

## แผนบริหารการสอนประจำบทที่ 4

### การรู้จักและมองเห็นตนเอง

#### หัวข้อเนื้อหา

1. แนวคิดของการรู้จักตนเอง
2. ความหมายของการรู้จักและเข้าใจตนเอง
3. ความสำคัญของการตระหนักรู้ในตนเอง
4. ปัจจัยที่มีผลต่อการรู้จักและเข้าใจตนเอง
5. องค์ประกอบของการตระหนักรู้ในตนเอง
6. แนวทางการรู้จักและมองเห็นตนเอง
7. สรุป
8. คำถามท้ายบท
9. เอกสารอ้างอิง

#### วัตถุประสงค์เชิงพฤติกรรม

เมื่อนักศึกษาเรียนบทนี้แล้วสามารถ

1. บอกความหมายของ “การตระหนักรู้ในตนเอง” ได้
2. อธิบายแนวทางการรู้จักและมองเห็นตนเอง อันประกอบด้วย การวิเคราะห์ความรู้สึกนึกคิดเกี่ยวกับตนเอง การวิเคราะห์พฤติกรรมและอารมณ์บุคคลโดยอาศัยทฤษฎีทางจิตวิทยา การวิเคราะห์ปฏิสัมพันธ์ระหว่างบุคคล การวิเคราะห์จิตเชิงพุทธศาสนา และการศึกษาจากประวัติ/ผลงานของบุคคลได้

#### จำนวนชั่วโมงที่สอน

8 ชั่วโมง

#### กิจกรรมการเรียนการสอน

1. การบรรยาย อภิปราย
2. ถาม – ตอบ เพื่อแลกเปลี่ยนเรียนรู้
3. มอบหมายกิจกรรมกลุ่ม
4. ศึกษากิจกรรมการรู้จักและเข้าใจตนเอง นี้แหละ...ตัวฉัน”

5. ศึกษาใบงานที่ 4.1 “นี่แหละตัวฉัน” และนำเสนอเป็นรายบุคคล
6. ตอบคำถามท้ายบท
7. ค้นคว้าด้วยตนเอง

### สื่อการเรียนการสอน

1. เอกสารประกอบการสอน
2. Power point
3. กิจกรรมการรู้จักและเข้าใจตนเอง “นี่แหละ...ตัวฉัน”
4. ใบงานที่ 4.1 “นี่แหละตัวฉัน”
5. คำถามท้ายบท

### การประเมินผล

1. สังเกตจากการมีส่วนร่วม เช่น การตอบคำถาม
2. นำเสนอใบงาน “นี่แหละ...ตัวฉัน” เป็นรายบุคคล
3. พิจารณาการสะท้อนกลับ (Reflection) จากใบงานและการตอบคำถามท้ายบท

## บทที่ 4

### การรู้จักและมองเห็นตนเอง

การรู้จักและมองเห็นตนเอง เป็นสิ่งสำคัญประการแรกที่จะช่วยทำให้บุคคลสามารถพัฒนาตนเองให้สามารถปรับพฤติกรรมที่แสดงออกให้เหมาะสมสอดคล้องกับสภาพการณ์ต่าง ๆ การรู้จักและมองเห็นตนเองได้ตรงต่อความเป็นจริงและทำใจยอมรับภาพที่แท้จริงของตนได้ จะช่วยให้บุคคลสามารถกำหนดพฤติกรรมของตนเองได้อย่างเหมาะสมและสามารถดำเนินชีวิตร่วมกับผู้อื่นได้อย่างราบรื่น สามารถเผชิญปัญหาหรือความยุ่งยากที่เกิดขึ้นในชีวิตได้อย่างมีประสิทธิภาพ ปรับตัวและดำเนินชีวิตได้อย่างเป็นสุข ซึ่งในบทนี้จะได้กล่าวถึงความเข้าใจในการพัฒนาตนเอง โดยเริ่มทำความเข้าใจจากความหมายของคำว่า “ตน” รวมไปถึงแนวทางการรู้จักและมองเห็นตนเอง เพื่อที่จะสามารถไปพัฒนาตนเอง ได้แก่ แนวคิดของการรู้จักตนเอง ความหมายของการรู้จักและเข้าใจตนเอง ความสำคัญของการตระหนักรู้ในตนเอง ปัจจัยที่มีผลต่อการรู้จักและเข้าใจตนเอง องค์ประกอบการตระหนักรู้ในตนเอง และแนวทางการรู้จักและมองเห็นตนเอง

#### แนวคิดของการรู้จักตนเอง

ตน (Self) เป็นศูนย์กลางของบุคลิกภาพ ซึ่งเป็นส่วนของการรับรู้และค่านิยมเกี่ยวกับตัวเรา ตัวตนพัฒนามาจากการที่บุคคลมีปฏิสัมพันธ์กับสภาพแวดล้อม เป็นประสบการณ์เฉพาะตน ในการพัฒนาตัวตนของบุคคลนั้น จะพบว่ามีส่วนที่คล้ายและบางส่วนที่แตกต่างไปจากผู้อื่น ตัวตนเป็นส่วนที่ทำให้พฤติกรรมของบุคคลมีลักษณะความคงเส้นคงวา (Consistency) และประสบการณ์ใดที่ช่วยยืนยันอัตมโนทัศน์ (Self-concept) ที่บุคคลมีอยู่ บุคคลจะรับรู้และผสมผสานประสบการณ์นั้น

เข้ามาสู่ตนเองได้อย่างไม่มีความคับข้องใจ แต่ประสบการณ์ที่ทำให้บุคคลรู้สึกที่อึดอัดที่มีอยู่ เบี่ยงเบนไปจะทำให้บุคคลเกิดความคับข้องใจที่จะยอมรับประสบการณ์นั้น อึดอัดนั้นเป็นสิ่งที่มีการเปลี่ยนแปลงตลอดเวลา เพราะบุคคลจะต้องอยู่ในโลกแห่งความเปลี่ยนแปลงโดยมีตัวเอง (Self) เป็นศูนย์กลางในการแสดงพฤติกรรมต่าง ๆ (ปรีชา วิหคโต. 2546 : 45)

ดังนั้น ในการรู้จักหรือทำความเข้าใจพฤติกรรมของตนเองและบุคคลอื่นได้ดีที่สุด ก็คือการตระหนักรู้ในตนเอง (Self Awareness) เพราะการตระหนักรู้ในตนเองเป็นความสามารถในการค้นหาและเข้าใจในจุดดี จุดด้อยของตนเอง และเข้าใจความแตกต่างจากบุคคลอื่น ไม่ว่าจะเป็ในแง่ของความสามารถ เพศ วัย ระดับการศึกษา ศาสนา สีผิว ท้องถิ่น สุขภาพ เป็นต้น การที่บุคคลจะปรับตัวเข้ากับสิ่งแวดล้อมได้อย่างเหมาะสมนั้น บุคคลจะต้องรู้จักตนเอง ซึ่งหมายความรวมถึงความเข้าใจในความต้องการความคิดของตนเอง สามารถเข้าใจอย่างกระจ่างแจ้ง ทั้งจุดเด่นและจุดด้อยเพื่อนำมาพัฒนา ปรับปรุงตนเองให้ดีขึ้น ซึ่งเมื่อบุคคลมีความตระหนักรู้หรือรู้จักตนเองแล้ว ก็ารู้เท่าทันการเปลี่ยนแปลงสภาวะอารมณ์ของตน มองตนเองตามความเป็นจริง มีทัศนคติที่ดีต่อตนเอง ซึ่งส่งผลต่อการพัฒนาตนเองในด้านต่าง ๆ ต่อไป

### ความหมายของการรู้จักและเข้าใจตนเอง

ความหมายของการรู้จักและเข้าใจตนเอง หรือความตระหนักรู้ในตนเอง ได้มีผู้ให้ความหมายไว้หลากหลาย ดังนี้

ชมาพร ศรีอิทยาจิต (2548 : 6) ได้ให้ความหมายของการตระหนักรู้ในตนเองไว้ว่า หมายถึง “การรับรู้และเข้าใจความรู้สึก ความคิดและอารมณ์ของตนเองได้ตามความเป็นจริงและสามารถที่จะควบคุมอารมณ์และความรู้สึกของตนเองได้”

นิสิตา อังกุล (2552 : 5) ได้ให้ความหมายของการตระหนักรู้ในตนเองไว้ว่า หมายถึง “การรู้สถานภาพ บทบาทหน้าที่ ฐานะ การรับรู้และเข้าใจความรู้สึก ความคิดและอารมณ์ของตนเอง และสามารถจัดการกับอารมณ์และความรู้สึกของตนเอง สามารถรับรู้ความถนัดและความสามารถ รู้จักยอมรับ รู้คุณค่าของตนเอง เข้าใจจุดเด่นและจุดด้อย รู้เป้าหมายชีวิตและประมาณตนเองได้”

ศุภรัตน์ อิมวัฒน์กุล (2552 : 12) ได้ให้ความหมายของการตระหนักรู้ในตนเองไว้ว่า หมายถึง “ความสามารถในการค้นหา รู้จักและเข้าใจตนเอง ซึ่งมีเนื้อหาครอบคลุมถึงการรู้ข้อดี ข้อเสียของตนเอง รู้ความต้องการและสิ่งที่ไม่ต้องการของตนเองและความแตกต่างของตนเองกับผู้อื่น ซึ่งจะช่วยให้รู้ตัวเองเวลาเผชิญกับความเครียดหรือสถานการณ์ที่เกี่ยวข้องได้”

คอฟฟีกา (Koffka. 1978 : 212 ; อ้างถึงใน วสิกาล ญาณสาร. 2550 : 17) กล่าวว่า “ความตระหนักในตนเอง มีความหมายเหมือนกับสำนึก ซึ่งเป็นภาวะทางจิตที่เกี่ยวข้องกับความรู้สึก

ความคิด และความปรารถนาต่าง ๆ เกิดการรับรู้และความสำนึก เป็นสถานะที่บุคคลได้รับรู้ หรือได้ ประสบการณ์ต่าง ๆ แล้วมีการประเมินค่า และตระหนักถึงความสำคัญที่ตนเองมีสิ่งนั้น ๆ ซึ่งเป็น สถานะตื่นตัวของจิตใจต่อเหตุการณ์หรือสถานการณ์นั้น ๆ หมายความว่าระยะเวลาหรือประสบการณ์ และสภาพแวดล้อม หรือสิ่งเร้าภายนอกเป็นปัจจัยที่ทำให้บุคคล เกิดความตระหนักในตนเองขึ้น”

โกลแมน (Goleman. 2007 : 53) ได้ให้ความหมายของการตระหนักรู้อารมณ์ของตนเอง (Self-awareness) ว่าหมายถึง “การรับรู้อารมณ์ความรู้สึกของตัวเองในขณะนั้นและใช้อารมณ์ที่ตื่นนั้น เป็นแนวทางในการตัดสินใจได้ สามารถประเมินความสามารถของตนเองได้ตรงตามความเป็นจริง และมีความรู้สึกมั่นใจในตนเอง”

จากการให้ความหมายดังกล่าวสรุปได้ว่า ความตระหนักรู้ในตนเอง หมายถึง ความสามารถในการรู้จักตนเองทั้งในแง่ดี และแง่ที่ควรปรับปรุง การมองตนเอง สามารถวิเคราะห์ตนเองได้ รู้ถึงคุณค่า ความสามารถของตนเองได้ถูกต้องตามความเป็นจริง

### ความสำคัญของการตระหนักรู้ในตนเอง

ทุกคนเกิดมามีความแตกต่างกันทั้งในเรื่องของเชื้อชาติ เผ่าพันธุ์ รูปร่างหน้าตา ฐานะทางการศึกษา ฐานะทางการเงิน ความคิด ทักษะคติ ธรรมเนียม ความเชื่อและศาสนา แต่สิ่งหนึ่งที่มีความสำคัญในความเป็นคนที่ทุกคนต้องมีให้ได้เหมือนกันก็คือ "การตระหนักรู้ในตนเอง" ดังนั้น จึงมีนักวิชาการทั้งในประเทศและต่างประเทศได้นิยามความสำคัญของการตระหนักรู้ในตนเองไว้หลากหลาย ดังนี้

พรรณพิมล หล่อตระกูล (2548 : 4) กล่าวว่า “การตระหนักรู้และเข้าใจตนเองมีจุดเริ่มต้น ตั้งแต่ช่วงวัยรุ่นก่อนเข้าสู่วัยผู้ใหญ่ ทุกคนควรจะตระหนักรู้และเข้าใจตนเองได้ดี โดยเฉพาะการเรียนรู้จักอารมณ์และความต้องการของตนเอง นอกจากนี้การตระหนักรู้และเข้าใจตนเอง อาจรวมหมายถึงการรู้บทบาทของตน เพราะคนเราอยู่ในสังคม โดยมีบทบาทของตนและมีบทบาทมากกว่าหนึ่งบทบาทไปตามกลุ่มที่เรามีความสัมพันธ์ เช่น ในครอบครัว ในที่ทำงาน ในสังคม ซึ่งมาพร้อมกับบทบาทที่มีคือความรับผิดชอบต่อบทบาทของตนเอง จะเห็นได้ว่าการตระหนักรู้และเข้าใจตนเองเป็น ความสามารถพื้นฐานที่นำไปสู่ความสามารถที่สำคัญ”

ปิยะนฏฐ์ สิทธิฤทธิ์ (2549 : 18) การเข้าใจตนเองและการยอมรับในตนเองเป็นสิ่งสำคัญมาก ในการพัฒนาตน ผู้ที่ไม่รู้จักตนเองย่อมไม่อาจทราบได้ว่าตนคือใคร ตนมีข้อดีข้อบกพร่องอย่างไร ตนมีบทบาทหน้าที่และความรับผิดชอบอะไรบ้าง ซึ่งจะเป็นอุปสรรคที่ขัดขวางไม่ให้นำไปสู่ความเจริญก้าวหน้าและความสำเร็จของชีวิต ตรงกันข้ามกับผู้รู้จักตนเองอย่างแท้จริง ย่อมสามารถกำหนดแนวทางของชีวิตให้อยู่ในทิศทางซึ่งมีความหมายตามที่ต้องการได้ นอกจากนี้การรู้จักตนเองยังทำให้เรามองเห็นข้อบกพร่องหรือจุดอ่อนของตนเอง โดยเฉพาะถ้าบุคคลนั้นเป็นคนที่มีการยอมรับในตนเอง

ด้วยแล้วก็จะมีความเต็มใจมากยิ่งขึ้นที่จะปรับปรุงตนให้มีความเจริญงอกงามในทุกด้าน

เฟล็ดแมน (Flediman. 2002 : 5) ได้กล่าวถึงความตระหนักรู้ในตนเองไว้ว่า เป็นการรู้สัมผัสเกี่ยวกับตนเอง บุคคลอื่น และสิ่งแวดล้อมในขณะนั้น คือ รู้ว่าตนเองกำลังคิดอะไร รู้สึกอย่างไร และทำอะไรกับตนเอง กับผู้อื่น หรือสิ่งอื่น ๆ ในขณะนั้น ซึ่งเป็นกระบวนการที่เกิดขึ้นอย่างต่อเนื่องอยู่ตลอดเวลา

โคเวย์ (Covey. 2007 : 19) กล่าวว่า การตระหนักรู้ในตนเอง เป็นการตรวจสอบตนเอง ซึ่งมีผลต่อตนเอง ไม่เพียงแต่ด้านเจตคติ และพฤติกรรม แต่ยังมีผลต่อการรู้จักคนอื่นด้วย

