้งที่ 4). กรุงเทพฯ: จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย.

- สุวาริ มงคลศิริ. (2547). *ผลของการให้คำปรึกษาแบบพิจารณาเหตุผล อารมณ์และพฤติกรรม ต่อการตระหนักรู้ในตนเองของนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 2*. วิทยานิพนธ์วิทยาศาสตร์ มหาวิทยาลัย, สาขาวิชาจิตวิทยาการให้คำปรึกษา, บัณฑิตวิทยาลัย, มหาวิทยาลัยบูรพา.
- สุวิภา ภาคย์ออต. (2548). *การพัฒนาการตระหนักรู้ในตนเองด้วยกิจกรรมกลุ่มของนิสิต มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ*. วิทยานิพนธ์วิทยาศาสตร์มหาวิทยาลัย, สาขาวิชาการวิจัยพฤติกรรมศาสตร์ประยุกต์, บัณฑิตวิทยาลัย, มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ.
- โสภา ชูพิชัยกุล. (2522). *จิตวิทยาสังคมประยุกต์*. กรุงเทพฯ: ไทยวัฒนาพานิช.
- อนงค์ วิเศษสุวรรณ. (2550). *การปรึกษากลุ่ม*. ชลบุรี: คณะศึกษาศาสตร์ มหาวิทยาลัยบูรพา.
- อนุสรณ์ บุญชิต และถิรนนท์ อนวัชศิริวงศ์. (2529). *เอกสารชุดทางรักของเกย์ Publication*. กรุงเทพฯ: ชมรมศัภยพัฒนา.
- อรพินทร์ ชูชม และอัจฉรา สุขารมณ. (2532). *องค์ประกอบที่สัมพันธ์กับการปรับตัวของนักเรียนวัยรุ่น*. กรุงเทพฯ: สถาบันวิจัยพฤติกรรมศาสตร์, มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ ประสานมิตร.
- อาภา จันทรสกุล. (2531). *ทฤษฎีและวิธีการให้คำปรึกษาในโรงเรียน*. (พิมพ์ครั้งที่ 3). กรุงเทพฯ: ภาควิชาจิตวิทยาการศึกษาและการแนะแนว, คณะศึกษาศาสตร์, มหาวิทยาลัยเกษตรศาสตร์.
- อาภา จันทรสกุล. (2535). *ทฤษฎีและวิธีการให้คำปรึกษา*. (พิมพ์ครั้งที่ 4). กรุงเทพฯ: ภาควิชาจิตวิทยาการศึกษาและการแนะแนว, คณะศึกษาศาสตร์, มหาวิทยาลัยเกษตรศาสตร์.
- อินทிரารณ กัญจา. (2549). *ผลของโปรแกรมการฝึกตามแนวเกสตัลท์ต่อความเชื่ออำนาจภายในตน และความเข้มแข็งในการมองโลกของเด็กภาวะยากลำบากในโรงเรียนมัธยมศึกษาแห่งหนึ่ง*. วิทยานิพนธ์วิทยาศาสตร์มหาวิทยาลัย, สาขาวิชาจิตวิทยาการให้คำปรึกษา, บัณฑิตวิทยาลัย, มหาวิทยาลัยเชียงใหม่.
- Achiron, A. (2000). *Short term gestalt group therapy for multiple sclerosis patients*. Retrieved from: <http://www.sciencedirect.com>
- Bolin, A. (1992). *Vandalized vanit: Feminine physiques betrayed and portrayed*. Albany: SUNY Press.
- Brummelhuis. (1999). *Gay and gender among transgender and other homosexually active men in bangkok and Chiang mai men who sell sex: Global perspectives* <https://books.google.co.th/books?isbn=1317935306>
- Bullough, V. L. (1979). *Homosexuality: A history*. New York: NAL.

- Capuzzi, D., & Gross, D. R. (2003). *Counseling and psychotherapy theories and interventions*. New Jersey: Prentice-Hall.
- Clance, P. R., Thompson, M. B., Simerly, B. E., & Weiss, A. (1994). *The effects of gestalt approach on body image*. *Gestalt Journal*, 17(1), 95-114.
- Corey, G. (1986). *Theory and practice of counseling and psychotherapy*. New York: Book/Cole.
- Corey, G. (2008). *Theory and practice of group counseling* (7<sup>th</sup> ed.). New York: Pacific Grove.
- Corey, G. (2013). *Theory and practice of counseling and psychotherapy* (9<sup>th</sup> ed.) Belmont, CA: Brooks/ Cole.
- Fledman, R.S. (1992). *Elements of psychology*. New York: McGraw-Hill.
- Gazda, G. M. (1989). *Group counseling: A development approach* (4<sup>th</sup> ed.). Boston: Houghton Mifflin.
- Goleman, D. (1998). *Working with emotional intelligence*. New York: Bantam Books.
- Goleman, D. (1998). *What make the leader*. *Harvard business review*, 76(6), 93-104.
- Hansen, J. C., Richard, W., & Elsie, M. S. (1980). *Group counseling: Theory and process* (2<sup>nd</sup> ed.). Boston: Houghton Mifflin.
- Harman, R. (1995). *Gestalt therapy as brief therapy*. *Gestalt-Journal*, 18(2), 77-85.
- Jacob, E. E., Masson, R. L., & Harvill, R. L. (2002). *Group counseling strategies and skills*. Pacific grove. CA: Brooks/ Cole.
- Joyce & Sills. (2001). *Skills in gestalt counselling & psychotherapy*. (Skills in counselling & psychotherapy series)
- Killpatrick, W. H. (1973). *Philosophy of education*. New York: Macmillan.
- Koffka, K. (1978). *Encyclopedia of the social science*. New York: Macmillan.
- Mekibbin, M. L. (1989). *Rational emotive education for under production gifted children: Effects on school adjustment factors*. Oregon: Education, Guidance and Counseling University of Oregon.
- Maslow, A. M. (1970). *Motivation and personality*. New York: Haper and Row.
- Mestel, R., & Votsmeier, A. (2000). *Long-term follow-up study of depressive patients receiving experiential psychotherapy in an patients setting*. USA: Psychotherapy Research (SPR) in Chicago

- Morris, Rosalind. (1994). *'Thai views of sexuality and sexual behaviour'*, *Health transition review. 'Gay sex and AIDS in Thailand'*, *National AIDS bulletin, Endangered relations*, 235, Google books result <https://books.google.co.th/books?isbn=9057024217>
- Moskowitz, M., & Orgel, O. R. (1969). *General psychology*. Boston: Houghton Mifflin.
- Nicholson, W. D., & Long, B. C. (1990). *Journal of consulting and clinical psychology*. Retrieved from: [http://www.psycnet.apa.org/index.cfm?fa=buy.Option to buy & id = 1991-10391-001&CFID=6817772&CFTOKEN=49634483](http://www.psycnet.apa.org/index.cfm?fa=buy.Option%20to%20buy%20&id=1991-10391-001&CFID=6817772&CFTOKEN=49634483).
- Perls, F. (1969). *Gestalt therapy verbatim*. Utah: Real people press.
- Priddy, R. (1999). *Self-aware in psychological understanding*. retrieved september 9, 2007, From <http://homeon.net/Rrpriddy/P/2/selfware.html>.
- Rosenberg, M. (1979). *Conceiving the self*. New York: Basic Book.
- Salovay, P., & Mayer, J. D. (1990). *Emotional intelligence. Imagination, Cognition and personality*, 9(3), 185-211.
- Satir, V. (2001). *Self esteem*. California: Celestial Arts.
- Sesse, C. R. (1978). *Person to person*. New York: Bennett.
- Schutz, W. C. (1966). *The interpersonal underworld* (2<sup>nd</sup> ed.). Palo Alto, CA: Science & Behavior Books.
- Shaw, (2005). *Psychological interventions for overweight or obesity*, Editorial group: Cochrane metabolic and endocrine disorders group. Published online: 20 Apr. 2005. Assessed as up-to-date: 29 Jun 2003. DOI: 10.1002/14651858.CD003818.pub2, Copyright © 2009 The cochrane collaboration. Published by John Wiley & Sons, Ltd.
- Sluckin, A., Adrian, W., & Highton, J. (1989). *Recovering from trauma: Gestalt therapy with an abused child. Maladjustment-and therapeutic-education*, 7(3), 147-157.
- Souliere, Michelle. (1994). *"The differential effects of the empty chair dialogue and cognitiv restructuring on the resolution of lingering anger feeling"* *Dissertation abstracts internation*. DAI-B 56/ 04.
- Stemer, J. E. (1997). *Manual for juvenilia court officers of Michigan*. Michigan: Howken.
- Trotzer, J. P. (1998). *The counselor and the group: Integrating theory, and practice* (2<sup>nd</sup> ed.). New York: Accelerated Development.



