



ผลการปรึกษากลุ่มแบบเกสตัลท์ต่อการตระหนักรู้ในตนเองของสาวประเภทสอง¹
THE EFFECTS OF GESTALT GROUP COUNSELING ON SELF-AWARENESS
OF MALE TO FEMALE TRANSGENDER

ภาชิต ทิมสถิต²

จุฑามาศ แหนจอน³

Pasit Timsathit

Juthamas Haenjone

¹วิทยาลัยพยาบาลตำรวจ มหาวิทยาลัยราชภัฏวชิรเวศน์ จังหวัดบุรีรัมย์

²นิสิตระดับบัณฑิตศึกษา วิทยาลัยพยาบาลตำรวจ มหาวิทยาลัยราชภัฏวชิรเวศน์ จังหวัดบุรีรัมย์

³ผู้ช่วยศาสตราจารย์ ดร. ประจำภาควิชาวิจัยและจิตวิทยาประยุกต์ คณะศึกษาศาสตร์ มหาวิทยาลัยบูรพา, อาจารย์ที่ปรึกษาหลักวิทยาลัยพยาบาล

Faculty of Education, Burapha University, Chonburi, Thailand, 20131.

บทคัดย่อ

การวิจัยครั้งนี้มีจุดมุ่งหมายเพื่อศึกษาผลการปรึกษากลุ่มแบบเกสตัลท์ต่อการตระหนักรู้ในตนเองของสาวประเภทสอง ตัวอย่าง คือ สาวประเภทสอง ผู้มีอาชีพด้านการแสดงไม่ได้แปลงเพศที่มีคะแนนการตระหนักรู้ในตนเองต่ำกว่า 91 คะแนนลงมา และสมัครใจเข้าร่วมการทดลองจำนวน 16 คน เลือกแบบเจาะจงเป็นกลุ่มทดลองและกลุ่มควบคุม กลุ่มละ 8 คน กลุ่มทดลองได้รับการปรึกษากลุ่มแบบเกสตัลท์ จำนวน 10 ครั้ง ครั้งละ 90 นาที ส่วนกลุ่มควบคุมใช้ชีวิตตามปกติ เครื่องมือที่ใช้ในการวิจัย ได้แก่ แบบวัดการตระหนักรู้ในตนเอง และโปรแกรมการปรึกษากลุ่มแบบเกสตัลท์ที่ผู้วิจัยสร้างขึ้น การรวบรวมข้อมูลแบ่งเป็น 3 ระยะ คือ ระยะก่อนการทดลอง ระยะหลังการทดลอง และระยะติดตามผล วิเคราะห์ข้อมูลด้วยวิธีการวิเคราะห์ความแปรปรวนแบบวัดซ้ำ ทดสอบความแตกต่างรายคู่แบบบอนเฟอร์โรนี

ผลการวิจัยพบว่า มีปฏิสัมพันธ์ระหว่างวิธีการทดลองกับระยะเวลาของการทดลองอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05 กลุ่มทดลองมีคะแนนการตระหนักรู้ในตนเอง ในระยะหลังการทดลองสูงกว่ากลุ่มควบคุมอย่างไม่มีนัยสำคัญทางสถิติ กลุ่มทดลองมีคะแนนการตระหนักรู้ในตนเองในระยะติดตามผลสูงกว่ากลุ่มควบคุมอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05 กลุ่มทดลองมีคะแนนการตระหนักรู้ในตนเอง ในระยะหลังการทดลองสูงกว่าในระยะก่อนการทดลองอย่างไม่มีนัยสำคัญทางสถิติ กลุ่มทดลองสูงมีคะแนนการตระหนักรู้ในตนเอง ในระยะติดตามผลสูงกว่าระยะก่อนการทดลองอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05

คำสำคัญ : การปรึกษากลุ่มแบบเกสตัลท์, การตระหนักรู้ในตนเอง, สาวประเภทสอง

Abstract

The purpose of this research was to study the effects of Gestalt group counseling on self-awareness of male to female transgender. The sample consisted of 16 actors' male to female transgender who did not transsexual operation yet, had the self-awareness score lower than the ninety-one, volunteer and willing participate this research project. The samples were randomly assigned into the experimental group and the control group, with eight members in each. The experimental group received the Gestalt group counseling program. The intervention was administered to each group of 10 sessions. Each session was about 90 minutes. The control group received life regularly. The research instruments were the self-awareness questionnaire and the Gestalt group counseling program which were designed by the researcher. The data collection procedure was divided into three phases: the pretest, the posttest, and the follow-up phase. The data were statically analyzed by utilizing a repeated measures analysis of variance and paired-different test by Bonferroni procedure.

The results revealed that the interaction between the method and the duration of the experiment at statistical significance level of .05. The experiment group demonstrated no significantly higher self-awareness score than the control group in the posttest phase. The experiment group demonstrated significantly higher self-awareness score than the control group in the follow-up phase significance level of .05. The experiment group had no significantly higher self-awareness score in the posttest phase than the pretest phase. The experiment group had significantly higher self-awareness score in the follow-up phase than the pretest phase significance level of .05.