อาดีล บี ลิน (Adele B. Lynn. 2005 : 169) กล่าวว่า ผู้ที่มีการตระหนักรู้ในตนเองในระดับมาก มักจะไม่รู้สึกตกใจกับปฏิกิริยาตอบสนองทางอารมณ์ของตนเอง และการตระหนักรู้ในตนเองยังทำให้บุคคลสามารถตรวจสอบตัวกระตุ้นทางอารมณ์ที่อาจเป็นสาเหตุให้เกิดปฏิกิริยาตอบสนองได้อีกด้วย ในปัจจุบันนี้เป็นที่รับรู้กันว่าจุดมุ่งหมายของการฝึกฝนตนเองคือ เพื่อเพิ่มการตระหนักรู้สำหรับตัวกระตุ้นทางอารมณ์นั่นเอง

งานวิจัยที่เกี่ยวกับความสำคัญของการตระหนักรู้ในตนเองนั้นมีผลงานวิจัยของอรพินท์ ชูชม และอัจฉรา สุขารมณ์ (วาริณี คุณธรรมสถาพร. 2545 : บทคัดย่อ) ที่ศึกษาองค์ประกอบที่สัมพันธ์กับการปรับตัวของนักเรียนวัยรุ่น พบว่าความรู้สึกนึกคิดเกี่ยวกับตนเองเป็นองค์ประกอบที่มีอิทธิพลสำคัญเป็นอันดับ 1 ในการพยากรณ์ความสามารถในการปรับตัวของนักเรียนวัยรุ่นได้สูงถึง 42.24% รวมถึงงานวิจัยของพิมพ์พิกาช จันทนะโสทธิ์ (2550 : บทคัดย่อ) ที่ศึกษาเรื่องปัจจัยป้องกันพฤติกรรมเสี่ยงด้านการเรียนของนักศึกษาวิทยาลัยเทคนิคราชบุรี โดยกลุ่มตัวอย่างเป็นนักศึกษาที่กำลังศึกษาในระดับประกาศนียบัตรวิชาชีพ (ปวช.) และระดับประกาศนียบัตรวิชาชีพชั้นสูง (ปวส.) จำนวน 368 คน ผลการวิจัยพบว่าการเห็นคุณค่าในตนเอง ซึ่งถือเป็นมิติย่อยหนึ่งของการตระหนักรู้ ในตนเอง และจุดมุ่งหวังในอนาคต สามารถร่วมกันทำนายพฤติกรรมเสี่ยงด้านการเรียน ด้านนิสัยการเรียนที่ไม่ดีได้ร้อยละ 22.9

จากความสำคัญและลักษณะของการตระหนักรู้ในตนเองข้างต้น สรุปได้ว่า การตระหนักรู้ในตนเองมีจุดเริ่มต้นตั้งแต่วัยเด็ก แต่จะพัฒนาได้ดีและแสดงชัดเจนในช่วงวัยรุ่น การตระหนักรู้ในตนเองมีความสำคัญในที่จะทำให้บุคคลนั้นมีความเข้าใจตนเองอย่างแท้จริงทั้งในด้านความคิด ความรู้สึก เจตคติ พฤติกรรม ความสามารถ บทบาทของตนเอง และยังช่วยให้บุคคลได้รู้ถึงข้อดี ข้อบกพร่องของตนเอง ซึ่งจะเป็นแนวทางในการพัฒนา ปรับปรุงแก้ไขตนเองและนำไปสู่การสร้างสัมพันธภาพเชิงบวกกับผู้อื่นได้ต่อไป

## ปัจจัยที่มีผลต่อการตระหนักรู้ในตนเอง

บุคลิกภาพของบุคคลแต่ละคนจะมีลักษณะเฉพาะแห่งตนซึ่งมีผลมาจากธรรมชาติของแต่ละบุคคล เนื่องจากมีปัจจัยที่มีผลต่อการตระหนักรู้ในตนเองหลายประการ ซึ่งสามารถสรุปได้เป็น 2 ประการ ดังนี้ (ภัทรา บุญโยโทตระ. 2542 : 21-22) ดังนี้

**1. ปัจจัยภายใน** ปัจจัยภายในที่มีผลต่อการตระหนักรู้ในตนเอง ได้แก่ อิทธิพลของความแตกต่างระหว่างเพศ อายุและความสามารถทางสมอง โดยมีรายละเอียดดังนี้

**1.1 เพศ** จากการศึกษาความแตกต่างระหว่างเพศ มีงานวิจัยที่รายงานว่าชายและหญิงอาจมีความแตกต่างในด้านอารมณ์ เช่น บาร์-ออน (Bar-on. 1997 : 45 ; อ้างถึงใน จารุวรรณ สกุลคุ. 2543 : 27) ได้ศึกษาความฉลาดทางอารมณ์โดยใช้กลุ่มตัวอย่างเป็นชาย-หญิง ในเยอรมัน อิสราเอล และสหรัฐอเมริกา เป็นต้น และสรุปว่าโดยทั่วไปเพศหญิงจะรับรู้สภาวะอารมณ์ของตน มีความเห็นอกเห็นใจผู้อื่น และมีการปฏิบัติระหว่างบุคคลได้ดีกว่าเพศชาย ในขณะที่เพศชายจะมีความเชื่อมั่นในตนเองสูงและมองโลกในแง่ดี สามารถปรับตัวได้ง่ายกว่าและจัดการกับสภาวะกดดันได้ดีกว่าเพศหญิง อย่างไรก็ตามในภาพรวมความแตกต่างดังกล่าวไม่มากพอที่จะส่งผลให้เพศชายและเพศหญิงมีความฉลาดทางอารมณ์แตกต่างกัน

**1.2 อายุ** อายุมีความสัมพันธ์กับพัฒนาการด้านความสามารถในการคิดวิเคราะห์ รู้จัก และทำความเข้าใจอารมณ์ความรู้สึกของตนเอง รวมทั้งพัฒนาการทางอารมณ์ที่ทำให้บุคคลนั้นมีประสบการณ์ทางอารมณ์หลายรูปแบบมากขึ้น ซึ่งทักษะนี้จะพัฒนาไปตามอายุ โดยกรมสุขภาพจิต (2549 : 57-60) ได้อธิบายถึงพัฒนาการทางอารมณ์ของมนุษย์ว่าพัฒนาการที่สมบูรณ์ของความสามารถในการรับรู้มีบทบาทสำคัญมากต่อพัฒนาการทางอารมณ์

**วัยทารก 2-6 เดือน** การแสดงอารมณ์ของเด็กยังแยกไม่ออกอย่างชัดเจน เช่น การยิ้ม อาจไม่มีความหมายที่ลึกซึ้งนัก แต่ในครึ่งปีแรก เด็กบางคนจะแสดงว่ารู้จักแยกความแตกต่างของบุคคลที่อยู่ในสิ่งแวดล้อม เช่น เด็กอาจยิ้มกับคนที่รู้จักคุ้นเคยและแสดงความกลัวคนแปลกหน้า

**วัย 16 เดือน – 2 ขวบครึ่ง** เด็กเริ่มมีการแสดงออกทางอารมณ์ที่ชัดเจนขึ้น เช่น โกรธ อาย เป็นต้น

**1.2.1** มีลักษณะของความรู้สึกเป็นตัวของตัวเอง ซึ่งแสดงออกโดยพฤติกรรมที่พูดว่า “ไม่” เป็นการปฏิเสธ

**1.2.2** ในระยะของวัยที่เด็กหัดเดิน เด็กจะมีการตระหนักรู้เกี่ยวกับตนเองมากขึ้น เด็กอาจหัวเราะ ตะโกน หรือร้องไห้เมื่อเห็นเด็กคนอื่นทำเช่นนั้น แต่เด็กก็จะมีการรับรู้ได้ว่าตนเองทำอะไรที่แตกต่างออกไปจากคนอื่น การตระหนักรู้ในตนเองเป็นจุดเริ่มต้นที่ทำให้เกิดความรู้สึกความต้องการแข่งขันและรู้จักความหมายของอารมณ์

1.2.3 การรู้จักถูกผิดและการเรียนรู้ที่จะเคารพความรู้สึกของบุคคลอื่นจะเริ่มตั้งแต่เด็กเล็ก ซึ่งจะได้รับอิทธิพลจากตัวอย่างของพ่อแม่และท่าทีของบุคคลอื่นในสิ่งแวดล้อม ส่วนใหญ่มักจะเริ่มมาจากความเห็นแก่ตัวก่อน แล้วจึงเป็นการอ่อนน้อม เชื่อฟัง

วัยที่เด็กเริ่มหัดเดินเป็นระยะที่เด็กเรียนรู้ขอบเขตจำกัดระหว่างตนเองกับสิ่งแวดล้อม รับรู้ประสบการณ์ใหม่ๆ ที่น่าตื่นเต้น และพัฒนาการด้านภาษาช่วยให้เริ่มรับรู้ความเป็นจริงมากขึ้น

**เด็กก่อนวัยเรียน** เป็นช่วงพัฒนาการที่สำคัญที่เด็กเริ่มแสดงความรู้สึกได้โดยตรงจนสามารถศึกษาหรือสังเกตได้

1.2.4 เป็นระยะที่เด็กสามารถเรียนรู้ถึงคุณค่าและการมีปฏิสัมพันธ์กับผู้อื่นและเริ่มสร้างสัมพันธ์ภาพกับบุคคลอื่นนอกจากสมาชิกในครอบครัว

1.2.5 ในระยะนี้เด็กเริ่มเรียนรู้ความถูกต้อง ซึ่งเป็นส่วนหนึ่งของพัฒนาการด้านคุณธรรม เช่น เด็กอายุ 2 ขวบที่ทำนมหกเลอะเทอะบนผ้าปูโต๊ะใหม่ อาจมีประสบการณ์กับความรู้สึกกลัวและวิตกกังวลจากผลที่ได้รับจากภายนอก เช่น การถูกลงโทษ แต่เด็ก 4 ขวบจะมีความรู้สึกแตกต่างกันออกไป และเริ่มจะมีประสบการณ์ของความรู้สึกผิดด้วยตนเองแทนการกลัวถูกลงโทษจากบุคคลอื่น

**วัย 4-5 ขวบ** เด็กมีความเข้าใจและสื่อสารให้ผู้อื่นเข้าใจตน สามารถอธิบายเหตุการณ์ให้ผู้อื่นเข้าใจได้

1.2.6 ในการมีปฏิสัมพันธ์กับผู้อื่น เด็กจะเริ่มมีพฤติกรรมที่ขัดแย้งกันระหว่างความเห็นอกเห็นใจ ความก้าวร้าวและความเป็นผู้นำ

1.2.7 ตัวอย่างของการมีความเห็นใจผู้อื่น เช่น เด็กจะหยุดมองเมื่อเห็นเด็กอื่นกำลังร้องไห้คร่ำครวญ เด็กอาจจะปลอบเพื่อนที่ถูกแกล้ง วิ่งไปบอกครู หรือจัดการกับคนที่รังแกเด็กอื่น แต่ความรู้สึกเห็นใจของเด็กวัยนี้ยังไม่ชัดเจนเช่นเดียวกับผู้ใหญ่ และมักจะเกิดรวมไปกับความรู้สึกว่าตนเหนือกว่า การรู้สึกผิด การรู้สึกไม่เป็นมิตร หรือความรู้สึกอื่นๆ เป็นต้น

1.2.8 การเล่นของเด็กวัยนี้จะสะท้อนให้เห็นว่าเด็กเริ่มรับรู้ถึงความแตกต่างระหว่างสิ่งสมมติกับความเป็นจริง เป็นต้น

1.2.9 การรู้จักตนเองของเด็กมาจากการรับรู้สิ่งต่างๆ รอบตัว โดยเฉพาะคนรอบข้างก่อนและเมื่อเด็กรู้จักความแตกต่างของตนเองที่ไม่เหมือนคนอื่นมากขึ้น เด็กจะเริ่มมีความสงสัยเกี่ยวกับสถานภาพของตนเองและเรียนรู้จักตนเองในระยะต่อมา

**วัยเด็ก 6-12 ปี** เป็นระยะที่การเจริญเติบโตทั่วไปจะช้าลง เด็กวัยนี้เริ่มรู้จักตนเองอย่างชัดเจนขึ้น จากการแสดงปฏิกิริยาของคนรอบข้างในสิ่งแวดล้อม การรู้จักตนเองไม่เพียงแต่มาจากความรู้สึกว่าเป็นที่รักและยอมรับของคนในครอบครัว แต่ยังมาจากความรู้สึกว่าตนมี



ความสามารถในการกระทำสิ่งต่างๆ ด้วยตนเอง และจากการกระทำตามการเรียกร้องของผู้อื่น เด็กจะสามารถพิจารณาและวิจารณ์ตนเอง เริ่มเข้าใจกฎเกณฑ์และสร้างสัมพันธภาพที่มีความหมายกับผู้อื่น

**วัยรุ่น** การรู้จักตนเองในวัยรุ่นมาจากความรู้สึกว่าตนเองแตกต่างจากผู้อื่น ได้แก่ เพื่อน ผู้ใหญ่ คนอื่นๆ มีความคิดเห็นเป็นของตนเองซึ่งเต็มไปด้วยความเปลี่ยนแปลง การแสดงออกทางอารมณ์ของวัยรุ่นจะมีลักษณะรุนแรงและขาดการควบคุม จนในบางครั้งมีคนสรุปว่าวัยรุ่นเป็นวัยที่เต็มไปด้วยความวุ่นวาย

จากพัฒนาการทางอารมณ์ดังกล่าว จึงอาจสรุปได้ว่าอายุมีผลต่อความสามารถในการคิดวิเคราะห์ รู้จัก แยกแยะ ทำความเข้าใจความคิด อารมณ์และพฤติกรรมของตนเอง ซึ่งจะมีรูปแบบพัฒนาการแบบก้าวหน้าขึ้น โดยแบรดเบอรี่และกรีฟ (Bradberry & Greaves. 2005 : 73) ก็ได้แสดงทัศนะว่าคนส่วนใหญ่จะมีการตระหนักรู้ในตนเองสูงขึ้นจนตลอดชีวิต และจะใช้เวลาในการจัดการกับอารมณ์และพฤติกรรมของตนเองได้ง่ายขึ้นตามอายุอีกด้วย

**1.3 ความสามารถทางสมอง** อูมาพร ตรังคสมบัติ (2544 : 40-41) ได้กล่าวถึงความสัมพันธ์ระหว่างสมอง อารมณ์และความฉลาดทางอารมณ์ไว้ว่า สมองของคนเราสามารถแบ่งง่าย ๆ เป็นสองส่วน คือ สมองส่วนที่ทำหน้าที่ในการคิด (Thinking brain) และสมองส่วนที่ทำหน้าที่รู้สึกหรือมีอารมณ์ (Emotional brain) สมองส่วนที่คิดเรียกว่าคอร์เท็กซ์ (Cortex) ส่วนสมองที่ทำหน้าที่รู้สึกเรียกว่า ระบบลิมบิก (Limbic system) ระบบนี้ฝังตัวอยู่ลึกลงไปใต้กลีบสมอง ประกอบด้วยส่วนเล็กๆ 3 ส่วน คือ อะมิกดาลา (Amygdale) ซึ่งเป็นศูนย์ควบคุมอารมณ์ ฮิปโปแคมปัส (Hippocampus) ซึ่งทำหน้าที่ด้านความทรงจำและการรับรู้ต่างๆ เกี่ยวกับอารมณ์และธารามัส (Thalamus) ซึ่งจะเป็นตัวเชื่อมโยงสองส่วนแรกเข้ากับคอร์เท็กซ์

