

## บทที่ 2

### วรรณกรรมที่เกี่ยวข้อง

การศึกษาวิจัยครั้งนี้ มีวัตถุประสงค์เพื่อ 1) ศึกษาอัตลักษณ์ของนักศึกษาระดับปริญญาตรี สาขาวิชาศึกษาศาสตร์ มหาวิทยาลัยสุโขทัยธรรมาธิราช จำแนกตามเพศ และแขนงวิชาที่ศึกษา 2) เปรียบเทียบอัตลักษณ์ของนักศึกษาระดับปริญญาตรี สาขาวิชาศึกษาศาสตร์ มหาวิทยาลัยสุโขทัยธรรมาธิราช จำแนกตามเพศ และแขนงวิชาที่ศึกษา และ3) เปรียบเทียบผลการใช้ชุดกิจกรรมแนะแนวเพื่อส่งเสริมอัตลักษณ์ของนักศึกษาระดับปริญญาตรี สาขาวิชาศึกษาศาสตร์ มหาวิทยาลัยสุโขทัยธรรมาธิราช ก่อนและหลังการทดลอง ผู้วิจัยได้ทบทวนวรรณกรรมที่เกี่ยวข้อง เพื่อนำมากำหนดกรอบแนวคิดในการวิจัย ดังต่อไปนี้

1. แนวคิด ทฤษฎีที่เกี่ยวข้องกับอัตลักษณ์
  - 1.1 ความหมายของอัตลักษณ์
  - 1.2 ความสำคัญของการพัฒนาอัตลักษณ์
  - 1.3 ประเภทของอัตลักษณ์
  - 1.4 ตัวบ่งชี้และองค์ประกอบของอัตลักษณ์
  - 1.5 แนวคิดและทฤษฎีพัฒนาการทางอัตลักษณ์
2. แนวคิด ทฤษฎีที่เกี่ยวข้องกับกิจกรรมแนะแนวเพื่อพัฒนาอัตลักษณ์
  - 2.1 ความหมายของกิจกรรมแนะแนว
  - 2.2 ประเภทของกิจกรรมแนะแนวจิตวิทยา
  - 2.3 จุดมุ่งหมายของกิจกรรมแนะแนว
  - 2.4 ทฤษฎีที่เกี่ยวข้องกับกิจกรรมแนะแนวเพื่อพัฒนาอัตลักษณ์
  - 2.5 ขั้นตอนการพัฒนาของกิจกรรมแนะแนวเพื่อพัฒนาอัตลักษณ์
  - 2.6 เทคนิคที่นำมาใช้ในกิจกรรมแนะแนวเพื่อพัฒนาอัตลักษณ์
3. งานวิจัยที่เกี่ยวข้องกับอัตลักษณ์และกิจกรรมแนะแนว

## 1. แนวคิด ทฤษฎีที่เกี่ยวข้องกับอัตลักษณ์

### 1.1 ความหมายของอัตลักษณ์

คำว่า อัตลักษณ์ (Identity) เป็นคำที่นิยมใช้กันอย่างแพร่หลายในปัจจุบัน ได้รับความสนใจและมีการศึกษาวิจัยอย่างต่อเนื่อง เพื่อใช้ในการกำหนด เสริมสร้าง และพัฒนาอัตลักษณ์ที่ดีในบริบทต่างๆ ซึ่งราชบัณฑิตยสถาน (2552: 1001) ได้อธิบายความหมายของคำว่าอัตลักษณ์ (Identity) ว่าประกอบด้วย คำว่า “อัต” หมายถึง ตน หรือตัวเอง กับ “ลักษณ์” หมายถึง สมบัติเฉพาะตัว เมื่อรวมความแล้วจึงหมายถึง ผลรวมของลักษณะเฉพาะของสิ่งใดสิ่งหนึ่งซึ่งทำให้สิ่งนั้นเป็นที่รู้จักหรือจำได้

นอกจากนี้ยังมีคำที่ใกล้เคียงกับคำว่าอัตลักษณ์คือ เอกลักษณ์ (Uniqueness) โดยราชบัณฑิตยสถาน (2552: 1001) ได้ให้ความหมายของคำว่า เอกลักษณ์ ว่าหมายถึง ลักษณะที่เหมือนกัน มีร่วมกัน หรือ เป็นลักษณะเฉพาะมีหนึ่งเดียวของสิ่งๆ หนึ่ง จะเห็นได้ว่าคำสองคำนี้มีความหมายทับซ้อนกัน แต่ถ้าหากพิจารณาถึงขอบเขตและการเปลี่ยนแปลงจะพบว่า อัตลักษณ์จะกล่าวถึงในขอบเขตที่ตัวบุคคลที่มีคุณลักษณะเฉพาะเจาะจง เช่น อัตลักษณ์ของนิสิตนักศึกษา อัตลักษณ์ของบัณฑิตศึกษา เป็นต้น จึงเป็นสิ่งที่พัฒนาและเปลี่ยนแปลงได้ง่ายกว่าเอกลักษณ์ ที่เป็นหน่วยใหญ่ระดับองค์กร หรือ สถาบัน อาทิเช่นเอกลักษณ์ของมหาวิทยาลัย ดังนั้น เพื่อให้เกิดความเข้าใจเกี่ยวกับคำว่าอัตลักษณ์ในเชิงพฤติกรรมและเป็นรูปธรรมที่ชัดเจนมากยิ่งขึ้น ผู้วิจัยจึงได้ศึกษาเอกสารและตำราที่เกี่ยวข้องกับอัตลักษณ์ในบริบททางจิตวิทยา ซึ่งพบว่ามีการให้ความหมายที่ใกล้เคียงกันจำนวนมาก และสามารถนำมาเรียบเรียงได้ดังนี้

ดวงเดือน พันธุมนาวิน (2541: 14) ได้กล่าวถึงอัตลักษณ์ หมายถึง โครงสร้างของบุคลิกภาพของบุคคลที่เกิดจากการรู้จักตน การยอมรับตนว่ามีลักษณะที่คงที่และต่อเนื่องมาตั้งแต่เด็กจนถึงผู้ใหญ่ ในขณะที่เดียวกันบุคคลก็เข้าใจในบทบาทหน้าที่ของตนตามที่สังคมและวัฒนธรรมของตนกำหนดไว้ และมองเห็นว่าลักษณะความรู้ ความสามารถ และความต้องการของตนนั้น สอดคล้องกับความต้องการของสังคมและคนรอบข้าง ทำให้เกิดความมั่นใจในตนเองว่าตนเองจะสามารถทำทุกอย่างได้ดีตามมาตรฐานของตนเองและของสังคมไปพร้อมกัน

อีริคสัน (Erikson, 1968: 157) ได้กล่าวว่าอัตลักษณ์ หมายถึง ความสามารถของบุคคลช่วงวัยรุ่นในการผสมผสานระหว่างลักษณะภายในตน ซึ่งเป็นลักษณะเฉพาะของแต่ละบุคคลกับลักษณะภายนอกคือประสบการณ์จากสังคมนรอบตัว แล้วสามารถประเมินหรือตัดสินใจด้วยตนเองว่าตนเองนั้นคือใคร มีความสามารถด้านอะไร ควรจะมีความเชื่อและดำเนินชีวิตไปในทิศทางใดจึง

จะเหมาะสม ซึ่งลักษณะดังกล่าวนี้เป็นลักษณะเฉพาะตน และมีลักษณะที่เหมือนกับบุคคลอื่นผสมกลมกลืนอยู่ด้วย

มาร์เซีย (Archer. 1994: 17-18; citing Marcia. 1980) ได้กล่าวถึง อัตลักษณ์แห่งตนในลักษณะโครงสร้างแห่งตน (Self-structure) ว่าเป็นสิ่งที่เกิดภายในตัวบุคคลมีการเปลี่ยนแปลงไปตามแรงขับ ความสามารถ ความเชื่อ และประวัติความเป็นมาในการปรับตัวของแต่ละคน ถ้าบุคคลมีโครงสร้างของพัฒนาการที่ดีก็ทำให้มีความเป็นตัวของตัวเอง รู้ถึงความเหมือนและความแตกต่างของตนกับผู้อื่น เข้าใจจุดเด่นและจุดด้อยของตน สามารถกำหนดแนวทางของตนเอง ถ้ามีโครงสร้างพัฒนาการที่ไม่ดีทำให้เกิดความสับสนในตนเองและอาศัยสิ่งภายนอกมาช่วยประเมิณตน

ไรซ์ (Rice. 1996: 36) ได้สรุปความคิดของนักจิตวิทยาหลายท่านและเสนอว่าอัตลักษณ์เป็นผลรวมของการรับรู้ว่าตนเองเป็นอย่างไร มีบทบาททางสังคมอย่างไร ผู้ที่มีความสำเร็จในการพัฒนาอัตลักษณ์แห่งตน จะมีการยอมรับตัวเองสูง และอัตลักษณ์แห่งตนเกิดขึ้นได้จากการพัฒนาทางด้านร่างกาย เพศ สังคม อาชีพ จริยธรรม อุดมคติ และบุคลิกภาพ

จากการศึกษาความหมายของคำว่าอัตลักษณ์ข้างต้น สามารถสรุปได้ว่าอัตลักษณ์หมายถึง การรู้จักและเข้าใจในตนเองถึงความเหมือนและความแตกต่างระหว่างตนเองกับผู้อื่น ทั้งด้านความคิด ความเชื่อ อารมณ์ และลักษณะบุคลิกภาพต่างๆ เกิดความมั่นใจในการปฏิบัติตนตามบทบาทและหน้าที่ ตลอดจนสามารถกำหนดการตัดสินใจเลือกแนวทาง เป้าหมายในการดำเนินชีวิตที่เหมาะสมกับตนเองและสอดคล้องกับความคาดหวังของสังคมและวัฒนธรรมที่ตนเองอาศัยอยู่

## 1.2 ความสำคัญของการส่งเสริมอัตลักษณ์

การที่บุคคลจะรู้จักและเข้าใจตนเองได้อย่างชัดเจนนั้น บุคคลจะต้องมีประสบการณ์เรียนรู้จากกระบวนการพัฒนาอัตลักษณ์ของตนเองในลักษณะที่ต่อเนื่อง โดยเฉพาะในช่วงการเปลี่ยนแปลงจากวัยเด็กไปสู่วัยรุ่นที่ตรงกับช่วงพัฒนาการของวัยรุ่น ทำให้วัยรุ่นต้องต่อสู้และท้าทาย เพื่อการปรับตัวที่เหมาะสมกับสังคมและวัฒนธรรม จึงเป็นเรื่องธรรมดาของวัยรุ่นที่จะรู้สึกสับสนและไม่เข้าใจในตนเองบางครั้ง ซึ่งตามแนวคิดของอีริกสัน (Erikson. 1968:263) กล่าวว่า การที่วัยรุ่นไม่สามารถตัดสินใจเกี่ยวกับอัตลักษณ์ของตนเองได้ ถือว่าเป็นสิ่งที่รบกวนจิตใจที่สุดและเป็นช่วงวิกฤติในการมีอัตลักษณ์ (Identity crisis) อีกทั้งพัฒนาการด้านอัตลักษณ์ของตนเองในวัยรุ่น เป็นลักษณะที่อยู่ภายใต้ตัวบุคคลที่เกี่ยวข้องกับ แรงขับ ความสามารถและความเชื่อส่วนบุคคล ซึ่งวัยรุ่นจะต้องตอบคำถามให้ได้ว่าตนเองเป็นใคร เพื่อเป็นการค้นหาอัตลักษณ์ของตนเองที่นำไปสู่การมีโครงสร้างทางบุคลิกภาพที่เข้มแข็งในอนาคต ภารกิจการสร้างอัตลักษณ์ส่วนตนของวัยรุ่น จึงมี

ลักษณะเป็นเอกลักษณ์และมีความเป็นปัจเจกชน ภายใต้กระบวนการสร้างอัตลักษณ์ของวัยรุ่นจะได้รับแรงผลักดันจากจิตสำนึกในการพัฒนาความรู้สึกของอัตลักษณ์ที่วัยรุ่นอยากจะเป็น ตลอดจนได้รับแรงผลักดันจากจิตใต้สำนึก ในการกระตุ้นให้เกิดคุณลักษณะต่างๆ ของอัตลักษณ์ในตนเอง โดยบางครั้งการพัฒนาอัตลักษณ์ด้านต่างๆ ก็ขึ้นอยู่กับวุฒิภาวะที่เกิดขึ้นตลอดช่วงเวลาการเปลี่ยนแปลงจากวัยรุ่นไปสู่ผู้ใหญ่

หากการพัฒนาในช่วงนี้เป็นไปได้ดีจะเกิดการพัฒนาอัตลักษณ์แห่งตน ทำให้วัยรุ่นมีความเข้าใจและรู้จักในตนเอง มีความมั่นใจในตนเอง เรียนรู้บทบาทต่างๆ ในสังคมมีอุดมคติ ในทางตรงกันข้ามหากการพัฒนาเป็นไปในทางที่ไม่ดีหรือทางลบ จะเกิดการพัฒนาความสับสนในบทบาท ปรับตัวไม่ได้ และไม่เข้าใจในบทบาทของตนเอง (ผ่องพรรณ เกิดพิทักษ์. 2530: 54) วัยรุ่นบางคนสงสัยและมีความสับสนเกี่ยวกับผู้ที่สามารถพัฒนาตัวตนให้มั่นคงได้ พวกเขาอาจจะออกจากบ้าน เดินอยู่คนเดียวเพื่อค้นหาของตัวเอง อาจมีการทดลองยาเสพติดกับพวกแก๊งค์ข้างถนน เข้าร่วมลัทธิ หรืออาจมีสังคมที่มีคำตอบหรือทางเลือกอื่น (Feist & Feist. 2009: 257-258)

อีริคสัน (Erikson. 1968: 264) ได้กล่าวถึงความสำคัญของภาวะวิกฤติของการพัฒนาอัตลักษณ์แห่งตน (Identity crisis) ในทางจิตวิทยาและสังคมไว้ดังนี้

1. การพัฒนาอัตลักษณ์เป็นพัฒนาการของบุคลิกภาพที่ต่อเนื่อง จนเป็นความคิดเห็นต่อสิ่งต่างๆ ในโลกรวมถึงส่วนที่อยู่ในจิตสำนึก ซึ่งวัยรุ่นจะพิจารณาตนเองจากลักษณะทางร่างกาย อารมณ์ พรสวรรค์ ความสามารถ รูปแบบพื้นฐานทางการคิด เพื่อนำไปเป็นบทบาทในการดำเนินชีวิต การเลือกอาชีพ การให้คุณค่า ความต้องการที่ปรึกษา ความสัมพันธ์ในกลุ่มเพื่อน และการเริ่มต้นบทบาททางเพศ

2. วัยรุ่นเป็นช่วงที่มีจิตสำนึก (Conscious) สูงสุด มีการรับรู้ความจริงเกี่ยวกับตนเอง มีความสามารถในการสร้างแรงจูงใจ มีความสามารถในการพิจารณาความขัดแย้งและลดความขัดแย้งลงได้ การเรียนรู้ที่จะสร้างความคาดหวังและการทำให้สำเร็จตามความคาดหวัง

3. เป็นช่วงเวลาที่มีการหลอหลอมพัฒนาการทางร่างกาย ความคิด และสังคม แล้วพัฒนาเป็นตัวบุคคลนั้นในอนาคต ถือเป็นช่วงหนึ่งของชีวิตที่ไม่สามารถย้อนกลับมาได้

4. เป็นพัฒนาการที่ต่อเนื่องจากวัยเด็กและส่งผลต่อผู้ใหญ่ เวลาของการพัฒนาเพื่อจะผ่านจุดวิกฤติในช่วงวัยรุ่นนั้นอีริคสัน ที่เรียกว่า Moratorium ซึ่งการผ่านช่วงนี้ได้อาจใช้เวลาที่ยาวนาน

อดัมและมาแชล (Adams & Marshall, 1996: 42) ได้ศึกษาการวิเคราะห์เกี่ยวกับอัตลักษณ์ (Identity) และตน (Self) ซึ่งได้ระบุถึงหน้าที่ที่สำคัญของอัตลักษณ์ส่วนตนไว้ 5 ประการดังนี้

ประการที่ 1 อัตลักษณ์ช่วยทำให้บุคคลเกิดความเข้าใจโครงสร้างสามารถรับรู้ตัวตนเองเป็นใคร

ประการที่ 2 อัตลักษณ์ช่วยทำให้บุคคลรู้ถึงความหมาย และทิศทางผ่านความมุ่งมั่น ค่านิยม และเป้าหมาย

ประการที่ 3 อัตลักษณ์ช่วยทำให้รู้สึกถึงการควบคุมในตนและการมีอิสระที่ทำได้ตั้งใจ

ประการที่ 4 อัตลักษณ์ช่วยทำให้เกิดความสอดคล้อง หลอมรวมและผสมผสานระหว่างค่านิยม ความเชื่อ และความมุ่งมั่น

ประการที่ 5 อัตลักษณ์ช่วยทำให้ระลึกถึงศักยภาพ ผ่านความรู้สึกถึงความเป็นไปได้ที่จะเกิดขึ้นในอนาคต และเลือกทางเลือก

จากการศึกษาความสำคัญของการพัฒนาอัตลักษณ์ข้างต้น สามารถสรุปได้ว่า อัตลักษณ์เป็นส่วนประกอบหนึ่งที่สำคัญในการกำหนดรูปแบบการดำเนินชีวิตของแต่ละบุคคลที่มีความแตกต่างกัน การพัฒนาอัตลักษณ์ในทางที่ดีหรือสร้างสรรค์ ก็จะก่อให้เกิดความเข้าใจในตนเอง มีบุคลิกภาพที่ดี มีเป้าหมายแนวทางในการปฏิบัติตนในการดำเนินชีวิต ตลอดจนช่วยพัฒนาให้เกิดความรู้สึกและมุมมองเชิงบวกต่อตนเอง ดังนั้นการจัดกิจกรรมที่ช่วงส่งเสริมและพัฒนาให้เยาวชนและวัยรุ่นต่อวัยผู้ใหญ่ตอนต้นมีอัตลักษณ์ที่ดี จะเป็นประสบการณ์ตรงที่บุคคลในวัยรุ่นและวัยผู้ใหญ่ตอนต้นจะได้เรียนรู้และทำความเข้าใจเกี่ยวกับอัตลักษณ์ของตนเอง

### 1.3 ประเภทของอัตลักษณ์

จากการศึกษาเอกสารต่างๆ ที่เกี่ยวข้องกับประเภทของอัตลักษณ์ พบว่า อัตลักษณ์ที่เกิดขึ้นของบุคคลเป็นคุณลักษณะเฉพาะตัวหรือเป็นคุณลักษณะที่แตกต่างจากผู้อื่น ซึ่งความเฉพาะตัวและความแตกต่างนี้ อาจจะเป็นได้ทั้งอัตลักษณ์ในระดับบุคคล หรืออาจจะเป็นอัตลักษณ์ในระดับกลุ่มที่มีบริบทแตกต่างกันไป (อภิญา เพ็ญฟูสกุล, 2546: 5-6) สิ่งเหล่านี้ล้วนมีผลต่อการสร้างอัตลักษณ์ทั้งสิ้น

โดยกระบวนการสร้างอัตลักษณ์ของบุคคลมีความเชื่อมโยงและสัมพันธ์กับสังคมโดยสังคมจะกำหนดบทบาทหน้าที่อย่างเป็นระบบ จึงกลายเป็นคุณค่าที่ติดมากับบุคคล เช่น ความเป็นพ่อ แม่ ลูก และความเป็นศิษย์อาจารย์ เป็นต้น ซึ่งอัตลักษณ์ในมิตินี้เป็นเรื่องเกี่ยวกับการใช้สัญลักษณ์แสดง

ถึงความสัมพันธ์หลากหลายแบบ แต่อีกนัยหนึ่งก็พบว่าอัตลักษณ์ที่มีความเกี่ยวข้องกับมิติภายในของความเป็นตัวตนแต่ละบุคคลทั้งในด้านอารมณ์ ความรู้สึก การรู้คิด โดยมีการให้ความหมายหรือเปลี่ยนแปลงความหมายเกี่ยวกับตนเองแบบอัตวิสัย (Subjectivity) ผ่านการมีปฏิสัมพันธ์ระหว่างบุคคลและสิ่งรอบตัว ดังนั้นจึงมีการแบ่งประเภทของอัตลักษณ์ออกเป็นสองระดับ คือ อัตลักษณ์ส่วนบุคคล (Personal identity) และอัตลักษณ์ทางสังคม (Social identity) ซึ่งมีรายละเอียดดังต่อไปนี้

