


การสื่อสารในกระบวนการให้การปรึกษาเพื่อการค้นหาตนเอง
ของนิสิตคณะนิเทศศาสตร์ จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย



นายวีริศ อุโฆษผล

สถาบันวิทยบริการ

จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย

วิทยานิพนธ์นี้เป็นส่วนหนึ่งของการศึกษาตามหลักสูตรปริญญาโทสาขานิเทศศาสตรมหาบัณฑิต

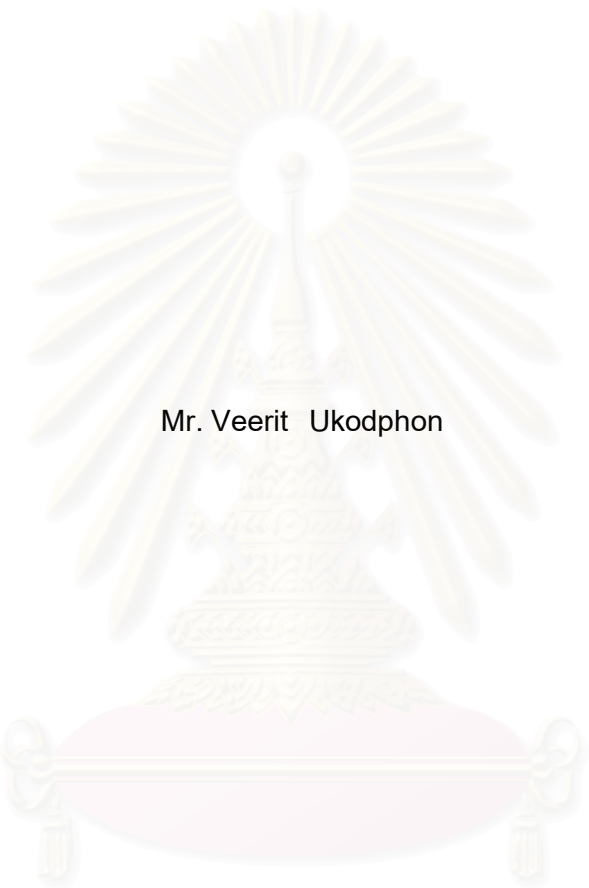
สาขาวิชาวาริชวิทยา ภาควิชาวาริชวิทยาและสื่อสารการแสดง

คณะนิเทศศาสตร จุฬาลงกรณมหาวิทยาลัย

ปีการศึกษา 2550

ลิขสิทธิ์ของจุฬาลงกรณมหาวิทยาลัย

COMMUNICATION IN THE COUNSELING PROCESS FOR
SELF EXPLORATION OF THE COMMUNICATION ARTS
STUDENTS, CHULALONGKORN UNIVERSITY



Mr. Veerit Ukodphon

สถาบันวิทยบริการ
ศูนย์พัฒนากิจการวิทยุโทรทัศน์
A Thesis Submitted in Partial Fulfillment of the Requirements
for the Degree of Master of Arts Program in Speech Communication
Department of Speech Communication and Performing Arts

Faculty of Communication Arts


Chulalongkorn University

Academic Year 2007

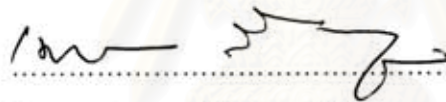
Copyright of Chulalongkorn University

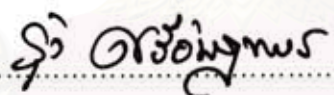
หัวข้อวิทยานิพนธ์	การสื่อสารในกระบวนการให้การปรึกษาเพื่อการค้นหาตนเอง ของนิสิตคณะนิเทศศาสตร์ จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย
โดย	นายวิรัช อุโฆษผล
สาขาวิชา	วาริชวิทยา
อาจารย์ที่ปรึกษา	ผู้ช่วยศาสตราจารย์ ดร.รุ่ง ศรีอักษรภาพร

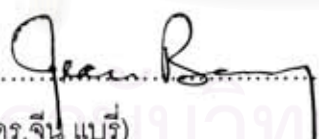
คณะนิเทศศาสตร์ จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย อนุมัติให้นับวิทยานิพนธ์ฉบับนี้
เป็นส่วนหนึ่งของการศึกษาตามหลักสูตรปริญญามหาบัณฑิต


.....  คณบดีคณะนิเทศศาสตร์
(รองศาสตราจารย์ ดร.ยุบล เบ็ญจรงค์กิจ)

คณะกรรมการสอบวิทยานิพนธ์

.....  ประธานกรรมการ
(รองศาสตราจารย์ เมตตา วิวัฒนานุกูล)

.....  อาจารย์ที่ปรึกษาวิทยานิพนธ์หลัก
(ผู้ช่วยศาสตราจารย์ ดร.รุ่ง ศรีอักษรภาพร)

.....  กรรมการภายนอกมหาวิทยาลัย
(ดร.จิ้น แบรี่)

.....  กรรมการ
(รองศาสตราจารย์ ศิริชัย พงษ์วิชัย)


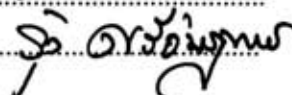
วิธีศ อุโฆษผล : การสื่อสารในกระบวนการให้การปรึกษาเพื่อการค้นหาตนเองของนิสิตคณะนิเทศศาสตร์ จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย. (COMMUNICATION IN THE COUNSELING PROCESS FOR SELF EXPLORATION OF THE COMMUNICATION ARTS STUDENTS, CHULALONGKORN UNIVERSITY) อ. ที่ปรึกษา : ผศ.ดร.รุ่ง ศรีอักษรภูพร, 186 หน้า.

การวิจัยเรื่อง "การสื่อสารในกระบวนการให้การปรึกษาเพื่อการค้นหาตนเองของนิสิตคณะนิเทศศาสตร์ จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย" มีวัตถุประสงค์เพื่อศึกษาถึงสถานการณ์ของการค้นหาตนเอง และการสื่อสารในกระบวนการให้การปรึกษาเพื่อการค้นหาตนเอง โดยเก็บข้อมูลด้วยแบบสอบถามจากนิสิตในระดับปริญญาตรี ชั้นปีที่ 1 - 4 จำนวน 463 คน และการจัดการให้การปรึกษาเพื่อการค้นหาตนเองให้แก่นิสิตจำนวน 16 คน ตามลำดับ

ผลการวิจัยพบว่า

1. นิสิตจำนวน 240 คน (ร้อยละ 51.8) ระบุว่าค้นพบตนเองแล้ว ในขณะที่นิสิตจำนวน 223 คน (ร้อยละ 48.2) ระบุว่ายังค้นหาตนเองไม่พบ
2. นิสิตสามารถค้นพบตนเองได้ดีในด้านความรู้สึกนึกคิด ด้านเพศ และด้านปรัชญาชีวิต ในขณะที่นิสิตยังมีปัญหากับการค้นพบตนเองในด้านบุคลิกภาพ ด้านอาชีพ และด้านสังคม
3. การสื่อสารในกระบวนการให้การปรึกษาที่สามารถช่วยให้นิสิตค้นพบตนเองได้สำเร็จ ได้แก่ การสร้างบรรยากาศที่เป็นมิตรด้วยวัจนภาษาและอวัจนภาษา การตั้งคำถามเพื่อชวนให้นิสิตคิดทบทวนถึงสาเหตุของปัญหา การถามถึงความต้องการของนิสิตในการจัดการกับปัญหา การช่วยกันวางแผนแนวทางแก้ไขปัญหา และการสรุปภาพรวมของปัญหาเพื่อให้เกิดความเข้าใจในตนเองอย่างแท้จริง

ภาควิชา วาทยุทยาและสื่อสารการแสดง
สาขาวิชา วาทยุทยา
ปีการศึกษา 2550

ลายมือชื่อนิสิต.....
ลายมือชื่ออาจารย์ที่ปรึกษา.....

498 51585 28 : MAJOR SPEECH COMMUNICATION

KEY WORD : SELF AWARENESS / SELF EXPLORATION / COMMUNICATION / COUNSELING / COMMUNICATION ARTS STUDENTS, CHULALONGKORN UNIVERSITY

VEERIT UKODPHON : COMMUNICATION IN THE COUNSELING PROCESS FOR SELF EXPLORATION OF THE COMMUNICATION ARTS STUDENTS, CHULALONGKORN UNIVERSITY. THESIS ADVISOR : ASST. PROF. ROONG SRIASSADAPORN, Ph.D., 186 pp.

This study was aimed to examine the state of self-exploration of the university students. The study was also attempted to investigate the nature of communication in the counseling process for self-exploration. Data were collected from 463 questionnaires responded by freshman, sophomore, junior, and senior students who were studying at the Faculty of Communication Arts at Chulalongkorn University. Importantly, 16 students who reported that they were not yet able to find themselves were selected as a sample group to engage in the counseling process for the self exploration study

Results of the study revealed that 240 out of 463 students (51.8%) were able to identify and express themselves well, whereas 223 students (48.2%) were not. More specifically, students seemed to be able to express their thoughts and attitudes, their sex identification, and their beliefs in the ways they lead their lives. Meanwhile, they reported their difficulties in expressing themselves in aspects of their physical appearance, occupation, and social affiliation. With respect to communication in the counseling process, the researcher reported that communication strategies which can help students to find themselves in the counseling process are such as using verbal and nonverbal languages to establish friendly atmosphere, asking critical questions to elicit significant information associated with causes of the problems and management strategies, and developing two-way interaction in helping the students to understand themselves.

Department : Speech Communication and Performing Arts

Field of Study : Speech Communication

Academic Year : 2007

Student's Signature:

Advisor's Signature:

Veerit Ukodphon

Roong Sriassadaporn

กิตติกรรมประกาศ

วิทยานิพนธ์ฉบับนี้สำเร็จได้ด้วยความกรุณาของผู้มีพระคุณทุกท่าน ดังรายนามต่อไปนี้

ผู้ช่วยศาสตราจารย์ ดร.รุ่ง ศรีอัมภาพร	รองศาสตราจารย์ เมตตา วิวัฒนานุกูล
ดร.จิ้น แบริ่	รองศาสตราจารย์ ศิริชัย พงษ์วิชัย
รองศาสตราจารย์ อวยพร พานิช	คณาจารย์ภาควิชาภาษาไทยและสื่อสารการแสดง
อาจารย์ พรพรรณ เขยจิตร	อาจารย์ อุบล สาทิตะกร
อาจารย์ อัจฉรา บัวเลิศ	อาจารย์ พัฒนา สูงเจริญศิริ
อาจารย์ เยาวลักษณ์ มั่นประชา	อาจารย์ ภัสรา ศิรินทร์ภาณุ
อาจารย์ ไศลทิพย์ จารุภูมิ	อาจารย์ รลิกา สอนสม
นายแพทย์ ภูรงค์ เหล่ารุจิสวัสดิ์	เกสัชกร สุรพล ไกรสรารุฉิ
รองศาสตราจารย์ ดร.นันทา สู้รักษา	อาจารย์ ชุตติมา พงศ์วรินทร์
อาจารย์ ปรีดา อัครจันทโชติ	อาจารย์ เมธา เสรีธนาวงศ์
อาจารย์ พรรษาสิริ ภูหลาบ	อาจารย์ รัตนา จักกะพาก
รองศาสตราจารย์ รุ่งนภา พิตรปรีชา	ผู้ช่วยศาสตราจารย์ รัตยา ไตควณิชย์
คุณนิภาพรณณ์ แก้วสุวรรณ	คุณมนัสชนก คารวะพิทยากุล
วรางคณา รัตนประสิทธิ์	ประวิทย์ บุญนิธิโพลีสุ
เกสรี ศิริเลิศชัย	กฤษณา กาญจนเพ็ญ
อมิรดี โกเฮง	อภาวิ เศตะพราหมณ์
พวงเพชร บุญภิบาล	เพื่อนวาทวิทยา รุ่น 9 ทุกคน
อภิชนีย์ บุศยศิริ	กิตติพงษ์ ศิริพงษ์
ณัฐิกานต์ จันทร์สุข	จินตภัทร ธรรมโชติ
อภิลาส วงษ์ท่าข้าม	และอาจารย์สุนทร - อาจารย์จินดา อุโฆษผล

และขอขอบคุณ คณะนิเทศศาสตร์ จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย น้องๆ ทุกคนที่ร่วมเป็น
กลุ่มตัวอย่างเข้ารับการให้การปรึกษาของผู้วิจัย รวมถึงน้องๆ ที่ช่วยผู้วิจัยแจกจ่ายแบบสอบถาม
วิทยานิพนธ์ฉบับนี้เป็นของน้องทุกคนที่ค้นหาตนเองไม่พบครับ

สารบัญ

หน้า

บทคัดย่อภาษาไทย.....	ง
บทคัดย่อภาษาอังกฤษ.....	จ
กิตติกรรมประกาศ.....	ฉ
สารบัญ.....	ช
สารบัญตาราง.....	ณ

บทที่

1	บทนำ.....	1
	1.1 ความเป็นมาและความสำคัญของปัญหา.....	1
	1.2 วัตถุประสงค์ของการวิจัย.....	4
	1.3 ปัญหำนำวิจัย.....	4
	1.4 ขอบเขตการวิจัย.....	4
	1.5 คำจำกัดความที่ใช้ในการวิจัย.....	4
	1.6 ประโยชน์ที่คาดว่าจะได้รับ.....	5
2	แนวคิด ทฤษฎี และงานวิจัยที่เกี่ยวข้อง.....	7
	2.1 แนวคิดเรื่องวัยรุ่นกับการค้นหาตนเอง.....	7
	2.2 แนวคิดเรื่องการค้นหาตนเองของนิสิตคณะนิติศาสตร์ จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย.....	15
	2.3 แนวคิดเรื่องการสื่อสารในกระบวนการให้การศึกษา.....	19
3	ระเบียบวิธีวิจัย	35
	3.1 รูปแบบวิธีวิจัย	35
	3.2 ประชากรและกลุ่มตัวอย่าง	35
	3.3 เครื่องมือที่ใช้ในการวิจัย	39
	3.4 การทดสอบเครื่องมือที่ใช้ในการวิจัย	41

บทที่	หน้า
3	3.5 วิธีการเก็บข้อมูล..... 43
	3.6 การวิเคราะห์ข้อมูล 44
4	ผลการวิจัย 46
	4.1 การค้นหาตนเองของกลุ่มตัวอย่าง..... 46
	4.2 การรับรู้ตนเองของกลุ่มตัวอย่าง..... 59
	4.3 ปัญหาของกลุ่มตัวอย่างที่เข้ารับการศึกษา..... 111
	4.4 การสื่อสารในกระบวนการให้การศึกษาของผู้วิจัย..... 112
	4.5 ข้อมูลที่ได้จากการติดตามผล..... 135
5	สรุป อภิปรายผล และข้อเสนอแนะ 138
	5.1 สรุปผลการวิจัย 139
	5.2 อภิปรายผลการวิจัย 153
	5.3 ข้อเสนอแนะ 164
	รายการอ้างอิง..... 166
	ภาคผนวก..... 170
	ภาคผนวก ก แบบสอบถามเรื่องการค้นหาตนเอง..... 171
	ภาคผนวก ข แบบแผนการให้การศึกษาเพื่อการค้นหาตนเอง..... 177
	ภาคผนวก ค แบบสอบถามเพื่อติดตามผลหลังการให้การศึกษา..... 179
	ภาคผนวก ง แบบบันทึกการให้การศึกษา..... 180
	ภาคผนวก จ คณะนิเทศศาสตร์ จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย..... 182
	ประวัติผู้เขียนวิทยานิพนธ์..... 186

สารบัญตาราง

ตารางที่		หน้า
ตารางที่ 3.1	แสดงจำนวนของประชากรและกลุ่มตัวอย่างจำแนกตามชั้นปี.....	36
ตารางที่ 3.2	แสดงจำนวนและร้อยละของกลุ่มตัวอย่าง จำแนกตามลักษณะทางประชากรศาสตร์.....	36
ตารางที่ 4.1.1	แสดงจำนวนและร้อยละของกลุ่มตัวอย่าง จำแนกตามการระบุถึงความสำคัญของการค้นหาตนเองและชั้นปี.....	47
ตารางที่ 4.1.2	แสดงจำนวนและร้อยละของคำตอบจากกลุ่มตัวอย่าง ที่ระบุถึงความสำคัญของการค้นหาตนเอง.....	48
ตารางที่ 4.2	แสดงจำนวนและร้อยละของกลุ่มตัวอย่าง จำแนกตามการค้นหาตนเองและชั้นปี.....	49
ตารางที่ 4.3	แสดงจำนวนและร้อยละของคำตอบ (จากกลุ่มตัวอย่างซึ่งค้นหาตนเองแล้ว) ที่ระบุถึงวิธีการที่ใช้ค้นหาตนเอง.....	50
ตารางที่ 4.4	แสดงจำนวนและร้อยละของคำตอบ (จากกลุ่มตัวอย่างซึ่งค้นหาตนเองแล้ว) ที่ระบุถึงผลที่ได้รับจากการค้นหาตนเอง.....	51
ตารางที่ 4.5	แสดงจำนวนและร้อยละของกลุ่มตัวอย่าง (ที่ยังค้นหาตนเองไม่พบ) จำแนกตามสภาวะของการค้นหาตนเอง.....	52
ตารางที่ 4.6	แสดงจำนวนและร้อยละของคำตอบ (จากกลุ่มตัวอย่างซึ่งเข้ารับการให้การศึกษา) ที่ระบุถึงสาเหตุที่ทำให้ค้นหาตนเองไม่พบ.....	53
ตารางที่ 4.7	แสดงจำนวนและร้อยละของคำตอบ (จากกลุ่มตัวอย่างซึ่งยังค้นหาตนเองไม่พบ) ที่ระบุถึงความรู้สึกของการค้นหาตนเองไม่พบ.....	56
ตารางที่ 4.8	แสดงจำนวนและร้อยละของคำตอบ (จากกลุ่มตัวอย่างซึ่งยังค้นหาตนเองไม่พบ) ที่ระบุถึงผลที่เกิดขึ้นจากการค้นหาตนเองไม่พบ.....	57
ตารางที่ 4.9	แสดงจำนวนและร้อยละของคำตอบ (จากกลุ่มตัวอย่างซึ่งยังค้นหาตนเองไม่พบ) ที่ระบุถึงที่ปรึกษาหรือที่ยึดเหนี่ยวจิตใจ.....	58
ตารางที่ 4.10.1	แสดงจำนวนและร้อยละของกลุ่มตัวอย่าง จำแนกตามความสามารถในการระบุเป้าหมายชีวิตของตนเองและชั้นปี.....	59
ตารางที่ 4.10.2	แสดงจำนวนและร้อยละของคำตอบจากกลุ่มตัวอย่าง ที่ระบุถึงเป้าหมายชีวิตของตนเอง.....	60

ตารางที่	หน้า
ตารางที่ 4.11.1	แสดงจำนวนและร้อยละของกลุ่มตัวอย่าง จำแนกตามความสามารถในการระบุคุณค่าชีวิตของตนเองและชั้นปี..... 61
ตารางที่ 4.11.2	แสดงจำนวนและร้อยละของคำตอบจากกลุ่มตัวอย่าง ที่ระบุถึงคุณค่าชีวิตของตนเอง..... 62
ตารางที่ 4.12.1	แสดงจำนวนและร้อยละของกลุ่มตัวอย่าง จำแนกตามความสามารถในการระบุความภาคภูมิใจในชีวิตของตนเองและชั้นปี..... 63
ตารางที่ 4.12.2	แสดงจำนวนและร้อยละของคำตอบจากกลุ่มตัวอย่าง ที่ระบุถึงความภาคภูมิใจในชีวิตของตนเอง..... 64
ตารางที่ 4.13.1	แสดงจำนวนและร้อยละของกลุ่มตัวอย่าง จำแนกตามความสามารถในการระบุข้อดีของตนเองและชั้นปี..... 65
ตารางที่ 4.13.2	แสดงจำนวนและร้อยละของคำตอบจากกลุ่มตัวอย่าง ที่ระบุถึงข้อดีของตนเอง..... 66
ตารางที่ 4.14.1	แสดงจำนวนและร้อยละของกลุ่มตัวอย่าง จำแนกตามความสามารถในการระบุข้อเสียของตนเองและชั้นปี..... 67
ตารางที่ 4.14.2	แสดงจำนวนและร้อยละของคำตอบจากกลุ่มตัวอย่าง ที่ระบุถึงข้อเสียของตนเอง..... 68
ตารางที่ 4.15	แสดงจำนวนและร้อยละของกลุ่มตัวอย่าง จำแนกตามการค้นพบตนเองด้านความรู้สึกนึกคิด..... 69
ตารางที่ 4.16.1	แสดงจำนวนและร้อยละของกลุ่มตัวอย่าง จำแนกตามความพึงพอใจในรูปร่างหน้าตาของตนเองและชั้นปี..... 70
ตารางที่ 4.16.2	แสดงจำนวนและร้อยละของคำตอบจากกลุ่มตัวอย่าง ที่ระบุถึงความพึงพอใจในรูปร่างหน้าตาของตนเอง..... 71
ตารางที่ 4.17.1	แสดงจำนวนและร้อยละของกลุ่มตัวอย่าง จำแนกตามความต้องการเปลี่ยนแปลงรูปร่างหน้าตาของตนเองและชั้นปี..... 72
ตารางที่ 4.17.2	แสดงจำนวนและร้อยละของคำตอบจากกลุ่มตัวอย่าง ที่ระบุถึงความต้องการเปลี่ยนแปลงรูปร่างหน้าตาของตนเอง..... 73
ตารางที่ 4.18	แสดงจำนวนและร้อยละของกลุ่มตัวอย่าง จำแนกตามการรับรู้ถึงบุคลิกภาพการแต่งกายที่เหมาะสมกับตนเองและชั้นปี..... 74

ตารางที่	หน้า
ตารางที่ 4.19	แสดงจำนวนและร้อยละของกลุ่มตัวอย่าง จำแนกตามการค้นพบ ตนเองด้านรูปลักษณ์..... 75
ตารางที่ 4.20	แสดงจำนวนและร้อยละของกลุ่มตัวอย่าง จำแนกตามเพศสภาพ และชั้นปี..... 76
ตารางที่ 4.21.1	แสดงจำนวนและร้อยละของกลุ่มตัวอย่าง จำแนกตามเพศภาวะ และเพศสภาพ..... 77
ตารางที่ 4.21.2	แสดงจำนวนและร้อยละของกลุ่มตัวอย่าง จำแนกตามเพศภาวะ และชั้นปี..... 78
ตารางที่ 4.21.3	แสดงจำนวนและร้อยละของคำตอบ (จากกลุ่มตัวอย่างซึ่งมีเพศภาวะ เป็นอื่น) ที่ระบุถึงเพศภาวะของตนเอง..... 79
ตารางที่ 4.22.1	แสดงจำนวนและร้อยละของกลุ่มตัวอย่าง จำแนกตามความต้องการ เปลี่ยนแปลงเพศสภาพของตนเองและชั้นปี..... 80
ตารางที่ 4.22.2	แสดงจำนวนและร้อยละของคำตอบจากกลุ่มตัวอย่าง ที่ระบุถึง ความต้องการเปลี่ยนแปลงเพศสภาพของตนเอง..... 81
ตารางที่ 4.23	แสดงจำนวนและร้อยละของกลุ่มตัวอย่าง จำแนกตามการค้นพบ ตนเองด้านเพศ..... 82
ตารางที่ 4.24.1	แสดงจำนวนและร้อยละของกลุ่มตัวอย่าง จำแนกตามการรับรู้ถึง อาชีพที่ต้องการทำหลังจบการศึกษาและชั้นปี..... 83
ตารางที่ 4.24.2	แสดงจำนวนและร้อยละของคำตอบ (จากกลุ่มตัวอย่างซึ่งรับรู้ ตนเองต้องการประกอบอาชีพอะไรหลังจบการศึกษา) ที่ระบุถึง อาชีพที่ต้องการทำหลังจบการศึกษา..... 84
ตารางที่ 4.25.1	แสดงจำนวนและร้อยละของกลุ่มตัวอย่าง (ที่รับรู้ว่าคุณต้องการ ประกอบอาชีพอะไรหลังจบการศึกษา) จำแนกตามความเหมาะสม ระหว่างตนเองกับอาชีพที่ต้องการทำและชั้นปี..... 85
ตารางที่ 4.25.2	แสดงจำนวนและร้อยละของคำตอบ (จากกลุ่มตัวอย่างซึ่งรับรู้ ตนเองต้องการประกอบอาชีพอะไรหลังจบการศึกษา) ที่ระบุถึง ความเหมาะสมระหว่างตนเองกับอาชีพที่ต้องการ..... 86

ตารางที่	หน้า
ตารางที่ 4.26.1	แสดงจำนวนและร้อยละของกลุ่มตัวอย่าง (ที่ไม่รับรู้ว่าคุณต้องการประกอบอาชีพอะไรหลังจบการศึกษา) จำแนกตามการรับรู้ถึงอาชีพที่เหมาะสมกับตนเองและชั้นปี..... 88
ตารางที่ 4.26.2	แสดงจำนวนและร้อยละของคำตอบ (จากกลุ่มตัวอย่างซึ่งไม่รับรู้ว่าคุณต้องการประกอบอาชีพอะไรหลังจบการศึกษา) ที่ระบุถึงความเหมาะสมระหว่างตนเองกับอาชีพที่ระบุว่าเหมาะสม..... 89
ตารางที่ 4.26.3	แสดงจำนวนและร้อยละของคำตอบ (จากกลุ่มตัวอย่างซึ่งไม่รับรู้ว่าคุณต้องการประกอบอาชีพอะไรหลังจบการศึกษา) ที่ระบุถึงอาชีพที่เหมาะสม..... 90
ตารางที่ 4.27.1	แสดงจำนวนและร้อยละของกลุ่มตัวอย่าง จำแนกตามการรับรู้ถึงความสามารถของตนเองและชั้นปี..... 91
ตารางที่ 4.27.2	แสดงจำนวนและร้อยละของคำตอบ (จากกลุ่มตัวอย่างซึ่งรับรู้ว่าคุณมีความสามารถใด) ที่ระบุถึงความสามารถของตนเอง..... 92
ตารางที่ 4.28.1	แสดงจำนวนและร้อยละของกลุ่มตัวอย่าง จำแนกตามการมีงานอดิเรกและชั้นปี..... 93
ตารางที่ 4.28.2	แสดงจำนวนและร้อยละของคำตอบ (จากกลุ่มตัวอย่างซึ่งมีงานอดิเรก) ที่ระบุถึงงานอดิเรกของตนเอง..... 94
ตารางที่ 4.29	แสดงจำนวนและร้อยละของกลุ่มตัวอย่าง จำแนกตามการค้นพบตนเองด้านอาชีพ..... 95
ตารางที่ 4.30	แสดงจำนวนและร้อยละของกลุ่มตัวอย่าง จำแนกตามความรู้สึกเป็นตัวของตัวเองเมื่ออยู่ร่วมกับครอบครัวและชั้นปี..... 96
ตารางที่ 4.31	แสดงจำนวนและร้อยละของกลุ่มตัวอย่าง จำแนกตามความรู้สึกเป็นตัวของตัวเองเมื่ออยู่ร่วมกับเครือญาติและชั้นปี..... 97
ตารางที่ 4.32	แสดงจำนวนและร้อยละของกลุ่มตัวอย่าง จำแนกตามความรู้สึกเป็นตัวของตัวเองเมื่ออยู่ร่วมกับเพื่อนที่สนิทสนมและชั้นปี..... 98
ตารางที่ 4.33	แสดงจำนวนและร้อยละของกลุ่มตัวอย่าง จำแนกตามความรู้สึกเป็นตัวของตัวเองเมื่ออยู่ร่วมกับเพื่อนที่ไม่สนิทสนมและชั้นปี..... 99
ตารางที่ 4.34	แสดงจำนวนและร้อยละของกลุ่มตัวอย่าง จำแนกตามความรู้สึกเป็นตัวของตัวเองเมื่อพบปะกับเพื่อนเก่าและชั้นปี..... 100

ตารางที่	หน้า
ตารางที่ 4.35	แสดงจำนวนและร้อยละของกลุ่มตัวอย่าง จำแนกตามความรู้สึก เป็นตัวของตัวเองเมื่อเข้าพบอาจารย์ที่ปรึกษาและชั้นปี..... 101
ตารางที่ 4.36	แสดงจำนวนและร้อยละของกลุ่มตัวอย่าง จำแนกตามความรู้สึก เป็นตัวของตัวเองเมื่ออยู่ในชั้นเรียนและชั้นปี..... 102
ตารางที่ 4.37	แสดงจำนวนและร้อยละของกลุ่มตัวอย่าง จำแนกตามความรู้สึก เป็นตัวของตัวเองเมื่อเข้าร่วมกิจกรรมคณะและชั้นปี..... 103
ตารางที่ 4.38	แสดงจำนวนและร้อยละของกลุ่มตัวอย่าง จำแนกตามความรู้สึก เป็นตัวของตัวเองเมื่อเข้าร่วมงานสังคมและชั้นปี..... 104
ตารางที่ 4.39	แสดงจำนวนและร้อยละของกลุ่มตัวอย่าง จำแนกตามความรู้สึก เป็นตัวของตัวเองเมื่อพบปะกับคนแปลกหน้าและชั้นปี..... 105
ตารางที่ 4.40	แสดงจำนวนและร้อยละของกลุ่มตัวอย่าง จำแนกตามการค้นพบ ตนเองด้านสังคม..... 106
ตารางที่ 4.41	แสดงจำนวนและร้อยละของกลุ่มตัวอย่าง จำแนกตามความสามารถ ในการนำศรัทธาหรือความเชื่อมาใช้ในชีวิตประจำวันและชั้นปี..... 108
ตารางที่ 4.42.1	แสดงจำนวนและร้อยละของกลุ่มตัวอย่าง จำแนกตามศรัทธาหรือ ความเชื่อที่นำมาใช้เป็นหลักในการดำเนินชีวิตและชั้นปี..... 109
ตารางที่ 4.42.2	แสดงจำนวนและร้อยละของคำตอบจากกลุ่มตัวอย่าง ที่ระบุถึง ศรัทธาหรือความเชื่อที่ตนเองนำมาใช้เป็นหลักในการดำเนินชีวิต..... 110
ตารางที่ 4.43	แสดงจำนวนและร้อยละของกลุ่มตัวอย่างซึ่งเข้ารับการให้การศึกษา จำแนกตามปัญหาของตนเองที่ระบุไว้ในแบบสอบถาม..... 111
ตารางที่ 4.44.1	แสดงจำนวนของกลุ่มตัวอย่าง (ซึ่งเข้ารับการให้การศึกษา) ที่ได้รับ การใช้ทักษะต่างๆ อย่างได้ผล ในการให้การศึกษาชั้นที่ 1..... 112
ตารางที่ 4.44.2	แสดงรายละเอียดของเทคนิคทางการสื่อสารที่ผู้วิจัยใช้ในทักษะ การเริ่มต้นการศึกษา ตัวอย่างคำพูด และพฤติกรรม ที่เกิดขึ้นของกลุ่มตัวอย่าง..... 113
ตารางที่ 4.44.3	แสดงรายละเอียดของเทคนิคทางการสื่อสารที่ผู้วิจัยใช้ในทักษะ การทำความเข้าใจกระบวนการให้การศึกษา ตัวอย่าง คำพูด และพฤติกรรมที่เกิดขึ้นของกลุ่มตัวอย่าง..... 114

ตารางที่	หน้า
ตารางที่ 4.45.1	แสดงจำนวนของกลุ่มตัวอย่าง (ซึ่งเข้ารับการให้บริการปรึกษา) ที่ได้รับการใช้ทักษะต่างๆ อย่างได้ผล ในการให้บริการปรึกษาขั้นที่ 2..... 115
ตารางที่ 4.45.2	แสดงรายละเอียดของเทคนิคทางการสื่อสารที่ผู้วิจัยใช้ในทักษะการตั้งคำถาม (เพื่อสำรวจปัญหา) ตัวอย่างคำพูด และพฤติกรรมที่เกิดขึ้นของกลุ่มตัวอย่าง..... 116
ตารางที่ 4.45.3	แสดงรายละเอียดของเทคนิคทางการสื่อสารที่ผู้วิจัยใช้ในทักษะการสะท้อนความรู้สึก ตัวอย่างคำพูด และพฤติกรรมที่เกิดขึ้นของกลุ่มตัวอย่าง..... 118
ตารางที่ 4.46.1	แสดงจำนวนของกลุ่มตัวอย่าง (ซึ่งเข้ารับการให้บริการปรึกษา) ที่ได้รับการใช้ทักษะต่างๆ อย่างได้ผล ในการให้บริการปรึกษาขั้นที่ 3..... 119
ตารางที่ 4.46.2	แสดงรายละเอียดของเทคนิคทางการสื่อสารที่ผู้วิจัยใช้ในทักษะการตั้งคำถาม (เพื่อชวนให้คิดทบทวน) ตัวอย่างคำพูด และพฤติกรรมที่เกิดขึ้นของกลุ่มตัวอย่าง..... 120
ตารางที่ 4.46.3	แสดงรายละเอียดของเทคนิคทางการสื่อสารที่ผู้วิจัยใช้ในทักษะการสรุปความ ตัวอย่างคำพูด และพฤติกรรมที่เกิดขึ้นของกลุ่มตัวอย่าง..... 122
ตารางที่ 4.46.4	แสดงรายละเอียดของเทคนิคทางการสื่อสารที่ผู้วิจัยใช้ในทักษะการสลับเก้าอี้ ตัวอย่างคำพูด และพฤติกรรมที่เกิดขึ้นของกลุ่มตัวอย่าง..... 123
ตารางที่ 4.46.5	แสดงรายละเอียดของเทคนิคทางการสื่อสารที่ผู้วิจัยใช้ในทักษะการตีความ ตัวอย่างคำพูด และพฤติกรรมที่เกิดขึ้นของกลุ่มตัวอย่าง..... 124
ตารางที่ 4.47.1	แสดงจำนวนของกลุ่มตัวอย่าง (ซึ่งเข้ารับการให้บริการปรึกษา) ที่ได้รับการใช้ทักษะต่างๆ อย่างได้ผล ในการให้บริการปรึกษาขั้นที่ 4..... 125
ตารางที่ 4.47.2	แสดงรายละเอียดของเทคนิคทางการสื่อสารที่ผู้วิจัยใช้ในทักษะการตั้งคำถาม (เพื่อชวนให้หาหนทางแก้ไข) ตัวอย่างคำพูด และพฤติกรรมที่เกิดขึ้นของกลุ่มตัวอย่าง..... 126

ตารางที่		หน้า
ตารางที่ 4.47.3	แสดงรายละเอียดของเทคนิคทางการสื่อสารที่ผู้วิจัยใช้ในทักษะการชี้ผลที่ตามมา ตัวอย่างคำพูด และพฤติกรรมที่เกิดขึ้นของกลุ่มตัวอย่าง.....	128
ตารางที่ 4.47.4	แสดงรายละเอียดของเทคนิคทางการสื่อสารที่ผู้วิจัยใช้ในทักษะการให้คำแนะนำ ตัวอย่างคำพูด และพฤติกรรมที่เกิดขึ้นของกลุ่มตัวอย่าง.....	129
ตารางที่ 4.48.1	แสดงจำนวนของกลุ่มตัวอย่าง (ซึ่งเข้ารับการให้การศึกษา) ที่ได้รับการใช้ทักษะต่างๆ อย่างได้ผล ในการให้การศึกษาชั้นที่ 5.....	130
ตารางที่ 4.48.2	แสดงรายละเอียดของเทคนิคทางการสื่อสารที่ผู้วิจัยใช้ในทักษะการสรุปความ ตัวอย่างคำพูด และพฤติกรรมที่เกิดขึ้นของกลุ่มตัวอย่าง.....	131
ตารางที่ 4.48.3	แสดงรายละเอียดของเทคนิคทางการสื่อสารที่ผู้วิจัยใช้ในทักษะการให้กำลังใจ ตัวอย่างคำพูด และพฤติกรรมที่เกิดขึ้นของกลุ่มตัวอย่าง.....	133
ตารางที่ 4.48.4	แสดงรายละเอียดของเทคนิคทางการสื่อสารที่ผู้วิจัยใช้ในทักษะการตั้งคำถาม (เพื่อตรวจสอบความพร้อม) ตัวอย่างคำพูด และพฤติกรรมที่เกิดขึ้นของกลุ่มตัวอย่าง.....	134
ตารางที่ 4.49	แสดงจำนวนและร้อยละของคำตอบ (จากกลุ่มตัวอย่างซึ่งเข้ารับการให้การศึกษา) ที่ระบุถึงผลที่เกิดขึ้นหลังได้รับการให้การศึกษา.....	135
ตารางที่ 4.50	แสดงจำนวนและร้อยละของคำตอบ (จากกลุ่มตัวอย่างซึ่งเข้ารับการให้การศึกษา) ที่ระบุถึงรูปแบบการดำเนินชีวิตต่อไปของตนเองหลังได้รับการให้การศึกษา.....	136
ตารางที่ 4.51	แสดงคะแนนเฉลี่ยของคำตอบจากกลุ่มตัวอย่าง ที่ระบุถึงความรู้สึกต่างๆ หลังได้รับการให้การศึกษาจากผู้วิจัย.....	137
รูปภาพที่ 3.1	แบบจำลองการสื่อสารในกระบวนการให้การศึกษาเพื่อการค้นหาตนเอง	45

บทที่ 1

บทนำ

ความเป็นมาและความสำคัญของปัญหา

วัยรุ่นมีลักษณะธรรมชาติอย่างหนึ่ง คือ ความสนใจอยากที่จะรู้จักตนเอง (Self) การค้นหาตนเองของวัยรุ่นจึงมีแง่มุมที่หลากหลาย เช่น รสนิยม ความต้องการ ความสามารถที่แท้จริง เป็นต้น แต่การค้นหาและทำความเข้าใจตนเองในด้านต่างๆ เหล่านี้เป็นเรื่องที่ซับซ้อนและยุ่งยากกว่าวัยรุ่นจะค้นพบตนเอง คือ เข้าใจตนเองอย่างชัดเจน พวกเขาอาจต้องประสบกับปัญหามากมาย (วิมลพรรณ รวยรื่น, 2526)

ดังเช่นในการสอบเอ็นทรานซ์ปี 2550 กระทรวงศึกษาธิการได้ระบุถึงจำนวนของนักศึกษาที่ไม่เข้าเกณฑ์แต่มาสมัครแอดมิชชั่นส์ (เด็กชิว) ว่ามีจำนวนถึง 2,032 คน โดยจากบทความเรื่อง “เด็กชิว...กลับลำชีวิต” (ตรีเดช ไชยหา, 2548) ในนิตยสารสารคดีฉบับที่ 253 เดือนมีนาคม 2549 ได้บรรยายถึงความรู้สึกของผู้ที่เคยผ่านการเรียนในระดับอุดมศึกษามาแล้วอย่างน้อย 1 ปี แต่ตัดสินใจกลับมาเรียนปี 1 ซ้ำอีกครั้งว่า พวกเขาเรียนไม่ไหว ไม่ใช่ตัวของตัวเอง เกิดความรู้สึกเครียดและฟุ้งซ่าน สุดท้ายจึงเห็นว่าการลาออกเพื่อเริ่มต้นใหม่น่าจะเป็นทางเลือกที่ดีกว่า เพราะสิ่งที่พวกเขาละเลยไปตั้งแต่แรก คือ การทำความรู้จักกับตัวตนที่แท้จริงของตน

ไม่เพียงเท่านั้น ท่ามกลางกระแสโลกาภิวัตน์ดังเช่นทุกวันนี้ วัฒนธรรมแบบบริโภคนิยม (Consumerism) ซึ่งนิยมการบริโภคสื่อที่เน้นภาพลักษณ์อันทันสมัย รวดเร็ว และฉาบฉวย ก็ส่งผลให้เกิดการไหลเวียนของกระแสวัฒนธรรมจากสังคมหนึ่งไปสู่อีกสังคมหนึ่ง ผ่านสื่อต่างๆ เช่น อินเทอร์เน็ต วิทยุ โทรทัศน์ ฯลฯ ได้โดยง่าย และภายใต้กรอบแนวคิดของสังคมไทยที่ปลูกฝังค่านิยมให้เชื่อในความก้าวหน้าทางวิทยาศาสตร์เทคโนโลยี ว่าเป็นความทันสมัยควรค่าแก่การตามอย่าง สังคมไทยจึงรับวัฒนธรรมของชาติอื่นเข้ามาอย่างแพร่หลาย โดยเฉพาะกลุ่มวัยรุ่นซึ่งมีพฤติกรรมชอบเลียนแบบ เป็นกลุ่มที่นำเอาวิถีชีวิตและวัฒนธรรมดังกล่าวมาปฏิบัติเป็นแนวทางในการดำเนินชีวิตโดยตรง กระทั่งเกิดการถ้อยถอนอัตลักษณ์ (Identity) ละทิ้งอัตลักษณ์ของตน สวมทับอัตลักษณ์ของผู้อื่น สูญเสียคุณค่า ความหมาย และการหยั่งรู้ธรรมชาติในตนเอง ขาดทิศทางและจุดยืนบนโลกแห่งความเป็นจริง (ศักดิ์ชัย ศรีวัฒนาปิติกุล, 2548)

การจะแก้ไขสิ่งเหล่านี้ให้ได้ ต้องพึ่งพาอาศัย “การค้นหาตัวตนที่แท้จริง” ของวัยรุ่นไทย เพราะเป็นหนทางที่จะนำไปสู่การแก้ปัญหาการสูญเสียอัตลักษณ์ของผู้คนในสังคมได้อย่างยั่งยืน ทั้งยังช่วยรักษาความสมดุลทางสังคมวัฒนธรรมให้มีความหลากหลายในตนเอง และสามารถดำรงอยู่ต่อไปได้ในอนาคต (ศักดิ์ชัย ศรีวัฒนปิติกุล, 2548: 2) โดยเฉพาะการค้นหาตนเองของ นักศึกษามหาวิทยาลัย ซึ่งเป็นวัยรุ่นตอนปลายที่กำลังอยู่ในช่วงหัวเลี้ยวหัวต่อ โกลัที่สำเร็จ การศึกษาและก้าวไปสู่ชีวิตการทำงานในโลกแห่งความจริง พวกเขาจำเป็นต้องรวบรวมความรู้ ความคิดเห็นต่าง ๆ ที่เกี่ยวข้องกับตัวเองทั้งหมด เช่น การเป็นลูกชาย ลูกสาว ความสามารถด้าน กีฬา ดนตรี ศิลปะ ความอดทน ความมุ่งมั่น ความรักสงบ ฯลฯ เพื่อนำไปสู่ความเข้าใจในตนเอง อย่างชัดเจน (แสงเดือน บุญไทร, 2515) ยิ่งพวกเขาค้นหาตนเองได้เร็ว ก็จะทำให้สามารถสร้าง จุดมุ่งหมายที่ถูกต้องเหมาะสมได้ มีความมั่นคงทางจิตใจ แต่ถ้าวัยรุ่นคนไหนค้นหาตนเองได้ช้า หรือไม่สามารถค้นหาได้ ก็จะทำให้วัยรุ่นคนนั้นไม่มีจุดมุ่งหมายที่แน่นอน เมื่อเป็นผู้ใหญ่ก็ไม่สามารถทำงานที่แน่นอนได้ หรือมีการเปลี่ยนงานบ่อย เปลี่ยนแนวความเชื่อ ตลอดจนมีปัญหา ด้านคู่ครอง เนื่องจากไม่พอใจในสิ่งเหล่านั้น (สายฝน ควรผดุง, 2537: 1)

สำหรับในส่วนของนิสิตคณะนิเทศศาสตร์ จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย จากการสำรวจข้อมูล เกี่ยวกับการเรียนการสอนวิชานิเทศศาสตร์ใน “โครงการวิจัยคุณภาพบัณฑิตและปัจจัยที่ส่งผลกระทบต่อ คุณภาพบัณฑิตนิเทศศาสตร์ จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย” ของ ดร.ณิ หิรัญรักษ์ (2530) พบว่า ยิง นิสิตเรียนสูงชันกลับยิ่งระบุว่าตนเองมีความถนัดหรือสนใจวิชาที่ศึกษาน้อยลง และอาจารย์ผู้สอนก็ มองว่านิสิตปีที่ 1 ยังไม่รู้ว่าตัวเองต้องการอะไรอย่างแท้จริง นอกจากนี้ เมื่อสอบถามถึงความ ต้องการที่จะเลือกเรียนคณะใหม่หากมีโอกาส บัณฑิตในตลาดแรงงานร้อยละ 45 – 75 ตอบว่า ต้องการเลือกเรียนคณะใหม่ (มากน้อยแตกต่างกันไปตามสาขาวิชา) และมีบัณฑิตจำนวนไม่น้อย อีกเช่นกันที่ระบุว่า งานที่ทำไม่ตรงกับสาขานิเทศศาสตร์ที่ได้ศึกษามา แม้งานวิจัยชิ้นนี้จะสำรวจ ไว้เมื่อ 20 ปีที่แล้ว แต่ข้อมูลที่ได้ก็ยังคงเป็นไปในทิศทางเดียวกันกับการสำรวจข้อมูลจากเว็บไซต์ ของบัณฑิตรุ่น 34 ที่จบการศึกษาในปี 2545 และเป็นรุ่นของผู้วิจัยเอง ซึ่งพบว่า มีบัณฑิตถึงร้อยละ 40 ตัดสินใจเปลี่ยนอาชีพหรือศึกษาต่อในสาขาที่ต่างไปจากสาขานิเทศศาสตร์

นอกจากนั้น บัณฑิต นิสิตปัจจุบัน และอาจารย์ ยังมีความเห็นตรงกันว่า การเข้าพบปะ อาจารย์เพื่อปรึกษาเรื่องส่วนตัวยังมีอยู่น้อย ทั้งที่อาจารย์เห็นว่าเป็นสิ่งสำคัญและมีประโยชน์มาก แต่บัณฑิตและนิสิตปัจจุบันกลับมองว่ามีประโยชน์อยู่ในระดับค่อนข้างต่ำ โดยบัณฑิตใหม่เกือบ ครึ่งระบุว่า อาจารย์ที่ปรึกษามีประโยชน์ต่อการให้คำแนะนำทางการศึกษาได้ไม่ดีเท่าที่ควร และ การวางตัวของอาจารย์ที่ปรึกษาทำให้เกิดช่องว่างกับนิสิต (ดร.ณิ หิรัญรักษ์, 2530)

จากข้อมูลข้างต้นจึงมีความเป็นไปได้ว่า ยังมีนิสิตบางส่วนของคุณะนิตศาสตร์ จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย ที่ค้นหาตนเองไม่พบ และจำเป็นต้องได้รับการให้การปรึกษาที่เข้าถึงตัวตนของพวกเขา แต่จากการสำรวจงานวิจัยทางด้านจิตวิทยา (Psychology) ที่เกี่ยวข้องกับประเด็นนี้พบว่า การศึกษามักจะเน้นไปที่การให้การปรึกษาแบบกลุ่ม (เช่น แก้วกานต์ ภูมิศรีแก้ว, 2537; ชูติมา พงศ์วิรินทร์, 2540; พัฒนา สุนทรประภัสสร, 2544; พัชรินทร์ อรุณเรือง, 2545; เจนจิรา เกียรติสินทรัพย์, 2548) และผลวิจัยที่ได้ก็เป็นไปเพื่อองค์ความรู้สำหรับนักจิตวิทยาหรือนักแนะแนวด้วยตนเอง บุคคลทั่วไปยังไม่สามารถนำมาปรับใช้ในชีวิตประจำวันได้มากนัก และสำหรับวงวิชาการทางนิเทศศาสตร์ของไทยในช่วง 10 ปีที่ผ่านมา การแสวงหาความรู้ก็มักจะเป็นงานวิจัยเชิงสำรวจอัตลักษณ์ทางวัฒนธรรม ซึ่งเป็นลักษณะเด่นของกลุ่มคนในบริบทต่างๆ ที่สามารถแสดงออกมาให้รับรู้ได้ (เช่น ทิพย์ธิดา เกษะนันท์, 2541; อรุณทัย บันศิริ, 2544; ศิรินาถ ปิ่นทองพันธ์, 2546; อัญชัน สันติไชยกุล, 2547; นราธิป วิรุฬห์ชาติตะพันธ์, 2548) เป็นที่น่าสังเกตว่า ยังไม่ค่อยพบงานวิจัยที่ศึกษาถึงกระบวนการในการสื่อสารเพื่อการค้นหาตนเองของแต่ละบุคคลเท่าไร

การศึกษาวัยรุ่นเป็นรายบุคคล จะทำให้รู้จักเด็กแต่ละคนได้อย่างเฉพาะเจาะจงยิ่งขึ้น เกิดความเข้าใจว่าพฤติกรรมเดียวกันอาจเกิดได้จากสาเหตุหลายอย่าง และทำให้สามารถหาวิธีต่างๆ เพื่อช่วยเหลือวัยรุ่นแต่ละคนให้ได้รับประโยชน์มากที่สุด (สุชา จันทน์เอม, 2529: 8) ในขณะเดียวกัน การสื่อสารที่จะช่วยกระตุ้นให้วัยรุ่นหันกลับมาทำความเข้าใจกับตัวเอง จนสามารถแยกแยะสิ่งที่ใช่หรือไม่ใช่ตัวเองออกจากกันได้ ก็นับว่ามีความสำคัญอย่างยิ่ง เพราะไม่เพียงแต่จะเกิดประโยชน์ต่อตัววัยรุ่น แต่ยังช่วยเติมเต็มความสามารถทางการสื่อสารให้กับผู้ปกครอง อาจารย์แนะแนว อาจารย์ที่ปรึกษา เพื่อนฝูง รวมถึงผู้ที่เกี่ยวข้องกับวัยรุ่นในสาขาวิชาชีพต่างๆ ให้สมบูรณ์แบบยิ่งขึ้นได้ ด้วยต่างก็จำเป็นต้องใช้ตัวเองเป็นสื่อบุคคลในการสร้างสัมพันธภาพและทำความเข้าใจกับวัยรุ่นเช่นเดียวกัน

ดังนั้น ในการศึกษาเรื่อง “การสื่อสารในกระบวนการให้การปรึกษาเพื่อการค้นหาตนเองของนิสิตคุณะนิตศาสตร์ จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย” นี้ ผู้วิจัยจึงมีความประสงค์ที่จะรวบรวมความรู้ ทั้งในส่วนของสถานภาพของการค้นหาตนเองของนิสิต และการสื่อสารที่มีประสิทธิภาพในกระบวนการให้การปรึกษาเพื่อการค้นหาตนเอง อันจะนำมาซึ่งการพัฒนาชีวิตวัยรุ่นที่ยั่งยืนต่อไปในอนาคต ตลอดจนมีการนำผลวิจัยไปประยุกต์ใช้ในชีวิตประจำวันของทุกคนได้อย่างเท่าเทียมกัน เกิดประโยชน์ในเชิงวิชาชีพ และถือเป็นการขยายฐานความรู้ในเชิงวิชาการของวงการนิเทศศาสตร์ไทยอีกด้วย

วัตถุประสงค์ของการวิจัย

1. เพื่อศึกษาสถานภาพของการค้นหาตนเองของนิสิตคณะนิเทศศาสตร์ จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย
2. เพื่อศึกษาการสื่อสารในกระบวนการให้การปรึกษาเพื่อการค้นหาตนเองของนิสิตคณะนิเทศศาสตร์ จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย

ปัญหานำวิจัย

1. สถานภาพของการค้นหาตนเองของนิสิตคณะนิเทศศาสตร์ จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย เป็นอย่างไร
2. การสื่อสารในกระบวนการให้การปรึกษาเพื่อการค้นหาตนเองของนิสิตคณะนิเทศศาสตร์ จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย เป็นอย่างไร

ขอบเขตการวิจัย

การวิจัยเรื่อง “การสื่อสารในกระบวนการให้การปรึกษาเพื่อการค้นหาตนเองของนิสิตคณะนิเทศศาสตร์ จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย” นี้ เป็นการศึกษาโดยการเก็บข้อมูลจากกลุ่มตัวอย่างด้วยแบบสอบถามและการจัดการให้การปรึกษา จำกัดขอบเขตเฉพาะนิสิตในระดับปริญญาตรี หลักสูตรภาษาไทย ชั้นปีที่ 1 – 4 ของคณะนิเทศศาสตร์ จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย ที่ลงทะเบียนเรียนในภาคการศึกษาปลาย ปีการศึกษา 2550 เท่านั้น ใช้เวลาเก็บข้อมูลในช่วงเดือนธันวาคม 2550 ถึงเดือนกุมภาพันธ์ 2551

คำจำกัดความที่ใช้ในการวิจัย

การให้การปรึกษา (Counseling)

หมายถึง กระบวนการที่เป็นปฏิสัมพันธ์ระหว่างบุคคล อาศัยการสื่อสารแบบสองทางระหว่างบุคคลหนึ่งในฐานะผู้ให้การปรึกษา ซึ่งทำหน้าที่เอื้ออำนวยให้อีกฝ่ายหนึ่ง คือ ผู้รับการปรึกษา ได้สำรวจและทำความเข้าใจในสิ่งที่ตนเป็นปัญหาของตน และแสวงหาหนทางแก้ไขปัญหานั้นได้ด้วยตัวของตัวเอง

ตน (Self)

หมายถึง ความเข้าใจทั้งหมดที่บุคคลมีต่อตัวเอง มีความหมายไปในทิศทางเดียวกับคำว่า มโนทัศน์แห่งตน (Self-concept) หรือการรับรู้ตัวเองว่าเป็นใคร เป็นอะไร ซึ่งจะก่อให้เกิดอัตลักษณ์ (Identity) คือการตระหนักรู้ในลักษณะเฉพาะตัวของตน ว่าเหมือนหรือแตกต่างจากผู้อื่นอย่างไร อันจะนำมาซึ่งความเชื่อมั่นในการตัดสินใจ เมื่อต้องเผชิญกับทางเลือกชีวิตที่คลุมเครือหรือไม่สามารถหลีกเลี่ยงได้

การค้นหาตนเอง (Self-exploration)

หมายถึง การค้นหาว่าตัวเองเป็นใคร มีรายละเอียดชีวิตที่เหมือนหรือแตกต่างจากผู้อื่นอย่างไร ซึ่งจะส่งผลให้เกิดการหยั่งรู้ต่อไปว่าตัวเองควรหรือไม่ควรทำอะไร และสิ่งใดที่เหมาะสมหรือไม่เหมาะสมกับตน

สภาพภาพของการค้นหาตนเอง

หมายถึง สภาวะของการค้นหาตนเองของนิสิตคณะนิเทศศาสตร์ จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย รวมถึงวิธีการค้นหาตนเอง ผลที่เกิดขึ้นจากการค้นพบหรือไม่พบตนเอง และความสามารถในการรับรู้ตนเองในด้านต่างๆ

การรับรู้ตนเอง

หมายถึง ความคิดเห็นที่มีต่อตนเอง จำแนกเป็น 6 ด้านด้วยกัน คือ ด้านความรู้สึกรู้จักคิด ด้านบุคลิกภาพ ด้านเพศ ด้านอาชีพ ด้านสังคม และด้านปรัชญาชีวิต

นิสิตคณะนิเทศศาสตร์ จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย

หมายถึง ผู้ที่กำลังศึกษาอยู่ในระดับปริญญาตรี หลักสูตรภาษาไทย ชั้นปีที่ 1 - 4 ของคณะนิเทศศาสตร์ จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย และลงทะเบียนเรียนในภาคการศึกษาปลายปีการศึกษา 2550

ประโยชน์ที่คาดว่าจะได้รับ

1. ในเชิงวิชาการ นับเป็นการให้ความรู้พื้นฐานด้านการสื่อสารระหว่างบุคคล เพื่อการค้นหาตัวตนของบุคคลอย่างเป็นรูปธรรม

2. ในเชิงวิชาชีพ สามารถนำผลวิจัยที่ได้ไปพัฒนาและจัดการค้นหาตนเองให้แก่บัณฑิตนักศึกษาต่อไปได้ในอนาคต อีกทั้งยังเป็นแหล่งข้อมูลให้กับผู้ที่ต้องใกล้ชิดกับวัยรุ่นตอนปลายเป็นประจำ ไม่ว่าจะเป็น บิดา-มารดา ผู้ปกครอง เพื่อนฝูง อาจารย์ที่ปรึกษา หรือผู้ที่เกี่ยวข้องในสาขาวิชาชีพต่างๆ ได้นำไปปรับปรุงแก้ไขทักษะทางการสื่อสารของตนให้ดียิ่งขึ้น นอกจากนี้ ยังเป็นประโยชน์ต่อสถาบันที่มีหน้าที่ผลิตบัณฑิตแนะแนว หรือผู้ให้การปรึกษา เพราะสามารถนำองค์ความรู้เหล่านี้ไปช่วยเสริมทักษะของบุคลากรให้มีประสิทธิภาพยิ่งขึ้นได้เช่นกัน



สถาบันวิทยบริการ
จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย

บทที่ 2

แนวคิด ทฤษฎี และงานวิจัยที่เกี่ยวข้อง

งานวิจัยเรื่อง “การสื่อสารในกระบวนการให้การปรึกษาเพื่อการค้นหาตนเองของนิสิตคณะนิเทศศาสตร์ จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย” มีแนวคิด ทฤษฎี รวมทั้งงานวิจัยที่เกี่ยวข้องสำหรับการทำวิจัยดังต่อไปนี้

1. แนวคิดเรื่องวัยรุ่นกับการค้นหาตนเอง
2. แนวคิดเรื่องการค้นหาตนเองของนิสิตคณะนิเทศศาสตร์ จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย
3. แนวคิดเรื่องการสื่อสารในกระบวนการให้การปรึกษา

1. วัยรุ่นกับการค้นหาตนเอง

วัยรุ่น หรือ Adolescence มีรากศัพท์มาจากภาษาละตินว่า adolescere แปลว่า การเจริญเติบโตไปสู่วุฒิภาวะ (to grow to maturity) วัยรุ่น คือวัยที่เจริญเติบโตเข้าสู่วุฒิภาวะทางเพศอย่างสมบูรณ์ เป็นการเจริญไปพร้อมๆ กันทุกด้านทั้งทางร่างกาย จิตใจ อารมณ์ สติปัญญา สังคม และเป็นวัยที่กำลังจะพัฒนาตนเองสู่วัยผู้ใหญ่ต่อไป (โสภณัท นุชนาถ, 2542)

เราสามารถแบ่งช่วงอายุของวัยรุ่นได้เป็น 3 ระยะ ดังนี้ (สุชา จันทน์เอม, 2529)

1. **วัยรุ่นตอนต้น** (Early Adolescence) อายุ 13-15 ปี ช่วงนี้ร่างกายจะมีการเติบโตทางเพศอย่างสมบูรณ์ทั้งชายและหญิง
2. **วัยรุ่นตอนกลาง** (Middle Adolescence) อายุ 15-18 ปี ในระยะนี้การพัฒนาในด้านร่างกาย จิตใจ และความรู้สึกนึกคิด จะมีลักษณะแบบค่อยเป็นค่อยไป
3. **วัยรุ่นตอนปลาย** (Late Adolescence) อายุ 18-21 ปี ในระยะนี้การพัฒนาของวัยรุ่นเริ่มเข้าสู่วุฒิภาวะอย่างสมบูรณ์แบบ จึงมักมีพัฒนาการทางด้านจิตใจมากกว่าร่างกาย โดยเฉพาะอย่างยิ่งในด้านที่เกี่ยวกับความรู้สึกนึกคิดและปรัชญาชีวิต

วิมลพรรณ รวยรื่น (2530 อ้างถึงใน อัญชัน สันติไชยกุล, 2547) กล่าวว่า การค้นหาตนเองของวัยรุ่นจะลึกซึ้งขึ้นเมื่อเข้าสู่วัยรุ่นตอนกลางและตอนปลายนี้เอง

อีริก เอช อีริกสัน (Erikson, 1968) ผู้สร้างทฤษฎีพัฒนาการทางบุคลิกภาพของบุคคล ได้อธิบายว่า วัยรุ่นเป็นวัยที่ต้องการค้นหาให้รู้แน่ชัดว่าตนเป็นคนเช่นไร มีความสามารถอะไร และจะดำเนินชีวิตของตนต่อไปในทิศทางไหน สิ่งเหล่านี้เรียกว่า อัตลักษณ์

อัตลักษณ์ (Identity) หมายถึง ความสำนึกว่าเราเป็นใคร (Who I am) ต่างจากผู้อื่นอย่างไร และมีลักษณะเฉพาะอะไรบ้าง (เสรี พงศ์พิศ, 2547)

อีริกสัน กล่าวว่า ถ้าระยะนี้วัยรุ่นประสบความสำเร็จในการหาอัตลักษณ์แห่งตน พวกเขาจะรับรู้บทบาทหน้าที่และความต้องการของตน มีความมั่นคงในการกระทำ เติบโตเป็นผู้ใหญ่ที่รู้จักความสามารถของตัวเอง มีการวางแผนชีวิตที่เหมาะสม ส่งผลให้สามารถใช้ชีวิตต่อไปได้อย่างมีความสุข สมร ทองดี (2532) เสริมว่า การสร้างอัตลักษณ์แห่งตนเป็นภาวะที่สำคัญต่อพัฒนาการบุคลิกภาพของวัยรุ่น ด้วยเหตุนี้ บิดามารดา ผู้ปกครอง ครูอาจารย์ เพื่อนฝูง และบุคคลอื่นๆ ในสังคม จึงควรส่งเสริมและประคับประคองให้วัยรุ่นประสบความสำเร็จในการพัฒนาบุคลิกภาพของตนเองอย่างเหมาะสม

การแสวงหาอัตลักษณ์

อีริกสัน (Erikson, 1968) อธิบายว่า อัตลักษณ์แห่งตนเกิดขึ้นจากการนำเหตุการณ์ในชีวิตจริงมาทดสอบ เปรียบเทียบ คัดเลือก และบูรณาการด้วยความเชื่อของตนอย่างรอบคอบ โดยคำนึงถึงความเป็นจริงทางสังคม คือ การคาดหวังและการเรียกร้องจากสังคม จนกระทั่งเกิดความเชื่อมั่นในตนเอง มีความเชื่อ ค่านิยม และจุดหมายที่เป็นของตนเอง เพื่อนำผลของการบรรลุอัตลักษณ์นี้ไปใช้ในชีวิตรุ่นต่อไป มาร์เซีย (Marcia อ้างถึงใน สมร ทองดี, 2532) นักจิตวิทยาจากมหาวิทยาลัยแห่งรัฐนิวยอร์ก ขยายความว่า การแสวงหาอัตลักษณ์ของวัยรุ่นแบ่งเป็น 4 ภาวะซึ่งอธิบายได้ดังนี้

1. **สภาวะอัตลักษณ์สับสน** วัยรุ่นที่ยังไม่มีประสบการณ์ในช่วงวิกฤติการณ์ใดเลย และยังไม่มีการยอมรับค่านิยมหรือความเชื่อใด จะมีบุคลิกภาพที่แสดงออกในรูปแบบของ

การรักสนุก มักมีปัญหาในการสร้างความสัมพันธ์กับผู้อื่น หลีกเลี่ยงการเผชิญหน้า อาจมีอาการหลอกตัวเองหรือใช้ยาเสพติดในบางราย

2. **สภาวะถูกบังคับให้มีอัตลักษณ์ตามที่ต้องการ** ในสภาวะนี้บิดามารดาจะกำหนดบทบาทให้วัยรุ่นตามความต้องการของตนโดยไม่ไตร่ตรอง วัยรุ่นในสภาวะนี้จึงแสดงออกในลักษณะของการปฏิบัติตามที่พ่อแม่สั่ง ทำตามความเคยชิน ไม่ยืดหยุ่น ทะเยอทะยานสูง ชอบตั้งเป้าหมายที่เป็นไปไม่ได้ ชอบเลียนแบบเพื่อนหรือบุคคลที่ตนชื่นชอบ
3. **สภาวะรอกการเลือกอัตลักษณ์** เป็นสภาวะหลังจากที่วัยรุ่นได้เรียนรู้ประสบการณ์ต่างๆ หรือเผชิญวิกฤตต่างๆ มาบ้าง แต่ยังไม่ได้ตัดสินใจเลือกแนวทางใดแน่นอน ต้องสำรวจ เรียนรู้ ค้นคว้ากันต่อไป การแสดงออกจึงเป็นลักษณะของนักทดลอง เปลี่ยนใจง่าย มีความวิตกกังวลสูง มั่นใจต่ำ คบเพื่อนต่างเพศมากรายแต่คบอย่างฉาบฉวย และไม่ต้องการให้ใครมีอิทธิพลหรือควบคุมตนเอง
4. **สภาวะบรรลุวุฒิภาวะด้านอัตลักษณ์แห่งตน** หลังการเรียนรู้ประสบการณ์ต่างๆ มาพอสมควร วัยรุ่นจะสามารถตัดสินใจได้ว่าควรดำเนินชีวิตไปในทิศทางใด วัยรุ่นในสภาวะนี้จึงมีบุคลิกภาพเป็นตัวของตัวเองสูง มั่นคง ทำตามค่านิยม ความเชื่อ ตั้งเป้าหมายที่เป็นจริงได้ ยอมรับตนเองทั้งในส่วนดีและส่วนเสียของตน และมีสัมพันธ์ที่ดีกับบุคคลอื่น

สภาวะการพัฒนาอัตลักษณ์นี้ควรเกิดต่อเนื่องกันไปเป็นขั้นตอน และขั้นตอนที่ 3 นับว่าเป็นขั้นตอนที่สำคัญที่สุด ในการก้าวไปสู่การบรรลุวุฒิภาวะในอัตลักษณ์แห่งตน (Marcia อ้างถึงใน สมร ทองดี, 2532) แต่อย่างไรก็ดี แม้ช่วงที่กำลังแสวงหาอัตลักษณ์ของตน วัยรุ่นจะได้เรียนรู้ประสบการณ์ต่างๆ จากปัจจัยที่มีอิทธิพลต่อบุคลิกภาพของเขาทั้งครอบครัว สถานศึกษา กลุ่มเพื่อน และสภาพแวดล้อมทางสังคม (สมร ทองดี, 2532) แต่ประสบการณ์ที่ได้รับก็อาจก่อให้เกิดความสับสนและไม่แน่ใจ กระทั่งนำมาซึ่งปัญหาต่างๆ ที่สรุปได้ดังนี้

1. ค้นหาตนเองไม่พบ ไม่รู้ว่าจะค้นหาตนเองอย่างไร เพราะขาดผู้แนะนำแนวทางในการค้นหาตนเองว่ามีวิธีการใดบ้าง ที่จะช่วยให้สามารถรู้จักตนเองและเข้าใจตนเองได้อย่างถูกต้อง

2. มีการรับรู้เกี่ยวกับตนเองที่สับสน เช่น คิดว่าตนเองมีลักษณะอย่างหนึ่งแต่ในสายตาของพ่อแม่หรือเพื่อนกลับเป็นอีกอย่างหนึ่ง หรือตนเองที่พบอาจไม่ใช่ตัวคนที่แท้จริง แต่เป็นตนเองในความคิดฝัน เป็นแบบที่ผู้อื่นคาดหวัง หรือมีภาพลักษณ์ตามขวัญใจวัยรุ่นที่ตนชื่นชอบ
3. ตนเองที่พบเป็นคนที่ด้อยศักดิ์ศรี ทำให้รู้สึกต่ำต้อย ท้อถอย หดงอ กังวลใจ
4. สิ่งแวดล้อมทางสังคม เศรษฐกิจ และครอบครัว ไม่เอื้อให้วัยรุ่นได้ค้นหาและค้นพบตนเองอย่างถูกต้อง และเพียงพอที่จะช่วยให้ก้าวไปสู่ชีวิตในอนาคตได้อย่างมั่นใจ

วัยรุ่นที่ไม่อยากค้นหาตนเองหรือหาตนเองไม่พบ คือวัยรุ่นที่มี “ตน” สับสน เด็กวัยรุ่นเหล่านี้จะกลายเป็นปัญหาของครอบครัว สถาบันการศึกษา และสังคม ในรายที่ร้ายแรงก็อาจติดยาเสพติด กลายเป็นอาชญากรก่อความสงบสุขของสังคมได้ (Hilgard, 1962 อ้างถึงใน อัญชัน สันติไชยกุล, 2547) อีริคสันเรียกผลเช่นนี้ว่า “ภาวะวิกฤติของการมีอัตลักษณ์” (Identity Crisis) หรือความสับสนที่แสดงออกมาในรูปของการไม่สามารถเลือกอาชีพหรือสาขาวิชาที่เรียนได้ ซึ่งจะทำให้วัยรุ่นรู้สึกสูญเสียความเป็นบุคคล รู้สึกขาดอะไรบางอย่าง และพยายามมีอัตลักษณ์ในทางลบที่ตรงกันข้ามกับความต้องการของบิดามารดาหรือเพื่อนฝูง กระทั่งทำให้เกิดพฤติกรรมของอันธพาลในที่สุด

ด้วยเหตุนี้ การบรรลุอัตลักษณ์แห่งตนจึงมีความสำคัญมากสำหรับวัยรุ่น แต่ก่อนที่วัยรุ่นจะเกิดความเข้าใจในอัตลักษณ์ของตนได้นั้น จำเป็นต้องมีนิทัศน์แห่งตนที่ชัดเจนเสียก่อน

การสร้างนิทัศน์แห่งตน

สมร ทองดี (2532) กล่าวว่า พัฒนาการบุคลิกภาพของมนุษย์ในส่วนที่เป็นการแสวงหาอัตลักษณ์แห่งตน เกิดจากการสะสมความรู้สึกและการสร้างมโนภาพของตนเอง (Self-concept) มาตั้งแต่เด็ก ซึ่งก็คือความคิดความเข้าใจทั้งหมดที่มีเกี่ยวกับตนเอง ว่าเป็นใคร เป็นอะไร เสมือนการมองเงาในกระจกที่จะสะท้อนให้บุคคลได้เห็นและรู้จักตัวตนของเขา ก่อนจะนำมาซึ่งอัตลักษณ์ คือความเข้าใจต่อไปว่าตนเองมีลักษณะเฉพาะที่แตกต่างจากผู้อื่นอย่างไร

คาร์ล โรเจอร์ส (Rogers อ้างถึงใน ศรีเรือน แก้วกังวาล, 2544: 123-127) นักจิตวิทยาเจ้าของทฤษฎีตัวตน (Self Theory) ได้กล่าวถึงเรื่องของนิทัศน์แห่งตนไว้ว่า มนุษย์ทุกคนมีตัวตน 3 แบบ คือ

1. **ตนตามที่มองเห็น (Self-concept)** คือ ภาพของคนที่เห็นเองว่าตนคือใคร เป็นคน เช่นไร มีลักษณะความรู้ความสามารถอย่างไร ซึ่งอาจไม่ตรงกับข้อเท็จจริงหรือภาพที่คนอื่นมองเห็นก็ได้ สมร ทองดี (2532) เรียกตัวตนชนิดนี้ว่าตนตามอัตภาพ (Actual Self) ซึ่งหมายถึง ตัวตนที่บุคคลรับรู้หรือประเมินว่าตนเป็นคนแบบใด มีความนึกคิดในการดำรงชีวิตอย่างไร และมีความสัมพันธ์กับผู้อื่นเช่นไร
2. **ตนตามที่เป็นจริง (Real Self)** คือ ลักษณะตัวตนที่เป็นไปตามข้อเท็จจริง ซึ่งบ่อยครั้งที่ตนเองก็มองไม่เห็นข้อเท็จจริงของตน อาจเพราะเกิดกรณีที่ทำให้รู้สึกเสียใจ เศร้าใจ ไม่ทัดเทียมกับบุคคลอื่นๆ รู้สึกผิด เป็นบาป ฯลฯ จึงทำให้มองข้ามหรือไม่ยอมรับในข้อเท็จจริงนั้น
3. **ตนตามอุดมคติ (Ideal Self)** คือ ตัวตนที่อยากมีอยากเป็น แต่ยังไม่เป็นในสภาวะปัจจุบัน สมร ทองดี (2532) เสริมว่า ถ้าใครปฏิบัติตัวตามที่ปรารถนาได้ก็จะเกิดความรู้สึกภูมิใจและชื่นชมในตนเอง แต่ถ้าปฏิบัติไม่ได้ก็จะเกิดความหดหู่ เสียใจ และอาจถึงขั้นเกลียดชังตนเอง หรือเกิดความรู้สึกท้อถอย สิ้นหวัง นอกจากนั้น สมรยังได้กล่าวเสริมถึงตนเองอีกประเภทหนึ่งที่คล้ายกัน นั่นคือ ตนตามความต้องการของสังคม (Public Self) หรือตัวตนที่เป็นไปตามค่านิยม ความเชื่อ และข้อกำหนดทางสังคม หรือตัวตนที่ผู้อื่นต้องการให้เป็นนั่นเอง