Worchel, S., & Goethols, G. R. (1985). *Adjustment pathways to personal growth.*

Englewood Cliffs, NJ: Prentice-Hill.

Whetten, D. A., & Cameron, K. S. (1991). *Developing management skills* (2<sup>nd</sup> ed.). New York:

Haper Collins,

Winter, A., & Udomsak. P. (2002). *Gender stereotype and self among transgenders:*

*underlying elements.* The international of transgenderism, 6(4), 550A.

World Health Organization. (1994). *Life skill education for children andadalesents in*

*school.* Geneva: WHO.

Worchel & Goethols, (1985). *Adjustment: Pathways to personal growth*, ISBN: 013004136X.

ภาคผนวก

**ภาคผนวก ก**  
**สำเนาแบบรายงานจริยธรรม**

- สำเนา -

**แบบรายงานผลการพิจารณาจริยธรรมการวิจัย คณะศึกษาศาสตร์ มหาวิทยาลัยบูรพา**

**1. ชื่อวิทยานิพนธ์**

**ชื่อเรื่องวิทยานิพนธ์ (ภาษาไทย)** ผลการปรึกษากลุ่มแบบเกสตัลท์ต่อการตระหนักรู้ในตนเอง  
ของสาวประเภทสอง

**ชื่อเรื่องวิทยานิพนธ์ (ภาษาอังกฤษ)** THE EFFECTS OF GESTALT GROUP  
COUNSELING ON SELF-AWARENESS OF MALE TO FEMALE TRANSGENDER

**2. ชื่อนิติ นายภายิต ทิมสถิตย์**

หลักสูตร วิทยาศาสตร์มหาบัณฑิต สาขาวิชา จิตวิทยาการปรึกษา

ภาคปกติ  ภาคพิเศษ

รหัสประจำตัว 53920572 คณะศึกษาศาสตร์

**3. ผลการพิจารณาของคณะกรรมการจริยธรรมการวิจัย:**

คณะกรรมการจริยธรรมการวิจัย ได้พิจารณารายละเอียดวิทยานิพนธ์ เรื่องดังกล่าว  
ข้างต้นแล้ว ในประเด็นที่เกี่ยวข้องกับ

1) การเคารพในศักดิ์ศรี และสิทธิของมนุษย์ที่ใช้เป็นตัวอย่างการวิจัย

2) วิธีการอย่างเหมาะสมในการได้รับความยินยอมจากกลุ่มตัวอย่างก่อนเข้าร่วม

โครงการวิจัย (Informed consent) รวมทั้งการปกป้องสิทธิประโยชน์และรักษาความลับของกลุ่มตัวอย่าง  
ในการวิจัย

3) การดำเนินการวิจัยอย่างเหมาะสม เพื่อไม่ก่อความเสียหายต่อสิ่งที่ศึกษาวิจัยไม่ว่าจะ  
เป็นสิ่งที่มีชีวิต หรือไม่มีชีวิต

คณะกรรมการจริยธรรมการวิจัย มีมติเห็นชอบ ดังนี้

(✓) รับรองโครงการวิจัย

( ) ไม่รับรอง

**4. วันที่ให้การรับรอง: 26 เดือน มิถุนายน พ.ศ. 2557**

ลงนาม



(รองศาสตราจารย์ ดร.มนตรี แอ้มกhit)

ประธานคณะกรรมการพิจารณาจริยธรรมการวิจัย

คณบดีคณะศึกษาศาสตร์

ภาคผนวก ข  
แบบวัดการตระหนักรู้ในตนเอง  
โปรแกรมการปรึกษากลุ่มแบบเกสตัลท์

## แบบวัดการตระหนักรู้ในตนเอง

รหัส.....อายุ.....

### คำชี้แจง

แบบวัดนี้เป็นแบบวัดความรู้สึกของท่านที่มีต่อตนเอง ในแต่ละข้อ ไม่มีคำตอบที่ถูกต้องหรือผิด เพราะแต่ละคนย่อมมีลักษณะนิสัย ความรู้สึกนึกคิด หรือแนวทางประพฤติปฏิบัติตนไม่เหมือนกัน ดังนั้น คำตอบที่ถูกต้องที่สุด คือ คำตอบที่ตรงกับความรู้สึกนึกคิดหรือสภาพที่แท้จริงของท่าน ขอให้ท่านอ่านข้อความแต่ละข้อ และพิจารณาอย่างรอบคอบว่าตรงกับความรู้สึกนึกคิดหรือการกระทำที่แท้จริง ของท่านมากน้อยเพียงใด และทำเครื่องหมาย ✓ ลงในช่องว่างที่ตรงกับความรู้สึกของท่าน เพียงคำตอบเดียวกรุณาตอบให้ครบทุกข้อคำถาม

### การเลือกคำตอบให้เกณฑ์ดังนี้

- 5 หมายถึง ข้อความนั้นตรงกับความรู้สึก และพฤติกรรม ของท่านมากที่สุด
- 4 หมายถึง ข้อความนั้นตรงกับความรู้สึก และพฤติกรรม ของท่านมาก
- 3 หมายถึง ข้อความนั้นตรงกับความรู้สึก และพฤติกรรม ของท่านปานกลาง
- 2 หมายถึง ข้อความนั้นตรงกับความรู้สึก และพฤติกรรม ของท่านน้อย
- 1 หมายถึง ข้อความนั้นตรงกับความรู้สึก และพฤติกรรม ของท่านน้อยที่สุด

### ดังตัวอย่างต่อไปนี้

ข้อที่	ข้อคำถาม	1	2	3	4	5
0	ฉันเป็นคนที่มีมั่นใจในตนเองมาก			✓		
00	ฉันเป็นคนที่ซื่อสัตย์ต่อตนเองและผู้อื่น				✓	

ตารางที่ 10 แบบวัดการตระหนักรู้ในตนเอง

ข้อที่	ข้อความ	1	2	3	4	5
1	ฉันชอบเป็นผู้นำคนอื่นเสมอ					
2	ฉันมักจะทำอะไรแบบคนที่มีชื่อเสียงของสังคม					
3	ฉันรู้สึกมีความสุข เมื่อคนรอบข้างให้การยอมรับในตัวฉัน					
4	ฉันเป็นคนที่ชอบทำงานที่เป็นประโยชน์แก่ส่วนรวม					
5	ฉันเป็นคนชอบคิดค้นคว้าหาความรู้ใหม่ๆ เสมอ					
6	เมื่อฉันทำอะไร ฉันจะทำสิ่งนั้นให้ดีที่สุด					
7	ฉันเป็นคนที่มีความรับผิดชอบต่องานที่ได้รับ					
8	ฉันเป็นคนที่มองโลกในแง่ดีเสมอ					
9	ฉันเป็นคนชอบแสดงความคิดเห็นเมื่ออยู่ในกลุ่มเพื่อน ๆ					
10	ฉันสามารถควบคุมอารมณ์โกรธได้ทุกครั้งที่					
11	ฉันรู้ถึงวิธีการที่ทำให้จิตใจสงบสบายได้					
12	ฉันคิดไตร่ตรองอย่างรอบคอบก่อนแล้วจึงทำ					
13	ฉันชอบยกมือตอบคำถามก่อนคนอื่น ๆ					
14	ฉันรู้สึกไม่ดีเลย เมื่อจะต้องอยู่ในกลุ่มคนที่ไม่คุ้นเคย					
15	เมื่อฉันรู้ว่า “คนอื่นไม่ชอบฉัน ฉันจะรู้สึกเป็นกังวลมาก”					
16	ฉันเป็นคนขี้แค้นและเป็นมิตรกับผู้อื่น					
17	ฉันรู้สึกชอบที่จะเป็นส่วนหนึ่งในกิจกรรมของเพื่อน					
18	ฉันสามารถอยู่คนเดียว และอยู่ร่วมกันกับผู้อื่น ได้อย่างสบายใจ					
19	ฉันเคารพผู้ที่อาวุโสกว่าเสมอ					
20	ฉันเป็นคนที่ให้ความสำคัญกับคนที่ฉันรู้จักและคุ้นเคย					
21	ฉันเป็นคนที่ยอมรับฟังความคิดเห็นของผู้อื่น					
22	คนส่วนใหญ่รู้สึกสนุกเมื่ออยู่ใกล้ฉัน					
23	ฉันสามารถแสดงความรู้สึกดี ๆ ให้ผู้อื่นทราบได้					
24	ฉันรู้สึกไม่มีความสุขเลย เมื่อคนอื่นไม่ให้การยอมรับในตัวฉัน					
25	ฉัน ไม่รู้สึกกังวลเลยเมื่อจะต้องเข้าหาคนอื่น หรือเข้าสังคม					