### 1. อัตลักษณ์ส่วนบุคคล (Personal identity)

อีริคสันเป็นนักจิตวิทยาคนแรกที่น่าสนใจศึกษาเกี่ยวกับอัตลักษณ์ส่วนบุคคลของวัยรุ่น เพราะในช่วงวัยรุ่นเป็นวัยที่บุคคลค่อนข้างจะแน่ใจแล้วว่าตนมีความเชื่ออะไรและต้องการใช้ชีวิตอย่างไร การมีอัตลักษณ์ส่วนบุคคลจึงเป็นการเรียนรู้เกี่ยวกับตนเองในแต่ละบทบาทของชีวิต ซึ่งสิ่งเหล่านี้ได้ผสมผสานกัน เพื่อให้เกิดภาพลักษณ์ที่แสดงให้เห็นถึงความสามารถ ความสนใจ ทัศนคติ และอิทธิพลที่วัยรุ่นจะมีต่อบุคคลอื่น และภาพลักษณ์นี้เองจะทำให้วัยรุ่นได้เชื่อมโยงความต่อเนื่องระหว่างอดีตและอนาคต

การมีอัตลักษณ์ส่วนบุคคลจึงช่วยสะท้อนให้เห็นถึง การรับรู้ต่อตนเองของแต่ละคน ว่า คนเป็นใคร คนเคยเป็นมาอย่างไร และตนต้องการที่จะเป็นอย่างไรในอนาคตนอกจากนี้อัตลักษณ์ส่วนบุคคลจะมีการเปลี่ยนแปลงไปตามอายุ และประสบการณ์ที่เกิดจากการสวมบทบาทต่างๆ (เพ็ญพิไล ฤทธาคุณานนท์, 2550: 214) โดยในช่วงวัยรุ่นนี้จะเป็นวัยที่อัตลักษณ์ส่วนบุคคลเริ่มมีความชัดเจนขึ้นส่งผลทำให้วัยรุ่นพอจะทราบและกำหนดทิศทางในการดำเนินชีวิตของตนเองว่าจะดำเนินไปอย่างไร ซึ่งในกระบวนการพิจารณาอัตลักษณ์ดังกล่าวนี้ วัยรุ่นต้องใช้ระยะเวลาหลายปี ในการพิจารณาเรียนรู้บทบาทและอุดมการณ์ต่างๆ เนื่องจากวัยรุ่นเป็นวัยที่จะต้องตัดสินใจเลือกเพื่อน อาชีพ การงานในอนาคต ซึ่งมีความไม่แน่นอนจึงส่งผลให้มีการปรับเปลี่ยนอยู่บ่อยครั้งในสิ่งที่ตนเองอยากจะทำและอยากจะเป็น เพราะฉะนั้นวัยรุ่นจึงต้องอดทนต่อช่วงวิกฤติในการแสวงหารูปแบบของชีวิตที่สอดคล้องกับตนเองให้ประสบความสำเร็จ

### 2. อัตลักษณ์ทางสังคม (Social identity)

การพัฒนาอัตลักษณ์ที่เกิดขึ้นของบุคคลยังครอบคลุมถึงอัตลักษณ์ทางสังคม (Social identity) ซึ่งบุคคลจะให้ความสำคัญกับกลุ่มที่ตนเองได้เกี่ยวข้อง โดยเฉพาะอย่างยิ่งถ้าบุคคลมีอัตลักษณ์ส่วนบุคคลที่ไม่มั่นคง หรือไม่ประสบความสำเร็จในอัตลักษณ์ส่วนบุคคลมาก่อน ก็จะยอมรับสิ่งต่างๆ ของอัตลักษณ์กลุ่มเข้าสู่ตนเองได้ง่าย จึงทำให้บุคคลมีอัตลักษณ์ส่วนบุคคลที่คล้ายคลึงกับอัตลักษณ์ทางสังคม จึงก่อให้เกิดความรู้สึกรักและยึดมั่นในกลุ่มของตนเป็นศูนย์กลางมากกว่า

สิ่งแวดล้อมภายนอก อุตลักษณ์ทางสังคมจึงมีความสำคัญและมีอิทธิพลต่อการพัฒนาอัติลักษณ์ส่วนบุคคลในการดำเนินชีวิต

จากการศึกษาประเภทของอัติลักษณ์ดังกล่าวข้างต้น สามารถสรุปได้ว่า อัติลักษณ์ที่เกิดขึ้นของบุคคลเป็นกระบวนการที่เกิดขึ้นทั้งภายในตัวบุคคลและภายนอกตัวบุคคลอย่างเป็นพลวัต (Dynamic) ส่งผลให้แต่ละบุคคลมีลักษณะเฉพาะตนที่แตกต่างกัน ตามสภาพแวดล้อมและการเรียนรู้ที่มีอิทธิพลต่อบุคคล ตลอดจนอัติลักษณ์ทางสังคมที่มีบทบาทสำคัญในการกำหนดแนวทางที่ช่วยเสริมสร้างคุณลักษณะต่างๆ ของบุคคล จากสภาพทางสังคมของบุคคลที่ได้อยู่ร่วมกันในเชิงสร้างสรรค์และเป็นประโยชน์ต่อการพัฒนาสังคมให้ดียิ่งขึ้น นอกจากนี้การที่บุคคลจะสามารถดำเนินชีวิตอย่างปกติสุขได้ จำเป็นที่จะต้องมียัติลักษณ์ทั้งสองส่วนที่มีความสมดุลและสอดคล้องกัน อัติลักษณ์จะพัฒนาได้อย่างเข้มแข็งที่สุดในช่วงของวัยรุ่น เพราะหากเมื่อใดก็ตามที่วัยรุ่นเกิดความสับสนทางอัติลักษณ์ของตนเอง ไม่มีความเป็นตัวของตัวเองแล้ว ย่อมส่งผลให้วัยรุ่นไม่รู้จักและไม่เข้าใจตนเอง

#### 1.4 ตัวบ่งชี้และองค์ประกอบของอัติลักษณ์

จากการศึกษาเกี่ยวกับตัวบ่งชี้และองค์ประกอบของอัติลักษณ์ พบว่า มีองค์ประกอบที่สำคัญหลายประการสำหรับการวัดและพัฒนาอัติลักษณ์ ซึ่งจากการศึกษาข้อมูลสามารถนำเสนอสรุปเรียบเรียงได้ดังนี้

แนวคิดของจอร์จเชลสัน (Chickering&Reisser. 1993: 49; citing Josselson. 1987: 12-13) ได้ระบุถึงองค์ประกอบอัติลักษณ์ที่สำคัญไว้ทั้งหมด 7 องค์ประกอบ ได้แก่

1. ด้านความพึงพอใจและยอมรับในร่างกายและลักษณะท่าทาง โดยมีความพึงพอใจในลักษณะรูปร่างของตนเอง มั่นใจในบุคลิกภาพที่แสดงออก แต่งกายได้เหมาะสมกับสภาพแวดล้อม ถูกกาลเทศะ มีการแสดงออกด้านกริยาท่าทางอย่างเหมาะสมกับสถานการณ์ต่างๆ
2. ด้านความพึงพอใจในบทบาทและการแสดงออกทางด้านพฤติกรรมทางเพศ โดยบุคคลสามารถสร้างสัมพันธภาพที่เหมาะสมกับเพื่อนต่างเพศ การทำตามกฎระเบียบทางด้านเพศที่สังคมกำหนด มีทัศนคติที่ดีทางด้านเพศทั้งของตนและเพศตรงข้าม และมีค่านิยมทางเพศที่เหมาะสม
3. ด้านความรู้สึกรู้สึกของตนเองต่อบริบทภูมิหลังทางวัฒนธรรมและสังคม คือ มีการกำหนดคำจำกัดความหรือนิยามเกี่ยวกับตนเองจากบรรทัดฐานของครอบครัว ประเพณีและวัฒนธรรม และประสบการณ์จากการเป็นสมาชิกของคนหมู่มากและชนกลุ่มน้อย

4. ด้านความชัดเจนในความคิดเห็นเกี่ยวกับตนเอง บทบาท และรูปแบบการดำเนินชีวิต โดยให้การยอมรับข้อตกลงของสังคมที่อยู่ ทั้งกฎระเบียบ ข้อปฏิบัติ ข้อบังคับพิเศษ ตลอดจนแบบแผนในการดำเนินชีวิต

5. ด้านความมั่นใจในตนเองในการตอบสนองต่อข้อเสนอแนะของบุคคลอื่นๆ โดยบุคคลสามารถปรับปรุงตนเอง ยอมรับตนเอง ทราบดีว่าตนเองจะปรับปรุงตนเองอย่างไรเมื่อได้รับข้อเสนอแนะจากคนรอบข้าง เช่น พ่อแม่ ครู เพื่อน คนรัก และบุคคลอื่นๆ ที่ได้ให้ข้อมูลเกี่ยวกับตนเอง เป็นต้น

6. ด้านการยอมรับและเห็นคุณค่าของตนเอง โดยมีความเชื่อมั่นในตนเอง ความศรัทธาในความสามารถของตนเอง และความรู้สึกว่าตนเองมีประโยชน์สำหรับบุคคลอื่น

7. ด้านความมั่นคงและบูรณาการสิ่งต่างๆ ที่ได้เรียนรู้ รวมทั้งประสบการณ์นำมาพัฒนาเป็นอัตลักษณ์แห่งตน โดยบุคคลรู้ดีว่าตนเองมีความสามารถอย่างไร มีจุดเด่นจุดด้อยอย่างไร ทราบดีถึงความต้องการของตนเองที่นำไปสู่การเลือกที่จะแสดงออกต่อสังคมอย่างเหมาะสม

แนวของซิคเคอร์ริง (Chickering, 1993: 389) ได้ศึกษาเกี่ยวกับการพัฒนานักศึกษาในวิทยาลัย เพื่อให้สามารถดำเนินชีวิตได้อย่างประสบความสำเร็จและมีประสิทธิภาพ ซึ่งพบว่ามีองค์ประกอบที่สำคัญ 7 ประการที่ใช้ในการพัฒนานักศึกษา ประกอบด้วย

1. ด้านสมรรถนะความสำเร็จ (Achieving competence)

โดยการพัฒนาทักษะทางสติปัญญา ได้แก่ ทักษะการคิด การได้มาซึ่งความรู้ที่จำเป็นต่อการดำเนินชีวิต ดนตรี ศิลปะ และความชำนาญเรื่องการดำเนินชีวิต

2. ด้านการจัดการอารมณ์ (Managing emotions)

ความสามารถในการจัดการอารมณ์ต่าง ที่เข้ามามีผลกระทบต่อการดำเนินชีวิต โดยเฉพาะอย่างยิ่งการจัดการอารมณ์เชิงลบ เช่น ความวิตกกังวล ความโกรธ ความกลัว ความรู้สึก ความซึมเศร้า เป็นต้น และพัฒนาความสามารถในการแสดงออกถึงความรู้สึกเชิงบวก เช่น ความเห็นอกเห็นใจ ความเอาใจใส่ การมองโลกในแง่ดี ปรับตัวได้อย่างเป็นสุข เป็นต้น

3. การพึ่งตนเองและการช่วยเหลือซึ่งกันและกัน

(Autonomy and interdependence) มีความรู้สึกที่เป็นอิสระ การคิด กระทำสิ่งต่างๆ ด้วยตนเอง ไม่ยึดติดกับผู้อื่น มีความเชื่อมั่นและมั่นใจในตนเอง



แก้ไขปัญหาดังกล่าวที่เกิดขึ้นได้ด้วยตนเองและสามารถยอมรับความสามารถภายในตนเอง ขณะเดียวกันก็สามารถให้ความช่วยเหลือ และพึ่งพาอาศัยซึ่งกันและกันกับบุคคล ชุมชน สังคมที่ตัวเองเกี่ยวข้อง

4. พัฒนาความสามารถในสร้างสัมพันธภาพระหว่างบุคคล (Developing mature interpersonal relationships) ตระหนักรู้และเข้าใจในตนเอง รู้จักสร้างปฏิสัมพันธ์กับกลุ่มเพื่อนและบุคคลรอบข้าง พร้อมทั้งจะเรียนรู้สิ่งใหม่ๆ ในการอยู่ร่วมกับผู้อื่น มีความเข้าใจและยอมรับเกี่ยวกับความแตกต่างระหว่างบุคคล ด้านความเชื่อ ความคิด ค่านิยมและภูมิหลังทางประสบการณ์ที่แต่ละบุคคลมีความแตกต่างกัน

5. การสร้างอัตลักษณ์แห่งตน (Establishing identity) บุคคลมีความเข้าใจในตนเองและสามารถเชื่อมโยงสิ่งต่างๆ เข้ากับอัตลักษณ์แห่งตน ทั้งลักษณะทางกายภาพ ลักษณะส่วนบุคคล ลักษณะทางสังคมอื่นๆ โดยไม่รู้สึกรังเกียจความคับข้องใจต่อการรับรู้ของตนเองที่เกิดขึ้น เช่น เพศ การแสดงออกเกี่ยวกับบทบาททางเพศ เจือปนทางสังคมและวัฒนธรรมครอบครัว ชาติพันธุ์ของตนเอง แต่ในทางตรงกันข้ามกลับมีความรู้สึกภาคภูมิใจในอัตลักษณ์และสิ่งต่างๆ ที่ตนเองเป็น

6. พัฒนาจุดมุ่งหมาย (Developing purpose) โดยสามารถกำหนดเป้าหมายตามความต้องการของตนเองได้ ทั้งเป้าหมายระยะสั้นและระยะยาว มองเห็นแนวทางในอาชีพที่ตนเองอยากเป็น ที่สอดคล้องกับการรับรู้ของตนเองว่ามีความชื่นชอบ ความสนใจ และมีความสามารถเรื่องอะไร ตลอดจนสามารถจัดลำดับความต้องการ

7. พัฒนาการยึดถือหลักคุณธรรม (Developing integrity) การส่งเสริมพฤติกรรมที่ดีงาม มีคุณค่า เป็นแบบอย่างที่ดีต่อบุคคลอื่น ตลอดจนถึงความรับผิดชอบในบทบาทและหน้าที่ต่อตนเองและสังคม

แนวคิดของโคล (ประณต เค้าฉิม, 2549: 3-4; อ้างอิงจาก Cole, 1966) ได้ศึกษาเกี่ยวกับพัฒนาการของบุคคลจากวัยเด็กไปสู่ผู้ใหญ่ ซึ่งมีการเปลี่ยนแปลงหลายด้าน และด้านหนึ่งที่มีความสำคัญก็คือ การเปลี่ยนแปลงด้านอัตลักษณ์ของบุคคลซึ่งประกอบด้วยการเปลี่ยนแปลง 3 ลักษณะ ดังนี้

1. มีความเข้าใจการรับรู้เกี่ยวกับตนเองได้ถูกต้องและสอดคล้องกับความเป็นจริง สามารถยอมรับในตนเองทุกๆ ด้าน เช่น ด้านร่างกาย สติปัญญา ความสามารถ และบุคลิกภาพ เป็นต้น
2. มีความคิดในเรื่องการรับรู้ตนเองของผู้อื่นได้ดี สามารถยอมรับนำความคิดเห็นที่แตกต่างมาปรับใช้ให้เกิดประโยชน์ในการพัฒนาอัตลักษณ์ ได้แก่ การทบทวนตนเอง การยอมรับข้อผิดพลาด
3. การรับรู้เป้าหมายที่เป็นไปได้ของตนเอง โดยระบุถึงความต้องการของตนเอง สามารถวางแผนการปฏิบัติสิ่งต่างๆ ของตนเองให้สำเร็จได้จริง

ดังนั้นกล่าวโดยสรุปได้ว่า แนวคิดและองค์ประกอบต่างๆ ของอัตลักษณ์ ล้วนมีความสำคัญที่ช่วยให้เกิดการพัฒนาอัตลักษณ์ที่ดีของนักศึกษา แต่เพื่อให้สอดคล้องกับบริบทการพัฒนาอัตลักษณ์นักศึกษาของมหาวิทยาลัยสุโขทัยธรรมมาธิราช ที่ได้กำหนดสำหรับการพัฒนาอัตลักษณ์หรือคุณลักษณะบัณฑิตที่พึงประสงค์ของนักศึกษามหาวิทยาลัยไว้ 7 ประการ ได้แก่ ประการที่ 1 มีคุณธรรม จริยธรรม ประการที่ 2 มีความรอบรู้และมีประสบการณ์ ประการที่ 3 คิดเป็นแก้ปัญหาได้ ประการที่ 4 มีความรับผิดชอบ ประการที่ 5 มีมนุษยสัมพันธ์ดี ประการที่ 6 มีความสามารถในการสื่อสารและการใช้เทคโนโลยีอย่างเหมาะสม และประการที่ 7 ทักษะการเรียนรู้ทางไกลและสามารถศึกษาค้นคว้าได้ด้วยตนเอง และสำหรับสาขาวิชาศึกษาศาสตร์ มหาวิทยาลัยสุโขทัยธรรมมาธิราช ซึ่งมีพันธกิจหลักในการผลิตครูและบุคลากรทางการศึกษาจึงได้เพิ่มเติมอัตลักษณ์ของนักศึกษา สาขาวิชาศึกษาศาสตร์ ไว้อีกหนึ่งประการคือ จิตวิญญาณความเป็นครู ผู้วิจัยจึงมุ่งพัฒนาอัตลักษณ์ของนักศึกษาตามอัตลักษณ์ของมหาวิทยาลัยสุโขทัยธรรมมาธิราช ซึ่งมีความครอบคลุมกับอัตลักษณ์ส่วนบุคคล และอัตลักษณ์ทางสังคม ตลอดจนมีด้านต่างๆ ที่สอดคล้องกับแนวคิดของ จอร์จ เซลซัน แนวคิดของซิคเคอร์ริง และแนวคิดของโคล จากแนวคิดดังกล่าวจึงเป็นแนวทางที่สำคัญสำหรับใช้ในการศึกษาวิจัยครั้งนี้ซึ่งสามารถนำไปใช้ในการพัฒนาอัตลักษณ์นักศึกษาตามองค์ประกอบต่างๆ ที่กล่าวไว้ข้างต้น

### 1.5 แนวคิดและทฤษฎีพัฒนาการทางอัตลักษณ์

การพัฒนาอัตลักษณ์ของมนุษย์ถือว่าเป็นพัฒนาการทางด้านอารมณ์และสังคมของมนุษย์อย่างหนึ่งที่มีความสำคัญ จึงมีนักจิตวิทยาต่างๆ ให้ความสนใจในการศึกษาและอธิบายเกี่ยวกับกระบวนการพัฒนาอัตลักษณ์ของมนุษย์ โดยเฉพาะอย่างยิ่งในช่วงชีวิตของวัยรุ่นต่อวัยผู้ใหญ่ตอนต้น

ที่มีความสำคัญกับการแสวงหาอัตลักษณ์ส่วนบุคคล ที่จะเป็นกรอบในการกำหนดรูปแบบสำหรับใช้ในการดำเนินชีวิตประจำวัน ของตนเอง และจากการศึกษาเอกสาร ตำราต่างๆ พบว่ามีแนวคิดที่เกี่ยวข้องกับการพัฒนาอัตลักษณ์ในวัยรุ่นจนถึงวัยผู้ใหญ่ตอนต้นที่สามารถนำมาเรียบเรียงดังต่อไปนี้

#### 1) ทฤษฎีพัฒนาการทางจิตสังคม (Psychosocial development theory) ของอีริกสัน

อีริกสัน (Erikson. 1968: 92-93) มีความเชื่อและให้ความสำคัญที่ตัวบุคคล (Self) การแสวงหาอัตลักษณ์ (Identity) และการมีปฏิสัมพันธ์ของบุคคลตั้งแต่เกิดจนถึงตายโดยมีความเชื่อพื้นฐานว่ามนุษย์ทุกคนมีความคิด ความต้องการพื้นฐานในลักษณะเดียวกัน การเปลี่ยนแปลงทางจิตสังคมของเด็กที่เกิดขึ้นเป็นกระบวนการทางพัฒนาการเป็นไปตามลำดับขั้นโดยพัฒนาการขั้นสูงขึ้นหลังจากที่ได้มีการพัฒนาในขั้นต้นมาก่อน ซึ่งในแต่ละสังคมก็มีแบบแผนการพัฒนาลักษณะดังกล่าว นอกจากนี้ตลอดช่วงชีวิตของมนุษย์ อีริกสันได้จะแบ่งพัฒนาการทางจิตสังคมออกเป็นขั้นๆ ในแต่ละขั้นจะมีปมขัดแย้งซึ่งเป็นวิกฤติการณ์ (Crisis) ที่แต่ละบุคคลจะประสบวิกฤติความขัดแย้งนี้แตกต่างกันตามขั้นของพัฒนาการ หากการพัฒนาทางจิตสังคมของบุคคลสามารถผ่านพ้นวิกฤติความขัดแย้งจากขั้นหนึ่งได้เป็นอย่างดีก็จะก่อให้เกิดบุคลิกภาพที่ดี ก่อให้เกิดการพัฒนาความรู้สึกในทางบวกมากกว่าความรู้สึกทางลบ