โรเจอร์ กล่าวว่า บุคคลที่รับรู้ตนทั้ง 3 แบบนี้ตรงหรือใกล้เคียงกัน จะไม่มีปัญหาทางอารมณ์และบุคลิกภาพ โดยเฉพาะบุคคลที่มองเห็นตนเองตรงกับตนตามความเป็นจริง ก็มักจะมองเห็นตนตามอุดมคติที่ค่อนข้างเป็นไปได้ เห็นหนทางพัฒนาตน การดำเนินชีวิตจึงเป็นไปอย่างกระตือรือร้น ทำในสิ่งที่คาดหวังได้สำเร็จบ่อยครั้ง เกิดเป็นความสุขความพึงพอใจในตนเอง และเชื่อมโยงไปสู่ความพอใจในบุคคลอื่นด้วย ส่วนบุคคลที่สร้างภาพของตนตามอุดมคติห่างไกลจากตนที่เป็นจริง ก็มักจะผิดหวังและมองตนเองในแง่ลบ เพราะสิ่งที่ตนเพ้อฝันนั้นไม่มีเส้นทางไปสู่ความสำเร็จ มีการโทษบุคคลหรือสถานการณ์อื่นๆ ว่าเป็นต้นเหตุของความไม่สมหวังอยู่เรื่อยไป การคบหาสมาคมกับผู้อื่นจึงเป็นไปได้ยาก สับสนและขัดแย้งในตนเองและกับผู้อื่นอยู่เสมอ ไม่เพียงเท่านั้น บุคคลที่มองเห็นตนสูงกว่าตนตามที่เป็นจริง ก็มักจะมองข้อบกพร่องของตนไม่เห็น จึงเป็นการปิดกั้นหนทางที่จะปรับปรุงตัวให้ดีขึ้นด้วย

มโนทัศน์แห่งตนซึ่งเกิดจากการรับรู้ตนเองในแบบต่างๆ เหล่านี้ สามารถเกิดได้ทั้งจากความนึกคิดของตัวเองและของบุคคลอื่น (สมร ทองดี, 2532) ชิตาภา สุขพลา (2548) ได้ขยายความถึงแนวทางในการรับรู้ตนเองทั้ง 2 แนวทางดังกล่าวว่า

1. **การรับรู้ตนเองด้วยตนเอง** เป็นกระบวนการในการตรึกตรอง พิจารณา และสังเกตตนด้วยตัวของตัวเอง เพื่อสำรวจหาข้อเด่นและข้อบกพร่อง โดยเทียบเคียงจากมาตรฐานที่คนในสังคมทั่วไปยอมรับ เช่น มาตรฐานทางด้านรูปร่างหน้าตา ด้านพฤติกรรม ด้านอารมณ์ ความคิด ด้านความสามารถ ฯลฯ การพิจารณาตนอย่างซื่อสัตย์ จะทำให้การรับรู้ตนเองตรงกับตัวตนที่เป็นมากขึ้น แต่หากมองอย่างเข้าข้างตัวเอง ก็อาจทำให้การรับรู้ตนเองบิดเบือนไปจากความเป็นจริงได้
2. **การรับรู้ตนเองโดยการสื่อสารกับผู้อื่น** สามารถพิจารณาได้จากทั้งคำพูด ท่าที และการกระทำที่ผู้อื่นมีต่อเรา ซึ่งเป็นหนทางในการรับรู้ตัวเองที่ดี เพราะเราจะได้ทราบว่าผู้อื่นคิดกับเราอย่างไร มองเราอย่างไร ตรงกับที่เรามองตนเองหรือไม่ ทำให้รู้ถึงข้อดีข้อด้อยของตน และก่อให้เกิดการปรับปรุงพัฒนาตัวเองอย่างถูกต้องต่อไป แต่ก็ควรระวังในกรณีที่ผู้อื่นพูดไม่ตรงกับความคิดในใจ ซึ่งอาจทำให้เราหลงตัวเองและรับรู้ตนเองผิดไปจากความเป็นจริงได้เช่นเดียวกัน

การรับรู้จากทั้งสองทาง มีผลต่อการสร้างมโนภาพแห่งตนและพฤติกรรมเป็นอย่างมาก ตัวอย่างเช่น ถ้าบุคคลเป็นผู้มานะบากบั่นจนประสบความสำเร็จในการเรียน มีผู้อื่นชื่นชม เขาก็จะมองตนเองว่าเป็นคนเก่ง มีความสามารถ แต่ถ้ารับรู้ว่าตนเองเรียนไม่เก่ง และถูกเพื่อนหัวเราะเยาะ เขาก็จะประเมินตนเองว่าเป็นคนไร้ความสามารถ ส่งผลให้ขาดความมั่นใจ เป็นคนเก็บตัว เป็นต้น (สมร ทองดี, 2532)

ประเภทของตนที่วัยรุ่นต้องการค้นหา

แม้มโนทัศน์แห่งตนที่มนุษย์สามารถรับรู้ได้จากความรู้สึกของตัวเองและความเห็นของผู้อื่น จะมีทั้งตนตามที่มองเห็น ตนตามที่เป็นจริง และตนตามอุดมคติ แต่หากจะแจกแจงตัวตนของวัยรุ่นออกเป็นประเภทต่างๆ เพื่อให้เกิดความเข้าใจที่ตรงกันถึงประเภทของตนที่วัยรุ่นต้องการค้นหาแล้ว “ตน” (Self) ประเภทแรกซึ่งสังเกตได้จากที่อิริคสันกล่าวถึงการค้นพบอัตลักษณ์แห่งตน และจากคำอธิบายของมาร์เซียที่กล่าวถึงสภาวะการบรรลุวุฒิภาวะด้านอัตลักษณ์แห่งตน ก็คือ

4. ทัศนด้านอาชีพ (Vocational Self)

วัยรุ่นต้องการสำรวจและทำความรู้จักกับความถนัดและความสามารถที่แท้จริงของตน เพื่อใช้เป็นแนวทางในการตัดสินใจเลือกอาชีพและวิถีชีวิตของตนต่อไป ไม่เพียงเท่านั้น วัยรุ่นยังต้องการกิจกรรมสร้างสรรค์ที่เมื่อได้กระทำลงไปด้วยความทุ่มเทแล้ว จะก่อให้เกิดผลงานรูปธรรม อันนำมาซึ่งคุณค่าและความหมายของชีวิต เช่น กิจกรรมสหุนาการต่างๆ ศิลปะ ดนตรี กีฬา หรือ งานอดิเรกที่สามารถมอบความสุข อิศระ และอาจสร้างรายได้ให้กับตน

5. ทัศนด้านสังคม (Social Self)

เป็นความพยายามทำความเข้าใจ แยกแยะ และพัฒนา การแสดงบทบาทของตนในบริบทต่างๆ ทั้งครอบครัว กลุ่มเพื่อน สถานศึกษา และสังคมให้ออกมาอย่างเหมาะสม เช่น บทบาทของความเป็นลูก เป็นนักเรียน เป็นผู้นำ เป็นผู้ตาม ฯลฯ วัยรุ่นต้องการวางตัวให้ถูก อยากรู้ว่าควรทำตัวอย่างไรเมื่อต้องเข้าสังคมและมีปฏิสัมพันธ์กับผู้อื่น เช่น ในชมรม ในงานพบปะสังสรรค์ ในชุมชนที่อยู่อาศัย เป็นต้น

6. ทัศนด้านปรัชญาชีวิต (Philosophical Self)

เป็นความสนใจที่จะแสวงหาปรัชญาชีวิต ข้อคิด หลักเกณฑ์ ความเชื่อ ค่านิยม อุดมการณ์ รวมไปถึงศาสนาและมุมมองทางสังคมการเมืองการปกครองต่างๆ เพื่อใช้เป็นจุดยืนให้กับทัศนคติ ในการมองโลกและการดำเนินชีวิตตามอุดมคติของตนต่อไปด้วยจิตใจที่มั่นคง

จากที่กล่าวมา หากวัยรุ่นสามารถรับรู้และค้นพบตนในด้านต่างๆ เหล่านี้ได้ ก็จะทำให้พวกเขาเกิดความเข้าใจในตนเอง ซิตามา สุขพลา (2548) กล่าวว่า การเข้าใจตนเอง จะช่วยให้เรามองตัวเราในแบบที่เป็นจริงทั้งข้อดีและข้อเสีย ปราศจากความลำเอียง ไม่มองตนเองสูงหรือต่ำไป และสามารถยอมรับในข้อเท็จจริงนั้นได้ การยอมรับตนเอง คือพื้นฐานของความพอใจต่อสิ่งต่างๆ รอบตัว เห็นคุณค่าในตน มีความมั่นใจในการดำรงชีวิต และมีความเชื่อมั่นในการกระทำต่างๆ โดยไม่ต้องพึ่งพาผู้อื่นหรือสิ่งใด

ตัวอย่างของงานวิจัยที่เกี่ยวข้องกับเรื่องของตน การรับรู้ตนเอง และอัตลักษณ์ (หรือเอกลักษณ์) ของวัยรุ่น ได้แก่ งานวิจัยของ สายฝน วรรณดุจ (2537) เรื่อง “สถานะทางเอกลักษณ์

ของวัยรุ่นตอนปลายในสถาบันอุดมศึกษา” ซึ่งศึกษาถึงสถานะทางเอกลักษณ์ของตนในด้านอาชีพ การเมือง ศาสนา บทบาททางเพศ เพศสัมพันธ์ และสถานะทางเอกลักษณ์ของตน เปรียบเทียบกับ ระดับชั้นเรียนของนักศึกษา กลุ่มตัวอย่างเป็นนักศึกษาระดับอุดมศึกษาทั้งของมหาวิทยาลัยรัฐ- บาลและเอกชนในเขตกรุงเทพมหานคร จำนวน 160 คน ผลการวิจัยพบว่า นักศึกษาที่อยู่ใน สถานะค้นหาเอกลักษณ์ของตนได้อย่างสมบูรณ์ มีจำนวนเพิ่มขึ้นตามระดับชั้นเรียนที่สูงขึ้น ทั้ง ทางด้านอาชีพ บทบาททางเพศ และเพศสัมพันธ์ สำหรับด้านศาสนานักศึกษาส่วนใหญ่ยังอยู่ใน สถานะที่ค้นหาเอกลักษณ์ไม่สำเร็จ ส่วนสถานะทางการเมือง นักศึกษาที่อยู่ในแต่ละสถานะมี จำนวนใกล้เคียงกัน

จากงานวิจัยดังกล่าว จึงน่าสนใจว่าหากมีการสำรวจถึงประเด็นของการค้นหาตนเอง ทั้ง ในเรื่องของตน การรับรู้ตนเอง และอัตลักษณ์แห่งตน กับนิสิตคณะนิเทศศาสตร์ จุฬาลงกรณ์ มหาวิทยาลัย ผลการวิจัยจะเป็นไปในทางเดียวกันกับงานวิจัยของ สายฝน ควรผดุง หรือไม่ ลักษณะของการค้นหาตนเองของนิสิตคณะนิเทศศาสตร์ จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย จะเป็นอย่างไร และผลการสำรวจที่ได้จะสะท้อนให้เห็นถึงปัญหาอะไรบ้าง

2. การค้นหาตนเองของนิสิตคณะนิเทศศาสตร์ จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย

แม้อาจไม่มีการศึกษาเกี่ยวกับสถานภาพการค้นหาตนเองของนิสิตคณะนิเทศศาสตร์ จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัยมากนัก แต่จากการสำรวจพบว่า มีงานวิจัยบางชิ้นที่กล่าวถึงลักษณะ เฉพาะตัวของนิสิตคณะนิเทศศาสตร์ จุฬาฯ รายละเอียดมีดังนี้

จิรวรา อุษยากุล (2535) กล่าวว่า ย้อนกลับไปปี พ.ศ. 2508 จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย ได้ เปิด “แผนกอิสระสื่อสารมวลชนและการประชาสัมพันธ์” ขึ้นเป็นครั้งแรก ในขณะนั้นแผนกนี้เป็น เพียงแผนกเล็กๆ ที่ไม่น่าสนใจเท่าไรสำหรับนักเรียนและนักศึกษาในยุคนั้น แต่ปัจจุบัน ในการ สอบคัดเลือกเข้าศึกษาในระดับมหาวิทยาลัย “นิเทศศาสตร์” กลับได้รับการจัดอันดับเป็นคณะใน สายสังคมศาสตร์ที่มีคะแนนสูง โดยเฉพาะนักเรียนที่กำลังศึกษาอยู่ในระดับเตรียมอุดมศึกษา ก็ มักมีความใฝ่ฝันที่จะได้เข้ามาเรียนในคณะนิเทศศาสตร์แห่งนี้ จากข้อมูลพบว่า นักศึกษาที่เลือก สอบเข้าเรียนสาขาวิชานิเทศศาสตร์หรือสื่อสารมวลชนเป็นอันดับแรกมีจำนวนมากขึ้น โดยเฉพาะอย่างยิ่ง ที่จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัยและมหาวิทยาลัยธรรมศาสตร์ (มธ., 2531 อ้างถึงใน จิรวรา อุษยากุล, 2535)

นอกจากนั้น นิสากกร สุทธิวงศ์ (2533) ซึ่งศึกษาเรื่อง “มูลเหตุจูงใจในการเลือกศึกษาวิชาชีพสื่อสารมวลชนของนักศึกษาระดับปริญญาตรีในสถาบันอุดมศึกษาของรัฐ ในประเทศไทย” โดยมีกลุ่มตัวอย่างเป็นนักศึกษาระดับปริญญาตรีที่ศึกษาสาขาวิชาชีพนี้ จากจุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย มหาวิทยาลัยธรรมศาสตร์ มหาวิทยาลัยเกษตรศาสตร์ และมหาวิทยาลัยเชียงใหม่ ก็พบว่าผู้ที่ศึกษาในวิชาชีพสื่อสารมวลชนส่วนใหญ่ มีความตั้งใจและมุ่งหวังที่จะเข้ามาเรียนในสาขาวิชานี้อย่างจริงจัง โดยผู้ที่เลือกคณะที่ศึกษาอยู่เป็นอันดับ 1 ในการสอบเข้ามหาวิทยาลัยมีจำนวนมากถึงร้อยละ 69.3

ข้อมูลดังกล่าวยังคงเป็นไปในทิศทางเดียวกันกับผลการสำรวจความคิดเห็นของธุรกิจบัณฑิตย์โพล ศูนย์วิจัยมหาวิทยาลัยธุรกิจบัณฑิตย์ ในหัวข้อ “ความนิยมในมหาวิทยาลัยและอาชีพของนักเรียนมัธยมปลาย” จากหนังสือพิมพ์ประชาชาติ ฉบับที่ 3 – 6 พฤษภาคม 2550 ซึ่งได้สอบถามจากนักเรียน จำนวน 1,376 คน ในเขตกรุงเทพฯ และพบว่าคณะที่นักเรียนในสายศิลป์-คำนวณ และสายศิลป์-ภาษา อยากรเรียนมากที่สุดยังคงเป็นคณะนิเทศศาสตร์เช่นเดิม

สาเหตุที่บรรดานิสิตนักศึกษาจำนวนมากพยายามแข่งขันสอบคัดเลือกเข้ามหาวิทยาลัย เพื่อให้ได้มีโอกาสในการศึกษาวิชาการสื่อมวลชนนั้น จิรวรา อุษยากุล (2535) ได้กล่าวถึงบทสัมภาษณ์ของ รศ. ดร. ดรุณี หิรัญรักษ์ อดีตคณบดีคณะนิเทศศาสตร์ จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย ที่ว่า อาจเป็นเพราะพื้นฐานของอาชีพในสายงานด้านนี้กว้าง ลักษณะงานเป็นที่ต้องการของหลายศาสตร์ และหน่วยงานของรัฐและเอกชนก็มีการขยายกิจการด้านสื่อสารมวลชนมากขึ้น นอกจากนี้ ดร. เสรี วงศ์มณฑา อดีตคณบดีคณะวารสารศาสตร์และสื่อสารมวลชน มหาวิทยาลัยธรรมศาสตร์ ยังเคยกล่าวไว้ด้วยว่า รายได้ของอาชีพนี้จะสูงกว่ามากเมื่อเทียบกับอาชีพอื่น แม้จะไม่ใช่งานประจำก็ตาม อีกทั้งความเด่นดังของผู้ประกอบอาชีพในสายงานนี้ ก็มีส่วนทำให้มีผู้สนใจเข้ามาเรียนกันมาก เพราะปัจจุบัน ผู้สื่อข่าวเป็นผู้ที่ได้รับการรู้จักอย่างกว้างขวาง ประกอบกับการที่อาจารย์มหาวิทยาลัยได้เข้ามามีบทบาทจริงในอาชีพนี้มากขึ้น เช่น การอ่านข่าวโทรทัศน์ สร้างบทละคร หรือทำงานโฆษณา นักศึกษาจึงต้องการเรียนกับบุคคลเหล่านี้ เพราะถือว่าเป็นอาจารย์ที่รู้จริงและทำให้เกิดความแน่ใจในเรื่องคุณภาพเมื่อจบการศึกษา

นิสิตคณะนิเทศศาสตร์ จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย

โดยทั่วไปแล้ว นักศึกษาวิชาชีพสื่อมวลชนส่วนใหญ่มีทัศนคติว่า ผู้ที่มีความคิดสร้างสรรค์ ชอบพบปะผู้คน และชอบความท้าทาย คือผู้ที่มีบุคลิกภาพสอดคล้องกับวิชาชีพสื่อสารมวลชนใน

ประเทศไทย ส่วนผู้ที่มองโลกตามความเป็นจริงและมีความคิดแบบอนุรักษ์นิยม คือผู้ที่มีบุคลิกภาพซึ่งไม่เหมาะสมกับวิชาชีพนี้ และจากการสำรวจก็พบว่า ผู้ที่เข้าศึกษาสาขาวิชาชีพสื่อมวลชนมีบุคลิกภาพประเภทนี้น้อยกว่าประเภทอื่นด้วยเช่นกัน (นิศากร สุทธิวงศ์, 2533)

บุคลิกภาพที่เหมาะสมกับนักศึกษาวิชาชีพสื่อมวลชนดังกล่าว สอดคล้องกับทัศนะของนิสิตคณะนิเทศศาสตร์ จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย ตามที่งานวิจัยของ จีรวรา อุษยากุล (2535) เรื่อง “การสร้างภาพความเป็นจริงทางอาชีพสื่อมวลชนของนิสิตคณะนิเทศศาสตร์ จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย ปีการศึกษา 2532 - 2535” พบว่า นิสิตมองอาชีพสื่อมวลชนว่าเป็นมีอิสระ ทำทนายความสามารถ มีลักษณะงานที่สนุก สามารถทำประโยชน์ให้แก่สังคม เป็นอาชีพของคนที่มีความสามารถมาก มีรายได้และค่าตอบแทนสูง มีโอกาสกว้างขวางในการทำงาน และเป็นอาชีพที่ได้รับความนิยมมากในขณะนี้

แต่งานวิจัยชิ้นนี้ก็จะระบุเช่นกันว่า ความเข้าใจดังกล่าวเกิดจากการที่นิสิตใช้เกณฑ์ความเหมาะสมของบุคลิกภาพ ความต้องการทางกายภาพ ความต้องการทางจิตวิทยา ตลอดจนจรรยาบรรณของสภาพสังคมในปัจจุบัน เป็นเกณฑ์ในการตัดสินใจเลือกอาชีพสื่อมวลชน ซึ่งเมื่อนิสิตเกิดการตระหนักรู้ในความเป็นจริงทางอาชีพสื่อมวลชนเพิ่มมากขึ้น หลังจากที่ได้เข้ามาศึกษาในคณะนิเทศศาสตร์แล้ว นิสิตส่วนใหญ่จะมองความเป็นจริงได้ชัดเจนยิ่งขึ้น และพบว่าความเป็นจริงทางอาชีพสื่อมวลชนที่เกิดขึ้นนั้น มีรายละเอียดที่แตกต่างไป ทั้งในแง่ที่สอดคล้องและขัดแย้งไปจากความเข้าใจเดิม โดยความเข้าใจของนิสิตที่มีต่ออาชีพสื่อมวลชนเหล่านี้ ส่วนใหญ่มักเกิดจากการที่นิสิตได้รับรู้ภาพความเป็นจริงผ่านตัวกลางต่างๆ เช่น สื่อมวลชน เกิดจากการได้สัมผัสกับประสบการณ์ตรง เช่น การฝึกงาน ทั้งยังเกิดจากกระบวนการทางความคิดของตัวนิสิตเอง จากการสะสมคลังความรู้ที่นิสิตได้รับจากการเรียนรู้ในรูปแบบต่างๆ อีกด้วย

ความเป็นจริงที่เกิดขึ้นมีรายละเอียดแตกต่างไปอย่างไร อาจหาคำตอบได้จากงานของนิศากร สุทธิวงศ์ (2533) ซึ่งพบว่า สิ่งที่ผู้ศึกษาสาขาวิชาชีพสื่อมวลชนคาดหวังเป็นอันดับแรก คือความสนุกสนานในการประกอบอาชีพ รองลงมาคือ การได้รับประสบการณ์แปลกใหม่ ได้ทำงานตรงกับบุคลิก มีอิสระในการประกอบอาชีพ และมีโอกาสทำประโยชน์ให้ประเทศชาติและสังคม นอกจากนี้ นักศึกษายังมีความมั่นใจว่าตนจะประสบความสำเร็จกับการประกอบอาชีพในอนาคตในระดับปานกลางถึงมากอีกด้วย อย่างไรก็ตาม เมื่อเข้ามาศึกษาแล้ว นักศึกษาบางส่วนกลับพบว่าตนไม่เหมาะสมกับวิชาที่เรียน เพราะไม่เคยทราบถึงเนื้อหาหลักสูตรที่แท้จริงก่อนเข้าศึกษา จึงต้องจำใจเรียนในสิ่งที่ตนมิได้คาดหวังไว้ บางส่วนเริ่มมีความไม่แน่ใจต่อการประกอบอาชีพใน

อนาคตของตน และบางส่วนก็เกิดความขัดแย้งในตนเอง โดยเฉพาะผู้ที่มุ่งหวังจะทำประโยชน์ให้กับส่วนรวม แต่กลับรู้สึกว่าคุณส่วนใหญ่ในวิชาชีพนี้มุ่งหวังประโยชน์ส่วนตัว ทั้งหมดนี้อาจเป็นเพราะ มีนักศึกษาจำนวนไม่น้อยที่เพิ่งตัดสินใจเลือกเรียนสาขาวิชาชีพนี้ เมื่อถึงเวลาที่ต้องสอบคัดเลือกเข้าศึกษาต่อในระดับมหาวิทยาลัยแล้ว ซึ่งถือเป็นระยะเวลาอันสั้น จึงอาจมีข้อมูลไม่เพียงพอ และไม่ใช่ว่าความต้องการที่แท้จริง

ความรู้สึกของนิสิตที่มีต่อการศึกษาในคณะและอาชีพในอนาคตของตนเองเช่นนี้ มีผลต่อทัศนคติของตัวนิสิตเองหรือไม่ อาจแสดงได้จากงานวิจัยของ ดร.ณิ นีร์ฤกษ์ และคณะ (2530) ซึ่งได้ทำการสำรวจข้อมูลเกี่ยวกับการเรียนการสอนวิชานิติศาสตร์ใน “โครงการวิจัยคุณภาพบัณฑิตและปัจจัยที่ส่งผลต่อคุณภาพบัณฑิตนิติศาสตร์ จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย” โดยผลวิจัยพบว่า ยังนิสิตเรียนสูงขึ้นไปกลับยิ่งระบุว่าตนเองมีความถนัดหรือสนใจวิชาที่ศึกษาน้อยลง และอาจารย์ผู้สอนก็มองว่านิสิตปีที่ 1 ยังไม่รู้ว่าตัวเองต้องการอะไรอย่างแท้จริง นอกจากนี้ เมื่อสอบถามถึงความต้องการที่จะเลือกเรียนคณะใหม่หากมีโอกาส บัณฑิตในตลาดแรงงานร้อยละ 45 – 75 ตอบว่าต้องการเลือกเรียนคณะใหม่ (มากน้อยแตกต่างกันไปตามสาขาวิชา) และมีบัณฑิตจำนวนไม่น้อยอีกเช่นกัน ที่ระบุว่างานที่ทำไม่ตรงกับสาขานิติศาสตร์ที่ได้ศึกษามา

สำหรับในส่วนของการให้การศึกษา พบว่าบัณฑิต นิสิตปัจจุบัน และอาจารย์ มีความเห็นตรงกันว่าการเข้าพบปะอาจารย์เพื่อปรึกษาเรื่องส่วนตัวยังมีอยู่น้อย ทั้งที่อาจารย์เห็นว่าเป็นสิ่งที่สำคัญและมีประโยชน์มาก แต่บัณฑิตและนิสิตปัจจุบันกลับมองว่ามีประโยชน์อยู่ในระดับค่อนข้างต่ำ โดยบัณฑิตใหม่เกือบครึ่งระบุว่า อาจารย์ที่ปรึกษามีประโยชน์ต่อการให้คำแนะนำทางการศึกษาได้ไม่ดีกว่าที่ควร และการวางตัวของอาจารย์ที่ปรึกษาก็ทำให้เกิดช่องว่างกับนิสิต นอกจากนี้ ยังเสนอว่า อาจารย์ควรสนใจปัญหาของนิสิตในทุกๆ ด้าน ทั้งการเลือกวิชาเรียน การแนะแนวทางอาชีพ และการศึกษาต่อ

อีกหนึ่งสาเหตุของปัญหาที่เกิดขึ้นระหว่างนิสิตกับอาชีพในอนาคตของตนเองนั้น อาจหาคำตอบได้จากงานวิจัยของ นิภาพรรัตน์ แก้วสุวรรณ (2533) เรื่อง “ความคิดเห็นของนิสิตนักศึกษาที่มีต่อการศึกษาวิชานิติศาสตร์” ซึ่งพบว่านิสิตคณะนิติศาสตร์ จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย ระบุว่าตนเองได้รับข้อมูลเกี่ยวกับการประกอบอาชีพค่อนข้างน้อยกว่านักศึกษาในสาขาวิชาชีพนิติศาสตร์ของมหาวิทยาลัยธรรมศาสตร์ และมหาวิทยาลัยกรุงเทพ ทั้งนี้เนื่องจากการแนะแนวที่คณะจัดให้กับนิสิตชั้นปีที่ 2 เป็นเพียงการให้ข้อมูลเพื่อการตัดสินใจเลือกเข้าเรียนในภาควิชาที่นิสิตคิดว่าชอบและมีความสามารถเท่านั้น แต่ในขณะที่นิสิตกำลังจะสำเร็จการศึกษา ทางคณะมิได้ให้

ความสำคัญในส่วนนี้ และมีได้จัดโครงการปัจฉิมนิเทศให้กับนิสิตเมื่อสิ้นปีการศึกษาเหมือนกับมหาวิทยาลัยอื่นๆ ทำให้นิสิตต้องขวนขวายหาข้อมูลด้วยตัวเอง ยิ่งไปกว่านั้น นิสิตคณะนิเทศศาสตร์ จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย ที่ระบุว่าตนมีความรู้สึกรักในงานสาขาวิชาชีพนี้มาก ก็มีน้อยกว่านักศึกษาคณะนิเทศศาสตร์ในมหาวิทยาลัยกรุงเทพอีกด้วย

จากงานวิจัยข้างต้นจึงอาจกล่าวได้ว่า มีนิสิตของคณะนิเทศศาสตร์ จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย บางส่วนที่ยังค้นหาตนเองไม่พบ และจำเป็นต้องได้รับการให้การปรึกษาที่เข้าถึงตัวตนของพวกเขา ด้วยเหตุนี้ จึงควรมีการศึกษาถึงสถานภาพของการค้นหาตนเองของนิสิต รวมทั้งการสื่อสารในกระบวนการให้การปรึกษาเพื่อการค้นหาตนเองของนิสิต เพื่อช่วยให้นิสิตเกิดความเข้าใจอย่างลึกซึ้งในตนเอง และเกิดสัมพันธภาพอันดีต่อกันระหว่างอาจารย์ที่ปรึกษากับนิสิต

3. การสื่อสารในกระบวนการให้การปรึกษา

กระบวนการสื่อสาร หมายถึง กระบวนการในการสื่อความหมายและแลกเปลี่ยนความรู้สึกนึกคิด ข้อมูล ข่าวสาร ทักษะ ความต้องการ อารมณ์ จากบุคคลหนึ่งไปสู่มุบุคคลหนึ่ง ตั้งแต่สองคนขึ้นไปหรือมากกว่านั้น โดยบุคคลที่ทำหน้าที่เป็นผู้ส่งสารหรือผู้พูด มีเจตนาที่จะก่อให้เกิดผลกระทบอย่างใดอย่างหนึ่ง เช่น ให้ความรู้ ชักจูงใจ หรือ บันเทิงจรรโลงใจ ต่อพฤติกรรมของบุคคลที่ทำหน้าที่เป็นผู้รับสารหรือผู้ฟัง (วิรัช ลภิตตกุล, 2543: 10-11)

การสื่อสารระหว่างบุคคล มีวัตถุประสงค์เพื่อการทำความเข้าใจร่วมกัน (sharing of meaning) โดยในบางครั้งวัตถุประสงค์ของการสื่อสารก็เป็นไปเพื่อการแก้ปัญหา หรือหาสาเหตุของปัญหา ข้อมูลข่าวสารที่แลกเปลี่ยนกันระหว่างผู้ส่งสารและผู้รับสารมีความสำคัญมากทางจิตวิทยา เนื่องจากหากผู้รับสารไม่เข้าใจก็สามารถซักถามเพิ่มเติมจากแหล่งสารได้ทันที ในขณะที่ผู้ส่งสารก็สามารถปรับปรุงแก้ไขสารที่ส่งออกไป ให้เข้ากับความต้องการและความเข้าใจของผู้รับสารได้ในเวลารวดเร็วเช่นกัน อันจะช่วยจูงใจบุคคลให้เปลี่ยนแปลงทัศนคติได้ (Roger and Shoemaker, 1971 อ้างถึงใน จรัสพร กิรติเสวี, 2544)

โดยปกติเมื่อมนุษย์มีปัญหาเกิดขึ้นกับชีวิตและไม่สามารถแก้ไขได้ด้วยตัวเอง มนุษย์มักจะเข้าหาผู้อื่นที่ตนสามารถสื่อสารและขอคำปรึกษาได้ โดยอาจหมายถึง บิดา มารดา ผู้ปกครอง ญาติพี่น้อง เพื่อนฝูง ครูอาจารย์ ฯลฯ รวมทั้งนักจิตวิทยาและจิตแพทย์ เพื่อบำบัดบรรเทาความ

รู้สึกดีเกี่ยวกับตัวเองให้คลี่คลายลงไป ด้วยเหตุนี้ องค์ความรู้ในเรื่องของการให้การปรึกษาจากศาสตร์ด้านจิตวิทยา จึงสามารถเชื่อมโยงและเติมเต็มองค์ความรู้ทางนิเทศศาสตร์ โดยเฉพาะเรื่อง การสื่อสารระหว่างบุคคลได้เป็นอย่างดี

การให้การปรึกษา

การให้การปรึกษา (Counseling) หมายถึง กระบวนการที่เป็นปฏิสัมพันธ์ระหว่างบุคคล อาศัยการสื่อสารแบบสองทาง ระหว่างบุคคลหนึ่งในฐานะผู้ให้การปรึกษา ซึ่งทำหน้าที่เอื้ออำนวยให้อีกฝ่ายหนึ่ง ที่เป็นผู้รับการปรึกษา ได้สำรวจและทำความเข้าใจถึงสิ่งที่ปัญหา และแสวงหาหนทางแก้ไขปัญหานั้นได้ด้วยตนเอง (จีน แบร์, 2537: 1)

การให้การปรึกษามีความแตกต่างจากจิตบำบัด (Psychotherapy) ตรงที่ ปัญหาของผู้รับการปรึกษาคือปัญหาในชีวิตประจำวัน เช่น การเลือกสาขาเรียน เลือกอาชีพ การปรับตัวให้เข้ากับสังคม ฯลฯ ซึ่งต้องการความช่วยเหลือในการตัดสินใจ แก้ปัญหา ตลอดจนเปลี่ยนแปลงพฤติกรรมที่จะช่วยให้ผู้รับการปรึกษาได้ดำเนินชีวิตประจำวันอย่างมีประสิทธิภาพต่อไป โดยสถานที่ให้การปรึกษามักตั้งอยู่ในสถาบันการศึกษา เช่น โรงเรียน มหาวิทยาลัย หน่วยงานช่วยเหลือชุมชนต่างๆ เช่น สถานสงเคราะห์ สถานดูแลเยาวชนที่ประพฤติผิด หรือตามฝ่ายสวัสดิการของบริษัทและโรงงานอุตสาหกรรมต่างๆ ในขณะที่ปัญหาของผู้รับบริการจิตบำบัด คือ ปัญหาความผิดปกติทางจิตใจหรือทางอารมณ์ที่ลึกซึ้งกว่า เช่น ท้อแท้สิ้นหวังอย่างรุนแรง อยากฆ่าตัวตาย ระวังอย่างไร เหตุผล เป็นต้น ซึ่งจำเป็นต้องปรับปรุงแก้ไขไปถึงโครงสร้างทางบุคลิกภาพ ระยะเวลาที่ให้บริการจึงนานกว่าระยะเวลาการให้บริการปรึกษา และสถานที่ให้บริการก็จะอยู่ในโรงพยาบาลหรือสถาบันบำบัดทางจิต (Burks and Steffire, 1979 อ้างถึงใน วัชรวิ ทรัพย์มี, 2546: 5-6)

จุดมุ่งหมายของการให้การปรึกษา

1. ส่งเสริมการเปลี่ยนแปลงพฤติกรรมไปสู่แนวทางที่พึงปรารถนา
2. ส่งเสริมความสามารถในการตัดสินใจอย่างมีประสิทธิภาพได้ด้วยตนเอง
3. ส่งเสริมความสามารถในการสร้างและรักษาสัมพันธภาพระหว่างบุคคลในสังคม
4. ส่งเสริมให้เรียนรู้วิธีการและมีทักษะในการแก้ปัญหาอุปสรรคต่างๆ ในชีวิต
5. ส่งเสริมให้สามารถพัฒนาตนเองได้อย่างเต็มที่เป็นบุคคลที่มีประสิทธิภาพในระยะยาว

กล่าวโดยสรุป การให้การศึกษามีวัตถุประสงค์เพื่อมุ่งที่จะช่วยเหลือให้ผู้รับการศึกษานสามารถรับผิดชอบตนเอง พึ่งตนเองได้ อันแสดงถึงความเป็นอิสระ มีความสุขในชีวิต และได้ใช้ศักยภาพของตนอย่างเต็มที่ในการแก้ปัญหาของตน (จีน แบรี, 2537)

เงื่อนไขที่จำเป็นต่อการพัฒนาจิตใจ

1. การให้การศึกษามิได้เป็นแค่การพบปะสังสรรค์กัน แต่เป็นสัมพันธ์ภาพระหว่างบุคคลสองคน ที่สื่อสารกันด้วยวาจาและกิริยาท่าทาง มีความตั้งใจที่จะติดต่อเพื่อช่วยเหลือกัน รับรู้ถึงสถานการณ์ของการศึกษากันทั้งสองฝ่าย
2. ผู้รับการศึกษาคือบุคคลที่รู้ว่าตนเองกำลังประสบปัญหา มีความวิตกกังวลไม่พอใจกับสภาพความเป็นอยู่ของตนเอง และเป็นผู้สมัครใจมาขอรับความช่วยเหลือเองโดยไม่ได้ถูกบังคับ
3. ผู้ให้การศึกษาคือบุคคลที่มีความสอดคล้องและความมั่นคงในจิตใจ เข้าใจตนเอง และเป็นตัวของตัวเองอย่างแท้จริง ไม่ใช่แค่พยายามสวมบทบาทเท่านั้น
4. ผู้ให้การศึกษาคือต้องเห็นคุณค่า ให้เกียรติ และยอมรับความรู้สึกต่างๆ ของผู้รับการศึกษาย่างไม่มีเงื่อนไข ต้องรู้จักฟังอย่างมีประสิทธิภาพ เพื่อให้ผู้รับการศึกษารับรู้ถึงความปลอดภัยและสบายใจที่จะเล่าเรื่องราวต่างๆ ของตนให้ฟัง โดยไม่ถูกตัดสินหรือถูกเหยียดหยาม
5. ผู้ให้การศึกษาคือต้องรับรู้และซาบซึ้งถึงความคิด ความรู้สึก และประสบการณ์ต่างๆ เหมือนกับที่ผู้รับการศึกษาคือได้ประสบมา ตามแง่มุมและทัศนะเดียวกัน ทั้งในสิ่งที่พูดออกมาอย่างชัดเจนและสิ่งที่เขายังไม่ชัดเจน ก่อนที่จะสะท้อนให้เข้าใจได้ด้วยภาษาที่ง่าย ชัดเจน เหมาะสม
6. ผู้ให้การศึกษาคือต้องทำให้ผู้รับการศึกษารู้สึกว่าตนเป็นที่ยอมรับและได้รับความเข้าใจจากผู้ให้การศึกษารวมทั้งรู้สึกว่าการกระทำทางและคำพูดของผู้ให้การศึกษานั้นสอดคล้องกับภาวะที่กำลังเป็นอยู่

ขั้นตอนของกระบวนการให้การปรึกษา

จีน แบรี (2537) ได้สรุปขั้นตอนของกระบวนการให้คำปรึกษาไว้ใน “คู่มือการฝึกทักษะให้การปรึกษา” ดังต่อไปนี้

ขั้นที่ 1 การสร้างสัมพันธภาพ

ผู้ให้การปรึกษาไม่สามารถบังคับผู้รับการปรึกษาให้เข้ารับการช่วยเหลือได้โดยไม่สมัครใจ แต่ผู้รับการปรึกษาต้องเข้ามามีส่วนร่วมด้วยความเข้าใจในกระบวนการ มีความพร้อมทางจิตใจ มีความต้องการที่จะเปลี่ยนแปลงและพัฒนาตนเอง ดวงมณี จงรักษ์ (2549) เสริมว่า ผู้รับการปรึกษาที่ไม่รู้ตัวว่าตนมีปัญหา หรือไม่เต็มใจที่จะเปลี่ยนแปลง ย่อมมีแรงจูงใจไม่พอเพียงที่จะร่วมมือในกระบวนการปรึกษา

บทบาทของผู้ให้การปรึกษาในขั้นตอนนี้จึงเป็นการเปิดโอกาสและเชื้ออำนาจให้บุคคลที่มาพบนั้นค่อยๆ รู้สึกสมัครใจอย่างเต็มที่ เกิดความตั้งใจที่จะมีส่วนร่วมในกระบวนการ รวมทั้งสร้างความเข้าใจและข้อตกลงร่วมกันในกระบวนการปรึกษา สิ่งที่ผู้ให้การปรึกษาคควรปฏิบัติคือ มีการต้อนรับอย่างอบอุ่นและจริงใจ มีการแสดงท่าทางและการเจียบเพื่อแสดงความเป็นมิตร สื่อความตั้งใจที่จะช่วยเหลือ รับฟังสิ่งที่ผู้รับการปรึกษาเล่า สังเกตสิ่งที่ผู้รับการปรึกษาแสดงออกทั้งคำพูดและกิริยาท่าทาง สังเกตสิ่งที่ผู้รับการปรึกษายังไม่พร้อมที่จะเล่า ยอมรับผู้รับการปรึกษาโดยไม่มีเงื่อนไข และถามคำถามที่เชื้อให้ผู้รับการปรึกษาสามารถเล่าเรื่องของตนเองได้

สิ่งเหล่านี้ กุญชรী คำชาย (2542) เรียกว่า สายสัมพันธ์ (Rapport) หมายถึง เงื่อนไขของการเข้าใจกันและกัน เป็นการนับถือและให้ความสนใจว่าต่างฝ่ายต่างก็เป็นบุคคลคนหนึ่ง ทั้งนี้เพราะปัญหาที่ผู้รับการปรึกษาพูดในช่วงแรกอาจมิใช่ปัญหาที่แท้จริง เขาจึงมักจะรอดูท่าทีของผู้ให้การปรึกษาก่อน หากคิดว่าผู้ให้การปรึกษาเข้าใจตนและไว้วางใจได้ ผู้รับการปรึกษาก็จะลดการป้องกันตัวเองลง

ขั้นที่ 2 การสำรวจปัญหา

การที่คนเราจะแก้ไขปัญหาของตนเองได้ ต้องเข้าใจในสิ่งที่ปัญหาอย่างชัดเจนเสียก่อน บทบาทของผู้ให้การปรึกษาจึงไม่ได้อยู่ที่การวินิจฉัยผู้รับการปรึกษา หรือแม้แต่รับแก้ปัญหาให้แทน แต่ผู้ให้การปรึกษาต้องช่วยให้ผู้รับการปรึกษาเข้าใจในปัญหาของตน ด้วยการปฏิบัติตนเป็นดังผู้ร่วมเดินทางในระยะหนึ่ง เพื่อเชื้อให้เขาได้ใช้ความพยายามในการพิจารณาชีวิต สำรวจปัญหา ความต้องการ ความรู้สึกต่างๆ และประสบการณ์ที่ผ่านมาจนเข้าใจถึงความเป็นเหตุเป็นผลกัน พงษ์พันธ์ พงษ์โสภา (2544) เสริมว่า หลักการสำรวจปัญหาโดยทั่วไปคือการหาว่าปัญหา คือ อะไร (What) เกิดขึ้นเมื่อไหร่ (When) เกิดขึ้นที่ไหน (Where) และ เกิดขึ้นได้อย่างไร (How)

ด้วยเหตุนี้ ผู้ให้การปรึกษาจึงต้องเป็นคนที่ไวต่อความรู้สึกและรับรู้ได้ในระดับที่ลึกกว่าที่ผู้รับการปรึกษาเล่ามา โดยสังเกตจากพฤติกรรมต่างๆ ของเขา เนื่องจากบางครั้งผู้รับการปรึกษาอาจกำลังสับสนหรือมองไม่เห็นสาเหตุของปัญหา เพราะอยู่ใกล้ปัญหามากเกินไป จึงจำเป็นต้องมีคนช่วยสะท้อนความรู้สึกของเขาและอธิบายให้เขาเข้าใจอย่างกระจ่าง อนึ่ง ผู้ที่แสวงหาความช่วยเหลือมักจะระบายสิ่งที่ทำให้เขาวิตกกังวลอยู่ และอาจมีการกล่าวโทษหรือกล่าวหาผู้อื่นมากกว่าที่จะเข้าใจว่าตนเองเป็นสาเหตุของปัญหา ผู้ให้การปรึกษาก็ควรรับฟังอย่างอดทน วางตนเป็นกลาง มองตามสภาพความเป็นจริง ยอมรับ และไม่ตัดสิน แต่ควรตั้งคำถามที่เหมาะสมและเลือกใช้ในเวลาอันสมควร เน้นที่ความรู้สึกของผู้รับการปรึกษา เพื่อให้เขาได้ผ่านความคิดเช่นนี้มาก่อน กระทั่งสุดท้ายจึงเกิดการยอมรับในสิ่งที่เกิดขึ้นอย่างแท้จริง

กฤษี คำชาย (2542) กล่าวว่า ในขั้นนี้ผู้รับการปรึกษาอาจเริ่มตระหนักถึงความไม่สอดคล้องกันระหว่างความคิด ความรู้สึก และพฤติกรรมของตัวเอง ปัญหาจะเริ่มชัดเจนขึ้น และหากเขาไว้วางใจผู้ให้การปรึกษา ปัญหาที่แท้จริงก็จะเริ่มปรากฏออกมา

ขั้นที่ 3 เข้าใจปัญหา สาเหตุ และความต้องการ

ในระหว่างที่ผู้รับการปรึกษากำลังพิจารณาปัญหาและความรู้สึกของตน เขาจะค่อยๆ กระจ่างในพฤติกรรมที่เป็นต้นตอของปัญหา เริ่มเห็นว่าสาเหตุของปัญหาอยู่ที่ไหน และเริ่มเข้าใจว่าการแก้ปัญหาขึ้นอยู่กับตัวเขาเอง สามารถยอมรับในส่วนที่ตนเองต้องรับผิดชอบได้ รวมทั้งเกิดแรงจูงใจที่จะเปลี่ยนแปลงพฤติกรรมที่เป็นสาเหตุส่วนหนึ่งของปัญหา ซึ่งโดยปกติแล้ว การเข้าใจในปัญหาของตนมักจะต้องอาศัยเวลาให้ค่อยๆ เกิดขึ้นตามลำดับ ในบางกรณีอาจต้องมีการปรึกษาหลายๆ ครั้ง แต่บางกรณีก็อาจเกิดความเข้าใจขึ้นมาทันทีเหมือนแสงสว่างวูบขึ้นในใจ หรืออาจเกิดในจังหวะหรือสถานการณ์ที่คาดไม่ถึงนอกช่วงเวลาของการปรึกษาก็เป็นได้ กฤษี คำชาย (2542) เสริมว่า ขั้นตอนการทำความเข้าใจกับปัญหานี้สำคัญมาก เพราะในการปรึกษาหลายๆ กรณีพบว่าไม่ประสบความสำเร็จเท่าที่ควร เนื่องจากมีการวางแผนที่จะแก้ไขปัญหาและลงมือกระทำ ก่อนหน้าที่จะทำความเข้าใจและระบุได้ชัดเจนว่าปัญหาที่แท้จริงคืออะไร

สิ่งที่ผู้ให้การปรึกษาควรทำก็คือ สรุปสิ่งที่ผู้รับการปรึกษาได้เล่าและได้เข้าใจไปแล้ว ช่วยให้ผู้รับการปรึกษาเข้าใจว่าการแก้ปัญหาดังกล่าวขึ้นอยู่กับตัวเขาเอง ให้กำลังใจในการยอมรับบางสิ่งบางอย่างที่อาจทำให้เขารู้สึกเจ็บปวดหรือเสียใจ รวมถึงช่วยให้ผู้รับการปรึกษาได้ตั้งเป้าหมาย

ที่เหมาะสมและเป็นไปได้ ทั้งนี้เพื่อช่วยให้เกิดพลังขึ้นในใจของผู้รับการปรึกษา และเป็นการแสดงออกถึงการร่วมรับรู้และเข้าใจปัญหาของผู้ให้การปรึกษาที่ได้ผล

ขั้นที่ 4 การวางแผนแก้ไขปัญหา

ในขั้นตอนนี้ ผู้รับการปรึกษาจะต้องกำหนดเป้าหมาย วัตถุประสงค์ที่ต้องการ ทางเลือก และกลวิธีต่างๆ รวมทั้งเรียนรู้ที่จะเลือกและตัดสินใจ บทบาทของผู้ให้การปรึกษา คือ ให้โอกาสผู้รับการปรึกษาได้พิจารณาข้อดีและข้อเสียของแต่ละวิธีการ แล้วเลือกวิธีการที่จะทำให้บรรลุวัตถุประสงค์นั้น โดยผู้ให้การปรึกษาอาจให้ข้อมูลหรือข้อเสนอแนะได้ แต่ต้องมั่นใจว่าการตัดสินใจและการเลือกวิธีการต่างๆ เป็นทางเลือกของผู้รับการปรึกษาเอง จากนั้นจึงช่วยสรุปและให้กำลังใจต่อไป สิ่งที่ต้องคำนึงถึงในขั้นตอนนี้ คือ

- ทางเลือก ควรคิดไว้หลายๆ ทาง เพราะในการแก้ปัญหาอาจมีวิธีการมากมายเกินกว่าที่ผู้รับการปรึกษาจะนึกได้ทั้งหมด บางอย่างก็เป็นทางเลือกที่คาดไม่ถึงได้
- การพิจารณาข้อดีและข้อเสียของทางเลือก เป็นเรื่องที่ค่อนข้างยุ่งยากและใช้เวลานานพอสมควร ผู้ให้การปรึกษาต้องช่วยให้ผู้รับการปรึกษาได้คิดว่าเขามีปฏิริยาต่อทางเลือกต่างๆ อย่างไรบ้าง บางคนอาจต้องช่วยเหลือเพื่อให้เห็นภาพชัดเจนยิ่งขึ้น
- การคัดเลือกวิธีแก้ปัญหา ต้องระมัดระวังที่จะไม่ทำให้ผู้รับการปรึกษาด่วนตัดสินใจทั้งทางเลือกใดไป แต่ถ้าทางเลือกใดพิจารณาแล้วว่าไม่เหมาะสม ก็ควรตัดออกโดยไม่ต้องเสียเวลา พงษ์พันธ์ พงษ์โสภา (2544) กล่าวว่า วิธีการใดจะเหมาะสมมากน้อยเพียงไร ย่อมขึ้นอยู่กับค่านิยม ทัศนคติ ความสามารถของผู้รับการปรึกษา ลักษณะหรือประเภทของปัญหา และกาลเวลาที่มาเกี่ยวพัน ซึ่งต้องนำมาพิจารณาประกอบก่อนการตัดสินใจ
- การตัดสินใจ แม้ในระหว่างรับฟังและสังเกตพฤติกรรมของผู้รับการปรึกษา อาจทำให้ผู้ให้การปรึกษาเห็นบางสิ่งบางอย่างที่ช่วยให้รู้ว่า วิธีการหรือทางเลือกใดที่เหมาะสมกับเขา แต่ผู้ให้การปรึกษาต้องคำนึงอยู่เสมอว่า การตัดสินใจควรเป็นเรื่องของผู้รับการปรึกษาไม่ใช่ของตน จึงไม่ควรรีบร้อน แต่ควรอาศัยการสังเกตร่วมกับความเข้าใจจากตัวผู้รับการปรึกษาเอง ก่อให้เกิดการตัดสินใจที่ดีที่สุดสำหรับสถานการณ์นั้นๆ

พงษ์พันธ์ พงษ์โสภา (2544) กล่าวว่า เมื่อมีการตัดสินใจเลือกเป้าหมายหรือวิธีการสำหรับใช้แก้ไขปัญหาลแล้ว ผู้ให้การปรึกษาและผู้รับการปรึกษาต้องร่วมกันกำหนดขั้นตอนการแก้ไขอย่าง

ละเอียด เพื่อให้ผู้รับการปรึกษาได้นำไปปฏิบัติจริงตามขั้นตอนที่ได้กำหนดไว้ต่อไป ตัวอย่างเช่น หากปัญหาของผู้รับการปรึกษาคือการไม่มีเพื่อน เป้าหมายคือการมีเพื่อนมาก วิธีการและขั้นตอนที่จะทำให้มีเพื่อนมากก็คือ อ่านหนังสือที่เกี่ยวกับศิลปะในการพูด ฝึกฝนทักษะในการสนทนา สังเกตการณ์กระทำของคนอื่นแล้วทำตาม (เลียนแบบ) และการได้ลองปฏิบัติจริง

ขั้นที่ 5 การยุติการปรึกษา

ไม่ว่าจะเป็นการปรึกษาเพียงครั้งเดียวหรือการปรึกษาอย่างต่อเนื่องหลายครั้งก็ตาม เมื่อผู้รับการปรึกษาสามารถค้นพบวิธีแก้ไขปัญหา พัฒนาความมั่นใจในทางเลือกวิธีที่ดีที่สุด และตัดสินใจที่จะลงมือปฏิบัติทางเลือกนั้นได้แล้ว ปัญหาของผู้รับการปรึกษาก็จะเริ่มคลี่คลายและทำให้มองเห็นคุณค่าของตนเองมากขึ้น ถึงจุดนี้ผู้ให้การปรึกษาจะเป็นผู้ยุติการปรึกษาในแต่ละครั้ง (หรือในครั้งสุดท้าย) โดยใช้ทักษะ ‘การยุติการปรึกษา’ ซึ่งจะได้กล่าวถึงต่อไปในส่วนของทักษะในการให้การปรึกษา

ทั้งนี้ ไม่ว่าผู้รับการปรึกษาจะแก้ไขปัญหาก็ได้เรียบร้อยหรือไม่ ไม่ว่าจะการปรึกษาจะใช้เวลานานขนาดไหน หรือยังไม่ถึงจุดที่ต้องตัดสินใจก็ตาม หากต้องยุติการปรึกษา ก็ต้องเป็นไปด้วยความสบายใจทั้งสองฝ่าย เพื่อให้ผู้รับการปรึกษาเกิดความรู้สึกที่ดีกับตัวเอง ผู้ให้การปรึกษาจะต้องให้กำลังใจ มองโลกในแง่ดี และส่งเสริมการเห็นคุณค่าในตนเอง ด้วยการชมเชยที่เขาได้พยายามสำรวจตัวเองและทำความเข้าใจกับปัญหา กุญชรี้ คำชาย (2542) เสริมว่า การจบการปรึกษามีหลักสำคัญอยู่ว่า ต้องมิให้ผู้รับการปรึกษารู้สึกว่าตนถูกทอดทิ้ง

กระบวนการให้การปรึกษาทั้ง 5 ขั้นตอนดังกล่าว จะประสบความสำเร็จได้ จำเป็นต้องใช้กลวิธีทางการสื่อสารเข้าช่วยในทุกขั้นตอน ในทางจิตวิทยาเรียกสิ่งเหล่านี้ว่า “ทักษะในการให้การปรึกษา” ซึ่งประกอบไปด้วยเทคนิคทางการสื่อสารมากมายรวมอยู่ในทักษะเหล่านี้

ทักษะในการให้การปรึกษา

ทักษะที่ใช้ในการให้การปรึกษา (Counseling Skills) นอกจากจะช่วยให้การปรึกษาบรรลุถึงเป้าหมายแล้ว ยังช่วยให้เกิดความเข้าใจอันดีต่อกันระหว่างผู้ให้การปรึกษาและผู้รับการปรึกษา ซึ่งส่งผลให้กระบวนการให้การปรึกษาเป็นไปอย่างมีประสิทธิภาพอีกด้วย (พงษ์พันธ์ พงษ์โสภา,

2544) จีน แบร์รี่ (2537) กล่าวถึงรายละเอียดของทักษะต่างๆ ในการให้ความช่วยเหลือผู้รับการปรึกษาว่ามีดังต่อไปนี้

1. การใส่ใจด้วยภาษาท่าทาง

การใส่ใจเป็นพฤติกรรมของผู้ให้การปรึกษาซึ่งบ่งบอกถึงความกระตือรือร้นที่จะช่วยเหลือผู้รับการปรึกษา โดยแสดงความสนใจ เห็นความสำคัญ และให้เกียรติ เพื่อให้ผู้รับการปรึกษาเห็นว่าผู้ให้การปรึกษานั้นยอมรับและเข้าใจตนเอง อันจะนำมาซึ่งความอุ่นใจ ไม่ห่างเหิน และช่วยให้การสนทนาดำเนินไปด้วยความสะดวกราบรื่นยิ่งขึ้น การใส่ใจแบ่งออกเป็น

1.1 การใส่ใจที่แสดงออกด้วยภาษาพูด เป็นการพูดอย่างต่อเนื่องในเรื่องเดียวกัน กับที่ผู้รับการปรึกษาได้พูดให้ฟังในขณะนั้น รวมถึงการรับฟังด้วยคำพูด ครบ ค่ะ ทั้งนี้ควรใช้ภาษาในลักษณะเดียวกัน เพื่อแสดงการรับรู้และเข้าใจในตัวของผู้รับการปรึกษา

1.2 การใส่ใจที่แสดงออกด้วยท่าทาง เป็นการแสดงพฤติกรรมต่างๆ ที่ไม่ใช่คำพูด แต่มีความหมายสื่อถึงความคิดความรู้สึกที่มีต่อผู้รับการปรึกษา อันหมายรวมทั้งการแสดงสีหน้า การประสานสายตา น้ำเสียง การวางตัว กิริยาการเคลื่อนไหว การแต่งกาย ระยะเวลา สถานที่ และสิ่งแวดล้อม ซึ่งล้วนมีน้ำหนักมากกว่าคำพูดทั้งสิ้น

ดวงมณี จงรักษ์ (2549) กล่าวว่า การเอาใจใส่หมายถึงการฟังสิ่งที่ผู้รับการปรึกษาสื่อด้วยวาจาและภาษากายให้ครบทั้ง 3 มิติของพฤติกรรม ความคิด และความรู้สึก กล่าวคือ ฟังเพื่อให้เกิดการเข้าใจว่าเขามีพฤติกรรมอะไร อย่างไร เขามีความคิดหรือทัศนคติต่อสิ่งที่เกิดขึ้นอย่างไร และมีความรู้สึกเช่นไรต่อสิ่งที่เกิดขึ้น การฟังให้ครบทั้ง 3 มิตินี้ ต้องครอบคลุมทั้งตัวผู้รับการปรึกษาและสิ่งที่เขาสัมพันธ์ด้วย

2. การเริ่มต้นการปรึกษา

เป็นการเริ่มการสนทนาด้วยบรรยากาศที่อบอุ่น มีไมตรี ยิ้มแย้มแจ่มใส อาจทักทายในเรื่องกลางๆ หรือเหตุการณ์ทั่วไปเสียก่อน โดยใช้เวลาเพียงสั้นๆ เพื่อให้ผู้รับการปรึกษาเกิดความ

สบายใจ ผ่อนคลาย ลดความตื่นเต้น อึดอัดใจ และทำให้ผู้รับการปรึกษาสามารถเริ่มเล่าเรื่องของตนได้อย่างสะดวกใจยิ่งขึ้น ก่อนจะใช้คำถามเปิดเพื่อเชื้อให้ผู้รับการปรึกษาได้เริ่มเล่าถึงปัญหาของตนต่อไป พงษ์พันธ์ พงษ์โสภา (2544) เสริมว่า หากผู้รับการปรึกษารู้สึกตื่นเต้นหรือลำบากใจ ผู้ให้การปรึกษาควรใช้ประโยค เช่น “วันนี้เราจะคุยเรื่องอะไรกันดี” หรือ “มีอะไรที่ผมพอจะช่วยเหลือได้บ้างไหม” เป็นต้น

3. การทำความเข้าใจกระบวนการให้คำปรึกษา

เป็นการทำความเข้าใจระหว่างผู้ให้บริการและผู้รับบริการ เพื่อการรับรู้วิถีปฏิบัติในประเด็นต่างๆ ให้ตรงกัน อันได้แก่ วัตถุประสงค์ เป้าหมายที่ต้องการ กระบวนการให้คำปรึกษา เนื้อหาที่จะปรึกษา บทบาทของทั้งสองฝ่าย การเก็บความลับ เวลาที่ใช้ และพฤติกรรมที่เกิดขึ้น โดยผู้ให้การปรึกษาจะต้องมีเหตุผลในการกำหนดประเด็นต่างๆ ที่ผู้รับการปรึกษาเข้าใจได้ ควรเลือกเฉพาะประเด็นที่จำเป็น พิจารณาวិธีการ หาจังหวะที่เหมาะสม โดยถือความต้องการและความพร้อมของผู้รับการปรึกษาเป็นหลัก ที่สำคัญ ควรเปิดโอกาสให้ผู้รับการปรึกษาได้เสนอความคิดเห็นเกี่ยวกับประเด็นต่างๆ ข้างต้น และพิจารณาร่วมกัน ทั้งหมดนี้ ก็เพื่อช่วยให้ผู้รับการปรึกษาได้เข้ามามีส่วนร่วมเร็วขึ้น ลดความกังวลซึ่งอาจเกิดจากความไม่แน่นอนหรือการขาดข้อมูลที่ถูกต้อง นอกจากนั้น การได้รู้ถึงประเด็นของกระบวนการปรึกษาเป็นระยะๆ ก็ทำให้ผู้รับการปรึกษาเห็นพัฒนาการที่เกิดขึ้นและมีกำลังใจที่จะดำเนินการต่อไป

4. การตั้งคำถาม

การถาม เป็นทักษะสำคัญในการให้โอกาสผู้รับการปรึกษาได้บอกเล่าความรู้สึกและเรื่องราวต่างๆ ที่ต้องการจะปรึกษา เป็นการช่วยให้เราเข้าใจถึงปัญหาของผู้รับการปรึกษามากยิ่งขึ้น ตลอดจนทำให้ผู้รับการปรึกษาได้ใช้เวลาคิดคำนึงและทำความเข้าใจในปัญหาของตนเอง คำถามแบ่งออกเป็น

- 4.1 **คำถามปิด** เป็นการถามเจาะเพื่อให้ได้ทราบถึงข้อมูลเฉพาะเกี่ยวกับผู้รับการปรึกษา มีลักษณะคล้ายการซักใช้หรือสอบสวน การถามในลักษณะนี้มักได้รับคำตอบสั้นๆ เพียง “ใช่” หรือ “ไม่ใช่” เท่านั้น จึงไม่เชื้อให้เกิดการเปิดเผยตนเองเท่าไร

4.2 คำถามเปิด เป็นการถามที่ไม่ได้กำหนดขอบเขตของการตอบ จึงช่วยให้ผู้รับการปรึกษาได้มีโอกาสพูดความรู้สึกนึกคิดและปัญหา ตามความต้องการของตน การถามแบบนี้ผู้ตอบจะพูดอย่างเต็มที่และสะดวกใจ ทำให้ทราบเรื่องราวต่างๆ มากมาย

โดยทั่วไปแล้ว ควรใช้คำถามเปิดให้มากที่สุดเท่าที่จะมากได้ เพื่อให้โอกาสผู้รับการปรึกษาได้สำรวจถึงความรู้สึกนึกคิดของตนอย่างกว้างขวาง และไม่เกิดความรู้สึกรำคาญจากการถูกถามสำหรับคำถามปิด ดวงมณี จงรักษ์ (2549) กล่าวว่า เพื่อเป็นการยืนยันความเข้าใจของผู้ให้การปรึกษา คำถามปิดควรใช้เมื่อผู้รับการปรึกษาแสดงความไม่ชัดเจนในสิ่งที่เล่าออกมา และควรใช้เมื่อผู้ถามต้องการข้อมูลที่เฉพาะเจาะจงในยามวิกฤต เช่น “ก่อนหน้านี้นี้คุณเคยพยายามฆ่าตัวตายไหม” เป็นต้น

อนึ่ง ไม่ควรใช้คำถามที่ขึ้นต้นด้วยคำว่า “ทำไม” เพราะจะทำให้ผู้รับการปรึกษาเกิดความรู้สึกว่าตนเองกำลังทำผิดอยู่ และมักจะนำไปสู่การหาเหตุผลต่างๆ ซึ่งอาจไม่เป็นความจริงมาอ้างเพื่อสนับสนุนตนเอง แทนที่จะสำรวจการกระทำของตนเองก็ได้

5. การเงียบ

เป็นช่วงระยะเวลาระหว่างการปรึกษาที่ไม่มีการสื่อสารด้วยวาจาจะระหว่างกัน มีทั้งลักษณะที่เป็นการเงียบโดยไม่มีเสียงอะไรทั้งสิ้นจากทั้งสองฝ่าย และการเงียบที่มีเสียงบางอย่าง เช่น เสียงอึม... เสียงพูดขาดๆ หายๆ หรือตะกุกตะกัก การเงียบมีหลายประเภทด้วยกัน เช่น เงียบเพื่อเว้นจังหวะการพูด เงียบเพื่อรอคอยให้ผู้ให้การปรึกษาพูดอะไรบางอย่าง เงียบเพื่อคิดและทำความเข้าใจในสิ่งที่ผู้ให้การปรึกษาได้พูดออกมา เงียบเพื่อพักฟื้นจากความเหน็ดเหนื่อย เงียบเพราะความไม่สบายใจ เงียบด้วยความรู้สึกเจ็บหรือเสียใจ หรือเงียบเพราะไม่อยากพูดเรื่องตนเอง เป็นต้น

การเงียบจะเกิดผลก็ต่อเมื่อผู้ให้การปรึกษาใช้ความเงียบโดยมีจุดมุ่งหมายที่ชัดเจน เช่น เพื่อให้จังหวะในการปรึกษาสงบลง ให้เกียรติเขา หรือให้เวลาได้คิด แต่ถ้าผู้ให้การปรึกษาเงียบเพราะนึกไม่ออกว่าควรถามหรือพูดอะไรต่อไป จะเป็นการแสดงให้เห็นถึงการขาดสมรรถภาพในการให้คำปรึกษา และหากผู้ให้การปรึกษาพูดเพื่อลดความอึดอัดที่เกิดจากการเงียบ ก็จะทำให้ผู้รับการปรึกษายังเงียบไปกันใหญ่ เพราะความคิดของผู้รับการปรึกษาจะหยุดชะงักลง

พงษ์พันธ์ พงษ์โสภา (2544) เสริมว่า การเจียบอาจกินเวลานานถึง 2 – 3 นาที แต่ถ้าผู้รับการปรึกษานิ่งเจียบนานเกินไป ผู้ให้การปรึกษาอาจพูดขึ้นว่า “บางครั้งเรื่องราวที่เกิดขึ้นกับเราก็คงยากที่จะบรรยายออกมาเป็นคำพูด” หรือ “คุณรู้สึกอย่างไร คุณก็พูดออกมาอย่างนั้นก็ได้” หรือ “คุณคงกำลังคิดอยู่ว่าจะพูดออกมาอย่างไร คุณค่อยๆ คิดก็ได้ เมื่อคิดได้แล้วค่อยพูดออกมา ผมจะคอยฟังคุณพูด” เป็นต้น

6. การสังเกต

เป็นการใส่ใจเพื่อรับรู้เข้าใจในพฤติกรรมต่างๆ ที่ผู้รับการปรึกษาได้แสดงออกมา เช่น สีหน้า น้ำเสียง ท่าทาง คำพูดและภาษาที่ใช้เพื่อแสดงอารมณ์ อากักระหว่างเจียบ การเปลี่ยนพฤติกรรมระหว่างสนทนา เป็นต้น พฤติกรรมต่างๆ เหล่านี้มีทั้งที่สอดคล้องและขัดแย้ง ทั้งในคำพูดด้วยตนเองและระหว่างคำพูดกับพฤติกรรมที่แสดงออกมา สิ่งที่ผู้ให้การปรึกษาควรทำคือการเจียบเพื่อให้ผู้รับการปรึกษาได้รับรู้ตนเอง จากนั้นจึงใช้วิธีการให้ข้อมูลย้อนกลับ (feedback) โดยแปลความพฤติกรรมต่างๆ ที่เขาแสดงออกมาให้เป็นคำพูดตามความเหมาะสม เช่น “คุณคิดว่าคุณทำใจได้แล้ว แต่น้ำเสียงและแววตาของคุณยังดูสะเทือนใจอยู่” หรือ “คุณดูสบายใจขึ้นที่หาทางแก้ปัญหาได้” เป็นต้น ซึ่งหากข้อมูลนี้ถูกต้อง ตรงประเด็น ผู้รับการปรึกษามักจะพูดหรือขยายความในสิ่งเหล่านี้ต่อ แต่ถ้าไม่ใช่หรือยังไม่พร้อมผู้รับการปรึกษาก็จะเจียบ

7. การทวนซ้ำ

เป็นการพูดในสิ่งที่ผู้รับการปรึกษาได้บอกเล่าอีกครั้งหนึ่ง โดยไม่มีการเปลี่ยนแปลงไม่ว่าจะในแง่ของภาษาหรือความรู้สึกที่แสดงออกมา เพื่อช่วยให้ผู้รับการปรึกษาเข้าใจความต้องการของตนเองได้ชัดเจนยิ่งขึ้น เกิดความอบอุ่นใจว่าตนเองเป็นที่เข้าใจ เป็นที่ยอมรับ และไม่เล่าเรื่องเดิมซ้ำอีก ทั้งนี้ ผู้ให้การปรึกษาควรทวนซ้ำเฉพาะสาระสำคัญของคำพูดที่ผู้รับการปรึกษาสื่อออกมาเท่านั้น อาจแทรกคำพูดที่เป็นการทวนซ้ำสั้นๆ ขณะที่ผู้รับการปรึกษากำลังแสดงความรู้สึกนึกคิดอยู่ก็ได้ แต่ควรหลีกเลี่ยงที่จะเพิ่มเติมความคิดเห็นของตนเองหรือใช้การทวนซ้ำตลอดเวลา เพราะจะทำให้รู้สึกอึดอัด หากการทวนซ้ำถูกต้อง ผู้รับการปรึกษาจะพยักหน้าหรือตอบรับ และอาจพูดขยายความต่อถึงสิ่งที่ได้กล่าวมาแล้ว แต่หากไม่มีการตอบ สนองกลับ ผู้ให้การปรึกษาอาจตั้งคำถามเปิด โดยรวบรวมเรื่องสำคัญๆ ที่ทวนซ้ำไปแล้ว มาตั้งเป็นคำถามอีกครั้ง

8. การให้กำลังใจ

เป็นการแสดงความสนใจ ความเข้าใจ ในสิ่งที่ผู้รับการปรึกษาได้พูดมาแล้ว และสนับสนุนให้เขาพูดต่อไป ด้วยการแสดงให้เห็นว่าเรารับรู้และได้ยินสิ่งที่เขาพูดออกมา เช่น การพยักหน้า การอุทานตอบรับ ครับ ค่ะ อืม... การทวนซ้ำคำสำคัญๆ หรือการเงิบเพื่อให้เวลาในการคิด จะนำมาซึ่งความราบรื่นและมีประสิทธิภาพยิ่งขึ้นในการให้คำปรึกษา

นอกจากนั้นยังมีการแสดงความเห็นชอบ เพื่อแสดงให้เห็นให้ผู้รับการปรึกษาได้รับรู้ว่าเราเห็นด้วยกับวิธีการของเขา เช่น “เป็นความคิดที่เหมาะสมที่สุดสำหรับเธอแล้ว ในขณะนี้” รวมทั้งการให้ความมั่นใจแก่ผู้รับการปรึกษา เมื่อเขาแสดงทัศนคติหรือโครงการที่ถูกต้องหรือได้ผลดีจริงแล้ว เช่น หากผู้รับการปรึกษากล่าวว่า “ผมรู้สึกกังวลกับคะแนนเฉลี่ยมากเกินไป ทั้งๆ ที่ผมได้ 2.9” ผู้ให้การปรึกษาอาจตอบว่า “นั่นสิ โดยทั่วไปแล้วก็ไม่เห็นมีอะไรน่าวิตกมากนัก” เป็นต้น (พงษ์พันธ์ พงษ์โสภา, 2544)

