

บทที่ 2

เอกสารและงานวิจัยที่เกี่ยวข้อง

ในการวิจัยครั้งนี้ ผู้วิจัยได้ศึกษาค้นคว้า เอกสารและงานวิจัยต่าง ๆ ที่เกี่ยวข้อง และรวบรวมได้เป็นหัวข้อดังนี้คือ

1. เอกสารและงานวิจัยที่เกี่ยวข้องกับ ภาวะซึมเศร้าในวัยรุ่น
2. เอกสารและงานวิจัยที่เกี่ยวข้องกับ การให้คำปรึกษากลุ่มตามแนวทฤษฎี
3. เอกสารและงานวิจัยที่เกี่ยวข้องกับ การฝึกหัดโยคะ

เอกสารและงานวิจัยที่เกี่ยวข้องกับภาวะซึมเศร้าในวัยรุ่น

ความหมายของภาวะซึมเศร้า

ภาวะซึมเศร้า (depression) มาจากคำว่า deprivere ซึ่งเป็นภาษาละติน มีความหมายว่า กดต่ำลง หรือจมลงโดยต่ำกว่าตำแหน่งเดิม (สมศรี เชื้อหิรัญ, 2526, หน้า 101-108) เลนซ์ (Lenz, 1975 อ้างถึงใน วิจารย์ วิชัยยะ, 2522, หน้า 94-95) พบว่าพฤติกรรม ที่เป็นข้อบ่งชี้ว่าบุคคลมีอารมณ์เศร้า คือการที่อารมณ์ถูกกดให้ต่ำลง และไม่สามารถแสดงความรู้สึกทางอารมณ์ได้อย่างเหมาะสม เกิดความไม่สบายใจเป็นประจำเหมือนภาวะย้ำคิดย้ำทำ และไม่สามารถแสดงความรู้สึกอย่างปกติได้ ซึ่งลักษณะดังกล่าวนี้เป็นรากฐาน และแกนกลางที่สำคัญของภาวะซึมเศร้า

ภาวะซึมเศร้าหมายถึง ภาวะจิตใจผิดปกติที่มีผลทำให้ พฤติกรรมของบุคคลที่เปลี่ยนแปลงไปจากเดิม เป็นประสบการณ์อย่างหนึ่งในชีวิตมนุษย์ที่เกิดจากการผิดหวัง ล้มเหลว หรือการสูญเสีย ซึ่งการสูญเสียนั้นอาจเกิดขึ้นในชีวิตจริง หรือเป็นการสูญเสียในมโนภาพก็ได้ (สมศรี เชื้อหิรัญ, 2519, หน้า 84)

นงคราญ ผาสุข (2535, หน้า 111) กล่าวถึงกลไกการเกิดภาวะซึมเศร้า ว่าเกิดจากการสูญเสีย ซึ่งเป็นผลทำให้เกิดความรู้สึกอย่างมากมาย เกี่ยวกับความรู้สึกไม่มั่นใจในตนเอง สูญเสียความเคารพตนเอง และมีมโนทัศน์เกี่ยวกับตัวเองไม่ดี จะมีความรู้สึกที่ทำให้เสียหายนะไรค่า ละอายใจ และตำหนิตนเองเกี่ยวกับการสูญเสีย และทำอะไรไม่สำเร็จ สิ่งสำคัญที่เกี่ยวกับตนเองจะหมดไป ทำให้รู้สึกว่างเปล่า รู้สึกถูกผู้อื่นปฏิเสธไม่ยอมรับอย่างสิ้นเชิง ทำให้เกิดความอ้างว้าง ความรู้สึกสูญเสียไม่เฉพาะแต่ในปัจจุบันเท่านั้น เขาจะรู้สึกสูญเสียกับอดีตที่ผ่านมา ทำให้การรับรู้

เกี่ยวกับตนเองบิดเบือนไป ในที่สุดจะมีสัมพันธภาพกับคนอื่นน้อยลง ความสามารถในการทำงานในชีวิตประจำวันลดลง

เบค (Beck, 1987 อ้างถึงใน Corey, 1996, p. 344) กล่าวว่าผู้ที่มีความซึมเศร้ามีสาเหตุเนื่องมาจากมีแนวคิดในแง่ลบต่อตนเองในปัจจุบัน ประสบการณ์ที่เคยได้รับ และสิ่งที่จะเกิดขึ้น

นิวแมน (Newman, 1997, p. 155) กล่าวว่าอารมณ์เศร้าคือความรู้สึกเสียใจ ไร้ความหวัง รู้สึกว่าตนเองไม่มีคุณค่า ไม่มีความสุขกับเรื่องต่างๆ ไป ความรู้สึกถูกกดให้ต่ำลง ซึ่งอาจมีอาการอื่นร่วมด้วยเช่น กังวล อารมณ์ไม่ดี ไม่รู้สึกอยากอาหาร นอนไม่หลับ รู้สึกเหนื่อย ซึ่งอารมณ์เศร้าสามารถทำนายแนวโน้มนำ ที่จะเกิดความผิดปกติทางอารมณ์ที่รุนแรงกว่าได้

จากแนวคิดเกี่ยวกับภาวะซึมเศร้าดังที่กล่าวมาข้างต้น สรุปเป็นความหมายของภาวะซึมเศร้าในงานวิจัยครั้งนี้ คือภาวะที่แสดงถึงความเบี่ยงเบนทางอารมณ์ ด้านอาการทางกาย ด้านความรู้สึกนึกคิด และด้านความสัมพันธ์กับบุคคลอื่น อันได้แก่ความรู้สึกเศร้า เหนง รู้สึก ไร้ค่า หดห้วง มีความคิดในทางลบต่อตัวเอง สิ่งแวดล้อม และอนาคต นอนไม่หลับ มีปัญหาในการสร้างสัมพันธภาพกับผู้อื่น

อาการและอาการแสดง

นงคราญ ผาสุข (2535, หน้า 112-115) กล่าวถึงอาการและอาการแสดงของอาการซึมเศร้าซึ่ง อาจแสดงออกได้หลายทาง ทั้งทางกายและจิตใจคือ

1. อาการทางกาย

1.1 นอนไม่หลับมักจะปรากฏเป็นอาการแรกอาจนอนไม่หลับเป็นเวลา 1-2 สัปดาห์ก่อนมีอาการอื่น ผู้ที่มีอายุเกิน 40 ปีมักจะมีอาการนอนไม่หลับรุนแรงกว่าคนที่อายุน้อย ระยะแรกจะหลับยาก หลับไม่สนิท ฝันร้าย ตื่นบ่อยๆ แต่เมื่อเป็นมากขึ้น มักจะมีอาการอีกแบบหนึ่งเรียกว่า “นอนไม่หลับตอนปลาย” เมื่อเข้านอนจะหลับได้ตามปกติ แต่เมื่อตื่นนอนตอนดึกแล้วจะนอนไม่หลับอีก หรืออาจหลับได้แต่ยาก จะเป็นบ่อยๆ หรือทุกคืน ตรงข้ามกับผู้ที่มีความวิตกกังวล ซึ่งหลับยากเวลาเข้านอน

1.2 อ่อนเพลียพบบ่อยประมาณ 25% จะอ่อนเพลียแม้ไม่ต้องออกแรงและเป็นเกือบตลอดเวลา การพักผ่อนหรือนอนหลับไม่ได้ทำให้ดีขึ้น อาจเกิดเฉพาะส่วนของร่างกายก็ได้ เช่น แขน ขา บางรายคิดว่าเป็นโรคหัวใจ เพราะเหนื่อยง่าย

1.3 เบื่ออาหาร จะไม่รู้สึกอยากกินอาหาร แม้ว่าจะเป็นของที่เคยชอบ เข้าใจว่าอาจเกิดจากการเปลี่ยนแปลงการทำงานของไฮโปทาลามัส จึงทำให้ไม่รู้สึกอยากอาหาร

1.4 น้ำหนักลด พบประมาณ 75% ที่น้ำหนักลด บางรายน้ำหนักลดมาก

1.5 มีอาการทางระบบทางเดินอาหาร เช่น แน่นท้อง ปวดเสียด อาหารไม่ย่อย คลื่นไส้ อาเจียน ท้องผูก ซึ่งเกิดเพราะมีการแปรปรวนหน้าที่ของระบบประสาท

1.6 การเคลื่อนไหวช้า การเปลี่ยนท่าทางและการเคลื่อนไหวจะเป็นไปอย่างช้า ๆ ถ้ามีอาการมาก จะอยู่ท่าเดียวมานาน ๆ ลักษณะการพูดก็พูดช้า ๆ เหมือนไม่มีแรง

1.7 มีการเปลี่ยนแปลงระดับฮอร์โมนเพศ ในหญิงประจำเดือนจะผิดปกติ เช่น มาช้า หรือขาดหายไปความต้องการทางเพศลง

1.8 มักมีโรคทางกายร่วมด้วยเสมอ เช่น โลหิตจาง มีกรดในกระเพาะอาหารน้อยกว่าปกติ

2. อาการทางอารมณ์และจิตใจ

2.1 อารมณ์เศร้า เป็นอาการสำคัญ ความรู้สึกที่แสดงว่ามีความเศร้า มีหลายอย่าง เช่น หดหู่ ไม่มีชีวิตชีวา รู้สึกไม่แจ่มใส เศร้าหมอง หงอยเหงา หวาดกลัว มองโลกในแง่ร้าย ท้อแท้ สิ้นหวัง หดพลงใจที่จะช่วยเหลือตัวเองและรู้สึกว่าไม่มีใครเลยที่จะช่วยได้ เวลาเช้าจะมีอารมณ์เศร้ามาก เวลาบ่ายและเย็นอารมณ์ดีขึ้น ซึ่งเป็นลักษณะเฉพาะพบได้ถึง 70% เชื่อว่าเกิดจากการเปลี่ยนแปลงของ biogenic amine

2.2 ร้องไห้ จะเกิดความตื่นตันใจ และร้องไห้ง่ายกว่าธรรมดา เพียงเหตุการณ์เล็กน้อยที่สะเทือนใจหรือประทับใจก็อาจทำให้ร้องไห้ได้

2.3 มีความรู้สึกว่าตนเองไร้ค่า ไม่มีประโยชน์สำหรับคนอื่น หดความสำคัญ รู้สึกว่าตนไม่ดีในด้านต่าง ๆ เช่น ความสามารถ สติปัญญา ถ้าความคิดนี้มีมากและรุนแรงจะทำให้คิดอยากตาย

2.4 มีความรู้สึกว่าตนมีความผิดหรือมีบาป (guilt) โดยจริง ๆ แล้วไม่มี หรือมีเพียงเล็กน้อยไม่น่านำมาเป็นกังวล ยิ่งเศร้ามากอาการนี้จะมีมากจนหาทางลงโทษตัวเอง ที่พบบ่อยคือการฆ่าตัวตาย

2.5 อารมณ์หงุดหงิดฉุนเฉียวง่ายโดยไม่มีสาเหตุ ผู้มีอาการเองจะรู้ถึงการเปลี่ยนแปลงนี้ แต่ควบคุมอารมณ์ไม่ได้ และมักจะรู้สึกเสียใจ เมื่อทำสิ่งที่ไม่ดีไปแล้ว ผู้อยู่ใกล้ชิดก็จะไม่สบายใจเช่นกัน

2.6 มีความกลัวและความวิตกกังวลในเรื่องต่าง ๆ พบบ่อยประมาณ 75% เช่น กลัวคนนิทาว่าร้าย กลัวเมื่ออยู่คนเดียว

2.7 ความคิดเชิงซ้ำ ความสนใจต่าง ๆ ลดลง เริ่มสนใจและกังวลเกี่ยวกับ ตนเอง เกือบตลอดเวลา ไม่กระตือรือร้นในชีวิต

2.8 สมาธิเสีย นึกอะไรไม่ออก ลืมง่าย ความจำไม่ดี อ่านหนังสือแล้วไม่จำ ความคิดและการตัดสินใจช้าลง ความสนใจสิ่งแวดล้อมลดลง แต่ความสนใจในเรื่องของตนเองมากขึ้น คิดแต่เรื่องของตนเอง

2.9 มีความคิดอยากฆ่าตัวตาย เมื่อซึมเศร้ามาก จะคิดแต่เรื่องความตาย อยากตาย หรือคิดฆ่าตัวตาย

2.10 มีอาการหลงผิด ส่วนมากหลงผิดว่าตัวเองเป็นคนเลว สมควรได้รับโทษ หลงผิดว่าตนเองมีบาป หลงผิดว่าตนเองมีโรคฝ้ายกาย

2.11 มีอาการประสาทหลอน เช่น ได้ยินเสียงคนมาด่าว่า เรียกชื่อหรือ ดำหนิ ตีเตียน เป็นต้น

3. การเปลี่ยนแปลงทางด้านสังคม ผู้ที่มีภาวะซึมเศร้ามักแยกตัว ไม่สนใจสิ่งแวดล้อม หนีสังคม ไม่เข้าร่วมกลุ่มที่มีคนมาก ๆ

สาเหตุ

การอธิบายสาเหตุของความผิดปกติทางอารมณ์ทำได้ไม่ค่อยชัดเจน ส่วนมากอธิบายจากสาเหตุหลายประการผสมผสานกัน ซึ่งมีสาเหตุมาจากปัจจัยต่างๆ ดังนี้ (อำไพวรรณ พุ่มศรีสวัสดิ์, 2542, หน้า 121-123)

1. ปัจจัยด้านชีวภาพ

1.1 ด้านพันธุกรรม (genetic factors) มีหลักฐานว่าความผิดปกติทางอารมณ์ชนิดซึมเศร้าสืบทอดจากพ่อแม่ มีการถ่ายทอดทางพันธุกรรมได้ 10-20 % และพบว่าส่วนมากมีประวัติว่ามีญาติสายตรงเคยมีปัญหาเกี่ยวข้องกับความผิดปกติทางด้านอารมณ์

1.2 ด้านสารสื่อประสาท (neurotransmission factors) สารสื่อประสาทที่สำคัญในกลุ่ม monoamine neurotransmitters 3 ตัว ได้แก่ 5 - hydroxytryptamine (5 HT) , noradrenaline และ dopamine ผลการศึกษาพบว่า ถ้าสารสื่อประสาทชื่อ 5 HT มีการทำหน้าที่หรือปริมาณลดลง ส่งผลให้เกิดความผิดปกติทางอารมณ์ชนิดอารมณ์ซึมเศร้าเช่นเดียวกับสารสื่อประสาทชื่อ noradrenaline ส่วนสารสื่อประสาทที่ชื่อ dopamine พบว่าไม่มีความสัมพันธ์กับภาวะของอารมณ์

1.3 ด้านการทำงานของต่อมไร้ท่อ (neuroendocrine factors) พบอารมณ์ซึมเศร้าได้สูงในผู้ป่วย Cushing's syndrome, Addison's disease และความผิดปกติในการทำหน้าที่ของต่อมไทรอยด์ รวมถึงหญิงหลังคลอดที่มีอารมณ์ซึมเศร้า ซึ่งมีความผิดปกติของระดับฮอร์โมนต่างๆ

1.4 ด้านการทำงานของสารเคมีทั่วไป (neurophysiologic factors) ความ

ผิดปกติทางอารมณ์ในบางรายเกิดจากผลของยาที่ได้รับ เช่น steroids, amphetamines และอาจเกิดจากความเสียสมดุลของระดับ electrolyte รวมถึงอาจเกิดจากการขาดสารอาหารบางอย่าง

2. ปัจจัยด้านจิตสังคม แบ่งออกเป็น

2.1 ด้านจิตวิเคราะห์ (psychoanalytic theory) ซึ่งซิกมันด์ฟรอยด์ ได้อธิบายความผิดปกติทางอารมณ์ไว้ในหนังสือชื่อ “mourning and melancholia” โดยอธิบายว่า ภาวะซึมเศร้าเป็นผลมาจากการสูญเสียสิ่งที่ตนรักหรือตนพอใจ สำหรับคนบางคน เชื่อว่าเป็นผลมาจากการสูญเสียในช่วงขวบปีแรกของชีวิต (oral stage) และบุคคลเก็บกดไว้ในจิตใจได้สำนึก เป็นความสูญเสียที่ไม่ได้รับการแก้ไข ซึ่งเป็นแรงผลักดันให้บุคคลรู้สึกว่าคุณค่าตนเองไม่มีค่า และมีแนวโน้มที่จะใช้กลไกทางจิตชนิด ถ้าวาทโทษตัวเอง (introjection) หรือระบายความโกรธเข้าสู่ตนเอง เมื่อเผชิญกับปัญหาหรือความไม่สบายต่างๆ

2.2 ด้านการคิด (cognitive theory) กล่าวว่าผู้ที่มีภาวะซึมเศร้าเกิดจาก องค์ความรู้ความคิดที่มีอยู่ในบุคคลนั้น เป็นไปในด้านไม่ดี การขาดเหตุผล และรับรู้สภาพการณ์ต่างๆ ไม่เป็นเหตุเป็นผล จึงคิดว่าตัวเองไม่ดี ลดคุณค่า และกำหนดคุณค่าของตนเองต่ำกว่าความเป็นจริง บุคคลกลุ่มนี้ใช้ข้อสรุปต่างๆ มาอ้างความคิดของตนเองจนยากที่จะแก้ไขได้ จึงทำให้เกิดความรู้สึกในด้านไม่ดีกับตนเอง กับอนาคตของตน และกับสิ่งแวดล้อม

ภาวะซึมเศร้าในวัยรุ่น

ฮัท (Hugh, 1982, pp. 121-122) ได้กล่าวถึงวัยรุ่นที่มีภาวะซึมเศร้าโดยเฉพาะวัยรุ่นตอนต้น และตอนกลาง มักพบพฤติกรรมที่เป็นปัญหาเช่น ไม่อยากไปโรงเรียน , แยกตัวออกจากเพื่อน ๆ และครอบครัว , มีความรู้สึกว่าคุณค่าต่ำ เบื่อหน่าย สิ่งเหล่านี้ถือเป็นภาวะซึมเศร้าที่ปกติของวัยรุ่น (normal depression) เกิดเนื่องจากความสับสนระหว่างความเป็นเด็กและผู้ใหญ่ ต้องการที่จะเป็นอิสระสามารถพึ่งพาตัวเองได้ แต่ในขณะเดียวกันก็ต้องการความรักและเอาใจใส่ , ปราศจากที่จะเป็นอิสระจากบิดามารดา แต่ก็ยังไม่สามารถที่จะดำรงชีวิตอยู่ได้ด้วยตัวเอง เข้ากับผู้ใหญ่ไม่ได้ จะเข้ากับเด็กก็ไม่ได้ ดังนั้นวัยรุ่นส่วนมากจึงหันมาจับกลุ่มกันเอง ถ้าไม่ประสบเหตุการณ์ที่ทำให้เกิดปัญหารุนแรง เด็กจะเรียนรู้ศักยภาพของตนเองมากขึ้น ค่อย ๆ ปรับตัวให้เข้ากับการเปลี่ยนแปลงทางด้านร่างกายและจิตใจ จนเข้าสู่วัยรุ่นตอนปลายภาวะซึมเศร้านี้จะลดลงไปเอง แต่ถ้าวัยรุ่นคนใดไม่สามารถปรับตัวได้ ภาวะซึมเศร้านี้ก็อาจมีอาการที่รุนแรงขึ้น จนทำให้เกิดพฤติกรรมที่ผิดปกติ เช่น ทำร้ายตัวเอง,ฆ่าตัวตาย เป็นต้น

จากสถิติของวัยรุ่นที่พยายามฆ่าตัวตาย มักพบว่าเป็นวัยรุ่นตอนกลาง มากกว่าวัยรุ่นตอนต้น และวัยรุ่นที่ฆ่าตัวตายเขามีความปรารถนาที่จะตายจริง ๆ คือมองไม่เห็นทางเลือกอื่น นอกจากความตาย และมีการวางแผนฆ่าตัวตายอย่างรอบคอบ การวิเคราะห์ว่าพฤติกรรมการฆ่าตัวตายนั้นเกิดจากต้องการตาย หรือเพื่อเรียกร้องความสนใจเป็นสิ่งที่ทำได้ยาก ต้องประเมินจากความรู้แรงของอาการซึมเศร้า, มีเหตุการณ์ที่กดดันจิตใจอะไรบ้าง, มีแนวโน้มที่จะฆ่าตัวตายหรือไม่, มีการวางแผนการฆ่าตัวตายที่ดี เป็นต้น ดังนั้นการช่วยเหลือวัยรุ่นที่มีภาวะซึมเศร้าก็เป็นการป้องกันปัญหาการฆ่าตัวตายอย่างหนึ่ง ซึ่ง ฮัท (Hugh, 1982, pp. 121-122) แนะนำการให้คำปรึกษาวัยรุ่นที่มีภาวะซึมเศร้า จะต้องมีการสร้างสัมพันธภาพที่ดี วัยรุ่นที่ซึมเศร้าต้องการคนที่เข้าใจเขาอย่างแท้จริง มากกว่าผู้ที่มาคอยแนะนำว่าเขาควรปฏิบัติตัวอย่างไรบ้าง และต้องการให้คนใกล้ชิด เช่น บิดา มารดา เข้าใจเขา การปรึกษากลุ่มหรือการปรึกษารอบครัวจะเหมาะกับวัยรุ่นมาก เนื่องจากวัยรุ่นส่วนมากมักรู้สึกอึดอัดเมื่อต้องพูดคุยตามลำพังกับผู้ให้คำปรึกษา ทำให้เขาไม่กล้าที่จะพูดสิ่งที่อยู่ในใจออกมา แต่ถ้าเขาได้พูดคุยกับคนที่มีความคล้าย ๆ กันเขาจะไว้วางใจว่าสามารถเข้าใจเขาได้ และในการปรึกษารอบครัวได้ผลดี เพราะทำให้บุคคลใกล้ชิดเข้าใจในตัวเขามากขึ้น ผู้ให้คำปรึกษาจะต้องป้องกันไม่ให้คนในครอบครัวรู้สึกว่าวัยรุ่นเป็นตัวแทนปัญหาจึงจะช่วยลดภาวะซึมเศร้าได้

ภาวะซึมเศร้าจึงเป็นปัญหาทางด้านสุขภาพจิตที่มีความสำคัญอย่างยิ่งในวัยรุ่น เนื่องจากพบบ่อย และสามารถทำนายแนวโน้มที่จะเกิดความผิดปกติทางอารมณ์ที่รุนแรงกว่าได้ รวมทั้งมีอัตราการเสียชีวิตด้วยการฆ่าตัวตายสูง ในสหรัฐอเมริกา การฆ่าตัวตายถือเป็นสาเหตุการตายของวัยรุ่นเป็นอันดับที่ 2 รองจากอุบัติเหตุ และวัยรุ่นกว่าร้อยละ 90 ที่พยายามฆ่าตัวตายนั้นมีอาการของภาวะซึมเศร้าอยู่ (Kvacs, 1993 อ้างถึงใน ปราโมทย์ สุคนิษฐ์, 2540) จึงจัดเป็นปัญหาที่พบบ่อยและรุนแรง เป็นปัญหาที่ควรศึกษาเพื่อหาแนวทางการช่วยเหลือที่เหมาะสม ดังนั้นผู้วิจัยจึงศึกษาถึงธรรมชาติของวัยรุ่น พัฒนาการ และ อาการซึมเศร้าของวัยรุ่นที่แตกต่างไปจากผู้ใหญ่ เพื่อเป็นข้อมูลในการให้คำปรึกษากับกลุ่มตัวอย่างในการวิจัยครั้งนี้

ธรรมชาติของวัยรุ่น

จากทฤษฎีจิตสังคม (psychosocial stage) 8 ขั้นตอนของเอริกสัน (Erickson, 1968 อ้างถึงใน ศรีเรือน แก้วกังวาล, 2538, หน้า 46, 51, 52) ตามทฤษฎีนี้ได้แบ่งชีวิตของมนุษย์ ตั้งแต่แรกเกิดจนถึงวัยสูงอายุ เป็น 8 ขั้นตอน คำว่าขั้นตอนนี้หมายความว่า มนุษย์มีกระบวนการพัฒนาเป็นขั้น ๆ จากลำดับหนึ่งไปสู่อีกลำดับหนึ่งเหมือนการขึ้นบันได ไม่มีการกระโดดข้ามขั้น พัฒนาการลำดับต้นย่อมมีผลสืบเนื่องต่อพัฒนาการลำดับต่อไป ซึ่งทฤษฎีของเอริกสัน เน้นการศึกษา

บุคลิกภาพของมนุษย์ จากแง่กระบวนการเข้าสู่สังคม และวิกฤติทางสังคมจิตวิทยา ที่เกิดขึ้นจากการมีสัมพันธภาพกับบุคคลอื่น ๆ ซึ่งขั้นตอนที่กล่าวถึงระยะวัยรุ่น (13-20 ปี) คือขั้นตอนการพบเอกลักษณ์แห่งตน แยกกับการไม่เข้าใจตนเอง (identity vs identity diffusion) แอริคสันเชื่อว่า ในบรรดาขั้นตอนแห่งความขัดแย้งทางสังคมจิตใจ ของมนุษย์ทั้ง 8 ขั้นตอนนั้น ช่วงวัยรุ่นเป็นช่วงที่ความขัดแย้งมีลักษณะวิกฤตยิ่งกว่าช่วงอื่น ๆ เพราะเป็นช่วงหัวเลี้ยวหัวต่อระหว่างความเป็นเด็ก และความเป็นผู้ใหญ่ ถ้าหากไม่สามารถแก้ไขภาวะวิกฤติให้ลุล่วงได้ดีพอสมควร เด็กวัยรุ่นผู้นั้นก็จะกลายเป็นเด็กวัยรุ่นที่มีตนอันสับสน และกลายเป็นผู้ใหญ่ที่มีบุคลิกภาพสับสนไม่มั่นคง

