

บทที่ 2

เอกสารและงานวิจัยที่เกี่ยวข้อง

ในการศึกษาผลของการให้คำปรึกษาแบบกลุ่มตามทฤษฎีภวนิยมต่อคุณค่าแห่งตนในมารดานอกสมรสที่ตั้งครรภ์ไม่พึงปรารถนา ผู้วิจัยได้ศึกษาเอกสารและงานวิจัยที่เกี่ยวข้องดังต่อไปนี้

1. เอกสารและงานวิจัยเกี่ยวกับคุณค่าแห่งตน
 - 1.1 ความหมายของคุณค่าแห่งตน
 - 1.2 ความสำคัญของคุณค่าแห่งตน
 - 1.3 องค์ประกอบของความรู้สึกมีคุณค่าในตนเอง
 - 1.4 ตัวกำหนดความมีคุณค่าในตนเอง
 - 1.5 งานวิจัยที่เกี่ยวข้อง
2. เอกสารและงานวิจัยเกี่ยวกับมารดานอกสมรสที่ตั้งครรภ์ไม่พึงปรารถนา
 - 2.1 ความหมายของมารดานอกสมรสที่ตั้งครรภ์ไม่พึงปรารถนา
 - 2.2 สาเหตุของการเป็นมารดานอกสมรสและการตั้งครรภ์ไม่พึงปรารถนา
 - 2.3 ผลกระทบจากการเป็นมารดานอกสมรสที่ตั้งครรภ์ไม่พึงปรารถนา
 - 2.4 งานวิจัยที่เกี่ยวข้อง
3. เอกสารและงานวิจัยเกี่ยวกับการให้คำปรึกษากลุ่ม
 - 3.1 ความหมาย
 - 3.2 จุดมุ่งหมายของการให้คำปรึกษากลุ่ม
 - 3.3 ประโยชน์ของการให้การปรึกษากลุ่ม
 - 3.4 งานวิจัยที่เกี่ยวข้อง
4. เอกสารและงานวิจัยเกี่ยวกับการให้คำปรึกษากลุ่มตามทฤษฎีภวนิยม
 - 4.1 ความเป็นมา
 - 4.2 ความเชื่อเกี่ยวกับธรรมชาติของมนุษย์
 - 4.3 เป้าหมายของการให้คำปรึกษากลุ่มภวนิยม
 - 4.4 กระบวนการกลุ่มตามทฤษฎีภวนิยม
 - 4.5 แนวคิดที่สำคัญของการให้คำปรึกษาแบบกลุ่มตามทฤษฎีภวนิยม
 - 4.6 งานวิจัยที่เกี่ยวข้อง

คุณค่าแห่งตน (Self-esteem)

ความหมายของคุณค่าแห่งตน

คุณค่าแห่งตน (Self-Esteem) หรือ คุณค่าในตนเอง เป็นรากฐานของสภาวะสุขภาพจิต สังคม และการแสดงออกถึงคุณภาพของบุคคล ซึ่งมีส่วนสัมพันธ์กับอัตมโนทัศน์ ซึ่งบางครั้งอาจใช้คำที่มีความหมายใกล้เคียงกัน เช่น ความรู้สึกถึงคุณค่าในตนเอง (Self-Worth), ความรักในตนเอง (Self-Love), ความเชื่อมั่นในตนเอง (Self-Confidence), ความเคารพในตนเอง (Self-Respect), ความเชื่อมั่นในความสามารถของตนเอง (Self of Adequacy of Personal), ความรู้สึกถึงความสามารถในตนเอง (Sense of Competence), จุดที่เห็นพ้องของตัวตนในอุดมคติ (Self-Idea Congruence), ความเข้มแข็งในตนเอง (Ego or Ego Strength), เอกลักษณ์แห่งตน (Self-Image) (Muhlenkamp & Sayles, 1986, p. 334) ซึ่ง โรเซนเบิร์ก (Rosenberg, 1965, p. 3) ได้ให้ความหมายว่าเป็นความรู้สึกที่เกิดขึ้นภายในบุคคล เกี่ยวกับการยอมรับนับถือตัวเอง เห็นคุณค่าของตนเอง และเชื่อมั่นในตนเอง รวมทั้งการประเมินตนเองทั้งด้านบวกและด้านลบ

นภาพร เอื้ออุปถัมภ์ (2546, หน้า 14) สรุปว่า ความรู้สึกมีคุณค่าในตนเอง คือ ความรู้สึกที่บุคคลมีต่อตนเอง จากการประเมินตนเองในด้านความสามารถ ความเชื่อมั่น ความสำคัญ ความมีค่า และความสำเร็จ โดยแสดงออกในลักษณะที่ตนเองยอมรับ การนับถือตนเอง และเชื่อมั่นในคุณค่าแห่งตน เห็นว่าตนมีความสำคัญต่อสังคม

เจตน์สันต์ แต่งสุวรรณ, พูนสุข ช่วยทอง, และอนงค์นาฏ เหลี่ยมสมบัติ (2541, หน้า 11) กล่าวว่า การเห็นคุณค่าในตนเอง หมายถึง การพิจารณาประเมินความรู้สึกของบุคคลเกี่ยวกับตนเอง ในเรื่องความเชื่อมั่นในด้านความสามารถ ความสำเร็จของตน ทำให้เกิดการยอมรับตน รู้สึกภาคภูมิใจในตนและนับถือตนเอง มีความสำคัญตนว่าเป็นคนมีคุณค่า

ธีระ ชัยยุทธขรรยง (2544, หน้า 20) ให้ความหมายของความรู้สึกเห็นคุณค่าในตนเองว่าเป็นความรู้สึกที่บุคคลมีต่อตนเองในทางที่ดี มีความเข้าใจตนเอง ยอมรับตนเอง มีอำนาจในการควบคุมตนเอง มีความรู้สึกว่าคุณมีความสามารถ มีคุณค่า ทำอะไรให้ประสบความสำเร็จตามเป้าหมายของตนได้

จุฑามาศ แหนจอ (2544, หน้า 11) สรุปว่า คุณค่าแห่งตน หมายถึง ทศนคติที่เกิดขึ้นจากการที่บุคคลรับรู้และให้ความหมายต่อตนเองในเรื่องคุณค่า ความสามารถ พลังอำนาจ การได้รับการยอมรับและปฏิบัติจากบุคคลที่มีความสำคัญต่อชีวิตและบุคคลในสังคม และการประสบความสำเร็จ รวมทั้งรูปร่างหน้าตาของตนเอง

อัจฉรา ภักดีพินิจ (2545, หน้า 11) สรุปว่า คุณค่าแห่งตน หมายถึง การรับรู้ของบุคคลที่มีต่อตนเองในเรื่องของความสามารถ ความสำคัญ ความสำเร็จ ความมีพลังอำนาจของตน การยอมรับ

ว่าตนเองมีความสำคัญ มีสมรรถภาพในการกระทำสิ่งต่าง ๆ สามารถใช้ศักยภาพที่มีอยู่อย่างเต็มที่ในชีวิตและการยอมรับในรูปร่างหน้าตาของตนเอง รวมถึงการได้รับการยอมรับจากบุคคลอื่นที่มีความสำคัญต่อชีวิตและบุคคลในสังคม

พรเพ็ญ เมธาจิตติพันธ์ (2546, หน้า 19) สรุปว่า คุณค่าแห่งตน หมายถึง ความรู้สึกที่เกิดขึ้นจากการพิจารณาตัดสินคุณค่าแห่งตนตามความรู้สึกและทัศนคติที่มีต่อตนเองเกี่ยวกับความสามารถ การประสบความสำเร็จ การยอมรับนับถือตนเอง ความภาคภูมิใจและพึงพอใจในตนเอง การพึ่งตนเอง คิดว่าตนเองมีค่าในสังคม ตลอดจนการได้รับการยอมรับจากครอบครัวและสังคม

จากความหมายดังกล่าวข้างต้น สรุปได้ว่า คุณค่าแห่งตน หมายถึง การที่บุคคลมีความรู้สึกที่ดีต่อตนเองในเรื่องของการเข้าใจตนเอง การยอมรับตนเอง การเคารพตนเอง การมีอำนาจในการควบคุมตนเอง การมีความเชื่อมั่นในตนเองที่จะประสบความสำเร็จ และการมีความสามารถเพียงพอในการกระทำสิ่งต่าง ๆ อันมีคุณค่าต่อตนเองและสังคม ซึ่งบุคคลสามารถพิจารณา ประเมินและตัดสินคุณค่าแห่งตนได้ตามความรู้สึกและทัศนคติที่บุคคลมีต่อตนเอง ซึ่งสื่อออกมาได้ในรูปของคำพูดและพฤติกรรมภายนอกที่แสดงออกมา

ความสำคัญของคุณค่าแห่งตน

ความรู้สึกมีคุณค่าในตนเอง (ธีระ ชัยยุทธชรรยง, 2544, หน้า 20) เป็นความจำเป็นพื้นฐานสำหรับมนุษย์ ซึ่งสามารถทำให้มนุษย์มีการพัฒนาหรือดำเนินชีวิตอยู่อย่างมีคุณค่า ในการที่มนุษย์จะประสบความสำเร็จหรือล้มเหลวขึ้นอยู่กับความรู้สึกมีคุณค่าในตนเอง ซึ่งความรู้สึก ความคิด และพฤติกรรมต่าง ๆ ที่บุคคลแสดงออกในชีวิตประจำวันนั้นล้วนขึ้นอยู่กับความรู้สึกมีคุณค่าในตนเองของบุคคลทั้งสิ้น บุคคลที่มีความรู้สึกมีคุณค่าในตนเองต่ำ จะมีแนวโน้มทำลายตนเอง รวมทั้งมีพฤติกรรมการคิดสารเสพยาเสพติด และการก่ออาชญากรรม

ความรู้สึกมีคุณค่าในตนเอง ยังมีความสัมพันธ์กับการสื่อสารของบุคคล ผู้ที่มีคุณค่าในตนเอง สามารถกำหนดการสื่อสารของตนเองได้ก่อนพูด ด้วยการรับข้อมูลข่าวสารผ่านการได้ยิน การเห็น การสัมผัส การเคลื่อนไหว และระดับของน้ำเสียง เมื่อเราแปลความหมายและข้อมูลที่ได้รับ เราจะเริ่มใช้วิธีการสื่อสารที่เราคุ้นเคยทั้งภาษาพูดและภาษาท่าทาง ซึ่งพัฒนามาจากความรู้สึกมีคุณค่าในตัวเอง การสื่อสารเป็นวิถีทางที่บุคคลจะเรียนรู้ถึงความรู้สึกมีคุณค่าในตนเองและผู้อื่น โดยทั่ว ๆ ไปแล้ว ความรู้สึกมีคุณค่าในตนเองจะเป็นลักษณะเฉพาะบุคคล จนกลายเป็นลักษณะที่สำคัญของบุคลิกภาพ และเมื่อบุคคลมีคุณค่าในตนเองมากขึ้น มีความเคารพในเอกลักษณ์ของตนเองมากขึ้น ความรู้สึกนี้จะแผ่ขยายไปสู่ผู้อื่น จะรักและเห็นคุณค่าของผู้อื่น มีความเคารพในสิทธิและเสรีภาพของผู้อื่นมากขึ้น ตลอดจนมีความรู้สึกเชื่อมั่น มั่นใจ และมีกำลังใจจะดำเนินชีวิตให้

เจริญก้าวหน้าต่อไปอย่างไม่ทอดทิ้ง มีความคิดสร้างสรรค์สิ่งที่ดีงามให้แก่ตนเอง ครอบครัว และสังคมตลอดเวลา

คุณค่าแห่งตน มีความสำคัญต่อชีวิตเพราะเป็นองค์ประกอบของบุคลิกภาพและเป็นแรงผลักดันให้บุคคลแสดงพฤติกรรมทั้งทางบวกและทางลบและถ้ามีการพัฒนาคุณค่าแห่งตนให้สูงขึ้น จะทำให้บุคคลพัฒนาตนเองไปถึงขั้นการประจักษ์แห่งตนคือ การรู้จัก เข้าใจ ยอมรับตนเอง และพร้อมที่จะแก้ไขตนเอง ซึ่งเป็นความต้องการขั้นสูงสุดตามทฤษฎีของมาสโลว์ (Maslow) (จุฑามาศ แหนจอ, 2544, หน้า 13)

ซึ่ง มาสโลว์ (Maslow, 1970, p. 45) ได้แบ่งการมีคุณค่าแห่งตนแบ่งออกเป็น 2 ประเภท คือ

1. ความต้องการเห็นคุณค่าแห่งตน (Self-Esteem) ต้องการเป็นผู้ประสบความสำเร็จ เข้มแข็ง มีความสามารถ และเชื่อมั่นที่จะเผชิญสิ่งต่าง ๆ ในโลก. . . .

2. ความต้องการเห็นคุณค่าแห่งตนจากผู้อื่น (Esteem from Other People) ต้องการให้ผู้อื่นยอมรับ ต้องการเป็นผู้มีอำนาจเหนือคนอื่น และเป็นบุคคลสำคัญเป็นที่ชื่นชมของคนอื่น

ส่วนระดับความรู้สึกการมีคุณค่าแห่งตนนั้น แบ่งได้ 2 ระดับ (Muhlenkamp & Sayles, 1986, p. 334) คือ

1. ความรู้สึกมีคุณค่าในตนเองระดับพื้นฐาน (Basic Self-Esteem) เกิดขึ้นจากประสบการณ์ในช่วงแรกของชีวิต

2. ความรู้สึกมีคุณค่าในตนเองระดับหน้าที่ (Functional Self-Esteem) เกิดขึ้นในภายหลังเมื่อบุคคลมีการประเมินจากการมีปฏิสัมพันธ์กับผู้อื่น ความรู้สึกมีคุณค่าในตนเองระดับนี้สามารถเปลี่ยนแปลงได้อย่างมาก และมีอิทธิพลเหนือความรู้สึกมีคุณค่าในตนเองระดับพื้นฐาน

ซึ่งการพัฒนาให้คุณค่าแห่งตนเพิ่มขึ้นจะทำให้บุคคลยอมรับตนเอง รู้ความต้องการของตนเอง รวมทั้งสามารถใช้ศักยภาพที่มีอยู่ได้อย่างเต็มความสามารถ และนำไปสู่ขั้นการประจักษ์แห่งตน คือ การรู้จัก เข้าใจ ยอมรับตนเอง และพร้อมที่จะแก้ไขตนเอง (อัจฉรา ภักดีพินิจ, 2545, หน้า 12) สามารถเผชิญปัญหาและอุปสรรคได้โดยใช้ศักยภาพของตนที่มีอยู่ได้อย่างเต็มความสามารถ ซึ่งเป็นสิ่งสำคัญที่จะพัฒนาบุคคลไปสู่การเป็นบุคคลโดยสมบูรณ์ (Self Actualized) ซึ่ง มาสโลว์ (Maslow, 1970 อ้างถึงใน ศรีเรือน แก้วกังวาล, 2535, หน้า 103-105) ได้อธิบายเรื่องแรงจูงใจไว้ว่า มนุษย์มีความต้องการที่มีลำดับขั้นความสำคัญ ความต้องการพื้นฐาน คือ ความต้องการด้านชีววิทยา อาหาร น้ำ ที่อยู่อาศัย ยารักษาโรค เมื่อความต้องการขั้นนี้ได้รับการตอบสนองแล้ว มนุษย์ก็ต้องการความปลอดภัยในชีวิตและทรัพย์สิน ลำดับต่อมาก็คือต้องการความรัก การยอมรับ เข้ากลุ่มเข้าพวกเป็นสมาชิกคนหนึ่ง of สังคม เมื่อได้รับการตอบสนองความต้องการขั้นต่อไป

คือ ความภาคภูมิใจในตนเอง (Self-Esteem) ต้องการความรู้สึกว่าตนมีคุณค่า มีความสามารถ และต้องการให้ผู้อื่นมีความรู้สึกนึกคิดว่าตนเป็นคนมีค่า มีความสามารถ เมื่อมีความภาคภูมิใจในตนเองแล้ว มนุษย์ก็จะพัฒนาไปสู่ความเป็นคนที่สมบูรณ์ (Self Actualized) เห็นได้ว่าความรู้สึกเห็นคุณค่าในตนเองมีความสำคัญยิ่งในการที่บุคคลจะสามารถดำรงชีวิตได้อย่างมีความสุข หากบุคคลมีความรู้สึกไม่รักและไม่เห็นคุณค่าในตนเอง ไม่ยอมรับ ไม่เข้าใจในตนเองแล้ว บุคคลนั้นก็จะไม่มีความมั่นใจต่อสถานการณ์ต่าง ๆ ที่เกิดขึ้นในชีวิตประจำวันของตนและก่อให้เกิดปัญหาสุขภาพจิตตามมาได้ (พรเพ็ญ เมธาจิตติพันธ์, 2546, หน้า 21)

จะเห็นได้ว่าความรู้สึกมีคุณค่าในตนเองมีความสำคัญต่อการดำเนินชีวิตของบุคคลเป็นอย่างมาก โดยจะทำให้บุคคลมีความเชื่อมั่นในตนเอง มีความสุข สามารถแก้ปัญหาและต่อสู้อุปสรรคของตนได้ มีพฤติกรรมที่เหมาะสมและประสบความสำเร็จในชีวิต

องค์ประกอบของความรู้สึกมีคุณค่าในตนเอง

คูเปอร์สมิท (Coopersmith, 1984) ได้จำแนกคุณลักษณะพื้นฐานของความรู้สึกมีคุณค่าในตนเองไว้ 4 ประการ ดังนี้

1. ความสำคัญ (Significance) เป็นวิถีทางที่บุคคลรู้สึกเกี่ยวกับการถูกยอมรับ การมีคุณค่าอย่างเหมาะสม รู้สึกว่าตนเองเป็นที่รักของบุคคลอื่น มีประโยชน์ต่อครอบครัวและสังคม
2. ความสามารถ (Competence) เป็นวิธีการที่จะพัฒนาความมีคุณค่าจากการกระทำได้สำเร็จตามเป้าหมาย สามารถเผชิญกับอุปสรรคต่าง ๆ ที่ผ่านเข้ามาในชีวิตด้วยความมั่นใจ สามารถปรับตัวได้ดีใช้กลไกการป้องกันตัวเองน้อยและสามารถดำรงชีวิตอยู่ร่วมกับบุคคลอื่นได้อย่างมีประสิทธิภาพ
3. คุณความดี (Virtue) หรือการบรรลุมাত্রฐานตามศีลธรรมและจริยธรรม เป็นการปฏิบัติตนสอดคล้องกับศีลธรรม จริยธรรม ค่านิยมของสังคม ขนบธรรมเนียมประเพณีและวัฒนธรรม มีความคิดและการปฏิบัติตนที่ถูกต้อง รับรู้คุณค่าของตนตามความเป็นจริง มองโลกในแง่ดี และมีความพอใจในชีวิตที่เป็นอยู่
4. พลังอำนาจ (Power) เป็นอิทธิพลที่บุคคลมีต่อตนเอง บุคคลอื่น และเหตุการณ์ต่าง ๆ รอบตัว มีความเชื่อมั่นในอำนาจการกระทำของตนว่าจะก่อให้เกิดผลตามที่ต้องการและมีความสามารถเพียงพอในการที่จะกระทำสิ่งต่าง ๆ ให้บรรลุตามเป้าหมายตามที่ต้องการได้

ลักษณะของบุคคลที่มีความรู้สึกมีคุณค่าในตนเองสูง

คูเปอร์สมิท (Coopersmith, 1981) แสดงพรรณนาว่าบุคคลจะแสดงระดับคุณค่าแห่งตนแตกต่างกันไปทั้งที่รู้ตัวและไม่รู้ตัว จากลักษณะน้ำเสียง คำพูด และพฤติกรรม ระดับคุณค่าแห่งตนที่แตกต่างกันจะมีผลต่อบุคคลแตกต่างกัน คือ บุคคลที่มีคุณค่าแห่งตนสูง จะมีความสอดคล้อง

กลมกลืนทั้งหมดของ “ตน” รับรู้คุณค่าแห่งตนตามความเป็นจริง ตระหนักถึงศักยภาพทั้งหมดของตนเอง มีจิตใจที่เปิดกว้าง และยอมรับสิ่งต่าง ๆ ที่เกิดขึ้นตามความเป็นจริง พร้อมทั้งสามารถแสดงพฤติกรรมได้อย่างเหมาะสม บุคคลเหล่านี้มีความกระตือรือร้นเชื่อมั่นในตนเองว่ามีความสามารถในการทำงานให้ประสบความสำเร็จ มักเป็นผู้นำในการอภิปรายและมีความคิดเป็นของตนเอง ในการแสดงความคิดเห็นไม่หวั่นต่อคำวิพากษ์วิจารณ์ มีความคิดสร้างสรรค์ มองโลกในแง่ดี มีความสามารถในการแก้ปัญหาที่เกิดขึ้นเฉพาะหน้า ตลอดทั้งเป็นผู้ที่มีความพึงพอใจ เคารพ และประทับใจในตนเอง บุคคลที่มีคุณค่าแห่งตนสูง จะตระหนักถึงความรับผิดชอบต่อตนเองและต่อผู้อื่น รวมทั้งสามารถสร้างสัมพันธภาพที่ดีต่อบุคคลและสิ่งแวดล้อมได้ และพบว่ามีความเชื่อมั่นในตนเอง มองตนเองด้านบวก มีความรู้สึกมั่นคงปลอดภัย ไม่หวั่นไหวในคำวิพากษ์วิจารณ์หรือการตำหนิจากบุคคลอื่นได้ง่าย มีลักษณะการยอมรับตนเอง ยอมรับความคิดเห็นของบุคคลอื่น ใส่ใจ และสามารถรับรู้ความรู้สึกของผู้อื่นได้อย่างละเอียดอ่อน สามารถแสดงความคิดเห็นและความต้องการของตนเองอย่างตรงไปตรงมาตามความเป็นจริง ใช้กลไกในการป้องกันตนเองน้อย มักเป็นผู้เริ่มสร้างสัมพันธภาพกับผู้อื่นก่อน มีความยืดหยุ่น มีความคิดริเริ่มสร้างสรรค์ที่เป็นประโยชน์ มีความกระตือรือร้นกล้าทำงานที่ท้าทายความสามารถ พอใจที่ได้ใช้ความสามารถอย่างเต็มที่ มีความวิตกกังวลน้อย ซึ่งโดยภาพรวมแล้วบุคคลที่มีคุณค่าแห่งตนสูงจะมีความสุขและใช้ชีวิตอย่างมีประสิทธิภาพ ซึ่งสอดคล้องกับธีระ ชัยยุทธบรรจง (2544) ที่ได้กล่าวไว้ว่าพฤติกรรมของบุคคลที่มีคุณค่าในตนเองสูง มีดังนี้

1. มีใบหน้า ท่าทาง วิธีการพูดและการเคลื่อนไหวแฝงไว้ด้วยความแจ่มใส ร่าเริง มีชีวิตชีวา มีความปิติยินดีปรากฏอยู่ในตัว
2. สามารถพูดถึงความสำเร็จหรือข้อบกพร่องของตนได้อย่างตรงไปตรงมา และด้วยน้ำใสใจจริง
3. สามารถเป็นทั้งผู้ให้และผู้รับคำสรรเสริญ การแสดงออกด้วยความรัก ความซาบซึ้ง
4. สามารถเปิดใจรับคำตำหนิและไม่ทุกขร้อน เมื่อมีผู้กล่าวถึงความผิดพลาดของตน
5. คำพูดและการเคลื่อนไหวมีลักษณะไม่กังวล เป็นไปตามธรรมชาติ
6. มีความกลมกลืนกันเป็นอย่างดีระหว่างคำพูด การกระทำ การแสดงออก และการเคลื่อนไหว
7. มีเจตคติที่เปิดเผย อยากรู้ อยากเห็นเกี่ยวกับแนวความคิดและประสบการณ์ใหม่และโอกาสใหม่ ๆ ของชีวิต
8. สามารถที่จะเห็นและสนุกสนานกับแง่ตลกของชีวิตทั้งของตนเองและผู้อื่น
9. มีเจตคติที่ยืดหยุ่นในการตอบสนองต่อสถานการณ์และสิ่งท้าทาย มีวิญญูญาณของ

การเป็นคนช่างคิด และไม่เอาจริงเอาจังกับชีวิตมากจนเกินไป

10. มีพฤติกรรมแสดงออกในทางที่เหมาะสม
 11. สามารถเป็นตัวของตัวเอง แม้อยู่ภายใต้สถานการณ์ที่มีความเครียด
- นอกจากนี้แล้ว ยังมีตัวบ่งชี้ทางร่างกายหลายอย่างที่สามารถบอกได้ว่า บุคคลมีความรู้สึกมีคุณค่าในตนเองสูง โดยจะมีลักษณะดังนี้

1. ดวงตาสดใส และมีชีวิตชีวา
2. ใบหน้าผ่อนคลาย ไม่เครียด มีสีสันเป็นธรรมชาติ (ไม่ดอมโรด) และผิวหนังมีน้ำมี

นวล

3. กางตั้งตรงตามธรรมชาติ
4. ขากรรไกรผ่อนคลาย
5. ไหล่ทั้ง 2 ข้าง อยู่ในท่าที่ผ่อนคลายและตั้งตรง
6. มือทั้ง 2 ข้าง ผ่อนคลาย นิ่มนวลและสงบ ไม่สั่น
7. แขนทั้ง 2 ข้าง ห้อยด้วยความผ่อนคลายและเป็นธรรมชาติ
8. ท่าทางผ่อนคลาย ตัวตรง และสมดุล
9. เดินอย่างสง่าผ่าเผย ไม่ดูก้าวร้าว หรือแบกความทุกข์
10. น้ำเสียงนุ่มนวล เหมาะสมกับสถานการณ์ และมีการออกเสียงที่ชัดเจน

จากข้อความดังกล่าว เห็นได้ว่า บุคคลที่มีคุณค่าในตนเองสูงนั้น จะมีบุคลิกภาพที่ดี โดยจะแสดงออกทางกายภาพ ไม่ว่าจะเป็นสีหน้าท่าทาง น้ำเสียง รวมทั้งมีความมั่นใจในตนเองในการกระทำสิ่งต่าง ๆ รับรู้ถึงความสามารถของตนเอง ซึ่งทำให้บุคคลที่มีคุณค่าแห่งตนสูงสามารถใช้ชีวิตอย่างมีประสิทธิภาพ เผชิญกับปัญหาและอุปสรรคได้อย่างเหมาะสม ทำให้สามารถดำรงชีวิตอยู่ได้อย่างมีความสุข

ลักษณะของคนที่มีความรู้สึกมีคุณค่าในตนเองต่ำ

คูเปอร์สมิท (Coopersmith, 1981) กล่าวว่าบุคคลที่มีคุณค่าแห่งตนต่ำ จะขาดความมั่นใจในตนเอง รู้สึกว่าไร้ค่า ไม่มีความสามารถ มีความวิตกกังวลสูง มีความเครียดไม่กล้าแสดงความคิดเห็นแตกต่างไปจากคนอื่น ชอบเป็นผู้ฟังมากกว่าแสดงบทบาท ไม่มีความพยายามในการทำงานที่ซับซ้อน เมื่อพบอุปสรรคก็จะละทิ้งงาน หลีกเลียงการแก้ไขปัญหามิมีความยืดหยุ่นนักก็ยึดติดกับสิ่งที่รู้จักและคุ้นเคย หลีกเลียงการคบหาสมาคมกับบุคคลอื่น พอใจที่จะอยู่เงียบ ๆ ยอมรับสภาพที่เป็นอยู่ มักถ้อยตามผู้อื่น กลัวการให้ผู้อื่นโกรธหวั่นไหวต่ออิทธิพลของสังคม ขาดพลังความ

สามารถในการทำงานให้สำเร็จ ใช้กลไกในการป้องกันตนเอง คิดว่าเพื่อน ๆ ไม่ยอมรับไม่สนใจและเกิดการรู้สึกเสียใจบ่อย ๆ ซึ่งก็สอดคล้องกับ ริ้ระ ชัยยุทธยรรยง (2544) ซึ่งกล่าวว่า คนที่รู้สึกมีคุณค่าในตนเองต่ำ จะมีความรู้สึกดังนี้

1. คิดว่าตนเองไม่ใช่คนสำคัญ
2. ไม่ใช่เป็นบุคคลที่คนอื่นชอบหรือไม่รู้เหตุผลที่คนอื่นมาชอบตน
3. ไม่สามารถทำอะไรได้หลาย ๆ อย่างที่อยากจะทำ หรือทำตามแนวทางที่คิดว่าจะเป็น
4. ไม่แน่ใจในความคิดและความสามารถของตน เห็นค่าความคิดเห็นของบุคคลอื่นและงานของคนอื่นดีกว่าของตน

5. คิดว่าไม่มีใครสนใจตนเอง
6. ไม่กล้าตำหนิใคร
7. ไม่ชอบทำอะไรที่เกิดขึ้นใหม่ ๆ
8. ไม่สามารถที่จะบังคับตนเองเมื่อมีอะไรเกิดขึ้น และคาดหวังว่าทุกสิ่งทุกอย่างจะเลวร้ายลงไปอีกแทนที่จะดีขึ้น

จากการศึกษางานวิจัยหลายเรื่อง พบว่า บุคคลที่มีความรู้สึกมีคุณค่าในตนเองต่ำ มีลักษณะดังนี้ (ริ้ระ ชัยยุทธยรรยง, 2544)

1. มีปัญหาจิตใจมากกว่าบุคคลที่มีความรู้สึกมีคุณค่าในตนเองสูง เช่น มีความวิตกกังวล นอนไม่หลับ ไม่มีความสุข และเกิดอาการผิดปกติทางร่างกาย
2. มีผลสัมฤทธิ์ทางการเรียนต่ำ อาจจะเป็นเพราะตั้งเป้าหมายในชีวิตสำหรับตนต่ำ
3. มีอาการหมกมุ่นกับความคิดตัวเอง อ่อนแอต่อการถูกปฏิเสธ และต้องการการยอมรับจากสังคมมาก
4. มีภาพพจน์เกี่ยวกับตนเองในทางลบ มักได้รับการปฏิเสธจากคนอื่นมากกว่าบุคคลที่มีภาพพจน์เกี่ยวกับตนเองในแง่ดี
5. มักมองความคิดของผู้อื่นแล้วทำลายซ้ำเติม เพื่อให้ตนเองเกิดความรู้สึกสบายใจ แต่การกระทำนี้กลับเป็นผลเสียเพราะเป็นการซ้ำเติมตัวเองมากขึ้น และยังทำให้ผู้อื่นเกลียดตนมากขึ้นด้วย

จะเห็นได้จากที่ โรเซนเบิร์ก (Rosenberg, 1989, pp. 25-31) ได้กล่าวถึงลักษณะของผู้ที่มีความรู้สึกมีคุณค่าในตนเองในระดับต่าง ๆ ดังนี้

1. ผู้ที่มีความรู้สึกมีคุณค่าในตนเองสูงมาก (Egophils) จะสามารถอยู่ในกฎเกณฑ์ได้ดีถ้าจำเป็น มีความหนักแน่น ยุติธรรม ชอบการแข่งขัน เข้มงวด อ่อนน้อม และนับถือผู้อื่น
2. ผู้ที่มีความรู้สึกมีคุณค่าในตนเองสูง (High Self-Esteem) จะมีส่วนร่วมในสังคมอย่าง

แข็งขัน มีความสมดุลระหว่างการมีส่วนร่วมกับการรับฟัง อยากแสดงความคิดเห็น สามารถรับฟังคำวิจารณ์ได้โดยไม่ปกป้องตนเองหรือเสียใจ มีความมั่นใจว่าความพยายามของตนเองจะประสบความสำเร็จ สามารถจัดการกับความวิตกกังวลได้อย่างมีประสิทธิภาพ ประสบความสำเร็จในการทำงานและสังคม

3. ผู้มีความรู้สึกรู้สึกมีคุณค่าในตนเองสูงปานกลาง (Moderate Self-Esteem) จะยินยอมปฏิบัติกรยอมรับของสังคม กระตือรือร้นที่จะทำให้สังคมดีขึ้น ไม่แน่ใจในความสามารถและคุณค่าของตนเอง

4. ผู้มีความรู้สึกรู้สึกมีคุณค่าในตนเองต่ำ (Low Self-Esteem) จะไม่มีความกล้าและซึมเศร้า แยกตัว รู้สึกตัวเองไม่มีค่า มีความยากลำบากอย่างมากในการแสดงออก หรือปกป้องตนเอง รู้สึกท้อแท้ ไม่มีความสามารถในการเปลี่ยนแปลงสิ่งใด กลัวผู้อื่น โกรธ กลัวการเปิดเผยตัวเอง มักรับฟังโดยไม่มีส่วนร่วม

5. ผู้มีความรู้สึกรู้สึกมีคุณค่าในตนเองต่ำมาก (Egophobes) จะขาดความมั่นใจในการตัดสินใจ มักคิดว่าวิจารณ์ของผู้อื่นถูก การมีสัมพันธภาพมักคิดว่าตนถูกคุกคาม เคอะเขิน มีความยากลำบาก และมักล้มเหลวในการสร้างสัมพันธภาพ มักคิดว่าผู้อื่นคิดเกี่ยวกับตนไม่ดี เชื่อว่าตนเป็นผู้ที่ไม่น่านิยมน ไม่สำคัญ เกือบตัว ถูกชักนำและยอมแพ้ง่าย

