

## การพัฒนาการตระหนักรู้ในตนเองของนักศึกษา

ภาคภูมิ ชีร์สันติกุล<sup>1</sup> เกษตรชัย และหิมี<sup>2</sup>

### บทคัดย่อ

บทความวิชาการนี้มีวัตถุประสงค์เพื่อนำเสนอความหมาย ความสำคัญ แนวคิดทฤษฎีของการตระหนักรู้ในตนเอง ปัจจัยที่มีผลต่อการตระหนักรู้ในตนเอง องค์ประกอบของการตระหนักรู้ในตนเอง และแนวทางในการพัฒนาการตระหนักรู้ในตนเอง เพื่อเสนอเป็นแนวคิดการพัฒนาการตระหนักรู้ในตนเองของนักศึกษา โดยการวิเคราะห์ สังเคราะห์แนวคิดทฤษฎี และงานวิจัยที่เกี่ยวข้อง

ผลการวิเคราะห์ พบว่า การตระหนักรู้ในตนเอง หมายถึง ความสามารถในการรู้จักและเข้าใจในตนเอง ทั้งในด้านความคิด ความรู้สึกและการกระทำ ตลอดจนจุดเด่นจุดด้อยของตนเองนำไปสู่การพัฒนาศักยภาพด้านต่าง ๆ แนวคิดทฤษฎีที่สำคัญได้แก่ ทฤษฎีตัวตน ทฤษฎีบุคลิกภาพของเกสโตลท์ ทฤษฎีการวิเคราะห์ปฏิสัมพันธ์ระหว่างบุคคล และ ทฤษฎีหน้าต่างโจรฮารี โดยปัจจัยภายในและปัจจัยภายนอกต่างมีผลต่อการตระหนักรู้ในตนเอง การตระหนักรู้ในตนเองมี 4 องค์ประกอบ ได้แก่ ด้านค่านิยม ด้านรูปแบบทางความคิด ด้านการปรับตัว และด้านความสัมพันธ์ระหว่างบุคคล และการพัฒนาการตระหนักรู้ในตนเองมี 3 แนวทาง ได้แก่ การศึกษาตนด้วยตนเอง การศึกษาตนเองโดยการรับฟังความคิดเห็นของผู้อื่น และการสำรวจตนเองโดยใช้แบบทดสอบและแบบสำรวจ

**คำสำคัญ:** การตระหนักรู้ในตนเอง; การพัฒนา; นักศึกษา

**ประเภทบทความ:** บทความวิชาการ

### การอ้างอิง:

ภาคภูมิ ชีร์สันติกุล และเกษตรชัย และหิมี. (2565). การพัฒนาการตระหนักรู้ในตนเองของนักศึกษา. *วารสารดุชนิตบัณฑิตทางสังคมศาสตร์*, 12(3), 588-600.

<sup>1</sup> หลักสูตรปรัชญาดุษฎีบัณฑิต สาขาวิชาพัฒนามนุษย์และสังคม มหาวิทยาลัยสงขลานครินทร์  
5 ตำบลคอหงส์ อำเภอหาดใหญ่ จังหวัดสงขลา 90110, ประเทศไทย

อีเมล: teerasantikul.p@gmail.com

<sup>2</sup> คณะศิลปศาสตร์ มหาวิทยาลัยสงขลานครินทร์

## Developing Self-Awareness of Students

Pakpoom Teerasantikul<sup>1</sup> Kasetchai Laeheem<sup>2</sup>

### Abstract

This academic article aims to propose the definition, meaning, and theoretical concepts of self-awareness, factors affecting self-awareness, elements of self-awareness, and guidelines for developing self-awareness to propose a concept for developing self-awareness in students. Related studies and theories of the concepts were analyzed and synthesized.

The analysis has found that self-awareness is the ability to know and understand yourself and comprehend your thoughts, emotions, and actions as well as your strengths and weaknesses leading to the development of potential in various fields. The main theoretical concepts are Self-Theory, Gestalt Theory of Personality, Transactional Analysis, and The Johari Window. Both internal and external factors affect self-awareness. Self-awareness has 4 components: values, thought patterns, adaptation, and interpersonal relations, and there are three concepts for the development of self-awareness: self-study by self, self-study by listening to the opinions of others, and self-exploration using assessments and surveys.

**Keywords:** Self-Awareness; Development; Students

**Type of Article:** Academic Article

### Cite this article as:

Teerasantikul, P., & Laeheem, K. (2022). Developing self-awareness of students. *Ph.D. in Social Sciences Journal*, 12(3), 588-600.

<sup>1</sup> Doctor of Philosophy Program in Human and Social Development, Prince of Songkla University  
15 Kho Hong, Hat Yai, Songkhla 90110, Thailand  
Email: teerasantikul.p@gmail.com

<sup>2</sup> Faculty of Liberal Arts, Prince of Songkla University

## บทนำ

การตระหนักรู้ในตนเอง (self-awareness) เป็นความสามารถในการรับรู้ และเข้าใจ ความคิด อารมณ์ ความรู้สึก สิ่งที่ตนเองให้คุณค่า รวมถึงเข้าใจว่าสิ่งเหล่านี้ส่งผลต่อตนเอง หรือพฤติกรรมของตนเอง อย่างไรก็ตาม ซึ่งจะช่วยให้นักศึกษามีประเมิณจุดเด่น และจุดบกพร่องของตนเองเพื่อนำไปพัฒนาตนเองต่อไปได้ (Ackerman, 2019) โดยการตระหนักรู้ในตนเองถือเป็นสิ่งที่มีความสำคัญและจำเป็นอย่างยิ่งในการดำเนินชีวิตของมนุษย์และเป็นสิ่งที่ควรค่าแก่การพัฒนา และส่งเสริม เพราะถ้าบุคคลได้รู้จักและเข้าใจในตนเองว่าตนเองเป็นอย่างไร ในขณะนั้นจะทำให้บุคคลสามารถแสดงออกหรือกระทำในสิ่งต่างๆ ได้อย่างเหมาะสม แต่หากบุคคลขาดซึ่งการเข้าใจในตนเองความสามารถในการเข้าใจในอารมณ์ ความคิด ความรู้สึกและการกระทำของตนเองก็จะบกพร่อง ส่งผลต่อปฏิสัมพันธ์และการสร้างมนุษยสัมพันธ์กับบุคคลอื่น (Boonyaprapun, 2020) สอดคล้องกับแนวคิดของ Chaiyapan (2019) ที่กล่าวว่า การตระหนักรู้ในตนเองเป็นความสามารถในการค้นหาและเข้าใจในจุดดี จุดด้อยของตนเอง และเข้าใจความแตกต่างของบุคคลอื่น ทั้งในเรื่อง เพศ วัย ระดับการศึกษา ศาสนา ตลอดจนสุขภาพอนามัย การที่บุคคลจะปรับตัวเข้ากับสิ่งแวดล้อมต่างๆ ได้อย่างเหมาะสมนั้นจำเป็นจะต้องตระหนักรู้ในตนเองซึ่งการตระหนักรู้ในตนเองนั้นหมายรวมถึงการเข้าใจในความต้องการ ความคิดของตนเอง เพื่อนำมาปรับปรุงให้ดีขึ้น เมื่อบุคคลมีการตระหนักรู้หรือรู้จักตนเองดีแล้ว ก็ จะรู้จักถึงการเปลี่ยนแปลงสภาวะอารมณ์ของตนเอง มองตนเองตามความเป็นจริง มีทัศนคติที่ดีต่อตนเอง และสังคม ซึ่งจะส่งผลต่อการพัฒนาตนเองในด้านต่างๆ ต่อไป