## โปรแกรมการเข้ากลุ่มแบบเกสตัลท์

### ครั้งที่ 1

เรื่อง ปฐมนิเทศ และสร้างความสัมพันธ์ภาพ

ระยะเวลา 60 นาที

#### วัตถุประสงค์

1. เพื่อให้สมาชิกกลุ่มรับทราบ และเข้าใจวัตถุประสงค์วิธีการเข้ากลุ่มแบบเกสตัลท์ต่อการตระหนักรู้ในตนเอง
2. เพื่อให้สมาชิกกลุ่มรับทราบบทบาทหน้าที่ของสมาชิกกลุ่ม และผู้นำกลุ่ม
3. เพื่อให้สมาชิกกลุ่มรับทราบถึงข้อตกลงเกี่ยวกับการเข้าร่วมกลุ่มตลอดจนช่วงเวลา ระยะเวลา จำนวนครั้ง และสถานที่ในการเข้ากลุ่มตลอดโปรแกรม
4. เพื่อสร้างสัมพันธ์ภาพระหว่างผู้นำกลุ่มกับสมาชิกกลุ่ม

#### วิธีดำเนินการ

1. ผู้นำกลุ่มกล่าวทักทายสมาชิกกลุ่มพร้อมกับแนะนำตนเอง และให้สมาชิกกลุ่มได้แนะนำตนเอง
2. ผู้นำกลุ่มอธิบายวัตถุประสงค์ของการเข้าร่วมโปรแกรม ข้อตกลง บทบาทของผู้นำกลุ่มและสมาชิกกลุ่ม ระยะเวลาในการเข้าร่วมโปรแกรม ประโยชน์ที่จะได้รับในการเข้าร่วมโปรแกรม
3. ผู้นำกลุ่มเปิดโอกาสให้สมาชิกกลุ่มได้ซักถามข้อสงสัยต่าง ๆ ในการเข้าร่วมโปรแกรม
4. ผู้นำกลุ่มให้สมาชิกกลุ่มได้ทำความรู้จักกัน โดยให้สมาชิกกลุ่มแต่ละคนแนะนำตัวเอง โดยบอกชื่อ และข้อมูล ประวัติส่วนตัว และเปิดโอกาสให้สมาชิกกลุ่มตั้งคำถามเพื่อ
5. ให้สมาชิกกลุ่มสร้างสัมพันธ์ภาพ การเข้าใจซึ่งกัน และกัน และเรียนรู้ความแตกต่างของสมาชิกกลุ่มแต่ละคน เพื่อเกิดความเข้าใจ และยอมรับซึ่งกันและกัน
6. ผู้นำกลุ่มบอกเหตุผล และความคาดหวังของการเข้าร่วมกลุ่มการปรึกษาแบบเกสตัลท์
7. ผู้นำกลุ่มสรุปว่าวันนี้ทำอะไร และนัดหมายครั้งต่อไป

#### การประเมินผล

สังเกตจากความตั้งใจในการรับฟังข้อปฏิบัติ ความร่วมมือ ความสนใจในการทำกิจกรรม และการซักถามของสมาชิกกลุ่ม

ผลการปรึกษา พบว่า สมาชิกกลุ่มทุกคนมีความกระตือรือร้นในการเข้าร่วมกลุ่ม การปรึกษาในครั้งแรก มีการถามและตอบข้อคำถามที่สงสัย และนัดเข้ากลุ่มในครั้งต่อไป



## โปรแกรมการเข้ากลุ่มแบบเกสตัลท์ ครั้งที่ 2

**เรื่อง** การอยู่กับค่านิยมในปัจจุบันของตนเอง

**ระยะเวลา** 90-120 นาที

**วัตถุประสงค์**

1. เพื่อให้สมาชิกกลุ่มรับรู้ถึงความรู้สึกของตนเองที่เกิดขึ้นในปัจจุบัน.

**วิธีดำเนินการ**

1. ผู้นำกลุ่มกล่าวทักทายสมาชิกกลุ่ม พร้อมทั้งกล่าวชื่นชมที่ให้ความร่วมมือในการมาตรงเวลา และให้ความสำคัญในการเข้ากลุ่ม
2. ผู้นำกลุ่มทบทวนข้อตกลงของกลุ่ม และเรื่องราวที่สนทนาคราวที่แล้ว
3. ผู้นำกลุ่มชี้แจงวัตถุประสงค์ของการเข้ากลุ่มในครั้งนี้ เพื่อให้สมาชิกกลุ่มได้ตระหนักรู้ถึงค่านิยมของตนเอง
4. ผู้นำกลุ่มให้สมาชิกกลุ่ม หลับตาทำสมาธิ 5 นาที โดยให้กำหนดลมหายใจเข้า และออก พร้อมกับมีสติจดจ่ออยู่ที่ลมหายใจ เพื่อให้สมาชิกกลุ่มรู้สึกผ่อนคลาย
5. ผู้นำกลุ่มใช้เทคนิค “การจินตนาการ” โดยผู้นำกลุ่มให้สมาชิกกลุ่มได้จินตนาการถึง “สิ่งที่ตนเองอยากเป็น อยากเหมือน”
6. ผู้นำกลุ่มให้สมาชิกกลุ่มได้ถ่ายทอดจินตนาการของตนเองให้สมาชิกกลุ่มรับทราบ
7. ผู้นำกลุ่มให้สมาชิกกลุ่มสรุปจินตนาการของตนโดยเชื่อมโยงกับค่านิยมของตนเอง
8. ผู้นำกลุ่มให้สมาชิกกลุ่มค้นหาค่านิยมของตนเอง
9. ผู้นำกลุ่มและสมาชิกกลุ่มร่วมกันสรุปผลการเข้ากลุ่ม
10. ผู้นำกลุ่มและสมาชิกกลุ่ม นัดหมายวัน เวลา และสถานที่ในครั้งต่อไป

**การประเมินผล**

สังเกตจากความตั้งใจในการรับฟังเพื่อนสมาชิกกลุ่ม ให้ความร่วมมือเกี่ยวกับการบอกเล่าเรื่องราวเกี่ยวกับตนเอง

ผลการปรึกษา พบว่า สมาชิกกลุ่มมีความตั้งใจในการเข้ากลุ่ม และรับฟังการบอกเล่าเรื่องราวของเพื่อนสมาชิก มีการสอบถามถึงสิ่งที่เพื่อนสมาชิกบอกเล่าเรื่องราวที่เสนอออกมา

## โปรแกรมการเข้ากลุ่มแบบเกสตัลท์ ครั้งที่ 3

**เรื่อง** การมีสติรับรู้รูปแบบทางความคิดของตนเอง

**ระยะเวลา** 90-120 นาที

**วัตถุประสงค์**

1. เพื่อให้สมาชิกกลุ่มได้ฝึกสติสามารถรับรู้รูปแบบทางความคิด ความรู้สึก ความต้องการของตนเอง
2. เพื่อให้สมาชิกกลุ่มสามารถสัมผัสถึงสิ่งเร้าภายในตนเอง
3. เพื่อให้สมาชิกกลุ่มรับรู้ถึงสภาพแวดล้อมภายนอก เข้าใจตนเอง และสิ่งแวดล้อมได้อย่างถูกต้อง

