

บทที่ 2

เอกสารและงานวิจัยที่เกี่ยวข้อง

ในการวิจัยเรื่อง “ผลของการให้คำปรึกษาแบบกลุ่มตามแนวคิดสตรีนิยมต่อคุณค่าแห่งตนของผู้หญิงพิการ” ได้นำกระบวนการให้คำปรึกษากลุ่มมาใช้เป็นเครื่องมือในการศึกษาเปรียบเทียบคุณค่าแห่งตน โดยผู้วิจัยได้ศึกษาค้นคว้าเอกสารและงานวิจัยที่เกี่ยวข้อง โดยแบ่งออกได้ ดังนี้

1. เอกสารและงานวิจัยที่เกี่ยวข้องกับคุณค่าแห่งตน
2. เอกสารและงานวิจัยที่เกี่ยวข้องกับการให้คำปรึกษากลุ่ม
3. เอกสารและงานวิจัยที่เกี่ยวข้องกับแนวคิดสตรีนิยม
4. เอกสารและงานวิจัยที่เกี่ยวข้องกับคนพิการ

เอกสารและงานวิจัยเกี่ยวกับคุณค่าแห่งตน

ความหมายของคุณค่าแห่งตน (Self-esteem)

คูเปอร์สมิธ (Coopersmith, 1981) กล่าวว่า คุณค่าแห่งตนของบุคคลเกิดจากการมีปฏิสัมพันธ์ระหว่างบุคคลหนึ่งกับบุคคลอื่นหรือสิ่งแวดล้อม แล้วแสดงออกในรูปของทัศนคติที่บุคคลนั้นแสดงออกต่อตนเอง และยังพบว่าบุคคลรอบข้าง เช่น บิดา มารดา ญาติ พี่น้อง สามี ภรรยา และเพื่อน ๆ มีอิทธิพลในการเสริมสร้างคุณค่าแห่งตนให้สูงขึ้น เนื่องจากบุคคลเหล่านี้จะมีส่วนช่วยในการพัฒนาความเชื่อถือในตนเองของบุคคล ทั้งในด้านการให้ความเชื่อถือ ความสำคัญ ความยกย่องในคุณค่า ยอมรับในความสามารถ มีการชี้แนะการแก้ปัญหาต่าง ๆ แก่กัน ในขณะที่เดียวกันก็เปิดโอกาสให้บุคคลได้มีโอกาสได้พึ่งพาตนเอง พัฒนาความเชื่อมั่นในตนเอง จากนั้นคุณค่าแห่งตนก็จะเกิดขึ้นเป็นพฤติกรรมที่พึงประสงค์ โดยจะแสดงออกมาทั้งโดยรู้ตัวหรือไม่รู้ตัว จากลักษณะ ท่าทาง คำพูด น้ำเสียงและพฤติกรรมต่าง ๆ ที่ปรากฏ นอกจากนี้ คูเปอร์สมิธ (Coopersmith, 1984) ยังกล่าวถึงคุณค่าแห่งตนไว้อีกนัยหนึ่งว่า เป็นการตัดสินใจคุณค่าของตนเอง แสดงออกซึ่งทัศนคติที่บุคคลมีต่อตนเอง เป็นการยอมรับหรือไม่ยอมรับตนเอง แสดงถึงขอบเขตความเชื่อที่บุคคลมีต่อความสามารถ ความสำคัญ ความสำเร็จ และความมีค่าของตนเอง เชื่อมั่นในอำนาจการกระทำของตนเอง ว่าตนเองนั้นสามารถกระทำสิ่งต่าง ๆ ให้บรรลุตามเป้าหมายที่ต้องการได้

กนกวรรณ อังกะสิทธิ์ (2540, หน้า 16) กล่าวว่า คุณค่าแห่งตน คือ การที่บุคคลนั้นสามารถวิเคราะห์ตนเองแล้วพบว่า ตนเองดี เป็นคนมีคุณค่า มีความสามารถในการที่จะทำสิ่งต่างๆ แล้วประสบความสำเร็จตามที่คาดหวังไว้ และพึงพอใจในการกระทำของตน รู้สึกตนเองมีความสำคัญ โดยบุคคลและสังคมรอบข้างยอมรับ เป็นการรับรู้ตนเองของบุคคลที่ประกอบด้วยการรับรู้ตนเอง ทั้งด้านครอบครัวและสังคม รวมถึงมีความเข้าใจ ตนเองแล้วแสดงออกในแง่ของการยอมรับหรือไม่ยอมรับตนเองในความสามารถ ความสำเร็จ ความมีคุณค่า และความมีพลังอำนาจในตน พร้อมทั้งรับรู้จากการประเมินของบุคคลอื่นที่มีต่อตนเอง ซึ่งสามารถรับรู้ได้จากคำพูดและท่าทาง การแสดงออก (ชนิดา สุวรรณศรี, 2542, หน้า 21) นอกจากนี้คุณค่าแห่งตนยังเป็นองค์ประกอบที่สำคัญของบุคลิกภาพ และพฤติกรรมที่มีประสิทธิภาพ บุคคลที่มีคุณค่าแห่งตนสูง จะสามารถประเมินตนเองในด้านดี เห็นคุณค่าแห่งตน เชื่อมั่นในตนเอง มองโลกในแง่ดี มีความคิดสร้างสรรค์ ตระหนักถึงศักยภาพที่แท้จริงของตน สามารถปรับตัวและสร้างสัมพันธภาพกับบุคคลอื่นได้ ขณะที่บุคคลที่มีคุณค่าแห่งตนต่ำจะขาดความเชื่อมั่นในตนเอง มองโลกในด้านลบ มีปมด้อย วิตกกังวลสูง ไม่กล้าแสดงออก ปรับตัวและสร้างสัมพันธภาพกับบุคคลอื่นได้ยาก จนอาจเกิดปัญหาสุขภาพจิตตามมาได้ (พวงทอง อินใจ, 2544, หน้า 12)

คุณค่าแห่งตนนั้นเป็นความรู้สึกหรือทัศนคติที่บุคคลมีต่อตนเอง เกี่ยวกับความรู้สึกมีคุณค่า ความภาคภูมิใจในตนเอง การยอมรับตนเอง มีความเชื่อมั่นในตนเองและรู้ว่าตนเองเป็นคนมีความสามารถ มีความสำคัญและได้รับการยอมรับจากครอบครัวและสังคม (บังอร สุปรีดา, 2546, หน้า 12) ความรู้สึกเห็นคุณค่าแห่งตนเป็นความรู้สึกที่มีการประเมินคุณค่าตนเองตามความเชื่อ ทัศนคติ ความสามารถ การประสบความสำเร็จในการกระทำสิ่งต่างๆ รวมทั้งยอมรับตนเองและการได้รับการยอมรับจากกลุ่มเพื่อนและการได้รับการยอมรับจากบิดา มารดา (อรนุช ชูศรี, 2547, หน้า 8)

กล่าวโดยสรุป คุณค่าแห่งตน หมายถึง กระบวนการเรียนรู้ที่เน้นความรู้สึกที่เกิดจากการประเมินคุณค่าแห่งตนตามความรู้สึกและทัศนคติที่มีต่อตนเองว่ามีคุณค่า มีความตระหนัก มีความสำคัญ ให้ความเคารพตนเอง ยอมรับตนเอง มีความสามารถในการกระทำสิ่งต่างๆ ให้ประสบความสำเร็จ ตลอดจนได้รับการยกย่องและยอมรับของครอบครัวและสังคม มีความรับผิดชอบ และมีความเชื่อมั่นในตนเอง โดยความรู้สึกนี้จะเกิดเมื่อสัมผัสกับสิ่งรอบๆ ตัวเราไม่ว่าจะเป็นคำพูดหรือการรับรู้

แนวความคิดเกี่ยวกับคุณค่าแห่งตนของ Maslow

ทฤษฎีลำดับขั้นความต้องการของมนุษย์ (Maslow's Hierachy Theory of Needs) เชื่อว่าความต้องการความรู้สึกเห็นคุณค่าแห่งตน (Self - esteem) เป็นขั้นสูงสุดของการก้าวไปสู่ความเข้าใจตนเองอย่างแท้จริง (Self - actualization) ซึ่งเป็นความมุ่งมาดปรารถนาขั้นสูงสุดของมนุษย์

ตามความเชื่อของ มาสโลว์ (Maslow, 1970, pp. 35 - 47) ซึ่งทฤษฎีนี้กล่าวถึงความต้องการที่เป็นไปตามลำดับขั้น ดังนี้

1. ความต้องการด้านร่างกาย (Physiological Needs) เป็นความต้องการขั้นแรกของบุคคล นั่นคือเป็นความต้องการที่จะดำรงชีวิตอยู่ได้ เช่น การมีอาหาร น้ำดื่ม อากาศ ที่อยู่อาศัย เสื้อผ้า เครื่องนุ่งห่ม เป็นต้น ซึ่งเป็นความต้องการขั้นพื้นฐานที่สำคัญ และรุนแรงมากพอที่จะทำให้บุคคลต้องดิ้นรนต่อสู้ และกระทำการกิจกรรมต่าง ๆ เพื่อให้ได้มาซึ่งสิ่งที่สามารถตอบสนอง หรือสร้างความพึงพอใจให้แก่ตนเองได้

เหตุที่กล่าวว่า ความต้องการทางร่างกายเป็นความต้องการที่มีความสำคัญที่สุด เนื่องจากความต้องการทางร่างกายเป็นความต้องการขั้นพื้นฐาน (Primary Needs) หากยังไม่ได้รับการตอบสนองความต้องการทางร่างกายจนรู้สึกพึงพอใจ ความต้องการด้านอื่น ๆ ของบุคคล ก็จะไม่ได้รับการตอบสนอง เช่น คนที่หิวโหยต้องการเพียงอาหาร ที่จะตอบสนองความหิว ไม่สามารถวางแผนอนาคตได้ว่ามีความต้องการจะทำสิ่งใด เนื่องจากคิดคำนึงเพียงต้องการให้อิ่มท้องเท่านั้น ซึ่งส่งผลให้ไม่สนใจที่จะตอบสนองความต้องการด้านอื่น ๆ ซึ่งเป็นความต้องการขั้นรอง (Secondary Needs)

2. ความต้องการด้านความปลอดภัย (Safety Needs) เป็นความต้องการที่ได้รับการพัฒนาต่อจากความต้องการทางด้านร่างกาย ความต้องการในขั้นนี้เป็นความต้องการได้รับความมั่นใจในความไม่แน่นอนของชีวิตและทรัพย์สิน เป็นความต้องการที่จะได้รับความมั่นคงทางจิตใจ เช่น รู้สึกว่างานที่ทำอยู่มีความมั่นคง อีกทั้งต้องการได้รับความปลอดภัยทางร่างกาย เช่น อาคารสถานที่ทำงาน มีความแข็งแรง ทนทาน หรือการทำให้ประกันชีวิต ก็เป็นการตอบสนองความต้องการความปลอดภัยในรูปแบบหนึ่ง

หากบุคคลรู้สึกว่าชีวิตขาดรูปแบบที่เป็นระเบียบ (Order Structure) และไม่สามารถทำนายได้ว่าจะเกิดอะไรขึ้นในชีวิต (Predictability in One's Environment) จะส่งผลให้บุคคลรู้สึกขาดความมั่นคงปลอดภัยในชีวิต

3. ความต้องการความรัก และการอยู่ร่วมกัน (Belongingness and Love Needs) ความต้องการในขั้นนี้เป็นความต้องการที่จะมีความสามารถในลักษณะรักใคร่ชอบพอกัน (Affective Relationship) เช่น การมีเพื่อน หรือมีคนรัก เน้นทั้งการให้ความรักแก่ผู้อื่น (Needs to Love) และการได้รับความรักจากผู้อื่น (Needs to Beloved)

ความต้องการความรักตามแนวคิดของ มาสโลว์ (Maslow, 1970) เป็นความต้องการที่เกี่ยวข้องกับความสัมพันธ์ในทางบวกของบุคคลตั้งแต่ 2 คนขึ้นไป มีความชื่นชมไว้ใจ และให้การเคารพนับถือซึ่งกันและกัน (Mutual - respect) ซึ่งมาสโลว์เรียกความรักเช่นนี้ว่า “Mutual Love” โดยที่ความต้องการความรัก (Love) ตามแนวคิดของมาสโลว์ไม่ใช่ความต้องการทางเพศ (Sex)

4. ความต้องการความรู้สึกเห็นคุณค่าแห่งตน (Self - esteem Needs) ความต้องการในขั้นนี้เป็นขั้นสูงสุดของการก้าวไปสู่การเข้าใจตนเองอย่างแท้จริง (Self - actualization) ความต้องการความรู้สึกเห็นคุณค่าแห่งตน ประกอบด้วย 2 องค์ประกอบ ดังนี้

4.1 การเคารพตนเอง (Self - respect) เป็นความต้องการ การมีความสามารถที่จะพึ่งพาตนเองได้ มีความเชื่อมั่นในตนเอง (Self-confidence) มีความแข็งแกร่งและต้องการที่จะประสบความสำเร็จ มาสโลว์กล่าวว่า เมื่อบุคคลเกิดความรู้สึกดังกล่าวแล้ว จะส่งผลให้รู้สึกว่าตนเองมีความสามารถที่จะเอาชนะ และประสบความสำเร็จในการกระทำสิ่งต่าง ๆ (Worthwhile)

4.2 การได้รับการยกย่องจากผู้อื่น (Esteem from Others) เป็นความต้องการที่จะได้รับการยอมรับ การยกย่องจากบุคคลอื่น รู้ว่าตนเองมีชื่อเสียง และมีสถานภาพทางสังคม

มาสโลว์กล่าวว่า เมื่อบุคคลเกิดความรู้สึกดังกล่าวแล้ว จะส่งผลให้รู้สึกว่า ตนเองมีคุณค่าอันเนื่องมาจากระดับความสามารถของตนได้รับการยอมรับ

มาสโลว์เชื่อว่า ความพึงพอใจที่ได้รับจากความต้องการความรู้สึกเห็นคุณค่าแห่งตน เช่น ได้รับประสบการณ์เกี่ยวกับความสำเร็จในการกระทำสิ่งต่าง ๆ ได้บรรลุตามเป้าหมาย ได้รับคำยกย่องชมเชยจากบุคคลแวดล้อมจะนำไปสู่การมีความเชื่อมั่นในตนเอง (Self - confidence)

ความรู้สึกเห็นคุณค่าแห่งตน การมีจุดเด่นในตนเอง (Strength) การมีความสามารถ (Capability) และความรู้สึกว่าตนเองมีประโยชน์ต่อสังคม (Sense of Being Useful) ซึ่งล้วนส่งผลให้บุคคลประเมินตนเองในทางบวก มีทัศนคติที่ดีต่อตนเอง และเกิดคุณค่าแห่งตนในที่สุด

5. ความต้องการการเข้าใจตนเองอย่างแท้จริง (Self - actualization Needs)

เป็นความต้องการขั้นสูงสุดของบุคคล มาสโลว์กล่าวว่า บุคคลมีความสามารถที่จะทำหรือเป็นในสิ่งที่บุคคลสามารถทำหรือเป็น โดยมองว่าทุกคนมีความสามารถในตนเอง หากพยายามพัฒนาความสามารถของตนให้ไปถึงจุดสูงสุด ด้วยการใช้สิ่งที่มีอยู่ไม่ว่าจะเป็นพรสวรรค์ (Talents) ความสามารถ (Capacities) อย่างเต็มศักยภาพ อีกทั้งมีการปรับปรุงตนเอง (Self - improvement) ให้ไปถึงจุดมุ่งหมายสูงสุด นั่นก็คือ ความสมบูรณ์ทางจิตใจ แสดงว่าบุคคลนั้นมีความต้องการการเข้าใจตนเองอย่างแท้จริง

มาสโลว์เชื่อว่า บุคคลทุกคนสามารถที่เข้าใจตนเองได้ รับรู้ความสามารถตนเองว่า 'ไม่มีขีดจำกัด' เป็นสิ่งที่มีอยู่แล้วภายในตัวบุคคล ขึ้นอยู่กับว่าจะมีโอกาสอันเอื้ออำนวยให้บุคคลได้ดึงเอาความสามารถที่มีอยู่ออกมาใช้อย่างเต็มศักยภาพ และมีความสามารถในการนำทางตนเอง (Potential of Self - direction) เพื่อให้ไปสู่จุดสูงสุดที่มนุษย์จะพัฒนาได้หรือไม่



ภาพที่ 2 ความต้องการพื้นฐาน 5 ประการของมนุษย์ตามแนวคิดของมาสโลว์

จะเห็นได้ว่าไม่ว่าจะเป็นบุคคลใดก็ตาม ทั้งคนพิการหรือคนไม่พิการล้วนแต่ต้องมีแรงจูงใจในการเกิดพฤติกรรมใดพฤติกรรมหนึ่ง ซึ่งแรงจูงใจนี้จะเกิดอย่างมีขั้นตอน ถ้าพิจารณาทฤษฎีข้างต้นนั้น ถ้าขาดแรงจูงใจที่ 4 คือ ความรู้สึกเห็นคุณค่าแห่งตนแล้ว แรงจูงใจลำดับที่ 5 ซึ่งเป็นความตระหนักรู้ในความสามารถของตนเอง นำความสามารถที่ตนเองมีมาทำประโยชน์ทำงานเพื่อประโยชน์ต่อตนเองและส่วนรวม

ถ้าความต้องการในด้านต่าง ๆ ของมนุษย์ได้รับการตอบสนองในทางที่ดี จะทำให้บุคคลนั้นเกิดความพึงพอใจ มีความสุข มีความเป็นมนุษย์โดยสมบูรณ์

ธรรมชาติและแหล่งกำเนิดคุณค่าแห่งตน

การศึกษาเกี่ยวกับคุณค่าแห่งตนได้มีการศึกษามานานแล้ว ส่วนใหญ่จะได้รับข้อสรุปเกี่ยวกับธรรมชาติ และแหล่งกำเนิดของการเห็นคุณค่าแห่งตนว่ามี 3 รูปแบบ (Brown, 1998, pp. 197 - 207 อ้างถึงใน อัสพรสิริ เอี่ยมประชา, 2542, หน้า 15 - 17)

1. รูปแบบทางอารมณ์ของการเห็นคุณค่าแห่งตน (Affective Models of Self - esteem)

รูปแบบทางอารมณ์ของการเห็นคุณค่าแห่งตนได้เสนอไว้ว่า คุณค่าแห่งตนนั้นเกิดขึ้นในช่วงพัฒนาการระยะต้นของชีวิต ซึ่งประกอบด้วยลักษณะเฉพาะ 2 ลักษณะ (Two Components of Self - esteem) คือ

1.1 ความรู้สึกของการเป็นเจ้าของ (Feeling of Belonging) เป็นความรู้สึกรักอย่างปราศจากเงื่อนไข เกิดขึ้นอย่างไม่มีสาเหตุหรือเหตุผลและเกิดขึ้นได้ค่อนข้างง่าย ความรู้สึกของการเป็นเจ้าของเป็นลักษณะของมนุษย์ ความรู้สึกของการเป็นเจ้าของนี้ทำให้บุคคลมีพื้นฐานในด้านความมั่นคงปลอดภัยในชีวิต เมื่อมีปัญหาจะสามารถแก้ไขปัญหที่เกิดขึ้นได้ เขาจะรู้สึกว่ามีความค่าและได้รับการเห็นคุณค่าแห่งตนจากผู้อื่น

1.2 ความรู้สึกที่มีความชำนาญ (Feeling of Mastery) เป็นความรู้สึกที่รับรู้ว่าเป็นคนที่มีอิทธิพลต่อสิ่งต่าง ๆ อาจไม่ใช่สิ่งที่ยิ่งใหญ่และเกิดขึ้นวันต่อวันในชีวิตของมนุษย์ แต่มีความแตกต่างจากการรับรู้ความสามารถของตนเอง เช่น นักเปียโน ไม่ได้คิดว่าตนเองเป็นนักเปียโนที่ประสบความสำเร็จ แต่เขามีความรู้สึกนี้เกิดขึ้นเมื่อทุ่มเทเอาใจใส่และเอาชนะกับอุปสรรคต่าง ๆ ที่เกิดขึ้น

การที่จะทำความเข้าใจเกี่ยวกับคุณค่าแห่งตนนั้น ต้องเข้าใจความรู้สึกของการเป็นเจ้าของและความรู้สึกว่ามีคุณค่า ความรู้สึกเหล่านี้เป็นลักษณะของมนุษย์ มีการพัฒนาในระยะแรกของชีวิต โดยทั่วไปเป็นผลจากการปฏิสัมพันธ์ระหว่างพ่อแม่กับลูก การให้ความสำคัญกับ ประสบการณ์ในระยะแรกของชีวิตไม่ได้หมายความว่า คุณค่าแห่งตนจะไม่สามารถเปลี่ยนแปลงได้แต่ประสบการณ์ในระยะแรกของชีวิตจะเป็นการวางรากฐาน เพื่อการมีคุณค่าแห่งตนสูงหรือต่ำต่อไป