9. การสะท้อนความรู้สึก

เป็นการรับรู้อารมณ์ความรู้สึกต่างๆ ของผู้รับการปรึกษา แล้วให้ข้อมูลย้อนกลับอย่างชัดเจนด้วยคำพูด เพื่อช่วยให้เขาเกิดความเข้าใจในสิ่งที่ปัญหาแท้จริงของตน การสะท้อนความรู้สึกนี้เริ่มต้นด้วยการพยายามสังเกตพฤติกรรมที่แสดงออกมา แล้วหาจังหวะบอกคำศัพท์ซึ่งตรงกับความรู้สึกของเขามากที่สุดออกไป ด้วยภาษาง่ายๆ ทั้งนี้ควรทำในทันทีที่ผู้รับการปรึกษาแสดงความรู้สึกออกมา เพื่อให้เขารับรู้ตนเองอย่างชัดเจนและเป็นจริง เพราะปัญหาส่วนใหญ่มักเกิดจากความรู้สึกที่มีต่อประสบการณ์ต่างๆ การสะท้อนความรู้สึกจะช่วยลดอารมณ์ที่มีต่อปัญหา ขยายขอบเขตในการมองสภาพการณ์ของตนเองได้ชัดเจนและเป็นจริงมากยิ่งขึ้น รวมทั้งทำให้ผู้รับการปรึกษาเกิดความรับผิดชอบตนเองและรู้สึกมีอิสระในการเลือกสิ่งๆ ที่ตนพึงพอใจ

ผู้ให้การปรึกษาจำเป็นต้องเพิ่มพูนความรู้เกี่ยวกับคำคุณศัพท์ต่างๆ ที่สื่ออารมณ์ เพื่อเอื้อต่อการเลือกคำที่มีความเหมาะสมที่สุดกับความรู้สึกของผู้รับการปรึกษา นอกจากนั้น ผู้ให้การปรึกษาควรสื่อถึงแหล่งที่เป็นสาเหตุของความรู้สึกนั้นด้วย เช่น ไม่ใช่แค่สะท้อนว่า “คุณรู้สึกโกรธมาก” จึงควรเป็น “คุณรู้สึกโกรธมากเพราะเพื่อนไม่เคารพความเป็นส่วนตัวของคุณ” (ดวงมณี จงรักษ์, 2549)

10. การสรุปความ

เป็นการรวบรวมสิ่งที่เกิดขึ้นในระหว่างการปรึกษาหรือเมื่อยุติการปรึกษา โดยใช้คำพูดสั้นๆ ให้ได้ใจความทั้งหมด เพื่อสรุปทั้งเนื้อหา ความรู้สึก และกระบวนการให้คำปรึกษา ทั้งยังสามารถใช้ได้ในกรณีที่ผู้รับการปรึกษาพูดยาวเกินไปอีกด้วย การสรุปความนี้ควรทำทั้งในช่วงเริ่มและก่อนจบการปรึกษาในแต่ละครั้ง เพื่อให้การปรึกษาเป็นไปในทิศทางที่ชัดเจน ทำให้ผู้รับการปรึกษารู้สึกว่าการปรึกษานี้มีประโยชน์และได้ผล เพราะเห็นภาพทั้งหมดของกระบวนการ ที่สำคัญการสรุปในครั้งสุดท้ายจะเป็นการย้ำประเด็นสำคัญ ซึ่งจะมีผลต่อกระบวนการคิดของผู้รับการปรึกษา หลังเสร็จสิ้นการปรึกษาแล้ว

สิ่งที่พึงระวังในการสรุปก็คือ อย่าใส่ความคิดใหม่เพิ่มเติมเข้าไปในการสรุปด้วย (พงษ์พันธ์ พงษ์โสภา, 2544) นอกจากนี้ ผู้ให้การปรึกษาศวสอบถามถึงความสอดคล้องระหว่างสิ่งที่ตนได้สรุปไปกับความคิดเห็นของผู้รับการปรึกษา (บุญศรี คำชาย, 2542) และแม้การสรุปจะดูเหมือนเป็นหน้าที่ของผู้ให้การปรึกษา แต่กลวิธีที่เหมาะสมกว่า คือการขอให้ผู้รับการปรึกษาเป็นคนสรุปเอง (ดวงมณี จงรักษ์, 2549)

11. การให้ข้อมูลและคำแนะนำ

การให้ข้อมูลเป็นการบอกรายละเอียดต่างๆ ที่ชัดเจน ถูกต้อง ครบถ้วน และจำเป็นแก่ผู้รับการปรึกษา อันจะเป็นประโยชน์ต่อการเข้าใจในปัญหาของตนเองและใช้ประกอบการตัดสินใจ ซึ่งจะทำให้ผู้รับการปรึกษามีทางเลือกมากยิ่งขึ้น โดยเฉพาะในเรื่องที่ตัวเองอาจนึกไม่ถึง ดวงมณี จงรักษ์ (2549) กล่าวว่า การให้ข้อมูลต้องกระทำเสมือนไม่ได้เป็นการสั่งสอน ข้อมูลบางเรื่องหากผู้รับการปรึกษาสามารถค้นหาเองได้ เราก็ควรทำหน้าที่เพียงแค่แจ้งแหล่งข้อมูล เพื่อเป็นการฝึกให้เขาได้เรียนรู้ที่จะค้นหาข้อมูลอื่นๆ ในอนาคตด้วยตัวเอง

สำหรับการให้คำแนะนำ เป็นการชี้แนะแนวทางปฏิบัติในการแก้ไขปัญหาให้กับผู้รับการปรึกษา ซึ่ง พงษ์พันธ์ พงษ์โสภา (2544) เสริมว่า การชี้แนะควรเป็นการเสนอแต่เพียงข้อแนะ เช่น หากผู้รับการปรึกษาพูดว่า “ผมเรียนนิเทศศาสตร์ไม่ค่อยจะเข้าใจเลย ไม่ทราบว่า จะแก้ไขอย่างไรดี” ผู้ให้การปรึกษาอาจตอบว่า “เธอคงคิดที่จะจัดกลุ่มตัววิชานี้กันแล้วสินะ” เป็นต้น

แม้ทักษะทั้งสองอย่างนี้จะทำให้ผู้ให้บริการปรึกษามีบทบาทมากเพียงใด แต่ในที่สุด ผู้รับการปรึกษาจะต้องเป็นผู้ตัดสินใจเลือกเองว่าพอใจ รู้สึกเหมาะสม และสามารถนำไปปฏิบัติได้จริงหรือไม่ อนึ่ง การให้คำแนะนำมีข้อเสียหลายประการ คือถ้าผู้รับการปรึกษาไม่ชอบก็จะปฏิเสธและมีทัศนคติในทางลบ หรือถ้านำไปปฏิบัติแล้วไม่ได้ผลก็จะโทษผู้ให้บริการปรึกษา แต่ถ้าหากสำเร็จก็จะเป็นการสร้างความรู้สึกผูกพัน ฟังฟัง ให้เขากลับมาหาผู้ให้บริการปรึกษาซ้ำอีก

12. การตีความ

เป็นการมองและเข้าใจปัญหาของผู้รับการปรึกษาอย่างชัดเจน ด้วยความรู้ ความชำนาญ และประสบการณ์ของผู้ให้บริการปรึกษา โดยผู้ให้บริการปรึกษาจะอธิบายพฤติกรรม ความรู้สึก และสภาพอารมณ์ของผู้รับการปรึกษา พร้อมทั้งแสดงให้เห็นถึงสิ่งที่เป็นสาเหตุของปัญหา เพื่อขยายความเข้าใจและช่วยให้มองปัญหาในมุมที่กว้างและเปิดเผยมากขึ้น พงษ์พันธ์ พงษ์โสภณ (2544) กล่าวว่า การตีความเป็นการเชื่อมโยงให้ผู้รับการปรึกษาได้เห็นถึงความเกี่ยวข้องของปัญหา กับเรื่องราวหรือพฤติกรรมที่เราได้เคยเล่ามาแล้ว ซึ่งต่างกับการทวนซ้ำและการสะท้อนความรู้สึกตรงที่ว่า การตีความเป็นการเสนอกรอบแนวคิดใหม่ให้ผู้รับการปรึกษาได้เข้าใจถึงปัญหาของตนเอง ในด้านซึ่งอาจจะยังไม่เคยมองมาก่อน

การตีความอาจเป็นการให้เหตุผลด้วยหลักสามัญสำนึก การอ้างทฤษฎีบุคคลิกภาพต่างๆ หรือให้ผู้รับการปรึกษาตีความด้วยตัวเองก็ได้ แต่ควรใช้เมื่อเขาได้เล่าถึงปัญหามาซักระยะหนึ่งแล้ว และควรมีเวลาพอที่จะได้สนทนากันหลังการตีความนั้น เพื่อเปิดโอกาสให้ผู้รับการปรึกษาได้แสดงความรู้สึกนึกคิดที่มีต่อการตีความ ยิ่งความเห็นของทั้งคู่ใกล้เคียงกันมากเท่าไร ก็จะทำให้เกิดการยอมรับได้ง่าย อันจะนำมาซึ่งการเปลี่ยนแปลงพฤติกรรมต่อไป แต่ถ้าเป็นความเห็นในประเด็นที่เราจับไม่ได้ ก็มีโอกาที่จะส่งเสริมให้เกิดพฤติกรรมในทางลบ

13. การชี้ผลที่ตามมา

เป็นการชี้ให้ผู้รับการปรึกษาได้เห็นผลที่ตามมาจากการวางแผนและการปฏิบัติของเขาเอง ทั้งประโยชน์ในทางบวกและโทษในทางลบ เพื่อให้เกิดการรับรู้และมีทางเลือกมากขึ้นในการปฏิบัติต่อไป ผลที่ตามมานี้อาจเป็นได้ทั้งทางด้านร่างกาย (เช่น เจ็บป่วย ปวดศีรษะ) พฤติกรรม (การปฏิบัติตน กิจกรรมที่ทำ) ความคิด (ทัศนคติ ความเชื่อ) สิ่งแวดล้อม (เวลา เหตุการณ์ สถานที่ ทรัพย์สิน) และความสัมพันธ์กับผู้อื่น (ปัญหาเกี่ยวกับเพื่อนฝูง ญาติ เพื่อนร่วมงาน) โดยการชี้ผลที่

ตามมานั้น ควรเริ่มด้วยการทวนซ้ำหรือสะท้อนความรู้สึกเพื่อให้ผู้รับการปรึกษาได้เข้าใจเหตุการณ์อย่างถูกต้อง จากนั้นจึงเปิดโอกาสให้เขาได้นึกถึงผลดีผลเสียที่จะตามมาด้วยตัวเอง ก่อนที่ผู้ให้การปรึกษาจะชี้ผลที่ตามมาจากการรับรู้ของตน สรุปผลดีผลเสียทั้งหมด แล้วค่อยช่วยให้ผู้รับการปรึกษาได้ตัดสินใจเลือกทางปฏิบัติที่เขาต้องการ

14. การยุติการปรึกษา

เป็นขั้นตอนสุดท้ายของกระบวนการให้คำปรึกษา หลังจากที่ได้รับปรึกษากระจ่างในปัญหาและสามารถหาวิธีแก้ไขปัญหาของตนเองได้แล้ว การยุติการปรึกษาควรเป็นไปด้วยท่าทีที่อบอุ่น เป็นมิตร โดยเริ่มจากการให้สัญญา เช่น บอกให้ทราบว่าจะเวลาใกล้หมดแล้ว หรือแสดงท่าทางบางอย่างให้ผู้รับการปรึกษารู้ตัว (ขยับตัว มองนาฬิกา ฯลฯ) ก่อนจะสรุปความถึงสิ่งต่างๆ ที่ได้สนทนากันไป ซึ่งจะเป็นการดีที่สุดหากให้ผู้รับการปรึกษาเป็นผู้สรุปเอง โดยมีผู้ให้การปรึกษาช่วยทวนซ้ำหรือเพิ่มเติมประเด็นที่ขาดหาย เพื่อให้เกิดความพึงพอใจที่สามารถจัดการกับปัญหาได้ และช่วยให้การตัดสินใจเพื่อนำไปปฏิบัติต่อมีความหนักแน่นชัดเจนยิ่งขึ้น จากนั้นจึงให้ผู้รับการปรึกษาได้เป็นผู้ตัดสินใจว่าจะมาพบครั้งต่อไปหรือไม่ ตามวันเวลาที่ทั้งสองฝ่ายสะดวก หากเขาไม่ต้องการ ก็ควรแสดงให้เห็นว่าเรายินดีและพร้อมที่จะให้คำปรึกษาได้เสมอ แล้วจึงพูดเรื่องทั่วไปเพื่อให้กำลังใจและสร้างความรู้สึกที่ผ่อนคลายสักเล็กน้อย ก่อนแสดงกิริยามารยาทในการลาที่เหมาะสม

ทั้งนี้ อาจมีการมอบหมายงานให้ไปปฏิบัติ เช่น การหาข้อมูลเพิ่มเติมที่เป็นประโยชน์ต่อการตัดสินใจ หรือการฝึกฝนพฤติกรรมใหม่ที่ต้องการ ซึ่งควรจะเป็นเรื่องเล็กๆ น้อยๆ ที่ไม่หนักจนเกินไป และควรมีการย้ำอีกครั้งก่อนยุติการให้คำปรึกษา นอกจากนี้ หากผู้รับการปรึกษากำลังพูดในเรื่องสำคัญก็อาจมีการต่อเวลาให้ได้ตามความเหมาะสม แต่ควรระวังไม่ให้เป็นการเล่นเกมยื้อเวลาโดยไม่เกิดสาระสำคัญใดๆ นอกจากนั้น ผู้ให้การปรึกษาไม่ควรจดบันทึกระหว่างการให้คำปรึกษา เพราะจะเป็นการขัดจังหวะและทำให้ผู้รับการปรึกษารู้สึกว่ากำลังถูกสอบสวน แต่อาจจดประเด็นสำคัญหลังยุติการปรึกษาแล้ว โดยคำนึงถึงการรักษาความลับให้เป็นอย่างดีที่สุด

กุญชรี้ คำชาย (2542) เสริมว่า หากขั้นตอนนี้ทำได้อย่างมีประสิทธิภาพ ผลลัพธ์จากการปรึกษาจะทำให้ผู้รับการปรึกษาได้เรียนรู้สิ่งใหม่และคงสภาพการเรียนรู้นั้นอยู่นาน นอกจากนั้น ยังแสดงถึงความเป็นอิสระของผู้รับการปรึกษา ที่สามารถจัดการกับปัญหาของตนได้สำเร็จ และก้าวต่อไปในชีวิตโดยปราศจากความช่วยเหลือจากผู้ให้การปรึกษา ทั้งยังเป็นการเตรียมผู้รับการ

ปรึกษาให้รู้จักจัดการกับการจากกันในสัมพันธ์ภาพอื่นๆ ต่อไปในภายภาคหน้าด้วย (ดวงมณี จงรักษ์, 2549)

ทักษะในการให้การปรึกษาที่ประกอบไปด้วยเทคนิคทางการสื่อสารมากมายเหล่านี้ รวมทั้งขั้นตอนต่างๆ ของกระบวนการให้การปรึกษา หากใช้ได้อย่างถูกต้องและมีประสิทธิภาพแล้ว ก็จะทำให้เกิดประสิทธิผลต่อตัวผู้รับการปรึกษาอย่างชัดเจน ดังเช่นงานวิจัยที่เกี่ยวข้องกับการให้การปรึกษาของ วชิรี ทรัพย์มี (2538) เรื่อง “ผลการใช้รูปแบบบริการปรึกษาเชิงจิตวิทยาต่อการเปลี่ยนแปลงพฤติกรรมและการวางโครงการอนาคตของนักเรียน” ซึ่งให้อาจารย์แนะแนว 15 คน ใช้ “รูปแบบบริการปรึกษาเชิงจิตวิทยา” (ซึ่งมีขั้นตอนและทักษะในการให้การปรึกษาเป็นไปในทิศทางเดียวกันกับแนวคิดเรื่องการสื่อสารในกระบวนการให้การปรึกษา ที่ผู้วิจัยรวบรวมไว้ในงานวิจัยชิ้นนี้) เป็นตัวจัดกระทำเพื่อช่วยเหลือกลุ่มตัวอย่างนักเรียนจำนวน 15 คน ในการแก้ไขปัญหาและวางโครงการอนาคตเป็นรายบุคคล (1 ต่อ 1)

ผลการศึกษาพบว่า ไม่ว่านักเรียนจะมีปัญหาหรือภูมิหลังอย่างไร และอาจารย์แนะแนวจะมีอายุ ประสบการณ์ หรือวุฒิการศึกษาใด ก็สามารถช่วยให้นักเรียนส่วนใหญ่ คือ 13 ใน 15 ราย มีการเปลี่ยนแปลงพฤติกรรมไปในทางที่พึงปรารถนาและสามารถวางโครงการอนาคตได้ทั้งสิ้น ไม่ว่าจะเป็น ปัญหาด้านการเรียน ที่นักเรียนลดการขาดเรียน ไม่มาโรงเรียนสายเหมือนเช่นเดิม ปัญหาด้านการปรับตัวกับบุคคลแวดล้อม ที่นักเรียนกล้าแสดงออกเพิ่มขึ้น ลดการทะเลาะวิวาทกับเพื่อนและญาติลง ปัญหาด้านบุคลิกภาพไม่พึงปรารถนา ที่นักเรียนลดพฤติกรรมขี้อายลง มีความมั่นใจในตนเองเพิ่มขึ้น และปัญหาด้านการวางโครงการศึกษาต่อและประกอบอาชีพ ที่นักเรียนสามารถวางโครงการศึกษาต่อและประกอบอาชีพให้กับตนเองได้

ด้วยเหตุนี้ จึงเป็นสิ่งที่น่าศึกษาต่อไปว่า หากเป็นการให้การปรึกษาแก่นักศึกษาเป็นรายบุคคล โดยเฉพาะเป็นการสื่อสารในกระบวนการให้การปรึกษา เพื่อการค้นหาตนเองของนิสิตคณะนิเทศศาสตร์ จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย ซึ่งเป็นคณะที่การเข้าพบปะอาจารย์เพื่อปรึกษาเรื่องส่วนตัวยังมีอยู่น้อยด้วยแล้วนั้น (ดุรณ์ หิรัญรักษ์, 2530) การสื่อสารควรเป็นอย่างไร จะเหมือนกับการให้การปรึกษาทั่วไปหรือไม่ และควรเน้นทักษะรวมทั้งเทคนิคทางการสื่อสารใดเป็นสำคัญ

บทที่ 3

ระเบียบวิธีวิจัย

งานวิจัยเรื่อง “การสื่อสารในกระบวนการให้การปรึกษาเพื่อการค้นหาตนเองของนิสิตคณะนิเทศศาสตร์ จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย” ผู้วิจัยได้กำหนดระเบียบวิธีการวิจัยไว้ดังนี้

รูปแบบวิธีวิจัย

งานวิจัยชิ้นนี้เป็นทั้งงานวิจัยเชิงปริมาณ (Quantitative Research) และเชิงคุณภาพ (Qualitative Research) อาศัยการเก็บข้อมูลแบบสหวิธีการ (Multiple Methodology) ด้วยวิธีการดังต่อไปนี้

- การศึกษาข้อมูลจากเอกสาร (Documentary Study)
- การสำรวจความคิดเห็น (Survey Research)
- การให้การปรึกษาเชิงปฏิบัติการ (Action Counseling)

ทั้งนี้เพื่อให้ได้ข้อมูลจากการสำรวจและการลงมือปฏิบัติจริง นำมาวิเคราะห์ประมวลเป็นผลวิจัยในที่สุด

ประชากรและกลุ่มตัวอย่าง

กลุ่มประชากรของงานวิจัยชิ้นนี้ คือ นิสิตคณะนิเทศศาสตร์ จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย โดยจากข้อมูลของสำนักทะเบียนและประมวลผลข้อมูล จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย พบว่า นิสิตคณะนิเทศศาสตร์ในระดับปริญญาตรี หลักสูตรภาษาไทย ที่ลงทะเบียนเรียนในภาคการศึกษาปลาย ปีการศึกษา 2550 มีจำนวนทั้งสิ้น 575 คน แบ่งเป็นนิสิตชั้นปีที่ 1 จำนวน 149 คน ชั้นปีที่ 2 จำนวน 139 คน ชั้นปีที่ 3 จำนวน 149 คน และชั้นปีที่ 4 จำนวน 138 คน หลังจากที่ได้แจกแบบสอบถาม ผู้วิจัยได้รับความร่วมมือจากนิสิตในการส่งแบบสอบถามคืนเป็นจำนวน 463 คน คิดเป็นกลุ่มตัวอย่างร้อยละ 80.5 ของประชากรทั้งหมด แบ่งเป็นนิสิตชั้นปีที่ 1 จำนวน 119 คน ชั้นปีที่ 2 จำนวน 113 คน ชั้นปีที่ 3 จำนวน 119 คน และชั้นปีที่ 4 จำนวน 112 คน ตามลำดับ

จากนั้น ผู้วิจัยได้คัดเลือกกลุ่มตัวอย่างเพื่อเข้ารับการให้การปรึกษา จากนิสิตที่ระบุไว้ในแบบสอบถามของงานวิจัยชิ้นนี้ว่า ตนเป็นผู้ที่ยังค้นหาตนเองไม่พบ และมีความประสงค์จะเข้าร่วมการให้การปรึกษาที่ผู้วิจัยจัดขึ้นเพื่อช่วยค้นหาตนเองให้กับนิสิต (Volunteer Sample) ซึ่งจากผู้ที่ระบุชื่อไว้ทั้งหมด 67 คน (แบ่งเป็นนิสิตปีที่ 1 จำนวน 17 คน ปีที่ 2 จำนวน 20 คน ปีที่ 3 จำนวน 20 คน และปีที่ 4 จำนวน 10 คน) ผู้วิจัยได้สุ่มกลุ่มตัวอย่างแบบเจาะจง (Purposive Sampling) จากทุกชั้นปี ชั้นปีละ 4 คน คัดเฉพาะผู้ที่กำลังประสบปัญหาอยู่จริงและมีเวลาให้กับงานวิจัยชิ้นนี้รวมเป็นจำนวนทั้งสิ้น 16 คน สามารถแสดงผลได้ดังต่อไปนี้

ตาราง 3.1 แสดงจำนวนของประชากรและกลุ่มตัวอย่างจำแนกตามชั้นปี

ชั้นปี	จำนวนประชากร (ร้อยละ)	จำนวนกลุ่มตัวอย่างที่ ตอบแบบสอบถาม (ร้อยละ)	จำนวนกลุ่มตัวอย่างที่ เข้ารับการให้การปรึกษา (ร้อยละ)
ปี 1	149 (25.9)	119 (25.7)	4 (25.0)
ปี 2	139 (24.2)	113 (24.4)	4 (25.0)
ปี 3	149 (25.9)	119 (25.7)	4 (25.0)
ปี 4	138 (24.0)	112 (24.2)	4 (25.0)
รวม	575 (100.0)	463 (100.0)	16 (100.0)

กลุ่มตัวอย่างทั้งหมดสามารถแสดงลักษณะทางประชากรศาสตร์ได้ดังต่อไปนี้

ตาราง 3.2 แสดงจำนวนและร้อยละของกลุ่มตัวอย่าง จำแนกตามลักษณะทางประชากรศาสตร์

ลักษณะทางประชากรศาสตร์ของกลุ่มตัวอย่าง	จำนวนกลุ่มตัวอย่าง (ร้อยละ)
เพศ	
ชาย	92 (19.9)
หญิง	371(80.1)
รวม	463 (100.0)

ตาราง 3.2 (ต่อ) แสดงจำนวนและร้อยละของกลุ่มตัวอย่าง จำแนกตามลักษณะทางประชากรศาสตร์

ลักษณะทางประชากรศาสตร์ของกลุ่มตัวอย่าง	จำนวนกลุ่มตัวอย่าง (ร้อยละ)
อายุ	
18 ปี	59 (12.7)
19 ปี	115 (24.8)
20 ปี	117 (25.3)
21 ปี	106 (22.9)
มากกว่า 21 ปี	66 (14.3)
รวม	463 (100.0)
เกรดเฉลี่ย	
2.01 - 2.50	18 (3.9)
2.51 - 3.00	118 (25.8)
3.01 - 3.50	248 (54.1)
3.51 - 4.00	74 (16.2)
รวม	458 (100.0)
พักอาศัยกับ	
บิดา - มารดา	287 (62.5)
บิดา	7 (1.5)
มารดา	34 (7.4)
อยู่ตัวคนเดียว	52 (11.3)
อยู่กับผู้อื่น (พี่น้อง ญาติ เพื่อนร่วมห้อง)	79 (17.2)
รวม	459 (100.0)

ตาราง 3.2 (ต่อ) แสดงจำนวนและร้อยละของกลุ่มตัวอย่าง จำแนกตามลักษณะทางประชากรศาสตร์

ลักษณะทางประชากรศาสตร์ของกลุ่มตัวอย่าง	จำนวนกลุ่มตัวอย่าง (ร้อยละ)
สถานภาพบิดา – มารดา	
อยู่ด้วยกัน	378 (82.2)
แยกกันอยู่	27 (5.9)
หย่าร้าง	27 (5.9)
บิดาถึงแก่กรรม	22 (4.8)
มารดาถึงแก่กรรม	6 (1.3)
รวม	460 (100.0)

จากตาราง 3.2 แสดงให้เห็นว่า กลุ่มตัวอย่าง 463 คน แบ่งเป็นนิสิตหญิง 371 คน คิดเป็นร้อยละ 80.1 เป็นนิสิตชาย 92 คน คิดเป็นร้อยละ 19.9 โดยนิสิตที่มีอายุ 20 ปี มีจำนวนมากที่สุด 117 คน คิดเป็นร้อยละ 25.3 รองลงมาได้แก่ นิสิตที่มีอายุ 19 ปี มีจำนวน 115 คน คิดเป็นร้อยละ 24.8 นิสิตที่มีอายุ 18 ปี มีจำนวนน้อยที่สุด 59 คน คิดเป็นร้อยละ 12.7 สำหรับเกรดเฉลี่ยของกลุ่มตัวอย่าง พบว่า นิสิตที่มีเกรดเฉลี่ย 3.01 - 3.50 มีจำนวนมากที่สุด 248 คน คิดเป็นร้อยละ 54.1 รองลงมาได้แก่ นิสิตที่มีเกรดเฉลี่ย 2.51 - 3.00 มีจำนวน 118 คน คิดเป็นร้อยละ 25.8 นิสิตที่มีเกรดเฉลี่ย 2.01 - 2.50 มีจำนวนน้อยที่สุด 18 คน คิดเป็นร้อยละ 3.9

ในส่วนของการพักอาศัยของกลุ่มตัวอย่าง พบว่า นิสิตที่พักอาศัยอยู่กับบิดา-มารดา มีจำนวนมากที่สุด 287 คน คิดเป็นร้อยละ 62.5 รองลงมาได้แก่ นิสิตที่พักอาศัยอยู่ผู้อื่น (พี่น้องญาติ เพื่อนร่วมห้อง) มีจำนวน 79 คน คิดเป็นร้อยละ 17.2 นิสิตที่พักอาศัยอยู่กับบิดา มีจำนวนน้อยที่สุด 7 คน คิดเป็นร้อยละ 1.5 และสำหรับสถานภาพของบิดา-มารดา พบว่า นิสิตที่บิดา-มารดาอยู่ด้วยกันมีจำนวนมากที่สุด 378 คน คิดเป็นร้อยละ 82.2 รองลงมาได้แก่ นิสิตที่บิดา-มารดาแยกกันอยู่ และนิสิตที่บิดา-มารดาหย่าร้าง มีจำนวนเท่ากันกลุ่มละ 27 คน คิดเป็นร้อยละ 5.9 ในแต่ละกลุ่ม นิสิตที่มารดาถึงแก่กรรม มีจำนวนน้อยที่สุด 6 คน คิดเป็นร้อยละ 1.3

เครื่องมือที่ใช้ในการวิจัย

ผู้วิจัยใช้เครื่องมือ 2 ชนิด สำหรับการเก็บข้อมูลจากกลุ่มตัวอย่าง โดยสามารถจำแนกตามประเภทของเครื่องมือได้ดังต่อไปนี้

1. แบบสอบถาม

เพื่อตอบปัญหานำวิจัยข้อที่ 1 กลุ่มตัวอย่างจะได้รับแบบสอบถามเรื่องการค้นหาตนเอง ซึ่งประกอบไปด้วยประเด็นคำถามดังต่อไปนี้ (ดูภาคผนวก ก)

- ลักษณะทางประชากรศาสตร์ ได้แก่ เพศ อายุ ชั้นปี เกรดเฉลี่ย การพักอาศัย และสถานภาพบิดา-มารดา
- ความสามารถในการรับรู้ตนเอง 6 ด้าน คือ ความรู้สึกนึกคิด รูปลักษณ์ เพศ อาชีพ บทบาททางสังคม และปรัชญาชีวิต
- ความคิดเห็นที่มีต่อการค้นหาตนเอง
- สภาวะของการค้นหาตนเอง
- วิธีการค้นหาตนเอง
- ผลที่เกิดขึ้นจากการค้นพบ-ไม่พบตนเอง
- แหล่งที่ปรึกษาหรือที่ยึดเหนี่ยวจิตใจ

2. แบบแผนการให้การปรึกษาเชิงปฏิบัติการเพื่อการค้นหาตนเอง

เพื่อตอบปัญหานำวิจัยข้อที่ 2 ในการพบกันครั้งแรกกลุ่มตัวอย่างที่เข้ารับการให้การปรึกษาจะได้รับการให้การปรึกษาเชิงปฏิบัติการเป็นรายบุคคล ซึ่งดำเนินการตามขั้นตอนดังต่อไปนี้ (ดูภาคผนวก ข)

- **ขั้นที่ 1 (สร้างสัมพันธภาพ)**
สร้างบรรยากาศที่เป็นกันเอง และทำความเข้าใจร่วมกันในกระบวนการให้การปรึกษา
- **ขั้นที่ 2 (สำรวจปัญหา)**
ชวนให้พิจารณาไตร่ตรองในสิ่งที่เกี่ยวข้องกับปัญหา

○ **ขั้นที่ 3 (เข้าใจปัญหาและความต้องการ)**

ชวนให้คิดทบทวนตนเอง ทำความเข้าใจสาเหตุและความรู้สึกที่มีต่อปัญหา

○ **ขั้นที่ 4 (วางแผนแก้ไขปัญหา)**

ชวนให้คิดหาทางออกของปัญหาที่สามารถนำไปปฏิบัติได้จริง

○ **ขั้นที่ 5 (ยุติการปรึกษา)**

สรุปภาพรวมของปัญหาและให้กำลังใจ

หลังจากการให้การปรึกษาผ่านไป 1 สัปดาห์ เพื่อให้ทราบถึงผลของการให้การปรึกษา ในการพบกันครั้งที่สองเพื่อติดตามผล ผู้วิจัยได้ใช้คำถามกับกลุ่มตัวอย่างที่เข้ารับการให้การปรึกษาดังต่อไปนี้

- มีความรู้สึกอย่างไรและเกิดอะไรขึ้นบ้าง หลังได้รับการให้การปรึกษา
- หากมองย้อนกลับไป คิดว่าอะไรเป็นสาเหตุที่ทำให้ตนค้นหาตนเองไม่พบ
- มีความตั้งใจที่จะดำเนินชีวิตต่อไปอย่างไร หลังจากที่ได้รับการให้การปรึกษา
- ต้องการรับการให้การปรึกษาต่อหรือไม่

นอกจากนั้น เพื่อให้ทราบถึงประสิทธิภาพของการให้การปรึกษาของผู้วิจัย กลุ่มตัวอย่างที่เข้ารับการให้การปรึกษาจะได้รับแบบสอบถามเพื่อติดตามผล (Post-test) ซึ่งประกอบไปด้วยประเด็นคำถามดังต่อไปนี้ (ดูภาคผนวก ค)

- ความสบายใจระหว่างที่เข้ารับการให้การปรึกษา
- ความเป็นมิตรและการรับฟังของผู้วิจัย
- ความสามารถของผู้วิจัยในการเข้าถึงความรู้สึกนึกคิด
- การเข้าถึงปัญหาที่แท้จริง
- การพบหนทางแก้ไข
- การสรุปความ
- การคลี่คลายของปัญหา
- ความพึงพอใจโดยรวม
- ข้อเสนอแนะและความรู้สึกอื่นๆ

การทดสอบเครื่องมือที่ใช้ในการวิจัย

เนื่องจากงานวิจัยชิ้นนี้เกี่ยวข้องกับศาสตร์ด้านจิตวิทยาโดยตรง การขอคำแนะนำจากผู้ทรงคุณวุฒิด้านจิตวิทยาจึงเป็นส่วนหนึ่งของงานวิจัย เพื่อให้ได้เครื่องมือวิจัยที่มีความตรง (Validity) ผู้วิจัยได้คัดเลือกผู้ทรงคุณวุฒิจำนวน 5 ท่าน ด้วยการสอบถามโยงใยต่อกัน (Snowball Technique) จากคำแนะนำของนักจิตวิทยาการปรึกษา ประจำสำนักงานนิสิตสัมพันธ์ จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย โดยใช้เกณฑ์ดังต่อไปนี้

- เป็นผู้ที่เรียนจบจากสาขาวิชาด้านจิตวิทยาการปรึกษา
- เป็นผู้ที่ปฏิบัติการให้การปรึกษาในสถาบันการศึกษามาแล้วไม่ต่ำกว่า 3 ปี
- เป็นผู้ที่เคยมีประสบการณ์ช่วยเหลือนักศึกษาให้สามารถค้นพบตนเองได้จริง

รายนามของผู้ทรงคุณวุฒิมีดังต่อไปนี้

1. อาจารย์อุบล สาทิตะกร

นักจิตวิทยาการปรึกษา หัวหน้างานแนะแนวและจัดหางาน
สำนักงานนิสิตสัมพันธ์ จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย

2. อาจารย์อัศจรา บัวเลิศ

อาจารย์ประจำกลุ่มจิตวิทยา สาขาวิชามนุษยศาสตร์และสังคมศาสตร์
คณะศิลปศาสตร์ มหาวิทยาลัยหัวเฉียวเฉลิมพระเกียรติ

3. อาจารย์พัฒนา สูงเจริญศิริ

หัวหน้าศูนย์บริการนักศึกษา มหาวิทยาลัยเกษมบัณฑิต

4. อาจารย์ภัศรา ศิรินทร์ภาณุ

ภาควิชาการพยาบาลอนามัยชุมชนและจิตเวช
วิทยาลัยพยาบาล สภากาชาดไทย

5. อาจารย์เยาวลักษณ์ มั่นประชา

อาจารย์ประจำแผนกแนะแนวและจัดหางาน มหาวิทยาลัยกรุงเทพ

หลังจากที่ขอคำแนะนำจากผู้ทรงคุณวุฒิแล้ว ผู้วิจัยได้ทดสอบเครื่องมือทั้ง 2 ชนิด โดยมีรายละเอียดดังนี้

1. แบบสอบถาม

ผู้วิจัยนำแนวคิดทฤษฎีที่เกี่ยวข้องจากบทที่ 2 มาใช้สร้างแบบสอบถาม โดยได้ตรวจสอบการใช้ภาษากับอาจารย์ที่ปรึกษาวิทยานิพนธ์ และให้ผู้ทรงคุณวุฒิบางท่านได้พิจารณาเนื้อหาและความเหมาะสมของคำถามอีกครั้ง เมื่อปรับปรุงแก้ไขตามคำแนะนำแล้ว ผู้วิจัยจึงนำแบบสอบถามจำนวน 30 ชุด ไปทดสอบนำร่อง (Pilot Test) กับนิสิตคณะนิเทศศาสตร์ จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย จำนวน 30 คน ที่มีเพศและชั้นปีแตกต่างกัน

สำหรับเนื้อหาของแบบสอบถาม นอกจากคำถามในส่วนของคุณลักษณะส่วนบุคคลแล้ว คำถามส่วนใหญ่ได้ถูกแบ่งออกเป็น 2 ส่วนหลัก (Split-Half Method) คือ ส่วนของการวัดการรับรู้ตนเองในด้านต่างๆ และส่วนที่เปิดโอกาสให้นิสิตได้ประเมินการค้นพบตนเองด้วยตนเอง การแบ่งคำถามออกเป็นสองส่วนเช่นนี้ ทำให้สามารถตรวจสอบความเที่ยง (Reliability) ได้ว่า แบบสอบถามที่ได้รับกลับคืนจากนิสิตแต่ละคนนั้น มีความน่าเชื่อถือเพียงพอหรือไม่ (เช่น ผู้ที่ระบุว่าตนค้นพบตนเองแล้ว แต่ไม่สามารถรับรู้ตนเองได้แม้แต่ด้านเดียว จะไม่ถือเป็นกลุ่มตัวอย่างของงานวิจัยชิ้นนี้) หลังจากที่มีมั่นใจแล้วว่านิสิตทุกคนสามารถตอบคำถามทั้งสองส่วนไปในทิศทางเดียวกันได้ ผู้วิจัยจึงนำคำแนะนำต่างๆ ที่ได้รับจากนิสิตมาปรับปรุงแบบสอบถามอีกครั้ง ก่อนนำไปใช้สำรวจความคิดเห็นจริงของกลุ่มตัวอย่างทั้งหมด

2. แบบแผนการให้การปรึกษาเชิงปฏิบัติการเพื่อการค้นหาตนเอง

ผู้วิจัยรวบรวมข้อมูลที่ได้จากผู้ทรงคุณวุฒิมาวิเคราะห์และสร้างเป็นแบบแผนการให้การปรึกษาสำหรับงานวิจัยชิ้นนี้ โดยนำไปทดลองให้การปรึกษากับนิสิตคณะนิเทศศาสตร์ จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย ที่ไม่ใช่กลุ่มตัวอย่าง จากนั้นจึงขอคำแนะนำจากนิสิตกลุ่มนี้เพื่อนำมาปรับปรุงแก้ไขแบบแผนการให้การปรึกษา สำหรับใช้ให้การปรึกษากับกลุ่มตัวอย่างที่เข้ารับการปรึกษาจริงต่อไป

ผู้วิจัยเริ่มให้การปรึกษาดำเนินการแบ่งกลุ่มตัวอย่างที่เข้ารับการปรึกษาออกเป็น 2 กลุ่ม กลุ่มละ 8 คน กระจายเพศและชั้นปีให้ใกล้เคียงกัน หลังจากผู้วิจัยพบว่ากรณีการดำเนินการตามขั้นตอนที่แบบแผนการให้การปรึกษาได้วางไว้ สามารถช่วยให้นิสิตทุกคนในกลุ่มแรกค้นพบปัญหา

ของตนเองได้ ผู้วิจัยจึงดำเนินการเช่นเดียวกันกับนิสิตกลุ่มหลัง โดยในส่วนของแบบสอบถามเพื่อติดตามผล (Post-test) นั้น ผู้วิจัยได้สร้างและดัดแปลงคำถามจากคู่มือการฝึกทักษะให้การศึกษา ในส่วนของการประเมินทักษะในการปรึกษา (จีน แบร์, 2537: 75-77)

วิธีการเก็บข้อมูล

1. หลังจากที่คณะกรรมการที่ปรึกษาวิทยานิพนธ์ได้วางแผนซีในการคัดเลือกผู้ทรงคุณวุฒิให้กับงานวิจัยชิ้นนี้แล้ว ผู้วิจัยจึงเริ่มต้นด้วยการติดต่อไปยังสำนักงานนิสิตสัมพันธ์ จุฬาฯ เพื่อขอคำแนะนำจากนักจิตวิทยาการศึกษา ถึงแนวทางในการให้การศึกษาเพื่อการค้นหาตนเอง รวมทั้งรายชื่อของผู้ทรงคุณวุฒิอีก 4 ท่าน ที่มีคุณสมบัติผ่านเกณฑ์ดังกล่าว
2. เมื่อได้รายชื่อและหมายเลขโทรศัพท์ของผู้ทรงคุณวุฒิแล้ว ผู้วิจัยได้ติดต่อและเดินทางไปสัมภาษณ์ผู้ทรงคุณวุฒิแต่ละท่าน ตามมหาวิทยาลัยต่างๆ ที่ผู้ทรงคุณวุฒิท่านนั้นสังกัดอยู่ เพื่อนำข้อมูลที่ได้มาใช้ในการสร้างแบบแผนการให้การศึกษาเพื่อการค้นหาตนเองต่อไป
3. สำหรับในส่วนของแบบสอบถาม ผู้วิจัยดำเนินการแจกแบบสอบถามให้กับกลุ่มตัวอย่างซึ่งเป็นนิสิตทุกชั้นปี โดยเริ่มจากชั้นปีที่ 1 ผู้วิจัยได้ฝากแบบสอบถามให้กับนิสิตผ่านทางอาจารย์ประจำวิชา “ภาษาเพื่อการสื่อสาร” จำนวน 6 ท่าน เพื่อให้ได้แบบสอบถามจากนิสิตทั้ง 6 ตอนเรียน สำหรับชั้นปีที่ 2 ผู้วิจัยขออนุญาตอาจารย์ประจำวิชา “การประชาสัมพันธ์เบื้องต้น” ซึ่งเป็นวิชาที่นิสิตชั้นปีที่ 2 เรียนร่วมกัน เพื่อแจกแบบสอบถามในชั้นเรียนหลังจบการเรียนการสอนประจำวัน สำหรับชั้นปีที่ 3 และ 4 ผู้วิจัยได้ฝากแบบสอบถามให้กับนิสิตผ่านทางผู้แทนภาควิชาทั้ง 7 ภาควิชา รวมเป็นจำนวน 14 คน
4. เมื่อผู้วิจัยได้รับแบบสอบถามกลับคืนแล้ว ผู้วิจัยได้จำแนกแบบสอบถามของนิสิตที่ระบุชื่อและหมายเลขโทรศัพท์ไว้ เพื่อนำมาคัดเลือกเป็นกลุ่มตัวอย่างสำหรับเข้ารับการศึกษาปรึกษาต่อไป โดยพิจารณาความหนักเบาของปัญหา จากข้อเขียนที่บรรยายถึงความรู้สึกและอาการต่างๆ ที่สร้างความเดือดร้อนให้กับนิสิต จากนั้นจึงดำเนินการติดต่อนิสิตกลุ่มนี้เพื่อขอเป็นกลุ่มตัวอย่างให้กับงานวิจัย โดยเริ่มจากผู้ที่มีปัญหาชีวิตในลำดับต้นๆ ก่อนแล้วจึงไล่เรียงไปตามความยินยอมของนิสิตและการมีเวลาให้กับงานวิจัย กระทั่งได้กลุ่มตัวอย่าง 16 คน
5. ผู้วิจัยขออนุญาตภาควิชาและอาจารย์ที่ปรึกษาวิทยานิพนธ์ เพื่อขอใช้ห้อง 409 ตึก 1 คณะนิเทศศาสตร์ จุฬาฯ เป็นสถานที่ให้การศึกษา เนื่องจากเป็นห้องที่มีความเป็นส่วนตัว

ตัวสูง และมีหน้าตาต่างซึ่งสามารถมองเห็นบรรยากาศภายนอกอาคารได้ จากนั้นผู้วิจัยได้จัดเตรียมโต๊ะ เก้าอี้ พร้อมทั้งขนมและน้ำดื่ม ให้เอื้อต่อการให้การปรึกษาที่สามารถก่อให้เกิดความเป็นกันเองขึ้นได้ง่าย

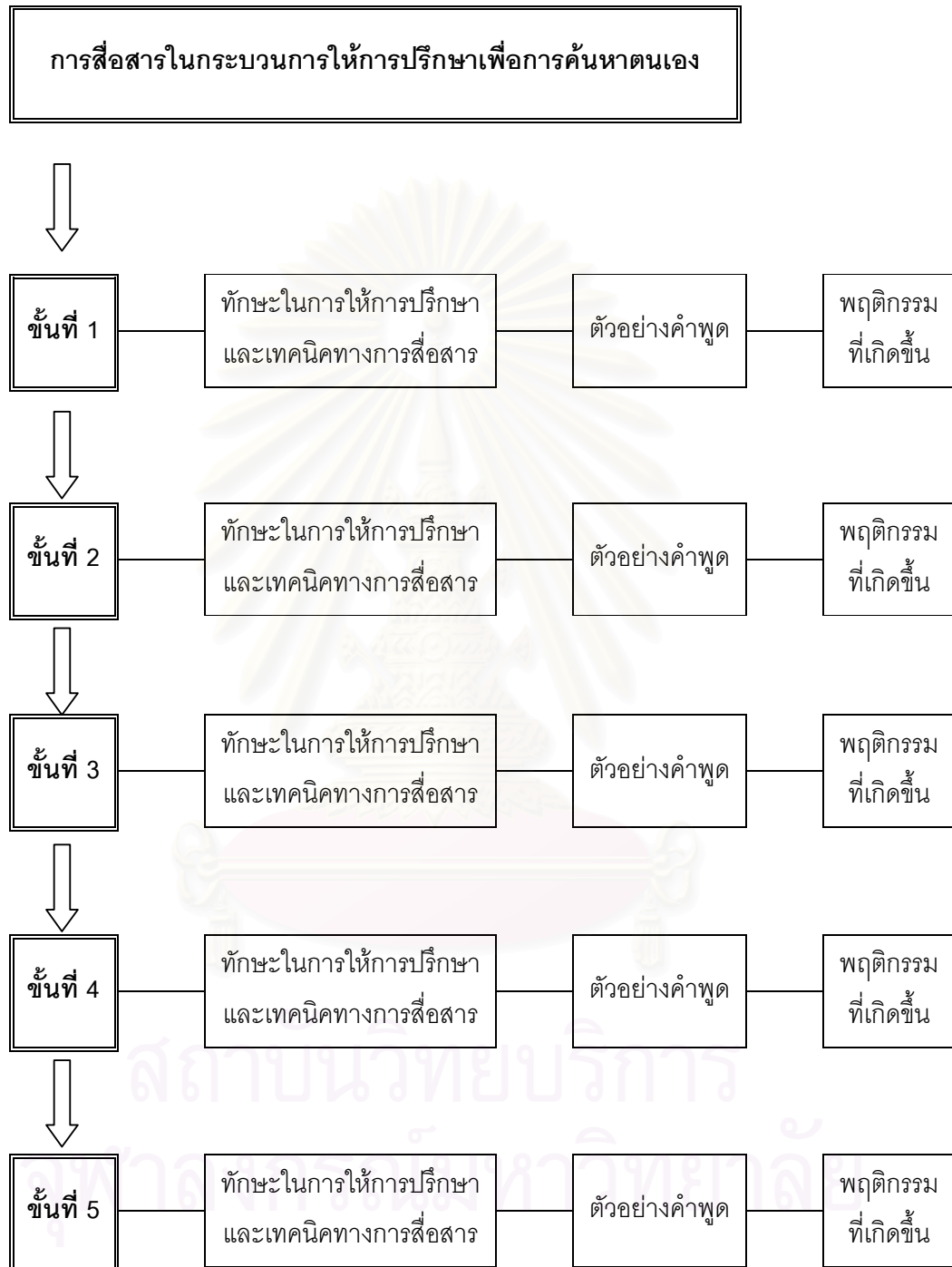
6. หลังจากที่ผู้วิจัยนัดหมายวันเวลากับกลุ่มตัวอย่างที่เข้ารับการให้การปรึกษาได้แล้ว เมื่อถึงเวลาที่กลุ่มตัวอย่างเดินทางมาถึงห้องซึ่งจัดเตรียมไว้ ผู้วิจัยจะเชิญให้กลุ่มตัวอย่างนั่งในจุดที่สามารถมองออกไปนอกหน้าต่างได้ จากนั้นจึงเริ่มต้นการให้การปรึกษาตามขั้นตอนต่างๆ ที่แบบแผนการให้การปรึกษาได้วางแนวทางไว้ พร้อมทั้งมีการนัดหมายเพื่อติดตามผลในสัปดาห์ถัดไป และเมื่อถึงเวลาของการติดตามผลในสัปดาห์ถัดมา การสนทนาจะมีทั้งในส่วนของคำถามความรู้สึก และการใช้แบบสอบถามเพื่อติดตามผล (Post-test) ผู้วิจัยทำเช่นนี้ติดต่อกัน กระทั่งได้พูดคุยกับกลุ่มตัวอย่างที่เข้ารับการให้การปรึกษาครบทุกคน รวมเป็นจำนวนการสนทนาทั้งสิ้น 32 ครั้ง
7. เมื่อได้ข้อมูลจากการสำรวจและลงมือปฏิบัติการจริงแล้ว ผู้วิจัยจึงนำข้อมูลทั้งหมดมาวิเคราะห์เพื่อให้ได้คำตอบสำหรับงานวิจัยชิ้นนี้

การวิเคราะห์ข้อมูล

เพื่อตอบปัญหานำวิจัยข้อที่ 1 ผู้วิจัยหาค่าทางสถิติเพื่อแปรผลข้อมูลจากแบบสอบถามโดยใช้สถิติเชิงบรรยาย (Description Statistics) ในการแจกแจงความถี่และหาค่าร้อยละ เพื่ออธิบายข้อมูลในลักษณะต่างๆ ซึ่งได้แก่ ความสำคัญของการค้นหาตนเอง สภาวะของการค้นหาตนเอง วิธีการค้นหาตนเอง ผลที่เกิดขึ้นจากการค้นพบหรือไม่พบตนเอง แหล่งที่ปรึกษาหรือที่ยึดเหนี่ยวจิตใจ และความสามารถในการรับรู้ตนเอง 6 ด้าน

เพื่อตอบปัญหานำวิจัยข้อที่ 2 ผู้วิจัยทำการลดทอนข้อมูล (Data Reduction) ที่ได้จากการให้การปรึกษา ด้วยการออกแบบบันทึกข้อมูล (Face sheet) (ดูภาคผนวก ง) เพื่อบันทึกทักษะและเทคนิคทางการสื่อสารต่างๆ ที่ผู้วิจัยใช้ในการให้การปรึกษาทั้ง 5 ขั้นตอน คือ การสร้างสัมพันธภาพ การสำรวจปัญหา การเข้าใจปัญหาและความต้องการ การวางแผนแก้ไขปัญหา และการยุติการปรึกษา จากนั้นจึงนำมาวิเคราะห์เนื้อหา (Content Analysis) ตามกรอบแนวคิดและทฤษฎีที่ได้เสนอไว้ในบทที่ 2 โดยในทุกขั้นตอนของการให้การปรึกษา จะมีการแสดงรายละเอียดของทักษะในการให้การปรึกษาและเทคนิคทางการสื่อสารต่างๆ ที่ใช้ในทักษะเหล่านั้น ตัวอย่างคำพูด และพฤติกรรมที่เกิดขึ้นจากกลุ่มตัวอย่างที่เข้ารับการให้การปรึกษา ดังแบบจำลองต่อไปนี้

รูปภาพที่ 3.1 แบบจำลองการสื่อสารในกระบวนการให้การปรึกษาเพื่อการค้นหาตนเอง



บทที่ 4

ผลการวิจัย

สำหรับผลการวิจัยเรื่อง “การสื่อสารในกระบวนการให้การศึกษาเพื่อการค้นหาตนเองของนิสิตคณะนิเทศศาสตร์ จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย” ผู้วิจัยขอนำเสนอผลการวิจัยโดยแบ่งเป็น 2 ส่วน เรียงลำดับตามปัญหานำวิจัย ดังต่อไปนี้

- ปัญหานำวิจัยที่ 1 สถานภาพของการค้นหาตนเองของนิสิตคณะนิเทศศาสตร์ จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัยเป็นอย่างไร
- ปัญหานำวิจัยที่ 2 การสื่อสารในกระบวนการให้การศึกษาเพื่อการค้นหาตนเองของนิสิตคณะนิเทศศาสตร์ จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย เป็นอย่างไร

ปัญหานำวิจัยที่ 1 สถานภาพของการค้นหาตนเองของนิสิตคณะนิเทศศาสตร์ จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย เป็นอย่างไร

ในส่วนของปัญหานำวิจัยที่ 1 ผู้วิจัยขอนำเสนอผลการวิจัยโดยแบ่งเป็น 2 ส่วน ดังต่อไปนี้

- ส่วนที่ 1 การค้นหาตนเองของกลุ่มตัวอย่าง
- ส่วนที่ 2 การรับรู้ตนเองของกลุ่มตัวอย่าง

ส่วนที่ 1 การค้นหาตนเองของกลุ่มตัวอย่าง

การค้นหาตนเองของกลุ่มตัวอย่างในงานวิจัยชิ้นนี้ประกอบด้วยเรื่องของ ความสำคัญของการค้นหาตนเอง การค้นพบตนเอง จากนั้นจะกล่าวถึงผู้ที่ค้นพบตนเองแล้วในประเด็นของ วิธีการค้นหาตนเอง และผลจากการค้นพบตนเอง ต่อมาจึงกล่าวถึงผู้ที่ยังค้นหาตนเองไม่พบในประเด็นของ สภาวะของการค้นหาตนเอง สาเหตุที่ทำให้ค้นหาตนเองไม่พบ ความรู้สึของการค้นหาตนเองไม่พบ และผลที่เกิดขึ้นจากการค้นหาตนเองไม่พบ รวมถึงที่ปรึกษาหรือที่ยึดเหนี่ยวจิตใจ ซึ่งทั้งหมดสามารถแสดงผลโดยการแจกแจงความถี่ (Frequency Distribution) และค่าร้อยละ (Percentage) ได้ดังนี้

1.1 ความสำคัญของการค้นหาตนเอง

ตาราง 4.1.1 แสดงจำนวนและร้อยละของกลุ่มตัวอย่าง จำแนกตามการระบุถึงความสำคัญของการค้นหาตนเองและชั้นปี

ความสำคัญของการค้นหาตนเอง (n = 463)	จำนวนของผู้ที่ระบุว่าเป็น สำคัญ (ร้อยละ)	จำนวนของผู้ที่ระบุว่าเป็น ไม่สำคัญ (ร้อยละ)	รวม (ร้อยละ)
ปี 4	110 (98.2)	2 (1.8)	112 (100.0)
ปี 2	109 (96.5)	4 (3.5)	113 (100.0)
ปี 1	113 (95.0)	6 (5.0)	119 (100.0)
ปี 3	112 (94.1)	7 (5.9)	119 (100.0)
รวม	444 (95.9)	19 (4.1)	463 (100.0)

จากตาราง 4.1.1 พบว่า กลุ่มตัวอย่างที่ระบุว่าการค้นหาตนเองสำคัญ มีจำนวนมากกว่า คือ 444 คน คิดเป็นร้อยละ 95.9 ในขณะที่กลุ่มตัวอย่างที่ระบุว่าการค้นหาตนเองไม่สำคัญ มีจำนวนน้อยกว่า คือ 19 คน คิดเป็นร้อยละ 4.1

นอกจากนั้น เมื่อพิจารณาสัดส่วนของกลุ่มตัวอย่างภายในชั้นปีเดียวกัน พบว่า ชั้นปีที่ 4 มีสัดส่วนของผู้ที่ระบุว่าการค้นหาตนเองสำคัญมากที่สุด รองลงมาได้แก่ ชั้นปีที่ 2 ชั้นปีที่ 1 และชั้นปีที่ 3 ตามลำดับ

สถาบันวิทยบริการ
จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย

ตาราง 4.1.2 แสดงจำนวนและร้อยละของคำตอบจากกลุ่มตัวอย่าง ที่ระบุถึงความสำคัญของการค้นหาตนเอง

ความสำคัญของการค้นหาตนเอง	จำนวนคำตอบ (ร้อยละ)
เหตุผลของผู้ที่ระบุว่าสำคัญ (n = 444)	
1. ช่วยให้ได้รู้และเข้าใจตนเองในด้านต่างๆ	165 (33.7)
2. ช่วยให้ชีวิตมีแนวทาง มีเป้าหมาย วางอนาคตได้	140 (28.6)
3. ช่วยให้มีความมั่นใจ ชีวิตมีความสุข ความสำเร็จ	63 (12.9)
4. เป็นแก่นหลักของชีวิต	58 (11.8)
5. ช่วยให้สามารถจัดการและปรับปรุงพฤติกรรมของตนเองได้	34 (6.9)
6. อื่นๆ (เช่น ช่วยให้ชีวิตมีสีสัน ช่วยให้รู้เขารู้เรา รู้ทุกอย่าง สังคมให้ค่านิยมว่าเป็นสิ่งสำคัญ หากหาไม่เจอชีวิตจะแย่แย่ ฯลฯ)	30 (6.1)
เหตุผลของผู้ที่ระบุว่าไม่สำคัญ (n = 19)	
1. ไม่รีบร้อน สักวันจะรู้เอง ใช้ชีวิตอย่างมีความสุขก็เพียงพอ	8 (50.0)
2. คนเราเปลี่ยนแปลงอยู่เสมอ	3 (18.8)
2. เราควรมีสติรู้ตัวอยู่ตลอดเวลา	3 (18.8)
3. อื่นๆ (ได้แก่ การค้นหาตนเองจะช่วยให้ค้นพบตนเองจริงหรือและหากค้นพบตนเองแล้วชีวิตจะลำบาก)	2 (12.4)

จากตาราง 4.1.2 พบว่า กลุ่มตัวอย่างจำนวน 444 คน ที่ระบุว่าการค้นหาตนเองสำคัญ ได้ให้คำตอบว่าเป็นเพราะ ช่วยให้ได้รู้และเข้าใจตนเองในด้านต่างๆ มีจำนวนมากที่สุด 165 คำตอบ คิดเป็นร้อยละ 33.7 ของคำตอบทั้งหมด รองลงมาได้แก่คำตอบที่ว่า ช่วยให้ชีวิตมีแนวทาง มีเป้าหมาย วางอนาคตได้ มีจำนวน 140 คำตอบ คิดเป็นร้อยละ 28.6 ของคำตอบทั้งหมด คำตอบที่กลุ่มตัวอย่างกลุ่มนี้ตอบน้อยที่สุดได้แก่ คำตอบอื่นๆ มีจำนวน 30 คำตอบ คิดเป็นร้อยละ 6.1 ของคำตอบทั้งหมด

สำหรับกลุ่มตัวอย่างจำนวน 19 คน ที่ระบุว่าการค้นหาตนเองไม่สำคัญ ได้ให้คำตอบว่าเป็นเพราะตนไม่รีบร้อน สักวันจะรู้เอง ใช้ชีวิตอย่างมีความสุขก็เพียงพอ มีจำนวนมากที่สุด 8 คำตอบ คิดเป็นร้อยละ 50.0 ของคำตอบทั้งหมด รองลงมาได้แก่คำตอบที่ว่า คนเราเปลี่ยนแปลง

อยู่เสมอ และคำตอบที่ว่า เราควรมีสติรู้ตัวอยู่ตลอดเวลา มีจำนวนคำตอบอย่างละ 3 คำตอบ เท่ากัน แต่ละคำตอบคิดเป็นร้อยละ 18.8 ของคำตอบทั้งหมด คำตอบที่กลุ่มตัวอย่างกลุ่มนี้ตอบ น้อยที่สุดได้แก่ คำตอบอื่นๆ มีจำนวน 2 คำตอบ คิดเป็นร้อยละ 12.4 ของคำตอบทั้งหมด

1.2 การค้นพบตนเอง

ตาราง 4.2 แสดงจำนวนและร้อยละของกลุ่มตัวอย่าง จำแนกตามการค้นพบตนเองและชั้นปี

การค้นพบตนเอง (n = 463)	จำนวนของผู้ที่ระบุว่า พบแล้ว (ร้อยละ)	จำนวนของผู้ที่ระบุว่า ยังไม่พบ (ร้อยละ)	รวม (ร้อยละ)
ปี 4	61 (54.5)	51 (45.5)	112 (100.0)
ปี 1	64 (53.8)	55 (46.2)	119 (100.0)
ปี 3	60 (50.4)	59 (49.6)	119 (100.0)
ปี 2	55 (48.7)	58 (51.3)	113 (100.0)
รวม	240 (51.8)	223 (48.2)	463 (100.0)

จากตาราง 4.2 พบว่า กลุ่มตัวอย่างที่ระบุว่าตนค้นพบตนเองแล้ว มีจำนวนมากกว่า คือ 240 คน คิดเป็นร้อยละ 51.8 ในขณะที่กลุ่มตัวอย่างที่ระบุว่าตนยังค้นหาตนเองไม่พบ มีจำนวนน้อยกว่า คือ 223 คน คิดเป็นร้อยละ 48.2

นอกจากนั้น เมื่อพิจารณาสัดส่วนของกลุ่มตัวอย่างภายในชั้นปีเดียวกัน พบว่า ชั้นปีที่ 4 มี สัดส่วนของผู้ที่ระบุว่าค้นพบตนเองแล้วมากที่สุด รองลงมาได้แก่ ชั้นปีที่ 1 ชั้นปีที่ 3 และชั้นปีที่ 2 ตามลำดับ และเมื่อพิจารณาภาพรวมของกลุ่มตัวอย่างตามชั้นปี พบว่า นิสิตชั้นปีที่ 2 เป็นนิสิตชั้นปีเดียว ที่มีจำนวนของผู้ที่ระบุว่าตนยังค้นหาตนเองไม่พบมากกว่าจำนวนผู้ที่ระบุว่าตนค้นพบตนเองแล้ว

1.3 วิธีการค้นหาตนเองของผู้ที่ค้นพบตนเองแล้ว

ตาราง 4.3 แสดงจำนวนและร้อยละของคำตอบ (จากกลุ่มตัวอย่างซึ่งค้นพบตนเองแล้ว) ที่ระบุถึงวิธีการที่ใช้ค้นหาตนเอง

วิธีการค้นหาตนเอง (n = 240)	จำนวนคำตอบ (ร้อยละ)
1. สังเกตและพิจารณาตนเองจากการใช้ชีวิตประจำวัน	185 (27.9)
1. ทบทวนตนเองจากประสบการณ์ที่ผ่านมา	185 (27.9)
2. สังเกตและพิจารณาปฏิกิริยาที่ตนได้รับจากผู้อื่น	150 (22.7)
3. ทดลองทำกิจกรรมหลายอย่างที่แตกต่างกันไป	130 (19.6)
4. อื่นๆ (เช่น รู้ตัวเองเสมอมา เรียนรู้การใช้ชีวิตจากผู้อื่น พบจากสิ่งที่เป็นแรงบันดาลใจ นั่งสมาธิ ฯลฯ)	12 (1.8)

จากตาราง 4.3 พบว่า วิธีการที่กลุ่มตัวอย่าง (ซึ่งค้นพบตนเองแล้ว) จำนวน 240 คน ใช้ค้นหาตนเอง คือ การสังเกตและพิจารณาตนเองจากการใช้ชีวิตประจำวัน และการทบทวนตนเองจากประสบการณ์ที่ผ่านมา มีจำนวนมากที่สุด อย่างละ 185 คำตอบเท่ากัน แต่ละคำตอบคิดเป็นร้อยละ 27.9 ของคำตอบทั้งหมด รองลงมาได้แก่ การสังเกตและพิจารณาปฏิกิริยาที่ตนได้รับจากผู้อื่น มีจำนวน 150 คำตอบ คิดเป็นร้อยละ 22.7 ของคำตอบทั้งหมด คำตอบที่กลุ่มตัวอย่างกลุ่มนี้ตอบน้อยที่สุดได้แก่ คำตอบอื่นๆ มีจำนวน 12 คำตอบ คิดเป็นร้อยละ 1.8 ของคำตอบทั้งหมด

สถาบันวิทยบริการ
จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย

1.4 ผลจากการค้นพบตนเอง

ตาราง 4.4 แสดงจำนวนและร้อยละของคำตอบ (จากกลุ่มตัวอย่างซึ่งค้นพบตนเองแล้ว) ที่ระบุถึงผลที่ได้รับจากการค้นพบตนเอง

ผลจากการค้นพบตนเอง (n = 240)	จำนวนคำตอบ (ร้อยละ)
1. เข้าใจตนเอง รู้ว่าตนเองต้องการอะไร	207 (22.7)
2. ยอมรับในข้อดีและข้อเสียของตนเองได้	174 (19.1)
3. รู้สึกดีกับตนเอง	162 (17.8)
4. ทำในสิ่งที่ตั้งเป้าหมายไว้ได้	144 (15.8)
5. มั่นใจกับการใช้ชีวิต	124 (13.6)
6. เข้ากับผู้อื่นได้ง่าย	95 (10.4)
7. อื่นๆ (เช่น ช่วยให้เห็นใจโลกมากขึ้น ช่วยให้สามารถปรับนิสัยที่ไม่ดีของตนเองได้ ไม่เกิดผลอันใด ฯลฯ)	6 (0.7)

จากตาราง 4.4 พบว่า ผลที่กลุ่มตัวอย่าง (ซึ่งค้นพบตนเองแล้ว) จำนวน 240 คน ได้รับจากการค้นพบตนเอง คือ การเข้าใจตนเอง รู้ว่าตนเองต้องการอะไร มีจำนวนมากที่สุด 207 คำตอบ คิดเป็นร้อยละ 22.7 ของคำตอบทั้งหมด รองลงมาได้แก่ การยอมรับในข้อดีและข้อเสียของตนเองได้ มีจำนวน 174 คำตอบ คิดเป็นร้อยละ 19.1 ของคำตอบทั้งหมด คำตอบที่กลุ่มตัวอย่างกลุ่มนี้ตอบน้อยที่สุดได้แก่ คำตอบอื่นๆ มีจำนวน 6 คำตอบ คิดเป็นร้อยละ 0.7 ของคำตอบทั้งหมด

สถาบันวิทยบริการ
จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย

1.5 สภาวะของผู้ที่ยังค้นหาตนเองไม่พบ

ตาราง 4.5 แสดงจำนวนและร้อยละของกลุ่มตัวอย่าง (ที่ยังค้นหาตนเองไม่พบ) จำแนกตาม สภาวะของการค้นหาตนเอง

สภาวะของผู้ที่ยังค้นหาตนเองไม่พบ (n = 223)	จำนวนกลุ่มตัวอย่าง (ร้อยละ)
1. สภาวะรอการเลือกอัตลักษณ์ (ยังมองตนเองไม่ชัด กำลังค้นหาและทดสอบว่าตนเองเป็นเช่นไร)	175 (81.4)
2. สภาวะอัตลักษณ์สับสน (ใช้ชีวิตเรื่อยๆ ไม่เคยคิดถึงการค้นหาตนเอง)	28 (13.0)
3. สภาวะถูกบังคับให้มีอัตลักษณ์ตามที่ผู้อื่นต้องการ (ต้องประพฤติตัวให้เป็นไปตามที่ครอบครัวคาดหวังไว้)	9 (4.2)
4. อื่นๆ (เช่น ไม่ต้องการหา ค้นหาตนเองก็เหมือนไม่พบ ฯลฯ)	3 (1.4)

จากตาราง 4.5 พบว่า กลุ่มตัวอย่างที่ยังค้นหาตนเองไม่พบ จำนวน 223 คน อยู่ในสภาวะรอการเลือกอัตลักษณ์ มีจำนวนมากที่สุด 175 คน คิดเป็นร้อยละ 81.4 รองลงมาได้แก่ สภาวะอัตลักษณ์สับสน มีจำนวน 28 คน คิดเป็นร้อยละ 13.0 กลุ่มตัวอย่างที่ระบุว่าตนอยู่ในสภาวะอื่นๆ มีจำนวนน้อยที่สุด 3 คน คิดเป็นร้อยละ 1.4

สถาบันวิทยบริการ
จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย

1.6 สาเหตุที่ทำให้ค้นหาค้นหาตนเองไม่พบ

กลุ่มตัวอย่างที่เข้ารับการให้การศึกษาได้ระบุถึงสาเหตุที่ทำให้ตนค้นหาค้นหาตนเองไม่พบ ซึ่งสามารถสรุปได้ดังต่อไปนี้

ตาราง 4.6 แสดงจำนวนและร้อยละของคำตอบ (จากกลุ่มตัวอย่างซึ่งเข้ารับการให้การศึกษา) ที่ระบุถึงสาเหตุที่ทำให้ค้นหาค้นหาตนเองไม่พบ

สาเหตุที่ทำให้ค้นหาค้นหาตนเองไม่พบ (n = 16)	จำนวนคำตอบ (ร้อยละ)
1. ก้าว กังวล และคาดหวังสูงเกินไป - รับทุกแนวคิดมาใช้เป็นเกณฑ์ในการตัดสินใจให้กับชีวิต - กังวลสายตาของผู้อื่น - เปรียบเทียบตนเองกับผู้อื่น	12 (57.1)
2. มีทัศนคติที่นำมาซึ่งพฤติกรรมที่ก่อให้เกิดปัญหา - มองสังคม เพื่อนฝูง หรือครอบครัวในแง่ลบ - มองโลกด้านเดียวมากเกินไป	6 (28.6)
3. ไม่จัดการกับปัญหาที่ค้างคาใจ - ไม่เคยได้คิดทบทวนตนเอง - ใช้ชีวิตเรื่อยๆ ไม่พัฒนา ขวนขวาย หรือหาประสบการณ์	3 (14.3)

จากตาราง 4.6 พบว่า สาเหตุที่ทำให้กลุ่มตัวอย่าง (ซึ่งเข้ารับการให้การศึกษา) จำนวน 16 คน ค้นหาค้นหาตนเองไม่พบ คือ ความกลัว กังวล และคาดหวังสูงเกินไป มีจำนวนมากที่สุด 12 คำตอบ คิดเป็นร้อยละ 57.1 ของคำตอบทั้งหมด รองลงมาได้แก่ การมีทัศนคติที่นำมาซึ่งพฤติกรรมที่ก่อให้เกิดปัญหา มีจำนวน 6 คำตอบ คิดเป็นร้อยละ 28.6 ของคำตอบทั้งหมด การไม่จัดการกับปัญหาที่ค้างคาใจ มีจำนวนน้อยที่สุด คือ 3 คำตอบ คิดเป็นร้อยละ 14.3 ของคำตอบทั้งหมด สาเหตุต่างๆ มีรายละเอียดดังต่อไปนี้

1.6.1 กลัว กังวล และคาดหวังสูงเกินไป

ความกลัว ความกังวลของกลุ่มตัวอย่าง ส่วนใหญ่มีสาเหตุมาจากการรับเอาทุกแนวคิด ทั้งความชอบ อุดมการณ์ส่วนตัว ผู้คนรอบข้าง ค่านิยมของสังคม สื่อแขนงต่างๆ ฯลฯ มาใส่ไว้ที่ตัวเอง ดังนั้น เมื่ออยู่ในสถานการณ์ที่ต้องตัดสินใจ ก็จะพยายามคิดให้ครอบคลุมที่สุด ด้วยการนำทุกแนวคิดมาใช้เป็นเกณฑ์ในการตัดสินใจ โดยลืมนึกถึงความขัดแย้งกันเองของแต่ละแนวคิด และความเป็นไปได้จริงในปัจจุบันว่ามีมากน้อยเพียงไร ส่งผลให้เกิดความสับสน คิดมาก และจัดการกับชีวิตไม่ถูกในที่สุด เช่น ไม่ทราบว่าจะเรียนภาคใด ไม่ทราบว่าจะประกอบอาชีพอะไร ไม่ทราบว่า จะใช้ชีวิตต่อไปอย่างไร กลัวตัดสินใจผิดพลาด เป็นต้น นอกจากนี้ ประสบการณ์ในอดีตก็เป็นอีกสิ่งที่ทำให้กลุ่มตัวอย่างบางคนมีอาการฝังใจ ส่งผลให้การใช้ชีวิตในปัจจุบันไม่ราบรื่น ยังคงคิดถึงเรื่องเดิมซ้ำๆ บ่อยครั้ง บ้างก็มองสถานการณ์ปัจจุบันได้ไม่ถนัดเหมือนที่พอจะแตกต่างจากครั้งก่อน อย่างไม่รู้ว่าจะนำมาซึ่งการตัดสินใจที่ไม่เด็ดขาดเช่นเดียวกัน