Keywords : Gestalt group counseling, self-awareness, male to female transgender

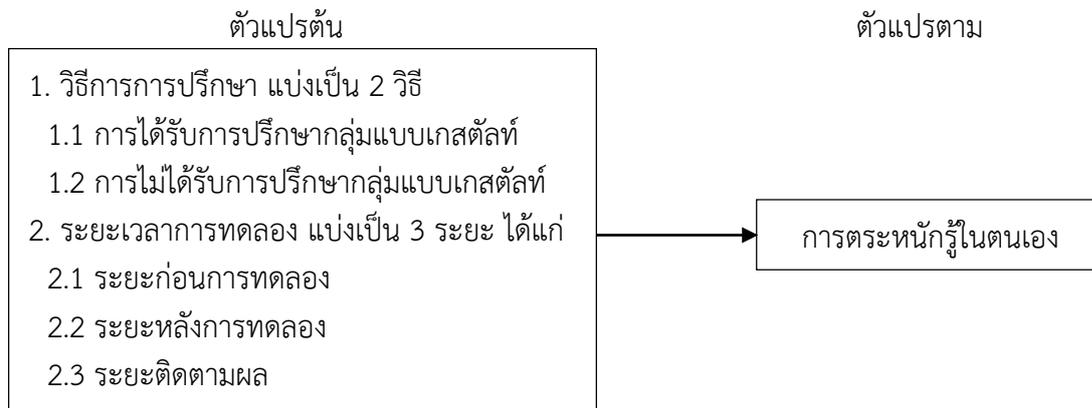
ความเป็นมาและความสำคัญของปัญหา

ปัจจุบันสังคมไทยมีการเปลี่ยนแปลงในทางเสรีมากขึ้นทั้งในด้านความคิดและพฤติกรรมการแสดงออกต่าง ๆ ในเชิงเพศวิถีเป็นอีกเรื่องหนึ่งที่ได้รับการยอมรับมากกว่าในอดีต โดยเฉพาะกลุ่มบุคคล ในกลุ่มเพศที่สามซึ่งมีทั้งกลุ่มของหญิงที่ต้องการเป็นชาย และชายที่ต้องการเป็นหญิง การแสดงออกในทางเพศวิถีที่ไม่ใช่แบบที่เป็นเพศของตน หากพิจารณาในเชิงจิตวิทยาพบว่า เกิดจากการปฏิเสธเพศของตนและยินดีอยากเป็นในเพศตรงกันข้าม โดยกลุ่มที่พบเห็นได้มากในปัจจุบันเป็นกลุ่มชายที่ต้องการเป็นหญิงที่เรียกว่า “สาวประเภทสอง” คือ ผู้ที่เกิดมาในสรีระของเพศชายแต่แสดงตัวตนทางเพศตรงกันข้ามกับเพศของตนเอง และไม่ตรงตามความคาดหวังของสังคม ภาษาอังกฤษเรียกว่า “คนข้ามเพศภาวะ” (transgender) และ/หรือ “คนที่แปลงเพศ (transsexual)” อย่างไรก็ตามการรับรู้ของบุคคลในสังคมต่อสาวประเภทสองมักเป็นไปในทางตลก แปรหล หรือน่ารังเกียจ ฯลฯ รวมทั้งสังคมระดับครอบครัว ปัญหาการยอมรับจากครอบครัว เช่น พ่อแม่ก็ผิดหวังอย่างรุนแรงเมื่อทราบว่าลูกชายเป็นสาวประเภทสอง ฯลฯ ดังนั้น สาวประเภทสองจึงต้องมีการปรับตัวเพื่อให้ครอบครัวและสังคมยอมรับ ซึ่งบางรายไม่สามารถปรับตัวได้ เช่น สาวประเภทสองที่บวชเป็นพระสงฆ์แล้วทาบปากปิดแก้ม ใช้กระเป่าสีชมพู และแสดงพฤติกรรมที่ไม่เหมาะสม จนไม่เป็นที่น่าเคารพนับถือของบุคคลอื่นที่พบเห็น ปัญหาการปรับตัวดังกล่าวส่งผลต่อเนื่องถึงระบบความคิด โดยความคิดรูปแบบหนึ่งทำให้เกิดปัญหาการแพร่ระบาดของโรคเอดส์ คือ การมีความคิดว่า การมีเพศสัมพันธ์กับคนหลาย ๆ คนเป็นเรื่องที่ดี เพราะจะทำให้เกิดการยอมรับในกลุ่มสาวประเภทสองด้วยกัน ฯลฯ ส่วนปัญหาด้านความสัมพันธ์ระหว่างบุคคลนั้น เกิดจากการที่สาวประเภทสองไม่สามารถปรับตัวต่อการสร้างสัมพันธ์ภาพทั้งในการทำงาน และครอบครัว เป็นต้น

การตระหนักรู้ในตนเอง (Self-awareness) คือ การรู้จักและเข้าใจความรู้สึกของตนเอง รู้จุดเด่น จุดด้อย ของตนเอง สามารถควบคุมและจัดการกับตนเองได้ในด้านต่าง ๆ ได้แก่ ค่านิยม รูปแบบทางความคิด การปรับตัว และความสัมพันธ์ระหว่างบุคคลได้อย่างเหมาะสม ซึ่งการตระหนักรู้ในตนเองมีความสำคัญ เพราะส่งผลต่อการปรับปรุงตนเอง การมีสัมพันธภาพกับบุคคลภายนอกและการประสบความสำเร็จในชีวิต (Whetten & Cameron, 1991) ทั้งนี้ โกลแมน (Goleman, 2004, as cited in Shaw, O'Rourke, Del Mar, & Kenardy, 2005) ได้สรุปไว้ว่า การตระหนักรู้ในตนเองถือเป็นปัจจัยสำคัญที่ทำให้เกิดความฉลาดทางอารมณ์ ซึ่งการตระหนักรู้ในตนเองของบุคคลจะเกิดขึ้นเมื่อบุคคลนั้นมีความมั่นใจในตนเองกล้าแสดงออก สามารถประเมินตนเองได้ตามความเป็นจริง การเผชิญกับความจริงของตน และสามารถปรับตนเองให้รับรู้ถึงความรู้สึกของผู้อื่นได้ และสอดคล้องกับแนวคิดของ โรเจอร์ (Rogers, 1988, อ้างถึงใน Corey, 2008) ที่กล่าวถึงความสำคัญของการตระหนักรู้ในตนเองว่าเป็นสิ่งที่จำเป็นในการพัฒนาสุขภาพจิต และความงอกงามของบุคคล อันจะนำมาซึ่งความสามารถในการดำรงชีวิตในสังคมได้อย่างมีความสุข เพราะบุคคลที่ตระหนักรู้ในตัวเองจะรู้ว่าตัวเองมีลักษณะอย่างไร มีความสามารถด้านใด มีความคิด และอารมณ์แบบไหน มีข้อดี ข้อเสียอย่างไร และยอมรับสิ่งเหล่านี้พร้อมกับปรับตัวได้อย่างเหมาะสม