**วิธีดำเนินการ**

1. ผู้นำกลุ่มกล่าวทักทายสมาชิกกลุ่ม พร้อมทั้งกล่าวชื่นชมที่ให้ความร่วมมือในการมาตรงเวลา และให้ความสำคัญในการเข้ากลุ่ม
2. ผู้นำกลุ่มทบทวนข้อตกลงของกลุ่ม และเรื่องราวที่สนทนาคราวที่แล้ว
3. ผู้นำกลุ่มชี้แจงวัตถุประสงค์ของการเข้ากลุ่มในครั้งนี้ เพื่อให้สมาชิกกลุ่มได้มีสติรับรู้รูปแบบทางความคิด
4. ผู้นำกลุ่มให้สมาชิกกลุ่มหลับตาทำสมาธิ 5 นาที โดยให้กำหนดลมหายใจเข้า และออก พร้อมกับมีสติจดจ่ออยู่ที่ลมหายใจ เพื่อให้สมาชิกกลุ่มรู้สึกผ่อนคลาย
5. ผู้นำกลุ่มใช้เทคนิค “ที่นี่และเดี๋ยวนี้” โดยผู้นำกลุ่มกล่าวนำให้สมาชิกกลุ่มหลับตาสังเกต และจดจ่อกับการรับรู้ที่อวัยวะต่าง ๆ ของร่างกาย พร้อมกับความรู้สึกภายในร่างกายที่เกิดขึ้น และสิ่งกระทบจากภายนอกที่ร่างกายได้รับ การหายใจ อารมณ์ต่าง ๆ ที่เป็นอยู่ขณะนั้น อยู่กับความรู้สึกนั้น
6. ผู้นำกลุ่มให้สมาชิกกลุ่มสังเกตความคิดที่เกิดขึ้นขณะที่สมาชิกกลุ่มหลับตาลงตลอด 10 นาที โดยไม่ตัดสินว่าความคิดนั้นดีหรือไม่ดี
7. ผู้นำกลุ่มให้สมาชิกกลุ่มยกตัวอย่างถึงความคิดของตนเองที่ผ่านมา โดยขาดการตระหนักรู้ในตนเองให้สมาชิกกลุ่มได้รับทราบ
8. ผู้นำกลุ่มและสมาชิกกลุ่มร่วมกันพูดคุยแลกเปลี่ยนประสบการณ์เกี่ยวกับรูปแบบทางความคิดของตนเอง และความรู้สึกที่เกิดขึ้นเมื่อขาดการตระหนักรู้ในตนเอง
9. ผู้นำกลุ่ม และสมาชิกกลุ่มร่วมกันสรุปผลการเข้ากลุ่ม

## 10. ผู้นำกลุ่มและสมาชิกกลุ่ม นัดหมายวัน เวลา และสถานที่ในครั้งต่อไป

### การประเมินผล

สังเกตจากการให้ความร่วมมือ ความกระตือรือร้น ในการเข้ากลุ่มของสมาชิกกลุ่ม และพิจารณาจากการสรุปว่า สมาชิกกลุ่มมีสติรับรู้ตนเองสอดคล้องกับวัตถุประสงค์ที่ตั้งไว้หรือไม่

ผลการปรึกษา พบว่า สมาชิกกลุ่มทุกคนให้ความร่วมมือดี สังเกตได้จากเวลาที่นัดทุกคนจะมาก่อนเวลานัดทุกคน การทำกิจกรรมทุกคนตั้งใจดี ผู้นำกลุ่มให้สมาชิกกลุ่มยกตัวอย่างความคิดของตนเองที่ผ่านมาโดยขาดการตระหนักรู้ในตนเองให้สมาชิกกลุ่มได้รับทราบหลังจากนั้นให้สมาชิกกลุ่มทุกคนสรุปการเข้ากลุ่มครั้งนี้ร่วมกัน สมาชิกกลุ่มทุกคนมีความรู้สึกเสียใจในความคิดที่ไร้การตระหนักรู้ในตนเอง ซึ่งสอดคล้องกับวัตถุประสงค์ที่ตั้งไว้

## โปรแกรมการเข้ากลุ่มแบบเกสตัลท์

### ครั้งที่ 4

**เรื่อง** การปรับตัวให้อยู่กับปัจจุบันอย่างมีความสุข

**ระยะเวลา** 90-120 นาที

#### วัตถุประสงค์

1. เพื่อให้สมาชิกกลุ่มมีความสามารถรับรู้สถานะปัจจุบัน และการปรับตัวต่อสถานการณ์ และเหตุการณ์ที่เกิดขึ้นในปัจจุบัน

#### วิธีดำเนินการ

1. ผู้นำกลุ่มกล่าวทักทายสมาชิกกลุ่ม พร้อมทั้งกล่าวชื่นชมที่ให้ความร่วมมือ ในการมาตรงเวลา และให้ความสำคัญในการเข้ากลุ่ม
2. ผู้นำกลุ่มทบทวนข้อตกลงกลุ่ม และเรื่องราวที่สนทนาคั้งที่แล้ว
3. ผู้นำกลุ่มชี้แจงวัตถุประสงค์ของการเข้ากลุ่มในครั้งนี้ เพื่อให้สมาชิกกลุ่มได้ตระหนักรู้ ถึงการปรับตัวให้อยู่กับปัจจุบัน
4. ผู้นำกลุ่มใช้เทคนิค “อะไร-อย่างไร-เมื่อใด” โดยใช้คำถาม เช่น ขณะนี้คุณรู้สึกอย่างไร และให้สมาชิกกลุ่มกล่าวซ้ำ คือ ขณะนี้ฉันรู้สึก....” และพร้อมที่จะปรับตัวอย่างไรกับเหตุการณ์ที่เกิดขึ้นในปัจจุบัน
5. ผู้นำกลุ่มให้สมาชิกกลุ่มแต่ละคนเล่าถึงสถานการณ์ในอดีตที่ผ่านมาของตนเองที่ทำให้ตนเองไม่มีความสุข
6. ผู้นำกลุ่มให้สมาชิกกลุ่มเล่าถึงการปรับตัวต่อสถานการณ์ในอดีตที่ผ่านมาของตนเองที่ทำให้ตนเองมีความสุข
7. ผู้นำกลุ่มให้สมาชิกกลุ่มคิดทบทวนแนวทางในการปรับตัวให้อยู่กับปัจจุบันอย่างมีความสุข
8. ผู้นำกลุ่มและสมาชิกกลุ่มร่วมกันสรุปผลการเข้ากลุ่ม
9. ผู้นำกลุ่มและสมาชิกกลุ่ม นัดหมายวัน เวลา และสถานที่ในครั้งต่อไป

#### การประเมินผล

สังเกตจากการให้ความร่วมมือ ความกระตือรือร้น ในการเข้ากลุ่มของสมาชิกกลุ่ม ความตั้งใจในการรับฟังเพื่อน ๆ สมาชิกกลุ่มให้ความร่วมมือเกี่ยวกับการบอกเล่าเรื่องราวของตนเอง

ผลการปรึกษา พบว่า สมาชิกกลุ่มทุกคนให้ความร่วมมือดี สังเกตได้จากเวลาที่นัดทุกคนจะมาตรงเวลา ถึงแม้ฝนจะตกก็ตาม ในขณะที่ผู้นำกลุ่มให้สมาชิกกลุ่มแต่ละคนเล่าถึงสถานการณ์ในอดีตที่ผ่านมาของตนเองที่ทำให้ตนเองไม่มีความสุข และให้สมาชิกกลุ่มแต่ละคนเล่าถึงการปรับตัวอย่างใดกับสถานการณ์ในอดีตที่ผ่านมาของตนเองที่ทำให้ตนเองมีความสุข สังเกตดูแล้วสมาชิกกลุ่มทุกคนตั้งใจฟังกันมากบางคนพูดด้วยน้ำเสียงสั่นเครือ และมีน้ำตาออกมา พอถึงช่วงเล่าถึงการปรับตัวอย่างใดต่อสถานการณ์ในอดีตที่ผ่านมาของตนเองที่ทำให้ตนเองมีความสุข สมาชิกกลุ่มทุกคนก็ดูสนใจแนวทางในการปรับตัวกันเป็นอย่างมาก

## โปรแกรมการเข้ากลุ่มแบบเกสตัดท์ ครั้งที่ 5

**เรื่อง** ความเชื่อมั่นในการแสดงออก

**ระยะเวลา** 90–120 นาที

**วัตถุประสงค์**

1. เพื่อให้สมาชิกกลุ่มสร้างความเชื่อมั่นในความสามารถของตนเอง กล้าเผชิญ และยอมรับคำติชมด้วยความเต็มใจ

**วิธีดำเนินการ**

1. ผู้นำกลุ่มกล่าวทักทายสมาชิกกลุ่ม พร้อมทั้งกล่าวชื่นชมที่ให้ความร่วมมือในการมาตรงเวลา และให้ความสำคัญในการเข้ากลุ่ม