แอริคสัน (Erickson, 1968 อ้างถึงใน ศรีเรือน แก้วกังวาล, 2538) อธิบายว่าระยะนี้เด็กกำลังละทิ้งภาพตัวเองอย่างเป็นเด็ก เพื่อเข้าถึงภาพของตัวเองอย่างเป็นผู้ใหญ่ กับเพื่อนร่วมวัย กับเพื่อนต่างเพศ กับสังคม และเกิดความสับสนทาง จิตใจอย่างรุนแรง

วัยรุ่นผู้ไม่รู้จักรับชมรรถภาพและคุณลักษณะของตนเองดี จะไม่สามารถประสานเอกลักษณ์ ของตนกับโครงสร้างของสังคม จึงมักจะกลายเป็นวัยรุ่นที่หลงตน สิ้นตน และมีตนอันสับสน ซึ่ง นิวแมน (Newman, 1997, pp. 655-657) กล่าวว่าเมื่อวัยรุ่นต้องประสบกับปัญหาต่าง ๆ จากอารมณ์ที่สับสนตามช่วงวัย ทำให้วัยรุ่นมองเหตุการณ์ต่าง ๆ ในแง่ลบ การที่ไม่ได้รับการยอมรับจากสังคม มีความขัดแย้งทางด้านสัมพันธภาพกับพ่อ แม่ ครู เพื่อน และเพื่อนต่างเพศ เมื่อวัยรุ่นไม่สามารถแก้ปัญหาคความขัดแย้งเหล่านี้ได้ ไม่สามารถควบคุมและลดความรู้สึกที่เกิดขึ้นได้อีกทั้งยังไม่มีผู้ให้ความช่วยเหลือ ยังจะทำให้รู้สึกสับสนเลวมากยิ่งขึ้น จนทำให้แสดงพฤติกรรมแยกตัวไม่มีปฏิสัมพันธ์กับผู้อื่น ซึ่งลาตันและแฮม (Larson & Ham, 1993 อ้างถึงใน Newman, 1997, p. 657) ได้ศึกษาพบว่าความ กดดันทางครอบครัว และการไม่มีปฏิสัมพันธ์กับผู้อื่น มีความสัมพันธ์กับความรู้สึกในแง่ลบและอารมณ์เศร้าในวัยรุ่น และเมื่อวัยรุ่นมีอารมณ์เศร้า จะทำให้พวกเขาคิดว่าตัวเองไม่มีคุณค่า ซึ่งความคิดที่บิดเบือนนี้ ชักนำให้วัยรุ่นแยกตัวออกจากสังคม หรือมีพฤติกรรมทำร้ายตัวเอง

พัฒนาการในวัยรุ่น

รายละเอียดของพัฒนาการในวัยรุ่น (วินัดดา ปิยะศิลป์, 2539, หน้า 126) แบ่งเป็น 3 ช่วง คือ ช่วงวัยแรกเริ่ม ช่วงเด็กวัยรุ่นตอนกลาง และตอนปลาย ซึ่งตามความเป็นจริงพัฒนาการของเด็กวัยรุ่นใน 3 กลุ่มนี้ มีความคาบเกี่ยวเหลื่อมล้ำกันและกันอยู่เป็นส่วนใหญ่ แต่ที่จำเป็นต้องแยกจากกัน ทั้งนี้เพื่อจะชี้ให้เห็นลักษณะที่เด่นเป็นพิเศษของวัยรุ่นในแต่ละช่วง ซึ่งมีความแตกต่างกันอย่างชัดเจนในด้านความรู้สึกนึกคิด และความสัมพันธ์กับพ่อแม่ โดยแบ่งดังนี้

1. **วัยแรกรุ่น** เป็นช่วงที่มีการเปลี่ยนแปลงทางร่างกายทุกระบบ เป็นระยะเวลานานประมาณ 2 ปี มักอยู่ในช่วง 10-13 ปี โดยจะมีความคิดหมกมุ่นกังวลเกี่ยวกับการเปลี่ยนแปลงทางร่างกาย ซึ่งจะส่งผลกระทบไปยังจิตใจ ทำให้อารมณ์หงุดหงิดแปรปรวนง่าย

2. **วัยรุ่นตอนกลาง** เป็นช่วงที่วัยรุ่นจะยอมรับสภาพร่างกาย ที่มีการเปลี่ยนแปลงเป็นหนุ่มเป็นสาวได้แล้ว ซึ่งอยู่ในช่วงประมาณอายุ 14-16 ปี มีความคิดที่ลึกซึ้ง (abstract) จึงหันมาใส่ใจหาอุดมการณ์ และเอกลักษณ์ของตนเอง เพื่อความเป็นตัวของตัวเอง และพยายามเอาชนะความรู้สึกแบบเด็ก ๆ ที่ผูกพันและอยากจะทำพ่อกับแม่

3. **วัยรุ่นตอนปลาย** จะอยู่ในช่วงอายุ 17-19 ปี เป็นเวลาของการฝึกฝนอาชีพ ตัดสินใจที่จะเลือกอาชีพที่เหมาะสม และเป็นช่วงเวลาที่มีความผูกพันแน่นแฟ้น (intimacy) กับเพื่อนต่างเพศ สภาพทางร่างกายเติบโตโดยสมบูรณ์เต็มที่ และบรรลุนิติภาวะเชิงกฎหมาย

ระยะที่วัยรุ่นค้นพบเอกลักษณ์แห่งตน คือวัยรุ่นตอนกลาง ซึ่งปัจจุบันนี้มีการวิจัยเชิงสำรวจหลายงาน ที่กล่าวถึงภาวะซึมเศร้าของเด็กในวัยนี้ และพบความทุกข์ทรมานที่สูงทำให้ ผู้วิจัยสนใจศึกษาวิธีที่จะช่วยลดภาวะซึมเศร้า โดยมุ่งเน้นการพัฒนาเอกลักษณ์แห่งตนให้ได้ผลมากที่สุดเพียงใด

วินัดดา ปิยะศิลป์ (2539, หน้า 132) กล่าวว่าวัยรุ่นตอนกลาง เป็นช่วงที่สามารถเห็นลักษณะของอารมณ์เข้มข้นขึ้น ไม่ว่าจะเป็นอารมณ์ประเภทใด มักจะมีความรุนแรง อ่อนไหวง่าย เปลี่ยนแปลงง่าย การควบคุมอารมณ์ยังไม่ดีนัก บางครั้งพลุ่งพล่านหงุดหงิด บางครั้งเก็บกด บางครั้งมั่นใจสูง แต่บางครั้งกลับไม่แน่ใจอะไรเลย บางครั้งจะยอมอะไรง่าย ๆ แต่บางครั้งก็อึดใจเอาแต่ใจตนเองมากมาย จากลักษณะอารมณ์ที่กล่าวมาของเด็กวัยรุ่นระยะนี้เป็นแบบนี้ จึงทำให้บุคคลต่างวัยที่ใกล้ชิด ต้องใช้ความอดทนมากเพื่อจะทำความเข้าใจ หรือเพื่อที่จะสร้างความสัมพันธ์ด้วย อาจเป็นเพราะเหตุที่วัยนี้เข้ากับบุคคลต่างวัยยาก จึงทำให้มองเห็นภาพชัดเจนว่า เด็กวัยนี้จะเกาะกลุ่มกันได้ดีมากเป็นพิเศษกว่าวัยอื่น ๆ นั่นเป็นเพราะว่า ต่างคนต่างเข้าใจ ยอมรับซึ่งกันและกันได้ง่าย หลายครั้งที่เห็นวัยรุ่นกรีดกรีดเมื่อดีใจ และเป็นไปอย่างสุดขีด จะเห็นความหัวเราะในอารมณ์ชัด เมื่อพวกเขาเศร้าเสียใจ ซึ่งอาจจะร้องไห้อย่างมากต่อเหตุการณ์บางอย่างที่แปรเปลี่ยนไปเล็กน้อย ถ้ารักใครก็จะรักแบบทุ่มเทให้อย่างมาก แต่ถ้าโกรธหรือเกลียดก็จะรุนแรง ได้จึงพบอารมณ์ก้าวร้าวและวุ่นวายได้บ่อย ๆ เมื่อเข้าสู่วัยรุ่นตอนปลาย สภาพอารมณ์จะลดความรุนแรงลง

ภาวะซึมเศร้าของวัยรุ่นที่แตกต่างไปจากผู้ใหญ่

(อรพรรณ เมฆสุกะ, 2542, หน้า 86, ปราโมทย์ สุคนิชย์, 2540, หน้า 37-38, อุมพร ตรังคสมบัติ และ ดุสิต ลิขนะพิชิตกุล, 2539, หน้า 170-171)

เด็กวัยรุ่นอาจไม่แสดงความรู้สึกเศร้าออกมาอย่างชัดเจน แต่มักมีอาการทางด้านการคิด และการรับรู้ เช่น ขาดความเชื่อมั่นในตนเอง หมดหวัง และประเมินค่าของตนเองต่ำมาก ซึ่งมีผลต่อการดำเนินชีวิตประจำวันของเด็กโดยเฉพาะอย่างยิ่งการศึกษาเล่าเรียน ทำให้ผลการเรียนตกต่ำลง

เด็กที่มีอารมณ์เศร้าร่วมกับความไม่พอใจ และความรู้สึกก้าวร้าวทำลาย จะแสดงออกในรูปแบบของปัญหาทางพฤติกรรม เช่น ทะเลาะวิวาท หรือใช้สารเสพติด เนื่องจากอารมณ์เปลี่ยนแปลงง่าย และพยายามหาสิ่งต่าง ๆ มากระตุ้นตัวเอง

อาจพบอาการ หลับได้แต่ตื่นเร็ว (insomnia) และมีอาการนอนมาก กินมาก และน้ำหนักเพิ่มขึ้นอย่างรวดเร็ว (vegetative symptoms) พบอยู่เสมอว่า เด็กบางคนยังรู้สึกเบื่ออาหารยิ่งกินอาหารมากขึ้น

การเคลื่อนไหว พบทั้งที่มีการเคลื่อนไหวลดลง และเพิ่มขึ้น เด็กอาจพูดน้อยลง ดูซึมเหมือนเป็นไข้หวัด บางคนอาจพยายามหาอะไรทำเพื่อกระตุ้นตัวเอง แต่มักเข้าสังคมน้อยลง

ปัจจัยที่มีความสัมพันธ์กับภาวะซึมเศร้าในวัยรุ่น

ไม่มีทฤษฎีใดสามารถอธิบายเกี่ยวกับภาวะซึมเศร้าได้ทั้งหมด แต่ได้มีการศึกษาถึงปัจจัยที่สัมพันธ์กับภาวะซึมเศร้าในวัยรุ่น เช่น การศึกษาของ คอนเกอร์และคณะ (Conger et al., 1993 อ้างถึง ใน Newman, 1997, pp. 655-657, อุมพร ตรังคสมบัติ และ ดุสิต ลิขนะพิชิตกุล, 2539, อรพรรณ เมฆสุกะ, 2542) กล่าวถึงปัจจัยต่าง ๆ ดังนี้

1. ปัจจัยทางพันธุกรรม
2. การเลี้ยงดูของมารดาตั้งแต่ยังอยู่ในครรภ์
3. ภาวะครอบครัวแตกแยก บรรยากาศในบ้านไม่เป็นสุข
4. ความสัมพันธ์ที่ไม่ดีกับบิดา มารดา
5. การศึกษาและรายได้ของผู้เลี้ยงดูหลักอยู่ในเกณฑ์ต่ำ
6. ปัญหาสุขภาพจิตของบิดา มารดา
7. ไม่ปรึกษาผู้อื่นเมื่อมีปัญหา
8. เพศหญิง

จากข้อมูลข้างต้นจะเห็นได้ว่า วัยรุ่นที่มีภาวะซึมเศร้ามักมีอาการทางด้านการคิดและการรับรู้ ซึ่งเมื่ออธิบายจากทฤษฎีทางด้านการคิด (cognitive theory) กล่าวว่าผู้ที่มีภาวะซึมเศร้าเกิดจากองค์ความคิดที่มีอยู่ในบุคคลนั้นเป็นไปในด้านไม่ดี ขาดเหตุผลและรับรู้สภาพการณ์ต่าง ๆ ไม่เป็นเหตุเป็นผล จึงคิดว่าตัวเองไม่ดี ลดคุณค่า และกำหนดคุณค่าของตนเองต่ำกว่าความเป็นจริง บุคคลกลุ่มนี้ใช้ข้อสรุปต่าง ๆ มาอ้างอิงความคิดของตนจนยากที่จะแก้ไขได้ จึงทำให้เกิดความรู้สึกในด้านไม่ดีกับตนเอง กับอนาคตของตนและกับสิ่งแวดล้อม และในงานวิจัยครั้งนี้ผู้วิจัยสนใจที่จะลดภาวะซึมเศร้าในวัยรุ่นโดยการเปลี่ยนความคิด ซึ่งเมื่อความคิดเปลี่ยนอารมณ์ก็จะเปลี่ยนตาม และใช้การให้คำปรึกษากลุ่มแนวทฤษฎีเข้ามาช่วยในการเปลี่ยนความคิด โดยผู้เข้ารับการปรึกษามีปฏิสัมพันธ์กับผู้ที่มิมีปัญหาคล้าย ๆ กัน ภายใต้บรรยากาศกลุ่มที่มีความไว้วางใจกันในการเปิดเผยความคิดในแง่ลบต่าง ๆ ออกมา และสมาชิกช่วยกันปรับเปลี่ยน ความคิด และค้นหามุมมองในแง่บวก และเน้นให้วัยรุ่นสำรวจความต้องการของตนเองและพัฒนาเอกลักษณ์ของตนเอง เรียนรู้ที่จะใช้เสรีภาพของชีวิตในการพัฒนาความเป็นตนเองอย่างแท้จริง โดยกล้าเลือกและรับผิดชอบการเลือกที่ตนเองเป็นผู้ตัดสินใจ ช่วยส่งเสริมให้เด็กมีความ มั่นใจในตนเอง ไม่ยึดติดกับสิ่งแวดล้อมที่ทำให้อารมณ์เศร้าหมอง

แต่เนื่องจากผู้ที่มีภาวะซึมเศร้าจะมีอาการเบี่ยงเบนทางด้านการคิดและการรับรู้ ผู้ที่มีภาวะซึมเศร้านี้มักจะสนใจเฉพาะสิ่งที่เกี่ยวพันหรือชักนำให้เกิดความคิดในแง่ลบ และมักจะไม่นับรู้เกี่ยวกับสาระในด้านบวกของชีวิต (Mc Guigan, 1989, p. 527) อาจทำให้เป็นอุปสรรคในการเรียนรู้ระหว่างเข้ากลุ่มการให้คำปรึกษาตามแนวทฤษฎี ซึ่งเป็นแนวคิดที่ค่อนข้างเป็นนามธรรม และทำได้ยากถ้าสมาชิกกลุ่มไม่มีการเรียนรู้ ทำให้ไม่มีการปรับเปลี่ยนความคิดและความเชื่อ ผลของการให้คำปรึกษาต่อการลดภาวะซึมเศร้าอาจไม่ดีเท่าที่ควรจะเป็น น่าจะมีกิจกรรมที่มาช่วยเสริมให้เด็กมีการเรียนรู้เพิ่มขึ้น โดยให้มีความสงบ ผ่อนคลาย และมีสมาธิ ก่อนการเข้ากลุ่ม

ผู้วิจัยมีความเห็นสอดคล้องกับแนวคิดเกี่ยวกับสุขภาพแบบองค์รวม (holistic health) ซึ่งเป็นกระบวนทัศน์ใหม่ (paradigm) ต่อการมองชีวิตและสุขภาพ โดยมองสุขภาพว่าเป็นเรื่องที่เกี่ยวข้องกับทั้งชีวิต มากกว่าการเน้นแค่ความเจ็บป่วย หรือจัดการกับส่วนใดส่วนหนึ่งของร่างกาย โดยพิจารณาที่ “ตัวคนทั้งคน” ความเกี่ยวเนื่องของร่างกาย จิตใจ และจิตวิญญาณ รวมถึงปัจจัยทางสังคม-สิ่งแวดล้อมต่าง ๆ ที่มีปฏิสัมพันธ์กับคนคนนั้น และหลักการพื้นฐานของสุขภาพองค์รวม คือ สุขภาพของเรจะเป็นแบบเดียวกับที่วิถีชีวิตของเราเป็น การเลือกบริโภคสิ่งใดเข้าสู่ทั้งทางร่างกายและจิตใจ จะมีส่วนกำหนดภาวะสุขภาพกายและใจของบุคคลนั้น ๆ (สำนักนโยบายและแผนสาธารณสุข, 2543, หน้า 2) และเกรอดาโน (Girdano, 1990, pp. 153-155) กล่าวถึงวิธีการ

ลดความเครียดแบบองค์รวมว่า เนื่องจากความเครียดที่เกิดขึ้นกับแต่ละคนล้วนมีสาเหตุที่แตกต่างกันไป ไม่มีวิธีลดความเครียดใดเป็นวิธีที่ดีที่สุดของทุกคน แต่มีวิธีที่ดีที่สุดของแต่ละคน และแนะนำว่าแนวทางในการลดความเครียดแบบองค์รวมอย่างได้ผลแท้จริงจะต้องเป็นแนวผสมผสานและครอบคลุม ทั้งทางด้านร่างกายจิตใจ และสังคม และการลดภาวะซึมเศร้าก็น่าจะเป็นเช่นเดียวกันเนื่องจากภาวะซึมเศร้ามีปัจจัยที่เป็นสาเหตุ หลายประการผสมผสานกัน ทั้งทางด้านร่างกายและจิตใจ (อำไพวรรณ พุ่มศรีสวัสดิ์, 2542, 121-123) ดังนั้นการลดภาวะซึมเศร้าน่าจะครอบคลุมทั้งทางด้านร่างกาย และจิตใจ และกิจกรรมที่มีการบริหารร่างกาย ทำให้ร่างกายผ่อนคลาย จิตใจผ่อนคลายตาม และเกิดสมาธิ เช่นการฝึกหะฐะโยคะ เป็นวิธีที่ผู้วิจัยสนใจที่จะนำมาใช้ในการเตรียมความพร้อมให้กับเด็กที่มีภาวะซึมเศร้าให้ผ่อนคลาย และมีสมาธิก่อนรับการให้คำปรึกษากลุ่มตามแนวทวนิยม เพื่อให้เรียนรู้ภายในกลุ่มได้อย่างเต็มที่ อีกทั้งภาวะซึมเศร้าในเด็กมักมีการแสดงออกทางกาย เช่น นอนไม่หลับ , เบื่ออาหาร และเหนื่อยง่าย ทำอาสนะต่าง ๆ อาจมีส่วนช่วยให้อาการเหล่านี้ลดลง มีผลช่วยให้ภาวะซึมเศร้าลดลงได้อีกทางหนึ่ง

เอกสารและงานวิจัยที่เกี่ยวข้องกับการให้คำปรึกษากลุ่มตามแนวทวนิยม

ความหมายของการให้คำปรึกษาเป็นกลุ่ม คือการให้คำปรึกษาแก่ผู้รับบริการตั้งแต่ 2 คนขึ้นไปในเวลาเดียวกัน โดยทั่วไปกลุ่มจะมีสมาชิกประมาณ 6-12 คน เชทเตอร์และสโตน (Shertzer & Stone, 1980, p. 356 อ้างถึงใน มหาวิทยาลัยสุโขทัยธรรมาธิราช (มสธ.), 2533, หน้า 248) นอกจากจะมีปฏิสัมพันธ์เชิงจิตวิทยากับผู้ให้คำปรึกษาแล้ว จะต้องมีการปฏิสัมพันธ์กับสมาชิกในกลุ่มด้วย ฉะนั้นสมาชิกกลุ่มจะเป็นทั้งผู้รับความช่วยเหลือ และผู้ให้ความช่วยเหลือกลุ่มในแง่มุมต่าง ๆ กันไป โดยทั่วไปเน้นที่การป้องกันปัญหาและการพัฒนาตนเองให้เต็มขีดความสามารถ แลกเปลี่ยนความรู้สึกละดับประสบการณ์ การรับฟังซึ่งกันและกัน มากกว่าการชี้นำสั่งสอน

วัตถุประสงค์ทั่วไป

คล้ายคลึงกับวัตถุประสงค์ทั่วไปของการให้คำปรึกษาคือ ผู้รับคำปรึกษาสามารถค้นหาแนวทางการแก้ไขปัญหามาได้ด้วยตนเอง สำหรับการให้คำปรึกษากลุ่มมีประเด็นที่เพิ่มเติมคือ สมาชิกแต่ละคนเรียนรู้ที่จะมีปฏิสัมพันธ์เชิงจิตวิทยา กับสมาชิกคนอื่น ๆ ในกลุ่ม คือเรียนรู้ที่จะช่วยเหลือ ให้กำลังใจ ให้การยอมรับจริงใจต่อกัน โดยตระหนักว่ากำลังใจที่สมาชิกในกลุ่มแต่ละคนให้แก่กันนั้น มีคุณค่าอย่างยิ่งต่อการพัฒนาตนเอง และพัฒนาศักยภาพของสมาชิกแต่ละคน (มสธ., 2533, หน้า 249)

วัตถุประสงค์เฉพาะของการให้คำปรึกษากลุ่มแนวทฤษฎี

เพื่อให้สมาชิกได้สำรวจความต้องการ และพัฒนาเอกลักษณ์ของตน ในสภาพกลุ่มที่มีบรรยากาศให้อิสระและเสรีภาพ สมาชิกเรียนรู้ที่จะใช้เสรีภาพของชีวิต ในการพัฒนาความเป็นตนเองอย่างแท้จริง โดยกล้าเลือกและรับผิดชอบการเลือกที่ตนเองเป็นผู้ตัดสินใจ (มสธ., 2533, หน้า 250) และ คอเรย์ (Corey, 1995, p. 238) ได้กล่าวถึงเป้าหมายการให้คำปรึกษากลุ่มแนวทฤษฎีว่าเพื่อให้สมาชิกกลุ่มค้นพบตนเอง และแลกเปลี่ยนทัศนคติเกี่ยวกับการมีชีวิตอยู่ใน 3 เป้าหมายคือ

1. สมาชิกรับรู้ตัวตนที่แท้จริงของเขา
2. มีมุมมองที่กว้างขึ้นเกี่ยวกับตนเองและโลกที่ประสบอยู่
3. มีความชัดเจนว่าสิ่งใดที่ให้ความหมายในชีวิต

ซึ่งบรรยากาศของกลุ่มจะเน้นการให้กำลังใจกันระหว่างสมาชิก สมาชิกแต่ละคนมีการตระหนักรู้ด้วยตนเอง โดยผู้ให้คำปรึกษาไม่นำทาง และให้สมาชิกตระหนักว่ามีผู้ที่ให้โอกาส และนำสิ่งที่เรียนรู้ภายในกลุ่ม ไปใช้ในการพัฒนาชีวิตจริง

กระแสการเคลื่อนไหวของกลุ่มในขั้นตอนของการปรึกษา

ทักแมน (Tuckman, 1965 อ้างถึงใน Corey, 1995, p. 307) เชื่อว่ากระแสการเคลื่อนไหวของกลุ่มมี 3 ระยะ คือ

1. **ขั้นเริ่มต้น (forming stage)** สมาชิกกลุ่มมีความสงสัยว่ากลุ่มจะดำเนินไปอย่างไร จะรู้สึกอึดอัด กังวลใจ และป้องกันตนเอง การสนทนาส่วนใหญ่จะเป็นเรื่องทั่ว ๆ ไป นอกประเด็นปัญหา เป็นธรรมชาติของการเริ่มต้นกลุ่ม
2. **ขั้นหัวเลี้ยวหัวต่อ (storming stage)** สมาชิกกลุ่มเริ่มเรียนรู้ว่า ควรกำหนดบทบาทของตนเองอย่างไรเมื่ออยู่ภายในกลุ่ม บางคนยังมีความขัดแย้งอยู่ในใจอาจแสดงการต่อต้านผู้นำกลุ่ม บางคนเริ่มเสี่ยงที่จะพูดถึงปัญหาที่อยู่ในใจทั้งที่ยังไม่ไว้วางใจต่อกลุ่ม ถ้าผู้นำกลุ่มสามารถสร้างความไว้วางใจให้เกิดขึ้นภายในกลุ่มในระยะนี้ โอกาสที่จะนำกลุ่มให้บรรลุวัตถุประสงค์จะเป็นไปได้มาก
3. **ขั้นพัฒนา (norming stage)** หลังจากผ่านระยะที่ 2 ซึ่งสมาชิกได้แสดงความรู้สึกให้สมาชิกกลุ่มคนอื่นทราบว่าเขามีความรู้สึกต่อกลุ่มอย่างไร ได้เปิดเผยตนเองทั้งทางบวก และทางลบ รู้สึกปลอดภัยเมื่ออยู่ในกลุ่ม จึงพร้อมที่จะพูดถึงประเด็นปัญหา และมีปฏิสัมพันธ์กับปัญหาของสมาชิกในกลุ่มอย่างจริงจัง ทำให้กลุ่มพัฒนาไปได้