ลิมบิกเป็นจุดที่เกิดความรู้สึก เช่น รู้สึกโกรธ รู้สึกดีใจ ส่วนคอร์เท็กซ์จะทำหน้าที่คิด เข้าใจและวิเคราะห์หาเหตุผล เมื่อลิมบิกเกิดความรู้สึกโกรธ คอร์เท็กซ์จะทำความเข้าใจว่าทำไมเราจึงรู้สึกโกรธ ประเมินสถานการณ์ว่าที่รู้สึกโกรธนั้นมีเหตุผลหรือไม่ ควรคิดและรู้สึกอย่างไรจึงดี และประเมินการกระทำว่าจะแสดงออกซึ่งความโกรธอย่างไรจึงจะเหมาะสม

จากแนวคิดดังกล่าวจึงอาจสรุปได้ว่า ความสามารถทางสมองเป็นจุดเริ่มต้นที่ทำให้บุคคลมีความสามารถเชื่อมโยงความคิดความรู้สึก และพฤติกรรมของตนเองจนนำไปสู่การตระหนักรู้ในตนเองตามมาได้ โดยเฉพาะด้านการวิเคราะห์ สังเคราะห์ ประมวลผลข้อมูลและประสบการณ์ต่างๆ เป็นสิ่งที่มีผลต่อการตระหนักรู้ทั้งสิ้น ด้วยเหตุนี้หากมีความบกพร่องทางสมองเกิดขึ้นย่อมมีผลทำให้ทักษะการตระหนักรู้ในตนเองเสียหายไปด้วย

**2. ปัจจัยภายนอก** ปัจจัยภายนอกที่มีผลต่อการตระหนักรู้ในตนเอง ได้แก่ อิทธิพลของสิ่งแวดล้อมอันประกอบด้วยวิธีการเลี้ยงดูและประสบการณ์ในชีวิตของบุคคล โดยมีรายละเอียดดังนี้

วิธีการเลี้ยงดูและประสบการณ์ในชีวิต ได้รับตั้งแต่ระยะแรกของชีวิตจนถึงปัจจุบันจะมีผลต่อการพัฒนาความรู้สึกนึกคิดเกี่ยวกับตนเอง การตระหนักรู้ในควมมีคุณค่าของตนเอง และการทำความเข้าใจอารมณ์ของตนเองได้ โดยกรมสุขภาพจิต (2549 : 61) ได้กล่าวถึงความสำคัญของการอบรมเลี้ยงดูและพัฒนาการทางอารมณ์ไว้ว่า “เด็ก 2 คนที่ได้รับการเลี้ยงดูที่อบอุ่น เอาใจใส่กับไม่สนใจ จะมีพื้นฐานทางจิตใจต่างกัน เด็กแต่ละคนอาจมีประสบการณ์ได้ทั้งแง่บวกและลบ แต่ขึ้นอยู่กับว่าเด็กได้รับประสบการณ์ด้านใดมากที่สุด ปฏิสัมพันธ์ระหว่างเด็กกับพ่อแม่ในวัยทารกจะเป็นรากฐานของการเกิดความรู้สึกเกี่ยวกับตนเองและคนใกล้ชิดที่มีปฏิสัมพันธ์ด้วยในวัยต่อมา ซึ่งจะมี ความแตกต่างกันแล้วแต่ประสบการณ์จากการเลี้ยงดู เด็กที่ได้รับการเอาใจใส่จะแสดงความมั่นใจว่า ความต้องการของตนได้รับการตอบสนองและพร้อมจะรับความช่วยเหลือเมื่อต้องการ ส่วนเด็กที่ไม่ได้ รับการเอาใจใส่จะมีความรู้สึกว่ามีใครสนใจ ฟังพาใครไม่ได้ หรือถ้าขอความช่วยเหลือก็จะพบแต่ ความผิดหวัง

การรู้จักตนเองไม่เพียงแต่มาจากความรู้สึกว่าเป็นที่รักและยอมรับของคนในครอบครัว แต่ ยังมาจากความรู้สึกว่าตนมีความสามารถในการกระทำสิ่งต่างๆ ด้วยตนเอง และจากการกระทำตาม การเรียกร้องของผู้อื่น เด็กจะสามารถพิจารณาและวิจารณ์ตนเอง เริ่มเข้าใจกฎเกณฑ์และจะสามารถ สร้างสัมพันธภาพที่มีความหมายกับผู้อื่น จะเห็นได้ว่าการที่พ่อแม่และผู้เลี้ยงดูให้ความรัก ความเอาใจ ใส่ที่เหมาะสมและสนับสนุนให้เด็กรู้สึกว่าคุณมีความสามารถในการกระทำสิ่งต่างๆ ด้วยตนเอง จะ มีผลต่อการตระหนักรู้ในตนเองได้

สำหรับงานวิจัยทำการศึกษาระดับปริญญาโทที่มีผลต่อการตระหนักรู้ในตนเอง เช่น งานวิจัยของดร.ณิ ร่องสุวรรณ (2545 : 29) ได้วิจัยเรื่องการศึกษาความฉลาดทางอารมณ์กับความสามารถทางสมองของ นักเรียนชั้นประถมศึกษาปีที่ 6 กลุ่มตัวอย่างเป็นนักเรียนชั้นประถมศึกษาปีที่ 6 สังกัดสำนักงานการ ประถมศึกษา จังหวัดแพร่ ภาคเรียนที่ 1 ปีการศึกษา 2545 จำนวน 376 คน โดยได้แบ่งความฉลาด ทางอารมณ์เป็น 5 ด้าน ได้แก่ ด้านการตระหนักรู้ในตนเอง การควบคุมตนเอง การสร้างแรงจูงใจ การ เอาใจเขามาใส่ใจเรา และทักษะทางสังคม ผลการวิจัยพบว่าความฉลาดทางอารมณ์ด้านการตระหนักรู้ ในตนเองกับความสามารถทางสมองของนักเรียนชายมีความสัมพันธ์ทางบวกอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติ ที่ระดับ .05 และงานวิจัยของ มงคลวัฒน์ ทวีรักษากุล (2548 : บทคัดย่อ) ได้ทำการวิจัยเรื่องแรงจูงใจ ใฝ่สัมฤทธิ์กับความฉลาดทางอารมณ์ของผู้บริหารระดับต้นของบริษัทเอกชนในกรุงเทพมหานคร โดย กลุ่มตัวอย่างจำนวนทั้งหมด 387 คน ผลการวิจัยพบว่า 1) เพศชายมีความฉลาดทางอารมณ์ด้านการ ตระหนักรู้ในตนเองสูงกว่าเพศหญิง 2) อายุมีความสัมพันธ์กับความฉลาดทางอารมณ์ในด้านของการ ตระหนักรู้ในตนเอง และ 3) แรงจูงใจใฝ่สัมฤทธิ์ด้านความทะเยอทะยาน ความรับผิดชอบต่อตนเอง

การรู้จักตนเอง และด้านความมีเอกลักษณ์มีความสัมพันธ์กับความฉลาดทางอารมณ์ด้านการตระหนักรู้ในตนเองอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05

จากงานวิจัยที่เกี่ยวข้องกับการตระหนักรู้ในตนเองข้างต้น มีผลการวิจัยในตัวแปรที่เกี่ยวข้องกับการตระหนักรู้ในตนเอง ได้แก่ เพศ อายุ ความสามารถทางสมอง ล้วนแต่มีความเกี่ยวข้องและมีความสัมพันธ์กับการตระหนักรู้ในตนเองทั้งสิ้น นำไปสู่การพัฒนาและจัดการสิ่งต่างๆ ได้อย่างดีและมีประสิทธิภาพ และวางเป้าหมายในชีวิตได้อย่างเหมาะสม

### องค์ประกอบของการตระหนักรู้ในตนเอง

เวทเทน และคาเมรอน (Whetten and Cameron. 2013 : 55 – 56) ได้กล่าวว่า การตระหนักรู้ในตนเองนั้นมีหลายด้าน ทั้งในด้านอารมณ์ ทักษะคิด บุคลิกภาพ เป็นต้น แต่ในหลายๆ ด้านนั้นมีด้านที่จำเป็นต้องศึกษา และทำความเข้าใจอยู่หลักๆ 4 ด้าน ซึ่งถือว่าเป็นแกนสำคัญของการตระหนักรู้ในตนเอง ได้แก่

1. ด้านค่านิยม หมายถึง สิ่งที่คุณคล้อยตามเป็นแนวคิด ความรู้สึก ความต้องการ ความเชื่อ เป็นแรงจูงใจ หรือสิ่งที่จะช่วยกระตุ้นให้คุณสามารถตัดสินใจเลือกแนวทางดำเนินชีวิตของตนให้มีคุณค่าแก่ตนเองหรือสังคม

2. ด้านรูปแบบทางความคิด เป็นกระบวนการทางการคิดที่บุคคลแต่ละคนใช้เป็นแนวทางในการรับรู้ แปลความและโต้ตอบ สื่อสารข้อมูลในสถานการณ์ต่าง ๆ ซึ่งกระบวนการนี้จะทำให้แต่ละบุคคลแสดงพฤติกรรมออกมาแตกต่างกัน นอกจากนี้ ได้ยึดทฤษฎีด้านการคิดของจุง (Jung ซึ่งแบ่งกระบวนการคิดเป็น 2 ด้าน ดังนี้ (Whetten and Cameron. 2013 : 65 – 68)

2.1 ด้านการรวบรวมข้อมูล เป็นกระบวนการที่ใช้ในการรวบรวมข้อมูล ซึ่งแบ่งออกเป็น 2 ชั้น ดังนี้

2.1.1 การรับรู้โดยใช้ประสาทสัมผัส เป็นการรับรู้โดยใช้อวัยวะตา หู จมูก ลิ้น และผิวหนังสัมผัส ทำหน้าที่เป็นเครื่องมือ หรืออุปกรณ์ในการรับสัมผัส แล้วส่งไปเป็นประสบการณ์ทางสมอง เพื่อให้เกิดการรับรู้ต่อไป ซึ่งจะเน้นที่รายละเอียดหรือคุณลักษณะเฉพาะของสิ่งเร้า หรือข้อมูลพื้นฐาน

2.1.2 การรับรู้ในใจ เป็นการทำที่เราสามารถคิด หรือพิจารณาถึงการรับรู้ทุกอย่างที่เกิดขึ้นในใจของเราเอง จะเป็นรูปแบบการคิดที่เข้าใจในภาพรวมทั้งหมดของสถานการณ์ หรือข้อมูล ไม่ว่าจะมีความคิด ความรู้สึก อารมณ์ เน้นความสัมพันธ์ของข้อมูลพื้นฐาน

2.2 ด้านการประเมินข้อมูลข่าวสาร เป็นรูปแบบในการประเมินข้อมูลที่บุคคลได้รับมา ซึ่งประกอบไปด้วย

2.2.1 การคิด เป็นการจัดระบบและรูปแบบใหม่ของประสบการณ์ที่ผ่านมาแล้วให้เข้ากับสภาพการณ์ปัจจุบัน ใช้ประเมินข้อมูลที่ได้รับ โดยใช้การวางแผนอย่างมีระบบและลำดับขั้นตอน เน้นที่กระบวนการที่เหมาะสมดำเนินไปอย่างมีเหตุผล

2.2.2 ความรู้สึก เป็นกระบวนการให้คุณค่ากับความคิดหรือเหตุการณ์ใช้ความรู้สึกในการประเมินข้อมูล

2.2.2.1 ด้านการปรับตัว ประกอบไปด้วยลักษณะ คือ มีความเชื่อมั่นในตนเอง เป็นตัวของตัวเองเห็นคุณค่าในตนเอง มีความเป็นอิสระในการตัดสินใจ เป็นที่ยอมรับของกลุ่ม มีความมั่นคงทางอารมณ์และแสดงออกอย่างเหมาะสมกับกาลเทศะ

2.2.2.2 ด้านความสัมพันธ์ระหว่างบุคคล คือ รู้และเข้าใจการแสดงออกต่อกันของบุคคลจะเกิดขึ้นจากความต้องการของผู้แสดงออกเองกับผู้ที่มาปฏิสัมพันธ์ จะเกิดเป็นพฤติกรรม การแสดงออกต่อกัน ทั้ง 4 ด้านนี้ถ้าได้มีการพัฒนาจะช่วยทำให้บุคคลรู้จักและเข้าใจตนเองมากขึ้น และดำรงชีวิตอยู่ในสังคมได้อย่างเหมาะสม

ดังนั้น จึงกล่าวได้ว่าองค์ประกอบของการตระหนักรู้ตนเอง เป็นขั้นตอนเบื้องต้นของกาเรียนรู้เกี่ยวกับตนเอง ซึ่งการรู้จักตนเองไม่ใช่การประเมินความฉลาด ความเก่ง ความสามารถของตนเอง หากแต่หมายถึง การรู้จักตนเองในเชิงของความรู้สึกและพฤติกรรม ซึ่งมีความสอดคล้องกับแนวคิดของแบรดเบอรีและกรีฟ (Bradberry & Greaves. 2005 : 85) ที่ได้กล่าวไว้ว่าคนส่วนใหญ่จะมีการตระหนักรู้ในตนเองสูงขึ้นตลอดชีวิต และจะใช้เวลาในการจัดการกับอารมณ์และพฤติกรรมของตนเองได้ง่ายขึ้น ยิ่งเมื่อเรารู้จักตนเองและเข้าใจตนเองมากเพียงใด ย่อมทำให้เรามีการพัฒนาไปตามเป้าหมายที่เราต้องการได้มากและเกิดประสิทธิวิภาพมากขึ้น

## แนวทางการรู้จักและมองเห็นตนเอง

การรู้จักและเข้าใจตนเอง เป็นสิ่งสำคัญประการแรกที่จะช่วยให้บุคคลสามารถพัฒนาตนเองให้สามารถปรับพฤติกรรมที่แสดงออกให้เหมาะสมสอดคล้องกับสภาพการณ์ต่างๆ และจะดำเนินชีวิตร่วมกับผู้อื่นได้อย่างราบรื่น การรู้จักมองเห็นตนเองได้ตรงต่อความเป็นจริง และทำใจยอมรับสภาพที่แท้จริงของตนเองได้ จะช่วยให้บุคคลสามารถกำหนดพฤติกรรมของตนเองได้อย่างเหมาะสม สามารถเผชิญปัญหาหรือความยุ่งยากที่เกิดขึ้นในชีวิตได้อย่างมีประสิทธิภาพ ปรับตัวและดำเนินชีวิตได้อย่างเป็นสุข ซึ่งมีแนวทางที่จะช่วยให้บุคคลรู้จักมองเห็นตนเองและเข้าใจตนเองได้ สามารถใช้ทฤษฎีทางจิตวิทยา มาวิเคราะห์ (ศักดิ์ไทย สุรกิจบวร. 2550 : 34) ดังรายละเอียดต่อไปนี้