2. ผู้นำกลุ่มทบทวนข้อตกลงกลุ่ม และเรื่องราวที่สนทนาคราวที่แล้ว

3. ผู้นำกลุ่มชี้แจงวัตถุประสงค์ของการเข้ากลุ่มในครั้ง นี้ เพื่อให้สมาชิกกลุ่มได้มีความเชื่อมั่นในการแสดงออก

4. ผู้นำกลุ่มกล่าวนำถึงการแสดงออกที่เหมาะสม

5. ผู้นำกลุ่มให้สมาชิกกลุ่มร่วมกันบอกความรู้สึกที่เหมาะสม และวิธีในการแสดงพฤติกรรมที่เสริมสร้างการตระหนักรู้ในตนเอง

6. ผู้นำกลุ่มให้สมาชิกกลุ่มทบทวนพฤติกรรมของตนเองในปัจจุบันว่าเป็นอย่างไร และต้องการพัฒนาให้เป็นตามที่คาดหวังเช่นไรแล้วบอกให้เพื่อนสมาชิกกลุ่มรับทราบ

7. ผู้นำกลุ่มใช้เทคนิค “การฝึกซ้อมบทบาท” โดยให้สมาชิกกลุ่มแสดงบทบาทตามที่ตนเองคิดเอาไว้ว่า จะแสดงออกต่อคนรอบข้างในสถานการณ์ต่าง ๆ เพื่อให้เกิดความเชื่อมั่นในการแสดงออก

8. ผู้นำกลุ่มสอบถามถึงความเชื่อมั่นในการแสดงออกหลังจากสมาชิกกลุ่มแสดงบทบาทตามที่ตนคิดไว้ว่าจะแสดงออกต่อคนรอบข้างในสถานการณ์ต่าง ๆ

9. ผู้นำกลุ่มและสมาชิกกลุ่มร่วมกันสรุปผลการเข้ากลุ่ม

10. ผู้นำกลุ่มและสมาชิกกลุ่ม นัดหมายวัน เวลา และสถานที่ในครั้งต่อไป

**การประเมินผล**

สังเกตจากความตั้งใจในการฝึกปฏิบัติของสมาชิกกลุ่มที่ให้ความร่วมมือในการบอกเล่าเรื่องราวเกี่ยวกับตนเอง

ผลการปรึกษา พบว่า สมาชิกกลุ่มทุกคนให้ความร่วมมือดี ครั้งนี้ผู้นำกลุ่มให้สมาชิกกลุ่มร่วมกันบอกความรู้สึกที่เหมาะสม และวิธีในการแสดงพฤติกรรมที่เสริมสร้างการตระหนักรู้ในตนเอง และให้สมาชิกกลุ่มทบทวนพฤติกรรมของตนเองในปัจจุบันว่าเป็นอย่างไร และต้องการพัฒนาให้เป็นตามที่คาดหวังเช่นไรแล้วบอกให้สมาชิกกลุ่มรับทราบ ผู้นำกลุ่มใช้เทคนิค “การฝึกซ้อมบทบาท” โดยให้สมาชิกกลุ่มแสดงบทบาทตามที่ตนคิดไว้ว่าจะแสดงออกต่อคนรอบข้าง ในสถานการณ์ต่าง ๆ เพื่อให้เกิดความเชื่อมั่นในการแสดงออก และสอบถามถึงความเชื่อมั่นในการแสดงออกหลังจากสมาชิกกลุ่มแสดงบทบาทตามที่ตนคิดไว้ว่าจะแสดงออกต่อคนรอบข้าง ในสถานการณ์ต่าง ๆ สมาชิกกลุ่มทุกคนให้ความร่วมมือดีในการแสดงออกถึงบทบาท และสิ่งที่ต้องการพัฒนา สมาชิกกลุ่มทุกคนมีความสุขสนุกสนานมาก และมีการล้อเลียนกันในขณะแสดงบทบาท

## โปรแกรมการเข้ากลุ่มกลุ่มแบบเกสตัลท์ ครั้งที่ 6

**เรื่อง** การสร้างสัมพันธภาพ

**ระยะเวลา** 90-120 นาที

### วัตถุประสงค์

1. เพื่อให้สมาชิกกลุ่มมีสัมพันธภาพระหว่างบุคคลที่ดี

### วิธีดำเนินการ

1. ผู้นำกลุ่มกล่าวทักทายสมาชิกกลุ่ม พร้อมทั้งกล่าวชื่นชมที่ให้ความร่วมมือในการมาตรงเวลาและให้ความสำคัญในการเข้ากลุ่ม
2. ผู้นำกลุ่มทบทวนข้อตกลงของกลุ่ม และเรื่องราวที่สนทนาคราวที่แล้ว
3. ผู้นำกลุ่มชี้แจงวัตถุประสงค์ของการเข้ากลุ่มในครั้งนี้ เพื่อให้สมาชิกกลุ่มได้มีสัมพันธภาพระหว่างบุคคลที่ดี
4. ผู้นำกลุ่มกล่าวนำถึงความสัมพันธ์ระหว่างบุคคลที่ดี
5. ผู้นำกลุ่มให้สมาชิกกลุ่มร่วมกันบอกถึงแนวทางในการปฏิบัติเพื่อให้เกิดสัมพันธภาพระหว่างบุคคลที่ดี
6. ผู้นำกลุ่มและสมาชิกกลุ่มร่วมกันสรุปผลการเข้ากลุ่ม
7. ผู้นำกลุ่มและสมาชิกกลุ่ม นัดหมายวัน เวลา และสถานที่ในครั้งต่อไป

### การประเมินผล

สังเกตจากความตั้งใจในการรับฟังเพื่อน ๆ สมาชิกกลุ่ม และให้ความร่วมมือในการบอกเล่าเรื่องราวเกี่ยวกับตนเอง

ผลการปรึกษา พบว่า สมาชิกกลุ่มทุกคนให้ความร่วมมือดี ผู้นำกลุ่มกล่าวนำถึงความสัมพันธ์ระหว่างบุคคลที่ดี และให้สมาชิกกลุ่มร่วมกันบอกถึงแนวทางในการปฏิบัติ เพื่อให้เกิดความสัมพันธ์ระหว่างบุคคลที่ดี สมาชิกกลุ่มร่วมกันบอกถึงแนวทางต่าง ๆ ที่ตนเองคิดว่าดีที่สุด ซึ่งแต่ละคนก็มีแนวทางที่แตกต่างกันออกไป และมีการสรุปร่วมกัน โดยแต่ละคนจะทำตามที่ต้องการ และถนัดตามบุคลิกของตนเอง



## โปรแกรมการเข้ากลุ่มกลุ่มแบบเกสต์ลัท

### ครั้งที่ 7

**เรื่อง** การแสดงพฤติกรรมสะท้อน

**ระยะเวลา** 90-120 นาที

#### วัตถุประสงค์

1. เพื่อให้สมาชิกกลุ่มสามารถแสดงพฤติกรรมที่อย่างเหมาะสม เมื่อเผชิญกับความคับข้องใจ
2. เพื่อให้สมาชิกกลุ่มตระหนักถึงความรู้สึกของตนเองที่มีอยู่อีกส่วนหนึ่ง โดยไม่พยายามปฏิเสธหรือเก็บกดไว้ ช่วยให้เข้าใจตนเอง และผู้อื่นมากขึ้น
3. เพื่อให้สมาชิกกลุ่มสามารถควบคุมตนเองจากความโกรธ ความคับข้องใจ ทนต่อแรงกดดัน และความเครียดในชีวิตได้