การปรับยุทธศาสตร์การจัดการศึกษาของสถาบันอุดมศึกษาที่เน้นการจัดกระบวนการเรียนรู้ที่ให้ผู้เรียนสำคัญที่สุด เพื่อพัฒนาผู้เรียนให้เป็นคนดี คนเก่ง มี

ความสุข และสามารถอยู่ร่วมกับผู้อื่นอย่างมีความสุข ตามพระราชบัญญัติการศึกษาแห่งชาติ พ.ศ. 2542 และที่แก้ไขเพิ่มเติม (ฉบับที่ 2) พ.ศ. 2545 คือ เป้าหมายปลายทางของการปฏิรูปการศึกษาตามพระราชบัญญัติการศึกษาแห่งชาติ พ.ศ. 2542 ซึ่งเป็นเป้าหมายการศึกษาในปัจจุบันที่ต้องการให้ผู้เรียนเป็นคนดี มีความรู้ และมีความสุขควบคู่กันไป (Jurod, 2021) จึงต้องอาศัยแนวทางการจัดการศึกษาที่เน้นให้ผู้เรียนทุกคนใช้ความสามารถของตนเองในการเรียนรู้และพัฒนาตนเองได้ การมีทักษะชีวิตของตน การตระหนักรู้ในตนเอง การรู้จักตนเอง การรู้จักด้อยของตนเอง การเข้าใจความสนใจ ความถนัด ความสามารถทั้งด้านการเรียนและด้านการทำงาน การมีความภูมิใจในตนเอง การเห็นคุณค่าในตนเอง ซึ่งสิ่งเหล่านี้เป็นการเตรียมความพร้อมเพื่อให้ผู้เรียนสามารถดำรงชีวิตได้อย่างมีความสุขประสบความสำเร็จ ตลอดจนสามารถป้องกันและแก้ไขปัญหาที่เกิดขึ้นในชีวิตท่ามกลางสังคมปัจจุบันได้ (Nongnuch, 2009) โดยผู้ที่รู้จักตนเองเป็นอย่างดีจะมีความซื่อสัตย์ต่อตนเองและผู้อื่น เข้าใจถึงผลกระทบของอารมณ์ตนเองที่มีต่อผู้อื่น และต่อการปฏิบัติงาน ในขณะที่เดียวกันก็ได้รับรู้จกยอมรับและเข้าใจผู้อื่นอย่างแท้จริง โดยได้มีการนำแนวทางการพัฒนาการรู้จักและเข้าใจตนเองมาใช้ในลักษณะการบูรณาการการสอน โดยทีมคณาจารย์ และร่วมกันวางแผนการจัดกิจกรรมการเรียนการสอนเพื่อพัฒนาให้ผู้เรียนเกิดการพัฒนาความตระหนักรู้ในตนเอง (self-awareness) ในงานวิจัยผลของรูปแบบการสอนแบบบูรณาการ กิจกรรมแนะแนวเพื่อเสริมสร้างความตระหนักรู้แห่งตนและพัฒนาการรู้จักและเข้าใจตนเองของนักศึกษาระดับปริญญาตรีเพื่อสำรวจพฤติกรรมแห่งตนของนักศึกษาที่ลงทะเบียนเรียน รายวิชา 262-101 การรู้จักและพัฒนา นักศึกษา (self-awareness & student development) พบว่า การรู้จักและเข้าใจตนเองของนักศึกษาภายหลังการเข้าร่วมกิจกรรมแนะแนวเพื่อ

การรู้จักและเข้าใจตนเอง เพิ่มสูงขึ้นอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05 (Noosomton, Suanphiroth, & Puti, 2012)

ในส่วนของประเด็นเรื่องการพัฒนาหรือส่งเสริมให้บุคคลมีการตระหนักรู้ในตนเองนั้น มีวิธีการต่างๆ ที่สามารถนำไปพัฒนาได้ Chuawanlee (1999) ได้เสนอแนวทางการพัฒนาสติปัญญาทางอารมณ์ในส่วนของ การตระหนักรู้อารมณ์ตนเองไว้ ได้แก่ การบอกตนว่ากำลังรู้สึกอย่างไรชื่อสัตย์ต่อความรู้สึกของตนเอง ตระหนักถึงข้อดีและข้อบกพร่องของตนเอง ซึ่งมีความสัมพันธ์กับ Chaijukul (2000) ที่ได้เสนอข้อแนะนำเพื่อใช้ในการเพิ่มความไวต่อการรับทราบถึงอารมณ์และความรู้สึกของตนเอง ได้แก่ ทำตารางเพื่อจดบันทึกอารมณ์สังเกตความรู้สึกทางสรีระที่เกิดขึ้น บันทึกรายการเหตุการณ์ที่สำคัญที่เกิดขึ้นในชีวิตและแสดงความรู้สึก การพัฒนาการตระหนักรู้ในตนเองนั้นจะส่งผลให้เกิดความรู้สึกเห็นคุณค่าในตนเอง โดยผ่านการประเมินตนเองจากภาพสะท้อนที่คนอื่นผู้ซึ่งมีความสำคัญต่อตัวเราระทำต่อตัวเราและเปรียบเทียบตนเองกับคนอื่น ๆ ฉะนั้นหากบุคคลมีความตระหนักรู้ในตนเองจากประสบการณ์ที่ได้รับในด้านที่ดีจะส่งเสริมให้การเห็นคุณค่าในตนเอง แต่ถ้าหากบุคคลมีความตระหนักรู้ในตนเองจากประสบการณ์ที่ได้รับในด้านที่ไม่ดีจะเป็นการบั่นทอนคุณค่าแห่งตนของบุคคลให้ต่ำลง

สำหรับนักศึกษามีปัจจัยหลายประการที่อาจจะทำให้เกิดความเครียด เช่น ปัญหาครอบครัว ปัญหาเศรษฐกิจ ปัญหาการเรียน และปัจจัยที่มาจากตัวนักศึกษาเอง ก็คือ สภาวะบางอย่างของร่างกายและจิตใจ เช่นการได้รับการพักผ่อนที่ไม่เพียงพอ การเจ็บป่วย การติดสุราและยาเสพติด (Loywirat, Kaewnoo, & Kongchan, 2015) สาเหตุเหล่านี้จะส่งผลต่อสภาพจิตใจทำให้เกิดความวิตกกังวล ความสับสน และความเครียด ทำให้ขาดสมาธิ ขาดความอดทน ทำให้ผลการเรียนต่ำลงจนต้องพักการเรียนหรือพ้นสภาพ

นักศึกษาหรือเกิดพฤติกรรมเบี่ยงเบนจนนำไปสู่การตัดสินใจลาออกกลางคันของนักศึกษา รวมทั้งการทำลายชีวิตตนเองด้วย ซึ่งเป็นตัวกระตุ้นให้เกิดการเปลี่ยนแปลงขึ้นทั้งทางด้านจิตใจและร่างกายของนักศึกษา ดังนั้น นักศึกษาจึงจำเป็นที่จะต้องมีการตระหนักรู้ในตนเองเพื่อจะทำให้สามารถทราบบทบาทในลักษณะภาพรวมที่เป็นตนเองได้อย่างชัดเจนมากขึ้น ซึ่งจะนำไปสู่การยอมรับตนเอง พิจารณาตนเอง การเข้าใจผู้อื่นในโอกาสต่อไป ตลอดจนสามารถใช้ชีวิตในการเป็นนักศึกษาได้อย่างมีความสุข