### 1. การวิเคราะห์ความรู้สึกนึกคิดเกี่ยวกับตนเอง

เนื่องจากพฤติกรรมของแต่ละบุคคลนั้นมีลักษณะที่มีความซับซ้อนและแตกต่างกันออกไปตามสถานการณ์ บางคนยังไม่ทราบบุคลิกภาพที่แท้จริงของตนเอง ทำให้มีผลต่อการทำงานและการ

อยู่ในสังคม ทฤษฎีที่จะนำมาปรับใช้เพื่อให้เรารู้จักตนเองมากขึ้น คือ ทฤษฎีตัวตน (Self Theory) ของคาร์ล โรเจอร์ส (Carl Rogers) ซึ่งมีแนวคิดว่าการรับรู้ต้องเริ่มจากการรับรู้ตนเองให้ถูกต้องก่อน และให้มองตนเองอย่างถูกต้องแท้จริง นำข้อดีของตนมาใช้ให้เกิดประโยชน์สูงสุด แก้ไขข้อลบ หรือถ้ายังไม่พร้อมที่จะเปลี่ยน ก็ให้รับรู้และหลีกเลี่ยงที่จะเกิดข้อเสียนั้นให้น้อยที่สุด ตามทฤษฎีบอกเอาไว้ว่า บุคคลที่มีประสบการณ์ได้รับการเลี้ยงดูจากครอบครัวที่พ่อแม่ให้ความรักกับลูกโดยปราศจากเงื่อนไข จะมีตัวตนทั้ง 3 ลักษณะตรงกันค่อนข้างสูง การรู้จักตนเองตามแนวคิดของโรเจอร์ส จึงประกอบไปด้วย (ประยูร สุขะใจ. 2556 : 59-60)

**1.1 ตนตามอุดมคติ (Ideal Self)** คือตัวตนที่อยากมีอยากเป็น อยากจะได้ พยายามแสวงหาสิ่งที่จะตอบสนองกับความต้องการให้เพียงพอกับความอยาก แต่ก็ยังไม่เกิดขึ้นในสภาวะการณ์ปัจจุบัน เช่น นายเอเป็นคนขี้บ่นขี้บ่น แต่อยากเป็นเศรษฐีมีเงินคนขี้บ่นให้นั่ง นางบีถูกสามีทอดทิ้ง ไม่มีความรับผิดชอบ แต่หวังจะมีครอบครัวที่อบอุ่นอยู่พร้อมหน้ากัน หรือนางสาวนก เป็นคนชอบเก็บตัว แต่นึกอยากเป็นคนเก่งทางสังคม เข้ากับคนง่าย เข้ากับคนเก่ง เป็นต้น ซึ่งสิ่งเหล่านี้เป็นเพียงภาพลวงตา จะทำให้คนอยู่กับความฝันมากเกินไป เกิดอาการฝันกลางวัน ฝันลมๆ แล้งๆ อยู่กับอนาคตที่ไม่เที่ยงแท้แน่นอน

**1.2 ตนตามที่ได้รับรู้ (Perceived Self)** คือ ภาพของคนที่เห็นเองว่าตนมีลักษณะเป็นคนที่มีอย่างไร ลักษณะเช่นไร คือใครมีความรู้ความสามารถลักษณะเฉพาะตนอย่างไร เช่น คนสวย คนหล่อ คนเก่ง คนร่ำรวย คนมีชาติตระกูล คนต่ำต้อยวาสนา คนช่างพูด คนขี้อาย คนเก็บตัว คนเงียบ คนสร้อยเคร้า คนสนุกสนาน คนเข้าสังคมเก่ง โดยทั่วไปคนจะรับรู้มองเห็นตนเองหลายแง่หลายมุม อาจไม่ตรงกับข้อเท็จจริงหรือภาพที่คนอื่นเห็น เช่นคนที่ชอบเอาใจคนอื่นเปรียบผู้อื่น อาจไม่เคยนึกถึงเลยว่า ตนเองเป็นบุคคลประเภทนั้น หรือคนที่เห็นแก่ตัว อาจไม่มีความรู้สึกสงสารคนอื่น หรือแม้แต่คนที่มองตนเองดีเลิศประเสริฐศรี แต่กลับมองไม่เห็นความดีของคนอื่น เป็นต้น พฤติกรรมดังกล่าวทำให้ตนเองมีความคิดเกี่ยวกับตนเองขึ้นมาเรียกว่า "อัตมโนทัศน์ (Self Concept)" ซึ่งในส่วนของอัตมโนทัศน์นั้น ประกอบด้วยพฤติกรรมส่วนจริง พฤติกรรมส่วนเกิน และพฤติกรรมส่วนขาด

พฤติกรรมส่วนจริง เป็นพฤติกรรมจริง ๆ ของตนเอง ทั้งที่มีอยู่และเป็นอยู่ เช่น ตนเองมีร่างกายจริง ๆ ที่เคลื่อนไหวได้ เป็นต้น

พฤติกรรมส่วนเกิน เป็นพฤติกรรมที่ไม่มี / ไม่เป็นอยู่จริง เช่น การคุยโม้อวด โทก หลอกลวง การสร้างภาพลวงตาให้ผู้อื่นหลงเชื่อ และคล้อยตาม เป็นต้น

พฤติกรรมส่วนขาด เป็นพฤติกรรมที่มีจริง และเป็นจริงแต่เป็นการเสแสร้ง หรือบังคับให้เป็นเช่นนั้น เช่น การอ่อนน้อม ถ่อมตน และการปฏิเสธความจริง เป็นต้น

**1.3 ตนตามความเป็นจริง (Real Self)** คือลักษณะตัวตนที่เป็นไปตามข้อเท็จจริง บ่อยครั้งที่ตนมองไม่เห็นข้อเท็จจริงของตน ยิ่งในปัจจุบันยุคของconiโลกส่วนตัวสูง มีการเสพติดกับ

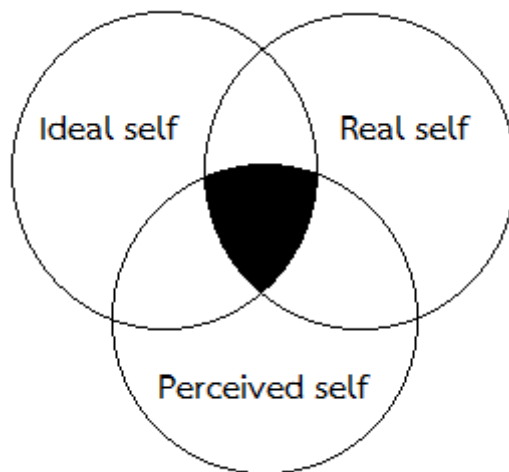
วัตถุนิยมเกือบทุกชนิด จนลืมนึกไปว่าชีวิตหน้าที่ตัวตนที่แท้จริงอยู่ตรงไหน เพราะเป็นกรณีที่ทำให้รู้สึกเสียใจ เศร้าใจ ไม่เทียบหน้าเทียบตากับบุคคลอื่น ๆ รู้สึกผิดเป็นบาป ซึ่งเป็นธรรมชาติของบุคคลที่ไม่มีบุคคลใดที่สมบูรณ์แบบ ดังคำกล่าวที่ว่า "Nobody Perfect" ดังนั้น การมองตนเองที่เป็นจริงจะเป็นส่วนที่ทำให้คนได้พัฒนาตนเอง พัฒนาบุคลิกภาพได้อย่างถูกต้องสมบูรณ์ยิ่งขึ้น

โรเจอร์ส กล่าวว่าบุคคลใดก็ตามที่สามารถทำให้ตนที่รับรู้ ตนตามความเป็นจริงและตนตามอุดมคติมีความสอดคล้องกันอย่างเหมาะสม บุคคลนั้นจะสามารถพัฒนาบุคลิกภาพได้จนถึงขีดสุดของศักยภาพ ดังนั้นเมื่อเราค้นพบตัวตนทั้ง 3 อย่างพบแล้ว เราก็ต้องนำมาปรับเพื่อให้เรามีบุคลิกภาพมั่นคง ดังตัวอย่าง การพัฒนาตัวตนของนาย ก ดังนี้

ตนตามที่รับรู้ คือ พุดน้อย เก็บตัว ไม่กล้าแสดงความคิดเห็นในที่ประชุม ทำให้ไม่มีผลงาน เพราะไม่กล้าที่จะนำเสนอ

ตนตามความเป็นจริง คือ มีความคิดสร้างสรรค์ แต่กลัวว่านำเสนอไปแล้วจะผิด ทำให้ไม่กล้าเสนอ

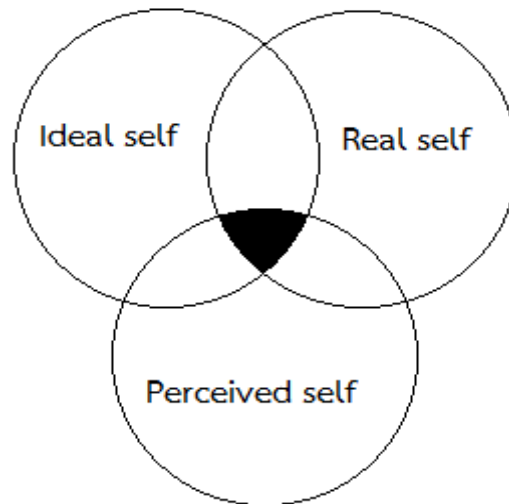
ตนตามอุดมคติ คือ อยากรับเป็นคนกล้าแสดงออก เข้าสังคมเก่ง จะได้มีโอกาสเลื่อนตำแหน่ง ดังนั้น นาย ก มีตัวตนที่ไม่ต่างกันมากนัก ใช้วิธีการปรับเปลี่ยนบุคลิกภาพเข้าช่วย พยายามฝึกพูด หรือเมื่อคิดงานได้ก็พยายามหัดนำเสนอ และพยายามเข้าสังคม อาจจะไปกับเพื่อนสนิท เพื่อหาเพื่อนใหม่ เพราะถ้าเราสามารถพูดกับเพื่อนใหม่ได้โดยไม่ประหม่าก็จะทำให้เรากล้าแสดงออกมากขึ้น สามารถอธิบายดังภาพ ดังนี้



ภาพที่ 4.1 ตนทั้ง 3 มีส่วนสัมพันธ์หรือใกล้เคียงกันมาก

(ที่มา : ศรีเรือน แก้วกังวาล. 2545 : 124)

ในทางตรงกันข้ามหากตัวตนทั้งสามลักษณะนั้นไม่สอดคล้องกัน ก็อาจทำให้บุคคลนั้นเกิดความขัดแย้งในใจ คับข้องใจ วิตกกังวลสูงและมีปมด้อย ซึ่งจะส่งผลกระทบต่อบุคลิกภาพของบุคคลนั้นด้วย (วิไลวรรณ ศรีสงครามและคณะ. 2549 : 212) แสดงดังภาพ ดังนี้



ภาพที่ 4.2 ตนทั้ง 3 มีส่วนสัมพันธ์หรือใกล้เคียงกันน้อย  
(ที่มา : ศรีเรือน แก้วกังวาล. 2545 : 124)

ดังนั้น จึงสรุปได้ว่าบุคคลที่รับรู้ตนตามที่รับรู้ได้สอดคล้องกับตนตามความเป็นจริง ซึ่งมักจะมองเห็นตนตามอุดมคติที่ค่อนข้างเป็นไปได้ เช่น คนที่พูดไม่เก่งและยอมรับว่าตนพูดไม่เก่ง ถ้าบุคคลนั้นใฝ่ฝันที่จะเป็นนักพูดในอนาคตก็จะให้เขาพัฒนาศักยภาพทางการพูดให้ดีขึ้นตามอุดมคติที่คาดหวังได้ ทำให้การดำเนินชีวิตของบุคคลผู้นั้นเป็นไปอย่างมีความมุ่งหวัง กระตือรือร้นและสมหวังอยู่เสมอ ส่วนบุคคลซึ่งสร้างภาพของตนตามอุดมคติห่างไกลจากตนตามความเป็นจริง มักประสบความผิดหวังในตนเองและผู้อื่นเรื่อยไป ทำให้มองตนเองและผู้อื่นในแง่ลบ มีเพื่อนน้อย คบหาสมาคมกับผู้อื่นได้ยาก

## 2. การวิเคราะห์พฤติกรรมและอารมณ์บุคคลโดยอาศัยทฤษฎีทางจิตวิทยา

การศึกษาพฤติกรรมและอารมณ์ที่แสดงออกมาจะช่วยทำให้บุคคลรู้จักและเข้าใจตนเอง และสามารถใช้เป็นแนวทางในการปรับปรุงหรือเปลี่ยนแปลงพฤติกรรมได้อย่างเหมาะสม ซึ่งมีทฤษฎีทางจิตวิทยาที่วิเคราะห์พฤติกรรมและอารมณ์ที่บุคคลแสดงออกที่นำเสนอใจอยู่ 2 ทฤษฎี คือ ทฤษฎีหน้าต่างโจฮารี (The Johari's Window) และทฤษฎีการวิเคราะห์ปฏิสัมพันธ์ระหว่างบุคคล (Transactional Analysis) ซึ่งมีรายละเอียด ดังนี้

## 2.1 ทฤษฎีหน้าต่างโจฮารี (The Johari's Window)

ผู้พัฒนาทฤษฎีนี้คือ โจเซฟ ลุฟท์ และแฮร์รี อิงแฮม (Joseph Luft and Harry Ingham) นักจิตวิทยาชาวอเมริกัน ได้เสนอทฤษฎีนี้เป็นครั้งแรกในปี ค.ศ. 1955 โดยใช้ชื่อว่าหน้าต่างโจฮารี : แบบลายเส้นของการติดต่อสัมพันธ์ระหว่างบุคคล (The Johari-Window : graphic Model of Awareness in Interpersonal Relation) เพื่อใช้เป็นแบบแผนสังเกตพฤติกรรมของบุคคลเมื่ออยู่ร่วมกันในสังคม และเพื่อให้เข้าใจสัมพันธ์ภาพที่เกิดขึ้นระหว่างบุคคลในลักษณะที่รู้ตัว รูปแบบของพฤติกรรมของบุคคล มีดังนี้ (ถวิล ธาราโกชน และคณะ. 2546 : 149)

	เราไม่รู้	เราไม่รู้
คนอื่นรู้	เปิดเผย (Open area)	จุดบอด (Blind area)
คนอื่นไม่รู้	ซ่อนเร้น (Hidden area)	มีดมน (Unknown area)

ภาพที่ 4.3 แสดงหน้าต่างหัวใจของโจฮารี

(ที่มา : Richard West, Lynn H. Turner. 2009 : 275)

จากภาพที่ 4.3 ซึ่งเป็นรูปหน้าต่าง 4 บานนั้น ลุฟท์และอิงแฮม ได้สรุปว่าบุคคลทุกคนจะมีพฤติกรรมอยู่ 4 แบบด้วยกัน ซึ่งอยู่ตามบริเวณหน้าต่างทั้ง 4 บาน บางทีก็เรียกว่า “หน้าต่างหัวใจ” พฤติกรรมดังกล่าวมีรายละเอียดดังนี้ คือ

