

บทที่ 2

เอกสารและงานวิจัยที่เกี่ยวข้อง

ผู้วิจัยนำเสนอเอกสารและงานวิจัยที่เกี่ยวข้องตามลำดับดังนี้

1. เอกสารและงานวิจัยเกี่ยวกับการให้คำปรึกษาเป็นกลุ่มตามทฤษฎีพิจารณาเหตุผล อารมณ์และพฤติกรรม
2. เอกสารและงานวิจัยเกี่ยวกับโปรแกรมกลุ่มการเห็นคุณค่าในตนเอง
3. เอกสารและงานวิจัยเกี่ยวกับความรู้สึกลบในตนเอง
4. เอกสารและงานวิจัยเกี่ยวกับเด็กก่อนวัยรุ่นในสถานสงเคราะห์

เอกสารและงานวิจัยเกี่ยวกับการให้คำปรึกษาเป็นกลุ่มตามทฤษฎีพิจารณาเหตุผล อารมณ์และพฤติกรรม

1. เอกสารที่เกี่ยวข้อง

1.1 เอกสารที่เกี่ยวข้องกับการให้คำปรึกษาเป็นกลุ่ม

ความหมายของการให้คำปรึกษาเป็นกลุ่ม

โอลเซน (Ohlsen, 1970, p. 13) กล่าวว่า การให้คำปรึกษาเป็นกลุ่มเป็นการช่วยเหลือคนปกติให้ยอมรับปัญหาต่าง ๆ ของตนเอง และพยายามแก้ไขปัญหานั้นก่อนที่จะกลายเป็นปัญหาที่รุนแรง นอกจากนี้การให้คำปรึกษาแบบกลุ่มยังช่วยให้ผู้ที่มีปัญหาสามารถเรียนรู้ที่จะนำความคิดหรือประสบการณ์ที่ได้จากกลุ่มมาประยุกต์ใช้ในชีวิตประจำวันได้

วัชร ทรัพย์มี (2525, หน้า 329-330) ให้ความหมายว่า การให้คำปรึกษาเป็นกลุ่มเป็นกระบวนการที่บุคคลซึ่งมีความต้องการตรงกันที่จะปรับปรุงตนเองในเรื่องใดเรื่องหนึ่งหรือต้องการจะแก้ปัญหาดิปัญหาหนึ่งร่วมกัน มาปรึกษาหารือซึ่งกันและกันเป็นกลุ่ม โดยมีผู้ให้คำปรึกษาร่วมอยู่ด้วย สมาชิกในกลุ่มจะมีโอกาสได้แสดงออกเกี่ยวกับความรู้สึกและความคิดในการแก้ปัญหาดิหรือปรับปรุงตนเอง อีกทั้งได้รับฟังความรู้สึกและความคิดเห็นของผู้อื่น

ผ่องพรรณ เกิดพิทักษ์ (2529, หน้า 180) ให้ความหมายว่า การให้คำปรึกษาเป็นกลุ่มเป็นกระบวนการของกลุ่มบุคคลที่มีปัญหาหรือความต้องการคล้าย ๆ กัน มาปรึกษาหารือร่วมกัน

โดยมีผู้ให้คำปรึกษาซึ่งมีความรู้ ความสามารถและประสบการณ์การให้คำปรึกษา ร่วมให้ความช่วยเหลือหรือร่วมให้คำปรึกษา

คมเพชร ฉัตรสุกกุล (2530, หน้า 96) ได้ให้ความเห็นว่า การให้คำปรึกษาเป็นกลุ่มนั้นมีลักษณะที่ควรจะต้องเข้าใจอยู่ 3 ประการ ดังต่อไปนี้

1. การใช้กลุ่มเพื่อแก้ไขปัญหา เพราะการให้คำปรึกษาเป็นกลุ่มนั้นสมาชิกทุกคนนำปัญหามาอภิปราย และมีการแสดงความคิดเห็นร่วมกันด้วยความเห็นอกเห็นใจกัน
2. การให้คำปรึกษาเป็นกลุ่มมุ่งช่วยเหลือปัญหาที่ปกติ เช่น การปรับตัวกับเพื่อน เพศตรงข้าม การเรียน การทำกิจกรรม เป็นต้น
3. การให้คำปรึกษาเป็นกลุ่มมุ่งช่วยเหลือสมาชิกที่มีสภาพปกติ ในที่นี้หมายความว่า การให้คำปรึกษาเป็นกลุ่มนั้นจะไม่ครอบคลุมถึงผู้ที่มีความผิดปกติทางจิตใจ

วัชร ธุระคำ (2533, หน้า 118-119) สรุปลักษณะสำคัญของการให้คำปรึกษาเป็นกลุ่มไว้ดังนี้

1. ผู้รับคำปรึกษามีปัญหาล้ำคล้ายคลึงกัน มีสาเหตุต่างกันหรือเหมือนกันก็ได้จำนวนผู้รับคำปรึกษาไม่ควรเกิน 8 คน
2. ผู้ให้คำปรึกษาทำหน้าที่เสมือนผู้นำกลุ่มไม่ใช่ประธาน จะนำกลุ่มตามสภาพที่แท้จริงของกลุ่ม มีบทบาทต่าง ๆ กันในการให้คำปรึกษาแต่ละครั้ง อาจจะเป็นวิทยากร เป็นผู้ฟังหรือเป็นผู้ให้กำลังใจ มีหน้าที่กระตุ้นให้กลุ่มคิดและดำเนินการอภิปรายรวมทั้งคอยสังเกตความเคลื่อนไหวพร้อมที่จะแทรกตนเองเข้าร่วมเมื่อจำเป็น
3. บรรยากาศของกลุ่มจะต้องดำเนินไปอย่างอิสระ ปลอดภัย ยอมรับซึ่งกันและกัน ไม่ระแวงหรือหลอกลวงกัน มีอิสระที่จะพูดและคิด
4. ทุกคนมีส่วนร่วมแสดงความคิดเห็นและได้รับการสนับสนุนให้พูด ผู้รับคำปรึกษาทุกคนถือเป็นผู้ให้คำปรึกษากลุ่ม
5. การได้ตอบและการให้ความช่วยเหลือซึ่งกันและกันระหว่างผู้รับคำปรึกษาเป็นสิ่งจำเป็นและผู้รับคำปรึกษาทุกคนต้องมีโอกาสประเ็นความกดดันต่าง ๆ ที่เกิดขึ้นกับกลุ่มด้วยตนเองสามารถตัดสินใจพิจารณาอะไรได้มากขึ้น ยอมรับผิดชอบและเริ่มวิธีการดำเนินชีวิตใหม่ ๆ

สรุปได้ว่า การให้คำปรึกษากลุ่ม หมายถึง กระบวนการที่ผู้ให้คำปรึกษาให้ความช่วยเหลือผู้มารับคำปรึกษาเป็นกลุ่ม ที่มีความต้องการที่จะปรับปรุงตนเองในด้านใดด้านหนึ่งคล้าย ๆ กัน เพื่อร่วมปรึกษาช่วยกันแก้ไขปัญหา โดยมีผู้ให้คำปรึกษาซึ่งมีความรู้ความสามารถในการให้คำปรึกษา สร้างสัมพันธภาพที่ดีกับผู้มารับคำปรึกษาในบรรยากาศที่อบอุ่น การยอมรับซึ่งกันและกัน มีความไว้วางใจและเป็นกันเอง ผู้ให้คำปรึกษามีความจริงใจและยอมรับผู้รับ

คำปรึกษาโดยปราศจากเงื่อนไขใด ๆ เพื่อให้ผู้มารับคำปรึกษาได้สำรวจตนเองและสถานการณ์ที่เกี่ยวข้องกับตนเอง ซึ่งสมาชิกในกลุ่มแต่ละคนจะมีส่วนร่วมในการวิเคราะห์ปัญหา แสดงความคิดเห็นให้ความช่วยเหลือระหว่างสมาชิกด้วยกันเอง ทำให้สมาชิกสามารถวิเคราะห์ตัดสินใจแก้ไข ปัญหาต่างๆ ได้ด้วยตนเอง และเรียนรู้ที่จะนำความคิด ประสบการณ์ที่ได้จากกลุ่มไปใช้เพื่อปรับเปลี่ยนความรู้สึก อารมณ์และพฤติกรรมไปในทางที่ดีขึ้น

จุดมุ่งหมายของการให้คำปรึกษาเป็นกลุ่ม

คอเรย์ (Corey, 1981, p.8) กล่าวถึงจุดมุ่งหมายของการให้คำปรึกษาเป็นกลุ่มดังนี้

1. เพื่อเรียนรู้การไว้วางใจตนเองและผู้อื่น
2. เพื่อรู้จักตนเองและค้นหาเอกลักษณ์แห่งตน
3. เพื่อรับรู้ว่าคุณคนอื่นก็มีความต้องการและมีปัญหาคล้ายคลึงกับตน
4. เพื่อรู้จักตนเอง ยอมรับ และสนใจในตนเองอันจะนำไปสู่การมีทัศนคติใหม่ต่อตนเอง
5. เพื่อเพิ่มประสิทธิภาพในการแสวงหาแนวทางแก้ไขปัญหา และมองหาวิธีลดความ

ขัดแย้งในตนเอง

6. เพื่อเพิ่มความสามารถในการนำตนเอง การพึ่งตนเอง และความรับผิดชอบต่อสังคมที่

ตนอยู่

7. เพื่อกำหนดแผนสำหรับการเปลี่ยนแปลงพฤติกรรมที่ต้องการ และรับผิดชอบที่จะปฏิบัติตามแผนที่วางไว้

8. เพื่อเพิ่มความไวในการรับรู้ความรู้สึก

9. เพื่อเรียนรู้วิธีการโต้แย้ง หรือเผชิญกับผู้อื่นอย่างตรงไปตรงมาด้วยท่าทีที่เอื้ออาทร

ห่วงใยและจริงใจ

10. เพื่อรับรู้การตัดสินใจเลือกของตนเอง และรู้จักเลือกอย่างฉลาด

11. เพื่อการเรียนรู้การดำเนินชีวิตที่เป็นไปตามความมุ่งหวังของตนเอง ไม่ขึ้นอยู่กับความคาดหวังของผู้อื่น

12. เพื่อช่วยให้ค่านิยมที่ตนเองมีความชัดเจนขึ้น เรียนรู้ที่จะปรับพฤติกรรมของตนเองไปตามครรลองของค่านิยมนั้น

วัชร ทรัพย์มี (2525, หน้า 329) กล่าวถึงจุดมุ่งหมายของการให้คำปรึกษาเป็นกลุ่ม ดังนี้

1. เพื่อช่วยให้ผู้รับคำปรึกษาเป็นคนเปิดเผย ไม่เก็บกดและไม่เสแสร้ง

2. เพื่อส่งเสริมให้ผู้รับคำปรึกษามีทัศนคติที่ดีต่อผู้อื่น

3. เพื่อช่วยให้ผู้รับคำปรึกษารู้จักตนเอง เกิดการยอมรับตนเอง และไม่ได้มุ่งหวังว่าตน

จะต้องดีเลิศไปหมดทุกด้าน

4. เพื่อช่วยให้ผู้รับคำปรึกษาไม่หนีการเข้าสังคมหรือการมีสัมพันธภาพกับผู้อื่น
5. เพื่อช่วยให้ผู้รับคำปรึกษาพัฒนาทักษะในการสื่อความหมาย
6. เพื่อช่วยให้ผู้รับคำปรึกษาไม่ด่วนตัดสินใจก่อนการพิจารณาสิ่งต่าง ๆ อย่างรอบคอบ
7. เพื่อช่วยให้ผู้รับคำปรึกษาเกิดการตระหนักว่าผู้อื่นก็ต้องเผชิญกับปัญหาและหาทาง

แก้ปัญหาเหมือนกัน

8. เพื่อช่วยให้ผู้รับคำปรึกษาตระหนักว่าวิธีการแก้ปัญหาไม่ได้มีอยู่วิธีเดียว
9. เพื่อช่วยให้ผู้รับคำปรึกษาสามารถตัดสินใจได้ด้วยความมั่นคงทางจิตใจแม้จะมีอัตรา

เสี่ยงอยู่บ้างก็ตาม

10. เพื่อช่วยให้ผู้รับคำปรึกษาตระหนักว่าวิธีการแก้ปัญหาไม่ได้มีอยู่วิธีเดียว
11. เพื่อช่วยให้ผู้รับคำปรึกษามีโอกาสสำรวจศักยภาพและความคิดสร้างสรรค์ที่แฝงอยู่
12. เพื่อช่วยให้ผู้รับคำปรึกษาได้มีโอกาสรับและให้ความช่วยเหลือแก่ผู้อื่น เกิดความ

ภาคภูมิใจว่าได้แสดงความคิดเห็นที่เป็นประโยชน์แก่ผู้อื่น

13. เพื่อฝึกให้ผู้รับคำปรึกษาไวต่อความรู้สึกและความต้องการของผู้อื่น

ผ่องพรรณ เกิดพิทักษ์ (2529, หน้า 180) ได้กล่าวถึงจุดมุ่งหมายของการให้คำปรึกษา

เป็นกลุ่ม ดังนี้

1. เพื่อช่วยให้สมาชิกของกลุ่มแต่ละคนรู้จักและเข้าใจตนเอง
2. เพื่อช่วยให้สมาชิกของกลุ่มแต่ละคนพัฒนาการยอมรับตนเอง และความรู้สึกว่า