ความกลัวอีกรูปแบบหนึ่ง มาจากความกังวลในสายตาของผู้อื่นมากเกินไป กลุ่มตัวอย่างส่วนหนึ่งกลัวผู้อื่นจะมองตนไม่ดี มองว่าตนอวดเก่ง จึงไม่กล้าทำอะไร ไม่กล้าที่จะแสดงความสามารถ ทำให้ยังไม่มั่นใจว่าตนมีความชำนาญด้านไหนอยู่นั่นเอง ในทางกลับกัน กลุ่มตัวอย่างอีกส่วนก็กลัวผู้อื่นจะมองว่าตนอ่อนแอ ไร้ความสามารถ เป็นคนปกติธรรมดาที่ไม่ต่างจากใครๆ จึงไม่ยอมเข้าหา เปิดใจ หรือสนิทสนมกับใครเป็นพิเศษ เพราะผู้อื่นอาจเห็นเนื้อแท้ของตนได้ ส่งผลให้การใช้ชีวิตเป็นไปด้วยความยากลำบาก เหมือนมีตัวคนเดียวตามลำพัง เมื่อมองไปข้างหน้าก็จะรู้สึกว่อกวาคาของตนมีดมน ไร้หนทาง ในที่สุด

ทั้งหมดนี้ หากประกอบเข้ากับการเปรียบเทียบตัวเองกับผู้อื่นด้วยแล้ว ก็จะทำให้เกิดความคาดหวังในตนเองสูง มีความกดดันในทุกเรื่องที่ตนกำลังกระทำอยู่ตลอดเวลา บ้างก็เกิดความรู้สึกท้อแท้ หดหู่ใจ ไม่เห็นว่าตนมีความสามารถใดเป็นพิเศษ

1.6.2 มีทัศนคติที่นำมาซึ่งพฤติกรรมที่ก่อให้เกิดปัญหา

กลุ่มตัวอย่างหลายคนมีอคติกับผู้คนรอบข้างโดยไม่รู้ตัว กลัวว่าผู้อื่นจะมาดูถูก เปรียบหรือใส่ร้ายทำร้ายตนเองทั้งต่อหน้าและลับหลัง จึงใช้ชีวิตอยู่ด้วยความระแวง คิดมาก ไม่เปิดใจรับอะไรง่ายๆ บ้างก็รู้สึกว่ตนถูกแบ่งพรรคแบ่งพวก จึงหมดศรัทธากับสังคมที่อาศัยอยู่ ไม่อยากนำตนเองเข้าไปข้องเกี่ยวกับกิจกรรมใดๆ อีก สุดท้ายจึงกลายเป็นการปิดโอกาสหลายอย่างที่ชีวิตควร

จะได้รับไป ส่วนในรายที่คิดว่าตนเองถูกครอบครัวยึดงัดและลิดรอนความเป็นส่วนตัว ก็จะมีมองว่าตนไม่มีอิสระเหมือนคนอื่น ใช้ชีวิตอยู่ด้วยความจำใจ เหมือนถูกบังคับให้ต้องเลือกต้องทำอะไรตลอดเวลา จึงเกิดความต้องการทำในสิ่งที่จะได้เป็นตัวของตัวเองอย่างแท้จริง แม้นั้นยังไม่เคยสัมผัสกับสิ่งนั้น หรือไม่รู้ด้วยซ้ำว่าสิ่งนั้นคืออะไรก็ตาม

ในทางตรงข้าม กลุ่มตัวอย่างบางรายที่มองโลกแต่เพียงด้านเดียว ก็มักคิดว่าทุกสิ่งทุกอย่างสามารถเป็นไปได้ตามที่ใจต้องการ เกิดอาการเข้าข้างตนเอง ไม่รอบคอบ ประมาทกับชีวิต เมื่อมีเรื่องไม่คาดฝันเกิดขึ้นก็จะอารมณ์เสีย พาลเอากับผู้อื่น ไม่พอใจในสิ่งที่มีหรือเป็น และเกิดความหวังว่าน่าจะมีอะไรที่เหมาะสมกับตนมากกว่านี้รออยู่ ส่วนในรายที่ชอบความตื่นเต้น ต้องการความท้าทาย ก็ไม่สามารถหาอรรถรสเหล่านี้ได้จากกิจกรรมใด นอกจากเรื่องของความรัก จึงทำให้รู้สึกว่าการใช้ชีวิตทุกอย่างบนโลกนี้ไร้คุณค่า ไม่น่าสนใจไปเสียหมด

1.6.3 ไม่จัดการกับปัญหาที่ค้างคาใจ

กลุ่มตัวอย่างบางรายใช้ชีวิตแบบเรื่อยๆ ไม่ค่อยได้นึกทบทวนตนเองเพื่อตอบคำถามที่ค้างคาใจมานาน เช่น ตนเหมาะกับอะไร จะทำให้ความต้องการของตนเป็นจริงได้อย่างไร ฯลฯ จึงไม่มีทางออกให้กับหลายเรื่องในชีวิต บางรายไม่พยายามจัดการกับปัญหา หาข้อมูล หรือถามผู้รู้จริงเพื่อคลายความสงสัย ปล่อยให้สิ่งรอบตัวดึงความสนใจไปจากตนเองเสียหมด ดังนั้น เมื่อชีวิตเดินมาถึงจุดที่ต้องตัดสินใจ จึงไม่สามารถจัดลำดับให้กับชีวิตได้ว่า ควรพิจารณาเรื่องใดเป็นเรื่องหลัก นอกจากนั้น บางรายที่อยากมีความสามารถพิเศษ แต่ไม่พัฒนา ขวนขวาย หรือวิ่งเข้าหาประสบการณ์ รอให้โชคชะตานำพาโอกาสมาให้เอง ก็จะใช้ชีวิตไปพร้อมๆ กับความรู้สึกที่ว่าตนไม่มีความโดดเด่นในด้านใดเป็นพิเศษเช่นกัน

สถาบันวิทยบริการ
จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย

1.7 ความรู้สึกของผู้ที่ยังค้นหาตนเองไม่พบ

ตาราง 4.7 แสดงจำนวนและร้อยละของคำตอบ (จากกลุ่มตัวอย่างที่ยังค้นหาตนเองไม่พบ) ที่ระบุถึงความรู้สึกของการค้นหาตนเองไม่พบ

ความรู้สึกของผู้ที่ค้นหาตนเองไม่พบ (n = 223)	จำนวนคำตอบ (ร้อยละ)
1. เกิดความรู้สึกว่าตนค้นหาตนเองไม่พบ	148 (31.1)
2. สับสน รู้สึกว่าสิ่งที่ตนเป็นไม่ตรงกับสิ่งที่ผู้อื่นมองตน	112 (23.5)
3. ไม่ทราบวิธีการค้นหาตนเอง	86 (18.1)
4. ไม่มีเวลาหรือโอกาสให้ได้ค้นหาตนเอง	62 (13.0)
5. รู้สึกว่าตนเองไม่มีค่า ไม่มีประโยชน์	58 (12.2)
6. อื่นๆ (เช่น ไม่เคยเกิดความรู้สึกเหล่านี้ รู้สึกเลือกไม่ถูกเพราะต้อง การทำในหลายๆ สิ่ง รู้สึกว่าต้องทำตามที่สังคมคาดหวังไว้ ฯลฯ)	10 (2.1)

จากตาราง 4.7 พบว่า ความรู้สึกของกลุ่มตัวอย่างที่ยังค้นหาตนเองไม่พบ จำนวน 223 คน คือ ความรู้สึกที่ว่าตนค้นหาตนเองไม่พบ มีจำนวนมากที่สุด 148 คำตอบ คิดเป็นร้อยละ 31.1 ของคำตอบทั้งหมด รองลงมาได้แก่ ความรู้สึกสับสน และรู้สึกว่าสิ่งที่ตนเป็นไม่ตรงกับสิ่งที่ผู้อื่นมองตน มีจำนวน 112 คำตอบ คิดเป็นร้อยละ 23.5 ของคำตอบทั้งหมด ความรู้สึกที่กลุ่มตัวอย่างกลุ่มนี้ตอบน้อยที่สุดได้แก่ ความรู้สึกอื่นๆ มีจำนวน 10 คำตอบ คิดเป็นร้อยละ 2.1 ของคำตอบทั้งหมด

1.8 ผลจากการค้นหาตนเองไม่พบ

ตาราง 4.8 แสดงจำนวนและร้อยละของคำตอบ (จากกลุ่มตัวอย่างซึ่งยังค้นหาตนเองไม่พบ) ที่ระบุถึงผลที่เกิดขึ้นจากการค้นหาตนเองไม่พบ

ผลจากการค้นหาตนเองไม่พบ (n = 223)	จำนวนคำตอบ (ร้อยละ)
1.วิตก กังวล ขาดความมั่นใจ	92 (15.2)
2. ไม่คิดว่าเป็นปัญหาใหญ่	88 (14.5)
3. รู้สึกชีวิตเหมือนขาดอะไรไปบางอย่าง	75 (12.4)
4. อุดทนทำในสิ่งที่เห็นว่าถูกต้องต่อไป	72 (11.9)
5. เปลี่ยนไปทำหรือเป็นในสิ่งที่น่าสนใจกว่า	68 (11.2)
6. ผิดหวังกับตนเอง	50 (8.3)
7. ใช้ชีวิตให้สนุกสุดเหวี่ยง	43 (7.1)
8. ทำตามบุคคลที่น่ายึดถือเป็นแบบอย่าง	33 (5.5)
9. หลีกเลี่ยงการพบปะหรือสื่อสารกับผู้อื่น	25 (4.1)
10. โกรธแค้นผู้อื่นที่มาตัดสินชีวิตของตน	11 (1.8)
10. หมดอาลัยกับชีวิต	11 (1.8)
11. สูบบุหรี่ ดื่มเหล้า หรือใช้สารเสพติด	9 (1.5)
12. คบเพื่อนต่างเพศหลายคนในเวลาเดียวกัน	8 (1.3)
13. บอกกับตนเองว่าไม่ใช่ความจริง	7 (1.2)
13. ทำตัวประหลาด ขวางโลก	7 (1.2)
14. อื่นๆ (เช่น ปรึกษาผู้อื่น ปฏิบัติธรรม พยายามหาเวลาและโอกาสให้กับตนเองต่อไป ฯลฯ)	6 (1.0)

จากตาราง 4.8 พบว่า ผลที่เกิดขึ้นกับกลุ่มตัวอย่างซึ่งยังค้นหาตนเองไม่พบ จำนวน 223 คน คือ เกิดความวิตก กังวล ขาดความมั่นใจ มีจำนวนมากที่สุด 92 คำตอบ คิดเป็นร้อยละ 15.2 ของคำตอบทั้งหมด รองลงมาได้แก่ การไม่คิดว่าเป็นปัญหาใหญ่ มีจำนวน 88 คำตอบ คิดเป็นร้อยละ 14.5 ของคำตอบทั้งหมด คำตอบที่กลุ่มตัวอย่างกลุ่มนี้ตอบน้อยที่สุดได้แก่ คำตอบอื่นๆ มีจำนวน 6 คำตอบ คิดเป็นร้อยละ 1.0 ของคำตอบทั้งหมด

1.9 ที่ปรึกษาหรือที่ยึดเหนี่ยวจิตใจของผู้ที่ยังค้นหาตนเองไม่พบ

ตาราง 4.9 แสดงจำนวนและร้อยละของคำตอบ (จากกลุ่มตัวอย่างซึ่งยังค้นหาตนเองไม่พบ) ที่ระบุถึงที่ปรึกษาหรือที่ยึดเหนี่ยวจิตใจ

ที่ปรึกษาหรือที่ยึดเหนี่ยวจิตใจ (n = 223)	จำนวนคำตอบ (ร้อยละ)
1. เพื่อน	168 (32.9)
2. ครอบครัว	163 (32.0)
3. ตนเอง	144 (28.2)
4. คนรัก	17 (3.3)
5. อาจารย์ที่ปรึกษา	7 (1.4)
6. ศาสนา (เช่น ธรรมะ พระเจ้า ฯลฯ)	4 (0.8)
7. ไม่มีบุคคลใดให้ปรึกษาหรือเป็นที่ยึดเหนี่ยวจิตใจ	4 (0.8)
8. จิตแพทย์	3 (0.6)

จากตาราง 4.9 พบว่า บุคคลที่กลุ่มตัวอย่าง (ซึ่งยังค้นหาตนเองไม่พบ) จำนวน 223 คน จัดเป็นที่ปรึกษาหรือที่ยึดเหนี่ยวจิตใจให้กับตนเอง คือ เพื่อน มีจำนวนมากที่สุด 168 คำตอบ คิดเป็นร้อยละ 32.9 ของคำตอบทั้งหมด รองลงมาได้แก่ ครอบครัว มีจำนวน 163 คำตอบ คิดเป็นร้อยละ 32.0 ของคำตอบทั้งหมด บุคคลที่กลุ่มตัวอย่างกลุ่มนี้ใช้เป็นที่ปรึกษาหรือที่ยึดเหนี่ยวจิตใจน้อยที่สุดได้แก่ จิตแพทย์ มีจำนวน 3 คำตอบ คิดเป็นร้อยละ 0.6 ของคำตอบทั้งหมด

สถาบันวิทยบริการ
จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย

ส่วนที่ 2 การรับรู้ตนเองของกลุ่มตัวอย่าง

การรับรู้ตนเองของกลุ่มตัวอย่างในงานวิจัยชิ้นนี้ แบ่งเป็น 6 ด้าน คือ ด้านความรู้สึกนึกคิด ด้านรูปลักษณ์ ด้านเพศ ด้านอาชีพ ด้านสังคม และด้านปรัชญาชีวิต ซึ่งสามารถแสดงผลโดยการแจกแจงความถี่ (Frequency Distribution) และค่าร้อยละ (Percentage) ได้ดังนี้

2.1 ทนด้านความรู้สึกนึกคิด

การรับรู้ตนเองด้านความรู้สึกนึกคิดประกอบด้วยเรื่องของ ความสามารถในการระบุเป้าหมายชีวิต คุณค่าของชีวิต ความภาคภูมิใจในชีวิต ข้อดีของตนเอง 3 ข้อ และข้อเสียของตนเอง 3 ข้อ

2.1.1.1 เป้าหมายชีวิต

ตาราง 4.10.1 แสดงจำนวนและร้อยละของกลุ่มตัวอย่าง จำแนกตามความสามารถในการระบุเป้าหมายชีวิตของตนเองและชั้นปี

เป้าหมายชีวิต (n = 463)	จำนวนของผู้ที่ ระบุได้อย่างชัดเจน (ร้อยละ)	จำนวนของผู้ที่ ระบุไม่ได้อย่างชัดเจน (ร้อยละ)	รวม (ร้อยละ)
ปี 1	117 (98.3)	2 (1.7)	119 (100.0)
ปี 2	111 (98.2)	2 (1.8)	113 (100.0)
ปี 3	115 (96.6)	4 (3.4)	119 (100.0)
ปี 4	108 (96.4)	4 (3.6)	112 (100.0)
รวม	451 (97.4)	12 (2.6)	463 (100.0)

จากตาราง 4.10.1 พบว่า กลุ่มตัวอย่างที่สามารถระบุเป้าหมายชีวิตของตนเองได้อย่างชัดเจน มีจำนวนมากกว่า คือ 451 คน คิดเป็นร้อยละ 97.4 ในขณะที่กลุ่มตัวอย่างที่ไม่สามารถระบุเป้าหมายชีวิตของตนเองได้อย่างชัดเจน (ไม่มีเป้าหมายชีวิต ไม่แน่ใจในเป้าหมายชีวิตของตน หรือไม่ตอบคำถามในข้อนี้) มีจำนวนน้อยกว่า คือ 12 คน คิดเป็นร้อยละ 2.6

นอกจากนั้น เมื่อพิจารณาภาพรวมของกลุ่มตัวอย่างตามชั้นปี พบว่า กลุ่มตัวอย่างที่สามารถระบุเป้าหมายชีวิตของตนเองได้อย่างชัดเจน มีสัดส่วนลดลงตามชั้นปีที่สูงขึ้น

ตาราง 4.10.2 แสดงจำนวนและร้อยละของคำตอบจากกลุ่มตัวอย่าง ที่ระบุถึงเป้าหมายชีวิตของตนเอง

เป้าหมายชีวิต (n = 451)	จำนวนคำตอบ (ร้อยละ)
1. เรียนจบ ประกอบอาชีพที่ดี อาชีพที่ตนเองต้องการ	200 (29.7)
2. ประสบความสำเร็จ มีความสุขกับชีวิต ได้ทำในสิ่งที่อยากทำ	197 (29.2)
3. ชีวิตมั่นคง (มีบ้าน มีรถ มีทรัพย์สินเงินทอง สุขภาพดี)	85 (12.6)
4. มีความรัก มีคนรักที่ดี มีครอบครัวที่อบอุ่น	84 (12.5)
5. ดูแลพ่อแม่ เลี้ยงครอบครัว ช่วยเหลือผู้อื่นและสังคม	70 (10.4)
6. ใช้ชีวิตอย่างพอเพียง สงบสุข เรียบง่าย	13 (1.9)
7. เลี้ยงตัวเองได้	13 (1.9)
8. อื่นๆ (เช่น เต็มเต็มตัวเอง บวช นิพพาน ทำตามพระประสงค์ ของพระเจ้า ฯลฯ)	12 (1.8)

จากตาราง 4.10.2 พบว่า กลุ่มตัวอย่างจำนวน 451 คน ระบุว่าเป้าหมายชีวิตของตนเอง คือ การเรียนจบ ประกอบอาชีพที่ดี อาชีพที่ตัวเองต้องการ มีจำนวนมากที่สุด 200 คำตอบ คิดเป็นร้อยละ 29.7 ของคำตอบทั้งหมด รองลงมาได้แก่ การประสบความสำเร็จ มีความสุขกับชีวิต ได้ทำในสิ่งที่อยากทำ มีจำนวน 197 คำตอบ คิดเป็นร้อยละ 29.2 ของคำตอบทั้งหมด คำตอบที่กลุ่มตัวอย่างกลุ่มนี้ตอบน้อยที่สุดได้แก่ คำตอบอื่นๆ มีจำนวน 12 คำตอบ คิดเป็นร้อยละ 1.8 ของคำตอบทั้งหมด

จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย

2.1.1.2 คุณค่าของชีวิต

ตาราง 4.11.1 แสดงจำนวนและร้อยละของกลุ่มตัวอย่าง จำแนกตามความสามารถในการระบุคุณค่าชีวิตของตนเองและชั้นปี

คุณค่าของชีวิต (n = 463)	จำนวนของผู้ที่ ระบุได้อย่างชัดเจน (ร้อยละ)	จำนวนของผู้ที่ ระบุไม่ได้อย่างชัดเจน (ร้อยละ)	รวม (ร้อยละ)
ปี 2	112 (99.1)	1 (0.9)	113 (100.0)
ปี 1	117 (98.3)	2 (1.7)	119 (100.0)
ปี 4	109 (97.3)	3 (2.7)	112 (100.0)
ปี 3	111 (93.3)	8 (6.7)	119 (100.0)
รวม	449 (97.0)	14 (3.0)	463 (100.0)

จากตาราง 4.11.1 พบว่า กลุ่มตัวอย่างที่สามารถระบุคุณค่าชีวิตของตนเองได้อย่างชัดเจน มีจำนวนมากกว่า คือ 449 คน คิดเป็นร้อยละ 97.0 ในขณะที่กลุ่มตัวอย่างที่ไม่สามารถระบุคุณค่าชีวิตของตนเองได้อย่างชัดเจน (ไม่มีสิ่งที่เป็นคุณค่าชีวิต ไม่แน่ใจว่าสิ่งใดคือคุณค่าชีวิตของตน หรือไม่ตอบคำถามข้อนี้) มีจำนวนน้อยกว่า คือ 14 คน คิดเป็นร้อยละ 3.0

นอกจากนั้น เมื่อพิจารณาสัดส่วนของกลุ่มตัวอย่างภายในชั้นปีเดียวกัน พบว่า ชั้นปีที่ 2 มีสัดส่วนของผู้ที่สามารถระบุคุณค่าชีวิตของตนเองได้อย่างชัดเจนมากที่สุด รองลงมาได้แก่ ชั้นปีที่ 1 ชั้นปีที่ 4 และชั้นปีที่ 3 ตามลำดับ

สถาบันวิทยบริการ
จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย

ตาราง 4.11.2 แสดงจำนวนและร้อยละของคำตอบจากกลุ่มตัวอย่าง ที่ระบุถึงคุณค่าชีวิตของตนเอง

คุณค่าของชีวิต (n = 449)	จำนวนคำตอบ (ร้อยละ)
1. การได้รับความรักความห่วงใยจากผู้คนรอบข้าง (เช่น ครอบครัว เพื่อนฝูง คนรัก ฯลฯ)	257 (48.8)
2. คุณสมบัติต่างๆ ในตนเอง (เช่น บุคลิกนิสัย ความสามารถ ฯลฯ)	75 (14.2)
3. การได้ใช้ชีวิตอย่างคุ้มค่าและมีความสุข ได้ทำในสิ่งที่อยากทำ	65 (12.3)
4. การเรียน การงาน กิจกรรมที่ทำ	55 (10.4)
5. ความหวัง ความฝัน อนาคตที่ตั้งไว้	30 (5.7)
6. การทำความดี ทำประโยชน์เพื่อผู้อื่น	24 (4.6)
7. อื่นๆ (เช่น เงินทอง คนตรี แฮรี่ พอตเตอร์ ยาขอบ พุทธศาสนา พระเจ้า ทุกสิ่งทุกอย่างบนโลกใบนี้ ฯลฯ)	21 (4.0)

จากตาราง 4.11.2 พบว่า กลุ่มตัวอย่างจำนวน 449 คน ระบุว่าคุณค่าในชีวิตของตนเอง คือ การได้รับความรักความห่วงใยจากผู้คนรอบข้าง มีจำนวนมากที่สุด 257 คำตอบ คิดเป็นร้อยละ 48.8 ของคำตอบทั้งหมด รองลงมาได้แก่ คุณสมบัติต่างๆ ในตนเอง มีจำนวน 75 คำตอบ คิดเป็นร้อยละ 14.2 ของคำตอบทั้งหมด คำตอบที่กลุ่มตัวอย่างกลุ่มนี้ตอบน้อยที่สุดได้แก่ คำตอบอื่นๆ มีจำนวน 21 คำตอบ คิดเป็นร้อยละ 4.0 ของคำตอบทั้งหมด

สถาบันวิทยบริการ
จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย

2.1.1.3 ความภาคภูมิใจในชีวิต

ตาราง 4.12.1 แสดงจำนวนและร้อยละของกลุ่มตัวอย่าง จำแนกตามความสามารถในการระบุความภาคภูมิใจในชีวิตของตนเองและชั้นปี

ความภาคภูมิใจ (n = 463)	จำนวนของผู้ที่ ระบุได้อย่างชัดเจน (ร้อยละ)	จำนวนของผู้ที่ ระบุไม่ได้อย่างชัดเจน (ร้อยละ)	รวม (ร้อยละ)
ปี 1	116 (97.5)	3 (2.5)	119 (100.0)
ปี 2	108 (95.6)	5 (4.4)	113 (100.0)
ปี 4	103 (92.0)	9 (8.0)	112 (100.0)
ปี 3	109 (91.6)	10 (8.4)	119 (100.0)
รวม	436 (94.2)	27 (5.8)	463 (100.0)

จากตาราง 4.12.1 พบว่า กลุ่มตัวอย่างที่สามารถระบุความภาคภูมิใจในชีวิตของตนเองได้อย่างชัดเจน มีจำนวนมากกว่า คือ 436 คน คิดเป็นร้อยละ 94.2 ในขณะที่กลุ่มตัวอย่างที่ไม่สามารถระบุความภาคภูมิใจในชีวิตของตนเองได้อย่างชัดเจน (ไม่มีสิ่งที่เป็นความภาคภูมิใจของชีวิต ไม่แน่ใจว่าสิ่งใดคือความภาคภูมิใจในชีวิตของตน หรือไม่ตอบคำถามในข้อนี้) มีจำนวนน้อยกว่า คือ 27 คน คิดเป็นร้อยละ 5.8

นอกจากนั้น เมื่อพิจารณาสัดส่วนของกลุ่มตัวอย่างภายในชั้นปีเดียวกัน พบว่า ชั้นปีที่ 1 มีสัดส่วนของผู้ที่สามารถระบุความภาคภูมิใจในชีวิตของตนเองได้อย่างชัดเจนมากที่สุด รองลงมาได้แก่ ชั้นปีที่ 2 ชั้นปีที่ 4 และชั้นปีที่ 3 ตามลำดับ

ตาราง 4.12.2 แสดงจำนวนและร้อยละของคำตอบจากกลุ่มตัวอย่าง ที่ระบุถึงความภาคภูมิใจในชีวิตของตนเอง

ความภาคภูมิใจในชีวิต (n = 436)	จำนวนคำตอบ (ร้อยละ)
1. ผลการเรียนดี / สอบติดโรงเรียนหรือคณะที่ต้องการ	156 (32.8)
2. ความเป็นตัวเอง / การได้ทำให้ผู้อื่นภูมิใจ	152 (32.0)
3. คิดดี ประพฤติตัวดี ไม่ทำให้ใครเดือดร้อน	39 (8.2)
4. การได้รับความรักความห่วงใยจากผู้คนรอบข้าง (เช่น ครอบครัว เพื่อนฝูง คนรัก ฯลฯ)	35 (7.4)
5. ประสบการณ์ที่ผ่านมา สิ่งที่ทำสำเร็จไปแล้ว	31 (6.5)
5. การได้เกิดมาใช้ชีวิตตราบนานทุกวันนี้	31 (6.5)
6. การงาน กิจกรรมที่กำลังทำ	16 (3.4)
7. อื่นๆ (เช่น หน้าตาดี กล้าทำตามฝัน หาเงินได้เอง ยอดเงินฝากในธนาคาร การมีสติ การได้รู้จักกับพระเจ้า ฯลฯ)	15 (3.2)

จากตาราง 4.12.2 พบว่า กลุ่มตัวอย่างจำนวน 436 คน ระบุว่าความภาคภูมิใจในชีวิตของตนเอง คือ การมีผลการเรียนดี หรือสอบติดโรงเรียนหรือคณะที่ต้องการ มีจำนวนมากที่สุด 156 คำตอบ คิดเป็นร้อยละ 32.8 ของคำตอบทั้งหมด รองลงมาได้แก่ ความเป็นตัวเอง หรือการได้ทำให้ผู้อื่นภูมิใจ มีจำนวน 152 คำตอบ คิดเป็นร้อยละ 32.0 ของคำตอบทั้งหมด คำตอบที่กลุ่มตัวอย่างกลุ่มนี้ตอบน้อยที่สุดได้แก่ คำตอบอื่นๆ มีจำนวน 15 คำตอบ คิดเป็นร้อยละ 3.2 ของคำตอบทั้งหมด

สถาบันวิทยบริการ
จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย

2.1.1.4 ข้อดีของตนเอง

ตาราง 4.13.1 แสดงจำนวนและร้อยละของกลุ่มตัวอย่าง จำแนกตามความสามารถในการระบุข้อดีของตนเองและชั้นปี

ข้อดีของตนเอง (n = 463)	จำนวนของผู้ที่ระบุได้ ครบ 3 ข้อ (ร้อยละ)	จำนวนของผู้ที่ระบุได้ ไม่ครบ 3 ข้อ (ร้อยละ)	รวม (ร้อยละ)
ปี 1	110 (92.4)	9 (7.6)	119 (100.0)
ปี 3	102 (85.7)	17 (14.3)	119 (100.0)
ปี 2	85 (75.2)	28 (24.8)	113 (100.0)
ปี 4	72 (64.3)	40 (35.7)	112 (100.0)
รวม	369 (79.7)	94 (20.3)	463 (100.0)

จากตาราง 4.13.1 พบว่า กลุ่มตัวอย่างที่สามารถระบุข้อดีของตนเองได้ครบ 3 ข้อ มีจำนวนมากกว่า คือ 369 คน คิดเป็นร้อยละ 79.7 ในขณะที่กลุ่มตัวอย่างที่ไม่สามารถระบุข้อดีของตนเองได้ครบ 3 ข้อ มีจำนวนน้อยกว่า คือ 94 คน คิดเป็นร้อยละ 20.3

นอกจากนั้น เมื่อพิจารณาสัดส่วนของกลุ่มตัวอย่างภายในชั้นปีเดียวกัน พบว่า ชั้นปีที่ 1 มีสัดส่วนของผู้ที่สามารถระบุข้อดีของตนเองได้ครบ 3 ข้อมากที่สุด รองลงมาได้แก่ ชั้นปีที่ 3 ชั้นปีที่ 2 และชั้นปีที่ 4 ตามลำดับ

สถาบันวิทยบริการ
จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย

ตาราง 4.13.2 แสดงจำนวนและร้อยละของคำตอบจากกลุ่มตัวอย่าง ที่ระบุถึงข้อดีของตนเอง

ข้อดีของตนเอง (n = 463)	จำนวนคำตอบ (ร้อยละ)
1. มีนิสัยเฉพาะตัวที่พึงประสงค์ (เช่น ขยัน อดทน ใฝ่ดี ซื่อสัตย์ ยุติธรรม รับผิดชอบ รอบคอบ มีเหตุผล มีความมั่นใจ ฯลฯ)	297 (30.8)
2. สุขภาพจิตดี (เช่น ตลก สนุกสนาน ร่าเริง ไม่คิดมาก ใจเย็น ฯลฯ)	270 (28.0)
3. มนุษย์สัมพันธ์ดี เข้ากับผู้อื่นได้ง่าย	150 (15.5)
4. มีน้ำใจ เข้าใจผู้อื่น รักเพื่อน รักครอบครัว	149 (15.4)
5. ฉลาด เรียนดี มีความคิดสร้างสรรค์	49 (5.1)
6. รูปร่างหน้าตาดี ร่างกายแข็งแรง	21 (2.2)
7. มีความสามารถพิเศษ (เช่น วาดรูป เล่นดนตรี เขียนหนังสือ ฯลฯ)	15 (1.6)
8. เป็นตัวของตัวเอง	14 (1.5)

จากตาราง 4.13.2 พบว่า กลุ่มตัวอย่างจำนวน 463 คน ระบุว่าข้อดีของตน คือ การมีนิสัยเฉพาะตัวที่พึงประสงค์ มีจำนวนมากที่สุด 297 คำตอบ คิดเป็นร้อยละ 30.8 ของคำตอบทั้งหมด รองลงมาได้แก่ การมีสุขภาพจิตดี มีจำนวน 270 คำตอบ คิดเป็นร้อยละ 28.0 ของคำตอบทั้งหมด คำตอบที่กลุ่มตัวอย่างกลุ่มนี้ตอบน้อยที่สุดได้แก่ การเป็นตัวของตัวเอง มีจำนวน 14 คำตอบ คิดเป็นร้อยละ 1.5 ของคำตอบทั้งหมด

สถาบันวิทยบริการ
จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย

2.1.1.5 ข้อเสียของตนเอง

ตาราง 4.14.1 แสดงจำนวนและร้อยละของกลุ่มตัวอย่าง จำแนกตามความสามารถในการระบุข้อเสียของตนเองและชั้นปี

ข้อเสียของตนเอง (n = 463)	จำนวนของผู้ที่ระบุได้		รวม (ร้อยละ)
	ครบ 3 ข้อ (ร้อยละ)	ไม่ครบ 3 ข้อ (ร้อยละ)	
ปี 1	109 (91.6)	10 (8.4)	119 (100.0)
ปี 3	91 (76.5)	28 (23.5)	119 (100.0)
ปี 2	85 (75.2)	28 (24.8)	113 (100.0)
ปี 4	74 (66.1)	38 (33.9)	112 (100.0)
รวม	359 (77.5)	104 (22.5)	463 (100.0)

จากตาราง 4.14.1 กลุ่มตัวอย่างที่สามารถระบุข้อเสียของตนเองได้ครบ 3 ข้อ มีจำนวนมากกว่า คือ 359 คน คิดเป็นร้อยละ 77.5 ในขณะที่กลุ่มตัวอย่างที่ไม่สามารถระบุข้อเสียของตนเองได้ครบ 3 ข้อ มีจำนวนน้อยกว่า คือ 104 คน คิดเป็นร้อยละ 22.5

นอกจากนั้น เมื่อพิจารณาสัดส่วนของกลุ่มตัวอย่างภายในชั้นปีเดียวกัน พบว่า ชั้นปีที่ 1 มีสัดส่วนของผู้ที่สามารถระบุข้อเสียของตนเองได้ครบ 3 ข้อมากที่สุด รองลงมาได้แก่ ชั้นปีที่ 3 ชั้นปีที่ 2 และชั้นปีที่ 4 ตามลำดับ

สถาบันวิทยบริการ
จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย

ตาราง 4.14.2 แสดงจำนวนและร้อยละของคำตอบจากกลุ่มตัวอย่าง ที่ระบุถึงข้อเสียของตนเอง

ข้อเสียของตนเอง (n = 463)	จำนวนคำตอบ (ร้อยละ)
1. อารมณ์รุนแรง (เช่น โวยวาย หงุดหงิดง่าย เอาแต่ใจ ฯลฯ)	279 (27.3)
2. คิดมาก (เช่น อ่อนไหว น้อยใจ หวาดระแวง ตีงเครียด ฯลฯ)	216 (21.1)
3. ขี้เกียจ (เช่น ตื่นสาย เบื่อง่าย ไร้สาระ ผัดวันประกันพรุ่ง ฯลฯ)	193 (18.9)
4. มีนิสัยเฉพาะตัวที่ไม่พึงประสงค์ (เช่น ทานเก่ง ฟุ่มเฟือย ซุ่มซ่าม ไม่มีสัมมาคารวะ ชอบแกล้งผู้อื่น ฯลฯ)	118 (11.5)
5. มนุษย์สัมพันธ์ไม่ดี การสื่อสารบกพร่อง (เช่น พูดมาก พูดไม่คิด พูดไม่รู้เรื่อง ช่างนินทา ปากร้าย ฯลฯ)	86 (8.4)
6. ขาดความมั่นใจ ไม่แสดงความรู้สึกรู้สึก	71 (6.9)
7. มีปมด้อย (เช่น สุขภาพไม่ดี สมาธิสั้น ไม่เก่งภาษา ยากจน ฯลฯ)	47 (4.6)
8. รูปร่างหน้าตาไม่ดี	13 (1.3)

จากตาราง 4.14.2 พบว่า กลุ่มตัวอย่างจำนวน 463 คน ระบุว่าข้อเสียของตน คือ อารมณ์รุนแรง มีจำนวนมากที่สุด 279 คำตอบ คิดเป็นร้อยละ 27.3 ของคำตอบทั้งหมด รองลงมาได้แก่ การคิดมาก มีจำนวน 216 คำตอบ คิดเป็นร้อยละ 21.1 ของคำตอบทั้งหมด คำตอบที่กลุ่มตัวอย่างกลุ่มนี้ตอบน้อยที่สุดได้แก่ รูปร่างหน้าตาไม่ดี มีจำนวน 13 คำตอบ คิดเป็นร้อยละ 1.3 ของคำตอบทั้งหมด

จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย

2.1.2 การค้นพบตนเองด้านความรู้สึกนึกคิด

จากคำตอบที่กลุ่มตัวอย่างได้ระบุไว้ในการรับรู้ตนเองด้านความรู้สึกนึกคิด เมื่อนำทุกประเด็นมาพิจารณาาร่วมกัน พบว่า กลุ่มตัวอย่างได้ค้นพบตนเองในประเด็นต่างๆ เรียงลำดับได้ดังนี้

ตาราง 4.15 แสดงจำนวนและร้อยละของกลุ่มตัวอย่าง จำแนกตามการค้นพบตนเองด้านความรู้สึกนึกคิด

การค้นพบตนเองด้านความรู้สึกนึกคิด (n = 463)	จำนวนกลุ่มตัวอย่าง (ร้อยละ)
ผู้ที่ค้นพบตนเองแล้ว	
1. สามารถระบุเป้าหมายชีวิตของตนเองได้อย่างชัดเจน	451 (97.4)
2. สามารถระบุคุณค่าชีวิตของตนเองได้อย่างชัดเจน	449 (97.0)
3. สามารถระบุความภาคภูมิใจในชีวิตของตนเองได้อย่างชัดเจน	436 (94.2)
4. สามารถระบุข้อดีของตนเองได้ครบ 3 ข้อ	369 (79.7)
5. สามารถระบุข้อเสียของตนเองได้ครบ 3 ข้อ	359 (77.5)
ผู้ที่ยังค้นหาตนเองไม่พบ	
1. ไม่สามารถระบุข้อเสียของตนเองได้ครบ 3 ข้อ	104 (22.5)
2. ไม่สามารถระบุข้อดีของตนเองได้ครบ 3 ข้อ	94 (20.3)
3. ไม่สามารถระบุความภาคภูมิใจในชีวิตของตนเองได้อย่างชัดเจน	27 (5.8)
4. ไม่สามารถระบุคุณค่าชีวิตของตนเองได้อย่างชัดเจน	14 (3.0)
5. ไม่สามารถระบุเป้าหมายชีวิตของตนเองได้อย่างชัดเจน	12 (2.6)

จากตาราง 4.15 พบว่า ในกลุ่มตัวอย่างที่ค้นพบตนเองในแล้ว ผู้ที่สามารถระบุเป้าหมายชีวิตของตนเองได้อย่างชัดเจน มีจำนวนมากที่สุด 451 คน คิดเป็นร้อยละ 97.4 รองลงมาได้แก่ ผู้ที่สามารถระบุคุณค่าชีวิตของตนเองได้อย่างชัดเจน มีจำนวน 449 คน คิดเป็นร้อยละ 97.0 ผู้ที่สามารถระบุข้อเสียของตนเองได้ครบ 3 ข้อ มีจำนวนน้อยที่สุด 359 คน คิดเป็นร้อยละ 77.5

สำหรับกลุ่มตัวอย่างที่ยังค้นหาตนเองไม่พบ ผู้ที่ไม่สามารถระบุข้อเสียของตนเองได้ครบ 3 ข้อ มีจำนวนมากที่สุด 104 คน คิดเป็นร้อยละ 22.5 รองลงมาได้แก่ ผู้ที่ไม่สามารถระบุข้อดีของตนเองได้ครบ 3 ข้อ มีจำนวน 94 คน คิดเป็นร้อยละ 20.3 ผู้ที่ไม่สามารถระบุเป้าหมายชีวิตของตนเองได้อย่างชัดเจน มีจำนวนน้อยที่สุด 12 คน คิดเป็นร้อยละ 2.6

2.2 ตนด์้านรูปลักษณะ

การรับรู้ตนเองด้านรูปลักษณะประกอบด้วยเรื่องของ ความพึงพอใจในรูปร่างหน้าตาของตนเอง ความต้องการเปลี่ยนแปลงรูปร่างหน้าตาของตนเอง และการรับรู้ถึงบุคลิกภาพการแต่งกายที่เหมาะสมกับตนเอง

2.2.1.1 ความพึงพอใจในรูปร่างหน้าตาของตนเอง

ตาราง 4.16.1 แสดงจำนวนและร้อยละของกลุ่มตัวอย่าง จำแนกตามความพึงพอใจในรูปร่างหน้าตาของตนเองและชั้นปี

ความพึงพอใจในรูปร่างหน้าตา (n = 458)	จำนวนของผู้ที่พึงพอใจ (ร้อยละ)	จำนวนของผู้ที่ไม่พึงพอใจ (ร้อยละ)	รวม (ร้อยละ)
ปี 4	86 (76.8)	26 (23.2)	112 (100.0)
ปี 3	84 (71.8)	33 (28.2)	117 (100.0)
ปี 2	78 (69.0)	35 (31.0)	113 (100.0)
ปี 1	78 (67.2)	38 (32.8)	116 (100.0)
รวม	326 (71.2)	132 (28.8)	458 (100.0)

จากตาราง 4.16.1 กลุ่มตัวอย่างที่พึงพอใจในรูปร่างหน้าตาของตนเอง มีจำนวนมากกว่า คือ 326 คน คิดเป็นร้อยละ 71.2 ในขณะที่กลุ่มตัวอย่างที่ไม่พึงพอใจในรูปร่างหน้าตาของตนเอง มีจำนวนน้อยกว่า คือ 132 คน คิดเป็นร้อยละ 28.8

นอกจากนั้น เมื่อพิจารณาภาพรวมของกลุ่มตัวอย่างตามชั้นปี พบว่า กลุ่มตัวอย่างที่พึงพอใจในรูปร่างหน้าตาของตนเอง มีจำนวนเพิ่มขึ้นตามชั้นปีที่สูงขึ้น

ตาราง 4.16.2 แสดงจำนวนและร้อยละของคำตอบจากกลุ่มตัวอย่าง ที่ระบุถึงความพึงพอใจในรูปร่างหน้าตาของตนเอง

ความพึงพอใจในรูปร่างหน้าตาของตนเอง	จำนวนคำตอบ (ร้อยละ)
เหตุผลของผู้ที่พอใจ (n = 326)	
1. ตนเป็นปกติ ไม่ได้แยะหรือผิดปกติอะไร	105 (36.2)
2. ชอบและรู้สึกดีกับตนเอง	58 (20.0)
3. พอใจในสิ่งที่ม่ พอใจในสิ่งที่พ่อแม่และธรรมชาติสร้างมา	35 (12.1)
4. หน้าตาดี มีคุณสมบัติตามสมัยนิยม	27 (9.3)
5. เป็นเอกลักษณ์เฉพาะตัว ไม่เหมือนใคร	23 (7.9)
6. เป็นได้แค่นั้นก็แค่นั้น เปลี่ยนแปลงอะไรไม่ได้	19 (6.6)
7. ไม่ได้ใส่ใจหรือคิดมากกับเรื่องนี้	12 (4.1)
8. อื่นๆ (เช่น ผู้คนรอบข้างรู้สึกดีก็พอแล้ว ดูดีกว่านี้ก็ได้มีความสุขขึ้น หากดูดีเกินไปจะทำให้ผู้อื่นตัดสินตนที่หน้าตา ฯลฯ)	11 (3.8)
เหตุผลของผู้ที่ไม่พอใจ (n = 132)	
1. รูปร่างหน้าตาไม่ได้มาตรฐาน ต้องการปรับปรุง (เช่น ข้วน เตี้ย ผิดดำ เป็นสิ่ว ผมหักศก ไม่สมสัดส่วน ฯลฯ)	124 (94.7)
2. อื่นๆ (เช่น โดนล้อ เป็นโรคประจำตัว ไม่มีอะไรดีสักอย่าง ฯลฯ)	7 (5.3)

จากตาราง 4.16.2 พบว่า กลุ่มตัวอย่างจำนวน 326 คน ที่พึงพอใจในรูปร่างหน้าตาของตนเอง ได้ให้คำตอบว่าเป็นเพราะ ตนปกติ ไม่ได้แยะหรือผิดปกติอะไร มีจำนวนมากที่สุด 105 คำตอบ คิดเป็นร้อยละ 36.2 ของคำตอบทั้งหมด รองลงมาได้แก่คำตอบที่ว่า ตนชอบและรู้สึกดีกับตนเอง มีจำนวน 58 คำตอบ คิดเป็นร้อยละ 20.0 ของคำตอบทั้งหมด คำตอบที่กลุ่มตัวอย่างกลุ่มนี้ตอบน้อยที่สุดได้แก่ คำตอบอื่นๆ มีจำนวน 11 คำตอบ คิดเป็นร้อยละ 3.8 ของคำตอบทั้งหมด

สำหรับกลุ่มตัวอย่างจำนวน 132 คน ที่ไม่พึงพอใจในรูปร่างหน้าตาของตนเอง ให้คำตอบว่าเป็นเพราะรูปร่างหน้าตาของตนไม่ได้มาตรฐาน ต้องการปรับปรุง มีจำนวนมากที่สุด 124 คำตอบ คิดเป็นร้อยละ 94.7 ของคำตอบทั้งหมด รองลงมาได้แก่ คำตอบอื่นๆ มีจำนวน 7 คำตอบ คิดเป็นร้อยละ 5.3 ของคำตอบทั้งหมด

2.2.1.2 ความต้องการเปลี่ยนแปลงรูปร่างหน้าตาของตนเอง

ตาราง 4.17.1 แสดงจำนวนและร้อยละของกลุ่มตัวอย่าง จำแนกตามความต้องการเปลี่ยนแปลงรูปร่างหน้าตาของตนเองและชั้นปี

ความต้องการเปลี่ยนแปลงรูปร่างหน้าตา (n = 460)	จำนวนของผู้ที่ต้องการ (ร้อยละ)	จำนวนของผู้ที่ไม่ต้องการ (ร้อยละ)	รวม (ร้อยละ)
ปี 2	73 (64.6)	40 (35.4)	113 (100.0)
ปี 1	69 (59.0)	48 (41.0)	117 (100.0)
ปี 3	62 (52.5)	56 (47.5)	118 (100.0)
ปี 4	52 (46.4)	60 (53.6)	112 (100.0)
รวม	256 (55.7)	204 (44.3)	460 (100.0)

จากตาราง 4.17.1 พบว่า กลุ่มตัวอย่างที่ต้องการเปลี่ยนแปลงรูปร่างหน้าตาของตนเอง (เช่น ลดความอ้วน ทำศัลยกรรม ฯลฯ) มีจำนวนมากกว่า คือ 256 คน คิดเป็นร้อยละ 55.7 ในขณะที่กลุ่มตัวอย่างที่ไม่ต้องการเปลี่ยนแปลงรูปร่างหน้าตาของตนเอง มีจำนวนน้อยกว่า คือ 204 คน คิดเป็นร้อยละ 44.3

นอกจากนั้น เมื่อพิจารณาสัดส่วนของกลุ่มตัวอย่างภายในชั้นปีเดียวกัน พบว่า ชั้นปีที่ 2 มีสัดส่วนของผู้ที่ต้องการเปลี่ยนแปลงรูปร่างหน้าตาของตนเองมากที่สุด รองลงมาได้แก่ ชั้นปีที่ 1 ชั้นปีที่ 3 และชั้นปีที่ 4 ตามลำดับ และเมื่อพิจารณาภาพรวมของกลุ่มตัวอย่างตามชั้นปี พบว่า นิสิตชั้นปีที่ 4 เป็นนิสิตชั้นปีเดียว ที่มีสัดส่วนของผู้ที่ไม่ต้องการเปลี่ยนแปลงรูปร่างหน้าตาของตนเอง มากกว่าสัดส่วนของผู้ที่ต้องการเปลี่ยนแปลงรูปร่างหน้าตาของตนเอง

ตาราง 4.17.2 แสดงจำนวนและร้อยละของคำตอบจากกลุ่มตัวอย่าง ที่ระบุถึงความต้องการเปลี่ยนแปลงรูปร่างหน้าตาของตนเอง

ความต้องการเปลี่ยนแปลงรูปร่างหน้าตาของตนเอง	จำนวนคำตอบ (ร้อยละ)
เหตุผลของผู้ที่ต้องการ (n = 256)	
1. ตนมีจุดบกพร่อง / อยากให้รูปร่างหน้าตาสมบุรณ์แบบ	212 (77.1)
2. เพื่อความคล่องตัว มั่นใจ และบุคลิกภาพที่ดี	33 (12.0)
3. เพื่อสุขภาพที่แข็งแรง	18 (6.5)
4. อื่นๆ (เช่น เพื่อเพิ่มโอกาสในการทำงาน เห็นผู้อื่นทำแล้วดี ฯลฯ)	12 (4.4)
เหตุผลของผู้ที่ไม่ต้องการ (n = 204)	
1. ตนพอใจแล้ว รู้สึกดีกับตนเอง	62 (36.5)
2. ไม่ใช่เรื่องสำคัญ ไม่มีประโยชน์ ไม่จำเป็น	39 (22.9)
3. ไม่กล้า กลัวเจ็บ กลัวมีผลเสียต่อร่างกาย	33 (19.4)
4. รู้สึกไม่ใช่ตัวเอง ไม่เป็นธรรมชาติ	13 (7.6)
5. สิ้นเปลือง เสียเงิน เสียเวลา	12 (7.1)
6. อื่นๆ (เช่น ทำไปก็ไม่ดีขึ้น ทำครั้งแรกยอมมีครั้งต่อไป ทำไปเรียบร้อยแล้ว ฯลฯ)	11 (6.5)

จากตาราง 4.17.2 พบว่า กลุ่มตัวอย่างจำนวน 256 คน ที่ต้องการเปลี่ยนแปลงรูปร่างหน้าตาของตนเอง ได้ให้คำตอบว่าเป็นเพราะ ตนมีจุดบกพร่อง หรืออยากให้รูปร่างหน้าตาสมบุรณ์แบบ มีจำนวนมากที่สุด 212 คำตอบ คิดเป็นร้อยละ 77.1 ของคำตอบทั้งหมด รองลงมาได้แก่คำตอบที่ว่า เพื่อความคล่องตัว มั่นใจ และบุคลิกภาพที่ดี มีจำนวน 33 คำตอบ คิดเป็นร้อยละ 12.0 ของคำตอบทั้งหมด คำตอบที่กลุ่มตัวอย่างกลุ่มนี้ตอบน้อยที่สุดได้แก่ คำตอบอื่นๆ มีจำนวน 12 คำตอบ คิดเป็นร้อยละ 4.4 ของคำตอบทั้งหมด

สำหรับกลุ่มตัวอย่างจำนวน 204 คน ที่ไม่ต้องการเปลี่ยนแปลงรูปร่างหน้าตาของตนเอง ให้คำตอบว่าเป็นเพราะตนพอใจแล้ว รู้สึกดีกับตนเอง มีจำนวนมากที่สุด 62 คำตอบ คิดเป็นร้อยละ 36.5 ของคำตอบทั้งหมด รองลงมาได้แก่คำตอบที่ว่า การเปลี่ยนแปลงรูปร่างหน้าตาไม่ใช่เรื่องสำคัญ ไม่มีประโยชน์ ไม่จำเป็น มีจำนวน 39 คำตอบ คิดเป็นร้อยละ 22.9 ของคำตอบทั้งหมด คำ

ตอบที่กลุ่มตัวอย่างกลุ่มนี้ตอบน้อยที่สุดได้แก่ คำตอบอื่นๆ มีจำนวน 11 คำตอบ คิดเป็นร้อยละ 6.5 ของคำตอบทั้งหมด

2.2.1.3 การรับรู้ถึงบุคลิกภาพการแต่งกายที่เหมาะสมกับตนเอง

ตาราง 4.18 แสดงจำนวนและร้อยละของกลุ่มตัวอย่าง จำแนกตามการรับรู้ถึงบุคลิกภาพการแต่งกายที่เหมาะสมกับตนเองและชั้นปี

บุคลิกภาพการแต่งกายที่เหมาะสม (n = 454)	จำนวนของผู้ที่รับรู้ (ร้อยละ)	จำนวนของผู้ที่ไม่แน่ใจ (ร้อยละ)	จำนวนของผู้ที่ไม่รับรู้ (ร้อยละ)	รวม (ร้อยละ)
ปี 3	89 (76.1)	27 (23.1)	1 (0.9)	117 (100.0)
ปี 4	80 (72.7)	28 (25.5)	2 (1.8)	110 (100.0)
ปี 1	76 (65.0)	38 (32.5)	3 (2.6)	117 (100.0)
ปี 2	65 (59.1)	40 (36.4)	5 (4.5)	110 (100.0)
รวม	310 (68.3)	133 (29.3)	11 (2.4)	454 (100.0)

จากตาราง 4.18 พบว่า กลุ่มตัวอย่างที่รับรู้ว่าเป็นบุคลิกภาพการแต่งกาย (ทรงผม ใบหน้า เสื้อผ้า รองเท้า และเครื่องประดับ) แบบใดเหมาะสมกับตนเอง มีจำนวนมากที่สุด 310 คน คิดเป็นร้อยละ 68.3 รองลงมาได้แก่ กลุ่มตัวอย่างที่ไม่แน่ใจว่าบุคลิกภาพการแต่งกายแบบใดที่เหมาะสมกับตนเอง มีจำนวน 133 คน คิดเป็นร้อยละ 29.3 กลุ่มตัวอย่างที่ไม่รับรู้ว่าเป็นบุคลิกภาพการแต่งกายแบบใดเหมาะสมกับตนเอง มีจำนวนน้อยที่สุด 11 คน คิดเป็นร้อยละ 2.4

นอกจากนั้น เมื่อพิจารณาสัดส่วนของกลุ่มตัวอย่างภายในชั้นปีเดียวกัน พบว่า ชั้นปีที่ 3 มีสัดส่วนของผู้ที่รับรู้ว่าเป็นบุคลิกภาพการแต่งกายแบบใดเหมาะสมกับตนเองมากที่สุด รองลงมาได้แก่ ชั้นปีที่ 4 ชั้นปีที่ 1 และชั้นปีที่ 2 ตามลำดับ

2.2.2 การค้นพบตนเองด้านรูปลักษณ์

จากคำตอบที่กลุ่มตัวอย่างได้ระบุไว้ในการรับรู้ตนเองด้านรูปลักษณ์ เมื่อนำทุกประเด็นมาพิจารณาร่วมกัน พบว่า กลุ่มตัวอย่างได้ค้นพบตนเองในประเด็นต่างๆ เรียงลำดับได้ดังนี้

ตาราง 4.19 แสดงจำนวนและร้อยละของกลุ่มตัวอย่าง จำแนกตามการค้นพบตนเองด้านรูปลักษณ์

การค้นพบตนเองด้านรูปลักษณ์ (n = 463)	จำนวนกลุ่มตัวอย่าง (ร้อยละ)
ผู้ที่ค้นพบตนเองแล้ว	
1. พึงพอใจในรูปร่างหน้าตาของตนเอง	326 (71.2)
2. รับรู้ว่าคุณลักษณะการแต่งกายแบบใดเหมาะสมกับตนเอง	310 (68.3)
3. ไม่ต้องการเปลี่ยนแปลงรูปร่างหน้าตาของตนเอง	204 (44.3)
ผู้ที่ยังค้นหาตนเองไม่พบ	
1. ต้องการเปลี่ยนแปลงรูปร่างหน้าตาของตนเอง	256 (55.7)
2. ไม่แน่ใจหรือไม่รับรู้ว่าคุณลักษณะการแต่งกายแบบใดเหมาะสมกับตนเอง	144 (31.7)
3. ไม่พึงพอใจในรูปร่างหน้าตาของตนเอง	132 (28.8)

จากตาราง 4.19 พบว่า ในกลุ่มตัวอย่างที่ค้นพบตนเองแล้ว ผู้ที่พึงพอใจในรูปร่างหน้าตาของตนเอง มีจำนวนมากที่สุด 326 คน คิดเป็นร้อยละ 71.2 รองลงมาได้แก่ ผู้ที่รับรู้ว่าคุณลักษณะการแต่งกายแบบใดเหมาะสมกับตนเอง มีจำนวน 310 คน คิดเป็นร้อยละ 68.3 ผู้ที่ไม่ต้องการเปลี่ยนแปลงรูปร่างหน้าตาของตนเอง มีจำนวนน้อยที่สุด 204 คน คิดเป็นร้อยละ 44.3

สำหรับกลุ่มตัวอย่างที่ยังค้นหาตนเองไม่พบ ผู้ที่ต้องการเปลี่ยนแปลงรูปร่างหน้าตาของตนเอง มีจำนวนมากที่สุด 256 คน คิดเป็นร้อยละ 55.7 รองลงมาได้แก่ ผู้ที่ไม่แน่ใจหรือไม่รับรู้ว่าคุณลักษณะการแต่งกายแบบใดเหมาะสมกับตนเอง มีจำนวน 144 คน คิดเป็นร้อยละ 31.7 ผู้ที่ไม่พึงพอใจในรูปร่างหน้าตาของตนเอง มีจำนวนน้อยที่สุด 132 คน คิดเป็นร้อยละ 28.8

2.3 ทนด้านเพศ

การรับรู้ตนเองด้านเพศประกอบด้วยเรื่องของเพศสภาพ (เพศตามสรีระ) เพศสภาวะ (เพศตามความรู้สึก) และความต้องการเปลี่ยนแปลงเพศสภาพของตนเอง

2.3.1.1 เพศสภาพ (เพศตามสรีระ)

ตาราง 4.20 แสดงจำนวนและร้อยละของกลุ่มตัวอย่าง จำแนกตามเพศสภาพและชั้นปี

เพศสภาพ (n = 463)	หญิง (ร้อยละ)	ชาย (ร้อยละ)	รวม (ร้อยละ)
ปี 4	94 (83.9)	18 (16.1)	112 (100.0)
ปี 3	99 (83.2)	20 (16.8)	119 (100.0)
ปี 1	93 (78.2)	26 (21.8)	119 (100.0)
ปี 2	85 (75.2)	28 (24.8)	113 (100.0)
รวม	371 (80.1)	92 (19.9)	463 (100.0)

จากตาราง 4.20 พบว่า กลุ่มตัวอย่างที่มีเพศสภาพเป็นหญิง มีจำนวนมากกว่า คือ 371 คน คิดเป็นร้อยละ 80.1 ในขณะที่กลุ่มตัวอย่างที่มีเพศสภาพเป็นชาย มีจำนวนน้อยกว่า คือ 92 คน คิดเป็นร้อยละ 19.9

นอกจากนั้น เมื่อพิจารณาสัดส่วนของกลุ่มตัวอย่างภายในชั้นปีเดียวกัน พบว่า ชั้นปีที่ 4 มีสัดส่วนของผู้ที่มีเพศสภาพเป็นหญิงมากที่สุด รองลงมาได้แก่ ชั้นปีที่ 3 ชั้นปีที่ 1 และชั้นปีที่ 2 ตามลำดับ ขณะเดียวกัน ชั้นปีที่ 2 มีสัดส่วนของผู้ที่มีเพศสภาพเป็นชายมากที่สุด รองลงมาได้แก่ ชั้นปีที่ 1 ชั้นปีที่ 3 และชั้นปีที่ 4 ตามลำดับ

2.3.1.2 เพศสภาวะ (เพศตามความรู้สึก)

ตาราง 4.21.1 แสดงจำนวนและร้อยละของกลุ่มตัวอย่าง จำแนกตามเพศสภาวะและเพศสภาพ

เพศสภาวะ (n = 463)	หญิง (ร้อยละ)	ไม่แน่ใจ (ร้อยละ)	อื่นๆ (ร้อยละ)	ชาย (ร้อยละ)	รวม (ร้อยละ)
เพศสภาพ หญิง	338 (91.1)	15 (4.0)	14 (3.8)	4 (1.1)	371 (100.0)
เพศสภาพ ชาย	9 (9.8)	7 (7.6)	16 (17.4)	60 (65.2)	92 (100.0)

จากตาราง 4.21.1 พบว่า กลุ่มตัวอย่างเพศหญิงที่มีเพศสภาวะเป็นหญิง มีจำนวนมากที่สุด 338 คน คิดเป็นร้อยละ 91.1 รองลงมาได้แก่ กลุ่มตัวอย่างเพศหญิงที่ไม่แน่ใจในเพศสภาวะของตนเอง มีจำนวน 15 คน คิดเป็นร้อยละ 4.0 กลุ่มตัวอย่างเพศหญิงที่มีเพศสภาวะเป็นชาย มีจำนวนน้อยที่สุด 4 คน คิดเป็นร้อยละ 1.1

ขณะเดียวกัน กลุ่มตัวอย่างเพศชายที่มีเพศสภาวะเป็นชาย มีจำนวนมากที่สุด 60 คน คิดเป็นร้อยละ 65.2 รองลงมาได้แก่ กลุ่มตัวอย่างเพศชายที่มีเพศสภาวะเป็นอื่น มีจำนวน 16 คน คิดเป็นร้อยละ 17.4 กลุ่มตัวอย่างเพศชายที่ไม่แน่ใจในเพศสภาวะของตนเอง มีจำนวนน้อยที่สุด 7 คน คิดเป็นร้อยละ 7.6

ตาราง 4.21.2 แสดงจำนวนและร้อยละของกลุ่มตัวอย่าง จำแนกตามเพศภาวะและชั้นปี

เพศภาวะ (n = 463)	หญิง (ร้อยละ)	ชาย (ร้อยละ)	อื่นๆ (ร้อยละ)	ไม่แน่ใจ (ร้อยละ)	รวม (ร้อยละ)
ปี 1	90 (75.6)	20 (16.8)	5 (4.2)	4 (3.4)	119 (100.0)
ปี 2	85 (75.2)	17 (15.0)	6 (5.3)	5 (4.4)	113 (100.0)
ปี 3	89 (74.8)	13 (10.9)	10 (8.4)	7 (5.9)	119 (100.0)
ปี 4	83 (74.1)	14 (12.5)	9 (8.0)	6 (5.4)	112 (100.0)
รวม	347 (74.9)	64 (13.8)	30 (6.5)	22 (4.8)	463 (100.0)

จากตาราง 4.21.2 พบว่า กลุ่มตัวอย่างที่มีเพศภาวะเป็นหญิง มีจำนวนมากที่สุด 347 คน คิดเป็นร้อยละ 74.9 รองลงมาได้แก่ กลุ่มตัวอย่างที่มีเพศภาวะเป็นชาย มีจำนวน 64 คน คิดเป็นร้อยละ 13.8 กลุ่มตัวอย่างที่ไม่แน่ใจในเพศภาวะของตนเอง มีจำนวนน้อยที่สุด 22 คน คิดเป็นร้อยละ 4.8

นอกจากนั้น เมื่อพิจารณาสัดส่วนของกลุ่มตัวอย่างภายในชั้นปีเดียวกัน พบว่า กลุ่มตัวอย่างที่มีเพศภาวะเป็นหญิง มีสัดส่วนลดลงเมื่อชั้นปีสูงขึ้น

ตาราง 4.21.3 แสดงจำนวนและร้อยละของคำตอบ (จากกลุ่มตัวอย่างซึ่งมีเพศภาวะเป็นอื่น) ที่ระบุถึงเพศภาวะของตนเอง

เพศภาวะอื่นที่ระบุ (n = 30)	จำนวนคำตอบ (ร้อยละ)
1. มีความรักได้กับทั้งชายและหญิง	9 (33.3)
2. เป็นเพศที่สาม	8 (29.6)
3. ชอบเพศเดียวกัน	6 (22.2)
4. ไร้เพศ	4 (14.8)

จากตาราง 4.21.3 พบว่า กลุ่มตัวอย่างจำนวน 30 คน ที่มีเพศภาวะเป็นอื่น ระบุว่าตนมีความรักได้กับทั้งชายและหญิง มีจำนวนมากที่สุด 9 คน คิดเป็นร้อยละ 33.3 รองลงมาได้แก่ กลุ่มตัวอย่างที่ระบุว่าตนเป็นเพศที่สาม มีจำนวน 8 คน คิดเป็นร้อยละ 29.6 กลุ่มตัวอย่างที่ระบุว่าตนไร้เพศ มีจำนวนน้อยที่สุด 4 คน คิดเป็นร้อยละ 14.8

2.3.1.3 ความต้องการเปลี่ยนแปลงเพศสภาพของตนเอง

ตาราง 4.22.1 แสดงจำนวนและร้อยละของกลุ่มตัวอย่าง จำแนกตามความต้องการเปลี่ยนแปลงเพศสภาพของตนเองและชั้นปี

ความต้องการเปลี่ยนแปลงเพศสภาพ (n = 463)	จำนวนของผู้ที่ไม่ต้องการ (ร้อยละ)	จำนวนของผู้ที่ต้องการ (ร้อยละ)	รวม (ร้อยละ)
ปี 4	110 (98.2)	2 (1.8)	112 (100.0)
ปี 3	116 (97.5)	3 (2.5)	119 (100.0)
ปี 1	115 (96.6)	4 (3.4)	119 (100.0)
ปี 2	109 (96.5)	4 (3.5)	113 (100.0)
รวม	450 (97.2)	13 (2.8)	463 (100.0)

จากตาราง 4.22.1 พบว่า กลุ่มตัวอย่างที่ไม่ต้องการเปลี่ยนแปลงเพศสภาพของตนเอง มีจำนวนมากกว่า คือ 450 คน คิดเป็นร้อยละ 97.2 ในขณะที่กลุ่มตัวอย่างที่ต้องการเปลี่ยนแปลงเพศสภาพของตนเอง มีจำนวนน้อยกว่า คือ 13 คน คิดเป็นร้อยละ 2.8

นอกจากนั้น เมื่อพิจารณาภาพรวมของกลุ่มตัวอย่างตามชั้นปี พบว่า กลุ่มตัวอย่างที่ต้องการเปลี่ยนแปลงเพศสภาพของตนเอง จะมีจำนวนลดลงเมื่อชั้นปีสูงขึ้น

สถาบันวิทยบริการ
จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย

ตาราง 4.22.2 แสดงจำนวนและร้อยละของคำตอบจากกลุ่มตัวอย่าง ที่ระบุถึงความต้องการเปลี่ยนแปลงเพศสภาพของตนเอง

ความต้องการเปลี่ยนแปลงเพศสภาพของตนเอง	จำนวนคำตอบ (ร้อยละ)
เหตุผลของผู้ที่ไม่ต้องการ (n = 450)	
1. พอใจและรู้สึกดีกับเพศของตนเอง	248 (73.6)
2. ชอบเพศตรงข้ามของตนเอง / ไม่ต้องการเป็นเพศอื่น	49 (14.5)
3. อื่นๆ (เช่น ไม่ต้องการเปลี่ยนธรรมชาติ ต้องยอมรับความจริง ทุกเพศต่างมีข้อดีและข้อเสียในตนเอง ฯลฯ)	40 (11.9)
เหตุผลของผู้ที่ต้องการ (n = 13)	
1. เป็นความใฝ่ฝัน ความต้องการส่วนตัว	5 (55.6)
2. ไม่พอใจในเพศสภาพของตนเอง / เพศอื่นได้เปรียบมากกว่า	4 (44.4)

จากตาราง 4.22.2 พบว่า กลุ่มตัวอย่างจำนวน 450 คน ที่ไม่ต้องการเปลี่ยนแปลงเพศสภาพของตน ให้คำตอบว่าเป็นเพราะ ตนพอใจและรู้สึกดีกับเพศของตนเอง มีจำนวนมากที่สุด 248 คำตอบ คิดเป็นร้อยละ 73.6 ของคำตอบทั้งหมด รองลงมาได้แก่คำตอบที่ว่า ตนชอบเพศตรงข้ามของตนเอง หรือไม่ต้องการเป็นเพศอื่น มีจำนวน 49 คำตอบ คิดเป็นร้อยละ 14.5 ของคำตอบทั้งหมด คำตอบที่กลุ่มตัวอย่างกลุ่มนี้ตอบน้อยที่สุดได้แก่ คำตอบอื่นๆ มีจำนวน 40 คำตอบ คิดเป็นร้อยละ 11.9 ของคำตอบทั้งหมด

สำหรับกลุ่มตัวอย่างจำนวน 13 คน ที่ต้องการเปลี่ยนแปลงเพศสภาพของตน ให้คำตอบว่า เป็นความใฝ่ฝัน ความต้องการส่วนตัว มีจำนวนมากที่สุด 5 คำตอบ คิดเป็นร้อยละ 55.6 ของคำตอบทั้งหมด รองลงมาได้แก่คำตอบที่ว่า ตนไม่พอใจในเพศสภาพของตนเอง หรือเพศอื่นได้เปรียบมากกว่า มีจำนวน 4 คำตอบ คิดเป็นร้อยละ 44.4 ของคำตอบทั้งหมด

2.3.2 การค้นพบตนเองด้านเพศ

จากคำตอบที่กลุ่มตัวอย่างได้ระบุไว้ใน การรับรู้ตนเองด้านเพศ เมื่อนำทุกประเด็นมาพิจารณาร่วมกัน พบว่า กลุ่มตัวอย่างได้ค้นพบตนเองในประเด็นต่างๆ เรียงลำดับได้ดังนี้

ตาราง 4.23 แสดงจำนวนและร้อยละของกลุ่มตัวอย่าง จำแนกตามการค้นพบตนเองด้านเพศ

การค้นพบตนเองด้านเพศ (n = 463)	จำนวนกลุ่มตัวอย่าง (ร้อยละ)
ผู้ที่ค้นพบตนเองแล้ว	
1. ไม่ต้องการเปลี่ยนแปลงเพศสภาพ (เพศตามสรีระ) ของตนเอง	450 (97.2)
2. สามารถระบุเพศสภาวะ (เพศตามความรู้สึก) ของตนเองได้ (ได้แก่ หญิง ชาย และมีเพศสภาวะเป็นอื่น)	441 (95.2)
ผู้ที่ยังค้นหาตนเองไม่พบ	
1. ไม่แน่ใจในเพศสภาวะ (เพศตามความรู้สึก) ของตนเอง	22 (4.8)
2. ต้องการเปลี่ยนแปลงเพศสภาพ (เพศตามสรีระ) ของตนเอง	13 (2.8)

จากตาราง 4.23 พบว่า ในกลุ่มตัวอย่างที่ค้นพบตนเองแล้ว ผู้ที่ไม่ต้องการเปลี่ยนแปลงเพศสภาพ (เพศตามสรีระ) ของตนเอง มีจำนวนมากกว่า คือ 450 คน คิดเป็นร้อยละ 97.2 ในขณะที่ผู้ที่สามารถระบุเพศสภาวะ (เพศตามความรู้สึก) ของตนเองได้ มีจำนวนน้อยกว่า คือ 441 คน คิดเป็นร้อยละ 95.2

สำหรับกลุ่มตัวอย่างที่ยังค้นหาตนเองไม่พบ ผู้ที่ไม่แน่ใจในเพศสภาวะ (เพศตามความรู้สึก) ของตนเอง มีจำนวนมากกว่า คือ 22 คน คิดเป็นร้อยละ 4.8 ในขณะที่ผู้ที่ต้องการเปลี่ยนแปลงเพศสภาพ (เพศตามสรีระ) ของตนเอง มีจำนวนน้อยกว่า คือ 13 คน คิดเป็นร้อยละ 2.8

2.4 ตนด์้านอาชีพ

การรับรู้ตนเองด้านอาชีพประกอบด้วยเรื่องของ อาชีพที่ต้องการทำหลังจบการศึกษา ความเหมาะสมระหว่างตนเองกับอาชีพที่ต้องการ อาชีพที่เหมาะสมกับตนเอง ความสามารถ และ งานอดิเรก

2.4.1.1 อาชีพที่ต้องการทำหลังจบการศึกษา

ตาราง 4.24.1 แสดงจำนวนและร้อยละของกลุ่มตัวอย่าง จำแนกตามการรับรู้ถึงอาชีพที่ต้องการ ทำหลังจบการศึกษาและชั้นปี

อาชีพที่ต้องการ (n = 462)	จำนวนของผู้ที่รับรู้ (ร้อยละ)	จำนวนของผู้ที่ไม่รับรู้ (ร้อยละ)	รวม (ร้อยละ)
ปี 4	62 (55.4)	50 (44.6)	112 (100.0)
ปี 2	56 (49.6)	57 (50.4)	113 (100.0)
ปี 3	57 (48.3)	61 (51.7)	118 (100.0)
ปี 1	57 (47.9)	62 (52.1)	119 (100.0)
รวม	232 (50.2)	230 (49.8)	462 (100.0)

จากตาราง 4.24.1 พบว่า กลุ่มตัวอย่างที่รับรู้ว่าตนเองต้องการประกอบอาชีพอะไรหลังจบ การศึกษา มีจำนวนมากกว่า คือ 232 คน คิดเป็นร้อยละ 50.2 ในขณะที่กลุ่มตัวอย่างที่ไม่รับรู้ว่า ตนเองต้องการประกอบอาชีพอะไรหลังจบการศึกษา มีจำนวนน้อยกว่า คือ 230 คน คิดเป็นร้อย ละ 49.8

นอกจากนั้น เมื่อพิจารณาสัดส่วนของกลุ่มตัวอย่างภายในชั้นปีเดียวกัน พบว่า ชั้นปีที่ 4 มีสัดส่วนของผู้ที่รับรู้ว่าจะประกอบอาชีพอะไรหลังจบการศึกษามากที่สุด รองลงมาได้ แก่ ชั้นปีที่ 2 ชั้นปีที่ 3 และชั้นปีที่ 1 ตามลำดับ และเมื่อพิจารณาภาพรวมของกลุ่มตัวอย่างตาม ชั้นปี พบว่า นิสิตชั้นปีที่ 4 เป็นนิสิตชั้นปีเดียว ที่มีสัดส่วนของผู้ที่รับรู้ว่าจะประกอบ อาชีพอะไรหลังจบการศึกษา มากกว่าสัดส่วนของผู้ที่ไม่รับรู้ว่าจะประกอบอาชีพอะไร หลังจบการศึกษา