จึงสรุปได้ว่า บุคคลที่มีคุณค่าในตนเองต่ำ มักจะไม่เห็นความสำคัญของตนเอง ทำให้มีปัญหาทั้งในด้านภาพพจน์ของตนเอง ด้านสังคม ทำให้เกิดความทุกข์ต่อตนเอง ขาดความสุขในชีวิต ซึ่งอาจก่อให้เกิดปัญหาสุขภาพจิตตามมาได้

ตัวกำหนดความมีคุณค่าในตนเอง

ธีระ ชัยยุทธธรรม (2544) กล่าวว่า บุคคลจะมีความรู้สึกรู้สึกมีคุณค่าในตนเองสูงหรือต่ำนั้น มีรากฐานมาจากวัยเด็ก จากการตอบสนองที่เด็กได้รับจากบุคคลรอบข้าง โดยเฉพาะพ่อแม่ ความเอาใจใส่ของพ่อแม่ที่มีต่อเด็กมีอิทธิพลอย่างมากต่อความรู้สึกรักและมีคุณค่าในตนเอง การเปรียบเทียบทางสังคมเป็นอีกปัจจัยหนึ่งที่ทำให้บุคคลมีความรู้สึกรู้สึกมีคุณค่าในตนเองสูงหรือต่ำ

และจากงานวิจัยของ สลาพร อนันต์คุณูปการณ์ (2543) ได้กล่าวถึงปัจจัยที่มีอิทธิพลต่อความรู้สึกมีคุณค่าในตนเองไว้ดังนี้

1. ปัจจัยด้านบิดา มารดา เช่น ระดับการศึกษาและอาชีพของบิดา มารดา ความรู้สึกรู้สึกมีคุณค่าในตนเองและเชื่อบาติของมารดา เป็นต้น
2. ปัจจัยด้านการเลี้ยงดู เช่น การเลี้ยงดูด้วยความรัก ยอมรับ ลักษณะการปกครองและการลงโทษ ความอบอุ่น ร่วมกับการฝึกวินัยให้เด็ก ความคาดหวังของบิดา มารดา ความสนใจ ความ

ใกล้ชิดและความสัมพันธ์กับเด็ก ลำดับการเกิด และจำนวนพี่น้อง (สถาพร อนันต์คุณูปการณ, 2543 อ้างอิงจาก Rosenberg, 1989, pp. 108-126)

3. ปัญหาครอบครัว เช่น บิดา มารดาหย่า หรือแยกกัน แต่งงานใหม่
4. ปัจจัยด้านสังคม เช่น การอาศัยอยู่ในกลุ่มเพื่อนบ้านที่มีความเชื่อ หรือนับถือศาสนาต่างกัน

ส่วน คูเปอร์สมิท (Coopersmith, 1981) ได้กล่าวถึงปัจจัยที่มีอิทธิพลต่อการมีคุณค่าในตนเอง ดังนี้

1. ปัจจัยภายใน หมายถึง ลักษณะเฉพาะของแต่ละบุคคลที่มีผลทำให้การมีคุณค่าในตนเองของแต่ละบุคคลแตกต่างกัน ได้แก่

- 1.1 ลักษณะทางกายภาพ (Physical Attributes) เช่น บุคลิกภาพหรือเสื้อผ้าที่สวมใส่ ลักษณะทางกายจะส่งผลต่อความรู้สึกภาคภูมิใจในตนเองหรือไม่เพียงใด ขึ้นอยู่กับค่านิยมส่วนตัว

- 1.2 ความสามารถทั่วไป สมรรถภาพ และผลงาน (General Capacity Ability and Performance) ทั้ง 3 ด้านช่วยส่งเสริมให้บุคคลเกิดความภาคภูมิใจในตนเอง

- 1.3 ภาวะทางอารมณ์ (Affective States) หมายถึง ความพอใจ ความวิตกกังวล ซึ่งมีผลต่อการประเมินตนเอง ถ้าประเมินว่าบุคคลรอบข้างยอมรับและรู้สึกชื่นชมเขา เขาก็รู้สึกพอใจ และเกิดการมีคุณค่าในตนเอง

- 1.4 ค่านิยมส่วนบุคคล (Self-Values) บุคคลจะเทียบเคียงกับสิ่งที่ตนให้คุณค่าหรือให้ความสำคัญ แต่ละคนจะมีค่านิยมไม่เหมือนกัน ส่งผลต่อความภาคภูมิใจ การมีคุณค่าในตนเอง

- 1.5 ความทะเยอทะยาน (Aspiration) เป็นความปรารถนาที่จะทำสิ่งต่าง ๆ และเกณฑ์ความสำเร็จที่ตั้งไว้ ถ้าสามารถปฏิบัติได้ตามเกณฑ์ที่กำหนดไว้ จะทำให้มีคุณค่าในตนเอง

2. ปัจจัยภายนอก หมายถึง สภาพแวดล้อมภายนอก บุคคลที่ปฏิสัมพันธ์ด้วย ซึ่งส่งผลให้บุคคลเกิดการมีคุณค่าในตนเองที่แตกต่างกัน ได้แก่

- 2.1 ความสัมพันธ์กับครอบครัว การที่พ่อแม่ใกล้ชิดลูก ให้ความรัก ความอบอุ่น จะมีผลทำให้เด็กมีอารมณ์มั่นคงและรู้จักยืดหยุ่น นอกจากนี้คุณลักษณะของพ่อแม่ เช่น สถานภาพสมรส สัมพันธภาพและบุคลิกภาพ ก็มีผลต่อความรู้สึกมีคุณค่าในตนเองของเด็กทั้งสิ้น

- 2.2 โรงเรียนและการศึกษา ควรจัดกิจกรรมเพื่อตอบสนองความต้องการของเด็กและเปิดโอกาสให้เด็กทำกิจกรรมต่าง ๆ ได้อย่างอิสระโดยไม่ขัดต่อกฎระเบียบ เป็นการส่งเสริมให้เด็กได้รู้จักแก้ไขปัญหาเป็น สามารถพึ่งตนเองได้

2.3 สถานภาพทางสังคมและกลุ่มเด็กที่มาจากครอบครัวที่มีสถานภาพทางสังคมในระดับสูง มีแนวโน้มที่จะมีการมีคุณค่าในตนเองสูงกว่าเด็กที่มาจากครอบครัวที่มีสถานภาพทางสังคมในระดับกลางและต่ำ กลุ่มเพื่อนจัดว่ามีอิทธิพลต่อความรู้สึกมีคุณค่าในตนเองด้วย

2.4 การเปรียบเทียบตนเองกับผู้อื่น เป็นการเปรียบเทียบตนเองกับผู้อื่นในด้านต่าง ๆ ถ้าหากเด็กรู้สึกด้อยกว่าผู้อื่น จะมีแนวโน้มที่มีการมีคุณค่าในตนเองต่ำ

จากข้อมูลดังกล่าว ผู้วิจัยจึงกำหนดการมีคุณค่าในตนเองออกเป็น 4 ด้าน ดังนี้

1. คุณค่าแห่งตนโดยภาพรวม คือ การที่บุคคลมีความรู้สึกต่อตนเองในด้านลักษณะทางกายภาพของตนเอง ความเชื่อมั่นในตนเอง การตัดสินใจในเรื่องต่าง ๆ การปรับตัวให้เหมาะสมกับสถานการณ์หรือเหตุการณ์ต่าง ๆ

2. คุณค่าแห่งตนด้านสังคม คือ การที่บุคคลมีความรู้สึกต่อตนเองในด้านความเป็นที่ชื่นชอบ ได้รับการยอมรับยกย่องในกลุ่มเพื่อนและบุคคลในสังคมที่มีความสำคัญต่อตนเอง

3. คุณค่าแห่งตนด้านครอบครัว คือ การที่บุคคลมีความรู้สึกต่อตนเองถึงความสัมพันธ์ระหว่างตนเองกับบุคคลในครอบครัว ลักษณะความเป็นอยู่ในครอบครัว และการรับรู้ความรู้สึกที่บุคคลในครอบครัวมีต่อตนเอง

4. คุณค่าแห่งตนด้านบุทรในครรภ์ คือ การที่บุคคลมีความรู้สึกต่อตนเองถึงความเชื่อมั่นในความสามารถและความพร้อมในการเลี้ยงดูบุตร

การประเมินความรู้สึกมีคุณค่าในตนเอง

วิธีการประเมินความรู้สึกมีคุณค่าในตนเองที่นิยมใช้ (Coopersmith, 1984) มี 2 วิธีคือการประเมินความรู้สึกมีคุณค่าโดยวิธีการรายงานตนเอง และประเมินพฤติกรรมของผู้ถูกวัดโดยบุคคลอื่น

1. การประเมินความรู้สึกมีคุณค่าในตนเองโดยใช้วิธีการรายงานตนเอง ซึ่งจัดว่าเป็นวิธีที่ให้ข้อมูลที่ถูกต้องมากกว่าวิธีอื่นเพราะไม่มีใครรู้จักตัวเองมากกว่าตนเอง ด้วยเหตุผลดังกล่าวจึงมีผู้สร้างแบบสำรวจความรู้สึกมีคุณค่าในตนเองโดยใช้วิธีการรายงานตนเอง เช่น แบบสำรวจ Self-Esteem Scale ของ โรเซนเบิร์ก (Rosenberg, 1965) แบบสำรวจ Self-Esteem Inventory ของ คูเปอร์สมิท (Coopersmith, 1984) เป็นต้น

3. การประเมินพฤติกรรมของผู้ถูกวัดโดยบุคคลอื่นนอกจากตนเอง เช่น บิดา มารดา ครู และเพื่อน รวมทั้งการประเมินจากนักจิตวิทยาด้วย เพื่อตรวจสอบสอดคล้องระหว่างการประเมินจากรายงานตนเองกับการประเมินจากบุคคลอื่น ซึ่งแบบสำรวจทั่วไปจะไม่มีพบในเฉพาะแบบสำรวจ Self-Esteem Inventory ของ คูเปอร์สมิท

วิธีการเสริมสร้างและเพิ่มความรู้สึกมีคุณค่าในตนเอง

ความรู้สึกมีคุณค่าในตนเองสามารถเสริมสร้างให้เพิ่มขึ้นและลดลงได้ตลอดชีวิตของเรา และมีหลายวิธีในการเสริมสร้างและเพิ่มความรู้สึกมีคุณค่าในตนเอง ซึ่งพอสรุปได้ดังนี้ (ธีระชัยยุทธบรรยง, 2544)

1. พึงระลึกเกี่ยวกับตนเองว่าตนเองเท่านั้นที่ควบคุมภาพพจน์ของตนเองได้ ตัวเราเท่านั้นที่มีอำนาจที่จะเปรียบเทียบภาพพจน์ของตนเอง ข้อสนเทศที่ได้รับจากผู้อื่นอาจมีอิทธิพลก็จริง แต่เราจะยอมรับหรือปฏิเสธก็ได้ ย่อมขึ้นอยู่กับตัวเราเอง เพราะภาพพจน์จะเป็นอย่างไรอยู่ในใจของเรา
2. อย่าให้คนอื่นมากำหนดมาตรฐานให้แก่เรา เพราะผู้คนรอบข้างคอยบอกเราอยู่ตลอดเวลาว่าให้ทำอย่างโน้นทำอย่างนี้ บางครั้งคนอื่นก็มีเจตนาดี ทำให้เรายอมรับคำแนะนำนั้น ๆ ซึ่งเป็นมาตรฐานของผู้อื่นและนำมาเป็นมาตรฐานของเราเอง ซึ่งอาจทำให้เราไม่ประสบความสำเร็จเท่าที่ควร ทางที่ดี เราควรคิดให้รอบคอบว่าสิ่งที่ทำอยู่นั้นเป็นเป้าหมายส่วนตัวและควรมีมาตรฐานเป็นของตน
3. พึงระวังการตั้งเป้าหมายของตนเองที่ไม่สอดคล้องกับความเป็นจริง แม้ว่าเราจะมีเป้าหมายที่จะทำให้สำเร็จแต่ก็ควรตั้งคำถามตัวเองว่า “เป้าหมายนั้นสอดคล้องกับความเป็นจริงหรือไม่” บางคนคาดหวังเกี่ยวกับตัวเองสูง โดยเอาตัวเองไปเปรียบเทียบกับกลุ่มอ้างอิงที่เขาเลิกละและประสบความสำเร็จเป็นอย่างดีแล้ว แทนที่จะเปรียบเทียบกับผู้อื่นที่อยู่ในรัศมีใกล้เคียงกัน ก็ดูไม่สมเหตุสมผล ซึ่งอาจทำให้ความรู้สึกเห็นคุณค่าในตนเองต่ำลงเพราะไม่สามารถไปถึงเป้าหมายของตนเองที่วางไว้
4. พยายามปรับความคิดที่ชอบมองอะไรในแง่ลบ บุคคลที่มักคิดอะไรในทางลบ มักมีความรู้สึกมีคุณค่าในตนเองต่ำ เช่น เมื่อประสบความสำเร็จแล้วก็มักตำหนิตัวเอง ถ้าเกิดล้มเหลวแล้วได้รับการคัดเลือกก็จะให้เหตุผลว่าไม่มีใครสมควร แต่ถ้าตกงานก็จะพูดซ้ำเติมตัวเองว่า เพราะตัวเองเป็นคน ใจจริง ๆ ฉะนั้นเราจึงต้องปรับความรู้สึกและความคิดทางลบให้เป็นทางบวก จึงจะเพิ่มความรู้สึกมีคุณค่าในตนเองสูงขึ้น
5. มุ่งมั่นที่จะพัฒนาตนเอง สำนวณตนเองพบว่ามีอะไรบกพร่องแล้วพยายามหาทางปรับปรุงแก้ไข
6. มองบุคคลอื่นด้วยสายตาที่ชื่นชม เป็นมิตร บุคคลที่มองบุคคลอื่นด้วยสายตาที่ชื่นชมและเป็นมิตร จะทำให้ได้รับการยอมรับความไว้วางใจ และชื่นชมกลับมาจากบุคคลอื่นเช่นกัน จะช่วยให้เกิดความรู้สึกรักและเห็นคุณค่าในตนเองและผู้อื่น แต่ถ้าบุคคลมองผู้อื่นด้วยสายตาประสงค์ร้ายจะเป็นการตัดสัมพันธ์ภาพของตนเองกับผู้อื่น และเกิดความรู้สึกไม่มีคุณค่าในตนเองและผู้อื่น

นอกจากนี้แล้ว คูเปอร์สมิท (Coopersmith, 1984) ได้เสนอแนวทางการเสริมสร้างคุณค่าแห่งตนให้กับบุคคลที่มีคุณค่าแห่งตนต่ำ โดยมีเป้าหมายเพื่อยกระดับคุณค่าแห่งตนรวมถึงการคงอยู่ในระดับสูงของคุณค่าแห่งตนดังนี้

1. การยอมรับความรู้สึกของบุคคลตามความเป็นจริงช่วยให้บุคคลได้ถ่ายทอดความรู้สึกของตนเองออกมา โดยเฉพาะการยอมรับความรู้สึกทางลบ เช่น ความกลัว ความรู้สึกขัดแย้ง
2. ยอมรับในความแตกต่างระหว่างบุคคลในการเผชิญปัญหาและหาวิธีการแก้ปัญหา เปิดโอกาสให้บุคคลนั้นได้แก้ปัญหของตนเองอย่างเต็มที่
3. หลีกเลี่ยงการเปลี่ยนแปลงที่รุนแรงและกะทันหัน อันจะเป็นการสร้างความไม่มั่นใจให้กับบุคคล
4. ให้เห็นแบบอย่าง (Model) ที่มีประสิทธิภาพในการเผชิญกับปัญหาให้กับบุคคลได้ถือเป็นตัวอย่าง เพื่อสนับสนุนให้เขาได้ใช้ศักยภาพที่มีอยู่เผชิญกับปัญหาคด้วยความมั่นใจ และส่งเสริมให้เกิดกำลังใจที่จะสู้ต่อไป
5. ช่วยให้ผู้บุคคลพัฒนาวิธีการแก้ปัญหาในทางสร้างสรรค์ด้วยการระบยอารมณ์ที่รุนแรง ซึ่งจะเป็นโอกาสให้เขาได้ค่อย ๆ เข้าใจความยุ่งยากของตนเอง ช่วยลดระดับความเครียดลงได้
6. ให้ความสำคัญกับการนับถือตนเองของบุคคลนั้น เพื่อเพิ่มความเข้มแข็งในการแก้ปัญหา
7. สนับสนุนให้ผู้บุคคลใกล้ชิดมีความเข้าใจในตัวบุคคลนั้น และให้ความร่วมมือในการที่จะแก้ปัญหา

จากที่กล่าวมาข้างต้นสรุปได้ว่า คุณค่าแห่งตนสามารถส่งเสริมหรือพัฒนาให้เกิดขึ้นได้ โดยการรับรู้ว่าคุณค่าตนเองเป็นส่วนหนึ่งของสังคม การได้รับการยอมรับ เอาใจใส่จากบุคคลที่สำคัญในชีวิต และ เกี่ยวข้องกับความคิดเกี่ยวกับความสามารถ คุณลักษณะ ภาพลักษณ์ของตนเองตามความเป็นจริง ก็จะทำให้เกิดคุณค่าแห่งตนได้ แต่ ถ้าบุคคลคิดว่าตนเองมีความสามารถ หรือข้อจำกัดตามความเป็นจริง มีการพัฒนาและยอมรับตนเอง โดยการปรับความคิดและสร้างความมั่นใจให้ตนเองแล้ว ก็เป็นการเสริมสร้างความรู้สึกมีคุณค่าในตนเองให้เพิ่มขึ้น แต่ถ้าหากบุคคลคิดว่าตนเองไม่มีความสามารถ ไม่มีค่า ไม่กล้าสร้างความมั่นใจในตนเองขึ้นมาแล้วก็ทำให้บุคคลนั้นมีคุณค่าในตนเองต่ำลง ดังนั้น การคิดถึงตนเองในด้านบวก พิจารณาสังต่าง ๆ ในหลาย ๆ แง่มุมอย่างมีเหตุผล คัดหวังในสิ่งต่าง ๆ ลดลง ไม่ใส่ใจในคำวิพากษ์วิจารณ์ของผู้อื่นเกินกว่าเหตุ และได้รับการเอาใจใส่จากบุคคลที่สำคัญในชีวิต ก็เป็นการเสริมสร้างคุณค่าแห่งตนทั้งสิ้น

งานวิจัยที่เกี่ยวข้องกับคุณค่าแห่งตน

จริยา วัฒนโสภณ (2544, บทคัดย่อ) ได้ศึกษาผลของการจัดกิจกรรมบำบัดต่อความรู้สึกเห็นคุณค่าในตนเองและภาวะซึมเศร้าของวัยรุ่นหญิงที่ถูกทารุณกรรม พบว่า ภายหลังการทดลองทำกิจกรรมบำบัดกลุ่มทดลองมีคะแนนเฉลี่ยของความรู้สึกเห็นคุณค่าในตนเองสูงกว่าก่อนการทำกิจกรรมบำบัดอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05

มยุรี นิรัตธราคร, กอบกุล พันธุ์เจริญวรกุล, ชุชาน เจนนารอว์ (Susan Gennaro), ธวัชชัย วรพงษ์สร, และยาใจ สิทธิมงคล (2548, บทคัดย่อ) ศึกษาการเห็นคุณค่าในตนเอง การสนับสนุนทางสังคม และภาวะซึมเศร้าในมารดาวัยรุ่นไทย พบว่า การเห็นคุณค่าในตนเองต่ำและขาดการสนับสนุนจากสังคม เป็นปัจจัยเสี่ยงในการเกิดภาวะซึมเศร้าในมารดาวัยรุ่น สำหรับประเทศไทย การวิจัยเกี่ยวกับภาวะซึมเศร้าในมารดาวัยรุ่นไทยยังมีจำกัด ในการวิจัยครั้งนี้พบว่า ร้อยละ 89.73 ของมารดาวัยรุ่นที่มีภาวะซึมเศร้าในระยะก่อนคลอด มีภาวะซึมเศร้าหลังคลอดด้วย การเห็นคุณค่าในตนเอง การสนับสนุนทางสังคมในระยะก่อนคลอดมีอิทธิพลทั้งทางตรงและทางอ้อมต่อภาวะซึมเศร้าหลังคลอด ผลการศึกษาแสดงให้เห็นว่า การตรวจคัดกรองภาวะซึมเศร้าในระยะก่อนคลอด อาจช่วยให้พยาบาลสามารถค้นพบหญิงตั้งครรภ์วัยรุ่นที่มีภาวะเสี่ยงที่จะเกิดภาวะซึมเศร้าหลังคลอดและให้ความช่วยเหลือเพื่อป้องกันภาวะซึมเศร้าหลังคลอดได้ โดยการส่งเสริมการเห็นคุณค่าในตนเอง และการสนับสนุนทางสังคมของมารดาวัยรุ่น

พรเพ็ญ เมธาจิตติพันธ์ (2546) ศึกษาผลการให้คำปรึกษาแบบพิจารณาเหตุผลและอารมณ์ และโปรแกรมการสนับสนุนทางสังคมต่อคุณค่าแห่งตนในหญิงตั้งครรภ์ที่ถูกทารุณกรรมทางร่างกายและจิตใจ กลุ่มตัวอย่างมีค่าคะแนนการถูกทารุณกรรมด้านร่างกาย ตั้งแต่ 10 คะแนนขึ้นไป และมีค่าคะแนนการถูกทารุณกรรมด้านจิตใจ ตั้งแต่ 25 คะแนนขึ้นไป และมีคะแนนคุณค่าแห่งตน ตั้งแต่ 50 คะแนนลงมา จำนวน 18 คน สุ่มอย่างง่ายแบ่งเป็น 3 กลุ่ม กลุ่มที่ 1 เป็นกลุ่มที่ให้คำปรึกษาแบบพิจารณาเหตุผลและอารมณ์ กลุ่มที่ 2 เป็นกลุ่มที่ได้รับโปรแกรมการสนับสนุนทางสังคม กลุ่มที่ 3 เป็นกลุ่มควบคุม ผลการวิจัยพบว่า วิธีการทดลองและระยะเวลาส่งผลร่วมกันต่อคุณค่าแห่งตนอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05 กลุ่มทดลองทั้งสองกลุ่มมีคะแนนคุณค่าแห่งตนระยะหลังการทดลองและระยะติดตามผลสูงกว่าระยะก่อนการทดลอง และสูงกว่ากลุ่มควบคุม อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05-และวิธีการทดลองทั้งสองวิธีช่วยให้กลุ่มทดลองทั้งสองกลุ่มมีคะแนนคุณค่าแห่งตนสูงขึ้นแตกต่างกันอย่างไม่มีนัยสำคัญทางสถิติ

ชนิดา สุวรรณศรี (2542) ศึกษาผลของกิจกรรมกลุ่มที่มีต่อการเห็นคุณค่าในตนเองของเยาวชนผู้ติดยาเสพติด โดยคัดเลือกกลุ่มตัวอย่างที่มีคะแนนการเห็นคุณค่าในตนเองระดับปานกลางหรือต่ำ จำนวน 20 คน และมีความสนใจเข้าร่วมวิจัย แบ่งเป็นกลุ่มทดลองและกลุ่มควบคุม กลุ่ม

ละ 10 คน โดยกลุ่มทดลองเข้าร่วมกิจกรรมกลุ่มสัปดาห์ละ 3 ครั้งติดต่อกัน รวมทั้งหมด 10 ครั้ง ส่วนกลุ่มควบคุมไม่ได้เข้าร่วมกิจกรรมกลุ่ม มีการวัดการเห็นคุณค่าในตนเองก่อนการทดลอง หลังการทดลองและติดตามผลหลังการทดลอง 1 เดือน ผลการวิจัยพบว่า กลุ่มทดลองมีการเห็นคุณค่าในตนเองสูงขึ้นและสูงกว่ากลุ่มควบคุม รวมทั้งในการติดตามผลหลังการทดลอง

จุฬามาศ แหนจอ (2544) ได้ศึกษาผลการให้คำปรึกษาทฤษฎีโปรแกรมภาษาประสาทสัมผัสด้วยเทคนิคการสร้างทฤษฎีใหม่ได้จัดสำนึกแบบองค์รวมที่มีต่อคุณค่าแห่งตนของเยาวชนคดียาเสพติดในบ้านเยาวชนบูรพา กลุ่มตัวอย่างเป็นเยาวชนคดียาเสพติด อายุ 17-19 ปี จำนวน 11 คน โดยทำการทดลองเป็นรายบุคคล ผลการวิจัยพบว่า เยาวชนคดียาเสพติดมีคุณค่าแห่งตนในระยะหลังการทดลองและระยะติดตามผลสูงกว่าระยะก่อนการทดลอง

พิมพ์ดี จันทรโกศล (2544) ได้ศึกษาผลของการให้คำปรึกษาแบบกลุ่มตามทฤษฎีเผชิญความจริงที่มีต่อความภูมิใจในตนเองและความเครียดของนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาตอนต้นที่มาจากครอบครัวหย่าร้าง ที่มีคะแนนความภาคภูมิใจในตนเองต่ำกว่าเปอร์เซ็นต์ไทล์ที่ 25 และมีค่าความตึงตัวกล้ามเนื้อ 9-16.7 ไมโครโวลต์ จำนวน 23 คน และสุ่มตัวอย่างอย่างง่ายแบ่งออกเป็นกลุ่มทดลองและกลุ่มควบคุม กลุ่มละ 8 คน โดยให้คำปรึกษา 12 ครั้ง ครั้งละ 1 ชั่วโมง สัปดาห์ละ 3 ครั้ง เป็นเวลา 4 สัปดาห์ พบว่า กลุ่มทดลองมีความภาคภูมิใจในตนเองสูงขึ้นและความเครียดลดลงในระยะติดตามผล ส่วนในระยะหลังการทดลองไม่แตกต่างกัน

สมพร สุทัศน์ (2542, หน้า 77-79) ศึกษาตัวทำนายนายความรู้สึกรู้สึกเห็นคุณค่าในตนเองของเด็กก่อนวัยรุ่น กลุ่มตัวอย่างเป็นนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาตอนต้นอายุ 12-15 ปี จากโรงเรียนที่สังกัดสำนักงานคณะกรรมการประถมศึกษาจังหวัดฉะเชิงเทรา สังกัดกรมสามัญ สังกัดเทศบาล และสังกัดคณะกรรมการการศึกษาเอกชน จำนวน 1,321 คน พบว่าปัจจัยที่ร่วมกันทำนายความรู้สึกเห็นคุณค่าในตนเองของเด็กก่อนวัยรุ่น ได้ดีที่สุด มี 9 ตัวแปรเรียงตามลำดับคือ การรับรู้ตนเอง ความเชื่อมั่นในตนเอง ความสัมพันธ์ระหว่างบิดามารดา การอบรมเลี้ยงดูแบบปล่อยปละละเลย สังกัดของโรงเรียน การอบรมเลี้ยงดูแบบประชาธิปไตย เพศ ประเภทบุตรและสภาพครอบครัว และตัวแปรทั้ง 9 ตัวสามารถร่วมกันทำนายความรู้สึกเห็นคุณค่าในตนเองได้ร้อยละ 60.12

แม็คเรย์ (McRae, 1990) ศึกษาพบว่า ความรู้สึกมีคุณค่าในตนเอง อารมณ์ทางด้านร่างกาย และจิตใจในระยะตั้งครรถ์มีความสัมพันธ์ในทางเดียวกัน

ฮิกกินส์ (Higgins, 1994, pp. 26-33) พบว่าหญิงตั้งครรถ์ที่มีความรู้สึกมีคุณค่าในตนเองสูงกว่า มีแนวโน้มที่จะคลอดทารกครบกำหนดมากกว่า นอกจากนี้

นอร์เบค และทิลเดน (Norbeck & Tilden, 1983 cited in Curry, 1994, p. 129) ได้ศึกษาพบว่า ความรู้สึกมีคุณค่าในตนเองเกี่ยวข้องกับผลการตั้งครรถ์ในหลาย ๆ ทาง หญิงตั้งครรถ์ที่มี

ความรู้สึกมีคุณค่าในตนเองสูงมีความรู้สึกในการที่จะต้องควบคุมชีวิตตนเอง มีพฤติกรรมสุขภาพที่ดี และสร้างสัมพันธภาพทางสังคม พฤติกรรมเหล่านี้ส่งผลกระทบในทางบวกโดยอ้อมต่อผลของการตั้งครรภ์

ฮ็อก (Hogg, 1979, National Association for Self Esteem) พบว่าปัจจัยที่วัยรุ่นหญิงหนีออกจากบ้านและไปเป็นผู้หญิงขายบริการทางเพศ เนื่องมาจากการมีเอกลักษณ์ในตนเองต่ำซึ่งจะนำไปสู่ประสบการณ์ที่ไม่ดีในชีวิตและ พบว่าวิธีที่ดีที่สุดที่ทำให้หญิงเหล่านี้เลิกเป็นผู้หญิงขายบริการทางเพศคือ ช่วยให้หญิงเหล่านี้มีความมั่นใจในตัวเองกลับคืนมา

บีเน (Beane, 1984, National Association for Self Esteem) พบว่า 85-90 เปอร์เซ็นต์ ในมารดาวัยรุ่นที่ตั้งครรภ์เลือกที่จะเก็บบุตรไว้แทนที่จะยกบุตรให้ผู้อื่น เนื่องจากเชื่อว่าบุตรนี้จะให้ความรักกับมารดาอย่างไม่มีเงื่อนไขและยอมรับในตัวมารดามากกว่าสังคมรอบข้าง

มาร์กอต (Margot, 1996 อ้างถึงใน พรเพ็ญ เมธาจิตพันธ์, 2545, หน้า 33) ได้ศึกษาเปรียบเทียบการให้คำปรึกษาแบบกลุ่มและแบบรายบุคคลต่อคุณค่าแห่งตนของวัยรุ่นหญิงที่ถูกทารุณกรรมทางเพศ จำนวน 37 คน จากโรงเรียนรัฐบาลฟลอริดาที่ถูกทารุณกรรมจากบุคคลในครอบครัว เพื่อนหรือญาติ แบ่งกลุ่มตัวอย่างออกเป็นกลุ่มที่ 1 ได้รับคำปรึกษาแบบกลุ่ม จำนวน 25 คน กลุ่มที่ 2 ได้รับคำปรึกษาแบบรายบุคคลจำนวน 12 คน พบว่าทั้งสองวิธี สามารถเพิ่มคุณค่าแห่งตนในวัยรุ่นหญิงที่ถูกทารุณกรรมทางเพศให้สูงขึ้นมากกว่าการให้คำปรึกษาแบบรายบุคคล

โรแมน (Romans et al., 1996 อ้างถึงใน พรเพ็ญ เมธาจิตพันธ์, 2545, หน้า 32) ศึกษาเปรียบเทียบถึงคุณค่าแห่งตนระหว่างสตรีที่เคยมีประวัติถูกทารุณกรรมทางเพศในวัยเด็ก มีคุณค่าแห่งตนต่ำเมื่อสู่วัยรุ่น และจากการศึกษาพบว่าสตรีที่ถูกทารุณกรรมทางเพศในวัยเด็กมีคุณค่าแห่งตนต่ำจะละแฉกและตัวที่ทำนายคุณค่าแห่งตนของสตรีประกอบด้วยอารมณ์พื้นฐานในวัยเด็ก สัมพันธภาพที่ไม่ดีกับมารดา การมีความสามารถต่ำ ความบกพร่องทางจิตทั้งก่อนและปัจจุบัน และเมื่อมีเหตุการณ์รุนแรง การถูกทารุณกรรมทางเพศ

มารดานอกสมรสที่ตั้งครรภ์ไม่พึงปรารถนา

ความหมายของมารดานอกสมรส (Unmarried Mother or Illegitimate Mother of Unwed Mother) ได้มีผู้ให้ความหมายของมารดานอกสมรสไว้ดังนี้

วันทนี วาสิกะสิน (2526, หน้า 6) ได้ให้ความหมายของมารดานอกสมรสว่า หมายถึงสตรีที่ตั้งครรภ์โดยไม่ได้สมรสกันอย่างถูกต้องตามกฎหมายกับฝ่ายชาย ผู้ที่เป็นบิดาของเด็ก และแยกกันอยู่ หรือถูกทอดทิ้ง

อจฺฉรา อักษรวิทย์ (2529, หน้า 22) ได้ให้ความหมายว่า มารดานอกสมรส หมายถึง สตรีที่ตั้งครรภ์โดยไม่ได้จดทะเบียนสมรสอย่างถูกต้องตามกฎหมาย กับฝ่ายชายผู้ที่เป็นบิดาของบุตร และแยกกันอยู่

ศุภารดี สวัสดิมงคล (2535, หน้า 16) ได้ให้ความหมายว่า มารดานอกสมรส หมายถึง หญิงที่ตั้งครรภ์โดยไม่ได้จดทะเบียนสมรสที่ถูกต้องตามกฎหมาย ทั้งที่ยังอยู่กับสามี และไม่ได้อยู่กับสามี