จากปัญหาและความจำเป็นดังกล่าว จึงควรศึกษาการตระหนักรู้ในตนเองเพื่อหาแนวทางและวิธีการในการพัฒนาการตระหนักรู้ในตนเองก่อนการตัดสินใจลาออกกลางคันของนักศึกษาอย่างเหมาะสมเพื่อการลด ป้องกัน หรือจัดการปัญหาเกี่ยวกับการตัดสินใจลาออกของนักศึกษาอย่างถูกต้องเหมาะสม และสามารถนำผลลัพธ์ที่ได้ไปประยุกต์ใช้ในการวางแผนพัฒนานักศึกษาเพื่อให้นักศึกษาคงอยู่ในสถาบันจนสำเร็จการศึกษา อันเป็นประโยชน์ต่อนักศึกษา ผู้ปกครอง มหาวิทยาลัย และประเทศชาติสืบต่อไป

## แนวคิดและทฤษฎีที่เกี่ยวข้อง

### แนวคิดทฤษฎีของการตระหนักรู้ในตนเอง

ตน (self) เป็นศูนย์กลางของบุคลิกภาพ ซึ่งเป็นส่วนของการรับรู้และคำนึงเกี่ยวกับตัวเรา ตัวตนพัฒนามาจากการที่บุคคลมีปฏิสัมพันธ์กับสภาพแวดล้อม เป็นประสบการณ์เฉพาะตน ในการพัฒนาตัวตนของบุคคลนั้น จะพบว่ามีบางส่วนของที่คล้ายและบางส่วนของที่แตกต่างไปจากผู้อื่น ตัวตนเป็นส่วนที่ทำให้พฤติกรรมของบุคคลมีลักษณะความคงเส้นคงวา (consistency) และประสบการณ์ใดที่ช่วยยืนยันอัตมโนทัศน์ (self-concept) ที่บุคคลมีอยู่ บุคคลจะรับรู้และผสมผสานประสบการณ์นั้นเข้ามาสู่ตนเองได้อย่างไม่มีความคับข้องใจ แต่ประสบการณ์ที่ทำให้

บุคคลรู้สึกว่ายึดมั่นทัศนคติที่มีอยู่เพียงคนเดียวจะทำให้บุคคลเกิดความคับข้องใจที่จะยอมรับประสบการณ์นั้น ทัศนคติเป็นสิ่งที่มี การเปลี่ยนแปลงตลอดเวลา เพราะบุคคลจะต้องอยู่ในโลกแห่งความเปลี่ยนแปลง โดยมีตัวเอง (self) เป็นศูนย์กลางในการแสดงพฤติกรรมต่างๆ (Vihoktoe, 2003) ดังนั้น ในการรู้จักหรือทำความเข้าใจพฤติกรรมของตนเองและบุคคลอื่นได้ดีที่สุด ก็คือการตระหนักรู้ในตนเอง (self-awareness) ทำให้บุคคลรู้จักและเข้าใจตนเอง (Duval & Wicklund, 1972) เพราะการตระหนักรู้ในตนเองเป็นความสามารถในการค้นหาและเข้าใจในจุดดี จุดด้อยของตนเอง และเข้าใจความแตกต่างจากบุคคลอื่น โดยมีแนวคิดทฤษฎีของการตระหนักรู้ในตนเอง ดังนี้

### ทฤษฎีตัวตน (self-theory)

ทฤษฎีตัวตนพัฒนาขึ้นมาโดย Rogers (1959) นักจิตวิทยาชาวอเมริกา และเป็นผู้ก่อตั้งแนวคิดมนุษยนิยม ซึ่งถือเป็นบิดาแห่งการทำจิตบำบัด โดยได้คิดค้นแนวคิดที่ว่าบุคคลเป็นศูนย์กลางเพื่อจะเข้าใจมนุษย์และความสัมพันธ์ของมนุษย์ โดย Rogers (1959) มองว่า บุคลิกภาพของมนุษย์เกิดจากประสบการณ์เฉพาะตัวของบุคคล ซึ่งรวมถึงความรู้สึกและเจตคติของบุคคลต่อโลกต่อชีวิต ตนเอง และสังคม โดยมุ่งให้ความสำคัญที่ตัวเอง และความเป็นตัวของตัวเองของบุคคลหรือตัวตน (self) ดังนั้นมนุษย์ทุกคนจึงมีตัวตนด้วยกันทุกคน โครงสร้างของตัวตนของบุคคลนั้นแบ่งออกเป็น 3 ส่วน ได้แก่ ตัวตนที่ตนมองเห็น (self-concept) คือ ภาพของคนที่มองตนเองว่าเป็นคนอย่างไร คือใคร มีความรู้ ความสามารถ และลักษณะเฉพาะอย่างไร ตัวตนตามที่เป็นจริง (real self) คือ สิ่งที่เป็นตัวตนจริงๆ เป็นการรับรู้ชีวิตและความเป็นอยู่ของตัวเองตามข้อเท็จจริงและตัวตนในอุดมคติ (ideal self) คือ ตัวตนที่อยากเป็น แต่ยังไม่เป็นในสภาวะปัจจุบัน หรือสิ่งที่ตนเองปรารถนาอยากจะมีอยากจะเป็น แต่ก็ไม่มี

ไม่เป็นตามที่คาดหวังไว้

### ทฤษฎีบุคลิกภาพของเกสทอลท์ (gestalt theory of personality)

ทฤษฎีบุคลิกภาพของเกสทอลท์ จะเน้นความสำคัญของการตระหนักรู้ในตนเองและสัมพันธ์ภาพของตนเองและผู้อื่นเป็นสำคัญในเงื่อนไขของความ รู้สึกจากการสัมผัสทางร่างกายและอารมณ์ความรู้สึก โดยให้ความสนใจอยู่กับการติดต่อระหว่างตนเองและผู้อื่น และการตระหนักรู้ในตนเองและผู้อื่นที่เกิดขึ้นในปัจจุบันมากกว่าในอดีตและอนาคต การมีสติรับรู้ถึงการสัมผัส ความรู้สึก การคิด และการกระทำของตนท่ามกลางสิ่งแวดล้อมที่เอื้ออำนวยหรือบั่นทอน เน้นศึกษาพฤติกรรมการเรียนรู้ รวมทั้งการเรียนรู้จากปัญญา ความคิด เห็นว่าการรับรู้เป็นพื้นฐานให้เกิดการเรียนรู้ และคนเรามีความสามารถในการรับรู้ต่างกัน ส่งผลให้เรียนรู้และกระทำแตกต่างกัน การจะรับรู้ให้เข้าใจได้ จะต้องรับรู้โดยส่วนรวมเสียก่อน แล้วจึงศึกษาส่วนย่อยๆ ของสิ่งนั้นทีละส่วนในภายหลังเพื่อพัฒนาการตระหนักรู้ในตนเองให้เข้าใจความคิด อารมณ์ และสามารถตระหนักถึงสภาวะความรู้สึกในปัจจุบันของตนเองอย่างชัดเจน (Yaemnimnual, Chayvimol, & Koolnaphadol, 2012) ซึ่งจะส่งผลต่อการพัฒนาตนเองได้ ทั้งนี้ การพัฒนาตนเองให้ก้าวหน้าบุคคลต้องมีความสามารถที่จะตระหนักรู้ถึงความต้องการของตนตามลำดับสำคัญก่อนหลังและมีการตัดสินใจที่สอดคล้องกับการพัฒนาตนการมีสติรู้ตนที่สัมพันธ์กับสิ่งแวดล้อม ครอบคลุมความรับผิดชอบต่อการรู้จักตนในขณะที่มีความสามารถในการตัดสินใจที่จะติดต่อสัมพันธ์กับผู้อื่นถือเป็นสิ่งสำคัญอย่างหนึ่งต่อการมีสุขภาพจิต (Chongruksa, 2011)