อีริกสัน (Erikson. 1968: 181-188) ได้เสนอขั้นต่างๆ ของการพัฒนาการทางจิตสังคมเป็นขั้นตอนตลอดชีวิตไว้ 8 ขั้น ดังนี้

ขั้นที่ 1 ขั้นพัฒนาความรู้สึกไว้วางใจ-ไม่ไว้วางใจผู้อื่น (Trust versus mistrust) เป็นการพัฒนาในช่วงทารกตั้งแต่แรกเกิด ถึงอายุ 1 ปี ช่วงนี้เป็นการพัฒนาความตระหนักรู้ในคุณค่าของตนเอง ถือเป็นพื้นฐานของการพัฒนาบุคลิกภาพ เป็นวัยเริ่มแรกของชีวิตที่ยังต้องการดูแลจากผู้อื่น ความสุขของเด็กวัยนี้อยู่ที่ปากและกิจกรรมหลัก คือ การให้อาหาร และแม่คือคนที่ดูแลความต้องการของเด็ก และพัฒนาการที่ดีของเด็กขึ้นอยู่กับคุณภาพของการดูแล การได้รับการตอบสนองทางด้านจิตใจ คือ ความรัก ความรู้สึกอบอุ่น มั่นคงที่จะอยู่ร่วมกันกับผู้อื่น ถ้าเขาได้รับการตอบสนองในสิ่งต่างๆ ที่เขาต้องการอย่างเพียงพอก็จะเป็นผลให้พัฒนาความรู้สึกไว้วางใจในประสบการณ์ใหม่ที่เขาได้รับ และปัจจัยที่สำคัญในการพัฒนาช่วงวัยทารก คือ ความหวัง (Hope) เด็กวัยนี้จะเรียนรู้ว่าความหวังเป็นสิ่งที่เป็นไปได้

ขั้นที่ 2 ขั้นพัฒนาความรู้สึกเป็นอิสระ-ความละอาย และความไม่แน่ใจ (Autonomy versus shame and doubt) เป็นการพัฒนาในช่วงวัยเด็กตอนต้น อายุ 2 ปี ถึง 3 ปี ขั้นนี้เด็กเริ่มเรียนรู้ที่จะทำกิจกรรมต่างๆ ด้วยตนเอง เพราะกล้ามเนื้อของเด็กเริ่มมีคุณภาพะ หาก

ได้รับการสนับสนุนและกระตุ้นให้เด็กได้กระทำการต่างๆ ด้วยตนเอง เพราะกลัวเนื้อของเด็กเริ่มมีวุฒิภาวะ หากได้รับการสนับสนุนและกระตุ้นให้เด็กได้กระทำการต่างๆ ด้วยตนเองตามสมควร เด็กจะมีการพัฒนาตัวเองไปในลักษณะที่ดี มีโอกาสเลือกและลอง เป็นการอยู่ในระเบียบวินัยไปในตัว ในทางตรงข้ามถ้าพ่อแม่เคร่งครัด เจ้าระเบียบ ให้เด็กอยู่ในระเบียบตลอดเวลาหรือเลี้ยงดูแบบปกป้องมากเกินไป (Over protective) ไม่ยอมรับสิ่งที่เด็กทำขึ้นมาด้วยตนเอง เด็กจะพัฒนาตัวเองไปในรูปแบบที่ไม่แน่ใจตนเองหรือไม่กล้าที่จะทำอะไรด้วยตนเอง เด็กจะพัฒนาตัวเองไปในรูปแบบที่ไม่แน่ใจในตนเองหรือไม่กล้าที่จะทำอะไรด้วยตนเองอยู่ตลอดเวลาและเต็มไปด้วยความสงสัย ขาดความเชื่อมั่นในตนเอง ซึ่งปัจจัยสำคัญในการพัฒนาขั้นนี้ คือ ความมุ่งมั่น (Will) ในการควบคุมตนเองทำให้เด็กมีประสบการณ์เรียนรู้ความละเอียดและการไม่ละเอียด การพัฒนาความมุ่งมั่นทำให้เด็กกลายเป็นผู้ใหญ่ที่สามารถควบคุมแรงขับ แรงกระตุ้น และรู้จักกฎ ระเบียบ และหน้าที่ หากการพัฒนาในช่วงนี้เป็นไปในทางไม่ดี หรือทางลบจะเกิดการพัฒนาความละเอียดนำไปสู่ความไม่แน่ใจในตนเอง เกิดความสงสัยในความสามารถที่จะทำอะไรด้วยตนเอง อีริคสันเชื่อว่าถ้าเด็กได้รับประสบการณ์ที่ก่อให้เกิดความรู้สึกละเอียด หรือเคลือบแคลงสงสัยมากๆ จะขาดความเชื่อมั่นในการทำสิ่งต่างๆ ตลอดไป

ขั้นที่ 3 ขั้นพัฒนาความคิดริเริ่ม-ความรู้สึกผิด (Initiative versus guilt) เป็นการพัฒนาในช่วงวัยเด็กตอนกลาง อายุ 4 ปี ถึง 6 ปี ช่วงนี้ถือว่าเป็นช่วงที่เด็กนำตนเองสู่โลกเพราะเด็กจะมีความสามารถในการเคลื่อนไหวค่อนข้างสมบูรณ์ สามารถใช้ภาษาในการติดต่อสื่อสารและอธิบายความต้องการของตนเองได้ เริ่มที่การพัฒนาทักษะ การรับรู้ ความคิด สติปัญญา เด็กจะอยากรู้อยากเห็นมากขึ้น ช่างซักถาม มีจินตนาการและมีความคิดที่จะทำสิ่งใหม่ๆ ด้วยตนเอง มีการเรียนรู้บทบาทต่างๆ จากบิดามารดาเพื่อนฝูงและบุคคลที่แวดล้อม ถ้าเด็กได้รับความรักความเข้าใจและได้รับการสนับสนุนในการทำกิจกรรมต่างๆ จากทั้งพ่อและแม่ เด็กย่อมมีความมั่นใจในตนเอง กล้าซักถาม มีความคิดริเริ่ม แสดงออกในการแก้ปัญหา และพร้อมที่จะเผชิญกับสิ่งต่างๆ ในทางตรงกันข้าม ถ้าพ่อแม่เข้มงวดควบคุมความประพฤติตลอดเวลา เด็กจะเกิดความรู้สึกว่าตนเองทำผิด อยู่เสมอเมื่อพยายามทำอะไรด้วยตัวของตัวเอง ปัจจัยสำคัญในการพัฒนาในขั้นนี้คือความมุ่งหมาย (Purpose) เป็นความกล้าในการที่จะบรรลุจุดมุ่งหมาย โดยไม่ถูกยับยั้งหรือปิดกั้นที่ก่อให้เกิดความรู้สึกหวาดกลัว

ขั้นที่ 4 ขั้นพัฒนาความพากเพียร-ความรู้สึกเป็นปมด้อย (Industry versus inferior) เป็นการพัฒนาในช่วงวัยเด็กตอนปลาย อายุ 7 ปี ถึง 12 ปี เป็นช่วงที่เด็กเข้าโรงเรียน เป็นช่วงของการเรียนรู้ทักษะใหม่ๆ เด็กเกิดความขยันขันแข็ง พยายามเรียนรู้วิชาการทำงานให้สำเร็จโดยมี

ครูเป็นบุคคลสำคัญในชีวิต การรับอัตลักษณ์เชิงบวกของครูจะทำให้เด็กมีการพัฒนาที่เข้มแข็ง หากได้รับการสนับสนุนก็ยอมทำให้เด็กมีการพัฒนาบุคลิกภาพและมีความมานะเพียรพยายามที่จะแสวงหาสิ่งที่ท้าทายความสามารถ สติปัญญา แต่หากเป็นไปในทิศทางตรงกันข้าม จะทำให้เด็กมีความรู้สึกต่ำต้อยด้อยค่า อาจต้องถอยกลับไปสู่วัยทารกอีกเพื่อหลีกเลี่ยงภาระอันต้องรับผิดชอบ เป็นการเตรียมพร้อมสำหรับหน้าที่ในอนาคต ปัจจัยสำคัญในการพัฒนาในขั้นนี้คือ การฝึกหัดจนชำนาญ (Competence) ซึ่งเป็นประสบการณ์ในการเรียนรู้การทำงาน การพัฒนาทักษะพื้นฐานของมนุษย์ จากการเรียนรู้การถูกคาดหวังจากสังคม การเรียนรู้สิ่งที่ตนเองชอบและควรมีการปฏิบัติอย่างไรเพื่อให้ได้รับผลสำเร็จ

ขั้นที่ 5 ขั้นพัฒนาอัตลักษณ์แห่งตน-ความสับสนในอัตลักษณ์แห่งตน (Identity versus identity confusion) เป็นการพัฒนาในช่วงวัยรุ่น อายุ 13 ปี ถึง 19 ปี เป็นช่วงที่มีการเปลี่ยนแปลงอย่างรวดเร็วทั้งทางร่างกาย อารมณ์ สังคม และสติปัญญา วัยรุ่นเริ่มต้องการความเป็นอิสระเริ่มสนใจเรื่องเพศ นำตนเองเข้าไปผูกพันกับสังคมและต้องการตำแหน่งทางสังคมความรู้สึกเป็นอิสระและเป็นตัวของตัวเอง ทำให้เกิดความเข้าใจอัตลักษณ์ของตนเอง เช่น รู้ว่าตัวเองต้องการอะไร เป็นใคร มีความเชื่อ ความสนใจ ความปรารถนาในชีวิต ปรัชญาชีวิต อาชีพที่ตนเองประสงค์ เป็นอย่างไร เป็นต้น

ในขณะที่เดียวกันก็ผสมผสานลักษณะเฉพาะตนในแง่มุมต่างๆ ให้เข้ากันได้ความเป็นจริงทั้งจากครอบครัว วัฒนธรรม ค่านิยมของสังคมและกลุ่มเพื่อนร่วมวัย (ศรีเรือน แก้วกังวาล. 2549: 39) ซึ่งประสบการณ์จากการพัฒนาตนใน 4 ขั้น ที่ผ่านมาพัฒนาเป็นอัตลักษณ์แห่งตนเอง วัยรุ่นสามารถรวบรวมประสบการณ์ทั้งความรู้สึก การมีคุณค่า สามารถอาศัยพึ่งพาตนเองได้ มีชีวิตที่เป็นอิสระ และสามารถให้ความรักจากผู้อื่นในอดีตเพื่อพัฒนาตนเองในปัจจุบันและอนาคต นอกจากนี้วัยรุ่นจะพัฒนาความซื่อสัตย์ ซึ่งได้มาจากการยืนยันของอุดมการณ์และความจริงที่ได้รับจากการยืนยันของบุคคลรอบข้างที่วัยรุ่นให้ความสำคัญ ทำให้เกิดความรู้สึกว่าชีวิตมีเป้าหมาย ทำให้วัยรุ่นให้ความหมายกับสิ่งแวดล้อมได้

หากการพัฒนาในช่วงนี้เป็นไปในทางไม่ดีหรือทางลบ ไม่สามารถรวบรวมประสบการณ์ในอดีตได้ ก็จะไม่สามารถเข้าใจตัวเอง เกิดความสับสนและความขัดแย้งในตนเอง รู้สึกชีวิตไม่มีคุณค่า (ศรีเรือน แก้วกังวาล. 2549: 39) ส่งผลกระทบในด้านสังคม การงานการศึกษา การพัฒนาตนที่สมบูรณ์ จนอาจกลายเป็นอันธพาล ติดสารเสพติด ขาดความรับผิดชอบต่อตนเองและสังคม

ขั้นที่ 6 ขั้นพัฒนาความใกล้ชิดหรือสนิทสนม-การแยกตัว (Intimacy versus isolation) เป็นการพัฒนาในช่วงวัยผู้ใหญ่ตอนต้น อายุ 20 ปี ถึง 24 ปี เมื่อพ้นวัยรุ่นมาแล้วบุคคลรู้จักอัตลักษณ์แห่งตน และพร้อมผสมผสานอัตลักษณ์ของตนกับบุคคลอื่น มีความกระตือรือร้นที่จะเสริมอัตลักษณ์แห่งตนให้แข็งแกร่ง บุคคลแสวงหามิตรภาพอันสนิทสนม แสวงหาคู่ครองการแต่งงาน และมีชีวิตครอบครัว หรือทำงานกับผู้อื่นได้ หากบุคคลไม่สามารถสร้างความรู้สึกสนิทสนมจริงจังกับผู้ใดผู้หนึ่งได้ จะมีความรู้สึกอ้างว้างเดียวดาย ไม่รู้จะพึ่งพาใคร หมกหมุ่นกับตนเอง อาจจะทำให้เกิดปัญหาทางบุคลิกภาพได้

ขั้นที่ 7 ขั้นพัฒนาการสนใจช่วยเหลือผู้อื่น+การใส่ใจหมกหมุ่นแต่เรื่องของตนเอง (Generativity versus stagnation) เป็นการพัฒนาในช่วงวัยผู้ใหญ่-วัยกลางคน อายุ 25 ปี ถึง 64 ปี ผู้ใหญ่ที่มีอัตลักษณ์แห่งตนที่เข้มแข็งจะได้พัฒนาอาชีพพร้อมกับมีความสัมพันธ์ที่ใกล้ชิดกับผู้อื่นหันมาสนใจกับโลกภายนอก ริเริ่มสร้างสรรค์งานต่างๆ เพื่อสังคม คิดถึงผู้อื่น ไม่โลภหรือเห็นแก่ได้ ฝ่ายเดียว ความรับผิดชอบหลักของคนรุ่นนี้คือ การสร้างคนรุ่นใหม่และแนะนำสอนพวกเขาให้ดี เป็นการสร้างผลผลิต ความคิด ศิลปะต่อการอยู่รอดของวัฒนธรรมโดยการรักษาประเพณี มีความสุขในการสอนตั้งแต่เด็กจนถึงเป็นผู้ใหญ่ การสอนลูกหลาน การสอนยังทำให้รู้ว่าตัวเองมีคนต้องการและตนมีความสำคัญ หากคนวัยนี้ขาดการเผื่อแผ่แนะนำผู้อื่นจะเป็นคนที่มีบุคลิกภาพอ่อนแอ และมีความสับสนใจเป็นผู้ที่เห็นแก่ตัว หรือเป็นบุคคลที่แสวงหาแต่อำนาจไม่หยุดยั้ง อาจเป็นตำแหน่งหน้าที่การงาน หรืออำนาจทางทรัพย์สินเงินทองก็ได้ ซึ่งอีริคสันกล่าวว่าคนเหล่านี้อารมณ์และบุคลิกภาพที่ไม่มั่นคง

ขั้นที่ 8 ขั้นพัฒนาความมั่นคงสมบูรณ์-ความสิ้นหวังท้อแท้ (Integrity versus despair and disgust) เป็นการพัฒนาการวัยสูงอายุ มีอายุ 65 ปี ขึ้นไป เมื่อถึงขั้นนี้แล้วบุคคลจะต้องพัฒนาความรู้สึกว่าตนได้ทำสิ่งต่างๆ ที่ควรกระทำเสร็จสิ้นตามหน้าที่ของตนแล้ว เช่น ได้ให้การอบรมเลี้ยงดูผู้เยาว์ ได้แบ่งปันความรู้ความคิดแก่ผู้ควรที่รับ บุคคลจะยอมรับความเป็นจริงของชีวิต ระลึกถึงความทรงจำในอดีต หากประสบความสำเร็จในอดีตก็จะรู้สึกไว้วางใจผู้อื่นและตนเอง ได้พบและยอมรับทั้งความสำเร็จและความล้มเหลว สามารถมองย้อนหลังไปดูชีวิตด้วยความเต็มใจ ยอมรับชีวิตของตนเองอย่างพอใจ และปรับตัวให้ยอมรับความตายที่กำลังจะมาถึงอย่างหลีกเลี่ยงไม่ได้

ในทางตรงกันข้ามหากบุคคลต้องประสบกับความล้มเหลวและความผิดหวังในอดีต จะเกิดความรู้สึกท้อแท้สิ้นหวังในชีวิต รู้สึกคับข้องใจ และไม่สามารถดำเนินชีวิตได้อย่างมีความสุข รู้สึกว่าชีวิตนั้นสิ้นเวลาไม่เพียงพอที่จะทำอะไรใหม่ๆ หรือแก้ไขความผิดพลาดในอดีต ปัจจัยสำคัญใน

การพัฒนาตนในช่วงนี้คือ ปัญญา (Wisdom) เป็นความห่วยใยห่างๆ ต่อชีวิตในขณะที่เผชิญความตาย โดยเกิดจากการมีประสบการณ์จากความซื่อสัตย์และความสิ้นหวัง

ดังนั้นอาจกล่าวโดยสรุปได้ว่า ทฤษฎีจิตสังคมของอีริคสันทั้ง 8 ชั้น เป็นกระบวนการที่เกี่ยวกับพัฒนาการของมนุษย์ ซึ่งแต่ละบุคคลจะมีการขับเคลื่อนการสร้างปฏิสัมพันธ์ระหว่างบุคคล การปรับตัว ที่นำไปสู่การเข้าใจในอัตลักษณ์ของตนเองอย่างเป็นพลวัต โดยแต่ละช่วงชีวิตบุคคลจะต้องดำเนินการแก้ปัญหาที่วิกฤติให้ผ่านพ้นไปด้วยดี จึงจะสามารถเข้าใจในบทบาทระหว่างตนเอง และสังคมอย่างที่ควรจะเป็น ซึ่งตรงกับขั้นการการพัฒนาอัตลักษณ์ของบุคคลในช่วงวัยรุ่น หากบุคคลประสบความสำเร็จ ผ่านพ้นวิกฤติในการพัฒนาอัตลักษณ์ไปได้ ก็จะสามารถจัดการปัญหาการดำเนินชีวิตในปัจจุบันได้ดี อีกทั้งเป็นการเตรียมความพร้อมให้กับตนเอง เพื่อใช้แก้ปัญหาที่อาจจะเกิดขึ้นต่อไปในอนาคต

## 2) ทฤษฎีโครงสร้างสถานะทางอัตลักษณ์แห่งตนของมาร์เซีย (James Marcia)

มาร์เซีย (Santrock. 1998: 325; citing Marcia. 1994) ได้นำแนวคิดเกี่ยวกับอัตลักษณ์แห่งตนในระยะวัยรุ่นจากทฤษฎีของอีริคสันมาพัฒนาเป็นสถานะทางอัตลักษณ์แห่งตน เพื่อให้เห็นกระบวนการพัฒนาอัตลักษณ์ของบุคคลอย่างเป็นรูปธรรมมากยิ่งขึ้น ซึ่งตามแนวคิดของมาร์เซียนั้น การสร้างอัตลักษณ์แห่งตนเกี่ยวข้องกับภารกิจกำหนดแนวทางด้านอาชีพ ค่านิยม ความเชื่อ และพัฒนาการทางเพศ เกณฑ์ที่ใช้กำหนดสถานะทางอัตลักษณ์แห่งตน อาศัยการผสมผสานระหว่าง 2 มิติของการมี หรือ ไม่มี ได้แก่

มิติที่ 1 ภาวะวิกฤติในอัตลักษณ์ (Crisis) เหตุการณ์ที่กระตุ้นบุคคลให้จำเป็นต้องตัดสินใจเลือกแนวทางต่างๆ โดยคำนึงถึงความสนใจและความสามารถของตน เป็นการค้นหาตนเอง ซึ่งส่วนหนึ่งของภาวะวิกฤติมาจากระดับของประสบการณ์แห่งวิกฤติอัตลักษณ์แห่งตนที่บุคคลเคยมี

มิติที่ 2 การตกลงใจ หรือ ผูกมัดทางจิตใจ (Commitment) การประเมินของบุคคลที่จะยอมรับ ตกลงเลือกกิจกรรมการแสดงออก หรือการกระทำของบุคคลในประเด็นการเลือกอาชีพ เลือกความเชื่อและการให้คุณค่าต่างๆ เช่น อุดมคติ การเมือง ศาสนา เป็นต้น

จากตัวแปรทั้ง 2 มิติสามารถร่วมกันกำหนดสถานะของอัตลักษณ์แห่งตน ซึ่งสามารถจำแนกได้ 4 สถานะ โดยแต่ละสถานะมีลักษณะต่างๆ ได้แก่ (Archer. 1994: 37-44; citing Marcia. 1986: 23-35)

1. สับสนในอัตลักษณ์ (Identity diffuse)
2. ยอมรับตามผู้อื่น (Foreclosure)

3. แสวงหาอัตลักษณ์ (Moratorium)
4. ประสบความสำเร็จในอัตลักษณ์ (Identity achievement)

	ยังไม่มีอัตลักษณ์	มีอัตลักษณ์แล้ว
ยังไม่มีการตกลงใจ	สับสนในอัตลักษณ์ (Identity diffuse)	แสวงหาอัตลักษณ์ (Moratorium)
มีการตกลงใจแล้ว	ยอมรับตามผู้อื่น (Foreclosure)	ประสบความสำเร็จในอัตลักษณ์ (Identity achievement)