การพัฒนาการตระหนักรู้ในตนเองมีด้วยกันหลายวิธี การปรึกษาเป็นวิธีการหนึ่งที่สามารถพัฒนาการตระหนักรู้ในตนเองได้ โดยเฉพาะการปรึกษากลุ่มแบบเกสตัลท์ซึ่งเป็นวิธีการปรึกษาที่เน้นการตระหนักรู้ในตนเองเป็นสำคัญ ว่ามนุษย์มองโลก สร้างประสบการณ์ และจัดการกับโลกและตนเองอย่างไร นอกจากนี้ การปรึกษาแบบเกสตัลท์เป็นวิธีการปรึกษาเชิงประสบการณ์ที่เปิดโอกาสให้สมาชิกกลุ่มได้มีปฏิสัมพันธ์กับบุคคลอื่น ได้สัมผัสกับความ

กรอบแนวคิดการวิจัย



ภาพ 1 กรอบแนวคิดการวิจัย

วิธีดำเนินการวิจัย

การศึกษาครั้งนี้เป็นการวิจัยกึ่งทดลอง (quasi-experimental design) เพื่อศึกษาผลการปรึกษากลุ่มแบบเกสตัลท์ต่อการตระหนักรู้ในตนเองของสาวประเภทสอง

ประชากร

สาวประเภทสองที่มีอาชีพด้านการแสดง และยังไม่ได้แปลงเพศ อายุระหว่าง 20-40 ปี อ่านออก เขียนได้ จำนวน 34 คน

ตัวอย่าง

สาวประเภทสองที่มีอาชีพด้านการแสดง และยังไม่ได้แปลงเพศ อายุระหว่าง 20-40 ปี อ่านออก เขียนได้ และมีคะแนนการตระหนักรู้ในตนเองต่ำกว่า 91 คะแนนลงมา จำนวน 16 คน เลือกรูปแบบเจาะจง เข้าเป็นกลุ่มทดลองและกลุ่มควบคุม กลุ่มละ 8 คน

เครื่องมือที่ใช้ในการวิจัย

1. แบบวัดการตระหนักรู้ในตนเอง ผู้วิจัยสร้างขึ้นโดยปรับปรุงจากแบบวัดการตระหนักรู้ในตนเองของเว็ทเทินและคาเมรอน (Whetten & Cameron, 1991) มี 4 ด้าน ได้แก่ ค่านิยม รูปแบบทางความคิด การปรับตัว และความสัมพันธ์ระหว่างบุคคล จำนวน 25 ข้อ คำตอบเป็นแบบมาตราส่วนประมาณค่า 5 ระดับ โดยมีค่าคะแนนจาก 1 (ตรงกับความรู้สึกและพฤติกรรม

ของท่านน้อยที่สุด) ถึง 5 (ตรงกับความรู้สึกและพฤติกรรมของท่านมากที่สุด) ซึ่งมีค่าดัชนีความสอดคล้อง (IOC) ตั้งแต่ .05-1.00 ค่าอำนาจจำแนกที่วิเคราะห์ โดยวิธีหาค่าสหสัมพันธ์แบบเพียร์สัน (pearson) มีค่าตั้งแต่ .02 ขึ้นไป และค่าความเชื่อมั่น (reliability) ทั้งฉบับ เท่ากับ .88 ($\alpha = .88$)

2. โปรแกรมการปรึกษากลุ่มแบบเกสตัลท์ที่ผู้วิจัยสร้างขึ้น ประกอบด้วย การให้การปรึกษาจำนวน 10 ครั้ง ซึ่งครั้งแรกเป็นการปฐมนิเทศและสร้างความสัมพันธ์ภาพ ผู้รับการปรึกษาจะได้ทราบถึงวัตถุประสงค์ในการเข้าร่วมกลุ่ม ครั้งที่ 2 การอยู่กับค่านิยมในปัจจุบันของตนเอง ผู้รับการปรึกษาจะรับรู้ถึงความรู้สึกของตนเองที่เกิดขึ้นในปัจจุบัน ครั้งที่ 3 การมีสติรับรู้รูปแบบทางความคิดของตนเอง ผู้รับการปรึกษาจะได้ฝึกสติ และการรับรู้ทางความคิด ความรู้สึก และความต้องการของตนเอง ครั้งที่ 4 การปรับตัวให้อยู่กับปัจจุบันอย่างมีความสุข ผู้รับการปรึกษาสามารถรับรู้สภาวะในปัจจุบันและการปรับตัวต่อสถานการณ์ และเหตุการณ์ที่เกิดขึ้นในปัจจุบัน ครั้งที่ 5 ความเชื่อมั่นในการแสดงออก เพื่อให้ผู้รับการปรึกษาสร้างความเชื่อมั่นในความสามารถของตนเอง กล้าเผชิญ และยอมรับคำติชม ด้วยความเต็มใจ ครั้งที่ 6 การสร้างสัมพันธ์ภาพ เพื่อให้ผู้รับการปรึกษามีสัมพันธ์ภาพระหว่างบุคคลที่ดี ครั้งที่ 7

การแสดงพฤติกรรมสะท้อน เพื่อให้สมาชิกกลุ่มสามารถแสดงพฤติกรรมอย่างเหมาะสม ครั้งที่ 8 การกล้าตัดสินใจ เพื่อให้สมาชิกกลุ่มตระหนักถึงการตัดสินใจของตนเองอย่างแท้จริง ครั้งที่ 9 การรับผิดชอบต่อการตัดสินใจของตนเอง สมาชิกกลุ่มจะเข้าใจถึงความรับผิดชอบต่อตัดสินใจของตนเอง และครั้งสุดท้ายเป็นการให้การปรึกษาและปัจฉิมนิเทศ เพื่อสรุปการทำงานร่วมกัน