**บริเวณเปิดเผย (Open area)** หมายถึง บริเวณพฤติกรรมภายนอกที่ได้แสดงออกอย่างเปิดเผย เป็นพฤติกรรมเจตนาที่บุคคลแสดงออกแล้วรู้ว่าตนเองแสดงพฤติกรรมอะไร มีจุดมุ่งหมายอย่างไรให้บุคคลอื่นรับรู้พฤติกรรมและเจตนาของเรา ในขณะที่เดียวกันเราก็รับรู้พฤติกรรมและเจตนาของผู้อื่นด้วย ถ้าหากบุคคลมีความสนิทสนมกันมากขึ้น บริเวณจะเปิดกว้างขึ้น หมายถึงบุคคลจะมีปฏิสัมพันธ์ต่อกันและมีการเปิดเผยจริงใจต่อกันมากขึ้น

**บริเวณจุดบอด (Blind area)** หมายถึง บริเวณที่พฤติกรรมที่ตนแสดงออกโดยไม่รู้ตัว ไม่มีจุดมุ่งหมาย และไม่มีเจตนาที่จะแสดงออกไป แต่บุคคลอื่นสามารถสังเกตเห็นได้ การที่บางคนพูดหรือ



แสดงการกระทำบางอย่างโดยไม่รู้ตัวจะทำให้เสียบุคลิกภาพ อาจทำให้คนอื่นเบื่อหน่ายและไม่พอใจได้

**บริเวณซ่อนเร้น (Hidden area)** หมายถึง บริเวณที่มีพฤติกรรมลึกลับ เป็นพฤติกรรมหรือความรู้สึกนึกคิดบางอย่างที่บุคคลเก็บซ่อนไว้ในใจไม่เปิดเผยให้ผู้อื่นรู้ ตนเองเท่านั้นที่รู้ เช่น ความรู้สึกไม่ดีต่อคนอื่น พฤติกรรมในส่วนนี้มักจะเป็นพฤติกรรมภายใน ได้แก่ ความจำ การรับรู้ ความคิด บุคคลจะไม่แสดงพฤติกรรมดังกล่าวออกมา เพราะต้องการปิดบัง แต่อาจจะแสดงพฤติกรรมอย่างอื่นกลบเกลื่อน

**บริเวณมืดมน (Unknown area)** หมายถึง บริเวณที่พฤติกรรมหรือความรู้สึกบางอย่างที่บุคคลแสดงออกโดยไม่รู้ตัว ตนเองไม่เคยรู้ไม่เคยเข้าใจมาก่อน และบุคคลอื่นไม่เคยรู้ไม่เคยสนใจมาก่อนเช่นกัน พฤติกรรมในส่วนนี้จะเกิดขึ้นเมื่อมีเหตุการณ์บางอย่างทำให้เกิดพฤติกรรมนี้ขึ้นมาได้ เช่น บุคคลบางคนมีกิริยามารยาทเรียบร้อย สุภาพเรียบร้อย สุขุม เยือกเย็น แต่เมื่อตกอยู่ในสถานการณ์คับขัน พฤติกรรมก้าวร้าวเพื่อเอาชนะคู่ต่อสู้จึงเกิดขึ้น

จากแนวคิดของทฤษฎีหน้าต่างโจฮารีดังกล่าว จะเห็นได้ว่าการที่บุคคลจะรู้จักและมองเห็นตนเองตลอดจนเข้าใจตนเองให้ได้มากขึ้นนั้น บุคคลจำเป็นต้องหาวิธีการที่จะลดพฤติกรรมและความรู้สึกนึกคิดในส่วนที่ 2 ของหน้าต่าง คือ บริเวณจุดบอดให้เหลือน้อยลงหรือหากเป็นไปได้ก็ให้หมดไป ทั้งนี้เพราะพฤติกรรมที่ทำให้เกิดผลดีต่อตัวเอง ดังนั้น หากบุคคลได้ดำเนินการปรับปรุงแก้ไขหรือลดเว้นแสดงพฤติกรรมนั้น ๆ การลดบริเวณของหน้าต่างส่วนนี้ ย่อมส่งผลให้บริเวณของหน้าต่างส่วนที่ 1 ซึ่งได้แก่บริเวณเปิดเผยกว้างมากขึ้น นั่นคือ บุคคลสามารถจะรู้จักและมองเห็นตนเองอย่างมากขึ้น ซึ่งการที่บุคคลรู้ตัวและเข้าใจว่าสิ่งที่ตนเองคิดหรือทำอยู่นั้น คืออะไร มีเป้าหมายหรือวัตถุประสงค์ใดจึงคิดหรือทำเช่นนั้น ย่อมเป็นการง่ายต่อการประเมินผลดีและผลเสียของความคิดและการกระทำให้เป็นไปอย่างถูกต้องเหมาะสมต่อสภาพการณ์ต่างๆ ซึ่งจะส่งผลให้บุคคลสามารถปรับตัวและดำเนินชีวิตได้อย่างเป็นสุข

## 2.2 ทฤษฎีการวิเคราะห์ปฏิสัมพันธ์ระหว่างบุคคล (Transactional Analysis)

เรามักจะได้ยินเสมอถึงคำกล่าวที่ว่า ปัญหาของมิตรภาพมีสาเหตุที่สำคัญประการหนึ่งก็คือ “ความคิดเห็นหรือทัศนคติที่ต่างกันไม่ได้” ดังนั้นทัศนคติของแต่ละคนจะยึดถือจึงเป็นสิ่งสำคัญในการติดต่อสัมพันธ์ระหว่างกัน นักจิตวิทยาที่มีความเชื่อว่าสัมพันธ์ภาพระหว่างบุคคลจะเป็นไปในรูปลักษณะหนึ่งขึ้นอยู่กับทัศนคติที่บุคคลนั้นมีต่อตนเองและต่อบุคคลอื่น ซึ่งนักจิตวิทยาที่มีความเชื่อเช่นนี้ก็คือนักจิตวิทยาที่ศึกษาวิเคราะห์การติดต่อสัมพันธ์ระหว่างบุคคล (Transactional : T.A) นักจิตวิทยาที่มีชื่อเสียงในการพัฒนาการติดต่อสัมพันธ์ระหว่างบุคคลก็คือ อีริก เบิร์น (Eric Bern)

ทฤษฎีนี้ได้รับความนิยมและน่าสนใจของบุคคลในวงการต่าง ๆ อย่างมากมาย โดยเฉพาะแต่นักจิตวิทยาเท่านั้น เพราะทฤษฎีการวิเคราะห์การสื่อสารสัมพันธ์ระหว่างบุคคลเป็นวิธีการอย่างหนึ่ง

ทางจิตวิทยาที่ช่วยให้บุคคลเข้าใจตนเอง การศึกษาบุคลิกภาพสามารถพิจารณาได้จากพฤติกรรม การแสดงออก ทั้งคำพูด ท่าทาง น้ำเสียง สีหน้า การเคลื่อนไหวของร่างกาย ฯลฯ ลักษณะการแสดงออก เหล่านี้จะสะท้อนให้เห็นบุคลิกภาพของบุคคล ทำให้สามารถเปลี่ยนแปลง ปรับปรุงบุคลิกภาพของตนเองได้อย่างมีเหตุผล ช่วยในการปรับตัว ทำให้การติดต่อสื่อสารกับบุคคลอื่นเป็นไปในลักษณะที่ ก่อให้เกิดความเข้าใจและเกิดสัมพันธภาพที่ดีต่อกัน (ธีรวิทย์ บุญยโสภณ และ สุภัททา ปิณฑะแพทย์. 2550 : 45)

อีริก เบิร์น (Eric Berne) เชื่อว่าบุคลิกภาพของบุคคลประกอบขึ้นด้วยส่วนที่เรียกว่า “สภาวะ (state)” และในตัวบุคคลหนึ่งจะมีสภาวะอยู่ด้วยกัน 3 ส่วน คือ สภาวะเด็ก สภาวะผู้ใหญ่และสภาวะพ่อแม่ บุคคลแต่ละคนจะมีลักษณะการแสดงออกทั้ง 3 สภาวะรวมกัน แต่จะมีสภาวะใดมากน้อยหรือแสดงออกในสถานการณ์ใดโดยอ้อมแตกต่างกันไปในแต่ละบุคคล ดังนี้ (ปราณี งามสูตร และจรัส ดั่งสุวรรณ. 2555 : 44-45)

### 2.2.1 สภาวะความเป็นพ่อแม่ (Parent ego state : P)

เป็นบุคลิกภาพที่ได้รับการถ่ายทอดมาจากพ่อแม่หรือผู้ปกครอง ซึ่งมีการแสดงออกมาใน 2 ลักษณะ คือ

#### 2.2.1.1 สภาวะความเป็นพ่อแม่ที่ควบคุม เจ้าระเบียบ (Critical parent : CP)

การแสดงออกจะเป็นไปในลักษณะใช้อำนาจสั่งการ เข้มงวด จุกจิก จู้จี้ วิพากษ์วิจารณ์

ส่วนดีของ CP (CP+) คือ ส่วนที่เข้มแข็ง มีความคิดเห็นเป็นของตนเอง วิพากษ์วิจารณ์ผู้อื่นในทางสร้างสรรค์เพื่อให้เกิดการเปลี่ยนแปลง เช่น ครูว่าถ้าหนูวาดรูปเพิ่ม ภาพนี้จะยิ่งดูสมบูรณ์แบบขึ้นนะคะ

ส่วนเสียของ CP (CP-) คือ ส่วนที่วิพากษ์วิจารณ์ นินทาว่าร้าย ลบหลู่ผู้อื่นทำให้ผู้อื่นรู้สึกต่ำต้อย เช่น คุณสมศักดิ์ งานง่าย ๆ แค่นี้ คุณยังทำไม่ได้ แล้วคุณจะมีปัญญาไปทำงานอย่างไร

#### 2.2.1.2 สภาวะความเป็นพ่อแม่ที่มีความเมตตากรุณา (Nurturing parent : NP)

การแสดงออกจะเป็นไปในลักษณะห่วงใย หวังดี เอาใจใส่ ปกป้องคุ้มครอง ช่วยเหลือ

ส่วนดีของ NP (NP+) คือ ส่วนที่แสดงออกถึงความห่วงใยผู้อื่นอย่างแท้จริง มีความเมตตาใคร่ มีความจริงใจในการช่วยเหลือ

ส่วนเสียของ NP (NP-) คือ ส่วนที่แสดงออกถึงการช่วยเหลือที่หวังผลตอบแทน

### 2.2.2 สภาวะความเป็นผู้ใหญ่ (Adult ego state : A)

เป็นลักษณะบุคลิกภาพของบุคคลที่ทำงานโดยใช้หลักแห่งเหตุผล มีสติปัญญาในการพิจารณาสิ่งต่าง ๆ โดยพิจารณาตามสภาพข้อเท็จจริงเท่านั้น จะไม่คำนึงถึงความรู้สึกและไม่มีอารมณ์เข้ามาเกี่ยวข้อง ส่วนนี้จะทำงานคล้ายเครื่องคอมพิวเตอร์ ที่พยายามรวบรวมข้อมูล ตรวจสอบ

ข้อมูล และประมวลผล โดยอาศัยข้อเท็จจริงเท่านั้น ดังนั้นเมื่อเผชิญกับปัญหาอะไรก็ตาม บุคคลที่มีลักษณะที่เป็นผู้ใหญ่ มักจะตั้งคำถามว่า “อะไร” “ทำไม” “อย่างไร” “เพราะอะไร” แล้วตรวจสอบข้อมูลด้วยสภาพของข้อเท็จจริง แล้วจะหาวิธีการแก้ปัญหาต่อไป

### 2.2.3 สภาวะความเป็นเด็ก (Child ego state : C)

เป็นลักษณะบุคลิกภาพที่แสดงออกถึงความรู้สึกแท้จริงที่ตนมีอยู่ เช่น ดีใจก็ร้องเสียงดัง เสียใจก็ร้องไห้ เป็นส่วนที่แสดงออกอย่างธรรมชาติถึงความต้องการที่แท้จริงของตนเอง ไม่ว่าจะ เป็นอารมณ์ทางด้านบวกหรือลบ ลักษณะที่เป็นเด็กนี้จะอยู่ในตัวของบุคคลทุกคน ไม่ว่าจะ บุคคลนั้นจะมีอายุมากหรือน้อยเพียงใด เพียงแต่ลักษณะส่วนนี้จะมีความถี่ต่างกันในแต่ละบุคคล และเมื่ออายุมากขึ้น บุคคลก็จะไม่แสดงออกถึงลักษณะส่วนนี้มากเหมือนกับวัยเด็ก บุคลิกภาพในส่วนที่เป็นเด็กนี้สามารถแบ่งออกได้เป็นลักษณะย่อย ๆ อีก 2 ลักษณะ คือ

**2.2.3.1 ลักษณะที่เป็นเด็กตามธรรมชาติ (Natural child : NC)** เป็นส่วนของบุคลิกภาพที่ยังไม่ได้ขัดเกลา จึงเป็นส่วนที่แสดงออกถึงอารมณ์และความต้องการที่แท้จริงของตนเองออกมาอย่างโจ่งแจ้ง

ส่วนดีของ NP (NP+) คือ ร่าเริง สดชื่น แจ่มใส สนุกสนาน รู้สึกผ่อนคลาย กระตือรือร้นในการเรียนรู้ เปิดตัวเองกับประสบการณ์ใหม่ มองชีวิตไม่น่าเบื่อ ใช้ชีวิตประจำวันอย่างกระฉับกระเฉง สิ่งแวดล้อมและบุคคลรอบข้างน่าสนใจ

ส่วนเสียของ NP (NP-) คือ ลักษณะเล่นไม่เลิก คือ ห่วงแต่เล่น ไม่รับผิดชอบ ติดอยู่กับความสนุก รักสบาย ไม่จริงจังกับงาน/ชีวิต ชอบเล่นเพลง ๆ ชอบสนุกบนความทุกข์ผู้อื่น ไม่รู้สึกผิด/สำนึกผิด

**2.2.3.2 ลักษณะที่เป็นเด็กได้รับการขัดเกลา (Adapted child : AC)** เป็นส่วนของบุคลิกภาพที่พัฒนาขึ้น เพราะเด็กมีสัมพันธภาพที่ดีกับพ่อแม่หรือผู้อบรมเลี้ยงดู ได้รับการสั่งสอน ควบคุม ขัดเกลาจากพ่อแม่และจากบุคคลต่าง ๆ ที่มีอิทธิพลต่อตัวเด็ก ทำให้บุคคลพัฒนาบุคลิกภาพในส่วนของการเชื่อฟัง ยอมทำตาม ฟังพหูอื่นขึ้นมา

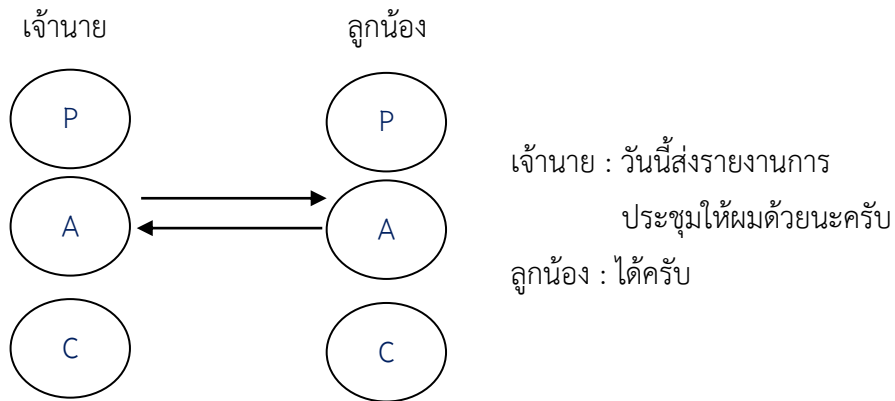
ส่วนดีของ AP (AP+) คือ เชื่อฟัง ให้ความเคารพเชื่อถือผู้อื่น ยอมรับในบทบาทผู้นำของผู้อื่นได้ อ่อนน้อมถ่อมตน ไม่ฝ่าฝืนทำทนายกฎเกณฑ์ทางสังคม ปฏิบัติตามข้อตกลงของกลุ่ม ทำตามคำมั่นสัญญา ฟังฟัง (Depend) ผู้ที่ตนเองไว้วางใจ อ่อนน้อมถ่อมตน