ภาพประกอบ 1 สถานะของอัตลักษณ์แห่งตน ทั้ง 4 สถานะ

1. สับสนในอัตลักษณ์ (Identity diffuse) วัยรุ่นที่ไม่มีภาวะวิกฤติในเอกลักษณ์ และยังไม่มีการตกลงใจหรือผูกมัดตนเอง ยังไม่สนใจเรื่องอาชีพ ค่านิยม ความเชื่อ และด้านอุดมคติ แม้ว่าพวกเขาอาจมีแนวอาชีพที่ชอบ แต่ก็พร้อมที่จะละทิ้งทันที เมื่อมีโอกาสที่ดีกว่า และมีความคิดในลักษณะที่ว่าชีวิตข้างหน้าจะเป็นอย่างไรก็เป็นไป ปล่อยให้เป็นเรื่องของอนาคตวัยรุ่นที่มีสถานะอัตลักษณ์แบบนี้จะมีบุคลิกภาพ เช่น รักสนุก เปลี่ยนความคิดได้รวดเร็ว คล้อยตามทัศนคติของผู้อื่นที่ตนประทับใจ ยอมรับความผิดพลาดของตนอย่างง่ายดาย และหลีกเลี่ยงวิกฤติในการเผชิญเหตุการณ์ ทำทนาย เป็นต้น

2. ยอมรับตามผู้อื่น (Foreclosure) วัยรุ่นที่ไม่มีภาวะวิกฤติ แต่ได้ตกลงใจหรือตัดสินใจเกี่ยวกับ อุดมคติและอาชีพไปเรียบร้อยแล้ว ซึ่งส่วนใหญ่ไม่ได้เกิดจากการสำรวจเป้าหมาย ค่านิยม และวิถีชีวิตด้วย



ตนเอง แต่มักจะโดยได้รับอิทธิพลจากบิดามารดา หรือผู้ปกครอง วัยรุ่นในกลุ่มนี้ จะเชื่อฟังคำพูดของบิดามารดา เกรงครัดต่อคำสอนของบิดามารดา วัยรุ่นที่มีสถานะอัตลักษณ์แบบนี้จะมีบุคลิกภาพ เช่น ไม่อดทน ค่อยๆตาม และยึดมั่นในธรรมเนียมประเพณี ทำตามกลุ่มเพื่อนและฟังพาผู้อื่น และปรับตัวได้ไม่ดี เป็นต้น

3. แสวงหาอัตลักษณ์ (Moratorium) วัยรุ่นที่อยู่ในช่วงภาวะวิกฤติที่กำลังจะตกลงใจ แต่สิ่งที่ตนเองคิดนั้นยังเป็นสิ่งที่คลุมเครือ คล้ายกับสถานะสับสน แต่มีความแตกต่างกันตรงที่สถานะแสวงหาอัตลักษณ์แห่งตนจะมีตัวเลือกแล้ว แต่ยังไม่ตัดสินใจ เป็นช่วงที่ยังลังเลที่จะผูกมัดตัวเอง กับอาชีพใดอาชีพหนึ่ง หรือดำเนินชีวิตในแนวทางใดแนวทางหนึ่ง นอกจากนี้ ยังให้ความสำคัญกับความคิดเห็นของบิดามารดาหรือผู้ปกครอง และคำนึงถึงความต้องการของสังคม เพื่อนำมาคิดทบทวนว่าเหมาะสมกับความสามารถของเขาหรือไม่ วัยรุ่นที่มีสถานะอัตลักษณ์แบบนี้จะมีบุคลิกภาพ เช่น ชอบเรียนรู้ทดลอง เปลี่ยนใจง่ายและรวดเร็ว มีความวิตกกังวล ให้ความสำคัญกับตนเอง และชอบสร้างความสัมพันธ์กับผู้อื่น เป็นต้น

4. ประสบความสำเร็จในอัตลักษณ์ (Identity achievement) วัยรุ่นที่มีประสบการณ์เผชิญกับภาวะวิกฤติ และมีการตกลงใจเลือกวิถีชีวิตของตนเองหลังจากได้คิดทบทวนพิจารณาทางเลือกต่างๆ เป็นอย่างดี จึงมีความตั้งใจอย่างแน่วแน่ในการเลือกอาชีพ ยึดมั่นในความคิดอุดมคติ วัยรุ่นได้ทบทวนความเชื่อในอดีต มีอุดมการณ์ต่างๆ ได้ด้วยตนเอง และเลือกแนวทางเองจนประสบความสำเร็จในการแสดงออกอย่างเป็นอิสระ วัยรุ่นที่มีสถานะอัตลักษณ์แบบนี้จะมีบุคลิกภาพ เช่น รู้จักตนเอง มีความเป็นตัวของตัวเองสูง มีวุฒิภาวะทางอารมณ์ มีความสัมพันธ์ระหว่างบุคคลในทางดี และทำตามค่านิยม ความเชื่อด้วยความมั่นใจ เป็นต้น

จากทฤษฎีของมาร์เซีย อาจกล่าวสรุปได้ว่าการพัฒนาอัตลักษณ์ของบุคคลจะเป็นไปตาม 4 สถานะดังกล่าว โดยสถานะที่เป็นเป้าหมายสูงสุดของการพัฒนาอัตลักษณ์ ก็คือการบรรลุหรือประสบผลสำเร็จในการสร้างอัตลักษณ์แห่งตน ซึ่งแต่ละบุคคลก็มีกระบวนการพัฒนาอัตลักษณ์ที่แตกต่างกันไป สถานะต่างๆ ที่เกิดขึ้นกับบุคคล ไม่จำเป็นต้องเรียงตามลำดับที่เหมือนกันทุกประการ ทั้งนี้ขึ้นอยู่กับ

ประสบการณ์และปัจจัยต่างๆ ที่มีอิทธิพลต่อบุคคลนั้นๆ ดังนั้นหากส่งเสริมให้วัยรุ่นได้มีโอกาสในการเรียนรู้และทำความเข้าใจเกี่ยวกับตนเอง ก็จะช่วยทำให้วัยรุ่นได้สำรวจและรู้จักตนเองมากยิ่งขึ้น ว่าตนแท้จริงที่ต้องการเป็นอย่างไร ซึ่งจะนำไปสู่สถานะของการมีอัตลักษณ์ที่ประสบความสำเร็จ

ดังนั้น จากแนวคิดและทฤษฎีที่เกี่ยวกับอัตลักษณ์ต่าง ๆ ตามที่กล่าวไว้ข้างต้น เป็นหลักฐานที่แสดงให้เห็นถึงความสำคัญในการพัฒนาอัตลักษณ์ที่ตรงกับความเป็นจริง และสอดคล้องกับบริบททางสังคมที่บุคคลอาศัยอยู่ จึงเป็นประโยชน์อย่างมากต่อวัยรุ่นตลอดจนวัยรุ่นผู้ใหญ่ตอนต้น ในการช่วยให้เกิดความเข้าใจเกี่ยวกับตนเองมากยิ่งขึ้น โดยบุคคลจะต้องเรียนรู้และควบคุม เพื่อปรับความสมดุลกับสิ่งที่เกิดขึ้นทั้งภายใน และภายนอกตน ภายใต้สภาพเงื่อนไข ข้อจำกัด และวิกฤติต่างๆ ตลอดช่วงของการดำเนินชีวิตให้ก้าวพ้นไปได้ด้วยดีตามศักยภาพที่ตนเองมีอยู่ จึงจะประสบความสำเร็จในการพัฒนาอัตลักษณ์ของตน



## 2 แนวคิด ทฤษฎีที่เกี่ยวข้องกับกิจกรรมแนะแนวเพื่อพัฒนาอัตลักษณ์

### 2.1 ความหมายของกิจกรรมแนะแนว

จากการศึกษาความหมายของกิจกรรมแนะแนว สามารถนำมาเรียบเรียง และสรุปได้ดังต่อไปนี้

ศุภวดี บุญญวงษ์ (2527: 1-2) ได้ให้ความหมายของกิจกรรมแนะแนวไว้ว่า เป็นการร่วมกันวางแผน แลกเปลี่ยนประสบการณ์ระหว่างสมาชิกในกลุ่ม โดยมีผู้นำกลุ่มซึ่งได้รับการฝึกฝนเป็นอย่างดี ช่วยส่งเสริมสนับสนุนให้สมาชิกได้มีปฏิสัมพันธ์ และมีจุดมุ่งหมายเพื่อให้สมาชิกได้พัฒนาบุคลิกภาพที่เป็นประโยชน์ต่อการทำงานกลุ่มให้ประสบผลสำเร็จ

พนม ลีมาอารีย์ (2529 : 1-2) ได้สรุปความหมายของกิจกรรมแนะแนว หมายถึง การนำประสบการณ์มาวางแผนแลกเปลี่ยนร่วมกัน เพื่อให้เกิดการเปลี่ยนแปลงในสิ่งทีสมาชิกต้องการ และการเปลี่ยนแปลงกลุ่มโดยส่วนรวม ผู้นำจะสามารถทำงานให้มีประสิทธิภาพก็ต่อเมื่อเขาได้เรียนรู้วิธีการที่จะช่วยอำนวยความสะดวกให้เกิดปฏิสัมพันธ์อย่างสร้างสรรค์ระหว่างสมาชิกแต่ละคน ซึ่งจากวิธีการดังกล่าวนี้จะทำให้เกิดการพัฒนาในตัวบุคคลทุกคน และกลุ่มก็จะดำเนินไปด้วยความสำเร็จตามวัตถุประสงค์ที่กำหนดไว้

เคมป์ และกัลลี (พงษ์พันธ์ พงษ์โสภา. 2542: 3; อ้างอิงจาก Kemp & Gully. 1963) ให้ความหมายของกิจกรรมแนะแนวว่า กิจกรรมแนะแนวประกอบด้วยบุคคลตั้งแต่สองคนขึ้นไปมารวมกัน มีการพึ่งพาอาศัยและมีปฏิสัมพันธ์ต่อกัน มีผลประโยชน์ร่วมกัน มีความพึงพอใจมีการยอมรับ และเคารพในความคิดเห็นซึ่งกันและกัน มีความรู้สึกที่ตนเองเป็นส่วนหนึ่งของกลุ่ม

เคมป์ (Kemp. 1964: 24-25) ได้กล่าวถึงความหมายของกลุ่มว่า เป็นการรวมตัวกันของบุคคลตั้งแต่ 2 คนขึ้นไปโดยมีวัตถุประสงค์ร่วมกัน มีความข้องเกี่ยวกันในฐานะเป็นส่วนหนึ่งของกลุ่ม โดยกลุ่มจะมีผู้นำหรือไม่ก็ได้ แต่สมาชิกในกลุ่มจะต้องมีปฏิสัมพันธ์ พึ่งพาอาศัยกัน ส่งผลให้เกิดการยอมรับและเคารพในความคิดเห็นซึ่งกันและกัน ก่อให้เกิดความรู้สึกปลอดภัยเมื่ออยู่ในกลุ่ม

จากความหมายของกิจกรรมแนะแนว สรุปได้ว่า กิจกรรมแนะแนว หมายถึง การจัดกิจกรรมและจัดประสบการณ์ให้กับสมาชิกทุกคนในกลุ่ม ได้มีส่วนร่วมหรือมีปฏิสัมพันธ์ร่วมกัน ในการแลกเปลี่ยนความคิดเห็นและความรู้สึกระหว่างตนเองกับผู้อื่นก่อให้เกิดความเข้าใจในตนเองยอมรับถึงความแตกต่างของผู้อื่น ตลอดจนเป็นการเรียนรู้เพื่อนำไปใช้ให้เกิดประโยชน์ สำหรับการพัฒนาตนเองด้านต่างๆ

## 2.2 ประเภทของกิจกรรมแนะแนว

จากการศึกษาการจัดกิจกรรมแนะแนวในปัจจุบันนี้ พบว่ามีรูปแบบที่หลากหลาย ซึ่งแต่ละรูปแบบก็มีความเหมาะสมแตกต่างกันในแต่ละสถานการณ์ จึงมีผู้สนใจศึกษาเกี่ยวกับกิจกรรมแนะแนวและได้แบ่งประเภทของกิจกรรมแนะแนวไว้ดังนี้

สมาคมผู้เชี่ยวชาญด้านกิจกรรมแนะแนว (Corey. Marianne., Corey. Gerald, & Corey. Cindy. 2014: 7; citing The Association for Specialists in Group Work. 2000) ได้ระบุถึงกิจกรรมแนะแนวขั้นสูงที่จะต้องอาศัยความรู้ประสบการณ์ และการฝึกปฏิบัติมาเป็นอย่างดีไว้ 4 ประเภท ได้แก่

1. กลุ่มงาน (Task groups) การจัดการกลุ่มทั่วไปในองค์การ โดยยึดหลักการด้านพลวัตกลุ่มในการนำไปใช้เพื่อปรับปรุงประสิทธิภาพการทำงานต่างๆ อย่างเหมาะสม ระยะเวลาที่ใช้ในการดำเนินการประมาณ 30-45 นาทีเป็นอย่างต่ำ

2. กลุ่มการให้ความรู้เชิงจิตวิทยา (Psychoeducational groups) เป็นกลุ่มที่มุ่งพัฒนาทักษะต่างๆ ทั้งด้านความคิด ความรู้สึก และพฤติกรรม สำหรับบุคคลที่ขาดข้อมูลความรู้ เพื่อให้เกิดความเข้าใจที่ถูกต้องและสามารถนำข้อมูลที่ได้ไปวางแผนจัดการให้เกิดทักษะต่างๆ ตามความต้องการ ซึ่งระยะเวลาในการดำเนินกลุ่มการให้ความรู้เชิงจิตวิทยา โดยทั่วไปใช้เวลาครั้งละ 2 ชั่วโมงต่อสัปดาห์ รวมทั้งหมด 4 ถึง 15 สัปดาห์ แต่บางครั้งอาจใช้ระยะเวลา 30-45 นาที ในกลุ่มเด็กนักเรียนที่มีข้อจำกัดด้านความใส่ใจ

3. การให้คำปรึกษากลุ่ม (Counseling groups) เป็นกลุ่มที่ให้ความช่วยเหลือกับสมาชิกในการจัดการแก้ไขสิ่งต่างๆ ทั้งเรื่องส่วนตัวในการดำเนินชีวิต การเรียน การงาน สังคม ในทางตรงกันข้ามการให้คำปรึกษากลุ่มยังครอบคลุมถึงการป้องกัน หรือการพัฒนาให้เกิดการเปลี่ยนแปลงที่ดียิ่งขึ้นของสมาชิก ซึ่งระยะเวลาในการดำเนินการให้คำปรึกษากลุ่มจะใช้เวลาอย่างน้อย 45 นาที ถึง 60 นาที ในแต่ละครั้ง

4. กลุ่มจิตบำบัด (Psychotherapy groups) เป็นกลุ่มเฉพาะทางที่ต้องอาศัยผู้นำกลุ่มที่มีความรู้และประสบการณ์ในการจัดการปัญหาทางด้านอารมณ์ สุขภาพจิตและปัญหาทางจิตวิทยา เพื่อขจัดสิ่งรบกวนทางจิตใจ โดยมีเป้าหมายในปรับโครงสร้างทางความคิด บุคลิกภาพของแต่ละบุคคล ซึ่งระยะเวลาในการดำเนินการกลุ่มจิตบำบัดจะใช้เวลาอย่างน้อย 45 นาที ถึง 60 นาที ในแต่ละครั้ง แต่ใช้ระยะเวลายาวกว่ากิจกรรมแนะแนวอื่นๆ เพื่อเยียวยาจิตใจ

จาคอบ เพดเดอร์สันและแมสสัน (Jacobs, Pedersen & Masson. 1994: 11-14) ได้สรุปประเภทของกิจกรรมแนะแนวสำหรับการพัฒนาบุคคลไว้ 7 ประเภท ได้แก่ กลุ่มสนับสนุนให้กำลังใจ กลุ่มเพื่อการศึกษากลุ่มอภิปราย กลุ่มงาน กลุ่มพัฒนาความงอกงามทางจิตใจและประสบการณ์ กลุ่มจิตบำบัด และกลุ่มที่ให้ความช่วยเหลือตนเอง

ทรอทเซอร์ (Trotzer. 2006: 12-13) ได้แบ่งประเภทของกลุ่ม ออกเป็น 6 ประเภท ได้แก่

1. กลุ่มทักษะชีวิต หรือแนะแนว (Guidance and life skills group)
2. กลุ่มการให้คำปรึกษา (Counseling group)
3. กลุ่มจิตบำบัด (Psychotherapy group)
4. กลุ่มสนับสนุนและช่วยเหลือตนเอง (Support and self-help group)
5. กลุ่มปรึกษาหารือ (Consultation group)
6. กลุ่มพัฒนาความงอกงามทางจิตใจ (Growth group)

และได้จำแนกประเภทของกลุ่มตามลักษณะความแตกต่างของบทบาทของผู้นำในกลุ่ม ออกเป็น 2 ลักษณะ ได้แก่

ลักษณะที่ 1 กลุ่มที่มีผู้นำเป็นผู้ให้ข้อมูลรายละเอียดต่างๆ แก่สมาชิกหรือ ผู้นำอภิปราย เพื่อให้สมาชิกได้บรรลุถึงจุดมุ่งหมายต่างๆ ของกลุ่ม กลุ่มลักษณะนี้จะเน้นส่งเสริมให้สมาชิกนำข้อมูลมาอภิปรายเพื่อให้เกิดประโยชน์สำหรับการดำเนินชีวิตของแต่ละคน โดยมีผู้นำกลุ่มเป็นผู้เตรียมกิจกรรมและดำเนินการ เช่น การให้ข้อมูลเกี่ยวกับการเรียน อาชีพ และสังคม รวมทั้งกิจกรรมปฐมนิเทศ และปัจฉิมนิเทศ

ลักษณะที่ 2 กลุ่มที่สมาชิกมีบทบาทสำคัญในการวางแผนงานร่วมกันและเป็นผู้จัดกิจกรรมขึ้นเอง เช่น กิจกรรมการอภิปรายเรื่องต่างๆ ที่สมาชิกให้ความสนใจและกิจกรรมเสริมหลักสูตร เป็นต้น

ดวงมณี จงรักษ์ (2548: 4-8) ได้สรุปและอธิบายเกี่ยวกับ ประเภทของกลุ่มไว้ 8 ประเภทซึ่งมีรายละเอียดดังนี้

1. กลุ่มการศึกษา (Education group) กลุ่มที่มุ่งเน้นการให้ข้อมูลความรู้โดยมีผู้นำกลุ่มเป็นผู้ให้ความรู้และอำนวยความสะดวกให้สมาชิกได้ร่วมกันแสดงความคิดเห็นร่วมกัน

2. กลุ่มภาระงาน (Task group) เป็นกลุ่มที่เกี่ยวข้องกับงานที่ต้องการทำให้ประสบความสำเร็จ หรือแก้ไขความผิดพลาดของการทำงานให้ราบรื่น ส่วนมากจะพบในการทำงานขององค์กร หรือการดำเนินงานโครงการต่างๆ

3. กลุ่มให้กำลังใจ สนับสนุนซึ่งกันและกัน (Support group) เป็นกลุ่มที่สมาชิกมีบทบาทร่วมกันแสดงความคิดเห็นและความรู้สึกเกี่ยวกับตนเอง โดยใช้การรับฟังความคิดเห็นของสมาชิกในกลุ่ม ที่ก่อให้เกิดความรู้สึกเข้าใจและเห็นใจซึ่งกันและกัน

4. กลุ่มพัฒนาความงอกงามทางจิตใจ (Growth group) เป็นกลุ่มที่มุ่งเน้นพัฒนาด้านต่างๆ ของบุคคล ทั้งความสามารถ การเข้าใจและตระหนักรู้ในตน คุณค่าทางจิตใจ เป็นต้น กลุ่มลักษณะนี้สมาชิกต้องการมีประสบการณ์อยู่ร่วมในกลุ่มทำให้เกิดการเรียนรู้เกี่ยวกับตนเอง เช่น กลุ่มฝึกอบรม (T-groups) กลุ่มฝึกการไวต่อความรู้สึก (Sensitivity groups) กลุ่มปฏิสัมพันธ์ (Encounter groups) และกลุ่มการตระหนักรู้ (Awareness groups) เป็นต้น

5. กลุ่มให้ความช่วยเหลือตนเอง (Self-help group) เป็นกลุ่มที่มีความลักษณะเฉพาะและเป็นกลุ่มปิด โดยสมาชิกแต่ละคนร่วมกันเรียนรู้การเป็นแบบอย่างที่ดีการแลกเปลี่ยนประสบการณ์ซึ่งกันและกัน โดยมีผู้เชี่ยวชาญเป็นผู้ให้ความช่วยเหลือและให้การสนับสนุน เช่น กลุ่มผู้ติดสุรา กลุ่มบุคคลที่ต้องการเลิกบุหรี่