บทบาทของผู้ให้คำปรึกษากลุ่ม

ผู้ให้คำปรึกษากลุ่ม ไม่ว่าจะใช้เทคนิค วิธีการให้บริการปรึกษาตามทฤษฎีใดก็ตาม จะให้ความสำคัญต่อสัมพันธภาพของผู้ให้คำปรึกษาและสมาชิกกลุ่ม รวมทั้งการมีปฏิสัมพันธ์กันระหว่างสมาชิกในกลุ่ม ซึ่งบทบาทหน้าที่ทั่ว ๆ ไป คอเรย์ (Corey, 1981, p. 384 อ้างถึงใน มสธ., 2533, หน้า 256) สรุปไว้ดังนี้

1. พัฒนาปฏิสัมพันธ์ภายในกลุ่มให้เกิดขึ้น และเป็นไปตามแบบที่ต้องการ ช่วยให้สมาชิกเรียนรู้วิธีการรับฟังแลกเปลี่ยนความรู้สึกร่วมกัน คิดต่อกัน รู้จักการเปิดเผยความรู้สึกอย่างจริงใจ
2. ปฐมนิเทศให้สมาชิกกลุ่มทราบว่า เขาจะปฏิบัติตนเพื่อการมีส่วนร่วมในกลุ่ม และเพื่อตัวเองจะรับประโยชน์ให้มากที่สุดได้อย่างไร และสมาชิกแต่ละคนมีส่วนที่ช่วยเหลือสมาชิกอื่น ๆ ได้อย่างไร เพื่อกลุ่มจะดำเนินไปได้อย่างมีประสิทธิภาพ
3. ต้องสนใจสมาชิกทุกคนในกลุ่ม เอาใจใส่ต่อสิ่งที่สมาชิกสื่อสารมา โดยฟังความสนใจ หรือให้สมาชิกทั้งหมดจดจ่ออยู่ที่คำพูดและกริยาท่าทีที่สมาชิกกลุ่มสื่อสารมา เพราะการสังเกตท่าที และการฟังอย่างมีประสิทธิภาพ ทำให้เข้าใจสมาชิกกลุ่มได้อย่างลึกซึ้ง ทำให้สามารถให้ข้อมูลย้อนกลับไปยังสมาชิกกลุ่ม ได้อย่างถูกต้อง ช่วยให้สมาชิกเกิดศรัทธาในตัวผู้ให้บริการปรึกษา
4. รับผิดชอบให้กลุ่มดำเนินการไปอย่างมีประสิทธิภาพในทุกขั้นตอน และมีบทบาทหน้าที่สร้างบรรยากาศ ของความไว้วางใจซึ่งกันและกันระหว่างสมาชิกให้เกิดขึ้นเร็วที่สุด และชี้แจงให้สมาชิกทราบโดยทั่วกัน เกี่ยวกับสิทธิที่เขามี และหน้าที่ที่เขาต้องปฏิบัติ เช่น การรักษาความลับของกลุ่ม การไม่นำกิจกรรมอื่นมาทำในขณะที่เข้าร่วมกลุ่ม เป็นต้น ส่วนสิทธิที่สมาชิกทุกคนพึงมีก็คือสิทธิในฐานะปัจเจกบุคคลทั่วไป ที่สามารถเลือกที่จะหยุดกิจกรรมบางอย่างที่กลุ่มทำ แต่ไม่สอดคล้องกับภาวะจิตใจของตนเองได้ โดยทั่วไปผู้ให้บริการปรึกษาเป็นกลุ่ม ไม่ควรกำหนดกฎเกณฑ์หรือมีข้อห้ามมากเกินไป เพราะไม่เหมาะสมกับลักษณะธรรมชาติของการให้บริการปรึกษาคควรมีเท่าที่จำเป็นจริง ๆ

5. ปรับความสนใจของกลุ่มไปยังจุดหรือประเด็น ที่สมาชิกจะได้รับประโยชน์มากที่สุด และช่วยสมาชิกวางแผนนำประสบการณ์เรียนรู้จากกลุ่ม ไปใช้ในสถานการณ์ที่เป็นจริงของเขา

การให้คำปรึกษากลุ่มตามแนวทฤษฎี

แนวคิดแบบทฤษฎี (existential) เป็นแนวคิดทางปรัชญาตะวันตก ที่มีมาตั้งแต่สมัยกรีกโบราณและโซเครตีส ซึ่งเกิดความคิดขึ้นว่าคนคืออะไร จะแสวงหาความสุขในตัวเองได้

อย่างไร และจะช่วยเหลือผู้อื่นได้อย่างไร ปรัชญาภวนิยมมักจะมีแทรกอยู่ในศิลปกรรม ดนตรี ภาพวาด เช่น ภาพวาดของแวนโก๊ะของปีกัสโซ และนอกจากนั้นยังเป็นที่กำเนิดของพวกมนุษยนิยม (humanism) และของเกสตัลท์ (gestalt therapy) ความคิดเกี่ยวกับภวนิยม เริ่มมาฟื้นฟูขึ้นใหม่ในยุคปฏิวัติอุตสาหกรรมช่วงระหว่างศตวรรษที่ 19 ทั้งนี้เป็นเพราะยุคนั้นคนถูกบีบคั้นถูกกดขี่มาก และมีเทคโนโลยีใหม่ๆ เข้ามาทำให้มนุษย์ถูกมองว่าเป็นเครื่องจักรหรือวัตถุที่ไม่มีชีวิตจิตใจ และพวกภวนิยมมีความคิดค่าน่าว่ามนุษย์นั้นมีชีวิตจิตใจ มีค่าของความเป็นคน และมีเอกลักษณ์เฉพาะตัวของตน แนวความคิดนี้มารุ่งเรืองในช่วงสงครามโลกครั้งที่ 2 สมัยที่นาซีพยายามยึดครองยุโรป นักปราชญ์ทางยุโรป หนีภัยไปอยู่อเมริกามาก ซึ่งหลายพวกเป็นภวนิยม และได้นำไปเผยแพร่ในอเมริกาจนมีชื่อเสียง ผู้ที่มีบทบาทสำคัญทำให้แนวคิดนี้ได้แพร่หลายไปอย่างมากคือ ซาร์ท (Jean – Paul Sartre ค.ศ. 1905 – 1980) นักปราชญ์และนักปรัชญาชาวฝรั่งเศส ผู้มีชื่อเสียง และแฟรงก์ล (Victor Frankl ค.ศ. 1906 - 1996) จิตแพทย์ชาวออสเตรียเชื้อสายยิว (อุษา ชูชาติ, 2531, หน้า 25, มสธ., 2533, หน้า 142)

แนวคิดของภวนิยม

อุษา ชูชาติ (2531, หน้า 25-26) ได้รวบรวมแนวคิดที่สำคัญของภวนิยม ไว้ในวารสารจิตวิทยาคลินิก ว่าเป็นหลักคิดเกี่ยวกับมนุษย์โดยตรง และภวนิยมก็มองว่า การทำจิตบำบัดเป็นเรื่องเกี่ยวข้องกับมนุษย์ เป็นเรื่องที่มนุษย์คนหนึ่งแสดงเชื้อไขต่อมนุษย์อีกคนหนึ่ง จึงจำเป็นต้องรู้ว่ามนุษย์คืออะไร ดังนั้น การนำหลักภวนิยม เข้ามาใช้ในการทำจิตบำบัด หรือให้บริการปรึกษานั้น ได้ประโยชน์มาก เพราะว่าภวนิยมเป็นแนวคิด ที่ให้คำอธิบายค่อนข้างมากเกี่ยวกับเรื่องว่ามนุษย์คืออะไร เป็นอย่างไร อธิบายลักษณะธรรมชาติของมนุษย์ ทำให้เข้าใจเกี่ยวกับมนุษย์ทำให้มีแนวทางในช่วยเหลือผู้อื่น การทำจิตบำบัด หรือให้คำปรึกษาแนวภวนิยมไม่มีแบบแผนแน่นอน เป็นระบบผสมผสานของหลายแบบ ขึ้นอยู่กับตัวผู้ให้คำปรึกษา ว่ามีความยืดหยุ่น เห็นมนุษย์เป็นเอกัตบุคคล ที่แต่ละคนมีความแตกต่างกัน มองมนุษย์เป็นมนุษย์ การให้คำปรึกษาจะไม่ประสบความสำเร็จเลย ถ้าไม่เข้าใจในเรื่องเกี่ยวกับมนุษย์ และการให้คำปรึกษาแนวนี้ยังถือว่า ลักษณะสัมพันธภาพระหว่างผู้ให้และผู้รับคำปรึกษา เป็นหัวใจสำคัญที่นำไปสู่ความสำเร็จ ลักษณะสัมพันธภาพที่พึงประสงค์เรียกว่า “authentic relationship” ซึ่งมีคุณลักษณะเช่น ผู้รับคำปรึกษาไว้วางใจผู้ให้คำปรึกษา ผู้ให้คำปรึกษามีจิตใจอันเปี่ยมไปด้วยความเมตตากรุณา มีทัศนคติในการมองมนุษย์บนรากฐานของภวนิยม (existentialist view on man) เป็นต้น ผู้ให้คำปรึกษาแนวภวนิยมถือว่า สัมพันธภาพที่ถูกต้องและจริงใจ จะทำให้ผู้รับคำปรึกษาเข้าใจเอกลักษณ์ของตนเองอย่างถ่องแท้ เข้าใจปัญหาความทุกข์และแก้ความทุกข์ของตนด้วยตนเอง

การให้คำปรึกษาตามแนวคิดแบบภวนิยม

การให้คำปรึกษาตามแนวภวนิยมนั้น จำเป็นต้องทราบและเข้าใจหลักปรัชญาของแนวคิดนี้ และในงานวิจัยนี้กล่าวถึงหลักปรัชญาพื้นฐานของ Jean- Paul Sartre ซึ่งมีแนวคิด ตั้งอยู่บน ลักษณะธรรมชาติของมนุษย์ของซาร์ท (Sartre, 1975 อ้างถึงใน อุษา ชูชาติ, 2531, หน้า 26-32) ได้ให้คำอธิบายแนวคิดเกี่ยวกับลักษณะธรรมชาติของมนุษย์ไว้พอสรุปได้ดังนี้

1. มนุษย์ไม่ใช่วัตถุหรือเครื่องจักร ที่เมื่อเป็นอย่างใดอย่างหนึ่งแล้วจะคงรูปตลอดไป แต่ มนุษย์อยู่ในสถานะที่มีการเปลี่ยนแปลงอยู่เรื่อยๆ และมีวิวัฒนาการอยู่ตลอดเวลา (dynamic) มนุษย์ จะเปลี่ยนเป็นคนใหม่ตลอดเวลา กลายจากภาวะเดิมสู่ภาวะใหม่ต่อเนื่องกัน ไม่ดำรงสภาพเดิมทั้ง สภาวะร่างกาย จิตใจ แนวคิด และสภาพอารมณ์ มนุษย์เปลี่ยนไปเรื่อย ๆ ตั้งแต่เป็นทารกจนถึงตาย
2. มนุษย์เป็นผู้ที่ทำได้ของตัวเอง ลิขิตชีวิตของตนเอง ถึงแม้ว่ามนุษย์จะได้รับอิทธิพล จากสิ่งแวดล้อมรอบตัวเขา แต่สิ่งแวดล้อมไม่ได้ตัดสินใจเขา เขาจะเป็นตัวชี้คกำหนดที่จะให้ สิ่งแวดล้อมมีอิทธิพลหรือไม่ มนุษย์สามารถเป็นอะไรตามที่เขาเจตจำนงจะเป็นอย่างนั้น และมนุษย์เองเป็นผู้กำหนดจุดหมายปลายทางของตนเอง เคน และไมโครส (Kahn & Mikrose, 1993 อ้างถึงใน Newman, 1997, pp. 655-657) กล่าวว่าวัยรุ่นเป็นช่วงวัยที่ไวต่อความรู้สึก ต้องการ การยอมรับอย่างมากจากสังคม คนและสิ่งแวดล้อมรอบ ๆ ตัวเขาจะมีอิทธิพล อย่างมาก ต่ออารมณ์ และความรู้สึก ถ้ามีเหตุการณ์ในแง่ลบเกิดขึ้นในชีวิต มักรู้สึกขาดกำลังใจ ล้มเหลว และถูกปฏิเสธ จนทำให้มีปัญหาทางด้านอารมณ์ตามมา ถ้าวัยรุ่นเหล่านั้นได้มีโอกาสเรียนรู้ถึงธรรมชาติของมนุษย์ ในข้อนี้ ความเข้มข้นของอารมณ์ลดลง เข้าใจชีวิตมากขึ้น ทำให้สามารถ แก้ไขปัญหาต่าง ๆ ได้ดีขึ้น
3. ถึงแม้มนุษย์จะกำหนดโชคชะตาตัวเองก็ตาม แต่มนุษย์ทุกคนก็มีขีดจำกัด เช่น ขีดจำกัด ความสามารถของสมอง ขีดจำกัดการจะทนอะไรได้แค่ไหน ขีดจำกัดทางด้านเรื่องของศีลธรรม ข้อบังคับทางสังคม บรรทัดฐานทางสังคม เป็นต้น มนุษย์อยู่ภายใต้ขีดจำกัดหลายอย่างทั้งทางด้าน ร่างกายและจิตใจ ซึ่งถ้ามนุษย์เรารู้จุดมุ่งหมายไว้เกินขีดจำกัดของตัวเอง ก็จะทำให้เกิดข้อขัดแย้ง ต่าง ๆ เกิดความวุ่นวายใจ แต่ถ้าทำในขีดจำกัดก็จะสมความปรารถนา สิ่งที่เราสมปรารถนามีไม่กี่ อย่าง แต่ที่ไม่สมปรารถนามีมาก ซาร์ท เชื่อว่าพยาธิสภาพทางจิตใจของบุคคล เกิดจากการที่เขา ไม่ตระหนักถึงสมรรถภาพที่แท้จริงของตน วัยรุ่นต้องประสบกับปัญหาต่าง ๆ จากอารมณ์ที่ สับสนตามช่วงวัย เริ่มที่จะค้นหาตัวเอง มองดูสิ่งต่าง ๆ รอบข้างในสายตาของคนโตขึ้น ทำให้ค้นพบความเป็นจริง ที่อาจมีความแตกต่างไปจากความใฝ่ฝันในวัยเด็กโดยสิ้นเชิง เป็นต้น เหตุที่ทำให้พบกับความผิดหวัง เสรีโสกเสียใจ บางรายยอมรับความจริงไม่ได้ จึงจำเป็นต้องอยู่

กับความขัดแย้งของจิตใจไม่มีที่สิ้นสุด (วินัดดา ปิยะศิลป์, 2539, หน้า 125) ถ้าเขาเหล่านั้นรับรู้ถึงขีดจำกัดของตัวเอง จะทำให้ยอมรับสภาพต่าง ๆ ที่เกิดขึ้นในชีวิต ข้อขัดแย้งต่าง ๆ ในจิตใจก็จะลดลง และอาจทำให้ลดอารมณ์เศร้าได้

4. มนุษย์เราอยู่ภายใต้อิทธิพลของกาละ 3 อย่าง คือ อดีต ปัจจุบัน และอนาคต การกระทำในปัจจุบันอาศัยพื้นฐานที่ได้กระทำมาในอดีต ส่วนการกระทำในอนาคตข้างหน้าก็สำคัญ เพราะมนุษย์กำลังผันแปรเข้าไปพบ แต่ชาร์ท มีความคิดว่าชีวิตในปัจจุบันเป็นชีวิตที่แท้จริง ถ้ามนุษย์ผูกพันกับอดีตก็จะไม่มีสุข ถ้าคิดถึงอนาคตที่ยังมาไม่ถึงก็ไม่มีความสุข ดังนั้นจึงเน้นให้ยึดถือสถานะที่เป็นปัจจุบัน และการให้คำปรึกษาตามแนวทฤษฎีนี้คือ พยายามหาแนวทางให้ผู้รับคำปรึกษา มีชีวิตอยู่กับปัจจุบันมากกว่าอยู่กับอดีตหรืออนาคต สอดคล้องกับเบค (Beck, 1987 อ้างถึงใน Corey, 1996, p. 344) กล่าวว่าผู้ที่มีภาวะซึมเศร้าก็เนื่องมาจาก มีแนวคิดในแง่ลบเกี่ยวกับตนเอง โดยตีความจากประสบการณ์ที่เคยได้รับ และคาดหมายว่า ตนเองจะต้องประสบกับความล้มเหลวในอนาคต ถ้าวัยรุ่นที่มีภาวะซึมเศร้าสามารถตระหนักได้ว่า การมีชีวิตอยู่กับปัจจุบันมากกว่าอยู่กับอดีตหรืออนาคต ทำปัจจุบันให้ดีที่สุดเท่าที่ความสามารถของตนเองจะทำได้ มีผลทำให้แนวคิดในแง่ลบลดลง

5. มนุษย์ประกอบด้วย 3 ลักษณะ คือร่างกาย (physic) จิตใจ (mental) และวิญญาณ (spirit) หรือจิตเหนือกาย และมนุษย์แตกต่างทางพฤติกรรมจากสามัญสัตว์โลกทั้งหลาย เหนือกว่าสัตว์โลกทั้งหลายก็เนื่องจาก มีวิญญาณซึ่งทำให้คนเราเกิดความทนทุกข์ต่อความไม่น่าพึงใจต่าง ๆ ได้ทั้งนั้น เกิดความสามารถที่จะต่อสู้กับความยากลำบากในชีวิตได้ สามารถดำรงชีวิตได้ มีศรัทธาในชีวิต

6. มนุษย์มีอิสระและเสรีภาพ เสรีภาพก็คือการกระทำที่ไม่กระทบกระเทือนบุคคลอื่นให้ได้รับความเดือดร้อน ชาร์ท เน้นในเรื่องอิสระเสรีภาพในการเลือก ซึ่งเป็นเรื่องยืนยันคุณค่าและศักดิ์ศรีความเป็นมนุษย์ โดยเฉพาะเสรีภาพทางใจ ซึ่งได้แก่ความไม่ผูกพันอยู่ใน สัจชาตญาณ อารมณ์และสิ่งแวดล้อม ถึงแม้มนุษย์จะถูกกำหนดหรือได้รับอิทธิพลจากสัจชาตญาณหรือพันธกรรมหรือสิ่งแวดล้อม หรืออารมณ์ก็ตาม มนุษย์ก็มีเสรีภาพที่จะยอมรับหรือปฏิเสธไม่รับให้ตรงตามเจตนาของตัวเองได้ เสรีภาพเป็นสิ่งที่สามารถทำให้เกิดขึ้นในชีวิตได้ มนุษย์มีเสรีภาพในการเลือก และสิ่งที่เลือกจะไม่เลือกในสิ่งที่เลวลงกว่าเดิม เมื่อเลือกแล้วต้องมีความรับผิดชอบในสิ่งที่เลือก เสรีภาพและความรับผิดชอบแยกกันไม่ได้ และความรับผิดชอบในที่นี้หมายถึง มนุษย์ต้องมีความรับผิดชอบต่อความเป็นตัวของตัวเอง ต่อสังคม และต่อมโนธรรม ดังนั้นเมื่อเราเลือกแล้ว ต้องมีความรับผิดชอบจึงจะเกิดเอกลักษณ์แห่งตน (identity) มนุษย์ชอบที่จะมีอิสระเสรีในตัวเอง สามารถที่จะพูดความรู้สึกออกมาได้ มีอิสระเสรีที่จะเลือกชะตากรรมของตนเอง ตามพัฒนาการ

ของวัยรุ่นตอนกลาง แอริคสัน (Erickson, 1968 อ้างถึงใน ศรีเรือน แก้วกังวาล, 2538, หน้า 53) กล่าวว่าพัฒนาคนที่สมบูรณ์ของเด็กวัยรุ่นเมื่อสิ้นสุดวัย ได้แก่การเห็นโครงสร้างหรือตนของเขาเองตามความเป็นจริง (identity) เข้าใจจุดเด่น จุดด้อย ปรัชญาชีวิตของตน ความต้องการในชีวิต และสามารถทำใจยอมรับตนเองอย่างที่มีที่เป็นจริง ๆ ซึ่งถ้าคิดในแง่ของภวนิยมการส่งเสริมทำให้เกิด identity ในเด็กวัยรุ่นโดยให้คำปรึกษาแบบให้อิสระเสรี ในการที่จะพูดถึงความรู้สึกของตัวเอง ไม่ว่าจะเป็นความรู้สึกในแง่ลบ หรือแง่บวก นอกจากนั้นให้เสรีภาพในการคิด การเลือกตัดสินใจกับวิถีชีวิตของตนเอง พร้อมทั้งกระตุ้นให้ได้มีโอกาสเสริมสร้างความสามารถของตนเอง และเน้นให้เห็นว่าเมื่อเลือกแล้ว ต้องมีความรับผิดชอบในการเลือก จึงจะมีพัฒนาการที่สมบูรณ์ตามวัยลดปัญหาด้านอารมณ์ได้

7. มนุษย์เป็นผลรวมของการตัดสินใจของเขา มนุษย์จะเลือกตัดสินใจตลอด มนุษย์จะเป็นอย่างไรอยู่ที่การเลือกของเขาที่ต้องรับผิดชอบ ถ้าเลือกไม่ได้ถือเป็นข้อขัดแย้ง (existential vacuum) คือไม่สามารถตัดสินใจได้ ทำให้เกิดข้อขัดแย้ง

8. มนุษย์ที่มีวุฒิภาวะควรมีความคิดสร้างสรรค์ สามารถปรับปรุงเปลี่ยนแปลง กริยาอาการความรู้สึก หรือพฤติกรรม ให้สอดคล้องต้องตามสถานการณ์สภาพแวดล้อมที่เป็นจริงได้ในกาละเทศะต่าง ๆ กัน และมีความยืดหยุ่นเรื่องทัศนคติ ความรู้สึกอารมณ์ พฤติกรรมต่าง ๆ นอกจากนั้นมนุษย์มีสมรรถภาพที่จะมีความตระหนักรู้ (awareness) คือมีสำนึกรู้ มีสติสัมปชัญญะที่พัฒนาได้ มีความใฝ่ดีและแสวงหาความงอกงามของชีวิต จะเดินหรือเดินทางเพื่อไปถึงจุดแห่งความเป็นบุคคลที่สมบูรณ์ เต็มเปี่ยมด้านบุคลิกภาพและมนุษย์ต้องลงแรงกระทำด้วยตัวเอง

9. ลักษณะของมนุษย์แตกต่างกันไปตาม บุคคล เวลา identity ของแต่ละบุคคลต่างกัน มนุษย์ไม่ใช่บรรทัดฐาน ความเป็นตัวของตัวเอง มีเอกลักษณ์และแทนกันไม่ได้ จะมีความสุขตามแบบวิถีทางของเขา ไม่ใช่ตัดสินใจว่าวิธีของเราที่มีความสุขจะเป็นวิธีที่ทำให้คนอื่นมีความสุข การให้คำปรึกษาจึงมักเน้นให้มองหาวิถีทางของเขาเองที่ทำให้เขามีความสุข

10. มนุษย์อยู่ในโลก 3 โลกด้วยกันคือ โลกทางชีวภาพ คือ หน้าตา รูปร่าง โลกทางสังคม คือโลกของสัมพันธ์ภาพกับผู้อื่นและสังคม และโลกของตัวเองหรือโลกนามธรรมเฉพาะตัว เป็นส่วนที่เป็นตัวของตัวเอง วัยรุ่นที่ซึมเศร้ามักแยกตัวไม่มีปฏิสัมพันธ์กับผู้อื่น มองตัวเองในแง่ลบทำให้อยู่ในโลกทั้ง 3 อย่างไม่มีความสุข เบื่อชีวิต คิดอยากตาย บางรายแสดงออกด้วยอาการก้าวร้าว ดิเคาเสพติด ในการปรึกษาจะต้องใช้หลักการต่าง ๆ ดังที่กล่าวมาแล้ว เพื่อปรับเปลี่ยนความคิดในแง่ลบให้ลดลง รับรู้ตนเองตามความเป็นจริง และรู้สึกมีเสรีภาพ การให้คำปรึกษากลุ่มตามแนวภวนิยมต้องตระหนักว่าการที่คนเราทุกข์ร้อน เพราะมีข้อบกพร่องในการสร้างสัมพันธ์ภาพกับผู้อื่น ดังนั้นบรรยากาศของการปรึกษาจะเน้นถึงการสร้างสัมพันธ์ภาพระหว่าง

178351

๖
613.7๐46
ด.๕31๙
๐

ผู้ให้คำปรึกษาและผู้รับคำปรึกษาและผู้รับคำปรึกษาร่วมกันเอง สร้างความไว้วางใจให้เกิดขึ้นในกลุ่มทำให้สมาชิกกลุ่มเรียนรู้ถึงการสร้างสัมพันธภาพกับผู้อื่น สามารถนำไปใช้ในชีวิตประจำวันได้