ส่วนเสียของ AP (AP-) คือ เมื่อต้องยอมทำตามผู้อื่น ก็จะเก็บความรู้สึกตนเองไว้ มีลักษณะยอมแบบจำนน หากเป็นในขั้นรุนแรงก็มักมีอาการซึมเศร้า คร่ำครวญ ชอบสงสารตัวเอง ไม่อยากต่อสู้ ชอบฟังฟังติดพันกับผู้อื่นแบบไม่โต ชอบทำตัวให้ผู้อื่นปกป้องช่วยเหลือและไม่พึ่งตนเอง

### รูปแบบการสื่อสารสัมพันธ์ระหว่างบุคคล

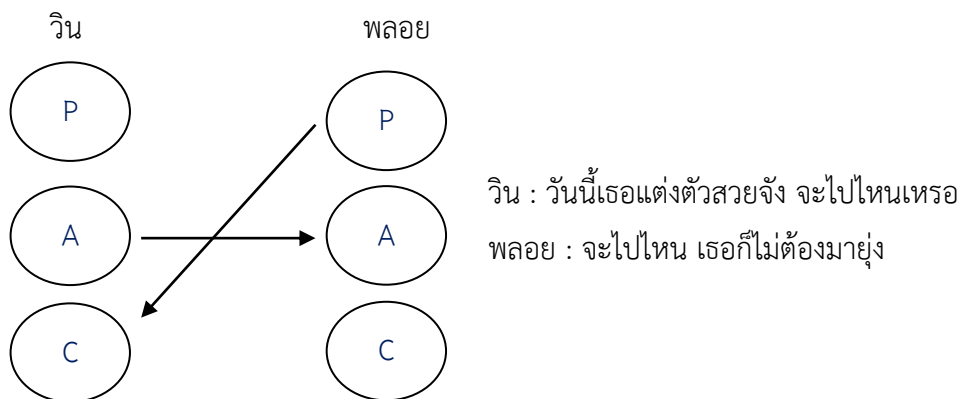
การสื่อสารสัมพันธ์ระหว่างบุคคล ช่วยให้เราสามารถวิเคราะห์บุคลิกภาพของบุคคลได้ โดยสังเกตจากคำพูดที่บุคคลนั้นใช้สื่อสาร ตลอดจนท่าทางต่าง ๆ ที่แสดงออกมา รูปแบบของการสื่อสารสัมพันธ์ระหว่างบุคคลสามารถแบ่งออกได้เป็น 3 รูปแบบ ดังนี้

**รูปแบบที่ 1 การสื่อสารสัมพันธ์ที่สอดคล้องกัน (Complementary transactions)** การสื่อสารสัมพันธ์แบบนี้จะมีลักษณะถ้อยทีถ้อยอาศัยกัน ผู้สื่อสารคาดหวังว่าจะได้รับการตอบสนองจากบุคคลที่ตนสื่อสารอย่างไร ซึ่งก็ได้รับการตอบสนองตามความหมายไม่ขัดแย้งกัน ถ้าวิเคราะห์จากทิศทาง (Vector) ของการสื่อสาร ลูกศรจะไม่ตัดข้ามกัน ลูกศรจะขนานกันไป การสื่อสารสัมพันธ์แบบนี้ไม่ส่งผลลบทางด้านสัมพันธ์ภาพ ทำให้สื่อสารกันไปได้อย่างรวดเร็ว ๆ ดังตัวอย่าง



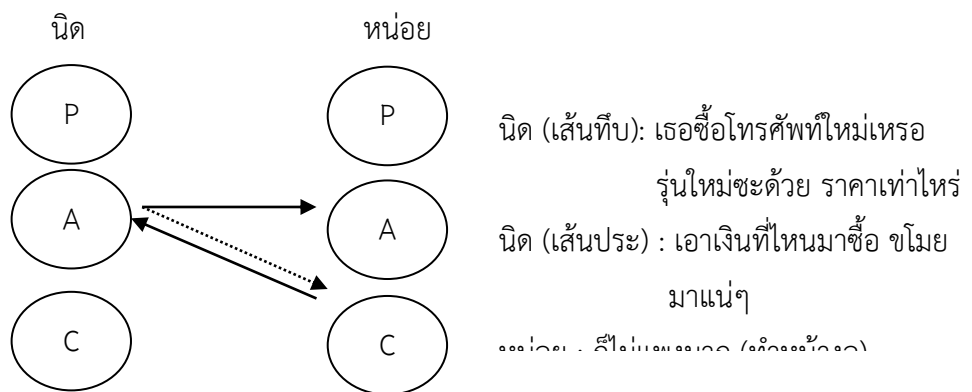
ภาพที่ 4.4 รูปแบบการสื่อสารสัมพันธ์ที่สอดคล้องกัน

**รูปแบบที่ 2 การสื่อสารสัมพันธ์ที่ขัดแย้งกัน (Crossed transactions)** เป็นการสื่อสารสัมพันธ์แบบนี้จะก่อให้เกิดสัมพันธ์ภาพทางด้านลบ เกิดการขัดแย้งกันขึ้น มักทำให้การสื่อสารสัมพันธ์ต้องหยุดชะงัก ไม่สามารถดำเนินต่อไปได้หรือได้เพียงช่วงสั้น ๆ เพราะผู้สื่อสารสัมพันธ์ไม่ได้รับการตอบสนองจากบุคคลที่ตนมีปฏิสัมพันธ์ด้วยดังที่คาดหวังไว้ ถ้าวิเคราะห์จากทิศทาง (vector) ของการติดต่อ ลูกศรจะตัดข้ามกัน ดังตัวอย่าง



ภาพที่ 4.5 รูปแบบการสื่อสารสัมพันธ์ที่ขัดแย้งกัน

**รูปแบบที่ 3 การสื่อสารสัมพันธ์ที่ซ่อนเร้น (Ulterior transactions)** เป็นลักษณะของการสื่อสารสัมพันธ์ที่ผู้สื่อสารใช้วาจาหรือแสดงพฤติกรรมที่สังเกตเห็นได้ (Overt message) อย่างหนึ่ง แต่ความต้องการที่แท้จริงเคลือบแฝงไว้ (Over message) เป็นอีกอย่างหนึ่ง สามารถวิเคราะห์ได้โดยสังเกตจากท่าทางและพฤติกรรมอื่น ๆ ที่แสดงออกมา ซึ่งจะไม่สอดคล้องกับวาจาที่สื่อสารออกมา พฤติกรรมต่าง ๆ ที่ใช้ประกอบการสังเกต เช่น น้ำเสียง คำพูดที่เลือกใช้ สรรพนามที่ใช้ การปลั่งปาก การแสดงออกทางสีหน้า การแสดงออกทางด้านร่างกาย เช่น ยกไหล่ การใช้มือประกอบคำพูด ฯลฯ ดังตัวอย่าง



ภาพที่ 4.6 รูปแบบการสื่อสารสัมพันธ์ที่ซ่อนเร้น

### 2.3 จุดยืนแห่งชีวิต (Life position)

จุดยืนแห่งชีวิต (Life position) เป็นความเข้าใจเกี่ยวกับตนเอง การรู้จักตนเอง ความรู้สึกที่บุคคลมีต่อตนเองและผู้อื่น จะสะท้อนให้เห็นจากการเลือกจุดยืนหรือตำแหน่งของชีวิตในแต่ละบุคคล ซึ่งการเลือกจุดยืนนี้มีพื้นฐานมาจากผลของการเข้าใจตนเองและสภาพแวดล้อมตั้งแต่เรายังเป็นเด็ก ซึ่งอีริค เบิร์น ได้อธิบายว่าเมื่อบุคคลเผชิญปัญหา การตัดสินใจตอบสนองต่อปัญหานั้น ๆ ด้วยวิธีการต่าง ๆ ที่แตกต่างกันออกไป ซึ่งขึ้นอยู่กับจุดยืนแห่งชีวิตที่แต่ละบุคคลรู้สึกต่อตัวเองและผู้อื่น นอกจากนี้การสื่อสารสัมพันธ์ระหว่างบุคคลจะเป็นไปในรูปแบบใด ส่วนหนึ่งก็ขึ้นอยู่กับจุดยืนแห่งชีวิตของบุคคลนั้น จุดยืนแห่งชีวิตแบ่งออกได้เป็น 4 ประเภท ดังนี้ (สมร แสงอรุณ. 2550 : 89)

#### ประเภทที่ 1 ฉันดี คุณดี (I'm O. K. You're O.K.)

เป็นจุดยืนของผู้ชนะ (Winner) หมายถึง การพูดหรือแสดงออกมาครั้งใด จะทำให้ผู้อื่นและตนเองมีความสุข เป็นทัศนคติแห่งความสร้างสรรค์ บุคคลที่มีทัศนคตินี้จะเจริญมาจากการเลี้ยงดูมาและสภาพแวดล้อมที่ได้รับความเอาใจใส่ทางบวก เมื่อเขาทำผิดพลาดจะไม่รู้สึกเสียกำลังใจ จะแก้ไขใหม่ให้ดีขึ้น โดยอยู่บนเหตุผลและตระหนักรู้ว่า “ฉันผิดไปแล้วก็จริง แต่ก็ไม่เห็นเป็นอะไร ไม่มีอะไรในโลกนี้สายเกินไปที่จะเรียนรู้และแก้ไข”

### ประเภทที่ 2 ฉันทิ คุณด้อย (I'm O.K. You're not O.K.)

เป็นจุดยืนของผู้จัด (Sulk) หมายถึง การพูดหรือแสดงออกให้เห็นว่าตนเองดี อยู่เหนือกว่า และถูกต้องเสมอ ทำให้ผู้อื่นต่ำต้อย เกิดความไม่สบายใจไร้ค่า ทัศนคตินี้เกิดจากประสบการณ์ในวัยเด็กที่ได้รับการกระทบกระเทือนทั้งทางกายและใจ ถูกทอดทิ้ง ถูกทารุณทำร้ายจากคนใกล้ชิด ได้รับความเอาใจใส่ทางลบ ถูกดุด่า ตำหนิ จึงทำให้ไม่แยแสหรือสนใจกับ เหตุการณ์ใด ๆ เพราะคิดว่าสิ่งที่เกิดขึ้นมาก่อนจะเกิดอีกจึงไม่มีความวิตก และมองว่าสิ่งที่ตนทำทั้งหมดถูกต้อง คนอื่นเท่านั้นที่ผิด เพราะเขาต้องดิ้นรนต่อสู้เพื่อจะได้มาซึ่งสิ่งที่เขามุ่งหวังมาตลอดเวลานั่นเอง พวกนี้จึงมักจะสำคัญตนและทำตัวเป็น “น้ำล้นแก้ว”

### ประเภทที่ 3 ฉันทิ คุณดี (I'm not O.K. You're O.K.)

เป็นจุดยืนของผู้หลีกหนี (Jerk) เป็นการแสดงออกหรือพูดอย่างต่ำต้อยด้อยค่า เป็นฝ่ายผิด ฟังดูเหมือนถ่อมตัว ทัศนคตินี้เกิดจากวัยเด็กได้รับการช่วยเหลือจากบุคคลอื่นตลอดเวลา จึงคิดว่าคนอื่นนั้นแหละดี และตนไม่ได้รับความสามารถ บุคคลจะจดจำคำพูดจากบุคคลรอบข้าง ทำให้เกิดความรู้สึกท้อแท้ เช่น “เธอนี่ขี้เกียจเหมือนพ่อ” “เธอนี่ใจดำจริง ๆ” และถ้าเขาไม่ได้เป็นเช่นนั้นมาก่อนเขาก็จะเป็นจริงในที่สุด แต่อย่างไรก็ตามทัศนคติดังกล่าวอาจเปลี่ยนแปลงได้ถ้าข้อมูลที่เขารับในปัจจุบันมีการเปลี่ยนไปจากข้อมูลในวัยเด็ก ซึ่งเป็นได้ทั้งในทางดีหรือไม่ดี และถ้าเป็นในทิศทางที่ไม่ดีจะทำให้เกิดจุดยืนแห่งชีวิตใหม่ขึ้นมา คือ ฉันทิ – คุณด้อย

### ประเภทที่ 4 ฉันทิ คุณด้อย (I'm not O.K. You're not O.K.)

เป็นจุดยืนแห่งชีวิตของผู้แพ้ (Loser) บุคคลจะพูดหรือแสดงออกมาโดยทำให้ทั้งตัวเองและคนรอบข้างรู้สึกไม่ดี ผู้พูดจะเป็นบุคคลที่มองโลกในแง่ร้าย เป็นคนไม่มีความสุข ทัศนคตินี้เกิดจากการที่บุคคลสูญเสียความเอาใจใส่ที่เขาไม่ได้รับมาอย่างต่อเนื่อง เลยสรุปว่าคนอื่นก็เป็นเช่นเขา จึงเกิดความผิดหวัง ท้อแท้ ไร้ที่พึ่ง อะไร ๆ ก็ไม่ดีไปเสียทุกอย่าง ไม่มีใครช่วยเขาได้ และทุกคนก็ไม่ดีเช่นเขาเหมือนกัน

จึงกล่าวได้ว่าแนวคิด “จุดยืนของชีวิต” (Life Position) ทำให้บุคคลมีความคิดเชื่อมโยงระหว่างการรับรู้ตนเองและรับรู้ผู้อื่น การแสดงออกของบุคคลก็จะเป็นไปตามความคิดที่ตนได้มีการเปรียบเทียบไว้ การเปรียบเทียบการแสดงออกในลักษณะต่างๆ เหล่านี้ทำให้เกิดเป็นเจตคติส่วนตัวและแนวโน้มที่จะแสดงออกพฤติกรรมเมื่อมีโอกาส ดังนั้น การที่บุคคลรู้จักและเข้าใจตนเอง รวมทั้ง

ความรู้สึกนึกคิดที่บุคคลมีต่อตนเอง และผู้อื่นจะสะท้อนให้เห็นจากการเชื่อมโยงความคิดระหว่างเรากับบุคคลอื่น

### 3. การวิเคราะห์จิตทางพุทธศาสนา

ธรรมที่จะทำให้เกิดความเข้าใจลักษณะเฉพาะตัวของบุคคล หรือพื้นฐานความประพฤติของคน ซึ่งพระพุทธเจ้าใช้วิธีวิเคราะห์จิตของสาวกและผู้ที่พระองค์ทรงสั่งสอน เพื่อเลือกวิธีสั่งสอนซึ่งเหมาะให้เหมาะสมกับลักษณะของบุคคลโดยทรงเพ่งจิต (พื้นฐานความประพฤติ) ได้แก่ (อนุสร จันทพันธ์, และบุญชัย โกศลธนากุล. 2546 : 24)