ตาราง 4.24.2 แสดงจำนวนและร้อยละของคำตอบ (จากกลุ่มตัวอย่างซึ่งรับรู้ว่าคุณเองต้องการประกอบอาชีพอะไรหลังจบการศึกษา) ที่ระบุถึงอาชีพที่ต้องการทำหลังจบการศึกษา

อาชีพที่ต้องการทำหลังจบการศึกษา (n = 232)	จำนวนคำตอบ (ร้อยละ)
1. อาชีพที่ไม่ได้อยู่ในสายงานนิเทศศาสตร์โดยตรง (เช่น ธุรกิจส่วนตัว พนักงานต้อนรับบนเครื่องบิน ดีไซน์เนอร์ ศิลปิน เปิดร้านอาหาร-ขนม ฯลฯ)	74 (31.4)
2. อาชีพในสายงาน "การโฆษณา" (AD)	62 (26.3)
3. อาชีพในสายงาน "ภาพยนตร์และภาพนิ่ง" (FILM)	27 (11.4)
3. อาชีพในสายงาน "สื่อสารมวลชน" (MC)	27 (11.4)
4. อาชีพในสายงาน "การประชาสัมพันธ์" (PR)	24 (10.2)
5. อาชีพในสายงาน "วารสารสนเทศ" (JR)	18 (7.6)
6. อาชีพในสายงาน "วารศึกษาและสื่อสารการแสดง" (SP & PA)	4 (1.7)

จากตาราง 4.24.2 พบว่า อาชีพที่กลุ่มตัวอย่าง (ซึ่งรับรู้ว่าคุณเองต้องการประกอบอาชีพอะไรหลังจบการศึกษา) จำนวน 232 คน ต้องการทำหลังจบการศึกษา คือ อาชีพที่ไม่ได้อยู่ในสายงานนิเทศศาสตร์โดยตรง มีจำนวนมากที่สุด 74 คำตอบ คิดเป็นร้อยละ 31.4 ของคำตอบทั้งหมด รองลงมาได้แก่ อาชีพในสายงาน "การโฆษณา" (AD) มีจำนวน 62 คำตอบ คิดเป็นร้อยละ 26.3 ของคำตอบทั้งหมด อาชีพที่กลุ่มตัวอย่างกลุ่มนี้ตอบน้อยที่สุด ได้แก่ อาชีพในสายงาน "วารศึกษาและสื่อสารการแสดง" (SP & PA) มีจำนวน 4 คำตอบ คิดเป็นร้อยละ 1.7 ของคำตอบทั้งหมด (ดูภาคผนวก จ)

2.4.1.2 ความเหมาะสมระหว่างตนเองกับอาชีพที่ต้องการ

ตาราง 4.25.1 แสดงจำนวนและร้อยละของกลุ่มตัวอย่าง (ที่รับรู้ว่าคุณเองต้องการประกอบอาชีพอะไรหลังจบการศึกษา) จำแนกตามความเหมาะสมระหว่างตนเองกับอาชีพที่ต้องการทำและชั้นปี

ความเหมาะสมกับอาชีพที่ต้องการ (n = 232)	จำนวนของผู้ที่ระบุว่าเหมาะสม (ร้อยละ)	จำนวนของผู้ที่ระบุว่าไม่แน่ใจ (ร้อยละ)	รวม (ร้อยละ)
ปี 4	43 (69.4)	19 (30.6)	62 (100.0)
ปี 3	36 (63.2)	21 (36.8)	57 (100.0)
ปี 2	35 (62.5)	21 (37.5)	56 (100.0)
ปี 1	32 (56.1)	25 (43.9)	57 (100.0)
รวม	146 (62.9)	86 (37.1)	232 (100.0)

จากตาราง 4.25.1 พบว่า กลุ่มตัวอย่าง (ที่รับรู้ว่าคุณเองต้องการประกอบอาชีพอะไรหลังจบการศึกษา) ระบุว่าตนเองเหมาะสมกับอาชีพดังกล่าว มีจำนวนมากกว่า คือ 146 คน คิดเป็นร้อยละ 62.9 ในขณะที่กลุ่มตัวอย่างกลุ่มนี้ที่ไม่แน่ใจว่าตนเองเหมาะสมกับอาชีพดังกล่าวหรือไม่ มีจำนวนน้อยกว่า คือ 86 คน คิดเป็นร้อยละ 37.1

นอกจากนั้น เมื่อพิจารณาภาพรวมของกลุ่มตัวอย่างตามชั้นปี พบว่า กลุ่มตัวอย่างกลุ่มนี้ที่ระบุว่าตนเองเหมาะสมกับอาชีพที่ต้องการทำหลังจบการศึกษา มีจำนวนเพิ่มขึ้นตามชั้นปีที่สูงขึ้น

ตาราง 4.25.2 แสดงจำนวนและร้อยละของคำตอบ (จากกลุ่มตัวอย่างซึ่งรับรู้ว่าคุณเองต้องการประกอบอาชีพอะไรหลังจบการศึกษา) ที่ระบุถึงความเหมาะสมระหว่างตนเองกับอาชีพที่ต้องการ

ความเหมาะสมระหว่างตนเองกับอาชีพที่ต้องการ	จำนวนคำตอบ (ร้อยละ)
เหตุผลของผู้ที่คิดว่าตนเองเหมาะสม (n = 146)	
1. ชอบ อยากทำ ใจรัก	93 (50.3)
2. เป็นสิ่งที่กำลังศึกษา / มีคุณสมบัติ ความสามารถ ตามที่อาชีพต้องการ	54 (29.2)
3. สามารถทำได้ เคยผ่านประสบการณ์จริงมาแล้ว	22 (11.9)
4. เป็นอาชีพที่ตอบสนองความต้องการได้ (เช่น ค่าตอบแทน ประสบการณ์ สถานที่ทำงาน ภาพลักษณ์ ความเป็นอิสระ ฯลฯ)	9 (4.9)
5. อื่นๆ (เช่น มีความพยายามตั้งใจจริง แบบทดสอบในอินเทอร์เน็ต แสดงผลว่าคุณเองเหมาะสม ไม่มีอาชีพอื่นที่เหมาะสมแล้ว ฯลฯ)	7 (3.8)
เหตุผลของผู้ที่ไม่แน่ใจว่าตนเองเหมาะสมหรือไม่ (n = 86)	
1. มีแค่ความชอบ ความต้องการ ไม่เคยมีประสบการณ์จริง	36 (43.9)
2. ไม่มั่นใจในความสามารถของตนเอง / งานหนัก	27 (32.9)
3. มีข้อบกพร่องที่เป็นอุปสรรคต่องานนี้ (เช่น เวลา สุขภาพ ความสูง ความฉลาด การสื่อสาร ฯลฯ)	10 (12.2)
4. อื่นๆ (เช่น อยากทำหลายอาชีพ ยังอยู่ในช่วงของการฝึกฝน อนาคตไม่แน่นอน ฯลฯ)	9 (11.0)

จากตาราง 4.25.2 พบว่า กลุ่มตัวอย่าง (ซึ่งรับรู้ว่าคุณเองต้องการประกอบอาชีพอะไรหลังจบการศึกษา) จำนวน 146 คน ให้คำตอบว่าคุณเองเหมาะสมกับอาชีพดังกล่าว เพราะ ชอบ อยากทำ และใจรัก มีจำนวนมากที่สุด 93 คำตอบ คิดเป็นร้อยละ 50.3 ของคำตอบทั้งหมด รองลงมาได้แก่คำตอบที่ว่า เป็นสิ่งที่ตนกำลังศึกษา หรือมีคุณสมบัติ ความสามารถ ตามที่อาชีพต้องการ มีจำนวน 54 คำตอบ คิดเป็นร้อยละ 29.2 ของคำตอบทั้งหมด คำตอบที่กลุ่มตัวอย่างกลุ่มนี้ตอบน้อยที่สุด ได้แก่ คำตอบอื่นๆ มีจำนวน 7 คำตอบ คิดเป็นร้อยละ 3.8 ของคำตอบทั้งหมด

สำหรับกลุ่มตัวอย่างกลุ่มนี้จำนวน 86 คน ที่ไม่แน่ใจว่าตนเองเหมาะสมกับอาชีพที่ต้องการ
การทำหลังจบการศึกษาหรือไม่ ให้คำตอบว่าเป็นเพราะ ตนมีแค่ความชอบ ความต้องการ ไม่เคยมี
ประสบการณ์จริง มีจำนวนมากที่สุด 36 คำตอบ คิดเป็นร้อยละ 43.9 ของคำตอบทั้งหมด รองลง
มาได้แก่คำตอบที่ว่า ไม่มั่นใจในความสามารถของตนเอง หรืองานหนัก มีจำนวน 27 คำตอบ คิด
เป็นร้อยละ 32.9 ของคำตอบทั้งหมด คำตอบที่กลุ่มตัวอย่างกลุ่มนี้ตอบน้อยที่สุด ได้แก่ คำตอบ
อื่นๆ มีจำนวน 9 คำตอบ คิดเป็นร้อยละ 11.0 ของคำตอบทั้งหมด



สถาบันวิทยบริการ
จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย

2.4.1.3 อาชีพที่เหมาะสม

ตาราง 4.26.1 แสดงจำนวนและร้อยละของกลุ่มตัวอย่าง (ที่ไม่รับรู้ว่าคุณเองต้องการประกอบอาชีพอะไรหลังจบการศึกษา) จำแนกตามการรับรู้ถึงอาชีพที่เหมาะสมกับตนเอง และชั้นปี

อาชีพที่เหมาะสม (n = 228)	จำนวนของผู้ที่ ระบุไม่ได้ (ร้อยละ)	จำนวนของผู้ที่ ระบุได้ (ร้อยละ)	รวม (ร้อยละ)
ปี 2	36 (63.2)	21 (36.8)	57 (100.0)
ปี 1	37 (61.7)	23 (38.3)	60 (100.0)
ปี 3	34 (55.7)	27 (44.3)	61 (100.0)
ปี 4	21 (42.0)	29 (58.0)	50 (100.0)
รวม	128 (56.1)	100 (43.9)	228 (100.0)

จากตาราง 4.26.1 พบว่า กลุ่มตัวอย่าง (ที่ไม่รับรู้ว่าคุณเองต้องการประกอบอาชีพอะไรหลังจบการศึกษา) ไม่สามารถระบุได้ว่าตนเหมาะสมกับอาชีพใด มีจำนวนมากกว่า คือ 128 คน คิดเป็นร้อยละ 56.1 ในขณะที่กลุ่มตัวอย่างกลุ่มนี้ที่สามารถระบุได้ว่าตนเหมาะสมกับอาชีพใด มีจำนวนน้อยกว่า คือ 100 คน คิดเป็นร้อยละ 43.9

นอกจากนั้น เมื่อพิจารณาสัดส่วนของกลุ่มตัวอย่างกลุ่มนี้ภายในชั้นปีเดียวกัน พบว่า ชั้นปีที่ 2 มีสัดส่วนของผู้ที่ไม่สามารถระบุได้ว่าตนเหมาะสมกับอาชีพใดมากที่สุด รองลงมาได้แก่ ชั้นปีที่ 1 ชั้นปีที่ 3 และชั้นปีที่ 4 ตามลำดับ และเมื่อพิจารณาภาพรวมของกลุ่มตัวอย่างตามชั้นปี พบว่า นิสิตชั้นปีที่ 4 เป็นนิสิตชั้นปีเดียว ที่มีสัดส่วนของผู้ที่สามารถระบุได้ว่าตนเหมาะสมกับอาชีพใดมากกว่าสัดส่วนของผู้ไม่สามารถระบุได้

จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย

ตาราง 4.26.2 แสดงจำนวนและร้อยละของคำตอบ (จากกลุ่มตัวอย่างซึ่งไม่รับรู้ว่าคุณต้อง
การประกอบอาชีพอะไรหลังจบการศึกษา) ที่ระบุถึงความเหมาะสมระหว่าง
ตนเองกับอาชีพที่ระบุว่าเป็นเหมาะสม

ความเหมาะสมระหว่างตนเองกับอาชีพที่เหมาะสม	จำนวนคำตอบ (ร้อยละ)
เหตุผลของผู้ที่ระบุไม่ได้ (n = 128)	
1. ยังค้นหาตนเองไม่พบ ไม่รับรู้ในความชอบ / ความสามารถของตน	33 (26.0)
2. ไม่ทราบ ยังไม่คิดถึงเรื่องนี้	26 (20.5)
3. ไม่แน่ใจเรื่องต่างๆ (เช่น รายละเอียดงาน โอกาสในวงการ ฯลฯ)	19 (15.0)
4. มีความชอบหลากหลายอย่าง	15 (11.8)
4. อนาคตเป็นสิ่งที่ไม่แน่นอน	15 (11.8)
5. ต้องลอง ต้องเรียนรู้เสียก่อน / ไม่เคยมีประสบการณ์จริง	13 (10.2)
6. อื่นๆ (เช่น ทำได้หลายอย่าง ไม่ได้ชอบสายงานที่กำลังศึกษา ฯลฯ)	6 (4.7)
เหตุผลของผู้ที่ระบุได้ (n = 100)	
1. ชอบ อยากทำ ใจรัก	56 (54.9)
2. เป็นสิ่งที่กำลังศึกษา / มีคุณสมบัติ ความสามารถ ตามที่อาชีพต้องการ	23 (22.5)
3. สามารถทำได้ เคยผ่านประสบการณ์จริงมาแล้ว	15 (14.7)
4. เป็นอาชีพที่ตอบสนองความต้องการได้ (เช่น ค่าตอบแทน ความเป็นอิสระ ประสบการณ์ ฯลฯ)	8 (7.8)

จากตาราง 4.26.2 พบว่า กลุ่มตัวอย่าง (ซึ่งไม่รับรู้ว่าคุณต้องการประกอบอาชีพอะไร
หลังจบการศึกษา) จำนวน 128 คน ที่ไม่สามารถระบุได้ว่าตนเองเหมาะสมกับอาชีพใด ได้ให้คำตอบ
ว่าเป็นเพราะ ตนยังค้นหาตนเองไม่พบ ไม่รับรู้ในความชอบหรือความสามารถของตน มีจำนวน
มากที่สุด 33 คำตอบ คิดเป็นร้อยละ 26.0 ของคำตอบทั้งหมด รองลงมาได้แก่คำตอบที่ว่า ตนไม่
ทราบ ยังไม่คิดถึงเรื่องนี้ มีจำนวน 26 คำตอบ คิดเป็นร้อยละ 20.5 ของคำตอบทั้งหมด คำตอบที่
กลุ่มตัวอย่างกลุ่มนี้ตอบน้อยที่สุด ได้แก่ คำตอบอื่นๆ มีจำนวน 6 คำตอบ คิดเป็นร้อยละ 4.7 ของ
คำตอบทั้งหมด

สำหรับกลุ่มตัวอย่างกลุ่มนี้จำนวน 100 คน ที่สามารถระบุได้ว่าตนเหมาะสมกับอาชีพใด ได้ให้คำตอบว่าเป็นเพราะ ตนชอบ อยากรู้ และใจรัก มีจำนวนมากที่สุด 56 คำตอบ คิดเป็นร้อยละ 54.9 ของคำตอบทั้งหมด รองลงมาได้แก่คำตอบที่ว่า เป็นสิ่งที่กำลังศึกษา หรือมีคุณสมบัติ ความสามารถ ตามที่อาชีพต้องการ มีจำนวน 23 คำตอบ คิดเป็นร้อยละ 22.5 ของคำตอบทั้งหมด คำตอบที่กลุ่มตัวอย่างกลุ่มนี้ตอบน้อยที่สุดได้แก่ คำตอบที่ว่า เป็นอาชีพที่ตอบสนองความต้องการ ได้ มีจำนวน 8 คำตอบ คิดเป็นร้อยละ 7.8 ของคำตอบทั้งหมด

ตาราง 4.26.3 แสดงจำนวนและร้อยละของคำตอบ (จากกลุ่มตัวอย่างซึ่งไม่รับรู้ว่าจะต้องการประกอบอาชีพอะไรหลังจบการศึกษา) ที่ระบุถึงอาชีพที่เหมาะสม

อาชีพที่เหมาะสม (n = 100)	จำนวนคำตอบ (ร้อยละ)
1. อาชีพที่ไม่ได้อยู่ในสายงานนิเทศศาสตร์โดยตรง (เช่น ค้าขาย ธุรกิจส่วนตัว ศิลปิน อาจารย์ พนักงานต้อนรับบนเครื่องบิน มัคคุเทศก์ ฯลฯ)	31 (29.5)
2. ระบุได้เพียงลักษณะของงาน (เช่น มีอิสระ ได้ติดต่อกับผู้คน ได้ใช้ความคิดสร้างสรรค์ ฯลฯ)	21 (20.0)
3. อาชีพในสายงาน "การโฆษณา" (AD)	17 (16.2)
4. อาชีพในสายงาน "การประชาสัมพันธ์" (PR)	10 (9.5)
5. อาชีพในสายงาน "สื่อสารมวลชน" (MC)	8 (7.6)
6. อาชีพในสายงาน "ภาพยนตร์และภาพนิ่ง" (FILM)	7 (6.7)
7. อาชีพในสายงาน "วารสารศาสตร์และการแสดง" (SP&PA)	6 (5.7)
8. อาชีพในสายงาน "วารสารสนเทศ" (JR)	5 (4.8)

จากตาราง 4.26.3 พบว่า อาชีพที่กลุ่มตัวอย่าง (ซึ่งไม่รับรู้ว่าจะต้องการประกอบอาชีพอะไรหลังจบการศึกษา) จำนวน 100 คน ระบุว่าตนเองเหมาะสม คือ อาชีพที่ไม่ได้อยู่ในสายงานนิเทศศาสตร์โดยตรง มีจำนวนมากที่สุด 31 คำตอบ คิดเป็นร้อยละ 29.5 ของคำตอบทั้งหมด รองลงมาได้แก่ อาชีพที่กลุ่มตัวอย่างระบุได้เพียงลักษณะของงาน มีจำนวน 21 คำตอบ คิดเป็นร้อยละ 20.0 ของคำตอบทั้งหมด อาชีพที่กลุ่มตัวอย่างกลุ่มนี้ตอบน้อยที่สุด ได้แก่ อาชีพในสายงาน "วารสารสนเทศ" (JR) มีจำนวน 5 คำตอบ คิดเป็นร้อยละ 4.8 ของคำตอบทั้งหมด (ดูภาคผนวก จ)

2.4.1.4 ความสามารถ

ตาราง 4.27.1 แสดงจำนวนและร้อยละของกลุ่มตัวอย่าง จำแนกตามการรับรู้ถึงความสามารถของตนเองและชั้นปี

ความสามารถ ของตนเอง (n = 454)	จำนวนของผู้ที่ ไม่แน่ใจ (ร้อยละ)	จำนวนของผู้ที่ รับรู้ (ร้อยละ)	จำนวนของผู้ที่ ไม่รับรู้ (ร้อยละ)	รวม (ร้อยละ)
ปี 2	60 (53.6)	43 (38.4)	9 (8.0)	112 (100.0)
ปี 1	62 (52.5)	54 (45.8)	2 (1.7)	118 (100.0)
ปี 3	56 (48.3)	60 (51.7)	-	116 (100.0)
ปี 4	44 (40.7)	56 (51.9)	8 (7.4)	108 (100.0)
รวม	222 (48.9)	213 (46.9)	19 (4.2)	454 (100.0)

จากตาราง 4.27.1 พบว่า กลุ่มตัวอย่างที่ไม่แน่ใจว่าตนเองมีความสามารถใด มีจำนวนมากที่สุด 222 คน คิดเป็นร้อยละ 48.9 รองลงมาได้แก่ กลุ่มตัวอย่างที่รับรู้ว่าจะตนเองมีความสามารถใด มีจำนวน 213 คน คิดเป็นร้อยละ 46.9 กลุ่มตัวอย่างที่ไม่รับรู้ว่าจะตนเองมีความสามารถใด มีจำนวนน้อยที่สุด 19 คน คิดเป็นร้อยละ 4.2

นอกจากนั้น เมื่อพิจารณาสัดส่วนของกลุ่มตัวอย่างภายในชั้นปีเดียวกัน พบว่า ชั้นปีที่ 2 มีสัดส่วนของผู้ที่ไม่แน่ใจว่าตนเองมีความสามารถใดมากที่สุด รองลงมาได้แก่ ชั้นปีที่ 1 ชั้นปีที่ 3 และชั้นปีที่ 4 ตามลำดับ และเมื่อพิจารณาภาพรวมของกลุ่มตัวอย่างตามชั้นปี พบว่า ชั้นปีที่ 3 และ 4 เป็นชั้นปีที่มีสัดส่วนของผู้ที่รับรู้ว่าจะตนเองมีความสามารถใด มากกว่าสัดส่วนของผู้ที่ไม่แน่ใจและไม่รับรู้ว่าจะตนเองมีความสามารถใด

ตาราง 4.27.2 แสดงจำนวนและร้อยละของคำตอบ (จากกลุ่มตัวอย่างซึ่งรับรู้ว่าคุณมีความสามารถใด) ที่ระบุถึงความสามารถของตนเอง

ความสามารถของตนเอง (n = 213)	จำนวนคำตอบ (ร้อยละ)
1. ภาษาและการสื่อสาร	85 (30.6)
2. ศิลปะ จินตนาการ และความคิดสร้างสรรค์	68 (24.5)
3. การใช้ร่างกายและการเคลื่อนไหว	37 (13.3)
4. มนุษย์สัมพันธ์ การประสานงาน และการเข้าใจผู้อื่น	29 (10.4)
5. การคิดวิเคราะห์ วางแผน ตระรกะและการคำนวณ	28 (10.1)
6. ดนตรีและจังหวะ	20 (7.2)
7. คอมพิวเตอร์และเทคโนโลยี	11 (4.0)

จากตาราง 4.27.2 พบว่า ความสามารถของกลุ่มตัวอย่าง (ที่รับรู้ว่าคุณมีความสามารถใด) จำนวน 213 คน คือ ความสามารถด้านภาษาและการสื่อสาร มีจำนวนมากที่สุด 85 คำตอบ คิดเป็นร้อยละ 30.6 ของคำตอบทั้งหมด รองลงมาได้แก่ ความสามารถด้านศิลปะ จินตนาการ และความคิดสร้างสรรค์ มีจำนวน 68 คำตอบ คิดเป็นร้อยละ 24.5 ของคำตอบทั้งหมด ความสามารถที่กลุ่มตัวอย่างตอบน้อยที่สุด ได้แก่ ความสามารถด้านคอมพิวเตอร์และเทคโนโลยี มีจำนวน 11 คำตอบ คิดเป็นร้อยละ 4.0 ของคำตอบทั้งหมด

2.4.1.5 งานอดิเรก

ตาราง 4.28.1 แสดงจำนวนและร้อยละของกลุ่มตัวอย่าง จำแนกตามการมีงานอดิเรกและชั้นปี

งานอดิเรก (n = 454)	จำนวนของผู้ที่ มีงานอดิเรก (ร้อยละ)	จำนวนของผู้ที่ ไม่มีงานอดิเรก (ร้อยละ)	รวม (ร้อยละ)
ปี 1	115 (96.6)	4 (3.4)	119 (100.0)
ปี 3	110 (94.8)	6 (5.2)	116 (100.0)
ปี 2	105 (93.8)	7 (6.3)	112 (100.0)
ปี 4	99 (92.5)	8 (7.5)	107 (100.0)
รวม	429 (94.5)	25 (5.5)	454 (100.0)

จากตาราง 4.28.1 พบว่า กลุ่มตัวอย่างที่มีงานอดิเรก มีจำนวนมากกว่า คือ 429 คน คิดเป็นร้อยละ 94.5 ในขณะที่กลุ่มตัวอย่างที่ไม่มีงานอดิเรก มีจำนวนน้อยกว่า คือ 25 คน คิดเป็นร้อยละ 5.5

นอกจากนั้น เมื่อพิจารณาสัดส่วนของกลุ่มตัวอย่างภายในชั้นปีเดียวกัน พบว่า ชั้นปีที่ 1 มีสัดส่วนของผู้ที่มีงานอดิเรกมากที่สุด รองลงมาได้แก่ ชั้นปีที่ 3 ชั้นปีที่ 2 และชั้นปีที่ 4 ตามลำดับ

ตาราง 4.28.2 แสดงจำนวนและร้อยละของคำตอบ (จากกลุ่มตัวอย่างซึ่งมีงานอดิเรก) ที่ระบุถึงงานอดิเรกของตนเอง

งานอดิเรก (n = 429)	จำนวนคำตอบ (ร้อยละ)
1. เสพสื่อบันเทิง (เช่น ภาพยนตร์ ละคร หนังสือ เพลง การ์ตูน ฯลฯ)	255 (39.7)
2. งานอดิเรกที่ใช้ทักษะเฉพาะตัว (เช่น วาดรูป เล่นดนตรี เต้นรำ ฯลฯ)	147 (22.9)
3. ใช้คอมพิวเตอร์ เล่นเกม เล่นอินเทอร์เน็ต	115 (17.9)
4. ท่องเที่ยว ถ่ายรูป ทำกิจกรรมค่าย	43 (6.7)
4. เล่นกีฬา ออกกำลังกาย	43 (6.7)
5. อื่นๆ (เช่น ซ้อมปิ้ง สะสมสิ่งของ ทำงานบ้าน ทำบุญ-ฟังธรรม ฯลฯ)	40 (6.2)

จากตาราง 4.28.2 พบว่า งานอดิเรกของกลุ่มตัวอย่าง (ที่มีงานอดิเรก) จำนวน 429 คน คือ การเสพสื่อบันเทิง มีจำนวนมากที่สุด 255 คำตอบ คิดเป็นร้อยละ 39.7 ของคำตอบทั้งหมด รองลงมาได้แก่ งานอดิเรกที่ใช้ทักษะเฉพาะตัว มีจำนวน 147 คำตอบ คิดเป็นร้อยละ 22.9 ของคำตอบทั้งหมด คำตอบที่กลุ่มตัวอย่างกลุ่มนี้ตอบน้อยที่สุด ได้แก่ คำตอบอื่นๆ มีจำนวน 40 คำตอบ คิดเป็นร้อยละ 6.2 ของคำตอบทั้งหมด

2.4.2 การค้นพบตนเองด้านอาชีพ

จากคำตอบที่กลุ่มตัวอย่างได้ระบุไว้ในการรับรู้ตนเองด้านอาชีพ เมื่อนำทุกประเด็นมาพิจารณาร่วมกัน พบว่า กลุ่มตัวอย่างได้ค้นพบตนเองในประเด็นต่างๆ เรียงลำดับได้ดังนี้

ตาราง 4.29 แสดงจำนวนและร้อยละของกลุ่มตัวอย่าง จำแนกตามการค้นพบตนเองด้านอาชีพ

การค้นพบตนเองด้านอาชีพ (n = 463)	จำนวนกลุ่มตัวอย่าง (ร้อยละ)
ผู้ที่ค้นพบตนเองแล้ว	
1. มีงานอดิเรก	429 (94.5)
2. รับรู้ว่าตนเองต้องการประกอบอาชีพอะไรหลังจบการศึกษา	232 (50.2)
3. รับรู้ว่าตนเองมีความสามารถใด	213 (46.9)
ผู้ที่ยังค้นหาตนเองไม่พบ	
1. ไม่แน่ใจหรือไม่รับรู้ว่าตนเองมีความสามารถใด	241 (53.1)
2. ไม่รับรู้ว่าตนเองต้องการประกอบอาชีพอะไรหลังจบการศึกษา	230 (49.8)
3. ไม่มีงานอดิเรก	25 (5.5)

จากตาราง 4.29 พบว่า ในกลุ่มตัวอย่างที่ค้นพบตนเองแล้ว ผู้ที่มีงานอดิเรก มีจำนวนมากที่สุด 429 คน คิดเป็นร้อยละ 94.5 รองลงมาได้แก่ ผู้ที่รับรู้ว่าตนเองต้องการประกอบอาชีพอะไรหลังจบการศึกษา มีจำนวน 232 คน คิดเป็นร้อยละ 50.2 ผู้ที่รับรู้ว่าตนเองมีความสามารถใด มีจำนวนน้อยที่สุด 213 คน คิดเป็นร้อยละ 46.9

สำหรับกลุ่มตัวอย่างที่ยังค้นหาตนเองไม่พบ ผู้ที่ไม่แน่ใจหรือไม่รับรู้ว่าตนเองมีความสามารถใด มีจำนวนมากที่สุด 241 คน คิดเป็นร้อยละ 53.1 รองลงมาได้แก่ ผู้ที่ไม่รับรู้ว่าตนเองต้องการประกอบอาชีพอะไรหลังจบการศึกษา มีจำนวน 230 คน คิดเป็นร้อยละ 49.8 ผู้ที่ไม่มีงานอดิเรก มีจำนวนน้อยที่สุด 25 คน คิดเป็นร้อยละ 5.5

2.5 ตนด้านสังคม

การรับรู้ตนเองด้านสังคมประกอบด้วยเรื่องของ ความรู้สึกเป็นตัวของตัวเองในบริบทต่างๆ เมื่อต้องอยู่ร่วมกับบุคคลหรืออยู่ในสถานการณ์ดังต่อไปนี้ คือ ครอบครัว เครือญาติ เพื่อนที่สนิทสนม เพื่อนที่ไม่สนิทสนม เพื่อนเก่า อาจารย์ที่ปรึกษา ชั้นเรียน กิจกรรมคณะ งานสังคม และคนแปลกหน้า โดยพิจารณาให้ผู้รู้สึกเป็นตัวของตัวเองมากและมากที่สุด คือผู้รู้สึกเป็นตัวของตัวเองในบริบทเหล่านี้ และผู้รู้สึกเป็นตัวของตัวเองน้อยและน้อยที่สุด คือผู้ที่ไม่รู้สึกเป็นตัวของตัวเองในบริบทเหล่านี้

2.5.1.1 ความรู้สึกเป็นตัวของตัวเองเมื่ออยู่ร่วมกับครอบครัว (บิดา มารดา พี่น้อง)

ตาราง 4.30 แสดงจำนวนและร้อยละของกลุ่มตัวอย่าง จำแนกตามความรู้สึกเป็นตัวของตัวเองเมื่ออยู่ร่วมกับครอบครัวและชั้นปี

ความเป็นตัวเอง เมื่ออยู่กับ ครอบครัว (n = 462)	จำนวนของผู้ที่รู้สึก เป็นตัวของตัวเอง (ร้อยละ)	จำนวนของผู้ที่รู้สึก ไม่เป็นตัวของตัวเอง (ร้อยละ)	รวม (ร้อยละ)
ปี 3	109 (91.6)	10 (8.4)	119 (100.0)
ปี 1	107 (90.7)	11 (9.3)	118 (100.0)
ปี 2	98 (86.7)	15 (13.2)	113 (100.0)
ปี 4	95 (84.8)	17 (15.2)	112 (100.0)
รวม	409 (88.5)	53 (11.5)	462 (100.0)

จากตาราง 4.30 พบว่า เมื่ออยู่ร่วมกับครอบครัว กลุ่มตัวอย่างที่รู้สึกเป็นตัวของตัวเอง มีจำนวนมากกว่า คือ 409 คน คิดเป็นร้อยละ 88.5 ในขณะที่กลุ่มตัวอย่างที่ไม่รู้สึกเป็นตัวของตัวเอง มีจำนวนน้อยกว่า คือ 53 คน คิดเป็นร้อยละ 11.5 นอกจากนี้ เมื่อพิจารณาสัดส่วนของกลุ่มตัวอย่างภายในชั้นปีเดียวกัน พบว่า ชั้นปีที่ 3 มีสัดส่วนของผู้ที่รู้สึกเป็นตัวของตัวเองมากที่สุด รองลงมาได้แก่ ชั้นปีที่ 1 ชั้นปีที่ 2 และชั้นปีที่ 4 ตามลำดับ

2.5.1.2 ความเป็นตัวของตัวเองเมื่ออยู่ร่วมกับเครือญาติ

ตาราง 4.31 แสดงจำนวนและร้อยละของกลุ่มตัวอย่าง จำแนกตามความรู้สึกเป็นตัวของตัวเองเมื่ออยู่ร่วมกับเครือญาติและชั้นปี

ความเป็นตัว เองเมื่ออยู่ กับเครือญาติ (n =462)	จำนวนของผู้ที่รู้สึก เป็นตัวของตัวเอง (ร้อยละ)	จำนวนของผู้ที่รู้สึก ไม่เป็นตัวของตัวเอง (ร้อยละ)	รวม (ร้อยละ)
ปี 1	73 (61.3)	46 (38.7)	119 (100.0)
ปี 4	63 (56.8)	48 (43.2)	111 (100.0)
ปี 3	67 (56.3)	52 (43.7)	119 (100.0)
ปี 2	56 (49.6)	57 (50.4)	113 (100.0))
รวม	259 (56.1)	203 (43.9)	462 (100.0)

จากตาราง 4.31 พบว่า เมื่ออยู่ร่วมกับเครือญาติ กลุ่มตัวอย่างที่รู้สึกเป็นตัวของตัวเอง มีจำนวนมากกว่า คือ 259 คน คิดเป็นร้อยละ 56.1 ในขณะที่กลุ่มตัวอย่างที่ไม่รู้สึกเป็นตัวของตัวเอง มีจำนวนน้อยกว่า คือ 203 คน คิดเป็นร้อยละ 43.9

นอกจากนั้น เมื่อพิจารณาสัดส่วนของกลุ่มตัวอย่างภายในชั้นปีเดียวกัน พบว่า ชั้นปีที่ 1 มีสัดส่วนของผู้ที่รู้สึกเป็นตัวของตัวเองมากที่สุด รองลงมาได้แก่ ชั้นปีที่ 4 ชั้นปีที่ 3 และชั้นปีที่ 2 ตามลำดับ และเมื่อพิจารณาภาพรวมของกลุ่มตัวอย่างตามชั้นปี พบว่า นิสิตชั้นปีที่ 2 เป็นนิสิตชั้นปีเดียว ที่มีสัดส่วนของผู้ที่ไม่รู้สึกเป็นตัวของตัวเอง มากกว่าสัดส่วนของผู้ที่รู้สึกเป็นตัวของตัวเอง

2.5.1.3 ความเป็นตัวของตัวเองเมื่ออยู่ร่วมกับเพื่อนที่สนิทสนม

ตาราง 4.32 แสดงจำนวนและร้อยละของกลุ่มตัวอย่าง จำแนกตามความรู้สึกเป็นตัวของตัวเองเมื่ออยู่ร่วมกับเพื่อนที่สนิทสนมและชั้นปี

ความเป็นตัว เองเมื่ออยู่ กับเพื่อนสนิท (n = 460)	จำนวนของผู้ที่รู้สึก เป็นตัวของตัวเอง (ร้อยละ)	จำนวนของผู้ที่รู้สึก ไม่เป็นตัวของตัวเอง (ร้อยละ)	รวม (ร้อยละ)
ปี 3	119 (100.0)	-	119 (100.0)
ปี 4	110 (99.1)	1 (0.7)	111 (100.0)
ปี 2	111 (98.2)	2 (1.5)	113 (100.0)
ปี 1	114 (97.4)	3 (2.2)	117 (100.0)
รวม	454 (98.7)	6 (4.4)	460 (100.0)

จากตาราง 4.32 พบว่า เมื่ออยู่ร่วมกับเพื่อนที่สนิทสนม กลุ่มตัวอย่างที่รู้สึกเป็นตัวของตัวเองมีจำนวนมากกว่า คือ 454 คน คิดเป็นร้อยละ 98.7 ในขณะที่กลุ่มตัวอย่างที่ไม่รู้สึกเป็นตัวของตัวเองมีจำนวนน้อยกว่า คือ 6 คน คิดเป็นร้อยละ 4.4

นอกจากนั้น เมื่อพิจารณาสัดส่วนของกลุ่มตัวอย่างภายในชั้นปีเดียวกัน พบว่า ชั้นปีที่ 3 มีสัดส่วนของผู้ที่รู้สึกเป็นตัวของตัวเองมากที่สุด รองลงมาได้แก่ ชั้นปีที่ 4 ชั้นปีที่ 2 และชั้นปีที่ 1 ตามลำดับ

สถาบันวิทยบริการ
จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย

2.5.1.4 ความเป็นตัวของตัวเองเมื่ออยู่ร่วมกับเพื่อนที่ไม่สนิทสนม

ตาราง 4.33 แสดงจำนวนและร้อยละของกลุ่มตัวอย่าง จำแนกตามความรู้สึกเป็นตัวของตัวเองเมื่ออยู่ร่วมกับเพื่อนที่ไม่สนิทสนมและชั้นปี

ความเป็นตัวเอง เมื่ออยู่กับ เพื่อนที่ไม่สนิท (n = 460)	จำนวนของผู้ที่รู้สึก ไม่เป็นตัวของตัวเอง (ร้อยละ)	จำนวนของผู้ที่รู้สึก เป็นตัวของตัวเอง (ร้อยละ)	รวม (ร้อยละ)
ปี 2	68 (61.3)	43 (38.7)	111 (100.0)
ปี 3	72 (61.0)	46 (39.0)	118 (100.0)
ปี 4	66 (58.9)	46 (41.1)	112 (100.0)
ปี 1	60 (50.4)	59 (49.6)	119 (100.0)
รวม	266 (57.8)	194 (42.2)	460 (100.0)

จากตาราง 4.33 พบว่า เมื่ออยู่ร่วมกับเพื่อนที่ไม่สนิทสนม กลุ่มตัวอย่างที่ไม่รู้สึกเป็นตัวของตัวเอง มีจำนวนมากกว่า คือ 266 คน คิดเป็นร้อยละ 57.8 ในขณะที่กลุ่มตัวอย่างที่รู้สึกเป็นตัวของตัวเอง มีจำนวนน้อยกว่า คือ 194 คน คิดเป็นร้อยละ 42.2

นอกจากนั้น เมื่อพิจารณาสัดส่วนของกลุ่มตัวอย่างภายในชั้นปีเดียวกัน พบว่า ชั้นปีที่ 2 มีสัดส่วนของผู้ที่ไม่รู้สึกเป็นตัวของตัวเองมากที่สุด รองลงมาได้แก่ ชั้นปีที่ 3 ชั้นปีที่ 4 และชั้นปีที่ 1 ตามลำดับ

สถาบันวิทยบริการ
จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย

2.5.1.5 ความเป็นตัวของตัวเองเมื่อพบปะกับเพื่อนเก่า

ตาราง 4.34 แสดงจำนวนและร้อยละของกลุ่มตัวอย่าง จำแนกตามความรู้สึกเป็นตัวของตัวเองเมื่อพบปะกับเพื่อนเก่าและชั้นปี

ความเป็นตัว เองเมื่อพบปะ เพื่อนเก่า (n = 461)	จำนวนของผู้ที่รู้สึก เป็นตัวของตัวเอง (ร้อยละ)	จำนวนของผู้ที่รู้สึก ไม่เป็นตัวของตัวเอง (ร้อยละ)	รวม (ร้อยละ)
ปี 2	98 (88.3)	13 (11.7)	111 (100.0)
ปี 1	104 (87.4)	15 (12.6)	119 (100.0)
ปี 3	99 (83.2)	20 (16.8)	119 (100.0)
ปี 4	91 (81.3)	21 (18.8)	112 (100.0)
รวม	392 (85.0)	69 (15.0)	461 (100.0)

จากตาราง 4.34 พบว่า เมื่อพบปะกับเพื่อนเก่า กลุ่มตัวอย่างที่รู้สึกเป็นตัวของตัวเอง มีจำนวนมากกว่า คือ 392 คน คิดเป็นร้อยละ 85.0 ในขณะที่กลุ่มตัวอย่างที่ไม่รู้สึกเป็นตัวของตัวเอง มีจำนวนน้อยกว่า คือ 69 คน คิดเป็นร้อยละ 15.0

นอกจากนั้น เมื่อพิจารณาสัดส่วนของกลุ่มตัวอย่างภายในชั้นปีเดียวกัน พบว่า ชั้นปีที่ 2 มีสัดส่วนของผู้ที่รู้สึกเป็นตัวของตัวเองมากที่สุด รองลงมาได้แก่ ชั้นปีที่ 1 ชั้นปีที่ 3 และชั้นปีที่ 4 ตามลำดับ

สถาบันวิทยบริการ
จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย

2.5.1.6 ความเป็นตัวของตัวเองเมื่อเข้าพบอาจารย์ที่ปรึกษา

ตาราง 4.35 แสดงจำนวนและร้อยละของกลุ่มตัวอย่าง จำแนกตามความรู้สึกเป็นตัวของตัวเองเมื่อเข้าพบอาจารย์ที่ปรึกษาและชั้นปี

ความเป็นตัว เองเมื่อเข้าพบ อาจารย์ที่ปรึกษา (n = 458)	จำนวนของผู้ที่รู้สึก ไม่เป็นตัวของตัวเอง (ร้อยละ)	จำนวนของผู้ที่รู้สึก เป็นตัวของตัวเอง (ร้อยละ)	รวม (ร้อยละ)
ปี 2	70 (63.1)	41 (36.9)	111 (100.0)
ปี 3	71 (60.2)	47 (39.8)	118 (100.0)
ปี 1	61 (52.1)	56 (47.9)	117 (100.0)
ปี 4	57 (50.9)	55 (49.1)	112 (100.0)
รวม	259 (56.6)	199 (43.4)	458 (100.0)

จากตาราง 4.35 พบว่า เมื่อเข้าพบอาจารย์ที่ปรึกษา กลุ่มตัวอย่างที่ไม่รู้สึกเป็นตัวของตัวเอง มีจำนวนมากกว่า คือ 259 คน คิดเป็นร้อยละ 56.6 ในขณะที่กลุ่มตัวอย่างที่รู้สึกเป็นตัวของตัวเอง มีจำนวนน้อยกว่า คือ 199 คน คิดเป็นร้อยละ 43.4

นอกจากนั้น เมื่อพิจารณาสัดส่วนของกลุ่มตัวอย่างภายในชั้นปีเดียวกัน พบว่า ชั้นปีที่ 2 มีสัดส่วนของผู้ที่ไม่รู้สึกเป็นตัวของตัวเองมากที่สุด รองลงมาได้แก่ ชั้นปีที่ 3 ชั้นปีที่ 1 และชั้นปีที่ 4 ตามลำดับ

สถาบันวิทยบริการ
จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย

2.5.1.7 ความเป็นตัวของตัวเองเมื่ออยู่ในชั้นเรียน (การนำเสนอองานและการตอบคำถามอาจารย์)

ตาราง 4.36 แสดงจำนวนและร้อยละของกลุ่มตัวอย่าง จำแนกตามความรู้สึกเป็นตัวของตัวเองเมื่ออยู่ในชั้นเรียนและชั้นปี

ความเป็นตัว เองเมื่ออยู่ใน ชั้นเรียน (n = 462)	จำนวนของผู้ที่รู้สึก เป็นตัวของตัวเอง (ร้อยละ)	จำนวนของผู้ที่รู้สึก ไม่เป็นตัวของตัวเอง (ร้อยละ)	รวม (ร้อยละ)
ปี 1	66 (55.5)	53 (44.5)	119 (100.0)
ปี 4	61 (55.0)	50 (45.0)	111 (100.0)
ปี 3	58 (48.7)	61 (51.3)	119 (100.0)
ปี 2	47 (41.6)	66 (58.4)	113 (100.0)
รวม	232 (50.2)	230 (49.8)	462 (100.0)

จากตาราง 4.36 พบว่า เมื่ออยู่ในชั้นเรียน กลุ่มตัวอย่างที่รู้สึกเป็นตัวของตัวเอง มีจำนวนมากกว่า คือ 232 คน คิดเป็นร้อยละ 50.2 ในขณะที่กลุ่มตัวอย่างที่ไม่รู้สึกเป็นตัวของตัวเอง มีจำนวนน้อยกว่า คือ 230 คน คิดเป็นร้อยละ 49.8

นอกจากนั้น เมื่อพิจารณาสัดส่วนของกลุ่มตัวอย่างภายในชั้นปีเดียวกัน พบว่า ชั้นปีที่ 1 มีสัดส่วนของผู้ที่รู้สึกเป็นตัวของตัวเองมากที่สุด รองลงมาได้แก่ ชั้นปีที่ 4 ชั้นปีที่ 3 และชั้นปีที่ 2 ตามลำดับ และเมื่อพิจารณาภาพรวมของกลุ่มตัวอย่างตามชั้นปี พบว่า ชั้นปีที่ 3 และ 2 เป็นชั้นปีที่มีสัดส่วนของผู้ที่ไม่รู้สึกเป็นตัวของตัวเอง มากกว่าสัดส่วนของผู้ที่รู้สึกเป็นตัวของตัวเอง

2.5.1.8 ความเป็นตัวของตัวเองเมื่อเข้าร่วมกิจกรรมคณะ

ตาราง 4.37 แสดงจำนวนและร้อยละของกลุ่มตัวอย่าง จำแนกตามความรู้สึกเป็นตัวของตัวเองเมื่อเข้าร่วมกิจกรรมคณะและชั้นปี

ความเป็นตัว เองเมื่อเข้าร่วม กิจกรรมคณะ (n = 462)	จำนวนของผู้ที่รู้สึก เป็นตัวของตัวเอง (ร้อยละ)	จำนวนของผู้ที่รู้สึก ไม่เป็นตัวของตัวเอง (ร้อยละ)	รวม (ร้อยละ)
ปี 3	77 (65.3)	41 (34.7)	118 (100.0)
ปี 4	72 (64.3)	40 (35.7)	112 (100.0)
ปี 1	74 (62.2)	45 (37.8)	119 (100.0)
ปี 2	69 (61.1)	44 (38.9)	113 (100.0)
รวม	292 (63.2)	170 (36.8)	462 (100.0)

จากตาราง 4.37 พบว่า เมื่อเข้าร่วมกิจกรรมคณะ กลุ่มตัวอย่างที่รู้สึกเป็นตัวของตัวเอง มีจำนวนมากกว่า คือ 292 คน คิดเป็นร้อยละ 63.2 ในขณะที่กลุ่มตัวอย่างที่ไม่รู้สึกเป็นตัวของตัวเอง มีจำนวนน้อยกว่า คือ 170 คน คิดเป็นร้อยละ 36.8

นอกจากนั้น เมื่อพิจารณาสัดส่วนของกลุ่มตัวอย่างภายในชั้นปีเดียวกัน พบว่า ชั้นปีที่ 3 มีสัดส่วนของผู้ที่รู้สึกเป็นตัวของตัวเองมากที่สุด รองลงมาได้แก่ ชั้นปีที่ 4 ชั้นปีที่ 1 และชั้นปีที่ 2 ตามลำดับ

สถาบันวิทยบริการ
จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย

2.5.1.9 ความเป็นตัวของตัวเองเมื่อเข้าร่วมงานสังคม

ตาราง 4.38 แสดงจำนวนและร้อยละของกลุ่มตัวอย่าง จำแนกตามความรู้สึกเป็นตัวของตัวเองเมื่อเข้าร่วมงานสังคมและชั้นปี

ความเป็นตัว เองเมื่อเข้าร่วม งานสังคม (n = 463)	จำนวนของผู้ที่รู้สึก ไม่เป็นตัวของตัวเอง (ร้อยละ)	จำนวนของผู้ที่รู้สึก เป็นตัวของตัวเอง (ร้อยละ)	รวม (ร้อยละ)
ปี 2	66 (58.4)	47 (41.6)	113 (100.0)
ปี 4	61 (54.5)	51 (45.5)	112 (100.0)
ปี 1	64 (53.8)	55 (46.2)	119 (100.0)
ปี 3	58 (48.7)	61 (51.3)	119 (100.0)
รวม	249 (53.8)	214 (46.2)	463 (100.0)

จากตาราง 4.38 พบว่า เมื่อเข้าร่วมงานสังคม กลุ่มตัวอย่างที่ไม่รู้สึกเป็นตัวของตัวเอง มีจำนวนมากกว่า คือ 249 คน คิดเป็นร้อยละ 53.8 ในขณะที่กลุ่มตัวอย่างที่รู้สึกเป็นตัวของตัวเอง มีจำนวนน้อยกว่า คือ 214 คน คิดเป็นร้อยละ 46.2

นอกจากนั้น เมื่อพิจารณาสัดส่วนของกลุ่มตัวอย่างภายในชั้นปีเดียวกัน พบว่า ชั้นปีที่ 2 มีสัดส่วนของผู้ที่ไม่รู้สึกเป็นตัวของตัวเองมากที่สุด รองลงมาได้แก่ ชั้นปีที่ 4 ชั้นปีที่ 1 และชั้นปีที่ 3 ตามลำดับ และเมื่อพิจารณาภาพรวมของกลุ่มตัวอย่างตามชั้นปี พบว่า นิสิตชั้นปีที่ 3 เป็นนิสิตชั้นปีเดียว ที่มีสัดส่วนของผู้ที่รู้สึกเป็นตัวของตัวเอง มากกว่าสัดส่วนของผู้ที่ไม่รู้สึกเป็นตัวของตัวเอง

2.5.1.10 ความเป็นตัวของตัวเองเมื่อพบปะกับคนแปลกหน้า

ตาราง 4.39 แสดงจำนวนและร้อยละของกลุ่มตัวอย่าง จำแนกตามความรู้สึกเป็นตัวของตัวเองเมื่อพบปะกับคนแปลกหน้าและชั้นปี

ความเป็นตัว เองเมื่อพบปะ คนแปลกหน้า (n = 463)	จำนวนของผู้ที่รู้สึก ไม่เป็นตัวของตัวเอง (ร้อยละ)	จำนวนของผู้ที่รู้สึก เป็นตัวของตัวเอง (ร้อยละ)	รวม (ร้อยละ)
ปี 1	91 (76.5)	28 (23.5)	119 (100.0)
ปี 3	90 (75.6)	29 (24.4)	119 (100.0)
ปี 2	83 (73.5)	30 (26.5)	113 (100.0)
ปี 4	81 (72.3)	31 (27.7)	112 (100.0)
รวม	345 (74.5)	118 (25.5)	463 (100.0)

จากตาราง 4.39 พบว่า เมื่อพบปะกับคนแปลกหน้า กลุ่มตัวอย่างที่ไม่รู้สึกเป็นตัวของตัวเอง มีจำนวนมากกว่า คือ 345 คน คิดเป็นร้อยละ 74.5 ในขณะที่กลุ่มตัวอย่างที่รู้สึกเป็นตัวของตัวเอง มีจำนวนน้อยกว่า คือ 118 คน คิดเป็นร้อยละ 25.5

นอกจากนั้น เมื่อพิจารณาสัดส่วนของกลุ่มตัวอย่างภายในชั้นปีเดียวกัน พบว่า ชั้นปีที่ 1 มีสัดส่วนของผู้ที่ไม่รู้สึกเป็นตัวของตัวเองมากที่สุด รองลงมาได้แก่ ชั้นปีที่ 3 ชั้นปีที่ 2 และชั้นปีที่ 4 ตามลำดับ

สถาบันวิทยบริการ
จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย

2.5.2 การค้นพบตนเองด้านสังคม

จากคำตอบที่กลุ่มตัวอย่างได้ระบุไว้ในการรับรู้ตนเองด้านสังคม หากพิจารณาให้ผู้ที่รู้สึกเป็นตัวของตัวเอง คือผู้ที่ค้นพบตนเองในบริบทต่างๆ และผู้ที่ไม่รู้สึกเป็นตัวของตัวเอง คือผู้ที่ยังค้นหาตนเองไม่พบในบริบทต่างๆ เมื่อนำทุกบริบทมาพิจารณาร่วมกัน พบว่า กลุ่มตัวอย่างค้นพบตนเองในบริบทต่างๆ เรียงลำดับได้ดังนี้

ตาราง 4.40 แสดงจำนวนและร้อยละของกลุ่มตัวอย่าง จำแนกตามการค้นพบตนเองด้านสังคม

การค้นพบตนเองด้านสังคม (ความเป็นตัวของตัวเองในบริบทต่าง ๆ) (n = 463)	จำนวนกลุ่มตัวอย่าง (ร้อยละ)	
	พบแล้ว	ยังไม่พบ
1. เมื่ออยู่ร่วมกับเพื่อนที่สนิทสนม	454 (98.7)	6 (4.4)
2. เมื่ออยู่ร่วมกับครอบครัว (บิดา มารดา พี่ น้อง)	409 (88.5)	53 (11.5)
3. เมื่อพบปะกับเพื่อนเก่า	392 (85.0)	69 (15.0)
4. เมื่อเข้าร่วมกิจกรรมคณะ	292 (63.2)	170 (36.8)
5. เมื่ออยู่ร่วมกับเครือข่าย	259 (56.1)	203 (43.9)
6. เมื่ออยู่ในชั้นเรียน (การนำเสนองานและตอบคำถาม)	232 (50.2)	230 (49.8)
7. เมื่อเข้าร่วมงานสังคม	214 (46.2)	249 (53.8)
8. เมื่อเข้าพบอาจารย์ที่ปรึกษา	199 (43.4)	259 (56.6)
9. เมื่ออยู่ร่วมกับเพื่อนที่ไม่สนิทสนม	194 (42.2)	266 (57.8)
10. เมื่อพบปะกับคนแปลกหน้า	118 (25.5)	345 (74.5)

จากตาราง 4.40 พบว่า ในกลุ่มตัวอย่างที่ค้นพบตนเองแล้ว ผู้ที่รู้สึกเป็นตัวของตัวเองเมื่ออยู่ร่วมกับเพื่อนที่สนิทสนม มีจำนวนมากที่สุด 454 คน คิดเป็นร้อยละ 98.7 รองลงมาได้แก่ ผู้ที่รู้สึกเป็นตัวของตัวเองเมื่ออยู่ร่วมกับครอบครัว มีจำนวน 409 คน คิดเป็นร้อยละ 88.5 ผู้ที่รู้สึกเป็นตัวของตัวเองเมื่อพบปะกับคนแปลกหน้า มีจำนวนน้อยที่สุด 118 คน คิดเป็นร้อยละ 25.5

สำหรับกลุ่มตัวอย่างที่ยังค้นหาตนเองไม่พบ ผู้ที่ไม่รู้สึกเป็นตัวของตัวเองเมื่อพบปะกับคนแปลกหน้า มีจำนวนมากที่สุด 345 คน คิดเป็นร้อยละ 74.5 รองลงมาได้แก่ ผู้ที่ไม่รู้สึกเป็นตัวของตัวเองเมื่ออยู่ร่วมกับเพื่อนที่ไม่สนิทสนม มีจำนวน 266 คน คิดเป็นร้อยละ 57.8 ผู้ที่ไม่รู้สึกเป็นตัวของตัวเองเมื่ออยู่ร่วมกับเพื่อนที่สนิทสนม มีจำนวนน้อยที่สุด 6 คน คิดเป็นร้อยละ 4.4



สถาบันวิทยบริการ
จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย

2.6 ทนด้านปรัชญาชีวิต

การรับรู้ตนเองด้านปรัชญาชีวิตประกอบด้วยเรื่องของ การนำศรัทธาหรือความเชื่อมาใช้ในชีวิตประจำวัน และศรัทธาหรือความเชื่อที่นำมาใช้เป็นหลักในการดำเนินชีวิต

2.6.1 การนำศรัทธาหรือความเชื่อมาใช้ในชีวิตประจำวัน

ตาราง 4.41 แสดงจำนวนและร้อยละของกลุ่มตัวอย่าง จำแนกตามความสามารถในการนำศรัทธาหรือความเชื่อมาใช้ในชีวิตประจำวันและชั้นปี

การนำศรัทธา-ความเชื่อมาใช้ในชีวิต (n = 442)	จำนวนของผู้ที่ใช้ได้จริง (ร้อยละ)	จำนวนของผู้ที่ไม่แน่ใจ (ร้อยละ)	จำนวนของผู้ที่นำมาใช้ไม่ได้ (ร้อยละ)	รวม (ร้อยละ)
ปี 2	93 (84.5)	16 (14.5)	1 (0.9)	110 (100.0)
ปี 3	92 (82.1)	17 (15.2)	3 (2.7)	112 (100.0)
ปี 4	83 (80.6)	16 (15.5)	4 (3.9)	103 (100.0)
ปี 1	94 (80.3)	21 (17.9)	2 (1.7)	117 (100.0)
รวม	362 (81.9)	70 (15.8)	10 (2.3)	442 (100.0)

จากตาราง 4.41 พบว่า กลุ่มตัวอย่างที่สามารถนำสิ่งที่ตนเองศรัทธาหรือมีความเชื่อมาใช้ได้จริง มีจำนวนมากที่สุด 362 คน คิดเป็นร้อยละ 81.9 รองลงมาได้แก่ กลุ่มตัวอย่างที่ไม่แน่ใจว่าตนเองสามารถนำสิ่งที่ศรัทธาหรือมีความเชื่อมาใช้ได้จริงหรือไม่ มีจำนวน 70 คน คิดเป็นร้อยละ 15.8 กลุ่มตัวอย่างที่ไม่สามารถนำสิ่งที่ตนเองศรัทธาหรือมีความเชื่อมาใช้ได้จริง มีจำนวนน้อยที่สุด 10 คน คิดเป็นร้อยละ 2.3

นอกจากนั้น เมื่อพิจารณาสัดส่วนของกลุ่มตัวอย่างภายในชั้นปีเดียวกัน พบว่า ชั้นปีที่ 2 มีสัดส่วนของผู้ที่สามารถนำสิ่งที่ตนเองศรัทธาหรือมีความเชื่อมาใช้ได้จริงมากที่สุด รองลงมาได้แก่ ชั้นปีที่ 3 ชั้นปีที่ 4 และชั้นปีที่ 1 ตามลำดับ

ดังนั้น เมื่อพิจารณาในแง่ของการค้นพบตนเองด้านปรัชญาชีวิต กลุ่มตัวอย่างที่ค้นพบตนเองในด้านนี้แล้ว เพราะสามารถนำสิ่งที่ตนเองศรัทธาหรือมีความเชื่อมาใช้ได้จริง มีจำนวนมากกว่า คือ 362 คน คิดเป็นร้อยละ 81.9 ในขณะที่กลุ่มตัวอย่างที่ยังค้นหาตนเองในด้านนี้ไม่พบ เพราะไม่แน่ใจหรือไม่สามารถนำสิ่งที่ตนเองศรัทธาหรือมีความเชื่อมาใช้ได้จริง มีจำนวนน้อยกว่า คือ 80 คน คิดเป็นร้อยละ 18.1

2.6.2 ศรัทธาหรือความเชื่อที่นำมาใช้เป็นหลักในการดำเนินชีวิต

ตาราง 4.42.1 แสดงจำนวนและร้อยละของกลุ่มตัวอย่าง จำแนกตามศรัทธาหรือความเชื่อที่นำมาใช้เป็นหลักในการดำเนินชีวิตและชั้นปี

ศรัทธา ความเชื่อ (n = 448)	ศาสนา (ร้อยละ)	ปรัชญาข้อคิด หลักปฏิบัติ (ร้อยละ)	ตนเอง (ร้อยละ)	ศรัทธาความ เชื่ออื่นๆ (ร้อยละ)	ไม่มีศรัทธา ความเชื่อ (ร้อยละ)	รวม (ร้อยละ)
ปี 2	61 (54.5)	31 (27.7)	14 (12.5)	5 (4.5)	1 (0.9)	112 (100.0)
ปี 1	53 (44.9)	44 (37.3)	12 (10.2)	8 (6.8)	1 (0.8)	118 (100.0)
ปี 3	49 (43.0)	47 (41.2)	9 (7.9)	8 (7.0)	1 (0.9)	114 (100.0)
ปี 4	41 (39.4)	48 (46.2)	10 (9.6)	4 (3.8)	1 (1.0)	104 (100.0)
รวม	204 (45.5)	170 (37.9)	45 (10.0)	25 (5.6)	4 (0.9)	448 (100.0)

จากตาราง 4.42.1 พบว่า กลุ่มตัวอย่างที่มีศรัทธาหรือความเชื่อในศาสนา มีจำนวนมากที่สุด 204 คน คิดเป็นร้อยละ 45.5 รองลงมาได้แก่ กลุ่มตัวอย่างที่มีศรัทธาหรือความเชื่อในปรัชญาข้อคิด หลักปฏิบัติ มีจำนวน 170 คน คิดเป็นร้อยละ 37.9 กลุ่มตัวอย่างที่ไม่มีศรัทธาหรือความเชื่อในสิ่งใด มีจำนวนน้อยที่สุด 4 คน คิดเป็นร้อยละ 0.9

นอกจากนั้น เมื่อพิจารณาภาพรวมของกลุ่มตัวอย่างตามชั้นปี พบว่า นิสิตชั้นปีที่ 4 เป็น นิสิตชั้นปีเดียว ที่มีสัดส่วนของผู้ที่มีศรัทธาหรือความเชื่อในปรัชญา ข้อคิด หลักปฏิบัติ มากกว่าสัดส่วนของผู้ที่มีศรัทธาหรือความเชื่อในศาสนา

ตาราง 4.42.2 แสดงจำนวนและร้อยละของคำตอบจากกลุ่มตัวอย่าง ที่ระบุถึงศรัทธาหรือความเชื่อที่ตนเองนำมาใช้เป็นหลักในการดำเนินชีวิต

สิ่งที่นิยมนำมาใช้เป็นหลักในการดำเนินชีวิต (n = 444)	จำนวนคำตอบ (ร้อยละ)
1. พุทธ : เชื่อในกฎแห่งกรรม / ทำดีได้ดี ทำชั่วได้ชั่ว	120 (27.6)
2. พุทธอื่นๆ : เดินทางสายกลาง ทุกอย่างไม่เที่ยง ฯลฯ	67 (15.4)
3. ปรัชญา ข้อคิด : แง่คิด คำคม จากแหล่งต่างๆ	63 (14.5)
4. ตนเอง : ตนเป็นที่พึ่งแห่งตน ตนคือผู้กำหนดชีวิตตนเอง	45 (10.3)
5. หลักปฏิบัติตน : กตัญญู ใฝ่ดี ใช้ชีวิตพอเพียง ฯลฯ	42 (9.7)
6. ข้อคิด : ใช้ชีวิตให้คุ้มค่า ทำวันนี้ให้ดีที่สุด	33 (7.6)
7. ข้อคิด : คิดบวก มีความหวัง มีความฝัน / ความพยายามอยู่ที่ไหน ความสำเร็จอยู่ที่นั่น	29 (6.7)
8. คริสต์ : มีความรักให้กับทุกคน / เชื่อ วางใจ และศรัทธาในพระเจ้า	16 (3.7)
9. ยึดถือบุคคลอื่นเป็นแบบอย่าง : พ่อ แม่ ในหลวง ฯลฯ	7 (1.6)
9. ลัทธิต่างๆ : เซน เต๋า ขงจื้อ ฯลฯ	7 (1.6)
10. อื่นๆ : วิทยาศาสตร์ ภาพยนตร์ ไซเคชะตา ฯลฯ	6 (1.4)

จากตาราง 4.42.2 พบว่า กลุ่มตัวอย่างจำนวน 444 คน ที่มีศรัทธาหรือความเชื่อในศาสนาพุทธ ตามหลักคำสอนเรื่องกฎแห่งกรรม ทำดีได้ดี ทำชั่วได้ชั่ว มีจำนวนมากที่สุด 120 คน คิดเป็นร้อยละ 27.6 รองลงมาได้แก่ กลุ่มตัวอย่างที่มีศรัทธาหรือความเชื่อในศาสนาพุทธตามหลักคำสอนอื่นๆ มีจำนวน 67 คน คิดเป็นร้อยละ 15.4 กลุ่มตัวอย่างที่มีศรัทธาหรือความเชื่อในสิ่งอื่นๆ มีจำนวนน้อยที่สุด 6 คน คิดเป็นร้อยละ 1.4

จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย

ปัญหานำวิจัยที่ 2 การสื่อสารในกระบวนการให้การปรึกษาเพื่อการค้นหาตนเองของ นิสิตคณะนิเทศศาสตร์ จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย เป็นอย่างไร

ในส่วนของปัญหานำวิจัยที่ 2 ผู้วิจัยขอเสนอผลการวิจัยโดยแบ่งเป็น 3 ส่วน ดังต่อไปนี้

- ส่วนที่ 1 ปัญหาของกลุ่มตัวอย่างที่เข้ารับการให้การปรึกษา
- ส่วนที่ 2 การสื่อสารในกระบวนการให้การปรึกษาของผู้วิจัย
- ส่วนที่ 3 ข้อมูลที่ได้จากการติดตามผล

ส่วนที่ 1 ปัญหาของกลุ่มตัวอย่างที่เข้ารับการให้การปรึกษา

กลุ่มตัวอย่างที่เข้ารับการให้การปรึกษา คือ นิสิตที่ระบุไว้ในแบบสอบถามว่าตนเป็นผู้ที่ยังค้นหาตนเองไม่พบ และมีความประสงค์ที่จะร่วมเป็นส่วนหนึ่งของงานวิจัย ซึ่งผู้วิจัยได้สุ่มกลุ่มตัวอย่างแบบเจาะจงจากทุกชั้นปี ชั้นปีละ 4 คน โดยในชั้นปีที่ 1-2 แต่ละชั้นปีจะแบ่งเป็น หญิง 2 คน ชาย 2 คน ส่วนในชั้นปีที่ 3-4 แต่ละชั้นปีจะแบ่งเป็น หญิง 3 คน ชาย 1 คน กล่าวโดยสรุปแล้วกลุ่มตัวอย่างของงานวิจัยชิ้นนี้มีจำนวนทั้งสิ้น 16 คน แบ่งเป็น หญิง 10 คน ชาย 6 คน สำหรับปัญหาที่กลุ่มตัวอย่างบรรยายไว้ในแบบสอบถามก่อนได้รับการให้การปรึกษานั้น สามารถสรุปได้ดังต่อไปนี้

ตาราง 4.43 แสดงจำนวนและร้อยละของกลุ่มตัวอย่างซึ่งเข้ารับการให้การปรึกษา จำแนกตามปัญหาของตนเองที่ระบุไว้ในแบบสอบถาม

ปัญหาของกลุ่มตัวอย่าง (n = 16)	จำนวนกลุ่มตัวอย่าง (ร้อยละ)
1. ไม่แน่ใจ ไม่มั่นใจ ไม่ชัดเจนในสิ่งที่ตนเองเป็น	9 (56.3)
2. ต้องการทราบว่าตนเองเหมาะสมกับอะไร	5 (31.3)
3. รู้สึกว่าตนเองแตกต่างจากเพื่อนฝูง	2 (12.5)

จากตาราง 4.43 พบว่า กลุ่มตัวอย่างที่เข้ารับการให้การปรึกษาจำนวน 16 คน มีปัญหาเรื่องความไม่แน่ใจ ไม่มั่นใจ หรือไม่ชัดเจนในสิ่งที่ตนเองเป็น มีจำนวนมากที่สุด 9 คน คิดเป็นร้อยละ 56.3 รองลงมาได้แก่ กลุ่มตัวอย่างที่ต้องการทราบว่าตนเองเหมาะสมกับอะไร มีจำนวน 5 คน คิดเป็นร้อยละ 31.3 กลุ่มตัวอย่างที่รู้สึกว่าตนเองแตกต่างจากเพื่อนฝูง มีจำนวนน้อยที่สุด 2 คน คิดเป็นร้อยละ 12.5

ส่วนที่ 2 การสื่อสารในกระบวนการให้การปรึกษาของผู้วิจัย

กระบวนการให้การปรึกษาของงานวิจัยชิ้นนี้แบ่งเป็น 5 ขั้นตอน คือ การสร้างสัมพันธภาพ การสำรวจปัญหา การเข้าใจปัญหาและความต้องการ การวางแผนแก้ไขปัญหา และการยุติการปรึกษา โดยในแต่ละขั้นตอนประกอบด้วยทักษะในการให้การปรึกษา และเทคนิคทางการสื่อสารต่างๆ ซึ่งผู้วิจัยใช้ได้ผลในการให้การปรึกษา รายละเอียดมีดังนี้

2.1 ขั้นที่ 1 (สร้างสัมพันธภาพ)

เมื่อกลุ่มตัวอย่างที่เข้ารับการให้การปรึกษาเดินทางมาถึงห้องที่จัดเตรียมไว้สำหรับการปรึกษาแล้ว ผู้วิจัยจะเริ่มต้นสร้างสัมพันธภาพด้วยทักษะและเทคนิคทางการสื่อสารต่างๆ ดังต่อไปนี้

ตาราง 4.44.1 แสดงจำนวนของกลุ่มตัวอย่าง (ซึ่งเข้ารับการให้การปรึกษา) ที่ได้รับการใช้ทักษะต่างๆ อย่างได้ผล ในการให้การปรึกษาขั้นที่ 1

ทักษะที่ใช้ในขั้นที่ 1 (สร้างสัมพันธภาพ)	จำนวนกลุ่มตัวอย่างที่ใช้ได้ผล
- การเริ่มต้นการปรึกษา	16
- การทำความเข้าใจกระบวนการให้การปรึกษา	16

จากตาราง 4.44.1 พบว่า ในการให้การปรึกษาขั้นที่ 1 (สร้างสัมพันธภาพ) ทักษะที่ใช้ได้ผลกับกลุ่มตัวอย่างซึ่งเข้ารับการให้การปรึกษา คือ ทักษะการเริ่มต้นการปรึกษา และทักษะการทำความเข้าใจกระบวนการให้การปรึกษา ทักษะละ 16 คน เท่ากัน รายละเอียดมีดังนี้

2.1.1 การเริ่มต้นการปรึกษา

เพื่อบรรยากาศที่เป็นกันเอง ผู้วิจัยจะยิ้มแย้ม กล่าวทักทาย และชวนกลุ่มตัวอย่างพูดคุยในเรื่องธรรมดาสามัญทั่วไป เช่น การเรียน การเดินทาง ฯลฯ เพื่อเป็นการสร้างความคุ้นเคย และทำความรู้จักซึ่งกันและกัน รายละเอียดมีดังนี้

ตาราง 4.44.2 แสดงรายละเอียดของเทคนิคทางการสื่อสารที่ผู้วิจัยใช้ในทักษะการเริ่มต้นการ
 ปรึกษา ตัวอย่างคำพูด และพฤติกรรมที่เกิดขึ้นของกลุ่มตัวอย่าง

เทคนิคการสื่อสารที่ใช้ใน ทักษะการเริ่มต้นการปรึกษา	ตัวอย่างคำพูด	พฤติกรรมที่เกิดขึ้น ของกลุ่มตัวอย่าง
1. ยิ้มแย้ม กล่าวทักทาย	"สวัสดีครับ" / "เชิญครับ"	- มีสีหน้าที่ยิ้มแย้ม สดชื่น และเป็นมิตร
2. ชวนคุยเรื่องสัพเพเหระ	"ห้องนี้หายากไหม เดินทาง มาอย่างไรครับ" "ห้องนี้แอร์เย็นมาก ถ้าหนาวเมื่อไหร่บอกพี่ เดี๋ยวพี่จัดการให้ทันที" "ก่อนหน้านี้เรียนวิชาอะไร มาเอ่ย" "ตอนปริญญาตรี พี่ก็เรียน ภาคเดียวกับเราเหมือนกัน"	- ยินดีพูดคุยและเปิดเผย เรื่องราวส่วนตัว - เกิดความรู้สึกเป็นกันเอง (วางตัวตามสบาย หยิบ ขนมทานเล่น ฯลฯ)