11. มนุษย์เป็นสัตว์ซึ่งแสวงหาความหมายในการดำเนินชีวิต (meaning) การที่คนเราจะเลือกอะไรมาเป็นความหมายในชีวิต ก็เป็นไปตามบทบาทสติปัญญา บุคลิกภาพ สังคม และวัฒนธรรม หรือเลือกโดยในระดับจิตใต้สำนึกก็มี และจะเปลี่ยนไปโดยกาลละ โดยเจตนา โดยประสบการณ์และโดยความผันแปรของชีวิต การรู้สึกว่ามีชีวิตที่มีความหมาย จะเป็นสิ่งกระตุ้นหรือเป็นแรงจูงใจให้คนเรามีพฤติกรรมต่าง ๆ บางคนอาจจะให้ความหมายของการดำเนินชีวิตให้ชีวิตเขาว่าต้องการอำนาจ ความยิ่งใหญ่ ความสำราญ ในขณะที่คนอื่นอาจหาความสงบในชีวิตเป็นความหมาย แล้วแต่ว่าใครจะเห็นอะไรเห็นอะไรเป็นความหมายในชีวิต แต่ในภาวะที่มนุษย์มีความวิตกกังวล กลัว คับข้องใจ จะทำให้เขาไม่เห็นความหมายในชีวิต ฉะนั้นการให้คำปรึกษาแนวทฤษฎีนี้ ผู้ให้คำปรึกษาต้องพยายามที่จะโยนหรือดึง หรือช่วยให้เขาค้นพบว่าอะไรเป็นความหมายในชีวิตของเขา เพื่อให้เขามีแรงจูงใจที่จะกระทำการต่าง ๆ หรือเห็นความหมายในสิ่งที่เขากระทำ เพื่อให้เกิดความรู้สึกว่าตนเองมีคุณค่า มีศักดิ์ศรีในตัวเอง

12. ความกระวนกระวายใจ และความรือร้นใจจากการทำผิด เป็นส่วนหนึ่งของการเป็นมนุษย์ เป็นอารมณ์ที่มนุษย์หลีกเลี่ยงไม่ได้ เกิดเป็นมนุษย์ต้องมีความทุกข์ และคนที่มีความทุกข์จะต้องยอมรับความรู้สึกนี้ได้ ต้องรู้จักวิธีเผชิญกับสิ่งเหล่านี้ เมื่อมนุษย์ต้องทนทุกข์ ต้องทนยอมรับความทุกข์นั้น บางอย่างที่เราไขว่คว้าไม่ได้ต้องยอมรับ การทนทุกข์เพื่อมีบางอย่างที่เจริญออกมา แต่ถ้าจัดการไม่ได้จะเกิดความขัดแย้ง ในการให้คำปรึกษาต้องคิดว่าผู้รับคำปรึกษาทุกข์เพราะอะไร เช่นทุกข์เพราะไม่รู้จักตัวเองดีพอ พยายามทำให้เหมือนคนอื่น ทำตามที่คนอื่นคาดหวัง คนอื่นผลักดัน ก็ให้เขาตระหนักว่าตัวเองแท้จริงเป็นอย่างไร คนแต่ละคนเป็นเอกลักษณ์บุคคล จะเหมือนเขาหรือเราไม่ได้ ถ้าทำตามคนอื่นทำให้สูญเสีย identity ได้

จากธรรมชาติของมนุษย์ตามแนวทฤษฎีนี้ มีหลักการหลายอย่างที่นำมาใช้กับวัยรุ่นที่มีภาวะซึมเศร้าได้ ถึงแม้ว่าจะไม่ได้กล่าวถึงภาวะซึมเศร้าโดยตรง แต่ถ้าผู้ที่มีภาวะซึมเศร้าสามารถรู้จักตัวตนแท้ ๆ ของตัวเอง มีความเป็นตัวของตัวเองมากขึ้น เรียนรู้ที่จะใช้เสรีภาพของชีวิต ไม่ยึดติดกับบทบาท อาจทำให้อาการที่เป็นอยู่ลดลง และแนวคิดนี้จะเน้นการค้นหาความหมายของชีวิต ถ้าได้มาเรียนรู้ แนวคิดนี้ร่วมกับผู้ให้คำปรึกษาและสมาชิกกลุ่มคนอื่น ที่มีปัญหาคล้าย ๆ กัน อาจทำให้ผู้รับคำปรึกษาแต่ละคน พุดถึงความรู้สึกต่าง ๆ ของตนเองที่มีต่อโลกทั้ง 3 ตามแนวคิด ค้นหาส่วนที่ดีของแต่ละคน และร่วมกันค้นหาความหมายชีวิตที่เหมาะสม และปฏิบัติตามแนวทางการดำรงชีวิต ที่สอดคล้องกับความหมายในชีวิตที่ค้นพบได้อย่างมีความสุข ลดความซึมเศร้าที่มีได้

เทคนิคสำคัญในการให้การปรึกษาแนวทฤษฎี

การให้การปรึกษาแบบทฤษฎี ไม่มีกำหนดกฎเกณฑ์เทคนิคที่แน่นอนตายตัวเอาไว้ ผู้ให้การปรึกษาสามารถเลือกเทคนิค การให้การปรึกษาต่างๆ มาใช้ได้ตามความเหมาะสม เช่น เทคนิคการให้การปรึกษาแบบแก้สตัลท์ แบบวิเคราะห์สัมพันธภาพ แบบจิตวิเคราะห์หรือแบบผู้รับบริการเป็นศูนย์กลาง โดยนำเทคนิคเหล่านั้นมาประยุกต์ใช้ เป็นเครื่องมือช่วยให้ผู้รับคำปรึกษา ตระหนักรู้ในการเลือก ในการตัดสินใจช่วยกระตุ้น ให้ผู้รับคำปรึกษายอมรับความรับผิดชอบที่เขามีส่วนร่วมอย่างอิสระ (มสธ., 2533, หน้า 147)

เพื่อให้เข้าใจเทคนิคการให้คำปรึกษาแนวทฤษฎีมากขึ้น ผู้วิจัยจึงต้องศึกษาจาก แนวคิดของนักจิตบำบัดแนวทฤษฎีที่มีชื่อเสียง โดย เดวิด และ ดูกลาส (David & Douglas, 1999, pp. 159-160) ได้แบ่งแนวการทำจิตบำบัด และการให้คำปรึกษาแนวทฤษฎี ที่มีการใช้ในปัจจุบัน ออกเป็น 3 พวกใหญ่ ๆ คือ

1. ไดนามิกเอ็กซิสเทนเชียลลิซึม (dynamic existentialism)
2. ฮิวแมนนิสติกเอ็กซิสเทนเชียลลิซึม (humanistic existentialism)
3. ทรานสเพอร์ซันเนลเอ็กซิสเทนเชียลลิซึม (transpersonal existentialism)

1. ไดนามิกเอ็กซิสเทนเชียลลิซึม (dynamic existentialism) ให้ความสนใจกับเรื่องของความคับข้องใจ แรงกดดันทั้งที่รู้ตัว และไม่รู้ตัว แรงงู้อใจ และความกลัวของมนุษย์ โดยกล่าวว่าความคับข้องใจไม่ได้เกิดจากการเก็บกดแรงขับทางสัญชาตญาณ หรือจากการเลี้ยงดูในวัยเด็ก แต่เกิดจากสิ่งที่บุคคล รับรู้ สิ่งที่เกิดขึ้นกับเขาในขณะนั้น โดย ยาลอม (Yalom, 1980 อ้างถึงใน สมภพ เรื่องตระกูล, 2542, หน้า 523-524) กล่าวว่าสิ่งที่จิตบำบัดจะเข้าไปสำรวจก็คือความคิด 4 อย่าง ของบุคคลอันได้แก่ death, freedom, isolation และ meaninglessness

ความตาย (death) เป็นสิ่งสำคัญที่สุดที่คนกลัว เพราะความตายเป็นสิ่งที่ทุกคนต้องพบ โดยไม่มีทางหลีกเลี่ยง เป็นความจริงที่ปวดร้าวและคนเรามักจะหวาดหวั่นอยู่ลึก ๆ existential มองว่าความคับข้องใจหลัก ๆ ก็คือ การรู้ตัวว่าความตายเป็นสิ่งที่หลีกเลี่ยงไม่ได้ แต่ก็ยังอยากจะมีชีวิตอยู่ต่อไป ดังนั้นเพื่อจัดการกับความกลัวนี้ คนเราจะต่อต้านการรับรู้เกี่ยวกับความตายด้วยกลไกทางจิตชนิดปฏิเสธ ซึ่งถ้าไม่สำเร็จก็จะเกิดปัญหาการปรับตัว หรือจิตพยาธิสภาพ

อิสระ (freedom) โดยปกติคนเราจะไม่คิดว่าอิสระภาพจะเป็น ที่เกิดของความวิตกกังวล ตรงกันข้ามอิสระกลับเป็นเรื่องทางบวกด้วยซ้ำ เช่น ประวัติศาสตร์ชาติตะวันตก ที่แสดงให้เห็นว่ามีความแสวงหาอิสระภาพอยู่เสมอ แต่อิสระภาพในแนวทฤษฎีมีความพิเศษที่บ่งบอกว่า คนเรามีความหวาดกลัวลึก ๆ อยู่ภายใน จึงแสวงหาอิสระภาพซึ่งเป็นเสมือนตัวแทนที่จะบอกว่า เขา

สามารถรับผิดชอบ และกำหนดแนวทางชีวิตของตนเองได้ ดังนั้นสิ่งสำคัญที่จะบ่งบอกว่ามีอิสระภาพหรือไม่ก็คือความรับผิดชอบ (responsibility) เพราะโดยปกติคนเราจะรับผิดชอบต่อสิ่งที่ทำให้สบายใจ เมื่อใดก็ตามที่ไม่สบายใจต่อสิ่งที่เกิดขึ้น ก็จะโยนความรับผิดชอบไปยังคนอื่น หรือ เหตุการณ์ต่าง ๆ คนที่มีเสรีภาพที่แท้จริงจะต้องยอมรับสิ่งที่เกิดขึ้นไม่ว่าจะดีหรือไม่ ว่าเป็นความรับผิดชอบของตน

อีกสิ่งหนึ่งนอกเหนือจากความรับผิดชอบแล้ว อิสระภาพยังต้องมีความเต็มใจ (willing) โรโลเมย์ (Rollo May, 1969 อ้างถึงใน สมภพ เรื่องตระกูล, 2542, หน้า 523-524) กล่าวว่าความเต็มใจ แต่ก็ไม่สามารถตัดสินใจเลือกได้ และเมื่อตัดสินใจไม่ได้ก็จะโยนไปให้คนอื่นคิดแทน โดยตนเองอาจจะทำราวกับว่า ตนอยู่ในภาวะตกกระไดพลอยโจน ซึ่งเป็น กลไกทางจิตที่ทำให้รู้สึกสบายใจขึ้น ลักษณะเช่นนี้ไม่ใช่อิสระภาพ อิสระภาพที่แท้จริงต้องเกิดจากความเต็มใจเลือกทางเดินชีวิตของตนเอง และยอมรับในสิ่งที่เกิดขึ้นตามมา ไม่ว่าจะประสบความสำเร็จหรือล้มเหลว

การแยกส่วน (isolation) ไม่เหมือน isolation ตามแนวทฤษฎีอื่นที่ให้ความหมายไปในลักษณะการแยกตัวออกมาเพราะขาดทักษะทางสังคม หรือมีปัญหาด้านจิตพยาธิสภาพ แต่ทวนิยม (existential) ให้ความหมายของ isolation ในลักษณะของการแยกส่วนต่าง ๆ ของตนเอง (split off) เช่น การแยกการรับรู้ อารมณ์ ความต้องการ ออกเป็นเรื่อง ๆ ที่ไม่เกี่ยวข้องกัน เป้าหมายของการบำบัดก็คือ ช่วยให้คนผสมผสานส่วนที่แตกแยกต่าง ๆ เหล่านี้เข้าด้วยกัน เช่น ผู้ที่มีอาการแพนิค (panic) เมื่อต้องอยู่ตามลำพัง อาการของเขาเริ่มขึ้นจากความไม่มั่นใจในตนเอง และคิดว่าเขาจะรู้สึกมั่นคงปลอดภัยได้ ก็ต่อเมื่อมีคนอยู่ด้วย กลไกทางจิตที่เกิดขึ้นคือ เขาจะค่อย ๆ สลายขอบเขตความเป็นตัวของตัวเอง (ego boundaries) จนในที่สุดก็เข้าไปรวมตัวอยู่กับ boundaries ของ คนอื่น ดังนั้นถ้าไม่มีคนอื่นอยู่ด้วยก็จะรู้สึกว่าเขาไม่ปลอดภัย เกิดความกลัวอย่างรุนแรง และมีอาการ panic ออกมาดังกล่าว

ไม่มีความหมาย (meaninglessness) แม้ว่าทุกคนต้องตาย แต่ถ้าเราสามารถสร้างโลกขึ้นมาได้เองและอยู่ตามลำพังได้ ก็จะมีคำถามว่า “ชีวิตคืออะไร เราจะมีชีวิตอยู่เพื่ออะไร จะอยู่ได้อย่างไร และสิ่งที่สร้างขึ้นมามีความเข้มแข็งพอ ที่จะแบกรับชีวิตของเราได้ไหม” จะเห็นได้ว่าคนเรายังต้องการแสวงหาความหมายของชีวิตซึ่งตามปกติการรับรู้โลกของเราก็จะมีหลายแบบ ถ้าพิจารณาการทำงานร่วมกันระหว่างจิตใจและสมอง ก็จะพบว่ามีการจัดระเบียบความรู้อย่างอัตโนมัติว่าเรื่องใดเป็นเรื่องเด่นหรือส่วนประกอบ หรือเมื่อพบอะไรที่ไม่สมบูรณ์ก็จะแต่งเติมบางสิ่งเข้าไปให้เป็นภาพที่สมบูรณ์ แต่ถ้าสถานการณ์หรือสิ่งเร้ามีความคลุมเครือ เราก็มักจะปรับให้กระจ่างขึ้นมาโดยจัดให้อยู่ในรูปแบบที่เรารู้จักและคุ้นเคย เช่นเดียวกับโลกที่สับสน ถ้าเห็นอะไรมีรูปแบบไม่ชัดเจน เราก็มักจะพยายามค้นหารูปแบบที่จะอธิบาย ความเป็นไปของสิ่งนั้นให้

กระจางขึ้น นั่นก็คือการพยายามค้นหาความหมายของชีวิตนั่นเอง เมื่อเรารู้ว่าความหมายของชีวิตคืออะไรแล้ว เราก็จะให้น้ำหนักหรือกำหนดคุณค่าของสิ่งต่าง ๆ ไปตามลำดับที่คนเราให้ความสำคัญ เรื่องราวหรือสิ่งที่เราให้คุณค่านั้นก็จะเป็นเหมือนเป็นพิมพ์เขียว ที่จะให้เราปฏิบัติต่อไป คุณค่าที่เราให้นี้ ไม่เพียงแต่เป็นตัวบอกว่าเรามีชีวิตอยู่เพื่ออะไรเท่านั้น แต่ยังบอกถึงวิถีดำรงชีวิตอยู่ด้วย เพราะปัญหาของคนส่วนใหญ่ในขณะนี้คือ ความรู้สึกโดดเดี่ยว สับสนและแปลกแยกจากสังคมที่เขาเป็นสมาชิกอยู่

2. ฮิวแมนนิสติกเอ็กซิสเทนเชียลลิซึม (humanistic existentialism) การบำบัดแบบนี้เน้นถึงการยอมรับอย่างไม่มีเงื่อนไข จะทำโดยยึดหลักการการมองธรรมชาติของมนุษย์ในแง่ดี เน้นการก่อให้เกิดความตระหนักรู้ของแต่ละบุคคลมากกว่า ที่จะวิเคราะห์ความขัดแย้งภายในจิตใจ และเป็นแนวที่เน้นอารมณ์และความรู้สึกโดยผู้ให้คำปรึกษา อาจนำเทคนิคการให้คำปรึกษาแบบผู้รับบริการเป็นศูนย์กลาง ของโรเจอร์ มาใช้ในการสร้างสัมพันธภาพ และค้นหาปัญหา ส่วนการช่วยกันวิเคราะห์ปัญหา เพื่อให้เกิดการตระหนักรู้ของผู้รับคำปรึกษา จะทำตามแนวคิดเกี่ยวกับธรรมชาติของมนุษย์แนว กวนิซมดั่งที่กล่าวมาแล้ว และจากการศึกษาค้นคว้าเกี่ยวกับเทคนิคของผู้ที่ให้คำปรึกษาแนวนี้ซึ่ง ไอวี (Ivey, 1991, pp. 311-315) กล่าวถึงการบำบัดของแฟรงเคิล (Victor E Frankl) จิตแพทย์ที่มีชื่อเสียงในการให้คำปรึกษาแนว กวนิซม โดยการให้คำปรึกษาของเขาเป็นแนวผสมผสานระหว่างมนุษยนิยม (humanistic existentialism) กับแนวปรับเปลี่ยนความคิดและพฤติกรรม (cognitive-behavior) การให้คำปรึกษาไม่ได้เน้นเรื่องราวที่เกิดขึ้นกับผู้รับคำปรึกษา แต่จะเน้นที่ความคิดและมุมมองของผู้รับคำปรึกษาที่มีต่อเหตุการณ์นั้น ๆ ซึ่งพอสรุปได้คือ

1. การปรับเปลี่ยนความคิดและค้นหามุมมองในแง่บวก (cognitive change and finding positive meaning)

1.1 ผู้ให้คำปรึกษาจะต้องใช้เทคนิคการฟังและการใส่ใจให้มาก ในการเปิดโอกาสให้ผู้รับคำปรึกษาพูดถึงความคิดในแง่ลบ จับใจความทั้งความหมายและเนื้อหาเพื่อให้เข้าใจในตัวตนของผู้รับคำปรึกษา และสร้างความไว้วางใจ

1.2 ต้องทราบเกี่ยวกับความเชื่อ, ความรู้, ทักษะคติ ของผู้รับคำปรึกษา ยอมรับความเป็นตัวตนของบุคคลนั้น โดยไม่นำความคิดของตนเองเข้าไปตัดสิน เทคนิคที่ใช้คล้ายกับของโรเจอร์ คือการยอมรับอย่างไม่มีเงื่อนไข และช่วยกันค้นหาความหมายในชีวิต ซึ่งผู้ให้คำปรึกษาจะต้องทราบว่าเขาคิดว่าความหมายในชีวิตว่าอย่างไรบ้าง

1.3 ช่วยผู้รับคำปรึกษาค้นหาความหมายในชีวิต โดยให้ความสำคัญกับตัวผู้รับคำปรึกษาแต่ละคน หรือแต่ละกลุ่ม มากกว่าทักษะใด ๆ ซึ่งมุมมองของแต่ละคนแตกต่างกันไป

ดังนั้นความหมายในชีวิตจึงไม่มีอะไรเป็นบรรทัดฐาน แต่จะเน้นการใช้ชีวิตอย่างมีเสรีภาพ ไม่ยอมพ่ายแพ้ต่อสภาพสังคมและสิ่งแวดล้อม

1.4 ช่วยกันพูดถึงปัญหาและแนวทางแก้ไข ของแต่ละคน ซึ่งแนวทางแก้ไขสำหรับผู้ที่มีภาวะซึมเศร้าคือ ช่วยให้ผู้รับคำปรึกษาสามารถมองเห็นสาระด้านอื่น ๆ ของตนเองที่มองข้ามไป (dereflection) ผู้ที่รู้สึกว่าคุณค่าของตัวเองไม่มีค่า หดหู่ เศร้าหมอง มักคิดถึงเกี่ยวกับตนเองในด้านเดียวมากเกินไป จนรู้สึกน้อยเนื้อต่ำใจ มองเห็นชีวิตของตนเองไม่มีคุณค่าเลยเพื่อชีวิตไม่รู้จะอยู่ไปทำไมเพื่อใคร หรือเพื่ออะไร แต่เมื่อผู้ให้คำปรึกษาชี้ชวนให้เขามองตัวเองในด้านหรือมุมอื่น ๆ ที่ไม่เคยคิดถึงบ้าง เขาจะพบส่วนดีในตัวเอง ซึ่งจะทำให้มีกำลังใจและมองเห็นคุณค่าในตนเอง สามารถค้นหาความหมายในชีวิตด้านบวก และมีกิจกรรมเชิงสร้างสรรค์มากขึ้น อาการเศร้าหมองลดลง

2. นำความหมายในชีวิตที่ค้นพบไปปรับเปลี่ยนพฤติกรรม

การที่ผู้รับคำปรึกษาจะนำความหมายในชีวิตที่ค้นพบระหว่างการให้คำปรึกษา ไปใช้ในการปรับเปลี่ยนพฤติกรรมได้มากน้อยเพียงใด ขึ้นอยู่กับว่าผู้ให้คำปรึกษาเข้าใจผู้รับคำปรึกษาอย่างลึกซึ้งหรือไม่ ถ้าไม่สามารถเข้าถึงโลกภายในของผู้นับคำปรึกษา ก็ไม่สามารถปรับเปลี่ยนความคิด และไม่สามารถปรับเปลี่ยนพฤติกรรมได้ อีกทั้งยังต้องสามารถช่วยให้ ผู้รับคำปรึกษามีความตระหนักรู้ในตนเอง หรือสามารถค้นหาความหมายในชีวิตและมองเห็นแนวทางการดำเนินชีวิตภายใต้ จิตจำกัดของแต่ละบุคคล ซึ่งจะนำไปสู่การปฏิบัติได้อย่างแท้จริง ซึ่งในงานวิจัยนี้ผู้วิจัยสร้างโปรแกรมการให้คำปรึกษา ตามแนวทฤษฎีที่เป็นแบบอิวแมนนิสติก เอ็กซิสเทนเชียลลิซึม โดยสร้างโปรแกรมโดยอาศัยแนวทางการบำบัดของแฟรงค์เฟิร์ต ดังที่กล่าวมาข้างต้น

3. ทรานสเพอร์ซันเนลเอ็กซิสเทนเชียลลิซึม (transpersonal existentialism) ให้ความสำคัญกับ โอกาสและสถานการณ์ที่ได้รับในชีวิตของแต่ละบุคคลต่างกัน จึงทำให้แต่ละคนมีอารมณ์ตอบสนองต่อเรื่องเศร้าที่ได้รับไม่เท่ากัน ดังนั้นจุดมุ่งหมายของการให้คำปรึกษาในแนวนี้นี้ คือการทำให้บุคคลสามารถอยู่เหนือสถานการณ์และสิ่งแวดล้อมได้ เพื่อให้ชีวิตมีความสุข ซึ่งสอดคล้องกับแนวคิดของมาสโลว์ (Maslow) ที่ศึกษาชีวประวัติและพฤติกรรมของบุคคลสำคัญของโลก ที่เขาเชื่อว่าเป็นมนุษย์โดยสมบูรณ์ (self-actualization) เช่น ไอน์สไตน์, บีโทเฟน, ประธานาธิบดีลินคอล์น เป็นต้น เพื่อที่จะทราบว่าผู้ที่ประสบความสำเร็จในชีวิตนั้นมีบุคลิกภาพเป็นอย่างไร และนำมาเป็นแบบอย่างในการให้คำปรึกษาเพื่อให้บุคคลเป็นอิสระ สามารถตระหนักรู้ในตนเองได้ โดยไม่ยึดติดกับสิ่งแวดล้อมมากเกินไป

แนวคิดที่สำคัญของภวนิยมกับการประยุกต์ใช้ในการให้คำปรึกษากลุ่ม

ในการปรึกษากลุ่มตามแนวภวนิยมของ คอเรีย (Corey, 1995, pp. 236-258) นักจิตวิทยาการให้คำปรึกษาที่มีความเชี่ยวชาญ และเป็นที่ยอมรับในระดับนานาชาติ ได้เสนอแนวทางในการนำแนวคิดที่สำคัญของภวนิยม ไปประยุกต์ใช้ในการให้คำปรึกษากลุ่มที่ได้จากการปฏิบัติจริงของเขาไว้พอสรุปได้คือ

การตระหนักรู้ในตนเอง (self-awareness)

มนุษย์แตกต่างจากสัตว์อื่นตรงที่มีการตระหนักรู้ในตนเอง และมีทางเลือกอย่างอิสระ ถึงแม้จะมีสังคมเป็นตัวกำหนด และมีขีดจำกัดทางด้านกายภาพเข้ามาเกี่ยวข้อง แต่มนุษย์สามารถเลือกสิ่งที่ดีที่สุดเท่าที่จะทำได้ บนความตระหนักรู้เกี่ยวกับขีดจำกัดของตนเอง สามารถกำหนดได้ว่า จะยอมให้สิ่งแวดล้อมมีอิทธิพลกับเขาหรือไม่ นอกจากนี้การตระหนักรู้ทำให้มนุษย์ ยอมรับว่า ความอิสระและความรับผิดชอบเป็นสิ่งที่ต้องมีควบคู่กันไป และสามารถเลือกปฏิบัติได้

การนำมาใช้กับการปรึกษากลุ่ม

เป้าหมายพื้นฐานของภวนิยม คือการพัฒนาการตระหนักรู้ในตนเอง และเพิ่มทางเลือกให้กับตนเอง ในการปรึกษาให้สมาชิกตั้งคำถามกับตัวเอง ร่วมกันหาแก่นแท้ของการดำรงอยู่ เช่น

ฉันเป็นคนประเภทไหน ? ฉันจะดำเนินชีวิตไปทางไหน ?

ฉันจะเชื่อมโยงเหตุการณ์ต่าง ๆ ในชีวิตเพื่อหาความหมายในชีวิตได้อย่างไร ?