2. รูปแบบทางปัญญาของการเห็นคุณค่าแห่งตน (Cognitive Models of Self - esteem) รูปแบบทางปัญญาของการเห็นคุณค่าแห่งตน มีความคิดพื้นฐานว่าคุณค่าแห่งตนนั้นขึ้นอยู่กับรูปแบบที่บุคคลใช้ในการประเมินคุณลักษณะของบุคคล โดยมีการประเมินบุคคล 4 ลักษณะ ได้แก่ ความดึงดูดใจ (Attractive) สติปัญญา (Intelligence) บุคลิกภาพดี (Well Liked) และมีความเป็นนักกีฬา (Athletic) ซึ่ง 3 รูปแบบนี้ ได้แก่

2.1 รูปแบบการประเมินตนเองโดยทั่วไป (Add - em - up Model) เป็นรูปแบบที่เกี่ยวข้องกับคุณค่าแห่งตนโดยทั่วไป จะแสดงผลรวมของวิธีการในการประเมินความสามารถและคุณลักษณะของบุคคล ในการตัดสินระดับการเห็นคุณค่าแห่งตน คะแนนที่ได้สามารถใช้ทำนายได้ว่าบุคคลใดมีคุณค่าแห่งตนสูงกว่ากัน

2.2 รูปแบบการประเมินตนเองกับสมาชิกในกลุ่ม (Weight - emimportance Mode) เป็นรูปแบบในการประเมินคุณค่าแห่งตนของบุคคลในกลุ่มที่มีความเฉพาะเจาะจง โดยเป็นการเปรียบเทียบคุณค่าแห่งตนกับสมาชิกคนอื่นในกลุ่มของตนเอง

2.3 รูปแบบการประเมินในปัจจุบันกับตนในอุดมคติ (Self - ideal Model) เป็นรูปแบบในการประเมินคุณค่าแห่งตนที่ขึ้นอยู่กับความแตกต่างระหว่างตนในปัจจุบันและตนในอุดมคติ

ทั้ง 3 รูปแบบนี้มีการให้ความสำคัญในการอ้างสาเหตุที่แตกต่างกัน กล่าวคือ มีรูปแบบในการเปรียบเทียบระดับคุณค่าแห่งตนของบุคคลหนึ่งกับบุคคลใน 3 กลุ่ม ที่มีลักษณะแตกต่างกันไป

3. รูปแบบทางสังคมของการเห็นคุณค่าแห่งตน (Sociological Models of Self - esteem)

รูปแบบทางสังคมของการเห็นคุณค่าแห่งตน มีความคิดพื้นฐานว่า คุณค่าแห่งตนได้รับอิทธิพลมาจากปัจจัยทางสังคม ถ้าบุคคลเชื่อว่าเขาได้รับการยอมรับจากสังคม และคุณค่าในสังคมที่เขาอยู่อาศัย บุคคลนั้นก็จะมียุทธค่าแห่งตน โดยปัจจัยทางสังคมจะแปรเปลี่ยนไปตามแต่ละสังคม เช่น ชื่อเสียง รายได้ ระดับการศึกษา และสถานภาพทางสังคม (เช่น เพศ หรือการนับถือศาสนา เป็นต้น) การที่บุคคลได้รับการประเมินจากกลุ่มทางสังคมทางบวก จะมีการเห็นคุณค่าแห่งตนทางบวก

ดังนั้น คุณค่าแห่งตนขึ้นอยู่กับว่าเขาได้รับการเห็นคุณค่าและการปฏิบัติจากสังคมอย่างไร หรือเขามีพฤติกรรมที่มีความสอดคล้องกับความหวังทางสังคมหรือไม่ สิ่งเหล่านี้จะเป็นตัวทำนายว่าบุคคลนั้นเป็นบุคคลที่มีคุณค่าประโยชน์หรือประสบความสำเร็จมากน้อยแค่ไหน ซึ่งถ้าเขาได้รับความนับถือว่าเป็นบุคคลที่มีประโยชน์ต่อสังคมหรือประสบความสำเร็จในชีวิต บุคคลนั้นก็จะมียุทธค่าแห่งตนสูง ในทางตรงกันข้ามถ้าบุคคลนั้นไม่ได้รับการยอมรับจากสังคม รู้สึกอับอายและเสื่อมเสียชื่อเสียง บุคคลนั้นก็จะมียุทธค่าแห่งตนต่ำ

ความสำคัญของคุณค่าแห่งตน

คุณค่าแห่งตนมีความสำคัญอย่างยิ่งในการปรับตัวทางอารมณ์ สังคม และการเรียนรู้ บุคคลที่เห็นคุณค่าแห่งตนสูงจะสามารถเผชิญกับอุปสรรคที่ผ่านเข้ามาในชีวิตได้ สามารถยอมรับเหตุการณ์ที่ทำให้ตนเองรู้สึกผิดหวัง ท้อแท้ใจ ความเชื่อมั่นในตนเอง มีความหวังและมีความกล้าหาญ จะทำให้เป็นคนที่มีประสบความสำเร็จ มีความสุข สามารถดำรงชีวิตได้อย่างมีความสุขตามที่ตนปรารถนา บุคคลที่มองเห็นคุณค่าแห่งตน รู้ว่าตนเองมีค่า มักจะมีการประเมินตนเองในแง่ดี แต่ถ้าบุคคลใดที่มีความรู้สึกว่ามีใครสนใจ ไม่ได้รับการยอมรับหรือทำอะไรแล้วไม่ประสบความสำเร็จ จะทำให้บุคคลนั้นรู้สึกว่าตนเองไร้คุณค่า เมื่อเกิดความรู้สึกเช่นนี้ขึ้นก็จะทำให้บุคคลนั้นขาดความเชื่อมั่นในตนเอง ดังนั้น คุณค่าแห่งตนที่แตกต่างกันจึงมีผลต่อความรู้สึกหรือพฤติกรรมที่แตกต่างกันออกไปของแต่ละบุคคล (Newman, 1986, pp. 281 -286 อ้างถึงใน สิริรัชชัย สุวรรณแทน, 2547)

การเห็นคุณค่าแห่งตนจึงมีความสำคัญต่อทุกช่วงชีวิต ผู้ที่มีความนับถือตนเองต่ำ หรือมีความรู้สึกไม่ดีต่อตนเอง ก็เปรียบเสมือนกับเป็นคนที่มีพิการทางบุคลิกภาพ เช่นเดียวกับคนที่มีความพิการทางร่างกายและยังขาดความเห็นคุณค่าแห่งตนด้วยแล้ว ก็จะยิ่งทำให้ประสบความล้มเหลวในชีวิตได้

กลไกพัฒนาการเห็นคุณค่าแห่งตน

ความรู้สึกเห็นคุณค่าแห่งตนเป็นภาวะทางจิตที่ได้รับการพัฒนามาตั้งแต่วัยเด็ก เป็นผลสะท้อนที่เกิดจากการสัมผัสและความรักของผู้เลี้ยงดู สิ่งเหล่านี้เป็นพื้นฐานของการรับรู้คุณค่าแห่งตนของเด็ก เด็กที่อยู่ในครอบครัวที่มีความรักและได้รับการยอมรับในคุณค่าของตนเอง จะสะสมความรู้สึกมีคุณค่าของคนไว้ในจิตใจ ส่วนเด็กที่ถูกปฏิเสธหรือถูกดูหมิ่น จะมีความรู้สึกต่ำต้อยหรือมีผลกระทบต่อจิตใจ โดยคุณค่าแห่งตน อาจประเมินได้จากตัวบุคคลในสังคมและปฏิกิริยาที่บุคคลแสดงออกต่อสังคม สิ่งแวดล้อม ซึ่งมีพื้นฐานมาจากการเลี้ยงดูในครอบครัวนั่นเอง ดังนั้นอิทธิพลสำคัญที่ทำให้เด็กเกิดการรับรู้เกี่ยวกับคุณค่าของตนเอง คือ พ่อแม่และบุคคลสำคัญของเด็กที่แสดงปฏิกิริยาต่อตัวเด็ก และเมื่อโตขึ้นปฏิกิริยาจากคนรอบข้างจะมีอิทธิพลต่อเขา ซึ่งความรู้สึกเห็นคุณค่าแห่งตนนี้จะเพิ่มขึ้นตามอายุ บุคคลทุกคนต้องการประสบความสำเร็จในชีวิตและต้องการการยอมรับนับถือในความสำเร็จของตน (กนกวรรณ อังกะสิทธิ์, 2540, หน้า 18)

อาจกล่าวโดยสรุปได้ว่า การพัฒนาคุณค่าแห่งตน มีวิธีการดังนี้ คือ

1. การที่บุคคลได้รับการยอมรับนับถือจากบุคคลรอบข้างว่า เป็นบุคคลที่มีความสำคัญ มีคุณค่า เป็นบุคคลที่สามารถจะประสบความสำเร็จในชีวิตได้ตามสถานภาพของตนเองในสังคม
2. การที่บุคคลได้รับการสนับสนุน หรือกำลังใจ รวมทั้งคำแนะนำ และข้อคิดที่เป็นประโยชน์อันส่งผลให้บุคคลเกิดกำลังใจ และเกิดความพยายามที่จะสร้างความสำเร็จให้กับตนเองมากขึ้น
3. การที่บุคคลได้รับโอกาสหรือประสบการณ์ร่วมในกลุ่ม ในการแสดงพฤติกรรมที่สอดคล้องกับค่านิยมส่วนตัวที่มีความสำคัญต่อบุคคลนั้น ซึ่งจะส่งผลให้บุคคลเกิดความรู้สึกไว้วางใจ มีความเชื่อมั่นในตนเอง กล้าแสดงออก เป็นต้น

ซึ่งการที่บุคคลได้มีปฏิสัมพันธ์ร่วมในกลุ่ม ทำให้ได้สำรวจตนเอง เกิดความเข้าใจในตนเอง เข้าใจในความต้องการ ความปรารถนา และความคาดหวังต่าง ๆ ซึ่งช่วยให้บุคคลสามารถเข้าใจถึงความสามารถที่แท้จริงของตนเอง สามารถปรับระดับของความต้องการ หรือความปรารถนาให้สอดคล้องกับความสามารถที่แท้จริงได้อย่างเหมาะสม

การศึกษาปัจจุบันกับการเห็นคุณค่าแห่งตน

ปรีชา ธรรมา (2547, หน้า 52) ได้กล่าวถึง แนวทางในการพัฒนาคนหรือบุคคลให้มีคุณลักษณะ “การเห็นคุณค่าแห่งตน” จำเป็นต้องอาศัยกระบวนการวิธีการ ตลอดจนถึงกิจกรรมต่าง ๆ ที่ช่วยให้บุคคลได้รับประสบการณ์จากแหล่งต่าง ๆ ที่ก่อให้เกิดความสำเร็จทางด้านวิชาการ ทางด้านการงานให้เกิดความรู้สึกว่าตนได้รับการยอมรับการเอาใจใส่ การเห็นคุณค่าจากบุคคลที่มี

ความสำคัญเป็นที่ยกย่องนับถือ การได้รับโอกาสให้แสดงตนหรือแสดงพฤติกรรม ที่สอดคล้องกับ ค่านิยมส่วนตน และการได้มีประสบการณ์ต่าง ๆ ที่ช่วยให้อำนาจ เกียรติ บารมีเพิ่มขึ้น หรือมี อิทธิพลเหนือเหตุการณ์หรือบุคคลที่มีความสำคัญต่อตน

ส่วนบรรยากาศที่เอื้ออำนวยต่อการพัฒนาการเห็นคุณค่าตนเองในทางบวก อันได้แก่ บรรยากาศที่ท้าทาย บรรยากาศอิสระ บรรยากาศที่มีการยอมรับนับถือต่อกัน บรรยากาศที่อบอุ่น บรรยากาศที่มีระเบียบวินัย (มิใช่ภายใต้การควบคุมลงโทษ) และบรรยากาศที่เอื้อต่อความสำเร็จ จากนั้นได้เสนอแนวทางสร้างเสริมคุณลักษณะของการเห็นคุณค่าแห่งตน โดยจำแนกเป็นข้อ ๆ ไว้ ดังนี้ ซึ่งเหมาะที่จะนำไปประยุกต์ในการศึกษาได้ (Bruno, 1983)

1. ให้สร้างความมั่นใจโดยนึกถึงความสำเร็จ ณ เบื้องหน้าของชีวิต
2. ให้การยอมรับแก่ตนเอง เมื่อสามารถทำงานสำเร็จลุล่วงไปด้วยดี
3. บันทึกความสำเร็จ สิ่งที่ได้ดีที่ประสบเอาไว้

นอกจากนี้ มีข้อที่ควรนำมาประกอบการพิจารณาดำเนินการอีก 4 ประการ คือ

1. รับการเสนอแนะโดยตรงจากผู้อื่นหรือจากตนเองเพื่อนำมาเป็นข้อมูลนำเข้าสู่ที่

ทำให้เกิดกำลังใจและการเสริมแรงทางบวกอย่างต่อเนื่อง

2. เพิ่มความสำเร็จให้แก่ตนเอง เพื่อให้บรรลุวัตถุประสงค์ที่กำหนดไว้
3. ลดความคาดหวังลงให้พอเหมาะพอดีกับความสามารถที่แท้จริงของตนเอง
4. ให้หยุดการประเมินค่าตนเอง ที่ใช้อารมณ์มากกว่าเหตุผลทางปัญญา

ดังนั้น การที่จะเสริมสร้างคุณค่าแห่งตน จึงต้องใช้พลังทางบวก ทั้งจากความคิด

จินตนาการ ไม่ว่าจะจากภายในใจของตนเองและจากบุคคลรอบข้าง ควรกำหนดสติให้รู้เท่าทัน เหตุการณ์ ใช้พลังความรัก ความหวังดี ความเอื้ออาทร ที่จะก่อให้เกิดผลดีแก่ตนเอง

ผลงานวิจัยที่เกี่ยวข้องกับคุณค่าแห่งตน

นิราศศิริ โรจนธรรมกุล (2534, บทคัดย่อ) ได้ศึกษาผลของการปรึกษาเชิงจิตวิทยา แบบกลุ่มที่มีต่อการเห็นคุณค่าแห่งตนของสตรีในสถานสงเคราะห์หญิงบ้านปากเกร็ดระการ โดยกลุ่มตัวอย่างเป็นหญิงอายุระหว่าง 16 - 26 ปี จำนวน 20 คน สุ่มออกเป็นกลุ่มควบคุม 10 คน และกลุ่มตัวอย่าง 10 คน โดยกลุ่มทดลองได้รับการปรึกษาเชิงจิตวิทยาแบบกลุ่มเป็นเวลา 3 วัน รวมเวลา 24 ชั่วโมง ผลการวิจัยพบว่า คะแนนจากการเห็นคุณค่าแห่งตนของกลุ่มสตรี ในสถานสงเคราะห์หลังการทดลองเพิ่มขึ้น และเพิ่มมากกว่ากลุ่มควบคุมอย่างมีนัยสำคัญ ทางสถิติที่ระดับ .05

ชยาพร ลิ้ประเสริฐ (2535, บทคัดย่อ) ได้ศึกษาผลของการปรึกษากลุ่มที่มีต่อคุณค่า แห่งตนของนักเรียนชั้นประถมศึกษาปีที่ 3 กลุ่มตัวอย่างเป็นเพศหญิงจำนวน 16 คน สุ่มออกเป็น กลุ่มทดลอง 8 คน กลุ่มควบคุม 8 คน ซึ่งกลุ่มทดลองได้ใช้วิธีการให้คำปรึกษากลุ่มสัปดาห์ละ

2 ครั้ง ๆ ละ 1.5 ชั่วโมง จำนวน 8 ครั้ง ผลการวิจัยพบว่า นักเรียนที่เข้ารับการปรึกษาเชิงจิตวิทยาแบบกลุ่มมีการเห็นคุณค่าแห่งตนสูงกว่าก่อนการเข้ากลุ่มอย่างมีนัยสำคัญที่ระดับ .05 และนักเรียนที่เข้าร่วมการปรึกษาเชิงจิตวิทยาแบบกลุ่ม มีการเห็นคุณค่าแห่งตนสูงกว่านักเรียนที่ไม่ได้เข้าร่วมการปรึกษาเชิงจิตวิทยาแบบกลุ่มอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05

ธิดารัตน์ ศรีสุโข (2543, บทคัดย่อ) ได้ศึกษาผลของการใช้กระบวนการกลุ่มต่อคุณค่าแห่งตนของผู้สูงอายุในสถานสงเคราะห์คนชรา บ้านธรรมปกรณ์ อำเภอเมือง จังหวัดเชียงใหม่ คัดเลือกกลุ่มตัวอย่างโดยวิธีการสุ่มตัวอย่างแบบง่าย จำนวน 24 คน และแบ่งออกเป็นกลุ่มทดลองและกลุ่มควบคุม กลุ่มละ 12 คน กลุ่มทดลองจะได้เข้าร่วมกระบวนการกลุ่มตามโปรแกรมที่ผู้วิจัยสร้างขึ้น สัปดาห์ละ 2 ครั้ง ใช้เวลาครั้งละ 1.30 ชั่วโมง เป็นเวลา 4 สัปดาห์ ผลการศึกษาพบว่า กระบวนการกลุ่มสามารถเพิ่มคุณค่าแห่งตนของผู้สูงอายุได้ ดังนั้นสถานสงเคราะห์คนชราสามารถนำไปประยุกต์ใช้เพื่อเสริมสร้างคุณค่าแห่งตนของผู้สูงอายุ

ดิเรก ชัยชนะ (2546, บทคัดย่อ) ได้ศึกษาถึงการเห็นคุณค่าแห่งตนและการรับรู้ปัจจัยส่งเสริมประสิทธิภาพการบำบัดของผู้เข้ากลุ่มให้คำปรึกษาเปรียบเทียบระหว่างกลุ่มให้คำปรึกษาแบบต่อเนื่องและกลุ่มมาราธอน คัดเลือกกลุ่มตัวอย่างโดยวิธีการสุ่มตัวอย่างแบบง่าย จำนวน 30 คน แบ่งออกเป็นกลุ่มควบคุมและกลุ่มทดลอง คือ กลุ่มให้คำปรึกษาแบบต่อเนื่องและแบบมาราธอน พบว่า นักเรียนที่เข้ากลุ่มทั้ง 2 กลุ่มมีคะแนนคุณค่าแห่งตนเพิ่มสูงขึ้นอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05 และกลุ่มทดลองที่ได้รับคำปรึกษาแบบต่อเนื่องมีคะแนนคุณค่าแห่งตนสูงกว่ากลุ่มควบคุม แต่ไม่มีความแตกต่างระหว่างกลุ่มควบคุมกับกลุ่มให้คำปรึกษาแบบมาราธอน

อรนุช ชูศรี (2547, บทคัดย่อ) ได้ศึกษาถึงผลของการให้คำปรึกษาทฤษฎีทางเลือกต่อคุณค่าแห่งตนของวัยรุ่นที่ถูกกระทำรุนแรงจากครอบครัวหรือผู้เลี้ยงดู ที่มีอายุระหว่าง 12 - 17 ปี กำลังศึกษาอยู่ในระดับมัธยมศึกษาตอนต้น จำนวน 30 คน แบ่งเป็นกลุ่มทดลองและกลุ่มควบคุม กลุ่มละ 15 คน กลุ่มทดลองได้รับคำปรึกษาจากผู้วิจัยเป็นรายบุคคล คนละ 3 - 5 ครั้ง ๆ ละ 40 - 60 นาที ผลการวิจัยพบว่าหลังการทดลองกลุ่มที่ได้รับคำปรึกษาทฤษฎีเน้นทางเลือกมีคะแนนเฉลี่ยของคุณค่าแห่งตนสูงกว่าก่อนการทดลอง และกลุ่มทดลองมีคะแนนคุณค่าแห่งตนสูงกว่ากลุ่มควบคุม อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05

สรุปได้ว่า คุณค่าแห่งตนเป็นแนวทางที่ทุกคนสามารถรับรู้และพิจารณาคุณค่าของตนเอง ซึ่งคุณค่าแห่งตนนี้สามารถที่จะพัฒนาได้ สร้างขึ้นได้จากการส่งเสริมของบุคคลแวดล้อม รวมถึงการเปลี่ยนแปลงสิ่งแวดล้อมด้วย เป็นทัศนคติที่ดีที่มีต่อตนเอง สามารถเริ่มต้นจากการปรับเปลี่ยนความคิดให้เป็นไปในทางบวก คิดและพิจารณาสิ่งต่าง ๆ อย่างมีเหตุผล

เอกสารและงานวิจัยที่เกี่ยวข้องกับการให้คำปรึกษาแบบกลุ่ม

ความหมายของการให้คำปรึกษาแบบกลุ่ม (Group Counseling Definition)

ซูชัย สมितिไกร (2527, หน้า 1) ได้ให้ความหมายของการให้คำปรึกษากลุ่มว่าเป็นกระบวนการที่ผู้ให้บริการปรึกษาจัดขึ้นเพื่อให้ความช่วยเหลือผู้มาปรึกษา ซึ่งมีจำนวนตั้งแต่ 2 คนขึ้นไป ความสัมพันธ์ภายในกลุ่มจะก่อให้เกิดบรรยากาศแห่งความอบอุ่น ความยอมรับ ความไว้วางใจ และความเข้าใจซึ่งกันและกัน ซึ่งจะช่วยให้สมาชิกได้พูดถึงตนเองและสิ่งที่ทำให้เขากังวลใจ และให้ความสนับสนุนแก่เขาในการจัดการกับปัญหาเหล่านั้น ส่วนผู้ให้คำปรึกษาก็มีบทบาทที่เอื้ออำนวยให้กระบวนการกลุ่มเป็นไปอย่างราบรื่น ทำให้สมาชิกกลุ่มเข้าใจและยอมรับตนเองอย่างแท้จริง ซึ่งจะทำให้สามารถเลือกทางออกแก้ไขปัญหาคความขัดแย้งภายในจิตใจของตนได้อันจะนำไปสู่ความงอกงามทางจิตใจ และมีการเปลี่ยนแปลงพฤติกรรมไปในทางที่ตนปรารถนา

สงัน สุวรรณเลิศ (2542, หน้า 25 - 26 อ้างอิงจาก Trotzer, 1989, pp. 24 - 27)

ได้กล่าวถึง การดำเนินการของการให้คำปรึกษาแบบกลุ่ม ซึ่งจะต้องทำความเข้าใจในองค์ประกอบต่างๆ เหล่านี้ กล่าวคือ กระบวนการกลุ่ม บรรยากาศในการจัดกลุ่ม วัตถุประสงค์ของกลุ่ม สมาชิกและผู้นำกลุ่ม การให้คำจำกัดความของการให้คำปรึกษากลุ่มจะต้องครอบคลุมองค์ประกอบต่างๆ ดังกล่าวมาแล้ว และสามารถตอบคำถามพื้นฐาน 3 ประการ ที่เกี่ยวข้องกับการให้บริการปรึกษาแบบกลุ่ม คือ อะไร ใคร และทำไม

อะไร: การให้บริการปรึกษาแบบกลุ่ม คือ การพัฒนาความสัมพันธ์ระหว่างบุคคล ความสัมพันธ์ระหว่างผู้นำกลุ่มและสมาชิกกลุ่ม ซึ่งต้องมีคุณลักษณะดังต่อไปนี้ คือ

1. ความไว้วางใจ (Trust) สมาชิกจะมีความรู้สึกที่ปลอดภัยและมีความมั่นคง มีส่วนร่วมเปิดเผยความรู้สึกกับผู้อื่นในกลุ่ม โดยปราศจากความกลัวการปฏิเสธหรือการต่อต้านจากสมาชิกกลุ่มคนอื่น
2. การยอมรับ (Acceptance) ยอมรับตนเองอย่างอิสระ โดยไม่คำนึงถึงปัญหาที่เกิดขึ้นในชีวิต
3. การให้เกียรติซึ่งกันและกัน (Respect) มีพื้นฐานการยอมรับความมีคุณค่า และศักดิ์ศรีของกันอื่น
4. ความอบอุ่น (Warmth) มีการยอมรับอย่างไม่มีเงื่อนไข ซึ่งประกอบไปด้วยการดูแลเอาใจใส่ การให้ความรักโดยไม่หวังผลตอบแทนหรือไม่แสดงความเป็นเจ้าของ การแสดง ความนับถือและความชอบพอ
5. การติดต่อสื่อสาร (Communication) เป็นองค์ประกอบที่จำเป็นในการพัฒนาความสัมพันธ์ มีการติดต่อสื่อสารแบบ 2 ทาง (Two - way Communication) เนื่องจากวิธีการสื่อสารแบบนี้จะทำให้บุคคลสามารถติดต่อ ตอบสนอง และได้รับข้อมูลข่าวสารตามที่ต้องการ

6. ความเข้าใจ (Understand) เป็นความสามารถที่จะมองเห็นสิ่งต่าง ๆ ในกรอบแห่งประสบการณ์ของแต่ละบุคคลหรือการก้าวเข้าไปอยู่ในประสบการณ์ของเขา แต่ขณะเดียวกันก็ยังคงมีความเป็นเอกลักษณ์ และมีความเป็นตัวของตัวเองอยู่

ใคร: ผู้ให้คำปรึกษาและผู้มาปรึกษาจำนวนหลายคนมาเกี่ยวข้องกัน

ผู้ให้คำปรึกษาเป็นบุคคลซึ่งได้รับการฝึกฝนทางวิชาชีพ การแนะแนว การให้บริการปรึกษาหรือการบำบัดรักษา ซึ่งมีความสามารถแสดงบทบาทของผู้นำกลุ่มโดยเฉพาะ

ความรับผิดชอบของผู้นำกลุ่มก็คือการทำหน้าที่ของผู้ให้คำปรึกษา แม้ว่า บุคลิกภาพของผู้ให้คำปรึกษาแต่ละคนจะเป็นตัวกำหนดธรรมชาติ หรือแบบแผนของความเป็นผู้นำและรับผิดชอบต่อการมีส่วนร่วมของสมาชิกกลุ่ม แต่ผู้ให้คำปรึกษาก็มีความรับผิดชอบต่อผู้มาปรึกษาในลักษณะที่เขาใช้ความรู้ ความชำนาญ และบุคลิกภาพของเขาในการเอื้ออำนวยต่อการกระบวนการกลุ่ม และให้ความช่วยเหลือสมาชิกกลุ่มเท่าที่จะเป็นไปได้ อย่างไรก็ตาม ผู้ให้คำปรึกษาก็ไม่จำเป็นต้องรับผิดชอบต่อการตัดสินใจ การกระทำ และการเปลี่ยนแปลงในชีวิตของผู้มาปรึกษาหรือสมาชิกกลุ่มแต่อย่างใด

ทำไม: เพื่อให้ความช่วยเหลือแต่ละบุคคล ให้สามารถเผชิญกับสิ่งที่ทำให้ไม่สบายใจ หรือปัญหาที่เกิดขึ้นในชีวิต และค้นพบ เข้าใจ และส่งเสริมแนวทางในการแก้ไขปัญหาหรืออุปสรรคต่าง ๆ ที่ทำให้ไม่สบายใจ

จุดรวมของการให้คำปรึกษาแบบกลุ่ม คือ พยายามที่จะช่วยเหลือสมาชิกกลุ่มให้มีการระบายออกและสำรวจความยุ่งยากต่าง ๆ โดยใช้ประโยชน์จากการมาเข้ากลุ่มนี้ ช่วยหาแนวทางในการแก้ไขปัญหา และดำรงชีวิตอยู่อย่างมีความสุขตามที่ต้องการ กระบวนการกลุ่มนี้ได้รวมเอาลักษณะพื้นฐาน 2 ประการ ไว้ด้วยกันคือ ประการที่หนึ่งการพัฒนาสัมพันธภาพอันจะนำไปสู่การเปิดเผยตนเองและทำความเข้าใจในปัญหาของตนเอง ประการที่สองคือการมีส่วนร่วมในการกระทำที่จะนำไปสู่การแก้ไขปัญหา ในขณะที่มีกิจกรรมนี้สมาชิกกลุ่มก็จะใช้ประโยชน์จากการเข้ากลุ่มช่วยให้ตนเองได้ค้นพบทางเลือกหลาย ๆ ทางในการแก้ไขปัญหา มีการประเมินแนวทางที่จะเลือกและประเมินโอกาสที่จะประสบความสำเร็จ หลังจากนั้นจึงลงมือปฏิบัติโดยการฝึกภายในกลุ่ม และสนับสนุนให้มีการนำไปใช้ในการแก้ปัญหาต่อไป

วัตถุประสงค์ของการให้คำปรึกษาแบบกลุ่ม คือ การจัดการให้ผู้มาปรึกษาที่มีความยุ่งยากอ่อนแอ กับข้อใจ ประสบกับปัญหาต่าง ๆ และมีความไม่สบายใจ ให้มีความพยายามที่จะกำจัดอุปสรรคต่าง ๆ เพื่อก้าวไปสู่ความเจริญงอกงามทางด้านจิตใจ มีพัฒนาการไปในทางที่ดี และมีบุคลิกภาพเป็นไปตามที่ต้องการ ลักษณะที่เป็นเอกลักษณ์ของการให้คำปรึกษาแบบกลุ่ม คือ “กระบวนการช่วยเหลือซึ่งกันและกัน” ดังนั้น คำจำกัดความในภาพรวมของการให้คำปรึกษา

แบบกลุ่มตามทักษะของทรอทเซอร์ คือ “การพัฒนาลักษณะภายในของบุคคลเกี่ยวกับความไว้วางใจ การยอมรับ การให้เกียรติซึ่งกันและกัน ความอบอุ่น การติดต่อสื่อสาร และความเข้าใจ โดยผู้ให้คำปรึกษาและผู้มาปรึกษาจำนวนหลายคนมารวมกลุ่มกัน เพื่อให้ความช่วยเหลือซึ่งกันและกัน ในการเผชิญหน้ากับสิ่งที่ทำให้เกิดความไม่สบายใจ หรือปัญหาที่เกิดขึ้นในชีวิตของผู้มาปรึกษา และทำให้เกิดการค้นพบ ทำความเข้าใจ และสนับสนุนแนวทางในการแก้ไขปัญหาค้าง ๆ”

โดยการให้คำปรึกษากลุ่ม เป็นกระบวนการทางจิตวิทยาที่เอื้ออำนวยให้ผู้มาปรึกษาได้พัฒนาตนเอง ได้พัฒนาความสามารถยอมรับเหตุการณ์ที่คุกคามจิตใจ ช่วยลดความวิตกกังวล หงุดหงิด ความโกรธ ความซึมเศร้า หม่นหมอง และอื่น ๆ สมาชิกสามารถที่จะร่วมกัน แสดงปัญหาและหาทางแก้ไขปัญห เพราะมีจุดสนใจร่วมกัน โดยมีพื้นฐานของความสัมพันธ์ภายในกลุ่มเป็นไปเพื่อช่วยเหลือซึ่งกันและกัน ด้วยความอบอุ่น ความเข้าใจ ความรู้สึกยอมรับ เกิดความไว้วางใจ และความเข้าใจซึ่งกันและกัน สมาชิกกลุ่มจะสามารถบอกเล่าความวิตกกังวล ที่มีอยู่ในใจให้กลุ่มรับทราบ สมาชิกคนอื่น ๆ จะสะท้อนความคิดและความรู้สึกต่าง ๆ เพื่อให้สมาชิกได้มีโอกาสดำรงตนเอง เข้าใจตนเอง และรับฟังความคิด ความรู้สึก เจตคติของผู้อื่น ที่มีทั้งเหมือนและแตกต่างจากตน โดยให้ค้นพบปัญหาของตนเอง ช่วยกันหาแนวทางในการแก้ไขปัญหานั้น ๆ โดยใช้พลังจากกลุ่ม

การให้คำปรึกษาแบบกลุ่มไม่ใช่ลักษณะการสอน แต่เป็นการช่วยให้สมาชิกได้สำรวจ ค้นหา และเผชิญกับปัญหาที่รบกวนจิตใจของเขาโดยตรง โดยมีผู้นำกลุ่มหรือผู้ให้คำปรึกษาคอยเอื้ออำนวยให้กระแสดังกล่าวดำเนินไปอย่างราบรื่น เปิดโอกาสในการแลกเปลี่ยนประสบการณ์ และความรู้สึกระหว่างกันและกัน และคอยช่วยสร้างสัมพันธภาพที่ดี ให้มีอยู่อย่างต่อเนื่อง โดยยึดหลักการให้สมาชิกเป็นฐานของการให้คำปรึกษา (Member - based Group Counseling)

โครีย์ (Corey, 2004, p. 8) ให้ความหมายของการให้คำปรึกษาแบบกลุ่มว่า การให้คำปรึกษากลุ่มนั้น เป็นกระบวนการที่ให้ความสำคัญกับการเติบโต พัฒนาการ การมีส่วนร่วมของสมาชิก การคุ้มครองสมาชิก การตระหนักรู้ในตนเอง และขจัดสิ่งที่จะขัดขวางการเติบโตของสมาชิก การให้คำปรึกษากลุ่มจะส่งเสริมการพัฒนาของบุคคลและยังเป็นกระบวนการให้การศึกษาที่ทำให้เกิดความตระหนักรู้ทั้งในระดับมีสติและภาวะไร้สติ ทั้งในปัจจุบันและในอดีต

จากที่กล่าวมาพอสรุปได้ว่า การให้คำปรึกษาแบบกลุ่ม หมายถึง กระบวนการช่วยเหลือและพัฒนาบุคคล โดยมุ่งเน้นให้สมาชิกกลุ่มที่มีปัญหาล้ำคลั่งถึงกัน มาแลกเปลี่ยนประสบการณ์ และมีโอกาสสำรวจตนเอง แลกเปลี่ยนความคิดเห็นซึ่งกันและกัน โดยจัดสถานการณ์ให้สมาชิกเกิดความพยายามที่จะปรับเปลี่ยนทัศนคติ สามารถพัฒนาตนเองได้เต็มขีดความสามารถ อันนำไปสู่การตั้งเป้าหมายในชีวิต สร้างความงอกงามทางจิตใจ และมีการเปลี่ยนแปลงพฤติกรรมไปในทางที่ตนเองปรารถนา

เป้าหมายของการให้คำปรึกษากลุ่ม

โครีย์ (Corey, 2004, p. 5) กล่าวว่า เมื่อสมาชิกตัดสินใจที่จะเข้าร่วมกระบวนการกลุ่มนั้น ควรมีเป้าหมายร่วมกัน ดังนี้ คือ

1. เรียนรู้ที่จะไว้วางใจซึ่งกันและกัน
2. เกิดความรู้และความตระหนักรู้ในตนเอง เพื่อพัฒนาความรู้สึกที่แสดงออกของแต่ละบุคคล
3. ตระหนักในความเป็นตัวตนหรือปัญหาของแต่ละบุคคล และรู้สึกว่าคนอื่นก็มีปัญหาเช่นเดียวกัน
4. เกิดการยอมรับตนเอง, เชื่อมั่นในตนเอง, เคารพตนเอง, และมองตนเองในมุมมองใหม่
5. เกิดความสัมพันธ์และความสงสารเข้าใจผู้อื่น
6. ค้นพบทางเลือกใหม่และหนทางแก้ไขความขัดแย้งนั้น ๆ
7. เกิดเป้าหมายในชีวิตที่ชัดเจน มีการพึ่งพาและความรับผิดชอบต่อตนเองและผู้อื่น
8. ตระหนักรู้ในทางเลือกที่มีและมองเห็นทางเลือกอื่น ๆ เพิ่มขึ้น
9. มองเห็นหนทางที่จะเปลี่ยนแปลงพฤติกรรมและยอมรับที่จะกระทำตามแผนการนั้น
10. เรียนรู้ทักษะทางสังคมเพิ่มขึ้น
11. เข้าใจในการกระทำและความรู้สึกของผู้อื่น
12. เรียนรู้ที่จะใส่ใจ ดูแล ซื่อสัตย์ และสามารถให้คำแนะนำผู้อื่นได้
13. ตระหนักในคุณค่าตนเอง และสามารถตัดสินใจในการแก้ปัญหาหนึ่ง ๆ ได้ รวมถึงสามารถปรับตัวได้อย่างเหมาะสม

ดังนั้น การปรึกษาเชิงจิตวิทยาแบบกลุ่มจึงมีวัตถุประสงค์ เพื่อให้สมาชิกได้เกิดความเข้าใจตนเอง ยอมรับตนเองและผู้อื่น รู้จักสร้างสัมพันธภาพที่ดีกับบุคคลอื่น มีการพัฒนาไปในทิศทางที่พึงประสงค์ สามารถพัฒนาเอกลักษณ์ และค่านิยมของตน มีการเรียนรู้ มีการปรับตัว แสดงพฤติกรรมที่สอดคล้องกับความต้องการที่แท้จริงของตนเอง และสามารถดำรงชีวิตอยู่ในสังคมได้อย่างเหมาะสม

สรุปได้ว่าการปรึกษาเชิงจิตวิทยาแบบกลุ่มทำให้สมาชิกรู้สึกว่าคนอื่นก็มีปัญหาเช่นเดียวกัน โดยสร้างบรรยากาศแห่งการยอมรับและอบอุ่นช่วยให้สมาชิกเข้าใจตนเอง ยอมรับที่จะเผชิญปัญหาของตนเอง เรียนรู้การให้และการรับความช่วยเหลือจากการมีปฏิสัมพันธ์ซึ่งกันและกัน ทำให้สมาชิกรู้สึกเหมือนเป็นครอบครัวเดียวกันซึ่งนำไปสู่การเปิดเผยปัญหาที่ลึกซึ้งและอาจจะนำไปสู่การปรึกษาเพิ่มเติมในรูปของการปรึกษารายบุคคล

ประโยชน์ของการให้คำปรึกษาแบบกลุ่ม (Advantage)

ประโยชน์ของการให้คำปรึกษาแบบกลุ่ม สามารถทำให้เกิดความเปลี่ยนแปลงทัศนคติ, ความเชื่อที่มีต่อตนเองและบุคคลอื่น, ความรู้สึกและพฤติกรรม ประโยชน์อีกประการหนึ่งก็คือ สมาชิกในกลุ่มสามารถสำรวจความสัมพันธ์กับบุคคลอื่นและเรียนรู้การมีทักษะทางสังคม และเมื่อสมาชิกแลกเปลี่ยนความคิดเห็นกับบุคคลอื่น ๆ ให้เขาได้รับความรู้สึกของตนเองที่มีต่อบุคคลอื่น และได้รับประสบการณ์อันมีค่าจากการสนทนาภายในกลุ่ม (Corcy, 2004, p.6)

นอกจากนี้การให้คำปรึกษากลุ่มยังเป็นสถานการณ์อีกรูปแบบหนึ่งด้วย โดยเฉพาะถ้าสมาชิกในกลุ่มมีความเคารพในสิ่งที่แตกต่างกันของบุคคล เช่น อายุ ความสนใจ ความเป็นมา สถานะทางเศรษฐกิจ เรื่องราวของปัญหา ในสังคมเล็ก ๆ ของการให้คำปรึกษากลุ่มที่มีทั้งความขัดแย้งและการต่อสู้ดิ้นรน จะเป็นประสบการณ์ให้สมาชิกได้เห็นถึงสภาพชีวิตภายนอก ซึ่งความแตกต่างทางบุคลิกภาพเหล่านี้จะเป็นตัวอย่างที่สำคัญให้กับสมาชิก ผู้ซึ่งจะรู้จักตนเองผ่านมุมมองของสมาชิกท่านอื่นในกลุ่ม

ถ้าสมาชิกในกลุ่มมีความเข้าใจและส่งเสริมซึ่งกันและกัน จะทำให้สมาชิกเกิดกำลังใจที่จะนำปัญหาของตนเองมาสู่การให้คำปรึกษากลุ่มนั้น ซึ่งถ้าสมาชิกมีความรู้สึกเป็นอันหนึ่งอันเดียวกันก็จะเรียนรู้ที่จะไว้วางใจ และใส่ใจผู้อื่น รู้จักชื่นชมผู้อื่น ซึ่งบรรยากาศที่ส่งเสริมกันภายในกลุ่มนี้ สมาชิกอาจนำพฤติกรรมแบบทางเลื้อมาทดลองใช้ก็ได้ การฝึกพฤติกรรมภายในกลุ่มแบบนี้จะทำให้เขาได้รับการสนับสนุนหรือได้รับคำแนะนำจากสมาชิกอื่น ๆ ทำให้เขาเรียนรู้ที่จะนำไปใช้กับโลกภายนอกได้

ที่สุดแล้วก็ขึ้นกับตัวของสมาชิกที่จะเปลี่ยนแปลงตนเอง สมาชิกอาจจะลองเปรียบเทียบความรู้สึกที่มีต่อตนเองกับการรู้สึกของผู้อื่นที่มีต่อตนก็ได้ แล้วจึงตัดสินใจที่จะทำอย่างใดอย่างหนึ่งที่สำคัญคือ สมาชิกควรจะชัดเจนถึงสิ่งที่เขาต้องการจะเป็น และจะเข้าใจว่าอะไรที่ทำให้เขาเป็นอย่างที่ต้องการไม่ได้

ดังนั้น การให้คำปรึกษาเชิงจิตวิทยาแบบกลุ่ม จึงเป็นการพัฒนาความสัมพันธ์ระหว่างบุคคลภายในกลุ่ม ซึ่งต้องมีความไว้วางใจ การยอมรับ ความนับถือซึ่งกันและกัน สื่อสารกัน เพื่อให้สมาชิกเรียนรู้ เข้าใจ และค้นพบแนวทางที่จะจัดการกับพฤติกรรมที่เป็นปัญหานั้น สามารถที่จะเปิดเผยเรื่องราวและความรู้สึกของตนเอง เรียนรู้การยอมรับตนเอง สามารถใช้ศักยภาพที่มีอยู่ในการกำหนด เป้าหมายของตนและดำเนินพฤติกรรมใหม่ที่พึงประสงค์ สมาชิกสามารถปรับตัวให้เข้ากับสิ่งแวดล้อมที่ก่อให้เกิดปัญหากับตนได้

ขนาดของกลุ่ม: Group Size ความต้องการที่จะกำหนดขนาดของกลุ่มจะต้องพิจารณาปัจจัยต่าง ๆ เช่น อายุของสมาชิกในกลุ่ม ประเภทของกลุ่ม ประสบการณ์ของผู้ให้คำปรึกษา และประเด็นของปัญหานั้น สมาชิกในกลุ่มจะเป็นผู้ที่พิจารณาว่าในกลุ่มนั้น ควรมีผู้ในกลุ่มหนึ่งคน

หรือมากกว่าหนึ่ง สำหรับสมาชิกกลุ่มที่เป็นผู้ใหญ่ ขนาดที่พอดี คือ ควรมีสมาชิกประมาณ 8 คน และมีผู้นำกลุ่ม 1 คน แต่กลุ่มที่สมาชิกยังเด็กก็ควรลดจำนวนลงเหลือเพียง 3 - 4 คน โดยทั่วไปแล้ว การให้คำปรึกษากลุ่มควรมีสมาชิกมากพอที่จะแสดงความคิดเห็นต่อกันได้ และควรให้ทุกคนมีปฏิสัมพันธ์กัน (Corey, 2004, pp. 84 - 85)

ความถี่และระยะเวลาในการพบกลุ่ม: Frequency and Length of Meeting การพบกลุ่ม ควรจะบ่อยแค่ไหนและนานเพียงไร ขึ้นอยู่กับประเภทของกลุ่มและจำนวนสมาชิก รวมถึง ประสบการณ์ของผู้นำกลุ่ม โดยทั่วไปแล้วความถี่ในการพบกลุ่มจะประมาณสัปดาห์ละหนึ่งครั้ง ถ้าเป็นเด็กหรือวัยรุ่นไม่ควรใช้เวลานานนัก แต่พบกันบ่อยครั้ง สำหรับผู้ใหญ่ที่มีความสัมพันธ์ที่ดีต่อกัน อาจจะเป็นสัปดาห์ละสองชั่วโมง สำหรับการให้คำปรึกษาผู้ป่วยนอก มักจะใช้เวลาประมาณ 90 นาที ขณะที่ถ้าเป็นผู้ป่วยในจะใช้เวลานานกว่า การให้คำปรึกษากลุ่มไม่จำเป็นต้องพบกันทุก ๆ สัปดาห์ แม้ว่าจะเป็นรูปแบบที่ใช้กันทั่วไป รูปแบบหนึ่งก็คือ มีการพบกลุ่ม สัปดาห์ละครั้ง เป็นเวลา 6 สัปดาห์ แล้วจึงเปลี่ยนเป็นสัปดาห์เว้นสัปดาห์อีก 2 ครั้ง จากนั้นจึงเป็นเดือนละครั้งอีกประมาณ 6 - 7 ครั้ง ซึ่งเป็นรูปแบบปกติที่จะเห็นความเปลี่ยนแปลงของพฤติกรรม (ตัวอย่างเช่น การควบคุมน้ำหนัก, อบรมเพื่อการยืนยันสิทธิ, การควบคุมความเครียด) ปัจจุบันยังไม่มีการศึกษาวิจัยใดที่สามารถยืนยันแน่นอนว่า ระยะเวลาและความถี่ในการพบกลุ่มที่เหมาะสมควรเป็นเช่นไร (Klein, Brabender, & Fallon, 1994 cited in Corey, 2004, p. 85)

กลไกกลุ่ม (Group dynamics)

กลไกกลุ่ม (สัจจน สุวรรณเลิศ, 2542, หน้า 47 - 48) ได้กล่าวไว้ว่า เป็นความเกี่ยวข้องกับปฏิสัมพันธ์และการกระตุ้นให้เกิดการแลกเปลี่ยนระหว่างผู้นำกลุ่มและสมาชิก ทำให้เกิดพลังภายในกลุ่ม

กลไกกลุ่มเป็นพลังในกลุ่มที่ทำให้เกิดทั้งผลดีและผลเสีย ซึ่งเกี่ยวข้องกับธรรมชาติของกลุ่ม และปฏิสัมพันธ์ระหว่างสมาชิกกับผู้นำกลุ่ม ซึ่งจะมีผลกระทบต่อการพัฒนากลุ่ม พลังเหล่านี้อาจจะซ่อนเร้นหรือมองเห็นได้ และรวมทั้งการที่สมาชิกมีความรู้สึกเกี่ยวกับตนเองอย่างไร สมาชิกพุดถึงและมีความรู้สึกกับบุคคลอื่น และผู้นำกลุ่มอย่างไร และผู้นำกลุ่มมีปฏิริยาต่อสมาชิกอย่างไร

สิ่งสำคัญ คือ ผู้นำกลุ่มจะต้องตระหนักถึงการใส่ใจมากกว่าการพูดคุยระหว่างสมาชิก และเป็นบุคคลที่ต้องสังเกตพลังของกลุ่มที่มีอิทธิพลต่อสมาชิกในขณะนั้น ซึ่งบางขณะอาจขาดความไว้วางใจ ขาดข้อตกลง ขาดพลังของกลุ่ม และมีข้อโต้แย้งระหว่างสมาชิก ความผูกพันระหว่างสมาชิก และความใส่ใจ นอกจากนี้ความคาดหวังต่อกลุ่มและระดับความเข้าใจของสมาชิกบางคนอาจจะมีผลกระทบต่อกลไกกลุ่มได้

สิ่งสำคัญในการสังเกตกลไกกลุ่ม คือ ใครพูดกับใคร และสมาชิกแต่ละคนพูดบ่อยครั้งแค่ไหน ในกรณีที่สมาชิกบางคนพยายามมีอำนาจเหนือกลุ่ม ผู้นำกลุ่มควรนำเข้าสู่ประเด็นและพูดดับท บางครั้งสมาชิกจะพูดเฉพาะกับผู้นำกลุ่ม หรือเลือกที่จะพูดกับสมาชิกคนใดคนหนึ่ง แทนที่จะพูดกับสมาชิกทั้งกลุ่ม ผู้นำกลุ่มต้องเปลี่ยนกลไกนี้ และกระตุ้นให้สมาชิกมีปฏิสัมพันธ์กับสมาชิกทั้งกลุ่ม เพราะว่าการที่สมาชิกพูดเฉพาะกับผู้นำกลุ่ม หรือสมาชิก 2 - 3 คน จะทำให้เกิดความสามัคคีหรือการผลึกกำลังในกลุ่ม (Group Cohesion)

โดยทั่วๆ ไป กลุ่มต้องการการมีส่วนร่วมของสมาชิก ข้อควรระวัง คือ ผู้นำกลุ่มจะต้องคอยสังเกตและหลีกเลี่ยงมิให้สมาชิกยึดผู้นำกลุ่มเป็นจุดศูนย์กลาง กลไกกลุ่ม จะเกิดขึ้นได้ 3 ลักษณะ คือ

1. อารมณ์ (Emotion) จะแสดงออกได้ถึงการยอมรับ (Acceptance) เห็นอกเห็นใจและทำให้เกิดปฏิสัมพันธ์ (Interaction) ในกลุ่ม และเกิดการเสียสละ (Altruism) เป็นการเห็นประโยชน์คนอื่นมากกว่าตนเอง รวมถึงการแนะนำ และสนับสนุนในกลุ่ม สนใจสิ่งต่าง ๆ ที่เกิดขึ้นในกลุ่ม แสดงออกถึงความรักความเห็นใจและให้ข้อคิดเห็นแก่สมาชิก จากนั้นจะเกิดความสัมพันธ์ทางอารมณ์ (Transference) ระหว่างสมาชิกด้วยกัน มีความรักความต้องการเป็นมิตรต่อกัน
2. ความรู้ความเข้าใจ (Cognition) เมื่อสมาชิกรับฟังปัญหาของคนอื่นแล้ว เมื่อมาเปรียบเทียบกับปัญหาของตน ทำให้มองเห็นว่าปัญหาของตนน้อยกว่า ก็จะเกิดความเข้าใจตนเอง และมีความเชื่อมั่นในตนเองมากขึ้น รับรู้ว่ามีปัญหานั้นมิได้เกิดกับเขาเพียงคนเดียว แต่เกิดขึ้นกับคนอื่น ๆ ได้เช่นเดียวกัน ทำให้ความทุกข์ที่มีอยู่ลดลงได้ และพิจารณาปัญหาอื่น ๆ ที่รับฟังว่า จะเชื่อได้หรือไม่ ทำให้เกิดวิจรรณญาณ
3. การแสดงออก (Action) ได้แก่ สมาชิกต้องระมัดระวังคำพูด ท่าทาง ตลอดจนการแสดงออก เพื่อปรับตัวให้เข้ากับกลุ่มได้ (Reality Testing), ในการระบายความทุกข์หรือปัญหาของสมาชิก เพื่อให้สมาชิกรู้สึกสบายใจขึ้น ลดความเครียดลง ต่อไปจึงจะพิจารณาเรื่องราวต่าง ๆ ของตนและสิ่งแวดล้อมได้ (Ventilation) จากนั้นสมาชิกจึงได้แลกเปลี่ยนประสบการณ์ต่าง ๆ จากคนหนึ่งไปสู่อีกคนหนึ่ง จะเกิดปฏิสัมพันธ์ (Interaction) ซึ่งเป็นสิ่งสำคัญในการทำกลุ่ม

กระบวนการปรึกษาเชิงจิตวิทยาแบบกลุ่ม (Group Process)

นักจิตวิทยากลุ่มแนวจิตมนุษยนิยมเชื่อว่า บุคคลทุกคนต่างมีคุณค่าแห่งตน แต่ก็มีบุคคลจำนวนมากไม่ได้ตระหนักถึงคุณค่าที่ตนเองมีอยู่ อย่างไรก็ตามหากบุคคลเหล่านี้อยู่ในสภาพแวดล้อมที่เหมาะสมด้วยการมีปฏิสัมพันธ์กับบุคคลอื่น โดยการใช้กระบวนการกลุ่มแบบต่าง ๆ การปรึกษาเชิงจิตวิทยาแบบกลุ่มสามารถพัฒนาบรรยากาศที่เอื้ออำนวยให้สมาชิกกลุ่มยอมรับซึ่งกันและกัน เมื่อบุคคลมีความรู้สึกว่าได้รับการยอมรับอย่างจริงจังจากสมาชิกกลุ่มคนอื่น ๆ จะทำให้นุคคลเกิด

ความเชื่อมั่นในตนเอง กล้าเผชิญหน้ากับปัญหาต่าง ๆ ซึ่งช่วยให้บุคคลเกิดความรู้สึกเห็นคุณค่าแห่งตน (Trotzer, 1989 อ้างถึงใน พิสมัย แสนยอด, 2545, หน้า 31 - 33)

ซึ่งได้แบ่งขั้นตอนของกระบวนการกลุ่มไว้ทั้งหมด 5 ขั้นตอน คือ

1. ขั้นสร้างความมั่นคงปลอดภัยภายในกลุ่ม (The Security Stage) เพื่อให้สมาชิกมีความคุ้นเคยกัน เกิดความสบายใจ และไว้วางใจกลุ่ม เนื่องจากขั้นนี้สมาชิกจะมีความวิตกกังวล และมีการต่อต้านการเปิดเผยตนเอง ดังนั้นผู้ให้คำปรึกษาควรสร้างความคุ้นเคยให้เกิดขึ้นภายในกลุ่มหรืออาจจะใช้วิธีการอุ่นเครื่องเพื่อให้เกิดความไว้วางใจ อาจมีการตั้งกฎเกณฑ์พื้นฐานของการเข้ากลุ่มซึ่งจะช่วยเสริมความมั่นใจและมีส่วนร่วมในการทำกลุ่มมากขึ้น

2. ขั้นการยอมรับกลุ่ม (The Acceptance Stage) ในขั้นนี้เกี่ยวข้องกับความต้องการความรักและการเป็นส่วนหนึ่งของกลุ่ม ซึ่งมีทิศทางต่อกระบวนการกลุ่ม เมื่อสมาชิกมีความคุ้นเคย และเกิดความรู้สึกไว้วางใจกลุ่ม แล้วสมาชิกจะยอมรับสถานการณ์กลุ่มมากขึ้น มีการยอมรับโครงสร้างของกลุ่ม ยอมรับผู้นำกลุ่ม ซึ่งในขั้นนี้สมาชิกจะได้ร่วมกันเปิดเผยความรู้สึกของสมาชิกในกลุ่ม มีการแสดงปฏิกิริยาสะท้อนกลับซึ่งกันและกันระหว่างสมาชิกในกลุ่ม สร้างความเป็นอันหนึ่งอันเดียวกัน มีการเรียนรู้ที่จะยอมรับตนเองและการยอมรับผู้อื่น ซึ่งทำให้เกิดความรู้สึกเห็นคุณค่าแห่งตน

3. ขั้นสร้างความรับผิดชอบ (The Responsibility Stage) ในขั้นนี้จะสนับสนุนให้สมาชิกก้าวไปสู่การกระทำเพื่อแก้ปัญหา โดยการยอมรับตนเองว่า ปัญหาที่เกิดขึ้นนั้นส่วนหนึ่งเกิดจากตัวเองและรับผิดชอบต่อตนเองในการแก้ไขปัญหา การเกิดความรู้สึกรับผิดชอบขึ้นภายในกลุ่มนั้นเป็นผลมาจากทั้งความต้องการของมนุษย์และธรรมชาติของกระบวนการแก้ไขปัญหา สมาชิกจะรู้สึกว่าตนเองมีคุณค่าและน่านับถือก็ต่อเมื่อได้ลงมือกระทำ และประสบความสำเร็จเท่านั้น ซึ่งต้องอาศัยการมีความรับผิดชอบของแต่ละคนที่มีต่อปัญหาของตนเอง

4. ขั้นดำเนินการ (The Work Stage) ขั้นนี้จะเป็นขั้นของการระดมความคิดเพื่อช่วยกันแก้ไขปัญหา ซึ่งจะช่วยให้สมาชิกมีการตัดสินใจเหมาะสมในการเลือกแนวทางในการเปลี่ยนแปลงแก้ไขบางสิ่งบางอย่างที่ทำให้เกิดความไม่สบายใจต่อการดำเนินชีวิตของสมาชิก ซึ่งสมาชิกจะได้รับประโยชน์จากการดำเนินการนั้น โดยมีผู้ให้คำปรึกษาเป็นผู้เอื้ออำนวยการอภิปรายปัญหาของสมาชิกกลุ่ม และสร้างบรรยากาศให้มีการเสนอแนะแนวทางในการแก้ไขปัญหา

5. ขั้นยุติกลุ่ม (The Closing Stage) ลักษณะที่สำคัญของขั้นนี้ คือ การสนับสนุนให้สมาชิกสามารถแก้ปัญหาภายในกลุ่มในสภาพที่เป็นธรรมชาติ โดยมีการให้กำลังใจ การแสดงปฏิกิริยาสะท้อนกลับ และนำไปสู่การเปลี่ยนแปลงแก้ไขในการดำเนินชีวิตภายนอกกลุ่ม การกล่าวอำลา และการคิดความผล

อย่างไรก็ตามกระบวนการปรึกษาเชิงจิตวิทยาแบบกลุ่มได้มีการพัฒนามาตามลำดับขั้นตอนต่าง ๆ ดังกล่าว แต่ก็สามารถที่จะมีการยืดหยุ่นได้อื่นเนื่องจากความแตกต่างในระดับของความไว้วางใจ การยอมรับ และความรับผิดชอบของสมาชิกกลุ่มแต่ละกลุ่มแต่ละคน ซึ่งบางครั้งอาจจะต้องมีการถอยกลับไปสู่ขั้นตอนที่ผ่านมาก่อนจะพัฒนาสู่ขั้นต่อไป และทุกขั้นตอนสามารถวนกลับสู่ขั้นตอนที่ผ่านมาได้ก่อนที่จะก้าวสู่เป้าหมายที่กำหนดไว้

ผู้วิจัยจะดำเนินการตามกระบวนการดังกล่าวซึ่งจะให้สมาชิกกลุ่มเกิดการยอมรับและเข้าใจตนเอง ยอมรับและเข้าใจผู้อื่น และเกิดสัมพันธภาพที่ดีระหว่างสมาชิกกลุ่มกับผู้นำกลุ่ม และสมาชิกกลุ่มด้วยกันเอง ซึ่งนำไปสู่การเกิดคุณค่าแห่งตน

งานวิจัยที่เกี่ยวข้องกับการปรึกษาเชิงจิตวิทยาแบบกลุ่ม

เอกราช แก้วเขียว (2539, บทคัดย่อ) ได้ทำการวิจัยเพื่อศึกษาผลการให้คำปรึกษาเชิงจิตวิทยาแบบกลุ่มที่มีต่อการเห็นคุณค่าแห่งตนของเยาวชนในสถานพินิจและคุ้มครองเด็กและเยาวชนจังหวัดเชียงใหม่ กลุ่มตัวอย่าง จำนวน 24 คน โดยสุ่มเป็นกลุ่มทดลอง 12 คน และกลุ่มควบคุม 12 คน ผลการวิจัยพบว่า เยาวชนกลุ่มทดลองที่เข้าร่วมการให้คำปรึกษาเชิงจิตวิทยาแบบกลุ่มมีการเปลี่ยนแปลงของคะแนนการเห็นคุณค่าแห่งตน (Gained - score) สูงกว่ากลุ่มควบคุม เยาวชนกลุ่มทดลองที่เข้าร่วมการให้คำปรึกษาเชิงจิตวิทยาแบบกลุ่มมีการเห็นคุณค่าแห่งตนในระยะติดตามผล (ภายหลังการทดลอง 1 เดือน) สูงกว่าระยะหลังการทดลอง และเยาวชนกลุ่มทดลองที่เข้าร่วมการให้คำปรึกษาเชิงจิตวิทยาแบบกลุ่ม มีการเปลี่ยนแปลงของคะแนนการเห็นคุณค่าแห่งตน (gained-score) ระยะติดตามผลกับระยะทดลองสูงกว่ากลุ่มควบคุม

อัครพรรณ ขวัญชื่น (2544, บทคัดย่อ) ได้ทำการศึกษาผลการให้คำปรึกษาแบบกลุ่มที่มีต่อการเห็นคุณค่าแห่งตนของผู้ต้องขังในเรือนจำพิเศษกรุงเทพมหานคร กลุ่มตัวอย่างจำนวน 18 คน ผลการศึกษาพบว่า ผู้ต้องขังในกลุ่มทดลองมีการเห็นคุณค่าแห่งตนโดยภาพรวม สูงกว่าก่อนการทดลองอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติ และมีการเปลี่ยนแปลงของคะแนนการเห็นคุณค่าตนเอง สูงกว่ากลุ่มควบคุม

พรณิกา อนันตประยูร (2545, บทคัดย่อ) ได้ทำการศึกษาผลการให้คำปรึกษาแบบกลุ่มตามแนวคิดพิจารณาความเป็นจริงและการใช้โปรแกรมฝึกทักษะชีวิตที่มีต่อการพัฒนาทักษะชีวิตของเด็กเร่ร่อนในบ้านเด็กพระมหาไถ่ พัทยา กลุ่มตัวอย่างจำนวน 18 คน ผลการศึกษาพบว่า เด็กเร่ร่อนกลุ่มทดลองทั้งสองกลุ่มมีการพัฒนาทักษะชีวิตระยะหลังการทดลอง และระยะติดตามผล สูงกว่าระยะก่อนการทดลองและสูงกว่ากลุ่มควบคุมอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติ และเด็กเร่ร่อนกลุ่มทดลองทั้งสองกลุ่ม มีการพัฒนาทักษะชีวิตในระยะหลังการทดลองและระยะติดตามผล ไม่แตกต่างกัน ซึ่งในการศึกษาทักษะชีวิตนี้ได้รวมคุณลักษณะของการเห็นคุณค่าแห่งตนไว้ด้วย

พิสมัย แสนขอด (2545, บทคัดย่อ) ได้ทำการศึกษาผลของการปรึกษาเชิงจิตวิทยาแบบกลุ่มและโปรแกรมการฝึกอบรมกลุ่มแบบมีส่วนร่วมในการเรียนรู้ที่มีต่อความรู้สึกเห็นคุณค่าแห่งตนของนักเรียนระดับมัธยมศึกษาตอนปลาย กลุ่มตัวอย่าง 36 คน ผลการทดลองพบว่า นักเรียนกลุ่มที่เข้าร่วมการปรึกษาเชิงจิตวิทยาแบบกลุ่มมีค่าเฉลี่ยของคะแนนความเห็นคุณค่าแห่งตนสูงกว่าก่อนการทดลอง อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติ และมีคะแนนการเห็นคุณค่าแห่งตนหลังการทดลองสูงกว่ากลุ่มควบคุม

สรุปได้ว่า การเข้าร่วมการปรึกษาเชิงจิตวิทยาแบบกลุ่มช่วยให้บุคคลมีความรู้สึกเห็นคุณค่าแห่งตนสูงขึ้นได้ ทั้งนี้อาจเนื่องมาจากการปรึกษาเชิงจิตวิทยาแบบกลุ่มช่วยให้สมาชิกได้สำรวจตนเอง เข้าใจตนเองและผู้อื่น และมีโอกาสได้เปิดเผยตนเอง ระบายความรู้สึกไม่สบายใจออกมาอย่างอิสระ ซึ่งสมาชิกทุกคนจะรู้สึกว่าคุณค่าของตนเองได้รับการยอมรับจากกลุ่มรู้สึกเป็นส่วนหนึ่งของกลุ่ม ซึ่งนำไปสู่ความรู้สึกเห็นคุณค่าแห่งตน

เอกสารและงานวิจัยที่เกี่ยวข้องกับแนวคิดสตรีนิยม

ความเป็นมาของแนวคิดสตรีนิยม

โครีย์ (Corey, 2001, pp. 344 - 346) ได้กล่าวไว้ว่า สตรีนิยม (Feminism) เริ่มต้นขึ้นในปี 1960 จากการเคลื่อนไหวของกลุ่มสตรีที่แสดงความคิดเห็นถึงความไม่พอใจในบทบาทหน้าที่ของความเป็นผู้หญิง จากนั้นจึงเกิด Consciousness - raising Group (CR Group) ซึ่งเป็นผู้หญิงกลุ่มเล็ก ๆ ที่มาแบ่งปันประสบการณ์และแสดงความคิดเห็นอกเห็นใจกัน และช่วยเหลือกันเพื่อให้เกิดความตระหนักว่าเรามีได้อยู่เพียงลำพัง กลุ่มสตรีนี้มีการพัฒนาจนสามารถให้บริการกลุ่มต่างๆ ของผู้หญิง โดยปรารถนาที่จะปรับปรุงสังคมให้ดีขึ้น จากนั้นจึงมีการจัดตั้งศูนย์คุ้มครองผู้หญิงที่ถูกทารุณกรรม ศูนย์ฉุกเฉินสำหรับผู้หญิงที่ถูกข่มขืนและศูนย์ส่งเสริมสุขภาพสตรี

การทำงานของกลุ่มสตรีกลุ่มนี้เริ่มเปลี่ยนแปลงเมื่อมีนักสตรีนิยมมาเข้าร่วม และใช้ประสบการณ์ก่อตั้งกลุ่มสตรีนิยมขึ้นทำหน้าที่คล้าย CR Group ไม่มีการแบ่งชนชั้น มีความเข้าใจกันในหมู่สมาชิก มีสิทธิและเสรีภาพเท่าเทียมกัน ฝึกทักษะและหาแนวทางใหม่ ๆ เพื่อให้เกิดสภาพแวดล้อมที่ปลอดภัย โดยมองว่าสัมพันธ์ภาพระหว่างสมาชิกจะต้องเท่าเทียมกัน การจะแบ่งปันประสบการณ์นั้นจะต้องมาจากความไว้วางใจ โดยมีหลักการพื้นฐาน คือ ความเชื่อว่าบุคคลทุกคนมีศักยภาพ

ในปี 1980 ได้มีการแบ่งกลุ่มนักสตรีนิยม ตามแนวทางในการปฏิบัติที่แตกต่างกัน และมีความเชื่อที่ต่างกันด้วย ดังนี้

1. Liberal Feminists: สตรีนิยมแนวเสรีนิยม ต้องการช่วยเหลือผู้หญิง ให้ผ่านพ้นข้อจำกัดและภาวะที่ถูกบีบคั้นจากกรอบของสังคม มีความเชื่อว่า ความแตกต่างระหว่างหญิงชายมิใช่ปัญหาใหญ่ เนื่องจากสังคมได้พัฒนาไปสู่ความมีเสรีภาพมากขึ้น และมีอุดมการณ์สำคัญที่จะให้ผู้หญิงมีอำนาจ มีเกียรติ มีศักดิ์ศรี มีความพึงพอใจในตนเอง (Self-fulfillment) และมีความเท่าเทียมกันกับเพศชาย

2. Cultural Feminists: สตรีนิยมแนววัฒนธรรม มีความเชื่อว่าสังคมได้ลดอำนาจของผู้หญิงลง ทำให้ผู้หญิงถูกกดขี่ และเน้นถึงความแตกต่างระหว่างเพศหญิงและชาย ดังนั้นจึงต้องการให้ความรู้ เพื่อให้เกิดความร่วมมือและสัมพันธ์ภาพในสังคม โดยมีอุดมการณ์ที่จะทำให้สังคมมีคุณค่า อันเนื่องมาจากพื้นฐานของความร่วมมือกัน

3. Radical Feminists: สตรีนิยมแนวก้าวหน้า จะมุ่งเน้นที่ภาวะการถูกกดขี่ของเพศหญิงในโครงสร้างสังคมที่มีผู้ชายเป็นใหญ่ กลุ่มนี้มีความต้องการที่จะเปลี่ยนแปลงสังคม มีอุดมการณ์สำคัญที่จะเปลี่ยนแปลงสัมพันธ์ภาพระหว่างเพศ เปลี่ยนสภาพของสังคม และเพิ่มบทบาทแก่เพศหญิง และทำให้ผู้หญิงสามารถที่จะตัดสินใจเรื่องต่าง ๆ ด้วยตนเอง (Self-determination)

4. Socialist Feminists: สตรีนิยมแนวสังคมนิยม จะมีความสัมพันธ์กับสตรีนิยมแนวก้าวหน้า กลุ่มนี้มีเป้าหมายที่จะเปลี่ยนแปลงโครงสร้างทางสังคม เน้นถึงความแตกต่างระหว่างเพศ การถูกกดขี่ของเพศหญิง และเชื่อว่าปัญหาที่เกิดขึ้นในสังคมเกิดจากการแบ่งแยกชนชั้น ชี้อาชีพ เพศ การศึกษา และเกิดการเลือกปฏิบัติ สำหรับสตรีนิยมกลุ่มนี้มีอุดมการณ์สำคัญ คือ การเปลี่ยนแปลงโครงสร้างและสัมพันธ์ภาพทางสังคม

การใช้แนวคิดสตรีนิยมในการบำบัดทางจิตวิทยานั้น มิได้มาจากแนวคิดของผู้ใดผู้หนึ่งโดยเฉพาะ แต่เป็นการผสมผสานแนวคิดจากนักสตรีนิยมหลายท่าน (Corey, 2001, p. 341) ในปัจจุบันมีนักสตรีนิยมที่มีผลงานโดดเด่นหลายท่าน ตัวอย่างเช่น Jean Baker Miller ท่านเป็นผู้เชี่ยวชาญด้านงานจิตเวช เป็นนักจิตวิทยาคลินิก ที่มหาวิทยาลัยการแพทย์แห่งบอสตัน และดำรงตำแหน่งผู้อำนวยการสถาบันฝึกอบรม Jean Baker Miller แห่ง Stone Center, Wellesley College ท่านได้เขียนหนังสือชื่อ "Toward a New Psychology of Women" และเป็นนักเขียนหนังสือร่วมในหนังสือชื่อ "The Healing Connection: How Women Form Relationships in Therapy and in Life and Women's Growth in Connection" ท่านเป็นนักจิตแพทย์และนักจิตวิเคราะห์ Dr. Miller เป็นสมาชิกของ American Psychiatric Association, the American College of Psychiatrists, American Ortho - psychiatric Association, American Academy of Psychoanalysis ซึ่งสองสมาคมหลังนี้ท่านดำรงตำแหน่งในคณะกรรมการบริหารด้วย ในช่วง 10 ปีที่ผ่านมา Dr. Miller ทำงานร่วมกับองค์กรต่าง ๆ มากมาย เป็นทั้งนักวิชาการและทำงานร่วมกันเพื่อพัฒนาทฤษฎีที่เกี่ยวข้องกับ

ความสัมพันธ์หรือวัฒนธรรม ท่านได้ขยายงานทั้งด้านทฤษฎีและการประยุกต์ใช้ในประเด็นที่สัมพันธ์กันของนักจิตบำบัด และอื่น ๆ รวมถึงเรื่องของการเคลื่อนไหวทางสังคม และการเปลี่ยนแปลงในสถานที่ทำงาน และอีกท่านหนึ่งที่มีผลงานโดดเด่น คือ Susie Orbach เป็นชาวลอนดอน ประเทศอังกฤษ ท่านเป็นนักจิตบำบัด นักจิตวิเคราะห์ นักเขียนและนักวิจารณ์สังคม ในปี 1976 Orbach & Luise Eichenbaum ร่วมกันสร้าง The Women's Therapy Center และต่อมาในปี 1981 สร้าง The Women's Therapy Center Institute เป็นสถาบันการฝึกอบรมแห่งนิวยอร์ก และยังเป็นที่พักพิงของธนาคารโลก, สถาบัน NHS และ Unilever และยังเป็นผู้ประสานงานของ Dove ที่จัดแคมเปญในเรื่องของความสวยความงาม Susie เป็นผู้บรรยายพิเศษที่โรงเรียนแห่งใหม่สำหรับนักวิจัยสังคมในนิวยอร์ก และเป็นอาจารย์พิเศษที่ London School of Economics เป็นเวลาถึง 10 ปี ปัจจุบันท่านรับตำแหน่งประธานของ Relational School ในประเทศอังกฤษ เป็นผู้จัดการประชุม ทำงานให้กับองค์กรที่รณรงค์เรื่องความหลากหลายของมนุษย์ชาติ และเป็นผู้จัดตั้งกลุ่มสมาชิก ANTIDOTE ทำงานเกี่ยวกับการศึกษาด้านอารมณ์ขั้นพื้นฐานและเป็นผู้ให้คำปรึกษาเกี่ยวกับเรื่องการรับผิชอบสังคม เป็นผู้สอนและเป็นผู้ให้คำปรึกษา และยังเป็นผู้เขียนคอลัมน์ลงหนังสือพิมพ์ และเป็นผู้เขียนอีกด้วย นอกจากนี้ท่านยังเปิดคลินิก เพื่อให้คำปรึกษาเป็นรายบุคคลหรือคู่สามีภรรยาในลอนดอนอีกด้วย (Wikipedia, 2009)

แนวคิดสำคัญเกี่ยวกับสตรีนิยม

แนวคิดสตรีนิยม มีมุมมองว่า ผู้หญิงเป็นจุดศูนย์กลางหรือเป็นหลักในการศึกษาวิจัย โดยให้ความสนใจกับสถานภาพ บทบาท และปัญหาของผู้หญิงในสังคม โดยสตรีนิยมเป็นทฤษฎีที่เรียกร้องเพื่อให้ผู้หญิงบรรลุถึงสิทธิด้านสังคม เศรษฐกิจและการเมือง ทุกคนจะต้องได้รับการปฏิบัติที่เท่าเทียมกัน เกิดความเสมอภาคระหว่างเพศ หากจะสรุปแล้วนักสตรีนิยมคือผู้ที่ต่อสู้เพื่อผู้หญิง และสำหรับคนจำนวนมากอาจหมายถึง ผู้ที่ต่อสู้เพื่อผู้หญิงในฐานะที่เป็นสมาชิกหนึ่งของสังคม การตระหนักถึงสิทธิขึ้นกับประสบการณ์ที่ผู้หญิงได้รับ และเกิดจากการสร้างจิตสำนึกให้ความรู้ในเรื่องการถูกกดขี่ทางเพศ และสร้างความตระหนักถึงความแตกต่างและความเหมือนกันของเพศหญิงกับชาย ในการให้คำปรึกษาทางจิตวิทยาแบบกลุ่มตามแนวคิดสตรีนิยมมีเป้าหมายพื้นฐานในการช่วยให้ผู้หญิงได้รู้จักตนเองและการมีปฏิสัมพันธ์กับผู้อื่น (McManas, Redford, & Hughes, 1997 cited in Corey, 2004, p. 10) และเน้นประเด็นสำคัญต่าง ๆ ดังนี้

1. สร้างความเข้าใจในเรื่องของผลกระทบจากสังคมจากบทบาททางเพศ
2. ให้ความสำคัญถึงอำนาจของผู้หญิง, ข้อจำกัด, ความสามารถ
3. เรียนรู้ที่จะเห็นใจผู้อื่น

4. เรียนรู้ที่จะใส่ใจตนเอง
5. ยอมรับและใส่ใจความรู้สึกของตนเอง
6. เรียนรู้ที่จะรักษาสิทธิประโยชน์ของตนเอง
- 7.สำรวจมุมมองที่มีต่อความสัมพันธ์ต่อตนเองและบุคคลรอบข้าง
8. เรียนรู้ที่จะใช้พลังที่มีในการเปลี่ยนความสัมพันธ์
9. ให้ความสำคัญกับความสัมพันธ์ต่าง ๆ ที่เกิดขึ้นในชีวิต

นพพร ประชากุล (2544, หน้า 114) ได้นำวาทะของ Simone de Beauvoir นักปรัชญาชาวฝรั่งเศส ซึ่งกล่าวไว้ในหนังสือเรื่อง *Le Deuxieme sexe* (เพศที่สอง) เมื่อปี 1949 ว่า “พวกเราไม่ได้คลอดออกมาเป็นผู้หญิง แต่พวกเราค่อย ๆ ถูกทำให้เป็นผู้หญิง” ข้อความนี้เตือนให้เราระลึกเสมอว่า สถานะที่แตกต่างกันระหว่างหญิงชายนั้นมิได้เกิดขึ้นจากธรรมชาติของสตรี แต่เป็นผลจากการประดิษฐ์ทางสังคม

นอกจากนี้ สมชาย วิชาศิลปกุล (2547, หน้า 1) ได้ศึกษาแนวความคิดพื้นฐานของ “นิติปรัชญาแนวอัตถิศาสตร์” ซึ่งได้รับการยอมรับอย่างเป็นทางการเมื่อปี ค.ศ. 1983 เป็นแนวคิดที่ได้รับอิทธิพลมาจากแนวคิดเรื่องสตรีนิยม โดยให้ความหมายร่วมกัน คือ เป็นแนวคิดหรือกรอบการมองที่พิจารณาความสัมพันธ์ระหว่างบุคคลในสังคมผ่านมุมมองทางเพศ โดยเห็นว่าท่ามกลางความสัมพันธ์ระหว่างชายกับหญิงนั้น หญิงจะตกอยู่ในฐานะถูกเอารัดเอาเปรียบ ถูกปฏิบัติอย่างเลวร้ายและไม่เป็นธรรมทั้งในทางสังคมและชีวิตส่วนตัว และสตรีนิยมยังเป็นการเสนอระบบคุณค่าวิถีชีวิตและคำอธิบายที่มีพื้นฐานทางปรัชญาแตกต่างไปจากความคิดที่ดำรงอยู่ในสังคม จากนั้นยังมีการศึกษาวิธีการในการสร้างความรู้ของนิติปรัชญาแนวอัตถิศาสตร์ มีลักษณะที่สำคัญดังนี้

1. การยกระดับจิตสำนึก (Consciousness Raising/ Unsilencing Women) เป็นกระบวนการที่หญิงได้ตระหนักถึงสถานะและสภาพที่ด้อยกว่า ที่ถูกกำหนดไว้โดยสังคมและกฎหมาย ซึ่งจะเกิดได้ด้วยการโต้แย้งและวิวาทะทั้งกับตนเองและผู้อื่น เพื่อนำไปสู่การเปลี่ยนแปลงเสียงของหญิงต้องถูกรับฟัง ประสบการณ์ของหญิงต้องถูกนำมาขบคิดใหม่ การตระหนักรู้ในสถานะของหญิงเป็นกระบวนการที่อาจเกิดขึ้นในระดับปัจเจก โดย Leslie Bender ได้อธิบายถึงกระบวนการนี้ไว้ว่า “การตระหนักถึงสิทธิสตรีจะเกิดขึ้นจากการสำรวจถึงประสบการณ์ร่วมและรูปแบบที่มาจากการแลกเปลี่ยนประสบการณ์ในชีวิต สิ่งที่เป็นประสบการณ์ความเจ็บปวดของปัจเจกจะแสดงถึงประสบการณ์จากการถูกกดขี่ร่วมกัน (A Collective of Oppression)”

2. การตั้งคำถามจากเพศหญิง (Asking the Women Question) เพื่อต้องการคำอธิบายสำหรับการกีดกันผู้หญิงออกไปจากทุกพื้นที่ของชีวิต และต้องการการตัดสินใจถึงความเหมาะสม

ในการกีดกันเพศหญิงออกไป เช่น การถามถึงโอกาสในความไม่เท่าเทียมกันในการจ้างงาน, ทำให้กฎหมายจึงจำกัดสิทธิเพศหญิงในการทำแท้ง เพื่อให้การเลือกปฏิบัติและการจำกัดสิทธิของผู้หญิงถูกยกเลิก

3. การให้เหตุผลเชิงกระบวนการของสตรีนิยม (Feminist Practical Reasoning) คือ การเข้าไปสืบค้นการทำงานของกลไกทางกฎหมาย ด้วยการเปิดเผยวิธีการในกระบวนการยุติธรรม ซึ่งถูกใช้ในศาล อันเป็นวิธีที่ส่งผลกระทบต่อความไม่เสมอภาคทางเพศ ด้านบริบททางสังคม อยู่ภายใต้ความครอบงำของเพศใดเพศหนึ่ง ซึ่งก็คือ เพศชาย กฎหมายก็จะเข้าไปในลักษณะกีดกันอีกเพศหนึ่ง เมื่อ 1930, Lord Sankey กล่าวว่า “การกีดกันเพศหญิงจาก Public offices เป็นสมบัติของยุคป่าเถื่อนมากกว่ายุคสมัยของเรา ควรจะต้องตระหนักว่าในช่วงเวลานั้น มักจะบังคับใช้กฎหมาย ขนบธรรมเนียมประเพณีของชาย (Man Customs) ซึ่งไม่มีความจำเป็นภายหลัง” การรื้อสร้างของสตรีนิยมในเหตุผลทางกฎหมาย ช่วยเปิดเผยให้เห็นถึงข้อสันนิษฐานหรือความเชื่อถือ ซึ่งมีอิทธิพลต่อการตัดสินใจของผู้พิพากษา

สำนักงานมาตรฐานการพัฒนาสังคมและความมั่นคงของมนุษย์ (2548, หน้า 25 - 26) ได้กล่าวถึงแนวคิดสตรีนิยม ไว้ว่า แนวคิดสตรีนิยมมีลักษณะพิเศษและโดดเด่นอย่างมากในยุคนี้ แนวคิดสตรีนิยมเป็นทั้งทฤษฎีและความเคลื่อนไหว เป็นการกระทำที่มีรูปธรรมเกิดขึ้นได้ทุกระดับ ตั้งแต่ในครอบครัว ในสถานศึกษา ในที่ทำงาน ในโรงงาน ในสำนักงาน ในธนาคาร ในเวทีการเมือง ในศาล ในวัด ในโบสถ์ ในลัทธิศาสนาต่าง ๆ ในสื่อสารมวลชน ในศิลปะแวดวงบันเทิง บทกวี เพลง แม้แต่จำขัน สตรีนิยมไม่ได้เป็นเพียงทฤษฎีทางสังคมวิทยา หรือยากที่จะทักท้วงว่าเป็นทฤษฎีทางสังคมวิทยาเพราะว่างวนเขียน บทเพลง บทละคร บทวิจารณ์มีอยู่ได้ในทุกสาขาอาชีพ นักกฎหมาย กวี นักหนังสือพิมพ์ หรือแม้แต่กรรมกรโรงงานก็มีส่วนผลิตและสร้างสรรค์ทฤษฎีความแนวคิดสตรีนิยมทั้งสิ้น ยิ่งไปกว่านั้นผู้ชายก็มีบทบาทเป็นผู้นำความคิดด้านสตรีนิยมได้เช่นเดียวกัน และในด้านนโยบายสวัสดิการสังคม แนวคิดสตรีนิยมซึ่งมีจำแนกย่อยออกเป็นแนวคิดย่อย ๆ อีกมากมาย “ต่างเรียกร้องความเสมอภาคทางเพศ ลดการเลือกปฏิบัติ ตระหนักในความแตกต่างระหว่างความเป็นชายเป็นหญิง (Gender Relation)” ให้โอกาสในทางเลือก โอกาสในการทำงาน การศึกษา การเมือง การปกครอง การศาสนา และอื่น ๆ แก่ผู้หญิงอย่างทัดเทียมชาย

จากแนวคิดสตรีนิยมดังที่กล่าวมาแล้ว แนวคิดสตรีนิยมจึงเน้นความสำคัญของมนุษย์ทุกคน โดยไม่มีอคติหรือการเลือกปฏิบัติในความเป็นเพศหญิงเพศชาย ส่งเสริมให้ผู้หญิงได้ค้นพบตนเอง ตัดสินใจด้วยตนเอง โดยมุ่งที่จะเปลี่ยนแปลงสังคม ส่งเสริมพลังของผู้หญิง ทำให้ผู้หญิงรู้สึกว่าคุณค่า มีศักดิ์ศรีของความเป็นมนุษย์

นอกจากนี้ยังมีนักเขียนแนวสตรีนิยมหลายท่านได้วางหลักเกณฑ์ของการให้คำปรึกษาตามหลักของการให้คำปรึกษาตามแนวคิดสตรีนิยมไว้ดังนี้ (Corey, 2001, pp. 351 - 354)

1. The Personal is Political บุคคลทุกคนสามารถปกครองตนเองได้ ปัญหาของผู้รับคำปรึกษาแต่ละคนมีรากฐานจากสภาพสังคมและการปกครอง นักสตรีนิยมต้องการที่จะทำให้เกิดพฤติกรรมที่จะเปลี่ยนแปลงสภาพสังคม จากสภาพที่เป็นรองและถูกกดขี่ของผู้หญิงเป็นสิ่งสำคัญที่ทำให้เกิดกระบวนการบำบัด เพื่อแก้ปัญหาที่ผู้หญิงทุกคนเห็นว่าไม่ถูกต้อง และต้องการที่จะเปลี่ยนแปลง โดยการเปลี่ยนแปลงนั้นเป็นกระบวนการของสังคม

2. The Counseling Relationship is Equalitarian มีความเท่าเทียมกันของสัมพันธภาพในการให้คำปรึกษา ผู้ให้คำปรึกษามีหน้าที่ที่ปฏิบัติและให้ข้อมูลต่าง ๆ มากกว่าการที่จะตัดสินใจแทนผู้รับคำปรึกษา ช่วยให้ผู้รับคำปรึกษาสามารถค้นพบปัญหาที่แท้จริงและวิธีการแก้ปัญหาด้วยตนเอง ซึ่งจะทำให้เกิดความเท่าเทียมกันในการบำบัด และการเปิดเผยตัวเอง (Self - disclosure) ของผู้รับคำปรึกษา จะทำให้เกิดการยอมรับและเปิดเผยตนเองเช่นกันของบุคคลอื่น

3. Woman's Experiences are Honored ประสบการณ์ของผู้หญิงเป็นสิ่งมีค่า ผู้หญิงหลายคนที่มีพื้นฐาน Gender - based เช่น การถูกข่มขืน, การถูกทารุณกรรมทางเพศ, ความผิดปกติทางการรับประทานอาหาร เป็นต้น ผู้ให้คำปรึกษาจะต้องให้ความสนใจประสบการณ์เหล่านี้ไปใช้ในการให้คำปรึกษา โดยให้มีการสร้างสัมพันธภาพระหว่างกัน เพื่อนำมาแบ่งปันประสบการณ์และช่วยกันหาแนวทางในการแก้ไขปัญหา โดยใช้ประสบการณ์ของแต่ละคน

4. Definitions of "Distress and Mental Illness" are Reformulated มีการให้ความหมายใหม่แก่คำว่า "Distress and Mental Illness" ในการให้คำปรึกษาแบบสตรีบำบัดนี้คำทั้งสองนี้มิใช่โรคภัยไข้เจ็บ แต่เป็นสิ่งที่เกิดขึ้นจากการไม่ได้รับความยุติธรรม ซึ่งความเจ็บปวดที่แสดงออกมาเป็นสิ่งที่แสดงถึงพลังในการอยู่รอดและความสามารถที่จะเผชิญหน้ากับการถูกกดขี่ข่มเหง

5. Feminist Therapy use an Integrated Analysis of Oppression ผู้ให้คำปรึกษาจะใช้การวิเคราะห์ด้านการกดขี่เพศหญิง ซึ่งบทบาททางเพศเป็นสิ่งสำคัญที่จะต้องนำมาพิจารณาในแต่ละวัฒนธรรมจะมีความแตกต่างทางเพศ ที่จะทำให้เกิดผลกระทบต่อเพศหญิงและชาย โดยเพศชายมีความคิดเห็นว่าการแสดงความรู้สึกอ่อนแอ ไม่นั่นคงเป็นสิ่งไม่ควรทำ และจะทำให้เขาไม่เข้าร่วมในกระบวนการให้คำปรึกษา และผู้หญิงก็เรียนรู้ว่าสภาพที่เป็นรองและหน้าที่ดูแลครอบครัวเป็นสิ่งที่หลุมพรางได้ยาก พวกเขาจึงไม่ต้องการบำบัด

กระบวนการในการให้คำปรึกษา

เป้าหมายในการให้คำปรึกษา (Therapeutic Goals) คือ การเปลี่ยนแปลง (Transformation) ทั้งในตัวผู้รับคำปรึกษาแต่ละคนและในระดับสังคม ซึ่งในระดับบุคคลนั้น นักสตรีนิยมได้ช่วยเหลือหญิงและชายให้มีความสำนึก เรียกร้องและรู้สึกถึงพลังอำนาจของตน ดังนั้น การให้อำนาจ หมายถึง การที่ผู้รับคำปรึกษามีเสรีภาพ ไม่ถูกบีบบังคับจากบทบาทหน้าที่ทางเพศที่เป็นรูปแบบของสังคม เป็นตัวบ่งชี้และผู้รับคำปรึกษาสามารถมีทางเลือก ความคิด และแนวทางในการดำเนินชีวิต

ผู้ให้คำปรึกษาจะช่วยให้ผู้รับคำปรึกษารู้จักพึ่งพาซึ่งกันและกัน เข้มแข็ง ยึดหยุ่น และมีความไว้วางใจต่อทั้งตนเองและผู้อื่น ผู้รับคำปรึกษาเพศหญิงมักจะถูกทำให้ต้องทนทวนถึงความสัมพันธ์ของร่างกาย โดยล้มล้างผลที่เกิดจากสิ่งที่สังคมสร้างขึ้น

ผู้ให้คำปรึกษาจะให้ความช่วยเหลือทั้งผู้หญิงและผู้ชายให้ตระหนักในความเป็นตนเอง และอิทธิพลที่เกิดจากความแตกต่างของบทบาททางเพศ นอกจากนี้นักสตรีนิยมยังทำให้เกิดความเปลี่ยนแปลงในนโยบายที่เป็นทางเลือกปฏิบัติทางเพศ แม้ว่าบางครั้งจะมีตัวอย่างของความแตกต่างระหว่างหญิงชายในด้านการเลื่อนตำแหน่งหรือรายได้อยู่มากมาย

จากพลังของมนุษย์ ผู้หญิงสามารถใช้พลังของตนเองเพื่อช่วยเหลือผู้อื่นได้ ความหมายที่แท้จริงของ “The Personal is Political” ก็คือ ผู้หญิงมีความเป็นอิสระมิใช่เพียงแต่มีความเป็นตัวของตัวเองเท่านั้น แต่ยังเป็นอิสระจากพันธนาการทั้งปวงอีกด้วย ซึ่ง Worell and Renner (1992 cited in Corey, 2001, p. 353) นักสตรีนิยมได้เสนอแนวทางให้ความช่วยเหลือผู้รับการบำบัด ดังนี้

1. ทำให้พวกเขาตระหนักถึงกระบวนการจัดกลาทางสังคม (Socialization) ที่เกี่ยวข้อง กับบทบาททางเพศ
2. ทำให้พวกเขาเชื่อว่าเขาสามารถจะเปลี่ยนแปลงสิ่งแวดล้อมและพัฒนาการเกิด พฤติกรรมที่จะทำให้มีทางเลือกในการปฏิบัติได้มากขึ้น
3. ทำให้เกิดความเข้าใจและคัดค้านในเรื่องของการแบ่งแยกเพศ และการกดขี่ทางเพศ
4. ทำให้เกิดความเข้าใจและมีทักษะที่จะเปลี่ยนแปลงสังคมหรือสิ่งแวดล้อม
5. ทำให้เกิดการพัฒนาพฤติกรรมที่จะเลือกกระทำได้อย่างอิสระ
6. ช่วยให้ผู้หญิงและผู้ชายเชื่อมั่นในประสบการณ์และลางสังหรณ์ของตน
7. ส่งเสริมให้ผู้รับคำปรึกษาให้เล็งเห็นคุณค่าของความสัมพันธ์ของผู้หญิง (Female Related)
8. ช่วยให้ผู้หญิงสามารถดูแลตนเองได้

9. ช่วยให้ผู้หญิงยอมรับและชอบในรูปร่างและร่างกายตนเอง

10. ช่วยให้ผู้หญิงสามารถบอกความต้องการของตนเอง มากกว่าที่จะสนใจ

ความต้องการของเพศตรงข้าม

อย่างไรก็ตามในการศึกษาวิจัยครั้งนี้ กระบวนการให้คำปรึกษาให้ความสำคัญกับคุณค่าแห่งตนหรือมุมมองแห่งตนของผู้รับคำปรึกษา ซึ่งเป็นผู้หญิงพิการ ดังนั้นทฤษฎีที่ผู้วิจัยใช้เป็นเครื่องมือให้การวิจัยเป็นไปอย่างมีทิศทางและบรรลุวัตถุประสงค์ คือ ทฤษฎีการให้คำปรึกษาตามแนวคิดสตรีนิยม (Feminism) ซึ่งให้ความสำคัญกับบทบาททางเพศ มีจุดมุ่งหมายสำคัญอยู่ที่การส่งเสริมให้ผู้หญิงรู้จักใช้อำนาจที่ตนมี (Empowerment) รวมทั้งให้ผู้รับคำปรึกษามีความรู้สึกที่ยอมรับในสิ่งที่ตนเองเป็น (Self-acceptance) มีความเชื่อมั่นในตนเอง (Self-confidence) และมีความเป็นตัวของตัวเอง (Self-actualization) ช่วยให้ผู้รับคำปรึกษาสามารถตัดสินใจและหาแนวทางแก้ไขปัญหได้ด้วยตนเอง

เทคนิคและยุทธวิธี (Techniques and Strategies)

นักสตรีบำบัดได้พัฒนาเทคนิคหลายอย่างมาใช้ รวมถึงได้นำวิธีการแบบดั้งเดิมมาปรับใช้ในการให้คำปรึกษา (Corey, 2001, pp. 361 - 364) เทคนิคที่สำคัญคือ ทำให้ผู้รับการบำบัดได้มีสติสำนึกในคุณค่าตนเอง เพื่อช่วยให้ผู้หญิงที่มีความแตกต่างกันในสิ่งที่ได้ถูกสั่งสอนมาว่าเป็นสิ่งที่สังคมยอมรับหรือเป็นความปรารถนาของตนเอง และสิ่งใดเหมาะสมกับตนเอง เทคนิคบางประการอธิบายโดย ชาร์ฟ (Sharf, 2000; Worrell & Remer, 1992; Enns, 1993 cited in Corey, 2001, pp. 361 - 364) ซึ่งได้นำกรณีตัวอย่างของซูซานมาพิจารณาว่าจะมีการประยุกต์ใช้เทคนิคอะไรในการให้คำปรึกษา “ซูซาน อายุ 27 ปี มารับคำปรึกษา เนื่องจากเธอเกิดภาวะซึมเศร้า เพราะน้ำหนักตัวเพิ่มมากขึ้นหลังจากที่จบจากมหาวิทยาลัย รู้สึกเกลียดตัวเอง และคิดว่าจะต้องอยู่คนเดียวไปตลอดชีวิต เธอพูดว่า เธอพลาดโอกาสสำคัญหลายอย่าง เธอเคยเป็นที่นิยมชมชอบและดึงดูดเพศตรงข้าม แต่ปัจจุบันไม่มีผู้ชายคนไหนเหลียวมองเธอเป็นครั้งที่สองเลย”

Gender - role Analysis การวิเคราะห์บทบาททางเพศ เทคนิคนี้ช่วยให้ผู้รับคำปรึกษาเข้าใจ ถึงความคาดหวังที่เป็นผลกระทบจากบทบาททางเพศของตน ผู้ให้คำปรึกษาจะเริ่มสอบถามซูซานถึงสิ่งที่เธอได้รับการบอกกล่าวจากพ่อแม่ในเรื่องน้ำหนักตัว และรูปร่างของตน เธอจำได้ว่าแม่เธอก็พยายามลดน้ำหนักที่เพิ่มขึ้นและทำให้ซูซานเห็นด้วย โดยกล่าวว่า “แม่ดึงดูดพ่อได้เพราะมีรูปร่าง ดี และลูกสามารถเลือกผู้ชายได้ถ้ามีรูปร่างดีเช่นกัน” และซูซานก็เชื่อตามที่แม่บอกตอนที่เธอยังเป็นวัยรุ่นเธอรู้สึกว่าตนเองมีเสน่ห์ มั่นใจในตนเอง มีบุคลิกดี เป็นที่รักของเพื่อน และมีกิจกรรมที่สนุกสนาน ผลที่เกิดขึ้นและเป็นเหตุการณ์ที่ผู้ให้คำปรึกษาถามซูซาน โดยให้ย้ำคำพูดที่เธอกล่าวเมื่อเริ่มต้นให้คำปรึกษา จากนั้นผู้ให้คำปรึกษาและซูซานก็ร่วมกันตัดสินใจถึงสิ่งที่เธอต้องการเปลี่ยนแปลง และร่วมกันวางแผนเพื่อทำให้เกิดการพัฒนาดังกล่าว

Gender - role Intervention การแทรกแซงบทบาททางเพศ จะใช้เทคนิคนี้เพื่อลดความวิตกกังวลของชุมชน โดยใช้ความคาดหวังบทบาททางสังคมที่มีต่อผู้หญิง เป้าหมายก็คือทำให้ชุมชนเห็นว่าสิ่งที่เกิดขึ้นเป็นผลจากสังคม ผู้ให้คำปรึกษาจะให้ความเห็นว่า สังคมมักจะมองความผอม สวยงาม สีสันต่าง ๆ มองว่าความผอมเป็นสิ่งดึงดูดใจ ซึ่งในความจริงก็คือ ผู้หญิงส่วนใหญ่มิได้เหมือนนางแบบ และผู้ที่พยายามจะลดน้ำหนักสุดท้ายก็จะเกิดความผิดปกติทางการกินที่เรียกว่า Anorexia ผู้ให้คำปรึกษาทำให้ชุมชนเห็นว่าความคาดหวังจากสังคมมีผลกระทบต่อจิตใจ ทำให้เธอเกิดความหดหู่ ซึ่งคำพูดนี้จะทำให้ชุมชนมีความคิดเชิงบวกต่อตนเอง และผู้หญิงที่น้ำหนักเกินมาตรฐานคนอื่น

Power Analysis and Power Intervention ศักยภาพของการวิเคราะห์และการแทรกแซง เทคนิคนี้คล้ายคลึงกับการวิเคราะห์และการแทรกแซงจากบทบาททางเพศ สิ่งที่ต้องเน้นคือการช่วยให้ชุมชนตระหนักในความแตกต่างระหว่างผู้หญิงและผู้ชายในสังคม และให้อำนาจในการจัดการ กับตนเองและชีวิต Worell and Remer (1992, p. 100 cited in Corey, 2001) ให้ความหมายของคำว่า "อำนาจ" หมายถึง ความสามารถในการหาแนวทางในการจัดการตนเองหรือสภาพแวดล้อม แทนที่จะรอผลที่เกิดขึ้น จากตนเองหรือสภาพภายนอกอื่น ๆ การวิเคราะห์พลังอำนาจนี้ ทำให้ชุมชนรับรู้พลังอำนาจของผู้หญิงและความท้าทายของบทบาททางเพศ และทำให้ชุมชนรู้ว่าผู้หญิงมีอำนาจในสังคม แม้ว่า จะเป็นอำนาจร่วมกับผู้ชาย และถูกทำให้รู้สึกว่าคุณเสียอำนาจถ้าไม่มีผู้ชายเป็นคู่ชีวิต การให้คำปรึกษามีเป้าหมายให้ชุมชนรู้สึกชอบในความเป็นตัวเอง และมั่นใจในรูปลักษณ์ของตนเอง มิใช่มีชีวิตอยู่เพียงหาผู้ชายมาเป็นคู่

Bibliotherapy วรรณกรรมบำบัด เทคนิคนี้เป็นเครื่องมือสำคัญในการให้คำปรึกษาแก่ผู้หญิงผู้ให้คำปรึกษาจะอธิบายถึงหนังสือหลายเล่มที่เป็นเรื่องเกี่ยวกับการลดน้ำหนัก และชุมชนได้เลือกอ่านหนึ่งเรื่อง เพื่อให้เธอได้รับความรู้และลดความแตกต่างระหว่างเธอกับผู้ให้คำปรึกษา การอ่านจะเสริมความรู้ในการให้คำปรึกษา และชุมชนจะมีส่วนช่วยให้การให้คำปรึกษารับรู้ขึ้นขึ้นโดยการสะท้อนความรู้สึกจากเรื่องที่อ่าน ซึ่งหนังสือเหล่านี้ ได้แก่ หนังสือวิชาการต่าง ๆ หนังสือจิตวิทยา และคู่มือการให้คำปรึกษา หนังสือชีวประวัติ ทัศนคติทางการศึกษาและภาพยนตร์ บางครั้งหนังสือนวนิยายก็มีประโยชน์ในการนำมาอภิปรายกันในกลุ่ม ดังนั้นชุมชนจึงเรียนรู้อิทธิพลของบทบาททางเพศ การส่งเสริมการแบ่งแยกทางเพศ อำนาจความแตกต่างระหว่างชายหญิง ความไม่เท่าเทียมกันทางเพศ ซึ่งจะทำให้เธอมีทักษะในการแก้ปัญหาต่าง ๆ ได้

Self - disclosure การเปิดเผยตัวตนที่แท้จริงของผู้รับคำปรึกษา เทคนิคนี้มีไว้แก่การค้นหาคำจริงเท่านั้น แต่สามารถช่วยให้กระบวนการให้คำปรึกษานั้นมีความเท่าเทียมกัน แสดงให้ชุมชนเห็นว่าผู้ให้คำปรึกษาก็เป็นเพียงบุคคลธรรมดา และได้ผ่านการเรียนรู้ที่จะยอมรับรูปร่างที่เปลี่ยนไปของเธอ หลังจากที่เธอตั้งคร่ำครวญและให้กำเนิดบุตร ชุชนก็จะเรียนรู้รูปแบบ

ของผู้หญิงที่ไม่สนใจมาตรฐานของสังคมในเรื่องน้ำหนักตัวและพอใจในรูปร่างของตน จากนั้นผู้ให้คำปรึกษาอธิบายแก่ชุมชนว่ากระบวนการให้คำปรึกษาเป็นอย่างไร และขอให้ชุมชนมีส่วนร่วมในการให้คำปรึกษา และเน้นให้เห็นความสำคัญของการให้ความร่วมมือ ให้ข้อมูลที่จำเป็นในขั้นตอนการให้คำปรึกษาต่างๆ มีความคาดหวังและเป้าหมายที่ชัดเจน นอกจากนั้นผู้ให้คำปรึกษาจะต้องสร้างความชัดเจนในประเด็นต่างๆ และความเชื่อของสังคมที่ทำให้ชุมชนให้ความร่วมมือในการให้คำปรึกษา และกระบวนการนี้เปรียบเสมือนเป็นการทำงานร่วมกัน ชุมชนสามารถค้นหาแนวทางในการทำงานและเห็นด้วยกับแนวทางการบำบัด

Assertiveness Training การฝึกความกล้าในการยืนยันความคิดเห็นของตนเอง เทคนิคนี้จะช่วยให้ผู้หญิงมีความมั่นใจในสิทธิที่มีต่อความสัมพันธ์ระหว่างบุคคล ภาพพจน์ทางเพศ การเปลี่ยนแปลงความเชื่อที่ผิด และการสนับสนุนให้เกิดการเปลี่ยนแปลงในชีวิตประจำวัน คือการให้ความรู้และส่งเสริมให้ผู้หญิงกล้ายืนยันความคิดเห็นของตนเอง ซึ่งต้องให้เหมาะสมกับวัฒนธรรมของผู้รับคำปรึกษาแต่ละคน การยืนยันนี้มีใช้คำสั่ง และอาจเลือกที่จะไม่ยืนยันก็ได้ ในบางสถานการณ์ที่ไม่ต้องการ ดังนั้นการเรียนรู้และพฤติกรรมที่กล้ายืนยันความคิดเห็นของตนเองนี้ ชุมชนอาจทำเพื่อเพิ่มพลังอำนาจให้แก่ตนเอง เพื่อบรรเทาอาการซึมเศร้าของเธอ ซึ่งเป็นผลจากความรู้สึกของเธอสวนทางกับสังคม ชุมชนจะเรียนรู้ความแตกต่างระหว่างการยืนยันความคิดเห็นของตนเองกับความก้าวร้าว เธอจะเรียนรู้ที่จะเรียกร้องสิทธิของเธอในสิ่งที่เธอต้องการเรียนรู้ที่จะปฏิบัติอย่างถูกต้องในสถานการณ์ต่างๆ

Reframing and Relabeling การปรับกรอบความคิดและการถูกตีตรา เทคนิคนี้คล้ายกับเทคนิควรรณกรรมบำบัด การเปิดเผยตัวตนของผู้ให้คำปรึกษา และการกล้ายืนยันความคิดเห็นของตนเอง การปรับกรอบความคิด (Reframing) การเปลี่ยนจากการกล่าวโทษผู้ที่ตกเป็นเหยื่อ (Blaming the Victim) ไปเป็นการพิจารณาองค์ประกอบของสังคมที่ทำให้เกิดปัญหานั้นมากกว่าพิจารณาจากองค์ประกอบทางด้านจิตใจ ซึ่งจะมุ่งประเด็นไปที่มิติทางสังคมหรือทางการเมือง ดังนั้นชุมชนอาจจะเข้าใจว่าอาการซึมเศร้าที่เกิดขึ้นของเธอมิสาเหตุจากความกดดันทางสังคม ในด้าน“รูปร่าง” มากกว่าเกิดจากความบกพร่องของตัวเอง ส่วนการถูกตีสถานั้น ช่วยให้เกิดความคิดที่จะเปลี่ยนแปลงการถูกตรา (Label) หรือการประเมินพฤติกรรม ชุมชนสามารถเปลี่ยนแปลงการถูกตราที่ได้รับว่า ไม่สวย ไม่ดีใจเพราะความอ้วน เธออาจจะเปลี่ยนแปลงความรู้สึกนี้มาให้ความสำคัญแก่ตนเองและสะท้อนสิ่งที่เธอออกไป

Group Work การทำงานเป็นกลุ่ม เป็นส่วนสำคัญในการให้คำปรึกษาผู้หญิง เป็นรายบุคคล การทำงานกลุ่มนี้จะเกี่ยวข้องกับประสบการณ์ของผู้หญิงในวัฒนธรรมที่แตกต่างกันไป กลุ่มของผู้หญิงนี้ รวมไปถึงกลุ่มที่ช่วยเหลือตนเอง (Self - help Group) และ

กลุ่มให้การสนับสนุน (Advocacy Group) ช่วยให้ผู้หญิงเห็นว่าประสบการณ์ของตนคล้ายคลึงกับของผู้หญิงคนอื่น ๆ ผู้ให้คำปรึกษาจะอธิบายถึงความเป็นไปได้ที่จะให้ผู้รับคำปรึกษาเข้าร่วมกลุ่มในการสนับสนุนผู้หญิงคนอื่น ๆ ซึ่งชุมชนมีโอกาสที่จะค้นพบว่า เธอมีได้เป็นผู้ที่มีปัญหาอยู่เพียงลำพัง ผู้หญิงคนอื่น ๆ ก็สามารถแบ่งปันความรู้สึกและสนับสนุนเธอ และตัวชุมชนเองก็สามารถทำให้ผู้หญิงอื่น ๆ มาเข้าร่วมในกระบวนการให้คำปรึกษานี้ด้วย

Social Action บทบาททางสังคม ชุมชนอาจตัดสินใจที่จะมีส่วนร่วมในองค์กรที่ทำงานเพื่อเปลี่ยนแปลงภาพลักษณ์ของสังคม (Societal Stereotypes) ที่เกี่ยวข้องกับร่างกายของผู้หญิง ซึ่งในการเข้าร่วมกิจกรรมนี้จะส่งเสริมให้ชุมชนรู้สึกในพลังอำนาจของตนมากยิ่งขึ้น

เอกสารและงานวิจัยที่เกี่ยวข้องกับคนพิการ

ความหมายของคนพิการ

องค์การอนามัยโลก (WHO) คนพิการ หมายถึง บุคคลที่มีข้อจำกัดหรือการขาดซึ่งความสามารถในการปฏิบัติกิจกรรมใด ๆ โดยวิธีหรือโดยวิสัยของบุคคลทั่วไป เนื่องจากความบกพร่อง อย่างใดอย่างหนึ่ง (สำนักส่งเสริมและพิทักษ์คนพิการ, 2548, หน้า 1)

องค์การสหประชาชาติ คนพิการ หมายถึง บุคคลที่ไม่สามารถสร้างหลักประกันให้แก่ตนเอง ไม่ว่าทั้งหมดหรือบางส่วน ในด้านสิ่งจำเป็นต่อการดำรงชีวิตในฐานะปัจเจกบุคคลหรือในฐานะเป็นส่วนหนึ่งของสังคมทั่วไป เนื่องจากขาดความสามารถทางร่างกายหรือจิตใจที่ไม่สมบูรณ์ไม่ว่าจะเป็นแต่กำเนิดหรือไม่ก็ตาม

องค์การคนพิการสากลประเทศออสเตรเลีย (DPI – Australia, 1990, p. 53 อ้างถึงใน สำนักส่งเสริมและพิทักษ์คนพิการ, 2548, หน้า 1) ให้ความหมายของความพิการไว้ ดังนี้

ความพิการ คือ ความจำกัดของการปฏิบัติหน้าที่ (Functional Limitation) ภายในแต่ละบุคคล อันมีสาเหตุมาจากความบกพร่อง (Impairment) ทางกาย, ทางสติปัญญา, ทางอารมณ์ หรือการรับรู้ความรู้สึก (Sensory)

แผนปฏิบัติการระดับโลกว่าด้วยเรื่องเกี่ยวกับคนพิการ ให้คำจำกัดความของความเสียเปรียบ (Handicap) ไว้ดังนี้

ความเสียเปรียบ คือ ผลลัพธ์ที่เกิดจากความสัมพันธ์ระหว่างคนพิการ (Disabled Persons) กับสิ่งแวดล้อม (Environment) ซึ่งจะปรากฏเมื่อคนพิการเผชิญหน้ากับอุปสรรคทางวัฒนธรรม, ทางกายภาพหรือทางสังคม ซึ่งกีดกันไม่ให้เข้าถึงส่วนต่างๆ ของสังคม ที่มีไว้สำหรับคนทั่วไป ดังนั้น ความเสียเปรียบจึงเกิดการสูญเสียหรือการจำกัดโอกาสในการมีส่วนร่วมใช้ชีวิตในชุมชนเท่าเทียมกับคนอื่น ๆ

นอกจากนี้ กระทรวงศึกษาธิการโดยส่วนส่งเสริมการผลิตสื่อการศึกษาเพื่อคนพิการ ศูนย์เทคโนโลยีทางการศึกษา ได้แบ่งคนพิการในสังคมออกเป็น 2 ส่วน คือ

1. คนพิการแต่กำเนิด อาจมีสาเหตุมาจากพ่อแม่ขาดความระมัดระวังหรือมีโรคภัยไข้เจ็บ
 2. คนพิการภายหลัง ซึ่งแยกออกเป็นอีก 2 ส่วน คือ เกิดจากการปฏิบัติหน้าที่ อุบัติเหตุ โรคภัยไข้เจ็บ และส่วนที่รัฐมองเห็นความสำคัญมาก คือ คนพิการที่ปฏิบัติหน้าที่ต่อประเทศชาติ
- ดังนั้น จึงอาจกล่าวได้ว่า คนพิการ คือ บุคคลที่มีความจำกัดทางด้านร่างกาย สติปัญญา อารมณ์หรือความรู้สึก เป็นผู้ที่เสียเปรียบในทางสังคม มีการจำกัดโอกาสในการเข้าถึงส่วนต่าง ๆ ของสังคม ไม่ว่าจะเป็นบริการของรัฐหรือการศึกษา ซึ่งถ้าตัวของคนพิการเองนั้นมองเห็นคุณค่าแห่งตนแล้ว ก็จะเรียนรู้หรือเกิดความเข้าใจในสิทธิที่ตนเองจะได้รับ ทำให้สามารถดำรงชีวิตอยู่ในสังคมได้อย่างเท่าเทียมกับบุคคลอื่น ๆ

ประเภทของคนพิการ

พระราชบัญญัติการฟื้นฟูสมรรถภาพคนพิการ พ.ศ. 2534 ให้นิยามคนพิการว่าหมายถึง คนที่มีความผิดปกติหรือบกพร่องทางร่างกาย ทางสติปัญญา ทางจิตใจ ตามประเภทและหลักเกณฑ์ที่กำหนดในกฎกระทรวง โดยแบ่งประเภทความพิการ ดังนี้

1. พิกัดทางการกายหรือการเคลื่อนไหว พิกัดทางการได้ยินหรือสื่อความหมาย
2. พิกัดทางการได้ยินหรือสื่อความหมาย
3. พิกัดทางการมองเห็น
4. พิกัดทางจิตใจหรือพฤติกรรม
5. พิกัดทางสติปัญญาหรือการเรียนรู้

ในการศึกษาครั้งนี้จะขอขยายความในเรื่องของคนพิการทางการกายหรือการเคลื่อนไหว ซึ่งผู้วิจัยเลือกศึกษาเป็นกลุ่มตัวอย่าง โดยเป็นตัวแทนของคนพิการทั้ง 5 ประเภท ดังกล่าวข้างต้น จึงขอขยายความ ดังนี้ คือ

คนพิการทางการกายคือการเคลื่อนไหว หมายถึง บุคคลที่สูญเสียความสามารถในการเคลื่อนไหว แขน ขา หรือลำตัว อันเนื่องมาจากแขนหรือขาขาด อัมพาตหรืออ่อนแรง ทำให้ไม่สามารถเคลื่อนที่ได้หรือเคลื่อนที่ได้ไม่ดีเท่ากับคนปกติ

สาเหตุของความพิการ

- พันธุกรรม คือ มีความผิดปกติของยีนส์และโครโมโซม ทำให้เด็กมีรูปร่าง ไม่สมประกอบ ระบบประสาทหรือกล้ามเนื้อผิดปกติ
- อุบัติเหตุ และอุบัติเหตุต่าง ๆ ที่เกิดขึ้น เช่น การจราจร เครื่องจักร ภัยสงคราม และภัยธรรมชาติ เป็นต้น

- โรคติดเชื้อและไม่ติดเชื้อต่าง ๆ ได้แก่ โปลิโอ สมองฟิการ ความพิการทางกระดูก และกล้ามเนื้อ ระบบประสาท (หรืออัมพาต) และโรคเรื้อน เป็นต้น

การป้องกันการเกิดความพิการทางกาย

- คู่สมรสที่มีอัตราเสี่ยงสูงต่อการมีลูกพิการควรคุมกำเนิด
- หญิงมีครรภ์ควรฝากครรภ์กับแพทย์และรับการตรวจอย่างสม่ำเสมอ
- ก่อนใช้ยาทุกชนิดระหว่างตั้งครรภ์ ควรได้รับการแนะนำจากแพทย์
- ให้เด็กได้รับวัคซีนเพื่อสร้างภูมิคุ้มกันในระยะเวลาที่เหมาะสม
- ป้องกันอุบัติเหตุ โดยการระมัดระวัง และไม่ประมาท

ข้อแนะนำในการช่วยเหลือและปฏิบัติต่อคนพิการทางกาย

- ช่วยเหลือคนพิการแขน ขา ล้มตัว ควรให้เขาช่วยเหลือตัวเองให้มากที่สุด ช่วยเหลือเมื่อเขาไม่สามารถช่วยตนเองได้

- สำหรับคนพิการที่ใช้กายอุปกรณ์ เช่น ไมค์ยัน ขาเหล็กหรืออื่น ๆ สิ่งที่ต้องระมัดระวังอย่างมากก็คือ การหล่น โดยเฉพาะเวลาขึ้นลงบันได หรือทางลาด สามารถช่วยคุ้มกันได้ โดยการเดินชิดด้านหลัง ช่วยเวลาคนพิการจะล้ม ซึ่งกระทำได้โดยคว้าเข็มขัดหรือขอบเอว แล้วใช้มืออีกข้างโอบด้านหน้า และจะต้องไม่จับหรือแตะกายอุปกรณ์ของคนพิการ

- สำหรับคนพิการที่ใช้รถเข็นนั่งคนพิการ ท่านสามารถช่วยขึ้นได้ในกรณีที่คนพิการที่ไม่มีมือหรือมือไม่มีกำลัง ที่ต้องระวังคือ เวลาขึ้นลงบันได หรือทางลาด ท่านต้องอยู่ในส่วนต่ำกว่า เวลาขึ้นก็ให้ดันขึ้น เวลาลงค่อย ๆ ผ่อนลงโดยให้คนพิการหันหน้าไปทางที่สูงกว่า เพื่อป้องกันการตกจากรถเข็น

สถานการณ์และปัญหาเจตคติของคนพิการ

องค์การอนามัยโลกได้ประมาณการว่ามีคนพิการ ประมาณร้อยละ 10 ของประชากรทั่วโลก และส่วนใหญ่อาศัยอยู่ในเขตชนบทของประเทศกำลังพัฒนา โดยประมาณร้อยละ 75 ไม่สามารถเข้าถึง หรือเข้าถึงบริการที่จำเป็นอย่างมีข้อจำกัดมาก คนกลุ่มนี้มักจะตกอยู่ในภาวะยากจน ไม่มีงานทำ และถูกโดดเดี่ยวจากสังคม ซึ่งถ้าหากคาดการณ์ตามนี้แล้ว ในประเทศไทยน่าจะมีคนพิการประมาณ 6.6 ล้านคน จากจำนวนทั้งหมด 66 ล้านคน (สำนักส่งเสริมและพิทักษ์คนพิการ, 2546)

ซึ่งปัญหาในการพัฒนาคนพิการ ปัญหาใหญ่อย่างหนึ่งก็คือ ปัญหาเจตคติที่สังคม บุคคลรอบข้าง ครอบครัวและตัวคนพิการที่มีต่อคนพิการเป็นไปในทางลบ โดยปัญหาเจตคตินี้สามารถแยกย่อย ตามกลุ่มบุคคลผู้มีเจตคติต่อคนพิการในทางลบได้ดังนี้ (สำนักงานกองทุนสนับสนุนการสร้างเสริมสุขภาพ, 2547, หน้า 7 - 8)

1. สังคมหรือชุมชนมีเจตคติต่อคนพิการไปในทางลบ โดยเชื่อว่า คนพิการเป็นผลผลิตของบาปกรรมของตนเองหรือครอบครัว ต้องยอมรับเอาความทุกข์เวทนาทรมานต่าง ๆ เจตคติในทางลบนี้ มีผลทำให้สาธารณสถานและยานพาหนะขนส่งสาธารณะ สวน สาธารณะ ถนนหนทาง ทางเดินเท้า ผู้จัดทำมิได้คิดถึงคนพิการ ไม่ได้สร้างสิ่งอำนวยความสะดวกสำหรับคนพิการเพื่อเปิดโอกาสให้คนพิการใช้ได้แต่อย่างใด

2. ผู้รับผิดชอบในการให้บริการฟื้นฟูสมรรถภาพคนพิการ มีเจตคติต่อคนพิการไปในทางลบ เช่น ผู้บริหารโรงเรียน หรือศูนย์ฝึกอาชีพของบุคคลทั่วไป ที่มีได้จัดไว้สำหรับคนพิการ โดยเฉพาะเชื่อว่าคนพิการไม่สามารถเรียน หรือฝึกอาชีพได้หรือถ้าเรียนหรือฝึกอาชีพได้ก็ไม่มีประโยชน์ มีแต่จะสร้างให้เกิดความยุ่งยาก และเกิดความลำบากแก่สถาบันของตน เจตคติในทางลบนี้เอง มีผลทำให้โรงเรียนและศูนย์ฝึกอาชีพสำหรับ บุคคลทั่วไปที่มีได้จัดไว้สำหรับคนพิการ โดยเฉพาะหลายแห่ง ไม่ยอมรับคนพิการเข้าศึกษาหรือฝึกอาชีพ

3. เจ้าของสถานประกอบการ ห้าง ร้าน บริษัท มีเจตคติต่อคนพิการไปในทางลบ เชื่อว่าคนพิการไม่มีความสามารถทำงานได้ หรือทำได้ไม่ดีเท่ากับบุคคลทั่วไป การทำงานของคนพิการ อาจจะสร้างความยุ่งยากและลำบากแก่สถานประกอบการของตนด้วย เจตคติในทางลบนี้เอง มีผลทำให้เจ้าของสถานประกอบการ ห้าง ร้าน บริษัท ไม่ยอม รับคนพิการเข้าทำงาน หรือรับก็ให้ค่าตอบแทนต่ำกว่าบุคคลทั่วไป หรือไม่ได้สนับสนุนให้มีความก้าวหน้าในตำแหน่งการงานเหมือนกับบุคคลอื่น

4. ครอบครัวของคนพิการมีเจตคติต่อคนพิการไปในทางลบ โดยเชื่อว่าคนพิการเป็นผลผลิตของบาปกรรมทำให้ครอบครัวได้รับความอับอาย คนพิการทำอะไรไม่ได้เป็นภาระอันหนักยิ่งของครอบครัวที่ต้องให้การดูแล การให้คนพิการทำงานไม่ว่าจะเป็นงานบ้านหรืองานนอกบ้านเป็นเรื่องการสร้างเวรกรรม ไม่ควรกระทำ ส่งผลให้คนพิการถูกเก็บตัวเอาไว้แต่ในบ้าน ครอบครัวไม่ยอมให้คนพิการไปรับการฟื้นฟูสมรรถภาพ คนพิการในด้านต่าง ๆ คนพิการไม่ได้รับการฝึกฝนจากครอบครัวให้รู้จักช่วยเหลือตนเอง เพียงแต่ให้รอแต่รับความช่วยเหลือจากผู้อื่น สำหรับครอบครัวที่ยากจน คนพิการมักถูกขายให้แก่แก๊งค์ข่มขืนนำไปเป็นเครื่องมือทำมาหากิน

5. คนพิการมีเจตคติต่อตนเองไปในทางลบ โดยเชื่อว่าความพิการไม่สามารถทำอะไรได้ เชื่อว่าความพิการเป็นปมด้อย เป็นเรื่องน่าอับอาย เป็นเรื่องที่คนอื่นจะดูถูกดูแคลนได้ เจตคติในทางลบนี้เอง มีผลทำให้คนพิการขาดความเห็นคุณค่าแห่งตน ทำให้คนพิการไม่ต้องการได้รับการฟื้นฟูสมรรถภาพในทุก ๆ ด้าน ทำให้คนพิการขาดความกระตือรือร้นในการรับบริการฟื้นฟูสมรรถภาพคนพิการในด้านต่าง ๆ ทำให้การฟื้นฟูสมรรถภาพคนพิการไม่มีประสิทธิภาพเท่าที่ควร

จากปัญหาที่กล่าวมาข้างต้นจึงเป็นเรื่องจำเป็นอย่างยิ่งในการพัฒนาคนพิการ จะต้องสร้างเจตคติที่สร้างสรรค์ให้แก่ตัวคนพิการเอง การสร้างความรู้สึกรู้สึกเห็นคุณค่าในตัวเองของคนพิการจะเป็นพื้นฐานที่ทำให้คนพิการมีความเข้มแข็ง พร้อมทั้งจะเผชิญกับปัญหาต่าง ๆ ได้ และสามารถที่จะอยู่ได้ด้วยตนเองในสังคม ซึ่งจะเป็นการพัฒนาคนพิการที่ยั่งยืน

มุมมองต่อตนเองของคนพิการ โดยปกติแล้วคนพิการมักถูกปกป้องประคบประหงมมากเกินไปจากครอบครัว จนบางครั้งทำให้คนพิการรู้สึกว่าตนเองไร้ค่า ไม่สามารถคาดหวังในชีวิตได้ (Low Expectation) เพราะว่าคนในสังคมมีอคติว่าคนพิการไร้ความสามารถที่จะรับหน้าที่ความรับผิดชอบต่าง ๆ ได้ จึงมักถูกจำกัดโอกาสด้านการศึกษาพื้นฐานและการฝึกทักษะต่าง ๆ คนพิการส่วนใหญ่จึงมองตนเองในภาพที่ด้อยค่า (Low Self- image) และไม่ยอมรับนับถือตนเอง (Low Self - esteem) ขาดความมั่นใจว่าจะพัฒนาตนเองได้ (องค์กรสหประชาชาติ, 2541, หน้า 17)

ผลจากความพิการและความบกพร่องกระทบกระเทือนผู้หญิงโดยเฉพาะในหลาย ๆ ประเทศ ผู้หญิงถูกกดให้เสียเปรียบทางสังคม วัฒนธรรม และเศรษฐกิจ ทำให้ผู้หญิงไม่สามารถเข้าไปรับการดูแลสุขภาพอนามัย การศึกษา การฝึกอาชีพ การหางานทำได้เต็มที่ ยิ่งกว่านั้นสำหรับผู้หญิงพิการทางกายหรือทางจิต โอกาสที่จะได้รับการรักษาแก้ไขก็ยังน้อยลงไป ทำให้จะมีชีวิตอยู่อย่างเป็นส่วนหนึ่งของชุมชนเป็นไปได้ยากยิ่งขึ้น และภายในครอบครัวหน้าที่ดูแลคนพิการมักตกเป็นของผู้หญิง ทำให้ไม่มีเวลาไปทำอย่างอื่นมากนัก (สมาคมสหประชาชาติแห่งประเทศไทย, 2525, หน้า 29 - 30)

ผู้หญิงพิการ

สืบเนื่องจากการประชุมของเจ้าหน้าที่ระดับสูงของประเทศในภูมิภาคเอเชียแปซิฟิก ซึ่งเป็นประเทศสมาชิกองค์การสหประชาชาติ เมื่อเดือนตุลาคม 2545 ได้มีการรับรองการขยายทศวรรษคนพิการแห่งเอเชียแปซิฟิก จากเดิมปี 2536 – 2545 ออกไปอีกหนึ่งทศวรรษ คือ พ.ศ. 2546 - 2555 (Asian and Pacific Decade of Disabled Persons, 2003 - 2012) รวมทั้งรับรอง “กรอบการปฏิบัติงานแห่งสหประชาชาติจากทะเลสาบบิวกะ” สู่สังคมบูรณาการ ปลอดจากอุปสรรค และตั้งอยู่บนฐานของสิทธิ สำหรับคนพิการในภูมิภาคเอเชียแปซิฟิก (Biwako Millennium Framework for Action: Towards an Inclusive, Barrier - free and Rights - based Society for Persons with Disabilities in Asia and the Pacific) โดยให้แต่ละประเทศนำไปขยายผลเพื่อส่งเสริมให้สังคมบูรณาการดังกล่าว ซึ่งได้กล่าวถึงผู้หญิงพิการไว้ว่า (สำนักงานส่งเสริมสวัสดิภาพและพิทักษ์เด็ก เยาวชน ผู้ด้อยโอกาส คนพิการและผู้สูงอายุ, 2546, หน้า 19 - 24)

ประเด็นสำคัญ

1. ผู้หญิงพิการจัดเป็นกลุ่มที่เป็นคนขายขอบมากที่สุดกลุ่มหนึ่งในสังคม จากการที่เธอเหล่านั้นถูกทำให้เสียเปรียบมากขึ้นเป็นทวีคูณด้วยสถานะของความเป็นผู้หญิง การเป็นคนพิการ ทั้งยังถูกนำเสนอให้เป็นตัวแทนของผู้ที่ตกอยู่ในความยากจนมากเกินไปอีกด้วย ผู้หญิงและเด็กหญิงพิการจะต้องเผชิญกับการเลือกปฏิบัติในครอบครัว ถูกปฏิเสธไม่ให้เข้าถึงบริการสุขภาพ การศึกษา การฝึกอาชีพ การจ้างงาน และโอกาสในการสร้างรายได้มากกว่าผู้ชายและเด็กชายพิการ รวมทั้งยังถูกกีดกัน ออกจากกิจกรรมทางสังคมและกิจกรรมของชุมชนด้วย

2. ผู้หญิงและเด็กหญิงพิการยังคงต้องเผชิญกับการเลือกปฏิบัติต่อไปอีก จากการเข้าถึงความเสี่ยงทางกายภาพและการถูกละเมิดทางเพศ การถูกปฏิเสธสิทธิในการเจริญพันธุ์ และถูกลดโอกาสที่จะแต่งงานและมีชีวิตครอบครัว ในชุมชนบท เด็กหญิงและผู้หญิงจะเสียเปรียบมากกว่า มีอัตราการไม่รู้หนังสือสูงกว่าและขาดการเข้าถึงข่าวสารข้อมูลรวมทั้งบริการต่าง ๆ หรือถูกประทับมลทินและถูกปฏิเสธตั้งแต่ยังเป็นเด็กเล็ก ๆ อยู่ รวมตลอดถึงการถูกปฏิเสธโอกาสที่จะได้รับการพัฒนา ดังนั้น เด็กหญิงพิการจึงเติบโตขึ้นมาโดยขาดความรู้สึกรู้เห็นคุณค่าของตนเอง และขาดความภาคภูมิใจในตัวเอง รวมทั้งยังถูกปฏิเสธไม่ให้แสดงบทบาทต่าง ๆ ของผู้หญิงในชุมชนของตนเองอีกด้วย

3. ภายในองค์กรช่วยเหลือตนเองของคนพิการในบางประเทศของภูมิภาคนี้ ผู้หญิงพิการก็ยังคงต้องเผชิญกับการเลือกปฏิบัติต่อไปอีก เธอยังเป็นตัวแทนสมาชิกภาพขององค์กรเหล่านี้ น้อยเกินไป ทั้งยังไม่ค่อยจะถูกมองเห็นในฐานะผู้นำหรือผู้บริหารด้วย ความสนใจห่วงใยของเธอก็ไม่ค่อยจะถูกพิจารณาให้เป็นวาระเพื่อการพิทักษ์สิทธิประโยชน์ขององค์กรช่วยเหลือตนเองของคนพิการ นอกจากนี้ เยาวชนหญิงพิการเองก็ไม่ได้เป็นเป้าหมายที่จะได้รับการฝึกอบรมให้เป็นผู้แนะนำแต่อย่างใดด้วย

4. ขบวนการความเป็นเพศกระแสหลัก แม้ว่าจะส่งผลเป็นอย่างมากต่อการปรับปรุงความเสมอภาคในชีวิตของผู้หญิงที่ไม่พิการก็จริงอยู่ แต่กลับมีผลน้อยมากต่อชีวิตของผู้หญิงพิการ ผู้หญิงพิการไม่ค่อยจะได้เป็นสมาชิกภาพขององค์กรด้านสิทธิสตรีกระแสหลักนัก อีกทั้งประเด็นของเธอก็ไม่ได้รับการพิจารณาให้เป็นเรื่องใด ๆ มากไปกว่าการเป็นเรื่องที่ควรให้ความสนใจเป็นพิเศษ นอกจากนี้ ผู้หญิงพิการก็ยังขาดทักษะในการพิทักษ์สิทธิประโยชน์เพื่อที่จะเปลี่ยนแปลงสถานการณ์ดังกล่าวนี้ด้วย

5. รัฐบาลต่าง ๆ มีความรับผิดชอบพิเศษที่จะแก้ไขความไม่สมดุลต่าง ๆ ด้วยการให้บริการสนับสนุนที่จำเป็น และส่งเสริมการมีส่วนร่วมอย่างเต็มที่ของผู้หญิงพิการในการพัฒนาที่เป็นกระแสหลัก

จุดมุ่งหมาย

1. รัฐบาลต่าง ๆ ควรจะให้หลักประกันว่าจะจัดให้มีมาตรการต่อต้านการเลือกปฏิบัติเมื่อเห็นว่าเหมาะสมเพื่อปกป้องสิทธิของผู้หญิงพิการภายในปี พ.ศ. 2548

2. องค์กรช่วยเหลือตนเองของคนพิการในระดับชาติ ควรให้การรับรองนโยบายที่จะส่งเสริมการมีส่วนร่วมอย่างเต็มที่ของผู้หญิงพิการ และจัดให้ผู้หญิงพิการได้เป็นตัวแทนในจำนวนที่เท่าเทียมกับผู้ชายในกิจกรรมต่าง ๆ หรือในโครงการฝึกอบรมขององค์กรเองรวมทั้งในโครงการ ด้านพิทักษ์สิทธิประโยชน์ ภายในปี พ.ศ. 2548

3. ผู้หญิงพิการควรจะได้เป็นสมาชิกภาพของสมาคมผู้หญิงในระดับชาติที่เป็นองค์กรกระแสหลักภายในปี พ.ศ. 2548

การปฏิบัติงานเพื่อให้บรรลุจุดมุ่งหมาย

1. รัฐบาลต่าง ๆ ควรจะดำเนินงานตามมาตรการที่จะให้การสนับสนุนสิทธิของผู้หญิงพิการ และปกป้องคุ้มครองผู้หญิงเหล่านี้ไม่ให้ถูกเลือกปฏิบัติ โดยเฉพาะอย่างยิ่งควรดำเนินการที่จะทำให้นั่นใจได้ว่า ผู้หญิงพิการจะเข้าถึงบริการสุขภาพ การศึกษา การฝึกอบรม และการจ้างงาน รวมทั้งได้รับการปกป้องคุ้มครองจากการถูกทารุณกรรมและการได้รับความรุนแรงทั้งทางเพศและด้านอื่น ๆ อย่างเท่าเทียมกับคนอื่นในสังคม

2. รัฐบาล องค์กรเอกชน และองค์กรช่วยเหลือตนเองต่าง ๆ ควรจัดให้มีโครงการที่จะเพิ่มความตระหนักให้แก่สาธารณชนในเรื่องสถานการณ์ที่เป็นอยู่ของผู้หญิงพิการ และส่งเสริมให้สาธารณชนมีทัศนคติเชิงบวกต่อผู้หญิงกลุ่มนี้ รวมทั้งสร้างต้นแบบของผู้พิการที่เป็นตัวอย่างแก่สังคมและสร้างโอกาสที่จะได้รับการพัฒนาให้แก่ผู้หญิงพิการด้วย

3. รัฐบาลต่าง ๆ อาจจะช่วยเหลืออำนวยความสะดวกให้เกิดการสร้างกลไกในระดับภูมิภาค ระดับชาติ และระดับภาค เพื่อที่จะเผยแพร่ข้อมูลข่าวสารที่เกี่ยวข้องกับความเป็นเพศในหมู่ผู้หญิงพิการ โดยที่ข้อมูลข่าวสารนี้ก็ควรจะครอบคลุมถึงเอกสารระหว่างประเทศ และข้อมูลเกี่ยวกับกฎหมาย ความพิการของแต่ละประเทศ โดยไม่จำกัดอยู่แต่เฉพาะข้อมูลข่าวสารดังกล่าวนี้เท่านั้น

4. องค์กรช่วยเหลือตนเองของคนพิการควรจะประกันความมั่นใจว่าจะมีผู้หญิงร่วมเป็นผู้แทนขององค์กร ทั้งในระดับท้องถิ่น ระดับชาติ และระดับภูมิภาค

5. ผู้หญิงพิการควรจะได้รับคัดเลือกให้เป็นผู้แทนในการประชุมเชิงปฏิบัติการและการสัมมนา ไม่ต่ำกว่าครึ่งหนึ่งของผู้เข้าร่วมสัมมนาทั้งหมด

6. ผู้หญิงพิการควรได้รับการสนับสนุนให้มีส่วนร่วมและได้รับการให้ความสำคัญ โดยได้รับโอกาสในการฝึกอบรมทั้งในเรื่องการจัดการและเรื่องทั่วไป ที่องค์กรช่วยเหลือตนเองต่าง ๆ จัดขึ้น

7. รัฐบาล องค์กรเอกชน องค์กรช่วยเหลือตนเองและผู้ให้ทุนควรจัดฝึกอบรมด้านภาวะความเป็นผู้นำให้แก่ผู้หญิงพิการ เพื่อเพิ่มความตระหนักในประเด็นความเป็นเพศ และเพิ่มศักยภาพให้ผู้หญิงเหล่านี้ได้มีส่วนร่วมในนโยบายและกระบวนการตัดสินใจในองค์กรช่วยเหลือตนเองของชนพิการทุกระดับ รวมทั้งการมีบทบาทในการพิทักษ์สิทธิประโยชน์ และการเป็นผู้ให้การปรึกษา แก่รัฐบาลและประชาสังคม

8. ผู้หญิงพิการควรก่อตั้งกลุ่มช่วยเหลือตนเองขึ้นภายในสังกัดขององค์กรช่วยเหลือตนเองต่าง ๆ รวมทั้งสร้างเครือข่ายในระดับชาติ และระดับภูมิภาค เพื่อให้เป็นวิถีทางที่จะสนับสนุนและเผยแพร่ ตลอดจนแลกเปลี่ยนแบ่งปันข้อมูลข่าวสารระหว่างกัน

9. กลุ่มและเครือข่ายของผู้หญิงพิการควรส่งเสริมการพัฒนาเด็กหญิงพิการ โดยเน้นการเข้าถึงการศึกษา ข้อมูลข่าวสารด้านสุขภาพ การฝึกอบรมและการพัฒนาสังคมเป็นพิเศษ

10. กลุ่มต่าง ๆ ในระดับชาติและระดับภูมิภาค รวมทั้งเครือข่ายของผู้หญิงพิการ ควรจะเรียกร้องสิทธิของตนเองไปยังกลุ่มผู้หญิงกระแสหลักในสังคม เพื่อให้บูรณาการผู้หญิงพิการ กลุ่มช่วยเหลือตนเองของผู้หญิงพิการ รวมทั้งเรื่องที่คุณผู้หญิงเองเห็นว่าสำคัญ เข้าไปในองค์กร และเครือข่ายของกลุ่มผู้หญิงกระแสหลัก เพื่อเผยแพร่ข้อมูลข่าวสาร และให้ความสนับสนุนแก่ผู้หญิงพิการเหล่านี้

11. องค์กรผู้หญิงกระแสหลักควรจะเจาะจงให้ผู้หญิงพิการเข้าร่วมในโครงการฝึกอบรมที่ทางองค์กรจะจัดขึ้น ด้วยการจัดอบรมในสถานที่ที่คนพิการสามารถเข้าถึงได้ มีการจัดการและให้ความสนับสนุนรวมทั้งจัดหาวัสดุอุปกรณ์การฝึกอบรมที่เหมาะสมในรูปลักษณะที่คนพิการเข้าถึงได้ด้วย

12. องค์กรทุกแห่งหน รวมทั้งรัฐบาล องค์กรเอกชน องค์กรช่วยเหลือตนเอง องค์กรผู้ให้ทุนและประชาสังคม ควรจะส่งเสริมและสนับสนุนสิทธิของผู้หญิงพิการ เพื่อให้ผู้หญิงเหล่านี้สามารถเลือกและตัดสินใจเอง ได้ในทุกเวลาและโอกาส

แนวโน้มโดยทั่วไปของสังคมยังคงมีทัศนคติต่อผู้หญิงพิการว่าต้องเป็นบุคคลที่ยังต้องอาศัยพึ่งพิงผู้อื่น และไม่สามารถที่จะประกอบอาชีพได้ โดยเฉพาะในสังคมไทย ผู้หญิงพิการยังเป็นตัวแทนของความยากจน ต้องเผชิญกับการเลือกปฏิบัติในครอบครัวและจากสังคม ถูกกีดกันออกจากกิจกรรมต่าง ๆ ของสังคม ถูกปฏิเสธโอกาสที่จะได้รับการพัฒนา ดังนั้น บุคคลเหล่านี้จึงขาดความรู้สึกเห็นคุณค่าแห่งตน ขาดความภาคภูมิใจในตนเอง (สำนักงานส่งเสริมสวัสดิภาพและพิทักษ์เด็ก เยาวชน ผู้ด้อยโอกาส คนพิการและผู้สูงอายุ, 2546)

ผลงานวิจัยที่เกี่ยวข้องกับคนพิการ

นุชจรี ฉายิเนตร (2538, บทคัดย่อ) ศึกษาเรื่อง “ผลของการฝึกทักษะทักษะการดำเนินชีวิตที่มีต่อการเห็นคุณค่าแห่งตนของคนพิการ” โดยกลุ่มตัวอย่างเป็นคนพิการที่เข้ารับการฟื้นฟูสมรรถภาพในศูนย์ฟื้นฟูสมรรถภาพคนงาน จังหวัดปทุมธานี และคัดเลือกจากผู้ที่มีคะแนนความเห็นคุณค่าแห่งตนต่ำ จำนวน 22 คน พบว่า ภายหลังเข้ากลุ่มฝึกทักษะดำเนินชีวิต กลุ่มทดลองมีความรู้สึกเห็นคุณค่าแห่งตนมากขึ้น และสูงกว่าก่อนเข้ากลุ่มฝึกทักษะการดำเนินชีวิต แต่คะแนนความรู้สึกเห็นคุณค่าแห่งตนของคนพิการหลังการฝึกทักษะชีวิตและในระยะติดตามผลไม่แตกต่างกัน คะแนนเฉลี่ยความรู้สึกเห็นคุณค่าแห่งตนของกลุ่มควบคุมก่อนและหลังการทดลองไม่แตกต่างกัน และระยะติดตามผลของกลุ่มควบคุมไม่แตกต่างกัน คะแนนเฉลี่ยความรู้สึกเห็นคุณค่าตนเองของกลุ่มทดลองและกลุ่มควบคุมก่อนการทดลองไม่แตกต่างกัน และคะแนนเฉลี่ยความรู้สึกเห็นคุณค่าแห่งตนหลังการทดลองและระยะติดตามผลนั้นกลุ่มทดลองสูงกว่ากลุ่มควบคุม

สุธิดา กาญจนรังษี (2538, บทคัดย่อ) ศึกษาเรื่อง “ปัจจัยที่มีผลกระทบต่อคุณภาพชีวิตของผู้สูญเสียขา” จากผู้รับบริการหน่วยกายอุปกรณ์ของสถานพยาบาล 5 แห่ง คือ โรงพยาบาลศิริราช โรงพยาบาลจุฬาลงกรณ์ โรงพยาบาลพระมงกุฎเกล้า โรงพยาบาลเลิดสิน และศูนย์สิรินธรเพื่อการฟื้นฟูสมรรถภาพทางการแพทย์ จำนวน 223 ราย พบว่า คุณภาพชีวิตของผู้สูญเสียขาอยู่ในระดับปานกลาง ด้านความพึงพอใจและการเห็นคุณค่าแห่งตนอยู่ระดับดี ด้านสุขภาพสังคม เศรษฐกิจ อยู่ในระดับปานกลาง ปัจจัยที่มีผลกระทบต่อคุณภาพชีวิตของผู้สูญเสียขา มีความแตกต่างกันในด้านสถานภาพสมรส ระดับการศึกษา อาชีพ รายได้ ระยะเวลาที่สูญเสียขา และคนพิการที่มีโรคประจำตัว

มาลินี สุขเกษม (2543, บทคัดย่อ) ศึกษาเรื่อง “ปัจจัยที่มีอิทธิพลต่อพฤติกรรมส่งเสริมสุขภาพของคนพิการ ในศูนย์ฟื้นฟูอาชีพคนพิการ กรมประชาสงเคราะห์” ศึกษาจากคนพิการอายุระหว่าง 17 - 40 ปี จำนวน 507 คน ผลการศึกษาพบว่าอายุ และเพศ มีความสัมพันธ์กับพฤติกรรมส่งเสริมสุขภาพพร้อมกันนี้ ค่านิยม ทักษะการรับรู้ความสามารถของตน การรับรู้สถานะสุขภาพ การรับรู้ประโยชน์ และการได้รับข้อมูลข่าวสารเกี่ยวกับการส่งเสริมสุขภาพ มีความสัมพันธ์กับพฤติกรรมส่งเสริมสุขภาพด้วย นอกจากนี้พฤติกรรมต่าง ๆ ดังกล่าวข้างต้น และการได้รับการช่วยเหลือด้านการเงินยังสามารถทำนายพฤติกรรมส่งเสริมสุขภาพได้ด้วย โดยตัวแปรที่มีอิทธิพลต่อพฤติกรรมส่งเสริมสุขภาพที่มากที่สุด คือ ค่านิยมเกี่ยวกับการส่งเสริมสุขภาพ

วิจิตร แก้วเครือวัลย์ (2544, บทคัดย่อ) ศึกษาเรื่อง “ปัจจัยที่มีอิทธิพลต่อการพัฒนาศักยภาพคนพิการ: ศึกษากรณีคนพิการทางร่างกายในศูนย์ฟื้นฟูอาชีพคนพิการ กรมประชาสงเคราะห์” ศึกษาจากคนพิการทางร่างกาย ในศูนย์ฟื้นฟูอาชีพคนพิการ กรมประชาสงเคราะห์ จำนวน 8 แห่ง

จำนวน 392 คน ผลการศึกษาพบว่าศักยภาพของคนพิการด้านต่าง ๆ มีความสัมพันธ์กันระดับสูง 4 ด้าน คือ การทำหน้าที่ในฐานะพลเมืองและการบำเพ็ญประโยชน์ต่อสังคม การรู้จักและปกป้องสิทธิของตนเอง การเป็นผู้ให้คำแนะนำ และการเข้าร่วมกลุ่มและเครือข่าย มีความสัมพันธ์ระดับปานกลาง 4 ด้าน คือ การพึ่งพาตนเองกับการช่วยเหลือครอบครัว การเป็นผู้ให้คำแนะนำกับการเข้าร่วมกลุ่มและเครือข่าย การเข้าร่วมกิจกรรมทางสังคมกับการเข้าร่วมกลุ่มและเครือข่าย การทำหน้าที่ในฐานะพลเมืองและบำเพ็ญประโยชน์ต่อสังคมกับการเป็นผู้ให้คำแนะนำ ส่วนลักษณะความพิการอัมพาตอ่อนล่างมีศักยภาพน้อยกว่าความพิการด้านอื่น และความพิการขา 1 ข้าง มีศักยภาพมากกว่าความพิการด้านอื่น อายุ ระยะเวลาในการเป็นคนพิการ มีผลต่อการพัฒนาศักยภาพด้านการประกอบอาชีพและการเห็นคุณค่าแห่งตน การร่วมกลุ่มและเครือข่าย

เรือโทพิทักษ์ ทองสุข (2548, บทคัดย่อ) ศึกษาเรื่อง “ปัจจัยที่มีอิทธิพลต่อคุณภาพชีวิตของผู้พิการไทยที่สูญเสียแขนและ/หรือขา” ศึกษาจากกลุ่มตัวอย่างที่สูญเสียแขนและ/หรือขาที่เกิดจากการประสบอุบัติเหตุ จำนวน 187 ราย ที่ได้รับการฟื้นฟูสมรรถภาพ ณ ศูนย์ฟื้นฟูฯ ต่าง ๆ จำนวน 6 แห่ง ผลการศึกษาพบว่า กลุ่มตัวอย่างส่วนใหญ่เป็นชาย การศึกษาอยู่ในระดับมัธยมศึกษา มีรายได้ไม่เพียงพอต่อการใช้จ่าย การสนับสนุนทางสังคมของผู้ที่สูญเสียแขนและ/หรือขาอยู่ในระดับดี แต่การช่วยเหลือด้านการเงิน สิ่งของ แรงงาน และบริการกับการช่วยเหลือด้านข้อมูลข่าวสารอยู่ในระดับปานกลาง คุณภาพชีวิตอยู่ในระดับดี แต่คะแนนของคุณภาพชีวิตในมิติด้านสังคมและเศรษฐกิจอยู่ในระดับปานกลาง และพบว่าการสนับสนุนทางสังคม ระดับการศึกษาและระยะเวลาที่สูญเสียแขนและ/หรือขาจนถึงปัจจุบัน เป็นปัจจัยที่สามารถร่วมทำนายคุณภาพชีวิตของผู้ที่สูญเสียแขนและ/หรือขา ได้อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติ โดยสามารถทำนายได้ร้อยละ 38.2 ($p < .01$)

จากการศึกษาของผู้วิจัยพบว่า การศึกษาที่เกี่ยวข้องกับผู้หญิงพิการโดยตรงยังมีปริมาณค่อนข้างน้อย แม้ว่าผู้หญิงพิการจะเป็นสมาชิกกลุ่มหนึ่งในสังคมเช่นเดียวกับสมาชิกกลุ่มอื่น ๆ การวิจัยส่วนใหญ่เป็นการศึกษาในภาพรวมของคนพิการ อย่างไรก็ตาม ในการศึกษาที่เกี่ยวข้องกับคนพิการนี้ คนพิการส่วนใหญ่ยังขาดการพัฒนาคุณภาพชีวิตที่ดี และยังต้องการความช่วยเหลือทั้งจากทางภาครัฐและเอกชน เพื่อพัฒนาทักษะต่าง ๆ ในการดำรงชีวิต เพื่อให้คนพิการสามารถอยู่ในสังคมได้อย่างมีศักดิ์ศรีและเท่าเทียมกับบุคคลอื่น