ตนเองมีค่า

3. เพื่อช่วยให้สมาชิกของกลุ่มแต่ละคนพัฒนาวิธีการต่าง ๆ ที่จะช่วยให้งานตาม

ขั้นตอนพัฒนาการของตนเป็นไปอย่างเหมาะสม

4. เพื่อช่วยให้สมาชิกของกลุ่มแต่ละคนพัฒนาแนวทางการแก้ปัญหาของตนเองและ

สามารถตัดสินใจแก้ปัญหาที่ประสบได้อย่างมีประสิทธิภาพ

5. เพื่อให้สมาชิกของกลุ่มแต่ละคนพัฒนาความเข้าใจเกี่ยวกับความต้องการ และความ

รู้สึกของบุคคลอื่น ตระหนักในบทบาทและความรับผิดชอบของตนเองในการปฏิสัมพันธ์กับผู้อื่น และเรียนรู้ที่จะปฏิสัมพันธ์กับสมาชิกภายในกลุ่ม

นอกจากนี้ วัชร ฐะคำ (2533, หน้า 52) กล่าวว่า จุดมุ่งหมายของการให้คำปรึกษาเป็นกลุ่ม มุ่งเน้นที่จะช่วยบุคคลในเรื่องต่อไปนี้

1. ให้สำรวจและประเมินตนเอง เป็นการเรียนรู้เกี่ยวกับตนเองให้มากที่สุด
2. ให้ความสามารถตัดสินใจได้ด้วยตนเอง และนำตนเองได้ รวมทั้งสามารถรับผิดชอบ

ต่อตนเองและสังคมได้

3. ให้สามารถนำสิ่งที่เรียนรู้ไปสู่การปฏิบัติเกิดการเปลี่ยนแปลงพฤติกรรม

จากจุดมุ่งหมายของการให้คำปรึกษาเป็นกลุ่มข้างต้น สรุปได้ว่า การให้คำปรึกษาเป็นกลุ่มมีจุดมุ่งหมายที่จะช่วยให้บุคคลแต่ละคนรู้จักและเข้าใจตนเอง ยอมรับตนเอง กล้าเปิดเผยความรู้สึกของตนเอง รู้จักตัดสินใจเลือกวิธีการแก้ปัญหาที่เหมาะสมกับตนเอง และพร้อมที่จะแก้ไขปรับปรุงหรือพัฒนาตนเองไปในทางที่ดีขึ้นได้อย่างมีประสิทธิภาพ

ประโยชน์ของการให้คำปรึกษาเป็นกลุ่ม

โอลเซน (Ohlsen, 1970, p. 34) กล่าวถึง ประโยชน์ของการให้คำปรึกษาเป็นกลุ่มได้ดังนี้

1. ทำให้สมาชิกแต่ละคนสามารถจัดความรู้สึกที่อยู่อย่างโดดเดี่ยว ไม่มีใครสนใจ ไม่มีใครช่วยเหลือตนเองออกไปได้
2. ส่งเสริมการยกย่องนับถือตนเอง และมีการยอมรับตนเองมากขึ้น
3. ช่วยพัฒนาความหวังที่จะปรับปรุงตนเองให้ดีขึ้น
4. ช่วยให้สมาชิกแต่ละคนเรียนรู้ที่จะเป็นตัวของตัวเองและสามารถแสดงความรู้สึกที่แท้จริงของตนเองได้
5. ทำให้เกิดความรับผิดชอบในตนเองและแก้ไขปัญหามาของตนเอง
6. ช่วยให้เกิดการพัฒนา มีการปฏิบัติและมีการรักษาไว้ซึ่งทักษะในการสร้างสัมพันธภาพกับบุคคลอื่นเป็นอย่างดี ประสบการณ์นี้จะเป็นประโยชน์ต่อการดำเนินชีวิตต่อไปในสังคม
7. ส่งเสริมให้สมาชิกมีข้อผูกพันในตนเอง ในการเปลี่ยนแปลงทัศนคติและพฤติกรรม
8. ช่วยให้บุคคลสามารถนำความคิดที่กระฉ่างแจ้งและทักษะต่างๆ ไปใช้ในชีวิตประจำวันได้

ประจำวันได้

แกซดา (Gasda, 1975 อ้างถึงใน ชูชัย สมิทธิกร, 2527, หน้า 3-4) กล่าวถึงคุณค่าของการให้คำปรึกษาเป็นกลุ่ม ซึ่งแตกต่างจากการให้คำปรึกษารายบุคคล ดังนี้

1. สมาชิกกลุ่มได้พบว่าเขามีได้้อย่างโดดเดี่ยวหรือแปลกไปจากคนอื่น ๆ แต่ยังมีคนอื่น ๆ อีกที่มีปัญหาคล้ายคลึงกับปัญหาของเขา
2. สมาชิกกลุ่มได้รับความสนับสนุนในการแก้ปัญหามาของเขา ทั้งนี้เป็นผลมาจากการที่กลุ่มให้การยอมรับ ให้รางวัล และให้กำลังใจแก่เขา
3. สภาพของกลุ่มเป็นเสมือนสังคมเล็ก ๆ ของชีวิตจริง ซึ่งทำให้สมาชิกสามารถทดสอบพฤติกรรมในการติดต่อสัมพันธ์กับผู้อื่นได้
4. กลุ่มเป็นสถานที่ปลอดภัย ซึ่งเปิดโอกาสให้สมาชิกได้ทดลองกระทำพฤติกรรมใหม่ ๆ

5. สมาชิกกลุ่มได้เรียนรู้การให้และการรับความช่วยเหลือซึ่งกันและกัน
6. สมาชิกกลุ่มมีโอกาสดูแลเรียนรู้จากกันและกัน ด้วยการสังเกตว่าผู้เรียนแก้ปัญหาของ
ตนอย่างไร
7. ประสบการณ์ที่ได้รับจากการเข้ากลุ่มอาจจะทำให้สมาชิกแสวงหาข้อรับคำปรึกษา
เพิ่มเติมอีกในรูปของการให้คำปรึกษารายบุคคล
8. สภาพของกลุ่มอาจจะเป็นตัวแทนที่แสดงถึงสภาพในครอบครัวของสมาชิกกลุ่ม
ดังนั้นจึงสามารถใช้เป็นสื่อที่จะช่วยแก้ไขปัญหาคือครอบครัวของสมาชิกคนนั้นได้
9. เป็นกลุ่มที่มีคุณค่าสำหรับเด็กก่อนวัยรุ่น ซึ่งต้องการการยอมรับอย่างมากจากกลุ่ม
เพื่อนของเขา
10. การให้คำปรึกษาเป็นกลุ่มช่วยให้เวลาในการทำงานของผู้ให้คำปรึกษามีประโยชน์ใน
ปริมาณต่อคนมากขึ้น

นอกจากนี้ ผ่องพรรณ เกิดพิทักษ์ (2529, หน้า 192) ก็ได้กล่าวถึงประโยชน์ของการให้
คำปรึกษาเป็นกลุ่ม ดังนี้

1. เกิดความรู้สึกว่าตนเองเป็นสมาชิกของกลุ่ม และเป็นบุคคลที่ได้รับการยอมรับจาก
กลุ่ม และการยอมรับจะช่วยพัฒนาความรู้สึกของการอยู่ร่วมกันเป็นกลุ่ม ทำให้ไม่เกิดความรู้สึก
อ้างว้างโดดเดี่ยว และเปิดโอกาสให้สมาชิกได้ให้ความช่วยเหลือซึ่งกันและกัน รู้จักที่จะให้มากกว่า
ที่จะรับความจริงใจและเต็มใจ
2. เห็นความสำคัญของสัมพันธภาพของการช่วยเหลือ เมื่อสมาชิกอยู่ในกลุ่มจะเกิดการ
เรียนรู้ที่จะช่วยเหลือซึ่งกันและกัน อีกทั้งได้เรียนรู้เกี่ยวกับเจตคติ ความรู้สึกและจุดมุ่งหมายในการ
กระทำหรือการแสดงออกทั้งของตนเองและเพื่อนสมาชิก
3. เรียนรู้ที่จะมีปฏิสัมพันธ์ทางสังคมกับเพื่อนสมาชิกในกลุ่มและกับบุคคลอื่น เรียนรู้
ที่จะมีส่วนร่วมในการแสดงความคิดเห็น การอภิปราย การพูดและกิริยาท่าทาง ผลของปฏิสัมพันธ์
ที่เกิดขึ้นภายในกลุ่มจะช่วยให้สมาชิกของกลุ่มพัฒนาและปรับปรุงตนเองได้อย่างเหมาะสมยิ่งขึ้น
4. ผู้ให้คำปรึกษามีโอกาสได้สังเกตพฤติกรรมและการแสดงออก และปฏิสัมพันธ์ของ
สมาชิกในกลุ่ม ทำให้ผู้ให้คำปรึกษาได้ศึกษาวิธีที่จะให้ความช่วยเหลือหรือพัฒนาเด็กที่ต้องการหรือ
ควรจะได้รับความช่วยเหลือ เช่น ให้คำปรึกษาเป็นรายบุคคลต่อไป หรือพยายามศึกษาวิธีการต่าง ๆ
ที่จะพัฒนากลุ่ม และให้บริการเป็นกลุ่มให้มีประสิทธิภาพยิ่งขึ้น

สรุปได้ว่า ประโยชน์ของการให้คำปรึกษาเป็นกลุ่ม ทำให้สมาชิกกลุ่มได้พบว่าเขามีได้
อยู่อย่างโดดเดี่ยวหรือแปลกไปจากคนอื่น ๆ แต่ยังมีคนอื่น ๆ อีกที่มีปัญหาลักษณะคล้ายกับปัญหาของ
เขา สมาชิกกลุ่มได้เรียนรู้การให้และการรับความช่วยเหลือซึ่งกันและกัน และช่วยให้สมาชิกกลุ่ม

เกิดการพัฒนาก็มีการปฏิบัติ มีการรักษาไว้ซึ่งทักษะในการสร้างสัมพันธภาพกับบุคคลอื่นเป็นอย่างดี อีกทั้งประสบการณ์นี้จะเป็นประโยชน์ต่อการดำเนินชีวิตต่อไปในสังคม

องค์ประกอบของการให้คำปรึกษาเป็นกลุ่ม

องค์ประกอบสำคัญที่จะทำให้การให้คำปรึกษาเป็นกลุ่มบรรลุเป้าหมายอย่างมีประสิทธิภาพ ได้แก่

การเลือกสมาชิกกลุ่ม โอลเซน (Ohlsen, 1970, p.25-28) ได้เสนอแนวทางในการเลือกสมาชิกกลุ่มไว้ 4 ประการ คือ

1. สมาชิกที่เข้ากลุ่มควรเป็นผู้มีปัญหาคล้ายคลึงกัน
2. สมาชิกที่เข้ากลุ่มควรจะเป็นผู้ที่มีความเต็มใจที่จะช่วยและร่วมมือในการแก้ปัญหา
3. การจัดกลุ่มจะต้องให้สมาชิกมีลักษณะแตกต่างกันบ้าง แต่ไม่ควรแตกต่างกันมากเกินไป เพราะจะทำให้เกิดปัญหาได้ และควรจะให้มีความสมดุลระหว่างสมาชิกแต่ละประเภทด้วย
4. จะต้องพิจารณาว่าบุคคลแต่ละคนมีความต้องการรับคำปรึกษาอย่างแท้จริงหรือไม่ และเขาจะให้ประโยชน์อะไรกับกลุ่มได้บ้าง

ขนาดของกลุ่ม ชูชัย สมิทธิไกร (2527, หน้า 18) มีความเห็นว่า การให้คำปรึกษาเป็นกลุ่มควรจะมีสมาชิก 10 คน หรือน้อยกว่านั้น กลุ่มที่ประกอบด้วยสมาชิกที่เป็นวัยรุ่นหรือผู้ใหญ่ควรมีขนาด 6-10 คน สำหรับกลุ่มที่ประกอบด้วยสมาชิกที่เป็นเด็กควรมีขนาด 4-6 คน และคมเพชร ฉัตรสุกกุล (2530, หน้า 101-102) มีความเห็นว่า ในการให้คำปรึกษาเป็นกลุ่มไม่ควรมีจำนวนสมาชิกมากนักเพราะจะทำให้สมาชิกไม่ได้รับประโยชน์ทั่วถึงกันทุกคน จำนวนสมาชิกที่เหมาะสมควรอยู่ระหว่าง 6-15 คน

ชนิดของกลุ่ม จิราภรณ์ อารยะรังสฤษฎ์ (2539, หน้า 46 อ้างอิงจาก Dinkmeyer & Muro, n.d.) กล่าวว่า ในการจัดกลุ่มเพื่อให้คำปรึกษานั้น ควรจัดเป็นกลุ่มแบบปิด เนื่องจากกลุ่มต้องการการพัฒนา และมีการเคลื่อนไหวตามลำดับอย่างมีประสิทธิภาพและความเหมาะสม ด้วยระยะเวลาที่กำหนด ด้วยความรู้สึกเป็นอันหนึ่งอันเดียวกัน และ (จิราภรณ์ อารยะรังสฤษฎ์, 2539, หน้า 47) การจัดกลุ่มแบบปิดทำให้งานของกลุ่มมีโอกาสประสบความสำเร็จสูงกว่ากลุ่มแบบเปิด เพราะกลุ่มแบบเปิดจะมีสมาชิกที่เข้ามาใหม่ ซึ่งมักจะนำเอางานใหม่เข้ามาในกลุ่ม ทำให้มีผลต่อการเปลี่ยนแปลงและเป็นอุปสรรคต่อการพัฒนางานเก่าของกลุ่มได้

การจัดสถานที่ ชูชัย สมิทธิไกร (2527, หน้า 21) กล่าวว่า การจัดสถานที่รวมทั้งสภาพแวดล้อมทางกายภาพ ต่าง ๆ เป็นปัจจัยที่มีความสำคัญและมีผลต่อปฏิสัมพันธ์ ดังนั้นห้องที่ใช้ควรจะมีขนาดเล็ก แต่ก็ใหญ่พอที่จะบรรจุสมาชิกทั้งหมดโดยไม่เบียดเสียด ควรมีความเป็น