3.1 การวิเคราะห์บุคคลตามหลักพุทธศาสนา ได้แก่ หลักธรรมที่เรียกว่า “จริยา 6” หรือ “จริต” หมายถึง ลักษณะการแสดงออกทางความประพฤติของบุคคล ซึ่งเป็นแบบของพฤติกรรมที่บุคคลนั้นแสดงออกอยู่เป็นประจำ จนเป็นลักษณะนิสัย ได้แก่

3.1.1 ราคจริต คือ ผู้มีปกตินิสัยหนักไปทางราคะ รักสวยรักงาม ละมุนละไม ชอบสิ่งที่สวยงาม ๆ เสียงเพราะ ๆ กลิ่นหอม ๆ รสอร่อย ๆ สัมผัสที่นุ่มละมุน และจิตใจจะยึดเกาะกับสิ่งเหล่านั้นได้เป็นเวลานาน ๆ

3.1.2 โทสจริต คือ ผู้มีปกตินิสัยหนักไปทางโทสะ ใจร้อน วู่วาม หงุดหงิดง่าย อารมณ์รุนแรง โผงผาง เจ้าอารมณ์

3.1.3 โมหจริต คือ ผู้มีปกตินิสัยหนักไปทางโมหะ ว่างเปล่า เชื่องซึม เชื่อง่าย งมงาย ขาดเหตุผล มองอะไรไม่ทะลุปรุโปร่ง

3.1.4 วิตกจริต คือ ผู้มีปกตินิสัยหนักไปทางฟุ้งซ่าน คิดเรื่องนี้ทีเรื่องนั้นที เปลี่ยนไปเปลี่ยนมา ไม่สามารถยึดเกาะกับเรื่องใดเรื่องหนึ่งได้นาน ๆ วิตก แปลว่าการยกจิตขึ้นสู่อารมณ์ หรือการเพ่งจิตสู่ความคิดในเรื่องต่าง ๆ ไม่ได้หมายถึงความกังวลใจ วิตกจริตจึงหมายถึง ผู้ที่เดี๋ยวยกจิตสู่เรื่องโน้น เดี่ยวยกจิตสู่เรื่องนี้ ไม่ตั้งมั่น ไม่มั่นคงนั่นเอง

3.1.5 ศรัทธาจริตหรือสัทธาจริต คือ ผู้มีปกตินิสัยหนักไปทางศรัทธา เชื่อ เลื่อมใสได้ง่าย ซึ่งถ้าเลื่อมใสในสิ่งที่ถูกก็ยอมเป็นคุณ แต่ถ้าไปเลื่อมใสในสิ่งที่ผิดก็ยอมเป็นโทษต่างจากโมหจริตตรงที่โมหจริตนั้นเชื่อแบบเชื่องซึม ส่วนศรัทธาจริตนั้นเชื่อด้วยความเลื่อมใส เบิกบานใจ

3.1.6 ญาณจริตหรือพุทธิจริต คือ ผู้มีปกตินิสัยหนักไปทางชอบคิด พิจารณาด้วยเหตุผลอย่างลึกซึ้ง ชอบใช้ปัญญาพิจารณาตามความเป็นจริง ไม่เชื่ออะไรโดยไม่มีเหตุผล

3.2 ความเข้าใจตนเองโดยใช้หลักการเฝ้าติดตามใจตนเองตามหลักพุทธศาสนา ซึ่งมีขั้นตอนดังต่อไปนี้ (มาลีนี จุโทปะมา. 2549 : 35)

3.2.1 การเฝ้าดู คือ การเฝ้าดูใจหรือความคิดของตนเอง โดยใช้สติ ความระลึกได้ ความรู้ตัวเป็นเครื่องมือในการเฝ้าดู เพื่อให้รู้เท่าทันอารมณ์ต่าง ๆ ที่เกิดขึ้น เราต้องเริ่มตั้งใจเฝ้าดูตัวเองกันจริงๆ ไม่ได้ดูด้วยตาทั้งสองตา เพราะมันเป็นตานอกเอาไว้ดูสิ่งที่อยู่ภายนอกตัว จะดูข้างใน

ต้องใช้ตาใน คือ สติ ความระลึกรู้ตัว ในทางพุทธศาสนาถือว่า สติซึ่งได้แก่ ความระลึกรู้นั้นมี ความสำคัญอย่างมากในการที่จะเฝ้าดูและควบคุมจิตใจของมนุษย์

3.2.2 การเฝ้าตาม คือ การเฝ้าตามอารมณ์ โดยไม่บังคับหรือข่มใจไม่ให้เกิด แต่คอย ตามว่าคิดอะไร เพื่อสืบสาวให้รู้ว่าเป็นประเด็นเฝ้าตามอารมณ์

อารมณ์และความคิดเกิดขึ้นได้อย่างไร สิ่งทั้งปวงเกิดขึ้นแต่เหตุ เมื่อเหตุดับทำให้ทุก สิ่งทุกอย่างก็ดับ ไม่มีอะไรเกิดขึ้นโดยไม่มีต้นกำเนิด เมื่อมีเพลิงเกิดขึ้นก็ต้องมีต้นเพลิง มีเสียงเกิดขึ้นก็ มีต้นเสียง อารมณ์ของคนเราก็กว้างเหมือนกัน ไม่มีอารมณ์ใดเกิดขึ้นโดยไม่มีต้นกำเนิดอารมณ์ ปัจจัยการ เกิดอารมณ์มี 2 ประการคือ

3.2.2.1 การกระทบ หมายถึง การมาสัมผัสกันของสิ่งที่มากระทบกับสิ่งที่รับกระทบ ของคนเรา คือ หู ตา จมูก ลิ้น กาย ใจ สิ่งที่มากระทบ คือ รูป รส กลิ่น เสียง สัมผัส และธรรมารมณ์ (สิ่งที่ผุดขึ้นในใจ) เช่น ประสบการณ์ความนึกคิด การกระทบจะเกิดขึ้นเป็นคู่ ๆ โดยเกิดผลเป็นการ รับรู้ขึ้นมา เช่น เสียงกระทบหูเกิดการรับรู้ว่าได้ยิน รูปกระทบตาเกิดการรับรู้ว่าได้เห็น

3.2.2.2 การปรุงแต่ง โดยปกติทุกสิ่งทุกอย่างในโลกนี้ ล้วนแต่มีสภาพความเป็นจริง ตามธรรมชาติประจำตัวอยู่แล้ว เช่น เพชรที่เจียรนัยแล้วมีสภาพสะท้อนแสงได้มาก ส่วนใครจะชอบ หรือไม่ชอบอยู่ที่การปรุงแต่ง เช่น รูปร่างของนางสาวสมศรี บางคนอาจเห็นว่า โอ้อโฮ อ้วนอย่างกับ หมู หรืออาจเห็นว่าสมบุรณ์สง่า มีราศีเหลือเกิน ก็แล้วแต่การปรุงแต่งนั่นเอง ยิ่งมีการปรุงแต่งมาก เท่าไร ก็ยิ่งมองไม่เห็นความเป็นจริงยิ่งขึ้น

3.2.3 การฝึกฝน คือ การฝึกใจตนเองให้อยู่เหนืออารมณ์และความคิด โดยปฏิบัติตนด้วยการใช้วิธีการคุมการคุกคามของอารมณ์ โดยการฝึกหัดจิต สร้างป้อมปราการในจิตใจ สร้างความมั่นคงให้ แข็งแกร่ง โดยอาศัยการยกระดับจิตใจ ดังนี้

3.2.3.1 ฝึกฝนจิตใจเป็นผู้ให้ (ทาน) ได้แก่ ให้ทานสิ่งของ ให้อภัย ให้ความรู้ ให้ คำ แนะนำแก่ผู้อื่น

3.2.3.2 ฝึกฝนที่จะควบคุมจิตใจตนเอง (ศีล) ให้เป็นผู้มีจิตใจดี สะอาด แจ่มใส จริงใจ มีมิตรไมตรีต่อผู้อื่น โดยใช้ศีล 5 เป็นเครื่องมือฝึกควบคุมจิตใจตนเอง เมื่อมีทานเป็นพื้นฐาน จิตใจจะเริ่มละเอียดอ่อน จนสามารถที่จะทำความเข้าใจศีลได้เป็นอย่างดี

“ศีล” เท่านั้นที่จะช่วยขจัด ช่วยชะล้างความสกปรกจากนิสัย ชอบนึกถึงแต่เรื่องของ ผลประโยชน์เข้าตัว มาเป็นจิตใจที่สะอาดแจ่มใส มีมิตรไมตรีต่อเพื่อนมนุษย์จากใจจริง พร้อมทั้งจะให้ อภัยช่วยเหลือเกื้อกูลโดยไม่หวังสิ่งใดตอบแทน แต่กลับจะได้สิ่งตอบแทนที่ใหญ่หลวง และมีคุณค่า สูงสุดสนองมาเองโดยอัตโนมัติ นั่นก็คือ ความแข็งแกร่ง ความเบิกบานของจิตใจ อันเกิดจากฐานหลัก ของเมตตาธรรมนั่นเอง



3.2.3.3 ฝึกฝนความมั่นคงของจิตใจ (ภาวนา) ได้แก่ การมีจิตใจที่สงบ เยือกเย็น ไม่สับสน วุ่นวาย ซึ่งจะช่วยให้สามารถรักษาตัวและจิตใจให้อยู่ในระเบียบและดำรงชีพได้อย่างถูกต้อง เมื่อมีศีลคอยควบคุมกาย วาจา ไม่ให้เผลอทำสิ่งที่ผิดปกติ วิธีภาวนา คือ วิธีสังเกตจิตใจตัวเอง โดยใช้สติพิจารณาระลึกรู้ความเคลื่อนไหว ความคิดอ่านและอารมณ์ของจิต

การมองตนเองตามหลักพุทธศาสนา จึงเป็นการพิจารณาความเป็นไปทั้งหลายภายในกายให้เข้าใจอย่างแจ่มชัด พยายามทำจิตใจให้สะอาด ปราศจากกิเลส เพราะในการดำเนินชีวิตนั้น มนุษย์ย่อมสัมผัสกับสิ่งต่าง ๆ ในโลก ซึ่งจะมีส่วนที่เป็นวัตถุมาเกาะติดตัวเราและมีสิ่งที่เป็นนามธรรม ได้แก่ ความรู้สึกนึกคิดต่าง ๆ ที่เราปรุงแต่งขึ้นมาเป็นโลภะ โทสะ โมหะ มาเกาะจิตใจทุกวัน เราก็ต้องชำระล้างจิตใจอยู่ตลอดเวลา โดยการทำทาน รักษาศีลและเจริญภาวนา ถ้าเราไม่ปฏิบัติสม่ำเสมอ กิเลสก็จะเกาะกินใจเราให้ขุ่นมัวมากยิ่งขึ้น จนในที่สุดจิตใจก็จะมีแต่ความสกปรก น่าขยะแขยงมากยิ่งขึ้น มนุษย์ทุกคนจึงควรจะมองตนเอง โดยใช้ตาใน คือ สติ รู้เท่าทันความที่เกิดขึ้น ตั้งอยู่และดับไปของ อารมณ์และกิเลสต่าง ๆ พยายามทำจนเกิดความเคยชินเป็นปกติ แล้วบุคคลก็จะพบความสุขที่แท้จริง

ความสำเร็จในชีวิตไม่ว่าจะเป็นด้านการศึกษา ด้านการงาน ด้านครอบครัว หรือด้านอื่น ๆ มีปัจจัยแห่งความสำเร็จที่สำคัญที่สุด คือความสามารถในการทำหน้าที่และมีปฏิสัมพันธ์กับบุคคลอื่นได้อย่างเหมาะสม ซึ่งจะเป็นไปอย่างมีประสิทธิภาพได้นั้นจะต้องเข้าใจธรรมชาติของตนเองและผู้อื่นเป็นอย่างดี ว่ามีลักษณะนิสัยพื้นฐานเป็นอย่างไร รู้จักข้อดี ข้อจำกัดของกันและกัน เพื่ออยู่ร่วมกันอย่างสร้างสรรค์ในบทบาทของแต่ละคน ซึ่งล้วนเกี่ยวข้องกับสัมพันธ์กันในองค์กรและสังคมประเทศชาติ ส่วนองค์ความรู้ด้านจริยธรรมนั้น ช่วยให้เข้าใจธรรมชาติของตนเองและผู้อื่นได้อย่างลึกซึ้ง เพราะเป็นเรื่องของบุคลิกภาพพื้นฐานตามที่เป็นจริงในปัจจุบัน

#### 4. การศึกษาจากประวัติและผลงานของบุคคล

การศึกษาจากประวัติและผลงานของบุคคล เป็นการช่วยให้บุคคลรู้จักและเข้าใจตนเองได้ดีขึ้นวิธีหนึ่ง ซึ่งอาจศึกษาได้จากแหล่งข้อมูลดังนี้ (สงวน สุทธิเลิศอรุณ. 2549 : 103-104)

**4.1 พ่อแม่และบรรพบุรุษ** ลักษณะบางอย่างของบุคคลแต่ละคนนั้นได้รับการถ่ายทอดมาจากพ่อแม่และบรรพบุรุษ เช่น โครงสร้างร่างกาย สีผิว สีผม เป็นต้น การศึกษาประวัติในเรื่องนี้แม้ว่าจะเกี่ยวข้องกับพฤติกรรมที่มีผลต่อมนุษย์สัมพันธ์โดยทั่ว ๆ ไปก็น้อยที่สุด แต่ก็ให้ประโยชน์แก่หญิงชายที่คิดจะแต่งงานกัน

**4.2 ลักษณะทางสรีระและสุขภาพจิต** สุขภาพจิตย่อมมีผลทำให้พฤติกรรมเบี่ยงเบนไปจากปกติ

**4.3 ลำดับที่การเกิด** เช่น การเป็นลูกคนหัวปี ลูกคนกลาง ลูกคนสุดท้องและลูกคนเดียว บุคคลเหล่านี้ย่อมมีพฤติกรรมต่างกันและมีผลในการปรับตัว

**4.4 ประสบการณ์และสิ่งแวดล้อม** ประสบการณ์และสิ่งแวดล้อมเป็นสิ่งที่ส่งผลต่อพฤติกรรมและบุคลิกภาพของบุคคลเป็นอย่างยิ่ง ประสบการณ์และสิ่งแวดล้อมดังกล่าว ได้แก่

4.4.1 สภาพครอบครัว หมายถึง การอยู่รวมกันหรือการแยกกันอยู่ของพ่อแม่ จากผลการวิจัยจำนวนมากพบว่า การแยกกันอยู่ของพ่อแม่มีผลต่อพฤติกรรมและบุคลิกภาพของบุคคลเป็นอย่างยิ่ง โดยเฉพาะเด็กที่ขาดพ่อจะพัฒนาเป็นคนก้าวร้าว แสดงบทบาทไม่เหมาะสม เป็นต้น

4.4.2 ความสัมพันธ์ระหว่างพ่อแม่ ถ้าพ่อแม่มีความสัมพันธ์ที่ดีต่อกัน ก็จะทำให้เด็กเติบโตเป็นผู้ใหญ่ที่มีความมั่นใจ กล้าหาญ มองโลกในแง่ดี ตรงกันข้ามกับเด็กที่พ่อแม่มีความขัดแย้ง มักจะประพฤติดกฏอยู่เสมอ