#### วิธีดำเนินการ

1. ผู้นำกลุ่มกล่าวทักทายสมาชิกกลุ่ม พร้อมทั้งกล่าวชื่นชมที่ให้ความร่วมมือในการมาตรงเวลา และให้ความสำคัญในการเข้ากลุ่ม
2. ผู้นำกลุ่มทบทวนข้อตกลงของกลุ่ม และเรื่องราวที่สนทนาครั้งที่แล้ว
3. ผู้นำกลุ่มชี้แจงวัตถุประสงค์ของการเข้ากลุ่มในครั้งนี้ เพื่อให้สมาชิกกลุ่มได้แสดงออกทางพฤติกรรมที่เหมาะสม
4. ผู้นำกลุ่มกล่าวนำถึงการแสดงออกโดยขาดการตระหนักรู้ในตนเอง
5. ผู้นำกลุ่มให้สมาชิกกลุ่มแลกเปลี่ยนประสบการณ์การแสดงออกที่ขาดการตระหนักรู้ของตนเอง
6. ผู้นำกลุ่มให้สมาชิกกลุ่มใช้การแสดงบทบาทในเหตุการณ์ของตนเองโดยการใช้เทคนิคเก้าอี้ว่างเปล่า (The empty chair technique) เป็นเทคนิคที่ช่วยทำให้รับรู้ความรู้สึกที่ขัดแย้งกันภายในตนเองกระจ่างขึ้น โดยผู้นำกลุ่มใช้เก้าอี้ 2 ตัว ตั้งประจันหน้ากัน แล้วให้สมาชิกกลุ่มแสดงบทบาทและคำพูดที่เป็นส่วนของความต้องการที่แท้จริง เมื่อนั่งอยู่บนเก้าอี้ตัวที่หนึ่งพูดไปที่เก้าอี้ที่ว่างเปล่าที่เป็นส่วนของความรู้สึกตามอุดมคติ ที่บอกว่าตนเองควรจะทำอะไร จากนั้นให้สมาชิกกลุ่มย้ายไปนั่งที่เก้าอี้ตรงกันข้าม และสวมบทบาทเป็นส่วนหนึ่งของความรู้สึกตามอุดมคติที่ขัดแย้งอยู่ แล้วได้ตอบกลับไป เทคนิคนี้จะช่วยให้สมาชิกกลุ่มเข้าใจความรู้สึกทั้งสองอย่างที่ตนเองมีอยู่ได้ กระจ่างไม่ต้องพยายามเก็บกดหรือปฏิเสธความรู้สึกที่มีอยู่
7. ผู้นำกลุ่มและสมาชิกกลุ่มร่วมกันสรุปผลการเข้ากลุ่ม

## 8. ผู้นำกลุ่มและสมาชิกกลุ่ม นัดหมายวัน เวลา และสถานที่ในครั้งต่อไป

### การประเมินผล

สังเกตจากความตั้งใจในการรับฟังเพื่อน ๆ สมาชิกกลุ่ม และให้ความร่วมมือในการบอกเล่าเรื่องราวเกี่ยวกับตนเอง

ผลการปรึกษา พบว่า สมาชิกกลุ่มทุกคนให้ความร่วมมือดี ครั้งนี้ผู้นำกลุ่มกล่าวนำถึงการแสดงออกโดยขาดการตระหนักรู้ในตนเอง และให้สมาชิกกลุ่มแลกเปลี่ยนประสบการณ์การแสดงออกที่ขาดการตระหนักรู้ของตนเอง และให้สมาชิกกลุ่มใช้การแสดงบทบาทในเหตุการณ์ของตนเอง โดยการใช้เทคนิคเก้าอี้ว่างเปล่า (The empty chair technique) เป็นเทคนิคที่ช่วยทำให้การรับรู้ความรู้สึกที่ขัดแย้งกันภายในตัวของสมาชิกกลุ่มกระจ่างขึ้น โดยผู้นำกลุ่มใช้เก้าอี้ 2 ตัวตั้งประจันกันหน้าแล้วให้สมาชิกกลุ่มแสดงบทบาท และคำพูดที่เป็นส่วนของความต้องการที่แท้จริง เมื่อนั่งอยู่บนเก้าอี้ตัวที่หนึ่งพูดไปที่เก้าอี้ที่ว่างเปล่าที่เป็นส่วนของความรู้สึกตามอุดมคติที่บอกว่าตนเองควรจะทำอะไร แล้วให้สมาชิกกลุ่มย้ายไปนั่งที่เก้าอี้ตรงกันข้าม และสวมบทบาทเป็นส่วนหนึ่งของความรู้สึกตามอุดมคติที่ขัดแย้งอยู่ แล้วโต้ตอบกลับไป เทคนิคนี้จะช่วยให้สมาชิกกลุ่มเข้าใจความรู้สึกทั้งสองอย่างที่ตนเองมีอยู่ได้กระจ่าง ไม่ต้องพยายามกดหรือปฏิเสธความรู้สึกที่มีอยู่ สังเกตดูแล้วสมาชิกกลุ่มทุกคนให้ความสนใจเป็นอย่างมากสำหรับวันนี้ สมาชิกกลุ่มทุกคนดูจริงจัง และมีอารมณ์ร่วมขณะที่รับรู้ความรู้สึกที่ขัดแย้งกันภายในตัวเองแล้วโต้ตอบกลับ สมาชิกกลุ่มส่วนมากจะเสียน้ำตากับการเข้ากลุ่มในครั้งนี้มาก

## โปรแกรมการเข้ากลุ่มแบบเกสตัลท์

### .ครั้งที่ 8

**เรื่อง** การกล้าตัดสินใจ

**ระยะเวลา** 90-120 นาที

**วัตถุประสงค์**

1. เพื่อให้สมาชิกกลุ่มตระหนักถึงการกล้าตัดสินใจต่อการกระทำของตนเองอย่างแท้จริง

**วิธีดำเนินการ**

1. ผู้นำกลุ่มกล่าวทักทายสมาชิกกลุ่ม พร้อมทั้งกล่าวชื่นชมที่ให้ความร่วมมือในการมาตรงเวลา และให้ความสำคัญในการเข้ากลุ่ม
2. ผู้นำกลุ่มทบทวนข้อตกลงของกลุ่ม และเรื่องราวที่สนทนาครั้งที่แล้ว
3. ผู้นำกลุ่มชี้แจงวัตถุประสงค์ของการเข้ากลุ่มในครั้งนี้ เพื่อให้สมาชิกกลุ่มได้ตระหนักถึงการกล้าตัดสินใจของตนเอง
4. ผู้นำกลุ่มกล่าวนำเกี่ยวกับการตัดสินใจของแต่ละคนที่ไม่เหมือนกัน ซึ่งบางคนมักจะไม่มั่นใจกับการตัดสินใจของตนเอง
5. ผู้นำกลุ่มใช้เทคนิคฝึกให้สมาชิกกลุ่มเพิ่งรับรู้ที่อยู่ที่ความรู้สึกของตนเอง ผู้นำกลุ่มช่วยให้สมาชิกกลุ่มรับรู้ความรู้สึกของตนเองในสภาวะปัจจุบันให้ได้ ให้สมาชิกกลุ่มกล้าเผชิญกับความรูสึกนั้น โดยไม่หลีกเลี่ยง ไม่รีบกระโดดข้ามไปเรื่องอื่น โดยเร็วเพราะไม่อยากเผชิญกับความรูสึกนั้น ความรูสึกที่สมาชิกกลุ่ม ไม่อยากสัมผัสและรับรู้มักเป็นความรู้สึกที่ค้างค้ำต่อประสบการณ์ต่าง ๆ ในอดีต ที่ยังมีผลต่ออารมณ์ความรู้สึก และพฤติกรรมในปัจจุบัน เช่น อารมณ์ ความเศร้าสะเทือนใจ ความเจ็บปวด และบางครั้งอาจเป็นความรู้สึกทางด้านบวกที่ไม่กล้าแสดงออกมา เช่น ความรู้สึกชื่นชมรักใคร่ ความรู้สึกยินดี ฯลฯ
6. ผู้นำกลุ่มและสมาชิกกลุ่มร่วมกันสรุปผลการเข้ากลุ่ม
7. ผู้นำกลุ่มและสมาชิกกลุ่ม นัดหมายวัน เวลา และสถานที่ในครั้งต่อไป

**การประเมินผล**

สังเกตจากการให้ความร่วมมือ ความกระตือรือร้นในการเข้ากลุ่มของสมาชิกกลุ่ม และพิจารณาจากการสรุปว่า บรรลุตามวัตถุประสงค์หรือไม่

ผลการปรึกษา พบว่า สมาชิกกลุ่มทุกคนให้ความร่วมมือดี ครั้งนี้ผู้นำกลุ่มใช้เทคนิคฝึกให้สมาชิกกลุ่มเพิ่งรับรู้ที่อยู่ที่ความรู้สึกของตนเอง ผู้นำกลุ่มช่วยให้สมาชิกกลุ่มรับรู้ความรู้สึกของตนเองในสภาวะปัจจุบันให้ได้ โดยให้สมาชิกกลุ่มกล้าเผชิญกับความรูสึกนั้นและไม่เลี่ยงหนี ไม่รีบ