ส่วนตัว ปราศจากการรบกวน และ จิราภรณ์ อารยะรังสฤษฎ์ (2539, หน้า 52) สำหรับการจัดตำแหน่งที่นั่งนั้นมักจะเป็นรูปวงกลม เพื่อให้สมาชิกได้มองเห็นกันอย่างทั่วถึง

เวลาและจำนวนครั้งในการให้คำปรึกษา วชิร ทรัพย์มี (2525, หน้า 332) ช่วงเวลาของการให้คำปรึกษากลุ่มขึ้นอยู่กับอายุของสมาชิกและความจำกัดของสถานที่ เด็กเล็กมีช่วงเวลาแห่งความสนใจสั้นจึงควรใช้เวลาไม่เกิน 30 นาที ถ้าเป็นวัยรุ่นอาจใช้เวลาประมาณ 1 ชั่วโมง และสำหรับผู้ใหญ่อาจจะใช้เวลามากกว่านั้น แต่ คมเพชร ฉัตรสุกกุล (2530, หน้า 105) สำหรับจำนวนครั้งที่จะเข้ากลุ่มขึ้นอยู่กับเป้าหมายของกลุ่มและธรรมชาติของกลุ่ม จำนวนครั้งที่เหมาะสมต่อการให้คำปรึกษาเป็นกลุ่ม ควรใช้ประมาณ 2 ครั้งต่อสัปดาห์ในการกำหนดจำนวนครั้งทั้งหมดในการให้คำปรึกษานั้นขึ้นอยู่กับผู้ให้คำปรึกษา (Trotzer, 1977) แต่อย่างน้อยที่สุดควรจะต้องเข้ากลุ่มไม่ต่ำกว่า 8 ครั้ง

ขั้นตอนการให้คำปรึกษาเป็นกลุ่ม ชูชัย สมิทธิไกร (2527, หน้า 32-33) กล่าวถึงขั้นตอนการให้คำปรึกษาเป็นกลุ่มไว้ 5 ขั้นตอน คือ

ขั้นที่ 1 ขั้นสร้างความปลอดภัยภายในกลุ่ม มีจุดมุ่งหมายและโครงสร้างของกลุ่มเพื่อสร้างบรรยากาศของความคุ้นเคยกันระหว่างสมาชิกด้วยกันและกันผู้นำกลุ่ม ขั้นนี้จำเป็นต้องมีการพัฒนาความไว้วางใจ การกำหนดพื้นฐานในการเข้ากลุ่ม เพื่อให้สมาชิกเกิดความสบายใจและมีความเชื่อมั่นต่อกลุ่มว่ากลุ่มเป็นสถานที่ที่มีความปลอดภัยที่จะช่วยให้สมาชิกสามารถเปิดเผยตนเองได้อย่างเต็มที่

ขั้นที่ 2 ขั้นการยอมรับกลุ่ม สมาชิกจะยอมรับโครงสร้างกลุ่มและบทบาทของผู้นำกลุ่ม รวมทั้งการยอมรับตนเองและการยอมรับผู้อื่นด้วย การยอมรับนี้จะทำให้เกิดความรู้สึกว่าตนเองมีคุณค่า มีความเชื่อมั่นในตนเอง และกล้าที่จะเผชิญกับปัญหาต่างๆ สมาชิกจะกล้าเปิดเผยปัญหาตนเองมากขึ้นขณะเดียวกันการยอมรับตนเองก็ทำให้สมาชิกรู้สึกว่าได้ตนได้รับการยอมรับและนับถือว่าเป็นบุคคลที่มีคุณค่าและมีความสำคัญ

ขั้นที่ 3 ขั้นสร้างความรับผิดชอบ เป็นการสนับสนุนให้สมาชิกก้าวไปสู่การกระทำเพื่อแก้ปัญหา โดยการรวมการยอมรับตนเองและการรับผิดชอบต่อตนเองเข้าด้วยกัน ขั้นนี้มีลักษณะที่สำคัญคือ การประเมินตนเองของสมาชิกกลุ่มและความสำนึกว่าปัญหาที่เกิดขึ้นเป็นส่วนหนึ่งของเขา เขาต้องรับผิดชอบต่อตนเองในการแก้ปัญหา

ขั้นที่ 4 ขั้นดำเนินการหรือแก้ไขเปลี่ยนแปลง ประกอบด้วยการแก้ไขปัญหา การระดมทรัพยากรภายในกลุ่ม การทดสอบตามสภาพความเป็นจริง โดยผู้นำกลุ่มจะต้องมีบทบาทเป็นผู้เอื้ออำนวยและสร้างบรรยากาศของกลุ่มให้มีการเสนอแนะแนวทางในการแก้ไขปัญหา

ขั้นที่ 5 ขั้นชุดิกลุ่ม มีลักษณะที่สำคัญคือ การให้การสนับสนุนสมาชิกให้สามารถแก้ไข ปัญหาภายในกลุ่ม และนำไปสู่การเปลี่ยนแปลงแก้ไขการดำเนินชีวิตของเขายกนอกกลุ่ม การกล่าวถึงงานที่ยังค้างใจ การเห็นพ้องและการรับรองในความองงามของสมาชิกกลุ่ม การกล่าวคำอำลา และการติดตามผล เมื่อสมาชิกสามารถแก้ไขปัญหของตนเองได้และเรียนรู้วิธีการที่จะนำไปใช้ ก็เป็นการแสดงว่ากลุ่มได้พัฒนาถึงจุดมุ่งหมาย และสมควรจะชุดิกลุ่มได้

นอกจากนี้ ชูชัย สมบัติไกร (2527, หน้า 33) ยังกล่าวถึงข้อควรระวังในขั้นตอนการให้ คำปรึกษาเป็นกลุ่มว่า ไม่ควรมองกลุ่มอย่างหยุดนิ่งตายตัว ควรจะรับรู้ว่าเป็นสิ่งที่ยืดหยุ่นได้ และ ให้ระลึกอยู่เสมอว่า ภายในขั้นตอนหนึ่ง ๆ อาจจะแบ่งออกได้หลายระดับ ในปัญหาอย่างหนึ่งอาจ ต้องการความไว้วางใจจากสมาชิกกลุ่มน้อยกว่าปัญหาอีกอย่างหนึ่ง ในเวลาต่อมาอาจจะจำเป็นที่กลุ่ม จะต้องหวนกลับไปสร้างความไว้วางใจในกลุ่มขึ้นใหม่ให้มีระดับที่ลึกซึ้งกว่าเดิม เพื่อที่จะจัดการ กับปัญหาเฉพาะอย่างหนึ่ง ดังนั้น กลุ่มอาจจะต้องหวนกลับสู่ทุกขั้นตอนใหม่อีกหลายครั้งก่อนที่ กลุ่มจะสามารถก้าวเข้าสู่ปัญหาที่เกิดขึ้น

ข้อควรระวังอีกประการหนึ่งคือ ขั้นตอนในการให้คำปรึกษาอาจจะเกิดขึ้นในเวลา เดียวกัน 2 ขั้นตอนหรือมากกว่านั้น เช่น กลุ่มอาจจะเรียนรู้ความไว้วางใจ การยอมรับ และความ รับผิดชอบ พร้อมกันได้ในช่วงที่กำลังแก้ไขปัญหาคือปัญหาหนึ่ง ดังนั้น กลุ่มมิได้มีพัฒนาการ ที่แบ่งเป็นขั้น ๆ อย่างเด็ดขาด ในทางตรงกันข้ามกระแสความเคลื่อนไหวของกลุ่มเป็นกระแสที่มี ความยืดหยุ่น เป็นผลมาจากบุคลิกภาพของผู้นำกลุ่ม ความแตกต่างระหว่างสมาชิกกลุ่มและปัญหา ของพวกเขา และความแตกต่างในด้านความเร็วในการสร้างความสัมพันธ์และแก้ไขปัญหของ แต่ละบุคคล

จากเอกสารข้างต้นสรุปได้ว่า การให้คำปรึกษาเป็นกลุ่ม ก็คือ กระบวนการที่ผู้ให้คำ ปรึกษาให้ความช่วยเหลือผู้รับคำปรึกษาเป็นกลุ่ม ที่มีความต้องการคล้าย ๆ กัน เพื่อปรึกษาหารือ และแก้ปัญหาร่วมกัน โดยผู้ให้คำปรึกษาเป็นผู้สร้างสัมพันธภาพที่ดีกับผู้รับคำปรึกษาภายใต้ บรรยากาศที่ยอมรับ อบอุ่น ไว้วางใจกัน เพื่อให้ผู้รับคำปรึกษาได้สำรวจตนเองและสถานการณ์ที่ เกี่ยวข้องกับตนเอง สมาชิกกลุ่มจะมีส่วนร่วมในการวิเคราะห์ปัญหา แสดงความคิดเห็นออกเห็นใจ กัน สามารถวิเคราะห์ตัดสินใจแก้ไขปัญหาดัง ๆ ได้ด้วยตนเอง และเรียนรู้ที่จะนำความคิด ประสบการณ์ที่ได้จากกลุ่มไปใช้เพื่อปรับเปลี่ยนความรู้สึก อารมณ์และพฤติกรรมไปในทางที่ดีขึ้น

อีกทั้งกลุ่มควรประกอบด้วยสมาชิกที่ปัญหาลคล้าย ๆ กัน มีอายุ ระดับสติปัญญา และเพศ ไม่แตกต่างกันมากนัก สมาชิกที่เป็นเด็กก่อนวัยรุ่นควรมีขนาด 6-10 คน ควรจัดเป็นกลุ่มแบบปิด ในสถานที่ที่เป็นส่วนตัว จัดที่นั่งเป็นวงกลม ใช้เวลาครั้งละประมาณ 50 นาทีถึง 1 ชั่วโมงในการ

ให้คำปรึกษา ควรให้คำปรึกษาประมาณ 2-3 ครั้งต่อสัปดาห์ และจำนวนครั้งทั้งหมดไม่ควรต่ำกว่า 8 ครั้ง

1.2 เอกสารที่เกี่ยวกับการให้คำปรึกษาตามทฤษฎีพิจารณาเหตุผล อารมณ์และ

พฤติกรรม

ในการวิจัยครั้งนี้ใช้วิธีการให้คำปรึกษาตามทฤษฎีพิจารณาเหตุผล อารมณ์และพฤติกรรม (Rational Emotive Behavioral Therapy) ซึ่งมีชื่อย่อว่า REBT หรือเดิมเรียก การให้คำปรึกษาแบบพิจารณาเหตุผลและอารมณ์ ที่มีชื่อย่อว่า RET ผู้ให้กำเนิดทฤษฎีนี้คือ อัลเบิร์ต เอลลิส ที่เชื่อว่ามนุษย์เป็นผู้สร้างปัญหาทางจิตขึ้นเองเช่นเดียวกับอาการเฉพาะต่าง ๆ ที่เกิดขึ้น โดยการตีความหมายจากสถานการณ์และเหตุการณ์ต่าง ๆ และ REBT ก็เป็นวิธีการจัดความคิดที่ไม่มีเหตุผลที่เกิดจากการตีความหมายเหล่านั้นไปยังความคิดที่มีเหตุผล หรือเป็นการเรียนรู้ที่จะคิดอย่างมีเหตุผลนั่นเอง

คอเรย์ (Corey, 2000, pp. 297-309) กล่าวถึง เอลลิส (Ellis) ที่ให้ความเชื่อต่อแอเดลเลอร์ (Adler) ที่ว่าปฏิกิริยาทางอารมณ์และรูปแบบการดำเนินชีวิตของเรามีความสัมพันธ์กับความเชื่อพื้นฐานของเรา และอิทธิพลของการให้คำปรึกษาแบบ Adlerian ที่มีคือ REBT ได้แก่ ความสำคัญของเป้าหมาย จุดประสงค์ ค่านิยมและความหมายในการดำรงอยู่ของมนุษย์ การเน้นที่การสอน การใช้วิธีโน้มน้าวให้กระทำตามและการสาธิต และกล่าวถึง Ellis ที่สรุปว่ามนุษย์มักพูดกับตนเอง (Self-Talking) การประเมินตนเอง (Self-Evaluating) และให้กำลังใจแก่ตนเอง (Self-Sustaining) มนุษย์จะพัฒนาอารมณ์และพฤติกรรมที่ทำให้คนรู้สึกไม่สบายใจหรือมีปัญหาเมื่อไม่ได้รับสิ่งที่ปรารถนา เช่น ความรัก การยอมรับ ความสำเร็จ และย่ำว่ามนุษย์มีแนวโน้มติดตัวมาแต่เกิดต่อพัฒนาการและการไปสู่ความเป็นมนุษย์ที่สมบูรณ์ (Actualization) แต่บ่อยครั้งมนุษย์ก็ยังจมอยู่กับความคิดที่ผิด ๆ และกับรูปแบบการยอมแพ้ ซึ่งเขาได้เรียนรู้มาทำให้เป็นอุปสรรคต่อการพัฒนามนุษย์

ซึ่งสอดคล้องกับสมมุติฐานของ REBT ที่ว่าอารมณ์ของคนเรานั้นมีต้นตอมาจากความเชื่อ (Beliefs) การประเมิน (Evaluations) การตีความ (Interpretations) และการตอบสนอง (Reaction) ต่อสถานการณ์ของชีวิต โดยกระบวนการทางการให้คำปรึกษา ผู้รับคำปรึกษาจะเรียนรู้ทักษะการแยกแยะ (Identify) และการขัด (Dispute) ความคิดที่ไม่สมเหตุผลซึ่งได้รับการรักษาไว้ด้วยกลไกของการสอนตนเองซ้ำแล้วซ้ำเล่า (Self-Indoctrination) ผู้รับคำปรึกษาจะเรียนรู้วิธีที่จะคิดอย่างมีเหตุผลแทนการคิดที่ไม่สมเหตุผล ซึ่งวิธีการนี้จะช่วยให้เขาปรับเปลี่ยนปฏิกิริยาได้ตอบทางอารมณ์ที่ต่อสถานการณ์ต่าง ๆ กระบวนการให้คำปรึกษาจะทำให้ผู้รับคำปรึกษาใช้หลักการของ