4.4.3 สภาพทางเศรษฐกิจและสังคมของพ่อแม่ ถ้าพ่อแม่มีฐานะร่ำรวย มีการศึกษาดี เด็กก็จะมีความรู้สึกภาคภูมิใจ มีความมั่นใจ บางครั้งเด็กจะเป็นผู้ใหญ่ที่หยิ่งยโส ชอบดูถูกผู้อื่นที่ด้อยกว่าได้ ส่วนพ่อแม่ที่มีฐานะยากจนย่อมส่งผลให้เด็กมีปมด้อย ขาดความมั่นใจในตัวเอง และอิจฉาริษยาผู้อื่นได้

4.4.4 การอบรมเลี้ยงดู การอบรมเลี้ยงดูที่แตกต่างกันทำให้บุคคลมีบุคลิกภาพต่างกัน เช่น การอบรมที่เข้มงวด กวดขัน เด็กที่เติบโตเป็นผู้ใหญ่จะตื้อดิ่ง ก้าวร้าว การอบรมเลี้ยงดูแบบตามใจ จะทำเด็กเติบโตเป็นผู้ใหญ่ที่เอาแต่ใจตัวเอง ไม่เชื่อฟัง ส่วนการอบรมที่ปล่อยปละละเลย จะทำให้มองโลกในแง่ร้าย มีอาการทางประสาท เป็นต้น

4.4.5 ประสบการณ์ด้านวัฒนธรรมประเพณี วัฒนธรรมประเพณีที่ต่างกันย่อมทำให้บุคคลมีบุคลิกภาพและพฤติกรรมที่ต่างกัน เช่น การแต่งกาย เป็นต้น

4.4.6 ความสำเร็จและความล้มเหลว คนที่ได้รับประสบการณ์แห่งความสำเร็จย่อมมีความภาคภูมิใจและเชื่อมั่นในตัวเอง ปรับตัวได้ดี มีอารมณ์แจ่มใส ตรงกันข้ามกับคนที่ได้รับความล้มเหลวตลอดเวลา ย่อมหมดกำลังใจ ท้อแท้ หงุดหงิด

4.4.7 การยอมรับของสังคม สังคมในที่นี้ย่อมครอบคลุมตั้งแต่สังคมในครอบครัว โรงเรียน องค์กร และสังคมทั่วไป ถ้าบุคคลได้รับการยกย่องจากสังคมจะทำให้มีความมั่นใจ ความภาคภูมิใจ มีความสุข แต่บุคคลที่ไม่ได้รับการยอมรับจากบุคคลในสังคมดังกล่าวจะมีปัญหาในการปรับตัวเป็นอย่างมาก

การศึกษาประวัติของบุคคลจะทำให้เกิดความเข้าใจในบุคคลนั้น เกิดการยอมรับ เห็นใจ และให้อภัยกันได้มากยิ่งขึ้น นอกจากนั้นสิ่งที่ควรพิจารณาอีกส่วนหนึ่งของบุคคลนั้นก็คือ ผลงานของบุคคล ผลงานเป็นสิ่งที่เกิดจากความสามารถ ความสนใจ และความถนัดของบุคคล บุคคลย่อมมีความภาคภูมิใจต่อผลงานนั้น ๆ ดังนั้นในการสนทนาหรืออยู่ร่วมกัน ถ้ากล่าวถึงผลงานซึ่งกันและกันก็จะนำมาซึ่งความพึงพอใจกันได้

## สรุป

การรู้ว่าตนคือใคร คือ การรู้จักตนเอง ซึ่งหมายถึงการที่บุคคลรับรู้สิ่งต่าง ๆ ที่เกี่ยวกับตนเองไว้เป็นความคิดรวบยอดเกี่ยวกับตน การรู้จักตนเองจำเป็นต้องศึกษา สำรวจ ตรวจสอบให้ครอบคลุมทุกด้านทั้งในด้านดีและไม่ดี ส่วนตัวตนหรืออัตตา (Self) นั้นประกอบด้วยส่วนต่าง ๆ ที่รวมกันแสดงความเป็นสถานภาพของบุคคล ซึ่งบุคคลเหล่านั้นจะรับรู้ตนเองได้ และขณะเดียวกันผู้อื่นก็รับรู้ด้วยความรู้สึกนึกคิดว่าเป็นตัวเรา ของเรา ด้วยเหตุนี้เองคนทุกคนจึงมี “ตัวตนหรืออัตตา” ด้วยกันทุกคนต่างกันเพียงว่าตัวตนของใครจะได้รับการขัดเกลาหรือยกระดับให้สูงขึ้น จนเข้าใจธรรมชาติของทุกสิ่งในโลกมากกว่ากัน การที่จะรู้จักและเข้าใจตนเองนั้น บุคคลต้องเข้าใจโลกภายในของตนที่เรียกว่า “อัตมโนทัศน์” ซึ่งจะเป็นตัวกำหนดบุคลิกภาพของบุคคลให้กระทำไปตามที่ตนรับรู้ อัตมโนทัศน์มีโครงสร้าง 3 ส่วนด้วยกันคือ ตนตามความเป็นจริง (Real self) ตนตามการรับรู้ (Perceived self) และตนตามอุดมคติ (Ideal self) ทั้งนี้หากอัตมโนทัศน์ทั้ง 3 ส่วนมีความสอดคล้องกัน นั้นแสดงว่าบุคคลผู้นั้นปรับตัวได้ดี มีโอกาสประสบความสำเร็จสูง มีความสุข หากอัตมโนทัศน์ทั้ง 3 ส่วนไม่ค่อยสอดคล้องกัน แสดงว่าผู้นั้นปรับตัวได้ไม่ดี นอกจากนั้นวิธีที่จะทำให้รู้จักและเข้าใจตนเองมีอยู่หลายวิธี ได้แก่ การวิเคราะห์ความรู้สึกนึกคิดเกี่ยวกับตนเอง การวิเคราะห์พฤติกรรมและอารมณ์ของบุคคลโดยอาศัยทฤษฎีทางจิตวิทยา การวิเคราะห์จิตทางพุทธศาสนา และการศึกษาจากประวัติและผลงานของบุคคล

คำถามท้ายบท

จงตอบคำถามต่อไปนี้

1. จงอธิบายความหมายของการรู้จักและเข้าใจตนเอง
2. จงบอกความสำคัญของการเข้าใจตนเอง
3. พันธกรรมและสิ่งแวดลอมส่งผลอย่างไรต่อการรู้จักและเข้าใจตนเอง
4. การรู้จักตนเองตามแนวคิดของคาร์ล โรเจอร์ส ประกอบไปด้วยอะไรบ้าง จงอธิบาย
5. จงอธิบายรูปแบบของพฤติกรรมของบุคคลตามทฤษฎีหน้าต่างโจฮารี
6. “Ego state” คืออะไร และมีลักษณะอย่างไร
7. รูปแบบการสื่อสารสัมพันธ์ระหว่างบุคคล (Transactional Analysis : TA) มีกี่รูปแบบอะไรบ้าง จงอธิบาย
8. จุดยืนแห่งชีวิต (life positions) แบ่งออกเป็นกี่ประเภท อะไรบ้างและมีลักษณะแต่ละประเภทอย่างไร
9. “จรรยา 6” หรือ “จริต” หมายถึงอะไร และมีลักษณะอย่างไร
10. การศึกษาจากประวัติและผลงานของบุคคล ควรศึกษาเรื่องอะไรบ้าง



## เอกสารอ้างอิง

- กรมสุขภาพจิต. (2549). **คุณเข้าใจผู้อื่นแค่ไหน**. กรุงเทพฯ : สำนักงานกิจการโรงพิมพ์องค์การสงเคราะห์ทหารผ่านศึกศึกษา.
- จารุวรรณ สกกุลคู. (2543). **อิทธิพลของประสบการณ์ในมหาวิทยาลัยต่อความฉลาดทางอารมณ์ของนิสิตมหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ**. รายงานวิจัย. กรุงเทพฯ: มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ.
- ดร.ณิ ร่องสุวรรณ. (2545). **ความฉลาดทางอารมณ์กับความสามารถทางสมองของนักเรียนชั้นประถมศึกษาปีที่ 6 สังกัดสำนักงานการประถมศึกษาจังหวัดแพร่**. วิทยานิพนธ์ศึกษาศาสตร์มหาบัณฑิต (การวัดและประเมินผลการศึกษา). เชียงใหม่ : บัณฑิตวิทยาลัย มหาวิทยาลัยเชียงใหม่.
- ถวิล ธาราโกชน์ และศรีณย์ ดำริสุข. (2546). **พฤติกรรมมนุษย์กับพัฒนาตน**. พิมพ์ครั้งที่ 4. กรุงเทพฯ : บริษัท อักษรภาพิพัฒน์ จำกัด.
- ธีรวิมล บุนนัยโสภณ และ สุภัททา ปิณฑะแพทย์. (2550). **จิตวิทยาคุณภาพอุตสาหกรรม**. กรุงเทพฯ : มหาวิทยาลัยเทคโนโลยีพระจอมเกล้าพระนครเหนือ.
- ปราณี รามสูตร และจำรัส ต้วงสุวรรณ. (2555). **พฤติกรรมมนุษย์กับการพัฒนาตน**. พิมพ์ครั้งที่ 5. กรุงเทพฯ: ชนะการพิมพ์.
- ประยูร สุขะใจ. (2556). **ทฤษฎีบุคลิกภาพ**. กรุงเทพฯ :โรงพิมพ์มหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย.
- ปรีชา วิหคโต. (2546). “การเข้าใจตนเอง” ในเอกสารการสอนชุดวิชาทักษะชีวิต เล่มที่ 1 หน่วยที่ 6 สาขาวิชาศิลปศาสตร์ มหาวิทยาลัยสุโขทัยธรรมาธิราช. นนทบุรี : สำนักพิมพ์มหาวิทยาลัยสุโขทัยธรรมาธิราช.
- ปิยะนาฏ สีทธิฤทธิ. (2549). **ปัจจัยเชิงสาเหตุที่มีผลต่อการตระหนักรู้ตนเองของนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 3 ในเขตพื้นที่การศึกษานครศรีธรรมราช เขต 2**. ปรินูญานินพนธ์ กศ.ม.

- (การวิจัยและสถิติทางการศึกษา). กรุงเทพฯ : บัณฑิตวิทยาลัย มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ.
- พรรณพิมล หล่อตระกูล, พนม เกตุมาน และ พรรณี แสงชูโต. (2548). **คู่มือสำหรับบุคลากรสุขภาพจิตในการดูแลช่วยเหลือเด็กที่ประสบภัยพิบัติ**. กรุงเทพฯ: เอ็กซ์พอร์ต อิมพอร์ต แอนด์ ไอที.
- พิมพ์พิกาษ์ จันทนะโสถลี. (2550). **ปัจจัยป้องกันพฤติกรรมเสี่ยงด้านการเรียนของนักศึกษาวิทยาลัยเทคนิคราชบุรี**. วิทยานิพนธ์ศึกษา ศศ.ม. (จิตวิทยาการแนะแนว). กรุงเทพฯ: บัณฑิตวิทยาลัย มหาวิทยาลัยศิลปากร.
- ภัทรา บุญยโหดระ. (2542). **บุคลิกภาพและการปรับตัว**. กำแพงเพชร: สถาบันราชภัฏกำแพงเพชร.
- มงคลวัฒน์ ทวีรักษากุล. (2548). **แรงจูงใจใฝ่ฤทธิ์กับความฉลาดทางอารมณ์ของผู้บริหารระดับต้นของบริษัทเอกชนในกรุงเทพมหานคร**. สารนิพนธ์บริหารธุรกิจมหาบัณฑิต (การจัดการ). กรุงเทพฯ: บัณฑิตวิทยาลัย มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ.
- มาลินี จุฑาปะมา. (2549). **จิตวิทยาการปรับตัว**. บุรีรัมย์: คณะครุศาสตร์ มหาวิทยาลัยราชภัฏบุรีรัมย์.
- วลีกาล ญาณสาร. (2550). **ผลของการปรึกษาเชิงจิตวิทยาแบบกลุ่มตามแนวของ Trotzer ที่มีต่อการตระหนักรู้ในตนเองและความหวังของเยาวชนในศูนย์ฝึกและอบรมเด็กและเยาวชนเขต 7 จังหวัดเชียงใหม่**. การค้นคว้าแบบอิสระ วท.ม. (จิตวิทยาการศึกษา). เชียงใหม่ : บัณฑิตวิทยาลัย มหาวิทยาลัยเชียงใหม่.
- วาริณี คุณธรรมสถาพร. (2545). **ความสัมพันธ์ระหว่างความฉลาดทางอารมณ์กับการปรับตัวของนักศึกษามหาวิทยาลัยเชียงใหม่ชั้นปีที่ 1**. วิทยานิพนธ์ วท.ม. (จิตวิทยาการศึกษา). เชียงใหม่ : บัณฑิตวิทยาลัย มหาวิทยาลัยเชียงใหม่.
- วิไลวรรณ ศรีสงครามและคณะ. (2549). **จิตวิทยาทั่วไป**. กรุงเทพฯ : ทริบเพิ้ล กรุ๊ป.
- ศักดิ์ไทย สุรกิจบวร. (2550, มิถุนายน-กันยายน). **การรู้จักและเข้าใจตนเอง : ฐานในการพัฒนาตนเองของผู้บริหารมืออาชีพ**. วารสารบริหารการศึกษา. 4(8): 31.
- ศรีเรือน แก้วกังวาล. (2545). **ทฤษฎีจิตวิทยาบุคลิกภาพ : รู้เขา รู้เรา**. พิมพ์ครั้งที่ 3. กรุงเทพฯ: เรือนแก้วการพิมพ์.
- สงวน สุทธิเลิศอรุณ. (2549). **จิตวิทยาการเรียนการสอน**. พิมพ์ครั้งที่ 2. กรุงเทพฯ : โอเดียนสโตร์.
- สมร แสงอรุณ. (2550). **จิตวิทยาบุคลิกภาพและการปรับตัว**. นครราชสีมา : มหาวิทยาลัยราชภัฏนครราชสีมา.
- อนุสร จันทพันธ์, และบุญชัย โกศลธนากุล. (2546). **จิต 6 ศาสตร์ในการอ่านใจคน**. กรุงเทพฯ : อมรินทร์พริ้นติ้งแอนด์พับลิชชิ่ง.



อุมาพร ตรังคสมบัติ. (2544). **สร้าง E.Q. ให้ลูกคุณ.** กรุงเทพฯ: ชั้นด้าการพิมพ์.

Adele B, Lynn. (2005). **THE EQ Difference : a powerful program for putting emotional intelligence to work.** New York, NY : Amacom.

Bradberry, Travis. & Greaves, Jean. (2005). **The Emotional intelligence Quick Book : everything you need to know to put your EQ to work.** New York : Simon & Schuster.

Cameron, Kim S., and David A. Whetten. (2013). **Organizational effectiveness: A comparison of multiple models.** Academic Press.

Covey. (2007). Cited in reece and Brandt. n.p.

Daniel Goleman. (2006). **Social Intelligence: The New Science of Social Relationships.** Bantam Books.

Fledman, R. S. (2002). **Elements of psychology.** New York: McGraw-Hill.

Goleman, Daniel. (2007). **The difference kinds of empathy.** New York : Bantam Books.

Richard West, Lynn H. Turner. (2009). **Understanding Interpersonal Communication : Making Choices in Changing Times.** 2<sup>nd</sup>. USA : Nelson Education, Ltd.