## ทฤษฎีการวิเคราะห์ปฏิสัมพันธ์ระหว่างบุคคล (transactional analysis)

พื้นฐานมาจากแนวคิดของ Eric Bern โดยได้รับอิทธิพลอย่างมากจากทฤษฎีจิตวิเคราะห์ของ Sigmund Freud โดยทศวรรษที่บุคคลนั้นมีต่อตนเองและต่อบุคคลอื่นหากมีความแตกต่างกันหรือไปด้วยกันไม่ได้ย่อมก่อให้เกิดปัญหาขึ้นในการติดต่อสัมพันธ์ ดังนั้นนักจิตวิทยาจึงมีการศึกษาวิเคราะห์การติดต่อสัมพันธ์ระหว่างบุคคล (transactional analysis) จนเกิดเป็นทฤษฎีการวิเคราะห์ปฏิสัมพันธ์ระหว่างบุคคลหรือทฤษฎี T. A. เป็นทฤษฎีการวิเคราะห์การสื่อสารสัมพันธ์ระหว่างบุคคลเป็นวิธีการอย่างหนึ่งทางจิตวิทยาที่ช่วยให้บุคคลเข้าใจตนเอง (Berne, 1958) โดยการศึกษาศิลปะการสื่อสารสามารถพิจารณาได้จากพฤติกรรมการแสดงออก ทั้งคำพูด ท่าทาง น้ำเสียง สีหน้า การเคลื่อนไหวของร่างกาย ซึ่งตามแนวคิดทฤษฎีจะแบ่งพฤติกรรมการสื่อสารของบุคคลออกเป็น 3 รูปแบบ ได้แก่ ภาวะความเป็นพ่อแม่ (Parent State--P) สื่อสารออกมาในรูปแบบการออกคำสั่ง การอบรมสั่งสอน การลงโทษ หรือในรูปแบบของความห่วงใย ความเมตตาปราณี เอื้ออาทร เห็นอกเห็นใจ ภาวะความเป็นผู้ใหญ่ (Adult State--A) สื่อสารออกมาในรูปแบบของการเป็นเหตุเป็นผล ความจริงใจ การแก้ปัญหาต่างๆ อย่างเหมาะสม และภาวะความเป็นเด็ก (Child State--C) สื่อสารออกมาในลักษณะการขอความช่วยเหลือ การขอความคิดเห็น การพูด การเล่นอย่างไม่มีเหตุผล หรืออาจมีการแสดงออกเหมือนสิ่งที่ทำในวัยเด็ก ซึ่งลักษณะการแสดงออกเหล่านี้จะสะท้อนให้เห็นบุคลิกภาพของบุคคล ทำให้สามารถเปลี่ยนแปลง ปรับปรุงบุคลิกภาพของตนเองได้อย่างมีเหตุผล ช่วยในการปรับตัว ทำให้การติดต่อสื่อสารกับบุคคลอื่นเป็นไปในลักษณะที่ก่อให้เกิดความเข้าใจและเกิดสัมพันธภาพที่ดีต่อกัน (Boonyasopon & Pinthapataya, 2007, p. 45)

## ทฤษฎีหน้าต่างโจฮารี (the Johari window)

ทฤษฎีหน้าต่างโจฮารี เป็นทฤษฎีของ Luft and Ingham (1955) ได้อธิบายถึงการแสดงพฤติกรรมในให้บุคคลเข้าใจถึงความสัมพันธ์ภาพระหว่างบุคคลกับผู้อื่น เมื่อบุคคลเข้าใจจะทำให้เกิดความตระหนักรู้ในตนเอง (self-awareness) โดยแบ่งเป็น 4 ส่วน ได้แก่ (1) บริเวณเปิดเผย (open area) เป็นบริเวณพฤติกรรมภายนอกที่ได้แสดงออกอย่างเปิดเผย เจตนาที่แสดงว่ารู้ตนเอง มีพฤติกรรมอะไร มีจุดมุ่งหมายอย่างไรให้บุคคลอื่นรับรู้พฤติกรรมและเจตนาของตน ในขณะที่เดียวกันตนก็รับรู้พฤติกรรมและเจตนาของผู้อื่นเช่นกัน (2) บริเวณจุดบอด (blind area) เป็นบริเวณพฤติกรรมที่ตนแสดงออกโดยไม่รู้ตัว ไม่มีจุดมุ่งหมาย และไม่มีเจตนาที่จะแสดงออกไป แต่บุคคลอื่นสามารถสังเกตเห็นและรับรู้ได้ (3) บริเวณซ่อนเร้น (hidden area) เป็นบริเวณที่ปิดบังพฤติกรรมและความรู้สึกนึกคิดภายในบางอย่างของตนเองที่เก็บซ่อนไว้ในใจไม่เปิดเผยให้ผู้อื่นรู้ มีเพียงตนเองเท่านั้นที่รู้ เช่น ความรู้สึกไม่ติดต่อกัน พฤติกรรมในส่วนนี้มักจะเป็นพฤติกรรมภายใน และ (4) บริเวณที่ไม่รู้ (unknown area) เป็นบริเวณที่พฤติกรรมหรือความรู้สึกบางอย่างที่แสดงออกโดยไม่รู้ตัวเอง ไม่เคยรู้ไม่เคยเข้าใจมาก่อน และบุคคลอื่นไม่เคยรู้ไม่เคยสนใจมาก่อนเช่นกัน ทั้งยังเป็นตัวตนที่รอการค้นพบโดยไม่รู้ว่าจะเจอหรือไม่ แต่จะรู้ได้ก็ต่อเมื่อพบเจอประสบการณ์ใหม่ที่คาดไม่ถึง

## ปัจจัยที่มีผลต่อการตระหนักรู้ในตนเอง

บุคลิกภาพของบุคคลแต่ละคนจะมีลักษณะเฉพาะแห่งตนซึ่งมีผลมาจากธรรมชาติของแต่ละบุคคล เนื่องจากมีปัจจัยที่มีผลต่อการตระหนักรู้ในตนเองหลายประการ ซึ่งสามารถสรุปได้เป็น 2 ประการ ดังนี้ (Boonya-Hotara, 1999)

1. ปัจจัยภายใน ปัจจัยภายในที่มีผลต่อการตระหนักรู้ในตนเอง ได้แก่ อิทธิพลของความแตกต่าง



ระหว่างเพศ อายุ และความสามารถทางสมอง โดยมีรายละเอียด ดังนี้

**เพศ** จากการศึกษาความแตกต่างระหว่างเพศ มีงานวิจัยที่รายงานว่าชายและหญิงอาจมีความแตกต่างในด้านอารมณ์ Bar-On (2006) ได้ศึกษาความฉลาดทางอารมณ์โดยใช้กลุ่มตัวอย่างเป็นชาย-หญิงในประเทศเยอรมัน อิสราเอล และสหรัฐอเมริกา สรุปได้ว่า โดยทั่วไปเพศหญิงจะรับรู้สภาวะอารมณ์ของตนเอง มีความเห็นอกเห็นใจผู้อื่น และมีการปฏิบัติระหว่างบุคคลได้ดีกว่าเพศชาย ในขณะที่เพศชายจะมีความเชื่อมั่นในตนเองสูงและมองโลกในแง่ดี สามารถปรับตัวได้ง่ายกว่าและจัดการกับสภาวะกดดันได้ดีกว่าเพศหญิง อย่างไรก็ตามในภาพรวมความแตกต่างดังกล่าวไม่มากพอที่จะส่งผลให้เพศชายและเพศหญิงมีความฉลาดทางอารมณ์แตกต่างกัน