REBT ในการปรับเปลี่ยนไม่เพียงแต่สำหรับปัญหาในปัจจุบันเท่านั้น แต่สำหรับปัญหาในอนาคตที่เขาอาจต้องเผชิญด้วย

มิคุลาส (Mikulas, 1978, pp. 129) ได้กล่าวว่า กระบวนการให้คำปรึกษาตามทฤษฎีพิจารณาเหตุผล อารมณ์และพฤติกรรม ต้องใช้วิธีการที่ช่วยให้ผู้รับคำปรึกษารู้จักวิเคราะห์และเห็นเหตุผลและความเป็นเหตุเป็นผลของเหตุการณ์ที่เกิดขึ้นเพื่อทดแทนการตีความหมาย การรับรู้เหตุการณ์และการคิดที่บิดเบือน

อาภา จันทรสกุล (2535, หน้า 250) กล่าวว่า ทฤษฎีการให้คำปรึกษาตามทฤษฎีพิจารณาเหตุผล อารมณ์และพฤติกรรม มีความเชื่อว่า มนุษย์มีเอกลักษณ์ของตนเอง มีความสามารถที่จะเข้าใจขอบเขตความสามารถที่เข้าใจขอบเขตความสามารถของตน โดยการคิดหาเหตุผลที่ถูกต้องตามความสามารถ ความคิด และภาวะทางอารมณ์ เป็นปัจจัยสำคัญที่ส่งผลให้คนเราแสดงพฤติกรรม ซึ่งเอลลิส (Ellis, 1962 Cited in Patterson, 1966, pp. 109-110) กล่าวว่า ความสัมพันธ์ระหว่างความคิดของมนุษย์ และภาวะอารมณ์ที่เกิดขึ้นไว้ว่า

1. มนุษย์เป็นทั้งผู้ที่มีเหตุผลและไม่มีเหตุผล มนุษย์ที่ใช้ความคิด และการกระทำที่มีเหตุผลจะพัฒนาตนเองได้อย่างมีประสิทธิภาพ
2. อารมณ์ไม่เป็นสุขหรือพฤติกรรมทางโรคประสาท เป็นผลมาจากความคิดไม่มีเหตุผล เช่น อคติ ยึดมั่นในตนเองสูง ขาดเหตุผล ซึ่งอารมณ์จะเกิดควบคู่ไปกับความคิดอย่างต่อเนื่อง
3. ความคิดไม่มีเหตุผลเกิดจากการเรียนรู้ที่ไม่มีเหตุผลในอดีต
4. มนุษย์พูดและคิดโดยสัญลักษณ์หรือภาษา เมื่อมนุษย์คิดอย่างไม่มีเหตุผลเป็นประจำทำให้เกิดปัญหาทางอารมณ์และพฤติกรรมที่เบี่ยงเบน
5. อารมณ์ไม่เป็นสุข ไม่ใช่ผลจากสถานการณ์หรือเหตุการณ์ภายนอก แต่เป็นผลมาจากความเชื่อหรือความคิดของบุคคลต่อเหตุการณ์นั้น
6. ความคิดเกี่ยวกับตนเองไร้ความสามารถ จะนำไปสู่อารมณ์ทางลบสามารถจัดให้หมดไปได้ด้วยการสร้างการรับรู้และความคิดที่มีเหตุผลนั้นขึ้นมาแทน

เจียรนีย์ ทรงชัยสกุล (2539, หน้า 60) ได้กล่าวถึงแนวคิดที่สำคัญของการให้คำปรึกษาตามทฤษฎีพิจารณาเหตุผล อารมณ์และพฤติกรรม สรุปได้ว่าบุคคลใดในสังคมเป็นจำนวนมากมีวิธีการคิดที่ไร้เหตุผล ซึ่งความคิดความเชื่อที่ไร้เหตุผลเหล่านี้จะนำไปสู่การมีพฤติกรรมที่ไร้เหตุผลหรือพฤติกรรมที่ไม่เหมาะสม ดังนั้นการให้บริการปรึกษาแก่บุคคลเหล่านี้ จึงเป็นการช่วยให้เขาปรับเปลี่ยนการเป็นผู้ที่มีความคิด ความเชื่อที่ไร้เหตุผลมาเป็นผู้ที่มีความคิดความเชื่อที่มีเหตุผลมากขึ้น

พงษ์พันธ์ พงษ์โสภา (2543, หน้า 77-78) ได้กล่าวถึงธรรมชาติของมนุษย์ตามทฤษฎีการให้คำปรึกษาพิจารณาเหตุผล อารมณ์และพฤติกรรม สรุปได้ว่าโดยทั่วไปมนุษย์เป็นผู้ที่มีเหตุผลแต่บางครั้งก็ไร้เหตุผล เมื่อไรก็ตามที่มนุษย์ใช้เหตุผลเขาจะเป็นคนที่สามารถทำอะไรต่าง ๆ ได้อย่างมีประสิทธิภาพและเป็นคนที่มีความสุข แต่มนุษย์มักจะยอมให้อารมณ์อยู่เหนือเหตุผลจนก่อให้เกิดเป็นความยุ่งยากขึ้น จึงจำเป็นต้องอาศัยผู้ที่มีประสบการณ์มาช่วยชี้แนะให้บุคคลผู้นั้นมองเห็นถึงความคิดที่ไร้เหตุผลของเขา และจุดมุ่งหมายของการให้คำปรึกษาแบบพิจารณาเหตุผลและอารมณ์ หากทางช่วยผู้รับคำปรึกษาให้เกิดการเปลี่ยนแปลงวิธีการคิดที่ไร้เหตุผล และความเชื่อที่ผิด ๆ ให้มีวิธีการคิดอย่างถูกต้อง พยายามกำจัดความรู้สึกของผู้รับคำปรึกษาที่ว่าตนเองเป็นผู้แพ้ และให้หันมาเผชิญกับปัญหาที่แท้จริง โดยช่วยให้ผู้รับคำปรึกษาได้ทราบถึงทัศนคติเกี่ยวกับชีวิตที่สมเหตุสมผลมากขึ้น ต่อจากนั้นจึงค่อยผลักดันให้ผู้รับคำปรึกษาแก้ไขปัญหาลงตรงจุดโดยใช้สติปัญญา

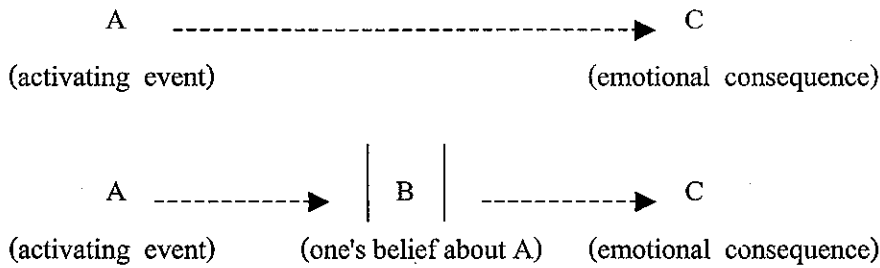
แนวคิดพื้นฐานตามทฤษฎีการให้คำปรึกษาตามทฤษฎีพิจารณาเหตุผล อารมณ์และพฤติกรรม เอลลิสได้ประยุกต์มาจากแนวความคิดเกี่ยวกับการเปลี่ยนแปลงพฤติกรรม โดยเน้นที่กระบวนการปัญญาของบุคคลคือการบำบัดพฤติกรรมทางปัญญา (Cognitive Behavior Therapy) ซึ่งมีแนวคิดพื้นฐานว่า กระบวนการปัญญาของคนที่ได้แก่ การรับรู้ ความคิด ความเชื่อ ทัศนคติ เป็นสื่อกลางระหว่างสิ่งเร้ากับพฤติกรรม โดยที่กระบวนการปัญญานี้เป็นตัวกำหนดพฤติกรรมของบุคคล นิภา เลิศลิธชาชัย (2533, หน้า 5) จากการที่บุคคลเกิดปัญหาทางอารมณ์และพฤติกรรม เบี่ยงเบนไปมีสาเหตุมาจากบุคคลมีความเชื่อ หรือความคิดที่ไม่มีเหตุผล ซึ่งสามารถอธิบายได้ตามทฤษฎี ABC ของเอลลิส ดังนี้ อำพัน ทันสม (2535, หน้า 32-33 อ้างอิงจาก ELLIS & Whiteley, 1979, pp. 15-16 และ 29)

A ย่อมาจาก Activating Experience or Event หมายถึงความจริง ประสบการณ์หรือเหตุการณ์ที่เกิดขึ้น

B ย่อมาจาก Beliefs หมายถึง ความเชื่อหรือความคิดที่มีต่อเหตุการณ์

C ย่อมาจาก Consequences หมายถึง ผลของอารมณ์หรือพฤติกรรมของบุคคลที่มีต่อเหตุการณ์

อัลเบิร์ต เอลลิส (Albert Ellis) กล่าวว่า เอ (A คือปรากฏการณ์) ไม่ใช่ตัวการที่ทำให้เกิด ซี (C คือ อารมณ์ , พฤติกรรม) แต่เป็นเพราะ บี (B คือความเชื่อเกี่ยวกับ เอ (A)) ต่างหากที่ทำให้เกิดซี (C)



จากแนวคิดที่เห็นว่า ความเชื่อหรือความคิดที่ไม่มีเหตุผลของบุคคลเป็นสาเหตุที่ทำให้เกิดปัญหาทางอารมณ์และพฤติกรรม แต่เมื่อบุคคลสามารถเปลี่ยนความเชื่อหรือความคิดได้อย่างมีเหตุผล จะเป็นผลให้บุคคลมีอารมณ์และพฤติกรรมที่เหมาะสมยิ่งขึ้น จะสรุปได้ว่าความคิด อารมณ์ และพฤติกรรมของบุคคลมีอิทธิพลซึ่งกันและกันอย่างใกล้ชิด ซึ่งแนวคิดเกี่ยวกับความสัมพันธ์ระหว่างความคิด อารมณ์ และพฤติกรรมของบุคคลนั้น เอลเลียสได้เสนอแนวคิดที่ว่า ความคิด ความรู้สึก และการกระทำของมนุษย์มีปฏิสัมพันธ์กันคือ ความคิดมีอิทธิพลต่อความรู้สึก และการกระทำ ความรู้สึกมีอิทธิพลต่อความคิดและการกระทำ และการกระทำมีอิทธิพลต่อความคิดและความรู้สึก ดังนั้นถ้าบุคคลปรับลักษณะใดลักษณะหนึ่งให้เปลี่ยนไปก็จะทำให้ลักษณะอื่นเปลี่ยนแปลงไปด้วย อัมพัน ทันสม (2535, หน้า 33 อ้างอิงจาก Ellis & Whiteley, 1979, p. 44)

หลักการของการให้คำปรึกษาตามทฤษฎีพิจารณาเหตุผล อารมณ์และพฤติกรรม มีดังนี้ เอลเลียส (Patterson, 1966, pp. 110-112 citing Ellis, 1962, pp. 72-76) ได้เสนอลักษณะความคิดที่ไม่มีเหตุผล และลักษณะความคิดที่มีเหตุผลไว้ดังนี้

ลักษณะความคิดที่ไม่มีเหตุผล

1. บุคคลต้องได้รับความรักและการยอมรับจากทุกคน บุคคลที่คิดเช่นนี้จะขาดความเชื่อมั่นในตนเองและรู้สึกไม่มั่นคงปลอดภัย
2. บุคคลต้องมีความเพียบพร้อมสมบูรณ์แบบ มีความเหมาะสม และประสบผลสำเร็จ บุคคลที่คิดเช่นนี้จะรู้สึกไม่มีคุณค่าและกลัวความล้มเหลว
3. บุคคลที่เป็นคนเลว น่ารังเกียจและชั่วร้าย ควรจะถูกตำหนิหรือถูกลงโทษ ความคิดนี้ไม่มีเหตุผล เพราะไม่มีมาตรฐานที่แท้จริงที่จะประเมินความเลวหรือความชั่วร้ายของบุคคล
4. เป็นสิ่งที่เลวร้ายมากถ้าสิ่งต่าง ๆ ไม่เป็นไปตามที่บุคคลต้องการให้เป็น บุคคลที่คิดเช่นนี้จะถือว่าความผิดหวังเป็นสิ่งเลวร้าย ซึ่งจะทำให้บุคคลเกิดความความเสียใจอย่างรุนแรง และอาจทำให้สถานการณ์นั้นเป็นเรื่องใหญ่และร้ายแรงกว่าที่เป็นอยู่

169990

๑
158.35
๖8/๔๘
๑

5. อารมณ์ไม่เป็นสุขเกิดจากสภาพการณ์ภายนอกตัวบุคคล ซึ่งไม่สามารถควบคุมมันได้ บุคคลที่คิดเช่นนี้จะรู้สึกหงุดหงิด จุกแฉิบ ขาดความเป็นตัวของตัวเอง และไม่กล้าตัดสินใจต่อสภาพการณ์ที่เกิดขึ้น

6. บุคคลต้องวิตกกังวลต่อสิ่งที่เป็นอันตรายหรือน่ากลัวอยู่เสมอ บุคคลที่วิตกกังวลจนเกินเหตุ อาจทำให้เหตุการณ์ที่เกิดขึ้นเป็นเรื่องใหญ่และร้ายแรงกว่าที่เป็นอยู่