2.1.2 การทำความเข้าใจกระบวนการให้การปรึกษา

ก่อนเริ่มสำรวจปัญหา ผู้วิจัยจะแนะนำในสิ่งที่กำลังจะดำเนินการต่อไป พร้อมทั้งแสดงเจตนาดี เพื่อสร้างความเข้าใจที่ตรงกันและเป็นการขออนุญาตไปในตัว ซึ่งช่วยให้กลุ่มตัวอย่างเปิดใจกับผู้วิจัยขึ้นมาก รายละเอียดมีดังนี้

ตาราง 4.44.3 แสดงรายละเอียดของเทคนิคทางการสื่อสารที่ผู้วิจัยใช้ในทักษะการทำความเข้าใจกระบวนการให้การปรึกษา ตัวอย่างคำพูด และพฤติกรรมที่เกิดขึ้นของกลุ่มตัวอย่าง

เทคนิคการสื่อสารที่ใช้ในทักษะการทำความเข้าใจกระบวนการให้การปรึกษา	ตัวอย่างคำพูด	พฤติกรรมที่เกิดขึ้นของกลุ่มตัวอย่าง
- แนะนำในสิ่งที่จะดำเนินการต่อไป	“สิ่งที่พี่จะทำต่อไปนี้คือการเก็บข้อมูลให้กับวิทยานิพนธ์ของพี่เอง พี่กำลังค้นหว่าถ้าคนกันเองเกิดหาตัวเองไม่เจอขึ้นมา ไม่รู้ว่าจะต้องทำอย่างไรกับชีวิต เราจะมีวิธีพูดคุยเพื่อช่วยเหลือกันได้ อย่างไรก็ตาม เพราะฉะนั้น พี่ขออนุญาตบันทึกเทปไปด้วยได้ไหมครับ พี่จะรู้ว่าพี่พูดอะไรไปแล้วช่วยให้เราสบายใจขึ้น”	- ตอบรับ “ครับ/ค่ะ” - แสดงท่าทีที่ยินยอม - เกิดความพร้อมในการเล่าเรื่องส่วนตัว

2.2 ชั้นที่ 2 (สำรวจปัญหา)

หลังจากที่ผ่านขั้นตอนการสร้างสัมพันธภาพมาแล้ว ผู้วิจัยจะนำกลุ่มตัวอย่างเข้าสู่ขั้นตอนการสำรวจปัญหา โดยใช้ทักษะและเทคนิคทางการสื่อสารต่างๆ ดังต่อไปนี้

ตาราง 4.45.1 แสดงจำนวนของกลุ่มตัวอย่าง (ซึ่งเข้ารับการให้การศึกษา) ที่ได้รับการใช้ทักษะต่างๆ อย่างได้ผล ในการให้การศึกษาชั้นที่ 2

ทักษะที่ใช้ในชั้นที่ 2 (สำรวจปัญหา)	จำนวนกลุ่มตัวอย่างที่ใช้ได้ผล
- การตั้งคำถาม (เพื่อสำรวจปัญหา)	16
- การสะท้อนความรู้สึก	16

จากตาราง 4.45.1 พบว่า ในการให้การศึกษาชั้นที่ 2 (สำรวจปัญหา) ทักษะที่ใช้ได้ผลกับกลุ่มตัวอย่างซึ่งเข้ารับการให้การศึกษา คือ ทักษะการตั้งคำถาม และทักษะการสะท้อนความรู้สึก ทักษะละ 16 คน เท่ากัน รายละเอียดมีดังนี้

2.2.1 การตั้งคำถาม (เพื่อสำรวจปัญหา)

การตั้งคำถามเป็นทักษะที่ผู้วิจัยจำเป็นต้องใช้ไปตลอดการให้การศึกษา เพื่อให้ได้คำตอบที่มาจากตัวของผู้มีปัญหาเองจริงๆ สำหรับในชั้นที่ 2 การตั้งคำถามของผู้วิจัยจะเป็นคำถามที่ทำให้กลุ่มตัวอย่างได้นึกถึงตนเอง ว่ามีสิ่งใดที่ทำให้ตนไม่สบายใจมาจนถึงทุกวันนี้ แบ่งได้เป็น 3 ประเภท คือ

2.2.1.1 การใช้คำถามเพื่อเปิดประเด็นการสนทนา

เพื่อให้กลุ่มตัวอย่างมุ่งเข้าสู่ปัญหาของตัวเองโดยตรงประเด็น คำถามที่ใช้จึงมีเนื้อหาเฉพาะ ว่าด้วยสิ่งที่ทำให้กลุ่มตัวอย่างระบุว่าตนค้นหาตนเองไม่พบโดยตรง การเปิดประเด็นการสนทนาด้วยคำถามในลักษณะนี้ ทำให้กลุ่มตัวอย่างเกิดความตั้งใจที่จะบอกเล่าถึงปัญหาที่ตนกำลังประสบอยู่อย่างไม่อ้อมค้อม

2.2.1.2 การสังเกต จับใจความ และตั้งคำถามปลายเปิดให้ตรงประเด็น

ในขณะที่กลุ่มตัวอย่างกำลังบอกเล่าปัญหา อารมณ์ หรือข้อมูลส่วนตัว ผู้วิจัยต้องใส่ใจทั้ง วัจนภาษาและอวัจนภาษา เพื่อหาว่าประเด็นหลักที่กลุ่มตัวอย่างกำลังครุ่นคิดอยู่คือเรื่องใด จากนั้นจึงตั้งคำถามปลายเปิดกลับไป เพื่อค้นหาจุดเริ่มต้นที่ทำให้เกิดความคิดเช่นนั้นขึ้นมา การถามย้อนกลับไปเรื่อยๆ ให้ตรงประเด็นเช่นนี้ ทำให้กลุ่มตัวอย่างได้ทบทวนตนเองไปในตัว อนึ่ง ในขั้นตอนนี้กลุ่มตัวอย่างแต่ละคนจะใช้เวลาต่างกัน ขึ้นอยู่กับการรู้ตัวที่มีมาก่อนว่ามากน้อยแค่ไหน

2.2.1.3 การใช้คำถามปลายปิดเพื่อสร้างความชัดเจน

หลายครั้งที่กลุ่มตัวอย่างบอกเล่าเรื่องราวต่างๆ ออกมาปะปนกัน หรือให้ความสำคัญกับทุกรายละเอียดปลีกย่อยเท่าเทียมกันหมด การใช้คำถามปลายปิดที่ไม่ตัดสินความถูกผิดใดๆ จะช่วยให้เกิดความชัดเจนและความเข้าใจที่ตรงกันทั้งกับตัวผู้วิจัยและกลุ่มตัวอย่างเอง

ตาราง 4.45.2 แสดงรายละเอียดของเทคนิคทางการสื่อสารที่ผู้วิจัยใช้ในทักษะการตั้งคำถาม (เพื่อสำรวจปัญหา) ตัวอย่างคำพูด และพฤติกรรมที่เกิดขึ้นของกลุ่มตัวอย่าง

เทคนิคการสื่อสารที่ใช้ในทักษะการตั้งคำถาม (เพื่อสำรวจปัญหา)	ตัวอย่างคำพูด	พฤติกรรมที่เกิดขึ้นของกลุ่มตัวอย่าง
1. ใช้คำถามเพื่อเปิดประเด็นการสนทนา	“เป็นอย่างไบบ้าง ตอนนี้ ยังรู้สึกว่าคุณหาตนเองไม่พบ อยู่อีกไหม” “ตอนนี้ยังมีความรู้สึก เหมือนที่เขียนไว้ในแบบสอบถามอยู่อีกหรือเปล่า เล่าให้พี่ฟังได้ไหม”	- บอกเล่าปัญหา (เช่น “ไม่รู้ ว่าจะอะไรคือสิ่งที่ใช่สำหรับตัวเอง” “ไม่รู้ว่าคุณเองถนัดอะไร” “ไม่รู้ว่าคุณควรเลือกเรียนต่อภาคไหน” “ไม่รู้ว่าคุณทำงานอะไร” เป็นต้น) - เปิดเผยข้อมูลส่วนตัว อารมณ์ความรู้สึก และ วิเคราะห์ตนเองให้ฟัง

ตาราง 4.45.2 (ต่อ) แสดงรายละเอียดของเทคนิคการสื่อสารที่ผู้วิจัยใช้ในทักษะการตั้งคำถาม (เพื่อสำรวจปัญหา) ตัวอย่างคำพูด และพฤติกรรมที่เกิดขึ้นของกลุ่มตัวอย่าง

เทคนิคการสื่อสารที่ใช้ในทักษะการตั้งคำถาม (เพื่อสำรวจปัญหา)	ตัวอย่างคำพูด	พฤติกรรมที่เกิดขึ้นของกลุ่มตัวอย่าง
2. สังเกต จับใจความ และตั้งคำถามปลายเปิดให้ตรงประเด็น	<p>“สำหรับเราแล้ว ‘สิ่งที่ใช่’ ต้องเป็นอย่างไร”</p> <p>“ที่ผ่านมามีอะไรบ้างที่ทำให้แล้วเรารู้สึกใช่”</p> <p>“เกิดอะไรขึ้นจึงทำให้เราไม่รู้สึกกับสิ่งเหล่านั้นเหมือนเดิม”</p>	<p>- บอกเล่าถึงสิ่งต่างๆ ที่เกี่ยวข้องกับปัญหา</p> <p>- เริ่มเห็นว่าจุดเริ่มต้นของปัญหาเกิดจากตนเอง</p>
3. ใช้คำถามปลายเปิดเพื่อสร้างความชัดเจน	<p>“เรื่องนี้เป็นประเด็นหลักที่ทำให้เราคิดมากเลยใช่ไหม”</p> <p>“แน่ใจแล้วหรือว่าเราไม่มีความสามารถในด้านนี้”</p> <p>“สำหรับเราแล้วอะไรสำคัญกว่ากัน ระหว่างงานที่ชอบกับความสามารถที่ต้องมี”</p>	<p>- ตอบได้ว่าตนเป็นคนเช่นไร ต้องการสิ่งใด</p> <p>- ชั่งน้ำหนักได้ว่าอะไรคือสิ่งสำคัญสำหรับตน</p> <p>หมายเหตุ ในกรณีที่ไม่เห็นด้วย กลุ่มตัวอย่างจะบอกเล่าถึงสิ่งที่ยังรู้สึกขัดแย้งอยู่ในใจ ซึ่งทำให้ผู้วิจัยสามารถตั้งคำถามเพื่อสืบสาวเรื่องราวต่อไปได้เช่นกัน</p>

2.2.2 การสะท้อนความรู้สึก

การสะท้อนตัวตน ความคิด ความรู้สึก เป็นอีกหนึ่งทักษะที่ผู้วิจัยจำเป็นต้องใช้ไปตลอดการให้การปรึกษา ผู้วิจัยใช้เมื่อต้องการความชัดเจน และช่วยให้กลุ่มตัวอย่างเกิดความรู้สึกหนักแน่นกับตัวเองมากขึ้น กระทำโดยการประมวลอารมณ์หรือความคิดที่กลุ่มตัวอย่างเพิ่งแสดงออกมา แล้วจึงบอกกลับไปด้วยภาษาที่เข้าใจง่ายแต่ตรงความรู้สึกของกลุ่มตัวอย่างยิ่งขึ้น การสะท้อนความรู้สึกต้องกระทำทันที เพื่อให้กลุ่มตัวอย่างรู้สึกมั่นใจว่าตนกับผู้วิจัยเข้าใจตรงกัน ทั้งยังจะช่วยให้กลุ่มตัวอย่างได้ตรวจสอบด้วยว่า ตนเองเป็นเหมือนที่ผู้วิจัยบอกจริงหรือไม่

ตาราง 4.45.3 แสดงรายละเอียดของเทคนิคทางการสื่อสารที่ผู้วิจัยใช้ในทักษะการสะท้อนความรู้สึก ตัวอย่างคำพูด และพฤติกรรมที่เกิดขึ้นของกลุ่มตัวอย่าง

เทคนิคการสื่อสารที่ใช้ในทักษะการสะท้อนความรู้สึก	ตัวอย่างคำพูด	พฤติกรรมที่เกิดขึ้นของกลุ่มตัวอย่าง
- สะท้อนตัวตน ความคิด และความรู้สึก ให้กลุ่มตัวอย่างได้รับรู้ตนเอง	<p>“เหมือนกับว่าคนอื่นเขาหาตัวเองเจอทั้งหมดแล้ว แต่เรายังหาไม่เจอใช่ไหม”</p> <p>“แสดงว่าเราต้องการความแตกต่าง”</p> <p>“แปลว่าเราก็อยากมีอะไรสักอย่างที่โดดเด่นเหมือนคนอื่นเช่นกัน”</p>	<p>- ตอบรับด้วยคำพูด "ใช่"</p> <p>- เริ่มมีสีหน้าแววตาที่บ่งบอกว่าเข้าใจตนเองมากขึ้นกว่าเก่า</p> <p>- อธิบายตนเองเพิ่มเติมให้ผู้วิจัยได้รับทราบ (ซึ่งจะช่วยให้กลุ่มตัวอย่างได้ย้ำตนเองอยู่กับอารมณ์ดังกล่าว นานขึ้น และกระจำมากขึ้นว่าตนต้องการอะไร)</p>

2.3 ชั้นที่ 3 (เข้าใจปัญหาและความต้องการ)

เมื่อผ่านการสำรวจปัญหาจนเริ่มเห็นปัญหาแล้วว่าเป็นเรื่องใด ขั้นตอนต่อมา ผู้วิจัยจะชวนให้กลุ่มตัวอย่างได้ทำความเข้าใจกับปัญหาและความต้องการของตน ผ่านทักษะและเทคนิคทางการสื่อสารต่างๆ ดังต่อไปนี้

ตาราง 4.46.1 แสดงจำนวนของกลุ่มตัวอย่าง (ซึ่งเข้ารับการให้การปรึกษา) ที่ได้รับการใช้ทักษะต่างๆ อย่างได้ผล ในการให้การปรึกษาชั้นที่ 3

ทักษะที่ใช้ในชั้นที่ 3 (เข้าใจปัญหาและความต้องการ)	จำนวนกลุ่มตัวอย่างที่ใช้ได้ผล
1. การตั้งคำถาม (เพื่อชวนให้คิดทบทวน)	16
2. การสรุปความ	5
3. ทักษะอื่นๆ : การสลับเก้าอี้ / การตีความ	4

จากตาราง 4.46.1 พบว่า ในการให้การปรึกษาชั้นที่ 3 (เข้าใจปัญหาและความต้องการ) ทักษะที่ใช้ได้ผลกับกลุ่มตัวอย่างซึ่งเข้ารับการให้การปรึกษา คือ ทักษะการตั้งคำถาม มีผู้ได้รับการใช้เป็นจำนวนมากที่สุด 16 คน รองลงมาได้แก่ ทักษะการสรุปความ จำนวน 5 คน ทักษะการสลับเก้าอี้และทักษะการตีความ มีจำนวนน้อยที่สุด คือ 4 คน รายละเอียดมีดังนี้

2.3.1 การตั้งคำถาม (เพื่อชวนให้คิดทบทวน)

เมื่อการสังเกต จับใจความ และตั้งคำถามกลับ ช่วยให้ปมปัญหาชัดเจนขึ้นแล้ว ในขั้นนี้ การตั้งคำถามของผู้วิจัยจะเป็นไปเพื่อการคิดทบทวน โดยเน้นให้กลุ่มตัวอย่างหันกลับมามองที่ตนเองและอยู่กับความเป็นจริงให้มากที่สุด สามารถแบ่งได้เป็น 2 ประเภท คือ

2.3.1.1 ชวนให้ทบทวนตัวเอง หาสาเหตุของปัญหา

เพราะผู้ที่แก้ไขปัญหาของตัวเองได้ดีที่สุดย่อมต้องเป็นเจ้าของปัญหาเอง ผู้วิจัยจึงตั้งคำถามที่ทำให้กลุ่มตัวอย่างได้นึกย้อนไปถึงบ่อเกิดของปัญหา ซึ่งจะช่วยให้เจ้าตัวเริ่มเห็นภาพว่ามีสิ่งใดเกิดขึ้นในชีวิต สภาพจิตใจของตนจึงไม่เหมือนเดิม การตั้งคำถามเช่นนี้ จะช่วยให้กลุ่มตัวอย่างเห็นภาพรวมของปัญหาเพิ่มขึ้น ว่ามีสิ่งใดบ้างที่เป็นเหตุเป็นผลกัน

2.3.1.2 การถามความรู้สึก การยอมรับ และความสมัครใจ

เมื่อกลุ่มตัวอย่างเริ่มพูดถึงทัศนคติหรือพฤติกรรมที่ทำให้ตนเองมีปัญหา ผู้วิจัยจะตั้งคำถามถึงความรู้สึกที่มีต่อสิ่งเหล่านั้น เพื่อตรวจสอบว่ากลุ่มตัวอย่างตระหนักในสิ่งที่ก่อให้เกิดปัญหาเล็กน้อยเพียงใด เห็นด้วยและยอมรับกับสิ่งที่ตนเป็นหรือไม่ ทั้งยังเป็นการช่วยให้กลุ่มตัวอย่างได้อธิบายตัวเองด้วยตนเอง อันจะนำมาซึ่งการยอมรับและเข้าใจในข้อผิดพลาดที่ตนมี จากนั้นจึงถามความสมัครใจที่จะจัดการกับปัญหา เพื่อเปิดทางไปสู่ขั้นตอนการวางแผนแก้ไขต่อไป

ตาราง 4.46.2 แสดงรายละเอียดของเทคนิคทางการสื่อสารที่ผู้วิจัยใช้ในทักษะการตั้งคำถาม (เพื่อชวนให้คิดทบทวน) ตัวอย่างคำพูด และพฤติกรรมที่เกิดขึ้นของกลุ่มตัวอย่าง

เทคนิคการสื่อสารที่ใช้ในทักษะการตั้งคำถาม (เพื่อชวนให้คิดทบทวน)	ตัวอย่างคำพูด	พฤติกรรมที่เกิดขึ้นของกลุ่มตัวอย่าง
1. ชวนให้ทบทวนตัวเอง หาสาเหตุของปัญหา	<p>“ความรู้สึกเหล่านี้มาจากไหน”</p> <p>“พอจะบอกได้ใหม่ว่าอะไรทำให้เราเป็นแบบนี้”</p> <p>“เกิดอะไรขึ้นเราจึงไม่ได้ทำอย่างที่ตั้งใจไว้”</p> <p>“ลองนึกดูสิครับว่าเราขาดอะไรอยู่”</p>	<p>- บอกเล่าถึงความคิด ทัศนคติ และพฤติกรรมในอดีตที่เป็นสาเหตุของปัญหา (เช่น “รู้สึกว่ามีแต่คนเก่งๆ ก็เลยคิดว่าตัวเองไม่มีค่า ไม่อยากเรียนที่คณะนี้อีกแล้ว” เป็นต้น)</p> <p>- เกิดการทบทวนว่าตนเองมีความสามารถใด และที่ผ่านมาได้สานต่อความสามารถนั้นหรือไม่</p>

ตาราง 4.46.2 (ต่อ) แสดงรายละเอียดของเทคนิคการสื่อสารที่ผู้วิจัยใช้ในทักษะการตั้งคำถาม (เพื่อชวนให้คิดทบทวน) ตัวอย่างคำพูด และพฤติกรรมที่เกิดขึ้นของกลุ่มตัวอย่าง

เทคนิคการสื่อสารที่ใช้ในทักษะการตั้งคำถาม (เพื่อชวนให้คิดทบทวน)	ตัวอย่างคำพูด	พฤติกรรมที่เกิดขึ้นของกลุ่มตัวอย่าง
2. ถามความรู้สึก การยอมรับ และความสมัครใจ	<p>“รู้สึกอย่างไรที่ตัวเองเป็นแบบนี้”</p> <p>“ถ้าชีวิตเราเป็นเหมือนเดิมอย่างนี้ต่อไปเรื่อยๆ จะรับได้หรือเปล่า”</p> <p>“อยากจัดการหรือเปลี่ยนแปลงอะไรไหม”</p>	<ul style="list-style-type: none"> - ระบุถึงสาเหตุของปัญหาได้ชัดเจนยิ่งขึ้น อธิบายสถานการณ์ของตนได้ว่ามีปัญหามากน้อยเพียงใด - เกิดความเข้าใจ และยอมรับในจุดบกพร่องของตน - สามารถบอกได้ว่าตนเองต้องการทำอะไรต่อไป <p>(เช่น “ก็ยอมรับว่ารู้สึกไม่ดีที่ตัวเราเป็นคนนี้กลัวคนอื่นไปเองแบบนี้ ถ้าเป็นไปได้ก็อยากทำกิจกรรมร่วมกับเพื่อนเหมือนเดิม” เป็นต้น)</p> <p><u>หมายเหตุ</u> ในกรณีที่ไม่ต้องการเปลี่ยนแปลงตัวเอง กลุ่มตัวอย่างจะแสดงเหตุผลว่าตนยอมรับ และพร้อมที่จะเผชิญกับผลเสียจากทัศนคติหรือพฤติกรรมดังกล่าว เพราะยังเห็นข้อดีของสิ่งเหล่านี้</p>

2.3.2 การสรุปความ

ในกรณีที่ผู้วิจัยสังเกตเห็นว่ากลุ่มตัวอย่างบางรายยังเห็นภาพไม่ชัดเจน เพื่อเป็นการเสริมให้เกิดความกระจ่างในปัญหาของตนเอง ผู้วิจัยจะนำรายละเอียดที่กลุ่มตัวอย่างผู้นั้นได้บอกเล่าผ่านมาทั้งหมด กลับมาถ่ายทอดให้เห็นภาพอีกครั้ง ซึ่งจะช่วยให้เกิดความเข้าใจที่ตรงกันทั้งสองฝ่ายและไม่หลงประเด็น

ตาราง 4.46.3 แสดงรายละเอียดของเทคนิคทางการสื่อสารที่ผู้วิจัยใช้ในทักษะการสรุปความ ตัวอย่างคำพูด และพฤติกรรมที่เกิดขึ้นของกลุ่มตัวอย่าง

เทคนิคการสื่อสารที่ใช้ในทักษะการสรุปความ	ตัวอย่างคำพูด	พฤติกรรมที่เกิดขึ้นของกลุ่มตัวอย่าง
- อธิบายถึงปัญหา สาเหตุ และความต้องการของกลุ่มตัวอย่าง รวบรวมในคราวเดียวกัน โดยไม่ใส่ความคิดเห็นส่วนตัวของผู้วิจัยลงไป	“ที่ไม่กล้าคุย ไม่กล้าทำ ไม่กล้าเสนอความเห็น ทั้งหมดเป็นเพราะเรากลัวไปเองใช่ไหมครับ ถ้าอย่างนั้น จากที่เล่ามา ทุกอย่างก็เกี่ยวข้องกันหมด ไม่ว่าจะเป็นเรื่องของเพื่อน กิจกรรมในคณะ หรือแม้แต่เรื่องของงาน ทุกอย่างเริ่มจากการลุกขึ้นมาทำ ถ้าไม่ทำเราก็ยังหาสิ่งที่ไม่เจอ”	- เข้าใจสถานการณ์ปัญหาของตนอย่างชัดเจน และมองเห็นการเชื่อมโยงกันระหว่างปัญหากับความคิด และพฤติกรรมของตน (สังเกตได้จากคำพูด “ใช่ ใช่” ที่ต่อท้ายการสรุปความของผู้วิจัยในทุกประโยค) - สามารถตอบได้ว่าตนควรทำสิ่งใดต่อไป

2.3.3 ทักษะอื่นๆ

หลายครั้งที่การสนทนาเดินทางมาถึงจุดที่สามารถใช้ทักษะเหล่านี้ได้ ผู้วิจัยจึงนำทักษะและเทคนิคทางการสื่อสารของทักษะดังต่อไปนี้มาใช้ เพื่อให้กลุ่มตัวอย่างเข้าใจปัญหาของตนเองมากยิ่งขึ้น

2.3.3.1 การสลับเก้าอี้

ในบางครั้งปัญหาของกลุ่มตัวอย่างมีบุคคลอื่นเข้ามาเกี่ยวข้อง เพื่อให้กลุ่มตัวอย่างเข้าใจในสถานการณ์ที่เป็นอยู่ และไม่คิดไปเองฝ่ายเดียว ผู้วิจัยจะกระตุ้นให้กลุ่มตัวอย่างได้พูดแทนใจผู้อื่น ซึ่งช่วยให้กลุ่มตัวอย่างเข้าใจคู่กรณีมากขึ้น และลดความตึงเครียดที่เคยมีต่อกันลงไป ทั้งยังสามารถช่วยให้ผู้วิจัยตั้งคำถาม เพื่อให้กลุ่มตัวอย่างทบทวนความคิดและพฤติกรรมของตนเองต่อไปได้อีกด้วย

ตาราง 4.46.4 แสดงรายละเอียดของเทคนิคทางการสื่อสารที่ผู้วิจัยใช้ในทักษะการสลับเก้าอี้ ตัวอย่างคำพูด และพฤติกรรมที่เกิดขึ้นของกลุ่มตัวอย่าง

เทคนิคการสื่อสารที่ใช้ในทักษะการสลับเก้าอี้	ตัวอย่างคำพูด	พฤติกรรมที่เกิดขึ้นของกลุ่มตัวอย่าง
- ตั้งคำถามที่ชวนให้เอาใจเขามาใส่ใจเรามากขึ้น ตัวอย่างเช่น ผู้ที่ไม่อยากเข้าหาเพื่อน ผู้วิจัยจะชวนให้คิดถึงใจผู้อื่น และตามด้วยการทบทวนตนเอง ดังนี้	“คิดว่าเพื่อนกลุ่มนั้นเขามองเราอย่างไร” “ถ้าเขาไม่ได้คิดอะไร แล้วความรู้สึกแย่ๆ ของเราเกิดขึ้นเพราะ...”	- เข้าใจคู่กรณีมากขึ้น มองโลกกว้างขึ้น และตึงเครียดน้อยลง (สังเกตได้จากคำตอบของกลุ่มตัวอย่าง เช่น “เขาคงไม่คิดอะไรหรอก คงเป็นเพราะตัวเราเอง ที่คิดไปว่าเราเข้ากับเขาไม่ได้” เป็นต้น)

2.3.3.2 การตีความ

ในกรณีที่กลุ่มตัวอย่างบอกเล่าปัญหาของตนเองได้อย่างครอบคลุม แต่เพราะกำลังเกิดอารมณ์ในใจ ตนจึงยังไม่ชัดเจนกับสิ่งที่เกิดขึ้น หากผู้วิจัยเห็นภาพรวมของปัญหา ผู้วิจัยจะชวนให้มองปัญหาในมุมใหม่ที่เจ้าตัวอาจลืมนึกถึง ซึ่งช่วยให้กลุ่มตัวอย่างเกิดความกระจ่างแจ้งในตัวเองมากขึ้นยิ่งกว่าเก่า

ตาราง 4.46.5 แสดงรายละเอียดของเทคนิคทางการสื่อสารที่ผู้วิจัยใช้ในทักษะการตีความ ตัวอย่างคำพูด และพฤติกรรมที่เกิดขึ้นของกลุ่มตัวอย่าง

เทคนิคการสื่อสารที่ใช้ในทักษะการตีความ	ตัวอย่างคำพูด	พฤติกรรมที่เกิดขึ้นของกลุ่มตัวอย่าง
<p>- หามุมมองใหม่มาอธิบายสถานการณ์ให้กลุ่มตัวอย่างเกิดความเข้าใจในตนเองยิ่งขึ้น</p> <p>ตัวอย่างเช่น ผู้ที่เสียเวลากับการตัดสินใจเรื่องต่างๆ ของชีวิตมากเกินไป เพราะคิดว่าทุกปัญหาล้วนมีปัจจัยที่เกี่ยวข้องมากมายเกินกว่าจะปล่อยให้ผ่านไปได้ง่ายๆ ผู้วิจัยจึงตีความกลับไปดังนี้</p>	<p>“การที่เราเห็นว่าทุกปัญหามีปัจจัยเข้ามาเกี่ยวข้องมากมายไม่ซ้ำกันแบบนี้ อันที่จริงแล้ว นี่คือแก่นศาสนาพุทธที่ว่า ‘ไม่มีอะไรแน่นอน’ เลยไม่ใช่หรือ”</p>	<p>- หยุดคิด และตอบรับว่า “ใช่ ทุกอย่างยืดหยุ่นได้”</p> <p>เกิดความเข้าใจ และเปลี่ยนสีหน้าเป็นพึงพอใจในทันที</p> <p>ผลที่ได้รับ จากกลุ่มตัวอย่างผู้อื่น เมื่อใช้ทักษะนี้</p> <p>- เกิดมุมมองใหม่ เห็นถึงการเชื่อมโยงกันระหว่างพฤติกรรมกับผลที่เกิดขึ้น</p> <p>- ตระหนักได้ว่าอะไรสำคัญกับชีวิตของตนเอง</p> <p>- สามารถขยายความต่อได้ด้วยความเข้าใจในแบบของตน</p>

2.4 ชั้นที่ 4 (วางแผนแก้ไขปัญหา)

หลังจากที่กลุ่มตัวอย่างเข้าใจปัญหาและความต้องการของตนอย่างกระจ่างแจ้งแล้ว การปรึกษาจะเข้าสู่ขั้นตอนการวางแผนแก้ไขปัญหา โดยใช้ทักษะและเทคนิคทางการสื่อสารต่างๆ ดังต่อไปนี้

ตาราง 4.47.1 แสดงจำนวนของกลุ่มตัวอย่าง (ซึ่งเข้ารับการให้การปรึกษา) ที่ได้รับการใช้ทักษะต่างๆ อย่างได้ผล ในการให้การปรึกษาชั้นที่ 4

ทักษะที่ใช้ในชั้นที่ 4 (วางแผนแก้ไขปัญหา)	จำนวนกลุ่มตัวอย่างที่ใช้ได้ผล
1. การตั้งคำถาม (เพื่อชวนให้หาหนทางแก้ไข)	12
2. การชี้ผลที่ตามมา	7
3. การให้คำแนะนำ	5

จากตาราง 4.47.1 พบว่า ในการให้การปรึกษาชั้นที่ 4 (วางแผนแก้ไขปัญหา) ทักษะที่ใช้ได้ผลกับกลุ่มตัวอย่างซึ่งเข้ารับการให้การปรึกษา คือ ทักษะการตั้งคำถาม มีผู้ได้รับการใช้เป็นจำนวนมากที่สุด 12 คน รองลงมาได้แก่ ทักษะการชี้ผลที่ตามมา จำนวน 7 คน ทักษะการให้คำแนะนำ มีจำนวนน้อยที่สุด คือ 5 คน รายละเอียดมีดังนี้

2.4.1 การตั้งคำถาม (เพื่อชวนให้หาหนทางแก้ไข)

สำหรับผู้ที่ยอมรับตนเอง สมครใจ และต้องการจัดการหรือเปลี่ยนแปลงตนเองให้ดีขึ้น ในขั้นนี้ การตั้งคำถามของผู้วิจัยจึงเป็นไปเพื่อการแสวงหาทางออก โดยเน้นให้กลุ่มตัวอย่างสามารถนำไปปฏิบัติได้จริงด้วยตัวของตัวเอง แบ่งได้เป็น 2 ประเภท คือ

2.4.1.1 การชวนให้นึกถึงทางออก

เมื่อกลุ่มตัวอย่างเข้าใจแล้วว่าตนเป็นคนเช่นไร ต้องการอะไร เริ่มต้นผู้วิจัยจะตั้งคำถามเพื่อกระตุ้นให้กลุ่มตัวอย่างมองหาทางออกที่เป็นเหตุเป็นผลกับสิ่งที่ตนเองเป็นเสียก่อน โดยพยายามเปลี่ยนรูปประโยคคำถามให้แตกต่างกันไป มีเนื้อหาใกล้ตัว และเห็นภาพมากขึ้นเรื่อยๆ เพื่อให้กลุ่มตัวอย่างสามารถมองเห็นทางออกเป็นครั้งแรกได้ด้วยตัวของตัวเอง การตั้งคำถามเช่นนี้ แม้

หลายครั้งกลุ่มตัวอย่างจะเริ่มต้นด้วยคำตอบว่า “ไม่รู้” แต่เมื่อผู้วิจัยปรับเปลี่ยนรูปแบบคำถาม กลุ่มตัวอย่างจะเริ่มเห็นว่าในชีวิตจริงของตนมีอะไรบ้างที่เป็นคำตอบรออยู่

2.4.1.2 การวางแผนขั้นตอนปฏิบัติจริง

เมื่อกลุ่มตัวอย่างสามารถตอบทางออกส่วนตัวได้ ผู้วิจัยจะตั้งคำถามหลากหลายคำถาม เพื่อช่วยให้ทางออกมีความเป็นรูปธรรมยิ่งขึ้น ด้วยการชวนให้นึกถึงขั้นตอนการปฏิบัติจริงที่เหมาะสมกับวิถีคิดและรูปแบบชีวิตของกลุ่มตัวอย่างมากที่สุด การไล่ถามไปเรื่อยๆ เช่นนี้ ช่วยให้กลุ่มตัวอย่างตอบทางออกในแบบที่คิดว่าตนทำได้จริงออกมา และผู้วิจัยก็ช่วยย้ำความรู้สึกเหล่านี้ยิ่งขึ้นด้วยทักษะการให้กำลังใจ (จะกล่าวถึงต่อไปในขั้นตอนที่ 5)

ตาราง 4.47.2 แสดงรายละเอียดของเทคนิคทางการสื่อสารที่ผู้วิจัยใช้ในทักษะการตั้งคำถาม (เพื่อชวนให้หาหนทางแก้ไข) ตัวอย่างคำพูด และพฤติกรรมที่เกิดขึ้นของกลุ่มตัวอย่าง

เทคนิคการสื่อสารที่ใช้ใน ทักษะการตั้งคำถาม (เพื่อชวนให้หาหนทางแก้ไข)	ตัวอย่างคำพูด	พฤติกรรมที่เกิดขึ้น ของกลุ่มตัวอย่าง
1. การชวนให้นึกถึงทางออก	<p>“คิดว่าคนแบบเราต้องพิจารณาเรื่องอะไรเป็นหลัก”</p> <p>“อะไรจะเป็นตัวบอกเรา ว่าเราทำได้”</p> <p>“ถ้าอยากเก่ง ชั้นแรกต้องทำอะไร”</p> <p>“หากการมีอาชีพที่ดี เงินเดือนสูง เป็นเรื่องของอนาคต ดังนั้นสิ่งที่เราจะสามารถทำได้มากที่สุดในช่วงนี้ก็คือ...”</p>	<p>- สามารถแยกแยะได้ว่าตนเองต่างจากผู้อื่น แยกแยะได้ว่าปัจจุบันต่างจากอนาคต (และอดีต)</p> <p>- เริ่มตอบได้ว่าตนควรทำเช่นไร (เนื่องจากเป็นสิ่งที่ใกล้ตัวและไม่ยุ่งยากเหมือนที่คิด เช่น ต้องจัดลำดับความสำคัญของสิ่งต่างๆ เสียใหม่ ต้องเปิดใจกับเพื่อน ต้องถามผู้รู้ ต้องผ่านการมีประสบการณ์ เป็นต้น)</p>

ตาราง 4.47.2 (ต่อ) แสดงรายละเอียดของเทคนิคทางการสื่อสารที่ผู้วิจัยใช้ในทักษะการตั้งคำถาม (เพื่อชวนให้หาหนทางแก้ไข) ตัวอย่างคำพูด และพฤติกรรมที่เกิดขึ้นของกลุ่มตัวอย่าง

เทคนิคการสื่อสารที่ใช้ในทักษะการตั้งคำถาม (เพื่อชวนให้หาหนทางแก้ไข)	ตัวอย่างคำพูด	พฤติกรรมที่เกิดขึ้นของกลุ่มตัวอย่าง
2. การวางแผนขั้นตอนการปฏิบัติจริง	<p>“เราจะมีประสบการณ์ได้อย่างไร”</p> <p>“ต้องหาประสบการณ์จากที่ไหน”</p> <p>“ถ้าไม่รู้เราควรทำอย่างไร”</p> <p>“คิดว่าจะหาข้อมูลที่ชัดเจนได้จากใคร”</p> <p>“ควรจะเข้าไปถามตอนไหน”</p> <p>“สมมุติว่ามีข้อมูลน้องจะคุยกับพี่ว่าอย่างไร”</p> <p>“มีวิธีไหนที่ช่วยเราได้บ้าง”</p>	<p>- สามารถอธิบายได้ว่า ตนควรทำอะไร กับใคร ที่ไหน เมื่อไหร่ อย่างไร และต้องทำอะไรก่อนหลังจึงจะได้ในสิ่งที่ต้องการ</p> <p>- คิดหาทางออกได้มากกว่าหนึ่งทาง และสามารถบรรยายทางออกเหล่านั้นได้อย่างเป็นเรื่องราว</p> <p>- มีสีหน้าที่ดีขึ้น เมื่อรู้สึกที่ตนสามารถนำทางออกไปปฏิบัติจริงได้</p>

สถาบันวิทยบริการ
จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย

2.4.2 การชี้ผลที่ตามมา

แม้กลุ่มตัวอย่างจะหาทางออกให้กับตนเองได้ แต่บางครั้งคำตอบที่ได้ก็ยังไม่ผ่านการคิดไตร่ตรองอย่างถี่ถ้วน เพื่อให้สามารถนำไปปฏิบัติได้จริง ผู้วิจัยจึงชี้ชวนให้นึกถึงผลที่อาจเกิดขึ้นในสถานการณ์จริง ซึ่งจะช่วยให้กลุ่มตัวอย่างได้ซึ่งน้ำหนักระหว่างตนเองกับทางออกต่างๆ ว่าสามารถทำได้จริงหรือไม่

ตาราง 4.47.3 แสดงรายละเอียดของเทคนิคทางการสื่อสารที่ผู้วิจัยใช้ในทักษะการชี้ผลที่ตามมา ตัวอย่างคำพูด และพฤติกรรมที่เกิดขึ้นของกลุ่มตัวอย่าง

เทคนิคการสื่อสารที่ใช้ในทักษะการชี้ผลที่ตามมา	ตัวอย่างคำพูด	พฤติกรรมที่เกิดขึ้นของกลุ่มตัวอย่าง
- ชวนให้กลุ่มตัวอย่างพิจารณาถึงข้อดี-ข้อเสียของทางออกเหล่านั้น และเปิดโอกาสให้ตัดสินใจเลือกอีกครั้งหนึ่ง	<p>“ถ้าได้ลองทำจะเกิดผลอะไรกับเราบ้าง”</p> <p>“ถ้าทำแล้วยังไม่เกิดอะไรขึ้นในครั้งแรก จะเป็นอะไรใหม่”</p> <p>“ผลเสียที่สุดของการลองทำคืออะไร”</p> <p>“ยอมรับได้ไหม”</p> <p>“เราเต็มใจที่จะทำหรือเปล่า”</p>	<p>- แสดงความคิดเห็นโดยบอกถึงข้อดีข้อเสีย ความเหมาะสม และความต้องการว่าตนอยากทำหรือไม่</p> <p>- มีการเตรียมใจรับผลร้ายที่สุดที่อาจเกิดขึ้น</p> <p>หมายเหตุ ในกรณีที่ไม่สามารถนำไปปฏิบัติได้จริง ผู้วิจัยจะชวนให้คิดหาทางออกใหม่ หรือใช้ทักษะการแนะนำต่อไป</p>

2.4.3 การให้คำแนะนำ

หากกลุ่มตัวอย่างไม่สามารถคิดหาทางออกให้กับตนเองได้ ผู้วิจัยจะเสนอแนะทางออกที่ผู้วิจัยคิดว่าเหมาะสมให้ลองพิจารณา แต่อย่างไรก็ตาม กลุ่มตัวอย่างก็ต้องเป็นฝ่ายตัดสินใจเลือกทางออกที่ต้องการที่สุดด้วยตัวเองเหมือนเช่นเดิม

ตาราง 4.47.4 แสดงรายละเอียดของเทคนิคทางการสื่อสารที่ผู้วิจัยใช้ในทักษะการให้คำแนะนำ ตัวอย่างคำพูด และพฤติกรรมที่เกิดขึ้นของกลุ่มตัวอย่าง

เทคนิคการสื่อสารที่ใช้ในทักษะการให้คำแนะนำ	ตัวอย่างคำพูด	พฤติกรรมที่เกิดขึ้นของกลุ่มตัวอย่าง
<p>- เสนอแนะทางออกที่ผู้วิจัยคิดว่าเหมาะสมให้ลองพิจารณา</p> <p>ตัวอย่างเช่น ผู้ที่เกิดความเครียดเพราะรู้สึกว่าคุณได้รับแรงกดดันจากที่บ้าน แต่ไม่ประสบความสำเร็จในการใช้เหตุผลอธิบายตัวเองให้ทางบ้านฟัง ผู้วิจัยจึงชวนให้คิดและเสนอแนะดังนี้</p>	<p>“การใช้เหตุผลเป็นหนทางเดียวหรือเปล่า”</p> <p>“คิดว่าการคุยกับคนที่เรารักจำเป็นต้องใช้เหตุผลหรือไม่”</p> <p>“เคยบอกความรู้สึกกับเขาไหมครับ ว่าเราร้องไห้เพราะเขา”</p>	<p>- อูทานว่าตนลืมนึกถึงวิธีที่ง่ายเช่นนี้ไป (ซึ่งส่งผลให้บรรยากาศของการปรึกษาเปลี่ยนไปในทางที่ดีขึ้นทันที)</p> <p>ผลที่ได้รับ จากกลุ่มตัวอย่างผู้อื่น เมื่อใช้ทักษะนี้</p> <p>- ตอบรับ “ครับ/ค่ะ”</p> <p>- รับว่าจะนำไปพิจารณา</p> <p>- แสดงความคิดเห็นที่ตนมีต่อทางเลือกนี้</p>

2.5 ชั้นที่ 5 (ยุติการปรึกษา)

เมื่อกลุ่มตัวอย่างพบทางออกที่เหมาะสมลงตัวกับตนแล้ว การปรึกษาก็จะเข้าสู่ช่วงของการยุติการปรึกษา ซึ่งผู้วิจัยจะใช้ทักษะและเทคนิคทางการสื่อสารต่างๆ ดังต่อไปนี้

ตาราง 4.48.1 แสดงจำนวนของกลุ่มตัวอย่าง (ซึ่งเข้ารับการให้การศึกษา) ที่ได้รับการใช้ทักษะต่างๆ อย่างได้ผล ในการให้การศึกษาชั้นที่ 5

ทักษะที่ใช้ในชั้นที่ 5 (ยุติการปรึกษา)	จำนวนกลุ่มตัวอย่างที่ใช้ได้ผล
1. การสรุปความ	10
1. การให้กำลังใจ	10
2. การตั้งคำถาม (เพื่อตรวจสอบความพร้อม)	7

จากตาราง 4.48.1 พบว่า ในการให้การศึกษาชั้นที่ 5 (ยุติการปรึกษา) ทักษะที่ใช้ได้ผลกับกลุ่มตัวอย่างซึ่งเข้ารับการให้การศึกษา คือ ทักษะการสรุปความและทักษะการให้กำลังใจ มีผู้ได้รับการใช้เป็นจำนวนมากกว่า คือ ทักษะละ 10 คน เท่ากัน สำหรับทักษะการตั้งคำถาม มีจำนวนน้อยกว่า คือ 7 คน รายละเอียดมีดังนี้

2.5.1 การสรุปความ

นอกจากขั้นตอนที่ 3 แล้ว ผู้วิจัยจะนำการสรุปความมาใช้อีกครั้งก่อนจบการให้การศึกษา เพื่อเน้นให้กลุ่มตัวอย่างเกิดการจดจำและกระจ่างแจ้งในปัญหาอย่างแท้จริง แบ่งเป็น 2 ประเภท คือ

2.5.1.1 การสรุปภาพรวมของปัญหาให้ฟัง

หลังจากสำรวจ ทำความเข้าใจ และวางแผนแก้ไขปัญหาลงแล้ว เพื่อให้กลุ่มตัวอย่างได้ตระหนักว่าสิ่งที่ค้นพบร่วมกันนั้น มีความสำคัญต่อการใช้ชีวิตมากเพียงไร ผู้วิจัยจึงสรุปใจความสำคัญของปัญหาให้ฟังอีกครั้งหนึ่ง ด้วยภาษาที่เข้าใจง่าย เห็นภาพชัดเจน และพยายามหลีกเลี่ยงคำพูดเชิงสั่งสอน การย้ำแกนหลักของปัญหาเช่นนี้ นอกจากจะทำให้เกิดความเข้าใจที่ตรงกันทั้งสอง

ฝ่ายแล้ว ยังช่วยให้กลุ่มตัวอย่างเห็นถึงการเชื่อมโยงกันตลอดทั้งสาย ระหว่างความคิด พฤติกรรม กับสถานการณ์ที่ตนต้องประสบทั้งในอดีตและในอนาคตข้างหน้า

2.5.1.2 การเปิดโอกาสให้กลุ่มตัวอย่างได้สรุปปัญหาด้วยตัวเอง

นอกจากการสรุปภาพรวมของปัญหาให้ฟังแล้ว หากเป็นไปได้ ผู้วิจัยจะตั้งคำถามที่เปิดโอกาสให้กลุ่มตัวอย่างได้สรุปปัญหาด้วยตนเอง เพราะจะช่วยให้ผู้วิจัยได้ทราบว่ากลุ่มตัวอย่างเข้าใจตนเองอย่างแท้จริงหรือไม่ ชัดเจนกับตัวเองและเงื่อนไขชีวิตของตนเองแล้วหรือยัง

ตาราง 4.48.2 แสดงรายละเอียดของเทคนิคทางการสื่อสารที่ผู้วิจัยใช้ในทักษะการสรุปความ ตัวอย่างคำพูด และพฤติกรรมที่เกิดขึ้นของกลุ่มตัวอย่าง

เทคนิคการสื่อสารที่ใช้ในทักษะการสรุปความ	ตัวอย่างคำพูด	พฤติกรรมที่เกิดขึ้นของกลุ่มตัวอย่าง
1. สรุปภาพรวมของปัญหาให้ฟัง	“ตอนนี้เรารู้แล้วว่าการเข้าหาคนอื่นสำคัญกับเรามากขนาดไหน ถ้าเรากล้าหลุดจากกรอบมาทำความรู้จักกับเพื่อน เราก็จะกล้าหลุดจากกรอบมาทำกิจกรรมด้วย แล้วหลังจากนั้น เมื่อเราได้ประสบการณ์จากการทำกิจกรรมต่างๆ แล้ว เราก็จะรู้ว่าเราเหมาะกับอะไร และก็จะรู้ด้วยว่าควรทำอาชีพอะไรต่อไป ซึ่งทั้งหมดนี้ ถ้าเราไม่กล้า เราจะไม่รู้เลยว่าเราปิดกั้นอนาคตของตัวเองไปมากขนาดไหน พี่เข้าใจถูกไหมครับ”	- แสดงท่าทีให้ผู้วิจัยรับทราบว่าตนเองเห็นด้วย - รับช่วงขยายความต่อจากผู้วิจัย ถึงความคิด ทักษะคติ หรือพฤติกรรมที่ผ่านมา ที่ก่อให้เกิดผลเสียต่อตนเอง - พูดถึงผลดีที่จะตามมา หากปรับเปลี่ยนความคิด และพฤติกรรมของตน

ตาราง 4.48.2 (ต่อ) แสดงรายละเอียดของเทคนิคทางการสื่อสารที่ผู้วิจัยใช้ในทักษะการสรุปความตัวอย่างคำพูด และพฤติกรรมที่เกิดขึ้นของกลุ่มตัวอย่าง

เทคนิคการสื่อสารที่ใช้ในทักษะการสรุปความ	ตัวอย่างคำพูด	พฤติกรรมที่เกิดขึ้นของกลุ่มตัวอย่าง
2. เปิดโอกาสให้กลุ่มตัวอย่างได้สรุปปัญหาด้วยตัวเอง	<p>“จากที่คุยมาทั้งหมด ตกลงเราค้นพบตนเองว่าอย่างไร”</p> <p>“ตอนนี้ถ้าเพื่อนมาถามเรื่องอาชีพในอนาคตอีก เราจะตอบว่าอะไร”</p> <p>“ถ้าความง่วงทำให้เราอ่านหนังสือไม่เข้าใจ จะแก้ปัญหให้ได้เราก็คงต้อง...”</p>	<p>- แสดงความเข้าใจในปัญหา ด้วยการยืนยันว่าตนรับทราบแล้ว</p> <p>- สามารถอธิบายวิธีแก้ปัญหที่ตนจะนำไปใช้ได้ ด้วยภาษาของตัวเอง</p> <p>- สามารถอธิบายความเป็นเหตุเป็นผลได้ว่า ตนขาดอะไร และควรเติมเต็มด้วยวิธีการใด</p>

2.5.2 การให้กำลังใจ

การให้กำลังใจ เช่น การขานรับ พยักหน้า สนับสนุนให้พูดต่อ การทวนซ้ำคำสำคัญ การเงิบเพื่อให้เวลาคิด ฯลฯ เป็นสิ่งที่ผู้วิจัยนำมาใช้ในทุกระดับขั้นตอนของการให้การปรึกษา และทุกครั้งในกลุ่มตัวอย่างสามารถให้คำตอบซึ่งแสดงถึงการมีวุฒิภาวะที่สูงขึ้นได้ ผู้วิจัยจะแสดงความชื่นชมด้วยภาษาของคนวัยใกล้เคียงกัน เพื่อสร้างกำลังใจและทำให้บรรยากาศดีขึ้น นอกจากนี้ อีกหนึ่งวิธีที่ผู้วิจัยใช้เพิ่มความมั่นใจให้กับกลุ่มตัวอย่าง คือ การใช้คำพูดที่กระตุ้นแรงบันดาลใจ ทำท่าย และชวนให้ลองปฏิบัติจริง รวมทั้งชวนให้คิดถึงผลดีที่จะตามมา ซึ่งจะช่วยให้กลุ่มตัวอย่างตระหนักในความสำคัญของทางออกที่คิดได้ และเกิดความรู้สึกว่าอยากนำไปปฏิบัติจริง

ตาราง 4.48.3 แสดงรายละเอียดของเทคนิคทางการสื่อสารที่ผู้วิจัยใช้ในทักษะการให้กำลังใจ ตัวอย่างคำพูด และพฤติกรรมที่เกิดขึ้นของกลุ่มตัวอย่าง

เทคนิคการสื่อสารที่ใช้ใน ทักษะการให้กำลังใจ	ตัวอย่างคำพูด	พฤติกรรมที่เกิดขึ้น ของกลุ่มตัวอย่าง
1. สร้างกำลังใจและทำให้ บรรยากาศดีขึ้น	<p>“เก่งนะที่ยอมรับว่าเป็น เพราะตัวเอง”</p> <p>“เป็นเรื่องที่ดีมากที่เรายอม รับความจริงของชีวิตได้”</p> <p>“เล่าได้เห็นภาพขนาดนี้ รู้ตัว รีเปล่าว่าเราเป็นนักเขียนได้”</p> <p>“พูดเองเสียหมดแล้ว พี่ก็ไม่ ต้องช่วยอะไรเลยสิ”</p> <p>“โอ้โฮ ถ้าคิดได้ขนาดนี้ ชีวิต ก็สบายแล้ว”</p>	<p>- อารมณ์ดีขึ้น มีสีหน้าที่ ผ่อนคลาย ยิ้มได้ และ โล่งใจ</p> <p>- บอกกับผู้วิจัยว่าตนไม่เป็น ไรแล้ว (เพราะปัญหาไม่ได้ หมดทางแก้ไขอย่างที่คิด)</p>
2. การชวนให้ลอง	<p>“คิดดูสิว่าเราจะเก่งขึ้นขนาด ไหน”</p> <p>“ลองดูไหม นอกจากจะไม่ เสียหายแล้ว ตัวเรายังโล่งใจ ขึ้นอีกด้วย”</p> <p>“อยากปลดปล่อยตัวเอง ออกจากปัญหาเดิมๆ หรือ เปล่า”</p> <p>“ข้ามกำแพงกันดูสักครั้ง เอาไหม จะได้รู้กันไปว่าทำ ได้หรือไม่ได้”</p>	<p>- ยิ้มได้</p> <p>- ตกปากรับคำว่าจะนำไป ปฏิบัติอย่างชัดเจน</p> <p>- เกิดความรู้สึกว่าตนต้อง การที่จะปฏิบัติจริงแล้ว</p>

2.5.3 การตั้งคำถาม (เพื่อตรวจสอบความพร้อม)

เพื่อให้มั่นใจว่ากลุ่มตัวอย่างไม่เหลือความรู้สึกเดิมที่มีอยู่ก่อนได้รับการปรึกษา ผู้วิจัยจึงถามถึงความรู้สึก เพื่อตรวจสอบความพร้อม ความเข้าใจ และสิ่งที่ยังค้างคาใจอีกครั้ง ก่อนจะยุติการให้การปรึกษาลงอย่างแท้จริง การถามย้ำเช่นนี้ ช่วยให้เกิดความมั่นใจยิ่งขึ้นว่ากลุ่มตัวอย่างโล่งใจกับปัญหาแล้วจริงๆ นอกจากนั้น การถามถึงการยอมรับในผลที่ตามมา ก็ช่วยให้กลุ่มตัวอย่างสามารถเตรียมใจพร้อมรับกับสถานการณ์จริงได้โดยไม่คาดหวังให้สูงเกิน

ตาราง 4.48.4 แสดงรายละเอียดของเทคนิคทางการสื่อสารที่ผู้วิจัยใช้ในทักษะการตั้งคำถาม (เพื่อตรวจสอบความพร้อม) ตัวอย่างคำพูด และพฤติกรรมที่เกิดขึ้นของกลุ่มตัวอย่าง

เทคนิคการสื่อสารที่ใช้ในทักษะการตั้งคำถาม (เพื่อตรวจสอบความพร้อม)	ตัวอย่างคำพูด	พฤติกรรมที่เกิดขึ้นของกลุ่มตัวอย่าง
- ถามไถ่ความรู้สึก เพื่อตรวจสอบความพร้อม ความเข้าใจ และสิ่งที่ยังค้างคาใจอีกครั้ง	“เป็นอย่างไร มาถึงตอนนี้แล้วรู้สึกอย่างไรบ้าง” “มีอะไรที่ติดขัดอยู่ในใจอีกไหม” “ถ้าทำแล้วไม่เกิดผลขึ้นทันตาเห็น ยอมรับได้หรือเปล่า”	- บอกเล่าถึงสภาพอารมณ์ของตนเองในปัจจุบัน - ต้องการนำทางออกที่ได้ไปปฏิบัติ เพื่อความสบายใจ แม้จะไม่เกิดผลใดๆ ก็ตาม หมายเหตุ ในกรณีที่ยังคงเหลือเรื่องค้างคาใจ จะเป็นโอกาสให้ผู้วิจัยได้นำเข้าสู่กระบวนการให้การปรึกษาอีกครั้ง

ส่วนที่ 3 ข้อมูลที่ได้จากการติดตามผล

หลังผ่านการให้การศึกษาไปแล้ว 1 สัปดาห์ ผู้วิจัยติดตามผลด้วยการนัดสนทนากับกลุ่มตัวอย่างเป็นครั้งที่ 2 เพื่อสอบถามถึงข้อมูลต่างๆ ได้แก่ สาเหตุที่ทำให้ค้นหาตนเองไม่พบ (แสดงผลอยู่ในส่วนของปัญหาวินิจฉัยที่ 1) ผลที่เกิดขึ้นหลังได้รับการให้การศึกษา การดำเนินชีวิตต่อไป และความรู้สึกที่มีต่อการให้การศึกษาของผู้วิจัย รายละเอียดมีดังต่อไปนี้

3.1 ผลที่เกิดขึ้นหลังได้รับการให้การศึกษา

จากการสนทนาครั้งที่ 2 เพื่อติดตามผลหลังผ่านการให้การศึกษาไปแล้ว 1 สัปดาห์ กลุ่มตัวอย่างที่เข้ารับการให้การศึกษา ได้ระบุถึงผลที่เกิดขึ้นกับตนหลังได้รับการให้การศึกษา ซึ่งสามารถแสดงผลโดยการแจกแจงความถี่ (Frequency Distribution) และค่าร้อยละ (Percentage) ได้ดังนี้

ตาราง 4.49 แสดงจำนวนและร้อยละของคำตอบ (จากกลุ่มตัวอย่างซึ่งเข้ารับการให้การศึกษา) ที่ระบุถึงผลที่เกิดขึ้นหลังได้รับการให้การศึกษา

ผลที่เกิดขึ้นหลังได้รับการศึกษา (n = 16)	จำนวนคำตอบ (ร้อยละ)
1. รู้จักและชัดเจนกับตนเองมากขึ้น รู้ว่าจะต้องจัดการกับชีวิตอย่างไร	13 (32.5)
2. คลายกังวลและมีความสุขกับชีวิตเพิ่มขึ้น	10 (25.0)
3. สอบถามหรือพูดคุยกับผู้อื่นเพื่อให้ได้คำตอบที่ตนต้องการ	7 (17.5)
4. ปรับเปลี่ยนทัศนคติหรือพฤติกรรมที่เป็นปัญหา	5 (12.5)
5. กล้า มั่นใจขึ้น รู้สึกเหมือนเริ่มต้นชีวิตใหม่อีกครั้ง	2 (5.0)
5. ไม่ได้ปฏิบัติในสิ่งที่ค้นพบจากการศึกษา	2 (5.0)
6. ยังไม่ชัดเจนกับตนเอง (แม้จะผ่านการให้การศึกษามาแล้ว)	1 (2.5)

จากตาราง 4.49 พบว่า หลังได้รับการให้การศึกษา ผลที่เกิดขึ้นกับกลุ่มตัวอย่างซึ่งเข้ารับการให้การศึกษา จำนวน 16 คน คือ การรู้จักและชัดเจนกับตนเองมากขึ้น รู้ว่าจะต้องจัดการกับชีวิตอย่างไร มีจำนวนมากที่สุด 13 คำตอบ คิดเป็นร้อยละ 32.5 ของคำตอบทั้งหมด รองลงมา ได้แก่ การคลายกังวลและมีความสุขกับชีวิตเพิ่มขึ้น มีจำนวน 10 คำตอบ คิดเป็นร้อยละ 25.0 ของ

คำตอบทั้งหมด การยังไม่ชัดเจนกับตนเองแม้จะผ่านการให้การศึกษาไปแล้ว มีจำนวนน้อยที่สุดคือ 1 คำตอบ คิดเป็นร้อยละ 2.5 ของคำตอบทั้งหมด

3.2 การดำเนินชีวิตต่อไป

จากการสนทนาครั้งที่ 2 เพื่อติดตามผลหลังผ่านการให้การศึกษาไปแล้ว 1 สัปดาห์ กลุ่มตัวอย่างที่เข้ารับการให้การศึกษา ได้ระบุถึงความตั้งใจของตนเองว่าจะดำเนินชีวิตต่อไปอย่างไร หลังได้รับการให้การศึกษา สามารถแสดงผลโดยการแจกแจงความถี่ (Frequency Distribution) และค่าร้อยละ (Percentage) ได้ดังนี้

ตาราง 4.50 แสดงจำนวนและร้อยละของคำตอบ (จากกลุ่มตัวอย่างซึ่งเข้ารับการให้การศึกษา) ที่ระบุถึงรูปแบบการดำเนินชีวิตต่อไปของตนเองหลังได้รับการให้การศึกษา

รูปแบบการดำเนินชีวิตต่อไป (n = 16)	จำนวนคำตอบ (ร้อยละ)
1. มีสติ อยู่กับปัจจุบัน ค่อยเป็นค่อยไป ไม่ระแวงหรือคาดหวังให้สูงเกิน	9 (32.1)
1. เมื่อชีวิตมีปัญหาจะต้องจัดการ แก้ไข หาคำตอบ	9 (32.1)
2. ยอมรับเงื่อนไขของชีวิต / เดินไปในทางที่เหมาะสมลงตัวกับตน	8 (28.6)
3. ไม่ปล่อยให้ตนเองคิดเปรียบเทียบหรือนึกอิจฉาผู้อื่น	2 (7.1)

จากตาราง 4.50 พบว่า หลังได้รับการให้การศึกษา กลุ่มตัวอย่างซึ่งเข้ารับการให้การศึกษา จำนวน 16 คน มีความตั้งใจที่จะใช้ชีวิตต่อไปอย่างมีสติ อยู่กับปัจจุบัน ค่อยเป็นค่อยไป ไม่ระแวงหรือคาดหวังให้สูงเกิน และมีความตั้งใจว่า เมื่อชีวิตมีปัญหาจะต้องจัดการ แก้ไข หาคำตอบ มีจำนวนมากที่สุด อย่างละ 9 คำตอบ เท่ากัน โดยในแต่ละคำตอบคิดเป็นร้อยละ 32.1 ของคำตอบทั้งหมด รองลงมาได้แก่ การยอมรับเงื่อนไขของชีวิต และเดินไปในทางที่เหมาะสมลงตัวกับตน มีจำนวน 8 คำตอบ คิดเป็นร้อยละ 28.6 ของคำตอบทั้งหมด การไม่ปล่อยให้ตนเองคิดเปรียบเทียบหรือนึกอิจฉาผู้อื่น มีจำนวนน้อยที่สุด คือ 2 คำตอบ คิดเป็นร้อยละ 7.1 ของคำตอบทั้งหมด

3.3 ความรู้สึกหลังได้รับการให้การศึกษาจากผู้วิจัย

จากแบบสอบถามเพื่อติดตามผล (Post-test) หลังผ่านการให้การศึกษาไปแล้ว 1 สัปดาห์ หากนำคำตอบทั้งหมดของกลุ่มตัวอย่างที่เข้ารับการศึกษาไปแปลงเป็นคะแนน โดยให้ระดับความรู้สึกมากที่สุด = 4 คะแนน มาก = 3 คะแนน น้อย = 2 คะแนน น้อยที่สุด = 1 คะแนน และนำมาหาค่าเฉลี่ย จะพบว่า กลุ่มตัวอย่างมีความรู้สึกต่างๆ หลังได้รับการให้การศึกษาจากผู้วิจัย เรียงลำดับจากมากไปหาน้อยดังต่อไปนี้

ตาราง 4.51 แสดงคะแนนเฉลี่ยของคำตอบจากกลุ่มตัวอย่าง ที่ระดับความรู้สึกต่างๆ หลังได้รับการให้การศึกษาจากผู้วิจัย

ความรู้สึกที่มีต่อการให้การศึกษาของผู้วิจัย	คะแนน	S.D.
1. ผู้วิจัยเป็นมิตรและรับฟังในสิ่งที่ตนบอกเล่าอย่างไม่มีเงื่อนไข	3.67	0.471
2. มีการสรุปความที่ทำให้เห็นภาพรวมของปัญหาได้อย่างชัดเจน	3.53	0.618
3. สบายใจ เป็นตัวของตัวเอง ระบายความในใจได้อย่างง่ายดาย	3.40	0.489
3. ปัญหาได้รับการคลี่คลาย ได้ค้นพบและเข้าใจตนเองมากขึ้น	3.40	0.611
4. ทั้งตนและผู้วิจัยได้เข้าถึงปัญหาที่แท้จริง	3.33	0.471
5. ผู้วิจัยเข้าถึงความคิด ความรู้สึก และความต้องการของตน	3.27	0.442
6. พบหนทางแก้ไขที่สามารถนำไปปฏิบัติได้จริง	3.20	0.400
ความพึงพอใจโดยรวม	3.53	0.499

จากตาราง 4.51 พบว่า จากคะแนนเฉลี่ยเต็ม 4 คะแนน หลังได้รับการให้การศึกษา กลุ่มตัวอย่างที่เข้ารับการศึกษาจำนวน 16 คน ให้คะแนนความเป็นมิตรของผู้วิจัยและการรับฟังในสิ่งที่ตนบอกเล่าอย่างไม่มีเงื่อนไข มีคะแนนเฉลี่ยมากที่สุด 3.67 คะแนน รองลงมาได้แก่ การสรุปความที่ทำให้เห็นภาพรวมของปัญหาได้อย่างชัดเจน มีคะแนนเฉลี่ย 3.53 คะแนน กลุ่มตัวอย่างให้คะแนนการพบหนทางแก้ไขที่สามารถนำไปปฏิบัติได้จริง มีคะแนนเฉลี่ยน้อยที่สุด 3.20 คะแนน (เนื่องจากหนทางแก้ไขบางอย่างจำเป็นต้องใช้เวลาในการติดตามผล) ทั้งนี้ เมื่อถามถึงความพึงพอใจโดยรวม กลุ่มตัวอย่างให้คะแนนเฉลี่ยกับผู้วิจัย 3.53 คะแนน

บทที่ 5

สรุป อภิปรายผล และข้อเสนอแนะ

การวิจัยเรื่อง “การสื่อสารในกระบวนการให้การปรึกษาเพื่อการค้นหาตนเองของนิสิตคณะ
นิเทศศาสตร์ จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย” มีวัตถุประสงค์เพื่อศึกษาสถานภาพของการค้นหาตนเอง
และการสื่อสารในกระบวนการให้การปรึกษาเพื่อการค้นหาตนเอง ของนิสิตคณะนิเทศศาสตร์ จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย

รูปแบบวิธีวิจัยเป็นงานวิจัยเชิงปริมาณ (Quantitative Research) และเชิงคุณภาพ (Qualitative Research) อาศัยการเก็บข้อมูลแบบสหวิธีการ (Multiple Methodology) เริ่มจากการศึกษาข้อมูลจากเอกสาร (Documentary Study) เพื่อใช้เป็นกรอบแนวทางให้กับงานวิจัย พร้อมทั้งขอคำแนะนำจากผู้ทรงคุณวุฒิ 5 ท่าน ซึ่งเป็นผู้ที่เรียนจบจากสาขาวิชาจิตวิทยาการปรึกษา ได้ให้การปรึกษาในสถาบันศึกษามาแล้วไม่ต่ำกว่า 3 ปี และเคยช่วยเหลือนักศึกษาให้สามารถค้นพบตนเองได้จริง จากนั้นจึงนำข้อมูลทั้งหมดมาสร้างเป็นเครื่องมือวิจัย 2 ชนิด คือ แบบสอบถาม สำหรับใช้สำรวจความคิดเห็นของกลุ่มตัวอย่าง (Survey Research) และแบบแผนการให้การปรึกษาเชิงปฏิบัติการเพื่อการค้นหาตนเอง สำหรับใช้จัดการปรึกษาให้แก่กลุ่มตัวอย่างที่เข้ารับการให้การปรึกษา (Action Counseling) ตามลำดับ

ประชากรของงานวิจัยชิ้นนี้ ได้แก่ นิสิตคณะนิเทศศาสตร์ จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย ในระดับปริญญาตรี หลักสูตรภาษาไทย ที่ลงทะเบียนเรียนในภาคการศึกษาปลาย ปีการศึกษา 2550 ซึ่งมีจำนวนทั้งสิ้น 575 คน ผู้วิจัยได้รับความร่วมมือจากนิสิตเป็นจำนวน 463 คน คิดเป็นกลุ่มตัวอย่างร้อยละ 80.5 ของประชากรทั้งหมด สำหรับกลุ่มตัวอย่างที่เข้ารับการให้การปรึกษา ผู้วิจัยคัดเลือกจากนิสิตที่ระบุไว้ในแบบสอบถามของงานวิจัยชิ้นนี้ว่า ตนเป็นผู้ที่ยังค้นหาตนเองไม่พบ และมีความประสงค์ที่จะร่วมเป็นส่วนหนึ่งของงานวิจัย (Volunteer Sample) จากนั้นผู้วิจัยจึงสุ่มกลุ่มตัวอย่างแบบเจาะจง (Purposive Sampling) จากทุกชั้นปี ชั้นปีละ 4 คน คัดเฉพาะผู้ที่กำลังประสบปัญหาจริงและมีเวลาให้กับงานวิจัยชิ้นนี้ รวมเป็นจำนวนทั้งสิ้น 16 คน

ภายในระยะเวลาเดือนธันวาคม 2550 – กุมภาพันธ์ 2551 ผู้วิจัยได้แจกแบบสอบถามให้กับกลุ่มตัวอย่างทุกชั้นปี เพื่อให้ได้ผลข้อมูลเกี่ยวกับสถานภาพของการค้นหาตนเอง จากนั้นจึงดำเนินการให้การปรึกษาแก่กลุ่มตัวอย่างที่เข้ารับการให้การปรึกษา ตามแบบแผนการให้การ

ปรึกษาที่วางไว้ เพื่อให้ได้ผลข้อมูลเกี่ยวกับการสื่อสารในกระบวนการให้การปรึกษาเพื่อการค้นหาตนเอง ของนิสิตคณะนิเทศศาสตร์ จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย

จากการวิเคราะห์ข้อมูลด้วยวิธีการทั้งในเชิงปริมาณและเชิงคุณภาพ ผู้วิจัยสามารถสรุปผลการวิจัย อภิปรายผล และข้อเสนอแนะ ได้ดังต่อไปนี้

สรุปผลการวิจัย

ปัญหานำวิจัยที่ 1 สถานภาพของการค้นหาตนเองของนิสิตคณะนิเทศศาสตร์ จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย เป็นอย่างไร

จากการสำรวจกลุ่มตัวอย่างทั้งหมด พบว่า กลุ่มตัวอย่างส่วนใหญ่ระบุว่า การค้นหาตนเองสำคัญ โดยชั้นปีที่ 4 มีสัดส่วนของผู้ที่ระบุว่า การค้นหาตนเองสำคัญมากที่สุด รองลงมาได้แก่ ชั้นปีที่ 2 ชั้นปีที่ 1 และชั้นปีที่ 3 ตามลำดับ

กลุ่มตัวอย่างที่ระบุว่า การค้นหาตนเองสำคัญ ให้คำตอบว่าเป็นเพราะการค้นหาตนเอง

- 1) ช่วยให้ได้รู้และเข้าใจตนเองในด้านต่างๆ
- 2) ช่วยให้ชีวิตมีแนวทาง มีเป้าหมาย วางอนาคตได้
- 3) ช่วยให้มีความมั่นใจ ชีวิตมีความสุข ความสำเร็จ
- 4) เป็นแก่นหลักของชีวิต
- 5) ช่วยให้สามารถจัดการและปรับปรุงพฤติกรรมของตนเองได้
- 6) อื่นๆ ตามลำดับ

ส่วนกลุ่มตัวอย่างที่ระบุว่า การค้นหาตนเองไม่สำคัญ ให้เหตุผลว่าเป็นเพราะ

- 1) ตนไม่รีบร้อน สักวันจะรู้เอง ใช้ชีวิตอย่างมีความสุขก็เพียงพอ
- 2) คนเราเปลี่ยนแปลงอยู่เสมอ และเราควรมีสติรู้ตัวอยู่ตลอดเวลา
- 3) อื่นๆ ตามลำดับ

หากพิจารณาสถานภาพของการค้นหาตนเอง โดยแบ่งเป็นกลุ่มตัวอย่างออกเป็น ผู้ที่ค้นพบตนเองแล้ว และผู้ที่ยังค้นหาตนเองไม่พบ พบว่า แต่ละกลุ่มมีลักษณะดังนี้

1.1 ผู้ที่ค้นพบตนเองแล้ว

จากการสำรวจในประเด็นการค้นหาตนเอง พบว่า กลุ่มตัวอย่างร้อยละ 51.8 ระบุว่า ค้นพบตนเองแล้ว โดยชั้นปีที่ 4 มีสัดส่วนของผู้ที่ระบุว่า ค้นพบตนเองแล้วมากที่สุด รองลงมาได้แก่ ชั้นปีที่ 1 ชั้นปีที่ 3 และชั้นปีที่ 2 ตามลำดับ

กลุ่มตัวอย่างที่ระบุว่าค้นพบตนเองแล้ว มีวิธีการค้นหาตนเองดังนี้ 1) สังเกตและพิจารณาตนเองจากการใช้ชีวิตประจำวัน และทบทวนตนเองจากประสบการณ์ที่ผ่านมา 2) สังเกตและพิจารณาปฏิกริยาที่ตนได้รับจากผู้อื่น 3) ทดลองทำกิจกรรมหลายอย่างที่แตกต่างกันไป และ 4) อื่นๆ ตามลำดับ