6. กลุ่มแนะแนว (Guidance group) การให้ข้อมูลกับบุคคลที่ละหลายๆ คน จำนวนมาก ไม่ได้มุ่งเน้นในระดับความรู้สึกภายใน แต่จะเป็นการนำเสนอและให้ข้อมูลที่จะเป็นประโยชน์และเกี่ยวข้องโดยตรงกับกลุ่ม รวมทั้งเป็นการเน้นการให้ข้อมูลเชิงป้องกันมากกว่าการแก้ไขปัญหา เช่น กลุ่มนักเรียนที่ต้องการเตรียมตัวเข้าศึกษาต่อในระดับที่สูงขึ้น กลุ่มต้องการทราบความสนใจด้านอาชีพต่างๆ เป็นต้น

7. การให้คำปรึกษากลุ่ม (Group counseling) เป็นกระบวนการให้ความช่วยเหลือกับบุคคลเพื่อให้เกิดความเข้าใจและยอมรับในตนเอง จาก

การสำรวจ พิจารณาความคิดแต่ละด้านของตนเองร่วมกับผู้อื่น ซึ่งผู้นำกลุ่มเป็นผู้เชี่ยวชาญที่มีความรู้และประสบการณ์ในการให้คำปรึกษากลุ่ม สามารถนำเทคนิคต่างๆ ไปใช้ เพื่อให้เกิดการเปลี่ยนแปลงทั้งด้านความคิด ความรู้สึก และพฤติกรรม

8. กลุ่มจิตบำบัด (Psychotherapy group) กลุ่มที่เน้นการปรับเปลี่ยนโครงสร้างทางความคิด บุคลิกภาพที่ส่งผลต่อการดำเนินชีวิต หรือแก้ไขพฤติกรรมและอารมณ์ที่ขัดขวางการดำรงชีวิตให้มีคุณภาพ ในกลุ่มประเภทนี้จะใช้ระยะเวลาที่ยาวนาน ผู้นำกลุ่มต้องเป็นผู้ชำนาญเกี่ยวกับการบำบัดตามแนวคิดทฤษฎีต่างๆ เพื่อให้เกิดความสำเร็จในกระบวนการกลุ่มจิตบำบัด

จากประเภทของกิจกรรมแนะแนวที่ศึกษา สามารถกล่าวสรุปได้ว่า กิจกรรมแนะแนวเป็นกระบวนการที่ให้ความสำคัญกับสมาชิกในกลุ่มทุกคน โดยเน้นการมีปฏิสัมพันธ์ที่ดี เพื่อให้กลุ่มสามารถดำเนินไปตามจุดมุ่งหมาย ซึ่งแต่ละกิจกรรมแนะแนวนั้นมีกระบวนการที่แตกต่างกัน ทั้งในด้านระดับความคิด ความรู้สึก และพฤติกรรมของสมาชิกกลุ่ม ดังนั้น การพัฒนาสมาชิกด้วยกิจกรรมแนะแนวจึงต้องอาศัยสมรรถนะขั้นพื้นฐานของผู้นำกลุ่มที่จะช่วยให้กลุ่มประสบความสำเร็จ แต่ในบางครั้งก็พบว่าผู้นำกลุ่มต้องใช้สมรรถนะขั้นสูงในการดำเนินการกับกลุ่มที่มีลักษณะบางประการที่เฉพาะ ซึ่งในการศึกษางานวิจัยครั้งนี้ ผู้วิจัยให้ความสนใจกับการพัฒนาอัตลักษณ์ของนักศึกษา มหาวิทยาลัยสุโขทัยธรรมาธิราช โดยใช้กิจกรรมแนะแนว เพื่อช่วยให้นักศึกษาที่เข้าร่วมกิจกรรมแนะแนวได้เรียนรู้อย่างมีส่วนร่วม มีปฏิสัมพันธ์ที่ดี ช่วยส่งเสริมให้เกิดอัตลักษณ์นักศึกษาของมหาวิทยาลัยสุโขทัยธรรมาธิราชตามที่มหาวิทยาลัยได้กำหนดไว้

### 2.3 จุดมุ่งหมายของกิจกรรมแนะแนว

กิจกรรมแนะแนวแต่ละรูปแบบล้วนมีความสำคัญหรือจุดมุ่งหมายที่เป็นประโยชน์ต่อบุคคลและกลุ่มทั้งสิ้น ซึ่งจากการศึกษาจุดมุ่งหมายของกลุ่ม สามารถสรุปสาระสำคัญได้ดังนี้

ศุภวดี บุญญวงค์ (2527: 140) ได้กล่าวถึงจุดมุ่งหมายของกิจกรรมแนะแนวไว้อย่างครอบคลุมและชัดเจน ซึ่งสามารถนำมาเป็นแนวทางสำหรับการจัดกิจกรรมแนะแนวไว้ 6 ประการ ได้แก่

1. เพื่อให้สมาชิกเกิดการบูรณาการด้านความคิดรวบยอดเกี่ยวกับค่านิยม การรับรู้ ความรู้สึกและและเจตคติ เพราะการจัดกลุ่ม

อบรมเป็นการนำความรู้หลากหลายสาขามาช่วยสนับสนุนให้เกิดการเรียนรู้ได้อย่างมีประสิทธิภาพ

2. เพื่อให้สมาชิกได้เรียนรู้สิ่งใหม่ๆ และประเมินผลค่านิยมและประสบการณ์ของตนเองที่ส่งผลต่อการพัฒนาตน

3. เพื่อส่งเสริมการสร้างสัมพันธภาพที่ดีกับผู้อื่น จากการรู้จักให้และยอมรับอย่างจริงใจ และสำรวจลักษณะความสัมพันธ์ที่ดีที่เกิดขึ้นภายในกลุ่ม

4. เพื่อส่งเสริมให้สมาชิกมีพฤติกรรมกล้าแสดงออกอย่างสร้างสรรค์และเรียนรู้ที่จะทำงานร่วมกับผู้อื่นได้เป็นอย่างดี

5. เพื่อให้สมาชิกมีโอกาสเรียนรู้ถึงความขัดแย้งด้านต่างๆ ที่เกิดขึ้นในกลุ่ม ที่นำไปสู่แนวทางการเผชิญหน้าและเรียนรู้วิธีการแก้ไขความขัดแย้งที่เหมาะสม

6. เพื่อส่งเสริมให้สมาชิกมีสมรรถภาพในการฟัง การเข้าใจอย่างลึกซึ้งและมีปฏิกิริยาโต้ตอบ ให้ข้อมูลย้อนกลับแก่ผู้อื่นได้อย่างเหมาะสม

เทรกซ์เลอร์และนอร์ธ (Traxler and North, 1966: 320) ได้อธิบายถึงความสำคัญของกิจกรรมแนะแนวไว้ 4 ประการได้แก่

1. เพื่อการศึกษา อบรม แก่บุคคลที่ยังไม่คุ้นเคยกับสิ่งแวดล้อมใหม่ ให้สามารถเรียนรู้เกี่ยวกับสภาพแวดล้อมรอบตัวได้รวดเร็วขึ้น

2. เพื่อเสริมสร้างประสบการณ์ที่ดีต่อการนำไปปรับใช้ในการดำเนินชีวิตประจำวัน หรือ จัดประสบการณ์ที่แตกต่างไปจากเดิมตามความสนใจของสมาชิกกลุ่ม

3. เพื่อส่งเสริมการปรับตัว ช่วยให้ผู้คนได้มีความเข้าใจตนเอง จากการแลกเปลี่ยนประสบการณ์ที่เป็นประโยชน์ต่อตัวเองและสมาชิกในกลุ่ม ตลอดจนเป็นแนวทางที่นำไปสู่การให้คำปรึกษารายบุคคล



4. เพื่อส่งเสริมให้เกิดความเจริญงอกงามทั้งของบุคคล และกลุ่ม ซึ่งกิจกรรมแนะแนวสามารถนำมาเป็นแนวทางในการแก้ไข ปรับปรุง และพัฒนาทักษะด้านต่างๆ

คอเรย์ (Corey. 2012: 5-6) สรุปเป้าหมายโดยทั่วไปของการทำกิจกรรมแนะแนว ซึ่ง สมาชิกกลุ่มควรจะมีร่วมกันไว้ 12 ประการ จากการเข้าร่วมกลุ่ม ได้แก่ 1) เรียนรู้ที่จะไว้วางใจตนเองและให้ความไว้วางใจผู้อื่น 2) เพิ่มพูนการตระหนักรู้และความเข้าใจในตนเองและพัฒนาการรับรู้ถึงอัตลักษณ์ของตนเอง 3) ยอมรับความต้องการและปัญหาที่คล้ายคลึงกันของสมาชิกกลุ่ม 4) เพิ่มพูนการยอมรับตนเอง มีความเชื่อมั่นในตนเอง การนับถือตนเอง และมุมมองใหม่ที่มีต่อตนเองและผู้อื่น 5) ใส่ใจและรักใคร่ผู้อื่นมากยิ่งขึ้น โดยตอบสนองต่อความต้องการและความรู้สึกของตนเองและผู้อื่น 6) หาหนทางในการพัฒนาตนเองและการแก้ไขความขัดแย้งกับผู้อื่น 7) กำหนดทิศทางตนเอง พึ่งพาอาศัยซึ่งกันและกัน และมีความรับผิดชอบต่อตนเองและผู้อื่นได้มากยิ่งขึ้น 8) ตระหนักรู้ต่อทางเลือกของตนเอง และเลือกทางเลือกอย่างรอบคอบ 9) กำหนดแผนการในการเปลี่ยนแปลงพฤติกรรม และมีพันธะที่จะต้องปฏิบัติตามแผนที่วางไว้ 10) เรียนรู้ทักษะทางสังคมที่มีประสิทธิภาพมากยิ่งขึ้น 11) เรียนรู้วิธีการในการแสดงความคิดเห็นเชิงแย้งกับผู้อื่นด้วย ความใส่ใจ ซื่อสัตย์ และตรงไปตรงมา และ 12) สร้างความชัดเจนในค่านิยมของตนเอง และตัดสินใจว่าจะเปลี่ยนแปลงแก้ไขค่านิยมของตนเองหรือไม่และอย่างไร

ดังนั้น กล่าวสรุปได้ว่ากิจกรรมแนะแนว เป็นแนวทางหนึ่งที่จะช่วยให้เกิดเปลี่ยนแปลง หรือการพัฒนาทั้งในระดับตัวบุคคล (Intrapersonal) และระดับระหว่างบุคคล (Interpersonal) การทำกิจกรรมแนะแนวสมาชิกทุกคนในกลุ่ม ควรให้ความร่วมมือ และแลกเปลี่ยนซักถามข้อคิดเห็นร่วมกัน ให้ความสำคัญกับสมาชิกทุกคนอย่างเท่าเทียมกัน ยอมรับฟังความคิดเห็นที่แตกต่างของผู้อื่น การทำกิจกรรมจึงจะสำเร็จตามจุดมุ่งหมายที่กำหนดไว้ หากเกิดข้อผิดพลาดในกลุ่มก็สามารถร่วมมือกันแก้ไขและดำเนินกิจกรรมแนะแนวต่อไปให้สำเร็จตามพลังและความสามารถของสมาชิกภายในกลุ่ม

## 2.4 ทฤษฎีที่เกี่ยวข้องกับกิจกรรมแนะแนวเพื่อส่งเสริมอัตลักษณ์

ทฤษฎีที่เกี่ยวข้องกับกิจกรรมแนะแนวเพื่อส่งเสริมอัตลักษณ์ มีดังนี้

### 1. ทฤษฎีสนาม (Field theory) ของ เคิร์ท เลอวิน (Kurt Lewin, 1946)

เลอวิน เป็นนักจิตวิทยาสังคมที่ได้รับแนวคิดมาจากกลุ่มจิตวิทยา เกสตัลท์ (Gestalt psychology) เรื่องการรับรู้พฤติกรรมทุกส่วนมีความสำคัญมากกว่าการรับรู้พฤติกรรม

ส่วนย่อย การรับรู้ที่เกิดขึ้นจึงต้องมีการจัดกลุ่ม หรือจัดรูปแบบสิ่งเร้าอย่างเป็นสัดส่วนเลขวิน ถือว่าเป็นบุคคลหนึ่งผู้ที่มีบทบาทสำคัญและเป็นบิดาทางจิตวิทยาการฝึกอบรม (T-groups) พลวัตกลุ่ม (Group dynamics)(Shaffer and Galinsky. 1989: 183) เนื่องจากการศึกษาของเลขวินที่ให้ความสนใจศึกษาเกี่ยวกับพฤติกรรมของมนุษย์ในแต่ละกลุ่มที่แตกต่างกัน จนนำมาสู่องค์ความรู้และสร้างทฤษฎีสนาม ซึ่งมีหลักใจความสำคัญว่า พฤติกรรมที่เกิดขึ้นของบุคคลเป็นผลมาจากการมีปฏิสัมพันธ์ระหว่างบุคคลกับสิ่งแวดล้อม หรือ เป็นปฏิสัมพันธ์ระหว่างบุคคลกับสถานการณ์จึงทำให้แต่ละบุคคลมีพฤติกรรมแสดงออกที่แตกต่างกัน ตลอดจนเป็นผลของการเรียนรู้ ที่เกิดจากการสร้างแรงขับให้เกิดขึ้นแล้วใช้การจูงใจพยายามชักนำให้เกิดพฤติกรรมการเรียนรู้ไปสู่เป้าหมาย (Goal) เพื่อตอบสนองแรงขับที่เกิดขึ้นด้วย ซึ่งมีแนวคิดพื้นฐาน ดังรายละเอียดต่อไปนี้

1. พื้นที่ชีวิต (Life space) เป็นพื้นที่ที่เกิดจากการรับรู้ของบุคคล โดยไม่มีรูปแบบหรือ รูปร่างที่แน่นอน พื้นที่ชีวิตเป็นสภาพแวดล้อมที่อยู่รอบๆ ตัวของบุคคล จึงมีการเปลี่ยนแปลงได้ตามสภาพแวดล้อมของแต่ละบุคคล ลักษณะของพื้นที่ชีวิตจึงประกอบด้วยสภาพแวดล้อม 2 ลักษณะ
  - ลักษณะที่ 1 สภาพแวดล้อมทางจิตวิทยา หรือ สภาพแวดล้อมภายใน (Psychological environment) เป็นสภาพแวดล้อมที่บุคคลให้ความสำคัญหรือใส่ใจในสิ่งที่กำลังเกิด
  - ลักษณะที่ 2 สภาพแวดล้อมที่ไม่ใช่ทางจิตวิทยา หรือสภาพแวดล้อมภายนอก (Non psychological environment) เป็นสภาพแวดล้อมที่ทุกๆ ไปที่บุคคลไม่ได้ให้ความสนใจ
2. ลักษณะพื้นที่ชีวิตของบุคคลนั้นสามารถเกิดการเปลี่ยนแปลงได้ จึงขึ้นอยู่กับสภาพแวดล้อมที่เกิดขึ้นว่าเป็นสิ่งที่บุคคลให้ความสำคัญ ความดึงดูดใจหรือไม่ ปัจจัยด้านแรงจูงใจจึงมีความสำคัญและมีอิทธิพลต่อพฤติกรรมของบุคคล ถ้าบุคคลมีการเปลี่ยนแปลงจุดมุ่งหมายในการทำอะไรต่างๆ ก็จะทำให้เกิดการเปลี่ยนแปลงทางด้านพฤติกรรมตามไปด้วย ดังนั้น พฤติกรรมที่เกิดขึ้นจึงเป็นผลของการมีปฏิสัมพันธ์ระหว่างบุคคลกับสิ่งแวดล้อมทั้งในด้านความคิด ความรู้สึก และการกระทำ ส่วนในเรื่องของกระบวนการกลุ่ม เลขวินได้แบ่งลักษณะของกลุ่มออกเป็น 2 แบบ (กาญจนา ไชยพันธุ์. 2549: 24-25) คือ

แบบที่ 1 แบ่งลักษณะตามสภาพของกลุ่ม (Topological construction) หมายถึง สภาพภายในกลุ่ม 2 ส่วน ประกอบด้วย ส่วนที่ 1 พื้นที่ของกลุ่ม (Social space) ขนาด

และรูปร่างที่ต่างกัน ไป ตามความตึงเครียดหรือสมดุลภายในกลุ่ม และส่วนที่ 2 ขอบเขต (Barrier) ขอบเขตที่ติดต่อกันระหว่างบุคคล การมีขอบเขตมากหรือน้อยจะเป็นอุปสรรคในการติดต่อสื่อสารหรือ สร้างสัมพันธภาพต่อกัน ตัวอย่างเช่น ในกลุ่มมีสมาชิก 8 คน แต่ละคนมีความใกล้ชิดสนิทสนมกัน เป็นส่วนใหญ่ แต่ปรากฏว่าในกลุ่มมีสมาชิก 1 คนที่เก็บตัวไม่ชอบสร้างสัมพันธภาพกับผู้อื่น หาก จะต้องติดต่อในการทำงานร่วมกันกับบุคคลดังกล่าวก็จะเป็นเรื่องที่ทำได้ยากลำบาก เป็นต้น

แบบที่ 2 ลักษณะตามการเคลื่อนที่ของกลุ่ม (Dynamics construction) พิจารณาจากพลังของกลุ่มและความตึงเครียดที่ลดลง ซึ่งมี 3 ส่วนที่สำคัญ ได้แก่ ส่วนที่ 1 ความตึงเครียด (Tension) เป็นสภาวะที่เกิดความไม่สมดุลในกลุ่ม สมาชิกในกลุ่มต้องช่วยกันลดความตึงเครียด ส่วนที่ 2 ทิศทาง (Vector) เป็นการเคลื่อนที่ไปสู่จุดหมาย จะช่วยให้เกิดการเปลี่ยนแปลง ตลอดเวลา ถือว่าเป็นพลังของกลุ่ม ทั้งนี้ขึ้นอยู่กับทิศทางที่ห่างจากจุดมุ่งหมายยิ่งห่างไกลมากเท่าไร สมาชิกในกลุ่มก็จะช่วยกันและให้ความร่วมมือในการขับเคลื่อนกลุ่มไปสู่เป้าหมายอย่างรวดเร็ว และ ส่วนที่ 3 แรงดึงดูด (valance) เป็นแรงยึดเหนี่ยวระหว่างสมาชิกในกลุ่มและแรงยึดเหนี่ยวระหว่างกลุ่ม แรงยึดเหนี่ยวที่เกิดขึ้นนี้ทำให้กลุ่มบรรลุเป้าหมาย ถ้ากลุ่มมีแรงยึดเหนี่ยวสูงก็จะเกิดการรวมตัวกันสูงก่อให้เกิดความสำเร็จในการดำเนินกิจกรรมแนะแนว

นอกจากนี้ เลอวินยังได้ศึกษาเกี่ยวกับพฤติกรรมที่เกิดขึ้นของสมาชิกภายในกลุ่ม ซึ่งพบว่า พฤติกรรมของบุคคลในกลุ่มจะมีลักษณะต่างๆ กันขึ้นอยู่กับภูมิหลังลักษณะการอบรมเลี้ยงดูของ ครอบครัวดังนี้ 1) บุคคลที่มาจากครอบครัวที่เผด็จการ จะมีลักษณะไม่มีความคิดริเริ่มสร้างสรรค์ ก้าวร้าว รุนแรง และเห็นแก่ตัว 2) บุคคลที่มาจากครอบครัวที่ปล่อยปละละเลย จะมีลักษณะขาดระเบียบวินัย ไม่มีกฎเกณฑ์ในชีวิต และ 3) บุคคลที่มาจากครอบครัวที่ยอมรับความคิดเห็นซึ่งกันและกัน จะมีลักษณะเป็นบุคคลที่มีความยืดหยุ่น ชอบอิสระ รู้จักขอบเขตและรับผิดชอบในการปฏิบัติหน้าที่ของตนเอง

จากการศึกษาทฤษฎีสสนาม (Field theory) ของเคิร์ท เลอวิน จึงนำมาสรุปได้ว่า สามารถนำไปใช้ในกิจกรรมแนะแนว เพื่อช่วยให้นักศึกษาได้เรียนรู้เกี่ยวกับพฤติกรรมที่เป็นผลจากความสัมพันธ์ของสมาชิกในกลุ่ม มิใช่เพียงแต่การรวมตัวของสมาชิกเท่านั้น แต่จะเป็นผลจากโครงสร้างที่เกิดจากความสัมพันธ์กันและกันในกลุ่ม โครงสร้างของกลุ่มที่เกิดขึ้นจึงมีความแตกต่างกันตามลักษณะของสมาชิกภายในกลุ่ม โครงสร้างของกลุ่มที่เกิดขึ้นจึงมีความแตกต่างกันตามลักษณะของสมาชิกภายในกลุ่มในแต่ละครั้งซึ่งจะทำให้สามารถพัฒนาอัตลักษณ์ คือ นักศึกษาจะมีความ