7. การหลีกเลี่ยงความยากลำบากและความรับผิดชอบในตนเองเป็นสิ่งที่ทำได้ง่ายกว่าการเผชิญกับมัน บุคคลที่คิดเช่นนี้จะหนีงานที่ยากลำบากอยู่เสมอ ทำให้บุคคลนั้นสูญเสียความเชื่อมั่นในตนเอง

8. บุคคลควรพึ่งพาผู้อื่นและต้องมีคนที่ย้ำแข็งกว่าเป็นที่พึ่ง บุคคลที่คิดเช่นนี้จะประสบความล้มเหลวในการเรียนรู้ ปราศจากความมั่นใจ และนำไปสู่การพึ่งพาผู้อื่นมากขึ้น

9. ประสบการณ์หรือเหตุการณ์ในอดีต เป็นเครื่องตัดสินพฤติกรรมในปัจจุบัน และอิทธิพลของประสบการณ์ในอดีตไม่สามารถลบทิ้งหรือกำจัดได้ บุคคลที่คิดเช่นนี้อาจนำประสบการณ์ในอดีตมาเป็นข้ออ้างที่จะไม่ยอมเปลี่ยนแปลงพฤติกรรมในปัจจุบัน

10. บุคคลควรเป็นทุกข์ต่อปัญหาของผู้อื่น บุคคลที่คิดเช่นนี้จะกังวลกับปัญหาของผู้อื่นมากไป ทำให้เกิดทุกข์และไม่สามารถแก้ไขปัญหานั้นได้

11. ปัญหาทุกปัญหาต้องมีหนทางแก้ไขได้อย่างสมบูรณ์แบบ บุคคลที่คิดเช่นนี้จะนำไปสู่ความวิตกกังวลและความกลัว

ลักษณะความคิดที่มีเหตุผล

1. บุคคลปรารถนาที่จะได้รับความรักและการยอมรับจากผู้อื่น แต่มิได้หมายความว่า จะทุ่มเทความสนใจและความปรารถนาที่จะได้รับแต่เพียงผู้เดียว แต่ควรกระทำในสิ่งที่เป็นการให้ความรัก และคิดในสิ่งที่มีประโยชน์สร้างสรรค์

2. บุคคลจะกระทำการใด ๆ อย่างเต็มที่ เนื่องจากต้องการที่จะทำให้ดีกว่าผู้อื่น การทำงานจะก่อให้เกิดการเรียนรู้ และถึงแม้ทำเต็มที่ก็อาจผิดพลาดได้

3. ทุกคนอาจจะพบกับความล้มเหลวหรือผิดพลาดได้ จึงไม่มีเหตุผลใดที่จะกล่าวโทษตนเองหรือผู้อื่น แต่ยอมรับความล้มเหลวนั้นและพยายามไม่ให้มันเกิดขึ้นอีก

4. บุคคลจะไม่ทำให้สถานการณ์ที่ไม่พึงพอใจให้เป็นเรื่องใหญ่ขึ้น ถ้าเป็นไปได้ควรปรับปรุงสถานการณ์นั้นให้ดีขึ้น แต่ถ้าไม่สามารถทำได้ก็ควรยอมรับมันและไม่ถือว่าเป็นเรื่องร้ายแรงแต่อย่างใด

5. ถ้าบุคคลยอมรับว่าสิ่งที่ไม่พอใจและสภาพการณ์ทางอารมณ์ที่เกิดขึ้น มีสาเหตุมาจากการรับรู้ การประเมินค่าของเขานเอง สิ่งเหล่านี้ก็จะสามารถควบคุมหรือเปลี่ยนแปลงได้

6. บุคคลเห็นความจริงว่า อันตรายที่มีอยู่ไม่ใช่ว่าร้ายเหมือนอย่างที่เขากลัว ควรรู้ว่าความวิตกกังวลเป็นตัวกระตุ้นให้เกิดความกลัวมากกว่าเหตุการณ์ที่น่ากลัวจริง ๆ

7. การเผชิญหน้ากับความยากลำบากและความรับผิดชอบ จะเป็นประโยชน์ต่อตนเองในระยะยาวมากกว่าที่จะหลีกเลี่ยงกัน

8. บุคคลมีความพยายามที่จะเป็นตัวของตัวเอง และมีความรับผิดชอบ แต่ควรจะพึ่งพาผู้อื่นเมื่อมีความจำเป็น

9. บุคคลยอมรับว่าประสบการณ์ในอดีตมีความสำคัญ แต่ก็ตระหนักว่าเหตุการณ์ในปัจจุบันสามารถเปลี่ยนแปลงได้ โดยการวิเคราะห์อิทธิพลจากอดีต การพิจารณาความเชื่อที่เป็นโทษ เพื่อนำมาเป็นแนวทางในการปรับปรุงตนเองต่อไป

10. เมื่อบุคคลอื่นเป็นทุกข์หรือถูกรบกวน ควรพยายามหาทางช่วยเหลือเขาถ้าทำได้ ถ้าทำไม่ได้ก็ควรยอมรับมัน และทำเท่าที่จะทำได้ให้ดีที่สุด

11. บุคคลควรค้นหาหนทางในการแก้ปัญหาที่มีโอกาสเป็นไปได้หลาย ๆ ทางและเลือกทางที่เหมาะสมที่สุดและยอมรับว่าไม่มีคำตอบหรือหนทางแก้ไขที่สมบูรณ์ที่สุดในแต่ละปัญหา

เอลลิส และไวท์เลย์ (Ellis & Whiteley, 1979, pp. 3-4) ได้สรุปแนวความคิดที่ไม่มีเหตุผลของบุคคลไว้ 3 แบบ คือ

แบบที่ 1 ฉันต้องเป็นผู้มีความสามารถ มีความเหมาะสม และประสบผลสำเร็จ ฉันต้องได้รับการยอมรับจากทุกคน ถ้าฉันทำสิ่งเหล่านี้มันก็เลวร้ายมากสำหรับตัวฉัน และฉันไม่สามารถทนต่อความล้มเหลวที่เกิดขึ้นได้ ถ้าฉัน ไม่สามารถทำงานได้อย่างมีประสิทธิภาพและได้รับการยอมรับจากผู้อื่นนั้นก็หมายความว่าฉันเป็นคนใช้การไม่ได้

บุคคลที่ยึดมั่นในความคิดเช่นนี้ จะมีแนวโน้มที่รู้สึกว่าคุณค่า ไร้คุณค่า และเกิดอารมณ์ซึ่งเศร้า กลัว มีความทุกข์ที่ฝังแน่นอยู่ในจิตใจ ควบคุมจิตใจของตนเองไม่ได้ และอาจทำให้เกิดอาการทางโรคประสาท

แบบที่ 2 เมื่อฉันต้องการให้ผู้อื่นทำอะไรให้แก่นฉัน ผู้นั้นต้องปฏิบัติต่อฉันอย่างดี ให้ความยุติธรรมและถูกต้อง ซึ่งมันเป็นสิ่งเลวร้ายมากถ้าเขาไม่สามารถทำในสิ่งที่ฉันต้องการได้ ฉันไม่สามารถทนได้ถ้าเขาแสดงความรังเกียจฉัน หากเขาไม่สามารถทำให้ฉันพอใจได้ เขาก็ควรถูกตำหนิและกลายเป็นคนไม่มีความสำคัญ

บุคคลที่ยึดมั่นในความคิดเช่นนี้ มีแนวโน้มที่จะเป็นคนที่โกรธง่าย ชอบตำหนิหรือประณามผู้อื่น มีความรุนแรง ทุจริต อาจมาดพยายามคิดแก้แค้น และอาจเป็นอาชญากร

แบบที่ 3 ฉันต้องได้รับทุกสิ่งทุกอย่างที่ฉันต้องการ ซึ่งมันจะต้องดีเป็นไปในทางบวก และเป็นไปในทิศทางที่ฉันต้องการให้เป็นและปราศจากอุปสรรคความยากลำบากใด ๆ ฉันไม่สามารถทนต่อสภาพความคับข้องใจหรือสภาพที่ไม่เป็นไปตามที่คิดได้

บุคคลที่ยึดมั่นในความคิดเช่นนี้ มีแนวโน้มที่จะเป็นคนโกรธง่าย ซึมเศร้า มีความอดทนต่ำมาก มีพฤติกรรมหลีกเลี่ยง ปล่อยเวลาโดยเปล่าประโยชน์ ขาดวินัยและผลัดวันประกันพรุ่ง

ในการวิจัยครั้งนี้ ถ้าบุคคลมีความคิดไม่มีเหตุผลในลักษณะที่มีความรู้มีปมด้อยในตนเองแล้วก็ถือว่าเป็นผู้ที่มีความคิดไม่มีเหตุผล ซึ่งเกณฑ์นี้ได้จาก เอลลิส (Patterson, 1966, p. 113 citing Ellis, 1962, p. 76)

พนม ลิ้มอารีย์ (2533, หน้า 160) กล่าวว่า ทฤษฎีการให้คำปรึกษาตามทฤษฎีพิจารณาเหตุผล อารมณ์และพฤติกรรม เริ่มต้นด้วยข้อตกลงที่ว่า มนุษย์ถูกชักนำโดยธรรมชาติให้ประพฤติไปในทางที่ทำลายตัวเองหรือทางลบ และมีแนวโน้มว่าจะได้รับการเสริมแรงอย่างต่อเนื่องจากสังคม ซึ่งเอลลิสได้ระบุว่าความโน้มเอียงของมนุษย์ที่จะทำลายตนเองเป็นหลักฐานของสันนิษฐานข้อนี้ อย่างไรก็ตามมนุษย์ก็มีคุณสมบัติที่จะเอาชนะความโน้มเอียงที่จะทำลายตนเองได้ นั่นคือความสามารถที่จะคิดของมนุษย์นั่นเอง

จุดมุ่งหมายของการให้คำปรึกษาตามทฤษฎีพิจารณาเหตุผล อารมณ์และพฤติกรรม

เอลลิส และฮาร์เปอร์ (Ellis & Harper, 1961) ได้กำหนดจุดมุ่งหมายของการให้คำปรึกษาตามทฤษฎีพิจารณาเหตุผล อารมณ์และพฤติกรรมไว้ ดังนี้

1. ช่วยให้ผู้รับคำปรึกษาตระหนักว่าการครุ่นคิดแบบผิด ๆ ก่อให้เกิดปัญหาด้านอารมณ์ ผู้ให้คำปรึกษาแบบนี้จะไม่ใช่วิธีที่ช่วยให้บุคคลปราศจากอารมณ์ที่ไม่น่ารื่นรมย์ต่าง ๆ เนื่องจากตระหนักดีว่าอารมณ์เป็นพื้นฐานของชีวิตมนุษย์ และไม่ใช่ว่าถ้าอยู่โดยปราศจากอารมณ์ที่รุนแรงแล้วจะทำให้บุคคลมีความสุข ผู้ให้คำปรึกษาจะช่วยให้ผู้รับคำปรึกษามีอารมณ์ที่มั่นคงเหมาะสมและระงับอารมณ์ที่ไม่เหมาะสมหรืออารมณ์ที่จะก่อให้เกิดการพ่ายแพ้ตนเอง หรือนำความเสื่อมเสียมาสู่ตนเอง

ผู้ให้คำปรึกษาแบบนี้ พิจารณาแบ่งอารมณ์ออกเป็น 2 ประเภท คือ

1.1 อารมณ์ที่เหมาะสม (Appropriate emotion) ซึ่งประกอบด้วย

อารมณ์ที่เหมาะสมด้านบวก (Appropriate positive emotion) เช่น อารมณ์รักมีความสุข กระตือรือร้น อยากรู้ อยากเห็น

อารมณ์ที่เหมาะสมด้านลบ (Appropriate negative emotion) เช่น อารมณ์เสียใจ คับข้องใจ รำคาญ ไม่มีความสุข ขุ่นเคือง แม้ว่าจะเป็นอารมณ์ด้านลบ ก็จะจัดอยู่ในประเภทที่เหมาะสม เพราะการมีอารมณ์ประเภทนี้เป็นสิ่งที่มีประโยชน์ อันจะผลักดันให้บุคคลพยายามต่อสู้

เปลี่ยนแปลงสภาพการณ์ที่ทำให้เกิดอารมณ์เหล่านั้น เช่น เมื่อประสบความล้มเหลวในการทำงาน จะทำให้นุคคลรู้สึกเสียใจ คับข้องใจ ซึ่งจะผลักดันให้นุคคลมีความพยายามในการทำงานมากขึ้น

1.2 อารมณ์ที่ไม่เหมาะสม (Inappropriate emotion) เช่น ความรู้สึกทุกข์โศกอย่างหนัก (Depression) ท้อแท้สิ้นหวัง (Despair) ความรู้สึกมั่งร้าย (Hostility) ความรู้สึกไร้ค่า (Worthlessness)

อารมณ์เหล่านี้เป็นอารมณ์ที่ไม่เหมาะสม เพราะไม่ได้ก่อให้เกิดกำลังใจต่อสู้กับสภาพการณ์ที่ไม่พึงประสงค์ แต่จะทำให้สภาพการณ์เหล่านั้นกลับเลวร้ายลง เช่น ถ้าบุคคลรู้สึกทุกข์โศกอย่างหนักเนื่องจากไม่ได้รับการยอมรับให้เข้าทำงานจากหน่วยงานแห่งหนึ่ง แทนที่เขาจะพยายามหางานใหม่หรือปรับปรุงตนเอง เขากลับทุกข์โศกอย่างหนักผสมกับความท้อแท้สิ้นหวัง ซึ่งจะทำให้สภาพการณ์ส่อสัมผัสภยันตรายเข้าทำงานครั้งต่อไปเลวร้ายลง