ภัทรา สาริชีวิน (2544, หน้า 22) สรุปว่า มารดานอกสมรส หมายถึง ผู้หญิงที่มีเพศสัมพันธ์ก่อนการสมรส (Unmarried Sex) กับฝ่ายชายผู้เป็นบิดาของบุตรในครรภ์ โดยไม่ได้จดทะเบียนอย่างถูกต้องตามกฎหมาย และถูกทอดทิ้ง หรือถูกปฏิเสธความรับผิดชอบจากฝ่ายชายที่เป็นบิดาของบุตรในครรภ์ และเป็นการตั้งครรภ์ที่เกิดขึ้นในขณะที่ไม่พร้อมที่จะเป็นมารดา และเป็นการตั้งครรภ์ที่ไม่พึงปรารถนา (Unwanted Pregnancy)

สมปอง มิตินาทนัท (2547, หน้า 13) สรุปไว้ว่า มารดานอกสมรส หมายถึง ผู้หญิงที่ตั้งครรภ์โดยไม่ได้จดทะเบียนสมรสอย่างถูกต้องตามกฎหมาย กับชายที่เป็นบิดาของบุตรในครรภ์ จะแยกกันอยู่หรือไม่แยกกันอยู่ก็ตามแต่ยังไม่พร้อมมีบุตร และไม่ต้องการเปิดเผยสถานภาพระหว่างตนเองกับสามี

ความหมายของการตั้งครรภ์ไม่พึงปรารถนา

การตั้งครรภ์ไม่พึงปรารถนา หรือบางครั้งใช้คำว่า การตั้งครรภ์ไม่พึงประสงค์ (Unwanted Pregnancy, Unmarried Mother) ได้มีผู้ให้ความหมายไว้แตกต่างกัน ดังนี้

ศุภมาส เศรษฐพงษ์กุล, และเพ็ญศรี จงสถิตเสถียร (2540, หน้า 49) ให้ความหมายว่า การตั้งครรภ์ไม่พึงปรารถนา คือความไม่พร้อมที่ผู้หญิงจะเตรียมรับสภาพการเป็นมารดาที่มีภาระต้องเลี้ยงดูบุตร

ตรึงเนตร พรรณดวงเนตร (2538, หน้า 19) กล่าวว่า การตั้งครรภ์ไม่พึงปรารถนาหมายถึง ครรภ์ที่ไม่ต้องการ เป็นการตั้งครรภ์ที่ยังไม่พร้อม อาจเกิดขึ้นได้ทั้งคู่สมรสที่แต่งงานแล้วและยังไม่แต่งงาน

จากความหมายดังกล่าวข้างต้น ความหมายของมารดานอกสมรสที่ตั้งครรภ์ไม่พึงปรารถนา คือ ผู้หญิงที่ตั้งครรภ์จากการมีเพศสัมพันธ์ก่อนการสมรส โดยไม่ได้จดทะเบียนสมรสกับบิดาของบุตรในครรภ์ หรือ แยกกันอยู่ และถูกทอดทิ้ง หรือถูกปฏิเสธความรับผิดชอบจากฝ่ายชายที่เป็นบิดาของบุตรในครรภ์ โดยเป็นการตั้งครรภ์ที่เกิดขึ้นในขณะที่ไม่พร้อมที่จะเป็นมารดา

ประเภทของการตั้งครรภ์ไม่พึงปรารถนา

การตั้งครรภ์ไม่พึงปรารถนา สามารถจำแนกได้เป็น 3 ประเภท คือ (ตรึงเนตร

พรรณดวงเนตร, 2538, หน้า 23-34)

1. การตั้งครรรค์นอกสมรส หรือยังไม่ได้จดทะเบียนถูกต้องตามกฎหมาย การใช้ชีวิตอยู่ร่วมกัน มีลักษณะอยู่ด้วยกันหรือแยกกันอยู่ หรือพบปะเพียงชั่วคราว หรือลักลอบได้เสียกัน นอกจากนี้ยังเป็นการตั้งครรรค์กับชายที่เคยสมรสกัน แต่หย่าถูกต้องตามกฎหมายแล้ว

2. การตั้งครรรค์ในสมรส หรือจดทะเบียนถูกต้องตามกฎหมาย เป็นการตั้งครรรค์กับชายที่มีการสมรสกันถูกต้องตามกฎหมาย

3. การตั้งครรรค์กรณีอื่น ๆ เช่น การถูกข่มขืนกระทำชำเรา การตั้งครรรค์กับบุคคลร่วมสายโลหิต (Incest) การตั้งครรรค์จากการประกอบอาชีพ ได้แก่ หญิงขายบริการทางเพศ เป็นต้น

สาเหตุของการเป็นมารดานอกสมรสที่ตั้งครรรค์ไม่พึงปรารถนา

1. สาเหตุของการเป็นมารดานอกสมรส ภาวะของการเป็นมารดานอกสมรสเกิดจากการมีความสัมพันธ์ทางเพศระหว่างชายหญิงก่อนการแต่งงาน ซึ่งมีสาเหตุมาจากหลายด้าน ได้แก่ การถูกชักจูง ถูกล่อลวง ความรู้เท่าไม่ถึงการณ์ การถูกข่มขืน การทำงานในอาชีพขายบริการทางเพศ เป็นต้น ทำให้มีโอกาสดังกล่าวเกิดขึ้น

สำรว ยมอด (2538, หน้า 79-80) สรุปสาเหตุของการเป็นมารดานอกสมรสว่า เกิดจากการที่มารดานอกสมรสมาจากครอบครัวที่มีฐานะทางเศรษฐกิจต่ำ บิดามารดาประกอบอาชีพรับจ้าง ตัวมารดานอกสมรสอายุน้อย เป็นสตรีที่กำลังศึกษาอยู่ โดยอายุอยู่ระหว่าง 15-17 ปีเป็นส่วนใหญ่ ซึ่งเป็นวัยที่มีการเปลี่ยนแปลงทางด้านต่าง ๆ มากมาย ไม่ว่าจะเป็นทางด้านร่างกาย อารมณ์ และสังคม สาเหตุของการตั้งครรรค์ส่วนใหญ่เนื่องมาจากความใกล้ชิด และไม่ได้ตั้งใจมีเพศสัมพันธ์มาก่อน รองลงมาคือ ถูกข่มขืน มารดานอกสมรสส่วนใหญ่จะไม่รู้จักการใช้เวลาว่างให้เกิดประโยชน์ ไม่เคยใช้เวลาว่างในการเล่นกีฬา ซึ่งจะเป็นการเบี่ยงเบนอารมณ์ทางเพศได้

2. สาเหตุของการตั้งครรรค์ไม่พึงปรารถนา ศุภมาส เศรษฐพงษ์กุล และเพ็ญศรี จงสถิตเสถียร (2540, หน้า 49) กล่าวว่า ปัจจัยที่เกี่ยวข้องโดยตรงคือ ความผิดพลาดของการใช้วิธีคุมกำเนิด คือความไม่ใส่ใจเกี่ยวกับการใช้วิธีการคุมกำเนิดอย่างจริงจังและสม่ำเสมอ ได้แก่ ลืมกินยาคุมกำเนิด จำวันฉีดยาผิด เป็นต้น การประเมินค่าภาวะเจริญพันธุ์ของตนต่ำกว่าความเป็นจริง โดยคิดว่าร่างกายคงจะไม่มีการตั้งครรรค์ การมีเพศสัมพันธ์เพียงครั้งสองครั้ง หรืออายุมากแล้ว คงไม่ทำให้ตั้งครรรค์ได้ ซึ่งสอดคล้องกับการศึกษาเงื่อนไขที่นำไปสู่การตั้งครรรค์ของ นภาพร หะวานนท์ (2538) ที่ได้กล่าวไว้ว่า เงื่อนไขที่นำไปสู่การตั้งครรรค์ไม่พึงปรารถนาได้แก่การขาดความรู้เกี่ยวกับระบบเจริญพันธุ์และการคุมกำเนิด แม้ว่าผลสำรวจระดับชาติจะพบว่า ผู้หญิงไทยเกือบทั้งหมดรู้จักวิธีการคุมกำเนิดอย่างน้อย 1 วิธี แต่ความรู้ดังกล่าวยังไม่อาจใช้เป็นหลักประกันได้ว่า ผู้หญิงจะใช้การคุมกำเนิดเมื่อยังไม่ต้องการตั้งครรรค์เสมอไป และยังไม่อาจเป็นหลักประกันได้ว่า การใช้การ

คุมกำเนิดจะเป็นไปอย่างถูกต้องและควบคุมการตั้งครรภ์ได้อย่างแน่นอนเสมอไป การได้รับความรู้ที่ไม่ครบถ้วนสมบูรณ์เกี่ยวกับวิธีการคุมกำเนิดที่ใช้อยู่ มีส่วนสำคัญอย่างยิ่งที่ทำให้ผู้หญิงตั้งครรภ์ทั้ง ๆ ที่กำลังใช้วิธีคุมกำเนิดวิธีใดวิธีหนึ่งอยู่ เช่นเดียวกันกับผลการศึกษาเรื่อง “บันทึกประสบการณ์ของผู้หญิงที่ตั้งครรภ์เมื่อไม่พร้อม” (กนกวรรณ ธรารวรรณ, 2543, หน้า 14-22) พบว่าสาเหตุของการตั้งครรภ์มักเกิดขึ้นจากการคุมกำเนิดผิดพลาด หรือไม่ได้ใช้วิธีคุมกำเนิดที่มีประสิทธิภาพ หรือไม่ใช้วิธีคุมกำเนิดใด ๆ เลย และสาเหตุอีกประการหนึ่งก็คือ การที่วัยรุ่นทั้งหญิงและชายยังมีความรู้ที่ไม่สมบูรณ์เกี่ยวกับระบบเจริญพันธุ์ (จักรกฤษณ์ พิญาพวงษ์, 2547, หน้า 106) มองว่าการคุมกำเนิดเป็นเรื่องของผู้ที่แต่งงานแล้วและเป็นเรื่องของผู้หญิง โสดไม่จำเป็นต้องให้ความสนใจหรือไม่ควรให้ความสนใจ ทำให้วัยรุ่นหญิงตกอยู่ในฐานะที่ไม่มีพื้นฐานความรู้ที่จะช่วยให้ตนมีเพศสัมพันธ์ที่ปลอดภัย หากจำเป็นต้องเผชิญกับภาวะการตั้งครรภ์ที่ไม่ถึง และการที่ฝ่ายชายไม่ยอมป้องกันเป็นสาเหตุสำคัญของการตั้งครรภ์ไม่พึงปรารถนา (สนิทสุดา เอกชัย, 2547, หน้า 337) แต่กลไกทางสังคมก็มีส่วนที่ทำให้เกิดปัจจัยหนุนให้เกิดการตั้งครรภ์ไม่พึงปรารถนาได้เช่นกัน ซึ่งส่วนใหญ่พบในกลุ่มบุคคลต่าง ๆ ดังนี้ (ศุภมาส เศรษฐพงษ์กุล และเพ็ญศรี จงสถิตเสถียร, 2540, หน้า 50-52)

1. กลุ่มหญิงที่ยังไม่ได้สมรส พบว่าเกิดการตั้งครรภ์ไม่พึงปรารถนาได้จากการทดลองอยู่ร่วมกันก่อนแต่งงาน อันเป็นผลมาจากที่สภาพสังคมเปลี่ยนไป ทำให้แนวคิดเกี่ยวกับการแต่งงานของคนบางกลุ่มเปลี่ยนไป และเมื่อเกิดความผิดพลาดมีการตั้งครรภ์ขึ้นมา จึงไม่พร้อมที่จะรับภาระเกิดเป็นการตั้งครรภ์ที่ไม่พึงปรารถนาขึ้น

หญิงบางคนมีความรู้สึกที่ว่าตนเองอ้างว้าง โดดเดี่ยว ต้องการใครสักคนที่มาช่วยเติมความรู้สึกที่ขาดหายไป อันสืบเนื่องมาจากขาดความอบอุ่นในวัยเด็ก จึงยินยอมที่จะมีเพศสัมพันธ์กับคนที่ตนเองคิดว่า จะมาเติมความรู้สึกนั้นได้โดยไม่ยั้งคิด การตัดสินใจเรื่องความรัก และการเลือกคู่ครองจึงเกิดขึ้นได้ง่ายและรวดเร็ว รวมทั้งขาดการเรียนรู้กันอย่างลึกซึ้ง ดังนั้น การมีเพศสัมพันธ์จึงเกิดขึ้นโดยขาดการเตรียมตัว และเกิดการตั้งครรภ์ไม่พึงปรารถนาขึ้นได้ในที่สุด

พฤติกรรมในกลุ่มเด็กวัยรุ่น ซึ่งเป็นกลุ่มที่ไม่มีวุฒิภาวะเพียงพอในการรับผิดชอบเลี้ยงดูบุตร แต่จากภาวะที่มีการกระตุ้นทางสังคม มีสิ่งยั่วยุต่าง ๆ ประกอบกับแรงผลักดันทางเพศและความรู้เท่าไม่ถึงการณ์ ขาดสติพิจารณาไตร่ตรองผลเสียที่จะตามมา ทำให้วัยรุ่นต้องการเรียนรู้ อยากทดลอง ตลอดจนจนบรรยากาศที่เป็นใจยั่วยุให้เกิดการมีเพศสัมพันธ์ทันที

2. กลุ่มหญิงที่สมรสแล้ว การตั้งครรภ์ไม่พึงปรารถนาเกิดได้จากหญิงบางคนต้องแยกกันอยู่กับแฟน บางคนมีบุตรเพียงพอแล้ว เมื่อเกิดมีบุตรขึ้นมาอีกก็ยังลำบาก หรือมีการหย่าร้างกับสามี

เมื่อมีการตั้งครรภ์ทางบ้านก็ไม่เห็นด้วยที่จะมีบุตรซึ่งจะเป็นภาระ หญิงบางคนมีบุตรตอนที่อายุมากแล้วไม่ได้ใช้วิธีคุมกำเนิดเพราะคิดว่าคงไม่มีบุตรอีก

3. กลุ่มผู้หญิงที่ถูกข่มขืน

ซึ่งก็สอดคล้องกันกับงานวิจัยของ สุชาดา รัชชกุล (2541, หน้า 15) เกี่ยวกับการตั้งครรภ์ไม่พึงปรารถนาและการตัดสินใจทำแท้ง ได้สรุปสาเหตุของการตั้งครรภ์ไม่พึงปรารถนาไว้มีดังนี้

1. ค่านิยมและบรรทัดฐานทางเพศของสังคม โดยทั่วไปแล้วเมื่อมีการอภิปรายหรือโต้แย้งเกี่ยวกับการตั้งครรภ์ไม่พึงปรารถนา มักจะพูดในประเด็นแง่กฎหมาย เศรษฐกิจ การแพทย์และจริยธรรมเป็นส่วนใหญ่ โดยมองข้ามความเป็นจริงว่า การตั้งครรภ์ไม่พึงปรารถนาเป็นผลพวงมาจากความล้มเหลวทางสังคม จากค่านิยมและบรรทัดฐานทางเพศ ที่ปลูกฝังให้คนในสังคมมีความเชื่อและยอมรับว่าเพศหญิงต้องอยู่ภายใต้อำนาจของเพศชาย ทั้งในแง่การศึกษา การเมือง หน้าที่การงาน และความสัมพันธ์ทางเพศ สถาปนาสังคมที่มีค่านิยมยอมรับมาตรฐานซ้อนทางเพศและยึดถือพรหมจรรย์ของเพศหญิงเป็นเรื่องสำคัญเหล่านี้ หากหญิงใดมีพฤติกรรมที่ละเมิดค่านิยมหรือบรรทัดฐานดังกล่าว ย่อมส่งผลให้การตั้งครรภ์ที่เกิดขึ้น เป็นครรภ์ที่ไม่พึงปรารถนาได้ง่ายขึ้น

2. ข้อบกพร่องของการคุมกำเนิดและระบบการวางแผนครอบครัว ผู้หญิงส่วนใหญ่ต้องการจำกัดจำนวนบุตรและเว้นระยะห่างของการมีบุตร แต่ไม่ได้ใช้วิธีการคุมกำเนิดที่มีประสิทธิภาพ เพราะมีความกลัวต่อเทคโนโลยีและวิทยาการที่ทันสมัย เนื่องจากพบว่าวิธีการคุมกำเนิดยังไม่มีประสิทธิภาพเพียงพอ มีผลข้างเคียงมากเกินไปทำให้ไม่เป็นที่ยอมรับ หรืออาจเดินทางไปรับบริการไม่สะดวก อีกทั้งบางสังคมไม่ได้รับความยินยอมจากสามีและครอบครัว หรือขาดข้อมูลข่าวสารที่ถูกต้องเกี่ยวกับวิธีการคุมกำเนิด ดังนั้นในทางปฏิบัติเมื่อผู้หญิงต้องการเว้นระยะการมีบุตรหรือต้องการทิ้งระยะเวลามีบุตรให้นานออกไป จะประสบกับปัญหาในการตัดสินใจว่าหากใช้วิธีการคุมกำเนิดแบบตามธรรมชาติ โดยการนับระยะเวลาปลอดภัย (Safety Period) ก็ต้องเผชิญกับสภาพอารมณ์และการปฏิเสธความร่วมมือจากสามี และนำไปสู่การตั้งครรภ์ไม่พึงปรารถนาในที่สุด หากใช้วิธีคุมกำเนิดแบบยาคุมกำเนิด (Pill) หรือการใส่ห่วงอนามัย (IUD) ก็จะต้องเสี่ยงต่อผลข้างเคียงจากการใช้วิธีคุมกำเนิดดังกล่าว อีกทั้งต้องเสียเวลาเดินทางไปขอรับบริการที่หน่วยวางแผนครอบครัวด้วย

3. ขาดความเข้าใจเกี่ยวกับวิธีการคุมกำเนิดที่ถูกต้องและเพียงพอ แม้ว่าวิทยาการทางการแพทย์จะก้าวหน้าทันสมัยในการผลิตวิธีการคุมกำเนิดต่าง ๆ ขึ้นมาเพื่อป้องกันการตั้งครรภ์ แต่วิธีคุมกำเนิดทุกแบบก็มีผลข้างเคียงจึงทำให้เกิดความกลัวและล้มเลิกการใช้ โดยไม่ได้ปรึกษากับผู้เชี่ยวชาญเพื่อเปลี่ยนวิธีการใช้ใหม่ ขณะเดียวกันก็ไม่อยู่ในสภาพที่มีอำนาจต่อรองหรือปฏิเสธการมีเพศสัมพันธ์กับสามีได้ และทำให้เป็นสาเหตุหนึ่งของการตั้งครรภ์ไม่พึงปรารถนาได้

4. การขาดความรู้ ความเข้าใจพื้นฐานเรื่องเพศศึกษา ไขน็อตติ และฟาวด์ส์ (สุชาดา รัชชกุล, 2541, หน้า 16 อ้างอิงจาก Pinotti & Faudes, 1989, p. 97) กล่าวเกี่ยวกับเรื่องนี้ว่า เป็นความล้มเหลวของสังคมในการกีดกันผู้หญิงไม่ให้รู้จักวิธีการหลีกเลี่ยงการตั้งครรภ์ รวมทั้งความรู้เกี่ยวกับร่างกายตัวเอง การมีเพศสัมพันธ์ ภาวะเจริญพันธุ์และการคุมกำเนิด ตลอดทั้งเป็นความล้มเหลวของครอบครัวและโรงเรียนในการให้ความรู้แก่วัยรุ่นเกี่ยวกับเรื่องเพศ ซึ่งถือว่าเป็นสาเหตุที่สำคัญที่สุดของการตั้งครรภ์ไม่พึงปรารถนา เพราะเมื่อวัยรุ่นก้าวเข้าสู่วัยเจริญพันธุ์ โดยปราศจากความรู้ความเข้าใจที่ถูกต้องเกี่ยวกับร่างกายตนเองแล้ว จะเป็นสิ่งที่ยากต่อการสื่อสารเพื่อให้เกิดความเข้าใจในวิธีการควบคุมการเจริญพันธุ์ของตนเองได้ นอกจากนั้นแล้วความไม่รู้ว่าเมื่อใดจึงจะตั้งครรภ์และทำอะไรจึงทำให้ไม่เกิดการตั้งครรภ์ รวมทั้งไม่รู้จักวิธีการหลีกเลี่ยงและปกป้องตนเองไม่ให้ถูกเอาเปรียบทางเพศจากฝ่ายชาย

5. ขาดแหล่งข้อมูลข่าวสารและหน่วยบริการให้คำปรึกษาช่วยเหลือ ในปัจจุบันพบว่าเมื่อผู้หญิงมีปัญหาทางด้านสุขภาพ หรือต้องการใช้บริการเกี่ยวกับการวางแผนครอบครัว จะหาทางช่วยเหลือตัวเองโดยปรึกษากับเพื่อนหรือบุคคลภายในครอบครัวเท่านั้น เพราะระบบการให้บริการทางสุขภาพของรัฐยังไม่ชัดเจนหรือมีมากเพียงพอ โดยเฉพาะอย่างยิ่ง ไม่ได้ให้ความสำคัญแก่หญิงวัยรุ่นที่เป็นวัยเสี่ยงต่อการตั้งครรภ์โดยความรู้เท่าไม่ถึงการณ์มากที่สุด การขาดแหล่งข้อมูลข่าวสารเพื่อให้เกิดความเข้าใจในการปฏิบัติตนให้ถูกต้องเกี่ยวกับเพศ รวมทั้งค่านิยมของสังคมที่ยึดถือว่าวัยรุ่นยังไม่สมควรเรียนรู้เกี่ยวกับเรื่องนี้ ทำให้วัยรุ่นไม่กล้าเข้าขอรับคำปรึกษาในหน่วยวางแผนครอบครัว ทำให้การตั้งครรภ์ในหญิงวัยรุ่นมีแนวโน้มเพิ่มมากขึ้น

ภัทรา สาริชีวิน (2544, หน้า 24) ได้กล่าวถึง สาเหตุของการเป็นมารดานอกสมรสว่า เกิดจากการที่ชายหญิงมีเพศสัมพันธ์ก่อนการสมรสที่ถูกต้องตามกฎหมาย ขาดความยั้งคิด ความรู้เท่าไม่ถึงการณ์ และค่านิยมทางเพศในสังคมเปลี่ยนแปลงไป ทำให้หนุ่มสาวเกิดความต้องการอยากทดลองศึกษาการมีเพศสัมพันธ์ก่อนการสมรสตามสมัยนิยม หรือเกิดจากการถูกล่อลวงชักจูงให้สมัครใจ หรืออาจเกิดจากการถูกข่มขืน ซึ่งการเกิดพฤติกรรมทางเพศขึ้นระหว่างเพศชายและเพศหญิงนั้น บางครั้งปัจจัยสนับสนุนมาจากตัวมารดานอกสมรสเอง เพราะการขาดความอบอุ่นในครอบครัว สังคม สิ่งแวดล้อม และฐานะทางเศรษฐกิจ ซึ่งเมื่อเกิดการตั้งครรภ์ขึ้น ฝ่ายชายมักปฏิเสธความรับผิดชอบ จึงไม่สามารถแก้ปัญหาด้วยการแต่งงาน หรือการทำแท้งได้ จึงต้องปล่อยให้การตั้งครรภ์ดำเนินต่อไปจนกลายเป็นมารดานอกสมรส

จากข้อมูลดังกล่าวจึงสรุปสาเหตุของการเป็นมารดานอกสมรสที่ตั้งครรภ์ไม่พึงปรารถนาได้ว่าเกิดจากการที่ผู้หญิงมีเพศสัมพันธ์ก่อนการสมรสจากการที่ขาดความยั้งคิด รู้เท่าไม่ถึงการณ์ และจากค่านิยมทางเพศในสังคม ซึ่งอาจเกิดจากการถูกล่อลวง ชักจูงหรือการถูกข่มขืน ให้เกิด

พฤติกรรมทางเพศขึ้น และเมื่อเกิดการตั้งครรภ์แล้วฝ่ายชายปฏิเสธความรับผิดชอบ จึงไม่สามารถแก้ปัญหาด้วยการแต่งงานหรือทำแท้งได้ จึงปล่อยให้การตั้งครรภ์ดำเนินต่อไป

ผลกระทบจากการเป็นมารดานอกสมรสที่ตั้งครรภ์ไม่พึงปรารถนา

การเป็นมารดานอกสมรสนั้น ทำให้มีปัญหาต่าง ๆ เกิดตามมามากมายดังเช่นที่ สุชาดา รัชกุล (2541, หน้า 17-18) ได้สรุปไว้ว่า ภาวะวิกฤตช่วงหนึ่งของชีวิตผู้หญิงที่ถือว่าได้รับแรงกดดัน ทั้งจากภายในและภายนอกตนเองมากที่สุด คือการตั้งครรภ์ในโอกาสที่ไม่เหมาะสม หรือการตั้งครรภ์ในขณะที่ตนเองไม่พร้อมไม่ว่าการตั้งครรภ์นั้นจะเกิดจากสาเหตุใดก็ตาม หญิงตั้งครรภ์จะมีทางเลือกเพียง 2 ทาง คือ การตั้งครรภ์ต่อไปจนคลอดหรือการทำแท้ง ซึ่งทั้ง 2 ทางล้วนแต่ก่อให้เกิดความเจ็บปวดแก่หญิงตั้งครรภ์ที่ไม่ได้เตรียมจิตใจและร่างกายให้พร้อมก่อนการตั้งครรภ์ หากหญิงตั้งครรภ์เลือกที่จะปล่อยให้ครรภ์ดำเนินต่อไปจนคลอด ย่อมก่อให้เกิดปัญหาดังนี้ (สุชาดา รัชกุล, 2541 อ้างอิงจาก Kinsey & Other, 1953, p. 307)

1. ปัญหาทางเศรษฐกิจ

1.1 ภาระต้องรับเลี้ยงบุตรเพิ่ม

1.2 หากยังอยู่ในวัยเรียนก็ต้องลาออกจากสถานบันการศึกษา เนื่องจาก

สถานบันการศึกษา ส่วนใหญ่ไม่ยินยอมให้ผู้หญิงตั้งครรภ์ขณะเรียน

1.3 หญิงที่ทำงานแล้วก็ต้องออกจากงานหรือเปลี่ยนงาน เนื่องจากการตั้งครรภ์ทำให้ทำงานไม่สะดวกและเต็มที่ นายจ้างมักจะให้พักงาน จึงทำให้ขาดรายได้

1.4 ขณะตั้งครรภ์จนคลอดบุตรต้องใช้เงินในการดูแลครรภ์และการคลอด

2. ปัญหาทางสังคม เนื่องจากสังคมไม่ยอมรับหญิงตั้งครรภ์นอกสมรส การตั้งครรภ์ต่อไปจึงหมายความว่า จะต้องอดทนต่อคำติฉินนินทา และการดูถูกศักดิ์ศรีจากคนรอบข้าง นอกจากนี้หากพิจารณาถึงเด็กที่เกิดมา ยังได้ชื่อว่าเป็นเด็กที่ไม่พึงปรารถนาของผู้เป็นมารดาด้วย ส่งผลให้เด็กกลายเป็นปัญหาของสังคมต่อไปในอนาคต

3. ภาวะการเป็นมารดานอกสมรสที่ตั้งครรภ์ขึ้นมาโดยไม่ได้คาดคิดมาก่อนอันนำมาซึ่งความอับอาย การถูกปฏิเสธจากคู่รัก ครอบครัวและสังคม ทำให้ไม่มีที่พึ่งต้องหลบหนีออกไปจากสังคมเดิม ไม่มีรายได้ ต้องเผชิญสิ่งต่าง ๆ ที่มากระทบโดยลำพัง ตั้งแต่เริ่มตั้งครรภ์จนกระทั่งคลอดบุตร และผลกระทบต่อมารดานอกสมรสมากที่สุดนั้นคือผลกระทบทางด้านจิตใจและอารมณ์ ซึ่งสร้างแรงกดดันในจิตใจของผู้เป็นมารดานอกสมรสตลอดระยะเวลาที่ตั้งครรภ์และสิ่งเหล่านี้เป็นสาเหตุสำคัญของการไม่สามารถสร้างความเชื่อมั่นในตนเอง ไม่กล้าที่จะตัดสินใจ หวาดกลัวสังคมจนกระทั่งเกิดเป็นความตึงเครียดทางอารมณ์ อันอาจมีการทวีความรุนแรงขึ้น เช่น การฆ่าตัวตาย การทอดทิ้งและฆ่าบุตร เป็นต้น

จากผลกระทบบ้างข้างต้นทำให้ผู้หญิงต้องตัดสินใจยุติการตั้งครรภ์ ซึ่ง ศุภมาส เศรษฐพงษ์กุล และเพ็ญศรี จงสถิตเสถียร (2540, หน้า 52-53) ได้สรุปถึงปัจจัยที่ทำให้ผู้หญิงตั้งครรภ์ไม่พึงปรารถนาตัดสินใจยุติการตั้งครรภ์ไว้ดังนี้

1. ปัจจัยด้านสังคม เป็นปัจจัยที่เกี่ยวข้องกับการตั้งครรภ์นอกสมรสและถูกข่มขืน ซึ่งสะท้อนให้เห็นความไม่พร้อมของสังคมของผู้หญิง
2. ปัจจัยด้านเศรษฐกิจ สภาพปัจจุบันที่มีแรงกดดันทางเศรษฐกิจสูงค่าใช้จ่ายในการเลี้ยงดูเด็กให้เติบโตขึ้นมีราคาสูงกว่าสมัยก่อน ประกอบกับการที่ผู้หญิงต้องออกไปทำงานนอกบ้าน เพื่อหารายได้ให้ครอบครัว การตั้งครรภ์จึงเป็นอุปสรรคภาระที่หนักหน่วงซึ่งเป็นเหตุผลสำคัญในการยุติการตั้งครรภ์
3. ปัจจัยด้านสุขภาพของบุตรในครรภ์ เนื่องจากกลัวบุตรที่ออกมาจะมีความพิการไม่ว่าทางร่างกายหรือสมองอันสืบเนื่องมาจากมีบุตรเมื่ออายุมากหรือการติดเชื้อระหว่างการตั้งครรภ์ ซึ่งได้แก่ หัดเยอรมัน เอชไอวี เป็นต้น

ส่วนปัจจัยที่ทำให้ผู้หญิงที่ตั้งครรภ์ไม่พึงปรารถนาตัดสินใจดำเนินการตั้งครรภ์ต่อไปสืบเนื่องมาจากสาเหตุหลายประการ ดังนี้

1. อายุครรภ์ เป็นปัจจัยที่สำคัญที่สุดในการตัดสินใจที่จะยุติการตั้งครรภ์หรือตั้งครรภ์ต่อไปการแท้งภายในช่วง 3 เดือนแรกของการตั้งครรภ์จะทำได้ง่ายและมีความปลอดภัยสูง โดยเฉพาะทำกับแพทย์ เมื่ออายุครรภ์มากขึ้น การทำแท้งทำได้ยากยิ่งขึ้นและไม่ปลอดภัย เพราะเด็กเริ่มมีอวัยวะครบ ตลอดจนสถานที่รับทำแท้งจะไม่ค่อยรับทำหรือทำในราคาแพงขึ้น ซึ่งสอดคล้องกับการศึกษาของศุภมาส เศรษฐพงษ์กุล และปาริย์ ผลประเสริฐ (2536) พบว่าอายุครรภ์เมื่อทราบครั้งแรกมีอิทธิพลต่อระยะเวลาที่ใช้ในการทำแท้งมากที่สุด แม้อายุครรภ์น้อยกว่าจะใช้ระยะเวลาสั้นกว่าในการตัดสินใจทำแท้ง
2. ความล้มเหลวของการยุติการตั้งครรภ์ ผู้หญิงที่ตั้งครรภ์ไม่พึงปรารถนาหลายคนไม่ประสบความสำเร็จในการยุติการตั้งครรภ์ โดยมากมักจะเริ่มจากการกินยาขับประจำเดือนก่อน ซึ่งส่วนใหญ่ไม่สามารถยับยั้งการตั้งครรภ์ บางรายใช้วิธีการบีบนิ้ว แกล้งตกกระได หรือให้สามีเตะท้ายสุดบางรายได้ทำแท้งตามสถานที่ทำแท้งเถื่อนแต่ก็ยังประสบความล้มเหลวอีก จึงต้องจำใจตั้งครรภ์ต่อไป

3. การเกื้อหนุนจากครอบครัว ถ้าครอบครัวมีความเข้าใจพร้อมที่จะช่วยแก้ปัญหาให้กับผู้หญิงตั้งครรภ์ไม่พึงปรารถนา ก็จะช่วยให้ผู้หญิงตั้งครรภ์ไม่พึงปรารถนาตั้งครรภ์ต่อไป

จากข้อมูลดังกล่าว ชี้ให้เห็นว่าผลกระทบจากการเป็นมารดานอกสมรสที่ผู้หญิงไม่พึงปรารถนานั้นมีมากมายหลายประการด้วยกัน ไม่ว่าจะเป็นด้านร่างกาย จิตใจ สังคม และเศรษฐกิจ

ส่งผลให้หญิงเหล่านี้ต้องเผชิญกับปัญหาไม่ว่าจะเลือกยุติการตั้งครรภ์หรือปล่อยให้การตั้งครรภ์ดำเนินต่อไปก็ตาม ความรู้สึกจากสังคมรอบข้างทำให้เกิดความตึงเครียดในจิตใจของมารดานอกสมรสที่ตั้งครรภ์ไม่พึงปรารถนาอย่างไม่สามารถหลีกเลี่ยงได้ การไม่ได้การยอมรับจากครอบครัวและสังคม ถูกปฏิเสธความรับผิดชอบจากฝ่ายชายที่เป็นบิดาของบุตรในครรภ์ส่งผลให้เกิดความเครียด ความวิตกกังวล หดหู่ เศร้าหมอง ท้อแท้ ผิดหวัง อีกทั้งทำให้เกิดความอับอายทั้งตนเองและครอบครัว ทำให้กลายเป็นคนไม่มีความเชื่อมั่นในตนเอง ซึมเศร้าและมีบุคลิกภาพไม่เหมาะสม อันมีผลกระทบต่อสภาพร่างกายและจิตใจทั้งมารดาและบุตรที่กำลังจะเกิดมาอย่างยิ่ง