ฉันจะอย่างไรเพื่อให้ตระหนักรู้ในตนเองเพิ่มขึ้น?

สถานการณ์ในกลุ่มจะให้โอกาสสมาชิกแสดงความรู้สึกเฉพาะตัว และแสดงถึงมุมมองเกี่ยวกับโลกที่เขาประสบอยู่แก่สมาชิกคนอื่นในกลุ่ม และเรียนรู้ที่จะจัดการกับความวิตกกังวล ซึ่งเป็นผลมาจากการที่ต้องเลือกตัดสินใจด้วยตนเอง เพื่อที่จะปลดปล่อยตัวเองออกจากกฎเกณฑ์ต่าง ๆ ที่ต้องเผชิญอยู่ทุกวัน ตามแนวคิดแบบภวนิยมจะต้องทำให้สมาชิกมองความวิตกกังวลในแง่บวก ซึ่งความวิตกกังวลจะทำให้เกิดความเป็นเอกลักษณ์ การที่จะเป็นตัวของตัวเองได้นั้นต้องผ่านความรู้สึกวิตกกังวลบ้างไม่มากนักน้อย เนื่องจากชีวิตไม่ใช่เรื่องที่จะเปลี่ยนแปลงจากสิ่งที่เป็นอยู่เดิมง่าย ๆ ผู้ให้คำปรึกษาจะต้องเข้าใจในตัวของผู้สมาชิกแต่ละคน และสิ่งที่สำคัญที่สุดคือการให้กำลังใจและทุ่มเทความสามารถอย่างเต็มที่ ในการช่วยเหลือให้เขาตระหนักรู้ในตนเอง โดยสะท้อนให้เขาตระหนักรู้เกี่ยวกับแนวคิดของภวนิยม ว่าเขาจะเลือกปฏิบัติตนอย่างไรในชีวิต เช่น

เราสามารถเลือกที่จะพัฒนาการตระหนักรู้ในตนเอง หรือเลือกที่จะจำกัดตัวเองอยู่กับสิ่งที่มียูเดิม

เรากำหนดชีวิตของตนเอง หรือจะปล่อยให้สิ่งแวดล้อมมีอิทธิพลกับชีวิตเรา

เราเลือกได้ว่าจะสร้างความสัมพันธ์กับผู้อื่น หรือเลือกที่จะแยกตัวจากสังคม
 เราสร้างและค้นหาความหมายของชีวิตตนเอง หรือเลือกที่จะมีชีวิตอยู่อย่างไร้ความหมาย
 เราจะค้นหาเอกลักษณ์ของตนเอง หรือเลือกที่จะปล่อยให้ชีวิตเป็นไปตามสถานการณ์
 เรากล้าที่จะเผชิญกับความเสี่ยง และผลลัพธ์ที่จะก่อให้เกิดความวิตกกังวลในการต้อง
 เลือกตัดสินใจของเรา หรือเลือกที่จะรู้สึกปลอดภัยในการพึ่งพาการตัดสินใจของผู้อื่นแต่รู้สึก
 ไม่เป็นอิสระ

เรายอมรับว่าความตายเป็นสิ่งที่หลีกเลี่ยงไม่ได้ หรือเลือกที่จะเก็บกดความจริงนี้เอาไว้
การตัดสินใจและความรับผิดชอบ (self-determination and personal responsibility)

นักทฤษฎีมองว่าความเป็นไปในชีวิต เกิดจากผลของทางเลือกที่เราเลือก ตลอดชีวิต
 เราต้องเจอกับทางเลือกต่าง ๆ อย่างต่อเนื่อง การกระทำของเราสืบเนื่องมาจาก ทางเลือกที่เรา
 ต้องการให้เป็นเราจะต้องรับผิดชอบผลลัพธ์ที่เกิดจากการกระทำของเรา ไม่ว่าจะเป็นความสำเร็จ
 หรือล้มเหลว แฟรงเกิล (Frankl, 1959) เชื่อว่าความหมายชีวิตคือความรับผิดชอบในการแก้ไขปัญหา
 ต่าง ๆ ตามบทบาทของแต่ละคน และอิสระในชีวิตกับความรับผิดชอบเป็นของคู่กัน อิสระไม่ใช่
 อิสระจากสถานการณ์ต่าง ๆ แต่เป็นความสามารถที่จะยืนหยัดเผชิญหน้ากับสถานการณ์ต่าง ๆ ได้
 ด้วยตนเอง ความหมายในชีวิตต้องเกิดจากการค้นหาด้วยตนเอง ถ้าปล่อยให้ผู้อื่นหรือสิ่งแวดล้อม
 กำหนดแนวทางการดำเนินชีวิตโดยไม่มีพลังที่จะถูกขึ้นมาเปลี่ยนแปลงตัวเองให้เป็นอย่างที่ควรเป็น
 เราอาจจะพบกับความเจ็บปวดและไร้ความหวังได้

การนำมาใช้กับการปรึกษากลุ่ม

สมาชิกกลุ่มทฤษฎีจะต้องเผชิญความจริงเกี่ยวกับการดำรงชีวิตว่า เขาไม่สามารถ หลีกเลียง
 จากอิสระและความรับผิดชอบ และต้องยอมรับว่าอิสระและเสรีภาพในชีวิตนำมาซึ่งความ
 วิตกกังวล เนื่องจากมีความเสี่ยงที่จะต้องตัดสินใจเลือกทางเลือกต่าง ๆ และต้องรับผิดชอบผลจาก
 การตัดสินใจ

งานหลักของผู้นำกลุ่ม คือการช่วยเหลือให้สมาชิกแต่ละคนพิจารณาปัญหาในการตัดสินใจ
 เลือก ซึ่งมักประสบกับข้อจำกัดต่าง ๆ หรือบางคนอาจปฏิเสธที่จะมีอิสระในชีวิต ซึ่งสมาชิกจะ
 แสดงออกโดย การพูดเกี่ยวกับความรู้สึกไร้ความช่วยเหลือ ไร้พลัง และมักโทษว่าความเจ็บปวดที่
 ได้รับนั้น เกิดมาจากผู้อื่นเป็นผู้กระทำ หรือสถานการณ์ภายนอกบังคับ ผู้นำกลุ่มจะต้องสะท้อนให้
 สมาชิกตระหนักได้ว่า เขาสามารถกำหนดโชคชะตาของตัวเอง รู้ถึงศักยภาพและพลังของตนทำให้
 เข้าใจถึงความอิสระและความรับผิดชอบในชีวิตมากขึ้น

ในการบำบัดของยาลอม (Yalom, 1980 อ้างถึงใน Corey, 1995, p. 237) จะเน้นความ
 เป็นไปในปัจจุบัน (here and now) ให้กำลังใจสมาชิกในการสำรวจว่าตัวเองมีภาวะอย่างไร

ในปัจจุบัน และจัดบรรยากาศกลุ่มให้สมาชิกมีความรับผิดชอบในการสร้างสัมพันธภาพภายในกลุ่ม ซึ่งสามารถนำไปประยุกต์ใช้กับชีวิตจริงได้ สมาชิกที่ตกอยู่ได้อิทธิพลของสิ่งภายนอกสามารถเรียนรู้ที่จะมองเห็นตัวเองจากสายตาของคนอื่น และเรียนรู้ว่ามีแนวทางอย่างไรในการทำให้ผู้อื่นยอมรับ โดยไม่ทิ้งความเป็นตัวของตัวเอง การมีปฏิสัมพันธ์ภายในกลุ่มจะเพิ่มความรู้สึกรับผิดชอบ ถ้าสมาชิกมีความรับผิดชอบที่จะมีส่วนร่วมในกลุ่ม ทำให้ตระหนักถึงความรับผิดชอบเป็นสิ่งสำคัญในชีวิต

ความวิตกกังวล (existential anxiety)

ตามมุมมองของทฤษฎีความวิตกกังวลเป็นลักษณะพื้นฐานของมนุษย์ ไม่จำเป็นต้องจัดว่าเป็นจิตพยาธิสภาพ และมองว่าเป็นสิ่งที่ดีเนื่องจากเป็นแรงจูงใจที่จะทำให้เกิดการพัฒนา ความวิตกกังวลเป็นผลจากการที่ต้องตัดสินใจเลือก โดยปราศจากแนวทางที่ชัดเจน และไม่ทราบผลลัพธ์ที่จะเกิดขึ้นหลังจากตัดสินใจเลือกแล้ว แต่ก็ต้องรับผิดชอบในสิ่งที่ตนเองเลือก เครอเกอร์การ์ด (Kierkegaard, 1944 อ้างถึงใน Corey, 1995, p. 238) กล่าวว่า ความวิตกกังวลคือความรู้สึกสับสนในอิสระ เมื่อคิดจะเปลี่ยนแปลงตัวเองในมิติใหม่ บางครั้งจะต้องละทิ้งสิ่งเก่า ๆ ที่เคยปฏิบัติเปลี่ยนแปลงสิ่งที่คุ้นเคยทำให้รู้สึกไม่ปลอดภัย เพื่อแลกกับสิ่งที่จะเกิดขึ้นใหม่ โดยไม่แน่ใจว่าผลจะเป็นอย่างไรก่อให้เกิดความวิตกกังวล แม้ว่าเราอาจไม่ยินดีเมื่อเกิดความวิตกกังวลขึ้น แต่ความวิตกกังวลคือ การลงทุนที่ก่อให้เกิดการพัฒนา ศักยภาพของตนเอง การหลีกเลี่ยงสิ่งท้าทายในชีวิตหรือไม่ยอมให้เกิดความวิตกกังวลโดยการหนีปัญหา ทำให้เกิดการดำรงชีวิตแบบผิวเผิน ซึมเศร้าไร้พลัง ไม่มั่นใจในตนเอง

การนำมาใช้กับการปรึกษากลุ่ม

บูเกนตอล (Bugental, 1978) อธิบายถึงการบำบัดของเขาเกี่ยวกับความวิตกกังวล หลักของการบำบัดคือการจัดการป้องกันตัวเองออกไป โดยให้ยอมรับความรู้สึกของตนเอง เช่น ความรู้สึกแตกแยก ความต้องการพึ่งพาผู้อื่น ความรู้สึกว่างเปล่าและการมีชีวิตอยู่อย่างไร้ความหมาย เมื่อยอมรับแล้ว จะต้องขจัดออกไปด้วยการตัดสินใจเลือกด้วยตนเอง ซึ่งการเปลี่ยนแปลงนี้ก่อให้เกิดความกังวล เนื่องจาก บางคนต้องละทิ้งสิ่งที่คุ้นเคย บางคนต้องต่อสู้ฟันฝ่าอุปสรรคต่าง ๆ เช่น กฎเกณฑ์ของสังคม ขีดจำกัดความสามารถของตน ผู้นำกลุ่มจะต้องชี้ประเด็นให้สมาชิกเข้าใจว่าสิ่งเหล่านี้จะต้องเกิดขึ้นถ้าอยากให้อำนาจชีวิตของเราเป็นแบบที่เราต้องการ และให้กำลังใจสมาชิกเผชิญหน้ากับความวิตกกังวล มากกว่าที่จะซ่อนเร้นไว้อยู่ข้างหลังความปลอดภัย ให้สมาชิกมองว่าจะต้องพบกับความวิตกกังวลอยู่เสมอ เนื่องจากต้องมีการตัดสินใจอย่างต่อเนื่อง ความกังวลไม่ใช่สิ่งที่เกิดขึ้นเพื่อทำลายแต่เป็นสิ่งที่ต้องเกิดขึ้นเพื่อการดำรงอยู่ (existence)

ความตาย (death and nonbeing)

แนวคิดเกี่ยวกับความตายเป็นสิ่งจำเป็น ในการค้นพบความหมายของชีวิต ถ้ายอมรับว่า จุดจบของชีวิตคือความตาย จะตระหนักได้ว่าภาวะปัจจุบันเป็นสิ่งที่มีความค่า ทำให้คนเราถูกระตุ้น เร่งเร้าให้ทำบางสิ่งบางอย่างในชีวิต ที่จะสร้างทางเลืกระหว่าง ยืนยันที่จะเป็นบุคคลเท่าที่ความสามารถจะเป็นได้ หรือปล่อยให้ชีวิตล่องลอยไปตามเหตุการณ์

การปฏิเสธความตายก่อให้เกิดความวิตกกังวล รู้สึกแปลกแยกในตนเอง ไม่เข้าใจตนเอง Frankl เพิ่มเติมว่า การที่เรามีชีวิตอยู่ยาวนานเท่าไรนั้นไม่สำคัญ แต่สำคัญที่เรายะอยู่อย่างไรให้ชีวิต มีคุณภาพและเปี่ยมไปด้วยความหมายแห่งชีวิตของเรา

การนำมาใช้กับการปรึกษากลุ่ม

การตระหนักรู้เกี่ยวกับความตายและความวิตกกังวล เกี่ยวข้องกับการอยู่อย่างมีชีวิตที่เต็ม เต็ม การช่วยเหลือให้สมาชิกตระหนักรู้เกี่ยวกับความตาย ช่วยให้สมาชิกรับรู้ความเป็นจริงในชีวิต มากขึ้น ความไม่สบายใจต่างๆ เกิดจากต้องดำเนินชีวิตในแบบที่ตัวเองไม่ชอบ ทำให้สนใจที่จะ พัฒนาคุณภาพชีวิต ให้สอดคล้องกับเอกลักษณ์ของตนเอง มีการวางแผนทำสิ่งที่ก่อให้เกิดความ เปลี่ยนแปลงเพื่อความเจริญงอกงามในชีวิต

ในขั้นตอนของการเปลี่ยนแปลงเพื่อการพัฒนา สมาชิกอาจต้องพบกับความสับสน ไม่สบายใจ ก่อนที่จะสามารถกำหนดโครงสร้างใหม่ได้ บรรยากาศในการปรึกษากลุ่มจะต้องเป็นที่ ที่ปลอดภัยในการแสดงออกถึงความรู้สึกเหล่านี้ และเปิดเผยความไม่แน่ใจซึ่งเกิดขึ้นพร้อมกับการ ทดลองทำสิ่งใหม่ๆ

การค้นพบความหมายของชีวิต (the search for meaning)

การค้นร้นต่อสู้เพื่อให้ชีวิตมีความหมาย และการมีเป้าหมายในชีวิตเป็นลักษณะเฉพาะ ของมนุษย์ ซึ่งมักค้นหาความหมายและเอกลักษณ์ของตนเองโดยการตั้งคำถามกับตัวเองว่า เราคือ ใคร? เราจะไปทางไหนและทำไม? อะไรที่เป็นเป้าหมายและความหมายในชีวิต? แนวคิดทวนิยม เชื่อว่า ชีวิตไม่ได้มีความหมายในแง่บวกโดยตัวของมันเอง แต่เราจะต้องเป็นคนสร้างความหมาย ขึ้นมา เราจะค้นพบตัวเองในมุมมองที่ใหม่ ๆ อยู่เสมอ Frankl เชื่อว่าการขาดความหมายในชีวิต เป็นสาเหตุที่ทำให้เกิดความเครียด ความวิตกกังวล และโรคประสาทต่างๆ หลายคนที่เขาให้การ บำบัดไม่สามารถตัดสินใจเกี่ยวกับชีวิตของตนเองได้ เกิดข้อขัดแย้งต่าง ๆ (existential vacuum) การ บำบัดของเขาจึงเน้นการให้ผู้รับคำปรึกษาค้นหาความหมายในชีวิต และมีหลายแนวทางในการ ค้นหาความหมายในชีวิต เช่น ความหมายเกี่ยวกับ การงาน ความรักประสบการณ์ ทำสิ่งต่างๆ เพื่อผู้อื่น เป็นต้น ถ้าเรมิกำลังใจที่จะรับประสบการณ์ต่างๆ ที่เกิดขึ้น สิ่งเหล่านั้นจะคลบนดาลให้

เกิดความเข้มแข็ง สามารถเผชิญกับความเจ็บปวด ความผิดหวัง และความตาย ในการหาความหมายในชีวิต จะต้องปรับเปลี่ยนสิ่งไม่ดีที่เกิดขึ้นให้เป็นชัยชนะ

การนำมาใช้ในการปรึกษากลุ่ม

ในกลุ่มสมาชิกแต่ละคนจะเล่าถึงความหมายของชีวิตของตนให้กลุ่มรับรู้ และจะต้องเปลี่ยนแปลงจากชีวิตเดิมอย่างไรบ้าง ซึ่งบางคนในกลุ่มยังไม่พบเอกลักษณ์ของตนเองและยังหาความหมายในชีวิตไม่เจอ แต่ก็ต้องทำตามแรงกดดันในกลุ่ม จึงเสนอแนวคิดไปโดยให้กลุ่มถกเถียงกับกลุ่ม ผู้ให้คำปรึกษาจะต้องสังเกตและแยกแยะให้ได้ว่า สมาชิกคนใดค้นพบความหมายในชีวิตด้วยตนเอง คนใดทำตามกระแสกลุ่มซึ่งมักจะปฏิเสธความจริงที่เกิดขึ้นในตัวเองปล่อยชีวิตไปตามสังขารรอบตัว การช่วยเหลือที่สำคัญคือให้สมาชิกเข้าใจถึงความจริงที่ว่า แนวทางการดำรงชีวิตของคนแต่ละคนไม่มีแบบแผนสำเร็จรูปให้ทำตาม เราไม่จำเป็นต้องทำในสิ่งที่ไม่ช่วยให้การดำรงอยู่ของเรามีความหมายมากขึ้น แต่เราต้องแน่ใจว่าไม่ละเลยความรับผิดชอบในการค้นหาความหมายหรือสิ่งใหม่ ๆ ในชีวิต คำถามที่ใช้ในกลุ่ม เช่น

คิดว่ามีสิ่งใดมาขัดขวางการรับรู้ ว่า แท้จริงแล้วเราต้องการอะไร
สิ่งใดที่เกิดขึ้นกับชีวิตแล้วเราเกิดความพอใจ

ผู้นำกลุ่มมีหน้าที่ช่วยให้สมาชิกร่วมกันสร้างสรรค์แรงขับเคลื่อน ให้สอดคล้องกับแนวทางการดำเนินชีวิต ซึ่งกระบวนการนี้ก่อให้เกิดความวิตกกังวล ผู้นำกลุ่มจะต้องช่วยให้สมาชิกเรียนรู้ที่จะพัฒนาการไว้วางใจตนเอง (self trust) ทำให้ค้นพบคุณค่าในตนเอง ชี้แจงและให้กำลังใจสมาชิกให้ตระหนักถึงการมีชีวิตที่มีความหมายเป็นกระบวนการที่ยุ่ยากและยาวนาน ซึ่งต้องอาศัยการตัดสินใจ และความอดทน

การค้นหาความเป็นตัวเอง (search for authenticity)

การค้นหาความเป็นตัวเองของแต่ละคน เป็นกำลังใจในการมีชีวิตอยู่ ถึงแม้ว่าจะต้องประสบกับความยุ่งยาก แต่เราจะต้องเข้มแข็งที่จะหาความจริงเกี่ยวกับตัวของเราเอง เพื่อหยุดยั้งความขัดแย้งต่าง ๆ ในชีวิต เมื่อมนุษย์ค้นพบความเป็นตัวเอง รู้จักชีวิตอย่างลึกซึ้งเขาจะเป็นคนที่มีความมั่นคงและมีความสามารถ รู้จักจำกัดของตนเอง มีการยอมรับโดยสงบว่าสิ่งใดที่ไม่สามารถเปลี่ยนแปลงได้ และมีพลังใจที่จะเปลี่ยนแปลงสิ่งที่ทำให้ดีขึ้นได้ มีความปรารถนาที่จะเรียนรู้ความแตกต่าง เพื่อเป็นแนวทางในการปฏิบัติอย่างที่เราจะเป็นเต็มศักยภาพที่มีอยู่ คนที่ไม่สนใจแรงกระตุ้นภายในตนเองแต่พยายามทำตามบรรทัดฐานของคนอื่น ส่วนมากแล้วที่จะแสดงความคิดเห็นในกลุ่ม ถ้าเขาย้อนมองดูตัวเองจากภายในจะพบว่าตัวเองมีแต่เปลือกข้างใน ไม่มีแก่นสารและสารอะไรเลย

แนวคิดเกี่ยวกับการไม่เป็นตัวของตัวเอง (inauthenticity) คือความรู้สึกผิด เกิดจากความ

รู้สึกที่ไม่สมบูรณ์ และมองชีวิตตัวเองจากมุมมองของคนอื่น ทำที่สุดความรู้สึกเกี่ยวกับตนเอง ขาดหายไป จนกลายเป็นจิตพยาธิสภาพเนื่องจากผู้อื่นมาบงการชีวิตเราจนขาดประสบการณ์ชีวิต

การนำมาใช้ในการปรึกษากลุ่ม

กลไกภายในกลุ่มจะทำให้มองเห็นตัวตนของสมาชิก และสมาชิกเรียนรู้จากกลุ่มว่า สามารถแสดงการคัดค้านความคาดหวังของคนอื่นได้ และพบทางเลือกมากมายในความเป็น ตัวของตัวเอง โดยกลุ่มเปิดโอกาสวิเคราะห์ตัวเองอย่างอิสระ จากสถานการณ์กลุ่มสมาชิกจะเรียนรู้ ว่าไม่มีใครให้คำตอบเกี่ยวกับชีวิตของเขาได้ดี ได้ถูกใจเขาเท่าตัวของเขาเอง ผู้นำกลุ่มภาวนิยมจะ ไม่นำทางสมาชิกเพราะเขาเชื่อว่าไม่ช่วยให้สมาชิกเป็นตัวของตัวเอง

ความรู้สึกโดดเดี่ยวและไร้ความผูกพัน (aloneness and relatedness)

นักภาวนิยมเชื่อว่าความโดดเดี่ยวทำให้เราทราบถึงความหมายในชีวิต ตัดสินใจได้ว่า จะดำเนินชีวิตอย่างไร หากคำตอบให้ตัวเองและเลือกที่จะเป็นหรือไม่เป็น ขั้นตอนของการตระหนักรู้ จะต้องผ่านความโดดเดี่ยว บางคนพยายามหลีกเลี่ยงความโดดเดี่ยวโดยการสร้างสัมพันธภาพกับผู้อื่นอย่างผิวเผิน บางครั้งมีพฤติกรรมรุนแรง โดยไม่รู้สึกถึงความกลัวและความเจ็บปวดของตนเอง

เราควรเปิดโอกาสให้ตนเองอยู่โดดเดี่ยว และพยายามหาความหมายในชีวิตจากภายในตัว ของเราเอง ถ้าเราทำสำเร็จจะสามารถกำหนดเอกลักษณ์แห่งตนได้ จากนั้นเราจะสามารถสร้าง ความสัมพันธ์อย่างจริงใจและมีความหมายกับผู้อื่นได้ เราต้องอยู่อย่างโดดเดี่ยวก่อนที่จะยืน เทียงข้างผู้อื่น ทุกวันนี้นั้นมนุษย์สับสนระหว่างความโดดเดี่ยวและความผูกพัน เนื่องจากโดยธรรมชาติ ของมนุษย์เป็นสัตว์สังคม ต้องการมีปฏิสัมพันธ์กับผู้อื่น ต้องการความใกล้ชิดมีความหวังที่จะมี คุณค่าและมีความหมายต่อผู้อื่น และยินดีที่จะให้ผู้อื่นมีความสำคัญกับตัวเรา แต่บางคนไม่สามารถ หลีกเลี่ยงความสัมพันธ์กับบุคคลอื่นได้ เนื่องจากเป็นไปอย่างผิวเผินเพราะไม่ยอมโดดเดี่ยวตัวเอง เพื่อค้นพบเอกลักษณ์ของตนเอง ก่อนที่จะไปสร้างความผูกพันกับบุคคลอื่น

การนำมาใช้ในการปรึกษากลุ่ม

ในกลุ่มสมาชิกมีโอกาสสร้างความสัมพันธ์กับบุคคลอื่นในทางที่เต็มไปด้วยความหมาย แห่งชีวิต และเรียนรู้เกี่ยวกับตนเองจากผู้อื่น และพบแนวทางที่จะหลีกเลี่ยงสัมพันธภาพกับ บุคคลอื่น เขาเรียนรู้ว่าการดำเนินชีวิตอย่างไรมันไม่มีใครบอกเขาได้ ถ้าเขารู้จักตัวเองดีพอแล้ว เขาจะเรียนรู้เองว่าจะทำอย่างไร ในการสร้างสัมพันธภาพที่ลึกซึ้งกับผู้อื่นภายนอกกลุ่มได้อย่างไร การรับทราบเรื่องราวของผู้อื่นในกลุ่ม ทำให้สมาชิกตระหนักในความจริงที่ว่าแท้จริงแล้วเขาไม่ได้ โดดเดี่ยวในการต่อสู้ชีวิต คนอื่นก็เป็นเช่นกันจึงมีความเข้มแข็งที่จะมองตัวเองและพยายามที่จะ กำหนดเอกลักษณ์แห่งตนเอง

จากแนวคิดต่าง ๆ ของภวนิยมดังกล่าวข้างต้นและการนำมาใช้ในการปรึกษากลุ่มจะเห็นได้ว่าคอเรย์ (Corey) ไม่ได้เน้นเรื่องของเทคนิค แต่ให้ความสำคัญกับประสบการณ์และตัวตนของสมาชิกกลุ่มแต่ละคน คำถามที่ใช้ส่วนมากเป็นการกระตุ้นให้สมาชิกสำรวจและทำความเข้าใจตนเอง เน้นการทำความเข้าใจสมาชิก ให้กำลังใจ และการสร้างสัมพันธภาพระหว่างผู้นำกับสมาชิกและสมาชิกด้วยกันเอง โดยเน้นให้สมาชิกค้นพบเอกลักษณ์ของตนด้วยตนเอง โดยผู้นำกลุ่มไม่เป็นผู้นำทางหรือแนะนำ