ความรู้สึกในด้านลบเกิดขึ้นในเรื่องธรรมดา สิ่งที่เราควรทำก็คือ พยายามลดความถี่ ความรุนแรง และช่วงเวลาของการเกิดอารมณ์เหล่านั้นลง

1. ช่วยให้ผู้รับการบำบัดมีความสนใจตนเอง เข้าใจตนเอง และเป็นตัวของตัวเอง มากยิ่งขึ้น แต่เนื่องจากมนุษย์ต้องอยู่ในโลกกับบุคคลอื่น ดังนั้นเขาจึงไม่ควรสนใจเฉพาะตนเอง แต่ควรให้ความสนใจและเมตตาต่อผู้อื่นด้วย จึงจะทำให้มนุษย์อยู่ร่วมโลกกันได้อย่างมีความสุข

2. ช่วยให้ผู้รับการบำบัดมีความรับผิดชอบต่อตนเอง สามารถเลือกดำเนินชีวิตและแก้ปัญหาต่าง ๆ ได้ด้วยตนเอง ถ้าต้องการความช่วยเหลือจากบุคคลอื่น จะต้องไม่เรียกร้องจากผู้อื่น โดยสิ้นเชิง

3. ช่วยให้ผู้รับการบำบัดใจกว้าง มีความอดทน และมีความเป็นผู้ใหญ่ ควรคิดว่าทุกคนย่อมมีโอกาสผิดพลาดได้ เมื่อเห็นว่าบุคคลใดมีพฤติกรรมไม่พึงปรารถนา ควรให้อภัย ไม่ควรประณามว่าเกิดจากสันดานของเขา

4. ช่วยให้ผู้รับการบำบัดรับความไม่เที่ยงแท้ต่าง ๆ ผู้รับบริการควรมีอารมณ์มั่นคงและการยอมรับข้อเท็จจริงว่าเราอยู่ในโลกของความไม่แน่นอน ไม่มีอะไรที่แน่นอนร้อยเปอร์เซ็นต์ ฉะนั้นไม่ควรยึดมั่นถือมั่น และเมื่อเกิดความเปลี่ยนแปลงใด ๆ ขึ้นไม่ควรหวั่นไหวเกินกว่าเหตุ

5. ช่วยให้ผู้รับการบำบัดมีความยืดหยุ่นของความคิด โดยยอมรับความแตกต่างระหว่างบุคคลที่มีแนวความคิดต่างกัน โดยไม่ด้นทุรังหรือทนไม่ได้เมื่อผู้อื่นแสดงความคิดเห็นที่แตกต่างจากตน ไม่ยึดมั่นกับกฎเกณฑ์ที่กำหนดขึ้น

6. ช่วยให้ผู้รับการบำบัดมีความมุ่งมั่น มีความตั้งใจจริงที่จะทำสิ่งที่เขาคิดว่าเขาเห็นความสำคัญและให้ความสนใจ

7. ช่วยให้ผู้รับคำปรึกษา กล้าที่จะเสี่ยงตัดสินใจหรือเสี่ยงกระทำสิ่งต่าง ๆ ด้วยความคิดของตนเองบ้าง แม้จะไม่แน่ใจในผลที่จะได้รับร้อยเปอร์เซ็นต์

8. ช่วยให้ผู้รับคำปรึกษาเกิดความยินดีที่มีชีวิตอยู่ในโลกนี้ และยอมรับตนเองหาความสุขใส่ตัวได้โดยไม่นำความเดือดร้อนแก่บุคคลอื่น

9. ช่วยให้ผู้บุคคลพิจารณาสิ่งต่าง ๆ อย่างรอบคอบเต็มไปด้วยวิจารณญาณ เช่น ไม่ประเมินตนเองโดยใช้เกณฑ์จากภายนอกโดยสิ้นเชิง เกณฑ์ภายนอก เช่น พิจารณาจากความสำเร็จที่ตนได้รับ หรือการที่บุคคลอื่นประเมินเขา โดยเฉพาะการประเมินจากคนเพียงคนเดียว

10. ช่วยให้ผู้บุคคลอยู่ในโลกแห่งความเป็นจริง ยอมรับข้อเท็จจริงว่ามนุษย์ทุกคนไม่สามารถประสบความสำเร็จในทุก ๆ สิ่งที่ตนเองต้องการได้ และไม่สามารถหลีกเลี่ยงทุก ๆ สิ่งที่ไม่พึงพอใจ ช่วยให้ผู้บุคคลตระหนักว่า ทั้งตนเองและบุคคลอื่นมีข้อบกพร่องและมีโอกาสกระทำผิดได้ ความต้องการที่จะมีสุขภาพจิตที่สมบูรณ์แบบเป็นความเพ้อฝันเท่านั้น

เอลลิส และฮาร์เปอร์ (Ellis & Harper, 1961) ระบุว่า “ด้วยวิธีการที่จับใจและการนำทางของวิธีการให้คำปรึกษาตามทฤษฎีพิจารณาเหตุผล อารมณ์และพฤติกรรม จะช่วยให้ผู้รับคำปรึกษาที่เลื่อมมากที่สุดสามารถดำเนินการกับชีวิตของตนเองได้อย่างมีประสิทธิภาพ และท้ายที่สุดผู้รับคำปรึกษาจะสามารถประเมินตนเองและคิดใหม่เพื่อขจัดความคิดที่ไม่มีเหตุผลออกไปได้โดยไม่ต้องพึ่งผู้ให้คำปรึกษาอีก ”

บทบาทของผู้ให้คำปรึกษาและกลวิธีให้คำปรึกษาตามทฤษฎีพิจารณาเหตุผล อารมณ์และพฤติกรรม

เอลลิส และฮาร์เปอร์ (Ellis & Harper, 1961) การให้คำปรึกษาตามทฤษฎีพิจารณาเหตุผล อารมณ์และพฤติกรรมไม่ใช่กระบวนการที่ใช้วิธีเดียวอย่างยึดมั่น แต่เป็นวิธีที่ใช้กลวิธีหลาย ๆ อย่างตามความเหมาะสมโดยยึดหลักการ ดังต่อไปนี้

1. การคิดและอารมณ์ของมนุษย์คาบเกี่ยวกัน คือการคิดจะก่อให้เกิดอารมณ์และเราสามารถเปลี่ยนอารมณ์เหล่านี้ได้โดยการพิจารณาและคิดทบทวน ซึ่งจะช่วยให้เปลี่ยนความคิดที่ไม่เหมาะสมนั้นได้

2. กลวิธีให้คำปรึกษาจะมุ่งที่ความเชื่อ (Belief = B) ของผู้รับคำปรึกษามากกว่าเหตุ (Activative Experience or Event = A) หรือผลที่ตามมา (Consequence = C) โดยมุ่งอภิปรายกันถึงความเชื่อที่ไม่มีเหตุผล มุ่งเปลี่ยนหรือให้ผู้รับคำปรึกษาเลิกลื้มความคิดเหลวไหลนั้นเสีย

3. กลวิธีให้คำปรึกษาจะช่วยให้ผู้รับคำปรึกษาเปลี่ยนความคาดหวังซึ่งห่างไกลจากการเป็นได้จริง อันจะเป็นผลให้เปลี่ยนอารมณ์ที่ไม่เหมาะสมของเขาได้

4. การที่ผู้ให้คำปรึกษายอมรับและให้ความอบอุ่นแก่ผู้ให้คำปรึกษา ช่วยรู้สึกของผู้รับคำปรึกษายังไม่เป็นการเพียงพอ ผู้ให้คำปรึกษาจะต้องช่วยให้ผู้รับคำปรึกษาเปลี่ยนแปลงทัศนคติต่อตัวเขาอย่างลึกซึ้ง

5. ผู้ให้คำปรึกษาจะใช้กลวิธีช่วยให้ผู้รับคำปรึกษาเปลี่ยนระบบความคิดเสียใหม่ โดยวิเคราะห์ความคิดอันไม่มีเหตุผลของตน

6. ผู้ให้คำปรึกษาจะช่วยให้ผู้รับคำปรึกษาเลิกลื้มข้อเรียกร้องที่มากมาย หรือคร่ำครวญในเรื่องต่าง ๆ

สรุปได้ว่าต้นเหตุสำคัญคือความคิดที่ไม่มีเหตุผลหรือความคิดในทางลบต่อตนเองซึ่งก่อให้เกิดผลเสียด้านอารมณ์ ทำให้เกิดอารมณ์ไม่เหมาะสม เช่น ท้อแท้ สิ้นหวัง เป็นทุกข์โศกอย่างหนัก รู้สึกไร้ค่า รู้สึกมั่งงาย ซึ่งเป็นภัยต่อผู้มีปัญหา ฉะนั้นวิธีให้คำปรึกษาตามทฤษฎีพิจารณาเหตุผล อารมณ์และพฤติกรรม จึงเน้นการหาวิธีแก้ความคิดผิด ๆ ที่เป็นต้นเหตุเหล่านั้นเสีย โดยผู้ให้คำปรึกษาจะต้องเข้าใจความคิด พิจารณาสถานการณ์ต่าง ๆ ของผู้รับคำปรึกษา และสนับสนุนให้ผู้รับคำปรึกษาเปลี่ยนความคิดเสียใหม่ตามขั้นตอนต่อไปนี้คือ

ขั้นที่ 1 ผู้ให้คำปรึกษาชี้ให้ผู้รับคำปรึกษาตระหนักว่า ความคิดของผู้รับคำปรึกษาเป็นความคิดที่ไม่มีเหตุผลอย่างไร และทำไมจึงคิดเช่นนั้น ตลอดจนชี้ให้เห็นความคิดที่ไม่มีเหตุผล เช่นนั้นทำให้เกิดปัญหาอารมณ์ได้อย่างไร ผู้ให้คำปรึกษาจะพยายามช่วยให้ผู้รับคำปรึกษาเรียนรู้ที่จะแยกแยะความเชื่อที่มีเหตุผลออกจากความเชื่อที่ไม่มีเหตุผล

ขั้นที่ 2 ผู้ให้คำปรึกษากระตุ้นให้ผู้รับคำปรึกษาตระหนักว่า เขาจะต้องรับผิดชอบต่อปัญหาของตนเอง อันเนื่องมาจากการที่เขาเฝ้าคิดอย่างไม่มีเหตุผล

ขั้นที่ 3 ผู้ให้คำปรึกษาช่วยให้ผู้รับคำปรึกษาเปลี่ยนความคิด ให้ขจัดความคิดที่ไม่มีเหตุผลออกไปเสีย โดยใช้กลวิธีแบบนำทาง ชักชวน ชี้แจงเหตุผล

ขั้นที่ 4 ผู้ให้คำปรึกษาช่วยให้ผู้รับคำปรึกษามีความคิดที่มีเหตุผลในเรื่องทั่ว ๆ ไป ซึ่งไม่เกี่ยวกับปัญหาในปัจจุบันของตน เพื่อช่วยให้ผู้รับคำปรึกษามีปรัชญาชีวิตอันเต็มไปด้วยเหตุผลเพื่อจะได้ไม่ตกเป็นเหยื่อของความคิดที่ไม่มีเหตุผลอีกต่อไปในอนาคต

บทบาทของผู้ให้คำปรึกษา เอลลิส และฮาร์เปอร์ (Ellis & Harper, 1961)

1. อธิบายให้ผู้รับคำปรึกษาเข้าใจว่าความคิดที่ไม่มีเหตุผลก่อให้เกิดปัญหาด้านอารมณ์
2. ชี้ให้ผู้รับคำปรึกษาตระหนักในความคิดที่ไม่มีเหตุผลของเขา และชี้ให้เห็นว่าความคิดนั้นก่อให้เกิดปัญหาทางอารมณ์และพฤติกรรมที่ไม่พึงปรารถนาอย่างไร

3. สอนให้ผู้รับคำปรึกษาว่าจะนำหลักวิทยาศาสตร์ไปใช้ในการคิดอย่างไร และอธิบายให้ผู้รับคำปรึกษาเข้าใจว่าความคิดที่ไม่มีเหตุผลของเขาสอดคล้องกับความคิดที่มีเหตุผลได้อย่างไร

ส่วนอาภา จันทรสกุล (2535, หน้า 256-257) กล่าวว่า ผู้ให้คำปรึกษาต้องช่วยผู้รับคำปรึกษาเปลี่ยนแปลงความคิดและการให้ความหมายต่อสถานการณ์ที่ทำให้เขาเกิดอารมณ์รุนแรงทางลบเสียใหม่ โดยการใช้สติปัญหามองหาเหตุผลรับรู้สถานการณ์ในแนวคิดใหม่ ผู้ให้คำปรึกษาท้าทายให้ผู้รับคำปรึกษาได้สำรวจปรัชญา ความเชื่อ และแนวทางในการดำเนินชีวิตของตนเอง การให้คำปรึกษาแบบพิจารณาเหตุผลและอารมณ์จึงเป็นเสมือนการจัดประสบการณ์การเรียนรู้ การให้ความรู้ ความเข้าใจในเรื่องของอารมณ์ บทบาทของผู้ให้คำปรึกษาจึงเปรียบเสมือนครูที่คอยชี้แนะสั่งสอน ชักจูง ท้าทายให้ลองคิด ให้ใช้ทักษะการคิดอย่างมีระบบในการแก้ปัญหา