งานวิจัยที่เกี่ยวข้องกับมารดานอกสมรสที่ตั้งครรภ์ไม่พึงปรารถนา

พัชรินทร์ ไชยपाल (2543, หน้า 90-94) ได้ศึกษาปัญหาและวิธีแก้ปัญหาของหญิงตั้งครรภ์ไม่พึงปรารถนาโดยทำการสัมภาษณ์เชิงลึกผู้หญิงตั้งครรภ์ไม่พึงปรารถนาที่เข้ารับการสงเคราะห์ในสถานที่ให้บริการด้านที่พักรักษาตัวสำหรับหญิงตั้งครรภ์ไม่พึงปรารถนา กรุงเทพมหานครและปริมาณผลจำนวน 40 รายผลการศึกษาพบว่า อายุของหญิงตั้งครรภ์ไม่พึงปรารถนาอยู่ในกลุ่ม 22- 40 ปี หญิงตั้งครรภ์ไม่พึงปรารถนามีลำดับที่ของการตั้งครรภ์ครั้งนี้เป็นครั้งแรกมากที่สุด มีประเภทของการตั้งครรภ์ไม่พึงปรารถนาเป็นการตั้งครรภ์นอกสมรสมากที่สุด ส่วนข้อมูลเกี่ยวกับปัญหาและวิธีการแก้ปัญหา ดังนี้

1. ปัญหาด้านร่างกาย พบว่าหญิงตั้งครรภ์ไม่พึงปรารถนามีอาการผิดปกติเนื่องมาจากครรภ์มีขนาดใหญ่ขึ้นมากที่สุด มีวิธีแก้ปัญหาโดยการพักผ่อนมากที่สุด
2. ปัญหาด้านอารมณ์และจิตใจ พบว่าหญิงตั้งครรภ์ไม่พึงปรารถนามีอารมณ์เศร้ามากที่สุด วิธีแก้ปัญหาคือ โดยร้องไห้เสียใจ และจากการวิเคราะห์บุคลิกภาพของหญิงตั้งครรภ์ไม่พึงปรารถนาจากแบบทดสอบการวาดลวดลาย พบว่า ลักษณะบุคลิกภาพของหญิงตั้งครรภ์ไม่พึงปรารถนาได้แก่ คิดสับสนมากที่สุด รองลงมาคือ ความไม่มั่นใจในตนเอง รู้สึกผิดและมีความกังวลมีจำนวนเท่ากัน ย้ำคิดย้ำทำ พึ่งพา มีความรู้สึกขัดแย้งในใจ มีปัญหาในเรื่องสัมพันธ์กับคนอื่น ซึมเศร้า มีปมด้อย ไม่มีพลัง และอารมณ์เปลี่ยนแปลงง่าย
3. ปัญหาด้านครอบครัว พบว่าหญิงตั้งครรภ์ไม่พึงปรารถนามีปัญหาบิดาของบุตรในครรภ์ไม่ยอมรับการตั้งครรภ์มากที่สุด ส่วนมากมีวิธีแก้ปัญหาคือหาที่พักพิงชั่วคราวและเลี้ยงดูบุตรเอง
4. ปัญหาด้านสังคม พบว่าหญิงตั้งครรภ์ไม่พึงปรารถนาปรึกษาหรือขอความช่วยเหลือพักงานมากที่สุดส่วนมากมีวิธีแก้ปัญหาโดยการลาออกจากงานหรือพักงาน
5. ปัญหาด้านเศรษฐกิจ พบว่าหญิงตั้งครรภ์ไม่พึงปรารถนามีปัญหาการมีภาระค่าใช้จ่ายเพิ่มขึ้นมากที่สุด ส่วนมากมีวิธีแก้ปัญหาโดยการปรึกษาผู้อื่น

ด้านการวางแผนชีวิต พบว่าหญิงตั้งครรภ์ไม่พึงปรารถนามีการวางแผนชีวิตที่จะยกลูกให้มูลนิธิมากที่สุด

สุภารดี สวัสดิมงคล (2535, บทคัดย่อ) ได้ศึกษาสภาวะทางสังคมและจิตใจของมารดานอกสมรสที่มีผลต่อแนวโน้มในการทอดทิ้งบุตร ในโรงพยาบาลภูมิพลอดุลยเดช พบว่า มารดานอกสมรสร้อยละ 40.7 มีแนวโน้มในการทอดทิ้งบุตร จากการตอบแบบสอบถาม แต่จากการสังเกตประกอบการสัมภาษณ์ในมารดานอกสมรสกลุ่มเดียวกันนี้ พบว่า มารดานอกสมรสที่มีพฤติกรรมทอดทิ้งบุตรสูงถึงร้อยละ 81.3 และพบว่า มารดานอกสมรสในขณะตั้งครรภ์และระยะหลังคลอดมีสภาพอารมณ์ไม่ดี มีแนวโน้มในการทอดทิ้งบุตรสูงถึงร้อยละ 67.9 และ ร้อยละ 70.6 ตามลำดับ และยังพบว่าสภาวะทางสังคมและจิตใจของมารดานอกสมรสได้แก่ สภาพอารมณ์ของมารดานอกสมรส ความคิดเห็นที่มีต่อการตั้งครรภ์ ความคิดเห็นต่อบุตรในครรภ์และต่อความสัมพันธ์กับบุคคลในครอบครัวและบุคคลรอบข้างมีผลต่อแนวโน้มในการทอดทิ้งบุตรอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05

จิระภรณ์ เมนะพันธุ์ (2538, บทคัดย่อ) ได้ศึกษาสาเหตุ กระบวนการ และผลกระทบของการเป็นมารดาวัยรุ่น กรณีศึกษามารดาวัยรุ่นนอกสมรสในสถานบริการเอกชน โดยการสัมภาษณ์ระดับลึก (In-Depth Interview) พบว่า ผลกระทบที่มีต่อมารดาวัยรุ่นนอกสมรสมากที่สุดคือผลกระทบทางด้านอารมณ์และจิตใจในการที่ต้องตกอยู่ในสภาพการเป็นมารดานอกสมรสก่อให้เกิดความตึงเครียดในจิตใจโดยเฉพาะการตั้งครรภ์ที่เกิดขึ้นไม่เป็นที่ยอมรับของครอบครัวและสังคม

กมลวรรณ เปรมวิชัย (2540, บทคัดย่อ) ได้ศึกษาปัญหาของสตรีที่เป็นมารดานอกสมรสที่มารับบริการจากบ้านพักฉุกเฉิน 2 และ 3 พบว่า มารดานอกสมรสมีปัญหาที่ต้องการการบำบัดทางสังคม และการบำบัดทางจิตใจ ได้แก่ การดูแลสุขภาพอนามัยก่อนและหลังคลอด การให้คำปรึกษาการแนะแนวอาชีพ ซึ่งการบริการบำบัดทางด้านจิตใจเป็นสิ่งสำคัญที่ควรให้การดูแลเป็นอย่างยิ่ง ได้แก่ การให้กำลังใจ และการสนับสนุนทางอารมณ์ เพื่อลดความเครียดจากภาวะการเป็นมารดานอกสมรส และเป็นแนวทางในการเปลี่ยนค่านิยมและทัศนคติต่อตนเองในทางที่เหมาะสมต่อไป

โลแกน (Logan, 1996 อ้างถึงใน ญัตติฐาน ดุษฎีอิสริยวงศ์, 2546) ศึกษาพบว่า มารดานอกสมรสที่ตั้งครรภ์ไม่พึงปรารถนา ร้อยละ 89 เป็นผู้ที่ถูกคุกคามด้านจิตใจ ทำให้เกิดความกดดัน ละอายใจ โกรธ เศร้า ซึ่งเต็มไปด้วยความทุกข์ ทำให้สิ่งที่กดดันเหล่านี้ มีผลต่อพฤติกรรมการแสดงออกในชีวิตอย่างมาก

เชสตี และคณะ (Cheasty & Others, 1998, pp. 198-201) ได้ศึกษาถึงปัญหาที่มีผลต่อสตรีตั้งครรภ์ไม่พึงประสงค์พบว่า การตั้งครรภ์ไม่พึงประสงค์เป็นเหตุการณ์ชีวิตที่น่ามาซึ่งปัญหาด้าน

ร่างกายและจิตใจมากมายได้แก่ การสร้างสัมพันธภาพ การคิดว่าตนเองไร้ค่า ภาวะเก็บกด ความคิดอยากฆ่าตัวตายและภาวะเสี่ยงต่อการติดโรคทางเพศสัมพันธ์

เบร์ก (Burk, 1971, abstract อ้างถึงใน ศิริพร หนูนวล, 2541) ได้ศึกษาถึงสตรีที่กินยาฆ่าตัวตายที่มารักษาในโรงพยาบาลประเทศออสเตรเลียพบว่า สตรีร้อยละ 12 ของสตรีวัยเจริญพันธุ์ จากจำนวน 58 คน ที่อยู่ระหว่างการตั้งครรภ์ 4 เดือน เป็นสตรีโสดที่ยังไม่ได้แต่งงาน สาเหตุการกินยาฆ่าตัวตายมาจากการหนีปัญหาชีวิตในสภาวะการตั้งครรภ์

แฮนส์ชอร์ว (Henshaw, 1994, p. 76) พบว่าการตัดสินใจของผู้หญิงที่ตั้งครรภ์ไม่พึงปรารถนานั้น ความจริงการทำแท้งเป็นเพียงปลายเหตุและเป็นเพียงทางออกทางหนึ่งของ การตั้งครรภ์ไม่พึงปรารถนาเท่านั้น เพราะถ้าตัดสินใจเลือกการตั้งครรภ์ต่อไป นอกจากจะต้องเผชิญ ปัญหาภาวะเศรษฐกิจที่ต้องใช้จ่ายในการเลี้ยงดูและให้การศึกษาแล้ว สิ่งตามมาในหญิงบางรายคือ ความอับอาย ความรู้สึกด้อยคุณค่าจากการตีตราจากสังคม และการไม่ได้รับการยอมรับจาก ครอบครัวของตนเอง บางรายต้องออกจากโรงเรียน ออกจากงาน ใช้ชีวิตอยู่อย่างหลบ ๆ ซ่อน ๆ และไม่มีศักดิ์ศรีจนกว่าจะคลอด จึงมักคิดทำแท้งหรือถ้าตั้งครรภ์ต่อก็ไม่ต้องการบุตร และวางแผนการไว้ล่วงหน้าในการทอดทิ้งบุตร โดยแจ้งชื่อเท็จ ไม่ได้รับการฝากครรภ์ ไม่นำบุตร ประชาชนมา หลังคลอดบุตรแล้วพยายามหลบหนีกลับไปโดยไม่แจ้งให้พยาบาลทราบ เป็นต้น

การให้คำปรึกษากลุ่ม

ความหมายของการให้คำปรึกษากลุ่ม

โอรัม (Ohlsem, 1977) ได้ให้คำจำกัดความของการให้คำปรึกษากลุ่มว่าเป็น สัมพันธภาพที่จัดขึ้น โดยเฉพาะเพื่อให้ผู้มารับคำปรึกษารู้สึกปลอดภัยในการแสดงออกถึงสิ่งที่ทำให้เกิดความรู้สึกวิตกกังวลและไม่สบายใจ มีการกำหนดพฤติกรรมใหม่ที่ต้องการ มีการฝึกทักษะ ความสัมพันธ์ระหว่างบุคคลและการทดลองปฏิบัติพฤติกรรมใหม่เหล่านั้น

กาญจนา ไชยพันธุ์ (2541) ได้ให้ความหมายของการให้คำปรึกษากลุ่มว่า การให้คำปรึกษากลุ่มหมายถึง กระบวนการที่ผู้ให้คำปรึกษาจัดขึ้นเพื่อให้ความช่วยเหลือแก่ผู้รับคำปรึกษา ที่มีปัญหาด້วยคล้ายกันหรือความต้องการเหมือนกัน โดยให้บริการปรึกษาตั้งแต่ 4-8 คน ซึ่งมุ่งให้ผู้รับคำปรึกษาได้ปรับปรุงตนเองโดยผู้ให้คำปรึกษาจะคอยเอื้ออำนวยให้ผู้รับคำปรึกษาได้มีโอกาสสำรวจตนเอง แสดงความรู้สึกและความคิดเห็น กล่าวเผชิญความจริง ยอมรับฟังความคิดเห็นของผู้อื่นภายใต้บรรยากาศที่อบอุ่น จริงใจ การยอมรับความไว้วางใจและความเข้าใจซึ่งกันและกัน

คมเพชร ฉัตรสุกกุล (2529, หน้า 90) กล่าวว่า การให้คำปรึกษากลุ่ม หมายถึง การให้

คำปรึกษาที่แตกต่างจากการให้คำปรึกษารายบุคคลคือ สมาชิกทุกคนมีปัญหามานำมาช่วยกันแก้ไขในกลุ่ม ส่วนการให้คำปรึกษารายบุคคลนั้น มุ่งให้ผู้มีปัญหาได้แก้ไขด้วยตนเองและการให้คำปรึกษากลุ่มจะช่วยเหลือเฉพาะสมาชิกที่ปกติเท่านั้น

กรมควบคุมโรคติดต่อ (2546) ได้ให้ความหมายของการให้คำปรึกษากลุ่มว่า เป็นกระบวนการที่ผู้ให้คำปรึกษาจัดขึ้นเพื่อเป็นการช่วยเหลือผู้มารับคำปรึกษาซึ่งมีจำนวนตั้งแต่ 2 คนขึ้นไป มาเข้าร่วมกลุ่มกัน โดยมีผู้ให้คำปรึกษา ซึ่งเป็นผู้ที่มีคุณลักษณะและบุคลิกภาพที่เหมาะสมในการเป็นผู้นำกลุ่ม ทำหน้าที่เอื้ออำนวยให้บรรยากาศในกลุ่มมีความอบอุ่น เป็นกันเอง รู้สึกปลอดภัย จนทำให้สมาชิกเกิดความรู้สึกไว้วางใจกันซึ่งกันและกัน และนำไปสู่การเปิดเผยตนเอง เพื่อช่วยให้สมาชิกได้สำรวจและเผชิญหน้ากับปัญหาหรือสิ่งที่ทำให้เกิดความวิตกกังวลด้วยการทำความเข้าใจและค้นหาวិถีทางในการแก้ไขปัญหานอกจากนี้กลุ่มยังช่วยเสริมสร้างให้สมาชิกมีการพัฒนาความสามารถของตนเอง มีแนวทางการปฏิบัติที่เป็นที่ยอมรับของสังคม และรู้จักปรับตัวเพื่อการดำเนินชีวิตอย่างมีคุณค่าของตนเองและมีความสุขควรแก่สภาพ

คอเรีย (Corey, 2004, p. 3) กล่าวถึงการให้คำปรึกษากลุ่มว่า เป็นการช่วยให้บุคคลได้เปลี่ยนแปลงวิธีการคิด ความรู้สึก และพฤติกรรม และยังช่วยให้สมาชิกมีทักษะกับการจัดการกับปัญหาของตนเอง

จึงพอสรุปได้ว่า การให้คำปรึกษากลุ่มเป็นกระบวนการที่ผู้ให้คำปรึกษาได้จัดขึ้นเพื่อเป็นการช่วยเหลือผู้มารับคำปรึกษาที่มีความต้องการตรงกันหรือต้องการจะแก้ไขปัญหาใดปัญหาหนึ่ง มาเข้าร่วมกลุ่มกัน โดยมีผู้ให้คำปรึกษาทำหน้าที่เอื้ออำนวยให้บรรยากาศในกลุ่มมีความอบอุ่นเป็นกันเอง รู้สึกปลอดภัย จนทำให้สมาชิกเกิดความไว้วางใจซึ่งกันและกัน อันนำไปสู่การเปิดเผยตนเองโดยสมาชิกได้ระบายความรู้สึกปัญหาของตนที่ประสบอยู่ ได้แลกเปลี่ยนประสบการณ์ ความรู้สึกนึกคิดที่มีต่อกัน ทำให้สมาชิกเกิดความเข้าใจตนเองและผู้อื่น อันนำไปสู่การเกิดความรู้สึกเห็นคุณค่าในตนเองและมีการพัฒนาตนเองจากการได้สำรวจ เผชิญหน้ากับปัญหา สามารถค้นหาวิถีทางในการแก้ปัญหามีแนวทางการปฏิบัติที่เป็นที่ยอมรับของสังคม

ประเภทของการให้คำปรึกษากลุ่ม

สุใจ สุขไพโรจน์ (2545) ได้กล่าวถึงประเภทของการให้คำปรึกษากลุ่ม ไว้ดังนี้

1. กลุ่มแนะแนว (Group Guidance) เป็นกระบวนการที่สร้างขึ้นเพื่อการป้องกันปัญหา ผู้นำกลุ่มอาจจะเป็นอาจารย์แนะแนว อาจารย์ที่ปรึกษา ผู้ให้การปรึกษา ซึ่งเป็นผู้ที่มีความสามารถที่จะให้ข้อมูลที่เป็นประโยชน์หลากหลายเกี่ยวกับข้อมูลทางการศึกษา อาชีพ และสังคม ในการดำเนินการนั้นผู้นำกลุ่มจะสนับสนุนให้สมาชิกกลุ่มได้มีการอภิปรายเกี่ยวกับข้อมูลต่าง ๆ ทั้งนี้เพื่อให้สมาชิกได้สำรวจตนเองเข้าใจตนเอง เข้าใจผู้อื่นและสิ่งแวดล้อม สามารถปรับตัวต่อ

การดำเนินชีวิตได้อย่างเหมาะสม

2. กลุ่มปรึกษา (Group Counseling) เป็นกระบวนการที่จัดขึ้นในลักษณะเน้นความสำคัญที่ปัญหาของแต่ละบุคคล ดังนั้นกลุ่มจึงมีแนวโน้มที่จะประกอบด้วยสมาชิกกลุ่มที่มีปัญหาในลักษณะคล้ายคลึงกัน มีการแสดงออกถึงความรู้สึกนึกคิดของตนเอง และเรื่องราวปัญหาข้อขัดแย้งต่าง ๆ ของตนให้สมาชิกกลุ่มทราบ บรรยากาศของกลุ่มเป็นไปด้วยความเข้าใจ เห็นใจช่วยเหลือซึ่งกันและกัน และสนับสนุนให้กำลังใจในการจัดการกับปัญหานั้น อันนำไปสู่การพัฒนาคุณค่าของตนเอง เกิดความงอกงามทางจิตใจ ทั้งนี้ผู้นำกลุ่มหรือผู้ให้การศึกษาต้องทำหน้าที่ที่เอื้ออำนวยให้บรรยากาศของกลุ่มเกิดความอบอุ่น ความรู้สึกปลอดภัยเป็นกันเอง นำไว้วางใจ มีสัมพันธภาพที่ดีระหว่างกันของสมาชิกกลุ่ม

3. กลุ่มจิตบำบัด (Group Psychotherapy) เป็นกระบวนการช่วยเหลือผู้ป่วยทางจิตที่มีอาการผิดปกติ เช่น จิตใจลึกลับเหลว อารมณ์แปรปรวน มีแนวโน้มจะเป็นโรคจิต มีความขัดแย้งแบบโรคประสาทรุนแรง สมาชิกกลุ่มจะมีปัญหาลักษณะคล้ายคลึงกันหรือแตกต่างกันก็ได้ แต่เป็นกลุ่มที่มีระดับความรุนแรงของปัญหา โดยเฉพาะด้านอารมณ์ สาเหตุของปัญหามักจะมีความเกี่ยวข้องกับการเปลี่ยนแปลงและพัฒนาการทางบุคลิกภาพของผู้ป่วย ดังนั้นจุดมุ่งหมายของกลุ่มจิตบำบัดคือการปรับโครงสร้างบุคลิกภาพ ซึ่งต้องอาศัยเวลายาวนาน และอาจมีการต่อต้านจากผู้ป่วยในการจัดการกับปัญหาของเขา ผู้นำกลุ่มจิตบำบัดจึงต้องเป็นผู้ที่มีความรู้ความเชี่ยวชาญในโครงสร้างที่จำเป็นต่อการนำมาใช้ในการให้การศึกษา การสำรวจและการวิเคราะห์อย่างลึกซึ้ง การทำกลุ่มจิตบำบัดมักเกี่ยวข้องกับทางการแพทย์หรือจัดขึ้นในสถานบำบัดทางการแพทย์

4. กลุ่มเผชิญหน้า (Encounter Group) บางครั้งใช้ชื่อว่า กลุ่มพัฒนาความงอกงามส่วนบุคคล (Personal-Growth Group) เป็นกระบวนการที่ช่วยเสริมสร้างสายสัมพันธ์ระหว่างบุคคล ลดความรู้สึกแปลกแยก โดยเปิดโอกาสให้สมาชิกกลุ่มได้แสดงออกอย่างเปิดเผยและจริงใจต่อเพื่อนสมาชิก มีการเผชิญหน้าซึ่งกันและกันอย่างใกล้ชิด สมาชิกได้สำรวจตนเองทั้งส่วนดีของประสบการณ์ต่าง ๆ และส่วนที่บกพร่องที่เป็นอุปสรรคในการบรรลุศักยภาพของตน ได้ค้นหาศักยภาพที่ซ่อนเร้นอยู่ และใช้ศักยภาพนั้นอย่างเหมาะสม เพื่อพัฒนาความคิดสร้างสรรค์ และความเป็นธรรมชาติ (Spontaneous) รู้จักแยกแยะระหว่างความต้องการส่วนตัวกับการกระทำที่เหมาะสม เรียนรู้ความอดทน การเสียสละ การให้การใส่ใจผู้อื่นมากยิ่งขึ้นและเรียนรู้ที่จะอยู่กับสภาวะปัจจุบัน (Here and Now)

5. กลุ่มช่วยเหลือตนเอง (Self-Help Group) เป็นกลุ่มที่ประกอบด้วยบุคคลที่มีความคล้ายคลึงกันทางอารมณ์ ร่างกาย พฤติกรรม หรือความสนใจ ตลอดทั้งความผูกพันกัน เช่น กลุ่มผู้สนใจควบคุมน้ำหนัก กลุ่มผู้ติดยาเสพติด ผู้ที่อยู่ในกลุ่มต้องการการยอมรับ ความเข้าใจเป็นอย่างดี

มาก ฉะนั้นการช่วยเหลือจึงเป็นการเปิดโอกาสให้สมาชิกได้ปรับความเชื่อ เจตคติ ความรู้สึกเกี่ยวกับตนเอง ได้เกิดการเปลี่ยนแปลงด้านความคิด ความเชื่อ อารมณ์และพฤติกรรม ให้ได้พบความอบอุ่นใจ ความเห็นใจ ให้ได้พูดคุยกับบุคคลอื่น ๆ ที่เคยผ่านประสบการณ์เช่นเดียวกันมาแล้ว แทนที่จะเริ่มต้นทำลายตนเองอีก ผู้นำกลุ่มประเภทนี้ไม่จำเป็นต้องเป็นผู้ประกอบวิชาชีพในการนำกลุ่ม (Professional) แต่เป็นผู้ที่กำลังประสบปัญหาอุปสรรคที่มีความคล้ายคลึงกัน มาร่วมกลุ่มกันในฐานะสมาชิกตามจุดมุ่งหมายของกลุ่ม

6. กลุ่มกำหนดโครงสร้าง (Structure Group) มุ่งพัฒนาความงอกงามส่วนบุคคล ช่วยพัฒนาทักษะเฉพาะอย่าง ช่วยให้เกิดความเข้าใจในสาระสำคัญที่เฉพาะเจาะจง หรือเอาชนะอุปสรรคการเปลี่ยนแปลงของชีวิต โดยมีการกำหนดร่วมกันเพื่อช่วยให้สมาชิกเพิ่มการตระหนักรู้ถึงปัญหาชีวิต และหาวิธีการที่จะจัดการให้มีประสิทธิภาพยิ่งขึ้น กลุ่มนี้มักพบกันประมาณ 2 ชั่วโมงต่อสัปดาห์ เป็นระยะเวลาสั้น ๆ 4-5 สัปดาห์

7. กลุ่มอบรม (Training Group) เป็นกลุ่มที่เน้นกระบวนการกลุ่มมากกว่าความงอกงามส่วนบุคคล มุ่งให้สมาชิกเรียนรู้ความสัมพันธ์ระหว่างบุคคลด้วยตนเอง สมาชิกกลุ่มได้รับการฝึกให้ปรับปรุงทักษะความสัมพันธ์ระหว่างบุคคล ฝึกการสังเกต ฝึกความไวต่อการรับรู้ การพัฒนาบทบาท หน้าที่สมาชิกจะตระหนักว่าสมาชิกในกลุ่มมีความสามารถให้ข้อมูลต่าง ๆ ในการเรียนรู้ ฉะนั้นคำตอบที่แท้จริงได้จากการเรียนรู้ด้วยตนเอง มิได้เกิดจากการฝึก

8. กลุ่มฝึกความไวในการรับรู้ (Sensitivity Training Group) เป็นรูปแบบหนึ่งของกลุ่มอบรม (Training Group) มีจุดมุ่งหมายให้สมาชิกได้ฝึกและพัฒนาทักษะที่จะรับรู้สิ่งต่าง ๆ เกี่ยวกับตนเองและผู้อื่น เช่น จุดด้อย จุดเด่น เจตคติ ความเชื่อ ความรู้สึก ประสบการณ์ เพื่อช่วยให้บุคคลได้สำรวจตนเอง เข้าใจตนเอง ยอมรับที่จะพัฒนาและปรับปรุงตนเองและจากปฏิสัมพันธ์ที่มีต่อกันอย่างจริงใจ จะช่วยให้เข้าใจผู้อื่นและยอมรับผู้อื่นด้วย

9. กลุ่มสัมพันธ์ (Group Dynamics) เป็นกระบวนการที่มีปฏิสัมพันธ์ระหว่างสมาชิกด้วยกัน มีการดำเนินการและการตัดสินใจร่วมกัน โดยอยู่ในขอบข่าย เนื้อหาที่เกี่ยวกับสมาชิกและกลุ่มเพื่อให้ได้ความรู้ที่จะนำไปใช้ในการปรับเปลี่ยนเจตคติและพฤติกรรมของบุคคล ที่จะเสริมสร้างความสัมพันธ์และปรับปรุงการทำงานของกลุ่มให้มีประสิทธิภาพมากขึ้น นอกจากนี้สมาชิกยังได้พัฒนาความคิดและเหตุผลจากการมีส่วนร่วมในกิจกรรม ได้ฝึกวิเคราะห์สาเหตุและผล การเสนอแนะ ฝึกการสรุปเพื่อประยুক্ত หลักการที่ได้เรียนรู้มาพัฒนาตนเอง และปรับตัวให้เข้ากับบุคคลอื่น

10. ครอบครัวบำบัด (Family Therapy) แตกต่างจากจิตบำบัดแบบดั้งเดิมที่เน้นเฉพาะสิ่ง

ที่เกิดขึ้นภายในบุคคลเท่านั้น นักครอบครัวบำบัดจะให้ความสำคัญกับสิ่งที่เกิดขึ้นในบุคคลและระหว่างบุคคล โดยพิจารณาถึงสาเหตุและอาการของสมาชิกในครอบครัวทั้งระบบ (Family System) จากนั้นจะให้การปรึกษาสมาชิกทุกคนของครอบครัว หรือให้สมาชิกมีส่วนร่วมในการรักษาเพื่อให้เกิดการเปลี่ยนแปลงไปในทางที่ดีขึ้น

จุดมุ่งหมายของการให้คำปรึกษากลุ่ม

คอเรย์ (Corey, 2004, pp. 5-6) กล่าวถึงวัตถุประสงค์ของการให้คำปรึกษากลุ่มไว้ดังต่อไปนี้

1. เป็นการเรียนรู้ที่จะเข้าใจตนเองและบุคคลอื่น
 2. เพิ่มความตระหนักรู้เกี่ยวกับตนเอง
 3. รับรู้ถึงความต้องการของสมาชิกกลุ่มคนอื่นและปัญหา พร้อมกับพัฒนาความรู้สึกของความเป็นสากล
 4. เน้นการยอมรับตนเอง ความมั่นใจในตนเอง การนับถือตนเองและมีมุมมองใหม่เกี่ยวกับตนเองและบุคคลอื่น
 5. พัฒนาความเกี่ยวข้องกับบุคคลอื่น
 6. ค้นหาทางเลือกในการแก้ปัญหา
 7. เพิ่มความรับผิดชอบทั้งต่อตนเองและบุคคลอื่น
 8. รู้จักที่จะเลือกและสร้างทางเลือกอย่างรอบคอบ
 9. วางแผนปฏิบัติในการเปลี่ยนแปลงพฤติกรรม
 10. เรียนรู้ทักษะทางสังคม
 11. เกิดความเข้าใจในความฉงนและความรู้สึกของบุคคลอื่น
 12. เรียนรู้การเอาใจใส่บุคคลอื่น มีความซื่อสัตย์
 13. เข้าใจถึงค่านิยมของบุคคลและพิจารณาว่าจะปรับอย่างไร
- ซึ่งก็สอดคล้องกับกรมควบคุมโรคติดต่อ (2546) ที่ได้กล่าวถึงจุดมุ่งหมายของการให้คำปรึกษากลุ่มไว้ดังนี้

1. การเรียนรู้ที่จะเข้าใจในตนเองและผู้อื่น
2. การรู้จักตนเองและมีความเป็นตัวของตัวเอง ตระหนักในความต้องการของตนเอง
3. สร้างเสริมการยอมรับตนเอง ความเชื่อมั่นในตนเอง
4. เพื่อค้นหาทางเลือกใหม่ๆ ในการแก้ไขปัญหา ความขัดแย้งต่างๆ
5. เพิ่มความรับผิดชอบต่อตนเองและผู้อื่น
6. ตระหนักในการตัดสินใจที่สร้างสรรค์

7. มีการวางแผนอย่างชัดเจน และมุ่งมั่นในการปรับเปลี่ยนพฤติกรรมที่เป็นปัญหา
 8. เรียนรู้ทักษะทางสังคม
 9. รับรู้ในความรู้สึกและความต้องการของผู้อื่นมากขึ้น
 10. เรียนรู้วิธีการที่จะมีสัมพันธภาพกับผู้อื่นด้วยความเอื้ออาทร
 11. ตระหนักในคุณค่า ศักยภาพของตน และนำความสามารถไปใช้ในทางที่ถูก
- ส่วนประทุม เป็นสุวรรณ (2545) ได้กล่าวถึงจุดประสงค์ในการให้คำปรึกษากลุ่ม ไว้

ดังนี้

1. เพื่อช่วยให้เกิดบรรยากาศแห่งสัมพันธภาพที่อบอุ่น คำนึงถึงที่พึง ปลอดภัยไว้วางใจตนเองและผู้อื่นจนสามารถถ่ายทอดความรู้สึกคับข้องใจ อึดอัดตันใจให้สมาชิกในกลุ่มทราบ รับรู้ความต้องการของตนเองและผู้อื่น ซึ่งต่างคนก็จะเกิดความรู้สึกสบายใจขึ้นที่มีกลุ่มสมาชิกรับรู้ปัญหาเท่ากับความทุกข์ได้ถูกนำออกไปแล้วส่วนหนึ่ง
2. เพื่อให้เกิดการรับฟัง รับรู้ความรู้สึก ยอมรับความคิดเห็นของผู้อื่น ทำให้เข้าใจความรู้สึกและความต้องการ ซึ่งจะเป็พื้นฐานทางความคิด เกิดความเชื่อมั่นในตนเอง นำไปสู่การปรับวิสัยทัศน์ที่กว้างไกล
3. เกิดการสำรวจค้นหาเอกลักษณ์แห่งตน ทำให้รู้จักตนเองในด้านความถนัด ความสามารถ และระดับสติปัญญาดีขึ้น
4. เพื่อรับรู้ว่สมาชิกในกลุ่มคนอื่น ๆ ก็มีความต้องการและมีปัญหาคล้าย ๆ กับตน มิใช่เราคนเดียวเท่านั้นที่มีปัญหา สามารถรับรู้ข้อบกพร่องของตนเอง ทำให้กล้าเผชิญความจริง ความยุ่งยาก และความทุกข์ที่เกิดขึ้น
5. เพื่อเรียนรู้วิธีการ ได้เียงกับกลุ่มสมาชิกอย่างจริงจัง ด้วยความรัก สามัคคี เอื้ออาทร ห่วงใย นำไปสู่การระดมความคิดหลากหลายวิธีในการค้นหาทางเลือกที่ดีที่สุดสำหรับทุกคนในกลุ่ม
6. เพื่อเรียนรู้การฟังตนเองให้มากที่สุด และฟังผู้อื่นน้อยที่สุดเช่นกัน ซึ่งจะนำไปสู่ความรับผิดชอบต่อตนเองและสังคมต่อไป
7. เพื่อใหู้จักเลือกตัดสินใจใช้วิจารณญาณด้วยตนเองอย่างฉลาด จากข้อมูลการเสนอแนะของกลุ่มสมาชิกมาเป็นข้อมูลเลือกประกอบการตัดสินใจ เพราะไม่มีใครรู้ความต้องการของปัญหาเท่ากับตนเอง ดังนั้นการเลือกตัดสินใจจึงเป็นภาระหน้าที่ของแต่ละบุคคลจึงจะเหมาะสมที่สุด