ผลที่เกิดขึ้นกับกลุ่มตัวอย่างที่ระบุว่าค้นพบตนเองแล้ว ได้แก่ 1) เข้าใจตนเอง รู้ว่าตนเองต้องการอะไร 2) ยอมรับในข้อดีและข้อเสียของตนเองได้ 3) รู้สึกดีกับตนเอง 4) ทำในสิ่งที่ตั้งเป้าหมายไว้ได้ 5) มั่นใจกับการใช้ชีวิต 6) เข้ากับผู้อื่นได้ง่าย และ 7) อื่นๆ ตามลำดับ

1.1.1 ผู้ที่ค้นพบตนเองด้านความรู้สึกนึกคิด

จากการสำรวจในประเด็นการรับรู้ตนเองด้านความรู้สึกนึกคิด พบว่า กลุ่มตัวอย่างส่วนใหญ่สามารถระบุเป้าหมายชีวิต คุณค่าของชีวิต ความภาคภูมิใจในชีวิต ข้อดีของตนเอง 3 ข้อ และข้อเสียของตนเอง 3 ข้อ ได้อย่างชัดเจน ตามลำดับ รายละเอียดมีดังนี้

- เป้าหมายชีวิตของกลุ่มตัวอย่าง ได้แก่ 1) เรียนจบ ประกอบอาชีพที่ดีและตนเองต้องการ 2) ประสบความสำเร็จ มีความสุขกับชีวิต ได้ทำในสิ่งที่อยากทำ 3) มีชีวิตมั่นคง 4) มีความรัก มีคนรักที่ดี มีครอบครัวที่อบอุ่น 5) ดูแลพ่อแม่ เลี้ยงครอบครัว ช่วยเหลือผู้อื่นและสังคม 6) ใช้ชีวิตอย่างพอเพียง สงบสุข เรียบง่าย 7) เลี้ยงตัวเองได้ และ 8) อื่นๆ ตามลำดับ อย่างไรก็ตาม กลุ่มตัวอย่างที่สามารถระบุเป้าหมายชีวิตของตนเองได้อย่างชัดเจน จะมีสัดส่วนลดลงเมื่อขึ้นไปสูงขึ้น

- คุณค่าของชีวิตของกลุ่มตัวอย่าง ได้แก่ 1) การได้รับความรักความห่วงใยจากผู้คนรอบข้าง 2) คุณสมบัติต่างๆ ในตนเอง 3) การใช้ชีวิตอย่างคุ้มค่าและมีความสุข ได้ทำในสิ่งที่อยากทำ 4) การเรียน การงาน กิจกรรมที่ทำ 5) ความหวัง ความฝัน อนาคตที่ตั้งไว้ 6) การทำความดี ทำประโยชน์เพื่อผู้อื่น และ 7) อื่นๆ ตามลำดับ

- ความภาคภูมิใจในชีวิตของกลุ่มตัวอย่าง ได้แก่ 1) ผลการเรียนดี สอบติดโรงเรียนหรือคณะที่ต้องการ 2) ความเป็นตัวเองและการทำงานได้ทำให้ผู้อื่นภูมิใจ 3) คิดดี ประพฤติดีดี ไม่ทำให้ใครเดือดร้อน 4) การได้รับความรักความห่วงใยจากผู้คนรอบข้าง 5) ประสบการณ์ที่ผ่านมา สิ่งที่ทำสำเร็จไปแล้ว 6) การได้เกิดมาใช้ชีวิตตราบนานทุกวันนี้ 7) การงาน กิจกรรมที่กำลังทำ และ 8) อื่นๆ ตามลำดับ

- ข้อดีของตนเองที่กลุ่มตัวอย่างระบุ ได้แก่ 1) มีนิสัยเฉพาะตัวที่พึงประสงค์ 2) สุขภาพจิตดี 3) มนุษย์สัมพันธ์ดี เข้ากับผู้อื่นได้ง่าย 4) มีน้ำใจ เข้าใจผู้อื่น รักเพื่อน รักครอบครัว 5) ฉลาด เรียนดี มีความคิดสร้างสรรค์ 6) รูปร่างหน้าตาดี ร่างกายแข็งแรง 7) มีความสามารถพิเศษ และ 8) เป็นตัวของตัวเอง ตามลำดับ

- ข้อเสียของตนเองที่กลุ่มตัวอย่างระบุ ได้แก่ 1) อารมณ์รุนแรง 2) คิดมาก 3) ขี้เกียจ 4) มีนิสัยเฉพาะตัวที่ไม่พึงประสงค์ 5) มนุษย์สัมพันธ์ไม่ดี การสื่อสารบกพร่อง 6) ขาดความมั่นใจ ไม่แสดงความรู้สึก 7) มีปมด้อย และ 8) รูปร่างหน้าตาไม่ดี ตามลำดับ

1.1.2 ผู้ที่ค้นพบตนเองด้านรูปลักษณ์

จากการสำรวจในประเด็นการรับรู้ตนเองด้านรูปลักษณ์ พบว่า กลุ่มตัวอย่างที่ค้นพบตนเองแล้ว เป็นผู้ที่พึงพอใจในรูปร่างหน้าตาของตนเอง รับรู้ว่าคุณลักษณะการแต่งกายแบบใดเหมาะสมกับตนเอง และไม่ต้องการเปลี่ยนแปลงรูปร่างหน้าตาของตนเอง ตามลำดับ รายละเอียดมีดังนี้

กลุ่มตัวอย่างที่พึงพอใจในรูปร่างหน้าตาของตนเอง ให้คำตอบว่าเป็นเพราะ 1) ตนเป็นปกติ ไม่ได้แยหรือผิดปกติอะไร 2) ชอบและรู้สึกดีกับตัวเอง 3) พพอใจในสิ่งที่มี ในสิ่งที่พ่อแม่และธรรมชาติสร้างมา 4) หน้าตาดี มีคุณสมบัติตามสมัยนิยม 5) เป็นเอกลักษณ์เฉพาะตัว ไม่เหมือนใคร 6) เป็นได้แค่ไหนก็แค่นั้น เปลี่ยนแปลงอะไรไม่ได้ 7) ไม่ได้ใส่ใจหรือคิดมากกับเรื่องนี้ และ 8) อื่นๆ ตามลำดับ นอกจากนั้น กลุ่มตัวอย่างที่พึงพอใจในรูปร่างหน้าตาของตนเอง จะมีจำนวนเพิ่มขึ้นตามชั้นปีที่สูงขึ้น

กลุ่มตัวอย่างที่ไม่ต้องการเปลี่ยนแปลงรูปร่างหน้าตาของตน ให้คำตอบว่าเป็นเพราะ 1) ตนพอใจแล้ว รู้สึกดีกับตัวเอง 2) ไม่ใช่เรื่องสำคัญ ไม่มีประโยชน์ ไม่จำเป็น 3) ไม่กล้า กลัวเจ็บ กลัวมีผลเสียต่อร่างกาย 4) รู้สึกไม่ใช่ตัวเอง ไม่เป็นธรรมชาติ 5) ลืนเปลือง เสียเงิน เสียเวลา และ 6) อื่นๆ ตามลำดับ โดยนิสิตชั้นปีที่ 4 เป็นนิสิตชั้นปีเดียว ที่มีสัดส่วนของผู้ที่ไม่ต้องการเปลี่ยนแปลงรูปร่างหน้าตาของตนเอง มากกว่าผู้ที่ต้องการเปลี่ยนแปลงรูปร่างหน้าตาของตนเอง

1.1.3 ผู้ที่ค้นพบตนเองด้านเพศ

จากการสำรวจในประเด็นการรับรู้ตนเองด้านเพศ พบว่า กลุ่มตัวอย่างส่วนใหญ่เป็นผู้ที่ไม่ต้องการเปลี่ยนแปลงเพศสภาพ (เพศตามสรีระ) ของตนเอง และสามารถระบุเพศสภาวะ (เพศตามความรู้สึก) ของตนเองได้ ตามลำดับ รายละเอียดมีดังนี้

กลุ่มตัวอย่างที่ไม่ต้องการเปลี่ยนแปลงเพศสภาพของตน ให้คำตอบว่าเป็นเพราะ 1) พอใจและรู้สึกดีกับเพศของตนเอง 2) ชอบเพศตรงข้ามของตนเอง หรือไม่ต้องการเป็นเพศอื่น และ 3) อื่นๆ ตามลำดับ

กลุ่มตัวอย่างทั้งหญิงและชาย มีเพศสภาวะตามเพศสภาพของตนเอง มีเพศสภาวะเป็นอื่น และมีเพศสภาวะตรงข้ามกับเพศสภาพของตนเอง ตามลำดับ โดยเมื่อพิจารณาภาพรวม พบว่า กลุ่มตัวอย่างที่มีเพศสภาวะเป็นหญิง มีจำนวนมากกว่ากลุ่มตัวอย่างที่มีเพศสภาวะเป็นชาย และกลุ่มตัวอย่างที่มีเพศสภาวะเป็นอื่น ตามลำดับ ทั้งนี้กลุ่มตัวอย่างที่ระบุว่าตนมีเพศสภาวะเป็นอื่นได้อธิบายตนเองว่า ตนมีความรักได้กับทั้งชายและหญิง เป็นเพศที่สาม ชอบเพศเดียวกัน และไร้เพศ ตามลำดับ นอกจากนี้ กลุ่มตัวอย่างที่มีเพศสภาวะเป็นหญิงจะมีสัดส่วนลดลงเมื่อชั้นปีสูงขึ้น

1.1.4 ผู้ที่ค้นพบตนเองด้านอาชีพ

จากการสำรวจในประเด็นการรับรู้ตนเองด้านอาชีพ พบว่า กลุ่มตัวอย่างที่ค้นพบตนเองแล้ว เป็นผู้ที่มีงานอดิเรก รับรู้ว่าตนเองต้องการประกอบอาชีพอะไรหลังจบการศึกษา และรับรู้ว่าตนเองมีความสามารถใด ตามลำดับ รายละเอียดมีดังนี้

งานอดิเรกของกลุ่มตัวอย่าง ได้แก่ 1) เสพสื่อบันเทิง 2) งานอดิเรกที่ใช้ทักษะเฉพาะตัว 3) ใช้คอมพิวเตอร์ เล่นเกม เล่นอินเทอร์เน็ต 4) ท่องเที่ยว ถ่ายรูป ทำกิจกรรมค่าย และเล่นกีฬา ออกกำลังกาย และ 5) อื่นๆ ตามลำดับ

อาชีพที่กลุ่มตัวอย่างต้องการทำหลังจบการศึกษา ได้แก่ 1) อาชีพที่ไม่ได้อยู่ในสายงานนิเทศศาสตร์โดยตรง 2) อาชีพในสายงาน "การโฆษณา" 3) อาชีพในสายงาน "ภาพยนตร์และภาพนิ่ง" และอาชีพในสายงาน "สื่อสารมวลชน" 4) อาชีพในสายงาน "การประชาสัมพันธ์" 5) อาชีพในสายงาน "วารสารสนเทศ" และ 6) อาชีพในสายงาน "วาทวิทยาและสื่อสารการแสดง" ตาม

ลำดับ โดยนิสิตชั้นปีที่ 4 เป็นนิสิตชั้นปีเดียว ที่มีสัดส่วนของผู้ที่รับรู้ว่าคุณต้องการประกอบอาชีพอะไรหลังจบการศึกษา มากกว่าผู้ที่ไม่รับรู้ว่าคุณต้องการประกอบอาชีพอะไรหลังจบการศึกษา

กลุ่มตัวอย่างกลุ่มนี้ที่ระบุว่าตนเหมาะสมกับอาชีพที่ต้องการทำหลังจบการศึกษา มีสัดส่วนมากกว่ากลุ่มตัวอย่างที่ไม่แน่ใจว่าตนเหมาะสมหรือไม่ นอกจากนั้น กลุ่มตัวอย่างที่ระบุว่าตนเหมาะสมกับอาชีพที่ต้องการทำหลังจบการศึกษา จะมีจำนวนเพิ่มขึ้นตามชั้นปีที่สูงขึ้น

กลุ่มตัวอย่างที่ระบุว่าตนเหมาะสมกับอาชีพที่ต้องการทำหลังจบการศึกษา ให้คำตอบว่าเป็นเพราะ 1) ชอบ อยากทำ และใจรัก 2) เป็นสิ่งที่กำลังศึกษา หรือมีคุณสมบัติ ความสามารถตามที่อาชีพต้องการ 3) สามารถทำได้ เคยผ่านประสบการณ์จริงมาแล้ว 4) เป็นอาชีพที่ตอบสนองความต้องการได้ และ 5) อื่นๆ ตามลำดับ สำหรับกลุ่มตัวอย่างที่ไม่แน่ใจว่าตนเหมาะสมกับอาชีพที่ต้องการทำหรือไม่ ให้คำตอบว่าเป็นเพราะ 1) มีแค่ความชอบ ความต้องการ ไม่เคยมีประสบการณ์จริง 2) ไม่มั่นใจในความสามารถของตนเอง หรืองานหนัก 3) มีข้อบกพร่องที่เป็นอุปสรรคต่องานนี้ และ 4) อื่นๆ ตามลำดับ

ความสามารถของกลุ่มตัวอย่าง ได้แก่ 1) ภาษาและการสื่อสาร 2) ศิลปะ จินตนาการ และความคิดสร้างสรรค์ 3) การใช้ร่างกายและการเคลื่อนไหว 4) มนุษย์สัมพันธ์ การประสานงาน และการเข้าใจผู้อื่น 5) การคิดวิเคราะห์ วางแผน ตระกะและการคำนวณ 6) ดนตรีและจังหวะ และ 7) คอมพิวเตอร์และเทคโนโลยี ตามลำดับ โดยนิสิตชั้นปีที่ 3 และ 4 เป็นนิสิตที่มีสัดส่วนของผู้ที่รับรู้ว่าคุณมีความสามารถใด มากกว่าผู้ที่ไม่แน่ใจและไม่รับรู้ว่าคุณมีความสามารถใด

1.1.5 ผู้ที่ค้นพบตนเองด้านสังคม

จากการสำรวจในประเด็นการรับรู้ตนเองด้านสังคม พบว่า กลุ่มตัวอย่างที่ค้นพบตนเองแล้ว เป็นผู้ที่มีรู้สึกเป็นตัวของตัวเองเมื่ออยู่ในบริบทต่างๆ เรียงลำดับจากมากไปหาน้อยได้ดังนี้ 1) เมื่ออยู่ร่วมกับเพื่อนที่สนิทสนม 2) เมื่ออยู่ร่วมกับครอบครัว 3) เมื่อพบปะกับเพื่อนเก่า 4) เมื่อเข้าร่วมกิจกรรมคณะ 5) เมื่ออยู่ร่วมกับเครือญาติ 6) เมื่ออยู่ในชั้นเรียน 7) เมื่อเข้าร่วมงานสังคม 8) เมื่อเข้าพบอาจารย์ที่ปรึกษา 9) เมื่ออยู่ร่วมกับเพื่อนที่ไม่สนิทสนม และ 10) เมื่อพบปะกับคนแปลกหน้า ตามลำดับ

1.1.6 ผู้ที่ค้นพบตนเองด้านปรัชญาชีวิต

จากการสำรวจในประเด็นการรับรู้ตนเองด้านปรัชญาชีวิต พบว่า กลุ่มตัวอย่างส่วนใหญ่เป็นผู้ที่สามารถนำสิ่งที่ตนเองศรัทธาหรือมีความเชื่อมาใช้ได้จริง รายละเอียดมีดังนี้

ศรัทธาหรือความเชื่อที่กลุ่มตัวอย่างนำมาใช้เป็นหลักในการดำเนินชีวิต ได้แก่ 1) ศาสนา 2) ปรัชญา ข้อคิด หลักปฏิบัติ 3) ตนเอง และ 4) อื่นๆ ตามลำดับ โดยรายละเอียดของศรัทธาหรือความเชื่อที่กลุ่มตัวอย่างนำมาใช้เป็นหลักในการดำเนินชีวิต ได้แก่ 1) หลักคำสอนเรื่องกฎแห่งกรรม ทำดีได้ดี ทำชั่วได้ชั่ว ของศาสนาพุทธ 2) หลักคำสอนเรื่องทางสายกลาง ความไม่เที่ยง และหลักอื่นๆ ของศาสนาพุทธ 3) แง่คิด คำคม จากแหล่งต่างๆ 4) เชื่อในตนเอง 5) หลักประพฤติปฏิบัติตนต่างๆ 6) การใช้ชีวิตให้คุ้มค่า ทำวันนี้ให้ดีที่สุด 7) การมีความหวัง มีความฝัน ความพยายามอยู่ที่ไหน ความสำเร็จอยู่ที่นั่น 8) การมีความรักให้กับทุกคน และการเชื่อ วางใจ ศรัทธาในพระเจ้า ของศาสนาคริสต์ 9) ยึดถือบุคคลอื่นเป็นแบบอย่าง และเชื่อในลัทธิต่างๆ และ 10) อื่นๆ ตามลำดับ นอกจากนี้ นิสิตชั้นปีที่ 4 เป็นนิสิตชั้นปีเดียว ที่มีสัดส่วนของผู้ที่มีศรัทธาหรือความเชื่อในปรัชญา ข้อคิด หลักปฏิบัติ มากกว่าผู้ที่มีศรัทธาหรือความเชื่อในศาสนา

1.2 ผู้ที่ยังค้นหาตนเองไม่พบ

จากการสำรวจในประเด็นการค้นหาตนเอง พบว่า กลุ่มตัวอย่างร้อยละ 48.2 ระบุว่าตนยังค้นหาตนเองไม่พบ โดยนิสิตชั้นปีที่ 2 เป็นนิสิตชั้นปีเดียว ที่มีสัดส่วนของผู้ที่ระบุว่าตนยังค้นหาตนเองไม่พบมากกว่าผู้ที่ระบุว่าตนค้นพบตนเองแล้ว

กลุ่มตัวอย่างที่ระบุว่าตนยังค้นหาตนเองไม่พบ อยู่ในสภาวะรอการเลือกอัตลักษณ์ มากกว่าสภาวะอัตลักษณ์สับสน และสภาวะถูกบังคับให้มีอัตลักษณ์ตามผู้อื่นที่ต้องการ ตามลำดับ โดยมีกลุ่มตัวอย่างเพียงเล็กน้อย (3 คน) ที่ระบุว่าตนไม่ได้อยู่ในทั้ง 3 สภาวะ ข้างต้น

สาเหตุที่ทำให้กลุ่มตัวอย่างค้นหาตนเองไม่พบ ได้แก่ 1) กลัว กังวล และคาดหวังสูงเกินไป ด้วยเพราะพยายามนำทุกแนวคิดมาใช้เป็นเกณฑ์ในการตัดสินใจเรื่องต่างๆ ของชีวิต ประกอบกับความกังวลในสายตาของผู้อื่น และการเปรียบเทียบตนเองกับผู้อื่น 2) มีทัศนคติที่นำมาซึ่งพฤติกรรมที่ก่อให้เกิดปัญหา เช่น มองสังคม เพื่อนฝูง หรือครอบครัวในแง่ลบ หรือมองโลกเพียง

ด้านเดียวมากเกินไป และ 3) ไม่จัดการกับปัญหาที่ค้างคาใจ ไม่เคยได้คิดทบทวนตนเอง และใช้ชีวิตเรื่อยๆ ไม่พัฒนา ขวนขวาย หรือหาประสบการณ์ ตามลำดับ

กลุ่มตัวอย่างที่ระบุว่ายังค้นหาตนเองไม่พบจะเกิดความรู้สึกดังนี้ 1) เกิดความรู้สึกว่าตนค้นหาตนเองไม่พบ 2) สับสน และรู้สึกว่าสิ่งที่ตนเป็นไม่ตรงกับสิ่งที่ผู้อื่นมองตน 3) ไม่ทราบวิธีการค้นหาตนเอง 4) ไม่มีเวลาหรือโอกาสให้ได้ค้นหาตนเอง 5) รู้สึกว่าตนเองไม่มีค่า ไม่มีประโยชน์ และ 6) อื่นๆ ตามลำดับ

ผลที่เกิดขึ้นกับกลุ่มตัวอย่างซึ่งระบุว่าตนยังค้นหาตนเองไม่พบ ได้แก่ 1) วิดก กังวล ขาดความมั่นใจ 2) ไม่คิดว่าเป็นปัญหาใหญ่ 3) รู้สึกชีวิตเหมือนขาดอะไรไปบางอย่าง 4) อุดทนทำในสิ่งที่เห็นว่าถูกต้องต่อไป 5) เปลี่ยนไปทำหรือเป็นในสิ่งที่น่าสนใจกว่า 6) ผิดหวังกับตนเอง 7) ใช้ชีวิตให้สนุกสุดเหวี่ยง 8) ทำตามบุคคลที่น่ายึดถือเป็นแบบอย่าง 9) หลีกเลี่ยงการพบปะหรือสื่อสารกับผู้อื่น 10) โกรธแค้นผู้อื่นที่มาตัดสินชีวิตของตน 11) หมดอาลัยกับชีวิต 12) สูบบุหรี่ ดื่มเหล้า หรือใช้สารเสพติด 13) คบเพื่อนต่างเพศหลายคนในเวลาเดียวกัน 14) บอกกับตนเองว่าไม่ใช่ความจริง 15) ทำตัวประหลาด ขวางโลก และ 16) อื่นๆ ตามลำดับ

ที่ปรึกษาหรือที่ยึดเหนี่ยวจิตใจของผู้ที่ระบุว่าตนยังค้นหาตนเองไม่พบ ได้แก่ 1) เพื่อน 2) ครอบครัว 3) ตนเอง 4) คนรัก 5) อาจารย์ที่ปรึกษา 6) ศาสนา และ 7) จิตแพทย์ ตามลำดับ โดยกลุ่มตัวอย่างกลุ่มนี้ที่ระบุว่าตนไม่มีบุคคลใดให้ปรึกษาหรือเป็นที่ยึดเหนี่ยวจิตใจ มีจำนวนเพียงเล็กน้อย (4 คน)

1.2.1 ผู้ที่ยังค้นหาตนเองด้านความรู้สึกนึกคิดไม่พบ

จากการสำรวจในประเด็นการรับรู้ตนเองด้านความรู้สึกนึกคิด พบว่า กลุ่มตัวอย่างที่ยังค้นหาตนเองไม่พบ ไม่สามารถระบุข้อเสียของตนเอง 3 ข้อ ข้อดีของตนเอง 3 ข้อ ความภาคภูมิใจในชีวิต คุณค่าของชีวิต และเป้าหมายชีวิต ได้อย่างชัดเจน ตามลำดับ

1.2.2 ผู้ที่ยังค้นหาตนเองด้านรูปลักษณ์ไม่พบ

จากการสำรวจในประเด็นการรับรู้ตนเองด้านรูปลักษณ์ พบว่า กลุ่มตัวอย่างที่ยังค้นหาตนเองไม่พบ เป็นผู้ที่ต้องการเปลี่ยนแปลงรูปร่างหน้าตาของตนเอง ไม่แน่ใจหรือไม่รับรู้ว่าคุณลักษณะ

ภาพการแต่งกายแบบใดเหมาะสมกับตนเอง และไม่พึงพอใจในรูปร่างหน้าตาของตนเอง ตามลำดับ รายละเอียดมีดังนี้

กลุ่มตัวอย่างที่ต้องการเปลี่ยนแปลงรูปร่างหน้าตาของตนเอง ให้คำตอบว่าเป็นเพราะ 1) ตนมีจุดบกพร่อง หรืออยากให้มีรูปร่างหน้าตาสมบูรณ์แบบ 2) เพื่อความคล่องตัว มั่นใจ และบุคลิกภาพที่ดี 3) เพื่อสุขภาพที่แข็งแรง และ 4) อื่นๆ ตามลำดับ สำหรับกลุ่มตัวอย่างที่ไม่พึงพอใจในรูปร่างหน้าตาของตนเอง ส่วนใหญ่ให้เหตุผลว่าเป็นเพราะตนมีรูปร่างหน้าตาที่ไม่ได้มาตรฐาน ต้องการปรับปรุง

1.2.3 ผู้ที่ยังค้นหาตนเองด้านเพศไม่พบ

จากการสำรวจในประเด็นการรับรู้ตนเองด้านเพศ พบว่า กลุ่มตัวอย่างที่ยังค้นหาตนเองไม่พบ เป็นผู้ที่ไม่แน่ใจในเพศสภาวะ (เพศตามความรู้สึก) ของตนเอง และต้องการเปลี่ยนแปลงเพศสภาพ (เพศตามสรีระ) ของตนเอง ตามลำดับ รายละเอียดมีดังนี้

กลุ่มตัวอย่างเพศหญิงที่ไม่แน่ใจในเพศสภาวะของตนเอง มีจำนวนมากกว่ากลุ่มตัวอย่างเพศชายที่ไม่แน่ใจในเพศสภาวะของตนเอง

กลุ่มตัวอย่างที่ต้องการเปลี่ยนแปลงเพศสภาพของตน ให้คำตอบว่าเพราะ 1) เป็นความใฝ่ฝัน ความต้องการส่วนตัว และ 2) ไม่พอใจในเพศสภาพของตนเอง หรือเพศอื่นได้เปรียบมากกว่า ตามลำดับ นอกจากนี้ กลุ่มตัวอย่างที่ต้องการเปลี่ยนแปลงเพศสภาพของตนเองจะมีจำนวนลดลงเมื่อชั้นปีสูงขึ้น

1.2.4 ผู้ที่ยังค้นหาตนเองด้านอาชีพไม่พบ

จากการสำรวจในประเด็นการรับรู้ตนเองด้านอาชีพ พบว่า กลุ่มตัวอย่างที่ยังค้นหาตนเองไม่พบ เป็นผู้ที่ไม่แน่ใจหรือไม่รู้ว่าตนเองมีความสามารถใด ไม่รู้ว่าตนเองต้องการประกอบอาชีพอะไรหลังจบการศึกษา และไม่มีการอดิเรก ตามลำดับ รายละเอียดมีดังนี้

กลุ่มตัวอย่างกลุ่มนี้ที่ไม่สามารถระบุได้ว่าตนเหมาะสมกับอาชีพใด มีจำนวนมากกว่ากลุ่มตัวอย่างที่สามารถระบุได้ โดยนิสิตชั้นปีที่ 4 เป็นนิสิตชั้นปีเดียว ที่มีสัดส่วนของผู้ที่สามารถระบุได้ว่าตนเองเหมาะสมกับอาชีพใด มากกว่าผู้ที่ไม่สามารถระบุได้

กลุ่มตัวอย่างที่ไม่สามารถระบุได้ว่าตนเหมาะสมกับอาชีพใด ให้คำตอบว่าเป็นเพราะ 1) ยังค้นหาตนเองไม่พบ ไม่รับรู้ในความชอบหรือความสามารถของตน 2) ไม่ทราบ ยังไม่คิดถึงเรื่องนี้ 3) ไม่แน่ใจในเรื่องต่างๆ 4) มีความชอบหลากหลายอย่าง และอนาคตเป็นสิ่งที่ไม่แน่นอน 5) ต้องลอง ต้องเรียนรู้ ไม่เคยมีประสบการณ์จริง และ 6) อื่นๆ ตามลำดับ สำหรับกลุ่มตัวอย่างที่สามารถระบุได้ว่าตนเหมาะสมกับอาชีพใด ให้คำตอบว่าเป็นเพราะ 1) ชอบ อยากทำ และใจรัก 2) เป็นสิ่งที่กำลังศึกษา หรือมีคุณสมบัติ มีความสามารถตามที่อาชีพต้องการ 3) สามารถทำได้ เคยผ่านประสบการณ์จริงมาแล้ว และ 4) เป็นอาชีพที่ตอบสนองความต้องการได้ ตามลำดับ

อาชีพที่กลุ่มระบุว่าจะตนเหมาะสม ได้แก่ 1) อาชีพที่ไม่ได้อยู่ในสายงานนิเทศศาสตร์โดยตรง 2) อาชีพที่ระบุได้เพียงลักษณะของงาน 3) อาชีพในสายงาน "การโฆษณา" 4) อาชีพในสายงาน "การประชาสัมพันธ์" 5) อาชีพในสายงาน "สื่อสารมวลชน" 6) อาชีพในสายงาน "ภาพยนตร์และภาพนิ่ง" 7) อาชีพในสายงาน "วารสารศาสตร์และการสื่อสาร" 8) อาชีพในสายงาน "วารสารสนเทศ" ตามลำดับ

1.2.5 ผู้ที่ยังค้นหาตนเองด้านสังคมไม่พบ

จากการสำรวจในประเด็นการรับรู้ตนเองด้านสังคม พบว่า กลุ่มตัวอย่างที่ยังค้นหาตนเองไม่พบ เป็นผู้ที่ไม่รู้สึกเป็นตัวของตัวเองเมื่ออยู่ในบริบทต่างๆ เรียงลำดับจากมากไปหาน้อย ได้ดังนี้ 1) เมื่อพบปะกับคนแปลกหน้า 2) เมื่ออยู่ร่วมกับเพื่อนที่ไม่สนิทสนม 3) เมื่อเข้าพบอาจารย์ที่ปรึกษา 4) เมื่อเข้าร่วมงานสังคม 5) เมื่ออยู่ในชั้นเรียน 6) เมื่ออยู่ร่วมกับเครือข่าย 7) เมื่อเข้าร่วมกิจกรรมคณะ 8) เมื่อพบปะกับเพื่อนเก่า 9) เมื่ออยู่ร่วมกับครอบครัว และ 10) เมื่ออยู่ร่วมกับเพื่อนที่สนิทสนม ตามลำดับ

1.2.6 ผู้ที่ยังค้นหาตนเองด้านปรัชญาชีวิตไม่พบ

จากการสำรวจในประเด็นการรับรู้ตนเองด้านปรัชญาชีวิต พบว่า กลุ่มตัวอย่างที่ยังค้นหาตนเองไม่พบ เป็นผู้ที่ไม่แน่ใจว่าตนเองสามารถนำสิ่งที่ศรัทธาหรือมีความเชื่อมาใช้ได้จริงหรือไม่ และไม่สามารถนำสิ่งที่ตนเองศรัทธาหรือมีความเชื่อมาใช้ได้จริง ตามลำดับ โดยมีกลุ่มตัวอย่างเพียงเล็กน้อย (4 คน) ที่ไม่มีศรัทธาหรือความเชื่อในสิ่งใด

ปัญหานำวิจัยที่ 2 การสื่อสารในกระบวนการให้การปรึกษาเพื่อการค้นหาตนเองของ นิสิตคณะนิเทศศาสตร์ จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย เป็นอย่างไร

2.1 ปัญหาของกลุ่มตัวอย่างที่เข้ารับการให้การปรึกษา

กลุ่มตัวอย่างจากทุกชั้นปีที่เข้ารับการให้การปรึกษามีทั้งหมด 16 คน แบ่งเป็น หญิง 10 คน ชาย 6 คน เป็นผู้ที่ระบุไว้ในแบบสอบถามของงานวิจัยชิ้นนี้ว่า ตนคือผู้ที่ยังค้นหาตนเองไม่พบ โดยปัญหาที่กลุ่มตัวอย่างกลุ่มนี้บรรยายไว้ในแบบสอบถามก่อนได้รับการให้การปรึกษา ได้แก่ 1) ไม่แน่ใจ ไม่มั่นใจ ไม่ชัดเจนในสิ่งที่ตนเป็น 2) ต้องการทราบว่าตนเหมาะสมกับอะไร และ 3) รู้สึกว่าตนแตกต่างจากเพื่อนฝูง ตามลำดับ

2.2 การสื่อสารในกระบวนการให้การปรึกษาของผู้วิจัย

กระบวนการให้การปรึกษาแบ่งเป็น 5 ขั้นตอน คือ การสร้างสัมพันธภาพ การสำรวจปัญหา การเข้าใจปัญหาและความต้องการ การวางแผนแก้ไขปัญหา และการยุติการปรึกษา โดยในแต่ละขั้นตอนประกอบไปด้วยทักษะในการให้การปรึกษาต่างๆ และเทคนิคทางการสื่อสารที่ใช้ในทักษะเหล่านั้น ซึ่งผู้วิจัยใช้แล้วประสบผลสำเร็จ รายละเอียดดังนี้

2.2.1 ขั้นที่ 1 (สร้างสัมพันธภาพ)

ในการให้การปรึกษาขั้นที่ 1 ทักษะที่ผู้วิจัยใช้กับกลุ่มตัวอย่างที่เข้ารับการปรึกษาทุกคน ได้แก่ ทักษะการเริ่มต้นการปรึกษา และทักษะการทำความเข้าใจกระบวนการให้การปรึกษา

ผู้วิจัยใช้ทักษะการเริ่มต้นการให้การปรึกษาด้วยการยิ้มแย้ม กล่าวทักทาย และชวนกลุ่มตัวอย่างคุยเรื่องสัพเพเหระ ซึ่งทำให้กลุ่มตัวอย่างยิ้มแย้มและมีสีหน้าที่เป็นมิตรกับผู้วิจัยเช่นเดียวกัน ทั้งยังทำให้กลุ่มตัวอย่างยินดีเปิดเผยเรื่องราวส่วนตัวและเกิดความรู้สึกที่เป็นกันเอง

ผู้วิจัยใช้ทักษะการทำความเข้าใจกระบวนการให้การปรึกษา โดยแนะนำในสิ่งที่ผู้วิจัยจะดำเนินการต่อไป พร้อมทั้งแสดงเจตนาดีว่าต้องการหาวิธีสื่อสารที่จะช่วยเหลือให้ค้นพบตนเองได้จากนั้นจึงขออนุญาตกลุ่มตัวอย่างบันทึกเทป ซึ่งกลุ่มตัวอย่างทุกคนตอบรับ แสดงท่าทีที่ยินยอม และมีอาการที่พร้อมจะเล่าเรื่องส่วนตัวให้ฟัง

2.2.2 ขั้นที่ 2 (สำรวจปัญหา)

ในการให้การปรึกษาขั้นที่ 2 ทักษะที่ผู้วิจัยใช้กับกลุ่มตัวอย่างที่เข้ารับการให้การปรึกษาทุกคน ได้แก่ ทักษะการตั้งคำถาม และทักษะการสะท้อนความรู้สึก

ผู้วิจัยใช้ทักษะการตั้งคำถามเพื่อเป็นการสำรวจปัญหา โดยเปิดประเด็นการสนทนาด้วยการถามถึงการค้นหาตนเองของกลุ่มตัวอย่างโดยตรง ซึ่งทำให้กลุ่มตัวอย่างบอกเล่าปัญหาของตนเองออกมาอย่างไม่อ้อมค้อม เช่น ไม่ทราบว่าอะไรคือสิ่งที่ใช่สำหรับตน ไม่ทราบว่าตนถนัดอะไร ควรเลือกเรียนต่อภาคไหน หรือควรทำงานอะไร เป็นต้น พร้อมทั้งเปิดเผยข้อมูลส่วนตัวและอารมณ์ความรู้สึกให้ฟัง จากนั้น ผู้วิจัยจะสังเกต จับใจความว่ากลุ่มตัวอย่างกำลังครุ่นคิดถึงเรื่องใด และตั้งคำถามปลายเปิดกลับไป ด้วยเนื้อหาที่ไล่ถามถึงจุดเริ่มต้นของสิ่งเหล่านั้น ซึ่งทำให้กลุ่มตัวอย่างค่อยๆ บอกเล่าถึงเรื่องราวที่เกี่ยวข้องต่างๆ จนเริ่มเห็นว่าจุดเริ่มต้นของปัญหาอยู่ที่ตนเอง หนึ่ง ในกรณีที่กลุ่มตัวอย่างบอกเล่ารายละเอียดปลีกย่อยให้ฟังมากมาย ผู้วิจัยจะใช้คำถามปลายเปิดเพื่อก่อให้เกิดความเข้าใจที่ตรงกัน โดยการขอให้กลุ่มตัวอย่างช่วยตอกย้ำความชัดเจนในสิ่งที่ได้พูดไป ซึ่งจะช่วยให้กลุ่มตัวอย่างตอบกลับมาให้ทราบได้ว่า จากสิ่งที่พูดไปนั้น ที่จริงแล้วตนเป็นคนแบบไหน ต้องการอะไร และสิ่งใดสำคัญกว่ากัน

ผู้วิจัยใช้ทักษะการสะท้อนความรู้สึก โดยการประมวลอารมณ์หรือความคิดที่กลุ่มตัวอย่างแสดงออกมา และบอกกลับไปจับพจน์ด้วยภาษาที่ง่ายและชัดเจนยิ่งขึ้น ว่ากลุ่มตัวอย่างผู้นั้นกำลังคิด รู้สึก หรือเป็นคนเช่นไร สิ่งที่ผู้วิจัยนำมาสะท้อนนั้น หากตรงกับความรู้สึกของกลุ่มตัวอย่าง กลุ่มตัวอย่างจะตอบรับด้วยคำพูด “ใช่” ทันที และมีสีหน้าแววตาที่บ่งบอกว่าเข้าใจตนเองมากขึ้นกว่าเก่า โดยอาจมีการรับช่วงต่อจากผู้วิจัยด้วยการขยายความให้ฟังเพิ่มเติม ซึ่งทำให้ผู้วิจัยทราบว่า กลุ่มตัวอย่างเริ่มเกิดความตระหนักและกระจ่างในตนเองขึ้นแล้ว ด้วยเหตุนี้ ผู้วิจัยจึงต้องใช้การสะท้อนความรู้สึกไปตลอดการให้การปรึกษา

2.2.3 ขั้นที่ 3 (เข้าใจปัญหาและความต้องการ)

ในการให้การปรึกษาขั้นที่ 3 ทักษะที่ผู้วิจัยใช้กับกลุ่มตัวอย่างที่เข้ารับการให้การปรึกษา คือ ทักษะการตั้งคำถาม รองลงมาได้แก่ ทักษะการสรุปความ และทักษะอื่นๆ ตามลำดับ

เมื่อการสนทนาในขั้นที่ 2 ดำเนินมาถึงช่วงที่กลุ่มตัวอย่างเริ่มเห็นจุดเริ่มต้นของปัญหาว่ามาจากตนเองแล้ว ผู้วิจัยจะใช้ทักษะการตั้งคำถาม ด้วยเนื้อหาที่ชวนให้หันกลับมาคิดทบทวนตนเองและอยู่กับความเป็นจริงของชีวิตที่ผ่านมามากยิ่งขึ้น เช่น อะไรทำให้ตนเป็นคนเช่นนี้ คิดว่าตนเองขาดอะไรอยู่ เป็นต้น ซึ่งทำให้กลุ่มตัวอย่างเริ่มบอกเล่าถึงความคิด ทศนคติ หรือพฤติกรรมของตนเองในอดีต ที่ก่อให้เกิดปัญหาสืบเนื่องมาสู่ปัจจุบัน และเป็นช่องทางให้ผู้วิจัยได้ตั้งคำถามถึงความรู้สึกที่เจ้าตัวมีต่อสิ่งเหล่านั้นต่อไป เพราะเมื่อพบปัญหาแล้ว กลุ่มตัวอย่างมักจะตอบว่าตนรู้สึกไม่ดีและต้องการเปลี่ยนแปลงแก้ไข ผู้วิจัยจึงสามารถนำกลุ่มตัวอย่างเข้าสู่ขั้นตอนการวางแผนแก้ไขต่อไปได้ ส่วนในรายที่ไม่ต้องการเปลี่ยนแปลงตัวเอง กลุ่มตัวอย่างจะแสดงผลว่าตนเองยอมรับ และพร้อมที่จะเผชิญกับผลเสียจากทศนคติหรือพฤติกรรมดังกล่าว เพราะยังเห็นในข้อดีของสิ่งเหล่านี้อยู่

ผู้วิจัยใช้ทักษะการสรุปความกับกลุ่มตัวอย่างบางราย ที่บอกสาเหตุของปัญหาได้แต่ยังเห็นภาพไม่ชัด โดยการขมวดรายละเอียดที่กลุ่มตัวอย่างได้บอกเล่าผ่านมาทั้งหมด กลับมาถ่ายทอดเชื่อมโยงให้ฟังถึงปัญหา สาเหตุ และความต้องการของเจ้าตัวอีกครั้ง ซึ่งปฏิกิริยาจากกลุ่มตัวอย่างมีทั้งการตอบรับด้วยคำพูด “ใช่ ใช่ ใช่” ตามหลังประโยคของผู้วิจัย และการอธิบายต่อได้เองว่าตนควรทำอย่างไรต่อไป

ผู้วิจัยใช้ทักษะอื่นๆ ได้แก่ การสลับเก้าอี้ และการตีความ เฉพาะกับกลุ่มตัวอย่างเพียงบางรายที่มีช่องทางให้ใช้ทักษะเหล่านี้ได้เท่านั้น

2.2.4 ขั้นที่ 4 (วางแผนแก้ไขปัญหา)

ในการให้การปรึกษาขั้นที่ 4 ทักษะที่ผู้วิจัยใช้กับกลุ่มตัวอย่างที่เข้ารับการให้การปรึกษา และต้องการแก้ไขเปลี่ยนแปลงตนเอง ได้แก่ ทักษะการตั้งคำถาม ทักษะการชี้ผลที่ตามมา และทักษะการให้คำแนะนำ ตามลำดับ

ผู้วิจัยใช้ทักษะการตั้งคำถามเพื่อชวนให้หาหนทางแก้ไข โดยเริ่มจากคำถามที่มีเนื้อหากระตุ้นให้กลุ่มตัวอย่างได้นึกถึงสิ่งที่ เป็นเสมือนยาแก้ข้อเสียของตนเองเสียก่อน กลุ่มตัวอย่างจะเริ่มตอบได้ว่าสิ่งที่เป็นส่วนเติมเต็มหรือเป็นคู่ตรงข้ามกับข้อเสียของตนคืออะไร เช่น ต้องจัดลำดับความสำคัญของสิ่งต่างๆ เสียใหม่ ต้องเปิดใจกับเพื่อน ต้องถามผู้รู้ ต้องผ่านการมีประสบการณ์เสียก่อน เป็นต้น จากนั้นผู้วิจัยจะตั้งคำถามที่ช่วยให้ทางออกเป็นรูปธรรมยิ่งขึ้น ด้วยการชวนให้คิด

ถึงรายละเอียดการปฏิบัติจริง ที่จะนำไปใช้ได้อย่างลงตัวกับชีวิตของกลุ่มตัวอย่างมากที่สุด ซึ่งทำให้กลุ่มตัวอย่างสามารถตอบได้เรื่อยๆ ว่าตนควรทำอะไร กับใคร ที่ไหน เมื่อไหร่ อย่างไร และต้องทำอะไรก่อนหลังจึงจะได้ในสิ่งที่ต้องการ

บางครั้งคำตอบที่ได้ยังไม่ผ่านการไตร่ตรองอย่างถ่วงถ้ ผู้วิจัยจึงใช้ทักษะการชี้ผลที่ตามมา ชวนให้กลุ่มตัวอย่างพิจารณาถึงข้อดีข้อเสียของทางออกเหล่านั้น และเปิดโอกาสให้ตัดสินใจเลือกอีกครั้งหนึ่ง ซึ่งทำให้กลุ่มตัวอย่างได้แสดงความคิดเห็น และบอกความต้องการของตนว่าอยากทำหรือไม่ สำหรับรายที่พบว่าตนไม่สามารถทำได้ ผู้วิจัยจะชวนให้คิดหาทางออกกันใหม่ หรือใช้การแนะนำต่อไป

ผู้วิจัยใช้ทักษะการแนะนำ เฉพาะกับกลุ่มตัวอย่างที่คิดหาทางออกให้กับตนเองไม่ได้ โดยการเสนอแนะทางออกที่ผู้วิจัยคิดว่าเหมาะสมให้ได้ลองพิจารณา แต่ท้ายสุดกลุ่มตัวอย่างต้องเป็นฝ่ายตัดสินใจเลือกทางออกเองเหมือนเช่นเดิม ปฏิบัติจากกลุ่มตัวอย่างที่มีต่อการแนะนำมีตั้งแต่การตอบรับ “ครับ/ค่ะ” การรับว่าจะนำไปพิจารณา การแสดงความคิดเห็น และการอุทานว่าตนลืมนึกถึงวิธีนี้ไป

2.2.5 ขั้นที่ 5 (ยุติการปรึกษา)

ในการให้การปรึกษาขั้นที่ 5 ผู้วิจัยใช้ทักษะการสรุปความ และทักษะการให้กำลังใจ กับกลุ่มตัวอย่างที่เข้ารับการให้การปรึกษาจำนวนเท่ากัน รองลงมาได้แก่ ทักษะการตั้งคำถาม

ผู้วิจัยใช้ทักษะการสรุปความ ด้วยการนำใจความหลักของปัญหามาสรุปให้ฟังอีกครั้งหนึ่ง ว่าทางออกที่กลุ่มตัวอย่างตอบมานั้น นำมาซึ่งการค้นพบตนเองได้อย่างไร ด้วยภาษาที่เข้าใจง่าย เห็นภาพรวมชัดเจน และไม่สั่งสอน ซึ่งผลตอบรับจากกลุ่มตัวอย่างมีทั้งการแสดงท่าทีเห็นด้วย การรับช่วงจากสิ่งที่ผู้วิจัยพูดมาขยายความให้ฟังต่อ และการพูดถึงผลดีที่จะตามมาหากตนปรับปรุงตัวเอง นอกจากนั้น หากเป็นไปได้ผู้วิจัยจะเปิดโอกาสให้กลุ่มตัวอย่างได้สรุปปัญหาด้วยตนเอง โดยการตั้งคำถามเกริ่นถึงสถานการณ์เริ่มแรกที่กลุ่มตัวอย่างเคยระบุว่าตนค้นหาตนเองไม่พบ จากนั้นจึงปล่อยให้กลุ่มตัวอย่างเติมคำตอบต่อยาวต่อไป ซึ่งทำให้กลุ่มตัวอย่างสามารถตอบวิธีที่จะนำไปใช้ได้ด้วยภาษาของตนเอง และอธิบายได้ว่าตนขาดอะไรและต้องเติมเต็มด้วยวิธีใด

หากเกิดช่วงเวลาที่เหมาะสม ผู้วิจัยจะใช้ทักษะการให้กำลังใจกับทุกขั้นตอนของการให้ การปรึกษา ซึ่งได้แก่ การขานรับ การพยักหน้า การสนับสนุนให้พูดต่อ การทวนซ้ำคำสำคัญ การ เียบเพื่อให้เวลาคิด และการแสดงความชื่นชมด้วยภาษาของควยใกล้เคียงกัน โดยเฉพาะในขั้นที่ 5 นี้ ที่การให้กำลังใจของผู้วิจัยจะมีเนื้อหาชื่นชมกลุ่มตัวอย่างให้รู้สึกว่าคุณเติบโตขึ้น มองโลกกว้างขึ้น และสามารถเอาตัวรอดได้ ซึ่งทำให้กลุ่มตัวอย่างมีสีหน้าที่ผ่อนคลาย ยิ้มได้ และอารมณ์ดีขึ้น นอกจากนั้น บางครั้งผู้วิจัยก็ให้กำลังใจด้วยการทำท่ายกมือตัวอย่างให้ลองปฏิบัติจริง และชวนให้ คิดถึงประโยชน์ที่จะตามมาหากกลุ่มตัวอย่างทำได้ ซึ่งทำให้กลุ่มตัวอย่างยิ้มได้เช่นเดียวกัน และ ตกปากรับคำว่าคุณจะนำไปปฏิบัติจริง

ผู้วิจัยใช้ทักษะการตั้งคำถามเพื่อตรวจสอบความพร้อม ด้วยการถามถึงความรู้สึกหลังได้ รับการให้การศึกษา ความเข้าใจที่มีต่อปัญหาและทางแก้ไข และสิ่งที่ยังค้างคาใจอีกครั้ง ซึ่งทำ ให้กลุ่มตัวอย่างบอกเล่าสภาพอารมณ์ในปัจจุบันให้ฟัง ว่าตนรู้สึกดีขึ้นจากก่อนเข้ารับการปรึกษา อย่างไร ส่วนในรายที่รู้สึกว่าคุณเองยังเหลือเรื่องค้างคาใจ ผู้วิจัยจะนำกลุ่มตัวอย่างเข้าสู่กระบวนการ ให้การศึกษาอีกครั้งหนึ่ง

2.3 ข้อมูลที่ได้จากการติดตามผล

ข้อมูลที่ได้จากการการสนทนาเพื่อติดตามผลหลังผ่านการให้การศึกษาไปแล้ว 1 สัปดาห์ ได้แก่ ผลที่เกิดขึ้นหลังได้รับการให้การศึกษา การดำเนินชีวิตต่อไป และความรู้สึกที่มีต่อการให้ การปรึกษาของผู้วิจัย (สำหรับสาเหตุที่ทำให้ค้นหาค้นหาตนเองไม่พบ ผู้วิจัยนำไปแสดงผลในส่วนของ ปัญหาวิจัยที่ 1)

ผลที่เกิดขึ้นกับกลุ่มตัวอย่างที่เข้ารับการให้การศึกษา ได้แก่ 1) รู้จักและชัดเจนกับตนเอง มากขึ้น รู้ว่าจะต้องจัดการกับชีวิตอย่างไร 2) คลายกังวลและมีความสุขกับชีวิตเพิ่มขึ้น 3) สอบถามหรือพูดคุยกับผู้อื่นเพื่อให้ได้คำตอบที่ตนต้องการ 4) ปรับเปลี่ยนทัศนคติหรือพฤติกรรมที่เป็น ปัญหา 5) กล้า มั่นใจขึ้น รู้สึกเหมือนเริ่มต้นชีวิตใหม่อีกครั้ง 6) ไม่ได้ปฏิบัติในสิ่งที่ค้นพบจากการ ปรึกษา และ 7) ยังไม่ชัดเจนกับตนเองแม้จะผ่านการให้ศึกษามาแล้วก็ตาม ตามลำดับ

กลุ่มตัวอย่างที่เข้ารับการให้การศึกษาที่มีความตั้งใจที่จะดำเนินชีวิตต่อไปด้วยการ 1) มี สติ อยู่กับปัจจุบัน ค่อยเป็นค่อยไป ไม่ระแวงหรือคาดหวังให้สูงเกิน และเมื่อชีวิตมีปัญหาจะต้อง

จัดการ แก้ไข หาคำตอบ 2) ยอมรับเงื่อนไขของชีวิต และเดินไปในทางที่เหมาะสมลงตัวกับตน และ 3) ไม่ปล่อยให้ตนเองคิดเปรียบเทียบหรือนี้ก็ดีกว่าผู้อื่น ตามลำดับ

จากการติดตามผล ที่คะแนนเต็ม 4 คะแนน กลุ่มตัวอย่างที่เข้ารับการให้การศึกษา ให้คะแนนความพึงพอใจโดยรวมกับการให้การศึกษาของผู้วิจัย 3.53 คะแนน สำหรับความรู้สึกอื่นๆ ที่กลุ่มตัวอย่างมีต่อการให้การศึกษาของผู้วิจัย สามารถเรียงลำดับจากมากไปหาน้อย ได้ดังนี้ 1) ผู้วิจัยเป็นมิตรและรับฟังในสิ่งที่ตนบอกเล่าอย่างไม่มีเงื่อนไข 2) มีการสรุปความที่ทำให้เห็นภาพรวมของปัญหาได้อย่างชัดเจน 3) สบายใจ เป็นตัวของตัวเอง ระบายความในใจได้อย่างง่ายดาย และปัญหาได้รับการคลี่คลาย ได้ค้นพบและเข้าใจตนเองมากขึ้น 4) ทั้งตนและผู้วิจัยได้เข้าถึงปัญหาที่แท้จริง 5) ผู้วิจัยเข้าถึงความคิด ความรู้สึก และความต้องการของตน และ 6) พบหนทางแก้ไขที่สามารถนำไปปฏิบัติได้จริง ตามลำดับ

อภิปรายผลการวิจัย

ปัญหานำวิจัยที่ 1 สถานภาพของการค้นหาตนเองของนิสิตคณะนิเทศศาสตร์ จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย เป็นอย่างไร

การค้นหาตนเองของนิสิตคณะนิเทศศาสตร์ จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย

ผลจากการศึกษานิสิตคณะนิเทศศาสตร์ จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย พบว่า นิสิตส่วนใหญ่ให้ความสำคัญกับการค้นหาตนเอง โดยนิสิตให้ความสำคัญในเรื่องของการได้รู้จักและเข้าใจตนเองเป็นหลัก รองลงมาได้แก่ การมีแนวทางและเป้าหมายชีวิต การช่วยให้ตนมีความมั่นใจ มีความสุขความสำเร็จในชีวิต และการช่วยให้สามารถจัดการและปรับปรุงพฤติกรรมของตนเองได้ ซึ่งทั้งหมดนี้สอดคล้องกับที่อีริกสัน (Erikson, 1968) อธิบายไว้ว่า วัยรุ่นเป็นวัยที่ต้องการค้นหาให้รู้แน่ว่าตนเป็นคนเช่นไร มีความสามารถอย่างไร และควรดำเนินชีวิตของตนต่อไปในทิศทางไหนจึงจะเหมาะสมกับตน

ผู้ที่ค้นพบตนเองแล้ว

ผลการวิจัย พบว่า เมื่อพิจารณาสัดส่วนภายในชั้นปีเดียวกัน นิสิตคณะนิเทศศาสตร์ จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย มีจำนวนผู้ที่ค้นพบตนเองแล้วมากที่สุด ทั้งนี้อาจเป็นเพราะชั้นปีที่ 4 คือ กลุ่มนิสิตที่มีสัดส่วนของผู้ที่ระบุว่าค้นพบตนเองแล้วมากที่สุด ทั้งนี้อาจเป็นเพราะ

นิสิตชั้นปีที่ 4 เป็นนิสิตที่มีอายุมากที่สุดและผ่านประสบการณ์การทำงานมาแล้ว จึงมีข้อมูลส่วนตัวให้ได้พิจารณามากกว่านิสิตชั้นปีอื่นๆ การพิจารณาข้อมูลส่วนตัวเช่นนี้สอดคล้องกับวิธีการค้นพบตนเองของนิสิต และเป็นไปในทิศทางเดียวกับที่ ซิตาภา สุขพลา (2548) กล่าวไว้ถึงการรับรู้ตนเอง นั่นคือ การสังเกตและพิจารณาตนเองจากการใช้ชีวิตประจำวัน และทบทวนตนเองจากประสบการณ์ที่ผ่านมา รวมทั้งการสังเกตและพิจารณาปฏิกิริยาที่ตนได้รับจากผู้อื่น แต่เป็นที่น่าสังเกตว่า การทดลองทำกิจกรรมหลายอย่างที่แตกต่างกันไป เป็นวิธีการที่นิสิตระบุน้อยกว่าวิธีการอื่นที่กล่าวไปข้างต้น จึงดูเหมือนว่า แม้จะไม่ได้ค้นหาตนเองด้วยการทดลองทำกิจกรรมหลากหลายอย่าง แต่นิสิตก็สามารถค้นพบตนเองได้เช่นเดียวกัน

นิสิตที่ระบุว่าตนค้นพบตนเองแล้ว ได้รับผลจากการค้นพบตนเองสอดคล้องกับที่อีริกสัน (Erikson, 1968) กล่าวไว้ นั่นคือ การเข้าใจตนเอง รู้ว่าตนเองต้องการอะไร สำหรับผลอื่นๆ ที่ได้รับ เช่น ยอมรับในข้อดีและข้อเสียของตนเอง รู้สึกดีกับตนเอง ทำในสิ่งที่ตั้งเป้าหมายไว้ได้ มีความมั่นใจ และเข้ากับผู้อื่นได้ง่าย ก็มีความสอดคล้องกับลักษณะของผู้ที่อยู่ในสภาวะบรรลุวุฒิภาวะด้านอัตลักษณ์แห่งตนของมาร์เซีย (Marcia อ้างถึงใน สมร ทองดี, 2532) เช่นเดียวกัน

ผู้ที่ยังค้นหาตนเองไม่พบ

นิสิตที่ระบุว่าตนยังค้นหาตนเองไม่พบ มีจำนวนใกล้เคียงกับนิสิตที่ระบุว่าตนค้นพบตนเองแล้ว (ร้อยละ 48.2 และ 51.8 ตามลำดับ) โดยนิสิตชั้นปีที่ 2 เป็นนิสิตชั้นปีเดียว ที่มีสัดส่วนของผู้ที่ระบุว่าตนยังค้นหาตนเองไม่พบมากกว่าผู้ที่ระบุว่าตนค้นพบตนเองแล้ว ทั้งนี้อาจเป็นเพราะนิสิตชั้นปีที่ 2 กำลังอยู่ในช่วงตัดสินใจเลือกเข้าเรียนต่อในภาควิชาต่างๆ จึงมีความวิตกกังวลสูงกว่าช่วงเวลาอื่นของการเรียนในขณะนี้

นิสิตที่ยังค้นหาตนเองไม่พบ ส่วนใหญ่ระบุว่าตนยังมองตนเองไม่ชัด กำลังค้นหาตนเองเป็นคนแบบไหน โดยสาเหตุของการค้นหาตนเองไม่พบ อาจอธิบายได้จากคำตอบที่นิสิตซึ่งเข้ารับการศึกษาตอบมากที่สุด และใกล้เคียงกับผลที่เกิดขึ้นเป็นลำดับแรกกับนิสิตทั้งหมดที่ยังค้นหาตนเองไม่พบ นั่นคือ เกิดความกลัวและความวิตกกังวล โดยนิสิตที่เข้ารับการศึกษาได้ให้เหตุผลไว้ว่า เป็นเพราะตนคาดหวังสูง จึงพยายามไตร่ตรองชีวิตให้ครอบคลุมทุกเรื่องให้มากที่สุด คำตอบที่ได้รับนี้สอดคล้องกับวิธีการแสวงหาอัตลักษณ์แห่งตนที่อีริกสัน (Erikson, 1968) อธิบายไว้ นั่นคือ การนำเหตุการณ์ในชีวิตจริงมาทดสอบ เปรียบเทียบ คัดเลือก และบูรณาการด้วยความเชื่อของตนอย่างรอบคอบ โดยคำนึงถึงการคาดหวังและการเรียกร้องจากสังคม แต่อาจเป็น

ไปได้ว่า เมื่อนิสิตคำนึงถึงกฎเกณฑ์ แนวคิด หรือความคาดหวังต่างๆ มากเกินไป สิ่งเหล่านี้จึงนำมาซึ่งความสับสนในตนเองในที่สุด

ผลที่เกิดขึ้นมากที่สุดกับนิสิตที่ยังค้นหาตนเองไม่พบ คือ ความวิตกกังวล ขาดความมั่นใจ สอดคล้องกับความรู้สึกของผู้ที่อยู่ในสภาวะรอการเลือกอัตลักษณ์แห่งตนของ มาร์เซีย (Marcia อ้างถึงใน สมร ทองดี, 2532) นอกจากนั้น ความรู้สึกและผลที่เกิดขึ้นอื่นๆ จากคำตอบของนิสิตก็สอดคล้องกับสิ่งที่ผู้วิจัยได้รวบรวมไว้ในบทที่ 2 ในส่วนของการแสวงหาอัตลักษณ์เช่นกัน เป็นที่น่ายินดีว่ามีนิสิตจำนวนไม่มากที่ระบุว่าตนมีอาการรุนแรงเหมือนผู้ที่อยู่ในภาวะวิกฤตของการมีอัตลักษณ์ (Identity Crisis) ตามที่ อีริกสัน (Erikson, 1968) และฮิลการ์ด (Hilgard, 1962) กล่าวไว้ เช่น ทำตัวประซัด ขวางโลก สูบบุหรี่ยี่สิบห้า ใช้สารเสพติด และหมดอาลัยกับชีวิต เป็นต้น สิ่งที่น่าสนใจก็คือ ผลที่เกิดขึ้นกับนิสิตเป็นลำดับสอง รองจากความวิตกกังวล ได้แก่ ความคิดเห็นที่ว่าการค้นหาตนเองไม่พบไม่ใช่ปัญหาใหญ่ ผลวิจัยครั้งนี้จึงอาจสะท้อนให้เห็นว่า แม้นิสิตคณะนิเทศศาสตร์ จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัยที่ยังค้นหาตนเองไม่พบ จะมองตนเองไม่ชัดและอาจเกิดความกังวลขึ้นในใจ แต่นิสิตก็ไม่ได้พิจารณาว่าการค้นหาตนเองเป็นปัญหาลำดับต้นๆ ของชีวิต

เมื่อกล่าวถึงที่ปรึกษาหรือที่ยึดเหนี่ยวจิตใจของนิสิตที่ยังค้นหาตนเองไม่พบ ผลวิจัยพบว่า มีนิสิตจำนวนน้อย (7 คน) ที่มีอาจารย์ที่ปรึกษาเป็นที่ปรึกษาหรือที่ยึดเหนี่ยวจิตใจ สอดคล้องกับงานวิจัยของดร.ณี นีร์ฤกษ์ และคณะ (2530) ที่พบว่า บัณฑิต นิสิต และอาจารย์คณะนิเทศศาสตร์ จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย มีความเห็นตรงกันว่า การเข้าพบอาจารย์เพื่อปรึกษาเรื่องส่วนตัวยังมีอยู่น้อย

การค้นหาพบตนเองด้านความรู้สึกนึกคิด

ผลการศึกษา พบว่า นิสิตคณะนิเทศศาสตร์ จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย ส่วนใหญ่ (ร้อยละ 77.5 ขึ้นไป) สามารถระบุเป้าหมายชีวิต คุณค่าของชีวิต ความภาคภูมิใจในชีวิต ข้อดีของตนเอง 3 ข้อ และข้อเสียของตนเอง 3 ข้อได้ สอดคล้องกับที่อีริกสัน (Erikson, 1968) กล่าวว่า ผู้ที่ค้นพบอัตลักษณ์แห่งตน จะมีจุดหมายเป็นของตนเองและรู้สึกดีกับชีวิต ทั้งยังสอดคล้องกับที่มาร์เซีย (Marcia อ้างถึงใน สมร ทองดี, 2532) กล่าวถึงสภาวะบรรลุวุฒิภาวะด้านอัตลักษณ์แห่งตนไว้ว่า จะส่งผลให้วัยรุ่นเป็นตัวของตัวเอง และยอมรับทั้งในส่วนดีและส่วนเสียของตนเองได้ แต่เป็นที่น่าสนใจว่าเมื่อชั้นปีสูงขึ้น นิสิตที่สามารถระบุเป้าหมายชีวิตของตนเองได้อย่างชัดเจนกลับมีสัดส่วนลดลง ทั้งนี้อาจเป็นเพราะ เมื่อพบเจอกับประสบการณ์ชีวิตมากขึ้น นิสิตอาจเริ่มรู้สึกว่าเป้าหมายที่ตนตั้งไว้นั้น เป็นจริงได้ยากกว่าที่คาดหวังไว้

สำหรับรายละเอียดของเป้าหมายชีวิต คุณค่าของชีวิต และความภาคภูมิใจในชีวิต กล่าวโดยสรุปแล้ว นิสิตเลือกพิจารณาในเรื่องของตนด้านอาชีพเป็นหลัก สังเกตได้จากคำตอบลำดับแรกของเป้าหมายชีวิต คือ การเรียนจบ ได้ประกอบอาชีพที่ดีและตนเองต้องการ ในขณะที่เดียวกัน คำตอบลำดับแรกของความภาคภูมิใจในชีวิต คือ การมีผลการเรียนดี สอบติดโรงเรียนหรือคณะที่ต้องการ ส่วนคุณค่าของชีวิต นิสิตจะพิจารณาในเรื่องของตนด้านสังคมเป็นหลัก สังเกตได้จากคำตอบลำดับแรก คือ การมีความรักความผูกพันกับผู้คนรอบข้าง นอกจากนั้น เมื่อกล่าวถึงข้อดีและข้อเสียของตนเองที่นิสิตระบุไว้ เป็นที่น่าสนใจว่า ในกรณีของข้อดี นิสิตจะเลือกพิจารณาที่นิสัยของตนเองก่อน ในขณะที่ข้อเสีย สิ่งแรกที่นิสิตจะเลือกพิจารณาคืออารมณ์ความรู้สึกของตนเอง ด้วยเหตุนี้จึงดูเหมือนว่า สำหรับนิสิตแล้ว ข้อดีของตนเองต้องเป็นสิ่งที่สามารถมองเห็นได้อย่างชัดเจนและเป็นรูปธรรม

การค้นพบตนเองด้านรูปลักษณ์

ผลการศึกษา พบว่า นิสิตคณะนิเทศศาสตร์ จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย (ร้อยละ 71.2) ที่ค้นพบตนเองในด้านรูปลักษณ์ มีความพึงพอใจในรูปร่างหน้าตาของตนเอง และรับรู้ว่าคุณลักษณะการแต่งกายแบบใดเหมาะสมกับตน (ร้อยละ 68.3) สอดคล้องกับที่โรเจอร์ (Rogers อ้างถึงใน ศรีเรือน แก้วกังวาล, 2544) กล่าวว่าไว้ว่า บุคคลที่มองเห็นตนเอง (Self-concept) ตรงกับตนตามความเป็นจริง (Real Self) จะมีความสุขความพอใจในตนเองและเห็นหนทางพัฒนาตน จากคำกล่าวของโรเจอร์ข้างต้น จึงอาจเป็นไปได้ว่า ผู้ที่ยอมรับรูปร่างหน้าตาของตนเองตามที่เป็นจริงได้ จะมีโอกาสค้นพบตนเองมากกว่า นอกจากนั้น อายุที่เพิ่มขึ้นก็อาจมีส่วนช่วยให้ยอมรับตนเองได้มากขึ้นเช่นกัน ดังเช่นผลวิจัยที่พบว่า นิสิตที่พึงพอใจในรูปร่างหน้าตาของตนเอง มีจำนวนเพิ่มขึ้นตามชั้นปีที่สูงขึ้น และนิสิตชั้นปีที่ 4 เป็นนิสิตชั้นปีเดียว ที่มีสัดส่วนของผู้ที่ไม่ต้องการเปลี่ยนแปลงรูปร่างหน้าตาของตนเอง มากกว่าผู้ที่ต้องการเปลี่ยนแปลงรูปร่างหน้าตาของตนเอง

อย่างไรก็ตาม แม้นิสิตจะพึงพอใจในรูปร่างหน้าตาของตนเอง แต่นิสิต (ร้อยละ 55.7) ก็ต้องการเปลี่ยนแปลงรูปร่างหน้าตาของตนเช่นกัน ผลวิจัยในส่วนนี้จึงอาจสะท้อนให้เห็นถึงค่านิยมในปัจจุบัน ที่ยอมรับว่า การลดความอ้วนและการทำศัลยกรรมไม่ใช่เรื่องผิดปกติอีกต่อไป โดยนิสิตส่วนใหญ่มีความเห็นว่า ตนมีจุดบกพร่องและต้องการให้รูปร่างหน้าตาของตนสมบูรณ์แบบ สอดคล้องกับสิ่งที่โรเจอร์ (Rogers อ้างถึงใน ศรีเรือน แก้วกังวาล, 2544) กล่าวว่าไว้ว่า หากผู้ใดสร้างภาพของตนตามอุดมคติ (Ideal Self) ไว้ห่างไกลจากตนที่เป็นจริง บุคคลผู้นั้นก็จะมองตนเองในแง่ลบ

การค้นพบตนเองด้านเพศ

ผลการศึกษา พบว่า นิสิตคณะนิเทศศาสตร์ จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย ส่วนใหญ่ (ร้อยละ 95.2 ขึ้นไป) เป็นผู้ที่ค้นพบตนเองในด้านเพศ เนื่องจากนิสิตส่วนใหญ่สามารถระบุเพศสภาพ (เพศตามความรู้สึก) ของตนเองได้ ไม่ว่าจะเป็นเพศสภาพหญิง ชาย หรือมีเพศสภาพเป็นอื่นก็ตาม อีกทั้งยังไม่มีความต้องการที่จะเปลี่ยนแปลงเพศสภาพ (เพศตามสรีระ) ของตนเอง ด้วยเหตุนี้ จึงดูเหมือนว่านิสิตคณะนิเทศศาสตร์ จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย ส่วนใหญ่ เป็นผู้ที่ภูมิใจในเพศสภาพของตน แม้ว่าตนจะมีเพศสภาพใดก็ตาม ดังจะเห็นได้จากเหตุผลแรกของผู้ที่ไม่ต้องการเปลี่ยนแปลงเพศสภาพของตน คือ ตนพอใจและรู้สึกดีกับเพศของตนเองแล้ว

อนึ่ง เป็นที่น่าสนใจที่พบว่า แม้นิสิตชายจะมีสัดส่วนของผู้ที่มีเพศสภาพไม่ตรงตามเพศสภาพของตนเองมากกว่านิสิตหญิง แต่เมื่อพิจารณาภาพรวมของการเรียงลำดับเพศสภาพทั้ง 4 ลักษณะแล้ว พบว่า นิสิตหญิงมีสัดส่วนของผู้ที่ไม่แน่ใจในเพศสภาพของตนเองมากเป็นลำดับ 2 ในขณะที่นิสิตชายมีสัดส่วนของผู้ที่ไม่แน่ใจในเพศสภาพของตนเองอยู่ในลำดับที่ 4 ซึ่งเป็นลำดับสุดท้าย ด้วยเหตุนี้ จึงดูเหมือนว่านิสิตชายของคณะนิเทศศาสตร์ จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย ที่มีเพศสภาพไม่ตรงตามเพศสภาพของตนเอง เป็นผู้ที่มีความชัดเจนในเพศสภาพของตนเองมากกว่านิสิตหญิงที่อยู่ในสถานะเดียวกัน

การค้นพบตนเองด้านอาชีพ

ผลการศึกษา พบว่า นิสิตคณะนิเทศศาสตร์ จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย ส่วนใหญ่ (ร้อยละ 94.5) ค้นพบตนเองในเรื่องของการมีงานอดิเรก โดยงานอดิเรกอันดับแรกของนิสิต คือ การเสพสื่อบันเทิง ทั้งนี้อาจเป็นเพราะสื่อคือสิ่งที่ใกล้ตัวนิสิตคณะนิเทศศาสตร์มากที่สุดนั่นเอง

สำหรับประเด็นของการรับรู้อาชีพที่ต้องการทำหลังจบการศึกษา พบว่า นิสิตที่รับรู้ว่าการตนเองต้องการประกอบอาชีพอะไรหลังจบการศึกษา มีจำนวนใกล้เคียงกับนิสิตที่ไม่รับรู้ว่าการตนเองต้องการประกอบอาชีพอะไรหลังจบการศึกษา (ร้อยละ 50.2 และ 49.8 ตามลำดับ) ทั้งนี้อาจเป็นเพราะ นิสิตที่ยังค้นหาตนเองไม่พบอยู่ในสภาวะวรออ์ลักษณะ ดังที่มาร์เซีย (Marcia อ้างถึงในสมร ทองดี, 2532) อธิบายไว้ว่า ผู้ที่ได้เรียนรู้ประสบการณ์ต่างหรือเผชิญวิกฤตมาบ้าง แต่ยังไม่ได้อัดสินใจเลือกแนวทางใดแน่นอน จะมีลักษณะเป็นนักทดลอง เปลี่ยนใจง่าย และยังคงต้องสำรวจเรียนรู้ ค้นคว้ากันต่อไป ด้วยเหตุนี้ นิสิตชั้นปีที่ 4 ซึ่งมีอายุมากที่สุด จึงเป็นนิสิตชั้นปีเดียว ที่มี

สัดส่วนของผู้ที่รับรู้ว่าคุณต้องการประกอบอาชีพอะไรหลังจบการศึกษา มากกว่าสัดส่วนของผู้ที่ไม่รับรู้ว่าคุณต้องการประกอบอาชีพอะไร