ฉะนั้นจึงสรุปบทบาทของผู้ให้คำปรึกษาได้ดังนี้

1. ชี้แจงให้ผู้รับคำปรึกษาเข้าใจถึงสาเหตุที่ก่อให้เกิดอารมณ์ทางด้านลบด้วยทฤษฎีบุคลิกภาพเอบีซี (ABC)
2. ช่วยให้ผู้รับคำปรึกษาเกิดการรับรู้ และตระหนักถึงความคิดไร้เหตุผลที่เขาถืออยู่ อันเป็นผลให้เกิดอารมณ์รุนแรงทางลบ และทำให้เขาแสดงพฤติกรรมไม่พึงประสงค์ ทำให้ตนเองไม่มีความสุข
3. สอนวิธีการคิดที่มีเหตุผล ทักษะการคิดที่มีระบบตามหลักวิทยาศาสตร์ให้ผู้รับคำปรึกษา เพื่อให้ผู้รับคำปรึกษาจัดความคิดที่ไม่มีเหตุผลอันเป็นการลงโทษตนเองออกไป และช่วยให้ผู้รับคำปรึกษาได้สำรวจปรัชญาในการดำรงชีวิตของตนเองเสียใหม่อย่างมีเหตุผลเพื่อให้ผู้รับคำปรึกษาเข้าใจในตนเองและสามารถใช้วิธีการคิดอย่างมีเหตุผลไปแก้ปัญหาต่าง ๆ ในชีวิตได้

วิธีจัดความคิดที่ไม่มีเหตุผล

เอลลิส และไวท์เลย์ (Ellis and Whiteley, 1976, pp. 90-93) เสนอไว้ว่า การจัดความคิดที่ไม่มีเหตุผล อาจทำได้โดยการถาม (Questioning) ท้าทาย (Challenging) การอภิปราย (Debating) ด้วยวิธีที่เป็นเหตุตามหลักวิทยาศาสตร์ ซึ่งประกอบด้วย 3 กระบวนการ ดังนี้

1. การอภิปราย เป็นการซักถามเพื่อให้ผู้รับคำปรึกษาเข้าใจหรือบอกได้ชัดเจนว่า เหตุการณ์ใดเกิดขึ้น แล้วมีความคิดอย่างไรต่อเหตุการณ์นั้น และจากความคิดจากเหตุการณ์นั้นจะทำให้เกิดอารมณ์ หรือการแสดงออกอย่างไร ในกระบวนการอภิปรายจึงเป็นกระบวนการค้นหาความคิดที่ไม่มีเหตุผล (Detecting Process) ซึ่งจะใช้ลักษณะคำ ดังนี้

1.1 “มีเหตุการณ์ใดบ้างที่สนับสนุนให้คิดเช่นนั้น” เป็นการถามเชิงชี้แนะ ให้ผู้รับคำปรึกษาได้คิด ค้นหาความสัมพันธ์ที่เป็นเหตุเป็นผลกันระหว่างเหตุการณ์ที่เกิดขึ้นกับความคิดที่มี

ต่อเหตุการณ์นั้นว่าเป็นเหตุเป็นผลกันหรือไม่ เช่น “ที่คุณคิดว่าคุณเป็นคนไร้ค่า มีเหตุการณ์ใดบ้างที่ทำให้คุณคิดเช่นนั้น”

1.2 “ความคิดนั้นเป็นความจริงหรือไม่” เป็นการชักชวนให้ผู้รับคำปรึกษาพิจารณาถี่ถ้วนว่า ความคิดของเขาเป็นความจริงหรือไม่ อย่างไร เช่น “คุณคิดว่าคุณเป็นคนไร้ค่า คุณเป็นคนไร้ค่าจริงหรือไม่” “คุณเคยพบกับความสำเร็จในงานที่ทำบ้างไหม”

1.3 “อะไรทำให้เกิดผลอย่างนั้น” เป็นการถามให้ผู้รับคำปรึกษาพิจารณาถึงสาเหตุที่ทำให้เกิดผลกระทบทางอารมณ์หรือพฤติกรรม เช่น “คุณพอจะมองเห็นหรือยังว่า อะไรทำให้คุณไม่สบายใจ และไม่ทำงานตามที่ครูมอบหมายไว้”

2. การจำแนกความคิด เป็นการจำแนกระหว่างความคิดที่มีเหตุผลกับความคิดที่ไม่มีเหตุผล เช่น จำแนกความแตกต่างระหว่างความต้องการกับความจำเป็น ความปรารถนากับความคิดว่าต้องได้ ความไม่พึงปรารถนากับความไม่สามารถทนได้ เป็นการถามให้ผู้รับคำปรึกษามองเห็นความสอดคล้องและความขัดแย้งในความคิดและพฤติกรรมที่แสดงออก

3. การกำหนดขอบเขตของความคิดที่ชัดเจน เป็นการจำกัดถ้อยคำที่เป็นความคิดหรือความเชื่อต่อเหตุการณ์ที่เกิดขึ้นกับผู้รับคำปรึกษา และช่วยให้ผู้รับคำปรึกษาสามารถจำแนกคำจำกัดความอย่างชัดเจนและเฉพาะเจาะจง เป็นการตัดปัญหาการแพร่ขยายไปสู่เรื่องอื่น ๆ และเป็นหลักการหลีกเลี่ยงการโต้แย้ง ลักษณะของการพิจารณาความเป็นเหตุเป็นผลเบื้องต้นแบบพิจารณาเหตุผลและอารมณ์นั้น จึงเน้นการหยุดลักษณะของถ้อยคำที่หละหลวมไม่ชัดเจน และชักนำให้ผู้รับคำปรึกษาให้คำจำกัดความหรือกำหนดขอบเขตของความคิดได้ชัดเจนยิ่งขึ้น

กลวิธีให้คำปรึกษาตามทฤษฎีพิจารณาเหตุผล อารมณ์และพฤติกรรม เอลลิส และอาร์เพอร์ (Ellis & Harper, 1961)

1. การสอนหรือการอธิบายโดยตรง (Direct Teaching)

ผู้ให้คำปรึกษาจะอธิบายหรือชี้แจงแก่ผู้รับคำปรึกษาโดยตรงเพื่อแก้ความคิดที่ไม่มีเหตุผลของผู้รับคำปรึกษา เช่น ถ้าผู้รับคำปรึกษามีความเชื่อผิด ๆ ว่าตนจะต้องเป็นคนที่มีสมบุรณ์แบบมีเงินนั้นจะเป็นคนไร้ค่า ผู้รับคำปรึกษาคิดว่าตนเองไร้ค่าเพราะพี่เก่งคำนวณ น้องมีพรสวรรค์ด้านดนตรี แต่เธอไม่มีอะไรเด่นเลย ในกรณีนี้ผู้ให้คำปรึกษาควรให้คำชี้แนะให้ผู้รับคำปรึกษาเข้าใจว่า แม้ว่าเธอจะไม่มีอะไรเด่น แต่ก็ไม่ได้หมายความว่าเธอจะด้อยความสามารถเป็นสิ่งที่มีความระดับเมื่อเปรียบเทียบกับพี่ ผู้รับคำปรึกษามีความสามารถทางคำนวณน้อยกว่า ไม่ได้หมายความว่าผู้รับคำปรึกษาจะไม่มีความสามารถด้านนี้เลย ผู้รับคำปรึกษาก็มีความสามารถด้านคำนวณแต่อยู่ในระดับหนึ่งและผู้รับคำปรึกษามีศักยภาพด้านอื่นอีกซึ่งต้องอาศัยเวลาและประสบการณ์ในอันที่จะพัฒนาศักยภาพนั้น ๆ

2. กำหนดงานให้ทำ (Homework Assignment)

ในกรณีผู้รับคำปรึกษาคิดว่า การเป็นผู้สนทนาที่ดีจะต้องรู้หัวข้อสนทนาต่าง ๆ อย่างลึกซึ้งซึ่งเป็นเรื่องที่ไม่ถูกต้อง ผู้ให้คำปรึกษากำหนดให้ผู้รับคำปรึกษาไปบันทึกหัวข้อสนทนาที่เขาได้ยินได้ฟังมาภายในเวลา 1 สัปดาห์ ซึ่งผลปรากฏว่า ผู้รับคำปรึกษาพบว่าหัวข้อสนทนาที่เขาได้ยินได้ฟังมานั้นเป็นเรื่องธรรมดาซึ่งไม่ต้องใช้ความรู้เฉพาะอย่างมากนัก แต่เป็นการสนทนาที่เน้นการแสดงความคิดเห็นและทัศนคติ ซึ่งทำให้ผู้รับคำปรึกษารู้สึกสบายใจขึ้นและเกิดกำลังใจว่าเขาจะสามารถพัฒนาการสนทนาของเขาได้

3. การใช้ตรรกวิทยา (Logic)

ผู้ให้คำปรึกษากับผู้รับคำปรึกษาจะทดลองสวมบทบาทเพื่อชี้ให้ผู้รับคำปรึกษาได้ตระหนักว่าความคิดผิด ๆ ของเขาคืออะไร และความคิดนี้ส่งผลอย่างไรต่อการมีสัมพันธภาพกับผู้อื่น เช่น ผู้ให้คำปรึกษาจะสวมบทบาทพ่อหรือแม่ที่วิจารณ์การกระทำของลูกแล้วพิจารณาว่าผู้รับคำปรึกษาจะโต้ตอบอย่างไร เขามีพฤติกรรมการกล่าแสดงออกที่เหมาะสมกับพ่อแม่หรือไม่

4. การแสดงตัวแบบ (Modeling)

ในระหว่างการให้คำปรึกษา พฤติกรรมของผู้ให้คำปรึกษาจะเป็นตัวแบบแก่ผู้รับคำปรึกษา เช่น ผู้ให้คำปรึกษาจะไม่แสดงอารมณ์ฉุนเฉียว หรือเมื่อผู้ให้คำปรึกษามีการกระทำที่ผิดพลาด เขาจะยอมรับความผิดพลาดนั้นโดยไม่โทษสถานการณ์ต่าง ๆ อย่างไม่มีเหตุผล หรือแสดงอาการเสียหน้าและความด้อยจากการกระทำผิดพลาดนั้น

5. การผ่อนคลายความเครียด (Relaxation)

เมื่อผู้รับคำปรึกษาแสดงความเครียด ผู้ให้คำปรึกษาควรให้ผู้รับคำปรึกษาได้คลายความเครียดเสียบ้าง เช่น ให้ออกไปเดินชืดแข่งชืดขา แล้วกลับมาใช้เหตุผลใคร่ครวญใหม่

6. ให้จินตนาการในการใช้เหตุผลและอารมณ์ของตนเอง (Rational – Emotive Imagery)

ในกรณีที่ผู้รับคำปรึกษาคิดว่าพ่อแม่ไม่ยุติธรรมต่อเขา ผู้ให้คำปรึกษาอาจให้ผู้รับคำปรึกษาลองจินตนาการว่า พ่อแม่วิจารณ์เขาอย่างไม่เป็นธรรม แล้วถามความรู้สึกของผู้รับคำปรึกษา

7. ยกตัวอย่างชีวประวัติ (Bibliography)

เป็นการชี้ให้ผู้รับคำปรึกษาตระหนักว่า คนเราแม้จะมีข้อจำกัดหรือความบกพร่องก็เป็นเรื่องธรรมดา และอาจจะมีโอกาสประสบความสำเร็จได้ ดังตัวอย่างประวัติบุคคลต่าง ๆ เช่น ประธานาธิบดีลินคอน เคยกล่าวว่า ชีวิตของเขาประสบความสำเร็จล้มเหลวในระยะต้นของชีวิต แต่ด้วยความมานะพยายามจึงทำให้ประสบความสำเร็จ การยกตัวอย่างดังกล่าวเพื่อช่วยให้ผู้รับคำปรึกษามีกำลังใจที่จะต่อสู้กับปัญหาต่อไป

8. การฝึกให้ผู้รับคำปรึกษาคิดอย่างมีเหตุผล โดยทำแบบฝึกการคิดอย่างมีเหตุผล

(Rational Self Help form)

ในแบบฝึกหัดนี้จะมีที่ว่างให้ผู้รับคำปรึกษาเติมข้อความ โดยเริ่มจากกำหนดเหตุการณ์ (A) ให้ แล้วผู้รับคำปรึกษากรอกข้อความตั้งแต่หัวข้อบี (B) ถึงอี (E) ดังต่อไปนี้

เอ (A) = Activating Experience (or Event) คือ เหตุการณ์ที่เกิดขึ้น เช่น

- ฉันไปสอบสัมภาษณ์เข้าทำงาน และถูกปฏิเสธเข้าทำงาน

บี (B) = Belief or Thinking คือ ความเชื่อหรือความคิดที่มีต่อเหตุการณ์ที่เกิดขึ้น แบ่งเป็น 2 ลักษณะ ได้แก่

อาร์บี (rB) = Rational Belief or Thinking คือ ความเชื่อหรือความคิดที่มี

เหตุผล เช่น

- ฉันไม่ชอบการถูกปฏิเสธเช่นนี้เลย
- ฉันอยากได้รับการยอมรับเข้าทำงาน
- ดูเหมือนว่าจะไม่ใช่เรื่องง่ายนักที่จะได้ทำงานที่ฉันต้องการ

ไอบี (iB) = irrational Belief or Thinking คือ ความเชื่อหรือความคิดที่ไม่มีเหตุผล

เช่น

- เป็นเรื่องร้ายแรงที่ไม่ได้รับการตอบรับเข้าทำงาน
- การปฏิเสธรับเข้าทำงานนี้ทำให้ดูเหมือนฉันเป็นคนไร้ค่า
- ฉันคงจะไม่มีวันได้งานที่ฉันต้องการ
- ฉันคงประสบความสำเร็จในการสอบสัมภาษณ์งานครั้งต่อไป

ซี (C) = Emotional or Behavioral Consequence คือ ภาวะอารมณ์หรือ

พฤติกรรมที่เกิดจากความเชื่อ หรือความคิดต่อเหตุการณ์ที่เกิดขึ้น แบ่งออกเป็น 4 ลักษณะคือ