ขั้นตอนการให้คำปรึกษา

เดวิดและดอว์เกรส (David & Douglas, 1999, pp. 165-167) ได้กล่าวถึงหลักสำคัญของการให้คำปรึกษาแนวภวนิยมว่า จะต้องทำให้การปรึกษาลื่นไหลไปตามผู้รับคำปรึกษามากกว่าที่จะดำเนินไปตามกฎเกณฑ์ต่าง ๆ หรือทฤษฎี การที่จะเพิ่มความตระหนักรู้ ของผู้รับคำปรึกษาต้องอาศัยความเข้าใจ ในตัวของผู้รับคำปรึกษาอย่างลึกซึ้ง เดวิดและดอว์เกรส ได้รวบรวมและเรียบเรียงขั้นตอนการให้คำปรึกษาแนวภวนิยม จากข้อคิดของผู้มีชื่อเสียงในการให้คำปรึกษาแนวภวนิยมหลายท่าน พอสรุปได้ดังนี้

1. **สำรวจปัญหา (telling the story : finding the meaning of myth)** เมย์ (May, 1992) ให้ความเห็นว่า ควรจะเปิดโอกาสให้ผู้รับคำปรึกษา เล่าถึงเหตุการณ์ต่าง ๆ ที่เกิดขึ้นกับตัวเองทำให้เข้าใจเหตุการณ์ต่าง ๆ ในชีวิตทั้งในปัจจุบัน อดีต และอนาคต ก่อนที่จะทำความเข้าใจกับความหมายในชีวิตของแต่ละบุคคล ซึ่งบีนสวอเกอร์และบอส (Binswanger & Boss, 1983) กล่าวว่า หลังเล่าเรื่องราวต่าง ๆ แล้ว ควรจะมีการปรับปรุง โครงสร้างของการมองเหตุการณ์ต่าง ๆ ให้อยู่ในรูปแบบของการมองโลกทั้ง 3 ตามแนวภวนิยม คือ โลกทางชีวภาพ โลกทางสังคม และโลกของตัวเองหรือนามธรรมเฉพาะตัว ให้มองว่าผู้รับ คำปรึกษาอยู่ในโลกทั้ง 3 อย่างไร และส่วนไหนที่เป็นปัญหา ซึ่งจะช่วยให้วิเคราะห์ปัญหาได้ง่ายขึ้น มุมมองของผู้รับคำปรึกษากว้างขึ้น ไม่คิดถึงแต่อาการต่าง ๆ หรือพยาธิสภาพ

2. **เปิดโลกภายในเข้าหากัน (sharing existence in the moment)** เป็นขั้นตอนของการสร้างสัมพันธภาพเพื่อเปิดโลกภายในเข้าหากัน บูกนตอล (Bugental, 1987) แนะนำว่าผู้ให้คำปรึกษาต้องเข้าถึงความเป็นตัวตนข้างในของผู้รับคำปรึกษา เช่น เข้าใจเกี่ยวกับประสบการณ์ที่เกี่ยวกับจิตใจ และต้องเข้าใจสิ่งที่อยู่ ภายนอก เช่น สถานการณ์ต่าง ๆ หรือบุคคลที่เกี่ยวข้อง อีกทั้งยังเข้าร่วมรับรู้เกี่ยวกับร่างกาย , อารมณ์ และความคิด การปรึกษาจะไม่สำเร็จถ้าผู้ให้คำปรึกษาไม่มีความรู้สึกร่วมกับผู้รับคำปรึกษา ต้องมีความจริงใจไม่นำความคิดความรู้สึกส่วนตัวเข้าไปตัดสิน จะต้องพาตัวเองให้เข้าไปอยู่ในโลกของผู้รับคำปรึกษาอย่างแท้จริง

3. การตระหนักรู้ในตนเอง (centered awareness of being) วิลลิส (Willis, 1994) กล่าวถึงสิ่งที่ทำให้ผู้รับคำปรึกษาตระหนักรู้คือ ผู้ให้คำปรึกษาจะต้องมีความจริงใจ, มีความชัดเจน และมีความรับผิดชอบ ในการช่วยให้ผู้รับคำปรึกษาวิเคราะห์ และเผชิญหน้า (confrontation) กับปัญหาต่างๆ ของผู้รับคำปรึกษา โดยเฉพาะปัญหาการปรับตัวให้เข้ากับเหตุการณ์ หรือบุคคลภายนอก, ความไม่มีอิสรภาพ หรือการปฏิเสธความตาย โดยการขจัดสิ่งรอบตัวที่มีอิทธิพลต่อจิตใจออกไปก่อนจากนั้นมุ่งความสนใจไปที่ตัวตนของเขาเอง มองตนเองจากภายใน ทำให้ผู้รับคำปรึกษามีความตระหนักรู้ในตนเอง ภายในสิ่งแวดล้อมที่ชัดเจนขึ้น เป็นขั้นแรกในการที่จะค้นพบเอกลักษณ์ของตน

4. ความรับผิดชอบ (self-responsibility) ความรับผิดชอบของผู้รับคำปรึกษาเป็นการพัฒนาที่สำคัญที่ต้องทำให้เกิดขึ้น แต่ทำได้ยากในภาวะที่กำลังมีปัญหา หรือการรับรู้เกี่ยวกับตัวตนที่แท้จริงเสียไป ดังนั้นจึงต้องช่วยให้ผู้รับคำปรึกษา รู้สึกว่าเป็นเจ้าของชีวิตของตนเอง โดยจะต้องรับผิดชอบสิ่งที่ตนเองเลือก ไม่ให้ผู้อื่นเป็นคนตัดสินใจแทน

5. การวิเคราะห์ความฝัน (dream work) การรับรู้ข้อมูลเกี่ยวกับความฝันของผู้รับคำปรึกษา จะเป็นทางที่นำไปสู่การรับรู้จิตไร้สำนึกของเขา เมย์ (May, 1983) เชื่อว่าความฝันเป็นกลไกทางจิตชนิดหนึ่ง อาจพบปัญหาที่เกิดขึ้นโดยที่ผู้รับคำปรึกษาเองไม่รู้ตัวมาก่อน ในการปรึกษาอาจช่วยให้ผู้รับคำปรึกษาเห็นรูปแบบการดำเนินชีวิต ว่าเขาจะอยู่อย่างไรในโลกนี้ ในรูปแบบที่ควรเป็น โดยผ่านทางความฝัน ทำให้บุคคลยอมรับจิตจำกัดของตนเองได้ลึกซึ้งยิ่งขึ้น

6. การเปิดเผยตัวเองและแนวปฏิบัติเมื่อผู้รับคำปรึกษาเกิดการต่อต้าน (disclosing and working through resistances) เมื่อผู้รับคำปรึกษา มีการต่อต้าน หรือไม่พยายามตระหนักรู้ในตนเอง ผู้ให้คำปรึกษาจะต้องมีความไวในการสังเกตปฏิกิริยานี้ เนื่องจากเป็นขั้นหัวเลี้ยวหัวต่อที่จะเกิดภาวะวิตกกังวล หรือเกิดความกระตือรือร้น เมย์ (May, 1983) และ บูกนตอล (Bugental, 1978) แนะนำว่าผู้ให้คำปรึกษาควรให้ข้อมูลเกี่ยวกับ ความสามารถในการตระหนักรู้ในตนเองว่า การที่จะดำเนินชีวิตไปในทางใดนั้น คือ คุณค่าทั้งชีวิตของเขา ผู้รับคำปรึกษาต้องรับผิดชอบในสิ่งที่ตัวเองเลือก และต้องรับผิดชอบที่จะประคองตัวเองให้ผ่านพ้นจากการหยุดชะงักในการตระหนักรู้ในตนเองอย่างจริงจัง ในขั้นตอนนี้ อาจมีการเปิดเผยตัวเองของผู้ให้คำปรึกษาในการเสนอแนวคิดเชิงปรัชญาต่างๆ ที่เหมาะสมกับผู้รับคำปรึกษาแต่ละคน

7. เผชิญหน้ากับความวิตกกังวล (confronting existential anxiety) ความซับซ้อนของสังคม และความสับสนในจิตใจ ก่อให้เกิดปัญหาทางอารมณ์ และความวิตกกังวลได้ ซึ่ง แวงเฮน และคินเนียร์ (Vanghan & Kinnier, 1996) กล่าวว่าบางทีอาจจะต้องมีการยกตัวอย่างชีวิตของ

บุคคลใดบุคคลหนึ่ง ที่ให้แง่คิดในแนวภวนิยม และสอดคล้องกับปัญหาของผู้รับคำปรึกษาเพื่อ ทำให้ความกลัวและวิตกกังวล มีน้อยลงที่สุดเท่าที่เป็นไปได้

8. การทำให้เกิดการเปลี่ยนแปลง (sustaining changes in being) เมื่อถึงขั้นตอนนี้ สามารถช่วยเหลือในการแก้ปัญหาได้ระดับหนึ่งแล้ว ผู้รับคำปรึกษาจะมีความศรัทธาในตัวผู้ให้คำปรึกษา ซึ่งต้องระวังไม่ให้มีมากเกินไป จนกลายเป็นเชื่อในทุกเรื่องที่พูด ควรจะเน้นให้ศรัทธาในตัวเองมากกว่า และสนับสนุนให้มีพลังที่จะหาแนวทางต่าง ๆ ในการดำเนินชีวิต ด้วยตัวเอง บางครั้งผู้ให้คำปรึกษาอาจคิดว่าผู้รับคำปรึกษายังแก้ปัญหาไม่ตรงจุด แต่ถึงอย่างไรก็ต้องยอมรับแนวทางนั้น โดยไม่เข้าไปนำทางการแก้ไข ผู้ให้คำปรึกษาจะต้องระลึกเสมอว่าการเรียนรู้ชีวิตของผู้รับคำปรึกษา ต้องอาศัยเวลาที่จะไปเรียนรู้จากแบบอย่าง ทั้งทางตรงและทางอ้อม เขาจะนำมาสังเคราะห์รวมกันเอง ชีวิตไม่ใช่การตัดบางสิ่งออกไปและรับสิ่งใหม่เข้ามาแทนเลย ต้องผสมผสานกันแบบค่อยเป็นค่อยไป

9. ยุติการปรึกษา (closure) เนื่องจากการให้คำปรึกษาเป็นแนวที่เน้นการสร้างสัมพันธภาพ เมื่อถึงระยะที่ต้องสิ้นสุดการให้คำปรึกษา ทั้งผู้ให้และผู้รับคำปรึกษาจะมีความรู้สึกเหมือนกับต้องจากบุคคลสำคัญในชีวิตไป ซึ่งทั้งสองฝ่ายต้องเผชิญกับความเป็นจริงนี้ให้ได้ ผู้ให้คำปรึกษาจะต้องสรุปและยุติการปรึกษา โดยเน้นให้ผู้รับคำปรึกษานำสิ่งที่ได้จากการปรึกษา ไม่ว่าจะเป็นการสร้างสัมพันธภาพกับบุคคลอื่น แนวคิดต่าง ๆ ในการดำเนินชีวิต ไปปฏิบัติจริงในชีวิตประจำวัน

เมื่อศึกษาถึงแนวคิด เทคนิค และขั้นตอนการให้คำปรึกษาแนวภวนิยมแล้ว ผู้วิจัยได้นำข้อมูลเหล่านี้ไปใช้ในการสร้างโปรแกรมการให้คำปรึกษาแนวภวนิยมแบบกลุ่ม เพื่อช่วยวิทยุรุ่นที่มีภาวะซึมเศร้าที่มีความตระหนักรู้ในตนเอง เรียนรู้ที่จะใช้เสรีภาพของชีวิต ในการเลือกทางเดินของตัวเองและมีความรับผิดชอบในสิ่งที่ตัวเองเลือก เพื่อส่งเสริมการพัฒนาเอกลักษณ์แห่งตนของวิทยุรุ่นเมื่อวิทยุรุ่นเรียนรู้ถึงสิ่งเหล่านี้แล้ว ปัญหาในการปรับตัว ที่ต้องพบกับความ ลับสนตามช่วงวัย อาจลดน้อยลง มีผลทำให้ภาวะซึมเศร้าที่เป็นอยู่ลดลงได้ ซึ่งโปรแกรมการให้คำปรึกษาตามแนวภวนิยมที่ผู้วิจัยสร้างขึ้นเป็นแนวฮิวแมนนิสติกเอ็กซิสเทนเชียลลิซึม (humanistic existentialism) โดยให้สมาชิกกลุ่มมีปฏิสัมพันธ์กันและแลกเปลี่ยนทัศนคติ ภายใต้บรรยากาศของการเรียนรู้แนวคิดแบบภวนิยมโดยมีกิจกรรมพอสรุปได้ดังนี้

1. ให้แสดงความคิดและความรู้สึกในแง่ลบ , ความรู้สึกซึมเศร้าและไร้ความหมายออกมา หลังจากนั้นช่วยกันปรับเปลี่ยนและค้นหามุมมองในแง่บวก
2. ให้มีมุมมองที่กว้างขึ้นเกี่ยวกับตนเองและโลกที่ประสบอยู่
3. ช่วยให้สมาชิกตระหนักรู้ในตนเอง

4. ให้มีความชัดเจนว่าสิ่งใดที่ให้ความหมายในชีวิต

5. ให้สมาชิกเรียนรู้ที่จะใช้เสรีภาพของชีวิต ในการพัฒนาความเป็นตัวเองอย่างแท้จริง โดยกล้าเลือกและรับผิดชอบการเลือกที่ตนเองเป็นผู้ตัดสินใจ

6. ให้สมาชิกนำสิ่งที่เรียนรู้ภายในกลุ่มไปพัฒนาชีวิตจริง

จากการศึกษาดำรงและเอกสารที่เกี่ยวข้อง ผู้วิจัยนำมาประยุกต์ในการสร้างโปรแกรมการให้คำปรึกษากลุ่ม โดยยึดหลักของฮิวแมนนิสติกเอ็กซิสเทนเชียลลิซึม (humanistic existentialism) โดยใช้เทคนิคของแฟรงเกิล (Frankl, 1967 อ้างถึงใน Ivey, 1991, pp. 311-315) ดังที่กล่าวไว้ใน หน้า 27-28 และเชื่อมโยงแนวคิดเกี่ยวกับธรรมชาติของมนุษย์ตามแนวทฤษฎีกับภาวะซึมเศร้าในวัยรุ่นตามหลักปรัชญาพื้นฐานของซาร์ต (Sartre, 1944 อ้างถึงใน อุษา ชูชาติ, 2531, หน้า 26-32) ดังที่กล่าวไว้ในหน้า 19-23 และประยุกต์เทคนิคการสื่อสารและทำความเข้าใจเกี่ยวกับแนวคิดแบบทฤษฎีกับกลุ่มทดลอง ตามแนวการให้คำปรึกษากลุ่มตามแนวทฤษฎีของคอเรีย (Corey, 1995, pp. 236-258) ดังที่กล่าวไว้ในหน้า 27-33

งานวิจัยที่เกี่ยวข้องกับผลของการให้คำปรึกษาต่อการลดปัญหาทางอารมณ์

งานวิจัยในประเทศ

มีงานวิจัยหลายรายที่ศึกษาถึงผลของการให้คำปรึกษา ต่อการลดปัญหาทางอารมณ์ เช่น ถนิมภรณ์ นิลกาญจน์ (2533, บทคัดย่อ) ได้ศึกษาถึงผลของการปรึกษารายบุคคล ตามแนวทฤษฎีการปรึกษาแบบยึดผู้มารับการปรึกษาเป็นศูนย์กลางของโรเจอร์ ต่อการลดอารมณ์เศร้าของผู้ติดเฮโรอีนในระยะถอนพิษยา โดยกลุ่มตัวอย่างเป็นผู้ติดเฮโรอีนที่มารับการรักษาครั้งแรกแบบผู้ป่วยในเพศชาย จำนวน 24 คน สุ่มเลือกเข้ากลุ่มทดลอง 8 คน กลุ่มควบคุม 16 คน กลุ่มทดลองได้รับการปรึกษารายละ 6 ครั้ง อย่างต่อเนื่องกันสัปดาห์ละ 3 ครั้ง ครั้งละ 1 ชั่วโมง เป็นเวลา 2 สัปดาห์ ส่วนกลุ่มควบคุมได้รับการรักษาตามปกติ ผลการวิเคราะห์ความแตกต่างของอารมณ์เศร้าในระยะก่อนและหลังการทดลอง พบว่าอารมณ์เศร้าของกลุ่มที่ได้รับการปรึกษาลดลง และอารมณ์เศร้าของกลุ่มผู้ติดเฮโรอีนที่ได้รับการปรึกษา มีระดับต่ำกว่าอารมณ์เศร้าของกลุ่มผู้ติดเฮโรอีนที่ไม่ได้รับการปรึกษา

สุทธิพร ปุณฺณ (2529, หน้า 51) ศึกษาผลของการปรึกษาของโรเจอร์แบบกลุ่ม ต่อการลดอารมณ์เศร้าของนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 3 ทั้งหมด 16 คน แบ่งเป็นกลุ่มควบคุมและกลุ่มทดลอง ให้การปรึกษาทั้งหมด 12 ครั้ง ครั้งละประมาณ 1 ชั่วโมง สัปดาห์ละ 2 ครั้งรวม 6 สัปดาห์ สำหรับกลุ่มควบคุมได้รับการให้ข้อเสนอแนะเกี่ยวกับการปรับตัวทางอารมณ์ จำนวน 8 ฉบับ โดยใช้

เวลาสัปดาห์ละ 2 ครั้ง ติดต่อกัน 5 สัปดาห์ ผลการศึกษาพบว่านักเรียนที่ได้รับการปรึกษาเชิงจิตวิทยาแบบกลุ่ม มีอารมณ์เศร้าลดลงกว่ากลุ่มควบคุมอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติ

กนกศรี จาดเงิน (2543, บทคัดย่อ) ศึกษาเปรียบเทียบผลของการฝึกสมาธิแบบอานาปานสติกับการให้คำปรึกษาแบบพิจารณาเหตุผลและอารมณ์ ต่อภาวะซึมเศร้าของนักเรียนชั้นประถมศึกษาปีที่ 5 โรงเรียนอนุบาลชลบุรี กลุ่มตัวอย่าง 21 คน สุ่มอย่างง่ายเข้ากลุ่ม 3 กลุ่ม ๆ ละ 7 คน คือ 1. กลุ่มการให้คำปรึกษาแบบพิจารณาเหตุผลและอารมณ์, 2. กลุ่มฝึกสมาธิแบบอานาปานสติ, และ 3. กลุ่มควบคุม แต่ละกลุ่มได้รับการฝึกโปรแกรมละ 12 ครั้ง ครั้งละ 45 นาทีเป็นเวลา 12 วัน ผลการศึกษาพบว่าไม่มีปฏิสัมพันธ์ระหว่างวิธีลดภาวะซึมเศร้ากับระยะของการทดสอบ นักเรียนที่ได้รับการให้คำปรึกษา มีภาวะซึมเศร้าต่ำกว่ากลุ่มควบคุมอย่างมีนัยสำคัญทั้งในระยะทดลองและระยะติดตามผล ส่วนกลุ่มที่ได้รับการฝึกสมาธิแบบอานาปานสติมีภาวะซึมเศร้าต่ำกว่ากลุ่มควบคุมอย่างมีนัยสำคัญในระยะติดตามผลเพียงระยะเดียว และพบว่าภาวะซึมเศร้าในระยะติดตามผลต่ำกว่าระยะหลังการทดลองอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติ

ชนิดา อิงศวรรณ (2543, บทคัดย่อ) ศึกษาเปรียบเทียบผลของการให้คำปรึกษาแบบพิจารณาเหตุผลและอารมณ์กับการเสนอตัวแบบที่มีต่อการลดภาวะซึมเศร้าด้านสัมพันธภาพในครอบครัวของนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 5 โรงเรียนเบญจมราชรังสฤษฎิ์ จังหวัดฉะเชิงเทรา กลุ่มตัวอย่างจำนวน 18 คน สุ่มอย่างง่ายเข้ากลุ่ม 3 กลุ่ม กลุ่มละ 6 คน คือ 1. กลุ่มการให้คำปรึกษาแบบพิจารณาเหตุผลและอารมณ์, 2. กลุ่มการเสนอตัวแบบ, และ 3. กลุ่มควบคุม โดยฝึกโปรแกรม 10 ครั้ง ครั้งละ 50 นาที สัปดาห์ละ 2 ครั้ง เป็นเวลา 5 สัปดาห์ ผลการศึกษาพบว่าไม่มีปฏิสัมพันธ์ระหว่างวิธีการลดภาวะซึมเศร้ากับระยะของการทดสอบ นักเรียนในกลุ่มทดลองทั้ง 2 กลุ่ม มีภาวะซึมเศร้าลดลงต่ำกว่ากลุ่มควบคุมอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติในระยะหลังทดลอง ยกเว้นในระยะติดตามผล มีเพียงกลุ่มการให้คำปรึกษาแบบพิจารณาเหตุผลและอารมณ์เท่านั้นที่มีภาวะซึมเศร้าลดลงอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติ

งานวิจัยในต่างประเทศ

ไอรีน (Irene, 1990, pp. 3520 A) ได้ทำการศึกษาปัญหาของวัยรุ่นที่ฆ่าตัวตาย โดยมีวัตถุประสงค์ที่จะทำความเข้าใจกับปัญหาของวัยรุ่นที่ฆ่าตัวตาย ว่ามีสาเหตุหรือปัจจัยส่งเสริมอะไรบ้าง และผู้วิจัยสามารถเข้าใจสาเหตุการฆ่าตัวตายของวัยรุ่นได้มากน้อยเพียงใดเมื่ออธิบายด้วยแนวคิดแบบทวนิยม เพื่อนำไปสร้างโปรแกรมการให้คำปรึกษาแนวทวนิยม ที่ผู้วิจัยคาดว่าจะเหมาะสมที่จะใช้ในการให้คำปรึกษากับ ผู้ที่มีความรู้สึก ต่ำต้อย, แปลกแยก, รู้สึกว่าชีวิตไร้ความหมาย และไร้ความหวังว่าเพื่อป้องกันการฆ่าตัวตายของวัยรุ่นต่อไป วิธีการศึกษา โดยสัมภาษณ์วัยรุ่นที่พยายามฆ่าตัวตายแต่ไม่สำเร็จ 3 คน และผู้ทำการสัมภาษณ์คือผู้ให้คำปรึกษา 3 คน และตำรวจ

สอบถาม 3 คน ซึ่งผู้วิจัยศึกษาข้อมูลผ่านทางเทปบันทึกเสียง ที่ใช้ขณะสัมภาษณ์ จากนั้นนำมาอธิบายโดยให้สอดคล้องกับแนวคิดแบบภวนิยม ซึ่งผลการศึกษาพบว่า วัยรุ่นที่ฆ่าตัวตายมีความรู้สึกว่าคุณคนให้ความสำคัญกับกฎเกณฑ์หรือหลักสูตรต่าง ๆ มากกว่าที่จะสนใจในตัวตนแท้ ๆ ของวัยรุ่น ทำให้วัยรุ่น รู้สึกว่าตนเองไม่สำคัญ และรู้สึกว่าตนเองไร้คุณค่า ไม่มีความสำคัญในครอบครัวในสังคมเพื่อนและโรงเรียน ค้นหาความหมายในชีวิตไม่เจอ และผู้วิจัยคาดว่าวัยรุ่นในอนาคต จะต้องพบกับภาวะคับข้องใจภายในตนเองมากขึ้น เนื่องจากสภาพสังคมและเศรษฐกิจเปลี่ยนแปลง และจะแสดงออกด้วยการทำร้ายตนเอง หรือพยายามฆ่าตัวตายมากขึ้น

โรบิน (Robin , 1990, pp. 3521 A) ศึกษาถึงผลของการให้คำปรึกษาแนวปรับความคิดทางสังคม (social cognitive) ในการช่วยเหลือเด็กในวัยเด็กตอนปลายที่มีปัญหาครอบครัวแตกแยก เป็นการวิจัยเชิงทดลอง โดยให้คำปรึกษากลุ่มแก่เด็กเกรด 4 และ 5 ที่ครอบครัวแตกแยก หรือพ่อแม่หย่าร้างกัน 18 คน แบ่งเป็น 3 กลุ่ม คือกลุ่มให้คำปรึกษาแนวปรับความคิดทางสังคม (social cognitive), กลุ่มประคับประคอง (affective placebo support group) และกลุ่มควบคุม โดยให้กลุ่มตัวอย่างเข้ากลุ่มร่วมกับ นักจิตวิทยา และนักสังคมสงเคราะห์ กลุ่มละ 4-8 คน เข้าร่วมกลุ่มสัปดาห์ละ 1 ครั้งเป็นเวลา 8 สัปดาห์