8. เพื่อกำหนดแผนการปรับพฤติกรรมให้เหมาะสมกับตนเอง บรรทัดฐาน ค่านิยมของสังคม ให้เหมาะสมกับสภาพการณ์ในแต่ละยุคสมัยนั้น ๆ เพราะค่านิยมนั้นเปลี่ยนแปลงไปขึ้นอยู่กับสภาพแวดล้อมและกาลเวลา

9. เพื่อส่งเสริมทักษะการแก้ปัญหาอุปสรรคของกลุ่มสมาชิก ในการตัดสินใจที่เหมาะสมกับตนเองทั้งในปัจจุบันและอนาคตในทุกด้าน

ทรอสเซอร์ (Trotzer, 1989) ได้กล่าวถึงวัตถุประสงค์ของการให้คำปรึกษากลุ่มไว้ดังนี้

1. เพื่อพัฒนาสัมพันธภาพของสมาชิก
2. เพื่อการค้นหาเอกลักษณ์ของตนเอง
3. เพื่อการยอมรับ เข้าใจตนเองและผู้อื่น
4. เพื่อการปรับเปลี่ยนพฤติกรรมที่พึงประสงค์
5. เพื่อการเรียนรู้พฤติกรรมปรับตัวตามความมุ่งหวัง
6. เพื่อพัฒนาทักษะทางสังคม
7. เพื่อความร่วมมือในการเสนอแนะแนวทางแก้ไขปัญหา
8. เพื่อสำรวจตรวจสอบประสบการณ์ความคิด ความรู้สึก เจตคติ และค่านิยมเกี่ยวกับตนเอง

ตนเอง

ดังนั้นจากข้อความข้างต้นพอสรุปได้ว่า จุดมุ่งหมายในการให้คำปรึกษากลุ่ม คือ เพื่อให้สมาชิกได้เกิดการพิจารณาตนเอง เข้าใจตนเอง ยอมรับตนเองและผู้อื่น มีการสร้างสัมพันธภาพที่ดีกับบุคคลอื่น สามารถพัฒนาเอกลักษณ์และค่านิยมของตน มีการเรียนรู้การปรับตัว แสดงพฤติกรรมที่สอดคล้องกับความต้องการที่แท้จริงของตนเอง และสามารถดำรงชีวิตอยู่ในสังคมได้อย่างเหมาะสม

ขนาดของกลุ่มให้คำปรึกษา

วัชร ทรัพย์มี (2533 อ้างอิงจาก Trotzer, 1977, p. 103) กล่าวว่าโดยทั่วไปแล้วการปรึกษากลุ่มควรมีสมาชิก 10 คน หรือน้อยกว่านั้น หากจะกล่าวโดยละเอียดแล้ว สำหรับกลุ่มที่ประกอบด้วยสมาชิกที่เป็นวัยรุ่น หรือผู้ใหญ่ กลุ่มขนาด 6-10 คน เป็นขนาดซึ่งผู้นำกลุ่มสามารถที่จะนำกลุ่มได้อย่างมีประสิทธิภาพ สำหรับกลุ่มซึ่งสมาชิกเป็นเด็ก ควรจะมีขนาด 4-6 คน

โอเรม (Ohlsem, 1977, p. 28) กล่าวว่า การให้คำปรึกษากลุ่ม ควรมีสมาชิกในกลุ่มประมาณ 4-8 คน เพราะถ้าสมาชิกมากกว่านี้จะทำให้กลุ่มแตกแยกเป็นกลุ่มย่อยได้ง่าย และกลุ่มขนาดใหญ่จะกลายเป็นกลุ่มการเรียนการสอนมากกว่า

มาเลอร์ (Mahler, 1969, p. 5) กล่าวว่า สมาชิกของกลุ่มไม่ควรเกิน 10 คน กลุ่มที่มีสมาชิกมากเกินไป สมาชิกในกลุ่มจะไม่สนใจเท่าที่ควร โอกาสที่สมาชิกจะหลบเลี่ยงจากกลุ่มมีมากและ

ผู้ให้คำปรึกษาจะลำบากในการชักจูงให้สมาชิกแต่ละคนสนใจกลุ่ม แต่ถ้าสมาชิกเป็นกลุ่มขนาดเล็ก สมาชิกจะมีโอกาสสื่อความหมายซึ่งกันและกันอย่างเต็มที่

กรมควบคุมโรคติดต่อ (2546) อธิบายว่า ขนาดของกลุ่มมักประกอบด้วยสมาชิกตั้งแต่ 3-12 คน แต่จำนวนที่เหมาะสมคือ 5-8 คน ซึ่งจำนวนสมาชิกที่เหมาะสมจะทำให้เกิดปฏิสัมพันธ์เพียงพอที่จะเป็นพลังของกลุ่ม ถ้าสมาชิกมีมากเกินไปจะทำให้สมาชิกแต่ละคนมีเวลาน้อยที่จะจัดการกับปัญหาต่าง ๆ รวมทั้งมีส่วนร่วมในการแลกเปลี่ยนประสบการณ์ แสดงอารมณ์ และความคิดเห็นต่าง ๆ น้อย แต่ถ้าสมาชิกมีน้อยเกินไป จะทำให้การดำเนินการในรูปแบบของกลุ่มลดลง ปฏิสัมพันธ์และการเคลื่อนไหวของกลุ่มก็จะลดลงตามไปด้วย

อย่างไรก็ตาม ขนาดของกลุ่มที่ดีที่สุดจะอยู่ระหว่าง 4-8 คน เพราะถ้ากลุ่มมีขนาดใหญ่เกินจำนวน 8 คน การถ่ายโยงจะค่อย ๆ อ่อนลงจนกระทั่งสมาชิกแทบ จะไม่มีความหมาย และแทบ จะไม่มีความสัมพันธ์ต่อกันและกัน กลุ่มทำหน้าที่เหมือนการรวมกลุ่มย่อยหลาย ๆ กลุ่ม และผู้ให้คำปรึกษาจะมีความยากลำบากในการชักจูงให้สมาชิกแต่ละคน สนใจกลุ่ม แต่ถ้ากลุ่มเป็นกลุ่มขนาดเล็กสมาชิกจะมีโอกาสสื่อความหมายซึ่งกันและกันได้อย่างเต็มที่ แต่ถ้าขนาดของกลุ่มใหญ่ขึ้น สมาชิกจะได้รับประสบการณ์ตรงและมีส่วนร่วมในกลุ่มน้อยมาก สมาชิกจะพัฒนาความสัมพันธ์ที่มีความหมายกับผู้นำ ผู้พูด และผู้แสดงเท่านั้น และสมาชิกจะปฏิบัติหน้าที่เหมือนกับอยู่ในชั้นเรียน และคอยฟังฟังผู้นำมากขึ้น (พนม ลิ้มอารีย์, 2548)

จากข้อมูลที่ได้กล่าวมาจึงสรุปได้ว่า ขนาดในการให้คำปรึกษากลุ่มที่ดีนั้นไม่ควรเกิน 10 คนซึ่งทำให้ผู้ให้คำปรึกษาสามารถนำกลุ่มได้อย่างมีประสิทธิภาพ ทำให้สมาชิกมีโอกาสได้แสดงออกทุกคน มีความสัมพันธ์กันอย่างใกล้ชิด ทำให้การเรียนรู้ได้ผลดีและพฤติกรรมที่ได้เรียนรู้นั้นติดทนนาน หากมากหรือน้อยเกินไป จะไม่เกิดผลดีต่อประสิทธิภาพในการบำบัด

ระยะเวลา ความถี่และจำนวนครั้งในการเข้ากลุ่ม

ในการให้คำปรึกษากลุ่ม ผู้ให้คำปรึกษาควรจัดให้มีการให้คำปรึกษาอย่างน้อยสัปดาห์ละ 1 ครั้ง แต่ถ้ามีเวลาอันจำกัดอาจจัดให้มีการให้คำปรึกษาสัปดาห์ละ 2-3 ครั้งได้ ส่วนจำนวนในการให้คำปรึกษากลุ่มทั้งหมดควรประมาณ 6-10 ครั้ง ส่วนเวลาที่ใช้ในการให้คำปรึกษากลุ่มจะเป็นเวลานานเท่าใดนั้น จะแตกต่างกันไปตามวัยผู้มาขอรับคำปรึกษา ถ้าเป็น นักเรียนระดับประถมศึกษา ควรใช้เวลาครั้งละ 1 ชั่วโมง ส่วนนักเรียนระดับมัธยมศึกษา ควรใช้เวลาประมาณ 1 - 1 ชั่วโมง 30 นาที แต่ถ้าเป็นนักเรียนระดับอุดมศึกษาหรือผู้ใหญ่ควรใช้เวลาประมาณ 1 ชั่วโมง 30 นาที - 2 ชั่วโมง ทั้งนี้หมายความว่าในการให้คำปรึกษากลุ่มนั้น เวลาที่ใช้ในการให้คำปรึกษาแต่ละครั้งอย่างมากที่สุดไม่ควรเกิน 2 ชั่วโมง (พนม ลิ้มอารีย์, 2548)

วัชรินทร์ ทรัพย์มี (2533 อ้างอิงจาก Trotzer, 1977, p. 103) กล่าวถึงระยะเวลาในการเข้ากลุ่มแต่ละครั้ง ควรใช้เวลา 1 ชั่วโมง 30 นาที - 2 ชั่วโมง สำหรับความถี่ของการเข้ากลุ่มนั้นอย่างน้อยที่สุดจะพบกันสัปดาห์ละ 1 ครั้ง ส่วนจำนวนครั้งที่จะใช้ในการเข้ากลุ่มจำนวนไม่ต่ำกว่า 8 ครั้ง และหากมากกว่านี้ก็ยังเป็นการดีมาก

กรมควบคุมโรคติดต่อ (2546) อธิบายว่า ระยะเวลาในการทำกลุ่มขึ้นอยู่กับชนิดและวัตถุประสงค์ของกลุ่มที่กำหนดไว้ โดยทั่วไประยะเวลาเฉลี่ยประมาณ 1-1 ชั่วโมง 30 นาที ไม่ควรเกิน 1 ชั่วโมง 30 นาที เพราะจะทำให้สมาชิกถ้าขาดสมาธิ หหมดความสนใจ ส่วนความถี่ในการให้การศึกษาควรจัดสัปดาห์ละ 1 ครั้ง ยกเว้นในกลุ่มประเภทเร่งด่วนที่จะต้องดำเนินการให้เป็นไปตามวัตถุประสงค์ในระยะเวลาที่จำกัด

จำนวนครั้งที่กลุ่มจะพบกันขึ้นอยู่กับวัตถุประสงค์ของการทำกลุ่มและธรรมชาติของสมาชิก แต่โดยทั่วไปกลุ่มจะพบกัน 5-25 ครั้งแล้วแต่ความเหมาะสม

อย่างไรก็ตามการจัดกลุ่มให้มีช่วงเวลา จำนวนครั้งที่เหมาะสมนั้นขึ้นอยู่กับองค์ประกอบต่าง ๆ เช่น ลักษณะของสมาชิก สถานที่ที่ใช้ในการจัดกลุ่ม ลักษณะของปัญหา ดังนั้นผู้จัดกลุ่มจะต้องพิจารณาให้มีความเหมาะสมและสอดคล้องกับความต้องการของสมาชิก เพื่อให้กลุ่มสามารถดำเนินไปได้ด้วยความราบรื่น ส่วน เซตเซอร์ และสโตน (Shertzer & Stone, 1968, p. 458) กล่าวว่า การให้การศึกษาควรจัดอย่างน้อย 10 ครั้ง ซึ่งก็สอดคล้องกับ มาเลอร์ (Mahler, 1969, p. 57) กล่าวว่า การให้การศึกษาควรจัดอย่างน้อย 10 ครั้ง

สรุปได้ว่าระยะเวลาในการให้การศึกษาที่เหมาะสม คือ ไม่เกิน 2 ชั่วโมง จำนวนครั้งไม่ต่ำกว่า 8 ครั้ง อย่างน้อยสัปดาห์ละ 1 ครั้ง

สถานที่และอุปกรณ์ในการให้การศึกษา

การจัดสถานที่รวมทั้งสภาพแวดล้อมทางกายภาพต่าง ๆ เป็นปัจจัยที่มีความสำคัญ โดยเฉพาะอย่างยิ่งจะมีผลต่อปฏิสัมพันธ์ (Interaction) ภายในกลุ่ม ห้องที่จัดกลุ่มควรมีขนาดเล็กแต่ก็กว้างพอที่จะทำกิจกรรมร่วมกันได้อย่างสะดวก นอกจากนี้ควรคำนึงถึงความเป็นส่วนตัวเพื่อเปิดโอกาสให้สมาชิกได้แสดงออกอย่างเต็มที่ รู้สึกผ่อนคลายและเป็นอิสระ (กรมควบคุมโรคติดต่อ, 2546)

การให้การศึกษาที่มีประสิทธิภาพอาจจัดได้โดยใช้สถานที่และอุปกรณ์น้อยที่สุดเพียงให้มีที่กว้างพอสำหรับเก้าอี้ 9 ตัว จัดเป็นวงกลมในห้องซึ่งผู้มาขอรับการศึกษาสามารถพูดได้อย่างอิสระ โดยไม่มีใครนอกห้องได้ยิน ห้องที่ใช้ในการให้การศึกษาที่ดึงดูดความสนใจของสมาชิก ควรเป็นห้องที่มีขนาดกว้างพอสมควร จะช่วยให้ผู้มาขอรับการศึกษาแสดง บทบาททางจิต

พฤติกรรมต่าง ๆ ได้อย่างสะดวก พื้นที่ห้องถ้าปูพรมหรือสะอาดพอ สมาชิกก็อาจจะเปลี่ยนจากการนั่งเก้าอี้เป็นการนั่งกับพื้นแทน เมื่อเกิดความรู้สึกว่าเหมาะสมที่จะทำเช่นนั้น

นอกจากนี้อุปกรณ์ที่ใช้ในการบันทึกภาพและเสียงจัดว่าเป็นเครื่องมือสำคัญในการให้คำปรึกษากลุ่ม เพราะการบันทึกภาพและเสียงทำให้ผู้ให้คำปรึกษาสามารถนำเหตุการณ์มาทบทวนพิจารณาถึงสิ่งที่ได้เกิดขึ้นในการให้คำปรึกษากลุ่ม ช่วยให้สามารถวิจารณ์บทบาทที่แสดงออกและที่เล่นบทบาทสมมุติของสมาชิก ทั้งยังช่วยให้ผู้มาขอรับคำปรึกษาได้รู้จักพฤติกรรมที่ไม่ส่งผลดีของตน และรู้จักความต้องการที่ไม่ได้กล่าวออกมาทางวาจา และช่วยให้สมาชิกกลุ่ม ได้ประเมินอิทธิพลของกันและกันในด้านที่ก่อให้เกิดความเปลี่ยนแปลงภายในกลุ่ม (พนม ลิมอารีย์, 2548)

ขั้นตอนในการให้คำปรึกษากลุ่ม

ทรอสเซอร์ (Trotzer, 1989) ได้แบ่งขั้นตอนของกระบวนการกลุ่มไว้ทั้งหมด 5 ขั้นตอน

1. ขั้นสร้างความมั่นคงปลอดภัยภายในกลุ่ม (The Security Stage) เพื่อให้สมาชิกมีความคุ้นเคยกัน เกิดความสบายใจและไว้วางใจกลุ่ม เนื่องจากขั้นนี้สมาชิกจะมีความกังวลและมีการต่อต้านการเปิดเผยตนเอง ดังนั้นผู้ให้คำปรึกษาควรสร้างความคุ้นเคยให้เกิดขึ้นภายในกลุ่มหรืออาจจะใช้วิธีการอุ่นเครื่องเพื่อให้เกิดความไว้วางใจ อาจมีการตั้งกฎเกณฑ์พื้นฐานของการเข้ากลุ่ม ซึ่งจะช่วยเสริมความมั่นใจและมีส่วนร่วมในการทำกลุ่มเพิ่มขึ้น

2. ขั้นการยอมรับกลุ่ม (The Acceptance Stage) ในขั้นนี้เกี่ยวข้องกับความต้องการความรักและการเป็นส่วนหนึ่งของกลุ่มซึ่งมีทิศทางต่อกระบวนการกลุ่ม เมื่อสมาชิกมีความคุ้นเคยและเกิดความรู้สึกไว้วางใจกลุ่มแล้ว สมาชิกจะยอมรับสถานการณ์กลุ่มมากขึ้น มีการยอมรับโครงสร้างของกลุ่ม ยอมรับผู้นำกลุ่ม ซึ่งในขั้นนี้สมาชิกจะได้ร่วมกันเปิดเผยความรู้สึกของสมาชิกกลุ่ม มีการแสดงปฏิกิริยาสะท้อนกลับซึ่งกันและกันระหว่างสมาชิกในกลุ่มสร้างความเป็นอันหนึ่งอันเดียวกัน มีการเรียนรู้ที่จะยอมรับตนเองและการยอมรับผู้อื่นซึ่งจะทำให้เกิดความรู้สึกเห็นคุณค่าในตนเอง

3. ขั้นสร้างความรับผิดชอบ (The Responsibility Stage) ในขั้นนี้จะสนับสนุนให้สมาชิกก้าวไปสู่การกระทำเพื่อแก้ปัญหาโดยการยอมรับตนเองว่าปัญหาที่เกิดขึ้นนั้นส่วนหนึ่งเกิดจากตัวเองและรับผิดชอบต่อตนเองในการแก้ไขปัญหา การเกิดความรู้สึกรับผิดชอบขึ้นภายในกลุ่มนั้นเป็นผลมาจากทั้งความต้องการและน่านับถือก็ต่อเมื่อได้ลงมือกระทำและประสบความสำเร็จเท่านั้น ซึ่งต้องอาศัยการมีความรับผิดชอบของแต่ละคนที่มีต่อปัญหาของตนเอง

4. ขั้นดำเนินการ (The Work Stage) ขั้นนี้จะเป็นขั้นของการระดมความคิดเพื่อช่วยกันแก้ปัญหา ซึ่งจะช่วยให้สมาชิกมีการตัดสินใจที่เหมาะสมในการเลือกแนวทางในการเปลี่ยนแปลงแก้ไขบางสิ่งบางอย่างที่ทำให้เกิดความไม่สบายใจต่อการดำเนินชีวิตของสมาชิก ซึ่งสมาชิกจะได้รับ

ประโยชน์จากการดำเนินการนั้น โดยมีผู้ให้คำปรึกษาเป็นผู้เอื้ออำนวยการอภิปรายปัญหาของสมาชิกกลุ่ม และสร้างบรรยากาศให้มีการเสนอแนะแนวทางในการแก้ไขปัญหา

5. ขั้นยุติกลุ่ม (The Closing Stage) ลักษณะที่สำคัญของขั้นนี้คือ การสนับสนุนให้สมาชิกสามารถแก้ปัญหาภายในกลุ่มในสภาพที่เป็นธรรมชาติ โดยมีการให้กำลังใจ การแสดงปฏิกิริยาสะท้อนกลับ และการนำไปสู่การเปลี่ยนแปลงแก้ไขในการดำเนินชีวิตภายนอกกลุ่ม การกล่าวคำอำลาและการติดตามผล

อย่างไรก็ตาม กรมควบคุมโรคติดต่อ (2546) กล่าวว่า กระบวนการกลุ่มมิได้แยกออกจากกันเป็นขั้น ๆ อย่างชัดเจน แต่ละขั้นจะมีการเหลื่อมล้ำกัน และกระบวนการดังกล่าวจะดำเนินการติดต่อกันไปอย่างต่อเนื่อง เพียงแต่ผู้นำกลุ่มมีประเด็นที่สังเกตได้ว่ากลุ่มอยู่ในระยะของขั้นใด และผู้นำกลุ่มช่วยให้กลุ่มพัฒนาขั้นต่อไปในจังหวะที่เหมาะสม เพื่อให้เวลาที่ให้มีประโยชน์ต่อสมาชิกมากที่สุด และได้แบ่งกระบวนการกลุ่มเป็น 3 ขั้นตอนดังนี้

1. ขั้นเริ่มต้นกลุ่ม (Initial Stage) เป็นขั้นตอนของการสร้างสัมพันธภาพระหว่างสมาชิกกับสมาชิกและสัมพันธภาพระหว่างสมาชิกกับผู้นำกลุ่ม ซึ่งการสร้างสัมพันธภาพนี้จะมีเกิดขึ้นตลอดกระบวนการกลุ่ม โดยตั้งอยู่บนพื้นฐานของการไว้วางใจกันอย่างแท้จริง เป็นสัมพันธภาพที่มีความหมาย มีความอบอุ่นและจริงใจ สัมพันธภาพดังกล่าวจะก่อให้เกิดความรู้สึกปลอดภัย สมาชิกกล้าที่จะเปิดเผยตนเอง รับรู้ว่ามีคนยอมรับและเข้าใจอย่างแท้จริงในการที่จะช่วยให้สมาชิกมีสุขภาพจิตที่ดี และสามารถเผชิญความยุ่งยากต่าง ๆ ได้ นอกจากการสร้างสัมพันธภาพแล้ว ในขั้นตอนนี้ยังรวมถึงการทำความเข้าใจกับสมาชิกในกลุ่มถึงลักษณะกลุ่ม ข้อจำกัด เป้าหมาย และระยะเวลาในการเข้าร่วมกลุ่ม

2. ขั้นดำเนินกลุ่ม (The Working Stage) เป็นขั้นตอนที่สมาชิกพร้อมที่จะเปิดเผยตัวเอง ต้องการสำรวจและนำเสนอเกี่ยวกับปัญหาของตนเอง ต้องการแนวทางในการพัฒนาหรือเปลี่ยนแปลงตนเองเพื่อแก้ไขปัญหานั้น ซึ่งสมาชิกจะร่วมแรงร่วมใจ ช่วยเหลือซึ่งกันและกัน (Cohesiveness) รู้สึกเป็นส่วนหนึ่งของกลุ่ม เป็นน้ำหนึ่งใจเดียวกันที่จะทำหน้าที่ช่วยเหลือกันอย่างจริงใจ ไม่รู้สึกวิตกกังวล หรือหวั่นไหวที่จะมีสัมพันธภาพที่ใกล้ชิดกัน สมาชิกรับรู้ตนเองและมีปฏิสัมพันธ์ภายในกลุ่มในลักษณะปัจจุบันมากขึ้น เรียนรู้ที่จะพูดถึงความรู้สึกหรือประสบการณ์สัมพันธภาพกับบุคคลในปัจจุบัน สามารถแลกเปลี่ยนความรู้สึก และความคิดเห็นต่อกันอย่างจริงใจ ไม่หลีกเลี่ยงความขัดแย้งอีกต่อไป และมีท่าทีที่อาทรต่อกัน สมาชิกพร้อมที่จะวางแผนการเปลี่ยนแปลงตนเองและรับผิดชอบที่จะทำตามแผนนั้น

3. ขั้นตอนยุติกลุ่ม (The Closing Stage) เป็นขั้นตอนที่สำคัญ เพราะเป็นขั้นที่ช่วยให้

สมาชิกมีประสบการณ์ว่าเขาได้เรียนรู้อะไรจากกลุ่ม และจะนำไปใช้ประโยชน์ได้อย่างไรในสภาพแวดล้อมที่เป็นจริงของเขา ในขั้นนี้ถ้าผู้นำกลุ่มดำเนินการปิดกลุ่มอย่างรีบเร่ง และไม่ให้เวลาในการปิดกลุ่มเพียงพอ สมาชิกมีโอกาสน้อยที่จะสัมผัสประสบการณ์ที่มีประโยชน์ได้ สมาชิกกลุ่มบางคนก็รู้ว่ากลุ่มกำลังจะยุติ อาจจะรู้สึกผูกพัน เศร้า เสียใจ เมื่อกลุ่มจะจบลง ผู้นำกลุ่มต้องช่วยให้สมาชิกเผชิญกับขั้นยุติกลุ่มโดยการเปิดเผยความรู้สึกของตนเอง รับรู้วิธีการที่ตนเองใช้ในวาระที่ถึงเวลาจากกัน เผชิญหน้ากับการพึ่งตนเอง โดยคอยช่วยให้กำลังใจเพื่อที่จะใช้ประสบการณ์ที่เรียนรู้จากกลุ่มในสภาพที่เป็นจริง

ประโยชน์ของการให้คำปรึกษากลุ่ม

การให้คำปรึกษากลุ่ม เป็นการพัฒนาความสัมพันธ์ระหว่างบุคคลซึ่งอยู่บนพื้นฐานของความเชื่อถือไว้วางใจ การยอมรับ ความนับถือ ความอบอุ่น การสื่อสารต่อกัน และความเข้าใจ ซึ่งกรมควบคุมโรคติดต่อ (2546) ได้อธิบายถึงประโยชน์ในการให้คำปรึกษากลุ่มไว้ดังนี้

1. สมาชิกได้เผชิญกับสิ่งที่เขาประสบ เรียนรู้ เข้าใจ และมีแนวทางที่จะจัดการกับพฤติกรรมที่เป็นปัญหานั้น
 2. สมาชิกสามารถที่จะเปิดเผยเรื่องราวและความรู้สึกของตน เรียนรู้การยอมรับตนเอง สามารถใช้ศักยภาพที่มีอยู่ในการกำหนดเป้าหมายของตน และดำเนินพฤติกรรมใหม่ที่พึงประสงค์
 3. สมาชิกสามารถปรับตัวให้เข้ากับสิ่งแวดล้อมได้ และเรียนรู้ที่จะเปลี่ยนแปลงหรือจัดการกับสภาพแวดล้อมที่ก่อให้เกิดปัญหากับตนได้
 4. เกิดการขยายเครือข่ายการช่วยเหลือแบบกลุ่มไปสู่สมาชิกใหม่
- ประทุม เป็นสุวรรณ (2545) ก็ได้กล่าวถึงประโยชน์ของการให้คำปรึกษากลุ่มไว้เช่นกัน ดังนี้

1. บรรยากาศสัมพันธ์ภาพที่อบอุ่น เห็นอกเห็นใจซึ่งกันและกัน รับฟัง แลกเปลี่ยน เสนอแนะความคิดเห็นนำไปสู่การสำรวจตนเอง ทำให้กล้าที่จะเผชิญกับปัญหาเกิดการเรียนรู้ นำไปสู่ทักษะในการแก้ปัญหาได้หลากหลายวิธี
2. เกิดความไว้วางใจ ยอมรับซึ่งกันและกัน สามารถบอกความรู้สึกเล่าเรื่องที่เป็นปัญหาตลอดจนรับฟังปัญหาของสมาชิกได้
3. สมาชิกในกลุ่มมีโอกาสช่วยเหลือสนับสนุนซึ่งกันและกัน ทำให้เกิดทักษะการแก้ปัญหา
4. ผู้ให้คำปรึกษาจะช่วยให้สมาชิกได้ทำกิจกรรมร่วมกัน นำไปสู่การพัฒนาทักษะในการปรับตัวให้มีพฤติกรรมที่พึงประสงค์
5. สมาชิกในกลุ่มเข้าใจตนเองได้อย่างชัดเจน ทำให้เข้าใจค่านิยมของตนเองนำไปสู่

การเปลี่ยนแปลงเจตคติปรับพฤติกรรมของตนได้เหมาะสม สามารถดำรงชีวิตในสังคมได้อย่างมีความสุข

6. สมาชิกในกลุ่มเกิดความรู้สึกปลอดภัย ได้รับความไว้วางใจจากกลุ่ม สมาชิกได้เรียนรู้ยอมรับการช่วยเหลือจากสมาชิกคนอื่น ๆ ตลอดจนเปิดโอกาสให้สมาชิกได้ทดลองปรับพฤติกรรมใหม่เพื่อแสวงหาแนวทางปรับปรุงตนเองในชีวิตประจำวันที่ดีขึ้น

ดังนั้นการให้คำปรึกษากลุ่มสามารถที่จะทำให้ผู้รับคำปรึกษาเกิดการเรียนรู้ยอมรับตนเองและเข้าใจตนเองมากขึ้น จากการได้มีปฏิสัมพันธ์กับสมาชิกในกลุ่มในบรรยากาศที่อบอุ่นปลอดภัย ซึ่งทำให้เกิดความรู้สึกเห็นคุณค่าในตนเอง และนำไปสู่การเผชิญปัญหา ตลอดจนมีการเปลี่ยนแปลงพฤติกรรมไปสู่พฤติกรรมที่พึงปรารถนา

งานวิจัยที่เกี่ยวข้องกับการให้คำปรึกษากลุ่ม

จิวัฒน์ ต่ายเกิด (2545) ได้ศึกษาผลของการให้คำปรึกษากลุ่มเพื่อลดภาวะซึมเศร้าในญาติผู้ป่วยจิตเภท คลินิกจิตเวช โรงพยาบาลอินทร์บุรี กลุ่มตัวอย่างเป็นญาติผู้ป่วยจิตเภทที่มีคะแนนภาวะซึมเศร้าจากแบบวัดความซึมเศร้า CES-D สูงกว่า 16 คะแนน ซึ่งได้มาจากการสุ่มอย่างง่ายจำนวน 16 คน แบ่งเป็น 2 กลุ่ม กลุ่มทดลองและกลุ่มควบคุมกลุ่มละ 8 คน กลุ่มทดลองได้รับการให้คำปรึกษากลุ่มแบบบุคคลเป็นศูนย์กลาง สัปดาห์ละ 1 ครั้ง ครั้งละ 2 ชั่วโมง 30 นาที - 3 ชั่วโมง รวม 8 ครั้ง ผลการศึกษาพบว่า มีปฏิสัมพันธ์ระหว่างวิธีการทดลองกับระยะเวลาของการทดลองอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05 ญาติผู้ป่วยจิตเภทกลุ่มที่ได้รับการให้คำปรึกษากลุ่มแบบบุคคลเป็นศูนย์กลางมีภาวะซึมเศร้าลดลงกว่ากลุ่มควบคุมอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05 ในระยะหลังการทดลองและระยะติดตามผล

รุจิรา สายสมร (2547) ได้ศึกษาผลของการให้คำปรึกษากลุ่มแบบพิจารณาเหตุผล อารมณ์ และพฤติกรรมที่มีต่อความเชื่อเกี่ยวกับการมีเพศสัมพันธ์ก่อนสมรสของนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาตอนต้น โรงเรียนกีฬาส่งจังหวัดชลบุรี กลุ่มตัวอย่างเป็นนักเรียนที่มีคะแนนความเชื่อเกี่ยวกับการมีเพศสัมพันธ์ก่อนสมรส ตั้งแต่เปอร์เซ็นต์ไทล์ที่ 75 ขึ้นไป สุ่มแบ่งเป็น 2 กลุ่ม กลุ่มละ 6 คน กลุ่มทดลองได้รับการให้คำปรึกษากลุ่มแบบพิจารณาเหตุผล อารมณ์และพฤติกรรม กลุ่มควบคุมมีการเรียนในชั้นตามปกติ โดยทำการทดลอง 10 ครั้ง ครั้งละ 50 นาที สัปดาห์ละ 3 ครั้ง ผลการวิจัยพบว่า การให้คำปรึกษากลุ่มแบบพิจารณาเหตุผล อารมณ์และพฤติกรรม ส่งผลร่วมกับระยะเวลาการทดลอง ต่อความเชื่อเกี่ยวกับการมีเพศสัมพันธ์ก่อนสมรส และการให้คำปรึกษากลุ่มแบบนี้ทำให้ความเชื่อเกี่ยวกับการมีเพศสัมพันธ์ก่อนสมรสเหมาะสมยิ่งขึ้นและเมื่อความเชื่อเปลี่ยนไปก็ทำให้พฤติกรรมความเชื่อนั้นมีความคงทนอีกด้วย

จิตนาฏ เหลืองอ่อน (2547) ได้ศึกษาผลของการให้คำปรึกษากลุ่มทฤษฎีพิจารณาเหตุผล อารมณ์และพฤติกรรม และการฝึกสมาธิแบบอานาปานสติ เพื่อพัฒนาทักษะในการเรียนของ นักเรียนชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 4 กลุ่มตัวอย่างเป็นนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 4 ที่มีคะแนนทักษะในการเรียนต่ำกว่าเปอร์เซ็นต์ไทล์ที่ 25 จำนวน 34 คน แล้วสุ่มอย่างง่ายจำนวน 18 คน แบ่งเป็น 3 กลุ่ม กลุ่มที่ 1 ได้รับการให้คำปรึกษากลุ่มทฤษฎีพิจารณาเหตุผล อารมณ์และพฤติกรรม กลุ่มที่ 2 ได้รับการฝึกสมาธิแบบอานาปานสติ กลุ่มที่ 3 เป็นกลุ่มควบคุม ทำการทดลองทั้ง 2 กลุ่ม กลุ่มละ 10 ครั้ง ๆ ละ 1 ชั่วโมง รวมทั้งสิ้น 10 ชั่วโมง ใช้เวลา 5 สัปดาห์ผลการวิจัยพบว่า มีปฏิสัมพันธ์ระหว่างวิธีการทดลองกับระยะเวลาของการทดลองอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05 นักเรียนกลุ่มทดลองทั้งสองกลุ่มมีทักษะในการเรียนในระยะหลังการทดลองและระยะติดตามผลสูงกว่าระยะก่อนการทดลอง และสูงกว่ากลุ่มควบคุมอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05