**อายุ** มีความสัมพันธ์กับพัฒนาการด้านความสามารถในการคิดวิเคราะห์ รู้จักและทำความเข้าใจอารมณ์ความรู้สึกของตนเอง รวมทั้งพัฒนาการทางอารมณ์ที่ทำให้บุคคลนั้นมีประสบการณ์ทางอารมณ์หลายรูปแบบมากขึ้น ซึ่งทักษะนี้จะพัฒนาไปตามอายุ โดยกรมสุขภาพจิต (Department of Mental Health, Bureau of Mental Health Academic Affairs, 2006) ได้อธิบายถึงพัฒนาการทางอารมณ์ของมนุษย์ว่าพัฒนาการที่สมบูรณ์ของความสามารถในการรับรู้มีบทบาทสำคัญมากต่อพัฒนาการทางอารมณ์วัยทารก 2-6 เดือน การแสดงอารมณ์ของเด็กยังแยกไม่ออกอย่างชัดเจน เช่น การยิ้ม อาจไม่มีความหมายที่ลึกซึ้งนัก แต่ในครึ่งปีแรกเด็กบางคนจะแสดงว่ารู้จักแยกความแตกต่างของบุคคลที่อยู่ในสิ่งแวดล้อม เช่น เด็กอาจยิ้มกับคนที่รู้จักคุ้นเคยและแสดงความกลัวคนแปลกหน้า วัย 16 เดือน ถึง 2 ขวบครึ่ง เด็กเริ่มมีการแสดงออกทางอารมณ์ที่ชัดเจนขึ้น เช่น โกรธอาย เป็นต้น เด็กก่อนวัยเรียน เป็นช่วงพัฒนาการที่สำคัญที่เด็กเริ่มแสดงความรู้สึกได้โดยตรงจนสามารถศึกษาหรือ

สังเกตได้ วัย 4-5 ขวบ เด็กมีความเข้าใจและสื่อสารให้ผู้อื่นเข้าใจตน สามารถอธิบายเหตุการณ์ให้ผู้อื่นเข้าใจได้ วัยเด็ก 6-12 ปี เป็นระยะที่การเจริญเติบโตทั่วไปจะช้าลง เด็กวัยนี้เริ่มรู้จักตนเองอย่างชัดเจนขึ้น จากการแสดงปฏิกิริยาของคนรอบข้างในสิ่งแวดล้อม การรู้จักตนเองไม่เพียงแต่มา จากความรู้สึกว่าเป็นที่รักและยอมรับของคนในครอบครัว แต่ยังมาจากความรู้สึกว่าตนมีความสามารถในการกระทำสิ่งต่างๆ ด้วยตนเอง และจากการกระทำตามการเรียกร้องของผู้อื่น เด็กจะสามารถพิจารณาและวิจารณ์ตนเอง เริ่มเข้าใจกฎเกณฑ์และสร้างสัมพันธภาพที่มีความหมายกับผู้อื่น วัยรุ่น การรู้จักตนเองในวัยรุ่นมาจากความรู้สึกว่าตนเองแตกต่างจากผู้อื่น ได้แก่ เพื่อน ผู้ใหญ่ คนอื่นๆ มีความคิดเห็นเป็นของตนเองซึ่งเต็มไปด้วยความเปลี่ยนแปลง การแสดงออกทางอารมณ์ของวัยรุ่นจะมีลักษณะรุนแรงและขาดการควบคุม จนในบางครั้งมีคนสรุปว่าวัยรุ่นเป็นวัยที่เต็มไปด้วยความวุ่นวาย

จากพัฒนาการทางอารมณ์ดังกล่าว จึงอาจสรุปได้ว่าอายุมีผลต่อความสามารถในการคิดวิเคราะห์ รู้จัก แยกแยะ ทำความเข้าใจความคิด อารมณ์ และพฤติกรรมของตนเอง ซึ่งจะมีรูปแบบพัฒนาการแบบก้าวหน้าขึ้น โดย Bradberry and Greaves (2006) ก็ได้แสดงทัศนะว่า คนส่วนใหญ่จะมีการตระหนักรู้ในตนเองสูงขึ้นจนตลอดชีวิต และจะใช้เวลาในการจัดการกับอารมณ์และพฤติกรรมของตนเองได้ง่ายขึ้นตามอายุอีกด้วย

2. ปัจจัยภายนอก ปัจจัยภายนอกที่มีผลต่อการตระหนักรู้ในตนเอง ได้แก่ อิทธิพลของสิ่งแวดล้อมอันประกอบด้วยวิธีการเลี้ยงดูและประสบการณ์ในชีวิตของบุคคล โดยมีรายละเอียด ดังนี้

วิธีการเลี้ยงดูและประสบการณ์ในชีวิต ได้รับตั้งแต่ระยะแรกของชีวิตจนถึงปัจจุบันจะมีผลต่อการพัฒนาความรู้สึกนึกคิดเกี่ยวกับตนเอง การตระหนักรู้ในควมมีคุณค่าของตนเอง และการทำความเข้าใจ

อารมณ์ของตนเองได้ โดย Department of Mental Health, Bureau of Mental Health Academic Affairs (2006) ได้กล่าวถึงความสำคัญของการอบรมเลี้ยงดูและพัฒนาการทางอารมณ์ไว้ว่า เด็ก 2 คนที่ได้รับรับการเลี้ยงดูที่อบอุ่น เอาใจใส่กับไม่สนใจ จะมีพื้นฐานทางจิตใจต่างกัน เด็กแต่ละคนอาจมีประสบการณ์ได้ทั้งแง่บวกและลบ แต่ขึ้นอยู่กับว่าเด็กได้รับประสบการณ์ด้านใดมากที่สุด ปฏิสัมพันธ์ระหว่างเด็กกับพ่อแม่ในวัยทารกจะเป็นรากฐานของการเกิดความรู้สึกเกี่ยวกับตนเองและคนใกล้ชิดที่มีปฏิสัมพันธ์ด้วยในวัยต่อมา ซึ่งจะมีความแตกต่างกันแล้วแต่ประสบการณ์จากการเลี้ยงดู เด็กที่ได้รับการเอาใจใส่จะแสดงความมั่นใจว่าความต้องการของตนได้รับการตอบสนองและพร้อมจะรับความช่วยเหลือเมื่อต้องการ ส่วนเด็กที่ไม่ได้รับการเอาใจใส่จะมีความรู้สึกว่ามีใครสนใจ ฟังพาใครไม่ได้ หรือถ้าขอความช่วยเหลือก็จะพบแต่ความผิดหวัง

### องค์ประกอบของการตระหนักรู้ในตนเอง

Cameron and Whetten (Eds.) (1983) ได้กล่าวว่า การตระหนักรู้ในตนเองนั้นมีหลายด้าน ทั้งในด้านอารมณ์ ทัศนคติ บุคลิกภาพ เป็นต้น แต่ในหลายๆ ด้านนั้นมีด้านที่จำเป็นต้องศึกษา และทำความเข้าใจอยู่หลักๆ 4 ด้าน ซึ่งถือว่าเป็นแกนสำคัญของการตระหนักรู้ในตนเอง ได้แก่ ด้านค่านิยม เป็นสิ่งที่บุคคลยึดมั่นเป็นแนวคิด ความรู้สึก ความต้องการ ความเชื่อ เป็นแรงจูงใจ หรือสิ่งที่ช่วยกระตุ้นให้บุคคลสามารถตัดสินใจเลือกแนวทางดำเนินชีวิตของตนเองให้มีคุณค่าแก่ตนเองหรือสังคม ด้านรูปแบบทางความคิดเป็นกระบวนการทางการคิดที่บุคคลแต่ละคนใช้เป็นแนวทางในการรับรู้แปลความและโต้ตอบ สื่อสาร