กระโดดข้ามไปเรื่องอื่น โดยเร็วเพราะไม่อยากเผชิญกับความรู้นั้น ความรู้สึกที่สมาชิกกลุ่มไม่  
อยากสัมผัส และรับรู้ มักเป็นความรู้สึกกั้ก้างต่อประสบการณ์ต่าง ๆ ในอดีตที่ยังมีผลต่ออารมณ์  
ความรู้สึก และพฤติกรรมในปัจจุบัน เช่น อารมณ์ความเศร้าสะเทือนใจ ความเจ็บปวด และบางครั้ง  
อาจเป็นความรู้สึกทางด้านบวกที่ไม่กล้าแสดงออกมา เช่น ความรู้สึกชื่นชมรักใคร่ และความรู้สึก  
ยินดี

## โปรแกรมการเข้ากลุ่มแบบเกสตัลท์ ครั้งที่ 9

**เรื่อง** การรับผิดชอบต่อการตัดสินใจของตนเอง

**ระยะเวลา** 90-120 นาที

**วัตถุประสงค์**

1. เพื่อให้สมาชิกกลุ่มเข้าใจถึงความรับผิดชอบต่อการตัดสินใจของตนเอง

**วิธีดำเนินการ**

1. ผู้นำกลุ่มกล่าวทักทายสมาชิกกลุ่ม พร้อมทั้งกล่าวชื่นชมที่ให้ความร่วมมือในการมาตรงเวลา และให้ความสำคัญในการเข้ากลุ่ม
2. ผู้นำกลุ่มทบทวนข้อตกลงของกลุ่ม และเรื่องราวที่สนทนาก่อนหน้านี้แล้ว
3. ผู้นำกลุ่มชี้แจงวัตถุประสงค์ของการเข้ากลุ่มในครั้งนี้ เพื่อให้สมาชิกกลุ่มได้ตระหนักถึงการรับผิดชอบต่อการตัดสินใจของตนเอง
4. ผู้นำกลุ่มให้สมาชิกกลุ่มแลกเปลี่ยนประสบการณ์การตระหนักถึงความรับผิดชอบ โดยให้สมาชิกกลุ่มเล่าถึงประสบการณ์ที่สมาชิกกลุ่มตระหนักถึงความรับผิดชอบต่อเหตุการณ์ และสถานการณ์ที่ผ่านมา
5. ผู้นำกลุ่มใช้เทคนิคการแสดงบทบาทที่กล่าวโทษผู้อื่นเป็นวิธีการที่ช่วยให้สมาชิกกลุ่มตระหนักถึงความรู้สึกไม่ดีภายในตนเองที่ตนเองไม่กล้ายอมรับ แต่มักจะคอยจับผิดและกล่าวโทษผู้อื่นว่าผู้อื่นมีส่วนที่ไม่ดีนั้น ๆ เช่น สมาชิกกลุ่มที่รู้สึกไม่ไว้วางใจตนเอง ไม่อยากรับผิดชอบต่อภาระของตัวเอง มักมองว่าผู้อื่นไม่รับผิดชอบ ไม่น่าไว้วางใจ คอยกล่าวโทษจับผิดผู้อื่นในเรื่องนี้และมักพูดว่า “ฉัน (ผม) ไม่ไว้วางใจว่าคนอื่นจะยอมเสียสละได้” ผู้นำกลุ่มให้สมาชิกกลุ่มแสดงบทบาทเป็นผู้ที่ไม่ไว้วางใจต่อผู้อื่น เพื่อให้สมาชิกกลุ่มได้สำรวจและทำความเข้าใจต่อส่วนที่ตนเองมีอยู่แต่ไม่ยอมรับ และมักจะสะท้อนให้เห็นว่า ผู้อื่นมีจึงชอบกล่าวโทษผู้อื่น การช่วยให้สมาชิกกลุ่มตระหนักว่าตนเองมีความรู้สึกเช่นนั้น จะช่วยให้สมาชิกกลุ่มเกิดความรับผิดชอบ และพยายามปรับปรุงแก้ไข หรืออยู่กับส่วนนั้นในตัวเองให้ได้ โดยไม่กล่าวโทษผู้อื่น
6. ผู้นำกลุ่มและสมาชิกกลุ่มร่วมกันสรุปผลการเข้ากลุ่ม
7. ผู้นำกลุ่มและสมาชิกกลุ่ม นัดหมายวัน เวลา และสถานที่ในครั้งต่อไป

### การประเมินผล

สังเกตจากการให้ความร่วมมือ ความกระตือรือร้นในการเข้ากลุ่มของสมาชิกกลุ่ม และพิจารณาจากการสรุปว่า บรรลุตามวัตถุประสงค์หรือไม่

ผลการปรึกษา พบว่า สมาชิกกลุ่มทุกคนให้ความร่วมมือดี ทุกคนมีความตั้งใจในการเข้ากลุ่ม และรับฟังการบอกเล่าเรื่องราวของเพื่อนสมาชิกกลุ่ม โดยเฉพาะการแสดงบทบาทที่กล่าวโทษผู้อื่นสมาชิกกลุ่มทุกคนแสดงบทบาทได้รุนแรงมาก ตอนสรุปสมาชิกกลุ่มได้รับรู้ว่าตนเองมีความรู้สึกนั้น ๆ เมื่อโดนกล่าวโทษ เขารับผิดชอบ และพยายามปรับปรุงแก้ไขหรืออยู่กับส่วนนั้นในตัวเองให้ได้

## โปรแกรมการเข้ากลุ่มแบบเกสตัลท์ ครั้งที่ 10

**เรื่อง** ยุติการเข้ากลุ่ม และปัจฉิมนิเทศ

**ระยะเวลา** 90-120 นาที

### วัตถุประสงค์

1. เพื่อสรุปการเข้ากลุ่มร่วมกัน
2. เพื่อให้สมาชิกกลุ่มนำกิจกรรมที่ได้เรียนรู้ไปประยุกต์ใช้ในชีวิตประจำวัน
3. เพื่อยุติการเข้ากลุ่ม

### วิธีดำเนินการ

1. ผู้นำกลุ่มกล่าวทักทายสมาชิกกลุ่ม พร้อมทั้งกล่าวชื่นชมที่ให้ความร่วมมือในการมาตรงเวลา และให้ความสำคัญในการเข้ากลุ่ม
2. ผู้นำกลุ่มทบทวนข้อตกลงของกลุ่ม และเรื่องราวที่สนทนาคราวที่แล้ว
3. ผู้นำกลุ่มชี้แจงวัตถุประสงค์ของการเข้ากลุ่มในครั้งนี้ เพื่อให้สมาชิกกลุ่ม ได้ตระหนักถึงการเข้าร่วมกลุ่มในทุกครั้งที่ผ่านมา
4. ให้สมาชิกกลุ่มได้พิจารณาตนเองเกี่ยวกับการขาดการตระหนักรู้ในตนเองหลังจากได้เข้ากลุ่ม และการนำไปใช้ในชีวิตประจำวัน
5. ผู้นำกลุ่มกล่าวขอบคุณ และยุติการเข้ากลุ่ม

### การประเมินผล

สังเกตจากการให้ความร่วมมือ ความกระตือรือร้นในการเข้ากลุ่มของสมาชิกกลุ่ม และพิจารณาจากการสรุปว่า บรรลุตามวัตถุประสงค์หรือไม่

ผลการปรึกษา พบว่า สมาชิกกลุ่มทุกคนให้ความร่วมมือดี คราวนี้ผู้นำกลุ่มชี้แจงวัตถุประสงค์ของการเข้ากลุ่ม เพื่อให้สมาชิกกลุ่มได้ตระหนักถึงการเข้ากลุ่มในทุกครั้งที่ผ่านมา และให้สมาชิกกลุ่มได้พิจารณาตนเองเกี่ยวกับการขาดการตระหนักรู้ในตนเองหลังจากได้เข้ากลุ่ม และการนำไปใช้ในชีวิตประจำวัน สมาชิกกลุ่มทุกคนได้กล่าวขอบคุณผู้นำกลุ่มที่ได้ทำให้ตนเองมีความรู้เพิ่มมากขึ้นจากสิ่งที่ขาดหายไป และสิ่งที่เพิ่มขึ้นใหม่ คือ การตระหนักรู้ในตนเอง