การให้คำปรึกษากลุ่มตามทฤษฎีภวนิยม (Existential Group Counseling)

ความเป็นมา

ภวนิยม, อัตถิภวนิยม หรือคำในภาษาอังกฤษว่า เอ็กซิสเทนเชียล (Existential) นั้น ในที่นี้เพื่อไม่ให้เกิดความสับสนผู้วิจัยได้เลือกใช้คำว่า “ภวนิยม”

การให้คำปรึกษาแบบภวนิยมนั้น พัฒนามาจากแนวปรัชญาภวนิยม (Existentialism) ธรรมชาติของมนุษย์ตามคตินิยมแบบภวนิยมนั้นมีมาจากปรัชญาของนักคิดชาวยุโรป ไม่ได้เกิดจากแนวคิดของใครแต่เพียงคนเดียว แต่เป็นการสังสมความคิดของนักปราชญ์ชาติตะวันตกหลายชาติหลายภาษา หลายยุคสมัย หลายอารยธรรม นับตั้งแต่ศตวรรษที่ 19 ระหว่างหลังการปฏิวัติอุตสาหกรรมในยุโรปเป็นต้นมา แนวคิดภวนิยมได้รับความสนใจศึกษา เผยแพร่ และขยายความนึกคิดมากมาย (ศรีเรือน แก้วกังวาล, 2539) จนกระทั่งในศตวรรษที่ 20 ปรัชญานี้เป็นที่นิยมและมีอิทธิพลต่อคนหนุ่มสาวที่ต้องการเสรีภาพ และความเป็นธรรมจากสังคมมาก ก่อให้เกิดความตื่นตัวในการเรียกร้องให้มีการทบทวนหลักเกณฑ์และมาตรการต่าง ๆ ที่ใช้กันอยู่ในสังคม ผู้มีบทบาทสำคัญที่ทำให้ปรัชญาแบบภวนิยมได้รับความนิยมแพร่หลายคือ ซอน พอล ซาร์ต (Jean-Paul-Sartre) นักปรัชญาชาวฝรั่งเศสผู้เผยแพร่ปรัชญาภวนิยมโดยทางวรรณกรรม จึงมีผลต่อการจูงใจและเข้าใจถึงจิตใจของคนหนุ่มสาวรุ่นใหมอย่างกว้างขวาง และโดยเฉพาะเมื่อ ซาร์ตปฏิเสธรางวัลโนเบลปี ค.ศ. 1964 โดยแสดงเจตจำนงของตนเองอย่างเด่นชัด ที่ไม่ตกอยู่ภายใต้อิทธิพลของบรรทัดฐานหรือค่านิยมของสังคม ยิ่งเป็นผลเสริมให้วรรณกรรมของเขา ตลอดจนปรัชญาแบบภวนิยมได้รับความนิยมเพิ่มมากขึ้น (อาภา จันทรสกุล, 2535)

แนวความคิดแบบภวนิยม (Existentialism) แตกต่างจากแนวความคิดพฤติกรรมนิยม

(Behaviorism) ในหลายด้าน เช่น นักพฤติกรรมนิยมเชื่อว่าสิ่งแวดล้อมควบคุมพฤติกรรมมนุษย์ แต่นักทฤษฎีนิยมเชื่อว่ามนุษย์ควบคุมพฤติกรรมของตนเอง และมีเสรีภาพในการเลือกดำเนินชีวิตของตนเองได้ นอกจากนั้นนักพฤติกรรมนิยมเชื่อว่ามนุษย์มีการกระทำเพื่อปัจจุบัน โดยแสวงหาแรงเสริมในปัจจุบัน แต่นักทฤษฎีนิยมเชื่อว่ามนุษย์มีอนาคต กระทำสิ่งต่าง ๆ เพื่อเป้าหมายที่กำหนดไว้ (วัชร ทรัพย์มี, 2546)

แนวคิดแบบทฤษฎีนิยม เป็นแนวคิดที่มีกระบวนการพัฒนามาจากแนวคิดของนักปรัชญาและนักการศาสนาหลายท่าน ซึ่งแต่ละท่านก็มีแนวคิดที่คล้ายคลึงกันและแตกต่างกันไป ในรายละเอียด นักปรัชญาทฤษฎีนิยมที่สำคัญมีอาทิ (อาภา จันทรสกุล, 2535)

โซเรน เกรทการ์ด์ (Soren Kierkegaard) นักปรัชญาแบบทฤษฎีนิยมซึ่งเน้นการดำรงอยู่ของมนุษย์ (Being) และความมุ่งมั่นในการกระทำสิ่งต่าง ๆ ตามที่เขาได้เลือกตัดสินใจแล้ว

พอล ทิลลิค (Paul Tillich) นักทฤษฎีนิยมซึ่งเน้นการให้กำลังใจมนุษย์ที่จะต่อสู้ชีวิตเขาสนใจปรัชญา ศาสนา และจิตวิทยา

ฟริทซ์ แฟรงค์ (Viktor Frankl) เป็นผู้นำในการบำบัดแบบ Logotherapy โดยทั่วไป Logos หมายถึงวาจา (Speech) หรือเหตุผล (Reason) แต่แฟรงค์ให้คำจำกัดความว่าเป็น ความหมาย (Meaning) โดยแฟรงค์ ปฏิเสธความเชื่อตามทฤษฎีจิตวิเคราะห์ที่ว่ามนุษย์มีแรงขับเคลื่อนของสัญชาตญาณทางเพศ ปฏิเสธความคิดเห็นของ จุง (Jung) เกี่ยวกับบุคลิกภาพแบบต่าง ๆ และไม่ยอมรับความคิดเห็นของนักจิตวิทยากลุ่มพฤติกรรมนิยมที่เชื่อในทฤษฎีการวางเงื่อนไข ที่มองมนุษย์เหมือนเครื่องจักร สำหรับแฟรงค์เชื่อว่าการแสวงหาความหมายในชีวิตเป็นความรับผิดชอบสูงสุดของมนุษย์ และเป็นกระบวนการในระดับสติปัญญามากกว่าในระดับสัญชาตญาณ ความหมายชีวิตของแต่ละบุคคลมีลักษณะเป็นเอกภาพ (Uniqueness) ซึ่งขึ้นอยู่กับตัวบุคคล ความมีอยู่ของเขาในสถานการณ์และเวลานั้น ๆ ไม่สามารถที่จะกำหนดเป็นบรรทัดฐานเดียวกันได้

แฟรงค์ ได้เขียนหนังสือเป็นภาษาเยอรมันไว้มากมาย ซึ่งต่อมาภายหลังได้รับการแปลเป็นภาษาอังกฤษหนังสือเล่มหนึ่งชื่อ “Man’s Search for Meaning” ซึ่งแฟรงค์เขียนขึ้นเมื่อปี 1963 นั้น ได้บรรยายไว้ว่า มนุษย์สามารถพบความหมายในชีวิตได้หลายทาง มนุษย์หาได้สูญเสียทุกสิ่งทุกอย่าง เขาเพียงแต่ไม่รู้ว่ากำลังมีชีวิตอยู่เพื่ออะไร ซึ่งจำเป็นจะต้องพัฒนาความหมายแห่งชีวิตของเขา โดยแยกออกเป็น ความหมายแห่งชีวิตในด้านความอดทนและการทนทุกข์ทรมาน ความหมายแห่งชีวิตในด้านการทำงานและความหมายแห่งชีวิตในด้านความรัก (อาภา จันทรสกุล, 2535)

โรโล เมย์ (Rollo May) เป็นนักจิตวิทยาชาวอเมริกันที่มีชื่อเสียงเป็นที่รู้จักกันดีถึงคนหนึ่ง ได้ริเริ่มจิตบำบัดแบบทฤษฎีนิยมขึ้นในสหรัฐอเมริกา ตลอดจนได้พยายามเผยแพร่ความคิดและวิธีการบำบัดดังกล่าว โดยใช้งานเขียนเป็นสื่อกลางไว้มากมาย เมย์เป็นทั้งผู้เขียนบทความและบรรณาธิการ

ของหนังสือ Existence เมื่อได้มีความคิดเห็นเกี่ยวกับลักษณะของมนุษย์ดังนี้ (วัชร ทรัพย์มี, 2546, หน้า 69)

1. มนุษย์มีความดำรงอยู่
2. มนุษย์มีความตระหนักในเรื่องต่าง ๆ เป็นสิ่งที่รู้ตัวตลอดเวลา (Self Consciousness)
3. มนุษย์มีความวิตกกังวลว่าจะมีสิ่งใดมาทำลายความดำรงอยู่หรือทำลายความเป็นตัว

ของตัวเอง มนุษย์พยายามแสวงหาความหมายของชีวิต

ส่วนบีนแวนเกอร์ (Ludwing Binswanger) เป็นจิตแพทย์สำเร็จการศึกษาจากมหาวิทยาลัยซูริก เป็นลูกศิษย์ของ Jung และเป็นแพทย์ฝึกหัดภายใต้การดูแลของ บูเบอร์ (Buber) เป็นจิตแพทย์คนแรกที่น่าแนวคิดของปรัชญาภวนิยม ไปผนวกเข้ากับจิตวิเคราะห์ เพื่อวิเคราะห์และแปลความหมายบุคลิกภาพของมนุษย์ บีนแวนเกอร์วิเคราะห์บุคลิกภาพของบุคคลจากสัมพันธภาพที่เขา มีต่อบุคคลอื่น และสัมพันธภาพเหล่านั้นทำให้บุคคลเข้าใจตนเองอย่างไร การดำเนินชีวิตของมนุษย์ ต้องมีปฏิสัมพันธ์เกี่ยวข้องกับบุคคลอื่น ดังนั้น สภาพความมีอยู่ (Existence) ของมนุษย์จึงเกี่ยวข้องกับ สัมพันธ์กับสังคม

นอกจากบุคคลดังกล่าวแล้ว ยังมีนักภวนิยม ซึ่งมีประสบการณ์ในการทำจิตบำบัดและ นักวิจัยและได้พัฒนาวิธีการด้านภวนิยมในการทำจิตบำบัด คือ เออร์วิน ยาโลม (Irvin Yalom) ซึ่ง ได้เขียนตำราเรื่อง “Existential Psychotherapy” (วัชร ทรัพย์มี, 2546, หน้า 70)

จะเห็นได้ว่าการให้คำปรึกษาตามทฤษฎีภวนิยมพัฒนามาจากแนวความคิดของนัก ปรัชญาหลายท่าน แต่อย่างไรก็ตาม นักปรัชญาเหล่านี้ต่างให้ความสำคัญกับศักดิ์ศรีและคุณค่าของ มนุษย์ เสรีภาพ การเลือก และความรับผิดชอบของแต่ละบุคคล

ความเชื่อเกี่ยวกับธรรมชาติของมนุษย์ (View of Human Nature)

นักจิตวิทยาภวนิยมมีความเชื่อว่า ความมีอยู่ทำให้เกิดสสารัตถะในชีวิต (Existence Preceed Essence) หมายความว่า มนุษย์จะเป็นอย่างไร เป็นคนชนิดใด จะกำหนดความหมายในชีวิต ของตนเองอย่างไร เป็นผลมาจากการตัดสินใจเลือก โดยธรรมชาติมนุษย์เกิดมาโดยปราศจากสมบัติ อะไรติดตัวมา ชีวิตยังไม่มี ความหมายหรือแก่นแท้ อะไร มีเพียงชีวิตหรือความมีอยู่ กับสสารัตถะของ ความเป็นมนุษย์คือเสรีภาพ ฉะนั้นมนุษย์จึงต้องสร้างตนเองขึ้นมา โดยการใช้เสรีภาพที่มีอยู่อย่างมี ประสิทธิภาพ โดยการเลือกและตัดสินใจต่าง ๆ ด้วยตนเอง เนื่องจากมนุษย์มีความสามารถที่จะรับรู้ แต่ละคนรู้ว่าตนเองเป็นเอกภาพ แตกต่างไปจากบุคคลอื่น ยิ่งการรับรู้เกี่ยวกับตนเองมีมากเท่าไร ก็ เป็นผลให้มีทางเลือกและเสรีภาพมากขึ้น สามารถเลือกและตัดสินใจในเรื่องต่าง ๆ ได้อย่าง เหมาะสมกับตนเอง เนื่องจากรู้ถึงขอบขีดความสามารถและขอบขีดที่จำกัดของตนเอง การมี

เสรีภาพในการเลือก ส่งผลให้มนุษย์ต้องรู้จักรับผิดชอบต่อการเลือกของตน จึงกล่าวได้ว่า มนุษย์สร้างตนเองขึ้นมาจากการตัดสินใจเลือก ไม่ใช่จากเงื่อนไขที่สังคมวางไว้ (อาภา จันทรสกุล, 2535)

ศรีเรือน แก้วกังวาล (2539) ได้กล่าวถึงมุมมองมนุษย์ตามทฤษฎีภวนิยมว่า มนุษย์แต่ละคนมีความเป็นเอกลักษณ์ มีศักดิ์ศรีและคุณค่าในตนเอง มนุษย์แต่ละคนเป็นผู้กำหนดโชคเคราะห์ความสุข-ทุกข์เอง และมีความสามารถที่จะจัดการกับชีวิตในปัจจุบันที่จะเป็นนายเหนือความมีความเป็นในอดีตกาล และที่จะพัฒนาตนเองไปสู่จุดหมายคือ ความเป็นมนุษย์ที่ดีกว่า การที่มนุษย์ต่างจากสัตว์โลกอื่น ๆ ตรงที่เขามีคุณสมบัติคือความมีสติและปัญญา บุคคลที่มีวุฒิภาวะสูงคือ บุคคลที่มีความคิดสร้างสรรค์ คือ บุคคลที่การรู้จักผ่อนสั้นผ่อนยาวต่อความคิด ต่อความปรารถนา ต่อความรู้สึก ต่อการมีปฏิกริยาได้ตอบสนองสิ่งแวดล้อม นักคิดกลุ่มภวนิยมยังเชื่ออีกว่า มนุษย์แต่ละคนแตกต่างกัน ความผาสุกสนุกสนานของแต่ละคนไม่เหมือนกัน มนุษย์มีชีวิตอยู่ในโลก 3 แบบ ซึ่งสัมพันธ์กันอย่างแยกจากกันไม่ได้ ได้แก่ โลกทางชีวภาพล้วน ๆ โลกแห่งความสัมพันธ์ และโลกของตนเอง ซึ่งชีวิตของมนุษย์ทุกชีวิตต้องเผชิญกับความกลุ้มกังวล และต้องเผชิญกับความตายอย่างกล้าหาญ รู้สึกอิสระเสรีเมื่อถึงคราวที่ตนต้องตายจริง ๆ

ทฤษฎีภวนิยมนี้ให้ความนับถือศักดิ์ศรีของมนุษย์มาก เมื่อผู้รับคำปรึกษามาปรึกษาเพื่อขอให้ช่วยตัดสินใจ ผู้ให้คำปรึกษาจะไม่ยอมตัดสินใจให้แต่จะพยายามกระตุ้นให้ผู้รับคำปรึกษาพยายามตัดสินใจเลือกทางออกด้วยตนเอง โดยให้ผู้ให้คำปรึกษาจะเป็นผู้เสนอแนะแนวทางหลาย ๆ แนวทางให้ผู้รับคำปรึกษาได้มีโอกาสเลือก โดยถือหลักว่า ไม่มีใครจะช่วยท่านได้ดีเหมือนกับท่านช่วยตัวท่านเอง “No – Body Else to Help You but You” และทฤษฎีนี้ยัง ไม่ยอมรับเรื่องพรหมลิขิต เพราะถือว่ามนุษย์เกิดมามีทางเลือกสามารถเลือกความหมายของชีวิตได้อย่างอิสระมีเสรีภาพต่อการกำหนดเกณฑ์ความหมายของชีวิต (Meaning of Life) ของตนเองทั้งในด้านการให้ (Give) การรับ (Take) และการเลือก (Choice) สิ่งต่าง ๆ สำหรับชีวิต

การให้ (Give) เราจะให้อะไรสำหรับชีวิตได้บ้างทั้งในสิ่งที่ประ โยชน์ต่อตนเองและสังคม เช่นการประหยัด ไม่ใช่จ่ายฟุ่มเฟือย

การรับ (Take) เราจะรับอะไรเข้ามาได้บ้าง ซึ่งทฤษฎีนี้ถือว่า ทั้งความสุขและความทุกข์เป็นสิ่งที่เราสามารถจะรับเข้ามาในชีวิตได้

การเลือก (Choice) เราจะเลือกรับ เลือกคิด เลือกทำอะไรเพื่อให้เป็นประโยชน์แก่ชีวิต สำหรับการเลือกนี้เป็นเรื่องของผู้ที่เกิดความขัดแย้งขึ้นภายในใจ ซึ่งการที่เราเลือกกระทำหรือไม่กระทำก็ถือว่าเป็นการเลือกทั้งสิ้น

ทั้งการให้ (Give) การรับ (Take) และการเลือก (Choice) เป็นสิ่งที่มนุษย์สามารถตัดสินใจเลือกกระทำได้อย่างมีประสิทธิภาพ แต่เมื่อมนุษย์ได้ตัดสินใจเลือกกระทำลงไปแล้วเขาจะต้องรับผิดชอบต่อสิ่งที่เขาได้ตัดสินใจกระทำลงไป

ทวนิยมยังเชื่อว่า ผู้มีสุขภาพจิตดี คือ ผู้ที่มีความรู้สึกว่าคุณมีความคงอยู่ ความคงอยู่คือการที่บุคคลตระหนักว่าเขาคือใคร เข้าใจในสิ่งที่ตนกระทำอย่างมีความหมาย มีเสรีภาพในการวางแผนเป้าหมายในชีวิต มีความรับผิดชอบในการกระทำของตนเอง มีความมั่นใจในการตัดสินใจ มีศรัทธาในตนเอง ยอมรับตนเองทั้งในแง่ดีและแง่บกพร่องทวนิยม จะสนใจอนาคตมากกว่าอดีตและปัจจุบัน (พงษ์พันธ์ พงษ์โสภา 2544, หน้า 105)

ซึ่งก็สอดคล้องกับหลักการของทวนิยมที่ วชิร ทรัพย์มี (2546) ได้กล่าวไว้ดังนี้

1. มนุษย์มีความสามารถที่จะตระหนักในตนเอง (Self Awareness) สามารถที่จะเลือกตัดสินใจและกำหนดโชคชะตาของตน ตระหนักว่าความหมายของชีวิตเป็นสิ่งที่ต้องแสวงหา ตระหนักว่าเขาขึ้นอยู่กับเขาของตนเองได้
2. มนุษย์เป็นผู้เลือกวิถีชีวิตได้ด้วยการตัดสินใจของเขา (Freedom) แต่เสรีภาพในการตัดสินใจกระทำสิ่งต่าง ๆ ของมนุษย์นั้นต้องอยู่ในขอบข่ายของสิ่งแวดล้อมเป็นต้นว่า กฎหมาย รากฐานทางเศรษฐกิจ สังคม
3. เมื่อมนุษย์ตัดสินใจเลือกทางเดินชีวิตของตนเอง เขาต้องรับผิดชอบต่อวิถีชีวิตของเขา ด้วย (Responsibility) ต้องรับผิดชอบต่อการกระทำของตน ไม่ว่าจะประสบความสำเร็จหรือความล้มเหลวในทางเลือกนั้น
4. มนุษย์เปลี่ยนแปลงสิ่งแวดล้อมได้ไม่มากนัก แต่เขาสามารถเลือกตอบสนองได้และทำให้ชีวิตมีความสุขได้ด้วยการยอมรับความจริง
5. มนุษย์มีความสามารถที่จะเปลี่ยนแปลงพฤติกรรมของตนได้ ถ้าเขาต้องการและมุ่งมั่นกระทำให้เกิดการเปลี่ยนแปลง
6. มนุษย์แสวงหาเอกลักษณ์ของตนเอง ต้องการเป็นตัวของตัวเอง ถ้ามนุษย์ไม่เป็นตัวของตัวเองจะไม่มีแก่นสาร จะทำตามผู้อื่นคาดหวังให้ทำ
7. มนุษย์แสวงหามิตรภาพกับผู้อื่น ต้องการเพื่อน ต้องการมีสัมพันธ์ภาพที่เท่าเทียมกัน ไม่ใช่เอาเปรียบฝ่ายใดฝ่ายหนึ่ง ไม่อิงอยู่กับผู้อื่นเหมือนกาฝาก ต้องยืนอยู่ได้ตามลำพัง ก่อนที่จะยื่นเคียงข้างผู้อื่น
7. มนุษย์รู้จักตนเองจากการที่เขามีความสัมพันธ์กับบุคคลแวดล้อม ได้เห็นปฏิกิริยาที่ผู้อื่นมีต่อตน
9. บุคคลแต่ละคนควรช่วยเหลือกัน พยายามเข้าใจความรู้สึกซึ่งกันและกัน มนุษย์ไม่

สามารถเผชิญปัญหาทุกอย่างได้ตามลำพัง ต้องปรึกษาหารือกับผู้อื่น ความทุกข์ยากหรือปัญหาของบุคคลจะได้รับการช่วยเหลือได้จากบุคคลที่เห็นโลกมากกว่า หรือผู้ที่เคยประสบปัญหามาก่อน จะเป็นการโหดร้ายถ้าไม่ช่วยเหลือเพื่อนมนุษย์ คนเราต้องพึ่งพาอาศัยซึ่งกันและกัน

10. มนุษย์ต้องอาศัยอยู่ในโลก ดังนั้นเราต้องเข้าใจโลกของเราและมีความรับผิดชอบในฐานะเป็นส่วนหนึ่งของผู้สร้างสรรค์โลก

11. มนุษย์ต้องลงมือกระทำกิจกรรมต่าง ๆ ไม่ใช่หวังให้อำนาจลึกลับมาดลบันดาล

12. จุดมุ่งหมายของมนุษย์คือ การเป็นคนที่มีชีวิตได้ มีศักดิ์ศรีและแสวงหาความหมายในชีวิต โดยแต่ละคนตั้งเป้าประสงค์ในชีวิต และมีค่านิยมของตนเป็นหลักในการดำเนินชีวิต เป็นทางเลี้ยวที่ชัดเจนในการดำรงชีวิต

13. ความวิตกกังวลของมนุษย์มี 2 ประเภทคือ

13.1 ความวิตกกังวลธรรมดา (Normal Anxiety) เป็นสิ่งที่ก่อให้เกิดการเปลี่ยนแปลงหรือพัฒนา

13.2 ความวิตกกังวล (Nuerotic Anxiety) เป็นสิ่งที่หยุดยั้งพัฒนาการ เราควรเผชิญหน้ากับความวิตกกังวล เพราะความวิตกกังวลเป็นสิ่งที่เราหนีไม่พ้น เมื่อเรามีเสรีภาพในการเลือกตัดสินใจซึ่งคือการผจญภัยเนื่องจากการตัดสินใจมีผลตามมาคือ ความไม่แน่นอน ซึ่งจะสร้างความวิตกกังวลให้กับเรา แต่ถ้าเรากล้าเผชิญหน้ากับมันและแสวงหาวิธีการจัดการกับความวิตกกังวลนั้นอย่างสร้างสรรค์ ความวิตกกังวลก็จะลดลง

14. การตระหนักในความตายหรือการไม่ดำรงอยู่ (Awareness of Death and Nonbeing) มนุษย์ไม่ควรพิจารณาความตายในแง่ลบ คนมีสุขภาพจิตดีตระหนักว่า ความตายเป็นสัจธรรมของชีวิต ไม่ว่าในแต่วันหนึ่งเราต้องตาย ดังนั้นการดำรงชีวิตอยู่อย่างมีความสุขหรือไม่ อะไรที่เราต้องการเปลี่ยนแปลงในชีวิต

15. นักภวนิยมเชื่อว่าผู้มีสุขภาพจิตดีคือผู้ที่มีความรู้สึกว่าคุณมีความดำรงอยู่ (Being) คือการที่บุคคลตระหนักว่าเขาคือใคร เข้าใจในสิ่งที่ตนกระทำ อยู่อย่างมีความหมายและเสรีภาพในการวางเป้าหมายในชีวิต มีความรับผิดชอบในการกระทำของตนเอง มีความมั่นใจในการตัดสินใจ มีศรัทธาในตนเอง ยอมรับตนเองทั้งในแง่ดีและแง่บกพร่อง

16. นักภวนิยมเชื่อว่าผู้มีสุขภาพจิตเสื่อมหรือปรับตัวไม่ได้ คือผู้ที่มีความรู้สึกว่าคุณไม่มีการดำรงอยู่ (Nonbeing) คือความรู้สึกว่าคุณประสบความล้มเหลว ควบคุมวิถีชีวิตของตนเองไม่ได้ ชีวิตไร้ค่า ไม่มีใครช่วยเขาได้ ปล่อยชีวิตตามยถากรรมโดยไม่สนใจว่าอะไรจะเกิดขึ้นต่อไป รู้สึกว่าไม่มีอะไรลู่ลวงด้วยจิตตามที่หวัง มีความรู้สึกไม่มั่นใจในการตัดสินใจต่าง ๆ คือ มีตัวตนอยู่แต่รู้สึกขาด

อิสรภาพ ไม่สามารถควบคุมชีวิตของตนเอง รู้สึกว่าตนอยู่ภายใต้อำนาจของสิ่งแวดล้อม ไม่มี
ความหมายในชีวิต ขาดจุดยืน รู้สึกว่าต้องทำตามอย่างคนหมู่มากไปเสียหมด ไม่มีความเป็นตัวของตัวเอง
ตัวเอง ความรู้สึกที่ตนไม่มีการดำรงอยู่ หมายถึง ลักษณะของคนที่ตายไปแล้วด้านจิตใจนั่นเอง

17. นักทฤษฎีสันใจชีวิตที่มีความหมายของมนุษย์ (Daseinanalyse) ความคิดเห็นของ
บุคคลที่มีต่อวิถีชีวิตของตน (Life Style) การเลือกตัดสินใจและสิ่งต่าง ๆ ที่เกี่ยวข้องกับชีวิตของ
บุคคล

18. นักทฤษฎีไม่เชื่อว่าการกระทำของมนุษย์ถูกแบ่งเป็น 2 ภาค คือ การกระทำโดยรู้ตัว
(Conscious) และโดยไม่รู้ตัว (Unconscious) แต่เขาเชื่อว่าส่วนที่นักจิตวิเคราะห์เรียกว่าจิตไร้สำนึก
นั่นคือ ส่วนที่มีอยู่ คงอยู่ แต่เป็นส่วนที่บุคคลใช้เป็นเหตุหลอกตนเองในการที่จะไม่ยอมรับความ
จริงของผู้นั้น โดยไม่ยอมรับเผชิญปัญหา และพยายามหลีกเลี่ยงความรับผิดชอบ

19. นักทฤษฎีมีหลักการว่า ปัญหาของมนุษย์เกิดจากองค์ประกอบดังต่อไปนี้คือ

19.1 การที่บุคคลรู้สึกตัวตนถูกควบคุม ตนไม่มีอิสรภาพ ต้องทำตามสังคมหรือพ่อแม่

19.2 บุคคลเกิดความรู้สึกว่าเขาไม่มีอนาคต ไม่มีจุดหมาย

19.3 เกิดจากความไม่แน่นอนของสภาพแวดล้อม จึงทำให้มนุษย์เกิดความกังวลใน

สิ่งที่เขาต้องเลือก ต้องตัดสินใจว่าการตัดสินใจของเขาจะนำไปสู่ความสำเร็จหรือไม่

19.4 บุคคลเกิดความรู้สึกผิดใจ (Guilty Feeling) ว่าเขาไม่สามารถพัฒนาตนเองได้

เต็มที่

19.5 เกิดจากการที่บุคคลประสบความล้มเหลวในการกระทำและการตัดสินใจ

19.6 เกิดจากการที่บุคคลประสบความล้มเหลวในการมีสัมพันธภาพกับผู้อื่น ซึ่ง

ก่อให้เกิดความอ้างว้างว้าเหว่

20. นักทฤษฎีสันใจอนาคตมากกว่าอดีตและปัจจุบัน โดยมีหลักการว่าผู้ที่มีสุขภาพจิตดี
คือผู้ที่ตระหนักและมีความหวังว่าตนมีอนาคต

นักทฤษฎีเน้นว่า มนุษย์ควรมีความรับผิดชอบในประเด็นต่าง ๆ ต่อไปนี้ คือ

1. มีความรับผิดชอบต่อการกระทำของตนและสามารถเผชิญกับความเป็นจริงของ
สภาพการณ์ที่เปลี่ยนแปลงไป

2. ให้ความช่วยเหลือต่อบุคคลอื่น

3. ตัดสินใจในเรื่องต่าง ๆ ด้วยตนเอง

4. ปรึกษาหารือกับผู้อื่นเมื่อมีปัญหา หรือให้การปรึกษาต่อผู้อื่น

5. ทำสิ่งต่าง ๆ ด้วยตนเอง พยายามพึ่งตนเอง ไม่หวังพึ่งอำนาจลึกลับ

6. หลีกเลี่ยงจากการที่จะประสบความทุกข์หรือความเดือดร้อนต่าง ๆ โดยถือเอา

ประสบการณ์ของบุคคลอื่นเป็นตัวอย่าง

จากธรรมชาติของมนุษย์ตามทฤษฎีภวนิยม มีมุมมองหลายอย่างที่สามารถนำมาใช้กับมารดานอกสมรสที่ตั้งครรภ์ไม่พึงปรารถนาได้ เนื่องจากราคาเหล่านี้ต้องประสบกับเหตุการณ์ที่ทำให้ชีวิตต้องเปลี่ยนแปลงไป ทำให้ขาดความไว้วางใจผู้อื่น และสังคมรอบข้าง มีความคับข้องใจสูง มองว่าตนเองไม่ดี ไม่มีความสามารถ มีข้อบกพร่อง มีความกังวลสูง ไม่แน่ใจตนเองและสมรรถภาพของตน ถ้ามารดานอกสมรสที่ตั้งครรภ์ไม่พึงปรารถนาสามารถรู้จักตัวตนของตนเอง มีความเป็นตัวของตัวเองมากขึ้น เรียนรู้ที่จะใช้เสรีภาพของชีวิต ค้นหาส่วนที่ดีของตน และร่วมกับผู้นำกลุ่มค้นหาความหมายของชีวิตที่เหมาะสม และปฏิบัติตามแนวทางการดำรงชีวิตที่สอดคล้องกับความหมายในชีวิตที่ค้นพบได้อย่างมีความสุข

เป้าหมายของการให้คำปรึกษากลุ่มตามทฤษฎีภวนิยม

อาภา จันทรสกุล (2535) อธิบายว่าเป้าหมายในการบำบัด คือการช่วยให้ผู้รับคำปรึกษามีประสบการณ์รับรู้ถึงความมีอยู่ของตนเอง และศักยภาพที่ตนเองมีอยู่ คือ การตัดสินใจเลือกความรับผิดชอบต่อตนเอง และเปิดโอกาสให้ตนเองพัฒนาไปให้เต็มศักยภาพ บุเกนตอล (Buegetal, 1987 อ้างถึงใน อาภา จันทรสกุล, 2535) กล่าวว่า การให้ผู้ขอรับคำปรึกษาได้มีประสบการณ์รับรู้ถึงภวนิยมที่แท้จริงเป็นจุดมุ่งหมายที่สำคัญของจิตบำบัดแบบภวนิยม ซึ่งภวนิยมที่แท้จริงมีลักษณะสำคัญ 3 ประการคือ

1. การอยู่อย่างมีความสุขสำนึกตัวอย่างเต็มที่ในสภาวะปัจจุบัน
2. การเลือกตัดสินใจที่จะมีชีวิตอยู่อย่างไรในสภาวะปัจจุบัน
3. การรับผิดชอบต่อผลที่ตามมาของการเลือกของตนเอง

โดยทั่วไป เป้าหมายในการบำบัดจึงอยู่ที่การช่วยให้ผู้รับคำปรึกษาเกิดการรับรู้เกี่ยวกับตนเองให้มากขึ้น มีเสรีภาพในการตัดสินใจด้วยตนเอง มีความรับผิดชอบและนำชีวิตของตนเอง บุคคลสามารถพัฒนาตนเอง เข้าใจตนเองและเรียนรู้ประสบการณ์ต่าง ๆ เพิ่มขึ้น มีวุฒิภาวะทางจิตเพิ่มขึ้นจากการตัดสินใจแก้ปัญหาต่าง ๆ ได้ด้วยตนเอง สามารถควบคุมบงการชีวิตของตนเอง แทนที่จะตกอยู่ภายใต้เงื่อนไขของสังคม หรือยินยอมให้ตนเองตกอยู่ภายใต้อิทธิพลของสิ่งแวดล้อมอย่างสิ้นเชิง ซึ่งวัชร ทรัพย์มี (2546, หน้า 69) ได้กล่าวถึงจุดมุ่งหมายของการให้บริการปรึกษาแบบภวนิยม ไว้ดังนี้