พยายามในการปรับตัว ปรับบุคลิกภาพของตนให้เข้ากับผู้อื่น แสดงถึงความช่วยเหลือซึ่งกันและกันในกลุ่ม ก็จะช่วยทำให้เกิดพลังของกลุ่มที่จะดำเนินการในการพัฒนาตนได้เป็นอย่างดี

## 2. ทฤษฎีอัตถิภาวนิยม (Existential theory)

ทฤษฎีอัตถิภาวนิยม (Existential theory) เป็นทฤษฎีสำหรับการให้คำปรึกษาซึ่งได้รับการพัฒนาสู่การบำบัด โดยวิกเตอร์ แฟรงเคิล (Victor Frankl) โดยเรียกว่าการบำบัดแบบโลโก้ (Logotherapy) ที่ยึดแนวคิดด้านอิสรภาพ (Freedom) ความรับผิดชอบ (Responsibility) ความหมาย (Meaning) และการแสวงหาคคุณค่า (The search for values) โดยมีเป้าหมายของการบำบัด คือ เพื่อส่งเสริมให้บุคคลแสวงหาความหมายและเป้าหมายในชีวิต จากความทุกข์และความรัก เช่นเดียวกับสันนิษฐานในตัวมนุษย์ว่า มนุษย์มีอิสระ เพราะฉะนั้นมนุษย์จึงต้องรับผิดชอบต่อทางเลือกและการกระทำของตนเอง (Corey. 2012: 238)

คอเรย์ (Corey. 2012: 258–259) กล่าวว่า ทฤษฎีอัตถิภาวนิยมเป็นทฤษฎีหนึ่งที่มีประโยชน์มากในการให้ความช่วยเหลือวัยรุ่น เพราะในช่วงวัยรุ่นต้องเผชิญกับความท้าทายและการเปลี่ยนแปลงต่างๆ ในการดำรงชีวิต การจัดกิจกรรมต่างๆ เพื่อป้องกันปัญหาที่อาจเกิดขึ้นกับวัยรุ่น จะช่วยให้วัยรุ่นมีโอกาสที่แสดงออกด้วยคำพูด ความรู้สึกตรงกับความต้องการของตนเอง โดยสาระสำคัญตามแนวอัตถิภาวนิยมก็คือ การดำรงอยู่ การค้นหาความหมายในชีวิต จึงเป็นสิ่งที่จำเป็นจะเปลี่ยนแปลงความรู้สึกเชิงลบของวัยรุ่น ไปสู่การค้นหาคำตอบและทำความเข้าใจในตนเอง ทำให้วัยรุ่นได้ทบทวนความคิดและความรู้สึกได้อย่างเต็มที่ที่สามารถประเมินชีวิตของตนเอง และสร้างทางเลือกที่เหมาะสมต่อชีวิตได้

นอกจากนี้การดำเนินการกลุ่มโดยอาศัยแนวคิดอัตถิภาวนิยมยังสามารถช่วยเยียวยาความรู้สึกสมาชิกกลุ่ม ด้วยการได้รับการส่งเสริมในกระทำอย่างเปิดเผย การสำรวจความวิตกกังวลต่างๆ ที่อยู่รอบตัว นอกจากนี้วัยรุ่นที่ประสบกับอุปสรรคในด้านการแสวงหาอัตลักษณ์และความรับผิดชอบต่อความวิตกกังวลกับธรรมชาติของชีวิต ความจริงเกี่ยวกับความตาย เป้าหมายในชีวิตที่แท้จริง และการแสวงหาเป็นความจริงในการดำรงชีวิต จะได้รับการส่งเสริมให้เกิดทักษะต่างๆ ที่นำไปใช้ในการจัดการกับชีวิตของตนเองได้อย่างมีประสิทธิภาพมากยิ่งขึ้น ซึ่งสอดคล้องกับเป้าหมายของการให้คำปรึกษากลุ่มแบบอัตถิภาวนิยม 3 ประการ คือ 1) เพื่อทำให้สมาชิกกลุ่มสามารถเป็นตนเองที่แท้จริง 2) เพื่อขยายมุมมองของสมาชิกกลุ่มเกี่ยวกับตนเองและต่อโลกที่อยู่แวดล้อมตนเอง และ 3) เพื่อทำให้สมาชิกกลุ่มสร้างความชัดเจนในการนิยามชีวิตของตนเอง ทั้งในปัจจุบันและอนาคต (Corey. 2012: 240)

แนวคิดสำคัญของการให้คำปรึกษากลุ่มแบบอัตถิภาวนิยม คอร์เรย์ (Corey. 2012: 240-255) กล่าวถึงแนวคิดสำคัญของการให้คำปรึกษากลุ่มแบบอัตถิภาวนิยม 7 ประการ ดังนี้

1. การตระหนักรู้ต่อตนเอง (Self-awareness) ความสามารถในการตระหนักรู้ต่อตนเอง ทำให้มนุษย์สามารถสร้างทางเลือกได้อย่างอิสระ และยอมรับผิดชอบต่ออิสรภาพในการเลือกและในการกระทำ

2. การกำหนดตนเองและความรับผิดชอบต่อตนเอง (Self-determination and personal responsibility) มนุษย์สามารถลิขิตชีวิตตนเอง มีอิสระที่จะเลือกทางเลือกต่างๆ ที่มีอยู่มีความรับผิดชอบต่อการนำทางชีวิต

3. ความวิตกกังวลเชิงอัตถิภาวนิยม (Existential anxiety) ความวิตกกังวลช่วยให้บุคคลสามารถดำเนินชีวิตได้อย่างสอดคล้องกับความเป็นจริงมากยิ่งขึ้น ความวิตกกังวลเป็นผลลัพธ์ที่หลีกเลี่ยงไม่ได้ในการเผชิญกับผลลัพธ์ในการดำรงอยู่ เช่น ความตาย ความอิสระ ความโดดเดี่ยว และการไร้ความหมาย เป็นต้น

4. ความตาย และการไม่ดำรงอยู่ (Death and nonbeing) การแสวงหาความหมายและเป้าหมายของชีวิตเป็นสิ่งสำคัญ ซึ่งชีวิตจะมีคุณค่าได้เมื่อมนุษย์ยอมรับถึงความจริงต่างๆ อย่างจริงจัง มนุษย์จึงจำเป็นต้องจัดลำดับความสำคัญของสิ่งที่จะกระทำ ในสิ่งที่มีคุณค่ามากที่สุด ด้วยการตระหนักรู้ในการกระทำอย่างเต็มที่ ว่าตนเองมีทางเลือกในการดำรงชีวิต และจำเป็นต้องรับผิดชอบสูงสุดในชีวิตของตนเอง

5. การแสวงหาความหมาย (The search for meaning) มนุษย์จะสร้างความหมายต่างๆ ชีวิตขึ้นมาเอง ด้วยผลงาน ความรัก ความทุกข์ และการกระทำเพื่อผู้อื่น ดังนั้น มนุษย์จึงต้องแสวงหาความหมายในการดำรงอยู่ ถึงแม้จะเผชิญกับอุปสรรคในชีวิตก็ตาม ด้วยการแสดงความกล้าหาญในการเผชิญกับความทุกข์ จะทำให้มนุษย์เกิดความงอกงามได้

6. การแสวงหาความจริงแท้ (The search for authenticity) มนุษย์จำเป็นต้องเป็นตัวของตัวเองอย่างแท้จริง เพื่อที่จะเป็นบุคคลที่จริงแท้

มนุษย์จำเป็นต้องเป็นบุคคลที่ตนเอง สามารถที่จะเป็นได้ ด้วยการยอมรับถึงข้อจำกัดของตนเอง

7. ความโดดเดี่ยวและความสัมพันธ์ (Aloneness and relatedness) ทำยที่สุดแล้ว มนุษย์จะต้องโดดเดี่ยว จากการแสวงหาความหมายแก่ชีวิตด้วยตนเอง ตัดสินใจหาวิธีการในการดำเนินชีวิตด้วยตนเอง ค้นหาคำตอบสำหรับตนเอง และตัดสินใจว่าตนเองจะดำรงชีวิตอยู่หรือไปดั่งนั้น มนุษยาก็มีทางเลือกที่จะประสบกับความโดดเดี่ยวและแสวงหาสาระสำคัญของความโดดเดี่ยว และทิศทางในชีวิตของตนเอง เมื่อมีทางเลือกและเอกลักษณ์ในตนเอง มนุษย์จึงสามารถเชื่อมความสัมพันธ์กับผู้อื่นได้อย่างจริงจัง

ดังนั้น จากการศึกษาทฤษฎีอัตถิภาวนิยม พบว่า เป็นทฤษฎีที่สามารถนำมาใช้ในกิจกรรมแนะแนว เพื่อช่วยให้นักศึกษาได้เรียนรู้เกี่ยวกับการมีอิสระในการเลือก และมีความรับผิดชอบในสิ่งที่ตนเองตัดสินใจเลือก ซึ่งช่วยส่งเสริมให้นักศึกษามีการตระหนักรู้ในเป็นตัวของตัวเอง แสวงหาความหมาย จุดมุ่งหมาย ค่านิยม และเป้าหมายในชีวิต รวมถึงการค้นหาอัตลักษณ์ของตนเอง และการสร้างสัมพันธภาพที่มีความหมายกับบุคคลอื่น กล่าวเผชิญกับความวิตกกังวลที่เป็นสิ่งสำคัญต่อการค้นหาความหมายและจุดมุ่งหมายในชีวิต

### 3.ทฤษฎีหน้าต่างโจฮารี

โจเซฟ ลุฟท์ และแฮร์รี่ อิงแฮม (Joseph Luft and Harry Ingham) (2014: online) ได้พัฒนาทฤษฎีนี้ขึ้นมา โดยใช้ชื่อต้นของทั้งสองคนมาเป็นชื่อทฤษฎีคือ Joseph และ Harry Window : A Graphic Model of Awareness in Interpersonal Relations และเรียกทฤษฎีนี้ว่า “ทฤษฎีหน้าต่างโจฮารี” (Johari window) ซึ่งมีเป้าหมายเพื่อมุ่งแสดงให้เห็นเกี่ยวกับการตระหนักรู้ตนเองของบุคคล ในสถานการณ์ที่แสดงพฤติกรรมติดต่อกับบุคคลอื่น จึงเป็นประโยชน์สำหรับการสร้างสัมพันธภาพระหว่างบุคคล ซึ่งก่อนที่บุคคลจะยอมรับผู้อื่นได้นั้น จำเป็นที่บุคคลจะต้องรู้จักและยอมรับตนเองให้ได้ก่อน นอกจากนี้แต่ละคนนั้นมีอัตลักษณ์แห่งตนบางลักษณะที่คล้ายคลึงและแตกต่างกับผู้อื่น การที่รู้จักตนเองและผู้อื่นอย่างเข้าจึงเป็นสิ่งที่จำเป็นที่จะส่งผลดีต่อการเกิดสัมพันธภาพร่วมกัน จากแนวคิดข้างต้นจึงนำมาสู่การสรุปเป็นการตระหนักรู้ในสัมพันธภาพ โดยอาศัยคำว่า ตนเองรู้ ผู้อื่นรู้ ตนเองไม่รู้ และผู้อื่นไม่รู้มาเชื่อมโยงสัมพันธ์กันโดยมีรายละเอียด 4 ลักษณะ ดังนี้

1. บริเวณเปิดเผย (Open area) เป็นลักษณะที่เปิดเผยส่วนที่ตนเองรู้และผู้อื่นก็รู้เช่นเดียวกัน จึงเป็นบริเวณที่มีความเข้าใจระหว่างกันที่ชัดเจน ตรงไปตรงมา เช่น การแต่งกาย การพูดจา เราเป็นคนมีลักษณะใจร้อน พูดเสียงดัง เพื่อนๆ ก็รู้ว่าเราเป็นคนใจร้อน และชอบพูดเสียงดังเป็นเรื่องปกติเป็นต้น

2. บริเวณจุดบอด (Blind area) เป็นลักษณะที่บุคคลแสดงออกไปตามธรรมชาติโดยเจ้าตัวไม่รู้ตัวหรือตนเองไม่รู้ แต่บุคคลรอบข้าง ผู้อื่นนั้นรู้ สังเกตเห็นได้ ซึ่งส่วนใหญ่มักจะเป็นจุดบอดของแต่ละบุคคลที่มองไม่เห็น เช่น การมีกลิ่นตัว การแสดงออกที่เอาแต่ใจ เห็นแก่ตัว เป็นต้น บุคคลใดที่มีลักษณะในบริเวณดังกล่าวนี้ จะส่งผลเสียต่อการสร้างสัมพันธภาพกับผู้อื่น

3. บริเวณซ่อนเร้น (Hidden area) เป็นลักษณะที่ตนเองรู้ แต่ปกปิด ซ่อนเร้นไว้ในจิตใจไม่บอก หรือไม่เปิดเผยให้ผู้อื่นได้รับรู้ เช่น ความลับต่างๆ ในตัวบุคคลที่เก็บไว้ไม่บอกใครเป็นต้น ซึ่งบุคคลที่มีความลับมากในตนเองนั้นย่อมส่งผลกระทบต่อจิตใจซึ่งอาจจะนำไปสู่ปัญหาทางสุขภาพจิตได้

4. บริเวณลึกลับ หรือ อวิชชา (Unknown area) เป็นลักษณะที่บุคคลและผู้อื่นไม่สามารถรับรู้ได้ คือ พฤติกรรมความรู้สึกที่กระทำไปโดยที่ตนเองไม่รู้และผู้อื่นก็ไม่รู้เช่นกัน ไม่มีเหตุและผลของสาเหตุการกระทำ บุคคลที่มีลักษณะดังกล่าวอาจจะมีความคิดที่บิดเบือนจากความเป็นจริง ซึ่งนำไปสู่อาการเจ็บป่วยทางจิตได้

	ตนเองรู้	ตนเองไม่รู้
ผู้อื่นรู้	บริเวณเปิดเผย (Open area)	บริเวณจุดบอด (Blind area)
ผู้อื่นไม่รู้		

บริเวณซ่อนเร้น (Hidden area)	บริเวณลึกลับ (Unknown area)
---------------------------------	--------------------------------

ภาพประกอบ 2 ทฤษฎีหน้าต่างโจฮารี 4 ลักษณะ (Johari window) อ้างอิงจาก

[http://en.wikipedia.org/wiki/Johari\\_window](http://en.wikipedia.org/wiki/Johari_window)

จากการพิจารณาถึงการตรวจสอบตนเองและผู้อื่น โดยใช้ทฤษฎีหน้าต่างโจฮารีนั้นพบว่าบุคคลทุกคนสามารถที่พัฒนาและปรับปรุงตนเองให้เกิดการเปลี่ยนแปลงในบริเวณต่างๆ เพราะในแต่ละบริเวณนั้น มิได้มีขอบเขต หรือข้อจำกัดที่กำหนดตายตัวแต่อย่างใด จึงเป็นสิ่งที่ดีที่บุคคลจะสามารถเรียนรู้และนำไปใช้สำหรับการสร้างสัมพันธภาพที่ดีกับผู้อื่น โดยบุคคลควรจะเน้นขยายพื้นที่ในส่วนการเปิดเผยให้กว้างที่สุดเท่าที่จะทำได้ ก็จะช่วยให้อื่นรับรู้และเข้าใจตัวตนของเรามากยิ่งขึ้น สิ่งนี้สามารถเป็นสิ่งที่สะท้อนให้เห็นว่า แต่ละบุคคลมีความเข้าใจตนเองมากน้อยเพียงใด และศักยภาพในการแสดงถึงความสามารถในการสร้างความเข้าใจอัตลักษณ์แห่งตนให้ผู้อื่นได้รับรู้ได้เป็นอย่างไร

ดังนั้น ผู้ที่มีพฤติกรรมเปิดเผย จะเป็นผู้ที่มีสุขภาพจิตที่ดี มองโลกในแง่ดีและสามารถสร้างความไว้วางใจกับบุคคลรอบข้างหรือผู้ร่วมงานได้โดยง่าย นอกจากนั้นบุคคลจะสามารถยอมรับการย้อนกลับจากผู้อื่นได้ดีเพียงใดขึ้นอยู่กับความเชื่อถือว่าไว้วางใจ การฝึกฝนด้านจิตใจของตนซึ่งคุณภาพของการย้อนกลับจากผู้อื่นได้ดีเพียงใดขึ้นอยู่กับความเชื่อถือว่าไว้วางใจ การฝึกฝนด้านจิตใจของตนซึ่งคุณภาพของการย้อนกลับจะทำให้คนเรากล้าเปิดเผยความรู้สึกที่ปกปิดในใจให้ผู้อื่นทราบได้ เพราะฉะนั้น ในการที่บุคคลจะรู้จักยอมรับตนเองและผู้อื่นได้นั้น บุคคลจะต้องเปิดใจให้กว้างที่จะยอมรับความคิดเห็น หรือการวิพากษ์วิจารณ์ถึงจุดบกพร่องที่ตนมีอยู่จากผู้อื่นให้มากขึ้น ซึ่งจะช่วยให้บุคคลได้เข้าใจในพฤติกรรมของตนเองและจะนำไปสู่การเข้าใจและยอมรับพฤติกรรมของผู้อื่นได้ตลอดจนเป็นการตรวจสอบอัตลักษณ์แห่งตนเองตามสภาพความเป็นจริงของบริบทในสังคมด้วย

#### 4. แนวคิดของโรเจอร์ส



โรเจอร์ส (Rogers) เป็นนักจิตวิทยาในกลุ่มแนวจิตมนุษย์นิยม (Humanism) ที่ให้ความสำคัญกับการพัฒนามนุษย์เป็นอย่างมาก เนื่องจากโรเจอร์สมีความเชื่อพื้นฐานว่า บุคคลทุกคนสามารถเรียนรู้และเปลี่ยนแปลงพฤติกรรมของตนเองไปในทิศทางที่ดีได้ จึงทำให้เกิดมุมมองเชิงบวกต่อมนุษย์ ว่ามนุษย์เป็นทรัพยากรที่มีคุณค่าในตนเอง แต่ในการพัฒนาตนเองก็มีอุปสรรคที่สำคัญที่ปิดกั้นศักยภาพของมนุษย์ไม่ทำให้สามารถทำสิ่งต่างๆ ตามที่ตนเองต้องการนั้น ส่วนหนึ่งก็มาจากโครงสร้างอัตมโนทัศน์แห่งตน (Self-concept) ซึ่งประกอบด้วย 3 ส่วนที่สำคัญ (Sharf. 2012: 191-192) ได้แก่

1. ตนที่รับรู้ หรือมองเห็น (Perceive self) เป็นการรับรู้ของตน หรือ จากการรับรู้ในสิ่งที่บุคคลอื่นสะท้อน ทำให้เกิดความเข้าใจเกี่ยวกับตนเองบางประการ ซึ่งบางครั้งอาจจะไม่ตรงกับข้อเท็จจริงของบุคคล โดยทั่วไปคนเรามีการรับรู้ของตนเองหลากหลายแง่มุม เช่น พ่อแม่คิดว่าลูกของตนอยากเรียนเก่งและเหมาะกับการอาชีพหมอ เป็นต้น

2. ตนที่แท้จริง (Real self) เป็นการรับรู้เกี่ยวกับตนเองตามความเป็นจริง หรือตรงกับข้อเท็จจริงทุกประการ แต่บางครั้งบุคคลก็ไม่สามารถเข้าใจหรือเห็นตนตามเป็นจริงได้ เพราะอาจทำให้เกิดความรู้สึกที่ไม่ดี เช่น ลักษณะกายภาพของบุคคล สูง เตี้ย รู้ว่าตนมีความสามารถเรื่องใดที่โดดเด่นแท้จริง เป็นต้น

3. ตนในอุดมคติ (Ideal self) เป็นการรับรู้ถึงสิ่งที่ตนเองปรารถนา และต้องการให้เกิดขึ้น ในสิ่งที่อยากจะมี อยากจะเป็น เช่น อยากเก่ง อยากสวย อยากรวย ไม่อยากอ่อนแอ เป็นต้น

จากโครงสร้างทั้ง 3 ส่วน โรเจอร์สเชื่อว่าถ้าโครงสร้างทั้ง 3 ส่วนมีความสมดุลซึ่งกันและกันจะช่วยทำให้บุคคลมีบุคลิกภาพที่เข้มแข็งและเป็นตัวของตัวเอง หรือมีอัตลักษณ์แห่งตนในการดำเนินชีวิต ซึ่งบุคคลใดที่มีความสอดคล้องกลมกลืน (Congruence) ในตนที่รับรู้ กับตนที่แท้จริง และตนในอุดมคติบุคคลนั้นก็เป็นบุคคลที่มีความมั่นคงทางอารมณ์ สร้างสัมพันธภาพกับผู้อื่นได้ดี มีความมุ่งมั่นในการดำเนินชีวิต ในทางตรงกันข้ามกับบุคคลที่มีความขัดแย้งในตนที่แท้จริงกับตนที่รับรู้ จะทำให้เกิดปัญหาทางบุคลิกภาพ มีสุขภาพจิตที่ไม่ดี ขาดเป้าหมายในการดำเนินชีวิตเพราะฉะนั้นการตรวจสอบอัตลักษณ์ของตนเอง ตามแนวคิดของโรเจอร์สจึงเป็นแนวทางหนึ่งที่ช่วยให้บุคคลได้ตระหนัก