โดยเป้าหมายของการให้คำปรึกษาแนวปรับความคิดทางสังคม (social cognitive) คือเพื่อให้เด็กมีความเข้าใจความสัมพันธ์ระหว่างบุคคล และเหตุจำเป็นที่ครอบครัวต้องแตกแยกหย่าร้างกัน ตัวแปรตามที่วัดผลก่อนและหลังการทดลองคือ ความเข้าใจเกี่ยวกับความสัมพันธ์ระหว่างบุคคล, ความเข้าใจเกี่ยวกับการหย่าร้าง และความวิตกกังวล ที่ได้จากแบบสังเกตพฤติกรรมของครูและผู้ปกครอง ผลการทดลองพบว่า หลังให้คำปรึกษาแนว social cognitive เด็กมีความเข้าใจความสัมพันธ์ระหว่างบุคคล และภาวะครอบครัวแตกแยกได้มากขึ้น และความวิตกกังวลลดลงมากกว่าอีก 2 กลุ่ม และพบว่าระหว่างการให้คำปรึกษาเด็กเห็นคุณค่าในตนเองมากขึ้น ซึ่งเป็นส่วนสำคัญที่ทำให้เด็กมีความเข้าใจเหตุการณ์รอบ ๆ ตัวได้ดีขึ้น

โรมาโร (Romaro, 1988 อ้างถึงใน อรรถญา ดุษฎี, 2536, หน้า 54-55) ได้จัดกลุ่มบำบัดแบบโลกอส (logotherapy) ซึ่งเป็นจิตบำบัดแนวหนึ่งของ existentialism เพื่อช่วยให้บุคคลค้นพบความหมายของการมีชีวิตของตนเอง และรายงานว่าการบำบัดแบบโลกอส สามารถช่วยเหลือนักคิดที่ติดหมกมุ่นอยู่กับตนเอง ให้หยุดคิดถึงตนเอง สามารถหันมาช่วยเหลือผู้อื่น นอกจากนี้เขายังพบว่า บุคคลที่เข้าร่วมกลุ่มจิตบำบัดแบบโลกอส ภายหลังเข้าร่วมกลุ่มจะเกิดการเปลี่ยนแปลงคือ สามารถสร้างความสัมพันธ์กับผู้อื่นได้ดีขึ้น มีการตระหนักถึงความกลมกลืนภายในมากขึ้น (sense of humanity) และตระหนักถึงความรู้สึกถึงความหมายในชีวิตมากขึ้น

จะเห็นได้ว่าการให้คำปรึกษาสามารถลดปัญหาทางอารมณ์ได้ ซึ่งสามารถทำได้ทั้งรายบุคคลและรายกลุ่ม และมีผู้นำทฤษฎีการให้คำปรึกษามาใช้หลายทฤษฎี ผู้วิจัยซึ่งสนใจเกี่ยวกับการลดภาวะซึมเศร้าในวัยรุ่นตอนกลางโดยเน้นที่การพัฒนาเอกลักษณ์แห่งตน และทฤษฎีการให้คำปรึกษาที่น่าจะเหมาะสมในการนำไปใช้คือการให้คำปรึกษาแนวทวินิยม ดังเหตุผลที่กล่าวมาข้างต้น

เอกสารและงานวิจัยที่เกี่ยวข้องกับหะฐะโยคะ

เอกสารที่เกี่ยวข้องกับหะฐะโยคะ

ความหมายของหะฐะโยคะ ได้มีผู้ให้ความหมายของโยคะไว้หลายท่าน คือ

ละเอียด ศิลาณ้อย (2529, บทนำ) กล่าวว่า โยคะมาจากคำว่า ยูจิร. หรือ ยูช. ในภาษาสันสกฤต หมายถึง การรวมกัน การเชื่อมกัน การโยงเข้าด้วยกัน และเทียม กาญจนจารี (2511, หน้า 3-4) กล่าวว่า โยคะเป็นการฝึกของนักปราชญ์อินเดียสมัยโบราณกาล ที่ทำให้สามารถควบคุมจิตใจและร่างกายของตนเองได้อย่างสมบูรณ์ การที่จะอบรมจิตได้อย่างดีนั้นจะต้องผ่านการอบรมทางกายมาแล้วอย่างดีเสียก่อน ดังนั้นการอบรมกายจึงเป็นเบื้องต้นของกระบวนการทั้งปวง และการฝึกอบรมกายนี้เองคือสิ่งที่เรียกว่า “หะฐะโยคะ” ซึ่งเป็นส่วนหนึ่งของวิชาโยคะ หลักการก็คือ “สุขภาพกายเป็นรากฐานของสุขภาพจิต” ซึ่งสอดคล้องกับ เอนก ยุวจิตติ และสุนีย์ ยุวจิตติ (2531, หน้า 20) ได้กล่าวถึงหะฐะโยคะว่า เป็นสาขาของโยคะที่ถือกายเป็นฐานเบื้องต้นที่จะต้องบังคับควบคุมและทำให้บริสุทธิ์สะอาดเสียก่อน เพื่อสะดวกในการบังคับจิตใจขั้นสูงต่อไป

ในทางอักษรศาสตร์ คำว่า “หะ” เป็นภาษาสันสกฤต แปลว่าดวงอาทิตย์ ซึ่งหมายถึงพลังร้อน และคำว่า “ฐะ” แปลว่าดวงจันทร์ ซึ่งหมายถึงพลังเย็น ส่วนคำว่าโยคะหมายถึงการรวมกัน ดังนั้นหะฐะโยคะจึงหมายถึง การรวมกันของพลังร้อนและพลังเย็นในร่างกายให้มีความสมดุลกัน (ละเอียด ศิลาณ้อย, 2529, หน้า 8-9)

จากข้อมูลทั้งหมดที่กล่าวมาพอจะสรุปได้ว่า หะฐะโยคะคือ การฝึกเพื่อเชื่อมโยกายและจิตให้เป็นอันหนึ่งอันเดียวกัน โดยผู้ฝึกสามารถควบคุมกายและจิตให้สมดุล โดยอาศัย หลักการบริหารกายเป็นรากฐานของการบริหารจิต เมื่อร่างกายและจิตใจสมดุลดีแล้ว สามารถที่จะรู้เท่าทันอารมณ์ตนเอง มีความพร้อมในการปรับเปลี่ยนแนวคิดต่าง ๆ ให้เป็นไปในทางที่ดีขึ้น

หะฐะโยคะประกอบด้วยข้อปฏิบัติใหญ่ ๆ 3 ประการคือ การฝึกหายใจ การบริหารกายท่าต่างๆ หรืออาสนะ และการกำหนดจิต ซึ่งต้องปฏิบัติควบคู่กันไป

1. การฝึกหายใจ หรือ ปราณยาม ซึ่งเทียม กาญจนจารี (2511, หน้า 10-11) กล่าวว่า ลมที่หายใจเข้าเรียกว่าลมปราณ เป็นงานที่จะต้องทำเบื้องต้นก็คือ รู้จักวิธีบังคับปอด ขยายปอด รู้จักวิธีการหายใจอย่างตั้งอกตั้งใจ การหายใจหรือการสูดปราณอย่างมีระเบียบแบบแผนนี้ ในทาง

โยคะเชื่อว่าสามารถขจัดโรค และเพิ่มพลังชีวิตได้ และแพทย์พงษ์ วรพงศ์พิเชษฐ์ (2542) เห็นว่า ลมหายใจเป็นเครื่องมือสำคัญ ที่จะนำไปสู่สุขภาพที่แข็งแรง การฝึกหายใจแบบโยคะจะช่วยให้ ลมหายใจช้า นิ่ง ลึก ลมหายใจจะต่อเนื่องไม่ขาดเป็นตอน ๆ ลมหายใจจะเข้าปอดได้มาก ปอดจะ ขยายได้เต็มที่ ร่างกายจะได้รับออกซิเจนอย่างเต็มที่ และจะขับคาร์บอนไดออกไซด์ออกได้หมด ระหว่างฝึกหายใจเป็นเวลาที่มีความผ่อนคลาย เป็นสมาธิ จิตใจสงบ ลมหายใจจึงเป็นสะพาน เชื่อมระหว่างร่างกายและจิตใจนั่นเอง และสามารถฝึกได้ในเวลาอื่น ๆ นอกเหนือจากการฝึก อาสนะ ฝึกวันละหลาย ๆ ครั้ง จะกลายเป็นแบบแผนการหายใจที่มีประสิทธิภาพ

2. การบริหารกายท่าต่าง ๆ หรืออาสนะ ตามตัวอักษรแล้ว หมายถึง “ท่าทางที่สบาย” กล่าวคือในระหว่างที่กำลังเคลื่อนไหวอยู่ในท่าอาสนะ จะมีความรู้สึกเหมือนได้พักผ่อน ซึ่งท่าต่าง ๆ เกิดจากโยคีได้เฝ้าสังเกตพฤติกรรมของสัตว์ต่าง ๆ ในป่า และทำท่าทางเลียนแบบสัตว์ โดยอาสนะ จะเป็นการหดกล้ามเนื้อจุดใดจุดหนึ่งโดยเฉพาะอย่างช้า ๆ และประคองการหดตัวนั้นไว้ชั่วระยะเวลาหนึ่ง ต่อจากนั้นก็ติดตามด้วยวิธีการพักผ่อนที่สมบูรณ์และลึกซึ้ง (ละเอียด ศีลาน้อย, 2529, หน้า 1-2, 32) ท่าบริหารออกแบบมาให้กล้ามเนื้อสมดุล ไม่ตึงตัวหรืออ่อนตัวจนเกินไป ทำให้มีความสมดุลยืดหยุ่นดี และใช้บริหารร่างกายได้ครบทุกส่วน อีกทั้งยังมีการผสมผสานการหายใจ การผ่อนคลายและการทำสมาธิระหว่างการฝึกอีกด้วย (ธรรมบุญ นวลใจ, 2537, หน้า 15-17)

3. การกำหนดจิต คือการส่งกระแสจิตไปยังอวัยวะ หรือส่วนต่าง ๆ ทุกแห่งในร่างกาย และควบคุมอวัยวะหรือส่วนนั้น ๆ ให้อยู่ในอำนาจ (เทียบ กาญจนจารี, 2511, หน้า 4) ซึ่งระหว่างการปฏิบัติอาสนะ นอกจากจะต้องทำพร้อมไปกับการฝึกหายใจ อย่างมีแบบแผนแล้ว จะต้องมีความรู้สึกถึงการเคลื่อนไหวของแขน ขา ลำตัว ต้องมีจิตใจจดจ่ออยู่กับการเคลื่อนไหวต่าง ๆ ทำให้รู้สึกกับอาการตึง หย่อน อาการปวดตามส่วนต่าง ๆ ของร่างกาย ทำให้มีสติรู้ในกายมากขึ้น ซึ่งรายละเอียดในการปฏิบัติอาสนะ การฝึกหายใจ และการกำหนดจิตกล่าวไว้ในภาคผนวก

เมื่อพิจารณาองค์ประกอบทั้ง 3 ส่วน ของหะฐะโยคะ คือการฝึกหายใจการฝึกอาสนะและการกำหนดจิตไปพร้อม ๆ กันจะทำให้เกิดสมาธิที่มีความผ่อนคลาย ควบคู่ไปกับการได้ออกกำลังกาย ซึ่งการฝึกโยคะถือว่าการออกกำลังกายแบบแอโรบิค เพราะร่างกายได้พลังงานจากการเผาผลาญคาร์โบไฮเดรต และไขมันโดยกระบวนการที่ใช้ออกซิเจน (ธรรมบุญ นวลใจ, 2537, หน้า 13) ทำให้ได้บริหารทั้งร่างกายและจิตใจควบคู่กันไป เมื่อร่างกายผ่อนคลาย จิตใจย่อมผ่อนคลายตาม ผู้วิจัยจึงสนใจที่จะนำการฝึกโยคะ มาใช้ร่วมกับการให้คำปรึกษากลุ่มตามแนวทฤษฎี ว่าจะสามารถลดภาวะซึมเศร้าในวัยรุ่นได้มากน้อยเพียงใด ตามแนวคิดข้างนี้

ผลของการลดภาวะซึมเศร้าของการฝึกโยคะในแง่ของการฝึกหายใจ

และการกำหนดจิต

ธรรมนุญ นวลใจ (2537, หน้า 31) กล่าวว่า การกำหนดลมหายใจเป็นเรื่องที่สำคัญมาก เพราะการหายใจมีส่วนสัมพันธ์กับจิตใจ โดยการตั้งข้อสังเกต จากการที่เราจะหายใจลึกขึ้นเมื่อ กำลังทำงานอย่างมีสมาธิ และเมื่อเราหายใจหอบ เราจะไม่สามารถรวบรวมสมาธิไปทำอะไรได้เลย ดังนั้นการหายใจที่ตื้น และสั้นไม่เป็นผลดีต่อจิตใจ เนื่องจากในทางวิทยาศาสตร์การแพทย์ การหายใจแบบนี้ทำให้ร่างกายได้ออกซิเจนน้อย เพราะการหายใจไม่เต็มปอด ถุงลมในปอดจะ ได้รับอากาศเพียงบางส่วน การแลกเปลี่ยนออกซิเจนระหว่างอากาศกับเลือดจึงทำได้ไม่เต็มที่ ซึ่งสอดคล้องกับ ละเอียด ศิลา น้อย (2529, หน้า 54) ถ้าปราศจากการหายใจที่ถูกต้องแล้ว ร่างกาย จะได้ออกซิเจนน้อย กระบวนการเผาผลาญอาหารในร่างกาย จะทำงานได้ต่ำทำให้รู้สึกมึนตึบ เหนื่อย และปราศจากชีวิตจิตใจ

การฝึกควบคุมการหายใจเป็นเครื่องมือที่สำคัญที่จะนำไปสู่สุขภาพที่แข็งแรง และการเกิดสมาธิ พระสัมมาสัมพุทธเจ้า และพระอรหันตสาวกทั้งหลายก็ตรัสรู้โดยใช้ลมหายใจเป็นเครื่องมือ ซึ่ง เรียกว่า “อานาปานสติ” ในสภาวะที่เราหายใจเข้า นิ่ง ลึก เป็นเวลาที่เรามีความผ่อนคลายเป็นสมาธิ จิตใจสงบ (แพทย์พงษ์ วรพงศ์พิเชษฐ, 2542, หน้า 3)

ปทุมภรณ์ แซ่จิ่ง (2539, หน้า 46) ได้ศึกษาถึงการฝึกอานาปานสติสมาธิ ต่อการลด ความวิตกกังวลและความซึมเศร้า ในผู้ป่วยมะเร็ง หู ตา คอ จมูก ซึ่งอภิปรายผลการทดลองถึงผล ของการทำสมาธิ ซึ่งทำให้กลุ่มตัวอย่างมีการใช้กลไกการปรับตัวการตอบสนองต่อความ วิตกกังวลและความซึมเศร้าได้อย่างเหมาะสม และสุนีย์ เกียรติแก้ว (2527, หน้า 168) กล่าวว่า การฝึกสมาธิ จะทำให้ผู้ฝึกมีความตื่นตัว จะเพิ่มความสามารถในการสังเกตและการรับรู้ การเก็บ ข้อมูลรอบตัวจะทำให้ได้มากกว่าปกติ นำไปสู่การปรับตัวที่ดีและเหมาะสม รู้จักการแก้ปัญหาและ ความขัดแย้งโดยใช้สติปัญญา รู้จักการเปลี่ยนแปลงความรู้สึกจากการถูกคุกคามให้เป็นการท้าทาย จะช่วยให้ได้เรียนรู้ข้อบกพร่องของตนเอง และคิดหาทางแก้ไขโดยใช้กระบวนการแก้ปัญหาใน ด้านการเรียนรู้ เมื่อผู้ฝึกสมาธิได้รับความทุกข์ใจจะทำสมาธิให้ความทุกข์ใจเบาบางลง เป็นการ เรียนรู้ที่จะสร้างเงื่อนไขต่อการลดความวิตกกังวลและความซึมเศร้าวิธีหนึ่ง

จากการศึกษาผลของการฝึกสมาธิต่อสุขภาพจิต โดยการวัดเปรียบเทียบกับระดับอารมณ์เศร้า ของ ดวงใจ กสานติกุล และคณะ (2529, หน้า 181-182) ซึ่งกลุ่มตัวอย่างเป็นเยาวชนอายุ 15-25 ปี จำนวน 136 คน พบว่า หลังฝึกสมาธิ 1 เดือน ระดับอารมณ์เศร้าของกลุ่มตัวอย่างลดลงอย่างมี

นัยสำคัญทางสถิติ แต่มีบางรายมีระดับอารมณ์เศร้าเพิ่มขึ้นหลังการทดลอง ผู้ศึกษาจึงสรุปว่าการฝึกสมาธิจะช่วยลดอารมณ์ทุกข์ใจไปได้ในคนส่วนใหญ่ แต่ในบางคนที่ไม่ได้รับความสุขใจจากการนั่งสมาธิ อาจจะได้ผลเท่าที่ควร ซึ่ง ยาลอม (Yalom, 1988) เน้นว่าการฝึกสมาธิไม่เหมาะสมสำหรับผู้ที่มีอารมณ์เศร้า ท้อแท้เหงาหงอย แต่ควรได้รับการสนับสนุนให้ร่วมทำกิจกรรมที่เคลื่อนไหว กระฉับกระเฉง ซึ่งผู้วิจัยคาดว่าสมาธิแบบเคลื่อนไหว เช่น โยคะ อาจจะได้ผลดีเนื่องจากการผสมผสานของการบริหารร่างกายและการทำสมาธิ ซึ่ง เทอดศักดิ์ เสงข (2543, หน้า 51) กล่าวว่าสมาธิแบบเคลื่อนไหว พบว่าการรู้ตัวจะเกิดตามมาในรายที่สนใจ ติดตามลมหายใจของตนเองอยู่เสมอ ซึ่งถ้าเปรียบเทียบกับสมาธิในแนวพุทธก็จะเข้าใจยิ่งขึ้นว่าเมื่อแรกเริ่มนั้นในการฝึกเพื่อให้มีการรู้ตัว จะต้องอาศัยกายนำหน้าเสมอ ซึ่งเรียกว่ากายานุปัสสนาสติปัฏฐาน ทั้งนี้ได้บอกว่า สติทั้ง 4 คือ กาย เวทนา จิต และธรรมนั้น ที่เหมาะสมกับผู้ที่มีปัญหาทางอารมณ์ก็คือการฝึกกายก่อนอย่างอื่น เมื่อสติรู้ในกายมากขึ้น ก็จะเริ่มรู้อารมณ์ เช่น รู้ว่าตนเองโกรธ รู้ว่าเครียด รู้ว่าหงุดหงิด เมื่อรู้เท่าทันแล้วจะได้รับความกระทบจากอารมณ์ดังกล่าวลดลง ถ้าผู้ที่มีอารมณ์เศร้าได้รับการฝึกสมาธิแบบเคลื่อนไหว เช่น โยคะ เป็นประจำ ทำให้รู้เท่าทันอารมณ์ของตนเอง และมองเห็นปัญหาของตนเองได้ง่ายขึ้น ความสามารถในการเรียนรู้ระหว่างการปรึกษากลุ่มมีมากขึ้น อาจมีส่วนช่วยลดอารมณ์เศร้าของกลุ่มตัวอย่างในงานวิจัยครั้งนี้ได้

ผลของการลดภาวะซึมเศร้าของโยคะในแง่ของการฝึกอาสนะ

แมกไกแกน (Mc Guigan, 1989, p. 527) กล่าวว่ากว่าร้อยละ 10 แล้ว การรักษาภาวะซึมเศร้า จะต้องใช้ยาต้านซึมเศร้า ถ้าอาการรุนแรงจะต้องรักษาด้วยการช็อคไฟฟ้า ซึ่งไม่ได้ผลกับผู้ป่วยทุกราย ต่อมานักพฤติกรรมบำบัดได้สนใจฤทธิ์ของยา tricyclic ทำให้กล้ามเนื้อคลายตัว จึงลดอาการซึมเศร้าได้ ทำให้มีการศึกษาต่อ และวิเคราะห์ว่า ความคิด ความรู้สึก และอารมณ์นั้นมีความสัมพันธ์กับความตึงตัวของกล้ามเนื้อ และการเคลื่อนไหวของร่างกาย ผู้ที่มีอารมณ์เศร้าส่วนมากจะมีการเกร็งของกล้ามเนื้อขากรรไกร ลิ้น และแขนขา โดยไม่รู้ตัวเป็นเหตุทำให้มีอาการแปรปรวนและมีภาวะซึมเศร้ามากยิ่งขึ้น ในทางกลับกันในการฝึกผ่อนคลายกล้ามเนื้อสามารถลดอารมณ์เศร้าได้เนื่องจาก คนที่ซึมเศร้าจะมีการเกร็งกล้ามเนื้อ และมีการเคลื่อนไหวโดยไม่รู้ตัว ทำให้พลังงาน ATP ที่สะสมอยู่ในกล้ามเนื้อ มีจำนวนลดลง เกิดภาวะขาด ATP (adenosine triphosphate insufficiency) ทำให้ร่างกายต้องปรับตัวให้มี ATP มากขึ้น โดยมีการเกร็ง กล้ามเนื้อ และมีการเคลื่อนไหวของร่างกายที่ไม่เหมาะสม ถ้าเกิดสภาวะนี้นาน จะทำให้กล้ามเนื้ออ่อนล้า และกระตุ้นให้มีภาวะซึมเศร้ามากขึ้น ถ้ามีการผ่อนคลายกล้ามเนื้อก็จะตัดวงจรนี้ลง

ธรรมบุญ นวลใจ (2537, หน้า17) กล่าวว่าการศึกษาสรีรวิทยาของกล้ามเนื้อหัวใจ การออกกำลังกายที่ใช้ออกซิเจนระดับกลาง ส่วนใหญ่กล้ามเนื้อจะมีการหดตัวอย่างช้า โดยเฉลี่ยแล้วกล้ามเนื้อแต่ละมัดจะมีเซลล์กล้ามเนื้อทำงานประมาณ ร้อยละ 50 และทำบริหารต่าง ๆ ออกแบบมาให้กล้ามเนื้อสมดุล ไม่ตึงตัวหรืออ่อนตัวจนเกินไป ทำให้มีความสมดุลยืดหยุ่นดี มีการศึกษาพบว่า การออกกำลังกายแบบใช้ออกซิเจน มีผลทำให้ไมโทคอนเดรีย (mitochondria) ในเซลล์กล้ามเนื้อมีขนาดและจำนวนเพิ่มมากขึ้น ซึ่งไมโทคอนเดรียนี้มีหน้าที่สร้าง ATP ซึ่งเป็นแหล่งพลังงานของเซลล์ ถ้าฝึกโยคะเป็นประจำจะป้องกันภาวะขาด ATP ได้ และอาจจะสามารถป้องกันภาวะซึมเศร้าได้ และ เกรอคาโน (Girdano, 1990, p. 247) กล่าวว่าหะฐะโยคะ คือการใช้ท่าทางและการบริหารร่างกาย เพื่อที่จะผสมผสานร่างกายและจิตใจ ให้เป็นอันหนึ่งอันเดียวกัน การฝึกหะฐะโยคะ ทำให้กล้ามเนื้อมีความแข็งแรง ยืดหยุ่น และลดความตึงตัวของกล้ามเนื้อ เพื่อเตรียมร่างกาย ให้พร้อมที่จะพัฒนาทางด้านจิตใจต่อไป ในปัจจุบันคนมีการเคลื่อนไหวและใช้กล้ามเนื้อ น้อยลง เช่น การนั่งทำงานทั้งวัน การที่ไม่ได้ทำกิจกรรมทางกาย ทำให้กล้ามเนื้อเอ็น และข้อต่อต่าง ๆ ขาดความยืดหยุ่น ทำให้มีข้อจำกัดในการเคลื่อนไหว ก่อให้เกิดอาการปวดและมีความตึงตัวตามมา ถ้ามีปัญหานี้เรื้อรังโดยไม่ได้รับการแก้ไข จะทำให้กล้ามเนื้อตึงตัวผิดปกติ ทำให้การเคลื่อนไหวไม่มีประสิทธิภาพ ต้องใช้พลังงานมากเกินความจำเป็นจนเกิดปฏิกิริยาความตึงตัวของกล้ามเนื้อ (tension reflex) ทำให้เกิดอาการอ่อนล้าและเหนื่อยง่าย จะรู้สึกเหนื่อยเมื่อดิ้นนอนตอนเช้า แม้ว่า จะนอนหลับอย่างเพียงพอแล้วก็ตาม ถ้าเกิดกับผู้ที่มึนเมาหรือเศร้า ยิ่งจะทำให้มีอาการเศร้าเพิ่มขึ้น ถ้ามีการฝึกฝนให้กล้ามเนื้อมีความสมดุล เช่นมีการฝึกหะฐะโยคะเป็นประจำ ก็จะสามารถผ่อนคลายกล้ามเนื้อได้ง่ายขึ้น อาจสามารถตัดวงจรที่ทำให้เกิดอารมณ์เศร้าเพิ่มขึ้นได้