1. เพื่อช่วยให้ผู้รับบริการเข้าใจโลกหรือสิ่งแวดล้อมอย่างเต็มที่
2. เพื่อช่วยให้ผู้รับบริการรู้สึกว่าคุณมีเสรีภาพ และช่วยให้ตระหนักในขอบเขต

เสรีภาพของตนเองว่าคุณมีเสรีภาพอยู่ในขอบเขตมากน้อยเพียงใด

3. กระตุ้นให้ผู้รับบริการแสวงหาความหมายของชีวิต ให้ผู้รับบริการพิจารณาอนาคตในลักษณะมีความหวัง เชื่อว่าเขาสามารถพัฒนาตนเองไปสู่อนาคตที่เขาเป็นผู้กำหนดขึ้นได้

4. ช่วยให้ผู้รับบริการตระหนักในทางเลือกของตน

5. เพื่อสนับสนุนให้ผู้รับบริการได้ใช้เสรีภาพในการตัดสินใจ และเมื่อตัดสินใจแล้วให้มุ่งมั่นในการกระทำไปสู่จุดหมายที่ได้ตัดสินใจเลือกแล้วนั้น

6. ช่วยให้ผู้รับบริการทนได้ต่อความวิตกกังวลที่จะต้องตัดสินใจหรือเลือกแนวชีวิตของตน สามารถดำรงอยู่ได้โดยไม่ต้องอิงผู้อื่น ถ้าบุคคลประสบความสำเร็จในวิถีชีวิตใหม่ที่ตนได้เลือกแล้วนั้น จะก่อให้เกิดความเชื่อมั่นในตนเอง

7. ช่วยให้ผู้รับบริการมีสัมพันธภาพที่ดีกับบุคคลอื่น

คยเรย์ (Corey, 2004, p. 240) ได้กล่าวถึงจุดประสงค์ในการทำกลุ่มตามทฤษฎีวินนิคไว

ดังนี้

1. ช่วยให้สมาชิกได้เปิดเผยความเป็นตัวของเขาเอง

2. เปิดมุมมองและโลกรอบ ๆ ตัวเขาด้วยตัวของพวกเขาเอง

3. ค้นหาความหมายในการมีอยู่ในปัจจุบันและชีวิตในอนาคต (Corey, 2004, p. 240 citing Van Deurzen-Smith, 1990a)

สรุปได้ว่า การให้คำปรึกษากลุ่มตามทฤษฎีวินนิคไว เป็นการมุ่งที่จะช่วยให้สมาชิกแสวงหาความหมายในชีวิต มีกำลังใจ รับรู้ว่าตนเองมีเสรีภาพ มีความสามารถ มีคุณค่าในการที่จะกระทำสิ่งต่าง ๆ ได้ และมีความรับผิดชอบต่อการเลือกของตนและมุ่งมั่นที่จะพัฒนาตนเองต่อไป

กระบวนการกลุ่มตามทฤษฎีวินนิคไว (Phases of Existential Group)

ในกระบวนการบำบัดแบบกลุ่มนั้น ประกอบด้วยขั้นตอน 3 ระยะ คือ (Corey, 2004, p. 258)

1. ระยะแรก (Initial Phase) ผู้นำกลุ่มจะช่วยเหลือสมาชิกด้วยการให้กำหนดความหมาย และทำความเข้าใจเกี่ยวกับตัวสมาชิกเอง โดยให้พวกเขาสร้างคำถามเพื่อเป็นแนวทางที่จะเข้าถึงความหมายของการมีชีวิต สำรวจค่านิยมและความเชื่อที่ใช้เป็นเหตุผลในการตัดสินใจของพวกเขา

2. ระยะที่สอง (Middle Phase) ให้สมาชิกพิจารณาถึงแหล่งที่มาและอำนาจของระบบค่านิยมในตัวของเขาอย่างละเอียดถี่ถ้วนมากขึ้น การสำรวจตนเองนี้จะนำมาซึ่งทฤษฎีใหม่ และการสร้างค่านิยมและทัศนคติขึ้นใหม่ พวกเขาจะได้เข้าใจมากขึ้นว่าชีวิตแบบใดที่มีคุณค่า พวกเขาจะสร้างความคิดที่มีความชัดเจนยิ่งขึ้น ถึงวิธีการให้คุณค่าที่มาจากภายในของเขาเอง

3. ระยะที่สาม (Final Phase) ให้สมาชิกสามารถนำสิ่งที่เขาได้เรียนรู้ไปสู่การปฏิบัติที่เห็นได้ชัดเจน โดยทั่วไปพวกเขาจะได้ค้นพบความสามารถของตนเอง และแนวทางที่จะทำให้ดำเนินชีวิตอย่างมีจุดหมาย

อย่างไรก็ตาม สัมพันธภาพในการให้คำปรึกษาเป็นสิ่งสำคัญยิ่ง จุดเน้นคือ การมีสัมพันธภาพที่เอื้อต่อการพัฒนาและเข้าใจตนเอง ผู้ให้คำปรึกษาแลกเปลี่ยนประสบการณ์ที่มีคุณค่าต่อกันภายใต้สัมพันธภาพที่มีการยอมรับ ความเข้าใจ อ่อนน้อม ปลอดภัย มากกว่าจะเน้นถึงความสำคัญของเทคนิคอื่นใด เนื้อหาหรือเป้าหมายในการให้คำปรึกษาแต่ละครั้ง เป็นประสบการณ์ในสถานะปัจจุบันที่มีคุณค่าต่อผู้รับคำปรึกษาในการที่จะสำรวจและเข้าใจตนเอง ไม่นำสภาพของอดีตหรืออนาคตมาเกี่ยวข้องกันมากนัก เว้นแต่เรื่องราวในอดีตหรืออนาคตมีผลกระทบต่อสถานะจิตของผู้ขอรับคำปรึกษาในสถานะปัจจุบัน (อาภา จันทรสกุล, 2535)

แนวคิดที่สำคัญของการให้คำปรึกษากลุ่มตามทฤษฎีภวนิยม

คอเรีย (Corey, 2004, p. 240) กล่าวว่าแนวคิดที่สำคัญของการให้คำปรึกษากลุ่มตามทฤษฎีภวนิยม คือ การตระหนักรู้ในตนเอง, การตัดสินใจและความรับผิดชอบ, ความวิตกกังวล, ความตาย, การค้นพบความหมายของชีวิต, การค้นหาความเป็นตัวเอง, ความรู้สึกโดดเดี่ยวและไร้ความผูกพัน ซึ่งแนวคิดดังกล่าวนี้เป็นสิ่งที่สำคัญในกระบวนการกลุ่มแบบภวนิยมที่จะช่วยให้มุมมองและความเข้าใจในตัวตนของแต่ละคนในกลุ่มได้ สัมพันธภาพที่มีความจริงใจระหว่างผู้ให้คำปรึกษาและผู้รับคำปรึกษา และระหว่างสมาชิกในกลุ่ม (Corey, 2004, p. 240 citing Walsh & McElwain, 2002)

การตระหนักรู้ในตนเอง (Self-Awareness)

มนุษย์แตกต่างจากสัตว์อื่นตรงที่มีการตระหนักรู้ในตนเอง และมีทางเลือกอย่างอิสระ และมีขีดจำกัดทางด้านกายภาพมาเกี่ยวข้อง แต่มนุษย์สามารถเลือกสิ่งที่ดีที่สุดเท่าที่จะทำได้ บนความตระหนักรู้เกี่ยวกับขีดจำกัดของตนเอง สามารถกำหนดได้ว่าจะยอมให้สิ่งแวดล้อมมีอิทธิพลกับเขาหรือไม่ การตระหนักรู้ยังทำให้มนุษย์ยอมรับว่าความอิสระและความรับผิดชอบเป็นสิ่งที่ต้องมีควบคู่กันไป และสามารถเลือกปฏิบัติได้

การนำมาใช้กับการปรึกษากลุ่ม

เป้าหมายพื้นฐานของภวนิยม คือการพัฒนาการตระหนักรู้ในตนเอง และเพิ่มทางเลือกให้กับตนเอง ในการปรึกษาให้สมาชิกตั้งคำถามเกี่ยวกับตนเองร่วมกันหาแก่นแท้ของการดำรงอยู่ เช่น “ฉันเป็นคนประเภทไหน” “ฉันจะดำเนินชีวิตไปทางไหน” “ฉันจะเชื่อมโยงเหตุการณ์ต่างๆ ในชีวิตเพื่อหาความหมายในชีวิตได้อย่างไร” “ฉันจะทำอะไรเพื่อให้ตระหนักรู้ในตนเองเพิ่มขึ้น”

สถานการณ์ในกลุ่มนี้จะให้โอกาสสมาชิกแสดงความรู้สึกเฉพาะตัว และแสดงถึงมุมมองเกี่ยวกับโลกที่เขาประสบอยู่แก่สมาชิกคนอื่นในกลุ่ม และเรียนรู้ที่จะจัดการกับความวิตกกังวล ซึ่งเป็นผลมาจากการที่ต้องเลือกตัดสินใจด้วยตัวเอง เพื่อที่จะปลดปล่อยตัวเองออกจากกฎเกณฑ์ต่างๆ ที่ต้องเผชิญอยู่ทุกวัน ตามแนวความคิดแบบภวนิยมจะต้องทำให้สมาชิกมองความวิตกกังวลในแง่บวก ซึ่งความวิตกกังวลจะทำให้เกิดความเป็นเอกลักษณ์ การที่จะเป็นตัวของตัวเองได้นั้นต้องผ่านความรู้สึกวิตกกังวลบ้าง เนื่องจากชีวิตไม่ใช่เรื่องที่จะเปลี่ยนแปลงจากสิ่งที่เป็นอยู่ง่ายๆ ผู้ให้คำปรึกษาจะต้องเข้าใจในตัวของผู้สมาชิกแต่ละคน และสิ่งที่สำคัญที่สุดคือการให้กำลังใจและทุ่มเทความสามารถอย่างเต็มที่ในการช่วยเหลือให้เขาตระหนักรู้ในตนเอง โดยสะท้อนให้เขาตระหนักรู้เกี่ยวกับแนวคิดของภวนิยมว่าเขาจะเลือกปฏิบัติตนอย่างไรในชีวิต เช่น

เราสามารถเลือกที่จะพัฒนาการตระหนักรู้ในตนเอง หรือเลือกที่จะจำกัดตัวเองอยู่กับสิ่งที่มียูเดิม

เรากำหนดชีวิตของตนเอง หรือจะปล่อยให้สิ่งแวดล้อมมีอิทธิพลกับชีวิตเรา

เราเลือกได้ว่าจะสร้างความสัมพันธ์กับผู้อื่น หรือเลือกที่จะแยกตัวจากสังคม

เราสร้างและค้นหาความหมายของชีวิตตนเอง หรือเลือกที่จะปล่อยให้ชีวิตเป็นไปตาม

สถานการณ์

เรากล้าที่จะเผชิญกับความเสี่ยง และผลลัพธ์ที่จะก่อให้เกิดความวิตกกังวลในการต้องเลือกตัดสินใจของเรา หรือเลือกที่จะรู้สึกปลอดภัยในการพึ่งพาการตัดสินใจของผู้อื่นแต่รู้สึกไม่อิสระ

เรายอมรับว่าความตายเป็นสิ่งที่หลีกเลี่ยงไม่ได้ หรือเลือกที่จะเก็บกักความจริงนี้ไว้

การตัดสินใจและความรับผิดชอบ (Self-Determination and Personal Responsibility)

นักภวนิยมมองว่าความเป็นไปในชีวิต เกิดจากผลของทางเลือกที่เราเลือก ตลอดชีวิตเราต้องเจอกับทางเลือกต่าง ๆ อย่างต่อเนื่อง การกระทำของเราสืบเนื่องมาจาก ทางเลือกที่เราต้องการให้เป็น เราจะต้องรับผิดชอบผลลัพธ์ที่เกิดจากการกระทำของเรา ไม่ว่าจะเป็นความสำเร็จหรือล้มเหลว แฟรงค์ (Frankl, 1963 cited in Corey, 2004, p. 243) เชื่อว่าความหมายชีวิตคือความรับผิดชอบในการแก้ไขปัญหาต่าง ๆ ตามบทบาทของแต่ละคน และอิสระในชีวิตกับความรับผิดชอบเป็นของคู่กัน อิสระไม่ใช่อิสระจากสถานการณ์ต่าง ๆ แต่เป็นความสามารถที่จะยืนหยัดเผชิญหน้ากับสถานการณ์ต่าง ๆ ได้ด้วยตนเอง ความหมายในชีวิตต้องเกิดจากการค้นหาด้วยตนเอง ถ้าปล่อยให้ผู้อื่นหรือสิ่งแวดล้อมกำหนดแนวทางการดำเนินชีวิตโดยไม่มีพลังที่จะลุกขึ้นมาเปลี่ยนแปลงตัวเองให้เป็นอย่างที่เราควรเป็น เราอาจจะพบกับความเจ็บปวดและไร้ความหวังได้

การนำมาใช้กับการปรึกษากลุ่ม

สมาชิกกลุ่มภวนิยมจะต้องเผชิญความจริงเกี่ยวกับการดำรงชีวิตว่า เขาไม่สามารถหลีกเลี่ยงจากอิสระและความรับผิดชอบ และต้องยอมรับว่าอิสระและเสรีภาพในชีวิตนำมาซึ่งความวิตกกังวล เนื่องจากมีความเสี่ยงที่จะต้องตัดสินใจเลือกทางเลือกต่าง ๆ และต้องรับผิดชอบต่อผลจากการตัดสินใจ

งานหลักของผู้นำกลุ่มคือ การช่วยเหลือให้สมาชิกแต่ละคนพิจารณาปัญหาในการตัดสินใจเลือก ซึ่งมักจะประสบกับข้อจำกัดต่าง ๆ หรือบางคนอาจปฏิเสธที่จะมีอิสระในชีวิต ซึ่งสมาชิกจะแสดงออกโดยการพูดเกี่ยวกับความรู้สึกไร้ความช่วยเหลือ ไร้พลัง และมักโทษว่าความเจ็บปวดที่ได้รับนั้น เกิดมาจากผู้อื่นเป็นผู้กระทำ หรือสถานการณ์ภายนอกบังคับ ผู้นำกลุ่มจะต้องสะท้อนให้สมาชิกได้ตระหนักว่า เขาสามารถกำหนดโชคชะตาของตนเอง รู้ถึงศักยภาพและพลังของตนทำให้เข้าใจถึงความอิสระและความรับผิดชอบในชีวิตมากขึ้น

ยาโลม (Yalom, 1980 cited in Corey, 2004, p. 244) จะเน้นความเป็นไปในปัจจุบัน (Here and Now) ให้กำลังใจสมาชิกในการสำรวจว่าตัวเองมีภาวะอย่างไรในปัจจุบัน และจัดบรรยากาศกลุ่มให้สมาชิกมีความรับผิดชอบในการสร้างสัมพันธภาพภายในกลุ่ม ซึ่งสามารถนำไปประยุกต์ใช้กับชีวิตจริงได้ สมาชิกที่ตกอยู่ใต้อิทธิพลของสิ่งภายนอก สามารถเรียนรู้ที่จะมองเห็นตัวเองจากสายตาของคนอื่น และเรียนรู้ว่ามีแนวทางอย่างไรในการทำให้ผู้อื่นยอมรับ โดยไม่ทิ้งความเป็นตัวของตัวเอง การมีปฏิสัมพันธ์ภายในกลุ่มจะเพิ่มความรับผิดชอบ ถ้าสมาชิกมีความรับผิดชอบที่จะมีส่วนร่วมในกลุ่ม ทำให้ตระหนักถึงความรับผิดชอบเป็นสิ่งที่สำคัญในชีวิต

ความวิตกกังวล (Existential Anxiety)

ตามมุมมองของภวนิยม ความวิตกกังวลเป็นลักษณะพื้นฐานของมนุษย์ ไม่จำเป็นต้องจัดว่าเป็นจิตพยาธิสภาพ และมองว่าเป็นสิ่งที่ดีเนื่องจากเป็นแรงจูงใจที่จะทำให้เกิดการพัฒนา ความวิตกกังวลเป็นผลจากการที่ต้องตัดสินใจเลือก โดยปราศจากแนวทางที่ชัดเจน และไม่ทราบผลลัพธ์ที่จะเกิดขึ้นหลังจากตัดสินใจเลือกแล้ว แต่ก็ต้องรับผิดชอบต่อสิ่งที่ตนเองเลือก เคริทการ์ด

(Kierkegaard, pp. 1813-1855 cited in Corey, 2004, p. 246) กล่าวว่า ความวิตกกังวลคือความรู้สึกสับสนในอิสระ เมื่อคิดจะเปลี่ยนแปลงตัวเองในมิติใหม่ บางครั้งจะต้องละทิ้งสิ่งเก่า ๆ ที่เคยปฏิบัติเปลี่ยนแปลงสิ่งที่คุ้นเคยทำให้รู้สึกไม่ปลอดภัย เพื่อแลกกับสิ่งที่จะเกิดขึ้นใหม่ โดยไม่แน่ใจว่าผลจะเป็นอย่างไร ก่อให้เกิดความวิตกกังวล แม้ว่าเราอาจไม่ยินดีเมื่อเกิดความวิตกกังวลขึ้น แต่ความวิตกกังวลคือ การลงทุนที่ก่อให้เกิดการพัฒนาศักยภาพของตนเอง การหลีกเลี่ยงสิ่งท้าทายในชีวิต หรือไม่ยอมให้เกิดความวิตกกังวลโดยการหนีปัญหา ทำให้เกิดการดำรงชีวิตแบบผิวเผิน ซึมเศร้า ไร้พลัง ไม่มั่นใจในตนเอง

การนำมาใช้กับการปรึกษากลุ่ม

บูเกนตอล (Bugental, 1978 cited in Corey, 2004, p. 246) อธิบายถึงการบำบัดของเขาเกี่ยวกับความวิตกกังวล หลักของการบำบัดคือ การจัดการป้องกันตัวเองออกไป โดยให้ยอมรับความรู้สึกของตนเอง เช่น ความรู้สึกแตกแยก ความต้องการพึ่งพาผู้อื่น ความรู้สึกว่างเปล่าและการมีชีวิตอยู่อย่างไร้ความหมาย เมื่อยอมรับแล้วจะต้องขจัดออกไปด้วยการตัดสินใจเลือกด้วยตนเอง ซึ่งการเปลี่ยนแปลงนี้ก่อให้เกิดความกังวล เนื่องจากบางคนต้องละทิ้งสิ่งที่คุ้นเคย บางคนต้องต่อสู้ฟันฝ่าอุปสรรคต่าง ๆ เช่นกฎเกณฑ์ของสังคม ขีดจำกัดความสามารถของตน ผู้นำกลุ่มจะต้องชี้ให้เห็นประเด็นให้สมาชิกเข้าใจว่าสิ่งเหล่านี้จะต้องเกิดขึ้นถ้าอยากให้อำนาจชีวิตของเราเป็นแบบที่เราต้องการ และให้กำลังใจสมาชิกเผชิญหน้ากับความวิตกกังวล มากกว่าที่จะซ่อนเร้นไว้อยู่ข้างหลังความปลอดภัย ให้สมาชิกมองว่าจะต้องพบกับความวิตกกังวลอยู่เสมอ เนื่องจากต้องมีการตัดสินใจอย่างต่อเนื่อง ความกังวลไม่ใช่สิ่งที่เกิดขึ้นเพื่อทำลายแต่เป็นสิ่งที่ต้องเกิดขึ้นเพื่อการดำรงอยู่ (Existence)

ความตาย (Death and Nonbeing)

แนวคิดเกี่ยวกับความตายเป็นสิ่งจำเป็น ในการค้นพบความหมายของชีวิต ถ้ายอมรับว่าจุดจบของชีวิตคือความตาย จะตระหนักได้ว่าภาวะปัจจุบันเป็นสิ่งที่มีความค่า ทำให้คนเราถูกกระตุ้นเร่งเร้าให้ทำบางสิ่งบางอย่างในชีวิต ที่จะสร้างทางเลือกระหว่าง ยินยอมที่จะเป็นบุคคลเท่าที่ความสามารถจะเป็นได้ หรือปล่อยให้ชีวิตล่องลอยไปตามเหตุการณ์

การปฏิเสธขอความตายก่อให้เกิดความวิตกกังวล รู้สึกแปลกแยกในตนเอง ไม่เข้าใจตนเอง แฟรงค์เพิ่มเติมว่า การที่เรามีชีวิตอยู่ยาวนานเท่าไรนั้นไม่สำคัญ แต่สำคัญที่เราจะอยู่อย่างไร ให้ชีวิตมีคุณภาพและเปี่ยมไปด้วยความหมายแห่งชีวิตของเรา

การนำมาใช้กับการปรึกษากลุ่ม

การตระหนักรู้เกี่ยวกับความตายและความวิตกกังวล เกี่ยวข้องกับการอยู่อย่างมีชีวิตที่เต็มเต็ม การช่วยเหลือให้สมาชิกตระหนักรู้เกี่ยวกับความตาย ช่วยให้ผู้สมาชิกรับรู้ความเป็นจริงในชีวิตมากขึ้น ความไม่สบายใจต่าง ๆ เกิดจากต้องดำเนินชีวิตในแบบที่ตัวเองไม่ชอบ ทำให้สนใจที่จะพัฒนาคุณภาพชีวิต ให้สอดคล้องกับเอกลักษณ์ของตนเอง มีการวางแผนทำสิ่งที่ก่อให้เกิดการเปลี่ยนแปลงเพื่อความเจริญงอกงามในชีวิต

ในขั้นตอนของการเปลี่ยนแปลงเพื่อการพัฒนา สมาชิกอาจต้องพบกับความสับสนไม่สบายใจ ก่อนที่จะสามารถกำหนดโครงสร้างใหม่ได้ บรรยายาศในการปรึกษากลุ่มจะต้องเป็นที่ที่ปลอดภัยในการแสดงออกถึงความรู้สึกเหล่านี้ และเปิดเผยความไม่แน่ใจซึ่งเกิดขึ้นพร้อมกับการทดลองทำสิ่งใหม่ ๆ

การค้นพบความหมายของชีวิต (The Search for Meaning)

การค้นพบความหมายของชีวิตเพื่อให้ชีวิตมีความหมาย และการมีเป้าหมายในชีวิตเป็นลักษณะเฉพาะของมนุษย์ ซึ่งมักค้นหาความหมายและเอกลักษณ์ของตนเองโดยการตั้งคำถามกับตัวเองว่า เราคือใคร? เราจะไปทางไหนและทำไม? อะไรที่เป็นเป้าหมายและความหมายในชีวิต? แนวคิดทฤษฎีเชื่อว่า ชีวิตไม่ได้มีความหมายในแง่บวกโดยตัวของมันเอง แต่เราจะต้องเป็นคนสร้างความหมายขึ้นมา เราจะค้นพบตัวเองในมุมมองที่ใหม่ ๆ อยู่เสมอ เฟรรงค์เชื่อว่า การขาดความหมายในชีวิตเป็นสาเหตุที่ทำให้เกิดความเครียด ความวิตกกังวล และโรคประสาทต่าง ๆ หลายคนที่เขาให้การบำบัดไม่สามารถตัดสินใจเกี่ยวกับชีวิตของตนเองได้ เกิดข้อขัดแย้งต่าง ๆ (Existential Vacuum) การบำบัดของเขาจึงเน้นการให้ผู้รับคำปรึกษาค้นหาความหมายในชีวิต และมีหลายแนวทางในการค้นหาความหมายในชีวิต เช่น ความหมายเกี่ยวกับ การงาน ความรัก ประสบการณ์ หรือการทำสิ่งต่าง ๆ เพื่อผู้อื่น เป็นต้น ถ้าเรากำลังใจที่จะรับประสบการณ์ต่าง ๆ ที่เกิดขึ้น สิ่งเหล่านั้นจะคลอบคลุมให้เกิดความเข้มแข็ง สามารถเผชิญกับความเจ็บปวด ความผิดหวัง และความตาย ในการหาความหมายในชีวิตจะต้องปรับเปลี่ยนสิ่งไม่ดีที่เกิดขึ้นให้เป็นชัยชนะ

การนำมาใช้กับการปรึกษากลุ่ม

ในกลุ่มสมาชิกแต่ละคนจะเล่าถึงความหมายของชีวิตของตนให้กลุ่มรับรู้ และจะต้องเปลี่ยนแปลงจากชีวิตเดิมอย่างไรบ้าง ซึ่งบางคนในกลุ่มยังไม่พบเอกลักษณ์ของตนเองและยังหาความหมายในชีวิตไม่เจอ แต่ก็ต้องทำตามแรงกดดันในกลุ่ม จึงเสนอแนวคิดไปโดยให้กลมกลืนกับกลุ่ม ผู้ให้คำปรึกษาจะต้องสังเกตและแยกแยะให้ได้ว่า สมาชิกคนใดค้นหาความหมายของชีวิตด้วยตนเอง คนใดทำตามกระแสกลุ่มซึ่งมักจะปฏิเสธความจริงที่เกิดขึ้นในตัวเองปล่อยชีวิตไปตามสังคมรอบตัว การช่วยเหลือที่สำคัญคือให้สมาชิกเข้าใจถึงความจริงที่ว่า แนวทางการดำรงชีวิตของคนแต่ละคนไม่มีแบบแผนสำเร็จรูปให้ทำตาม เราไม่จำเป็นต้องทำในสิ่งที่ไม่ช่วยให้การดำรงอยู่ของเรามีความหมายมากขึ้น แต่เราต้องแน่ใจว่าไม่ละเลยความรับผิดชอบในการค้นหาความหมายหรือสิ่งใหม่ ๆ ในชีวิต คำถามที่ใช้ในกลุ่ม เช่น

คิดว่ามีสิ่งใดมาขัดขวางการรับรู้ว่า แท้จริงแล้วเราต้องการอะไร

สิ่งใดที่เกิดขึ้นกับชีวิตแล้วเราเกิดความพอใจ

ผู้นำกลุ่มมีหน้าที่ช่วยให้สมาชิกร่วมกันสร้างสรรค์แรงขับเคลื่อน ให้สอดคล้องกับแนวทางการดำเนินชีวิต ซึ่งกระบวนการนี้ก่อให้เกิดความวิตกกังวล ผู้นำกลุ่มจะต้องช่วยให้สมาชิกเรียนรู้ที่จะพัฒนาการไว้วางใจตนเอง (Self Trust) ทำให้ค้นพบคุณค่าในตนเอง ชี้แจงและให้กำลังใจสมาชิกให้ตระหนักถึงการมีชีวิตที่มีความหมายเป็นกระบวนการที่ยุ่ยยากและยาวนาน ซึ่งต้องอาศัยการตัดสินใจ และความอดทน

การค้นหาคำเป็นตัวเอง (The Search for Authenticity)

การค้นหาคำเป็นตัวเองของแต่ละคน เป็นกำลังใจในการมีชีวิตอยู่ ถึงแม้ว่าจะต้องประสบกับความยุ่งยาก แต่เราจะต้องเข้มแข็งที่จะหาความจริงเกี่ยวกับตัวของเราเอง เพื่อหยุดยั้งความขัดแย้งต่าง ๆ ในชีวิต เมื่อมนุษย์ค้นพบความเป็นตัวเอง รู้จักชีวิตอย่างลึกซึ้งเขาจะเป็นคนที่มีความมั่นคงและมีความสามารถ รู้ขีดจำกัดของตนเอง มีการยอมรับโดยสงบว่าสิ่งใดที่ไม่สามารถเปลี่ยนแปลงได้ และมีพลังที่จะเปลี่ยนแปลงสิ่งที่ทำให้ดีขึ้นได้ มีความปรารถนาที่จะเรียนรู้ความแตกต่าง เพื่อเป็นแนวทางในการปฏิบัติอย่างที่เราจะเป็นเต็มศักยภาพที่มีอยู่ คนที่ไม่สนใจแรงกระตุ้นภายในของตนเองแต่พยายามทำตามบรรทัดฐานของคนอื่น ส่วนมากแล้วที่จะแสดงความคิดเห็นในกลุ่ม ถ้าเขาย้อนมองดูตัวเองจากภายในจะพบว่าตัวเองมีแต่เปลือกข้างในไม่มีแก่นสารและสาระอะไรเลย

แนวคิดเกี่ยวกับการไม่เป็นตัวของตัวเอง (Inauthenticity) คือความรู้สึกผิด เกิดจากความรู้สึกว่าไม่สมบูรณ์ และมองชีวิตตัวเองจากมุมมองของคนอื่น ท้ายที่สุดความรู้สึกเกี่ยวกับตนเองขาดหายไป จนกลายเป็นจิตพยาธิสภาพเนื่องจากผู้อื่นมาบงการชีวิตเราจนขาดประสบการณ์ชีวิต

การนำมาใช้กับการปรึกษากลุ่ม

กลไกภายในกลุ่มจะทำให้มองเห็นตัวตนของสมาชิก และสมาชิกเรียนรู้จากกลุ่มว่าสามารถแสดงการคัดค้านความคาดหวังของคนอื่นได้ และพบทางเลือกมากมายในความเป็นตัวเอง โดยกลุ่มเปิดโอกาสวิเคราะห์ตัวเองอย่างอิสระ จากสถานการณ์กลุ่มสมาชิกจะเรียนรู้ว่าไม่มีใครให้คำตอบเกี่ยวกับชีวิตของเขาได้ดี ได้ถูกใจเขาเท่าตัวของเขาเอง ผู้นำกลุ่มถนัดจะไม่นำทางสมาชิกเพราะเขารู้ว่าไม่ช่วยให้สมาชิกเป็นของตัวเอง

ความรู้สึกโดดเดี่ยวและไร้ความผูกพัน (Aloneness and Relatedness)

นักทฤษฎีเชื่อว่าความโดดเดี่ยวทำให้เราทราบถึงความหมายในชีวิต ตัดสินใจได้ว่าจะดำเนินชีวิตอย่างไร หากคำตอบให้ตัวเองและเลือกที่จะเป็นหรือไม่เป็น ขั้นตอนของการตระหนักรู้จะต้องผ่านความโดดเดี่ยว บางคนพยายามหลีกเลี่ยงความโดดเดี่ยวโดยการสร้างสัมพันธภาพกับผู้อื่นอย่างผิวเผิน บางครั้งมีพฤติกรรมรุนแรง โดยไม่รู้สึกลึกถึงความรู้สึกกลัวและความเจ็บปวดของตนเอง

เราควรเปิดโอกาสให้ตนเองอยู่โดดเดี่ยว และพยายามหาความหมายในชีวิตจากภายในตัวของเราเอง ถ้าเราทำสำเร็จจะสามารถกำหนดเอกลักษณ์แห่งตนได้ จากนั้นเราจะสามารถสร้างความสัมพันธ์อย่างจริงจังและมีความหมายกับผู้อื่นได้ เราต้องอยู่อย่างโดดเดี่ยวก่อนที่จะยินดียิ่งข้างผู้อื่น ทุกวันนี้มนุษย์สับสนระหว่างความโดดเดี่ยวและความผูกพัน เนื่องจากโดยธรรมชาติของมนุษย์เป็นสัตว์สังคม ต้องการมีปฏิสัมพันธ์กับบุคคลอื่น ต้องการความใกล้ชิดมีความหวังที่จะมี

คุณค่าและความหมายต่อผู้อื่น และยินดีที่จะให้ผู้อื่นมีความสำคัญกับตัวเรา แต่บางคนไม่สามารถหล่อเลี้ยงความสัมพันธ์กับบุคคลอื่นได้ เนื่องจากเป็นไปอย่างผิวเผินเพราะไม่ยอมโคดเคี้ยวตัวเองเพื่อค้นพบเอกลักษณ์ของตนเอง ก่อนที่จะไปสร้างความผูกพันกับบุคคลอื่น

การนำมาใช้กับการปรึกษากลุ่ม

ในกลุ่มสมาชิกมีโอกาสสร้างความสัมพันธ์กับบุคคลอื่นในทางที่เต็มไปด้วยความหมายแห่งชีวิต และเรียนรู้เกี่ยวกับตนเองจากผู้อื่น และพบแนวทางที่จะหล่อเลี้ยงสัมพันธ์ภาพกับบุคคลอื่น เราเรียนรู้ว่าการดำเนินชีวิตอย่างไรนั้นไม่มีใครบอกเขาได้ ถ้าเขารู้จักตัวเองดีพอแล้ว เราจะเรียนรู้เองว่าจะทำอย่างไร ในการสร้างสัมพันธ์ภาพที่ลึกซึ้งกับผู้อื่นภายนอกกลุ่มได้อย่างไร การรับทราบเรื่องราวของผู้อื่นในกลุ่ม ทำให้สมาชิกตระหนักในความจริงที่ว่าแท้จริงแล้วเขาไม่ได้โคดเคี้ยวในการต่อสู้ชีวิต คนอื่นก็เป็นเช่นกันจึงมีความเข้มแข็งที่จะมองตัวเองและพยายามที่จะกำหนดเอกลักษณ์แห่งตนเอง

จากแนวคิดต่าง ๆ ของคอรีย์ จะเห็นได้ว่าคอรีย์ไม่ได้เน้นเรื่องเทคนิค แต่ให้ความสำคัญกับประสบการณ์และตัวตนของสมาชิกกลุ่มแต่ละคน คำถามที่ใช้ส่วนใหญ่จะเป็นการกระตุ้นให้สมาชิกสำรวจและทำความเข้าใจตนเอง เน้นการทำความเข้าใจสมาชิก ให้กำลังใจ และการสร้างสัมพันธ์ภาพระหว่างผู้นำกับสมาชิกและสมาชิกด้วยกันเอง โดยเน้นให้สมาชิกค้นพบเอกลักษณ์ของตนด้วยตนเองโดยผู้นำกลุ่มไม่ใช่นำทางหรือแนะนำ