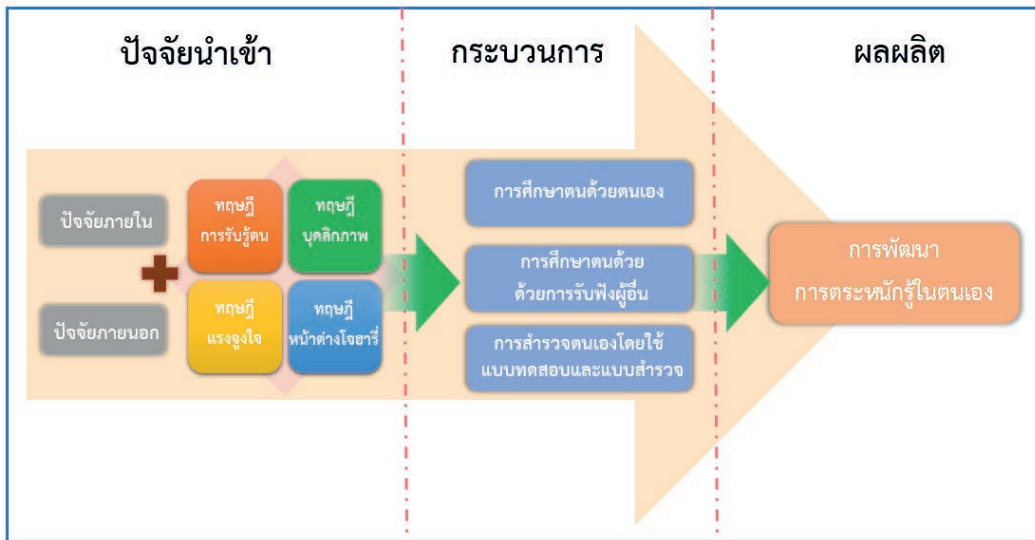
ข้อมูลในสถานการณ์ต่างๆ ซึ่งกระบวนการนี้จะทำให้แต่ละบุคคลแสดงพฤติกรรมออกมาแตกต่างกัน ด้านการปรับตัว ประกอบไปด้วยการมีความเชื่อมั่นในตนเองเป็นตัวของตัวเองเห็นคุณค่าในตนเอง มีความเป็นอิสระในการตัดสินใจ เป็นที่ยอมรับของกลุ่ม มีความมั่นคงทางอารมณ์และแสดงออกอย่างเหมาะสมกับกาลเทศะ และด้านความสัมพันธ์ระหว่างบุคคล คือ รู้และเข้าใจการแสดงออกต่อกันของบุคคลจะเกิดขึ้นจากความต้องการของผู้แสดงออกเองกับผู้ที่มาปฏิสัมพันธ์ จะเกิดเป็นพฤติกรรมการแสดงออกต่อกันทั้ง 4 ด้านนี้ ถ้าได้มีการพัฒนาก็จะช่วยให้บุคคลรู้จักและเข้าใจตนเองมากขึ้น และดำรงชีวิตอยู่ในสังคมได้อย่างเหมาะสม

ดังนั้น จึงกล่าวได้ว่าองค์ประกอบของการตระหนักรู้ในตนเอง เป็นขั้นตอนเบื้องต้นของการเรียนรู้เกี่ยวกับตนเอง ซึ่งการรู้จักตนเองไม่ใช่การประเมินความฉลาด ความเก่ง ความสามารถของตนเองหากแต่หมายถึงการรู้จักตนเองในเชิงของความรู้สึกและพฤติกรรม ซึ่งมีความสอดคล้องกับแนวคิดของ Bradberry and Greaves (2006) ที่ได้กล่าวไว้ว่าคนส่วนใหญ่จะมีการตระหนักรู้ในตนเองสูงขึ้นตลอดชีวิต และจะใช้เวลาในการจัดการกับอารมณ์และพฤติกรรมของตนเองได้ง่ายขึ้น ยิ่งเมื่อเรารู้จักตนเองและเข้าใจตนเองมากเพียงใด ย่อมทำให้เรามีการพัฒนาไปตามเป้าหมายที่เราต้องการได้มากและเกิดประสิทธิภาพมากขึ้นเช่นกัน

### กรอบในการวิเคราะห์

จากการศึกษาการพัฒนาการตระหนักรู้ในตนเองของนักศึกษา ผู้เขียนได้นำแนวคิด ทฤษฎี และปัจจัยที่เกี่ยวข้องกับการตระหนักรู้ในตนเองมาใช้เป็นกรอบในการวิเคราะห์ ดังนี้





ภาพ 1 กรอบในการวิเคราะห์การพัฒนาการตระหนักรู้ในตนเองของนักศึกษา

จากกรอบในการวิเคราะห์การพัฒนาการตระหนักรู้ในตนเองของนักศึกษา อธิบายได้ว่า การตระหนักรู้ในตนเองย่อมขึ้นกับปัจจัยทั้งภายในและภายนอก ปัจจัยภายใน เช่น การรับรู้ แรงขับ ความสนใจ เป็นต้น และปัจจัยภายนอก เช่น สถาบันการศึกษา เศรษฐกิจ สภาพแวดล้อม เป็นต้น อันเป็นสิ่งเร้าให้เกิดการตระหนักรู้ในตนเองของนักศึกษาตลอดจนจุดเด่นจุดด้อยของตนเองนำไปสู่การพัฒนาศักยภาพด้านต่างๆ ร่วมกับศึกษาแนวคิดทฤษฎีที่สำคัญได้แก่ ทฤษฎีตัวตน ทฤษฎีบุคลิกภาพของเกสโตลท์ ทฤษฎีการวิเคราะห์ปฏิสัมพันธ์ระหว่างบุคคล และ ทฤษฎีหน้าต่างใจฮารี มาประกอบกันเป็นปัจจัยนำเข้าเพื่อนำไปสู่ผลผลิตในการพัฒนาการตระหนักรู้ในตนเองของนักศึกษาภายใต้กระบวนการดำเนินการ 3 แนวทาง ได้แก่ การศึกษาตนด้วยตนเอง การศึกษาตนเองโดยการรับฟังความคิดเห็นของผู้อื่น และการสำรวจตนเองโดยใช้แบบทดสอบและแบบสำรวจ

### ผลการวิเคราะห์

จากการศึกษาวิเคราะห์ และสังเคราะห์แนวคิดและทฤษฎีที่เกี่ยวข้องกับการตระหนักรู้ในตนเองพบว่า ทั้ง 4 ทฤษฎีเน้นตัวตนเป็นศูนย์กลางในการทำความเข้าใจมนุษย์และความสัมพันธ์ของมนุษย์ โดยทฤษฎีตัวตนของโรเจอร์เน้นให้ความสำคัญที่ตัวเองและความเป็นตัวเองของบุคคล ทฤษฎีบุคลิกภาพของเกสโตลท์จะมีการเชื่อมโยงการตระหนักรู้ในตนเองและสัมพันธ์ภาพของตนเองและผู้อื่นทั้งในด้านร่างกายและอารมณ์ความรู้สึก และหากเน้นการวิเคราะห์การสื่อสารสัมพันธ์ระหว่างบุคคลจากการพิจารณาพฤติกรรมการแสดงออกจะเกี่ยวข้องกับทฤษฎีการวิเคราะห์ปฏิสัมพันธ์ระหว่างบุคคล ซึ่งการแสดงพฤติกรรมให้บุคคลเข้าใจถึงสัมพันธ์ภาพระหว่างบุคคลกับผู้อื่น เมื่อบุคคลเข้าใจจะทำให้เกิดความตระหนักรู้ในตนเองเป็นการนำทฤษฎีหน้าต่างใจฮารีมาประกอบพิจารณา ในส่วนของตัวแปรที่เกี่ยวข้องกับการตระหนักรู้ในตนเอง พบว่า เพศ อายุ ความสามารถทางสมอง และอิทธิพลของสิ่งแวดล้อมทั้งจากการเลี้ยงดูและประสบการณ์ในชีวิตของบุคคล ล้วนแต่