การพิทักษ์สิทธิ์

ตัวอย่างในทุกๆระยะได้รับการพิทักษ์สิทธิ์ตามหลักจริยธรรมการวิจัย โดยการวิจัยครั้งนี้ได้ผ่านการพิจารณาจริยธรรม จากคณะกรรมการพิจารณาจริยธรรม คณะศึกษาศาสตร์ มหาวิทยาลัยบูรพา

การเก็บรวบรวมข้อมูล

การวิจัยครั้งนี้ใช้แบบแผนการวิจัยกึ่งทดลองประเภทสองตัวประกอบแบบวัดซ้ำหนึ่งตัวประกอบ (two-factor experiment with repeat measure on one factor) ผู้วิจัยทำการเก็บรวบรวมข้อมูลโดยการให้การปรึกษากลุ่มแบบเกสตัลท์จำนวน 10 ครั้ง ครั้งละ 90-120 นาที สัปดาห์ละ 2 วัน รวมทั้งสิ้นเป็นเวลา 5 สัปดาห์ และทำการวัดคะแนนการตระหนักรู้ในตนเอง 3 ระยะ คือ ระยะก่อนการทดลอง (pretest) ระยะหลังการทดลอง (posttest) และระยะติดตามผล (follow up) ดังตาราง 1

ตาราง 1 แสดงขั้นตอนการดำเนินการวิจัย

สัปดาห์ที่	1	2 - 6	7 - 8	9
การดำเนินการทดลอง (สัปดาห์ละ 2 ครั้ง)	การสร้างสัมพันธภาพ ครั้งที่ 1 - 2 ให้ทำแบบวัดในครั้งที่ 1 (pretest)	ครั้งที่ 3 - 10 ครั้งที่ 10 ให้ทำแบบวัด (posttest)	-	ระยะติดตามผล 2 สัปดาห์ ให้ทำแบบวัด (follow up)

การวิเคราะห์ข้อมูล

ผู้วิจัยนำข้อมูลที่ได้มาวิเคราะห์ความแปรปรวนแบบวัดซ้ำ ประเภทหนึ่งตัวแปรระหว่างกลุ่ม และหนึ่งตัวแปรภายในกลุ่ม (Howell, 2007; Repeated measures analysis of variance:

One between-subjects variable and one within-subjects variable) เมื่อพบความแตกต่างทำการเปรียบเทียบค่าเฉลี่ยเป็นรายคู่ด้วยวิธีแบบบอนเฟอร์โรนี ดังตาราง 2-5

ผลการวิจัย

ตาราง 2 ความแปรปรวนของคะแนนเฉลี่ยการตระหนักรู้ในตนเองระหว่างวิธีการทดลองกับระยะเวลาของการทดลอง

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

**p* < .05

จากตาราง 2 พบว่า มีปฏิสัมพันธ์ระหว่างวิธีการทดลองกับระยะเวลาของการทดลอง (I x G) อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05 แสดงว่า วิธีการทดลองกับระยะเวลาการทดลองส่งผลร่วมกันต่อคะแนนเฉลี่ยการตระหนักรู้

ในตนเอง นอกจากนี้ยังพบว่าระยะเวลาการทดลองที่แตกต่างกันไม่มีผลต่อคะแนนเฉลี่ยการตระหนักรู้ในตนเอง และวิธีการทดลองที่แตกต่างกันไม่มีผลต่อคะแนนเฉลี่ยการตระหนักรู้ในตนเองเช่นกัน

ตาราง 3 ผลการทดสอบของวิธีการทดลองในระยะก่อนการทดลอง ระยะหลังการทดลอง และระยะติดตามผล

Source of variation	df	SS	MS	F
ระยะก่อนการทดลอง				
Between group	1	200.08	200.08	4.01
Within group	30	1498.67	49.96	
ระยะหลังการทดลอง				
Between group	1	90.75	90.75	1.82
Within group	30	1498.67	49.96	
ระยะติดตามผล				
Between group	1	645.33	645.33	12.92*
Within group	30	1498.67	49.96	

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

ปรับค่า df ด้วยวิธีการของ Welch-satterwaite (Howell, 2007) ได้ค่า df = 26

จากตาราง 3 พบว่า คะแนนเฉลี่ยการตระหนักรู้ในตนเองของสาวประเภทสองในกลุ่มทดลอง และสาวประเภทสองกลุ่มควบคุมไม่แตกต่างกันทั้งในระยะก่อนการทดลองและ

ระยะหลังการทดลอง ส่วนในระยะติดตามผลพบว่า คะแนนเฉลี่ยการตระหนักรู้ในตนเองของสาวประเภทสองในกลุ่มทดลองและกลุ่มควบคุมแตกต่างกันอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05

ตาราง 4 ผลการทดสอบของวิธีการทดลองในกลุ่มทดลองตามช่วงเวลาในระยะก่อนการทดลอง หลังการทดลองและระยะติดตามผล

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

* $p < .05$

จากตาราง 4 พบว่า คะแนนเฉลี่ยการตระหนักรู้ในตนเองของสาวประเภทสองในกลุ่มทดลองในระยะก่อนการทดลอง ระยะหลังการทดลอง และระยะติดตามผลแตกต่างกัน

อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05 จึงทำการทดสอบความแตกต่างรายคู่ด้วยวิธีของบอนเฟอร์โรนี ดังตาราง 5