แต่อย่างไรก็ตาม ต้องตระหนักว่าขั้นตอนการให้คำปรึกษาตามทฤษฎีภวนิยมนั้นไม่ได้มีขั้นตอนที่เป็นระบบเฉพาะเจาะจง ผู้ให้คำปรึกษาสามารถยืดหยุ่นและปรับเปลี่ยนได้เพื่อช่วยเหลือให้ผู้รับคำปรึกษาแต่ละคนได้บรรลุวัตถุประสงค์ของการให้คำปรึกษา

จากเอกสารดังกล่าว ในงานวิจัยนี้ ผู้วิจัยจึงได้แบ่งขั้นตอนในการให้คำปรึกษากลุ่มตามทฤษฎีภวนิยมเป็น 3 ขั้นตอน ดังนี้คือ

1. ขั้นเริ่มต้นให้คำปรึกษา เป็นขั้นของการสร้างสัมพันธ์ภาพที่กระหว่างผู้ให้คำปรึกษาและผู้รับคำปรึกษาทุกคนในกลุ่ม เพื่อให้ผู้รับคำปรึกษาแต่ละคนรู้สึกผ่อนคลาย รู้สึกว่าตนได้รับการยอมรับและเอาใจใส่ เกิดความอบอุ่นไว้วางใจ กล้าที่จะเปิดเผยประสบการณ์และความรู้สึกของตนออกมาอย่างอิสระโดยปราศจากความรู้สึกกดดัน
2. ขั้นดำเนินการให้คำปรึกษาเป็นขั้นที่ผู้ให้คำปรึกษาใช้เทคนิคในการให้คำปรึกษาเพื่อช่วยเหลือสมาชิกในกลุ่ม ให้รู้จักและเข้าใจตนเองและผู้อื่น ไว้วางใจในตนเองและผู้อื่น รวมทั้งรู้และเข้าใจในเหตุการณ์ที่มากระทบตน มีความสามารถในการวางแผนจัดการและเลือกการดำเนินชีวิตของตนอย่างอิสระ และมีคุณค่า และสามารถรับผิดชอบต่อชีวิตตนเอง เห็นคุณค่าของตน และ

การกระทำของตน ตลอดจนทั้งได้รับการยอมรับจากบุคคลอื่น มีเป้าหมายในการดำเนินชีวิต โดยมีรายละเอียดดังนี้

2.1 ขั้นตระหนักในตนเอง เพื่อให้สมาชิกแต่ละคนรู้จักและเข้าใจตนเองเข้าใจ ลักษณะของการกระทำและพฤติกรรมของตน รวมถึงเข้าใจเหตุการณ์ที่มากระทบตน ตรงตาม สภาพความต้องการและปัญหามากที่สุด โดยให้สมาชิกแต่ละคนสำรวจตนเอง และสิ่งที่มากระทบ ตน

2.2 ขั้นสร้างสัมพันธภาพที่มีความหมายกับบุคคลอื่น เพื่อให้สมาชิกให้ความสำคัญ กับในการสร้างสัมพันธภาพกับผู้อื่น สอดคล้องกับความต้องการที่แท้จริงของตนเอง และเรียนรู้ที่ จะยอมรับตนเองและผู้อื่น

2.3 ขั้นการเห็นคุณค่าในตนเอง เพื่อให้สมาชิกเรียนรู้ที่จะเห็นคุณค่าในตนเองด้วย การเชื่อมั่นว่าตนสามารถทำได้ และให้สมาชิกยอมรับสถานการณ์ตามความเป็นจริง ไม่หลีกเลี่ยง ปัญหา ใช้วิธีแก้ปัญหาแบบเผชิญหน้า

2.4 ขั้นค้นหาความหมายของชีวิต เพื่อให้สมาชิกแต่ละคนมีเป้าหมายในชีวิตเห็น คุณค่าในการกระทำของตนเอง หาวิธีการต่าง ๆ เพื่อเผชิญกับอุปสรรค โดยให้สมาชิกแต่ละคน ตั้งเป้าหมายในการดำเนินชีวิต มองตัวเองในแง่บวก เพิ่มข้อดีและลดข้อด้อยในตนเอง

2.5 ขั้นเสรีภาพในการเลือกและความรับผิดชอบ เพื่อให้สมาชิกตระหนักถึง เสรีภาพในการเลือกกระทำเพื่อตนเอง ภายในข้อจำกัดของตน รับผิดชอบตามการเลือกของตน โดย ให้สมาชิกแต่ละคนสร้างทางเลือกและความรับผิดชอบ กำหนดทางเลือกต่าง ๆ ของตนเอง พร้อม ทั้งวิเคราะห์ผลดี ผลเสียของทางเลือกแต่ละทาง

3. ขั้นยุติการให้คำปรึกษา เป็นขั้นที่ผู้ให้คำปรึกษาให้สมาชิกแต่ละคนในกลุ่ม สรุปสิ่งที่ ได้จากการให้คำปรึกษาและการนำไปปฏิบัติ ให้สมาชิกแต่ละคนแลกเปลี่ยนความคิดเห็นซึ่งกันและ กัน หลังจากนั้น ผู้ให้คำปรึกษาสรุปเพิ่มเติมและเปิดโอกาสให้สมาชิกซักถามเพิ่มเติมอีกครั้ง และ ผู้ให้คำปรึกษานัดหมายการให้คำปรึกษาในครั้งต่อไป หรือยุติการให้คำปรึกษา

หน้าที่และบทบาทของผู้ให้การบำบัด (Therapist's Function and Role)

โดยหน้าที่ของผู้ให้คำปรึกษาในการบำบัดแบบกวนิยมที่ อาภา จันทรสกุล (2535) กล่าวไว้มี 3 ประการ คือ

1. ช่วยให้ผู้รับคำปรึกษาค้นหาความหมายในการมีอยู่ของตนเอง
2. ช่วยให้ผู้รับคำปรึกษากล้าเผชิญกับปัญหาและสามารถตัดสินใจเลือกได้
3. ช่วยให้ผู้รับคำปรึกษาสามารถปรับตัวและสร้างสัมพันธภาพกับบุคคลอื่นได้อย่างมีประสิทธิภาพ

โดยผู้ให้คำปรึกษาต้องพยายามทำความเข้าใจผู้รับคำปรึกษาในฐานะมนุษย์คนหนึ่ง ที่มี ความคิดความรู้สึกแตกต่างออกไป เข้าใจถึงโลกเฉพาะตัว (His Subjective World) ของผู้ขอรับ คำปรึกษา ผู้ให้คำปรึกษาสร้างสัมพันธภาพที่ดีกับผู้รับคำปรึกษา โดยให้ความเข้าใจ การยอมรับ และให้เสรีภาพในการตัดสินใจ ไม่ประเมินหรือบังคับให้ผู้รับคำปรึกษาปฏิบัติตามความเชื่อของตน

เนื่องจากวิธีการให้คำปรึกษาแบบกวนิยมไม่ได้ระบุถึง วิธีการให้คำปรึกษาไว้อย่างเด่นชัด การให้คำปรึกษาไม่เน้นที่ความสำคัญของเทคนิคอะไร โดยเฉพาะแต่จุดเน้นอยู่ที่ สัมพันธภาพในการให้คำปรึกษา การปฏิบัติต่อผู้รับคำปรึกษาในฐานะมนุษย์คนหนึ่งที่มีคุณค่า เคารพในสิทธิเสรีภาพและความเป็นเอกภาพของผู้รับคำปรึกษา หลักการที่สำคัญที่ผู้ให้คำปรึกษาแบบกวนิยมใช้โดยทั่ว ๆ คือ การให้ความสำคัญต่อสภาวะปัจจุบัน ไม่ใช่อดีตหรืออนาคต ผู้ให้ คำปรึกษาจะสนใจในอดีตของผู้รับคำปรึกษาก็เฉพาะแต่เหตุการณ์ในอดีตนั้นมีผลต่อความคิด ความรู้สึก และพฤติกรรมของผู้รับคำปรึกษาในสภาวะปัจจุบัน และดึงเอาสาเหตุในอดีตมาให้ผู้รับ คำปรึกษารับรู้ในสภาวะปัจจุบัน นอกจากนี้ผู้ให้คำปรึกษาสนใจในตัวผู้ขอรับคำปรึกษามากกว่าจะ มุ่งที่ปัญหาผู้รับคำปรึกษาซึ่งก็สอดคล้องกับ วัยรี ทรัพย์มี (2546) ที่ได้กล่าวถึงบทบาทของผู้ให้ คำปรึกษาไว้ ดังนี้

1. ผู้ให้คำปรึกษาควรกระตุ้นให้ผู้รับคำปรึกษาดำเนินเป้าหมายในชีวิตและมุ่งมั่นที่จะดำเนินการ ไปสู่เป้าหมาย โดยช่วยให้ผู้รับคำปรึกษาเกิดความเชื่อมั่นว่าเขาสามารถก่อให้เกิดการ เปลี่ยนแปลงต่าง ๆ ได้ ไม่ใช่ขึ้นอยู่กับโชคชะตา สิ่งแวดล้อมหรือบุคคลอื่น ให้ผู้รับคำปรึกษา ตระหนักที่จะใช้ศักยภาพของเขาอย่างเต็มที่
2. ผู้ให้คำปรึกษาต้องเข้าใจลักษณะเฉพาะและโลกของผู้รับคำปรึกษา โดยช่วย สนับสนุนให้ผู้รับคำปรึกษาเปิดเผยเรื่องราวและความรู้สึกของตนเองในปัจจุบัน ด้วยการสร้าง สัมพันธภาพด้วยความจริงใจเพื่อให้ผู้รับคำปรึกษาได้สำรวจตนเองอย่างเสรี
3. ผู้ให้คำปรึกษาควรทำตนเป็นตัวแทนที่ดีของความเป็นตัวเอง มีจุดหมายในชีวิต จาก ตัวอย่างดังกล่าวจะทำให้ผู้รับคำปรึกษาได้ตระหนักถึงศักยภาพของตนและเกิดแรงกระตุ้นที่จะ พัฒนาตนเอง
4. ผู้ให้คำปรึกษาจะสร้างสัมพันธภาพกับผู้รับคำปรึกษาจนสามารถพูดกันได้อย่างตรง ๆ ใน เรื่องส่วนตัวของผู้รับคำปรึกษา เป็นการสนทนาอย่างเผชิญหน้ากัน สร้างความรู้สึกเป็นอันหนึ่งอัน เดียวกัน เป็นเพื่อนที่ไว้วางใจกันได้ และส่งเสริมให้ผู้รับคำปรึกษาแสวงหาความหมายในชีวิต
5. การให้บริการปรึกษาแบบกวนิยมไม่เน้นกลวิธีใดวิธีหนึ่งโดยเฉพาะ การให้ความช่วยเหลืออาจแตกต่างกันแต่ละบุคคล
6. การให้บริการปรึกษาจะยุติลงเมื่อผู้รับคำปรึกษาสามารถทนต่อความกระทบกระทั่งต่อ

ชีวิตได้ดีขึ้น แสวงหาวิธีแก้ปัญหาด้วยความหวัง ความกล้า และพัฒนาตนเองได้ดีขึ้น

บล็อกเกอร์ (Blocker, 1987) กล่าวว่า ถึงแม้ว่าการให้คำปรึกษาแบบกวนิยมจะมีลักษณะที่คล้ายคลึงกับการให้คำปรึกษาแบบยึดบุคคลเป็นศูนย์กลาง แต่บทบาทของผู้ให้คำปรึกษานั้น จะเพิ่มจากการที่เป็นผู้คอยรับฟัง (Passive) สะท้อนความรู้สึกและป็นดังกระจกสะท้อนมาเป็นบทบาทแบบผู้ดำเนินกระบวนการมากขึ้น (Active) มีการเคลื่อนไหวมากขึ้น และบางครั้งแสดงการตอบสนองด้วยท่าทางอย่างตรง ๆ (Confrontation Posture) ผู้ให้คำปรึกษาจะเน้นความสำคัญในการสนทนากับผู้รับการบำบัดด้วยความซื่อสัตย์อย่างแท้จริง (Deeply Honest) เท่า ๆ กับการใส่ใจและความเห็นใจ การสร้างสัมพันธภาพระหว่างผู้ให้คำปรึกษาและผู้รับคำปรึกษา เป็นสิ่งที่จำเป็นและสำคัญที่สุดและสัมพันธภาพที่สร้างนั้นจะเป็นแบบบุคคลต่อบุคคล เป็นสัมพันธภาพที่ก่อให้เกิดความผูกพันเชิงบำบัด (Therapeutic Alliance) การสร้างสัมพันธภาพมีหลายลักษณะ แต่สัมพันธภาพในเชิงบำบัด (Therapeutic Relationship) ในการให้คำปรึกษาแบบกวนิยมจะเน้นการสร้างระดับสัมพันธภาพแบบ I-thou ของบุนเบอร์ สัมพันธภาพเช่นนี้ ผู้ให้คำปรึกษาจะให้ความเคารพผู้รับคำปรึกษา และเป็นเสมือนผู้ร่วมเดินทางไปด้วยกันกับผู้รับคำปรึกษา แต่ในบางครั้งอาจเป็นผู้นำทางเพียงเล็กน้อย (Capuzzi, 1995)

จากเอกสารดังกล่าว แสดงให้เห็นว่า การให้บริการการปรึกษาตามทฤษฎีกวนิยมนั้นมีเป้าหมายคือ ให้สมาชิกได้รู้จักเข้าใจตนเอง สามารถค้นหาแนวทางในการที่จะพัฒนาตนเองอย่างเต็มที่ รับรู้ข้อจำกัดเท่า ๆ กับรับรู้โอกาสของตนตามความเป็นจริง กล้าที่จะเผชิญกับความจริง ได้ค้นพบเอกลักษณ์ที่แท้จริงของตนเอง โดยมารดานอกสมรสถัดตั้งครกไม่พึงปรารถนาจะตระหนักถึงเสรีภาพของการเลือกเพื่อตนเอง ความรับผิดชอบต่อชีวิตและการกระทำของตน รวมทั้งตระหนักถึงคุณค่าของตนและคุณค่าในการกระทำของตน ซึ่งจะนำไปสู่ความมุ่งมั่นและกำลังใจที่จะดำเนินชีวิตไปตามแนวทางที่ตนเลือกและสามารถมีชีวิตอยู่กับปัจจุบัน

งานวิจัยที่เกี่ยวข้องกับการให้คำปรึกษาตามทฤษฎีกวนิยม

ฉัตรฤดี กิจวิมลตระกูล (2545) ได้ศึกษาผลการให้คำปรึกษากลุ่มตามแนวกวนิยมร่วมกับการฝึกหะฐะโยคะต่อภาวะซึมเศร้าของนักเรียนหญิงชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 2 โรงเรียนเกล่งวิทยสถานารจังหวัดระยองที่มีคะแนนความซึมเศร้าที่ 15- 21 จำนวน 35 คน แล้วสุ่มอย่างง่ายเป็น 2 กลุ่ม ๆ ละ 8 คน กลุ่มทดลองให้คำปรึกษากลุ่มตามแนวกวนิยมร่วมกับการฝึกหะฐะโยคะ สัปดาห์ละ 2 ครั้ง ทั้งหมด 6 สัปดาห์ ผลการศึกษาพบว่า มีปฏิสัมพันธ์ระหว่างวิธีการลดภาวะซึมเศร้ากับระยะเวลาของการทดสอบอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05 นักเรียนในกลุ่มที่ได้รับการให้คำปรึกษากลุ่มตามแนวกวนิยมร่วมกับการฝึกหะฐะโยคะมีภาวะซึมเศร้าต่ำกว่ากลุ่มควบคุมในระยะหลังการทดลองและระยะติดตามผลอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05 และพบว่านักเรียนกลุ่มที่ได้รับการ

ให้คำปรึกษากลุ่มตามแนวทฤษฎีร่วมกับการฝึกหัดโยคะ มีภาวะซึมเศร้าในระยะหลังทดลอง และระยะติดตามผลต่ำกว่าระยะก่อนทดลอง และยังพบว่านักเรียนกลุ่มทดลองมีภาวะซึมเศร้าในระยะติดตามผลต่ำกว่าระยะหลังทดลอง อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05

คุณฐิ อุดมอิทธิพงศ์ (2546) ได้ศึกษาผลการให้คำปรึกษาแบบกลุ่มตามทฤษฎีอัตถิภาวนิยมต่อความวิตกกังวลของสตรีวัยทอง โดยกลุ่มตัวอย่างคือ สตรีวัยทองที่มารับบริการที่โรงพยาบาลหัวไทร จังหวัดนครศรีธรรมราชซึ่งมีคะแนนความวิตกกังวลในระดับมาก ช่วงคะแนน 60-80 คะแนน วัดจากแบบประเมินความวิตกกังวลแบบ เอ-สเตท ของสปิลเบอร์เกอร์ สุ่มอย่างง่าย จำนวน 16 คนแบ่งเป็น 2 กลุ่ม ๆ ละ 8 คนโดยทำการให้คำปรึกษาแบบกลุ่มตามทฤษฎีอัตถิภาวนิยม 10 ครั้งเป็นเวลา 5 สัปดาห์ สัปดาห์ละ 2 ครั้ง ผลการวิจัยพบว่า มีปฏิสัมพันธ์ระหว่างวิธีการทดลองกับระยะเวลาของการทดลองอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05 ความวิตกกังวลของสตรีวัยทองที่ได้รับการให้คำปรึกษาแบบกลุ่มตามทฤษฎีอัตถิภาวนิยมลดลงต่ำกว่ากลุ่มควบคุมในระยะหลังการทดลองและระยะติดตามผล อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05 ความวิตกกังวลของสตรีวัยทองที่ได้รับการให้คำปรึกษาแบบกลุ่มตามทฤษฎีอัตถิภาวนิยมภายหลังการทดลองกับระยะติดตามผลลดลงต่ำกว่าก่อนการทดลอง อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05 ความวิตกกังวลของสตรีวัยทองที่ได้รับการให้คำปรึกษาแบบกลุ่มตามทฤษฎีอัตถิภาวนิยมในระยะติดตามผลลดลงต่ำกว่าระยะหลังการทดลอง อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05

วรวรรณ ประสิทธิชัยการ (2546) ศึกษาผลของการให้คำปรึกษาเป็นกลุ่มแบบทฤษฎีที่มีต่อเจตคติในการป้องกันโรคเอดส์ของวัยรุ่นหญิงกลุ่มเสี่ยงในสถานคุ้มครองและพัฒนาอาชีพบ้านเกร็ดตระการ กลุ่มตัวอย่างเป็นผู้รับการสงเคราะห์ซึ่งเป็นวัยรุ่นหญิงกลุ่มเสี่ยงต่อการติดเชื้อโรคเอดส์ในสถานคุ้มครองและพัฒนาอาชีพบ้านเกร็ดตระการ ที่มีคะแนนเจตคติในการป้องกันโรคเอดส์ตั้งแต่เปอร์เซ็นต์ที่ 25 ลงมา จำนวน 16 คน แบ่งเป็น 2 กลุ่ม โดยกลุ่มทดลองจะได้รับการให้คำปรึกษาเป็นกลุ่มแบบทฤษฎี มีผลเป็นดังนี้ เจตคติในการป้องกันโรคเอดส์ของวัยรุ่นหญิงกลุ่มเสี่ยงในสถานคุ้มครองและพัฒนาอาชีพบ้านเกร็ดตระการ ในกลุ่มที่ให้คำปรึกษากลุ่มแบบทฤษฎี กับกลุ่มที่ให้ข้อเสนอแนะมีความแตกต่างกันอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05 และ เจตคติในการป้องกันโรคเอดส์ด้านความรู้และพฤติกรรมของวัยรุ่นหญิงกลุ่มเสี่ยงในสถานคุ้มครองและพัฒนาอาชีพบ้านเกร็ดตระการ ในกลุ่มที่ให้คำปรึกษากลุ่มแบบทฤษฎีกับกลุ่มที่ให้ข้อเสนอแนะมีความแตกต่างกันอย่างไม่มีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05

อาตัม นิละไพจิตร (2548) ศึกษาผลการให้คำปรึกษากลุ่มทฤษฎีอัตถิภาวนิยมต่อคุณค่าแห่งตนของผู้ต้องขัง กลุ่มตัวอย่างเป็นผู้ต้องขังที่มีคะแนนเฉลี่ยคุณค่าแห่งตนต่ำกว่าค่าเฉลี่ยจำนวน 10 คน แล้วสุ่มอย่างง่ายเข้ากลุ่มทดลองและกลุ่มควบคุมกลุ่มละ 5 คน เครื่องมือที่ใช้ในการวิจัยคือ

แบบสำรวจคุณค่าแห่งตน และโปรแกรมการให้คำปรึกษากลุ่มทฤษฎีอัตถิภาวนิยม ดำเนินการทดลองแบบกลุ่มจำนวน 12 ครั้ง ครั้งละ 92 นาที ผลการวิจัยปรากฏว่า มีปฏิสัมพันธ์ระหว่างวิธีการทดลองกับระยะเวลาของการทดลองอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05 ผู้ต้องขังกลุ่มทดลองมีคุณค่าแห่งตนสูงกว่ากลุ่มควบคุมในระยะหลังการทดลองและระยะติดตามผลอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05 ผู้ต้องขังกลุ่มทดลองมีคุณค่าแห่งตนในระยะหลังการทดลองและระยะติดตามผลสูงกว่าก่อนการทดลองอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05 และผู้ต้องขังกลุ่มทดลองมีคุณค่าแห่งตนในระยะหลังการทดลองและระยะติดตามผลแตกต่างกันอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05

อนุสรณ์ พงษ์สวัสดิ์ (2544) ได้ศึกษาผลของกลุ่มโลโกเทอราปีต่อการเห็นคุณค่าในตนเองของเยาวชนผู้ติดยาเสพติดในศูนย์เกิดใหม่ จังหวัดยะลา กลุ่มตัวอย่างเป็นเยาวชนผู้ติดยาเสพติดในศูนย์ที่ได้คะแนนคุณค่าในตนเองต่ำกว่าคะแนนเฉลี่ย จำนวน 16 คน แบ่งเป็นกลุ่มทดลองและกลุ่มควบคุม กลุ่มละ 8 คน ผลการวิจัยพบว่า กลุ่มทดลองมีคะแนนเฉลี่ยของการเห็นคุณค่าในตนเองหลังการทดลองและระยะติดตามผลสูงกว่าก่อนทดลองและสูงกว่ากลุ่มควบคุม

สุวิมล ถาวรธนา (2543) ได้เปรียบเทียบผลการปรึกษาเชิงจิตวิทยาแนวโลกอสกับการกระจำจกัณณค่อลัษณะม่งอนาคคของเาเวชนหญิงในสถานพินิจและคุ้มครองเด็ก จังหวัคนครราชสีมา กลุ่มตัวอย่างเป็นเาเวชนหญิงในสถานพินิจและคุ้มครองเด็ก จังหวัคนครราชสีมาจำนวน 18 คน ที่มีคะแนนจากการตอบแบบสอบถามลัษณะม่งอนาคคต่ำกว่าเปอร์เซ็นต์ไทล์ที่ 25 โดยใช้วิธีสุ่มกลุ่มตัวอย่างอย่างง่าย แบ่งเป็น 3 กลุ่ม คือ กลุ่มที่ 1 เป็นกลุ่มที่ได้รับการปรึกษาเชิงจิตวิทยาแนวโลกอส กลุ่มที่ 2 เป็นกลุ่มที่ได้รับการปรึกษาแนวกระจำจกัณณค่อลัษณะม่งอนาคค และกลุ่มที่ 3 เป็นกลุ่มควบคุม ผลการวิจัยพบว่า กลุ่มเาเวชนหญิงที่ได้รับการปรึกษาเชิงจิตวิทยาแนวโลกอส มีลัษณะม่งอนาคคในระยะหลังการทดลองสูงกว่าในระยะก่อนการทดลอง อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ .05 กลุ่มเาเวชนหญิงที่ได้รับการปรึกษาเชิงจิตวิทยาแนวโลกอส มีลัษณะม่งอนาคคในระยะติดตามผลสูงกว่าในระยะก่อนการทดลอง อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ .05 และกลุ่มเาเวชนหญิงที่ได้รับการปรึกษาเชิงจิตวิทยาแนวโลกอส มีลัษณะม่งอนาคคในระยะหลังการทดลองกับระยะติดตามผลอย่างไม่มีนัยสำคัญทางสถิติที่ .05

ศิริภค พูล โภคผล (2547) ได้ศึกษาผลของการให้คำปรึกษากลุ่มแนวโลโกเทอราปีต่อการเห็นคุณค่าในตนเองของผู้ป่วยติเชื้อเอดส์ในคามิลเลียน โซเซียล เซนเตอร์ กลุ่มตัวอย่างเป็นผู้ติเชื้อเอดส์จำนวน 12 คน ที่มีคะแนนการเห็นคุณค่าในตนเองของคูเปอร์สมีทลบบัณนักเรียนต่ำกว่าเปอร์เซ็นต์ไทล์ที่ 25 สุ่มกลุ่มตัวอย่างอย่างง่ายแบ่งเป็น 2 กลุ่ม คือ กลุ่มทดลอง 6 คนกลุ่มควบคุม

6 คน โดยกลุ่มทดลองเข้าร่วมการให้คำปรึกษากลุ่มแนวโลโกเทอราปี 12 ครั้ง ครั้งละ 90 นาที เป็นเวลา 4 สัปดาห์ ๆ ละ 3 ครั้ง ผลการวิจัยพบว่า มีปฏิสัมพันธ์ระหว่างวิธีการทดลองกับระยะเวลาของการทดลองอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05 ผู้คิดเชื้อเอคส์เข้าร่วมการให้คำปรึกษากลุ่มแนวโลโกเทอราปีมีคะแนนการเห็นคุณค่าในตนเองระยะหลังการทดลองสูงกว่าระยะก่อนการทดลองอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05 ผู้คิดเชื้อเอคส์เข้าร่วมการให้คำปรึกษากลุ่มแนวโลโกเทอราปีมีคะแนนการเห็นคุณค่าในตนเองระยะติดตามผลสูงกว่าระยะก่อนการทดลองอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05 ผู้คิดเชื้อเอคส์เข้าร่วมการให้คำปรึกษากลุ่มแนวโลโกเทอราปีมีคะแนนการเห็นคุณค่าในตนเองระยะหลังการทดลองและระยะติดตามผลแตกต่างกันอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05 ผู้คิดเชื้อเอคส์เข้าร่วมการให้คำปรึกษากลุ่มแนวโลโกเทอราปีและกลุ่มควบคุมมีคะแนนการเห็นคุณค่าในตนเองระยะหลังการทดลองแตกต่างกันอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05 ผู้คิดเชื้อเอคส์เข้าร่วมการให้คำปรึกษากลุ่มแนวโลโกเทอราปีและกลุ่มควบคุมมีคะแนนการเห็นคุณค่าในตนเองระยะติดตามผลแตกต่างกันอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05

พรจิตต์ ทองบัณฑิต (2546) ได้ศึกษาผลของการให้คำปรึกษาแนวโลโกเทอราปีต่อการเพิ่มความเข้มแข็งในการมองโลกของผู้ป่วยหลังจากพยายามฆ่าตัวตาย กลุ่มตัวอย่างเป็นผู้ป่วยหลังจากพยายามฆ่าตัวตายที่เข้ารับการรักษาที่โรงพยาบาลบ้านโป่งแบบผู้ป่วยใน จำนวน 16 คน เพศหญิงอายุ 15-30 ปี ที่มีคะแนนความเข้มแข็งในการมองโลกต่ำกว่าเปอร์เซ็นต์ไทล์ที่ 50 จากนั้นทำการสุ่มอย่างง่ายแบ่งเป็น 2 กลุ่ม กลุ่มละ 8 คน กลุ่มทดลองได้รับการให้คำปรึกษาแนวโลโกเทอราปีแบบรายบุคคลจำนวน 9 ครั้ง ครั้งละ 1 ชั่วโมง วันละ 2 ครั้ง เป็นเวลาติดต่อกัน 5 วัน ผลการวิจัยพบว่า ผู้ป่วยหลังจากพยายามฆ่าตัวตายที่ได้รับการให้คำปรึกษาแนวโลโกเทอราปีมีค่าคะแนนความเข้มแข็งในการมองโลกสูงกว่ากลุ่มควบคุมทั้งในระยะหลังการทดลองและระยะติดตามผลอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05 ผู้ป่วยหลังจากพยายามฆ่าตัวตายที่ได้รับการให้คำปรึกษาแนวโลโกเทอราปีมีค่าคะแนนความเข้มแข็งในการมองโลกในระยะหลังการทดลองและติดตามผลสูงกว่าระยะก่อนการทดลองอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05

ศรวณีย์ อันสะโก (2548) ได้ศึกษาผลการให้คำปรึกษากลุ่มตามทฤษฎีอัตถิภาวะนิยมต่อความหวังของผู้พิการ โดยกลุ่มตัวอย่างเป็นผู้พิการจากโรงเรียนอาชีวพระมหาไถ่ พัทยา ปีการศึกษา 2547 ที่มีคะแนนความหวังจากลำดับท้ายสุดขึ้นไปและสมัครใจเข้าร่วมทดลอง จำนวน 16 คน แบ่งกลุ่มเป็นกลุ่มทดลองและกลุ่มควบคุม กลุ่มละ 8 คน เครื่องมือที่ใช้ในการทดลองได้แก่ แบบประเมินความหวังและโปรแกรมการให้คำปรึกษากลุ่มตามทฤษฎีอัตถิภาวะนิยม สัปดาห์ละ 2 ครั้ง 6 สัปดาห์ รวมเป็น 12 ครั้ง ครั้งละ 60-90 นาที ผลการวิจัยพบว่า มีปฏิสัมพันธ์ระหว่างวิธีการทดลองกับระยะเวลาของการทดลองอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .01 ผู้พิการกลุ่มทดลองที่

ได้รับการให้คำปรึกษากลุ่มตามทฤษฎีอัตถิภาวะนิยมมีคะแนนความหวังสูงกว่ากลุ่มควบคุมใน
ระยะหลังการทดลองและระยะติดตามผลอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .01 และ ผู้พิการกลุ่ม
ทดลองที่ได้รับการให้คำปรึกษากลุ่มตามทฤษฎีอัตถิภาวะนิยม มีคะแนนความหวังในระยะหลังการ
ทดลองและระยะติดตามผลสูงกว่ากลุ่มควบคุมอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .01

ดีไวส์ และคนอื่น ๆ (De-Vries & Other, 1997, pp. 129-137 อ้างถึงใน ฌญฐฎา
คุษฎีอิสรียวงศ์, 2546) ได้ทำการศึกษาค้นคว้าผลของการให้คำปรึกษาทางจิตวิทยาโดยให้คำปรึกษา
แบบภวนิยม ในผู้ป่วยที่มีการเจ็บโตของมะเร็ง 96 คน ซึ่งรักษาด้วยยาตามปกติมาเป็นเวลาไม่นาน
ผลการศึกษาพบว่าจากการประเมินผู้ป่วย 35 คน ก่อนเนื้อที่คำล้งเจ็บโตมีขนาดคงที่ในระหว่างหรือ
ทันทีที่ได้เข้ารับการบำบัด โดยในผู้ป่วย 4 คน ก่อนเนื้อมีขนาดคงที่นาน 3-9 เดือน และในผู้ป่วย 1
คน ก่อนเนื้อมีขนาดคงที่นาน 2 ปี แต่ในด้านการรายงานตนเรื่อง ความว่าเหว่ ความซึมเศร้า
จุดประสงค์ในชีวิต พบว่าก่อนและหลังได้รับการให้คำปรึกษาไม่แตกต่างกัน

โรเซน (Rosen, 1991) ศึกษาผลการเข้าร่วมโปรแกรมการเห็นคุณค่าในตนเองและการ
พัฒนาทางจิตวิญญาณ ผลการวิจัยพบว่า การเห็นคุณค่าในตนเองและพัฒนาการทางจิตวิญญาณ
(จากแง่มุมของความหมายและความมุ่งหวังในชีวิต) เพิ่มขึ้นอย่างมีนัยสำคัญหลังโปรแกรมบำบัด
และการเห็นคุณค่าในตนเองที่เพิ่มขึ้นยังมีความสัมพันธ์กับพัฒนาการทางจิตวิญญาณที่เพิ่มขึ้นด้วย

เมเจอร์ (Majer, 1992) ได้ประเมินผลการเข้าร่วมโปรแกรมการบำบัด 12 ชั้นในแนวของ
การค้นพบความหมายในชีวิตของผู้ติดยาเสพติดทั้งที่ติดสุราและยาเสพติด พบว่ายังมีระยะการเข้า
บำบัดนานเท่าใดก็ยังมีแนวโน้มว่าจะพบกับความหมายในชีวิต ถึงแม้ว่าผู้เข้าร่วมโปรแกรมการ
บำบัดจะต้องเผชิญกับความทุกข์ความทรมานที่ไม่สามารถจะหลีกเลี่ยงได้ระหว่างการบำบัด แต่เขา
จะรับรู้ความทุกข์นั้นอย่างมีความหมาย