มีความเกี่ยวข้องและมีความสัมพันธ์กับการตระหนักรู้ในตนเองทั้งสิ้น นำไปสู่การพัฒนาและจัดการสิ่งต่างๆ ได้อย่างดี มีประสิทธิภาพ และวางเป้าหมายในชีวิตได้อย่างเหมาะสม การศึกษาวิเคราะห์ตนเองถือเป็นจุดเริ่มแรกที่น่าไปสู่การปรับปรุงพัฒนาการตระหนักรู้ในตนเองอย่างมีระบบ เพราะได้เห็นถึงจุดบกพร่องของตัวเองอย่างชัดเจนซึ่งเป็นแนวทางในการเสริมสร้างหรือปรับปรุงพัฒนาพฤติกรรมของตนเพื่อการดำเนินชีวิตที่ดีกว่า รวมทั้งสร้างความรู้สึกที่ดีแก่ทุกฝ่ายที่เกี่ยวข้อง ในชีวิตจริงของมนุษย์คนเรามักพบกับความสำเร็จล้มเหลวสมหวังราบรื่นและพลาดพลั้งสลับกันไปเสมอ การศึกษาวิเคราะห์ตนเองในด้านความคิดสติปัญญาอารมณ์และการกระทำจากประสบการณ์ในสถานการณ์ต่างๆ จึงช่วยให้บุคคลเข้าใจตนเองได้อย่างถ่องแท้สามารถปรับตนให้เข้ากับสังคมและสิ่งแวดล้อมที่เราอยู่ได้ดี แนวทางในการพัฒนาการตระหนักรู้ในตนเองโดยใช้พื้นฐานจากการศึกษาวิเคราะห์ตนเองสามารถกระทำได้ 3 วิธี คือ

1. การศึกษาตนเองด้วยตนเอง เป็นการศึกษาสังเกตผลจากการกระทำ ความคิด ความรู้สึกด้วยตัวของเราเอง โดยทั่วไปคนเรามีการตรวจสอบตนเองอยู่ตลอดเวลา คนที่มีลักษณะไวต่อความรู้สึกของผู้อื่น (sensitive) จะตรวจสอบตนเองได้เร็วจากปฏิกิริยาที่คนอื่นแสดงออกมา

2. การศึกษาตนเองโดยการรับฟังความคิดเห็นของผู้อื่น ดังได้กล่าวมาแล้วว่าในบางคนอาจจะมีจุดบอด ทำให้ไม่สามารถเห็นตนเอง ดังนั้น จึงจำเป็นที่จะต้องให้บุคคลอื่นช่วยพิจารณา โดยเฉพาะบุคคลที่ใกล้ชิดรู้จักเรามากพอ เช่น พ่อแม่ ผู้ปกครอง เพื่อน ครู อาจารย์ หรือแม้แต่การกล่าวหาของผู้เป็นศัตรู ก็เป็นแนวทางที่ทำให้เราเห็นภาพของตนเองชัดเจนขึ้น สิ่งที่ฟังตระหนักก็คือ เราควรเปิดใจให้กว้าง ยอมรับฟังความคิดเห็นของบุคคลอื่น ไม่รีบตอบรับหรือปฏิเสธใช้วิจารณ์ญาณ การพิจารณาอย่างถ่องแท้จากหลายกลุ่ม

หลายทักษะ จะทำให้รู้จักตนเองได้หลายแง่มุมถูกต้องมากขึ้น

3. การสำรวจตนเองโดยใช้แบบทดสอบและแบบสำรวจ การใช้แบบทดสอบในการสำรวจตนเองเป็นวิธีการหนึ่งซึ่งช่วยให้การวิเคราะห์ตนเองได้อย่างมีประสิทธิภาพ แบบทดสอบช่วยให้สำรวจตนเองในแง่มุมต่างๆ ได้อย่างละเอียดลึกซึ้ง ซึ่งในบางลักษณะที่เกี่ยวกับตนเองนั้น ไม่สามารถสำรวจได้ด้วยวิธีอื่น จำเป็นต้องอาศัยแบบทดสอบมาตรฐานที่มีการสร้างขึ้น เช่น แบบทดสอบวัดเจตคติ แบบทดสอบวัดบุคลิกภาพ แบบทดสอบวัดเชาวน์ปัญญา เป็นต้น แบบทดสอบบางชนิดไม่สามารถใช้สำรวจตนเองได้ด้วยตนเอง ต้องอาศัยผู้เชี่ยวชาญเป็นผู้ทดสอบ และแปลผลให้ แบบทดสอบบางชนิดสามารถใช้สำรวจตนเองได้ด้วยตนเอง เพราะมีความซับซ้อนน้อยกว่า เช่น แบบสำรวจอาชีพ แบบทดสอบความเป็นผู้นำแบบทดสอบลักษณะนิสัย เป็นต้น

คนเราจะตระหนักรู้ในตนเองได้อย่างดียิ่งหากได้ใช้ทั้ง 3 วิธีประกอบกัน แล้วนำมาวิเคราะห์แยกแยะพิจารณาในประเด็นที่ปรับปรุงแก้ไขได้ เพื่อจะได้วางแนวทางในการปรับปรุงแก้ไขและเป็นการพัฒนาการตระหนักรู้ในตนเองได้เป็นอย่างดี จากที่กล่าวมาสามารถสรุปได้ว่าการพัฒนาการตระหนักรู้ในตนเองนั้น ประกอบด้วยการประเมินตนเองในด้านร่างกาย ด้านอุดมการณ์ และด้านความรู้สึกถึงการมีคุณค่าในตนเอง การรับฟังข้อมูลเกี่ยวกับตนจากบุคคลอื่น การเปิดเผยตนเองเกี่ยวกับแนวคิดค่านิยม ความรู้สึก และเจตคติของตนให้ผู้อื่นทราบ และมีการปฏิบัติเพื่อพัฒนาการตระหนักรู้ในตนเองด้วยการปรับวิธีคิดหรือการควบคุมอารมณ์ของตนเอง

## บทสรุป

การตระหนักรู้ในตนเองมีความหมายโดยทั่วไปว่า หมายถึงความสามารถในการรู้จักและเข้าใจในตนเอง ทั้งด้านความคิดความรู้สึกและการกระทำ ตลอดจนจุดเด่นจุดด้อยของตนเอง สามารถพิจารณาสำรวจ และวิเคราะห์ตนเองได้อย่างถ่องแท้ ซึ่งความสำคัญของการตระหนักรู้ในตนเองนั้น จะช่วยให้บุคคลเกิดการเรียนรู้ที่จะรู้จักตนเอง ทั้งด้านความคิดอารมณ์ความรู้สึกและการกระทำ ได้อย่างชัดเจนและนำไปสู่การพัฒนาศักยภาพด้านต่างๆ โดยมีแนวคิดทฤษฎีของการตระหนักรู้ในตนเองที่สำคัญได้แก่ ทฤษฎีตัวตน (self-theory) ทฤษฎีบุคลิกภาพของเกสตอลท์ (gestalt theory of personality) ทฤษฎีการวิเคราะห์ปฏิสัมพันธ์ระหว่างบุคคล (transactional analysis) และทฤษฎีหน้าต่างโจฮารี (the Johari window) อีกทั้งมีตัวแปรที่เกี่ยวข้องกับการตระหนักรู้ในตนเอง พบว่า เพศ อายุ ความสามารถทางสมอง และอิทธิพลของสิ่งแวดล้อมทั้งจากการเลี้ยงดูและประสบการณ์ในชีวิตของบุคคล นอกจากนี้องค์ประกอบของการตระหนักรู้ในตนเอง มี 4 ด้าน ได้แก่ ด้านค่านิยม ด้านรูปแบบทางความคิด ด้านการปรับตัว และด้านความสัมพันธ์ระหว่างบุคคล ซึ่งแนวทางในการพัฒนาการตระหนักรู้ในตนเอง ประกอบด้วยการศึกษาตนเองด้วยตนเอง การศึกษาตนเองโดยการรับฟังความคิดเห็นของผู้อื่น และการสำรวจตนเองโดยใช้แบบทดสอบและแบบสำรวจ ซึ่งการตระหนักรู้ในตนเองของนักศึกษาเป็นสิ่งสำคัญที่ส่งผลโดยตรงต่อพฤติกรรมการเรียนรู้ของนักศึกษา ตลอดจนการสร้างองค์กรที่มุ่งเน้นนักศึกษาเป็นสำคัญ