ตาราง 5 เปรียบเทียบความแตกต่างรายคู่ด้วยวิธีของบอนเฟอร์โรนี

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

* $p < .05$

จากตาราง 5 พบว่า คะแนนเฉลี่ยการตระหนักรู้ในตนเองของสาวประเภทสองในกลุ่มทดลองในระยะติดตามผลสูงกว่าระยะก่อนทดลอง อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05 และระยะติดตามผลสูงกว่าระยะหลังทดลองอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05 ส่วนคะแนนเฉลี่ยการตระหนักรู้ในตนเองของสาวประเภทสองใน

กลุ่มทดลองในระยะหลังการทดลองสูงกว่าระยะก่อนการทดลอง อย่างไม่มีนัยสำคัญทางสถิติ

การอภิปรายผลการวิจัย

1. ผลการวิจัย เป็นไปตามสมมติฐานข้อที่ 1 คือ มีปฏิสัมพันธ์ระหว่างวิธีการทดลองกับระยะเวลาของการทดลองมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05 แสดงว่า วิธีการทดลองกับระยะเวลา

การทดลองมีผลต่อการตระหนักรู้ในตนเองของสาวประเภทสอง กล่าวคือ ในระยะก่อนการทดลองและระยะหลังการทดลอง กลุ่มทดลองและกลุ่มควบคุมมีค่าคะแนนเฉลี่ยของการตระหนักรู้ในตนเองไม่แตกต่างกัน อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติ เนื่องจากทั้งสองกลุ่มถูกกดดันด้วยสถานการณ์และสภาพแวดล้อมที่มีผลต่อการทำงาน ขาดความเชื่อมั่นในการทำงาน การดำเนินชีวิตไม่มั่นคง มีความเสี่ยงที่จะต้องตกงาน เห็นได้ กบ (นามสมมติ) ที่กล่าวว่า “เรามั่นไม่ใช่ผู้หญิง ใครเขาก็ไม่ไว้ใจเราหรอก” จากสถานการณ์ที่เกิดขึ้นจึงเป็นปัญหาต่อการพัฒนาการตระหนักรู้ในตนเองในขณะที่ระยะติดตามผล กลุ่มทดลองมีการตระหนักรู้ในตนเองสูงขึ้นมากกว่ากลุ่มควบคุม ทั้งนี้เพราะสาวประเภทสองที่เข้าร่วมโปรแกรมการปรึกษาแบบเกสตัลท์เป็นเวลา 5 สัปดาห์ เมื่อได้รับการปรึกษาแบบเกสตัลท์เป็นผลให้เกิดสติ เกิดการตระหนักรู้ในตนเอง และรู้จักปรับใช้อารมณ์ที่เหมาะสมกับสถานการณ์ ทำให้มีความสุข มีความเชื่อมั่นในการแสดงออก มีทักษะการแสดงสัมพันธ์ภาพ มีประสิทธิภาพในการใช้ความคิด มีการแสดงออกที่ดีขึ้น สามารถเข้าใจในจุดดีและจุดด้อยของตนเอง เข้าใจสิ่งที่ตนปรารถนาและไม่พึงปรารถนา เข้าใจความแตกต่างของบุคคล และสามารถอยู่ภายใต้แรงกดดันต่าง ๆ ได้เป็นอย่างดี ซึ่งสอดคล้องกับงานวิจัยของ มารยาท สุจริตรกุล (2545) ที่ได้ทำการศึกษาผลของการให้คำปรึกษาแบบเกสตัลท์ต่อการตระหนักรู้ในตนเองของเด็กและเยาวชนในสถานพินิจและคุ้มครองเด็กและเยาวชน ผลการวิจัยพบว่า มีปฏิสัมพันธ์ระหว่างวิธีการทดลองกับระยะเวลาของการทดลองอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05

2. ผลการวิจัยพบว่า สาวประเภทสองที่ได้รับการปรึกษาแบบเกสตัลท์มีคะแนนตระหนักรู้ในตนเองสูงกว่ากลุ่มควบคุมในระยะหลังการทดลองอย่างไม่มีนัยสำคัญทางสถิติ ซึ่งไม่เป็นไปตามสมมติฐานข้อที่ 2 ทั้งนี้เนื่องจากสาวประเภทสองกลุ่มทดลองที่ได้รับการปรึกษาแบบเกสตัลท์ และ

กลุ่มควบคุมมีความวิตกกังวลเกี่ยวกับสถานะความไม่มั่นคงทางหน้าที่การงาน เนื่องจากสภาพของสถานการณ์บ้านเมืองไม่สงบ ขาดความมั่นคงทางการเมือง ระบบเศรษฐกิจ และสังคมไม่มีเสถียรภาพ จึงส่งผลให้หลายประเทศประกาศห้ามคนในประเทศของตนเองเข้ามาท่องเที่ยวในประเทศไทย จึงส่งผลกระทบต่อธุรกิจบริการที่ต้องพึ่งพานักท่องเที่ยวจากต่างชาติโดยตรง จากสถานการณ์ดังกล่าวทำให้ผู้ประกอบการหลายรายต้องปิดตัวเองลง หรือบางรายต้องหากวิธีต่าง ๆ เพื่อให้ตนเองอยู่รอด เช่นเดียวกับบริษัทเอกชนแห่งนี้ที่ได้รับผลกระทบเช่นกัน สาวประเภทสองที่ทำงานอยู่บริษัทแห่งนี้ จึงมีความวิตกกังวลเกี่ยวกับสถานะความไม่มั่นคงทางหน้าที่การงาน เนื่องจากต้องเผชิญกับปัญหาของเงินเดือนที่ออกไม่ตรงกับวันที่กำหนดเงินพิเศษต่าง ๆ เลื่อนการจ่ายเงินออกไปอย่างไม่มีกำหนด มีพนักงานในแผนกอื่น ๆ เริ่มลาออก เหตุการณ์ทั้งหมดนี้ทำให้สาวประเภทสองได้รับผลกระทบด้านจิตใจ เกิดความวิตกกังวลต่อเสถียรภาพ และความมั่นคงในการดำเนินชีวิตต่อไป ซึ่งเหตุการณ์ดังกล่าวเป็นอุปสรรคต่อการพัฒนาการตระหนักรู้ในตนเอง รวมถึงระยะเวลาในการพัฒนาการตระหนักรู้จำเป็นต้องใช้เวลาในการทดลองมากกว่านี้ และอาจมีผลของปัจจัยแวดล้อมที่มากระตุ้นให้เกิดการนำกระบวนการจากการให้การปรึกษาไปประยุกต์ใช้ในชีวิตประจำวัน ดังที่ โกลแมน (Goleman, 2004, as cited in Shaw et al., 2005) กล่าวว่า การตระหนักรู้ในตนเองเป็นปัจจัยสำคัญที่ทำให้เกิดความฉลาดทางอารมณ์ ซึ่งการตระหนักรู้ในตนเองของคุณจะเกิดขึ้นเมื่อคุณนั้นมีความมั่นใจในตนเอง สามารถประเมินตนเองได้ตรงตามความเป็นจริง จากเหตุผลที่กล่าวมาสรุปได้ว่า สาวประเภทสองที่ได้รับการปรึกษาแบบเกสตัลท์ มีคะแนนการตระหนักรู้ในตนเองสูงกว่าสาวประเภทสองกลุ่มควบคุมในระยะหลังการทดลองอย่างไม่มีนัยสำคัญทางสถิติ เพราะสถานการณ์สภาพแวดล้อม และความมั่นใจในตนเองมีผลต่อการพัฒนาการตระหนักรู้ในตนเอง