รู้และได้ทบทวนตนเอง ว่าตนนั้นมีโครงสร้างอัตมโนทัศน์เป็นเช่นไร ควรจะปรับเปลี่ยนไปในทิศทางใด เพื่อให้เกิดความสอดคล้องกับตนที่แท้จริง

สรุปได้ว่าแนวคิดและทฤษฎีที่นำมาใช้ในการพัฒนาอัตลักษณ์ของนักศึกษาในการวิจัยครั้งนี้ผู้วิจัยได้ใช้แนวทางในการดำเนินกิจกรรมแนะแนวตามหลักกระบวนการกลุ่มทฤษฎีสนามของเลอวิน อีกทั้งใช้ทฤษฎีอัตถิภาวนิยม ทฤษฎีหน้าต่างใจฮารี และแนวคิดของโรเจอร์ส เป็นแนวทางในการพัฒนาอัตลักษณ์ของนักศึกษาให้เป็นไปตามวัตถุประสงค์ที่กำหนด ซึ่งแนวคิดและทฤษฎีที่กล่าวมาข้างต้น ล้วนให้ความสำคัญกับการเข้าใจในตนเองเพื่อนำไปสู่การมีอัตลักษณ์แห่งตน และอัตลักษณ์ทางสังคมเป็นพื้นฐานของการดำเนินชีวิตให้มีความสุขและประสบความสำเร็จ

## 2.5 ขั้นตอนการพัฒนาของกิจกรรมแนะแนวเพื่อส่งเสริมอัตลักษณ์

พฤติกรรมที่แสดงออกของสมาชิกแต่ละคนเมื่อเข้ากลุ่มย่อมมีความแตกต่างกันตามธรรมชาติและลักษณะบุคลิกภาพส่วนบุคคล กิจกรรมแนะแนวจึงเป็นกระบวนการที่ต่อเนื่องที่ให้สมาชิกในกลุ่มได้เรียนรู้จากอยู่ร่วมกันเป็นระยะเวลาหนึ่ง ซึ่งเมื่อเวลาผ่านไปกระบวนการในการพัฒนากลุ่มก็ย่อมมีการเปลี่ยนแปลงไปด้วย ซึ่งจากการศึกษาเกี่ยวกับขั้นตอนการพัฒนากลุ่มมีแนวคิดดังต่อไปนี้

ศุภวดี บุญญวงศ์. (2557: 20-21) ได้เปรียบเทียบพัฒนาการของกลุ่มกับพัฒนาการของมนุษย์ไว้ 4 ขั้นตอนได้ดังนี้

1. ขั้นตอนก่อตั้ง ซึ่งเปรียบเทียบกับวัยเด็กอ่อน เป็นระยะที่บุคคลได้มารู้จักกันหรือมารวมกัน ต่างยึดตนเองเป็นศูนย์กลาง สภาพกลุ่มยังไม่ได้ร่วมกัน ทุกคนพยายามแข่งขันเพื่อให้คนอื่นรู้จักและยอมรับ ขาดความเอาใจใส่ต่อกัน แต่ละคนในกลุ่มไม่มีจุดมุ่งหมายร่วมกันระยะนี้กลุ่มต้องได้รับคำแนะนำจากผู้นำภายนอกกลุ่มเพื่อกระตุ้นให้เกิดความสนใจและสนับสนุนให้สมาชิกรู้จักการเป็นผู้นำโดยผลัดเปลี่ยนกัน
2. ขั้นตอนหัวเลี้ยวหัวต่อ ซึ่งเปรียบเทียบกับวัยรุ่น คนหนุ่มสาว เป็นขั้นตอนที่สมาชิกแต่ละคนมีความเห็นและจุดมุ่งหมายแตกต่างกันไป มีความในใจต่างกัน ทำอะไรไม่เป็นชิ้นเป็นอัน ไม่ทราบว่าจะทำอย่างไรดี การแสดงความคิดเห็นเป็นลักษณะของการโต้แย้ง ทำให้เกิดความรู้สึกคับข้องใจ ทำให้สมาชิกแสดงตนเป็นปฏิปักษ์ ไม่ยอมให้ความร่วมมือ และส่งผลเสียต่อกกลุ่ม
3. ขั้นตอนที่กลุ่มมีความสามัคคีในการดำเนินงาน ซึ่งเปรียบเทียบกับวัยที่มีวุฒิภาวะ วัยผู้ใหญ่ สมาชิกมีอารมณ์มั่นคง มีความตั้งใจในการทำงานที่มีคุณค่า

อดทนต่อการทำงานร่วมกับผู้อื่น บุคคลมีการเจริญเติบโตทั้งทางสติปัญญา อารมณ์ สังคม และความรู้สึกมั่นคงปลอดภัย ไม่ขัดขวางผู้อื่น เห็นคุณค่าของการทำงานในกลุ่ม ชื่นชมต่อความคิดและข้อเสนอแนะของกลุ่ม ก่อให้เกิดความร่วมมือ และการสร้างสรรค์ในการทำงาน สมาชิกยึดจุดมุ่งหมายของกลุ่มเป็นศูนย์กลาง

4. ขั้นตอนสลายตัวของกลุ่ม ซึ่งเปรียบเทียบกับวัยชรา สมาชิกมีความเบื่อหน่าย การทำกิจกรรมร่วมกันลดน้อยลง และไม่ประสบความสำเร็จในการทำงาน หรือจากการทำงานซ้ำๆ แบบเดิมเป็นเวลายาวนาน จึงทำให้สมาชิกต้องการแยกย้ายออกจากกลุ่ม

ชอร์วี่ (Shaw, 1981: 101-103) ได้ศึกษาและวิเคราะห์เกี่ยวกับขั้นตอนของการจัดตั้งกลุ่ม จากประสบการณ์การทำกิจกรรมแนะแนวของตนเองด้วยบทบาทต่างๆ เช่น ผู้นำกลุ่ม ผู้ช่วยผู้นำกลุ่ม ผู้สังเกตการณ์กลุ่ม และการวิเคราะห์ตนเองจากการศึกษากลุ่ม ซึ่งจำแนกออกเป็น 4 ขั้นตอน ได้แก่

1. ขั้นตอนการเผชิญหน้า (Encounter) เป็นขั้นตอนที่สมาชิกมีความรู้สึกหวั่นเกรง ไม่มั่นใจในตนเองเกี่ยวกับการได้รับการยอมรับ การเป็นส่วนหนึ่งของกลุ่ม ความรู้สึกปลอดภัย และความรู้สึกโดดเดี่ยว อ้างว้าง โดยสมาชิกส่วนใหญ่ในกลุ่มจะมีความรู้สึกต้องการพึ่งพิงผู้นำ กลุ่มต้องการผู้นำที่สร้างความกลมเกลียวให้กับกลุ่ม โดยบทบาทของผู้นำกลุ่มในขั้นนี้ คือ สร้างความรู้สึกเป็นอันหนึ่งอันเดียวกัน ให้ความสนใจกับการกระทำและการตอบสนองของสมาชิกแต่ละคนในกลุ่มอย่างสม่ำเสมอ

2. ขั้นตอนสร้างบรรทัดฐานของกลุ่ม ความขัดแย้ง และความแตกต่างของกลุ่ม (Differentiation, conflict, norm-building) เป็นขั้นตอนที่สมาชิกกังวลเกี่ยวกับการปรับตัวในความแตกต่างระหว่างบุคคลในบทบาทระหว่างสมาชิกกลุ่ม การแข่งขัน ภาวะผู้นำ โดยสมาชิกส่วนใหญ่จะรู้สึกต่อผู้นำกลุ่มตามความสามารถที่แตกต่างกัน ว่า เก่ง-ไม่เก่ง ดี-ไม่ดี เพื่อจำแนกให้ได้ผู้นำแท้จริง

3. ขั้นตอนผลผลิต (Production) เป็นขั้นตอนที่สมาชิกให้ความสำคัญกับการปฏิบัติตามบรรทัดฐานของกลุ่มตามบทบาทต่างๆ โดยมุ่งเน้นสร้างความสำเร็จในการทำงานให้เกิดขึ้น โดยสมาชิกส่วนใหญ่จะรู้สึก

ต่อผู้นำแบบตรงตามความเป็นจริง จากการให้ความช่วยเหลือและการกำหนดทิศทางของการปฏิบัติงาน

4. ขั้นตอนสลายกลุ่ม (Separation) เป็นระยะที่สมาชิกให้ความสำคัญกับความรู้สึกต่างๆ ที่เกิดขึ้นตลอดระยะเวลาในกลุ่ม มีความรู้สึกกังวลในความอ้างว้าง โดดเดี่ยวอีกครั้ง เมื่อกลุ่มจะต้องยุติลง โดยสมาชิกส่วนใหญ่มีความรู้สึกว่าต้องการพึ่งพิงกลุ่มมากขึ้น มีการตีความเรื่องราวที่เกิดขึ้นในกลุ่ม และยืนยันในการให้ความหมายต่อกลุ่ม นอกจากนี้สมาชิกอาจจะสำรวจสัมพันธ์ภาพที่เกิดขึ้นกับผู้นำกลุ่มและสร้างความสัมพันธ์ที่ต่อเนื่องหลังจากกลุ่มยุติแล้ว

จากการศึกษาจึงสรุปได้ว่าขั้นตอนการพัฒนากลุ่มจะมีการเปลี่ยนแปลงที่เกิดขึ้นอยู่ด้วยกัน 4 ขั้นตอนใหญ่ๆ ซึ่งผู้ดำเนินกิจกรรมแนะแนวต้องตระหนักถึง ได้แก่ 1) ขั้นริเริ่มหรือ การเริ่มกลุ่ม เป็นขั้นที่บุคคลยังสับสนในบทบาทหน้าที่ของตนเองในกลุ่ม ต้องเรียนรู้การสร้างสัมพันธ์ภาพกับผู้อื่นเพื่อทำให้เกิดบรรยากาศที่ดีในการอยู่ร่วมกันของสมาชิกทุกคนในกลุ่ม เป็น การเตรียมความพร้อมในการทำงาน 2) ขั้นตอนสร้างกลุ่ม สมาชิกแสดงบทบาทและความสามารถของตนเอง เพื่อให้เกิดการยอมรับในความสามารรถ สร้างความโดดเด่นในกลุ่ม และมีการแสดงความคิดเห็นแตกต่างกันไป 3) ขั้นตอนรักษาระดับความต้องการของกลุ่ม เป็นขั้นที่บุคคลมีความตั้งใจ มีความคิดริเริ่ม ให้การเสียสละ เพื่อจุดมุ่งหมายต่างๆ ของกลุ่ม มีปรับตัวให้เข้ากับกลุ่ม จึงทำให้กลุ่มมีผลผลิตที่สูงขึ้น แต่เมื่อระยะเวลาไปสมาชิกในกลุ่มอาจจะมีการอุทิศตนเพื่อกลุ่มลดน้อยลง และใช้ความสามารถทั่วไปในการรักษาระดับของกลุ่ม ซึ่งเป็นผลมาจากขั้นริเริ่ม เพราะถ้ากลุ่มมีการพัฒนาก้าวหน้ามาตั้งแต่ระยะแรกที่ดี ก็จะช่วยให้อุปสรรครักษามาตรฐานของกลุ่มไว้ดี แต่ถ้ากลุ่มไม่ประสบความสำเร็จก็จะทำให้ประสิทธิภาพของกลุ่มลดน้อยลง และ 4) ขั้นตอนสลายกลุ่ม เป็นขั้นสุดท้ายของกลุ่มที่อยู่บทบาทต่างๆ เมื่อกลุ่มประสบความสำเร็จตามจุดมุ่งหมายแล้ว ในทางตรงกันข้ามหากกลุ่มมีการพัฒนาอย่างไม่มีประสิทธิภาพก็就会有ความขัดแย้งและความไม่คงที่ให้เกิดความแตกแยกในกลุ่ม ส่วนงานวิจัยนี้ได้แบ่งเป็น 5 ขั้นตอน คือ 1) ขั้นนำ 2) ขั้นกิจกรรม 3) ขั้นวิเคราะห์และอภิปราย 4) ขั้นสรุปและนำหลักการไปประยุกต์ใช้ และ 5) ขั้นประเมินผล

ดังนั้น การเตรียมความพร้อมและการวางแผนในการทำกิจกรรมแนะแนว โดยยึดหลักการและแนวคิดทางจิตวิทยาตามขั้นตอนของการพัฒนากลุ่มเป็นอย่างดี จะช่วยทำให้กลุ่มเกิด

การเปลี่ยนแปลงไปในทิศทางที่ดี และสอดคล้องกับวัตถุประสงค์ของกิจกรรมแนะแนวเพื่อพัฒนาอัตลักษณ์ของนักศึกษาได้อย่างสมบูรณ์

## 2.6 เทคนิคที่นำมาใช้ในกิจกรรมแนะแนวเพื่อส่งเสริมอัตลักษณ์

การดำเนินกิจกรรมเชิงจิตวิทยา สามารถใช้เทคนิคต่างๆ ได้อย่างหลากหลายเพื่อก่อให้เกิดความสำเร็จตามเป้าหมายที่กำหนดของกิจกรรมแนะแนว ซึ่งแต่ละเทคนิคที่นำมาใช้มีความแตกต่างกันไป โดยเทคนิคที่สำคัญที่ผู้วิจัยได้ศึกษาสำหรับการทำกิจกรรมแนะแนว มีรายละเอียดดังนี้

คมเพชร ฉัตรศุภกุล (2546: 66-71) ได้เสนอเทคนิคที่สามารถนำไปใช้ในกิจกรรมแนะแนวไว้หลากหลายเทคนิค ดังนี้

1. การอภิปรายกลุ่ม (Group discussion) เป็นเทคนิคเบื้องต้นในการทำงานกลุ่มซึ่งมีประโยชน์มาก เพราะทำให้กลุ่มมีโอกาสร่วมมือกันอย่างเสรี โดยมีรากฐานมาจากความขัดเทียมการอภิปรายกลุ่มยังถือว่าเป็นหลักของประชาธิปไตย ที่ช่วยส่งเสริมให้ทุกคนได้ฝึกตนเองในการมีส่วนร่วม และเป็นผู้ที่มีคุณสมบัติที่ดี เหมาะสมกับการเป็นสมาชิกในสังคมแบบประชาธิปไตย

2. เทคนิคการแก้ไข (Problem-solving techniques) ในการทำงานกลุ่มย่อมมีการเปลี่ยนแปลงที่เกิดขึ้นกับตนเองและสิ่งแวดล้อม การส่งเสริมให้บุคคลในกลุ่มได้ประเมินความเปลี่ยนแปลง จะทำให้บุคคลต้องเลือก ตัดสินใจ และปรับตนเองเสียใหม่ให้เข้ากับจุดมุ่งหมายของชีวิตและค่านิยม โดยใช้กระบวนการคิดแก้ปัญหา เช่น จากการรับรู้ปัญหา ทำความเข้าใจและทบทวนปัญหา กำหนดเป้าหมายของการแก้ปัญหา ตรวจสอบหาแนวทางในการปฏิบัติให้สำเร็จเป็นต้น

3. การแสดงบทบาทสมมติ (Role-playing) เป็นเทคนิคที่ช่วยพัฒนาทักษะและความเข้าใจอย่างลึกซึ้งในขอบเขตของความสัมพันธ์ของบุคคลโดยการแสดงออกมาในสถานการณ์ซึ่งมีความคล้ายคลึงกับปัญหาของชีวิตจริง โดยใช้บทบาทสมมติในสถานการณ์ เทคนิคนี้จะช่วยเปลี่ยนนิสัยและความรู้สึกเกี่ยวกับผู้อื่น และจะแสดงให้เห็นถึงประชาธิปไตยในการปฏิบัติ

4. เทคนิคสังคมมิติ (Sociometric techniques) เป็นเทคนิคที่นำมาใช้ในการศึกษาสัมพันธ์ภาพระหว่างบุคคลในด้านต่างๆ ของบุคคล โดย

เปิดโอกาสให้แต่ละบุคคลได้แสดงถึงความพึงพอใจในเพื่อนที่จะร่วมกิจกรรมต่างๆ ในการแสดงถึงความพึงพอใจของบุคคลที่ได้รับการพัฒนา เพื่อนำมาบรรยายถึงโครงสร้างของความสัมพันธ์ของบุคคลในช่วงเวลาหนึ่งที่อยู่ในกลุ่ม

คอเรย์ (Corey. 2012: 366-370) ได้อธิบายเทคนิคการตามแนวคิดการให้คำปรึกษากลุ่มตามแนวคิดพฤติกรรมนิยม (Behavioral group counseling techniques) ในขั้นปฏิบัติการของการให้คำปรึกษากลุ่มแบบพฤติกรรมนิยม ซึ่งพบว่าบางเทคนิคสามารถนำมาประยุกต์ใช้ในการดำเนินกิจกรรมแนะแนวเพื่อพัฒนาอัตลักษณ์ของนักศึกษา ซึ่งมีรายละเอียดแต่ละเทคนิคดังนี้

1. การเสริมแรง (Reinforcement) เป็นกระบวนการให้ความช่วยเหลือที่สำคัญเพื่อทำให้เกิดการตอบสนองทางพฤติกรรมที่เพิ่มมากขึ้น การเสริมแรงนอกจากจะสามารถทำได้จากผู้นำกลุ่มแล้ว สมาชิกกลุ่มก็สามารถเสริมแรงซึ่งกันและกันได้เช่นกัน ด้วยการชื่นชม การยอมรับ การสนับสนุน และการใส่ใจ การเสริมแรงจะบ่งบอกถึงการเปลี่ยนแปลงทางบวกในการนำการเรียนรู้ไปใช้ปฏิบัติในชีวิตประจำวัน และทำให้สมาชิกมองเห็นว่าการเปลี่ยนแปลงเป็นสิ่งที่มีความสำคัญเป็นอย่างยิ่งต่อการปรับปรุงตนเอง การเสริมแรงและการสนับสนุนจากกลุ่มจึงเป็นสิ่งที่มีความสำคัญ

2. การเป็นตัวแบบ (Modeling) เป็นกระบวนการซึ่งสมาชิกกลุ่มเรียนรู้จากการสังเกตและการเลียนแบบ ผู้นำกลุ่มสามารถนำการเป็นตัวแบบด้านการแสดงบทบาท ไปใช้เป็นเครื่องมือในการสอนที่ทรงพลังมากที่สุดประการหนึ่ง สมาชิกกลุ่มสามารถเป็นตัวแบบสำหรับสมาชิกกลุ่มคนอื่นได้เช่นกัน

3. การซึกซ้อมพฤติกรรม (Behavior rehearsal) เป็นเทคนิคการฝึกพฤติกรรมใหม่ โดยมีเป้าหมายเพื่อที่สมาชิกกลุ่มจะสามารถนำพฤติกรรมที่ซึกซ้อมไปใช้ในสถานการณ์ในชีวิตประจำวันได้ การฝึกพฤติกรรมใหม่จะต้องอยู่ในบริบทที่ปลอดภัย และมีลักษณะคล้ายคลึงกับความเป็นจริง เพื่อที่สมาชิกกลุ่มจะสามารถนำไปปฏิบัติในชีวิตจริงได้ การซึกซ้อมพฤติกรรมเป็นเทคนิคที่มีประโยชน์สำหรับการสอนทักษะทางสังคม ทั้งนี้ การให้ข้อมูลย้อนกลับเป็นสิ่งที่มีความสำคัญอย่างยิ่งสำหรับการซึกซ้อมพฤติกรรม

4. การสอน (Coaching) เป็นกระบวนการในการเสนอหลักการสำหรับการปฏิบัติพฤติกรรมที่พึงปรารถนาอย่างมีประสิทธิภาพ ซึ่งสมาชิกกลุ่มสามารถทำการซึกซ้อมด้วยตนเองก่อนที่จะพยายามลองแสดงบทบาทใหม่ในชีวิตจริง

5. การให้ข้อมูลย้อนกลับ (Feedback) หลังจากที่สมาชิกฝึกฝนพฤติกรรมใหม่หรือการทำการบ้านที่ได้รับมอบหมายในชีวิตประจำวันแล้ว ผู้นำกลุ่มหรือสมาชิกคนอื่นสามารถสร้างความประทับใจแก่สมาชิกได้ด้วยการให้ข้อมูลย้อนกลับ ทั้งในรูปแบบของการชื่นชมและให้กำลังใจในการแสดงพฤติกรรม หรือการให้คำแนะนำเพื่อแก้ไขหรือปรับเปลี่ยนความผิดพลาดได้ การให้ข้อมูลย้อนกลับมีประโยชน์อย่างยิ่งสำหรับการเรียนรู้พฤติกรรมใหม่