**ภาคผนวก ค**

ค่าอำนาจจำแนก และค่าสัมประสิทธิ์ของความเชื่อมั่นแบบวัดการตระหนักรู้ในตนเอง  
ของสาวประเภทสอง  
ค่าความตรงเชิงเนื้อหา (IOC) ของแบบวัดการตระหนักรู้ในตนเองของสาวประเภทสอง  
และโปรแกรมการเข้ากลุ่มกลุ่มแบบเกสตัลท์



ค่าความเชื่อมั่นและค่าอำนาจจำแนกด้วยวิธีการหาความสัมพันธ์ของข้อคำถามรายข้อกับภาพรวม  
ครั้งที่ 1: Item-total statistics

	Scale mean if item deleted	Scale variance if item deleted	Corrected item- total correlation	Alpha if item deleted
	(อำนาจจำแนก)			
A1	85.2000	144.5103	.3313	.8643
A2	85.4333	148.3920	.0985	.8716
A3	84.1333	142.3264	.4186	.8621
A4	84.6333	135.8264	.6454	.8551
A5	84.7000	139.9414	.5288	.8591
A6	84.2667	134.8230	.5908	.8562
A7	84.3667	137.9644	.6070	.8568
A8	84.3333	140.5057	.4506	.8611
A9	84.7333	145.8575	.2610	.8661
A10	84.7333	141.3747	.3048	.8666
A11	84.4000	147.0759	.2307	.8666
A12	84.8000	139.1310	.5251	.8589
A13	85.2667	146.0644	.1795	.8696
A14	85.2333	151.3575	.0234	.8764
A15	85.1000	143.2655	.2378	.8690
A16	84.4333	137.5644	.5236	.8586
A17	84.5333	137.4299	.5376	.8582
A18	84.4333	134.1161	.5910	.8560
A19	84.0000	138.4828	.5008	.8594
A20	84.3667	135.6885	.6601	.8547
A21	84.4333	136.5989	.7219	.8542
A22	84.6000	138.5931	.6272	.8568

A23	84.5333	143.4989	.4053	.8626
A24	84.6000	140.4552	.4247	.8618
A25	84.7333	140.8230	.4441	.8613

Reliability coefficients

N of cases = 30.0 N of items = 25

ค่าความเชื่อมั่น (Alpha) = .8667

ค่าอำนาจจำแนก ต้องแก้ไขหรือตัดออกอย่างน้อย 3 ข้อ คือ A2, A13 และ A14  
ครั้งที่ 2 (กรณีแก้ไขด้วยการตัดข้อ A2, A13 และ A14)

RELIABILITY ANALYSIS-SCALE (ALPHA) : Item-total statistics

	Scale mean if item deleted	Scale variance if item deleted	Corrected item- total correlation	Alpha if item deleted
	(ค่าอำนาจจำแนก)			
A1	76.6333	138.0333	.28	.8887
A3	75.5667	134.2540	.45	.8847
A4	76.0667	128.478 2	.65	.8791
A5	76.1333	132.9471	.51	.8832
A6	75.7000	126.4241	.64	.8789
A7	75.8000	130.4414	.62	.8803
A8	75.7667	133.1506	.45	.8847
A9	76.1667	139.5920	.20	.8906
A10	76.1667	134.4885	.28	.8910
A11	75.8333	139.3161	.24	.8892
A12	76.2333	133.2195	.46	.8845
A15	76.5333	136.1195	.22	.8930
A16	75.8667	128.8782	.58	.8808
A17	75.9667	129.2057	.58	.8810
A18	75.8667	124.6023	.68	.8773
A19	75.4333	128.3920	.62	.8797
A20	75.8000	126.9931	.73	.8769
A21	75.8667	128.8782	.74	.8774
A22	76.0333	132.1023	.58	.8815
A23	75.9667	135.6195	.43	.8853
A24	76.0333	133.4126	.41	.8859

A25      76.1667                  33.7299                  .43                  .8852

Reliability coefficients N ofcCases = 30.0 N of Items = 22

ค่าความเชื่อมั่น (Alpha) = .88

ค่าอำนาจจำแนก ได้ค่าเท่ากับ .20-.74

ตารางที่ 11 ค่าความตรงเชิงเนื้อหา (IOC) ของแบบวัดการตระหนักรู้ในตนเองของสาวประเภทสอง

ข้อที่	คนที่			คะแนนรวม	IOC	แปลผล
	1	2	3			
1	1	0	1	2	0.7	ใช้ได้
2	1	1	1	3	1.0	ใช้ได้
3	1	1	1	3	1.0	ใช้ได้
4	1	1	1	3	1.0	ใช้ได้
5	1	0	1	2	0.7	ใช้ได้
6	1	0	1	2	0.7	ใช้ได้
7	1	1	1	3	1.0	ใช้ได้
8	1	1	1	3	1.0	ใช้ได้
9	1	1	1	3	1.0	ใช้ได้
10	1	1	1	3	1.0	ใช้ได้
11	1	1	1	3	1.0	ใช้ได้
12	1	1	1	3	1.0	ใช้ได้
13	1	0	1	2	0.7	ใช้ได้
14	1	1	1	3	1.0	ใช้ได้
15	1	1	1	3	1.0	ใช้ได้
16	1	1	1	3	1.0	ใช้ได้
17	1	1	1	3	1.0	ใช้ได้
18	0	1	1	2	0.7	ใช้ได้
19	1	0	1	2	0.7	ใช้ได้
20	1	1	1	3	1.0	ใช้ได้
21	1	1	1	3	1.0	ใช้ได้
22	1	0	1	2	0.7	ใช้ได้
23	1	1	1	3	1.0	ใช้ได้
24	1	1	1	3	1.0	ใช้ได้
25	1	0	1	2	0.7	ใช้ได้

ตารางที่ 11 (ต่อ)

ข้อที่	คนที่			คะแนนรวม	IOC	แปลผล
	1	2	3			
26	1	1	1	3	1.0	ใช้ได้
27	1	1	1	3	1.0	ใช้ได้
28	1	1	1	3	1.0	ใช้ได้
29	1	1	1	3	1.0	ใช้ได้
30	1	1	1	3	1.0	ใช้ได้

## เกณฑ์การให้คะแนนของผู้เชี่ยวชาญ

การกำหนดคะแนนของผู้เชี่ยวชาญอาจจะเป็น +1 หรือ 0 หรือ -1 ดังนี้

แน่ใจ	ให้	+1	คะแนน
ไม่แน่ใจ	ให้	0	คะแนน
ไม่ใช่	ให้	-1	คะแนน

## การหาค่าความตรงเชิงเนื้อหา (IOC)

การหาค่าความตรงเชิงเนื้อหา (IOC: Index of item objective congruence หรือ Index of consistency) สามารถคำนวณได้จากสูตร

$$IOC = \frac{\sum R}{N}$$

IOC	หมายถึง	ดัชนีความตรงของเนื้อหาระหว่างแบบวัดกับวัตถุประสงค์
$\sum R$	หมายถึง	ผลรวมของคะแนนความคิดเห็นของผู้เชี่ยวชาญ
N	หมายถึง	จำนวนผู้เชี่ยวชาญทั้งหมด

ค่าดัชนีความตรงของเนื้อหาที่ยอมรับได้ต้องมีค่าตั้งแต่ 0.50 ขึ้นไป

ภาคผนวก ง

รายนามผู้ทรงคุณวุฒิในการตรวจเครื่องมือที่ใช้ในการวิจัย

## รายนามผู้ทรงคุณวุฒิในการตรวจเครื่องมือที่ใช้ในการวิจัย

- |  |                                      |
|--|--------------------------------------|
| 1. ดร. อนุสรณ์ พยัคฆาคม                        | อาจารย์ประจำคณะสังคมศาสตร์           |
|  | และมนุษยศาสตร์มหาวิทยาลัยมหิดล       |
| 2. ดร. ธนิตา จุลวานิชย์พงษ์                    | อาจารย์ประจำคณะวิทยาศาสตร์การกีฬา    |
|  | มหาวิทยาลัยบูรพา                     |
| 3. ผู้ช่วยศาสตราจารย์ ดร. วรากร ทรัพย์วิระปกรณ | ผู้ช่วยศาสตราจารย์ ประจำภาควิชาวิจัย |
|  | และจิตวิทยาประยุกต์ คณะศึกษาศาสตร์   |
|  | มหาวิทยาลัยบูรพา                     |