3. ผลการวิจัยพบว่า สาวประเภทสองที่ได้รับการศึกษาแบบเกสตัลท์มีคะแนนตระหนักรู้ในตนเองในระยะติดตามผลสูงกว่าสาวประเภทสองกลุ่มควบคุมอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05 ซึ่งเป็นไปตามสมมติฐานข้อที่ 3 ทั้งนี้เนื่องจากขั้นตอนในการทดลองนั้น สาวประเภทสองที่ได้รับการศึกษาแบบเกสตัลท์ได้เรียนรู้ขั้นตอนและการศึกษาแบบเกสตัลท์ ได้ใช้สติสัมปชัญญะในการฝึกคิดอย่างมีเหตุผลด้วยตนเองทั้งเรื่องค่านิยม รูปแบบความคิด การปรับตัว และสัมพันธ์ภาพระหว่างบุคคลจากสถานการณ์ที่กำหนดและจากสถานการณ์จริง จึงทำให้มีการปรับความคิดเกี่ยวกับเรื่องดังกล่าวไปในทางที่เหมาะสม ส่งผลให้สาวประเภทสองรู้จักและตระหนักรู้ในตนเองมากขึ้น และเมื่อระยะเวลาผ่านไป 2 สัปดาห์ สาวประเภทสองในกลุ่มทดลองได้นำทักษะต่าง ๆ ที่ได้ฝึกฝนจากกระบวนการศึกษาไปใช้ในการสร้างการตระหนักรู้ในตนเอง ส่งผลให้สาวประเภทสองมีความคิดที่มีเหตุผล สามารถปรับความคิด ความรู้สึกและพฤติกรรมที่ไม่เหมาะสมไม่ว่าจะเป็นด้านค่านิยมรูปแบบความคิด การปรับตัว และความสัมพันธ์ระหว่างบุคคลได้เป็นอย่างดี

นอกจากนี้ สาวประเภทสองในกลุ่มทดลองสรุปผลการศึกษากลุ่มหลังจากผ่านการทดลอง 2 สัปดาห์ ว่าตนเองสามารถเรียนรู้ตระหนักรู้ในตนเองได้เพิ่มมากขึ้น คือ ได้มีโอกาสที่ได้พูดถึงสิ่งที่ติดค้างอยู่ในจิตใจได้สังเกตเห็นพฤติกรรมของผู้ที่เข้าร่วมกลุ่มทดลอง หลังจากจบการทดลองไปแล้ว ได้เห็นการปรับตัวให้เข้ากับที่ทำงานของทุกคนสามารถควบคุมอารมณ์ของตนเองได้ ทำให้มีความคิดมากขึ้น เช่นก่อนที่จะพูดหรือจะทำอะไร รู้จักการทบทวนความคิดเพื่อนำไปแก้ปัญหาที่เกิดขึ้นกับตนเองได้โดยนำประสบการณ์จากสมาชิกกลุ่มมาใช้กับตนเอง สอดคล้องกับงานวิจัยของ ฐิตติยา แยมน์นิมวอล (2554) ที่ศึกษาผลของการให้คำปรึกษากลุ่มตามทฤษฎีเกสตัลท์ที่มีต่อความสามารถในการเผชิญและฝ่าฝืนอุปสรรคของนักเรียนระดับประกาศนียบัตรวิชาชีพ

ช่างอุตสาหกรรม พบว่า มีปฏิสัมพันธ์ระหว่างวิธีการทดลองกับระยะเวลาของการทดลองอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05 นักเรียนกลุ่มทดลองมีระดับความสามารถในการเผชิญและฝ่าฝืนอุปสรรคในระยะหลังการทดลอง และระยะติดตามผลสูงกว่ากลุ่มควบคุมอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ .05 และนักเรียนในกลุ่มทดลองมีความสามารถในการเผชิญและฝ่าฝืนอุปสรรคในระยะหลังทดลองและระยะติดตามตามผลสูงกว่าระยะก่อนทดลองอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05