สิ่งที่น่าสังเกต คือ นิสิตส่วนใหญ่หากมิใช่ผู้ที่รับรู้ว่าคุณต้องการประกอบอาชีพอะไรหลังจบการศึกษา และคิดว่าตนเหมาะสมกับอาชีพดังกล่าว ก็จะเป็นผู้ที่ไม่รับรู้และไม่สามารถระบุได้ว่าตนเหมาะสมกับอาชีพใด เพราะนิสิตยังค้นหาตนเองไม่พบ และไม่ทราบว่ามีสิ่งใดคือความชอบหรือความสามารถของตน

อย่างไรก็ตาม เมื่อก้าวถึงในส่วนของเหตุผล แม้เหตุผลอันดับแรกของนิสิตที่มองว่าตนเหมาะสมกับอาชีพที่ต้องการ คือ เพราะตนชอบ อยากทำ และใจรัก สอดคล้องกับงานวิจัยของ จีรวรา อุษยากุล (2535) ที่พบว่า หนึ่งในเกณฑ์ที่นิสิตคณะนิเทศศาสตร์ จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย ใช้ตัดสินใจเลือกอาชีพสายนี้ คือ ความต้องการทางจิตวิทยา แต่ในขณะเดียวกัน เหตุผลอันดับแรกของนิสิตที่ไม่แน่ใจว่าตนเหมาะสมกับอาชีพที่ต้องการหรือไม่ คือเหตุผลที่ว่า ตนมีแค่ความชอบ ความต้องการยังไม่เคยมีประสบการณ์จริง ซึ่งเป็นเหตุผลที่ขัดแย้งกันเอง ดังนั้น ผลวิจัยส่วนนี้จึงอาจสะท้อนให้เห็นว่า นิสิตบางคนเข้าใจว่าตนค้นพบตนเอง เพราะมีอาชีพที่ต้องการหรือเหมาะสมอยู่ในใจแล้ว แม้จะยังไม่เคยผ่านประสบการณ์จริงก็ตาม นิสิตกลุ่มนี้จึงอาจเป็นดังที่ จีรวรา (2535) และนิศากร สุทธิวงศ์ (2533) กล่าวไว้ นั่นคือ เมื่อนิสิตได้รับข้อมูล มีประสบการณ์ตรง หรือได้ไตร่ตรองเพิ่มขึ้นจากการที่ได้เข้ามาศึกษาในคณะนี้ นิสิตอาจพบว่าความเป็นจริงของอาชีพนั้น มีรายละเอียดที่แตกต่างไป ทั้งในแง่ที่สอดคล้องและขัดแย้งไปจากความเข้าใจเดิม ซึ่งอาจส่งผลให้นิสิตเกิดความขัดแย้งในตนเอง หรือเกิดความไม่แน่ใจต่อการประกอบอาชีพในอนาคตของตนได้

อนึ่ง อาชีพอันดับแรกที่นิสิตต้องการ กับอาชีพอันดับแรกที่นิสิตมองว่าตนเหมาะสม เป็นอาชีพในกลุ่มเดียวกัน นั่นคือ อาชีพที่ไม่ได้อยู่ในสายงานนิเทศศาสตร์โดยตรง ผลวิจัยในส่วนนี้จึงสนับสนุนสิ่งที่ ดร.ณิ หิรัญรักษ์ และคณะ (2530) เคยสอบถามถึงความต้องการที่จะเลือกเรียนคณะใหม่หากมีโอกาส และพบว่าบัณฑิตนิเทศศาสตร์ จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย ร้อยละ 45 – 75 ต้องการเลือกเรียนคณะใหม่ และมีบัณฑิตจำนวนไม่น้อยเช่นกัน ที่ระบุว่างานที่ทำไม่ตรงกับสาขานิเทศศาสตร์ที่ได้ศึกษามา ทั้งยังอาจสอดคล้องกับงานวิจัยของ นิภาพรธรรม แก้วสุวรรณ (2533) ซึ่งพบว่า นิสิตคณะนิเทศศาสตร์ จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย รู้สึกรักในงานสาขาวิชาชีพนี้มาก มีน้อยกว่านักศึกษาคณะนิเทศศาสตร์ในมหาวิทยาลัยกรุงเทพอีกด้วย

ประเด็นสำคัญ คือ การค้นพบความสามารถของตนเอง เป็นประเด็นเดียวของการรับรู้ตนเองด้านอาชีพ ซึ่งมีจำนวนของนิสิตที่ไม่แน่ใจหรือไม่รับรู้ (ร้อยละ 53.1) มากกว่านิสิตที่รับรู้แล้วว่าตนเองมีความสามารถใด โดยสาเหตุอาจเป็นไปตามที่กลุ่มตัวอย่างซึ่งเข้ารับการให้การศึกษาได้ให้คำตอบไว้ นั่นคือ นิสิตนำตนเองไปเปรียบเทียบกับผู้อื่น และคาดหวังกับตนเองสูงเกินไป จึงรู้สึกว่าคุณสมบัติความสามารถเป็นพิเศษ อย่างไรก็ตาม ยังเป็นที่น่ายินดีว่านิสิตชั้นปีที่ 3 และ 4 มีสัดส่วนของผู้ที่รับรู้ว่าคุณสมบัติความสามารถ มากกว่าผู้ที่ไม่แน่ใจและไม่รับรู้ในความสามารถของตน

การค้นพบตนเองด้านสังคม

ผลการศึกษา พบว่า บริบทแรกๆ ที่นิสิตคณะนิเทศศาสตร์ จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย ค้นพบตนเองหรือรู้สึกเป็นตัวของตัวเองสูง มักเป็นบริบทที่มีความใกล้ชิดกับตัวนิสิต เช่น เพื่อนฝูง หรือครอบครัว จากนั้นความรู้สึกเป็นตัวของตัวเองจะเริ่มลดหลั่นไปตามบริบทที่มีความห่างไกลจากตัวนิสิต โดยบริบทลำดับ 10 ซึ่งเป็นบริบทที่นิสิตรู้สึกเป็นตัวของตัวเองน้อยที่สุด คือ การพบปะกับคนแปลกหน้า

นิสิตเกือบทั้งหมด (ร้อยละ 98.7) ค้นพบตนเองหรือรู้สึกเป็นตัวของตัวเองมากที่สุดเมื่อได้อยู่ร่วมกับเพื่อนที่สนิทสนม ทั้งนี้อาจเป็นเพราะความใกล้ชิดและวัยที่ใกล้เคียงกัน จึงจำให้นิสิตเลือกที่จะเปิดเผยตนเองกับเพื่อนสนิทมากที่สุด สอดคล้องกับผลวิจัยในส่วนของนิสิตที่ยังค้นหาตนเองไม่พบ ซึ่งระบุว่า บุคคลแรกที่ตนยึดเป็นที่ปรึกษาหรือที่ยึดเหนี่ยวจิตใจคือ เพื่อน เช่นกัน อย่างไรก็ตาม เป็นที่น่าสังเกตว่า แม้นิสิตจะรู้สึกเป็นตัวของตัวเองมากที่สุดเมื่ออยู่ร่วมกับเพื่อนที่สนิทสนม แต่กับเพื่อนที่ไม่สนิทสนม นิสิตส่วนใหญ่ (ร้อยละ 57.8) กลับรู้สึกเป็นตัวของตัวเองค่อนข้างน้อย เป็นบริบทลำดับ 9 ผลวิจัยส่วนนี้จึงอาจสะท้อนให้เห็นว่า สำหรับนิสิตแล้ว พวกเขามีความรู้สึกต่อเพื่อนที่ไม่สนิทสนม ใกล้เคียงกับความรู้สึกที่มีต่อคนแปลกหน้าซึ่งเป็นบริบทลำดับสุดท้าย

นอกจากนั้น เป็นที่น่าสังเกตว่า การเข้าพบอาจารย์ที่ปรึกษา ก็เป็นบริบทที่นิสิตส่วนใหญ่ (ร้อยละ 56.6) รู้สึกเป็นตัวของตัวเองค่อนข้างน้อยเช่นเดียวกัน ผลวิจัยส่วนนี้จึงสอดคล้องกับงานวิจัยของดร.ณิธิ ธีรวัชรินทร์ และคณะ (2530) และผลวิจัยในส่วนของผู้ที่ยังค้นหาตนเองไม่พบ ซึ่งพบว่ามินิกิตจำนวนน้อย (7 คน) ที่มีอาจารย์ที่ปรึกษาเป็นที่ปรึกษาหรือที่ยึดเหนี่ยวจิตใจ

การค้นพบตนเองด้านปรัชญาชีวิต

ผลการศึกษา พบว่า นิสิตคณะนิเทศศาสตร์ จุฬาฯ ส่วนใหญ่ (ร้อยละ 81.9) เป็นผู้ที่ค้นพบตนเองในด้านปรัชญาชีวิต เนื่องจากนิสิตส่วนใหญ่สามารถปฏิบัติในสิ่งที่ตนเองศรัทธาหรือมีความเชื่อได้จริง ทั้งนี้อาจเป็นเพราะศรัทธาหรือความเชื่อลำดับแรกในกลุ่มตัวอย่างนำมาใช้เป็นหลักในการดำเนินชีวิต คือ ศาสนา ซึ่งเป็นสิ่งที่นิสิตได้รับการปลูกฝังมาแต่เยาว์วัย และผู้คนส่วนใหญ่ยอมรับนับถืออยู่แล้วนั่นเอง ผลวิจัยในส่วนนี้จึงอาจไม่เป็นไปในทิศทางเดียวกันกับงานวิจัยของสายฝน คอรวง (2537) ซึ่งพบว่า นักศึกษาส่วนใหญ่ในเขตกรุงเทพมหานครยังคงอยู่ในสถานะที่ค้นหาเอกลักษณ์ด้านศาสนาไม่สำเร็จ

กล่าวโดยสรุป เมื่อพิจารณาการรับรู้ตนเองในทุกด้าน จะพบว่า นิสิตคณะนิเทศศาสตร์ จุฬาฯ ส่วนใหญ่สามารถรับรู้ตนเองในด้านความรู้สึกนึกคิด ด้านเพศ และด้านปรัชญาชีวิต ในขณะที่ด้านบุคลิกภาพ ด้านอาชีพ และด้านสังคม มีบางประเด็นที่นิสิตส่วนใหญ่ยังคงมีปัญหา นั่นคือนิสิตไม่รู้สึกเป็นตัวของตัวเองเมื่อต้องอยู่ร่วมกับเพื่อนที่ไม่สนิทสนม ไม่รู้สึกเป็นตัวของตัวเองเมื่อต้องเข้าพบอาจารย์ที่ปรึกษา นิสิตต้องการเปลี่ยนแปลงรูปร่างหน้าตาของตนเอง และนิสิตไม่แน่ใจหรือไม่รับรู้ว่าตนมีความสามารถใด ตามลำดับ ดังนั้น นอกจากทางคณะควรส่งเสริมให้นิสิตค้นพบความสามารถของตนเองแล้ว การส่งเสริมความสัมพันธ์ทางสังคมระหว่างนิสิตด้วยกัน และระหว่างนิสิตกับอาจารย์ รวมถึงการดูแลค่านิยมในเรื่องของรูปร่างภายนอก ก็เป็นสิ่งที่ทางคณะควรเอาใจใส่เช่นเดียวกัน

ปัญหานำวิจัยที่ 2 การสื่อสารในกระบวนการให้การปรึกษาเพื่อการค้นหาตนเองของ นิสิตคณะนิเทศศาสตร์ จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย เป็นอย่างไร

การสื่อสารในกระบวนการให้การปรึกษาเพื่อการค้นหาตนเอง

จากการศึกษาโดยการทดลองให้การปรึกษาแก่นิสิตที่ระบุว่าตนยังค้นหาตนเองไม่พบ สิ่งสำคัญที่ผู้วิจัยค้นพบ คือ ในความเป็นจริง ผู้ที่ระบุว่าตนค้นหาตนเองไม่พบนั้น มักมีความคิดทัศนคติ หรือพฤติกรรมบางอย่างที่เป็นปัญหา ซึ่งทำให้ท้ายที่สุดการให้การปรึกษาเพื่อการค้นหาตนเอง มีกระบวนการ ขั้นตอน และแนวทางที่ไม่ต่างไปจากการให้การปรึกษาแก่ผู้ที่มีปัญหาชีวิตทั่วไป (อันเป็นแนวทางที่ผู้วิจัยได้นำเสนอไว้ในบทที่ 2 และได้รับคำแนะนำจากผู้ทรงคุณวุฒิทั้ง 5 ท่าน) เนื่องจากนิสิตส่วนใหญ่ที่เข้ารับการให้การปรึกษา ได้บรรยายถึงปัญหาของตนเองไว้ในแบบ-

สอบถามว่า ตนรู้สึกไม่ชัดเจนในสิ่งที่ตนเองเป็น และต้องการทราบว่าตนเองเหมาะสมกับอะไร แต่เมื่อผ่านการให้การปรึกษาแล้ว ทั้งผู้วิจัยและนิสิตได้พบว่า ตัวนิสิตเองรู้ตัวดีว่าตนเป็นคนเช่นไร ต้องการอะไร หรือที่ผ่านมามีเคยพบสิ่งใดที่เหมาะสมกับตนเองบ้าง แต่เพราะนิสิตคาดหวังกับตนเองสูง คิดมากกับทุกกฎเกณฑ์ของชีวิต จึงเกิดความไม่พอใจในตนเอง หรือไม่เห็นว่าตนมีความสามารถใดเป็นพิเศษ กระทั่งนำมาซึ่งการมองว่าตนค้นหาตนเองไม่พบในที่สุด

ความรู้สึกดังกล่าวเป็นลักษณะที่สอดคล้องกับตนตามอุดมคติ (Ideal Self) ซึ่งโรเจอร์ (Rogers อ้างถึงใน ศรีเวื่อน แก้วกัจจาล, 2544) ได้อธิบายไว้ว่า คือ ตัวตนที่อยากมีอยากเป็น แต่เมื่อไม่มีไม่เป็นในสภาวะปัจจุบัน จึงเกิดความรู้สึกท้อถอย สิ้นหวัง ดังนั้น ความรู้สึกเช่นนี้จึงอาจสะท้อนให้เห็นถึงตัวตนของนักศึกษาในสาขาวิชาชีพสื่อมวลชน ว่ามีบุคลิกภาพแบบ “มองโลกตามความเป็นจริง” (Realistic) น้อยกว่าบุคลิกภาพประเภทอื่น เหมือนดังที่ นิสากกร สุทธิวงศ์ (2533) เคยศึกษาไว้ก็เป็นได้ ด้วยเหตุนี้ การให้การปรึกษาเพื่อการค้นหาตนเอง จึงเป็นการช่วยให้ นิสิตสามารถยอมรับตนตามความเป็นจริง (Real Self) ให้ได้นั่นเอง

สำหรับเทคนิคทางการสื่อสารในทักษะการให้การปรึกษา ผู้วิจัยพบว่า หัวใจของการช่วยให้ นิสิตที่คิดมาก หันกลับมายอมรับตนตามความเป็นจริงอีกครั้งนั้น คือการทำให้ นิสิตเกิดความชัดเจนในตนเอง โดยเริ่มตั้งแต่ ผู้ให้การปรึกษาจะต้องลดความเป็นตัวตนของตนเอง (เช่น การตัดสินถูกผิด หรือการประเมินค่า) ลงให้มากที่สุด มีสติอยู่ที่ตัวของนิสิตตลอดเวลา ใส่ใจ และต้อง รู้จักฟังว่า นิสิตกำลังพูดหรือคิดอะไร สอดคล้องกับเงื่อนไขที่จำเป็นต่อการพัฒนาจิตใจ (จีน แบร์รี, 2537) ที่ว่า ผู้ให้การปรึกษาจะต้องยอมรับความรู้สึกต่างๆ ของผู้รับการปรึกษาอย่างไม่มีเงื่อนไข ด้วยเหตุนี้ หลังจากที่ตั้งคำถามให้ตรงประเด็น โดยยึดความต้องการหลักของนิสิตไว้อย่างแนบแน่นแล้ว ผู้ให้การปรึกษาจึงเป็นเพียงผู้ช่วยจัดลำดับความสำคัญของสิ่งต่างๆ ให้กับชีวิตของนิสิต ตามแต่นิสิตจะเห็นชอบว่าสิ่งไหนสำคัญกว่าสิ่งไหน คล้ายเป็นการเอื้อให้นิสิตสามารถละทิ้งสิ่งที่ไม่จำเป็นของชีวิตออกไปได้ กระทั่งเหลือแต่แก่นหลักของชีวิต

การตั้งคำถาม เป็นสิ่งที่ผู้วิจัยใช้ในทุกระดับของการให้การปรึกษา เพื่อกระตุ้นให้นิสิต มีความเชื่อมั่นและรู้จักคิดได้ด้วยตัวเอง โดยไม่จำเป็นต้องปฏิบัติตามค่านิยมหรือแนวทางของ ผู้ใด ทั้งนี้มีใช้เพราะมนุษย์มีเจตจำนงเสรีที่สามารถทำได้ทุกสิ่ง แต่เป็นเพราะบุคคลทุกคนมีรายละเอียดชีวิตที่ต่างกันเกินกว่าที่จะดำเนินชีวิตไปสู่ความสุขความสำเร็จด้วยวิถีทางเดียวกันได้ อนึ่ง การที่ผู้วิจัยสะท้อนความรู้สึกและสรุปความให้กับนิสิตเป็นระยะ ก็สามารถช่วยเสริมให้นิสิตเกิดความชัดเจนในตนเองได้มากขึ้นเช่นกัน

นอกจากทักษะการตั้งคำถาม การสะท้อนความรู้สึก และการสรุปความ ซึ่งผู้วิจัยนำมาใช้ในการให้การปรึกษามากที่สุดแล้ว เทคนิคทางการสื่อสารที่สามารถช่วยให้คนเปิดเผยตนเอง และบอกเล่าเรื่องราวของตนออกมาได้อย่างไม่ปิดบัง คือการสร้างบรรยากาศที่เป็นมิตรและน่าไว้วางใจ ซึ่งนอกจากสีหน้าที่ยิ้มแย้ม การชวนพูดคุยเรื่องสัพเพเหระ รวมถึงการกล่าวชื่นชมออกไปในทุกครั้งที่รู้สึกดี เพราะจะช่วยให้คนเกิดกำลังใจและสนุกไปกับการตอบคำถามแล้ว การให้กำลังใจด้วยความเงียบ ปล่อยให้กลุ่มตัวอย่างได้คิดทบทวนตนเองอย่างเป็นอิสระ ก็ช่วยให้กลุ่มตัวอย่างบอกเล่าสิ่งที่อยู่ในใจออกมาเรื่อยๆ และมีเวลาได้ไตร่ตรองจนเกิดความชัดเจนกับตนเองมากขึ้นเช่นกัน เหมือนดังที่ กุญชรী คำชาย (2542) อธิบายไว้ว่า สิ่งที่ได้รับจากการปรึกษาบอกเล่าในช่วงแรกอาจมิใช่ปัญหาที่แท้จริง พวกเขาอาจจะรอดูท่าทีของผู้ให้การปรึกษาก่อน หากคิดว่าผู้ให้การปรึกษาเข้าใจตนและน่าไว้วางใจ ผู้รับการปรึกษาก็จะลดการป้องกันตัวเองลง

อนึ่ง จากแบบสอบถามเพื่อติดตามผล นิสิตที่เข้ารับการให้การปรึกษาได้ให้ข้อมูลเพิ่มเติมถึงสิ่งที่ทำให้ตนกล้าระบายความในใจให้ฟัง นั่นคือ การสนทนาภายในห้องส่วนตัวที่ไม่มีใครรบกวน การแต่งกายของผู้วิจัยที่ไม่เป็นทางการมาก อายุของผู้วิจัยที่ใกล้เคียงกับนิสิต และการที่ผู้วิจัยเป็นรุ่นพี่คณะหรือรู้จักกับนิสิต (บางราย) มาก่อน ประกอบกับในส่วนของ การสนทนา คือ การที่ผู้วิจัยไม่ต่อต้านหรือขัดจังหวะขณะพูด ไม่ตัดสินหรือคาดคั้นในสิ่งที่เล่า มีสายตาและสีหน้าที่บ่งบอกว่าเข้าใจ รวมถึงการที่กลุ่มตัวอย่างเองก็ไม่ปิดกั้นตนเองกับผู้วิจัย ต่างก็ล้วนมีส่วนช่วยให้ นิสิตกล้าเปิดเผยตนเองกับผู้วิจัยทั้งสิ้น

สำหรับในส่วนของตัวเอง ผู้วิจัยสังเกตพบว่า นิสิตที่เริ่มเกิดความชัดเจนในตนเอง มักจะค่อยๆ มีสีหน้าแววตาที่บ่งบอกถึงความมั่นใจและมีความหวังขึ้นใหม่ มีการขานรับว่า “ใช่” หรือ “อ้อ” บ่อยครั้ง และสามารถเชื่อมโยงความเป็นเหตุเป็นผลในปัญหาของตัวเองได้ โดย นิสิตหลายรายที่เกิดความเข้าใจในตนเองและหมดปัญหาคาใจไปตั้งแต่ขั้นตอนที่ 3 (เข้าใจปัญหาและความต้องการ) เพราะกระจ่างแจ้งแล้วว่าตนเป็นคนเช่นไร มักเป็นวัยรุ่นที่ผ่านประสบการณ์ชีวิตมากกว่าเพื่อนในวัยเดียวกัน เช่น ช่วยเหลืองานที่บ้านมาตั้งแต่เล็ก หรือต้องดูแลตัวเองมาตั้งแต่สมัยมัธยม ด้วยเหตุนี้ ไม่ว่าผู้วิจัยจะตั้งคำถามเช่นไร นิสิตกลุ่มนี้ก็สามารถมีคำตอบที่เป็นทางออกของชีวิตได้เสมอ ต่างจากนิสิตที่ผ่านประสบการณ์ชีวิตมาน้อย ทางบ้านดูแลเป็นอย่างดี ก็มักจะหาคำตอบให้กับชีวิตไม่ได้ และต้องใช้เวลาในการตอบแต่ละคำถามของผู้วิจัย

อย่างไรก็ตาม เป็นที่น่าสังเกตว่า นิสิตคณะนิเทศศาสตร์ จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย ที่เข้ารับการให้การปรึกษา มีลักษณะของความเป็นคนช่างเจรจาอยู่สูง แม้แต่การใช้คำถามปลายปิดซึ่ง จิน แบร์รี่ (2537) ได้

กล่าวไว้ว่า การถามในลักษณะนี้ไม่เอื้อให้เกิดการเปิดเผยตนเองเท่าไร เพราะคล้ายเป็นการซักไซ้ สอบสวน และมักได้รับคำตอบสั้นๆ เพียง “ใช่” หรือ “ไม่ใช่” เท่านั้น แต่นิสิตก็สามารถบอกเล่า เรื่องราวต่างๆ ของตนได้อย่างไม่ขาดสาย ดังนั้น หากมีการนำผลวิจัยของการศึกษาในครั้งนี้ไป ประยุกต์ใช้ ผู้ให้คำปรึกษาวิทยุหรือนักศึกษามหาวิทยาลัยอื่นๆ ควรระมัดระวังการใช้คำถาม ปลายปิดและเพิ่มการใช้คำถามปลายเปิดให้มากกว่านี้

สำหรับผลที่นิสิตได้รับหลังผ่านการให้การศึกษาไปแล้ว 1 สัปดาห์ พบว่า ผลที่เกิดขึ้นกับ นิสิตที่เข้ารับการให้การศึกษามากที่สุด คือ การได้รู้จักและชัดเจนกับตนเองมากขึ้น รู้ว่าจะต้อง จัดการกับชีวิตอย่างไร ซึ่งสอดคล้องกับจุดมุ่งหมายของการให้การศึกษา (วัชร ทรัพย์มี, 2546) ที่ว่า การให้การศึกษาจะต้องส่งเสริมความสามารถในการตัดสินใจที่มีประสิทธิภาพได้ด้วยตนเอง นอกจากนั้น ผลที่เกิดขึ้นอื่นๆ เช่น การรู้จักแก้ไขปัญหาเพื่อให้ได้ในสิ่งที่ตนต้องการ การปรับเปลี่ยนทัศนคติหรือพฤติกรรมไปในทางที่พึงปรารถนา ฯลฯ ต่างก็สอดคล้องกับจุดมุ่งหมายของการ ให้การศึกษาเช่นกัน

และเมื่อกล่าวถึงความตั้งใจในการดำเนินชีวิตต่อไปหลังได้รับการให้การศึกษา เป็นที่น่า สนใจว่า หนึ่งในคำตอบจากนิสิตที่ได้รับมากที่สุด คือ การมีสติ อยู่กับปัจจุบัน ค่อยเป็นค่อยไป ไม่ระแวงหรือคาดหวังให้สูงเกิน ซึ่งมีความใกล้เคียงกับเหตุผลของผู้ที่ระบุว่า การค้นหาตนเองไม่ สำคัญ นั่นคือ ตนไม่รีบร้อน สักวันจะรู้เอง คนเราเปลี่ยนแปลงอยู่เสมอ และคนเราควรมีสติรู้ตัวอยู่ ตลอดเวลา ด้วยเหตุนี้ การมีสติอยู่กับตัว ไม่กดดันให้ตนเร่งค้นหาตนเองให้พบ แต่ใส่ใจและเปิดใจ รับสิ่งต่างๆ ที่มีอยู่แล้วในชีวิตประจำวัน เช่น กล้าเข้าหาเพื่อนที่ไม่สนิทสนมและอาจารย์ที่ปรึกษา ยอมรับในรูปร่างหน้าตาของตน พึ่งพอใจกับความสามารถที่มีแม้ไม่ได้โดดเด่นเป็นพิเศษ ฯลฯ ก็ อาจช่วยให้นิสิตเข้าใจตนเองมากขึ้น กระทั่งนำไปสู่การค้นหาตนตามความเป็นจริง (Real Self) ได้ เหมือนดังที่ ชิตาภา สุขพลา (2548) อธิบายไว้ว่า การเข้าใจตนเอง รับรู้ตนเองในแบบที่เป็นจริงทั้ง ข้อดีและข้อเสีย ไม่มองตนเองสูงหรือต่ำไป และยอมรับในข้อเท็จจริงนั้นได้ คือพื้นฐานของการเห็น คุณค่าในตน ช่วยให้เกิดความเชื่อมั่นในการกระทำของตนเอง ตลอดจนมีความพึงพอใจต่อสิ่ง ต่างๆ รอบตัว

ข้อเสนอแนะ

1. เนื่องจากงานวิจัยชิ้นนี้เป็นการศึกษาสภาพของการค้นหาตนเอง จำกัดเฉพาะนิสิตคณะนิเทศศาสตร์ จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย เท่านั้น อีกทั้งกลุ่มตัวอย่างที่เข้ารับการให้การปรึกษามีจำนวนเพียง 16 คน งานวิจัยในอนาคตจึงควรศึกษาสภาพของการค้นหาตนเอง ของนิสิตนักศึกษาต่างคณะหรือต่างมหาวิทยาลัย และควรมีจำนวนกลุ่มตัวอย่างสำหรับการเก็บข้อมูลเชิงคุณภาพมากกว่านี้ เพราะเมื่อนำผลการศึกษาดังกล่าวมาเปรียบเทียบกัน จะทำให้สามารถอธิบายประเด็นการค้นหาตนเองของวัยรุ่นไทยตอนปลายได้ครอบคลุมยิ่งขึ้น
2. งานวิจัยชิ้นนี้รายงานผลการวิจัยในส่วนของสภาพของการค้นหาตนเอง ด้วยสถิติเชิงบรรยาย (Description Statistics) ซึ่งเป็นการแจกแจงความถี่และหาค่าร้อยละ ผลวิจัยที่ได้จึงมีลักษณะเป็นการเรียงลำดับข้อมูลและบอกถึงแนวโน้มต่างๆ ที่เกิดขึ้น งานวิจัยในอนาคตจึงควรศึกษาถึงความสัมพันธ์หรืออิทธิพลของปัจจัยต่างๆ ที่อาจส่งผลต่อการค้นพบตนเองของวัยรุ่นได้ เช่น เพศ เกรดเฉลี่ย ภาควิชา การพักอาศัย สภาพภาพของบิดามารดา เป็นต้น
3. งานวิจัยชิ้นนี้มีกลุ่มตัวอย่างเป็นนิสิตนักศึกษา ซึ่งเป็นวัยรุ่นตอนปลาย (18-21 ปี) จึงน่าจะมีการศึกษาถึงการค้นหาตนเองของนักเรียนมัธยมปลายหรือวัยรุ่นตอนกลาง (15-18 ปี) ด้วยเช่นกัน เนื่องจากเป็นวัยที่สามารถเกิดความสับสนได้ เพราะต้องเร่งค้นหาตนเองให้พบเพื่อการเลือกคณะเข้าศึกษาต่อในมหาวิทยาลัยต่อไป นอกจากนี้ การศึกษาถึงพัฒนาการของการค้นหาตนเองของเด็กไทย ก็เป็นสิ่งที่น่าสนใจเช่นเดียวกัน
4. สำหรับในส่วนของแบบสอบถาม หากเพิ่มคำถามถึงเหตุผลของการค้นพบตนเองที่ว่า “เพราะเหตุใดท่านจึงระบุว่าท่านค้นพบตนเองแล้ว” และเปิดโอกาสให้ผู้ตอบแบบสอบถามได้จัดอันดับการค้นพบตนเองกับตนทั้ง 6 ด้าน ก็จะช่วยให้ได้ทราบว่า วัยรุ่นใช้เกณฑ์ใดในการตัดสินใจว่าตนค้นพบตนเองแล้ว และวัยรุ่นค้นพบตนเองในด้านไหนก่อนกัน ทั้งยังสามารถนำไปพัฒนาเป็น ‘ดัชนีชี้วัดการค้นพบตนเอง’ หรือ ‘มาตรวัดการค้นพบตนเอง’ ให้กับวัยรุ่นไทย อันจะเป็นแนวทางในการสร้าง ‘แบบคัดกรองเบื้องต้น’ ที่วัยรุ่นจะสามารถนำไปตรวจสอบตนเองได้ว่า ตนมีปัญหากับการค้นหาตนเองหรือไม่ ตนอยู่ในสภาวะใดหรือตนค้นพบตนเองไปมากน้อยเพียงไรแล้ว

5. เนื่องจากผลวิจัยพบว่า นิสิตค้นหาตนเองไม่พบเพราะวิตกกังวลกับชีวิตมากเกินไป ดังนั้นจึงอาจมีงานวิจัยอีกชิ้นนำมาประกอบกับงานวิจัยชิ้นนี้ ซึ่งเป็นการศึกษาเชิงคุณภาพอย่างละเอียด เจาะลึกถึงกฎเกณฑ์และค่านิยมต่างๆ ที่วัยรุ่นไทยรับมาเป็นกรอบจำกัดให้กับชีวิตของตน กระทั่งนำมาซึ่งการค้นหาตนเองไม่พบ รวมทั้งศึกษาถึงแหล่งสารต่างๆ เช่น ครอบครัว เพื่อนฝูง อาจารย์ที่ปรึกษา สื่อมวลชน ฯลฯ ว่าแหล่งใดมีอิทธิพลหรือบทบาทที่ทำให้วัยรุ่นเกิดความสับสนมากกว่ากัน ทั้งนี้เพื่อเป็นบทบันทึกความรู้สึกนึกคิดของวัยรุ่นประจำยุคสมัย อันจะเป็นข้อเตือนใจให้กับวัยรุ่นยุคหลังได้เป็นอย่างดี
6. นอกจากผู้ที่ต้องใกล้ชิดวัยรุ่นเป็นประจำ เช่น บิดา-มารดา ผู้ปกครอง เพื่อนฝูง อาจารย์ที่ปรึกษา หรือผู้ที่เกี่ยวข้องในสาขาวิชาชีพต่างๆ จะสามารถนำผลการศึกษาในครั้งนี้ไปช่วยเพิ่มความสัมพันธ์อันดีระหว่างตนกับวัยรุ่นได้แล้ว ผู้ที่อยู่ในสาขาวิชาชีพการสื่อสารก็สามารถนำกลวิธีของกระบวนการสื่อสารดังกล่าวไปปรับใช้ เพื่อการเข้าถึงตัวตนหรือความต้องการของคู่สื่อสารได้อย่างมีประสิทธิภาพยิ่งขึ้นเช่นกัน



สถาบันวิทยบริการ
จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย

รายการอ้างอิง

ภาษาไทย

บุญศรี คำชาย. จิตวิทยาแนะแนวเด็กวัยรุ่น. กรุงเทพมหานคร : สถาบันราชภัฏสวนสุนันทา, 2542

จรัสพร กิรติเสวี. กลยุทธ์การสื่อสารเพื่อฟื้นฟูจิตใจผู้ป่วยจิตเวช. วิทยานิพนธ์ปริญญาโทบริหารธุรกิจ, ภาควิชาวาริชวิทยาและสื่อสารการแสดง คณะนิเทศศาสตร์ จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย, 2544.

จิรวรา อุษยากุล. การสร้างภาพความเป็นจริงทางอาชีพสื่อสารมวลชนของนิสิตคณะนิเทศศาสตร์ จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย ปีการศึกษา 2532 – 2535. วิทยานิพนธ์ปริญญาโทบริหารธุรกิจ, ภาควิชาการสื่อสารมวลชน บัณฑิตวิทยาลัย จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย, 2535.

จิ้น แบรี่. คู่มือการฝึกทักษะให้การปรึกษา. กรุงเทพมหานคร : จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย, 2537.

จุฑารัตน์ สัมฤทธิ์ผล. กระบวนการสื่อสารของนักการเมืองรุ่นใหม่ในการเข้าสู่อาชีพนักการเมือง. วิทยานิพนธ์ปริญญาโทบริหารธุรกิจ, ภาควิชาวาริชวิทยาและสื่อสารการแสดง คณะนิเทศศาสตร์ จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย, 2545.

ชัยนถ นาคบุปผา. โลกของวัยรุ่น. เชียงใหม่ : มหาวิทยาลัยเชียงใหม่, 2515.

ชิตาภา สุขพล้ำ. การสื่อสารระหว่างบุคคล. กรุงเทพมหานคร : โอเดียนสโตร์, 2548.

ชูลีพร เหวงศักดิ์โสภาคย์. การเปิดรับสื่อ การรับรู้เกี่ยวกับสังคมตะวันตก และการใช้ชีวิตแบบสังคมตะวันตกของวัยรุ่นไทยในเขตกรุงเทพมหานคร. วิทยานิพนธ์ปริญญาโทบริหารธุรกิจ, ภาควิชาการประชาสัมพันธ์ บัณฑิตวิทยาลัย จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย, 2541.

ดรุณี หิรัญรักษ์, กันทิมา ธนะโสภณ และพัชนี เชยจรรยา. โครงการวิจัยคุณภาพบัณฑิตและปัจจัยที่ส่งผลต่อคุณภาพบัณฑิตนิเทศศาสตร์ จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย. กรุงเทพมหานคร : คณะนิเทศศาสตร์ จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย, 2530

ดวงมณี จงรักษ์. ทฤษฎีการให้การปรึกษาและจิตบำบัดเบื้องต้น. พิมพ์ครั้งที่ 1. กรุงเทพมหานคร : สมาคมส่งเสริมเทคโนโลยี (ไทย-ญี่ปุ่น), 2549

ตรีเดช ไชยหา. เด็กซิว...กลับลำชีวิต. นิตยสารสารคดี 253 (มีนาคม 2549) : 50-53.

นิภาพรรณ แก้วสุวรรณ. ความคิดเห็นของนิสิตนักศึกษาที่มีต่อการศึกษาวิชาจิตวิทยา ศึกษาศาสตร์, วิทยาลัยปริญญามหาบัณฑิต, ภาควิชาอุดมศึกษา บัณฑิตวิทยาลัย จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย, 2533

นิตสาร สุทธิวงศ์. มูลเหตุจูงใจในการเลือกศึกษาวิชาชีพสื่อสารมวลชนของนักศึกษาระดับปริญญาตรีในสถาบันอุดมศึกษาของรัฐ ในประเทศไทย. วิทยานิพนธ์วารสารศาสตร์มหาบัณฑิต, คณะวารสารศาสตร์และสื่อสารมวลชน มหาวิทยาลัยธรรมศาสตร์, 2533

พงษ์พันธ์ พงษ์โสภา. ทฤษฎีและเทคนิคการให้การปรึกษา. พิมพ์ครั้งที่ 3. กรุงเทพมหานคร : พัฒนาศึกษา, 2544

พัฒนา สุนทรประภัสสร. ผลของการปรึกษาเชิงจิตวิทยาทางอาชีพแบบกลุ่มตามแนวพัฒนาการต่อการเพิ่มเอกลักษณ์เชิงอาชีพของนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 5. วิทยานิพนธ์ปริญญามหาบัณฑิต, สาขาวิชาจิตวิทยาการศึกษา คณะจิตวิทยา จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย, 2544.

วัชร ทรัพย์มี. ทฤษฎีให้บริการปรึกษา. พิมพ์ครั้งที่ 2. กรุงเทพมหานคร : จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย, 2546.

วัชร ทรัพย์มี. ผลการใช้รูปแบบบริการปรึกษาเชิงจิตวิทยาต่อการเปลี่ยนแปลงพฤติกรรมและการวางโครงการอนาคตของนักเรียน. กรุงเทพมหานคร : จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย, 2538

วิมลพรรณ รวยรื่น. จิตวิทยาวัยรุ่น. กรุงเทพมหานคร : มหาวิทยาลัยรามคำแหง, 2526

วิรัช ลภีรัตนกุล. วาทนิเทศและวาทศิลป์ : หลักทฤษฎีและวิธีปฏิบัติยุคสหวรรษใหม่. พิมพ์ครั้งที่ 3. กรุงเทพมหานคร : จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย, 2543.

ศรีเรือน แก้วกังวาล. ทฤษฎีจิตวิทยาบุคลิกภาพ. พิมพ์ครั้งที่ 9. กรุงเทพมหานคร : หมอชาวบ้าน, 2544.

ศักดิ์ชัย ศรีวัฒนาปิติกุล. โครงการออกแบบการตีพิมพ์เพื่อใช้เป็นสื่อค้นหาอัตลักษณ์ของวัยรุ่น. วิทยานิพนธ์ปริญญาามหาบัณฑิต, สาขาวิชาการออกแบบ คณะศิลปกรรม มหาวิทยาลัยรังสิต, 2548.

สมร ทองดี. การพัฒนาบุคลิกภาพ อารมณ์ และสังคมของนักเรียนวัยรุ่น. ใน เอกสารการสอนชุด วิชาพฤติกรรมวัยรุ่น, หน้า 135-138. นนทบุรี : มหาวิทยาลัยสุโขทัยธรรมาธิราช, 2532.

สายฝน ครอบดวง. การศึกษาสถานะทางเอกลักษณ์ของวัยรุ่นตอนปลายในสถาบันอุดมศึกษา. วิทยานิพนธ์ปริญญาามหาบัณฑิต, ภาควิชาจิตวิทยา บัณฑิตวิทยาลัย จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย, 2537.

สุชา จันทน์เอม. จิตวิทยาวัยรุ่น. พิมพ์ครั้งที่ 1. กรุงเทพมหานคร : ไทยวัฒนาพานิช, 2529

เสรี พงศ์พิศ. ร้อยคำที่ควรรู้. พิมพ์ครั้งที่ 1. กรุงเทพมหานคร : พลังปัญญา, 2547.

แสงเดือน บุญไทร. ความสัมพันธ์ระหว่างการรับรู้เกี่ยวกับตนกับแรงจูงใจใฝ่สัมฤทธิ์ของวัยรุ่น. วิทยานิพนธ์ปริญญาามหาบัณฑิต, แผนกวิชาจิตวิทยา บัณฑิตวิทยาลัย จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย, 2515.

โสภณัท นุชนาด. จิตวิทยาวัยรุ่น. พิมพ์ครั้งที่ 1. กรุงเทพมหานคร : สถาบันราชภัฏธนบุรี, 2542.

อัญชัน สันติไชยกุล. รูปแบบการดำเนินชีวิต การรับรู้เกี่ยวกับตนเอง และการรับนวัตกรรมสินค้าแฟชั่นของวัยรุ่น. วิทยานิพนธ์ปริญญาามหาบัณฑิต, สาขาวิชาการโฆษณา คณะนิเทศศาสตร์ จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย, 2547.

ภาษาอังกฤษ

Erikson, E.H. Identity : Youth and Crisis. New York : W.W. Norton Company, 1968.

Wall, W.D. Constructive Educational for Adolescents. London : the United Nation Educational, Scientific and Cultural Organization, 1977.



สถาบันวิทยบริการ
จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย



ภาคผนวก

สถาบันวิทยบริการ
จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย

ภาคผนวก ก

แบบสอบถามเรื่องการค้นหาตนเอง
ของนิสิตคณะนิเทศศาสตร์ จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย

คำชี้แจง กรุณากรอกข้อมูลต่อไปนี้ตามความเป็นจริง

ตอนที่ 1 ข้อมูลส่วนบุคคล

1.1 อายุ ปี

1.2 ชั้นปี.....

1.3 เกรดเฉลี่ย.....

1.4 ปัจจุบันพักอาศัยอยู่กับ

- () บิดา - มารดา () บิดา () มารดา
() อยู่ตัวคนเดียว () ผู้อื่น (โปรดระบุ)

1.5 สถานภาพของบิดา - มารดา

- () อยู่ด้วยกัน () แยกกันอยู่ () หย่าร้าง
() บิดาถึงแก่กรรม () มารดาถึงแก่กรรม

1.6 เป้าหมายชีวิตของตนเอง.....

1.7 สิ่งที่ทำให้ชีวิตทุกวันนี้มีคุณค่า.....

1.8 สิ่งที่เป็นความภาคภูมิใจของชีวิต.....

1.9 ข้อดีของตนเอง

1 2 3

1.10 ข้อเสียของตนเอง

1 2 3

ตอนที่ 2 การรับรู้ตนเอง

การรับรู้ตนเองในด้านรูปร่างภายนอก

2.1 คุณพอใจกับรูปร่างหน้าตาของตนเองหรือไม่

() พอใจ เพราะ

() ไม่พอใจ เพราะ

2.2 คุณต้องการจะเปลี่ยนแปลงรูปร่างหน้าตาของตนเอง (เช่น ลดความอ้วน ทำศัลยกรรม) หรือไม่

() ต้องการ เพราะ

() ไม่ต้องการ เพราะ

2.3 คุณทราบหรือไม่ว่าคุณคลิกภาพการแต่งกายแบบไหนที่เหมาะกับตัวคุณ (ในที่นี้ บุคลิกภาพการแต่งกาย หมายถึง ทรงผม ใบหน้า เสื้อผ้า รองเท้า และเครื่องประดับ)

() ทราบ () ไม่แน่ใจ () ยังไม่ทราบ

การรับรู้ตนเองในด้านเพศ

2.4 เพศสภาพ (เพศตามสรีระ) ของคุณ คือ

() ชาย () หญิง

2.5 เพศสภาวะ (เพศตามความรู้สึก) ของคุณ คือ

() ชาย () หญิง () ไม่แน่ใจว่าตนเองมีรสนิยมทางเพศเป็นอย่างไร

() อื่นๆ (โปรดระบุตามความรู้สึกที่แท้จริง)

2.6 คุณต้องการที่จะเปลี่ยนแปลงเพศสภาพของตนหรือไม่

() ต้องการ เพราะ

() ไม่ต้องการ เพราะ

การรับรู้ตนเองในด้านอาชีพ

2.7 คุณทราบหรือไม่ว่าคุณอยากประกอบอาชีพอะไรหลังจบการศึกษา

() ทราบแล้ว คือ (โปรดระบุ) (ทำข้อ 2.8)

() ยังไม่ทราบ (ทำข้อ 2.9)

2.8 หากทราบแล้ว คุณคิดว่าตนเองเหมาะสมกับอาชีพนี้หรือไม่

() เหมาะสม เพราะ

() ไม่แน่ใจ เพราะ

() ไม่เหมาะสม เพราะ

2.9 หากยังไม่ทราบ คุณคิดว่าตนเองน่าจะเหมาะกับอาชีพอะไร

- () อาชีพ เพราะ
- () ตอบไม่ได้ เพราะ

2.10 คุณทราบหรือไม่ว่าตนเองมีความถนัดหรือความชำนาญในด้านใด

- () ทราบแล้ว คือ
- () ไม่แน่ใจว่าตนเองมีความถนัดหรือความชำนาญในด้านใด
- () ยังไม่ทราบ

2.11 คุณมีงานอดิเรกหรือกิจกรรมที่ชอบทำเป็นพิเศษหรือไม่

- () มี คือ
- () ไม่มี

การรับรู้ตนเองในด้านบทบาททางสังคม

*** ในเวลาส่วนใหญ่คุณรู้สึกเป็นตัวของตัวเองมากน้อยเพียงใด ในสถานการณ์ดังต่อไปนี้ ***

สถานการณ์	ความรู้สึกเป็นตัวของตัวเอง			
	น้อยที่สุด	น้อย	มาก	มากที่สุด
2.12 เมื่อต้องอยู่กับบิดา มารดา พี่ น้อง				
2.13 เมื่อต้องอยู่กับครูญาติ				
2.14 เมื่อต้องอยู่กับเพื่อนสนิท				
2.15 เมื่อต้องอยู่กับเพื่อนที่ไม่ได้สนิทสนมด้วย				
2.16 เมื่อต้องพบปะกับเพื่อนเก่า				
2.17 เมื่อต้องเข้าพบอาจารย์ที่ปรึกษา				
2.18 เมื่อต้องตอบคำถามอาจารย์และนำเสนอ งานในชั้นเรียน				
2.19 เมื่อต้องเข้าร่วมทำกิจกรรมต่างๆ ของคณะ				
2.20 เมื่อต้องอยู่ในงานสังคม				
2.21 เมื่อต้องพบปะกับคนแปลกหน้า				

การรับรู้ตนเองในด้านปรัชญาชีวิต

2.22 คุณมีศรัทธาหรือความเชื่อในสิ่งใด ที่นำมาใช้เป็นหลักในการดำเนินชีวิตมากที่สุด

- () ศาสนา / ลัทธิ ที่สอนว่า
- () ปรัชญาชีวิต ที่ว่า
- () ข้อคิด / หลักคำสอน ที่ว่า
- () อื่นๆ (โปรดระบุ)

2.23 คุณสามารถนำสิ่งที่คุณศรัทธา (หรือเชื่อ) ดังกล่าว มาใช้ในการดำเนินชีวิตได้จริงแล้วหรือยัง

- () สามารถนำมาใช้ได้จริง
- () ไม่แน่ใจว่าตนเองสามารถนำมาใช้ได้จริงหรือไม่
- () ยังไม่สามารถนำมาใช้ได้จริง

ตอนที่ 3 การค้นหาตนเอง

3.1 คุณคิดว่าการค้นหาตนเองสำคัญหรือไม่

- () สำคัญ เพราะ
- () ไม่สำคัญ เพราะ

3.2 จากการตอบคำถามที่ผ่านมาทั้งหมด คุณคิดว่าคุณค้นพบตนเองแล้วหรือยัง

- () พบแล้ว (ทำเฉพาะข้อ 3.3–3.4)
- () ยังไม่พบ (ทำข้อ 3.5–3.8 และตอนที่ 4)

3.3 หากพบแล้ว คุณค้นพบตนเองได้อย่างไร (ตอบได้มากกว่า 1 ข้อ)

- () สังเกตและพิจารณาตนเองจากการใช้ชีวิตประจำวัน
- () สังเกตและพิจารณาปฏิกิริยาที่ตนได้รับจากผู้อื่น
- () ทบทวนตนเองจากประสบการณ์ที่ผ่านมา
- () ทดลองทำกิจกรรมหลายอย่างที่แตกต่างกันไป
- () อื่นๆ (โปรดระบุ)

3.4 การค้นพบตนเองมีผลอย่างไรกับคุณ (ตอบได้มากกว่า 1 ข้อ)

- () รู้สึกดีกับตนเอง
- () มั่นใจกับการใช้ชีวิต
- () ยอมรับในข้อดีและข้อเสียของตนเองได้
- () ทำในสิ่งที่ตั้งเป้าหมายไว้ได้
- () เข้าใจตนเอง รู้ว่าตนเองต้องการอะไร
- () เข้ากับผู้อื่นได้ง่าย
- () อื่นๆ (โปรดระบุ)

*** หหมดคำถามสำหรับผู้ค้นพบตนเองแล้วแต่เพียงเท่านี้ ***

3.5 หากยังค้นหาตนเองไม่พบ คุณคิดว่าคุณกำลังอยู่ในสภาวะใด

- ยังมองตนเองไม่ชัด กำลังค้นหาตนเองอยู่ว่าเป็นคนแบบไหน
- ไม่ทราบเหมือนกัน แต่ที่บ้านเตรียมสิ่งที่เหมาะสมไว้ให้แล้ว
- ไม่ทราบเหมือนกัน แค่ใช้ชีวิตไปแต่ละวันก็พอ
- อื่นๆ (โปรดระบุ)

3.6 คุณเคยมีความรู้สึกเหล่านี้หรือไม่ (ตอบได้มากกว่า 1 ข้อ)

- รู้สึกว่าค้นหาตนเองไม่พบ
- ไม่ทราบวิธีการค้นหาตนเอง
- ไม่มีเวลาหรือโอกาสให้ได้ค้นหาตนเอง
- สับสน รู้สึกว่าสิ่งที่ตนเป็น ไม่ตรงกับสิ่งที่ผู้อื่นมองตน
- รู้สึกว่าตนเองไม่มีค่า ไม่มีประโยชน์
- อื่นๆ (โปรดระบุ)

3.7 เมื่อประสบกับปัญหาในข้อที่ 3.6 คุณมีปฏิกิริยาอย่างไร (ตอบได้มากกว่า 1 ข้อ)

- เฉยๆ ไม่ได้คิดว่าเป็นปัญหาใหญ่
- ผิดหวังกับตนเอง
- วิตก กังวล ขาดความมั่นใจ
- รู้สึกชีวิตเหมือนขาดอะไรไปบางอย่าง
- บอกกับตนเองว่านั่นไม่ใช่ความจริง
- อดทนทำในสิ่งที่ตนเห็นว่าถูกต้องต่อไป
- เปลี่ยนไปทำหรือเป็นในสิ่งที่น่าสนใจกว่า
- ทำตามบุคคลที่น่ายึดถือเป็นแบบอย่าง
- หลีกเลี่ยงการพบปะหรือสื่อสารกับผู้อื่น
- โกรธแค้นผู้อื่นที่มาตัดสินชีวิตของตน
- ใช้ชีวิตให้สนุกสุดเหวี่ยง
- คบเพื่อนต่างเพศหลายคนในเวลาเดียวกัน
- ทำตัวประซด ขวางโลก
- สูบบุหรี่ ดื่มเหล้า หรือใช้สารเสพติด
- หมดอาลัยกับชีวิต
- อื่นๆ (โปรดระบุ)

3.8 เมื่อประสบกับปัญหาชีวิตคุณปรึกษาใคร หรือมีบุคคลใดเป็นที่ยึดเหนี่ยวจิตใจ

- ครอบครัว
- เพื่อน
- อาจารย์ที่ปรึกษา
- ตนเอง
- อื่นๆ (โปรดระบุ)
- ไม่มีบุคคลใดให้ปรึกษาหรือเป็นที่ยึดเหนี่ยวจิตใจเมื่อประสบกับปัญหาชีวิต

ตอนที่ 4

สำหรับผู้ที่ยังค้นหาตนเองไม่พบและมีความประสงค์ที่จะร่วมเป็นส่วนหนึ่ง ในวิทยานิพนธ์ เรื่อง “การสื่อสารในกระบวนการให้การปรึกษาเพื่อการค้นหาตนเองของนิสิตคณะนิเทศศาสตร์ จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย” ซึ่งมีวัตถุประสงค์ คือ จัดการให้การปรึกษาเพื่อช่วยค้นหาตนเองให้ แก่ท่าน กรุณาเขียนเล่าปัญหาของท่านเพิ่มเติมลงในพื้นที่ด้านล่าง พร้อมระบุชื่อ เบอร์โทรศัพท์ เพื่อความสะดวกในการติดต่อกลับ

.....

.....

.....

.....

.....

ชื่อ เบอร์โทรศัพท์

ข้อมูลในตอนที่ 4 นี้จะถูกเก็บไว้เป็นความลับ
ขอบคุณทุกท่านที่กรุณาตอบแบบสอบถาม

สถาบันวิทยบริการ
จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย

ภาคผนวก ข

แบบแผนการให้การปรึกษาเพื่อการค้นหาตนเอง

(รวมรวมจากคำแนะนำของผู้ทรงคุณวุฒิด้านจิตวิทยาการปรึกษา)

1. สร้างสัมพันธภาพ

- ทักทาย สร้างบรรยากาศที่เป็นกันเอง เปิดตัวเองเพื่อให้ผู้รับการปรึกษารู้สึกไว้วางใจจนกล้าพูด
- อาจแนะนำตัวเอง อธิบายสิ่งที่กำลังจะทำและเงื่อนไขที่เกี่ยวข้อง

2. สำรวจปัญหา

เป็นการชวนให้ผู้รับการปรึกษาได้ทบทวนตนเอง เพื่อค้นหาพบต้นตอของปัญหา ความต้องการ และความจริงของชีวิต (เช่น จุดเด่น จุดด้อย ความสามารถ เงื่อนไขชีวิต เป็นต้น) ด้วยทักษะดังต่อไปนี้

- ใช้คำถามปลายเปิดสืบสาวสิ่งต่างๆ ที่ค้างคาใจผู้รับการปรึกษา เพื่อนำไปสู่ปัญหาที่แท้จริง
- รู้จักฟัง สังเกต และจับประเด็น เพื่อนำไปสู่การตั้งคำถามได้ตรงประเด็น
- สะท้อนความรู้สึก เพื่อให้ผู้รับการปรึกษาได้ทบทวนตนเอง และรู้สึกได้ว่าเราเข้าใจเขา
- อาจสร้างความชัดเจน เพื่อให้รู้ว่ากำลังพูดเรื่องเดียวกัน ไม่ได้หลงประเด็น
- อาจใช้ความเงียบ เพื่อให้ผู้รับการปรึกษาสามารถบอกเล่าสิ่งที่อยู่ในใจออกมาได้อย่างไม่ติดขัด

3. เข้าใจปัญหาและความต้องการ

- ชวนให้ผู้รับการปรึกษาคิดว่าปัญหาเกิดจากอะไร โดยเน้นการกลับมามองที่ตนเอง และพยายามช่วยให้ผู้รับการปรึกษาอยู่กับความจริงมากที่สุด
- สร้างความกระจ่างในปัญหา ว่าอะไรคือสาเหตุของปัญหา และผู้รับการปรึกษาต้องการอะไรในสถานการณ์นี้ โดยอาจให้ผู้รับการปรึกษาเป็นผู้สรุปด้วยตนเองก็ได้
- อาจถามความรู้สึกที่มีต่อปัญหา เพื่อตรวจสอบว่าผู้รับการปรึกษาเห็นด้วยและยอมรับหรือไม่ และถามถึงความสมัครใจในการแก้ปัญหา

- ในกรณีที่เห็นภาพของปัญหาชัดเจน ผู้ให้การปรึกษาอาจใช้ทักษะการตีความ หรือในกรณีที่มีคู่กรณี ผู้ให้การปรึกษาอาจใช้ทักษะการสลับเก้าอี้

4. วางแผนแก้ไขปัญหา

- ชวนให้ผู้รับการปรึกษาคิดหาทางออกในส่วนที่ผู้รับการปรึกษาสามารถทำได้ด้วยตนเอง
- ชวนให้พิจารณาข้อดีข้อเสียของแต่ละทางเลือก รวมถึงผลดีผลเสียที่อาจตามมา และเตรียมใจของผู้รับการปรึกษาให้พร้อมยอมรับในผลดีผลเสียที่จะเกิดขึ้นจากทางเลือกนั้น
- ปลอ่ยให้ผู้รับการปรึกษาเป็นผู้ตัดสินใจเลือกทางออกที่เหมาะสมที่สุดด้วยตัวเอง
- อาจมีการให้ข้อมูลหรือช่วยแนะนำทางเลือกอื่นๆ ให้ (เฉพาะกรณีที่ผู้รับการปรึกษาคิดไม่ออก)
- อาจมีการช่วยวางแผนจัดระบบขั้นตอนการนำไปปฏิบัติจริงให้ชัดเจนยิ่งขึ้น

5. ยุติการปรึกษา

- สรุปภาพรวมว่าคุยกันเรื่องอะไร ปัญหาคืออะไร แนวทางแก้ไขเป็นอย่างไร และตอนนี้รู้สึกอย่างไร ต่อเรื่องราวทั้งหมด โดยอาจให้ผู้รับการปรึกษาเป็นฝ่ายสรุปยืนยันด้วยตนเอง
- ให้กำลังใจในทางออกที่ผู้รับการปรึกษาได้เลือกแล้ว และสนับสนุนให้นำไปปฏิบัติจริง
- ติดตามผลว่าทำได้จริงหรือไม่ หากมีปัญหาให้นำผู้รับการปรึกษาเข้าสู่กระบวนการสำรวจอีกครั้ง

สถาบันวิทยบริการ
จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย

ภาคผนวก ค

แบบสอบถามเพื่อติดตามผลหลังการให้การปรึกษา

จากการพูดคุยทั้ง 2 ครั้ง ท่านมีความรู้สึกมากน้อยอย่างไรในประเด็นต่อไปนี้

1. สบายใจ เป็นตัวของตัวเอง สามารถระบายความในใจออกมาได้อย่างง่ายดาย

() น้อยที่สุด () น้อย () มาก () มากที่สุด

เพราะ _____

2. ผู้วิจัยเป็นมิตรและรับฟังในสิ่งที่ตนบอกเล่าอย่างไม่มีเงื่อนไข

() น้อยที่สุด () น้อย () มาก () มากที่สุด

เพราะ _____

3. ผู้วิจัยเข้าใจความคิด ความรู้สึก และความต้องการของตน

() น้อยที่สุด () น้อย () มาก () มากที่สุด

เพราะ _____

4. ทั้งตนและผู้วิจัยได้เข้าถึงปัญหาที่แท้จริง

() น้อยที่สุด () น้อย () มาก () มากที่สุด

เพราะ _____

5. ทั้งตนและผู้วิจัยพบหนทางแก้ไขที่สามารถนำไปปฏิบัติได้

() น้อยที่สุด () น้อย () มาก () มากที่สุด

เพราะ _____

6. มีการสรุปความที่ทำให้เห็นภาพรวมของปัญหาได้ชัดเจนขึ้น

() น้อยที่สุด () น้อย () มาก () มากที่สุด

เพราะ _____

7. ปัญหาได้รับการคลี่คลาย ได้ค้นพบและเข้าใจตนเองมากขึ้น

() น้อยที่สุด () น้อย () มาก () มากที่สุด

เพราะ _____

8. ความพึงพอใจโดยรวม

() น้อยที่สุด () น้อย () มาก () มากที่สุด

เพราะ _____

ภาคผนวก จ

คณะนิเทศศาสตร์ จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย

คณะนิเทศศาสตร์เป็นคณะที่ 14 ของจุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย เปิดทำการสอนครั้งแรก ตั้งแต่ปีการศึกษา 2508 เป็นต้นมา โดยใช้ชื่อว่า “แผนกอิสระสื่อสารมวลชนและการประชาสัมพันธ์” ต่อมาในปี พ.ศ. 2517 ได้มีพระราชกฤษฎีกา จัดตั้งเป็น “คณะนิเทศศาสตร์” มีศาสตราจารย์บำรุงสุข สีหอำไพ เป็นผู้บุกเบิกการเรียนการสอนและเป็นกำลังสำคัญในการจัดตั้ง โดยแรกเริ่มท่านทำหน้าที่เป็นเลขานุการแผนก จนกระทั่งปี พ.ศ. 2513 ผู้ช่วยศาสตราจารย์บำรุงสุข สีหอำไพ ได้รับการแต่งตั้งเป็นหัวหน้าแผนกอิสระสื่อสารมวลชนและการประชาสัมพันธ์ จนถึงปี พ.ศ. 2517 ได้รับพระบรมราชโองการโปรดเกล้าฯ เป็นศาสตราจารย์ และได้รับแต่งตั้งจากจุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัยให้เป็นคณบดีคณะนิเทศศาสตร์ ดำรงตำแหน่งอยู่จนถึงปี พ.ศ. 2522 จากนั้นจึงรับราชการต่อมาจนเกษียณอายุราชการปี พ.ศ. 2535

ปัจจุบันคณะนิเทศศาสตร์มีอาคารเรียน 2 หลัง มีห้องสมุด ศูนย์คอมพิวเตอร์ ห้องปฏิบัติการในการผลิตสื่อต่างๆ ตลอดจนอุปกรณ์การเรียนการสอนที่ทันสมัย มีคณาจารย์ผู้ทรงคุณวุฒิกว่า 70 ท่าน มีนิสิตที่ศึกษาอยู่ในระดับปริญญาบัณฑิต และบัณฑิตศึกษาประมาณ 1,200 คน ทุกปีจะมีผู้ผ่านการสอบคัดเลือกเข้าศึกษาในคณะนิเทศศาสตร์ ระดับปริญญาบัณฑิต หลักสูตรภาษาไทย ประมาณปีละ 150 คน หลักสูตรภาษาอังกฤษ สาขาวิชาการจัดการการสื่อสาร ประมาณปีละ 100 คน และระดับบัณฑิตศึกษาประมาณปีละ 235 คน (แหล่งที่มา: <http://www.commarts.chula.ac.th>)

หลักสูตรของคณะ

คณะนิเทศศาสตร์ จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย ได้จัดหลักสูตรไว้ 3 ระดับ ดังนี้

1. หลักสูตรปริญญาโทนิเทศศาสตรบัณฑิต (ปริญญาตรี)
2. หลักสูตรปริญญาโทนิเทศศาสตรมหาบัณฑิต (ปริญญาโท)
3. หลักสูตรปริญญาโทนิเทศศาสตรดุษฎีบัณฑิต (ปริญญาเอก)

โดยในส่วนของหลักสูตรปริญญาโทศึกษาศาสตร์บัณฑิต (ปริญญาตรี) มีการเรียนการสอนทั้งหลักสูตรภาษาไทยและหลักสูตรภาษาอังกฤษ หลักสูตรภาษาไทยเปิดสอน 7 สาขาวิชา คือ สาขาวิชาวารสารสนเทศ สาขาวิชาการสื่อสารมวลชน สาขาวิชาการประชาสัมพันธ์ สาขาวิชาการโฆษณา สาขาวิชาวาทวิทยา สาขาวิชาสื่อสารการแสดง และสาขาวิชาการภาพยนตร์และภาพนิ่ง สำหรับหลักสูตรภาษาอังกฤษนั้น เปิดสอนหนึ่งสาขาวิชา คือ สาขาวิชาการจัดการการสื่อสาร ลักษณะทั่วไปของหลักสูตรนิเทศศาสตรบัณฑิต เป็นหลักสูตร 4 ปี การเรียนการสอนแบ่งออกเป็น ภาควิชาและหมวดวิชาดังนี้

ภาควิชาวารสารสนเทศ (JR)

มุ่งสอนวิชาวารสารสนเทศทั้งทางด้านหลักทฤษฎีและปฏิบัติ ทางด้านหลักทฤษฎี ประกอบด้วยประวัติวารสารสนเทศ กฎหมายและจรรยาบรรณวิชาชีพ วารสารสนเทศกับสังคม และการจัดการวารสารสนเทศ ส่วนทางด้านหลักปฏิบัติ นิสิตจะมีโอกาสฝึกประสบการณ์ในด้านการรายงานข่าว และการบรรณาธิกรสำหรับสื่อสิ่งพิมพ์และอินเทอร์เน็ต โดยมีอาชีพที่รองรับสายงานด้านนี้ เช่น นักเขียน นักข่าว คอลัมนิสต์ กองบรรณาธิการหนังสือพิมพ์และนิตยสารต่างๆ เป็นต้น

ภาควิชาการสื่อสารมวลชน (MC)

มุ่งสอนเนื้อหาเกี่ยวกับทฤษฎีและแนวคิดสื่อสารมวลชน รวมทั้งแนวทางการนำไปประยุกต์ใช้ในการปฏิบัติ โดยเน้นหนักการกระจายสารผ่านสื่อวิทยุกระจายเสียง วิทยุโทรทัศน์ และสื่อสมัยใหม่ นิสิตจะได้ฝึกปฏิบัติในห้องปฏิบัติการด้วยเครื่องมืออุปกรณ์ทันสมัย และมีโอกาสฝึกปฏิบัติงานอาชีพเพื่อเรียนรู้จากประสบการณ์ตรง ณ สถานีวิทยุกระจายเสียงและสถานีวิทยุโทรทัศน์ โดยมีอาชีพที่รองรับสายงานด้านนี้ เช่น พิธีกร ผู้ประกาศข่าว รวมทั้งนักเขียนบท นักจัดรายการ และผู้ผลิตรายการวิทยุกระจายเสียง วิทยุโทรทัศน์ หรือสารคดีต่างๆ เป็นต้น

ภาควิชาการประชาสัมพันธ์

แบ่งออกเป็น 2 สาขาวิชา คือ

สาขาวิชาการประชาสัมพันธ์ (PR)

มุ่งสอนเกี่ยวกับหลักและทฤษฎีในการประชาสัมพันธ์ทั้งหน่วยงานภาครัฐและภาคเอกชน รายวิชาที่เปิดสอนได้แก่ หลักการวางแผนและการบริหารงานประชาสัมพันธ์ การสื่อสารเพื่อการ

โน้มน้าวใจ การสื่อสารในองค์กร การวิจัยในงานประชาสัมพันธ์ การผลิตและการใช้สื่อต่างๆ ในงานประชาสัมพันธ์ รวมทั้งการฝึกปฏิบัติงานอาชีพ โดยมีอาชีพที่รองรับสายงานด้านนี้ เช่น นักประชาสัมพันธ์ นักวางแผนการประชาสัมพันธ์ นักจัดกิจกรรมทางการตลาด บริษัทอแกไนเซอร์ เป็นต้น

สาขาวิชาการโฆษณา (AD)

มุ่งสอนวิชาการโฆษณา ในฐานะเป็นกระบวนการสื่อสาร และในฐานะเป็นปัจจัยประการหนึ่งของการสื่อสารการตลาด โดยเน้นศึกษากลยุทธ์ของการโฆษณา การวิจัยและการเก็บรวบรวมข้อมูล การจัดการโฆษณา การวางแผนสื่อโฆษณา การผลิตชิ้นงานโฆษณา การเขียนบทโฆษณา การวางแผนรณรงค์ทางการโฆษณาและประเมินผล ตลอดจนการฝึกปฏิบัติงานอาชีพ โดยมีอาชีพที่รองรับสายงานด้านนี้ เช่น นักสร้างสรรค์งานโฆษณา นักขายโฆษณา นักวางแผนสื่อโฆษณา นักการตลาด ผู้จัดการตราสินค้า เป็นต้น

ภาควิชาวาทวิทยาและสื่อสารการแสดง

แบ่งออกเป็น 2 สาขาวิชา คือ

สาขาวิชาวาทวิทยา (SP)

มุ่งศึกษาหลักและพฤติกรรมสื่อสารของมนุษย์ในระดับต่างๆ ตั้งแต่การสื่อสารในตนเอง ระหว่างบุคคล กลุ่ม หน้าที่ชุมชน รวมถึงการสื่อสารผ่านสื่อและเทคโนโลยีต่างๆ ทั้งในเชิงทฤษฎีและการฝึกปฏิบัติ โดยมุ่งเน้นทักษะการพูด เขียน อ่าน และฟัง และความรู้ต่างๆ ที่สัมพันธ์กับจิตวิทยาการสื่อสารและประสิทธิผลของการสื่อสารในบริบทและวิชาชีพต่างๆ เช่น วาทศิลป์ การโน้มน้าวใจ การสื่อสารในองค์กร การสื่อสารต่างวัฒนธรรม ฯลฯ โดยมีอาชีพที่รองรับสายงานด้านนี้ เช่น นักเขียนวาทะ นักพูด นักเจรจาต่อรอง นักฝึกอบรม นักสร้างสรรค์กิจกรรมทางการสื่อสาร ผู้ประสานความสัมพันธ์และความร่วมมือ เป็นต้น

สาขาวิชาสื่อสารการแสดง (PA)

มุ่งสอนศิลปะการแสดงและสื่อจินตคติ ทั้งภาคทฤษฎีและภาคปฏิบัติ เพื่อผลิตบัณฑิตให้มีความรู้ความสามารถในการสร้างสรรค์การสื่อสารสุนทรีย์ โดยให้ศาสตร์และศิลปะการแสดงเพื่อให้เกิดผลสัมฤทธิ์ในการสื่อสาร โดยมีอาชีพที่รองรับสายงานด้านนี้ เช่น นักแสดง นักเขียนบทละคร นักวิจารณ์ ฝ่ายเทคนิค รวมทั้งผู้กำกับ ผู้จัด และผู้ผลิตงานแสดง เป็นต้น

ภาควิชาการภาพยนตร์และภาพนิ่ง (FILM)

มุ่งสอนหลักวิชาด้านการภาพยนตร์และภาพนิ่ง ซึ่งเป็นสื่อที่มีพลังในการแสดงออกซึ่งตัวตนและเพื่อวัตถุประสงค์อื่นๆ นิสิตจะได้ศึกษาสุนทรีย์และคุณค่าของภาพยนตร์และภาพนิ่ง ผ่านทางกระบวนการทั้งด้านการผลิตในรูปแบบต่างๆ ทั้งงานเดี่ยวและงานกลุ่ม โดยมีอาชีพที่รองรับสายงานด้านนี้ เช่น นักเขียนบทภาพยนตร์ นักวิจารณ์ ช่างภาพ ผู้ลำดับภาพ ผู้กำกับศิลป์ นักอำนวยการผลิต ผู้กำกับภาพยนตร์ ผู้จัดการกองถ่าย ผู้สร้างภาพยนตร์ เป็นต้น

นอกจากนี้ยังมีหลักสูตรการจัดการการสื่อสาร ที่จัดการเรียนการสอนเป็นภาษาอังกฤษ โดยมุ่งสอนหลักการจัดการการสื่อสาร เพื่อเตรียมให้นิสิตมีทักษะในการจัดการการสื่อสารในสภาวะต่างๆ หลักสูตรมุ่งเน้นการเตรียมความพร้อมของเครื่องมือทางด้านวิชาการและงานอาชีพที่จะช่วยพัฒนาคุณภาพของนิสิตให้เข้าใจถึงเนื้อหาของการสื่อสารต่างๆ และสามารถปฏิบัติงานได้ทั้งในสภาพแวดล้อมภายในประเทศและต่างประเทศ

สถาบันวิทยบริการ
จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย

ประวัติผู้เขียนวิทยานิพนธ์

นายวีรศ อุโฆษผล เกิดวันที่ 27 พฤศจิกายน 2523 เป็นชาวจังหวัดสงขลา จบการศึกษา ระดับปริญญาตรีในปีการศึกษา 2544 จากสาขาวิชาการโขนนาฏศิลป์ ภาควิชาการประสาสังคม คณะนิเทศศาสตร์ จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย เคยผ่านประสบการณ์การทำงานเป็นผู้ช่วยผู้กำกับ ภาพยนตร์โขนนาฏศิลป์ ผู้ช่วยนักจัดรายการวิทยุ และนักข่าวประจำกองบรรณาธิการนิตยสาร จากนั้นจึงเข้าศึกษาต่อในระดับปริญญาโท สาขาวิชาวาริชวิทยา ภาควิชาวาริชวิทยาและสื่อสารการแสดง คณะนิเทศศาสตร์ จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย ในปีการศึกษา 2549



สถาบันวิทยบริการ
จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย