

บทที่ 2

เอกสารและงานวิจัยที่เกี่ยวข้อง

ในการวิจัยครั้งนี้ ผู้วิจัยได้ศึกษาเอกสารและงานวิจัยที่เกี่ยวข้องกับการให้คำปรึกษาแบบพิจารณาเหตุผลและอารมณ์และโปรแกรมสนับสนุนทางสังคม ที่สามารถพัฒนาคุณค่าแห่งตน โดยแบ่งเป็นหัวข้อต่าง ๆ ดังนี้

1. เอกสารและงานวิจัยที่เกี่ยวกับการทารุณกรรมต่อสตรีตั้งครรภ์
2. เอกสารและงานวิจัยที่เกี่ยวกับคุณค่าแห่งตน (self-esteem)
3. เอกสารและงานวิจัยที่เกี่ยวกับการให้คำปรึกษาเป็นรายบุคคล
4. เอกสารและงานวิจัยที่เกี่ยวกับการให้คำปรึกษาแบบพิจารณาเหตุผลและอารมณ์
5. เอกสารและงานวิจัยที่เกี่ยวกับการสนับสนุนทางสังคม

เอกสารและงานวิจัยที่เกี่ยวกับการทารุณกรรมต่อสตรีตั้งครรภ์

ความหมายของการทารุณกรรม การทารุณกรรมหรือการใช้ความรุนแรง (abuse or violence) เป็นคำที่มีความหมายเดียวกัน มีรากศัพท์จากภาษาละตินว่า ไวโอลาร์ (violare) ซึ่งหมายถึง ฝ่าฝืน ละเมิด รบกวน ทำลาย ประทุษร้าย ทำให้เสื่อมเสีย ช่มชืด ชิงทรัพย์ จะเห็นได้ว่าเป็นความหมายในแง่ลบทั้งสิ้น (Campbell & Humphreys, 1993) และมีนักวิชาการทั้งในประเทศและต่างประเทศ ได้ให้ความหมายไว้ในแง่มุมต่าง ๆ ดังนี้

ไรดส์ (Rhodes, 1987, p. 399) ได้ให้ความหมาย การทำร้ายร่างกาย คือ การได้รับอันตรายที่ทำให้ทรมาณต่อร่างกายที่ไม่ใช่เกิดจากอุบัติเหตุ

พจนานุกรมของเมอร์เรียม-เว็บสเตอร์ (Merriam-Webster's Collegiate Dictionary, 1995) ได้กล่าวถึงความรุนแรงว่า ความพยายามหรือการแสดงปฏิกิริยาในการควบคุม หรือใช้อำนาจทางร่างกายบังคับให้เกิดการบาดเจ็บ หรือการใช้อำนาจในทางที่ผิด

อุมาพร ตรังคสมบัติ (2542) ได้กล่าวถึง ความรุนแรง คือ การกระทำที่มีหรือต่อแ้วเจตนาที่จะทำให้ผู้อื่นได้รับบาดเจ็บ การบาดเจ็บนี้อาจเนื่องมาจากการทำร้ายร่างกายหรือทางเพศ และบาดแผลอาจมีตั้งแต่เล็กน้อยไปจนถึงขั้นเสียชีวิตได้

อรอนงค์ อินทรวิจิตร และนรินทร์ กรินชัย (2542, หน้า 3) ได้ให้ความหมาย ความรุนแรงว่าเป็นพฤติกรรมและการกระทำใด ๆ ที่เป็นการล่วงละเมิดสิทธิส่วนบุคคล ทั้งทางด้าน

ร่างกาย วาจา จิตใจและทางเพศ โดยการบังคับขู่เข็ญ ทำร้าย ทุบตี ตะคอก ถ่มโคลนลูกกลม จำกัด และกีดกัน สิทธิเสรีภาพทั้งในที่สาธารณะ และในการดำเนินชีวิตส่วนตัว ซึ่งเป็นผลหรืออาจเป็นผลให้เกิดความทุกข์ทรมานทั้งทางร่างกายและจิตใจแก่ผู้ถูกกระทำ

ส่วนการทารุณกรรมต่อสตรี (violence against woman) ได้มีผู้ให้ความหมายไว้หลายท่านด้วยกัน ดังต่อไปนี้

เกลเลส และสทอส (Gelles & Straus, 1979, p. 554) ได้ให้ความหมาย ความรุนแรงต่อคู่สมรสว่าเป็นการตั้งใจกระทำหรือรับรู้ว่าตั้งใจกระทำให้ผู้อื่นรู้สึกเจ็บปวดและบาดเจ็บทางร่างกาย ตั้งแต่การบาดเจ็บเล็กน้อยไปจนถึงการทำอันตรายจนถึงแก่ชีวิต

ฟรีแมน (Freeman, 1979) กล่าวว่า ความรุนแรงต่อคู่สมรส เป็นการกระทำให้เกิดบาดเจ็บและความเจ็บปวดทั้งทางร่างกายและจิตใจ

รัฐบาลประเทศออสเตรเลีย (Australian Government Publishing Services, 1991) ได้ให้ความหมายของการทารุณกรรมสตรี คือ พฤติกรรมของผู้ชายที่กระทำต่อผู้หญิง โดยการทำร้ายร่างกาย ทารุณทางเพศ และ/หรือการทำร้ายจิตใจ การใช้แรงบังคับให้แยกอยู่ต่างหาก การทำให้สูญเสียอิสรภาพ หรือการทิ้งให้ผู้หญิงอยู่ด้วยความกลัวเพียงลำพังคนเดียว

มุลนิธิผู้หญิง (2532, หน้า 5) ให้ความหมายการทำร้ายร่างกายภรรยาว่าเป็นการทำร้ายทั้งทางร่างกายและจิตใจ โดยรูปแบบและระดับความรุนแรงที่แตกต่างกัน ตั้งแต่การทะเลาะวิวาทได้เถียง การทำร้ายร่างกายด้วยอวัยวะหรืออาวุธไปจนถึงการทำลายชีวิต

กฤตยา อาชวนิจกุล (2542) ได้กล่าวถึงความรุนแรงต่อสตรีว่า ความรุนแรงต่อสตรีทางกาย ทางเพศ และทางจิตใจที่เกิดขึ้นทุกรูปแบบในครอบครัว และที่เกิดขึ้นในชุมชน หรือในที่สาธารณะ ซึ่งรวมถึงประเพณีปฏิบัติใด ๆ ที่เป็นอันตรายต่อผู้หญิง การทารุณผู้หญิงที่มีใช้สมาชิกในครอบครัว การทารุณกรรมหรือลงนามทางเพศ การใช้อำนาจบังคับในที่ทำงาน ในสถานศึกษา และในที่อื่น ๆ และความรุนแรงที่เกิดจากการเอาเปรียบ ชูครีคและทารุณต่อผู้หญิงทุกรูปแบบ

โดยสรุปกล่าวได้ว่าการทารุณกรรมต่อสตรี หมายถึง ความรุนแรงต่อสตรีทางกาย ทางเพศ และทางจิตใจที่เกิดขึ้นทุกรูปแบบในครอบครัว ในชุมชน หรือในที่สาธารณะ ซึ่งรวมถึงประเพณีปฏิบัติใด ๆ ที่เป็นอันตรายต่อผู้หญิง ซึ่งเป็นการคุกคาม จำกัด สิทธิเสรีภาพส่วนบุคคล การทำร้ายด้วยวิธีการต่าง ๆ ให้ได้รับบาดเจ็บ หรือความเจ็บปวดทั้งร่างกายตั้งแต่ระดับเล็กน้อยจนถึงรุนแรง หรือการทำให้ได้รับความเสียใจหรือเจ็บปวดทางด้านจิตใจ

ลักษณะการทารุณกรรม การทารุณกรรมหรือการใช้ความรุนแรง ได้มีผู้แบ่งไว้

3 ลักษณะด้วยกันคือ (ครุณีย์ บัวบุญ, 2544, หน้า 10-11)

1. การทารุณกรรมทางร่างกาย (physical abuse) เป็นการทารุณกรรมที่เห็นชัดเจนที่สุด ทำให้ร่างกายได้รับบาดเจ็บ ตั้งแต่บาดเจ็บเล็กน้อยไปจนถึงขั้นเสียชีวิตได้ ทั้งที่มีร่องรอยและไม่มี เช่น การผลัก การหยิก การกัด การตบ การตี เข็มยา การกระชาก ขว้างปาสิ่งของใส่ ไปจนถึงการบีบคอ การชกต่อย การเตะ การใช้อาวุธประทุษร้ายร่างกาย การล่อลวงใช้กักขัง การใช้บุหรี่ยี่ห้อหรือยี่ห้อของร้อน

2. การทารุณกรรมทางอารมณ์หรือทางจิตใจ (emotional abuse) โดยมากจะเป็นรูปแบบการใช้วาจาคุกคามทางอารมณ์เพื่อก่อให้เกิดความรู้สึกเสียใจ ปวดร้าว กระแทกกระเทือนจิตใจ หวาดระแวง กังวลไม่สบายใจ และเกิดความกดดันทางอารมณ์อื่นๆ เช่น การบ่งคับ ข่มขู่ คำว่ากล่าว พุดจาคุกคาม ตะคอก ตวาด พุดประชดประชันใส่ ทำลายสิ่งของหรือทำร้ายสัตว์ที่รัก รวมทั้งทำที่และการกระทำที่ไม่ตอบสนองต่อพัฒนาการทางจิตใจ และอารมณ์

3. การทารุณกรรมทางเพศ (sexual abuse) คือ การลวนลามทำร้าย พุดจาหยาบคาย โดยมีได้จับต้องร่างกาย การใช้สายตาโลมเลีย การอนาจาร การข่มขืนการบังคับให้มีเพศสัมพันธ์ โดยมีเต็มใจ การบังคับให้ค้าประเวณี และการค้าหญิงข้ามชาติ ลักษณะการทารุณกรรมทางเพศ ประเมินสถานการณ์ที่แท้จริงได้ค่อนข้างยาก แต่ถ้าพิจารณาจากข่าวสารที่นำเสนอตามหน้าหนังสือพิมพ์และจากสื่อแขนงต่าง ๆ พบว่าความรุนแรงชนิดนี้จะพบเพิ่มมากขึ้นในทุกสังคม

วงจรของการทารุณกรรม (cycle of abuse) วอล์กเกอร์ (Walker, 1984) ได้พัฒนารูปแบบทฤษฎีของวงจรการทารุณกรรมหรือการใช้ความรุนแรงในครอบครัว (cycle of abuse) และแบ่งออกเป็น 3 ระยะด้วยกัน คือ

1. ระยะเกิดความตึงเครียด (the tension – building phase) เริ่มมีการแสดงอำนาจ และการควบคุมของสมาชิกที่มีอำนาจ ทำให้เริ่มเกิดความตึงเครียดขึ้นภายในครอบครัว ระยะนี้จะแสดงถึงพฤติกรรมโกรธ โด่เยี่ยงกัน มีการกล่าวโทษกันด้วยเรื่องเล็กน้อย ผู้ที่ถูกทำร้าย จะแสดงปฏิกิริยา คือ ปฏิเสธความจริง กล่าวโทษตนเอง และพยายามป้องกันตนเอง จากการทารุณกรรม

2. ระยะเกิดการทารุณกรรม (the battering incident phase) ระยะนี้ความเครียดจะขึ้นถึงจุดสูงสุด เริ่มมีการใช้กำลังขึ้น โดยไม่สามารถควบคุม หรือคาดเดาล่วงหน้าได้ สาเหตุการทารุณกรรมอาจเกิดจากเหตุการณ์ภายในหรือภายนอกของบุคคลที่เกิดขึ้นอย่างทันที

3. ระยะกลับมารักกันใหม่ (the loving phase or honeymoon phase) ระยะนี้เป็นระยะที่มีการทำดีต่อกัน มีการแสดงความรักความเอาใจใส่จากผู้ที่ทำทารุณกรรม อาจมีการให้ของขวัญและอ้อนวอนให้ผู้ที่ถูกกระทำโทษหรือให้อภัย ระยะนี้อาจไม่พบเสมอไป ถ้าระยะนี้ไม่ได้รับการช่วยเหลือให้สิ้นสุดลง วงจรการทารุณกรรมก็จะเริ่มต้นใหม่โดยจะเพิ่มความรุนแรงและความถี่ของการทารุณกรรมบ่อยขึ้น

กรอบแนวคิดทฤษฎีที่เกี่ยวกับการทารุณกรรมต่อสตรี มีนักทฤษฎีหลายคนที่ศึกษาและตั้งทฤษฎีเพื่อหาสาเหตุหรือปัจจัยที่ทำให้เกิดการใช้ความรุนแรงหรือการทารุณกรรม แต่ในที่นี่จะขออธิบายเป็นแนวคิดใหญ่ ๆ 4 ด้านด้วยกัน คือ (Campbell & Humphreys, 1993)

1. แนวคิดทางชีววิทยา (biological perspective) ทฤษฎีทางชีววิทยาที่อธิบายเกี่ยวกับความรุนแรง มี 2 ส่วนด้วยกัน คือ

1.1 สัญชาตญาณ (instinctivist) ทฤษฎีของ ลอเรนซ์ (Lorenz) ได้อธิบายว่า ความก้าวร้าวซึ่งเป็นพฤติกรรมที่ต่อเนื่องจนกลายเป็นความรุนแรงเป็นสัญชาตญาณการต่อสู้ ที่เป็นเรื่องปกติของมนุษย์และสัตว์ เพื่อป้องกันตนเองและเพื่อความอยู่รอดในสังคม พฤติกรรมความก้าวร้าวมีมาตั้งแต่กำเนิด และไม่สามารถหลีกเลี่ยงได้ ความก้าวร้าว และการแข่งขัน เป็นการถ่ายทอดทางพันธุกรรม แต่อย่างไรก็ตามความรุนแรงที่เกิดจากสัญชาตญาณก็ไม่สามารถอธิบายความรุนแรงที่เกิดจากการขัดเกลาทางสังคมได้

1.2 ประสาทสรีรวิทยา (neurophysiological) แนวคิดทางด้านนี้จะขัดแย้งกับเรื่องสัญชาตญาณ ซึ่งเชื่อว่าความรุนแรงยังมีปัจจัยต่าง ๆ ร่วมอยู่ด้วย เช่น สภาพแวดล้อม สภาพสังคม ที่ก่อให้เกิดความรุนแรง นักประสาทสรีรวิทยาเชื่อว่าระบบประสาทในสมองของมนุษย์เป็นตัวก่อให้เกิดความก้าวร้าว พฤติกรรมความก้าวร้าวจะเกิดขึ้นเมื่อมีสิ่งมากระตุ้นกับระบบประสาท ซึ่งตรงข้ามกับเรื่องสัญชาตญาณที่เกิดขึ้นโดยธรรมชาติ โดยสิ่งต่าง ๆ ที่เข้ามากระตุ้นให้เกิดความรุนแรง ได้แก่

1.2.1 อิทธิพลของฮอโมน (hormonal influences) สารเคมีในเลือดมีผลโดยตรงต่อการกระตุ้นและยับยั้งความรุนแรงจากการทดลองในสัตว์พบว่า ระดับเอนโดไครน (endocrines) ได้แก่ นอร์อิพิเนฟริน (norepinephrine) อะซิติลโคลีน (acetylcholine) โดพามีน (dopamine) และซีโรโทนิน (serotonin) จะมีผลโดยตรงต่อความก้าวร้าวต่าง ๆ กัน โดยระบบประสาทส่วนกลางมีหน้าที่สังเคราะห์ เก็บ และปล่อยสารเหล่านี้ออกมาเพื่อกระตุ้นความก้าวร้าว นอกจากนี้ยังมีสารตัวอื่นๆ อีกหลายตัว เช่น เทสโทสเตอโรน (testosterone) ที่มีผลต่อนักกีฬาในการที่จะเอาชนะการแข่งขันหรือระดับโปรเจสเตอโรน (progesterone) ที่ลดลงในช่วงก่อนมีประจำเดือนของเพศหญิง จะทำให้เกิดอารมณ์เปลี่ยนแปลง ซึ่งนำไปสู่ความก้าวร้าวและมีการใช้ความรุนแรงได้

1.2.2 ผลของแอลกอฮอล์และยา (alcohol and drugs) สารบางตัวในเลือดจะมีผลในการยับยั้งและกระตุ้นให้เกิดความรุนแรง เช่น แอลกอฮอล์ ถึงแม้จะมีบทบาทไม่ชัดเจน แต่ก็มีงานวิจัยหลายชิ้นที่สนับสนุนว่าแอลกอฮอล์มีผลต่อบุคลิกภาพ ทำให้การรับรู้เปลี่ยนแปลง การใช้เหตุผลลดลง ความสามารถในการสื่อสารน้อยลง นอกจากนี้แอลกอฮอล์ และยาเสพติดบางชนิดทำให้การรับรู้เกี่ยวกับเวลา สถานที่เปลี่ยนแปลง และแอลกอฮอล์ยังช่วยเพิ่มระดับเทสโทสเตอโรน (testosterone) ซึ่งเป็นตัวกระตุ้นให้เกิดความก้าวร้าว

1.2.3 ผลของพันธุกรรม (effect of heredity) พบว่า ระดับซีโรโทนิน (serotonin) ในสมองซึ่งเป็นลักษณะเฉพาะที่ถ่ายทอดมาทางพันธุกรรม และมีความสัมพันธ์โดยตรงกับความมั่นคงทางอารมณ์ที่สืบเนื่องไปถึงการใช้ความรุนแรง แต่อย่างไรก็ตามยังไม่มีงานวิจัยที่ศึกษาผลเกี่ยวเนื่องโดยตรง

1.2.4 ความผิดปกติของสมอง (brain disorder) ปฏิสัมพันธ์ระหว่างโรคซึมเศร้าและความก้าวร้าวมีความสัมพันธ์โดยตรง เมื่อบุคคลเกิดภาวะชักสมองก็จะถูกทำลาย เป็นผลต่อการรับรู้ที่เกี่ยวข้องกับการทารุณกรรม

2. แนวคิดทางจิตวิทยา (psychological perspective) มีนักจิตวิทยาหลายคนที่อธิบายถึงความรุนแรงตามแนวคิดทางจิตวิทยา เช่น

2.1 แนวคิดทางด้านจิตวิเคราะห์ (psychoanalytic viewpoints) ฟรอยด์ (Freud) ได้กล่าวว่าแนวโน้มความรุนแรงมีมาตั้งแต่เกิด เนื่องจากมนุษย์มีความก้าวร้าวเป็นสัญชาตญาณ ฟรอยด์เชื่อว่าสัญชาตญาณเป็นพลังจิตอย่างหนึ่งที่อยู่ในส่วนของอิด (id) เกิดจากความต้องการของร่างกายโดยธรรมชาติ เป็นพลังงานติดตัวมนุษย์มาตั้งแต่เกิด พลังความก้าวร้าวต้องมีการระบายออก ซึ่งการระบายออกนี้อาจเป็นไปในรูปแบบที่สังคมยอมรับ เช่น การเล่นกีฬา การแข่งขันต่าง ๆ หรือในทางที่สังคมไม่ยอมรับ เช่น การทำร้ายร่างกาย การดูค่างาว่า และฟรอยด์ยังเชื่ออีกว่าพื้นฐานความก้าวร้าวมาจากกึ่งสัญชาตญาณ หรือสัญชาตญาณแห่งความตาย (death instinct) โดยอธิบายว่าในส่วนลึกของจิตได้สำนึกมนุษย์มีความปรารถนาที่จะตายลักษณะที่เด่นชัดของสัญชาตญาณนี้คือ แรงกระตุ้นให้เกิดความก้าวร้าว การทำลาย และใช้ความรุนแรง ดังนั้นหน้าที่หนึ่งของครอบครัวและสังคมคือการควบคุมความก้าวร้าว และกำกับไม่ให้เกิดความรุนแรงขึ้น

2.2 ทฤษฎีการเรียนรู้ทางสังคม (social – learning theory) แบนดูรา (Bandura) เป็นผู้ให้กำเนิดทฤษฎี และได้เน้นทฤษฎีการเรียนรู้ทางสังคมเข้ากับทฤษฎีจิตวิเคราะห์ เนื่องจากพัฒนาทฤษฎีมาจากการสังเกตพฤติกรรมการเรียนรู้และการพัฒนาจิตใจในสังคมโรงเรียน การพิจารณาความรุนแรงจะพิจารณาจากพฤติกรรมนั้น ต่อให้เกิดความบาดเจ็บกับผู้อื่น หรือเกิดการเสียหายกับสิ่งต่าง ๆ หรือกระทบกับความคิดเห็นของบุคคลในสังคมหรือไม่ ทฤษฎีนี้เชื่อว่าการใช้ความรุนแรงเป็นการเรียนรู้มากกว่าจะเป็นสัญชาตญาณ ครอบครัวและสังคมเป็นสถานที่ที่ช่วยให้บุคคลเรียนรู้วิธีการแก้ไขปัญหาและจัดการข้อขัดแย้งต่าง ๆ หากบุคคลมีการใช้ความรุนแรงในการแก้ปัญหา ก็จะมีการถ่ายทอดหรือทำให้เด็กในครอบครัวมีการเรียนรู้ที่จะใช้ความรุนแรงตามที่ได้รับถ่ายทอดมา บุคคลที่เคยมีประสบการณ์ ในวัยเด็กหรือเติบโตมาในครอบครัวที่มีความรุนแรงมักจะมีแนวโน้มใช้ความรุนแรงกับผู้อื่นเมื่อโตขึ้น

3. แนวคิดทางสังคมวิทยา (sociological theory) นักทฤษฎีทางสังคมวิทยาดังกล่าวก็ยอมรับว่าทฤษฎีทางชีววิทยา และทฤษฎีทางจิตวิทยา เป็นส่วนหนึ่งที่ก่อให้เกิดความรุนแรง แต่พื้นฐานทางสังคมวิทยาก็เป็นส่วนสำคัญที่ก่อให้เกิดความรุนแรง นักทฤษฎีทางสังคมวิทยาปฏิเสธความเชื่อที่ว่าความรุนแรงเป็นสัญชาตญาณหรือเป็นแรงขับ แต่เชื่อว่าลักษณะทางสังคมล้วนมีผลต่อการทารุณกรรมหรือความรุนแรง ลักษณะเหล่านี้ได้แก่

3.1 ทศนคติทางสังคม (social attitude) สังคมในปัจจุบันได้มีการสะท้อนให้เห็นถึงรูปแบบความรุนแรงที่ต่าง ๆ กัน เช่น การนำเสนอความเป็นฮีโร่ หรือเป็นพระเอกทางโทรทัศน์ การประท้วงอย่างรุนแรงของคนในสังคมเมื่อมีความไม่พอใจ หรือไม่ได้ดังใจตน หรือแม้กระทั่งความเชื่อที่ว่าผู้ชายเป็นเพศที่แข็งแกร่ง การใช้กำลังเป็นการแสดงออกถึงความเป็นผู้นำ ฯลฯ

3.2 โครงสร้างทางสังคม (social structure) โครงสร้างทางสังคมที่แตกต่างกัน เช่น กฎหมายของแต่ละสังคมเป็นสัญลักษณ์ของความถูกต้อง เป็นการควบคุมความเป็นระเบียบของสังคม การใช้กำลังทหารที่รุนแรงแต่เป็นการรักษาความสงบของบ้านเมือง

3.3 อำนาจกับความรุนแรง (power and violence) อำนาจเป็นตัวหนึ่งที่นักสังคมวิทยาให้ความสนใจ เนื่องจากการแสดงอำนาจเป็นตัวบ่งชี้ถึงสถานะทางสังคม เมื่อผู้คนมีปฏิสัมพันธ์กัน ตัวอย่างเช่น บางคนมีปืน และบอกให้คนอื่นทำตามคำสั่งของตน ถ้าใครไม่ทำตามก็อาจจะถูกทำร้าย การแสดงอำนาจส่วนใหญ่ที่ง่ายที่สุดคือการคุกคามทางร่างกาย อำนาจต้องมีการควบคุมให้อยู่ในระดับที่ถูกต้องของแต่ละบุคคล

3.4 ความยากจน (poverty) ความขาดแคลนต่าง ๆ ทฤษฎีที่สนับสนุน คือ ทฤษฎีทรัพยากร (resource theory) แนวคิดของทฤษฎีนี้ คือ บุคคลมีปฏิสัมพันธ์กับสังคมมีแหล่งทรัพยากรต่าง ๆ อย่างเพียงพอ และช่วยเหลือให้บุคคลมีการดำรงอยู่ในสังคมอย่างมีความสุข ได้รับความรัก รู้สึกมีคุณค่า และภาคภูมิใจในตนเอง เมื่อเกิดภาวะวิกฤตบุคคลจะมีการใช้ทรัพยากรเพื่อลงไว้ซึ่งความสมดุลของตนเอง หากบุคคลขาดแหล่งทรัพยากร เช่น การศึกษาน้อย มีรายได้ต่ำ และขาดทักษะส่วนบุคคล ก็จะส่งเสริมให้คนมีการแสดงออกถึงความรุนแรงได้

4. แนวคิดทางมานุษยวิทยา (anthropology perspective) ทฤษฎีของนักมานุษยวิทยาที่สำคัญคือทฤษฎีบทบาททางเพศ (gender role theory) ในสังคมส่วนใหญ่ยังกำหนดบทบาทของหญิงและชายแตกต่างกัน นอกจากนี้หลาย ๆ สังคมมักให้ความสำคัญกับเพศชายมากกว่า และกดดันให้ผู้ชายต้องแสดงออกถึงความเป็นลูกผู้ชาย และความแข็งแกร่งมากกว่า เมื่อกล่าวถึงลักษณะของเพศชายก็มักจะนึกถึงความก้าวร้าว ความเป็นอิสระมีบุคลิกภาพแข็งแกร่ง ต้องการอิสระ ชอบแข่งขัน ชอบผจญภัย แต่เมื่อนึกถึงลักษณะของเพศหญิงก็จะนึกถึงสิ่งที่ตรงข้ามกัน เช่น ผู้หญิงจะต้องวางใจ เชื่อฟังผู้ใหญ่และสามี ชอบอยู่กับบ้าน ไม่ค่อยกล้าตัดสินใจ มีความ

อ่อนโยน ไม่มีความเชื่อมั่น ซึ่งความแตกต่างเหล่านี้ก่อให้เกิดความแตกต่างระหว่างเพศ และความแตกต่างทางชีวภาพของเพศหญิงและชาย การขัดเกลาทางสังคมในอดีตที่พยายาม แสดงว่าการทำร้ายร่างกายของผู้หญิงเป็นการถูกต้อง เพื่อแสดงความรักและความเป็นเจ้าของ และยกย่องให้ผู้ชายเป็นใหญ่ ซึ่งเปรียบเสมือนการแบ่งชนชั้นทางสังคม จนกลายมาเป็นการสนับสนุนความรุนแรงได้

ทฤษฎีการแลกเปลี่ยน (exchange theory) สไตน์เมทซ์ (Steinmetz, 1978) เป็นผู้เริ่มต้นศึกษา โดยมีความคิดเบื้องต้นว่า การทำร้ายภรรยาไม่ใช่เรื่องที่มีสาเหตุมาจากความผิดปกติ ทางจิตใจของสามีและภรรยา แต่การทำร้ายกันระหว่างสามีและภรรยาเป็นเรื่องปกติธรรมดาในครอบครัว เมื่อสามีมีความคิดว่าความสัมพันธ์ที่สามีภรรยาทำให้เขาสูญเสียสิ่งต่าง ๆ เช่น รายได้ สถานะทางสังคม ความเป็นผู้นำ ฯลฯ จึงทำร้ายภรรยาเพื่อเรียกร้องความเป็นธรรม หรือเพื่อให้เกิดความสมดุล และการตอบโต้ภรรยาเกิดจากพฤติกรรมที่เบี่ยงเบนไปจากบรรทัดฐานทางสังคมที่ผู้ชายมีอำนาจครอบงำครอบครัว ดังนั้นถ้าเมื่อใดที่ภรรยาไม่พยายามมีอำนาจเหนือสามี ภรรยาก็จะไม่ถูกทำร้าย (Matlin, 1993) สำหรับการทำร้ายสตรีอื่นที่มีใช้ภรรยาก็สามารถอธิบาย ได้ว่า เมื่อบุคคลรู้สึกสูญเสียอำนาจ หรือขาดสมดุล ก็อาจมีการทำร้ายผู้อื่นเพื่อชดเชย แลกเปลี่ยนพลังอำนาจ หรือรักษาสมดุลของตนเอง

สเตตส์ (Stets, 1991) ได้นำมโนทัศน์ความโดดเดี่ยวทางสังคม (social isolation) มาอธิบายการใช้ความรุนแรงในครอบครัวว่าการขาดการสนับสนุนทางสังคมจะทำให้ คู่สมรสต้องเผชิญกับปัญหาตามลำพัง ทำให้เกิดความเครียดและสะสมความเครียดไว้ ซึ่งอาจนำไปสู่ความขัดแย้งและการใช้ความรุนแรงได้ครอบครัว โดยที่การสนับสนุนทางสังคม คือการช่วยเหลือในด้านต่าง ๆ จากบุคคลภายนอกครอบครัว เช่น เพื่อนบ้าน ญาติพี่น้อง เพื่อนร่วมงาน เป็นต้น ซึ่งจะช่วยลดความตึงเครียดให้กับคู่สมรส การสนับสนุนทางสังคมจึงเปรียบเสมือนเกราะป้องกันความตึงเครียดให้กับคู่สมรส ทำให้สามารถแก้ไขปัญหากที่เกิดขึ้นในชีวิตสมรสได้สะดวกขึ้น

งานวิจัยต่างประเทศที่เกี่ยวข้อง

แคมป์เบลล์ และฮัมเฟรย์ส (Campbell & Humphreys, 1993) พบว่า ร้อยละ 48-85 ของผู้ที่กระทำการทารุณกรรมพบว่ามีการใช้แอลกอฮอล์ และพบว่าผู้ที่ใช้ยาเสพติดโดยเฉพาะยาแอมเฟตามีน (Amphetamine) มีพฤติกรรมการใช้ความรุนแรงทั้งต่อตนเองและต่อผู้อื่น เป็นจำนวนบ่อยครั้ง

เกลเลส (Gelles, 1988, pp. 841-843) ศึกษาเรื่องหญิงตั้งครรภ์ที่เสี่ยงต่อการถูกทารุณกรรมจริง โดยศึกษาข้อมูลจากการสำรวจความรุนแรงแห่งชาติ จำนวน 6,002 คน พบว่าหญิงตั้งครรภ์มีโอกาสเสี่ยงต่อการถูกทำร้ายร่างกายสูงกว่าหญิงที่ไม่ได้ตั้งครรภ์ร้อยละ 35.6 และพบว่าอัตราที่หญิงตั้งครรภ์ถูกทำร้ายร่างกายในขณะตั้งครรภ์ 4 เดือนแรก 154 : 1,000 ในขณะที่การทำร้ายร่างกายหญิงขณะตั้งครรภ์ได้ 5-9 เดือน สูงถึง 170 : 1,000

สเตตส์ (Stets, 1990, pp. 501-514) ศึกษาการก้าวร้าวทางคำพูด และทางร่างกายในชีวิตสมรส โดยศึกษาจากการสำรวจความรุนแรงในครอบครัวในกลุ่มชาย-หญิง ที่แต่งงานแล้ว จำนวน 2,636 คน พบว่า การดื่มสุราเป็นปัจจัยอย่างหนึ่งที่ทำให้เกิดการทำร้ายร่างกายได้ โดยพบว่าการทำร้ายจิตใจเพศหญิงใช้ร้อยละ 80.0 ในขณะที่เพศชายใช้ร้อยละ 75.0 สำหรับการทำร้ายร่างกาย เพศหญิงใช้ร้อยละ 12.0 เพศชายใช้ร้อยละ 10.9

สเตตส์ (Stets, 1991) ศึกษาการใช้ความรุนแรงต่อคู่สมรสกับการใช้ความผูกพันทางสังคมโดยใช้มนทัศน์ความโดดเดี่ยวทางสังคม เป็นตัวชี้วัดการขาดความผูกพันโดยสำรวจ จากคู่สมรสจำนวน 9,643 คู่ ที่จดทะเบียนสมรสและไม่จดทะเบียนสมรส พบว่าคู่ที่ไม่จดทะเบียนสมรสมีส่วนร่วมทางสังคมและการสนับสนุนทางสังคมต่ำกว่าคู่ที่จดทะเบียนสมรส จึงมีการใช้ความรุนแรงต่อคู่สมรสมากกว่า

ปาร์กเกอร์ (Parker, 1993) พบว่า ร้อยละ 84 ของสตรีที่ถูกทารุณกรรมในขณะที่ตั้งครรภ์ จะเกิดภาวะซึมเศร้าหลังคลอดทันที ทำให้การปฏิบัติหน้าที่การเป็นมารดาไม่เหมาะสม มีความคิดที่จะฆ่าตัวตาย สิ่งเหล่านี้เป็นปฏิกิริยาทางด้านจิตใจ

แมคคาuley (McCauley, 1997, pp. 1362-1368) ศึกษาลักษณะของสตรีที่มีประวัติถูกทารุณกรรม โดยศึกษาจากสตรี 1931 คน พบว่า สตรี 424 คน (22%) เป็นผู้ที่ถูกล่อลวงทางเพศหรือถูกทารุณกรรมทางกาย พบว่ากลุ่มหญิงที่เคยถูกทารุณกรรมจะมีอาการทางกาย มากกว่าหญิงที่ไม่เคยถูกทารุณกรรมและมีคะแนนของภาวะซึมเศร้า ความวิตกกังวล อาการทางกายจากจิตในระดับสูง และมีคะแนนความรู้สึกเห็นคุณค่าในตนเองต่ำ

งานวิจัยในประเทศ

พรเพ็ญ เพชรสุขศิริ (2531) ได้สำรวจสถานการณ์ความรุนแรงในครอบครัว จากข่าวหนังสือพิมพ์พบว่า ความรุนแรงในครอบครัวที่มีจำนวนมากที่สุด คือ ความรุนแรงต่อคู่สมรส พบว่าร้อยละ 41.4 และเป็นความรุนแรงที่สามมีกระทำต่อภรรยามากที่สุด คิดเป็นร้อยละ 69.2 และเป็นความรุนแรงที่มีภรรยากระทำต่อสามีร้อยละ 30.8

คนยา ธนะอุดม (2539, บทคัดย่อ) ได้ศึกษาเรื่องความรุนแรงในครอบครัว : ศึกษาในหญิงตั้งครรภ์ กลุ่มตัวอย่าง คือ หญิงตั้งครรภ์ที่มาฝากครรภ์แผนกฝากครรภ์ โรงพยาบาลแม่และเด็ก ศูนย์ส่งเสริมสุขภาพเขต 1 จำนวน 400 คน ผลการศึกษาพบว่ากลุ่มตัวอย่างถูกทำร้ายร่างกาย จำนวนร้อยละ 12.00 ถูกทำร้ายด้านจิตใจ มีร้อยละ 22.50 ตำแหน่งที่ถูกทำร้ายมากที่สุด คือ บริเวณหน้า วิธีการที่สามีทำร้ายมากที่สุด คือ การตบ ส่วนปัจจัยที่มีความสัมพันธ์กับการถูกทำร้ายด้านร่างกายและจิตใจของหญิงตั้งครรภ์อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติ ได้แก่ ระดับการศึกษา รายได้

อาชีพ พฤติกรรม การใช้แอลกอฮอล์ การใช้ยาเสพติด การเล่นพนัน จำนวนบุตร สถานภาพสมรส ประเภทครอบครัว สัมพันธภาพระหว่างหญิงตั้งครรภ์กับสามี การเผชิญความเครียด และการรับรู้ บทบาทเพศหญิงและเพศชาย

ปัญชลี โชติคุต (2541, บทคัดย่อ) ได้ศึกษาเรื่องการใช้ความรุนแรง กลุ่มตัวอย่างเป็น บุคลากรที่สมรสแล้วของมหาวิทยาลัยธรรมศาสตร์ จำนวน 321 คน พบว่าประเภทของความรุนแรง ที่ใช้มากที่สุด คือการทำร้ายจิตใจ รองลงมา คือ การทำร้ายร่างกายและการมุ่งจะทำร้ายร่างกาย ตามลำดับ ส่วนปัจจัยที่มีความสัมพันธ์กับการใช้ความรุนแรง คือ ประสบการณ์อ้อมด้านความรุนแรง การมีส่วนร่วมทางสังคม ระยะเวลาสมรส ความถี่ในการใช้แอลกอฮอล์ การยอมรับการใช้ความรุนแรง และการยอมรับการใช้ความรุนแรงของบิดามารดา

วีริภรณ์ ชัยเศรษฐสัมพันธ์ (2543, บทคัดย่อ) กลุ่มตัวอย่าง คือภรรยาที่ถูกสามีทำร้าย จำนวน 10 ราย ที่มาตรวจรักษาที่ห้องฉุกเฉินโรงพยาบาลมหาวิทยาลัยเชียงใหม่ โรงพยาบาล นครพิงค์ โรงพยาบาลสันทรายและโรงพยาบาลสารภี ผลการศึกษาพบว่า ผู้ให้ข้อมูลมีประสบการณ์ ถูกทำร้ายในระยะเวลาที่แตกต่างกันตั้งแต่ประมาณ 7 เดือนถึง 23 ปี สาเหตุเกิดจากความขัดแย้ง ที่ภรรยาไม่สามารถตอบสนองความต้องการของสามี ส่วนรูปแบบและความรุนแรง ของการถูกทำร้ายเปลี่ยนแปลงไปตามระยะเวลา โดยในระยะแรกเป็นการทำร้ายจิตใจ และเปลี่ยนเป็นการทำร้ายร่างกาย ความรู้สึกเมื่อถูกทำร้าย ครั้งแรกรู้สึกสับสนและเสียใจ แต่ถ้าถูกทำร้ายรุนแรงหรือทำร้ายซ้ำความรู้สึกจะเปลี่ยนเป็นเจ็บใจ แค้นใจและโกรธ ส่วนวิธีการจัดการกับปัญหา คือ แก้ปัญหาด้วยตนเอง บอกเรื่องราวกับบุคคลอื่นและแจ้งบุคคลที่มีอำนาจเหนือกว่าเพื่อช่วยจัดการกับปัญหา

สุวรรณ จารุทัศน์ย์ (2544, บทคัดย่อ) ผลการศึกษาพบว่า มาตรการในคุ้มครองและ ป้องกันภรรยา ที่ประสบปัญหาความรุนแรงในครอบครัวตามกฎหมายไทยยังมีข้อจำกัดอยู่หลาย ประการ ทำให้ไม่อาจให้ความความคุ้มครองและป้องกันปัญหาได้

จากการศึกษาข้างต้นจะพบว่า การทารุณกรรมในหญิงตั้งครรภ์เป็นปัญหาทางสังคม ปัญหาสาธารณสุขสำคัญที่ทุกฝ่ายควรตระหนักถึง เนื่องจากผลกระทบที่เกิดขึ้นมีผลต่อร่างกาย และจิตใจของหญิงตั้งครรภ์ และยังส่งผลกระทบต่อสุขภาพของทารกในครรภ์ด้วย และสตรีหลายคนมักตอบสนองความรุนแรงโดยมองกลับมาที่ตนเอง โดยคิดว่าสิ่งที่เกิดขึ้นเกิดจากความ ล้มเหลวของตัวเอง ดำเนินตนเองและยกประโยชน์ให้ผู้ทำร้าย ช่อน้ำตา ความอับอาย และ อาการบาดเจ็บไว้ภายใน และบ่อยครั้งความภาคภูมิใจลดไปจนเหลือน้อย บางครั้งผู้เคราะห์ร้าย จะแยกตนเองออกจากเพื่อน ครอบครัว และจากความจริงที่สมควรได้รับการตอบแทนที่ดีกว่านี้

เอกสารและงานวิจัยที่เกี่ยวข้องกับคุณค่าแห่งตน (self-esteem)

ความหมายของคุณค่าแห่งตน คุณค่าแห่งตน (self-esteem) เป็นรากฐานของสภาวะสุขภาพจิต สังคม และการแสดงออกถึงคุณภาพของบุคคล ซึ่งมีส่วนสัมพันธ์กับอัตมโนทัศน์ ซึ่งบางครั้งอาจใช้คำที่มีความหมายใกล้เคียงกัน เช่น ความรู้สึกถึงคุณค่าในตนเอง (self-worth), ความรักในตนเอง (self-love), ความเชื่อมั่นในตนเอง (self-confidence), ความเคารพในตนเอง (self-respect), การปกป้องตนเอง (self-regard), การประเมินตนเอง (self-evaluation), การประเมินค่าของตนเอง (self-appraisal), ความเชื่อในความสามารถของตนเอง (self of adequacy of personal efficacy), ความรู้สึกถึงความสามารถของตนเอง (sense of competence), จุดที่เห็นพ้องของตัวตนในอุดมคติ (self-ideal congruence), ความเข้มแข็งในตนเอง (ego or ego strength), ภาพพจน์แห่งตน (self-image) (พวงทอง อินใจ, 2544, หน้า 9)

มาสโลว์ (Maslow, 1970, p. 45) ได้ให้ทัศนะว่า บุคคลในสังคมทุกคนต้องการเห็นคุณค่าแห่งตนและการเห็นคุณค่าแห่งตนแบ่งออกเป็น 2 ประเภท คือ

1. ความต้องการเห็นคุณค่าแห่งตน (self-esteem) ต้องการเป็นผู้ประสบความสำเร็จ เข้มแข็ง มีความสามารถ และเชื่อมั่นที่จะเผชิญสิ่งต่าง ๆ ในโลก
 2. ความต้องการเห็นคุณค่าแห่งตนจากผู้อื่น (esteem from other people) ต้องการให้ผู้อื่นยอมรับ ต้องการเป็นผู้มีอำนาจเหนือคนอื่น และเป็นบุคคลสำคัญเป็นที่ชื่นชมของคนอื่น
- เฟนเตอร์ไฮม์ และแบร์ (Fenterheim & Bear, 1975, p. 17) ได้เสนอแนวคิดไว้ดังนี้

$$\text{คุณค่าแห่งตน (self-esteem)} = \frac{\text{ความสำเร็จ (success)}}{\text{ความคาดหวัง (pretension)}}$$

ความสำเร็จ หมายถึง การประสบความสำเร็จที่แท้จริงตามเป้าหมายของบุคคล
ความคาดหวัง หมายถึง สิ่งที่เราคาดหวังว่าจะเป็นเช่นนั้นหรือเป้าหมายต่าง ๆ ที่บุคคลตั้งใจ

จากสูตรนี้ ทำให้มองเห็นว่าการเห็นคุณค่าแห่งตน เป็นการประเมินส่วนบุคคล ซึ่งต่อมา โรเบิร์ต (Robert, 1979) ได้ดัดแปลงอัตราส่วนนี้ให้อยู่ในรูปศัพท์ทางจิตวิทยาสมัยใหม่ว่า

$$\text{การเห็นคุณค่าแห่งตน (self-esteem)} = \frac{\text{คุณค่าที่บุคคลมีอยู่ (material goods possessed)}}{\text{คุณค่าที่บุคคลต้องการ (material goods needed)}}$$

โรเซนเบิร์ก (Rosenberg, 1979) ได้ให้ความหมายว่า เป็นความรู้สึกที่เกิดขึ้นภายในของบุคคลเกี่ยวกับการยอมรับนับถือตนเอง เห็นคุณค่าตนเอง และเชื่อมั่นในตนเอง

คาเพนนิโต (Carpenito, 1983, p. 392) กล่าวว่า คุณค่าแห่งตนเป็นบุคลิกลักษณะหนึ่งของบุคคลที่จะมีการตัดสินใจคุณค่าในตนเอง เป็นบุคลิกลักษณะหนึ่งของบุคคลที่จะตัดสินใจคุณค่าแห่งตน จากการประเมินตนเองในเรื่องความสามารถและการยอมรับของสังคม

คูเปอร์สมิธ (Coopersmith, 1984, p. 5) กล่าวว่า คุณค่าแห่งตน เป็นการตัดสินใจคุณค่าของตนเอง ซึ่งแสดงถึงทัศนคติที่บุคคลมีต่อตนเอง เป็นการยอมรับหรือไม่ยอมรับตนเอง และแสดงถึงขอบเขตของความเชื่อที่บุคคลมีต่อความสามารถ ความสำคัญ ความสำเร็จ และค่าของตนเอง

บาบลาดิสิส (Babladelis, 1984, pp. 171-175) ได้กล่าวถึงการเห็นคุณค่าในตนเองว่า ประกอบด้วยกระบวนการทั้ง 4 ซึ่งมีความหมายแตกต่างกันไปดังนี้

1. การประเมินจากผู้อื่น (reflected appraisal) บุคคลเรียนรู้ว่าตนเองเป็นคนอย่างไร จากคำบอกเล่าที่ผู้อื่นบอกตน ทั้งด้วยภาษาพูด และภาษาท่าทาง ซึ่งการบอกเล่าหรือการเสนอแนะนี้เปรียบเสมือนกระจกเงาสะท้อนให้บุคคลมองเห็นตนเองได้ด้านหนึ่ง
2. การเปรียบเทียบกับผู้อื่น (social comparison) การที่บุคคลไม่มีเกณฑ์เป็นเครื่องวัดการเห็นคุณค่าในตนเองอย่างชัดเจน ดังนั้นจึงใช้การเปรียบเทียบกับบุคคลอื่นที่อยู่ในสภาพทางสังคมที่ต่ำกว่า เพื่อยกระดับการเห็นคุณค่าในตนเองให้สูงขึ้น ในขณะที่การเปรียบเทียบกับบุคคลที่มีสถานภาพทางสังคมสูงกว่าจะนำไปสู่การลดคุณค่าในตนเองลง ดังนั้นจึงพบเสมอว่าบุคคลชอบลดคุณค่าของผู้อื่น เพื่อดึงไว้หรือเพื่อเพิ่มการเห็นคุณค่าในตนเอง
3. การแสดงบทบาทสมมติ (role playing) การแสดงบทบาทสมมติ เป็นเครื่องมือที่ใช้เพื่อให้เกิดการเห็นคุณค่าในตนเอง ซึ่งใช้ได้หลายวิธี
 - 3.1 ทฤษฎีความไม่ลงรอย ผู้แสดงสามารถลดความไม่ลงรอยกันโดยนำทัศนะส่วนตัวออกมาแสดง เพื่อเพิ่มการเห็นคุณค่าในตนเองได้
 - 3.2 ทฤษฎีบทบาทของตัวแบบ โดยการสังเกตพฤติกรรมของตนเองแล้วใช้ข้อมูลที่พบเห็นมาสร้างภาพลักษณ์ของตนเอง เพื่อเพิ่มการเห็นคุณค่าในตนเอง
 - 3.3 ทฤษฎีแรงจูงใจ เมื่อบุคคลเกิดแรงจูงใจในการแสดงบทบาทสมมติ เขาจะหาข้อมูล ซึ่งจะทำให้การแสดงบทบาทนั้นมีความน่าเชื่อถือ อันเป็นการเพิ่มคุณค่าในตนเอง
 - 3.4 ทฤษฎีการเสริมแรง บุคคลเห็นคุณค่าของตนเองได้จากประสบการณ์ ความสำเร็จในการแสดงบทบาทสมมติ หรืออาจจะเกิดจากการยอมรับของผู้อื่น หรืออาจเป็นเพราะความชำนาญในการแสดงอย่างยอดเยี่ยม

4. ความแตกต่างทางสังคม (social discrimination) จากการศึกษาเปรียบเทียบระหว่างผู้หญิงผู้ชาย พบว่าผู้หญิงมีการเห็นคุณค่าในตนเองต่ำกว่าผู้ชาย เพศชายจะได้รับการนิยมน้อยกว่า และคุณค่ามากกว่าเพศหญิง (Babladelis, 1984, p. 175)

ทอฟท์ (Taft, 1985) กล่าวว่า ความภาคภูมิใจในตนเอง เป็นการประเมินหรือตัดสินคุณค่าของตนเอง โดยอาศัยกระบวนการรับรู้ความรู้สึกมีคุณค่าในตนเอง 2 ขั้นตอน คือ

1. การรับรู้คุณค่าของตนเองจากภายใน (inner self-esteem) เป็นการรับรู้คุณค่าของตนเอง โดยประเมินจากความสามารถ สมรรถนะ และการกระทำต่าง ๆ แล้วผลที่ได้รับตรงตามที่ตนปรารถนาหรือคาดหวัง ซึ่งความภาคภูมิใจในลักษณะนี้ถูกสร้างอย่างถาวรจากประสบการณ์ตั้งแต่ช่วงแรกของชีวิต

2. การรับรู้คุณค่าของตนเองจากภายนอก (outer self-esteem) เป็นการรับรู้คุณค่าของตนเอง โดยประเมินเจตนาและการยอมรับของบุคคลอื่นที่มีต่อตนเอง ซึ่งความภาคภูมิใจในตนเองลักษณะนี้สามารถเปลี่ยนแปลงได้ ตามบทบาททางสังคมและความสามารถในการเผชิญปัญหาของบุคคลนั้น ๆ

เดนนิส (Denis, 1988, p. 42) ได้กล่าวว่า ความรู้สึกเห็นคุณค่าในตนเองนั้น เป็นการประเมินตนเองถึงความแตกต่างระหว่างความเข้าใจในตนเอง (self-image) และตนเองในอุดมคติ (ideal-self) ซึ่งความแตกต่างของทั้งสองสิ่งเป็นเรื่องที่ปกติ แต่ไม่สามารถหลีกเลี่ยงได้ แต่ถ้ามีความเข้าใจในตนเอง และตนเองในอุดมคติแตกต่างกันมาก เช่น เด็กที่ฝันว่าจะมีครอบครัวที่อบอุ่น มีพ่อแม่ที่เข้าใจ แต่ในชีวิตจริงกลับถูกพ่อ-แม่ เหยียดติ ทอดทิ้ง สิ่งนี้ทำให้รู้สึกด้อยค่า ไม่น่ารัก ไม่เป็นที่สนใจ ทำให้เด็กมีความรู้สึกเห็นคุณค่าในตนเองต่ำ

ทัศนาศา บัญทอง (2527, หน้า 286) กล่าวว่า ความรู้สึกเห็นคุณค่าแห่งตน หมายถึง ความรู้สึกมีคุณค่าในตนเอง คือความต้องการมีเกียรติยศ ชื่อเสียง และได้รับการยกย่องนับถือจากบุคคลอื่น ทั้งที่อยู่ในวงแคบ เช่น ครอบครัว เพื่อนฝูง จนกระทั่งสังคมวงกว้าง

สมพร สุทัศนีย์ (2542, หน้า 38) กล่าวว่า ความรู้สึกเห็นคุณค่าแห่งตน หมายถึง การพิจารณาตัดสินคุณค่าของตนเอง ตามความคิด ความเชื่อ และความรู้สึกที่มีต่อความสามารถ และการกระทำ ตลอดจนคุณค่าของตนเอง ความรู้สึกเห็นคุณค่าในตนเองเกิดจาก การได้รับการยอมรับจากบุคคลในครอบครัว และการประสบความสำเร็จในการเรียน

กล่าวโดยสรุปว่า คุณค่าแห่งตน หมายถึง ความรู้สึกที่เกิดขึ้นจากการพิจารณาตัดสินคุณค่าแห่งตนตามความรู้สึกและทัศนคติที่มีต่อตนเองเกี่ยวกับความสามารถ การประสบความสำเร็จ การยอมรับนับถือตนเอง ความภาคภูมิใจและพึงพอใจในตนเอง การพึงตนเอง คิดว่าตนเองมีค่าในสังคม ตลอดจนการได้รับการยอมรับจากครอบครัวและสังคม

ความสำคัญของคุณค่าแห่งตน

คุณค่าแห่งตนเป็นปัจจัยสำคัญในการปรับตัวทางอารมณ์ และสังคม คุณค่าแห่งตนเป็นมโนทัศน์ย่อยที่สำคัญที่สุดของอัตมโนทัศน์ (self-concept) เป็นข้อมูลอัตนัย (subjective) ซึ่งประกอบด้วยความคิด ความรู้สึกทั้งทางบวกและทางลบและเป็นมโนทัศน์ที่มีหลายมิติ (multidimension concept) ประกอบด้วยด้านร่างกาย (physical) ด้านจิตใจ (psychological) ด้านสังคม (social) และด้านจิตวิญญาณ (spiritual) (สุทธีณี พัทธวิทย์, 2545, หน้า 18) เนื่องจากคุณค่าแห่งตนเป็นความต้องการพื้นฐานด้านจิตใจที่จะทำให้มนุษย์สามารถดำรงชีวิตอยู่อย่างมีคุณค่า ถ้าขาดซึ่งความรู้สึกรู้สึกมีคุณค่าในตนเอง จะมีผลกระทบต่อชีวิตในทุกด้านเนื่องจากมีผลต่อบุคลิกภาพอารมณ์และสังคม กระบวนการทางความคิด ความปรารถนา การตั้งเป้าหมาย รูปแบบความสัมพันธ์กับผู้อื่น และการรับรู้โลกภายนอก บุคคลที่เห็นคุณค่าแห่งตนจะมีความเคารพนับถือตนเองและเชื่อมั่นในตนเอง ใช้ศักยภาพที่มีของตนและมีความหวัง (ศศิกันต์ ชนะโสธร, 2529, หน้า 1) ซึ่งสอดคล้องกับมาสโลว์ (Maslow) (ศรีเรือน แก้วกังวาล, 2539, หน้า 103-105) ที่ได้เสนอทฤษฎีที่อธิบายว่า มนุษย์ทุกคนมีความต้องการที่มีลำดับความสำคัญ ความต้องการพื้นฐานคือ ความต้องการด้านชีววิทยา อาหาร น้ำ ที่อยู่อาศัย ยารักษาโรค เมื่อความต้องการขั้นนี้ ได้รับการตอบสนองแล้ว มนุษย์ก็ต้องการความปลอดภัยในชีวิตและทรัพย์สิน ลำดับต่อมาคือ ต้องการความรัก การยอมรับเข้ากลุ่มเข้าพวกเป็นสมาชิกคนหนึ่งของสังคม เมื่อได้รับการตอบสนองความต้องการขั้นต่อไปคือความภาคภูมิใจในตนเอง (self esteem) ต้องการมีความรู้สึกรู้ว่าตนมีคุณค่า มีความสามารถ และต้องการให้ผู้อื่นมีความรู้สึกรู้สึกว่าตนเป็นคนมีค่า มีความสามารถเช่นกัน เมื่อมีความภาคภูมิใจในตนเองแล้วมนุษย์จึงจะพัฒนาไปสู่ความเป็นคนที่สมบูรณ์ (self actualization) ซึ่งสอดคล้องกับคูเปอร์สมิธ (Coopersmith, 1981) ที่กล่าวว่า คุณค่าแห่งตนจะทำให้มีความเคารพนับถือตนเองและเชื่อมั่นในตนเอง ใช้ศักยภาพที่มีของตนเองได้อย่างเต็มที่ ในการดำเนินชีวิต สามารถเผชิญปัญหาและอุปสรรคได้ด้วยเชื่อมั่น กล้าหาญ และมีความหวัง ซึ่งเมื่อบุคคลคิดว่าตนเองจะประสบความสำเร็จ เขาจะปฏิบัติไปในทางที่จะนำไปสู่ความสำเร็จ จินดาพร แสงแก้ว (2541, หน้า 11) กล่าวว่า บุคคลที่มีคุณค่าแห่งตน จะประเมินตนเองในด้านดี เห็นคุณค่าในตนเอง เชื่อมั่นในตนเอง ตระหนักถึงศักยภาพที่แท้จริงของตน มองโลกในแง่ดี มีความคิดสร้างสรรค์ มีความรับผิดชอบ สามารถปรับตัว และสร้างสัมพันธภาพกับบุคคลอื่นได้ ตลอดจนมีความสุข มีสุขภาพจิตดี ประสบผลสำเร็จในชีวิต แบรนเดน (Branden, 1985) กล่าวว่า บุคคลที่มีความรู้สึกรู้ว่าคุณค่าแห่งตนสูง จะมีลักษณะพฤติกรรมที่แสดงออกทางกาย ดังนี้ มีความยินดีที่มีชีวิต มีความสนุกสนานรื่นเริง ปรารถนาตาแจ่มใส สามารถชมเชยหรือกล่าวอย่างตรงไปตรงมา ด้วยความซื่อสัตย์ มีความสามารถในการวิจารณ์ ยอมรับความผิดพลาดของตนเองได้

มีความเป็นอิสระในการแสดง ความรู้สึกและรับฟังคำแนะนำด้วยความพึงพอใจ สามารถพูดหรือกระทำในสิ่งที่ง่ายหรือเป็นไปได้ มีความสอดคล้องกลมกลืนระหว่างคำพูด และกิริยาท่าทางอย่างเป็นธรรมชาติ มีความเปิดเผยกระตือรือร้นในการรับประสบการณ์ และโอกาสใหม่ ๆ ของชีวิต มีอารมณ์ขัน มองเห็นสิ่งดีในตนเองและผู้อื่น มีความยืดหยุ่น ในการตอบสนอง มีความคิดสร้างสรรค์และอารมณ์ดีอยู่เสมอ มีความพอใจที่ได้เป็นเจ้าของ และสามารถทนต่อแรงกดดันต่าง ๆ ได้อย่างมีศักดิ์ศรีในตนเองซึ่ง นิวแมน (Newman, 1986, pp. 281-286) กล่าวว่า บุคคลที่รู้สึกว่าคุณค่า มีคุณค่า มีคนรัก ได้รับการยกย่องหรือประสบความสำเร็จ มักจะประเมินตนเองในด้านดี เห็นคุณค่าในตนเอง ชัยวัฒน์ วงศ์อาษา (2540, หน้า 6) ยังพบว่า ผู้ที่มีคุณค่าแห่งตนสูงจะมีพลังในการหลีกเลี่ยงปัญหารุนแรงในอนาคตได้เป็นอย่างดี จินดาพร แสงแก้ว (2541, หน้า 11) กล่าวว่าในทางตรงกันข้ามบุคคลที่มีคุณค่าแห่งตนต่ำ จะขาดความเชื่อมั่นในตนเอง มองตนเองในด้านลบ มีปมด้อย วิตกกังวลสูง ไม่กล้าแสดงออก ปรับตัวและสร้างสัมพันธภาพกับบุคคลอื่นได้ยาก ผู้ที่นับถือตนเองในระดับปานกลาง ไม่มั่นใจ ในการประมาณค่าตนเอง ส่วนคนที่มีความนับถือตนเองในระดับต่ำจะพะวงถึงปมด้อยของตนเอง แสดงความขลาดกลัว ซึมเศร้าในบางครั้ง สุกัญญา มหัทธนานันท์ (2543, หน้า 12) กล่าวว่า ผู้ที่มีคุณค่าแห่งตนต่ำจะแสดงภาพพจน์ที่มีความขลาดกลัว เศร้าสลด หดหู่ใจ รู้สึกว่าถูกทอดทิ้งอยู่โดดเดี่ยว ไร้คนให้ความรักและเข้าใจ ไร้ความสามารถในการที่จะต่อสู้ชีวิต มีความอ่อนแอ ท้อถอยในการที่จะพิชิตความบกพร่องของตนเอง ชอบสร้างปัญหาให้มากขึ้นและไม่หาทางกำจัดปัญหา ดังนั้นการที่จะประสบความสำเร็จหรือล้มเหลวในการดำเนินชีวิตนั้นย่อมขึ้นอยู่กับความเห็นคุณค่าแห่งตน และคุณค่าแห่งตนสามารถที่จะพัฒนาให้เกิดขึ้นและเจริญขึ้นได้ในตัวบุคคล อีกทั้งยังสามารถที่จะเปลี่ยนแปลงได้

ดังนั้นจึงสรุปได้ว่า คุณค่าแห่งตนเป็นองค์ประกอบพื้นฐานที่สำคัญที่สุด ของความต้องการทางจิตใจ ซึ่งมีผลต่อบุคลิกภาพ อารมณ์ สังคม กระบวนการทางความคิด ความปรารถนา ความสัมพันธ์กับผู้อื่นและการรับรู้โลกภายนอก ทำให้มีความเคารพนับถือตนเอง และเชื่อมั่นในตนเอง สามารถดำเนินชีวิต สามารถเผชิญปัญหาและอุปสรรคได้โดยใช้ศักยภาพของคนที่มียุติได้อย่างเต็มความสามารถ ซึ่งเป็นสิ่งสำคัญที่จะพัฒนาบุคคลไปสู่การเป็นบุคคลโดยสมบูรณ์

พัฒนาการของคุณค่าแห่งตน

คุณค่าแห่งตนเกิดขึ้นตั้งแต่วัยทารกจะเริ่มรู้จักส่วนต่าง ๆ ของร่างกายตน อันเป็นจุดเริ่มต้นรู้จักตนเอง นักวิชาการหลายท่านได้ให้ความเห็นสอดคล้องกันว่าคุณค่าแห่งตน เป็นกระบวนการเรียนรู้ตลอดชีวิต (สุทธิณี พักวิสัย, 2545, หน้า 19) คุณค่าแห่งตนนั้นพัฒนามาจากการอบรมเลี้ยงดู ที่บิดามารดาให้ความรัก ความเอาใจใส่ และยอมรับเด็กตั้งแต่เยาว์วัย มากกว่า

สถานภาพทางสังคมและปริมาณวัตถุสิ่งของที่ให้แก่เด็ก (Atwater, 1979, pp. 128-129) และจะเปลี่ยนแปลงไปตามวัย วุฒิภาวะ สิ่งแวดล้อม และสถานการณ์ที่เกิดขึ้นในชีวิต กระบวนการเรียนรู้เกิดขึ้นจากปฏิสัมพันธ์ระหว่างบุคคลกับสิ่งแวดล้อมและสังคมรอบตัวโดยมีจุดเริ่มต้นจากภายในครอบครัว (Brundage, 1994, p. 27) โดยที่คุณค่าแห่งตนจะเพิ่มขึ้นตามอายุ และมีผลกระทบอย่างมากตั้งแต่ช่วงวัยรุ่นถึงวัยผู้ใหญ่ตอนต้น กล่าวคือในช่วงวัยรุ่นให้ความสำคัญต่อความต้องการเห็นคุณค่า (esteem need) สูงกว่าวัยอื่น ๆ เพราะวัยนี้ต้องการเป็นอิสระเป็นตัวของตัวเอง ไม่อยู่ภายใต้บังคับบัญชาของผู้ใดโดยเฉพาะบุคคลสูงวัยกว่า ต้องการคำยกย่องทั้งต่อหน้าและลับหลัง โดยเฉพาะคำยกย่องจากเพื่อนในกลุ่มเดียวกัน ต้องการความรู้สึกมั่นคงปลอดภัย ต้องการความงดงามทางร่างกาย ให้ผู้อื่นชื่นชมเกี่ยวกับรูปลักษณะของตน (ศศิกันต์ ธนะโสธร, 2529) นอกจากนั้นในช่วงของวัยรุ่นถึงวัยผู้ใหญ่ตอนต้น มโนทัศน์เกี่ยวกับตนเองจะมีการเปลี่ยนแปลงได้เนื่องจากบุคคลต้องมีการตัดสินใจเกี่ยวกับตนเองหลายอย่าง ได้แก่ การประกอบอาชีพในอนาคต รวมทั้งความคาดหวังเกี่ยวกับผลสำเร็จ ในการประกอบอาชีพ การมีส่วนร่วมในกิจกรรมของสังคม และการยอมรับของสังคม การมีลักษณะเป็นที่ดึงดูดใจเพศตรงข้าม ตลอดจนความสำเร็จในชีวิต สมรส และความสามารถในการแสดงบทบาทหน้าที่ที่ตนได้รับ (กอบกุล พันธุ์เจริญวรกุล, 2531, หน้า 87) ในวัยผู้ใหญ่ วุฒิภาวะจะทำให้บุคคลมองตน ได้ชัดเจนยิ่งขึ้น โดยที่ผู้ใหญ่จะยอมรับตัวเองมากขึ้น และพอฝึ้นน้อยกว่าวัยรุ่นทั้งนี้เพราะ บุคคล ได้มีการเรียนรู้ที่จะเผชิญกับสิ่งที่ตนเองขาด และพยายามเพิ่มความเข้มแข็งให้ตนเอง มีคุณค่าแห่งตนจะมีการเปลี่ยนแปลงอีกครั้งในวัยสูงอายุ เนื่องจากอยู่ในวัยหมดประจำเดือน มีการเปลี่ยนแปลงของฮอร์โมนในร่างกาย การเกษียณอายุการทำงาน การเสียชีวิตของกลุ่มสมรส ตลอดจนการสูญเสียความสามารถด้านร่างกาย เป็นต้น (Roy, 1984, p. 235)

นอกจากคุณค่าแห่งตนจะเปลี่ยนแปลงไปตามวัย วุฒิภาวะ สิ่งแวดล้อม แล้วยังเปลี่ยนไปตามสถานการณ์ที่เกิดขึ้นในชีวิต กล่าวคือ ถ้าเหตุการณ์ในชีวิตของบุคคลใดดำเนินไปในด้านดี ประสบความสำเร็จในสิ่งที่ตนกระทำ จะมีคุณค่าแห่งตนก็จะเพิ่มขึ้น ในทางตรงกันข้าม ถ้าบุคคลใดประสบเหตุการณ์ที่ทำให้รู้สึก ว่า ตนเองหมดความสามารถ ไร้ประโยชน์ สูญเสียอำนาจ คุณค่าแห่งตนก็จะลดลง (Block & Robins, 1993)

โรเซนเบิร์ก (Rosenberg, 1965, p. 15) ได้กล่าวไว้เช่นกันว่า ปัจจัยทางสังคมมีอิทธิพลอย่างมากต่อความรู้สึกมีคุณค่าของบุคคล เนื่องจากไม่มีบุคคลใดที่ประเมินคุณค่าของตนเอง โดยไม่มีเกณฑ์เป็นการประเมินตนเองว่าพอใจในตนเอง รู้สึกว่าตนเองมีความสามารถ ความสำคัญ ประสบความสำเร็จ มีความภาคภูมิใจ และสามารถให้และรับความรัก ซึ่งการประเมินโดยมีเกณฑ์เปรียบเทียบ แต่เกณฑ์สูงสุดจะคัดแปลงจากเงื่อนไขต่าง ๆ ตามสภาพสังคม และคุณลักษณะของ

กลุ่มนั้น ๆ ทุก ๆ สังคมหรือกลุ่มจะมีมาตรฐานของคน ซึ่งจะถูกนำมาใช้ เป็นกรอบมาตรฐานในการประเมินตนเอง โรเซนเบิร์ก ยังได้อธิบายต่อไปอีกว่า ตัวตน เป็นสิ่งที่มีความสำคัญสำหรับแต่ละบุคคล บุคคลยึดติดกับทัศนคติและวัตถุที่บุคคลนั้นเคยยึดถือ และมีปฏิริยาทางอารมณ์ ซึ่งเป็นลักษณะเฉพาะตัว แรงผลักดันจากสังคมหรือกลุ่ม ซึ่งมีอิทธิพลจากทัศนคติความคิดเห็นของสาธารณชนอาจไม่สัมพันธ์กับทัศนคติเกี่ยวกับตนเองมากนักก็ได้ จากการศึกษาของคูเปอร์สมิธ (Coopersmith, 1981) ยังพบว่าบุคคลที่อยู่รอบข้างของบุคคลนั้นมีส่วนช่วยในการสร้างคุณค่าแห่งตนในระดับสูงเป็นอย่างมาก ทั้งพ่อแม่ ญาติพี่น้อง สามี ครู และผู้ให้การดูแล เพราะบุคคลเหล่านี้จะช่วยให้บุคคลนั้นพัฒนาความเชื่อถือในตนเอง ความกล้า และความสามารถในการเผชิญกับสถานการณ์ต่าง ๆ ได้ ถ้าบุคคลนั้นได้รับการปฏิบัติแบบเชื่องช้าหรือทรหด และได้รับการยกย่องในคุณค่า ให้ความสำคัญอย่างชัดเจน มองเห็นในความสามารถ และมีการชี้แนะเพื่อแก้ปัญหาต่าง ๆ ขณะเดียวกันมีพัฒนาการในการพึ่งพาตนเอง ความเชื่อมั่นในตนเองจะเกิดขึ้น และดำรงอยู่ได้ในสิ่งแวดล้อมที่ส่งเสริมสิ่งเหล่านี้ สำหรับคุณค่าแห่งตนในหญิงตั้งครรภ์ ได้มีการศึกษาในหญิงตั้งครรภ์วัยรุ่นโดยพรอคเตอร์ (Proctor, 1986, pp. 313-315) พบว่า มารดาวัยรุ่นจะมีคุณค่าแห่งตนลดลงกว่าหญิงวัยรุ่นที่ไม่ตั้งครรภ์ ซึ่งได้อธิบายว่าวัยรุ่นยังต้องการอิสระ เป็นตัวของตัวเอง ค้นหาประสบการณ์ใหม่ ๆ และมีการพัฒนาตนเอง เพื่อมีคุณค่าในสังคม แต่เมื่อมีการตั้งครรภ์ ทำให้ขัดขวางต่อกระบวนการพัฒนาการ ต้องแยกจากเพื่อนในวัยเดียวกัน ถูกออกจากโรงเรียน ภาพลักษณ์ของตนเองเปลี่ยนไปมีความเครียด ความวิตกกังวล ตกใจ กลัว ความเชื่อมั่นในตัวเองลดลง ต้องพึ่งพาคนอื่นมากขึ้นทำให้คุณค่าแห่งตนเปลี่ยนแปลง สุวชัย อินทรประเสริฐ (2530, หน้า 50) ส่วนในหญิงตั้งครรภ์ผู้ใหญ่ที่มีวุฒิภาวะพร้อม และเหมาะสม ร่างกายและจิตใจ มีพัฒนาการที่สมบูรณ์ สามารถที่จะเผชิญกับการเปลี่ยนแปลง เนื่องจากการตั้งครรภ์ และการเป็นมารดาได้อย่างเหมาะสมมากกว่า

จากที่กล่าวมาสรุปได้ว่า คุณค่าแห่งตนจะเกิดขึ้นตั้งแต่วัยเด็ก สิ่งที่มีอิทธิพลต่อการพัฒนาคุณค่าแห่งตนมากที่สุด คือ การเลี้ยงดู และคุณค่าแห่งตนพัฒนาเพิ่มขึ้นตามอายุ และมีผลกระทบอย่างมากตั้งแต่ช่วงวัยรุ่นถึงผู้ใหญ่ตอนต้น นอกจากจะเปลี่ยนแปลงไปตามวุฒิภาวะและสิ่งแวดล้อมแล้ว ยังเปลี่ยนไปตามสถานการณ์ที่เกิดขึ้นในชีวิตอีกด้วย บุคคลที่ประสบความสำเร็จในสิ่งที่กระทำได้รับคำชมเชยจากครอบครัว สามี หรือบุคคลอื่น ๆ ในสังคม จะทำให้เกิดความภาคภูมิใจในตนเอง มีการรับรู้ที่ดีต่อตนเอง ในทางตรงกันข้าม ถ้าบุคคลทำในสิ่งที่ผิด หรือประสบความสำเร็จล้มเหลว ได้รับการดูต่ำ หรือทำทารุณกรรม จะรู้สึกด้อย พิจารณาว่าตนเองไม่เป็นที่ยอมรับ หรือเป็นคนไม่มีความสามารถ มีการรับรู้ในแง่ลบเกี่ยวกับตนเอง จะเกิดความรู้สึกสูญเสียภาพลักษณ์ของตนเอง ทำให้เกิดปมด้อย และไม่เห็นถึงคุณค่าของตนเอง

ลักษณะของบุคคลที่เห็นคุณค่าแห่งตน

คูเปอร์สมิธ (Coopersmith, 1981) แสดงพรรณนาว่าบุคคลแสดงระดับการมีคุณค่าในตนเองที่แตกต่างกันอย่างมีรูปร่าง ทางลักษณะท่าทาง เสียง คำพูด และพฤติกรรม ระดับคุณค่าแห่งตนที่แตกต่างกันมีผลต่อบุคคลดังนี้

1. บุคคลที่มีคุณค่าแห่งตนสูง จะมีความสอดคล้องกลมกลืนทั้งหมดของ “ตน” รับรู้คุณค่าแห่งตนตามความเป็นจริง ตระหนักถึงศักยภาพทั้งหมดของตนเอง มีจิตใจที่เปิดกว้าง และยอมรับสิ่งต่าง ๆ ที่เกิดขึ้นตามความเป็นจริง พร้อมทั้งสามารถแสดงพฤติกรรมได้อย่างเหมาะสม บุคคลเหล่านี้มีความกระตือรือร้นเชื่อมั่นในตนเองว่ามีความสามารถในการทำงานให้ประสบความสำเร็จ มักเป็นผู้นำในการอภิปรายและมีความคิดเป็นของตนเอง ในการแสดงความคิดเห็นไม่หวั่นต่อคำวิพากษ์วิจารณ์ มีความคิดสร้างสรรค์ มองโลกในแง่ดี มีความสามารถในการแก้ปัญหาที่เกิดขึ้นเฉพาะหน้า ตลอดจนเป็นผู้ที่มีความพึงพอใจ เคารพ และประทับใจในตนเอง บุคคลที่มีคุณค่าแห่งตนสูง จะตระหนักความรับผิดชอบต่อตนเองและต่อผู้อื่น รวมทั้งสามารถสร้างสัมพันธภาพที่ดีต่อบุคคลและสิ่งแวดล้อมได้ และพบว่ามีความเชื่อมั่นในตนเอง มองตนเองด้านบวก มีความรู้สึกมั่นคงปลอดภัย ไม่หวั่นไหวในคำวิพากษ์วิจารณ์หรือการตำหนิจากบุคคลอื่นได้ง่าย มีลักษณะการยอมรับตนเอง ยอมรับความคิดเห็นของบุคคลอื่น ใส่ใจและสามารถรับรู้ความรู้สึกของผู้อื่นได้อย่างละเอียดอ่อน สามารถแสดงความคิดเห็นและความต้องการของตนเองอย่างตรงไปตรงมาตามความเป็นจริง ใช้กลไกในการป้องกันตนเองน้อย มักเป็นผู้เริ่มสร้างสัมพันธภาพกับผู้อื่นก่อน มีความยืดหยุ่น มีความคิดริเริ่มสร้างสรรค์ที่เป็นประโยชน์ มีความกระตือรือร้นกล้าทำงานที่ท้าทายความสามารถ พอใจที่ได้ใช้ความสามารถอย่างเต็มที่ มีความวิตกกังวลน้อย ซึ่งโดยภาพรวมแล้วบุคคลที่มีคุณค่าแห่งตนสูงจะมีความสุขและใช้ชีวิตอย่างมีประสิทธิภาพ

2. บุคคลที่มีคุณค่าแห่งตนต่ำ จะมีลักษณะแตกต่างกับบุคคลที่มีคุณค่าในตนเองสูง คือขาดความมั่นใจในตนเอง รู้สึกว่าไร้ค่า ไม่มีความสามารถ มีความวิตกกังวลสูง มีความเครียด ไม่กล้าแสดงความคิดเห็นแตกต่างไปจากคนอื่น ชอบเป็นผู้ฟังมากกว่าแสดงบทบาท ไม่มีความพยายามในการทำงานที่ซับซ้อน เมื่อพบอุปสรรคก็จะละทิ้งงาน หลีกเลียงการแก้ไขปัญหามีความยืดหยุ่นมักยึดติดกับสิ่งที่รู้จักและคุ้นเคย หลีกเลียงการคบหาสมาคมกับบุคคลอื่น พอใจที่จะอยู่เฉย ๆ ยอมรับสภาพที่เป็นอยู่มักคล้อยตามผู้อื่น กลัวการทำให้ผู้อื่นโกรธหวั่นไหว ต่ออิทธิพลของสังคม ขาดพลังความสามารถในการทำงานให้สำเร็จใช้กลไกในการป้องกันตนเองคิดว่าเพื่อน ๆ ไม่ยอมรับไม่สนใจและเกิดการรู้สึกเสียใจบ่อย ๆ

องค์ประกอบและปัจจัยของคุณค่าแห่งตน

เบอร์รี่ (Berry, 1989, pp. 99-100) ได้กล่าวถึงคุณค่าแห่งตน ประกอบด้วย 4

องค์ประกอบ คือ

1. ความรู้สึกต่อร่างกายตนเอง (the body self) หมายถึง บุคคลคิดและรู้สึกต่อรูปร่าง และหน้าที่ของร่างกาย ตลอดจนความสามารถของหน้าที่พื้นฐานของร่างกาย
2. ความสัมพันธ์ระหว่างตนเองกับบุคคลอื่น (the interpersonal self) เป็นส่วนหนึ่งของคุณค่าแห่งตนที่บุคคลคิดและรู้สึกเกี่ยวกับวิธีที่เขามีสัมพันธภาพกับบุคคลอื่น ไม่ว่าจะเป็นคนที่สนิทสนมคุ้นเคยหรือบุคคลที่พบกัน โดยบังเอิญ
3. ความสำเร็จของตนเอง (the achieving self) หมายถึง สิ่งที่บุคคลคิดและรู้สึกเกี่ยวกับความสามารถของเขาที่จะนำเขาไปสู่ความสำเร็จในชีวิตครอบครัว การทำงาน และสิ่งแวดล้อมภายในโรงเรียน
4. ความเป็นเอกลักษณ์ของตนเอง (the identification self) เป็นความรู้สึกทางนามธรรม และพฤติกรรมแสดงความสนใจทางศีลธรรมและจิตวิญญาณ

มาสโลว์ (Maslow, 1970, p. 85) ได้แบ่ง คุณค่าแห่งตน ออกเป็น 2 ส่วน คือ

1. ความต้องการมีคุณค่าในตนเอง เช่น ความแข็งแรง การประสบความสำเร็จ มีความเชี่ยวชาญหรือเป็นผู้ได้รับชัยชนะ มีทรัพย์สินสมบัติ มีความมั่นใจในการเผชิญหน้ากับโลก สามารถพึ่งตนเองได้และมีสิทธิเสรีภาพ

2. ความต้องการการยอมรับนับถือหรือต้องการให้ผู้อื่นเห็นคุณค่า เช่น ในด้านสถานภาพทางสังคม ต้องการเป็นที่ยอมรับ ได้รับความสนใจ มีผู้ให้ความสำคัญและเป็นที่ชื่นชอบ

คูเปอร์สมิธ (Coopersmith, 1981, pp. 2-4) กล่าวถึงคุณลักษณะพื้นฐานของคุณค่าแห่งตน ซึ่งบุคคลใช้เป็นสิ่งที่ตัดสินว่าตนเองประสบความสำเร็จ มีอยู่ 4 ประการ คือ

1. ความสามารถ (competence) เป็นการพิจารณาถึงความสำเร็จของการกระทำให้สำเร็จตามเป้าหมาย สามารถเผชิญอุปสรรคต่าง ๆ ที่ผ่านมาในชีวิตด้วยความมั่นใจ ปรับตัวได้ดี ใช้กลไกป้องกันตนเองน้อย และสามารถดำรงชีวิตร่วมกับผู้อื่นได้อย่างมีประสิทธิภาพ
2. ความสำคัญ (significance) เป็นวิถีทางที่บุคคลรู้สึกเกี่ยวกับการถูกยอมรับ การมีคุณค่าอย่างเหมาะสม ตนเองเป็นที่รักของบุคคลอื่น มีประโยชน์และเป็นส่วนหนึ่งของครอบครัวและสังคม

3. อำนาจในตัวเอง (power) เป็นอิทธิพลที่บุคคลมีต่อตนเอง และต่อเหตุการณ์ต่าง ๆ รอบตัว มีความเชื่อมั่นในอำนาจการกระทำของตนว่าจะก่อให้เกิดผลตามที่ต้องการ และมีความสามารถเพียงพอในการกระทำสิ่งต่าง ๆ ให้บรรลุตามวัตถุประสงค์ได้ด้วยตนเอง

4. คุณความดี (virtue) เป็นการปฏิบัติตัวสอดคล้องกับศีลธรรม จริยธรรม ค่านิยมและวัฒนธรรมประเพณี สามารถรับรู้คุณค่าของตนตามความเป็นจริง มองโลกในแง่ดี พอใจในชีวิตที่เป็นอยู่ มีการแสดงออกของความดีที่ดี และถูกต้องตามทำนองคลองธรรม

ปัจจัยที่มีความสัมพันธ์กับคุณค่าแห่งตน

คูเปอร์สมิธ (Coopersmith, 1981, pp. 120-148) กล่าวถึง ปัจจัยที่มีอิทธิพลต่อคุณค่าแห่งตน ว่าแบ่งเป็น 2 ประเภท คือ

1. ปัจจัยภายใน หมายถึง ลักษณะเฉพาะของแต่ละบุคคลที่ผลทำให้คุณค่าแห่งตนของแต่ละบุคคลแตกต่างกัน ได้แก่

1.1 ลักษณะทางกายภาพ (physical attributes) เช่น ความสูง น้ำหนัก ความแข็งแรง บุคลิกภาพ รวมทั้งเสื้อผ้าที่สวมใส่ หรือคุณสมบัติอื่นที่ปรากฏให้เห็นได้ ถ้าบุคคลมีรูปร่างหน้าตาที่ดี ร่างกายแข็งแรง ก็จะทำให้เกิดเห็นคุณค่าแห่งตนได้ส่วนหนึ่ง แต่ลักษณะทางกายจะส่งผลต่อการเห็นคุณค่าแห่งตนหรือไม่เพียงใดขึ้นอยู่กับค่านิยมส่วนตัว

1.2 ความสามารถทั่วไป สมรรถภาพและผลงาน (general capacity, ability and performance) ลักษณะทั้ง 3 ด้านนี้มีความสัมพันธ์ระหว่างกันและช่วยส่งเสริมให้บุคคลเกิดคุณค่าแห่งตนได้ บุคคลที่ประสบความสำเร็จจะเป็นการเสริมแรงแก่ตนเอง และทำให้เกิดคุณค่าแห่งตนได้ บุคคลที่ประสบความสำเร็จอยู่เสมอจะมีคุณค่าแห่งตนสูงกว่าบุคคลที่ไม่ค่อยประสบความสำเร็จ

1.3 ภาวะทางอารมณ์ (affective states) หมายถึง ความพอใจ ความเสียใจ ความวิตกกังวล ฯลฯ ที่อยู่ในตัวบุคคลทั้งที่แสดงออกและไม่แสดงออก อารมณ์ ดังกล่าวเกิดจาก การประเมินประสบการณ์และการได้รับการปฏิบัติจากผู้อื่น แล้วมีผลต่อการประเมินตนเองในเวลาต่อมา ถ้าบุคคลประเมินว่าบุคคลรอบข้างยอมรับและรู้สึกชื่นชมเขา เขาก็รู้สึกพอใจ และเกิดความภูมิใจ แต่ถ้าประเมินตนเองในด้านลบ เขาก็รู้สึกด้อย วิตกกังวล และมีคุณค่าแห่งตนต่ำ

1.4 ค่านิยมส่วนบุคคล (self-values) ในการประเมินคุณค่าแห่งตน บุคคลจะเทียบเคียงกับสิ่งที่ตนให้คุณค่าหรืออุดมคติที่ตนเองให้ความสำคัญ ซึ่งแต่ละคนจะมีค่านิยมต่อสิ่งต่าง ๆ ไม่เหมือนกัน ถ้าบุคคลใดให้คุณค่าแก่สิ่งใดแล้วไปสูญเสียไปสิ่งนั้นไม่ได้ก็จะเกิดความรู้สึกที่ไม่ดี เช่น อับอาย วิตกกังวล และมีผลต่อคุณค่าแห่งตน

1.5 ความทะเยอทะยาน (aspiration) เป็นความปรารถนาที่จะทำสิ่งต่าง ๆ การตัดสินใจคุณค่าของบุคคลส่วนหนึ่งเกิดขึ้นจากการเปรียบเทียบผลการปฏิบัติงาน และความสามารถของตนกับเกณฑ์ความสำเร็จที่ตั้งไว้ ประสบการณ์ที่ได้รับความสำเร็จจะนำไปสู่ความคาดหวังในความสำเร็จในครั้งต่อไป ทำให้เกิดความปรารถนาจะทำสิ่งต่าง ๆ ต่อไป ถ้าสามารถปฏิบัติตามเกณฑ์ที่กำหนดไว้ จะทำให้เกิดมีคุณค่าแห่งตน

1.6 เพศ (sex) เพศชายมักมีคุณค่าแห่งตนสูงกว่าเพศหญิง เพราะสังคมและวัฒนธรรมโดยส่วนใหญ่จะยกย่องและให้คุณค่าแก่เพศชายมากกว่าเพศหญิง โดยเพศชาย มักได้รับมอบหมายตำแหน่งที่มีอำนาจในสังคม ในขณะที่เพศหญิงมักได้รับตำแหน่งและบทบาททางสังคมที่ต้อยกว่า และเพศหญิงที่มีคุณค่าแห่งตนสูง จะประสบความสำเร็จในการเรียนมากกว่าเพศชายที่มีคุณค่าแห่งตนสูง

1.7 ปัญหาต่าง ๆ และโรกภัยไข้เจ็บ (problems and pathology) ได้แก่ ปัญหาสุขภาพจิต อาการทางกายที่มีสาเหตุมาจากจิตใจ (psychosomatic symptoms) และพฤติกรรมในการทำลายปัญหาทั้งหลายนี้ มีผลต่อการเห็นคุณค่าในตนเอง กล่าวคือผู้ที่มีปัญหาดังกล่าวสูง จะเห็นคุณค่าในตนเองต่ำ และแสดงออกในรูปของความวิตกกังวล มีความทุกข์ มีความยุ่งยาก ส่วนตัว ส่วนผู้ที่มีปัญหาดังกล่าวน้อยจะมีการเห็นคุณค่าในตนเองสูง

2. ปัจจัยภายนอก หมายถึง สภาพแวดล้อมภายนอกที่บุคคลมีปฏิสัมพันธ์ด้วย ซึ่งส่งผลให้บุคคลเกิดคุณค่าแห่งตนที่แตกต่างกัน ได้แก่

2.1 ความสัมพันธ์กับครอบครัว เป็นประสบการณ์ในครอบครัว ที่ส่งผลต่อคุณค่าแห่งตนของเด็ก เด็กที่มาจากครอบครัวที่มีการอบรมเลี้ยงดูต่างกัน จะมีคุณค่าแห่งตนแตกต่างกัน การที่พ่อแม่ใกล้ชิดลูกให้ความรักความอบอุ่น เคารพในสิทธิและความคิดเห็น ยอมรับเด็ก รวมทั้งวางกฎเกณฑ์อย่างชัดเจน จะมีผลทำให้เด็กมีอารมณ์ที่มั่นคงและรู้จักยืดหยุ่น ทำให้เด็กเกิดมีคุณค่าแห่งตน นอกจากนี้ลักษณะของพ่อแม่ เช่น การมีคุณค่าแห่งตนของพ่อแม่ ความมั่นคงทางอารมณ์ ค่านิยม สถานภาพสมรส สัมพันธภาพ และบุคลิกภาพของพ่อแม่ ล้วนมีผลต่อคุณค่าแห่งตนของเด็กทั้งสิ้น เช่น พ่อแม่ที่มีบุคลิกภาพเก็บตัว ไม่กล้าแสดงออก มักไม่แสดงความรักที่มีต่อลูกตรง ๆ ทำให้เด็กไม่แน่ใจในความรักที่มีต่อตน ทำให้เด็กเกิดความรู้สึกที่ไม่ดีต่อตนเอง รู้สึกไม่มีความสุข ซึ่งจะมีผลต่อเด็กเมื่ออยู่ในสังคมภายนอก

2.2 โรงเรียนและการศึกษา ประสบการณ์ที่โรงเรียนย่อมมีทั้งความสำเร็จ และความล้มเหลวทางด้านการเรียน นอกจากนี้ยังช่วยให้เด็กเกิดความเชื่อมั่นในตนเอง ในเรื่องความสามารถ และการมีคุณค่าแห่งตน นอกจากนี้ครูก็สามารถทำให้เด็กมีคุณค่าแห่งตนหรือไม่ก็ได้ บุคลิกภาพของครู ลักษณะท่าทาง ความสนใจ ความรัก ความอบอุ่นที่มีต่อเด็ก หรือความเชื่อและทัศนคติที่มีต่อเด็ก รวมทั้งการแสดงออกของครูล้วนมีผลต่อการมีคุณค่าแห่งตนในตนเองของเด็ก

2.3 สถานภาพทางสังคมและกลุ่มเพื่อน หมายถึง องค์ประกอบที่บอกลำดับชั้นทางสังคม เช่น ตำแหน่งหน้าที่ ฐานะทางสังคม รายได้ ฯลฯ บุคคลที่มาจากครอบครัวที่มีสถานภาพทางสังคมสูงมีแนวโน้มที่มีคุณค่าแห่งตนสูงกว่าบุคคลที่มาจากครอบครัวที่มีสถานภาพทางสังคมปานกลางและต่ำ นอกจากนี้กลุ่มเพื่อนยังมีอิทธิพลต่อคุณค่าแห่งตน หากกลุ่มเพื่อนชอบตำหนิ

เขาอยู่เสมอโดยไม่เปิดโอกาสให้เขาเกิดมีคุณค่าแห่งตนในตนเอง ก็ยากที่จะมองตนเอง และบุคคลอื่นในด้านดี

2.4 การเปรียบเทียบตนเองกับผู้อื่น การเห็นคุณค่าแห่งตนส่วนหนึ่งเกิดจากการเปรียบเทียบตนเองกับผู้อื่นที่อยู่ในกลุ่มเดียวกัน ในด้านความสามารถ ทักษะ ความถนัด ฯลฯ ถ้าหากบุคคลรู้สึกด้อยกว่าผู้อื่น จะมีแนวโน้มเห็นคุณค่าแห่งตนต่ำ

สรุปได้ว่าองค์ประกอบที่สำคัญของคุณค่าแห่งตนนั้นขึ้นอยู่กับความรู้สึก ความสัมพันธ์ ความสำเร็จ ที่มีต่อตนเองและผู้อื่น ความมีเอกลักษณ์แห่งตน ที่ทำให้ตนเองเกิดความรู้สึก ได้รับการยอมรับ ยกย่อง มีความเข้มแข็ง เป็นส่วนหนึ่งของสังคม ยอมรับความสามารถของตนที่มีอยู่จริง พึงพอใจต่อภาพลักษณ์ของตนที่ผู้อื่นมองเห็นและที่ตนแสดงออก และปัจจัยที่มีอิทธิพลสำคัญต่อคุณค่าแห่งตน ก็มีทั้งปัจจัยภายในและภายนอกของแต่ละบุคคลที่แตกต่างกันย่อมทำให้การเห็นคุณค่าแห่งตนแตกต่างกัน

แบบวัดคุณค่าแห่งตน

ได้มีผู้สร้างแบบวัดคุณค่าแห่งตนไว้หลายแบบ ดังต่อไปนี้ (สุทธิณี พักวิสัย, 2545, หน้า 24)

1. แบบวัดคุณค่าแห่งตน (graphic descriptive of self-esteem) เป็นตำแหน่งแรกแทนตัวตนที่แท้จริง หรือตนที่คิดว่าเป็นอยู่ (real self) และตำแหน่งที่อยากเป็น (ideal self) ผลการการประเมินคุณค่าแห่งตน โดยให้ผู้ถูกประเมินทำเครื่องหมาย 2 ตำแหน่ง บนเส้นตรงที่กำหนดให้ ประเมินได้จากการพิจารณาคำแหน่งของเครื่องหมายทั้งสอง ถ้าตำแหน่งทั้งสองห่างกันมาก หมายถึง ระดับคุณค่าตนเองต่ำ แต่ถ้าตำแหน่งทั้งสองอยู่ชิดกันมาก หมายถึง ระดับคุณค่าแห่งตนสูง

2. แบบวัดคุณค่าแห่งตน (Coopersmith self-esteem inventory : SEI) โดยมีวิธีการรายงานตนเอง มี 2 ชนิด ได้แก่

2.1 แบบวัดคุณค่าแห่งตนของคูเปอร์สมิธ (Coopersmith, 1984) ประกอบด้วย 4 ด้าน คือ ด้านทั่วไป, ด้านสังคม, ด้านการทำงาน และกลุ่มเพื่อน ๆ มีจำนวนข้อคำถาม 25 ข้อ เป็นข้อคำถามของเธอร์สโตลด์ (Therstold) ซึ่งให้เลือกตอบได้ 2 ทาง คือ เห็นด้วย-ไม่เห็นด้วย

2.2 แบบวัดคุณค่าแห่งตนของคูเปอร์สมิธ (Coopersmith, 1984) มีจำนวน 3 ฉบับ

2.2.1 ฉบับนักเรียน (school form) ใช้กับกลุ่มตัวอย่างที่มีอายุระหว่าง 8-15 ปี ลักษณะแบบวัดแบ่งออกเป็น 5 ด้าน ประกอบด้วยคำถามจำนวน 52 ข้อ เป็นคำถามทางบวก 15 ข้อ ข้อคำถามทางลบ 29 ข้อ และข้อคำถามวัดความจริงใจของผู้ตอบ 8 ข้อ ประกอบด้วย ด้านทั่วไป, ด้านสังคม, ด้านพ่อ แม่และทางบ้าน, ด้านโรงเรียนและการศึกษา, การวัดความจริงใจของผู้ตอบ

2.2.2 ฉบับสั้น (school short form) คัดแปลงมาจากฉบับนักเรียน ประกอบด้วย ข้อคำถามใน 5 ด้าน เช่นเดียวกัน

2.2.3 ฉบับผู้ใหญ่ (adult form) คัดแปลงมาจากฉบับสั้น ใช้กับกลุ่มตัวอย่างที่มี อายุ 16 ปี ขึ้นไป มีจำนวนข้อคำถาม 25 ข้อ เป็นมาตราส่วนประเมินค่า มีคำตอบเป็นทางเลือก 5 ระดับ

3. แบบวัดคุณค่าแห่งตนของโรเซนเบิร์ก (Rosenberg's Self-esteem Scale : RSE) เป็นแบบวัดที่ประเมินคุณค่าแห่งตนโดยการรายงานตนเอง แบบวัดดังกล่าวนี้ประกอบด้วย ข้อความเกี่ยวกับเจตคติและความรู้สึกที่มีต่อตนเอง จำนวน 10 ข้อ เป็นข้อคำถาม ด้านบวก 5 ข้อ และด้านลบ 5 ข้อ สร้างขึ้นเพื่อวัดคุณค่าแห่งตนสำหรับนักเรียนมัธยมศึกษา ได้ค่าความเชื่อมั่น เท่ากับ .97 (Rosenberg, 1965) ได้มีการนำมาใช้ในผู้ใหญ่และผู้สูงอายุ เช่นกัน ซึ่งผลปรากฏว่า เหมาะสมที่จะนำไปใช้ แบบวัดชุดนี้ได้ถูกทดสอบ ความตรงและความเชื่อมั่นด้วยวิธีการต่าง ๆ หลายครั้งกับกลุ่มประชากรต่าง ๆ พบว่าแบบวัดชุดนี้มีค่าความเชื่อมั่นอยู่ในระดับ .84 ถึง .87 (Rosenberg, 1979)

สำหรับการศึกษานี้ผู้วิจัยได้ใช้แบบวัดคุณค่าแห่งตนฉบับผู้ใหญ่ของ คูเปอร์สมิธ (Coopersmith, 1984) ซึ่งแปลเป็นภาษาไทย นงลักษณ์ บุญไทย (2539, หน้า 183)

แนวทางในการเสริมสร้างคุณค่าแห่งตน

ดังที่กล่าวแล้วว่าคุณค่าแห่งตนไม่ใช่เป็นสิ่งที่เกิดขึ้นโดยธรรมชาติหากต้องมีการปลูกฝัง และเสริมสร้างให้เกิดขึ้น ทั้งด้วยตนเองและการสนับสนุนของบุคคลรอบข้าง ซึ่งแนวทาง ในการเสริมสร้างควมมีคุณค่าแห่งตนนั้นแตกต่างกันไปตามสภาพการณ์ และประสบการณ์ต่าง ๆ ที่แต่ละคนได้รับ วิกกินส์ และกิลล์ (Wiggins & Giles, 1984, p. 18) กล่าวว่า คุณค่าแห่งตนสามารถ เปลี่ยนแปลงให้เพิ่มมากขึ้น และคุณค่าแห่งตนจะเป็นส่วนสำคัญที่จะช่วยเหลือส่งเสริมให้บุคคลอยู่ใน สังคมได้อย่างมีความสุข มีความเชื่อมั่นว่าจะดำเนินชีวิตได้อย่างมีคุณค่า มีนักจิตวิทยาหลาย ท่านได้เสนอแนวทางการเสริมสร้างคุณค่าแห่งตนไว้ดังนี้

แบรดชอร์ (Bradshaw, 1981, pp. 6-11) กล่าวถึงวิธีการเสริมสร้างคุณค่าแห่งตนให้ เกิดขึ้น จะต้องหาวิธีการที่จะทำให้บุคคลนั้นได้รับประสบการณ์ในด้านใดด้านหนึ่งหรือมากกว่า หนึ่งด้านจาก 4 ด้าน ดังนี้

1. การได้รับผลสำเร็จด้านวิชาการ และการประสบผลสำเร็จตามเป้าหมาย และความ คาดหวังต่าง ๆ ซึ่งเริ่มแรกความคาดหวังเหล่านี้จะถูกกำหนดโดยบุคคลอื่น ต่อมาเป้าหมายและ ความคาดหวังจะเป็นของตนเอง

2. การได้รับการยอมรับได้รับการเห็นคุณค่า และความสนใจเอาใจใส่จากบุคคลที่มีความสำคัญและมีความหมายต่อตนเอง
3. การได้แสดงพฤติกรรมที่สอดคล้องกับค่านิยมส่วนตัวที่สำคัญต่อตนเอง
4. การได้รับประสบการณ์ที่จะเพิ่มอำนาจส่วนบุคคล หรือการมีอิทธิพลเหนือเหตุการณ์และบุคคลที่มีความสำคัญต่อตนเอง

เมื่อบุคคลได้รับประสบการณ์เหล่านี้ อาจจะเป็นด้านหนึ่งหรือมากกว่าหนึ่งด้าน ก็จะส่งผลให้บุคคลนั้นมีคุณค่าแห่งตนเพิ่มขึ้น อัตมโนทัศน์ก็จะเป็ทางบวกมากขึ้น อันจะส่งผลทางบวกต่อคุณลักษณะต่างๆ ของบุคคล คือ การยอมรับข้อผูกพัน ความมอองามส่วนบุคคล ความใจกว้าง ความไว้วางใจ การเผชิญหน้า ความคิดสร้างสรรค์ การดูแลเอาใจใส่ การแสดงออก ความกล้า ปราศจากอคติ การอุทิศตน การเสี่ยงเพื่อชีวิตที่ดี การทดลอง ความเป็นหนึ่งเดียว ซึ่งลักษณะเหล่านี้จะส่งผลให้เกิดการพัฒนาบุคคลและองค์การ

คูเปอร์สมิธ (Coopersmith, 1981, pp. 37-38) ได้เสนอองค์ประกอบ ที่จะทำให้บุคคลสร้างคุณค่าแห่งตนให้สูงขึ้นไว้ 4 ประการ คือ

1. การได้รับการยอมรับนับถือ ความสนใจใส่ใจ จากบุคคลที่มีความสำคัญในชีวิตของเขา
2. การประสบผลสำเร็จตามวัตถุประสงค์ ซึ่งจะทำให้เป็นที่รู้จักและมีผลต่อสถานภาพและตำแหน่งในสังคม โดยมีปัจจัยที่จะทำให้บุคคลรู้สึกว่าคุณค่าตนประสบความสำเร็จ คือ ความมีอำนาจ การมีความสำคัญ การมีคุณงามความดี น่าเชื่อถือศรัทธา และความสามารถ
3. การได้กระทำในสิ่งที่สอดคล้องกับค่านิยมและความปรารถนา
4. การไม่ใส่ใจต่อสิ่งที่จะทำให้คุณค่าแห่งตนลดลง เช่น การไม่ใส่ใจต่อข้อวิพากวิจารณ์ของผู้อื่น

บรูโน (Bruno, 1983, p. 363) กล่าวถึง วิธีเสริมสร้างคุณค่าแห่งตนให้เกิดขึ้นไว้ดังนี้

1. ใช้การเสนอแนะหรือให้ข้อคิดโดยตรง (direct suggestion) อาจจะเป็นการได้รับข้อคิดหรือข้อเสนอแนะจากผู้อื่น หรือให้ข้อเสนอแนะแก่ตนเอง (autosuggestion) ได้วิธีการนี้เป็นข้อมูลที่ทำให้เกิดกำลังใจและสร้างคุณค่าแห่งตนให้เกิดขึ้น แต่จะต้องได้รับการเสริมแรงโดยเหตุการณ์ทางบวกที่ต่อเนื่องกัน โดยจะต้องดำเนินการในข้อต่อไป
2. สร้างผลสำเร็จให้กับตนเองมากขึ้น
3. ลดความคาดหวังลง เป็นการลดความอยากได้หรือความคาดหวังต่างๆ ลง ซึ่งเป็นวิธีการลดความทุกข์ที่ตรงกับหลักการและปรัชญาของชาวตะวันออกอันเป็นวิถีทางของชาวพุทธ

นอกจากนี้ คูเปอร์สมิธ (Coopersmith, 1984, pp. 9-11) ได้เสนอแนวทางเสริมสร้างคุณค่าแห่งตนให้กับบุคคลที่มีคุณค่าแห่งตนต่ำ โดยมีเป้าหมายเพื่อยกระดับคุณค่าแห่งตนรวมถึงการคงอยู่ในระดับสูงของคุณค่าแห่งตน ดังนี้

1. การยอมรับความรู้สึกของบุคคลตามความเป็นจริงช่วยให้บุคคลได้ถ่ายทอดความรู้สึกของตนเองออกมาโดยเฉพาะการยอมรับความรู้สึกทางลบ เช่น ความกลัว ความรู้สึกขัดแย้ง
2. ยอมรับในความแตกต่างระหว่างบุคคลในการเผชิญปัญหาและหาวิธีแก้ปัญหา เปิดโอกาสให้บุคคลคนนั้นได้แก้ปัญหของตนเองอย่างเต็มที่
3. หลีกเลี่ยงการเปลี่ยนแปลงที่รุนแรงและกะทันหัน อันจะเป็นการสร้าง ความไม่มั่นใจให้กับบุคคล
4. ให้เห็นแบบอย่าง (model) ที่มีประสิทธิภาพในการเผชิญกับปัญหาให้กับบุคคลได้ถือเป็นตัวอย่าง เพื่อสนับสนุนให้เขาได้ใช้ศักยภาพที่มีอยู่เผชิญกับปัญหาด้วยความมั่นใจ และส่งเสริมให้เกิดกำลังใจที่จะสู้ต่อไป
5. ช่วยให้บุคคลพัฒนาวิธีการแก้ปัญหาในทางสร้างสรรค์ด้วยการระบายอารมณ์ที่รุนแรงซึ่งจะเป็นโอกาสให้เขาได้ค่อย ๆ เข้าใจความยุ่งยากของตนเอง ช่วยลดระดับความเครียดลงได้
6. ให้ความสำคัญกับการนับถือตนเองของบุคคลนั้น เพื่อเพิ่มความเข้มแข็งในการที่จะแก้ปัญหา
7. สนับสนุนให้บุคคลใกล้ชิดมีความเข้าใจในตัวบุคคลนั้น และให้ความร่วมมือในการเสริมสร้างความเข้มแข็งในการแก้ปัญหา

จากที่กล่าวมาข้างต้นจะสรุปได้ว่าคุณค่าแห่งตนสามารถพัฒนาหรือเสริมสร้างให้เกิดขึ้นได้ โดยที่คุณค่าแห่งตนเกิดจากการมีปฏิสัมพันธ์กับคนสำคัญในชีวิตของบุคคลนั้นตั้งแต่เกิด และการรับรู้ตนเองเป็นส่วนหนึ่งของสังคม การได้รับการยอมรับ เอาใจใส่จากบุคคล ที่สำคัญในชีวิต และคุณค่าแห่งตนนั้นมีความเกี่ยวข้องกับความคิดเป็นความคิดเกี่ยวกับความสามารถ คุณลักษณะข้อจำกัดของตน ถ้าบุคคลคิดว่าตนเองมีความสามารถ มีคุณลักษณะหรือข้อจำกัด ตามความเป็นจริงก็จะทำให้เกิดคุณค่าแห่งตน แต่ถ้าคิดว่าตนเองไม่มีความสามารถ เป็นคนไม่ดี ไม่มีค่า ก็จะทำให้คุณค่าแห่งตนต่ำลง วิธีที่จะเสริมสร้างคุณค่าแห่งตนให้เกิดขึ้น คือ การปรับความคิดและสร้างความมั่นใจในตนเอง โดยคิดถึงความสำเร็จที่ผ่านมาของตนและความสำเร็จที่จะมาถึงในอนาคต คิดถึงตนเองในด้านบวก พิจารณาสິงต่าง ๆ ในหลายแง่ หลายมุมอย่างมีเหตุผล คาดหวังในสิ่งต่าง ๆ ลดลง ไม่ใส่ใจต่อข้อวิพากวิจารณ์ของผู้อื่นเกินกว่าเหตุและได้รับการดูแลเอาใจใส่จากบุคคลที่สำคัญในชีวิต

งานวิจัยในต่างประเทศ

เทสเซอร์ (Tesser, 1980, pp. 77-79) ได้ศึกษาเรื่องความสัมพันธ์ของความภาคภูมิใจในตนเองที่เกี่ยวข้องกับบุคคลในครอบครัว สรุปได้ว่า ตัวแปรในด้านความใกล้ชิด การปฏิบัติต่อกันและความสัมพันธ์กันในครอบครัวมีผลต่อความภาคภูมิใจในตนเอง และบุคคลสามารถสูญเสียความภาคภูมิใจในตนเองได้โดยเปรียบเทียบกับบุคคลในครอบครัวที่มีความใกล้ชิดที่ดีกว่า

มูเลนแคมป์ และเซเลส (Muhlenkamp & Sayles, 1986, p. 338) ได้ศึกษาความสัมพันธ์ระหว่างแรงสนับสนุนทางสังคม ความมีคุณค่าในตนเองและการดูแลสุขภาพในกลุ่มผู้ใหญ่ที่พักในพาร์ทเมนต์ จำนวน 98 ราย ผลการศึกษาพบว่า ความรู้สึกมีคุณค่าในตนเองมีผลโดยตรงต่อการปฏิบัติกิจกรรมการดูแลตนเองในทางบวก

วาร์นี, เซโตกูชิ, เรพพพอร์ท และแทลโบท (Varni, Setoguchi, Rappaport, & Talbot, 1991, pp. 1053-1058) ได้ศึกษาถึงผลของความเครียด การประทับประครองทางสังคม และคุณค่าแห่งตนต่อภาวะซึมเศร้า ในเด็กที่ไม่มีแขนขาจำนวน 54 คน ผลการศึกษาพบว่าทั้งความเครียดและความรู้สึกมีคุณค่าแห่งตน มีผลต่อการปรับตัวของผู้ป่วยเด็กพิการอย่างมีนัยสำคัญ และพบว่าการประทับประครองทางสังคมที่ได้รับจากเพื่อนร่วมชั้น มีผลต่อการเปลี่ยนแปลงภาวะซึมเศร้ามากที่สุด โดยสามารถทำนายการเปลี่ยนแปลงภาวะซึมเศร้าได้ถึงร้อยละ 72

สเทอร์น และคณะ (Stern et al., 1995) ได้ทำการศึกษาการเห็นคุณค่าในตนเอง ภาวะซึมเศร้า พฤติกรรมและการทำหน้าที่ของครอบครัวในกลุ่มเด็กที่ถูกทารุณกรรมทางเพศ โดยทำการศึกษาในเด็กที่ถูกทารุณกรรมทางเพศ 84 คน และครอบครัวของเด็กนำมาเปรียบเทียบกับกลุ่มควบคุมในด้านผลกระทบระยะสั้น พบว่ากลุ่มพ่อแม่เด็กที่ถูกทารุณกรรมทางเพศ มีความล้มเหลวในชีวิตสมรส ไม่มีงานทำ มีปัญหาการสื่อสารกับครอบครัว และมีสุขภาพจิตในชีวิตสมรสที่แย่

โรแมนส์ และคณะ (Romans et al., 1996) ศึกษาเปรียบเทียบถึงการเห็นคุณค่าในตนเองระหว่างสตรีที่เคยมีประวัติถูกทารุณกรรมทางเพศ กับสตรีที่ไม่เคยถูกทารุณกรรม โดยตั้งสมมติฐานว่า สตรีที่เคยถูกทารุณกรรมทางเพศในวัยเด็กน่าจะมีคุณค่าในตนเองต่ำ เมื่อเข้าสู่วัยรุ่น และจากการศึกษาพบว่าสตรีที่ถูกทารุณกรรมทางเพศในวัยเด็ก มีค่าการเห็นคุณค่าในตนเองต่ำกว่าคะแนนเฉลี่ย และตัวที่ทำนายการเห็นคุณค่าแห่งตนของสตรีประกอบด้วยอารมณ์พื้นฐานในวัยเด็ก, สัมพันธภาพที่ไม่ดีกับมารดา, การมีความสามารถต่ำ, ความบกพร่องทางจิตทั้งก่อนและปัจจุบัน และเมื่อมีเหตุการณ์รุนแรง, การถูกทารุณกรรมทางเพศ

เมย์ และมาร์กอต (May & Margot, 1996) ได้ศึกษาเปรียบเทียบการให้คำปรึกษาแบบกลุ่มและแบบรายบุคคลต่อคุณค่าแห่งตนของวัยรุ่นหญิงที่ถูกทารุณกรรมทางเพศ จำนวน 37 คน

จากโรงเรียนรัฐบาลฟลอริดา ที่ถูกทารุณกรรมจากบุคคลในครอบครัว เพื่อนหรือญาติ แบ่งกลุ่มตัวอย่างออกเป็น กลุ่มที่ 1 ได้รับคำปรึกษาแบบกลุ่มจำนวน 25 คน กลุ่มที่ 2 ได้รับคำปรึกษาแบบรายบุคคล จำนวน 12 คน พบว่าการพบว่าทั้งสองวิธี สามารถเพิ่มคุณค่าแห่งตนเอง ในวัยรุ่นหญิงที่ถูกทารุณกรรมทางเพศให้สูงขึ้นกว่าก่อนการทดลอง และการให้คำปรึกษาแบบกลุ่มนั้นสามารถสร้างคุณค่าแห่งตนมากกว่าการให้คำปรึกษาแบบรายบุคคล

งานวิจัยในประเทศ

เสาวภา วิจิตวาทิ (2534, บทคัดย่อ) ศึกษาถึงความสัมพันธ์ระหว่างความรู้สึกมีคุณค่าในตนเอง การสนับสนุนทางสังคมกับพฤติกรรมการดูแลตนเองของผู้ป่วยที่สูญเสีย พบว่าความรู้สึกมีคุณค่าในตนเองมีความสัมพันธ์ทางบวกกับพฤติกรรมการดูแลตนเอง

อาทิตยา พรชัยเกตุ (2535, บทคัดย่อ) ได้ศึกษาเกี่ยวกับผลการบำบัดด้วยหนังสือต่อความรู้สึกเห็นคุณค่าในตนเองของเด็กพิการ โรงเรียนศรีสังวาลย์ พบว่า การบำบัดด้วยหนังสือสามารถเสริมสร้างความรู้สึกเห็นคุณค่าในตนเองให้แก่เด็กพิการชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 1, 2, 3 โรงเรียนศรีสังวาลย์ได้

ผ่องศรี ศรีมรกต (2537, บทคัดย่อ) ได้ศึกษาผลการให้คำปรึกษาแบบประทับประคองต่อการรับรู้ภาวะความเจ็บป่วย ระดับความรู้สึกมีคุณค่าแห่งตน และขวัญกำลังใจ ในผู้ป่วยมะเร็งปากมดลูกที่ได้รับรังสีรักษา ซึ่งผู้วิจัยได้ใช้ทฤษฎีการให้คำปรึกษาตามแนวทางเอกซิสเท็นเชียล กลุ่มตัวอย่างเป็นผู้ป่วยมะเร็งปากมดลูกที่ได้รับรังสีรักษา โรงพยาบาลศิริราช จำนวน 60 คน แบ่งเป็นกลุ่มควบคุมและกลุ่มทดลองกลุ่มละ 30 คน ผลการศึกษาพบว่ากลุ่มทดลองมีคุณค่าแห่งตนและขวัญกำลังใจในระยะสิ้นสุดรังสีรักษาคิดว่าระยะเริ่มต้นรังสีรักษา และดีกว่ากลุ่มควบคุมอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติ ($p < .001$) และกลุ่มควบคุมมีการรับรู้ภาวะการเจ็บป่วย ความรู้สึกคุณค่าแห่งตนและขวัญกำลังใจในระยะสิ้นสุดรังสีรักษาคิดว่าระยะเริ่มต้นรังสีรักษาอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติ ($p < .001$)

คาริกา ธารบัวสวรรค์ (2540, บทคัดย่อ) ได้ศึกษาเรื่องความสัมพันธ์ระหว่างแรงสนับสนุนทางสังคมกับความรู้สึกมีคุณค่าในตนเองของผู้ป่วยธาลัสซีเมียวัยผู้ใหญ่ตอนต้น กลุ่มตัวอย่างที่ศึกษาเป็นผู้ป่วยธาลัสซีเมียวัยผู้ใหญ่ตอนต้นที่มารับการตรวจรักษาที่คลินิกโรคเลือดผู้ใหญ่ แผนกผู้ป่วยนอก โรงพยาบาลมหาวิทยาลัยเชียงใหม่ จำนวน 60 ราย ผลการวิจัยพบว่ากลุ่มตัวอย่างได้รับแรงสนับสนุนทางสังคมโดยรวมและรายด้านอยู่ในระดับมาก แต่ด้านการได้รับข้อมูลข่าวสารน้อยกว่าด้านอื่น ๆ และมีคุณค่าแห่งตนอยู่ในระดับสูง

นริสา จิตสมนึก (2540, บทคัดย่อ) ได้ศึกษาผลของการให้คำปรึกษาเชิงจิตวิทยาแบบกลุ่มที่มีต่อการเห็นคุณค่าในตนเองของเยาวชนที่กระทำผิดกฎหมายในสถานพินิจคุ้มครองเด็กและ

เยาวชน จังหวัดขอนแก่นจำนวน 20 คน แบ่งเป็นกลุ่มทดลอง 10 คน กลุ่มควบคุม 10 คน ผลการศึกษาพบว่า กลุ่มทดลองที่ได้รับการปรึกษาเชิงจิตวิทยาแบบกลุ่มมีการเห็นคุณค่าแห่งตน สูงกว่ากลุ่มควบคุมและสูงกว่าก่อนการทดลอง อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05

พรทิพย์ วงศ์วิเศษสิริกุล (2540, บทคัดย่อ) ได้ศึกษาความสัมพันธ์ระหว่างปัจจัยส่วนบุคคล สัมพันธภาพระหว่างคู่สมรส แรงสนับสนุนทางสังคม ความรู้สึกมีคุณค่าในตนเอง การปรับเปลี่ยนบทบาทเป็นมารดากับอาการวิตกกังวลและซึมเศร้าภายหลังคลอดในมารดาที่มีบุตรคนแรก ผลการวิจัยพบว่า สัมพันธภาพระหว่างคู่สมรส แรงสนับสนุนทางสังคม ความรู้สึกมีคุณค่าในตนเอง การปรับเปลี่ยนบทบาทเป็นมารดา มีความสัมพันธ์ทางบวกซึ่งกันและกัน แต่มีความสัมพันธ์ทางลบกับอาการวิตกกังวลและซึมเศร้าภายหลังคลอด

เอกราช แก้วเขียว (2540, บทคัดย่อ) ได้ทำการศึกษา เรื่องผลการให้คำปรึกษาเชิงจิตวิทยาแบบกลุ่มต่อการเห็นคุณค่าในตนเองของเยาวชนจังหวัดเชียงใหม่ พบว่าเยาวชนกลุ่มทดลอง มีคะแนนการเห็นคุณค่าแห่งตนสูงกว่าก่อนการทดลองและสูงกว่ากลุ่มควบคุม อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติ

สุภาเพ็ญ คชพลายุกต์ (2541, บทคัดย่อ) ได้ทำการศึกษาการจัดกิจกรรมบำบัดต่อความรู้สึกเห็นคุณค่าในตนเอง ความคาดหวังในชีวิตและภาวะซึมเศร้าของเด็กที่ถูกทารุณกรรม กลุ่มตัวอย่างเป็นเด็กที่ถูกทารุณกรรมทางกายหรือทางเพศ ที่มีอายุ 12-18 ปี แบ่งเด็กออกเป็นกลุ่มทดลอง และกลุ่มควบคุม กลุ่มละ 10 คน ผลการวิจัยพบว่า หลังการเข้าร่วมกิจกรรมบำบัด เด็กในกลุ่มทดลองมีระดับคะแนนเฉลี่ยของความรู้สึกเห็นคุณค่าแห่งตนเพิ่มขึ้นมากกว่าเด็กในกลุ่มควบคุม ร้อยละ 10 อย่างมีนัยสำคัญที่ระดับ .05

กुरुรัตน์ จันลา (2542, บทคัดย่อ) ได้ศึกษาผลของการให้คำปรึกษาเป็นกลุ่มแบบเหตุผล-อารมณ์ ที่มีต่อความรู้สึกเห็นคุณค่าแห่งตนเองและความวิตกกังวลของนักเรียนชั้นประถมศึกษาปีที่ 6 กลุ่มตัวอย่าง คือนักเรียนชั้นประถมศึกษาปีที่ 6 โรงเรียนประถมศึกษาธรรมศาสตร์ จำนวน 16 คน ที่มีคะแนนความรู้สึกเห็นคุณค่าในตนเองต่ำกว่าเกณฑ์ที่กำหนด โดยแบ่งเป็นกลุ่มทดลอง และกลุ่มควบคุมกลุ่มละ 8 คน พบว่ากลุ่มทดลองมีความรู้สึกเห็นคุณค่าแห่งตนเอง สูงกว่าเดิมและสูงกว่ากลุ่มควบคุมอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05 และกลุ่มทดลอง มีความวิตกกังวลลดลงกว่าเดิม และลดลงกว่ากลุ่มควบคุมอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05

จริยา วัฒนโสภณ (2544, บทคัดย่อ) ได้ศึกษาผลการทำกิจกรรมบำบัดต่อความรู้สึกเห็นคุณค่าในตนเอง และภาวะซึมเศร้าของเด็กวัยรุ่นหญิงที่ถูกทารุณกรรม โดยกลุ่มตัวอย่างเป็นเด็กวัยรุ่นหญิงที่ถูกทารุณกรรมทางกายและหรือทางเพศที่มีอายุ 12-18 ปี ที่อยู่ในความดูแลของกรมประชาสงเคราะห์ บ้านพญาไท แบ่งเป็นกลุ่มทดลองและกลุ่มควบคุม กลุ่มละ 10 คน

กลุ่มตัวอย่างจะได้รับการประเมินระดับสติปัญญาแบบประเมินการเห็นคุณค่าแห่งตน (CESI) และแบบประเมินภาวะซึมเศร้า (CDI) ผลการวิจัยพบว่า ภายหลังการทดลอง กลุ่มทดลอง มีคะแนนเฉลี่ยของความรู้สึกรู้คุณค่าแห่งตนเองสูงกว่า ก่อนการทำการกิจกรรมบำบัดอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05 และสูงกว่ากลุ่มควบคุม อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .01 และกลุ่มทดลองมีคะแนนเฉลี่ยของภาวะซึมเศร้า ต่ำกว่าก่อนการทำการกิจกรรมบำบัด และต่ำกว่ากลุ่มควบคุม อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .01

พิมพ์ดี จันทรโกศล (2544, บทคัดย่อ) ได้ศึกษาผลของการให้คำปรึกษาแบบกลุ่มตามทฤษฎีเผชิญความจริงที่มีต่อความภาคภูมิใจในตนเองและความเครียดของนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาตอนต้นที่มาจากครอบครัวหย่าร้าง กลุ่มตัวอย่างมาจากครอบครัวที่หย่าร้างที่มีคะแนนความภาคภูมิใจในตนเอง ต่ำกว่าเปอร์เซนไทล์ที่ 25 และมีค่าความตึงตัวกล้ามเนื้อ 9-16.7 ไมโครโวลต์ จำนวน 23 คน และสุ่มอย่างง่าย แบ่งออกเป็นกลุ่มทดลอง และกลุ่มควบคุม กลุ่มละ 8 คน โดยให้คำปรึกษา 12 ครั้ง ครั้งละ 1 ชั่วโมง สัปดาห์ละ 3 ครั้ง เป็นเวลา 4 สัปดาห์ พบว่า กลุ่มทดลองมีความภาคภูมิใจในตนเองสูงขึ้น และมีความเครียดลดลง ในระยะติดตามผล อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05 ส่วนในระยะหลังทดลองไม่แตกต่างกัน

อนุสรณ์ พงษ์สวัสดิ์ (2544, บทคัดย่อ) ได้ศึกษาผลของกลุ่มโลกิทธบำบัดต่อการเห็นคุณค่าในตนเองของเยาวชนผู้ติดยาเสพติดในศูนย์ จังหวัดฉะเชิงเทรา กลุ่มตัวอย่างเป็นเยาวชนผู้ติดยาเสพติดในศูนย์ที่ได้คะแนนคุณค่าแห่งตนต่ำกว่าคะแนนเฉลี่ย จำนวน 12 คน แบ่งเป็นกลุ่มทดลองและกลุ่มควบคุม กลุ่มละ 6 คน ผลการวิจัยพบว่า กลุ่มทดลองมีคะแนนเฉลี่ยของคุณค่าแห่งตนหลังการทดลองและระยะติดตามผลสูงกว่าก่อนทดลองและสูงกว่ากลุ่มควบคุมอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .01

จากการที่ได้ศึกษาแนวคิดทฤษฎีและงานวิจัยที่เกี่ยวข้องกับคุณค่าแห่งตนในกลุ่มต่าง ๆ สรุปได้ว่า คุณค่าแห่งตนเป็นองค์ประกอบสำคัญในการดำรงชีวิตของบุคคล ที่ส่งผลกระทบต่อร่างกาย จิตใจ เป็นอย่างมาก และมีปัจจัยหลายประการที่มีผลต่อการเปลี่ยนแปลงระดับการเห็นคุณค่าแห่งตน และพบว่า การที่จะพัฒนาคุณค่าแห่งตนนั้นมีหลายวิธี เช่น การให้คำปรึกษาแบบรายบุคคล การให้คำปรึกษาแบบกลุ่มตามทฤษฎีต่าง ๆ กิจกรรมกลุ่ม การให้คำปรึกษาแบบประทับประคอง การสนับสนุนทางสังคม และการบำบัดด้วยหนังสือ เป็นต้น ซึ่งในการศึกษากครั้งนี้ผู้วิจัยสนใจที่จะใช้วิธีการให้คำปรึกษาตามแนวคิดทฤษฎีพิจารณาเหตุผลและอารมณ์และโปรแกรมการสนับสนุนทางสังคม เพื่อช่วยให้หญิงตั้งครรภ์ที่ถูกทารุณกรรมสามารถพัฒนาคุณค่าแห่งตน เพื่อให้เกิดความเชื่อมั่นในตนเอง พร้อมทั้งจะเผชิญปัญหาต่าง ๆ สามารถปรับตัวได้เป็นอย่างดีเมื่อพบกับเหตุการณ์ต่าง ๆ และสามารถดำรงชีวิตร่วมกับผู้อื่นได้อย่างมีความสุข

เอกสารและงานวิจัยที่เกี่ยวข้องกับการให้คำปรึกษาเป็นรายบุคคล

ความหมายของการให้คำปรึกษา ได้มีผู้ให้ความหมายของการให้คำปรึกษาไว้ต่าง ๆ กัน ดังนี้

โรเจอร์ส (Rogers, 1961) กล่าวว่า การให้คำปรึกษา หมายถึง การติดต่อสัมพันธ์โดยตรงระหว่างบุคคล โดยที่บุคคลหนึ่งต้องการความช่วยเหลือจากบุคคลหนึ่ง โดยมีจุดมุ่งหมายเพื่อที่จะเปลี่ยนทัศนคติและพฤติกรรมต่าง ๆ ของเขา

เบิร์คส์ และสแตฟไฟร์ (Burks & Steffire, 1979, p.14) กล่าวว่า การให้คำปรึกษา หมายถึง สัมพันธภาพอันเป็นวิชาชีพ ระหว่างผู้ให้คำปรึกษากับผู้รับคำปรึกษาเพื่อช่วยให้ผู้รับคำปรึกษารู้จักและเข้าใจตนเอง ทำให้เขาสามารถตัดสินใจและแก้ปัญหาตนเองได้

ผ่องพรรณ เกิดพิทักษ์ (2530, หน้า 1) กล่าวว่า การให้คำปรึกษา หมายถึง กระบวนการที่แสดงถึงมนุษยสัมพันธ์ที่ละเอียดอ่อนระหว่างบุคคล โดยบุคคลหนึ่งทำหน้าที่ให้คำปรึกษา และอีกบุคคลหนึ่ง คือผู้มาขอรับคำปรึกษา ผู้ให้คำปรึกษา หมายถึง บุคคลที่ได้รับการศึกษา มีประสบการณ์ความรู้ ความสามารถในการให้คำปรึกษาและทางจิตวิทยา สามารถให้ความช่วยเหลือและให้คำปรึกษาแก่ผู้มาขอรับคำปรึกษา เพื่อให้บุคคลที่มาขอรับคำปรึกษาเข้าใจปัญหา หรือเรื่องราวที่นำมาปรึกษาสามารถใช้พลังปัญญา และความสามารถของตนเองในการตัดสินใจ ที่จะเลือกกระทำอย่างใดอย่างหนึ่งในวิถีทางที่เหมาะสมที่ปรารถนา และในที่สุดบุคคลที่มาขอรับคำปรึกษาจะสามารถป้องกันปัญหา แก้ปัญหาและพัฒนาตนเองได้อย่างเหมาะสมที่สุด

วัชร ทรัพย์มี (2533, หน้า 5) กล่าวว่า การให้คำปรึกษาเป็นกระบวนการของสัมพันธภาพระหว่างผู้ให้บริการปรึกษา ซึ่งเป็นวิชาชีพที่ได้รับการฝึกอบรมกับผู้รับบริการ ซึ่งต้องการความช่วยเหลือ เพื่อให้ผู้รับบริการเข้าใจตนเองเข้าใจผู้อื่นและเข้าใจสิ่งแวดล้อมเพิ่มขึ้น ได้ปรับปรุงทักษะในการตัดสินใจและในการแก้ปัญหา ตลอดจนปรับปรุงความสามารถในการที่จะทำให้ตนเองพัฒนาขึ้น

อาภา จันทรสกุล (2533, หน้า 2-3) กล่าวว่า การให้คำปรึกษาเป็นกระบวนการให้ความช่วยเหลือโดยผู้ขอรับคำปรึกษาพบปะกับผู้ให้คำปรึกษา ภายใต้สัมพันธภาพ ช่วยให้ผู้ขอรับคำปรึกษาเข้าใจเกี่ยวกับตนเอง สภาพแวดล้อม และปัญหาที่กำลังเผชิญอยู่ได้ดีขึ้น ใช้เทคนิคและวิธีการทางจิตวิทยา ช่วยให้ผู้มารับคำปรึกษามีโอกาสสำรวจความรู้สึกค่านิยม ตลอดจนข้อมูลต่าง ๆ เกี่ยวกับตนเองเพื่อนำไปสู่ทักษะในการแก้ปัญหา ดำเนินชีวิตของตนเองได้อย่างเหมาะสมและมีประสิทธิภาพ

รวิวรรณ ชินตระกูล (2537, หน้า 182) กล่าวว่า การให้คำปรึกษาเป็นกระบวนการที่ผู้รับคำปรึกษาได้รับความช่วยเหลือด้วยการพูดคุยกัน เกิดจากบุคคลสองฝ่ายทำงานร่วมกัน คือฝ่ายผู้ให้คำปรึกษากับฝ่ายผู้รับคำปรึกษา โดยมีจุดประสงค์เพื่อช่วยเหลือฝ่ายผู้รับคำปรึกษาให้สามารถช่วยตนเอง แก้ปัญหาของตนเองได้ด้วยดี

จากคำจำกัดความดังกล่าวข้างต้นสรุปได้ว่า การให้คำปรึกษา หมายถึง กระบวนการติดต่อสัมพันธ์โดยตรงระหว่างระหว่างผู้ให้คำปรึกษากับผู้รับคำปรึกษา โดยใช้เทคนิคและวิธีการทางจิตวิทยา ช่วยให้ผู้ขอรับคำปรึกษา เข้าใจตนเอง เข้าใจผู้อื่น และเข้าใจสิ่งแวดล้อมมากขึ้น ช่วยตนเองในการป้องกันปัญหา แก้ไขปัญหา ตัดสินใจเลือกในวิถีทางที่เหมาะสมแก่ตนเอง

การให้คำปรึกษาเป็นรายบุคคล ได้มีผู้ให้ความหมายของการให้คำปรึกษาเป็นรายบุคคลไว้ต่าง ๆ กัน ดังนี้

เจียรนัย ทรงชัยกุล (2529, หน้า 407) กล่าวถึง การให้คำปรึกษาเป็นรายบุคคลว่าเป็นการให้คำปรึกษาที่ให้ผู้ให้คำปรึกษา ให้ความช่วยเหลือแก่ผู้มาขอรับคำปรึกษา โดยให้คำปรึกษาเป็นการส่วนตัวแต่ละบุคคลเฉพาะรายในแต่ละครั้ง เพื่อให้เขาสามารถเข้าใจตนเอง และสิ่งแวดล้อมได้ดีขึ้น สามารถเผชิญปัญหาที่กำลังประสบอยู่ได้ มีทักษะในการแก้ปัญหาด้วยตนเองได้อย่างเหมาะสม สามารถวางโครงการชีวิตของตนเองได้อย่างมีประสิทธิภาพ และสามารถพัฒนาศักยภาพของตนเองได้อย่างเต็มขีดความสามารถ

ผ่องพรรณ เกิดพิทักษ์ (2530, หน้า 179) การให้คำปรึกษาเป็นรายบุคคล หมายถึง สัมพันธภาพของการช่วยเหลือส่วนบุคคลระหว่างผู้ให้คำปรึกษาและผู้รับคำปรึกษา โดยมีวัตถุประสงค์เพื่อช่วยให้ผู้รับคำปรึกษาเข้าใจตนเองและสิ่งแวดล้อม สามารถแก้ปัญหาที่กำลังเผชิญอยู่และสามารถพัฒนาตนเองได้อย่างมีประสิทธิภาพ

รวิวรรณ ชินตระกูล (2537, หน้า 194) กล่าวถึง การให้คำปรึกษาเป็นรายบุคคล เป็นการช่วยเหลือ โดยมีการพบปะกันระหว่างผู้ให้คำปรึกษากับผู้รับคำปรึกษาซึ่งเป็นการช่วยเหลือให้ผู้รับบริการเข้าใจตนเอง และสิ่งแวดล้อมแล้วนำไปสู่การป้องกันปัญหาตัดสินใจพัฒนาตนเองได้สมความปรารถนา

จากคำจำกัดความดังกล่าวข้างต้นสรุปได้ว่า การให้คำปรึกษาเป็นรายบุคคล หมายถึง กระบวนการช่วยเหลือส่วนบุคคลระหว่างระหว่างผู้ให้คำปรึกษากับผู้รับคำปรึกษา โดยช่วยให้ผู้รับคำปรึกษาเข้าใจตนเอง และสิ่งแวดล้อมมากขึ้น สามารถเผชิญปัญหาที่กำลังประสบอยู่ และมีทักษะในการป้องกันปัญหา แก้ไขปัญหาและพัฒนาตนเองได้อย่างเหมาะสม มีประสิทธิภาพ

ข้อดีของการให้คำปรึกษาเป็นรายบุคคล เจียรนัย ทรงชัยกุล (2529, หน้า 411) ได้กล่าวถึงข้อดีของการให้คำปรึกษาเป็นรายบุคคลดังนี้

1. ผู้รับคำปรึกษาได้รับความช่วยเหลือในการแก้ไขปัญหาเฉพาะของเขา จากผู้ให้คำปรึกษาโดยตรงด้วยความละเอียด รอบคอบและรอบคอบอย่างเพียงพอ
2. ผู้รับคำปรึกษาเป็นจุดสนใจของผู้ให้คำปรึกษาแต่เพียงผู้เดียว ในการให้คำปรึกษาในแต่ละครั้ง เขาจึงเป็นผู้ที่ควรได้รับประโยชน์ต่าง ๆ ที่เกิดขึ้นอย่างเต็มที่
3. ผู้รับคำปรึกษากลับที่จะเปิดเผยตนเองอย่างอิสระกับผู้ให้คำปรึกษา ซึ่งจะช่วยให้การวินิจฉัยปัญหาและหาแนวทางแก้ไขได้อย่างถูกต้องอย่างรวดเร็ว
4. ผู้รับคำปรึกษาไม่ต้องกังวลถึงความคิดเห็น และความรู้สึกหรือข้อเสนอแนะของผู้อื่นนอกจากผู้ให้คำปรึกษาแต่เพียงผู้เดียวในระหว่างการให้คำปรึกษา
5. ผู้รับคำปรึกษาไม่ต้องวิตกกังวลถึงความไม่พร้อมทางด้านทักษะในเรื่องมนุษยสัมพันธ์ หรือบุคลิกภาพที่ไม่เหมาะสมของเขาในการแสดงออกกับผู้อื่น เพราะเขาจะมีความสัมพันธ์เฉพาะกับผู้ให้คำปรึกษาแต่เพียงผู้เดียวในระหว่างการให้คำปรึกษา

ข้อจำกัดของการให้คำปรึกษาเป็นรายบุคคล เจียร์นีย์ ทรงชัยกุล (2529, หน้า 411) ได้กล่าวถึงข้อจำกัดของการให้คำปรึกษาเป็นรายบุคคลดังนี้

1. ผู้รับคำปรึกษาซึ่งอยู่ในวัยรุ่นโดยทั่วไปมีความเชื่อว่า ปัญหาที่ตนประสบนั้น เพื่อนรุ่นเดียวกันจะเข้าใจและหาทางออกให้ได้ดีกว่าความช่วยเหลือจากผู้ใหญ่ต่างวัย และต่างความคิดจากเขา
2. ผู้รับคำปรึกษาซึ่งอยู่ในวัยรุ่นโดยธรรมชาติไม่ต้องการแสดงตนอย่างเปิดเผยว่า ไม่มีความสามารถในการแก้ปัญหาด้วยตนเองให้ผู้ใหญ่ได้รู้เพราะเกรงจะเสียสถานภาพที่ตน มองว่าเป็นเด็ก
3. ผู้รับคำปรึกษาเสียโอกาสอันดีที่จะเสริมสร้างทักษะทางมนุษยสัมพันธ์และการปรับตัวต่าง ๆ กับเพื่อนคนอื่น ๆ ในวัยเดียวกันที่เผชิญปัญหาที่คล้ายคลึงกับตน
4. ผู้รับคำปรึกษาอาจจะเกิดความเคยชินที่จะไว้วางใจ และต้องการพึ่งพาความช่วยเหลือเฉพาะจากผู้ให้คำปรึกษา
5. การให้คำปรึกษาเป็นรายบุคคล เป็นกิจกรรมที่ต้องใช้เวลาและบุคคล ซึ่งมีอยู่จำกัด ดังนั้นผู้ที่ต้องการมารับการให้คำปรึกษา จึงอาจจะไม่ได้รับบริการโดยทั่วถึง

ดังนั้นจึงสรุปได้ว่าการให้คำปรึกษาเป็นรายบุคคลนั้นมีทั้งข้อดี และข้อจำกัด ซึ่งในงานวิจัยนี้ใช้กลุ่มตัวอย่างเป็นสตรีตั้งครรภ์ที่ถูกทารุณกรรมซึ่งต้องการความเชื่อมั่นและความไว้วางใจในตัวผู้ให้คำปรึกษา เพื่อให้สามารถเปิดเผยตนเองได้อย่างอิสระไม่ต้องกังวลถึงความคิด และความรู้สึก หรือข้อเสนอแนะของผู้อื่น อีกทั้งปัญหาหรือความรุนแรงที่ได้รับเป็นปัญหภายในครอบครัวซึ่งเป็นเรื่องที่ละเอียดอ่อน ผู้วิจัยจึงได้ใช้การให้คำปรึกษารายบุคคลกับสตรีตั้งครรภ์ที่ถูกทารุณกรรม

เอกสารและงานวิจัยที่เกี่ยวข้องกับการให้คำปรึกษาแบบพิจารณาเหตุผลและอารมณ์

ในการวิจัยครั้งนี้ผู้วิจัยใช้วิธีการให้คำปรึกษาแบบพิจารณาเหตุผลและอารมณ์ (rational-emotive therapy) ซึ่งมีชื่อย่อว่า อาร์อีที (RET) ผู้ให้กำเนิด คือ อัลเบิร์ต เอลลิส (Albert Ellis) ทฤษฎีนี้เน้นการแก้ปัญหาด้วยสติปัญญา การจัดความคิดที่ไม่มีเหตุผล หรือเป็นการเรียนรู้ที่จะคิดอย่างมีเหตุผล โดยผู้ที่นำเอาทฤษฎีนี้มาใช้หรือเผยแพร่ทั้งในลักษณะของการให้คำปรึกษา และการบำบัด และได้ให้ชื่อเรียกที่แตกต่างกันไป เช่น ทฤษฎีการให้คำปรึกษาแบบพิจารณาเหตุผลและอารมณ์ ทฤษฎีการให้คำปรึกษาว่าด้วยเหตุผลและอารมณ์ และทฤษฎีการให้คำปรึกษาแบบเหตุผลและอารมณ์ ในที่นี้ผู้วิจัยใช้ชื่อว่า ทฤษฎีการให้คำปรึกษาแบบพิจารณาเหตุผล และอารมณ์ (Corey, 1996)

พัฒนาการของการให้คำปรึกษาแบบพิจารณาเหตุผลและอารมณ์ เริ่มแรกในช่วง ค.ศ. 1947 ถึง ค.ศ. 1953 เอลลิส (Ellis) ได้ใช้วิธีการทางจิตวิเคราะห์ในการบำบัดโดยเชื่อว่าเป็นวิธีที่ลึกที่สุด จากประสบการณ์ในการบำบัดต่อมา เอลลิส พบว่าวิธีการทางจิตวิเคราะห์นี้ เป็นการบำบัดที่ไม่เป็นวิทยาศาสตร์ และให้ความสำคัญกับอดีตมากเกินไป จนละเลยความสำคัญของอารมณ์และกระบวนการของการเปลี่ยนแปลงทางพฤติกรรม ต่อมาจึงทดลองใช้วิธีบำบัดจากหลายทฤษฎี ในปี ค.ศ. 1955 เขาได้ผสมผสานแนวคิดเชิงปรัชญาจากกรีกโบราณ โดยเฉพาะปรัชญาของ อีพิคเตตัส (Epictetus) ที่กล่าวว่า มนุษย์ไม่ได้ถูกรบกวนจากสิ่งต่าง ๆ ที่เกิดขึ้น แต่ถูกรบกวนจากการที่เขาให้ความหมายกับมัน แนวคิดแบบมนุษย์นิยม และการบำบัด แนวพฤติกรรมนิยมเข้าเป็นรูปแบบของการบำบัดแบบพิจารณาเหตุผล (rational psychotherapy) ต่อมาได้เปลี่ยนชื่อเป็นการบำบัดแบบพิจารณาเหตุผลและอารมณ์ (rational-emotive therapy หรือ RET) ซึ่งปัจจุบันรู้จักกันในชื่อ พิจารณาเหตุผล อารมณ์และพฤติกรรม (rational emotive behavior therapy หรือ REBT) ทฤษฎีนี้มีแนวคิดว่าสาเหตุของปัญหาด้านอารมณ์ของบุคคลเกิดจากความเชื่อที่บุคคลมีต่อตนเองและสถานการณ์ต่าง ๆ ซึ่งถ้าเขาได้มีการเปลี่ยนแปลงแนวความคิดเสียใหม่ จะทำให้ความรู้สึกและการกระทำของเขาเปลี่ยนแปลงได้ เอลลิส นับเป็นผู้บุกเบิกการบำบัด แนวปัญญา และพฤติกรรม (cognitive-behavior therapy) (Corey, 1996)

ธรรมชาติมนุษย์ตามแนวคิดของการให้คำปรึกษาแบบพิจารณาเหตุผล และอารมณ์ ตั้งอยู่บนสมมติฐานว่ามนุษย์เกิดมาพร้อมกับศักยภาพที่จะคิดอย่างมีเหตุมีผล ตรงไปตรงมา รวมทั้งคิดอย่างไม่สมเหตุสมผลด้วย คนเรามีความโน้มเอียงที่จะรักษาดตนเอง ต้องการความสุข การคิด การพูด ความรัก การสื่อสารกับคนอื่น การพัฒนาและการเป็นคนที่สมบูรณ์ (self-actualization) ขณะเดียวกันก็มีแนวโน้มที่จะทำลายตนเอง (self-destruction) หลักเคียงที่จะใช้ความคิด การ

ผลัดวันประกันพรุ่ง (procrastination) การทำความผิดซ้ำ ๆ (repetition of mistakes) การเชื่อผีสาป เทวดา (superstition) พอใจแต่ในสิ่งที่ดีเลิศ (perfectionism) การตำหนิตนเอง (self-blame) การหลีกเลี่ยงที่จะพัฒนาให้เต็มศักยภาพของตนว่าต้องเป็นคนที่มีสมบูรณ์แบบ อย่างไรก็ตามมนุษย์ก็ยังเป็นมนุษย์ ก็ยังมีข้อจำกัดและความผิดพลาด ไม่ได้รอบรู้ไปหมด เขาอาจเอาชนะความผิดพลาด หรืออุปสรรคได้บ้างแต่ไม่ใช่ทั้งหมด การให้คำปรึกษาแบบพิจารณาเหตุผลและอารมณ์ยัง พยายามที่จะช่วยให้มนุษย์ยอมรับตัวเองในฐานะที่เป็นสิ่งสร้างที่ผิดพลาดได้ แต่ขณะเดียวกันก็จะเรียนรู้ที่จะยอมรับตัวเองอย่างที่เป็นอยู่และมีชีวิตอยู่อย่างมีสันติในตัวเอง (Corey, 1996)

วัชร ทรัพย์มี (2533, หน้า 106-107) ได้กล่าวถึงธรรมชาติของมนุษย์ และหลักการของการให้คำปรึกษาแบบพิจารณาเหตุผลและอารมณ์ ซึ่งสามารถสรุปได้ดังนี้

1. มนุษย์เป็นผู้ที่มีเหตุผลและไร้เหตุผล เมื่อมนุษย์ใช้ความคิดมีเหตุผลจะนำไปสู่การกระทำอย่างมีประสิทธิภาพ
2. ในกระบวนการพัฒนาการ มนุษย์ได้รับการสั่งสอนหรือได้รับประสบการณ์ ให้เกิดความคิดเกี่ยวกับตนเองและบุคคลอื่นในแง่มุมต่าง ๆ กัน ซึ่งก่อให้เกิดอารมณ์รัก รำลึก อารมณ์โกรธ เสรีโสภเป็นทุกข์
3. อารมณ์อันขุ่นมัวของมนุษย์มีรากฐานมาจากการที่มนุษย์มีความคิดอันไร้เหตุผล ซึ่งได้มาจากการรับรู้และทัศนคติที่มีต่อเหตุการณ์นั้น ๆ ตามลำพัง แต่ตัวเหตุการณ์เองไม่ได้ก่อให้เกิดอารมณ์อันขุ่นมัว
4. มนุษย์มีความสามารถที่จะเปลี่ยนแปลงความคิด และคำนึงอันไร้เหตุผลของตนได้ ซึ่งก่อให้เกิดการเปลี่ยนแปลงการกระทำ ดังนั้นควรที่จะเปลี่ยนแปลงความคิดอันไร้สาระเสียใหม่ โดยเปลี่ยนระบบความคิดและการรับรู้ไปสู่ความคิดอันมีเหตุผล
5. มนุษย์ยังคงเป็นมนุษย์ คือ มีข้อจำกัดและข้อผิดพลาดไม่ได้รอบรู้ไปหมด ดังนั้นในบางครั้งมนุษย์อาจเอาชนะอุปสรรคและข้อจำกัดได้บ้างแม้จะไม่สมบูรณ์แบบก็ตาม
6. มนุษย์ทุกคนต้องตาย แต่ยังไม่มียุติฐานว่าตายแล้วไปไหน หรือหลังตายเกิดอะไรขึ้น ดังนั้นควรจะทำให้ดีที่สุดขณะที่มีชีวิตอยู่
7. ความเป็นสุขเป็นสิ่งที่ทุกคนปรารถนา แต่เนื่องจากมนุษย์เป็นสัตว์โลกที่มีอายุยืนยาวเฉลี่ย 75 ปี ฉะนั้นควรมีจุดประสงค์เพื่อความสุขระยะยาวดีกว่าระยะสั้น
8. พฤติกรรมของมนุษย์เป็นส่วนหนึ่งได้รับอิทธิพลจากสังคม ซึ่งเราต้องตระหนักและในขณะเดียวกันเรามีเสรีภาพที่จะเลือกกระทำ แต่ต้องยอมรับว่าเสรีภาพมีข้อจำกัด การที่จะปฏิเสธข้อจำกัดของเสรีภาพเป็นสิ่งที่ทำลายตนเอง ถ้าไม่มีข้อจำกัดใดเลยจะทำให้สังคม วนวายหรือปราศจากเสรีภาพก็จะทำให้มนุษย์เฉื่อยชาขาดความมีชีวิตชีวา

9. มนุษย์เกิดมามีความโน้มเอียงที่จะมีเหตุผล ต้องการรักตนเอง อยากพัฒนานตนเอง แต่ในบางครั้งอาจเกิดการพ่ายแพ้ตนเอง หรือทอดทิ้ง โดยถือเอาความพอใจในระยะสั้น หลีกเลียงที่จะใช้ความคิดอย่างทะลุปรุโปร่ง

10. เนื่องจากความคิด อารมณ์ และการกระทำที่มีความสัมพันธ์กัน โดยเน้นอิทธิพลของความคิด ดังนั้นในการให้คำปรึกษาแบบพิจารณาเหตุผลและอารมณ์จะช่วยทำให้ผู้รับคำปรึกษาได้ปรับปรุงปรัชญาชีวิตของตนซึ่งจะมีผลให้เกิดการเปลี่ยนแปลงอารมณ์และการกระทำไปสู่แนวทางที่พึงปรารถนา

11. ผู้ให้คำปรึกษาแบบพิจารณาเหตุผลและอารมณ์ มีความเชื่อว่าคนเรามีกรอบแห่งความคิดหรือการรับรู้ของตนเอง ดังนั้นผู้ให้คำปรึกษาต้องทำความเข้าใจกรอบความคิดของผู้รับคำปรึกษา

12. ผู้ให้คำปรึกษาแบบพิจารณาเหตุผลและอารมณ์ เชื่อว่าบุคคลวางเงื่อนไขตนเองให้รู้สึกไม่สบายใจหรือมีปัญหา โดยความคิดหรือความเชื่อที่ผิดๆ ซึ่งคนที่มีปัญหาก็คือคนที่พูดกับตนเองซ้ำซากด้วยความเชื่อที่ผิด

เอลเลียตได้สรุปว่ามนุษย์มักพูดกับตนเอง (self-talking), การประเมินตนเอง (self-evaluation) และให้กำลังใจแก่ตนเอง (self-sustaining) มนุษย์จะพัฒนาอารมณ์และพฤติกรรมที่ทำให้ตนรู้สึกไม่สบายใจหรือมีปัญหาเมื่อไม่ได้รับสิ่งที่ปรารถนา เช่น ความรัก, การยอมรับ, ความสำเร็จ และยิ่งถ้าความมนุษย์มีแนวโน้มคิดตัวมาแต่เกิดต่อพัฒนาการและการไปสู่ความเป็นมนุษย์ที่สมบูรณ์ (actualization) แต่บ่อยครั้งมนุษย์ก็ยังจมอยู่กับความคิดที่ผิด ๆ และกับรูปแบบการยอมแพ้ซึ่งเขาได้เรียนรู้มาทำให้เป็นอุปสรรคต่อการพัฒนาของมนุษย์ (Corey, 1996)

มุมมองต่อการถูกรบกวนทางอารมณ์ (view of emotional disturbance) คอเรีย (Corey, 1996) กล่าวว่าคนเราได้รับความเชื่อที่ไม่สมเหตุสมผลมาจากบุคคลที่มีความสำคัญต่อเรา ตอนที่เรายู่ในวัยเด็ก และต่อมาก็เสริมความเชื่อที่ไม่สมเหตุสมผลนี้ด้วยตัวเราเอง หลังจากนั้นก็ดำรงความเชื่อที่ทำให้ตนพ่ายแพ้ด้วยการบอกตัวเองอย่างซ้ำ ๆ (self-repetition) และก็แสดงพฤติกรรมตามนั้น ราวกับว่ามันเป็นความเชื่อที่ช่วยเราได้อย่างมาก ด้วยเหตุนี้เราจะเห็นว่าความเชื่อที่ไม่สมเหตุสมผลนี้เป็นความเชื่อของเราเองมากกว่าที่จะเป็นความเชื่อที่เราได้รับมาจากบิดามารดาของเรา เป็นความเชื่อที่ทำให้ทัศนคติที่ไม่ถูกต้องนี้ดำรงอยู่ในเราและมีอิทธิพลต่อเรา และยืนยันว่าคนเราไม่จำเป็นที่จะได้รับการยอมรับ หรือได้รับความรัก แม้ว่าจะมีความปรารถนาอย่างมากก็ตาม เพราะเป็นไปไม่ได้ที่คนเราจะได้รับความรักและการยอมรับจากทุกคน ผู้ให้คำปรึกษาจะสอนผู้รับบริการให้รู้จักวิธีที่จะไม่รู้สึกซึมเศร้า ถึงแม้ว่าเขาจะไม่ได้รับความรักหรือการยอมรับจากบุคคลที่เขาให้ความสำคัญก็ตาม แต่ขณะเดียวกันก็ช่วยเขาให้หาวิธีที่จะเอาชนะความเศร้า ความกังวล

ความเจ็บปวด การสูญเสียคุณค่าของตนเอง การกล่าวหา การเกลียดชัง และการกล่าวโทษเป็นแก่นแท้ของการรบกวนทางอารมณ์ เพราะฉะนั้น เพื่อที่เราจะปลดปล่อย จากโรคประสาทหรือจากบุคลิกภาพที่ผิดปกติ เราก็ควรจะหยุดกล่าวโทษตนเองและผู้อื่นเสีย นอกจากนั้นก็ยังเป็นสิ่งสำคัญที่เราจะเรียนรู้ที่จะยอมรับตัวเองแม้ว่าเราจะเป็นคนที่ยังมีข้อบกพร่องก็ตามและเอลลิสเชื่อว่าการที่บุคคลเกิดปัญหาทางอารมณ์และพฤติกรรมเบี่ยงเบนไป มีสาเหตุมาจากบุคคลมีความเชื่อหรือความคิดเห็นที่ไม่มีเหตุผล ซึ่งสามารถอธิบายตามทฤษฎี เอบีซี (ABC) (Ellis & Whiteley, 1979, pp. 15-16)

ปรัชญาและหลักการของให้คำปรึกษาแบบพิจารณาเหตุผลและอารมณ์

ทฤษฎีบุคลิกภาพ เอบีซี (A-B-C theory of personality) ซึ่งเป็นศูนย์กลางสู่ทฤษฎี และการฝึกการให้คำปรึกษาแบบพิจารณาเหตุผลและอารมณ์

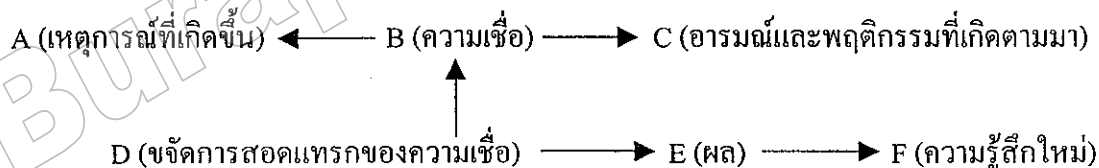
เอ (A) คือ ความเป็นจริง เหตุการณ์ พฤติกรรม หรือทัศนคติของบุคคล (activating event)

บี (B) คือ ความเชื่อหรือความคิด ที่มีต่อเหตุการณ์ (beliefs)

ซี (C) คือ ผลของอารมณ์และพฤติกรรมที่เกิดตามมาหรือปฏิกิริยาของบุคคล ปฏิกิริยาที่เป็นได้ทั้งดีและไม่ดี (emotional consequence)

ซึ่งเอลลิส ได้อธิบายไว้ว่า เหตุการณ์หรือประสบการณ์ที่เกิดขึ้น เอ (A) ไม่ใช่สาเหตุที่ทำให้เกิดอารมณ์และพฤติกรรมที่เกิดตามมา ซี (C) แต่เป็นความเชื่อหรือความคิด บี (B) ซึ่งก็คือความเชื่อของบุคคลเกี่ยวกับ เอ(A) ที่เป็นสาเหตุใหญ่ที่ทำให้เกิดเหตุการณ์ ซี (C) ซึ่งเป็นปฏิกิริยาทางอารมณ์ (Corey, 1996)

สามารถเขียนเป็นแผนภูมิได้ดังนี้คือ



ภาพที่ 1 แผนภูมิของการเกิดอารมณ์ ความรู้สึกและการเปลี่ยนแปลงตามทฤษฎี เอบีซี (A-B-C)

คอเรย์ (Corey, 1996) ได้ยกตัวอย่างว่า ถ้าบุคคลรู้สึกซึมเศร้าหลังจากการหย่าร้าง สาเหตุของการซึมเศร้าอาจไม่ได้มาจากการหย่าร้าง แต่มาจากความเชื่อว่าตนล้มเหลว, ถูกปฏิเสธ, หรือเสียคู่สมรสไป เอลลิส (Ellis) ยืนยันว่าความเชื่อเกี่ยวกับการถูกปฏิเสธและความล้มเหลว (ที่จุด B) เป็นสาเหตุใหญ่ที่ทำให้เกิดความเศร้า (ที่จุด C) ไม่ใช่เหตุการณ์ของการหย่าร้าง (ที่จุด A) ด้วยเหตุนี้มนุษย์จึงต้องรับผิดชอบต่อการเกิดปฏิกิริยาทางอารมณ์ของตนเองการแสดงให้เห็นวิธีที่จะ

ปรับเปลี่ยนความเชื่อที่ไม่มีเหตุผลที่เป็น “สาเหตุ” ของปฏิกิริยาทางอารมณ์ และเป็นหัวใจของการให้คำปรึกษาแบบพิจารณาเหตุผลและอารมณ์ อารมณ์ที่ถูกครอบงำได้รับการส่งเสริมจากการที่ผู้รับบริการใช้ประโยชน์ที่ไม่มีเหตุผล บอกกับตัวเองอย่างซ้ำซาก เช่น “ฉันควรได้รับการกล่าวโทษสำหรับการหย่านี้” “ฉันเป็นคนที่มีเล่ห์เหลี่ยมสามเพศ, ทุกสิ่งที่ฉันทำผิดหมดเลย” “ฉันเป็นคนไม่มีค่าเลย” เอลลิส ย้ำในจุดที่ว่า “คุณรู้สึกตามที่คุณคิด” หลังจาก เอ (A) บี (B) และซี (C) แล้วมาถึง ดี (D) (การโต้แย้งกับความเชื่อ) เป็นการนำวิธีการทางวิทยาศาสตร์มาใช้ เพื่อช่วยผู้รับบริการเผชิญกับความเชื่อที่ไม่มี เหตุผลของเขา โดยใช้วิธี

1. ผู้รับบริการเรียนรู้วิธีหาความคิดที่ไม่มีเหตุผลของเขา โดยเฉพาะอย่างยิ่ง ในการใช้คำว่า “ควรจะ (should)” “ต้อง (I must)” หรือ “น่ากลัว (awfulizing)” “การให้ตนเองรู้สึกแย่ลง (self-downing)”

2. ผู้รับบริการโต้แย้งกับความคิดที่ไม่มีเหตุผลของเขาโดยใช้ตรรกวิทยาเข้าช่วย

3. ผู้รับบริการแยกความคิดที่ไม่มีเหตุผลออกจากความคิดที่มีเหตุผล

ในที่สุดผู้รับบริการก็มาถึงจุด อี (E) (effect) ปรัชญาที่มีประสิทธิภาพซึ่งสามารถนำมาปฏิบัติได้ ถ้าเราทำสำเร็จ ก็จะนำมาซึ่ง เอฟ (F) (new feeling) หรือความรู้สึกใหม่ แทนที่จะรู้สึกแค้นเคือง กังวลหรือเศร้าซึม เราจะมีความรู้สึกที่เหมาะสมกับสถานการณ์ วิธีที่ดีที่สุด ที่จะเริ่มรู้สึกดีขึ้น คือ การพัฒนาปรัชญาที่สมเหตุสมผล เช่น

“ฉันรู้สึกเสียใจอย่างจริงใจที่การแต่งงานของเราไม่ได้เป็นไปอย่างดี ทำให้เราต้องหย่าร้างกัน แม้ฉันจะหวังว่าเราจะทำได้แต่เราก็ทำไม่ได้ แต่นี่ก็ไม่ใช่วันสุดท้ายของโลก เพราะความล้มเหลวในการสมรสไม่ได้หมายความว่าฉันล้มเหลวในชีวิต และเป็นการโง่สำหรับฉันถ้ายังคงโทษตัวเองว่าต้องรับผิดชอบแต่เพียงผู้เดียวสำหรับการหย่าร้างในครั้งนี้” การทำเช่นนี้ตามหลักการของ อาร์อีที (RET) ก็คือการทำให้ความรู้สึกซึมเศร้าและการกล่าวโทษตนเอง เป็นเรื่องเล็กน้อย

ลักษณะความคิดที่มีเหตุผล และไม่มีเหตุผล มีความสำคัญต่อวิธีการให้คำปรึกษาแบบพิจารณาเหตุผลและอารมณ์เป็นอย่างมาก เพราะการให้คำปรึกษานี้มีแนวคิดพื้นฐาน ที่เน้นว่าความเชื่อหรือความคิดที่ไม่มีเหตุผลของบุคคลเป็นสาเหตุที่ทำให้เกิดปัญหาทางอารมณ์ และพฤติกรรม และเมื่อบุคคลเปลี่ยนความเชื่อ หรือความคิดได้อย่างมีเหตุผล จะทำให้บุคคลมีอารมณ์และพฤติกรรมที่เหมาะสมยิ่งขึ้น เอลลิส และไวท์เลย์ (Ellis & Whiteley, 1979, pp. 3-4) ได้เสนอความคิดที่ไม่มีเหตุผลของบุคคลไว้ 3 ลักษณะ คือ

แนวคิดที่ 1 ฉันต้องเป็นผู้ที่มีความสามารถ มีความเหมาะสม และประสบความสำเร็จ ฉันต้องได้รับการยอมรับจากทุกคน ถ้าฉันหาสิ่งเหล่านี้ไม่ได้มันเป็นเรื่องร้ายมากสำหรับฉัน

ฉันไม่สามารถทนต่อความล้มเหลวที่เกิดขึ้นได้ ถ้าฉันไม่สามารถทำงานได้อย่างมีประสิทธิภาพ และได้รับการยอมรับจากบุคคลอื่นแล้วนั่นหมายความว่า ฉันเป็นคนที่ใช้การไม่ได้

บุคคลที่ยึดมั่นในความคิดที่ไม่มีเหตุผลเช่นนี้ เขามีแนวโน้มที่จะรู้สึกว่าคุณค่าของตัวเองไม่มีค่า กังวลใจ และเกิดอารมณ์เศร้าซึม กลัว มีความทุกข์ฝังแน่นในจิตใจ ควบคุมจิตใจของตนเองไม่ได้ และอาจทำให้บุคคลมีอาการทางโรคประสาท

แนวคิดที่ 2 เมื่อฉันต้องการให้บุคคลอื่นทำอะไรให้แกฉัน บุคคลนั้นต้องปฏิบัติต่อฉัน อย่างดี ให้ความยุติธรรมและถูกต้อง มันเป็นเรื่องเลวร้ายมาก ถ้าเขาไม่สามารถทำในสิ่งที่ฉันต้องการได้ ฉันไม่สามารถทนได้ ถ้าเขาทำทำร้ายใจฉัน หากเขาไม่สามารถทำให้ฉันพอใจ เขาควรถูกตำหนิ และกลายเป็นคนไม่มีค่า

บุคคลที่ยึดมั่นในความคิดที่ไม่มีเหตุผลเช่นนี้ เขามีแนวโน้มเป็นคนที่โกรธง่าย ชอบ ตำหนิหรือประณามผู้อื่น คืออื่น มีความรุนแรงจิตใจสูง อาจมาดพยาบาทคิดแค้น และกลายเป็น ฆาตรกรได้

แนวคิดที่ 3 ฉันต้องการได้รับทุกสิ่งทุกอย่างที่ฉันต้องการ ซึ่งสิ่งเหล่านั้นจะต้องเป็นไป ในทางบวก และเป็นไปในทิศทางที่ฉันต้องการให้โดยปราศจากอุปสรรคและความยากลำบากใด ๆ ฉันไม่สามารถทนต่อสภาพความคับข้องใจหรือไม่เป็นไปตามที่คิดได้

บุคคลที่ยึดมั่นในความคิดที่ไม่มีเหตุผลเช่นนี้ เขาจะมีความรู้สึกโกรธง่าย ซึมเศร้า มีความอดทนต่ำ มีพฤติกรรมหลีกเลี่ยง ปล่อยเวลาโดยเปล่าประโยชน์ ขาดวินัยและผลัดวันประกันพรุ่ง

นอกจากนี้ เอลลิส ยังได้เสนอลักษณะความคิดที่ไม่มีเหตุผล และลักษณะความคิดที่มี เหตุผลโดยจำแนกให้เห็นชัดเจน ดังนี้ (สุกัญญา มหัทธนนันท์, 2543, หน้า 36-38)

ลักษณะความคิดที่ไม่มีเหตุผล

1. บุคคลต้องการความรักและการยอมรับจากทุกคน บุคคลที่คิดเช่นนี้จะขาดความเชื่อมั่น ในตนเองและรู้สึกไม่มั่นคงปลอดภัย
2. บุคคลต้องมีความเพียบพร้อมสมบูรณ์แบบ มีความเหมาะสม และประสบผลสำเร็จ บุคคลที่คิดเช่นนี้จะรู้สึกไม่มีค่าและกลัวความล้มเหลว
3. บุคคลที่เป็นคนเลว น่ารังเกียจและชั่วร้าย ควรถูกตำหนิหรือลงโทษ ความคิดนี้ ไม่มีเหตุผล เพราะไม่มีมาตรฐานที่แท้จริงที่จะประเมินความเลวหรือความชั่วร้ายของบุคคล
4. เป็นสิ่งที่เลวร้ายมากถ้าสิ่งต่าง ๆ ไม่เป็นไปตามที่บุคคลต้องการให้เป็นบุคคลที่คิด เช่นนี้จะถือว่าความผิดหวังเป็นสิ่งเลวร้าย ซึ่งจะทำให้บุคคลเกิดความเสียใจอย่างรุนแรง และอาจ ทำให้สถานการณ์นั้นเป็นเรื่องใหญ่และร้ายแรงกว่าที่เป็นอยู่

5. อารมณ์ไม่เป็นสุขเกิดจากสภาพการณ์ภายนอกและความรับผิดชอบในตนเอง เป็นสิ่งที่ทำได้ง่ายกว่าการเผชิญกับมัน บุคคลที่คิดเช่นนี้จะหนีงานที่ยากลำบากอยู่เสมอ ทำให้บุคคลนั้นสูญเสียความเชื่อมั่นในตนเอง

6. บุคคลต้องวิตกกังวลต่อสิ่งที่เป็อันตรายนหรือน่ากลัวอยู่เสมอ บุคคลที่วิตกกังวลจนเกินเหตุ อาจทำให้เหตุการณ์ที่เกิดขึ้นเป็นเรื่องใหญ่ และร้ายแรงกว่าที่เป็นอยู่

7. การหลีกเลี่ยงความยากลำบากและความรับผิดชอบในตนเอง เป็นสิ่งที่ทำได้ง่ายกว่าการเผชิญกับมัน บุคคลที่คิดเช่นนี้จะหนีงานที่ยากลำบากอยู่เสมอ ทำให้บุคคลนั้นสูญเสียความเชื่อมั่นในตนเอง

8. บุคคลควรพึ่งพาผู้อื่นและต้องมีคนที่เข้มแข็งกว่าเป็นที่พึ่ง บุคคลที่คิดเช่นนั้นจะประสบความล้มเหลวในการเรียนรู้ ปราศจากความมั่นใจ และนำไปสู่การพึ่งพาผู้อื่นมากขึ้น

9. ประสบการณ์หรือเหตุการณ์ในอดีต เป็นเครื่องตัดสินพฤติกรรมในปัจจุบัน และตนเองอิทธิพลของประสบการณ์ในอดีต ไม่สามารถลบล้างหรือกำจัดได้ บุคคลที่คิดเช่นนี้อาจนำประสบการณ์ในอดีตมาเป็นข้ออ้างที่จะไม่ยอมเปลี่ยนแปลงพฤติกรรมในปัจจุบัน

10. บุคคลควรเป็นทุกข์ต่อปัญหาของผู้อื่น บุคคลที่คิดเช่นนี้จะกังวลกับปัญหาของผู้อื่นมากไป ทำให้เกิดความทุกข์และไม่สามารถแก้ไขปัญหานั้นได้

11. ปัญหาทุกปัญหามีหนทางแก้ไขได้อย่างสมบูรณ์แบบ บุคคลที่คิดเช่นนี้จะนำไปสู่ความวิตกกังวลและความกลัว

ลักษณะความคิดที่มีเหตุผล

1. บุคคลต้องการความรักและการยอมรับจากผู้อื่น แต่ไม่ได้หมายความว่าต้องทุ่มเทความสนใจและความปรารถนาที่จะได้รับแต่เพียงผู้เดียว แต่ควรกระทำในสิ่งที่เป็นการให้ความรักและคิดในสิ่งที่เป็นประโยชน์สร้างสรรค์

2. บุคคลจะกระทำการใด ๆ อย่างเต็มที่ เนื่องจากต้องการที่จะทำให้ดีกว่าผู้อื่น การทำงานจะก่อให้เกิดการเรียนรู้ และถึงแม้ทำเต็มที่ก็อาจผิดพลาดได้

3. ทุกคนอาจจะพบกับความล้มเหลวหรือความผิดพลาดได้ จึงไม่มีเหตุผลใด ที่จะกล่าวโทษตนเองหรือผู้อื่น แต่ยอมรับความล้มเหลวนั้น และพยายามไม่ให้เกิดขึ้นอีก

4. บุคคลจะไม่ทำให้สถานการณ์ที่ไม่พึงพอใจให้เป็นเรื่องใหญ่ขึ้น ถ้าเป็นไปได้ควรปรับปรุงสถานการณ์นั้นให้ดีขึ้น แต่ถ้าไม่สามารถทำได้ก็ควรยอมรับมัน และไม่ถือว่าเป็นเรื่องร้ายแรงอย่างใด

5. ถ้าบุคคลยอมรับว่าสิ่งที่ไม่พอใจและสภาพการณ์ทางอารมณ์ที่เกิดขึ้น มีสาเหตุมาจากการรับรู้ การประเมินค่าของเขเอง สิ่งเหล่านี้ก็จะสามารถควบคุมหรือเปลี่ยนแปลงได้

6. บุคคลเห็นความจริงว่า อันตรายที่มีอยู่ไม่ใช่ว่าร้ายเหมือนอย่างที่เขากลัว ควรรู้ถึงความวิตกกังวลเป็นวัฏจักรซ้ำๆ ให้เกิดความกลัวมากกว่าเหตุการณ์ที่น่ากลัวจริง ๆ

7. การเผชิญหน้ากับความยากลำบากและความรับผิดชอบ จะเป็นประโยชน์ต่อตนเองในระยะยาวมากกว่าที่จะหลีกเลี่ยงมัน

8. บุคคลมีความพยายามที่จะเป็นตัวของตัวเอง และมีความรับผิดชอบ แต่ควรระวังหาผู้อื่นเมื่อมีความจำเป็น

9. บุคคลยอมรับว่าประสบการณ์ในอดีตมีความสำคัญ แต่ก็ตระหนักว่าเหตุการณ์ในปัจจุบันสามารถเปลี่ยนแปลงได้ โดยการวิเคราะห์ข้อผิดพลาดในอดีต การพิจารณาความเชื่อที่เป็นโทษ เพื่อนำมาเป็นแนวทางในการปรับปรุงตนเองต่อไป

10. เมื่อบุคคลอื่นเป็นทุกข์หรือถูกรบกวน ควรพยายามหาทางช่วยเหลือเขาถ้าทำได้ ถ้าทำไม่ได้ก็ควรยอมรับมัน และทำให้ดีที่สุด

11. บุคคลควรค้นหาทางในการแก้ปัญหาที่มีโอกาสเป็นไปได้หลาย ๆ ทาง และเลือกทางที่เหมาะสมที่สุด และยอมรับว่าไม่มีคำตอบหรือหนทางแก้ไขที่สมบูรณ์แบบที่สุดในแต่ละปัญหา

แนวคิดในการให้คำปรึกษาแบบพิจารณาเหตุผลและอารมณ์ เน้นว่าความเชื่อ หรือความคิดที่ไม่มีเหตุผลของบุคคลเป็นสาเหตุที่ทำให้เกิดปัญหาทางอารมณ์และพฤติกรรม แต่เมื่อบุคคลสามารถเปลี่ยนความเชื่อหรือความคิดได้อย่างมีเหตุผล จะเป็นผลให้บุคคลมีอารมณ์และพฤติกรรมที่เหมาะสมยิ่งขึ้น คอเรีย (Corey, 2000, pp. 229-230) ได้กล่าวว่าในการให้คำปรึกษาแบบพิจารณาเหตุผลและอารมณ์นั้นมุ่งเน้นที่การคิด (stress thinking), การตัดสิน (judging), การตัดสินใจ (deciding), การวิเคราะห์ (analyzing) และการกระทำ (doing) การให้คำปรึกษาแบบนี้ตั้งอยู่บนสมมติฐานที่ว่าความคิด (cognitions) อารมณ์ (emotion) และพฤติกรรม (behavior) มีส่วนสัมพันธ์กันอย่างเห็นได้ชัด และเป็นเหตุเป็นผลสัมพันธ์กัน ดังนั้นถ้าบุคคลปรับลักษณะใดลักษณะหนึ่งให้เปลี่ยนไป ก็จะทำให้ลักษณะอื่นเปลี่ยนแปลงไปด้วย

จุดมุ่งหมายของการให้คำปรึกษาแบบพิจารณาเหตุผลและอารมณ์

เอลลิส (Ellis, 1962) ได้กำหนดจุดมุ่งหมายของการให้คำปรึกษาแบบพิจารณาเหตุผลและอารมณ์ไว้ดังนี้

1. ช่วยให้ผู้รับบริการตระหนักว่า การครุ่นคิดแบบผิด ๆ ก่อให้เกิดปัญหาด้านอารมณ์ ผู้ให้คำปรึกษาแบบนี้จะไม่ใช่วิธีที่จะช่วยให้บุคคลปราศจากอารมณ์ที่ไม่น่ารื่นรมย์ต่าง ๆ เนื่องจากตระหนักดีว่าอารมณ์เป็นพื้นฐานของชีวิตมนุษย์ และไม่ใช่ว่าถ้าอยู่โดยปราศจากอารมณ์ที่รุนแรงแล้วจะทำให้ไม่มีความสุข ผู้ให้คำปรึกษาจะช่วยให้ผู้รับคำปรึกษามีอารมณ์ที่มั่นคงเหมาะสม และ

ระงับอารมณ์ที่ไม่เหมาะสมหรืออารมณ์ที่จะก่อให้เกิดการพ่ายแพ้ตนเอง หรือนำความเสื่อมเสียมาสู่ตนเอง

ผู้ให้คำปรึกษาแบบนี้ พิจารณาแบ่งอารมณ์ออกเป็น 2 ประเภท คือ

1.1 อารมณ์ที่เหมาะสม (appropriate emotion) ซึ่งประกอบไปด้วย

อารมณ์ที่เหมาะสมด้านบวก (appropriate positive emotion) เช่น อารมณ์รัก มีความสุข กระตือรือร้น อยากรู้ อยากเห็น

อารมณ์ที่เหมาะสมด้านลบ (appropriate negative emotion) เช่น อารมณ์เสียใจ คับข้องใจ รำคาญ ไม่มีความสุข ขุ่นเคือง แม้ว่าจะเป็นอารมณ์ด้านลบ แต่ก็จัดอยู่ในประเภทที่เหมาะสม เพราะการมีอารมณ์ประเภทนี้เป็นสิ่งที่มีประโยชน์ อันจะผลักดันให้บุคคลพยายามต่อสู้เปลี่ยนแปลงสภาพการณ์ที่ทำให้เกิดอารมณ์เหล่านั้น เช่น เมื่อประสบความล้มเหลวในการทำงาน จะทำให้บุคคลรู้สึกเสียใจ คับข้องใจ ซึ่งจะผลักดันให้บุคคลมีความพยายามในการทำงานมากขึ้น

1.2 อารมณ์ที่ไม่เหมาะสม (inappropriate emotion) เช่น ความรู้สึกทุกข์โศกอย่างหนัก (depression) ท้อแท้สิ้นหวัง (despair) ความรู้สึกมุ่งร้าย (hostility) ความรู้สึกไร้ค่า (worthlessness) อารมณ์เหล่านี้เป็นอารมณ์ที่ไม่เหมาะสม เพราะไม่ได้ก่อให้เกิดกำลังใจต่อสู้กับสภาพการณ์ที่ไม่พึงประสงค์ แต่จะทำให้สภาพการณ์เหล่านั้นกลับเลวร้ายลง เช่น ถ้าบุคคลรู้สึกทุกข์โศกอย่างหนักเนื่องจากไม่ได้รับการยอมรับให้เข้าทำงานจากหน่วยงานแห่งหนึ่ง แทนที่เขาจะพยายามหางานใหม่หรือปรับปรุงตนเอง เขากลับทุกข์โศกอย่างหนักผสมกับความท้อแท้สิ้นหวัง ซึ่งจะทำให้สภาพการณ์สอสมถะเข้าทำงานครั้งต่อไปเลวร้ายลง ความรู้สึกในด้านลบเกิดขึ้นได้เป็นเรื่องธรรมดา สิ่งที่ควรทำก็คือ พยายามลดความถี่ ความรุนแรง และช่วงเวลาของการเกิดอารมณ์เหล่านั้นลง

2. ช่วยให้ผู้รับบริการมีความสนใจตนเอง เข้าใจตนเอง และเป็นตัวของตัวเองมากยิ่งขึ้น แต่เนื่องจากมนุษย์ต้องอยู่ในโลกกับบุคคลอื่น ดังนั้นเขาจึงไม่ควรสนใจเฉพาะตนเอง แต่ควรให้ความสนใจและเมตตาต่อผู้อื่นด้วย จึงจะทำให้มนุษย์อยู่ร่วมโลกกันได้อย่างมีความสุข

3. ช่วยให้ผู้รับบริการมีความรับผิดชอบต่อตนเอง สามารถเลือกดำเนินชีวิต และแก้ปัญหาต่าง ๆ ได้ด้วยตนเอง ถ้าต้องการความช่วยเหลือจากบุคคลอื่น จะต้องไม่เรียกร้องจากผู้อื่นโดยสิ้นเชิง

4. ช่วยให้ผู้รับบริการใจกว้าง มีความอดทน และมีความเป็นผู้ใหญ่ ควรคิดว่าทุกคนย่อมมีโอกาสผิดพลาดได้ เมื่อเห็นว่าบุคคลใดมีพฤติกรรมไม่พึงปรารถนา ควรให้อภัย ไม่ควรประณามว่าเกิดจากสันดานของเขา

5. ช่วยให้ผู้รับบริการยอมรับความไม่เที่ยงแท้ต่าง ๆ ผู้รับบริการควรมีอารมณ์ที่มั่นคง และยอมรับข้อเท็จจริงว่า เธออยู่ในโลกของความไม่แน่นอน ไม่มีอะไรที่แน่นอนร้อยเปอร์เซ็นต์ ฉะนั้นไม่ควรยึดมั่นถือมั่น และเมื่อเกิดความเปลี่ยนแปลงใด ๆ ขึ้นไม่ควรหวั่นไหวเกินกว่าเหตุ

6. ช่วยให้ผู้รับบริการมีความยืดหยุ่นของความคิด โดยยอมรับความแตกต่างระหว่างบุคคลที่มีแนวความคิดต่างกัน โดยไม่ค้นหุ้หรือทนไม่ได้เมื่อผู้อื่นแสดงความคิดเห็นที่แตกต่างจากตน ไม่ยึดมั่นตายตัวกับกฎเกณฑ์ที่กำหนดขึ้น

7. ช่วยให้ผู้รับบริการมีความมุ่งมั่น มีความตั้งใจจริงที่จะทำสิ่งที่เขาคิดว่าเขา เห็นความสำคัญและให้ความสนใจ

8. ช่วยให้ผู้รับบริการกล้าที่จะเสี่ยงตัดสินใจหรือเสี่ยงกระทำสิ่งต่าง ๆ ด้วยความคิดของตนเองบ้าง แม้จะไม่แน่ใจในผลที่จะได้ร้อยเปอร์เซ็นต์

9. ช่วยให้ผู้รับบริการเกิดความยินดีที่มีชีวิตอยู่ในโลกนี้ และยอมรับตนเอง หาความสุขใส่ตัวได้โดยไม่นำความเดือดร้อนแก่บุคคลอื่น

10. ช่วยให้ผู้รับบริการพิจารณาสิ่งต่าง ๆ อย่างรอบคอบเต็มไปด้วยวิจารณญาณ เช่น ไม่ประเมินตนเองโดยใช้เกณฑ์จากภายนอกโดยสิ้นเชิง เกณฑ์ภายนอก เช่น พิจารณาจากความสำเร็จที่ตนได้รับ หรือการที่บุคคลอื่นประเมินเขาโดยเฉพาะการประเมินจากคนเพียงคนเดียว

11. ช่วยให้ผู้รับบริการอยู่ในโลกแห่งความเป็นจริง ยอมรับข้อเท็จจริงว่ามนุษย์ทุกคนไม่สามารถประสบความสำเร็จในทุก ๆ สิ่งที่ตนต้องการ และไม่สามารถหลีกเลี่ยงทุก ๆ สิ่งที่ตนไม่พึงพอใจ ช่วยให้ผู้รับบริการตระหนักว่า ทั้งตนเองและบุคคลอื่นมีข้อบกพร่องและมีโอกาสกระทำผิด ความต้องการที่จะมีสุขภาพจิตที่สมบูรณ์แบบเป็นความเพ้อฝันเท่านั้น

บทบาทและหน้าที่ของผู้ให้คำปรึกษา ดังนี้

1. การแสดงให้ผู้รับบริการรู้ว่า เขามีความเชื่อที่ไม่สมเหตุสมผลอยู่มากในการใช้คำว่า “ควรจะ (shoulds)” “ควร (oughts)” “ต้อง (musts)” ผู้รับบริการเรียนรู้ที่จะแยกความเชื่อที่ไม่สมเหตุสมผลออกจากความเชื่อที่สมเหตุสมผล ผู้ให้คำปรึกษานับสนุนและชักชวน ผู้รับบริการให้ทำกิจกรรมที่ต้องเผชิญหน้ากับความเชื่อที่ทำให้ตนยอมแพ้นั้น

2. พิสูจน์ให้ผู้รับบริการรู้ว่าเขากำลังเก็บอารมณ์ที่ผิดปกตินั้น โดยการคิดอย่างไม่สมเหตุสมผล กล่าวอีกนัยหนึ่งก็เพราะผู้รับบริการเฝ้าสอนตนเองซ้ำแล้วซ้ำเล่า เขาจึงเป็นผู้รับผิดชอบต่อการทางประสาทของเขาการให้ผู้รับบริการรู้ว่าเขามีกระบวนการที่ไม่สมเหตุสมผลไม่เป็นการเพียงพอ ผู้รับบริการอาจพูดว่า “ตอนนี้ฉันเข้าใจแล้วว่าฉันกลัวการล้มเหลว และความกลัวนี้ถูกขยายเกินไปและไม่อยู่กับความเป็นจริง แต่ฉันก็ยังกลัวอยู่”

3. ผู้ให้คำปรึกษาจะช่วยให้ผู้รับบริการปรับเปลี่ยนความคิดของเขา และเน้นให้เขาเห็น วัฏจักรที่ไม่ดีของกระบวนการกล่าวโทษตัวเอง

4. โดยการท้าทาย (challenge) ผู้รับบริการให้พัฒนาความเชื่อที่สมเหตุสมผล เพื่อจะ หลีกเลี่ยงการเป็นเหยื่อของความเชื่อที่ไม่สมเหตุสมผลอื่น ๆ

ผู้ฝึกปฏิบัติตามแนวทางของการให้คำปรึกษาแบบพิจารณาเหตุผลและอารมณ์ ควร กระทำ คือ (Corey, 2000, pp. 302-303)

1. ส่งเสริมให้ผู้รับบริการค้นหาความคิดที่ไม่สมเหตุสมผลซึ่งเป็นสาเหตุที่รบกวน พฤติกรรม

2. ท้าทายผู้รับบริการให้หาเหตุผลให้ความคิดของเขานั้น

3. สาธิตให้ผู้รับบริการเห็นธรรมชาติของความไม่สมเหตุสมผลในความคิดของเขา

4. ใช้อารมณ์ขันในการเผชิญหน้ากับความคิดที่ไม่สมเหตุสมผลของผู้รับบริการ

5. ให้หลักการวิเคราะห์ทางตรรกศาสตร์เพื่อลดความเชื่อที่ไม่สมเหตุสมผล

6. แสดงให้เห็นว่าความเชื่อเหล่านี้ไม่มีประโยชน์และจะนำไปเกิดอารมณ์ และ

พฤติกรรมที่ไม่เหมาะสมในอนาคต

7. อธิบายวิธีที่จะใช้ความคิดที่สมเหตุสมผลเข้ามาแทนที่ความคิดที่ไม่สมเหตุสมผล เหล่านี้

8. สอนผู้รับบริการให้สามารถประยุกต์วิธีการทางวิทยาศาสตร์มาใช้ในการคิด เพื่อว่า เขาจะได้รู้จักสังเกตและลดความคิดที่ไม่สมเหตุสมผลทั้งในปัจจุบันและอนาคต ซึ่งเป็นสิ่งที่ทำให้เกิดความรู้สึกและพฤติกรรมที่ทำลายตนเอง

9. ใช้วิธีการทางความคิด อารมณ์และพฤติกรรมเพื่อช่วยผู้รับบริการให้ทำงานโดยตรง กับความรู้สึกของเขาและแสดงพฤติกรรมที่ต่อต้านกับความงุนงงนั้น

วิธีการบำบัดแบบพิจารณาเหตุผลและอารมณ์ มีขั้นตอนดังต่อไปนี้ เอลลิส (Ellis)

(Patterson, 1966, p. 114)

ขั้นที่ 1 ให้ผู้รับการบำบัดเห็นว่า ความคิดของผู้รับการบำบัดซึ่งส่งผลให้เกิดอารมณ์ ไม่เป็นสุขนั้น เป็นความคิดที่ไม่มีเหตุผล ช่วยให้ผู้รับการบำบัดเข้าใจว่าความคิดที่ไม่มีเหตุผล เกิดขึ้นอย่างไร และทำไมผู้รับการบำบัดจึงมีความคิดเช่นนั้นและแสดงให้เห็นถึงความสัมพันธ์ ของความคิดที่ไม่มีเหตุผลจะนำไปสู่อารมณ์ไม่เป็นสุข

ขั้นที่ 2 ให้ผู้รับการบำบัดเข้าใจว่า การที่ผู้รับการบำบัดยังมีภาวะอารมณ์ไม่เป็นสุขนั้น เนื่องจากผู้รับการบำบัดยังยึดถืออย่างไม่มีเหตุผล

ขั้นที่ 3 ช่วยให้ผู้รับการบำบัดสามารถเปลี่ยนความคิดของตนเอง และจัดความคิด
ไม่มีเหตุผลให้หมดสิ้นไป

ขั้นที่ 4 ช่วยให้ผู้รับการบำบัดมีปรัชญาชีวิตที่มีเหตุผลและพัฒนาความคิดที่มีเหตุผล
ให้มั่นคงต่อไป

เจียรนัย ทรงชัยกุล (2529, หน้า 65-66) ได้กล่าวถึงขั้นตอนในการให้คำปรึกษาไว้ดังนี้

1. ขั้นเริ่มต้นกระบวนการให้การช่วยเหลือ ผู้ให้คำปรึกษาควรสร้างสายสัมพันธ์ รวมทั้ง
การมีสัมพันธภาพระหว่างผู้ให้และผู้รับคำปรึกษา ซึ่งเป็นสิ่งจำเป็นพื้นฐานในการทำงานร่วมกัน
เพื่อให้บรรลุเป้าหมาย สามารถระบายความคิด ความเชื่อของตนได้อย่างอิสระ ได้รับยอมรับโดย
ปราศจากเงื่อนไข

2. ขั้นดำเนินการให้การช่วยเหลือ การให้บริการให้คำปรึกษาแบบพิจารณาเหตุผล
และอารมณ์ มีวิธีดำเนินการให้ความช่วยเหลือซึ่งมุ่งเน้นการให้ผู้รับคำปรึกษาทั้งความเชื่อที่ไร้เหตุผล
และการเรียนรู้วิธีคิดอย่างมีเหตุผล ซึ่งประกอบด้วยขั้นตอนย่อย ๆ 4 ขั้นตอน ดังต่อไปนี้

ขั้นที่หนึ่ง ผู้ให้คำปรึกษาชี้แจงให้ผู้รับคำปรึกษาตระหนักถึงความคิดความเชื่อ ที่ไร้เหตุผล
ของเขา ช่วยให้ผู้รับคำปรึกษาเรียนรู้ที่จะจำแนกความคิด ความเชื่อที่มีเหตุผล ออกจากความคิด
ความเชื่อที่ไร้เหตุผล

ขั้นที่สอง ผู้ให้คำปรึกษากระตุ้นให้ผู้รับคำปรึกษารับผิดชอบต่อปัญหาทางอารมณ์และ
พฤติกรรมที่ไม่เหมาะสมของตน ซึ่งมีสาเหตุมาจากความคิด ความเชื่อที่ไร้เหตุผล

ขั้นที่สาม ผู้ให้คำปรึกษาช่วยให้ผู้รับคำปรึกษาต่อต้าน และหรือจัดความคิด ความเชื่อ
ที่ไร้เหตุผล และปรับเปลี่ยนความคิด ความเชื่ออย่างมีเหตุผลโดยใช้วิธีการให้ความช่วยเหลือแบบ
นำทาง และนำเอาวิธีการเชิงวิทยาศาสตร์มาอธิบายชี้แจง และสอนให้ผู้รับคำปรึกษาเกิดการเรียนรู้
ที่จะคิดอย่างมีเหตุผล

ขั้นที่สี่ ผู้ให้คำปรึกษาช่วยให้ผู้รับคำปรึกษาคงความเป็นบุคคลที่มีความคิด ความเชื่อ
ที่มีเหตุผล ทั้งในปัจจุบันและต่อไปในอนาคต รวมทั้งกระตุ้นให้ผู้รับคำปรึกษาพัฒนาปรัชญา
ในการดำเนินชีวิตของตนอย่างมีเหตุผล

3. ขั้นยุติการให้ความช่วยเหลือ ผู้ให้คำปรึกษาช่วยให้ผู้รับคำปรึกษาทบทวน การ
เปลี่ยนแปลงและความก้าวหน้าที่เกิดขึ้นกับตัวเขา เช่น มีอารมณ์ ความรู้สึก และพฤติกรรมใหม่ที่
เหมาะสมขึ้น

จากขั้นตอนการบำบัดแบบพิจารณาเหตุผลและอารมณ์ดังกล่าว การที่นักจิตบำบัด
จะสามารถช่วยเหลือให้ผู้รับการบำบัดเปลี่ยนความคิดที่ไม่มีเหตุผลเป็นความคิดที่มีเหตุผลนั้น
นักจิตบำบัดต้องอาศัยเทคนิคต่าง ๆ มาใช้เพื่อให้ผู้รับการบำบัดสามารถเปลี่ยนความคิดได้อย่างมี

เหตุผล มีอารมณ์ที่เหมาะสมและแสดงพฤติกรรมที่พึงประสงค์ ซึ่งการเลือกใช้เทคนิคนั้น ขึ้นอยู่กับความเหมาะสมของผู้บำบัดตามความเชื่อ ลักษณะทางอารมณ์และพฤติกรรมที่เกิดขึ้นเทคนิคที่นำมาใช้เพื่อพัฒนาความคิดและพฤติกรรมของบุคคล เอลลิส และไวท์เลย์ (Ellis & Whiteley, 1979, pp. 66-68, 73-94) ได้เสนอไว้ 3 ประการ ดังนี้

1. เทคนิคทางปัญญา (cognitive techniques) เป็นเทคนิคที่นำมาใช้ในการพัฒนาความคิดของผู้รับคำปรึกษา เพื่อให้สามารถจัดความคิดที่ไม่มีเหตุผลให้หมดสิ้นไป และพัฒนาความคิดที่มีเหตุผลขึ้นแทน อันได้แก่

1.1 การพูดถึงตนเองอย่างมีเหตุผล (employing new self-statement) เป็นวิธีการสอนให้ผู้รับบริการเปลี่ยนคำพูดของตนใหม่โดยใช้เหตุผลแทนคำพูดเดิมที่ไม่มีเหตุผล

1.2 การบ้านเพื่อฝึกทางปัญญา (cognitive homework) เป็นวิธีที่ให้ผู้รับบริการฝึกวิเคราะห์ความคิด อารมณ์ และพฤติกรรมของตนตามรูปแบบ เอบีซีดีอี ของเอลลิส โดยให้ผู้รับคำปรึกษากรอกข้อความ หรือประโยค ตั้งแต่หัวข้อ เอ (A) ถึง อี (E) ลงในแบบฟอร์มการคิดอย่างมีเหตุผลด้วยตนเอง (rational self help form) เมื่อเผชิญกับสถานการณ์ที่ก่อให้เกิดอารมณ์ที่ไม่เป็นสุข แล้วให้ผู้รับคำปรึกษานำข้อความหรือประโยคที่บันทึก ในแบบฟอร์มดังกล่าวมาตรวจสอบและวิเคราะห์ร่วมกับผู้ให้คำปรึกษา เพื่อให้ผู้รับคำปรึกษา จัดความคิดที่ไม่มีเหตุผลให้หมดไป และสามารถพัฒนาความคิดที่มีเหตุผลขึ้นมาแทนมีความรู้สึก และอารมณ์ที่เหมาะสมและแสดงพฤติกรรมได้อย่างถูกต้อง

2. เทคนิคทางด้านอารมณ์ (emotive techniques) เป็นเทคนิคที่นำมาใช้พัฒนาอารมณ์ของผู้รับคำปรึกษาได้แก่

2.1 จินตนาการในการใช้เหตุผลและอารมณ์ของตน (rational – emotive imagery) เทคนิคนี้เป็นรูปแบบของการฝึกทางจิตซึ่งออกแบบเพื่อสร้างรูปแบบอารมณ์แบบใหม่ ผู้รับบริการจินตนาการว่าเขากำลังคิด รู้สึกและกระทำเหมือนในแบบที่เขาอยากจะทำ รู้สึกและกระทำในชีวิตจริง เพื่อให้รับรู้ถึงความรู้สึกและอารมณ์ที่ไม่เหมาะสมของตนเอง และให้ผู้รับบริการจัดความคิดที่ไม่มีเหตุผลให้หมดไป ซึ่งจะทำให้เกิดความรู้สึกหรืออารมณ์ที่เหมาะสมขึ้นแทน

2.2 การแสดงบทบาทสมมุติ (role playing) เป็นการทดลองให้ผู้รับบริการสวมบทบาทผู้อื่น เพื่อให้รู้ถึงความรู้สึกและอารมณ์ในบทบาทของผู้อื่น และเปลี่ยนความคิดของตนได้อย่างมีเหตุผล ตัวอย่างเช่น ผู้หญิงคนหนึ่งอาจถอนตัวจากการสมัครเข้ามหาวิทยาลัยเพราะกลัวว่าตนจะไม่ได้เข้าแค่ความคิดว่าจะไม่ได้เข้ามหาวิทยาลัยที่เลือกไว้ทำให้เธอรู้สึกว่าตนเป็นคนโง่ บทบาทสมมุติของเธอก็จะเป็นการถูกสัมภาษณ์จากคนปกติ ไปด้วยความรู้สึกวิตกกังวลและด้วยความเชื่อที่ไม่สมเหตุสมผล และได้ตอบกับความคิดไม่สมเหตุสมผลว่าเธอต้องได้เข้ามหาวิทยาลัย และการที่ไม่ได้เข้ามหาวิทยาลัยหมายความว่าเธอเป็นคนโง่ และไม่มีความสามารถ

2.3 การฝึกจัดการกับความอาย (shame-attacking exercises) เอลเลียสได้พัฒนาแบบฝึกปฏิบัติเพื่อช่วยให้คนลดความอายอย่างไม่สมเหตุสมผลต่อพฤติกรรมของเขา โดยฝึกให้ผู้รับคำปรึกษาล้ำที่ที่จะแสดงพฤติกรรมที่ตนรู้สึกอายให้ปรากฏ โดยไม่รู้สึกลอายอีกต่อไป

3. เทคนิคทางพฤติกรรม (behavioral techniques) เป็นเทคนิคที่นำมาใช้พัฒนาพฤติกรรมของผู้รับคำปรึกษา ให้พฤติกรรมที่พึงประสงค์ ได้แก่

3.1 การฝึกทักษะ (skill training) เป็นวิธีการฝึกให้ผู้รับคำปรึกษาเกิดทักษะ ในการแสดงออก เช่น ทักษะในการกล้าแสดงออกอย่างเหมาะสม เพื่อช่วยให้ผู้รับคำปรึกษาเรียนรู้ ตนเอง ได้อย่างถูกต้อง ซึ่งจะนำไปสู่การคิดอย่างมีเหตุผล และแสดงพฤติกรรมที่เหมาะสมต่อไป

3.2 การวางเงื่อนไขแบบการกระทำ (operant conditioning) เป็นเทคนิคที่นำมาใช้ในการให้คำปรึกษา โดยผู้ให้คำปรึกษานำผลกรรมมาเป็นตัววางเงื่อนไขให้บุคคลแสดงพฤติกรรมที่พึงประสงค์ในการวางเงื่อนไขผลกรรมที่นิยมใช้ส่วนใหญ่จะเป็นการวางเงื่อนไข โดยให้การเสริมแรง ซึ่งการวางเงื่อนไขโดยการเสริมแรงนี้ เป็นวิธีการฝึกให้ผู้รับคำปรึกษาสามารถแสดงพฤติกรรมที่พึงประสงค์ และผู้ให้คำปรึกษาแสดงพฤติกรรมตามเป้าหมายที่กำหนดไว้

วัชร ทรัพย์มี (2533, หน้า 113-116) ได้รวบรวมเทคนิควิธีการในการให้คำปรึกษา ซึ่งมีดังต่อไปนี้

1. การสอนหรือการอธิบายโดยตรง (direct teaching) ผู้ให้คำปรึกษาจะอธิบายหรือชี้แจงแก่ผู้รับคำปรึกษาโดยตรง เพื่อแก้ความคิดที่ไม่มีเหตุผลของผู้รับคำปรึกษา

2. การกำหนดงานให้ทำ (homework assignment) ผู้ให้คำปรึกษาจะมอบหมายให้ผู้รับคำปรึกษาไปทำในเวลาที้นอกเหนือจากการให้คำปรึกษา

3. การใช้ตรรกวิทยา (logic) ผู้ให้คำปรึกษาหัดให้ผู้รับคำปรึกษาใช้ตรรกวิทยาในการสรุปหรือโยงข้อมูลที่เชื่อถือได้

4. การทดลองสวมบทบาท (role play) ผู้ให้คำปรึกษากับให้ผู้รับคำปรึกษาจะทดลองสวมบทบาท เพื่อชี้ให้ผู้รับคำปรึกษาตระหนักว่าความคิดผิด ๆ ของเขา คืออะไรและความคิดนี้ส่งผลอย่างไรต่อการมีสัมพันธภาพกับผู้อื่น

5. การให้ตัวแบบ (modeling) ในระหว่างการให้คำปรึกษาพฤติกรรมของผู้ให้คำปรึกษาจะเป็นตัวแบบแก่ผู้รับคำปรึกษา เช่น ผู้ให้คำปรึกษาไม่แสดงอารมณ์ฉุนเฉียว หรือเมื่อผู้ให้คำปรึกษามีการกระทำที่ผิดพลาด เขาจะยอมรับความคิดพลาดนั้นโดยไม่โทษสถานการณ์ต่าง ๆ อย่างไม่เห็นเหตุผล หรือแสดงอาการเสียหน้า และความดี้อยจากการกระทำผิดพลาดนั้น

6. การผ่อนคลายความเครียด (relaxation) เมื่อผู้รับคำปรึกษาแสดงความเครียด ผู้ให้คำปรึกษาควรให้ผู้รับคำปรึกษาได้คลายเครียดโดยให้ออกไปยืดเหยียดร่างกาย แล้วกลับมาใคร่ครวญใหม่

7. ให้จินตนาการในการใช้เหตุผลและอารมณ์ของตน (rational emotive imagery) ผู้ให้คำปรึกษาหัดให้ผู้รับคำปรึกษาจินตนาการถึงเหตุผลต่าง ๆ เช่น คำวิจารณ์ของพ่อแม่ แล้วถามความรู้สึกของเขาวามีความรู้สึกเช่นไร

8. ยกตัวอย่างชีวประวัติ (bibliography) เป็นการชี้ให้ผู้รับคำปรึกษาตระหนักว่าคนเรา แม้จะมีข้อจำกัด อุปสรรคหรือความบกพร่องก็เป็นเรื่องธรรมดา และอาจมีโอกาสรอบตัวประสบความสำเร็จได้ ดังตัวอย่างประวัติบุคคลต่าง ๆ

9. การฝึกให้ผู้รับคำปรึกษาคิดอย่างมีเหตุผล โดยการทำแบบฝึกการคิดอย่างมีเหตุผล (rational self help form) ในแบบฝึกหัดนี้จะมีที่ว่างให้ผู้รับคำปรึกษาเติมข้อความ โดยเริ่มจากเหตุการณ์ เอ (A) แล้วให้ผู้รับคำปรึกษากรอกข้อความตั้งแต่หัวข้อ บี (B) ถึง อี (E)

10. การให้วิเคราะห์คำพูดของตนเองจากแถบบันทึกเสียง (tape recording) ในระหว่างการให้คำปรึกษา ผู้ให้คำปรึกษาเปิดโอกาสให้ผู้รับคำปรึกษาได้ระบายอารมณ์ และแสดงความคิดเห็นอย่างเต็มที่แล้วบันทึกเสียงไว้ ต่อมาจึงเปิดให้ฟัง แล้วให้ผู้รับคำปรึกษาวิเคราะห์คำพูดของตนเองว่ามีเหตุผลมากน้อยเพียงใด

ฉะนั้นบทบาทหน้าที่ของผู้ให้คำปรึกษาแบบพิจารณาเหตุผลและอารมณ์ พอสรุปได้ดังนี้

1. ชี้แจงให้ผู้รับคำปรึกษาเข้าใจถึงสาเหตุที่ก่อให้เกิดอารมณ์ทางด้านลบด้วย ทฤษฎีบุคลิกภาพ เอบีซี (A-B-C)
2. ระบุให้ผู้รับคำปรึกษาเกิดการเรียนรู้ และตระหนักถึงความคิดที่ไร้เหตุผลที่เขาถืออยู่ อันเป็นผลให้เขาเกิดอารมณ์รุนแรงทางลบและทำให้เขาแสดงพฤติกรรมที่ไม่พึงประสงค์ ทำให้ตนเองไม่มีความสุข

3. สอนวิธีการคิดที่มีเหตุผล ทักษะความคิดที่เป็นระบบตามวิทยาศาสตร์ ให้ผู้รับคำปรึกษา เพื่อให้ผู้รับคำปรึกษาจัดความคิดที่ไร้เหตุผล ลงโทษตนเองออกไป และช่วยผู้รับคำปรึกษาเข้าใจตนเองและสามารถใช้วิธีการคิดอย่างมีเหตุผลไปแก้ปัญหาต่าง ๆ ในชีวิตได้

แฮนเซน (Hansen, 1986, p. 200) ได้กล่าวถึงบทบาทหน้าที่ของการให้คำปรึกษาดังนี้

1. ผู้ให้คำปรึกษาจะปฏิบัติตนเหมือนนักต่อต้านที่เปิดเผยโดยจะต่อต้านและเผชิญหน้ากับความเชื่อ และการพูดกับตนเองที่ไม่สมเหตุผลผลของผู้รับคำปรึกษา
2. ผู้ให้คำปรึกษาจะให้กำลังใจ โน้มน้าวจิตใจ หลอกล่อ และออกคำสั่ง ให้ผู้รับคำปรึกษาได้เข้าไปเกี่ยวพันในพฤติกรรมของตน

จากบทบาทและหน้าที่ของผู้ให้คำปรึกษา จะเห็นได้ว่าผู้ให้คำปรึกษามีบทบาทที่ค่อนข้างนำทางและจะมีบทบาทเหมือนครูที่ทำการสอนให้ผู้รับบริการตระหนักถึงความคิดที่ไม่มีเหตุผลของเขา และอธิบายวิธีเปลี่ยนแนวความคิดเพื่อเปลี่ยนแนวความคิดเพื่อให้เกิดความคิดที่มีเหตุผลขึ้น

งานวิจัยในต่างประเทศ

ได้มีผู้ทำวิจัยเกี่ยวกับการให้คำปรึกษาแบบพิจารณาเหตุผล และอารมณ์ ในเรื่องต่าง ๆ ดังนี้

เคลเลอร์ และโคเรค (Keller & Corake, 1975, pp. 54-57) ได้ศึกษาผลของการบำบัดแบบพิจารณาเหตุผลและอารมณ์ ในการลดความวิตกกังวลของผู้สูงอายุ แบ่งเป็นกลุ่มควบคุมและกลุ่มทดลอง กลุ่มละ 15 คน ผลการวิจัยพบว่า กลุ่มควบคุมยอมรับความคิดที่ไม่มีเหตุผล และมีระดับความวิตกกังวลลดลงอย่างไม่มีนัยสำคัญ แต่กลุ่มทดลองมีความคิดที่มีเหตุผลเพิ่มขึ้น และความวิตกกังวลลดลง

วัตสัน และดอดด์ (Watson & Dodd, 1984, pp. 257-266) ได้ศึกษาการลดความวิตกกังวลในการติดต่อสัมพันธ์ หรือการพูดในที่สาธารณะ โดยแบ่งเป็น 3 กลุ่ม คือ กลุ่มที่ 1 สร้างทักษะในการติดต่อสัมพันธ์ โดยการให้คำปรึกษาตามทฤษฎีเหตุผล-อารมณ์ กลุ่มที่ 2 ใช้การฝึกทักษะโดยเฉพาะควบคู่ไปกับการจัดการความอ่อนไหว อย่างเป็นระบบ และเทคนิคการผ่อนคลาย ผลการวิจัยพบว่า กลุ่มทดลองทั้ง 3 กลุ่มสามารถลดความวิตกกังวลในการติดต่อสัมพันธ์ และการพูดในที่สาธารณะได้และพบว่ากลุ่มทดลองทั้ง 3 กลุ่ม สามารถลดความวิตกกังวลได้ไม่แตกต่างกัน

แอนโทนี (Anthony, 1988, p. 205) ได้ทำการศึกษาผลของโปรแกรมการศึกษาอารมณ์ และเหตุผล ซึ่งในที่นี้ เรียกว่า โปรแกรมการเรียนรู้ทางอารมณ์ (program for affective learning) มีชื่อย่อว่า พีเอแอล (PAL) โดยทำการเปรียบเทียบกับกลุ่มการตระหนักรู้ทางอารมณ์ (emotion awareness training) มีชื่อย่อว่า อีเอที (EAT) ที่มีต่ออัตมโนทัศน์ จำนวน 97 คน แบ่งเป็น 3 กลุ่ม คือ กลุ่มที่ 1 ได้รับโปรแกรมศึกษาเหตุผล-อารมณ์ (PAL) และกลุ่มที่ 2 ได้รับการฝึกโปรแกรมศึกษาเหตุผล-อารมณ์ (PAL) การตระหนักรู้ทางอารมณ์ (EAT) กลุ่มที่ 3 เป็นกลุ่มควบคุม ผลของการศึกษาพบว่ากลุ่มที่ได้รับโปรแกรมการศึกษาเหตุผลและอารมณ์ กับการตระหนักรู้ทางอารมณ์ (PAL+ EAT) สามารถลดความวิตกกังวลและสามารถลดความคิด ที่เป็นผลร้ายต่อตนเองได้อย่างมีนัยสำคัญ

เมคกิบบิน (Mekibbin, 1989, p. 189) ได้ศึกษาผลของการเข้ากลุ่มบำบัดแบบพิจารณาเหตุผลและอารมณ์ ที่มีต่อการปรับตัวในด้านต่าง ๆ ในโรงเรียนสำหรับเด็กที่ด้อยความสามารถ กลุ่มตัวอย่างเป็นนักเรียน จำนวน 12 คน ที่ด้อยความสามารถในการปรับตัวในเรื่องการเรียน การวางตัวในสังคม การไม่เห็นคุณค่าของตนเอง พบว่ากลุ่มทดลองที่ได้เข้ากลุ่มบำบัดแบบพิจารณาเหตุผลและอารมณ์ พบว่า มีความสามารถที่จะเรียน มีความจำความสามารถใช้ความคิดได้อย่างเหมาะสม มีผลสัมฤทธิ์ทางการเรียนดีขึ้น มีพฤติกรรมการเรียนดีขึ้น และปฏิสัมพันธ์กับคนในสังคมได้ดีขึ้น

งานวิจัยในประเทศ

สำหรับงานวิจัยที่เกี่ยวข้องกับการใช้ทฤษฎีการให้คำปรึกษาแบบพิจารณาเหตุผลและอารมณ์ในประเทศไทย มีดังนี้

นงเยาว์ ชมภูทอง (2537, หน้า 64) ได้ศึกษาผลของการให้คำปรึกษาแบบพิจารณาเหตุผลและอารมณ์ ที่มีต่อทัศนคติต่อการเป็นโสเภณีของนักเรียนชั้นประถมศึกษาปีที่ 6 ในโรงเรียนประถมศึกษาในอำเภอแห่งหนึ่งของจังหวัดหนึ่งทางภาคเหนือตอนบน จำนวน 7 คน รวม 7 ครั้ง โดยให้คำปรึกษาเป็นรายบุคคลและรายกลุ่ม ผลการทดลองพบว่านักเรียนที่ได้รับการให้คำปรึกษาแบบพิจารณาเหตุผลและอารมณ์ มีทัศนคติทางบวกต่อการเป็นโสเภณีลดลงอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05

ประภาส ณ พิกุล (2537, หน้า 72) ได้ศึกษาผลของการให้คำปรึกษาแบบพิจารณาเหตุผลและอารมณ์ ที่มีต่อทัศนคติต่อความเป็นหญิงของนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 5 โรงเรียนดำรงราษฎร์-สงเคราะห์ จังหวัดเชียงราย ที่มีคะแนนทัศนคติต่อความเป็นหญิงต่ำกว่าเปอร์เซนไทล์ที่ 25 จำนวน 14 คน โดยแบ่งเป็นกลุ่มควบคุมและกลุ่มทดลองกลุ่มละ 7 คน กลุ่มทดลองมีการให้คำปรึกษาแบบพิจารณาเหตุผลและอารมณ์ จำนวน 16 ครั้ง ครั้งละ 1 ชั่วโมง 30 นาที ส่วนกลุ่มควบคุมได้รับข้อเสนอแนะ 12 ครั้ง ครั้งละ 60 นาที ผลการวิจัยพบว่ากลุ่มทดลองมีทัศนคติต่อความเป็นหญิงดีกว่ากลุ่มควบคุมอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05

วันเพ็ญ อัสวศิลป์กุล (2539) ได้ศึกษาผลของการปรึกษาเชิงจิตวิทยาแบบกลุ่ม แบบพิจารณาเหตุผลและอารมณ์ ต่อการเพิ่มการรับรู้ความสามารถของตนของบุคคลที่สูญเสียแขนขา กลุ่มตัวอย่างเป็นบุคคลที่สูญเสียแขนขาที่อยู่ในช่วงการฟื้นฟูสมรรถภาพและฝึกอาชีพที่ศูนย์ฟื้นฟูสมรรถภาพคนงานจำนวน 16 คน ที่ได้คะแนนแบบวัดการรับรู้ความสามารถโดยทั่วไปของตน และแบบวัดความสามารถเฉพาะต่ำกว่าค่าเฉลี่ย 0.5 ของค่าเบี่ยงเบนมาตรฐาน แบ่งเป็นกลุ่มควบคุม 8 คน กลุ่มทดลอง 8 คน กลุ่มทดลองมีการให้คำปรึกษาแบบพิจารณาเหตุผลและอารมณ์ เป็นเวลา 5 สัปดาห์ สัปดาห์ละ 2 ครั้ง ครั้งละ 2 ชั่วโมง รวม 20 ชั่วโมง ผลการวิจัยพบว่ากลุ่มทดลองมีคะแนนแบบวัดการรับรู้ความสามารถโดยทั่วไปของตน และแบบวัดความสามารถเฉพาะสูงกว่ากลุ่มควบคุมอย่างมีนัยสำคัญที่ระดับ .01 และกลุ่มทดลองมีคะแนนแบบวัดการรับรู้ความสามารถโดยทั่วไปของตน และแบบวัดความสามารถเฉพาะสูงกว่าก่อนเข้ากลุ่มอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .01

ชนิดา อิงคสุวรรณ (2543, บทคัดย่อ) ได้ศึกษาเปรียบเทียบผลของการให้คำปรึกษาเป็นกลุ่มตามทฤษฎีพิจารณาเหตุผลและอารมณ์กับการเสนอตัวแบบที่มีต่อการลดภาวะซึมเศร้า ด้านสัมพันธภาพในครอบครัวของนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาชั้นปีที่ 5 โรงเรียนเบญจมราชรังสฤษฎิ์

จังหวัดฉะเชิงเทรา กลุ่มตัวอย่างเป็นนักเรียนที่มีคะแนนจากแบบประเมินอารมณ์เศร้า (CES-D) มากกว่า 22 คะแนน ขึ้นไป และได้คะแนนจากแบบวัดสัมพันธภาพในครอบครัวน้อยกว่า 1.00 จำนวน 18 คน แบ่งเป็น 3 กลุ่ม คือ 1. กลุ่มการให้คำปรึกษาแบบพิจารณาเหตุผลและอารมณ์ 2. กลุ่มการเสนอตัวแบบ 3. กลุ่มควบคุม กลุ่มละ 6 คน ผลการศึกษาพบว่า ในระยะหลังการทดลองกลุ่มทดลองทั้งสองกลุ่มมีภาวะซึมเศร้าลดลงต่ำกว่ากลุ่มควบคุมอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05 และในระยะติดตามผลมีเพียงกลุ่มการให้คำปรึกษาแบบพิจารณาเหตุผลและอารมณ์เท่านั้น ที่มีภาวะซึมเศร้าลดลงอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05

สุกัญญา มัทธมนานนท์ (2543, บทคัดย่อ) ได้ศึกษาเปรียบเทียบผลของการให้คำปรึกษาเป็นกลุ่มตามทฤษฎีพิจารณาเหตุผลและอารมณ์กับกิจกรรมกลุ่ม ที่มีต่อความภาคภูมิใจในตนเองของเด็กวัยรุ่นในสถานสงเคราะห์เด็กหญิงจังหวัดสระบุรี กลุ่มตัวอย่างเป็นเด็กวัยรุ่นที่ตอบแบบสอบถามความภาคภูมิใจในตนเอง พบว่ามีคะแนนความภาคภูมิใจต่ำกว่าเปอร์เซ็นต์ไทล์ที่ 25 โดยการสุ่มอย่างง่ายจำนวน 18 คน แล้วแบ่งเป็น 3 กลุ่ม คือ กลุ่มให้คำปรึกษาเป็นกลุ่ม ตามทฤษฎีพิจารณาเหตุผลและอารมณ์ กลุ่มกิจกรรมกลุ่ม และกลุ่มควบคุม กลุ่มละ 6 คน ทำการทดลองในกลุ่มทดลองทั้ง 2 กลุ่ม กลุ่มละ 10 ครั้ง ครั้งละ 1 ชั่วโมง การเก็บข้อมูลเป็น 3 ระยะ คือ ระยะก่อนการทดลอง ระยะหลังการทดลองและระยะติดตามผล พบว่ากลุ่มทดลองทั้งสองกลุ่มมีความภาคภูมิใจในตนเองในระยะหลังการทดลองและระยะติดตามผลสูงกว่าระยะก่อนการทดลองและสูงกว่ากลุ่มควบคุมอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05 และวิธีการทั้งสองช่วยให้เด็กวัยรุ่นทั้ง 2 กลุ่ม มีความภาคภูมิใจในตนเองสูงขึ้นแตกต่างกันอย่างไม่มีนัยสำคัญทางสถิติ