4. ผลการวิจัยพบว่า สาวประเภทสองที่ได้รับการศึกษาแบบเกสตัลท์มีคะแนนตระหนักรู้ในตนเองในระยะหลังการทดลองสูงกว่าระยะก่อนการทดลองอย่างไม่มีนัยสำคัญทางสถิติ ซึ่งไม่เป็นไปตามสมมติฐานข้อที่ 4 ทั้งนี้เนื่องจากโปรแกรมการศึกษาแบบเกสตัลท์ที่ผู้วิจัยสร้างขึ้นเพื่อนำมาใช้กับกลุ่มทดลองนั้น ได้สร้างพื้นฐานการตระหนักรู้ในตนเอง และมีการฝึกคิดอย่างมีระบบซึ่งเป็นผลมาจากการศึกษาแบบเกสตัลท์ ต่อจากนั้นได้อธิบายแบบการฝึกคิดอย่างมีเหตุผลด้วยตนเองในเรื่องค่านิยม รูปแบบความคิด การปรับตัว และการมีความสัมพันธ์ระหว่างบุคคลจากสถานการณ์ที่กำหนดและจากสถานการณ์จริง ทำให้มีการปรับความคิดไปในทางที่เหมาะสม จนสาวประเภทสองเกิดทักษะในการแสดงความคิดเห็นอย่างมีเหตุผลมากขึ้น ส่งผลให้สาวประเภทสองเข้าใจและรู้จักตนเองดีขึ้น คะแนนการตระหนักรู้ในตนเองของสาวประเภทสองจึงสูงกว่าระยะก่อนการทดลอง แต่อย่างไรก็ตามการที่คะแนนในระยะหลังการทดลองที่เพิ่มขึ้นนั้นเป็นการเพิ่มขึ้นเพียงเล็กน้อย ซึ่งการตระหนักรู้ในตนเองนั้นอาจต้องใช้เวลาในการพัฒนาองค์ประกอบต่าง ๆ รวมทั้งมีสถานการณ์ที่เป็นผลกระทบต่อความมั่นคงในชีวิตและการงาน ดังที่ได้กล่าวไปแล้วในข้อ 2 ซึ่งเป็นอุปสรรคต่อการพัฒนาการตระหนักรู้ในตนเอง

5. ผลการวิจัยพบว่าสาวประเภทสองที่ได้รับการศึกษาแบบเกสตัลท์มีคะแนนการตระหนักรู้ในตนเองในระยะติดตามผลสูงกว่า

ระยะก่อนการทดลองอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05 ซึ่งเป็นไปตามสมมติฐานข้อที่ 5 เนื่องจากกลุ่มทดลองได้เรียนรู้การปรึกษาแบบเกสตัลท์ที่มีการตระหนักถึงผลดีที่ได้รับการปรึกษาแล้วจึงตัดสินใจเลือกการปรึกษาเพื่อให้เกิดสติสัมปชัญญะในการรู้เท่าทันอารมณ์ ความคิด ซึ่งส่งผลต่อพฤติกรรมการแสดงออกทางบุคลิกภาพต่อไป จนเกิดเป็นความเคยชินส่งผลให้สาวประเภทสองกลุ่มทดลองมีการตระหนักรู้ในตนเองเพิ่มสูงขึ้น และส่งผลต่อเนื่องกับช่วงระยะติดตามผลผลการวิจัยในข้อนี้สนับสนุนประสิทธิภาพของทฤษฎีการปรึกษาแบบเกสตัลท์ เนื่องจากจุดเด่นของทฤษฎีนี้เน้นการสร้างทางออกในระยะเวลาที่กระชับ และรวดเร็วด้วยการใช้เทคนิคต่าง ๆ ที่สามารถทำให้สร้างมุมมองใหม่ หลุดพ้นจากการยึดติดกับความคิดในอดีต และสร้างทางออกให้กับตัวเองได้ เกิดการเรียนรู้ใหม่ เกิดการพัฒนาตนเองอย่างต่อเนื่อง แต่อย่างไรก็ตามระยะเวลาที่เป็นสิ่งสำคัญในการพัฒนาจิตใจของบุคคล สอดคล้องกับงานวิจัยของ ประภากรณ์ นิลสม (2553) ได้ศึกษาการพัฒนาทักษะชีวิตในการป้องกันความรุนแรงของนักเรียนอาชีวศึกษาระดับประกาศนียบัตรวิชาชีพพบว่า นักเรียนที่ได้รับการปรึกษากลุ่มตามแนวทฤษฎีเกสตัลท์มีทักษะชีวิตในการป้องกันความรุนแรงเพิ่มขึ้นสูงกว่านักเรียนที่ไม่ได้รับการให้การปรึกษากลุ่มตามแนวทฤษฎีเกสตัลท์ ทั้งในระยะหลังการทดลองและติดตามผล เป็นต้น

ข้อเสนอแนะ

1. ข้อเสนอแนะในการนำผลการวิจัยไปใช้ ควรนำเทคนิคและวิธีการปรึกษาแบบเกสตัลท์ไปใช้ร่วมกับการดำเนินชีวิตประจำวัน เพื่อพัฒนาการตระหนักรู้ในตนเองของสาวประเภทสองอย่างเหมาะสม และสำหรับผู้ที่มีส่วนเกี่ยวข้องหรือองค์กรต่าง ๆ ที่มีหน้าที่ในการกำกับและดูแลสาวประเภทสองสามารถนำไปประยุกต์ใช้ในการจัดกิจกรรมส่งเสริมคุณภาพชีวิต ตลอดจนใช้เป็นแนวทางในการเรียนรู้และให้การช่วยเหลือ

สาวประเภทสองที่มีปัญหาด้านการปรับตัวได้อย่างเหมาะสม เพื่อให้สาวประเภทสองมีคุณภาพชีวิตที่ดีต่อไป

2. ข้อเสนอแนะในการทำวิจัยครั้งต่อไป

- 2.1 ควรมีการศึกษาผลของการปรึกษาแบบเกสตัลท์กับสาวประเภทสองที่มีปัญหาด้านอื่น ๆ เช่น การยอมรับตนเอง ภาวะความเครียด ภาวะซึมเศร้า ภาวะเสี่ยงต่อการติดเชื้อ HIV