## ข้อเสนอแนะ

หน่วยงานภายในที่เกี่ยวข้องกับนักศึกษาทั้งทางตรงและทางอ้อม ควรร่วมกันศึกษาแนวทางการตระหนักรู้ในตนเอง ปัจจัยที่มีผลต่อการตระหนักรู้ในตนเอง องค์ประกอบของการตระหนักรู้ในตนเอง และแนวทางในการพัฒนาการตระหนักรู้ในตนเองของนักศึกษาอย่างละเอียด เพื่อหารือและกำหนดบทบาทหน้าที่และความรับผิดชอบของหน่วยงาน ตลอดจนแนวทางการประสานงานกันอย่างใกล้ชิด การสร้างแผนปฏิบัติการระยะต่างๆ และจัดลำดับความสำคัญของตัวอย่างมาตรการและการปฏิบัติที่เกี่ยวข้อง ตลอดจนสร้างตัวชี้วัดและเกณฑ์มาตรฐานที่เหมาะสมเพื่อใช้ติดตาม ตรวจสอบ และประเมินผลด้านการตระหนักรู้ในตนเองของนักศึกษาในภาพรวมอย่างเป็นระบบ ซึ่งสามารถใช้เป็นแนวทางในการกำหนดนโยบาย และการพัฒนาการดำเนินงานของมหาวิทยาลัยและการพัฒนาการศึกษาในระยะต่อไปในอนาคต อย่างไรก็ตาม ปัญหาของแนวทางการตระหนักรู้ในตนเองอันเนื่องมาจากการพัฒนาการมาอย่างยาวนานและถูกนำไปประยุกต์ใช้ในหลายสาขา และเกิดข้อคำถามขึ้นในหลายประเด็น ทำให้แนวคิดนี้เกิดความคลุมเครือในการนำไปใช้ ดังนั้น จึงจำเป็นต้องมีการศึกษาค้นคว้าและวิเคราะห์ในรายละเอียดของแนวคิดต่อไปทั้งในการศึกษาปัจจัยตัวแปรอื่นๆ ที่ส่งผลต่อการตระหนักรู้ในตนเองของนักศึกษา และเป็นตัวแปรที่สามารถนำมาทำการมาพัฒนาได้ในสถาบันการศึกษา เช่น หลักสูตร กระบวนการจัดการเรียนรู้ แรงจูงใจ เป็นต้น เพื่อนำผลที่ได้จากการศึกษาไปพัฒนาให้นักศึกษาเกิดความตระหนักรู้ในตนเองได้มากที่สุด อีกทั้งจากการศึกษาครั้งนี้ทำให้ทราบถึงปัจจัยที่มีอิทธิพลทั้งทางตรงและทางอ้อมต่อความตระหนักรู้ในตนเองของนักศึกษา ดังนั้นเพื่อให้เกิดการพัฒนาความตระหนักรู้ในตนเองของศึกษาได้มากขึ้นจึงควรทำการศึกษาในวิธีการอื่นเพิ่มขึ้น เช่น การศึกษาแบบพหุระดับ เป็นต้น

## References

- Ackerman, C. E. (2019). *My pocket gratitude: Anytime exercises for awareness, appreciation, and joy*. Adams Media.
- Bar-On, R. (2006). The Bar-On model of emotional-social intelligence (ESI). *Psicothema*, 18(Supplement), 13-25.
- Berne, E. (1958). Transactional analysis: A new and effective method of group therapy. *American Journal of Psychotherapy*, 12(4), 735-743.
- Boonya-Hotara, P. (1999). *Personality and adjustment*. Kamphaeng Phet Rajabhat Institute, Faculty of Education. [In Thai]
- Boonyaprapun, B. (2020). Development of manual for self-awareness of undergraduate students. *The Journal of Faculty of Applied Arts*, 13(1), 74-85. [In Thai]
- Boonyasopon, Y., & Pinthapataya, S. (2007). *Industrial quality psychology*. King Mongkut's University of Technology North Bangkok. [In Thai]
- Bradberry, T., & Greaves, J. (2006). *The emotional intelligence quick book: Everything you need to know to put your EQ to work*. Simon & Schuster.
- Cameron, K. S., & Whetten, D. A. (Eds.). (1983). *Organizational effectiveness: A comparison of multiple models*. Academic Press.
- Chaijukul, Y. (2000). Emotional intelligence development. In A. Sukharom, W. Chuawanlee, & O. Choochom (Eds.), *Assemble journal of E. Q.* (pp.192-195). Desktop. [In Thai]
- Chaiyapan, M. (2019). *Human behavioral development*. Chulalongkorn University Press. [In Thai]
- Chongruksa, D. (2011). *Theories of counseling and psychology* (5th ed.). Technology Promotion Association (Thailand-Japan). [In Thai]
- Chuawanlee, W. (1999). The development of emotional intelligence to career success. *Journal of Behavioral Science*, 5(1), 37-52. [In Thai]
- Department of Mental Health, Bureau of Mental Health Academic Affairs. (2006). *Empathic to others*. Office of Printing Affairs, War Veterans Organization. [In Thai]
- Duval, S., & Wicklund, R. A. (1972). *A theory of objective self-awareness*. Academic Press.
- Jurod, R. S. (2021). Learning management and important skill on 21st Century. *Wishing Journal Review*, 1(1), 25-36. [In Thai]
- Loywirat, T., Kaewnoo, K., & Kongchan, K. (2015). *A study of the causes and factors affecting the undergraduate students dropped out from the university Prince of Songkla university*. Research Report, Prince of Songkla University. [In Thai]

- Luft, J., & Ingham, H. (1955). *The Johari window, a graphic model of interpersonal awareness*. Proceedings of the western training laboratory in group development. University of California, Los Angeles.
- Nongnuch, N. (2009). *The effects of guidance activities for enhancing self-understanding of the Matthayomsuksa 3 students*. Master thesis of Education (Guidance and Counseling Psychology), Srinakharinwirot University. [In Thai]
- Noosomton, W., Suanphiroth, S., & Puti, S. (2012). *The effects of integrated teaching self-awareness activities & guidance activities enhancing self-understanding towards students*. Research Report, Prince of Songkla University, Pattani Campus. [In Thai]
- Rogers, C. R. (1959). *A theory of therapy, personality, and interpersonal relationships: As developed in the client-centered framework*. McGraw-Hill.
- Vihoktoe, P. (2003). Self-understanding. In *Life skill, unit 6*. Sukhothai Thammathirat Open University, Office of the University Press. [In Thai]
- Yaemninnual, T., Chayvimol, R., & Koolnaphadol, P. (2012). The effects of gestalt group counseling on adversity quotient of vocational certificate level students in Department of Industry. *The Journal of Faculty of Nursing Burapha University*, 20(1), 12-21. [In Thai]