6. การแก้ไขปัญหา (Problem solving) เป็นกลวิธีด้านพฤติกรรมและความคิดเพื่อสอนสมาชิกกลุ่มเกี่ยวกับวิธีการในการแก้ไขปัญหาในชีวิตประจำวัน โดยมีเป้าหมายสำคัญคือ การระบุถึงวิธีในการแก้ปัญหามีประสิทธิภาพมากที่สุด และเพื่อทำการฝึกทักษะด้านพฤติกรรมและความคิดอย่างเป็นระบบ เพื่อให้สมาชิกกลุ่มสามารถนำทักษะดังกล่าว ไปประยุกต์ใช้ในการจัดการกับปัญหาในอนาคตได้อย่างมีประสิทธิภาพ

7. การฝึกทักษะทางสังคม (Social skills training) เป็นการประยุกต์ใช้เทคนิคทางพฤติกรรม เช่น การแสดงบทบาทสมมติ การเป็นตัวแบบ การฝึกฝน การชักจูงพฤติกรรมและการมอบหมายการบ้าน เป็นต้น โดยผู้นำกลุ่มจะต้องชี้แจงถึงจุดประสงค์ ขั้นตอน และยกตัวอย่างให้สมาชิกฟัง แล้วจึงมีการสาธิต และให้สมาชิกกลุ่มลองฝึกปฏิบัติการใช้ทักษะสังคมในสถานการณ์ต่างๆ ซึ่งสมาชิกอาจจะเป็นผู้เสนอสถานการณ์ดังกล่าวเอง หลังจากการชักจูงแล้วจะมีการให้ข้อมูลย้อนกลับซึ่งกันและกัน เพื่อนำไปใช้ปฏิบัติในชีวิตจริงได้

8. การฝึกการกล้าแสดงออกที่เหมาะสม (Assertiveness training) เป็นเทคนิคที่นำมาใช้เพื่อให้สมาชิกกลุ่มสามารถยอมรับและเปลี่ยนแปลงความเชื่อที่ไม่สมเหตุผล เกี่ยวกับสิทธิในการแสดงออกของตนเอง สมาชิกกลุ่มสามารถพัฒนาเจตคติที่ก่อให้เกิดค่านิยมที่มีต่อสิทธิในการแสดงออกของตนเองและการเคารพสิทธิในการแสดงออกของผู้อื่น ด้วยการเรียนรู้วิธีการในการระบุและแยกแยะพฤติกรรมในการแสดงออกที่เหมาะสม การแสดงความก้าวร้าว และการไม่ยอมแสดงออก เพื่อที่จะสามารถนำทักษะที่เกิดจากการเรียนรู้ใหม่ไปประยุกต์ใช้ในสถานการณ์ต่างๆ เพื่อสร้างสัมพันธภาพอันดีกับผู้อื่น

จากการทบทวนและศึกษาเอกสารเกี่ยวกับเทคนิคที่นำไปใช้ในกิจกรรมแนะแนวเพื่อพัฒนาอัตลักษณ์ของนักศึกษา จะเห็นได้ว่า เทคนิคในการจัดกิจกรรมแนะแนวนั้น มุ่งให้สมาชิกในกลุ่มมีปฏิสัมพันธ์และมีส่วนร่วมในการเรียนรู้ รับผิดชอบ การทำงานร่วมกัน เพื่อให้สมาชิกกลุ่มได้เรียนรู้จากประสบการณ์จริงเมื่อต้องเข้าทำงานกลุ่มกับผู้อื่นซึ่งอาจมีความแตกต่างระหว่างบุคคล การเรียนรู้และยอมรับความแตกต่างที่เกิดขึ้นจากการดำเนินกิจกรรมแนะแนวจะช่วยส่งเสริมให้ผู้เรียนเกิดความเข้าใจในตนเอง นอกจากนี้ยังเป็นการแลกเปลี่ยนข้อมูลที่เป็นประโยชน์ต่อตนเองและสมาชิกอื่นๆ ในกลุ่มด้วย ดังนั้นการพัฒนาอัตลักษณ์ของนักศึกษาสามารถนำเทคนิคที่กล่าวไว้ข้างต้น ไปใช้ในการจัดกิจกรรมแนะแนว ที่มุ่งเน้นการพัฒนาให้เกิดอัตลักษณ์ของนักศึกษามหาวิทยาลัยสุโขทัยธรรมมาธิราชตามที่กำหนดไว้

### 3. งานวิจัยที่เกี่ยวกับอัตลักษณ์และกิจกรรมแนะแนว

พิมพ์ชนก กลิ่นสุทฺธิ (2554: 149) ได้ศึกษาอัตลักษณ์แห่งตนของวัยรุ่นที่ครอบครัวแตกแยก โดยวิธีการศึกษาแบบรายกรณี มีกลุ่มตัวอย่างในการศึกษาวิจัยจำนวน 5 คน เครื่องมือที่ใช้ในการวิจัยได้แก่ การสังเกต การสัมภาษณ์ แบบทดสอบ อัตชีวประวัติ บันทึกประจำวัน สังคมมิติ แบบสอบถาม และการเยี่ยมบ้าน ผลการวิจัย พบว่า อัตลักษณ์แห่งตนของวัยรุ่นที่ครอบครัวแตกแยก มีลักษณะทั้งสิ้น 5 ด้านด้วยกัน คือ 1) ด้านความเป็นตัวของตนเอง พบว่า วัยรุ่นบางครั้งก็ขาดความมั่นใจ ไม่กล้าคิดและลงมือที่ต้องตัดสินใจ ไม่กล้าแสดงออกหรือแสดงความคิดเห็นตลอดจนไม่มีความรับผิดชอบต่อตนเองและผู้อื่น 2) ด้านการรู้จักตนเอง พบว่า วัยรุ่นรู้สึกขาดความมั่นใจ ไม่สามารถเข้าใจตนเองอย่างลึกซึ้ง สับสนต่อตนเองและวิธีการดำเนินชีวิต อีกทั้งไม่รู้ว่าตนเองชอบหรือถนัดอะไร 3) ด้านวุฒิภาวะทางอารมณ์ พบว่า วัยรุ่นเมื่อมีอารมณ์โกรธ โมโห หรือ ไม่พอใจจะมีการแสดงทางอารมณ์ด้วยคำพูดและท่าทางที่ไม่เหมาะสม 4) ด้านการตั้งเป้าหมายในชีวิต พบว่า วัยรุ่นขาดการวางแผนและเป้าหมายในการเรียน อาชีพและชีวิต เพราะยังขาดข้อมูลคำแนะนำ และผู้ให้คำปรึกษา และ 5) ด้านสัมพันธภาพระหว่างบุคคล พบว่า มีการคบเพื่อนเฉพาะกลุ่ม ไม่ค่อยยอมรับฟังความคิดเห็นผู้อื่น เมื่อมีปัญหาจะไม่กล้าปรึกษาครอบครัว ขาดปฏิสัมพันธ์ทั้งต่อคนในครอบครัวและผู้อื่น

นวรวิศ ดวงมีสิน (2549: 49-59) ทำการศึกษาอัตลักษณ์แห่งตนของนักศึกษามหาวิทยาลัยเกษมบัณฑิต โดยมีวัตถุประสงค์ เพื่อวิเคราะห์และสังเคราะห์ข้อมูลการพัฒนาอัตลักษณ์แห่งตนของวัยรุ่นตามทฤษฎีจิตวิเคราะห์ของฟรอยด์ ทฤษฎีจิตสังคมของอีริคสัน ทฤษฎีการเรียนรู้ทาง



สังคมของแบนดูราและทฤษฎีแห่งตนของโรเจอร์ส และเพื่อสำรวจอัตลักษณ์แห่งตนของนักศึกษา มหาวิทยาลัยเกษมบัณฑิต ด้านความรู้สึกเกี่ยวกับตนเอง ความเข้าใจตนเอง และความคิดเห็นเกี่ยวกับตนเอง จำนวน 75 คน โดยใช้การสัมภาษณ์และแบบสอบถามเป็นเครื่องมือในการวิจัย ซึ่งผลของการวิจัยสามารถสรุปได้ว่า 1) ทฤษฎีจิตวิเคราะห์ของ فروยด์ อัตลักษณ์แห่งตนเป็นความสอดคล้องกันของ สัญชาติญาณดิบ (id) การตอบสนองความต้องการตามหลักการแห่งความจริง (Ego) และ การควบคุมการกระทำที่ถูกต้องตามหลักคุณธรรม ศีลธรรม (Superego) อัตลักษณ์แห่งตนจึงเป็นจุดกำเนิดจากพลังชีวิตที่อยู่ในตัวมนุษย์ จึงก่อให้เกิดความรัก ความปรารถนา แรงขับทางเพศ นอกจากนี้ปัญหาของการพัฒนาอัตลักษณ์ คือ การติดตรึง (Fixation) ในขั้นพัฒนาการต่างๆ ส่งผลให้เกิดการพัฒนาบุคลิกภาพที่ไม่สมบูรณ์ จะหาทางออกโดยการใช้กลวิธีป้องกันตน (Defense mechanism) เพราะฉะนั้นเป้าหมายในการพัฒนาอัตลักษณ์จึงควรยึดถือในค่านิยมและมาตรฐานทางสังคมที่ถูกต้อง หากผ่านพ้นช่วงวัยนี้ได้ก็จะสามารถพัฒนาอัตลักษณ์ของตนเองได้ดี 2) ทฤษฎีจิตสังคมของอีริคสันกล่าวว่า อัตลักษณ์ คือ ความสอดคล้องกันระหว่างการรู้จักตนเอง ความสนใจตนเอง ความถนัด ความปรารถนาในชีวิตอาชีพในอนาคต อัตลักษณ์จึงกำเนิดได้จากสิ่งแวดล้อม เพื่อให้เกิดการเรียนรู้และเลือกตัวแบบที่เหมาะสม ปัญหาของอัตลักษณ์ คือ ความสับสนในจิตใจ ไม่มีความหวัง ขาดสัมพันธภาพระหว่างบุคคล ดังนั้น เป้าหมายของการพัฒนาอัตลักษณ์แห่งตน คือ มุ่งให้บุคคลยอมรับตนเอง ปรับตัวกับสังคมและครอบครัวได้และมีการวางเป้าหมายที่ดี 3) ทฤษฎีการเรียนรู้ทางสังคมของแบนดูรา คือ อัตลักษณ์แห่งตนเกิดจากพฤติกรรมของมนุษย์ที่กำหนดโดยสิ่งแวดล้อม ดังนั้นสิ่งแวดล้อมจึงมีผลต่อการพัฒนาอัตลักษณ์แห่งตน ซึ่งเกิดจากการสังเกตตัวแบบเป้าหมายในการพัฒนา คือ การที่บุคคลสามารถเลือกตัวแบบที่ดี มองถึงอนาคต ปรับตัวเข้ากับสังคมได้ 4) ทฤษฎีอัตมโนทัศน์แห่งตนของโรเจอร์ส กล่าวว่า อัตลักษณ์เป็นความสอดคล้องกันระหว่างตนที่ตนเองรับรู้ ตนตามความจริงตนตามอุดมคติ เป็นจุดกำเนิดของอัตลักษณ์ นอกจากนี้ยังเกิดจากประสบการณ์ส่วนตัวและเป้าหมายในชีวิต ปัญหาของการพัฒนาอัตลักษณ์ คือ การมีช่องว่างระหว่างตัวตนทั้ง 3 อย่าง เป้าหมายของการพัฒนาอัตลักษณ์ คือ การมีเป้าหมายในชีวิต ทางด้านการเรียนต่อ การมีครอบครัวซึ่งทำให้เกิดความภาคภูมิใจในตนเองได้

ละมัย ทุมพัฒน์ (2550: 127-128) ได้ศึกษารูปแบบความสัมพันธ์เชิงสาเหตุของปัจจัยที่ส่งผลต่ออัตลักษณ์แห่งตนของนักเรียนช่วงชั้นปีที่ 4 โรงเรียนกีฬา สังกัดสถาบันการพลศึกษาเพื่อมุ่งศึกษารูปแบบความสัมพันธ์เชิงสาเหตุของปัจจัยเชิงสาเหตุที่ส่งผลต่ออัตลักษณ์แห่งตนและตรวจสอบความสอดคล้องของรูปแบบความสัมพันธ์ตามภาวะสันนิษฐานกับข้อมูลเชิงประจักษ์กลุ่มตัวอย่างที่ใช้

ในการวิจัยเป็นนักเรียนช่วงชั้นที่ 4 ของโรงเรียนกีฬา สังกัดสถาบันการพลศึกษาจำนวน 508 คน เครื่องมือที่ใช้การวิจัย ได้แก่ แบบสอบถามวัดอัตลักษณ์แห่งตน แบบสอบถามวัดการยอมรับแบบประชาธิปไตย แบบสอบถามวัดการร่วมกิจกรรมพัฒนาผู้เรียน แบบสอบถามวัดสัมพันธภาพกับเพื่อน แบบสอบถามวัดพัฒนาการทางจิตสังคม และแบบสอบถามวัดความภาคภูมิใจในตนเอง ผลการวิจัยพบว่านักเรียนช่วงชั้นที่ 4 โรงเรียนกีฬา สังกัดสถาบันการพลศึกษามีอัตลักษณ์แห่งตนอยู่ในระดับค่อนข้างสูง มีการรับรู้ว่าได้รับการยอมรับแบบประชาธิปไตย มีสัมพันธภาพกับเพื่อน และมีความภาคภูมิใจในตนเองอยู่ในระดับค่อนข้างสูง มีพัฒนาการทางจิตสังคมอยู่ในระดับปานกลางถึงค่อนข้างสูง และมีการร่วมกิจกรรมพัฒนาผู้เรียนอยู่ในระดับปานกลาง นอกจากนี้ปัจจัยเชิงสาเหตุมีความสัมพันธ์ทางบวกกับอัตลักษณ์แห่งตนสูงสุด คือ ความภาคภูมิใจในตนเอง รองลงมา ได้แก่ การยอมรับแบบประชาธิปไตย สัมพันธภาพกับเพื่อน พัฒนาการทางจิตสังคม และการร่วมกิจกรรมพัฒนาผู้เรียน

โรเวลล์ และเบนชอปป์ (Rowell & Benschoff, 2008: 2-7) ได้ศึกษาวิจัยเรื่องการส่งเสริมและพัฒนาอัตลักษณ์ทางเชื้อชาติของนักศึกษา ด้วยกิจกรรมแนะแนวพัฒนาความงอกงามส่วนบุคคลตามหลักสูตรรายวิชาการให้การศึกษาพหุวัฒนธรรม ซึ่งแบ่งออกเป็นกลุ่มทดลองจำนวน 118 คน ที่เข้าร่วมกิจกรรมพัฒนาความงอกงามส่วนบุคคล และกลุ่มควบคุมไม่เข้าร่วมกิจกรรมพัฒนาความงอกงามส่วนบุคคล เครื่องมือที่ใช้การศึกษา เป็นแบบสอบถามประมาณค่า 5 ระดับถามเกี่ยวกับอัตลักษณ์ทางเชื้อชาติจำนวน 12 ด้าน ซึ่งผลการวิจัยพบว่า ผลการศึกษาพบว่านักศึกษาที่เข้าร่วมให้คำปรึกษาในกิจกรรมแนะแนวมีความงอกงามส่วนบุคคลมากกว่านักเรียนไม่ได้มีส่วนร่วมในกลุ่มกิจกรรมอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติ

มาลอต และคณะ (Malott; & et al. 2010: 256-257) ได้ศึกษาวิจัยคุณภาพเรื่องปรากฏการณ์การพัฒนาอัตลักษณ์ทางเชื้อชาติในวัยรุ่นเชื้อสายเม็กซิกันโดยการให้คำปรึกษากลุ่ม เครื่องมือที่ใช้ในการศึกษา คือ การสัมภาษณ์เชิงลึก ซึ่งได้นำเสนอผลการวิจัยเป็นข้อมูลเชิงคุณภาพ ผลการวิจัยพบว่า ผู้เข้ารับการให้คำปรึกษากลุ่มมีการรับรู้อย่างมีความหมายในกลุ่ม จึงทำให้สามารถกำหนดลักษณะที่สำคัญๆ ที่นำไปสู่การเปลี่ยนแปลง ด้านความสัมพันธ์ ก่อให้เกิดการเติบโตในเอกลักษณ์ของเชื้อชาติด้านต่างๆ เช่น ความรู้ของวัฒนธรรม ลักษณะของวัฒนธรรมและความภูมิใจของชาติ ตลอดจนมีทักษะการสร้างความสัมพันธ์เพิ่มมากขึ้น ดังนั้น การให้คำปรึกษากลุ่มสามารถช่วยให้วัยรุ่นเม็กซิกันเกิดการเปลี่ยนแปลงและพัฒนาอัตลักษณ์ของตนเองได้อย่างเหมาะสม

ลาเชลล์และเบอร์แมน (Rachel & Berman. 2013: 1299–1304) ได้ศึกษาวิจัยเรื่อง การพัฒนาอัตลักษณ์และความสับสนในอัตลักษณ์ของวัยรุ่น กลุ่มตัวอย่างทางคลินิก ซึ่งมี วัตถุประสงค์ของการศึกษานี้ เพื่อศึกษาความสัมพันธ์ของการพัฒนาตัวตน และการสับสนในอัตลักษณ์ของการปรับตัวเชิงจิตวิทยาสำหรับวัยรุ่นที่ได้รับผลกระทบจากปัญหาด้านจิตใจ ตามแนวคิดของการพัฒนาอัตลักษณ์ของมาเซียร์ โดยกลุ่มตัวอย่างที่ศึกษาเป็นวัยรุ่นมีอายุตั้งแต่ 11–20 ปี ที่ได้รับบริการจากศูนย์สุขภาพจิตชุมชน ซึ่งเป็นวัยรุ่นเพศหญิงร้อยละ 43.00 ที่เหลือเป็นวัยรุ่นชาย ซึ่งผลจากการศึกษาพบว่า วัยรุ่นที่เข้ารับการตรวจวินิจฉัยได้ด้วยคู่มือการพิจารณาความบกพร่องทางจิตใจ ฉบับที่ 4 (The Diagnostic and Statistical Manual of Mental Disorders Fourth Edition) มีสัดส่วนสูงถึงร้อยละ 22.70 นอกจากนี้จากการวิเคราะห์การถดถอยทางสถิติ พบว่า คะแนนด้านอาการพยาธิสภาพมีความเกี่ยวข้องกับความสัมพันธ์ การสำรวจอัตลักษณ์ และการผูกมัดทางอัตลักษณ์ ซึ่งเมื่อพิจารณาในความสัมพันธ์ระหว่างตัวแปร พบว่า ความสับสนในอัตลักษณ์มีความสัมพันธ์กับคะแนนด้านพยาธิสภาพ จึงสรุปได้ว่า วัยรุ่นที่ได้รับการวินิจฉัยทางคลินิกโดยส่วนใหญ่จะมีความสับสนในอัตลักษณ์ ดังนั้นการประเมินเกี่ยวกับปัญหาอัตลักษณ์จึงต้องดำเนินการอย่างระมัดระวัง ทั้งการสัมภาษณ์ การวินิจฉัยทางคลินิก เพื่อจะเป็นประโยชน์ต่อการวางแผนการบำบัดและส่งเสริมอัตลักษณ์ของวัยรุ่นต่อไป

จากการศึกษางานวิจัยเกี่ยวข้องกับอัตลักษณ์และกิจกรรมแนะแนว จะเห็นได้ว่าการศึกษาอัตลักษณ์ของนักศึกษาช่วงตั้งแต่วัยรุ่นที่จะเข้าสู่ผู้ใหญ่เป็นช่วงที่สำคัญเป็นอย่างมาก โดยในแต่ละบริบทที่ต่างกันก็จะมีอัตลักษณ์เฉพาะตนที่แตกต่างกัน การยอมรับและเรียนรู้ตัวตนที่แท้จริง และสอดคล้องกับบริบททางสังคมที่ตนเองอยู่จะช่วยให้วัยรุ่นสามารถปรับตัวได้เป็นอย่างดี แม้จะมีปัจจัยหรืออิทธิพลต่างๆ ที่ส่งผลกระทบต่อพัฒนาอัตลักษณ์ของบุคคล การส่งเสริมและพัฒนาให้บุคคลสามารถพัฒนาอัตลักษณ์ได้อย่างเข้มแข็ง ก็จะมีผลดีต่อบุคคลให้มีสุขภาพกายและจิตใจที่สมบูรณ์ อีกทั้งบุคคลก็มีความรับผิดชอบต่อตนเองและสังคมตามค่านิยมและอัตลักษณ์แห่งตน