- 2.2 ควรมีการศึกษาปัจจัยที่ส่งผลกระทบและเป็นอุปสรรคต่อการพัฒนาการตระหนักรู้ตนเองของสาวประเภทสอง

เอกสารอ้างอิง

- ฐิตยา แยมน์มณฑล. (2554). ผลของการให้คำปรึกษากลุ่มตามทฤษฎีเกสตัลท์ที่มีต่อความสามารถในการเผชิญและฝ่าฟันอุปสรรคของนักเรียนระดับประกาศนียบัตรวิชาชีพ แผนกช่างอุตสาหกรรม (วิทยานิพนธ์วิทยาศาสตรมหาบัณฑิต, สาขาวิชาจิตวิทยาการให้คำปรึกษา). บัณฑิตวิทยาลัย มหาวิทยาลัยบูรพา, ชลบุรี.
- ปิยลักษณ์ โพธิวรรณ, มณีมัย ทองอยู่, และ เยววลักษณ์ อภิชาติวัลลภ. (2554). ผลจากการแปลงเพศสู่การพัฒนาตัวตนคนข้ามเพศ. วารสารวิจัยขอนแก่น, 1(1), 19-24.
- ประภากรณ์ นิลสม. (2553). การพัฒนาทักษะชีวิตในการป้องกันความรุนแรงของนักเรียนอาชีวศึกษาระดับประกาศนียบัตรวิชาชีพโดยการให้การปรึกษากลุ่มตามแนวทฤษฎีเกสตัลท์ (วิทยานิพนธ์วิทยาศาสตรมหาบัณฑิต, สาขาวิชาจิตวิทยาการให้คำปรึกษา). บัณฑิตวิทยาลัย มหาวิทยาลัยบูรพา, ชลบุรี.
- มนตรา พงษ์นิล. (2551). กะเทยในมหาวิทยาลัย ความหลากหลายของอัตลักษณ์ทางเพศ ใน ธวัชชัย พงษ์ชื่น และพิมพ์วิทย์ บุญมงคล. (บก.), รายงานการประชุมประจำปีเพศวินศึกษาในสังคมไทย ครั้งที่ 1 นครปฐม. โครงการจัดตั้งสำนักงานศึกษานโยบายสาธารณสุข, คณะสังคมศาสตร์และมนุษยศาสตร์, มหาวิทยาลัยมหิดล.
- มารยาท สุจริตวรกุล. (2545). ผลของการให้คำปรึกษาแบบเกสตัลท์ต่อความตระหนักรู้ในตนเองของเด็กและเยาวชนในสถานพินิจและคุ้มครองเด็กและเยาวชน (วิทยานิพนธ์วิทยาศาสตรมหาบัณฑิต สาขาวิชาจิตวิทยาการให้คำปรึกษา). บัณฑิตวิทยาลัย มหาวิทยาลัยบูรพา, ชลบุรี.
- วสิทล ญาณสาร. (2550). ผลการศึกษาเชิงจิตวิทยาแบบกลุ่มตามแนวของ Trotzer ที่มีการตระหนักรู้ในตนเองและความหวังของเยาวชนในศูนย์ฝึกอบรมเด็กและเยาวชนเขต 7 จังหวัดเชียงใหม่.

- สมฤดี สงวนแก้ว. (2546). *กระบวนการพัฒนาและชำระเอกลักษณ์ “กะเทย” ในสังคมมุสลิม* (วิทยานิพนธ์สังคมวิทยา และมานุษยวิทยา มหาวิทยาลัยสงขลานครินทร์ สาขาสังคมวิทยา คณะสังคมวิทยาและมานุษยวิทยา มหาวิทยาลัยธรรมศาสตร์, กรุงเทพมหานคร).
- สิทธิพันธ์ บุญญาภิบาล, รณภูมิ สามัคคีคารมย์, และ พิมพวัลย์ บุญมมงคล. (2551). *ชีวิต ตัวตน และเรื่องเพศของ สาวประเภทสอง*. กรุงเทพฯ: มูลนิธิสร้างความเข้าใจเรื่องสุขภาพผู้หญิง.
- สุนทรีย์ อ่างใสตติสกุล. (2550). *การพัฒนาความฉลาดทางอารมณ์ ด้านการตระหนักรู้ตนเองของนักเรียนที่มีความสามารถพิเศษชั้นประถมศึกษาปีที่ 4 โดยการจัด กิจกรรมกลุ่ม* (ปริญญาานิพนธ์การศึกษามหาบัณฑิต การศึกษาพิเศษ). บัณฑิตวิทยาลัย มหาวิทยาลัย ศรีนครินทรวิโรฒ, กรุงเทพมหานคร.
- อนงค์ วิเศษสุวรรณ. (2550). *การปรึกษากลุ่ม เอกสารคำสอนวิชา 416621 (group counseling)*. ชลบุรี: ภาควิชาการแนะแนวและจิตวิทยาการศึกษา คณะศึกษาศาสตร์ มหาวิทยาลัยบูรพา
- Achiron, A., (2000). *Short term Gestalt group therapy for multiple sclerosis patients*. Retrieved from <http://www.sciencedirect.com>
- Corey, G. (2008). *Theory and practice of group counseling* (7th ed.). Pacific Grove, CA: Brooks/Cole.
- Costa, L., & Matzner, A. (2007). *Male bodies woman's souls: Personal narratives of Thailand's transgendered youth*. New York: The Haworth Press.
- Howell, D. C. (2007). *Statistical methods for psychology* (6th ed.). Belmont., CA: Thomson/Wadsworth.
- Shaw, K., O'Rourke, P., Del Mar, C., & Kenardy, J. (2005). Psychological interventions for overweight or obesity. *Cochrane Database of Systematic Reviews*, 18(2), CD003818.
- Whetten, D. A., & Cameron, K. S. (1991), *Developing management skills* (2nd ed.). New York: Haper Collins.