น้ำทิพย์ เพ็ชรดี (2544, บทคัดย่อ) ได้ศึกษาผลของการให้คำปรึกษาแบบพิจารณาเหตุผลและอารมณ์ และการให้คำปรึกษาในคลินิกนิรนาม ที่มีต่อการปรับตัวของหญิงตั้งครรภ์ที่ติดเชื้อเอชไอวี กลุ่มตัวอย่าง คือหญิงตั้งครรภ์ที่ติดเชื้อเอชไอวีที่มีการปรับตัว อยู่ในระดับปานกลางถึงต่ำ ที่ได้รับการทำแบบประเมินการปรับตัว จำนวน 12 คน แบ่งเป็น 2 กลุ่ม กลุ่มที่ 1 ได้รับการให้คำปรึกษาแบบพิจารณาเหตุผลและอารมณ์ จำนวน 6 คน กลุ่มที่ 2 ได้รับการให้คำปรึกษาในคลินิกนิรนาม จำนวน 6 คน โดยได้รับการปรึกษาโปรแกรมละ 8 ครั้ง ครั้งละ 50 นาที สัปดาห์ละ 1 ครั้ง เป็นเวลาทั้งสิ้น 8 สัปดาห์ ผลการศึกษาพบว่า หญิงตั้งครรภ์ที่ติดเชื้อเอชไอวีที่ได้รับการให้คำปรึกษาแบบพิจารณาเหตุผลและอารมณ์ มีการปรับตัวดีกว่าการได้รับคำปรึกษาในคลินิกนิรนามของโรงพยาบาลอย่างมีนัยสำคัญ และพบว่าการให้คำปรึกษาทั้ง 2 แบบ ทำให้หญิงตั้งครรภ์ที่ติดเชื้อเอชไอวีมีการปรับตัวดีกว่าก่อนได้รับการให้คำปรึกษา อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05

ปราณี นัยประยูร (2544, บทคัดย่อ) ได้ศึกษาผลของการให้คำปรึกษาแบบพิจารณาเหตุผลและอารมณ์ และการใช้โปรแกรมการพัฒนาความคาดหวังในความสามารถของตนเอง ต่อพฤติกรรมความรับผิดชอบในการเข้าชั้นเรียนของนักเรียนระดับประกาศนียบัตรวิชาชีพ ชั้นปีที่ 2 โดยกลุ่มตัวอย่างเป็นนักเรียนระดับประกาศนียบัตรวิชาชีพชั้นปีที่ 2 ที่มีจำนวนคาบเรียนที่ไม่เข้าชั้นเรียนสูงสุดในแต่ละห้อง จำนวน 18 คน แบ่งเป็น 3 กลุ่ม คือกลุ่มทดลองที่ 1 ได้รับการให้คำปรึกษาแบบพิจารณาเหตุผลและอารมณ์ 6 คน กลุ่มทดลองที่ 2 ที่ได้รับโปรแกรมการพัฒนาความคาดหวังในความสามารถของตนเอง 6 คน และกลุ่มที่ 3 คือ กลุ่มควบคุม 6 คน ผลการทดลองพบว่า การให้คำปรึกษาแบบพิจารณาเหตุผลและอารมณ์ และการใช้โปรแกรมการพัฒนาความคาดหวังในความสามารถของตนเอง ต่อพฤติกรรมความรับผิดชอบในการเข้าชั้นเรียนของนักเรียนในระยะหลังการทดลองและระยะติดตามผลสูงกว่าก่อนการทดลองและสูงกว่ากลุ่มควบคุมอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05 และสองวิธีนี้มีผลไม่แตกต่างกัน

เอกสารและงานวิจัยเกี่ยวกับการสนับสนุนทางสังคม

ความหมายของการสนับสนุนทางสังคม (social support)

การสนับสนุนทางสังคม (social support) ได้มีผู้ศึกษากันอย่างกว้างขวางและพบว่า เป็นตัวแปรทางด้านจิตสังคม ที่มีผลต่อภาวะสุขภาพ และสวัสดิภาพของบุคคลทั้งทางตรง และทางอ้อม แนวคิดเกี่ยวกับการสนับสนุนทางสังคมนี้ ได้มีผู้ให้ความหมายไว้มากมาย ซึ่งมีทั้งส่วนที่คล้ายคลึงกันและแตกต่างกัน แต่มีองค์ประกอบที่คล้ายคลึงกัน

คอบบ์ (Cobb, 1976, pp. 300-301) ให้ความหมายการสนับสนุนทางสังคม เป็นการที่บุคคลได้รับข้อมูลที่ทำให้ตัวเองเชื่อว่ามีบุคคลให้ความรัก ความเอาใจใส่ เห็นคุณค่าและยกย่อง และรู้สึกว่าเป็นส่วนหนึ่งของสังคม มีความผูกพันซึ่งกันและกัน

คาห์น (Kahn, 1979, p. 85) กล่าวว่า การสนับสนุนทางสังคมเป็นปฏิสัมพันธ์อย่างมีจุดหมายระหว่างบุคคลหนึ่งไปยังอีกบุคคลหนึ่ง มีการช่วยเหลือซึ่งกันและกัน สิ่งเหล่านี้อาจเกิดเพียงอย่างใดอย่างหนึ่งหรือมากกว่าหนึ่งอย่าง

เฮาส์ (House, 1981, pp. 22-23) กล่าวถึงความหมายการสนับสนุนทางสังคมว่า เป็นการรับรู้ของบุคคลว่าได้รับการช่วยเหลือทั้งด้านพฤติกรรมที่แสดงออกถึงความรัก ความห่วงใย การยกย่อง การได้รับข้อมูลข่าวสารตลอดจนให้การตอบสนองความต้องการ

ฮับบาร์ด และคณะ (Hubbard et al., 1984, p. 266) ได้กล่าวให้ความหมายการสนับสนุนทางสังคมว่า เป็นโครงสร้างหลายมิติ ซึ่งประกอบด้วยการติดต่อสื่อสารในแง่บวกของความรู้สึกเป็นส่วนหนึ่งของสังคม ตลอดจนมีการแลกเปลี่ยนซึ่งกันและกัน

บุญเยี่ยม ตระกูลวงษ์ (2528, หน้า 171) กล่าวว่า การสนับสนุนทางสังคม หมายถึง สิ่งที่ได้รับจากการสนับสนุนได้รับความช่วยเหลือด้านข้อมูลข่าวสาร วัตถุสิ่งของ หรือการสนับสนุนด้านจิตใจจากผู้ให้การสนับสนุน ซึ่งอาจจะเป็นบุคคลหนึ่งกลุ่มแล้วมีผลทำให้ผู้นำไปปฏิบัติในทิศทางที่ผู้รับต้องการ

ฉวีวรรณ แก้วพรหม (2530, หน้า 21) กล่าวว่า การสนับสนุนทางสังคมหมายถึง การได้รับการตอบสนองความต้องการจากการติดต่อสัมพันธ์กับบุคคลในสังคมของตน ซึ่งมีทั้งความต้องการทางด้านร่างกาย อารมณ์ และสังคม

สรุปได้ว่า การสนับสนุนทางสังคม หมายถึง การได้รับการตอบสนองความต้องการจากการติดต่อสัมพันธ์กับบุคคลในกลุ่มสังคม ซึ่งมีทั้งความต้องการทางด้านร่างกาย อารมณ์และสังคม เพื่อให้บุคคลที่ได้รับการสนับสนุนสามารถเผชิญและแก้ไขปัญหา หรือบรรเทาตามเป้าหมายที่ต้องการได้ และการสนับสนุนที่ได้รับนั้นทำให้บุคคลเกิดความรู้สึกว่าตนเองมีค่า เป็นที่ยอมรับจากบุคคลอื่นและเป็นส่วนหนึ่งของสังคม

แหล่งที่มาของการสนับสนุนทางสังคม

การดำรงชีวิตอยู่ในสังคม จะต้องมีการพึ่งพาอาศัยกัน มีความไว้วางใจสนับสนุนซึ่งกันและกัน คนในกลุ่มสังคมไม่ได้เป็นแหล่งของการสนับสนุนทั้งหมด กลุ่มคนที่จะทำให้การสนับสนุนทางสังคมได้นั้น มักจะเป็นกลุ่มคนในระบบการสนับสนุนทางสังคม

เฮาส์ (House, 1981, p. 22) ได้เสนอแหล่งสนับสนุนทางสังคมไว้ 2 แหล่ง คือ

1. แหล่งสนับสนุนทางสังคมที่ได้จากบุคคลที่มีความสัมพันธ์ อย่างไม่เป็นทางการ ได้แก่ คู่สมรส เพื่อน เพื่อนบ้าน คนคุ้นเคย และผู้ร่วมงาน
2. แหล่งสนับสนุนทางสังคมที่ได้จากบุคคลที่มีความสัมพันธ์กัน อย่างเป็นทางการ ได้แก่ บุคลากรทางวิชาชีพ

อุบล นิวัติชัย (2527, หน้า 285) กล่าวถึง การจัดกลุ่มบุคคลซึ่งเป็นแหล่งการสนับสนุนทางสังคมไว้ 3 กลุ่ม คือ

1. กลุ่มมีความผูกพันกันตามธรรมชาติ (spontaneous or natural supportive system) ประกอบด้วยบุคคล 2 ประเภท คือ ประเภทที่ 1 เป็นบุคคลที่อยู่ในครอบครัวสายตรง ได้แก่ ปู่ ย่า ตา ยาย พ่อ แม่ ลูก หลาน อีกประการหนึ่งได้แก่ครอบครัวใกล้ชิด ได้แก่ เพื่อนฝูง เพื่อนบ้าน คนรู้จักคุ้นเคย คนที่ทำงานเดียวกัน
2. องค์กรหรือสมาคมที่ให้การสนับสนุน (organized support) หมายถึงบุคคลที่มารวมกันเป็นหน่วยเป็นชมรม สมาคม ซึ่งไม่ใช่กลุ่มที่จัดโดยกลุ่มวิชาชีพ ทางสุขภาพ เช่น สมาคมผู้สูงอายุ องค์กรทางศาสนา ซึ่งส่วนใหญ่จะได้รับการช่วยเหลือการประคับประคองด้านจิตใจ และอารมณ์

3. กลุ่มช่วยเหลือทางวิชาชีพ (professional health care workers) หมายถึง บุคคลที่อยู่ในวงการ ส่งเสริม ป้องกัน รักษา และฟื้นฟูสุขภาพของประชาชนโดยอาชีพ เช่น แพทย์ พยาบาล นักกายภาพบำบัด

จริยวัตร คมเพชร (2531, หน้า 99) ได้แบ่ง กลุ่มการสนับสนุนทางสังคม ออกเป็น 2 ประเภทใหญ่ ๆ คือ กลุ่มสังคมปฐมภูมิ ได้แก่ ครอบครัว ญาติ พี่น้อง และเพื่อนบ้าน กลุ่มทุติยภูมิ ได้แก่ เพื่อนร่วมงาน กลุ่มวิชาชีพ และกลุ่มสังคมอื่น ๆ

ประเภทของการสนับสนุนทางสังคม

คอบบ์ (Cobb, 1976, pp. 300-301) ได้แบ่งการสนับสนุนทางสังคมออกเป็น 3 ด้าน ได้แก่

1. การสนับสนุนทางด้านอารมณ์ เป็นการให้ข้อมูลที่จะบอกให้บุคคลทราบว่าเขารับความรัก ได้รับการดูแลเอาใจใส่ ได้รับการรักความจริงใจ และความสนใจ ซึ่งมักจะได้รับความสัมพันธ์ที่ใกล้ชิดและมีความผูกพันที่ลึกซึ้งต่อกัน

2. การสนับสนุนด้านการได้รับการยอมรับ ยกย่อง และมีผู้เห็นคุณค่า เป็นข้อมูลที่จะบอกให้บุคคลทราบว่าเขามีคุณค่าและได้รับการยอมรับจากผู้อื่น

3. การสนับสนุนด้านสังคม เป็นข้อมูลที่จะบอกให้บุคคลทราบว่า เขามีส่วนร่วมและเป็นส่วนหนึ่งของสังคม

เฮาส์ (House, 1981, pp. 24-25) แบ่งการสนับสนุนทางด้านสังคมออกเป็น 4 ด้าน ได้แก่

1. การสนับสนุนทางด้านอารมณ์ (emotional support) หมายถึงการช่วยเหลือทำให้บุคคลเชื่อว่า มีบุคคลให้ความเห็นใจ เอาใจใส่ ให้กำลังใจ แสดงความรักความผูกพัน และการเห็นคุณค่า รวมทั้งการยอมรับนับถือว่าเป็นส่วนหนึ่งของสังคม

2. การได้รับการสนับสนุนด้านการเปรียบเทียบและประเมินคุณค่า (appraisal support) หมายถึง การช่วยเหลือที่ทำให้บุคคล มีการประเมินเปรียบเทียบตนเองกับบุคคลอื่นในสังคม เพื่อให้เกิดความเข้าใจว่ามีผู้อยู่ในสถานการณ์เดียวกัน ที่ตนเองสามารถแลกเปลี่ยนความคิดเห็น และทำให้ทราบว่าการทำงานของตนเองนั้นอยู่ในเกณฑ์มาตรฐานที่สังคมนั้นกำหนดเอาไว้หรือไม่ เช่น การได้รับข้อมูลย้อนกลับ (feedback) ซึ่งจะทำให้เกิดความมั่นใจในการปฏิบัติ

3. การได้รับการสนับสนุนด้านข้อมูลข่าวสาร (informational support) หมายถึง การช่วยเหลือที่ทำให้บุคคลได้รับข้อมูลที่เป็นข้อเท็จจริง ข่าวสารที่จำเป็น คำแนะนำ คำชี้แนะ ตลอดจนการบอกแนวทางหรือทางเลือกที่สามารถนำไปแก้ปัญหาที่เผชิญอยู่ได้ เช่น การดักเตือนให้คำปรึกษาแนะนำ ให้ความรู้ ข้อเสนอแนะ เป็นต้น

4. การได้รับการสนับสนุนด้านสิ่งของและบริการ (instrumental support) หมายถึง การได้รับความช่วยเหลือเกี่ยวกับวัตถุ สิ่งของ เงินทอง แรงงาน และการปรับสภาพแวดล้อม เพื่อช่วยแก้ปัญหาของบุคคล

สเชฟเฟอร์ และคณะ (Schaefer et al., 1981, pp. 381-406) ได้แบ่ง ประเภทของการสนับสนุนทางสังคมออกเป็น 3 ชนิด คือ

1. การสนับสนุนทางด้านอารมณ์ (emotional support) หมายถึง ความผูกพันใกล้ชิด การได้รับการยืนยัน ทำให้บุคคลได้รับความรัก หรือได้รับการดูแลเอาใจใส่

2. การสนับสนุนทางด้านข้อมูลข่าวสาร (information support) หมายถึง การได้รับข้อมูลข่าวสาร ทำให้บุคคลสามารถนำไปแก้ไขปัญหา หรือข้อมูลป้อนกลับ ทำให้บุคคลรับรู้ถึงพฤติกรรมและการปฏิบัติตน

3. การสนับสนุนด้านสิ่งของ (tangible support) หมายถึง การได้รับความช่วยเหลือด้านวัตถุสิ่งของ และการบริการ

จากความหมายของการสนับสนุนทางสังคมของบุคคลต่าง ๆ ดังกล่าว สามารถสรุปความหมายในเชิงพฤติกรรมศาสตร์ ซึ่งบุญเยี่ยม ตระกูลวงษ์ (2535, หน้า 594) กล่าวถึงหลักการที่สำคัญไว้ดังนี้ คือ

การให้สนับสนุนทางสังคมจะประกอบด้วยองค์ประกอบสำคัญ ดังนี้

1. จะต้องมีการติดต่อสื่อสารระหว่าง “ผู้ให้” และ “ผู้รับ” การสนับสนุน
2. ลักษณะของการติดต่อสื่อสารนั้นจะต้องประกอบไปด้วย

2.1 ข้อมูลข่าวสารที่มีลักษณะที่ “ผู้รับ” เชื่อมั่นว่ามีคนสนใจ เอาใจใส่ มีความรัก ความหวังดีต่อตนอย่างจริงใจ

2.2 ข้อมูลข่าวสารที่มีลักษณะที่ “ผู้รับ” รู้สึกว่าตนเองมีคุณค่าและเป็นการยอมรับในสังคม

2.3 ข้อมูลข่าวสารที่มีลักษณะที่ “ผู้รับ” เชื่อว่าการเป็นส่วนหนึ่งของสังคม และสามารถทำประโยชน์แก่สังคมได้

3. ปัจจัยนำเข้าของการสนับสนุนทางสังคม อาจอยู่ในรูปของข่าวสาร วัตถุสิ่งของ หรือด้านจิตใจ

4. จะต้องช่วยให้ “ผู้รับ” ได้บรรลุถึงจุดหมายที่ต้องการการสนับสนุนทางสังคม ไม่ว่าจะเป็นการสนับสนุนทางด้านร่างกาย จิตใจ หรือวัตถุสิ่งของก็ตาม ย่อมส่งผลกระทบให้ผู้ที่ได้รับอย่างแน่นอน เพราะคนเรานั้นกายกับใจไม่สามารถที่จะแยกออกจากกันโดยสิ้นเชิงได้

ผลของการสนับสนุนทางสังคม ในส่วนที่เป็นผลของการสนับสนุนทางสังคมนั้น โคเฮน และวิลลิส (Cohen & Wills, 1985, pp. 310-357) ได้กล่าวถึงผลดีของการสนับสนุนทางสังคม ที่มีต่อสุขภาพทางด้านร่างกายและจิตใจ โดยสรุปผลการศึกษาไว้ 2 ประการ คือ

1. การสนับสนุนทางสังคม จะทำให้บุคคลมีประสบการณ์ที่ดี มีอารมณ์มั่นคง ซึ่งจะส่งผลให้ระบบต่อไรร่างกาย ระบบประสาท และระบบภูมิคุ้มกันโรค (neuroendocrine and immune system) ทำงานดีขึ้น หรืออาจส่งผลให้คนมีพฤติกรรมทางสุขภาพดี ซึ่งเป็นการส่งผลโดยตรง นอกจากนี้การสนับสนุนทางสังคม ยังช่วยเสริมหน้าที่ในการต่อสู้ปัญหาของแต่ละคนให้ดีขึ้น ทำให้ปัญหาลดความรุนแรงลง

2. การสนับสนุนทางสังคม จะช่วยลดภาวะวิกฤติของชีวิต โดยการสนับสนุนที่เพียงพอ นั้นจะเป็นส่วนช่วยลดภาวะวิกฤติได้ กล่าวคือ ความเครียดอันจะนำไปสู่ภาวะวิกฤตินั้น จะเกิดขึ้นเมื่อคนเรารู้สึกว่าไม่สามารถช่วยเหลือตนเองได้ รู้สึกว่าตนเองด้อยคุณค่า ภาวะเช่นนี้ จะรบกวน สมดุลย์ ระบบต่อไรร่างกาย ระบบประสาท และระบบภูมิคุ้มกันโรค ทำให้ง่ายต่อการเกิดโรค ขณะเดียวกันก็จะทำให้บุคคลมีพฤติกรรมที่เสี่ยงและเกิดความล้มเหลวในการดูแลสุขภาพตนเอง ดังนั้น เมื่อบุคคลได้รับการช่วยเหลือ ยกย่อง จะทำให้เขามีกำลังใจที่จะเผชิญปัญหาได้ดีขึ้น

เพนเดอร์ (Pender, 1987, p. 398) ได้สรุปประโยชน์ของการสนับสนุนทางสังคม ที่มีต่อภาวะสุขภาพและความเป็นปกติสุขของบุคคลไว้ดังนี้

1. ช่วยในการส่งเสริมการเจริญเติบโตโดยเพิ่มการมีคุณค่าในตนเอง และทำให้บุคคลนั้นมีความเป็นปกติสุข
2. ลดเหตุการณ์ที่ทำให้เกิดความเครียดในชีวิต
3. ช่วยรับรองยืนยันว่าการกระทำนั้น จะทำให้บุคคลมีส่วนร่วมและเป็นที่ต้องการของสังคม
4. ช่วยลดผลที่ได้รับในด้านลบ เช่น ลดเหตุการณ์ที่ตึงเครียด โดยจะมีผลต่อการแปลเหตุการณ์และการตอบสนองทางอารมณ์ นอกจากนี้ยังช่วยลดการเจ็บป่วยได้อย่างมีประสิทธิภาพ

ในการวิจัยครั้งนี้ผู้วิจัยอาศัยประเภทของการสนับสนุนทางสังคมตามแนวคิดของ เฮาส์ (House, 1981) ทั้งนี้เพื่อให้สอดคล้องกับปัญหา และความต้องการของสตรีตั้งครรภ์ที่ถูกทารุณกรรมทางด้านร่างกายและจิตใจ ให้สามารถเผชิญต่อปัญหาและการเปลี่ยนแปลงทั้งด้านร่างกาย จิตใจ และสังคมได้อย่างเหมาะสมยิ่งขึ้น

งานวิจัยในต่างประเทศ

โครเนนเวทท์ (Cronenwett, 1985, pp. 93-99) ได้ศึกษาความสัมพันธ์ระหว่างการปรับตัว การสนับสนุนทางสังคมในสตรีตั้งครรภ์ พบว่าการสนับสนุนทางสังคมจากสามี ขณะครรภ์

ตั้งครรถ์นั้นการสนับสนุนด้านอารมณ์ และการสนับสนุนด้านสิ่งของและบริการ จะช่วยให้ภรรยาขณะตั้งครรถ์ปรับตัวต่อการตั้งครรถ์ได้ดี

มูห์เลนแคมป์ และเซเลส (Muhlenkamp & Sayles, 1986, pp. 334-338) ได้ศึกษาความสัมพันธ์ระหว่างความรู้สึกมีคุณค่าในตนเอง การสนับสนุนทางสังคมและพฤติกรรมการดูแลสุขภาพตนเองในกลุ่มผู้ใหญ่ปกติ จำนวน 98 ราย ผลการศึกษาพบว่า มีความสัมพันธ์ในทางบวกระหว่างความรู้สึกมีคุณค่าในตนเอง การสนับสนุนทางสังคมและพฤติกรรมการดูแลสุขภาพตนเอง โดยที่ความรู้สึกมีคุณค่าในตนเอง และการสนับสนุนทางสังคมจะเป็นตัวบ่งชี้พฤติกรรมการดูแลสุขภาพในตนเอง

เพียซซา และคณะ (Piazza et al., 1991) ได้ศึกษาความหวัง การสนับสนุนทางสังคมกับการเห็นคุณค่าในตนเองของผู้ป่วยที่ได้รับการบาดเจ็บทางเส้นประสาทไขสันหลัง ผลการวิจัยพบว่า ความหวัง แรงสนับสนุนทางสังคมมีความสัมพันธ์ทางบวกกับการเห็นคุณค่าในตนเอง ($r = .908$ และ $.797$ ตามลำดับ) ได้อย่างมีนัยสำคัญ $< .001$

งานวิจัยในประเทศ

เยาวลักษณ์ มหาสิทธิวัฒน์ (2529) ได้ศึกษาความสัมพันธ์ระหว่างการเปลี่ยนแปลงทางกาย จิตสังคม ความรู้สึกมีคุณค่าในตนเอง และพฤติกรรมสุขภาพของผู้สูงอายุในเขตอำเภอเมือง จังหวัดสระบุรี จำนวน 200 ราย พบว่าความรู้สึกมีคุณค่าในตนเองมีความสัมพันธ์ทางบวกกับพฤติกรรมสุขภาพของผู้สูงอายุ

เสาวภา วิจิตวาทิ (2534, บทคัดย่อ) ได้ศึกษาความสัมพันธ์ระหว่างความรู้สึกมีคุณค่าในตนเอง การสนับสนุนทางสังคมกับพฤติกรรมการดูแลตนเองของผู้ป่วยที่สูญเสียแขนขา จากผู้ป่วยจำนวน 100 ราย ผลการศึกษาพบว่า ความรู้สึกมีคุณค่าในตนเอง และการสนับสนุนทางสังคมมีความสัมพันธ์ทางบวกกับพฤติกรรมการดูแลตนเอง

พรรณี ชื่นประดับ (2538, บทคัดย่อ) ได้ศึกษาความสัมพันธ์ระหว่างความรู้สึกมีคุณค่าในตนเอง การสนับสนุนทางสังคมกับพฤติกรรมเผชิญความเครียดในหญิงตั้งครรภ์ที่มีภาวะเสี่ยงกลุ่มตัวอย่างที่ศึกษาเป็นหญิงตั้งครรภ์ที่มีภาวะเสี่ยง ที่เข้ารับบริการที่โรงพยาบาลศิริราช โรงพยาบาลราชวิถี โรงพยาบาลจุฬาลงกรณ์ จำนวน 200 ราย ผลการวิจัยสรุปว่าความรู้สึกมีคุณค่าในตนเอง การสนับสนุนทางสังคม และรายได้ของครอบครัว สามารถร่วมทำนายพฤติกรรมเผชิญความเครียดได้ โดยที่หญิงตั้งครรภ์ที่มีภาวะเสี่ยงที่มีความรู้สึกมีคุณค่าในตนเองสูง และมีการสนับสนุนทางสังคมที่ดีและมีรายได้ของครอบครัวสูง จะมีพฤติกรรมเผชิญความเครียดที่เหมาะสม

จินตนา ตั้งวรพงษ์ชัย (2539, บทคัดย่อ) ได้ศึกษาประสิทธิภาพของแรงสนับสนุนทางสังคมต่อความวิตกกังวลและความซึมเศร้าของมารดาที่มีบุตรป่วยด้วยโรคมะเร็งเม็ดเลือดขาว โดยกลุ่มตัวอย่างเป็นบิดามารดาผู้ป่วยเด็กที่ป่วยเป็นโรคมะเร็งเม็ดเลือดขาว จำนวน 60 คู่ โดยแบ่งเป็นกลุ่มทดลองและกลุ่มควบคุมกลุ่มละ 30 คู่ ผลการศึกษา พบว่ากลุ่มทดลองจะมีความวิตกกังวลและความซึมเศร้าน้อยกว่ากลุ่มควบคุมอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติ

ดารีกา ชารบัวสวรร์ (2540, บทคัดย่อ) ได้ศึกษาความสัมพันธ์ระหว่างแรงสนับสนุนทางสังคม กับความรู้สึกมีคุณค่าในตนเอง ของผู้ป่วยชาลัสซีเมีย วัยผู้ใหญ่ตอนต้น กลุ่มตัวอย่าง 60 ราย ผลการศึกษาพบว่า แรงสนับสนุนทางสังคมมีความสัมพันธ์ทางบวกในระดับปานกลาง กับความรู้สึกมีคุณค่าในตนเองอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .001 ($r = .5438$)

รัศมี วิบูลย์กุล (2542, บทคัดย่อ) ได้ศึกษาผลของโปรแกรมกลุ่มสนับสนุนต่อความหวังในบุคคลที่ติดเชื้อไวรัสเอดส์ กลุ่มตัวอย่างเป็นผู้ติดเชื้อเอดส์ โรงพยาบาลอุดรธานี จำนวน 24 คน แบ่งเป็นกลุ่มทดลอง และกลุ่มควบคุม กลุ่มละ 12 คน ผลการศึกษาพบว่าค่าคะแนนเฉลี่ยของความหวังของกลุ่มทดลองสูงกว่ากลุ่มควบคุมอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05

สิรินาถ ศรีอำพร (2543, บทคัดย่อ) ได้ศึกษาความสัมพันธ์ระหว่างความรู้สึกมีคุณค่าในตนเอง การสนับสนุนทางสังคม ปัจจัยคัดสรร บางประการกับพฤติกรรมการดูแลตนเองของหญิงตั้งครรภ์วัยรุ่น กลุ่มตัวอย่างเป็นหญิงตั้งครรภ์ที่มีอายุ 19 ปี อายุครรภ์ตั้งแต่ 28 สัปดาห์ขึ้นไป ที่มาฝากครรภ์ที่โรงพยาบาลราชวิถี จำนวน 120 ราย ผลการศึกษาพบว่า ความรู้สึกมีคุณค่าในตนเอง การสนับสนุนทางสังคม ปัจจัยคัดสรรบางประการมีความสัมพันธ์กับพฤติกรรมการดูแลตนเองของหญิงตั้งครรภ์วัยรุ่นอย่างมีนัยสำคัญ และพบว่าหญิงตั้งครรภ์วัยรุ่นที่มีความรู้สึกมีคุณค่าในตนเองสูง มีการสนับสนุนทางสังคมที่ดี ระดับการศึกษาสูง มีความตั้งใจในการมีบุตร จะมีพฤติกรรมการดูแลตนเองระหว่างตั้งครรภ์ที่ดี

จากการที่ได้ศึกษาวรรณกรรมและงานวิจัยที่เกี่ยวข้องกับการให้คำปรึกษาแบบพิจารณาเหตุผลและอารมณ์ และการให้การสนับสนุนทางสังคม พบว่าสามารถทำให้คุณค่าแห่งตนสูงขึ้น มีผลทางบวกกับอารมณ์และพฤติกรรม และจากการทบทวนวรรณกรรมและงานวิจัยเกี่ยวกับการทารุณกรรม พบว่าเป็นผู้ที่มีความรู้สึกที่ตนเองไร้ค่า ขลาดกลัว ซึมเศร้า รู้สึกโดดเดี่ยว ไร้คนรัก คนเข้าใจ อ่อนแอท้อถอย ดังนั้นผู้วิจัยเห็นว่าการให้คำปรึกษาแบบพิจารณาเหตุผลและอารมณ์ และการให้โปรแกรมการสนับสนุนทางสังคม จะสามารถช่วยให้หญิงตั้งครรภ์ที่ถูกทารุณกรรมทางด้านร่างกายและจิตใจ มีการพัฒนาคุณค่าแห่งตนให้สูงขึ้น ซึ่งจะก่อให้เกิดแรงจูงใจ มีกำลังใจ กำลังกายที่เข้มแข็งสามารถเผชิญปัญหาและอุปสรรคต่าง ๆ ได้