แพทย์พงษ์ วรพงศ์พิเชษฐ (2542, หน้า 31-34) กล่าวถึงการออกกำลังกายโดยทั่วไปจะช่วยให้การหมุนเวียนโลหิตดี การทำงานของหัวใจดี กล้ามเนื้อและกระดูกแข็งแรง นอกจากนั้น การออกกำลังกายมีผลต่อจิตใจด้วย นักวิทยาศาสตร์พบว่า การออกกำลังกายจะทำให้มีสารนำประสาท ชื่อ “เอนดอร์ฟินส์” Endorphins ซึ่งมีฤทธิ์คล้ายฝิ่น ผลิตขึ้นในร่างกาย ทำให้หายจากอาการปวดเมื่อย สามารถทนต่ออาการเจ็บปวดได้ดี อารมณ์ร่าเริง สนุกสนาน ทำให้อารมณ์ซึมเศร้าดีขึ้น การออกกำลังกายทำให้สามารถจัดการกับความเครียดได้ดี ทำให้รู้สึกสุขุม ควบคุมตนเองได้ ทำให้เผชิญกับปัญหาชีวิตได้ดี ยิ่งออกกำลังกายสม่ำเสมอ อาการเหนื่อยล้าทางจิตใจกลับลดลง ทำให้ความวิตกกังวลลดลงและกล่าวถึงการฝึกอาสนะต่าง ๆ จะทำให้ระบบต่อมไร้ท่อทำงานได้ปกติเช่น

ทำขึ้นด้วยไหล่ จะทำให้เลือดไหลเวียนมาบริเวณลำคอมาก ทำให้ต่อมไทรอยด์และ

พาราไทรอยด์ทำงานได้ดี ทำให้มีความสมดุลในการหลั่งฮอร์โมนไทรอกซิน (Thyroxine) และ
 ละออง สิว (2529, หน้า 19) กล่าวถึงความไม่สมดุลในต่อมไทรอยด์ จะมีหรือส่งผลถึงที่
 รุนแรงมากทีเดียว เป็นต้นว่าถ้ามีการหลั่งของฮอร์โมนออกมามากเกินไปสักเล็กน้อย ก็จะมีผลทาง
 ประสาทเกิดขึ้นคือ โกรธง่าย ขุนเคี้ยว หรือหากว่าหลั่งสารออกมาน้อยเกินไป ก็จะมีผลทำให้เกิด
 ความรู้สึกเหนื่อยอ่อน ถ้าและเหนื่อยชา เจ็บท้อง ขี้ง่วงซึม เป็นต้น

ทำสมาธิอาสนะ ทำด้วยใจใส สติจะอยู่ต่ำ เลือดจะไหลเวียนในสมองได้มาก โดย
 เฉพาะถ้าค้างอยู่ในท่านั้นนาน ๆ ร่วมกับการหายใจแบบโยคะ จะทำให้ต่อมไพเนียล (pineal gland)
 และต่อมพิทูอิทารี (pituitary gland) ทำงานอย่างมีประสิทธิภาพ ต่อมไพเนียลจะผลิตฮอร์โมน
 2 ชนิดคือ เมลาโทนิ (melatonin) และเซโรโทนิ (serotonin) การหลั่งฮอร์โมนนี้ขึ้นกับแสงสว่าง
 เช่นในเวลากลางวัน เมลาโทนิจะหลั่งน้อย แต่เซโรโทนิจะหลั่งมาก ส่วนในเวลากลางคืนจะ
 ตรงกันข้าม คือเมลาโทนิจะหลั่งมาก ส่วนเซโรโทนิจะหลั่งน้อย จึงทำให้ผ่อนคลายและ
 นอนหลับได้ดีในเวลากลางคืน ถ้าเกิดการหลั่งเมลาโทนิผิดปกติ ก็จะเกิดการนอนหลับยาก
 นอกจากนั้นเมลาโทนิยังควบคุมการเจริญเติบโตและการพัฒนาการของสัตว์ในการเข้าสู่วัยเจริญพันธุ์

ฮอร์โมนเซโรโทนิเป็นฮอร์โมนที่สำคัญมากอีกตัวหนึ่ง ซึ่งมีความสัมพันธ์กับหน้าที่ของ
 ความคิด ชนิดที่เกี่ยวกับเหตุผลและภาวะของความมีสติ ความรู้สึกผิด อันเกิดจากความสุภาพใน
 และความรู้สึกเป็นอันหนึ่งอันเดียวกันกับสิ่งทั้งปวง อาสนะบางท่า เช่นท่ากระต่าย สติจะกด
 กับพื้นจึงทำให้มีการกดต่อมไพเนียลทำให้การผลิตฮอร์โมนต่าง ๆ อย่างสมดุลทำให้ใจเกิดปิติสุข

อาสนะต่าง ๆ จะช่วยให้การหลั่งฮอร์โมนต่าง ๆ เป็นไปอย่างสมดุล ทำบิดลำตัว หรือ
 ท่าก้มตัว ท่าแอ่นหลังแล้วค้างอยู่ในท่าดังกล่าวระยะหนึ่ง จะช่วยให้มีการกดต่อมต่าง ๆ
 ความบกพร่องของการทำงานของต่อมต่าง ๆ จะได้รับการแก้ไขให้เป็นปกติ รวมถึงการควบคุม
 อารมณ์ด้วย อารมณ์ต่าง ๆ เช่นอารมณ์เครียด อารมณ์เศร้า การทำโยคะอาสนะในท่าต่าง ๆ ช่วย
 กดและเพิ่มเลือดไปเลี้ยงต่อมต่าง ๆ เหล่านั้น โดยเฉพาะท่าศพอาสนะจะช่วยปรับสภาพการ
 ทำงานของต่อมต่าง ๆ ในระหว่างการทำอาสนะ ทำให้อารมณ์อยู่ในสภาพสมดุล โยคะจึงเป็น
 เครื่องมือในการแก้ไขอารมณ์แปรปรวนได้เป็นอย่างดี

งานวิจัยที่เกี่ยวข้องกับโยคะ

งานวิจัยในประเทศ

จิรกรณ ศิริประเสริฐ (2542, บทคัดย่อ) ได้ศึกษาผลของการออกกำลังกายแบบหฐะ
 โยคะ ที่มีต่อการเปลี่ยนแปลงของภาวะความเครียดด้านร่างกายและจิตใจ โดยกลุ่มตัวอย่าง เป็น

นักศึกษามหาวิทยาลัยบูรพา จำนวน 28 คน แบ่งเป็นกลุ่มทดลองและกลุ่มควบคุม กลุ่มละ 14 คน โดยกลุ่มทดลองฝึกโยคะวันละ 1 ชั่วโมง เป็นเวลา 3 วันต่อสัปดาห์ เป็นเวลานาน 8 สัปดาห์ ผลการทดลองพบว่าการออกกำลังกายแบบหฐะโยคะ มีผลทำให้ความอ่อนตัวเพิ่มขึ้น และความเครียดทางจิตใจลดลง

สุพัตรา สอนจันทร์ (2542, บทคัดย่อ) ได้ศึกษาผลการฝึกหฐะโยคะ ที่มีต่อการลดพฤติกรรมก้าวร้าว ของนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 2 โรงเรียนป้อมนาคราชสวาทยานนท์ จังหวัดสมุทรปราการ โดยกลุ่มตัวอย่างเป็นนักเรียนชายจำนวน 12 คน แบ่งเป็นกลุ่มทดลองและกลุ่มควบคุมกลุ่มละ 6 คน กลุ่มทดลองฝึกโยคะทุกวัน วันละ 1 ชั่วโมง เป็นเวลา 8 สัปดาห์ ผลการวิจัยพบว่า พฤติกรรมก้าวร้าวของนักเรียนกลุ่มทดลองในระยะหลังทดลองต่ำกว่ากลุ่มควบคุมอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .01 และนักเรียนกลุ่มทดลองมีพฤติกรรมก้าวร้าวลดลงในระยะหลังทดลองอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .01

วีระเทพ ปทุมเจริญวัฒนา (2538, บทคัดย่อ) ได้ศึกษาผลของการฝึกอาสนะและสมาธิ ตามแนวคิดนีโอฮิวแมนนิส ต่อการเพิ่มความเห็นคุณค่าในตนเอง ของสตรีในสถานสงเคราะห์หญิงบ้านเกร็ดกระการ โดยกลุ่มตัวอย่างมี 16 คน แบ่งเป็นกลุ่มทดลอง และกลุ่มควบคุมกลุ่มละ 8 คน กลุ่มทดลองเข้าร่วมการฝึกอาสนะ และสมาธิตามแนวคิดนีโอฮิวแมนนิส เป็นเวลา 30 วัน วันละ 2 ชั่วโมง ผลการวิจัยพบว่า ความเห็นคุณค่าในตนเองของกลุ่มทดลองในระยะหลังทดลองสูงกว่ากลุ่มควบคุม และมีสภาพอารมณ์ด้านบวก มีพฤติกรรมที่แสดงถึงความเห็นคุณค่าในตนเองสูงขึ้นกว่าก่อนการทดลอง

ฤทธิ เทพอำนวย (2540, บทคัดย่อ) ศึกษาผลของการฝึกโยคะเพื่อผ่อนคลายความเครียด ที่มีต่อความสามารถในการส่งลูกวอลเลย์บอลแบบมือบนเหนือศีรษะ โดยกลุ่มตัวอย่างเป็น นักศึกษาชายวิทยาลัยพลศึกษา จังหวัดชลบุรี จำนวน 40 คน แบ่งเป็น 2 กลุ่ม กลุ่มละ 20 คน ให้กลุ่มควบคุม ฝึกการส่งลูกวอลเลย์บอลควบคู่กับการเล่นทิม ส่วนกลุ่มทดลองฝึกการส่งลูกวอลเลย์บอลควบคู่กับการฝึกหฐะโยคะเป็นเวลา 1 ชั่วโมง กลุ่มตัวอย่างทั้ง 2 กลุ่มจะได้รับการฝึกเป็นเวลา 8 สัปดาห์ สัปดาห์ละ 3 วัน ภายหลังการฝึกพบว่ากลุ่มทดลอง มีความสามารถในการส่งลูกวอลเลย์บอลเพิ่มขึ้นมากกว่ากลุ่มควบคุม และมีระดับความเครียด ลดลงมากกว่ากลุ่มควบคุม

งานวิจัยในต่างประเทศ

คาลายิล (Kalayil, 1989, pp. 3625A-3626A) ได้ทำการวิจัยเปรียบเทียบผลของการลดระดับความเครียดของนักเรียนเกรดกลาง โดยวิธีผ่อนคลายความเครียด (relaxation training) การฝึกสมาธิแบบโยคะ (yoga meditation) การจับหลับ (catnap) การอ่านหนังสือวารสาร (reading

magazine) ใช้วิธีการวัดความเครียดโดยการวัดการเต้นของชีพจร วัดระดับความวิตกกังวล และพิจารณาจากอาการปวดศีรษะ นอนไม่หลับ กลุ่มตัวอย่างมีจำนวน 80 คน แบ่งเป็น 4 กลุ่ม กลุ่มละ 20 คน แต่ละกลุ่มใช้วิธีการลดความเครียด 4 วิธีดังกล่าว ผลการวิจัยเปรียบเทียบการลดความเครียด 4 วิธี ปรากฏว่าการฝึกผ่อนคลายความเครียด และการฝึกสมาธิแบบโยคะ สามารถลดความเครียด ลดความวิตกกังวล ลดอาการปวดศีรษะได้ดีกว่าวิธีอื่นๆ และการอ่านหนังสือวารสาร

มาเรียนน์ (Marianne, 1996, p. 1018) ศึกษาผลของการฝึกโยคะและการฝึกสมาธิ ต่อลักษณะและระดับความวิตกกังวล เพื่อเปรียบเทียบผลของการปฏิบัติทางกายและทางใจ ต่อความวิตกกังวลโดยใช้แบบทดสอบ ความวิตกกังวลของสปีลเบร์เกอร์ เป็นเครื่องมือในการทดสอบผลก่อน และหลังการทดลอง โดยกลุ่มตัวอย่างเป็นอาสาสมัครชาย-หญิง จำนวน 71 คน ทำการฝึกโยคะและสมาธิ เป็นเวลา 8 สัปดาห์ เปรียบเทียบกันจากผลการวิเคราะห์พบว่า

1. การฝึกโยคะและการฝึกสมาธิ ทำให้ความวิตกกังวลลดลง อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ 0.5

2. เมื่อเปรียบเทียบผลของการฝึกโยคะและสมาธิ พบว่าไม่แตกต่างกัน

คูซุมานโน (Cusumano, 1990, p. 3333) ได้ทำการศึกษาผลของการฝึกโยคะ และการผ่อนคลายแบบต่อเนื่อง ที่มีผลต่อร่างกายและจิตใจระยะสั้น โดยวัดผลที่มีต่อ ความดันโลหิต อัตราการเต้นของหัวใจ ความรู้สึกที่ดีต่อตนเอง โดยกลุ่มตัวอย่างเป็นนักศึกษาหญิงของญี่ปุ่น โดยใช้แบบสอบถามของ โรเซนเบิร์ก และความเชื่อมั่นเฉพาะอย่าง โดยใช้แบบสอบถามของ ไรแมน กลุ่มตัวอย่างในการศึกษาครั้งนี้ เป็นนักศึกษาโปรแกรมพลศึกษา ของมหาวิทยาลัยเอกชน ในโตเกียว จำนวน 95 คน อายุระหว่าง 18-20 ปี จากการศึกษาพบว่า ในการฝึกโยคะและการผ่อนคลายแบบต่อเนื่องมีผลต่อความดันโลหิตและอัตราการเต้นของหัวใจลดลง และมีความรู้สึกที่ดีต่อตนเองเพิ่มขึ้น แต่ไม่มีความแตกต่างในเรื่องของความเชื่อมั่น เฉพาะในการฝึกทั้ง 2 แบบ

โรมาโน (Romano, 1995, p. 1972) ศึกษาผลของการฝึกโยคะ ต่อลักษณะและระดับความวิตกกังวล โดยใช้แบบทดสอบลักษณะความวิตกกังวล (state trait anxiety inventory) และออกแบบการทดลองเป็นแบบภาพตัดขวาง (cross-sectional) โดยแบ่งกลุ่มตัวอย่างออกเป็น 2 กลุ่ม คือกลุ่มที่ทำกรฝึกโยคะเป็นประจำ และกลุ่มที่เพิ่งฝึกโยคะเปรียบเทียบผลของการฝึกโยคะ ในเวลา 4 สัปดาห์, 5 สัปดาห์, 6 เดือน, 7-12 เดือน และ 13-24 เดือน ทำการวิเคราะห์ความแปรปรวนแบบ one-way ANOVA ผลการทดลองพบว่า ระดับความวิตกกังวลในช่วงเวลาต่าง ๆ ของทั้ง 2 กลุ่ม ไม่แตกต่างกัน

จากผลการวิจัยข้างต้น จะเห็นได้ว่าการฝึกโยคะสามารถลดความเครียด , ความวิตกกังวล ทำให้บุคคลมีความรู้สึกที่ดีต่อตนเองมากขึ้น เนื่องจากการออกกำลังกาย ทำให้สงบผ่อนคลาย และมีสมาธิ และด้วยคุณสมบัตินี้เอง ทำให้ผู้วิจัยสนใจที่จะนำมาใช้ในการช่วยเตรียมความพร้อมทางด้านร่างกายและจิตใจของวัยรุ่นที่มีภาวะซึมเศร้า เพื่อเพิ่มประสิทธิภาพในการเรียนรู้ระหว่างการเข้าร่วมปรึกษากลุ่มแนวทวนิยม

วิธีการลดปัญหาทางอารมณ์และงานวิจัยที่เกี่ยวข้อง

การฝึกผ่อนคลายกล้ามเนื้อ วัลลภ ปิยะมโนธรรม (2532) กล่าวถึงการผ่อนคลายกล้ามเนื้อว่าเป็นเทคนิคที่สามารถกำจัดความเครียดทางจิตใจ ที่ปรากฏออกมาอยู่ตามกล้ามเนื้อกายส่วนต่าง ๆ เช่น อาการปวดเมื่อยศีรษะ ปวดเมื่อยต้นคอ จุกแน่นหน้าอก หรือเครียดตามบริเวณใบหน้า ตลอดจนนอนไม่หลับ เป็นต้น นอกจากนั้นการรู้จักผ่อนคลายกล้ามเนื้อส่วนต่าง ๆ ยังเป็นเทคนิคพื้นฐานสำคัญ ที่จะแก้ไขอาการ หรือปัญหาอื่น ๆ ที่ซ่อนลึกลงในจิตใจได้อีกด้วย สอดคล้องกับสุเกตุร ชัยยุทธ (2542) ที่ศึกษาผลของการฝึกผ่อนคลายกล้ามเนื้อ ต่อระดับความเครียดในผู้ป่วยโรคจิตอารมณ์แปรปรวน โรงพยาบาลศรีวิชัย โดยใช้กลุ่มตัวอย่าง 6 คน โดยฝึกสัปดาห์ละ 3 ครั้ง เป็นเวลา 6 สัปดาห์ ผลการวิจัยพบว่า ภายหลังการฝึกผ่อนคลายกล้ามเนื้อ คะแนนความเครียดของ ผู้ป่วยโรคจิตอารมณ์แปรปรวนลดลง

การฝึกสมาธิ ซึ่งจำลอง ดิษยวนิช (2535) กล่าวถึงวิปัสสนากรรมฐานในแนวพุทธร (insight meditation) คือการตั้งสติไว้ที่ กาย เวทนา จิต และธรรม จากการปฏิบัติเช่นนี้ คนเราสามารถมองเห็นกระบวนการทางจิตของตนเอง และควบคุมกระบวนการทางจิต ที่มีระดับเพิ่มขึ้นเรื่อย ๆ และท้ายที่สุดคือการเป็นอิสระ จากแรงขับเคลื่อนในจิตไร้สำนึกที่ไม่อาจควบคุมได้ซึ่งจุดมุ่งหมายในการฝึกสมาธิ ในแนวพุทธรเพื่อพัฒนาสติในชีวิตประจำวัน ส่งเสริมสุขภาพจิต และกลไกในการแก้ปัญหาที่มีประสิทธิภาพ เพื่อจัดการกับสถานการณ์ที่ก่อให้เกิดความเครียด และปัญหาชีวิต และประโยชน์สูงสุดคือการตรัสรู้อริยสัจ 4 มีการศึกษาการใช้วิปัสสนากรรมฐานในการฟื้นฟูสมรรถภาพของเด็กวัยรุ่น ที่ติดสารเสพติดประเภทยาบ้า โดยกลุ่มทดลองเป็นนักศึกษาวิทยาลัยอาชีวศึกษา ในจังหวัดราชบุรี จำนวน 23 คน ได้รับการฝึกวิปัสสนากรรมฐานแบบเข้มข้น เป็นเวลา 5 วัน ผลการศึกษพบว่าภายหลังฝึก ระดับความไวระหว่างบุคคล อาการหวาดระแวง และอาการโรคจิต และระดับของความเครียด ลดลงกว่าเดิมอย่างมีนัยสำคัญ เมื่อเปรียบเทียบกับกลุ่มควบคุม (พริ้มเพรา ดิษยวนิช, 2542)

การออกกำลังกาย การออกกำลังกายอย่างสม่ำเสมอ ไม่หักโหม และไม่มุ่งแข่งขันเอาชนะ ช่วยกระตุ้นระบบประสาท ต่อมไร้ท่อต่าง ๆ ให้ทำหน้าที่อย่างมีประสิทธิภาพมากขึ้น

ทำให้มีความสดชื่น กระฉับกระเฉง อาการเฉื่อยชา เชื่องซึมหายไป (เอกไชย พรหมเชษฐ์, 2538) ซึ่งการออกกำลังกายที่นิยมกัน เช่น จ็อกกิ้ง เดิน ขี่จักรยาน รำมวยจีน โยคะ เป็นต้นแอโรบิก โดยเฉพาะโยคะ ซึ่งเป็นการบริหารกายที่ประกอบด้วยกำหนดจิต การกำหนดลมหายใจ และการบริหารร่างกายท่าต่าง ๆ หรืออาสนะ ซึ่งเป็นการผสมผสานการฝึกสมาธิ การผ่อนคลาย การออกกำลังกายไว้ในขั้นตอนเดียวกัน และมีงานวิจัยหลายงาน ที่การฝึกโยคะสามารถลด ความเครียดทางร่างกายและจิตใจได้ ผู้วิจัยจึงสนใจที่จะนำการฝึกโยคะมาใช้ กับวัยรุ่นที่มี ภาวะซึมเศร้า เพื่อเตรียมความพร้อมด้านร่างกายและจิตใจ ให้ผ่อนคลายและกระฉับกระเฉงเพียงพอที่จะเข้าร่วมในการเรียนรู้และแลกเปลี่ยนความคิดในการปรึกษากลุ่มตามแนวทฤษฎี เพื่อเพิ่ม ประสิทธิภาพในการลดภาวะซึมเศร้าตามที่ควรจะเป็น

การให้คำปรึกษาเชิงจิตวิทยา เป็นการช่วยให้ผู้รับการปรึกษา ได้สำรวจค้นหา และกล้าเผชิญกับปัญหาที่รบกวนจิตใจเขาโดยตรง สามารถมองเห็นแนวทางการแก้ปัญหาได้ชัดเจนมากขึ้น โดยจัดบรรยากาศ ที่เอื้ออำนวยให้บุคคลได้ปรับตัว และพัฒนาศักยภาพไปตามที่ตนเองปรารถนา (จิน แบร์, 2528) อันจะส่งผลให้เกิดการเปลี่ยนแปลงพฤติกรรม ทศนคติไปในทางที่ปรารถนา สามารถลดความวิตกกังวล และอารมณ์เศร้าลงได้ มีการศึกษาถึงผลของการให้คำปรึกษาต่อการลดอารมณ์เศร้า โดยใช้ทฤษฎีทางจิตวิทยาต่าง ๆ ในการให้คำปรึกษาและได้ผลดี ผู้วิจัยสนใจ การให้คำปรึกษาแนวทฤษฎี โดยเน้นการพัฒนาเอกลักษณ์แห่งตนมาใช้กับวัยรุ่นที่มีภาวะซึมเศร้า เนื่องจากเป็นวัยที่อยู่ในขั้นตอนการค้นพบเอกลักษณ์แห่งตน ทั้งภาพตัวเองอย่างเป็นเด็ก เพื่อให้ เข้าถึงภาพตัวเองอย่างเป็นผู้ใหญ่ มีปัญหาในการปรับตัว ก่อให้เกิดความสับสนทางจิตใจ ทำให้มี ปัญหาทางอารมณ์ตามมา ถ้าพวกเขามีโอกาสได้เข้าร่วมกลุ่มให้คำปรึกษาแนวทฤษฎี ที่เน้นให้มีการตระหนักถึงศักยภาพของตนได้ด้วยตัวเอง โดยปราศจากอิทธิพลของสังคมและสิ่งแวดล้อม ภายใต้อบรมจากกลุ่มที่มีเสรีภาพและช่วยเหลือกัน เปิดโอกาสให้ระบายความรู้สึก และมีการสร้าง สัมพันธภาพที่ดีต่อกัน ถ้ามีการเรียนรู้อย่างเต็มที่ภายในกลุ่ม และสามารถนำไปประยุกต์ใช้ใน ชีวิตจริง จะทำให้วัยรุ่นผ่านพ้นช่วงนี้ไปได้ด้วยดีส่งผลในการลดภาวะซึมเศร้าได้

แต่เนื่องจากวัยรุ่นที่มีภาวะซึมเศร้ามีความเปราะบางทางด้านอารมณ์ ด้านความสัมพันธ์กับ บุคคลอื่น ด้านการคิด การรับรู้หรือแรงจูงใจ และมีอาการเบี่ยงเบนเกี่ยวกับกิจกรรมต่าง ๆ อาจเป็น อุปสรรคในการเรียนรู้ระหว่างเข้ากลุ่มได้ ผู้ที่มีภาวะซึมเศร้าควรให้ร่วมทำ กิจกรรมที่เคลื่อนไหว กระฉับกระเฉง ผู้วิจัยสนใจการฝึกสมาธิแบบเคลื่อนไหว เนื่องจากทำให้สดชื่นในกายมากขึ้น เมื่อฝึก เป็นประจำ ทำให้รู้เท่าทันอารมณ์ของตน โดยเฉพาะการฝึกโยคะน่าจะ เหมาะสมกับวัยรุ่นที่มีภาวะ ซึมเศร้า ซึ่งมักมีอาการทางกายร่วมด้วย เช่น นอนไม่หลับ เบื่ออาหารอ่อนเพลียไม่มีแรง การเข้า รับการปรึกษาเพียงอย่างเดียวอาจจะไม่เพียงพอ ควรจะต้องได้รับการฝึกฝนการควบคุมจิตและกาย

ให้อยู่ในภาวะสมดุล การที่จิตใจจะดีได้นั้นต้องผ่านการฝึกและบริหารร่างกาย มาแล้วเป็นอย่างดี ซึ่งหะฐะโยคะเป็นการบริหารร่างกายรูปแบบหนึ่ง คือวิทยาศาสตร์ ของมนุษย์ที่มีกระบวนการควบคุมกาย โดยเน้นหนักถึงความสำคัญของการหายใจอย่างถูกต้อง ไปสู่กระบวนการอาสนะ เพื่อบริหารร่างกายมนุษย์ให้สมบูรณ์ ซึ่งเป็นปัจจัยให้มีสุขภาพจิตสมบูรณ์ และมีผู้ค้นพบว่าโยคะสามารถลดความเครียดและความวิตกกังวลได้ จึงเป็นวิธีที่น่าสนใจในการนำมาใช้ร่วมกับการให้คำปรึกษากลุ่มตามแนวทฤษฎีว่าจะสามารถลดภาวะซึมเศร้าได้ไม่น้อยทีเดียว