ดีอีซี (deC) = desirable emotional Consequence คือ อารมณ์ที่เหมาะสม เช่น

- ฉันอาจจะหางานที่อื่นได้
- ฉันคงมีทักษะในการสัมภาษณ์ไม่ดี ควรฝึกทักษะในการสัมภาษณ์เพิ่มขึ้น

ดีบีซี (dbC) = desirable bahavioral Consequence คือ พฤติกรรมที่เหมาะสม

เช่น

- ค้นหาหางานอื่นต่อไป
- พยายามฝึกทักษะในการสัมภาษณ์เพิ่มมากขึ้น

ยูอีซี (ueC) = undesirable emotional Consequence คือ อารมณ์ที่ไม่เหมาะสม

เช่น

- ฉันรู้สึกท้อแท้สิ้นหวัง
- ฉันรู้สึกวิตกกังวล
- ฉันรู้สึกว่าฉันไร้ค่า
- ฉันรู้สึกแค้นเคือง

ยูบีซี (ubC) = undesirable behavioral Consequence คือ พฤติกรรมที่ไม่

เหมาะสม เช่น

- ฉันไม่ไปสัมภาษณ์งานอื่นๆ อีกต่อไป
- ฉันวิตกกังวลมากจนเป็นผลให้สอบสัมภาษณ์เข้าทำงานที่อื่นได้ไม่ดี

ดี (D) = Disputing or Debating your Irrational Belief คือ การคิดวิจารณ์ หรือการขัดความเชื่อหรือความที่ไม่มีเหตุผล เช่น

- ทำไมจึงเป็นเรื่องร้ายแรงที่ถูกปฏิเสธงาน
- ทำไมจึงทนต่อการถูกปฏิเสธไม่ได้
- มีอะไรเป็นเครื่องยืนยันว่าฉันสอบสัมภาษณ์ได้ดี และหน่วยงานนั้นต้องรับฉันเข้าทำงาน
- การถูกปฏิเสธทำให้ฉันเป็นคนไร้ค่าได้อย่างไร
- ทำไมจึงคิดว่าจะหางานที่ต้องการอีกไม่ได้ต่อไป
- ทำไมฉันต้องประสบความสำเร็จในการสอบสัมภาษณ์ครั้งต่อไป

อี (E) = Effect of disputing or debating your Irrational Belief คือ ผลที่ตามมาจากการคิดวิจารณ์ หรือการขัดความคิดที่ไม่มีเหตุผลของตนเอง ซึ่งทำให้ผลทั้งในแง่ความคิด อารมณ์ พฤติกรรมที่เหมาะสม แบ่งเป็น 3 ลักษณะ ได้แก่

ซีอี (cE) = cognitive Effect คือ ความคิดที่มีเหตุผล เช่น

- ไม่ใช่เรื่องร้ายแรงที่จะถูกปฏิเสธงาน แม้จะทำให้ฉันไม่สบายใจ
- ไม่มีเหตุผลพอว่า ทำไมฉันจึงประสบความสำเร็จในการสอบสัมภาษณ์เข้าทำงานครั้งต่อไป โดยเฉพาะถ้าฉันปรับปรุงตนเอง ข้อผิดพลาดที่ได้รับจากการสอบสัมภาษณ์ครั้งก่อน
- การถูกปฏิเสธเข้าทำงานไม่ได้หมายความว่า ฉันไร้ค่า แต่อาจเป็นเพราะฉันมีลักษณะบางประการที่ไม่เหมาะสมกับงาน หรือด้วยเหตุผลอื่น

- การถูกปฏิเสธงานครั้งนี้ ไม่ได้หมายความว่า ฉันจะหางานใหม่ไม่ได้ แม้ว่ามันจะหายากก็ตาม

อีอี (eE) = emotional Effect คือ อารมณ์ที่เหมาะสม เช่น

- ฉันรู้สึกเสียใจที่ไม่ได้งานทำ
- ฉันไม่สบายใจในเรื่องนี้แต่ไม่ได้ท้อแท้สิ้นหวัง
- ฉันมีความรู้สึกอยากลองหางานทำอีกที (ฮึดสู้)

บีอี (bE) = behavioral Effect คือ พฤติกรรมที่เหมาะสม เช่น

- ฉันจะหางานใหม่
- ฉันพยายามจะปรับปรุงตนเองโดยหาความรู้เพิ่มเติมในการพิมพ์ดีด และฝึกพูดภาษาอังกฤษให้คล่องกว่านี้
- ฉันจะไปสมัครงานใหม่

9. การให้วิเคราะห์คำพูดของตนเองจากแถบบันทึกเสียง (Tape Recording)

ในระหว่างการให้คำปรึกษา ผู้ให้คำปรึกษาเปิดโอกาสให้ผู้รับคำปรึกษาได้ระบายอารมณ์ และแสดงความคิดเห็นอย่างเต็มที่ แล้วบันทึกเสียงไว้ ต่อมาจึงนำมาเปิดให้ฟัง แล้วให้ผู้รับคำปรึกษาวิเคราะห์คำพูดของตนเองว่า มีเหตุผลมากน้อยแค่ไหน

หมายเหตุ กลวิธีต่าง ๆ ที่ใช้ในการให้คำปรึกษาแบบนี้เน้นที่การคิดแก้ปัญหามากกว่าเน้นที่ตัวกิจกรรม

นอกจากนี้ เอลลิส และไวท์เลย์ (Ellis & Whiteley, 1979, pp. 66 - 68 , 73 - 94) ยังได้เสนอเทคนิคที่นำมาใช้พัฒนาความคิด และพฤติกรรมของบุคคลอีก

1. เทคนิคทางปัญญา (Cognitive Techniques) ได้แก่

1.1 การพูดถึงตนเองอย่างมีเหตุผล (Employing new Self-Statement) เป็นวิธีที่สอนให้ผู้รับคำปรึกษาเปลี่ยนคำพูดของตนใหม่โดยใช้เหตุผลแทนคำพูดเดิมที่ไม่มีเหตุผล

1.2 การบ้านเพื่อฝึกทางปัญญา (Cognitive Home) เป็นวิธีที่ให้ผู้รับคำปรึกษาฝึกวิเคราะห์ความคิด อารมณ์และพฤติกรรมของตนเองตามรูปแบบ ABCDE ของ Ellis

2. เทคนิคทางอารมณ์ (Emotive Techniques) ได้แก่

2.1 การจินตนาการการใช้เหตุผลและอารมณ์ (Rational Emotive Imagery) เป็นวิธีที่ให้ผู้รับคำปรึกษาสร้างจินตนาการที่มีต่อเหตุการณ์ที่เกิดขึ้นเพื่อให้ผู้รับคำปรึกษารับรู้ถึงความรู้สึก และอารมณ์ที่ไม่เหมาะสมของตนเอง และให้ผู้รับคำปรึกษาจัดความคิดที่ไม่มีเหตุผลให้หมดไป ซึ่งจะทำให้เกิดความรู้สึก หรืออารมณ์ที่เหมาะสมขึ้นแทน

2.2 การแสดงบทบาทสมมุติ (Role Playing) เป็นการทดลองให้ผู้รับคำปรึกษาสวมบทบาทผู้อื่น เพื่อให้รู้ถึงความรู้สึก และอารมณ์ในบทบาทของผู้อื่น และเปลี่ยนความคิดของตนได้อย่างมีเหตุผล

2.3 การฝึกจัดการกับความอาย (Shame Attacking Exercises) เป็นวิธีที่ฝึกให้ผู้รับคำปรึกษาลำแสดงพฤติกรรมที่ตนรู้สึกอายให้ปรากฏโดยไม่รู้สึกอายอีกต่อไป

3. เทคนิคทางพฤติกรรม (Behavioral Techniques) ได้แก่

3.1 การฝึกทักษะ (Skill Training) เป็นวิธีที่ฝึกให้ผู้รับคำปรึกษาเกิดทักษะในการแสดงออก เช่น ทักษะการพูด ทักษะการกล้าแสดงออกอย่างเหมาะสม เพื่อช่วยให้ผู้รับคำปรึกษารับรู้ตนเองอย่างถูกต้อง ซึ่งจะนำไปคิดอย่างมีเหตุผล และแสดงพฤติกรรมที่พึงประสงค์ต่อไป

3.2 การวางเงื่อนไขแบบการกระทำ (Operant Conditioning) เป็นการนำผลกรรมมาเป็นตัววางเงื่อนไขให้บุคคลแสดงพฤติกรรมที่พึงประสงค์ ผลกรรมที่นิยมใช้ส่วนใหญ่เป็นการวางเงื่อนไขโดยให้การเสริมแรง คือเมื่อผู้รับคำปรึกษาแสดงพฤติกรรมเป้าหมายที่กำหนดไว้ ผู้ให้การปรึกษาจะให้การเสริมแรง

สำหรับเทคนิคที่ผู้วิจัยนำมาใช้ครั้งนี้ คือ เทคนิคทางปัญญา โดยให้กลุ่มทดลองฝึกวิเคราะห์ความคิด อารมณ์และพฤติกรรมของตนเองตามรูปแบบ ABCDE ของ Ellis ในแบบฝึกการคิดวิเคราะห์อย่างมีเหตุผลด้วยตนเอง (Rational Self Help form) ซึ่งเป็นวิธีช่วยให้บุคคลสามารถรักษารูปแบบการคิดและการแสดงออกอย่างมีเหตุผล และได้ผลระยะยาว (Ellis & Whiteley, 1979) อีกทั้งครั้งนี้ผู้วิจัยแบ่งขั้นตอนการให้คำปรึกษาเป็น 4 ขั้นตอน ดังนี้

ขั้นตอนที่ 1 ผู้วิจัยสร้างสัมพันธภาพและความไว้วางใจให้เกิดกับผู้รับคำปรึกษา

ขั้นตอนที่ 2 ผู้วิจัยอธิบายให้ผู้รับคำปรึกษาเข้าใจถึงความคิดและความรู้สึกที่ไม่สมเหตุสมผล เป็นต้นเหตุของการเกิดอารมณ์และพฤติกรรมที่ไม่เหมาะสม

ขั้นตอนที่ 3 ผู้วิจัยสนับสนุนให้ผู้รับคำปรึกษาค้นหาปัญหาความรู้สึกมีปมด้อยทางด้านร่างกาย อารมณ์ สังคมและสติปัญญา อันเนื่องมาจากความคิดที่ไม่สมเหตุสมผล ให้สมาชิกตระหนักถึงความคิด ความรู้สึกของตนและค้นหาทางแก้ไข

ขั้นตอนที่ 4 ผู้วิจัยสนับสนุนให้ผู้รับคำปรึกษาจัดความคิด ความรู้สึกที่ไม่สมเหตุสมผลออกไปพร้อมกับฝึกปฏิบัติ

สิ่งที่ผู้ให้คำปรึกษาแบบพิจารณาเหตุผลและอารมณ์พึงหลีกเลี่ยง เอลลิส และฮาร์เปอร์ (Ellis & Harper, 1961)

1. ผู้ให้คำปรึกษาไม่ควรใช้เวลามากนักกับการรับฟังผู้รับคำปรึกษา พูดถึงประสบการณ์หรือเหตุการณ์ที่เกิดขึ้น ไม่ควรสนใจรายละเอียดของเหตุการณ์ เช่น มีอะไรเกิดขึ้นที่ไหน เมื่อไร

เพราะรายละเอียดเหล่านี้ไม่ได้ช่วยให้ผู้รับคำปรึกษาแก้ปัญหาได้ แต่พยายามให้ผู้รับคำปรึกษาสรุปเรื่องราวและไม่ให้เฝ้าแต่ยึดติดในเรื่งนั้น ๆ

2. ผู้ให้คำปรึกษาไม่ควรให้ผู้รับคำปรึกษาครุ่นคิดแต่ความรู้สึกที่เกิดขึ้นเนื่องจากเหตุการณ์นั้น เช่น ความวิตกกังวล ความสิ้นหวัง เก็บกด มุ่งร้าย แต่ผู้ให้คำปรึกษาต้องช่วยให้ผู้รับการให้คำปรึกษาได้วิเคราะห์ความคิดหรือความเชื่อมั่นเบื้องหลังที่ทำให้เกิดความรู้สึกนั้น

3. ไม่ควรให้ผู้รับคำปรึกษาเก็บกดอารมณ์หรือระบายอารมณ์มากเกินไป เพราะการใช้วิธีดังกล่าวทำให้ผู้รับคำปรึกษาชอกช้ำและรู้สึกโกรธมากขึ้น แทนที่จะลดความรู้สึกมุ่งร้ายลง ผู้ให้คำปรึกษาจะช่วยให้ผู้รับคำปรึกษาเข้าใจที่มาของความรู้สึกเหล่านั้นและจัดความรู้สึกออกไปแทนที่จะระบายออกหรือเก็บกดไว้

4. ผู้ให้คำปรึกษาแบบพิจารณาเหตุผล อารมณ์ จะหลีกเลี่ยงการใช้วิธีทางจิตวิเคราะห์เนื่องจากวิธีเหล่านั้นเป็นวิธีที่เปล่าประโยชน์

5. ผู้ให้คำปรึกษาจะหลีกเลี่ยงไม่ให้ผู้รับคำปรึกษาขึ้นอยู่กับผู้ให้คำปรึกษา ให้เขาได้เป็นตัวของตัวเอง ใช้สติปัญญาของเขาให้มากที่สุดในการคิดพิจารณาสิ่งต่าง ๆ

ข้อดีและข้อจำกัดของการให้คำปรึกษาตามทฤษฎีพิจารณาเหตุผล อารมณ์และพฤติกรรม
 เอลลิส และฮาร์เพอร์ (Ellis & Haper, 1961) ได้เสนอข้อดีและข้อจำกัดของการให้คำปรึกษาแบบพิจารณาเหตุผลและอารมณ์ไว้ดังนี้

ข้อดี

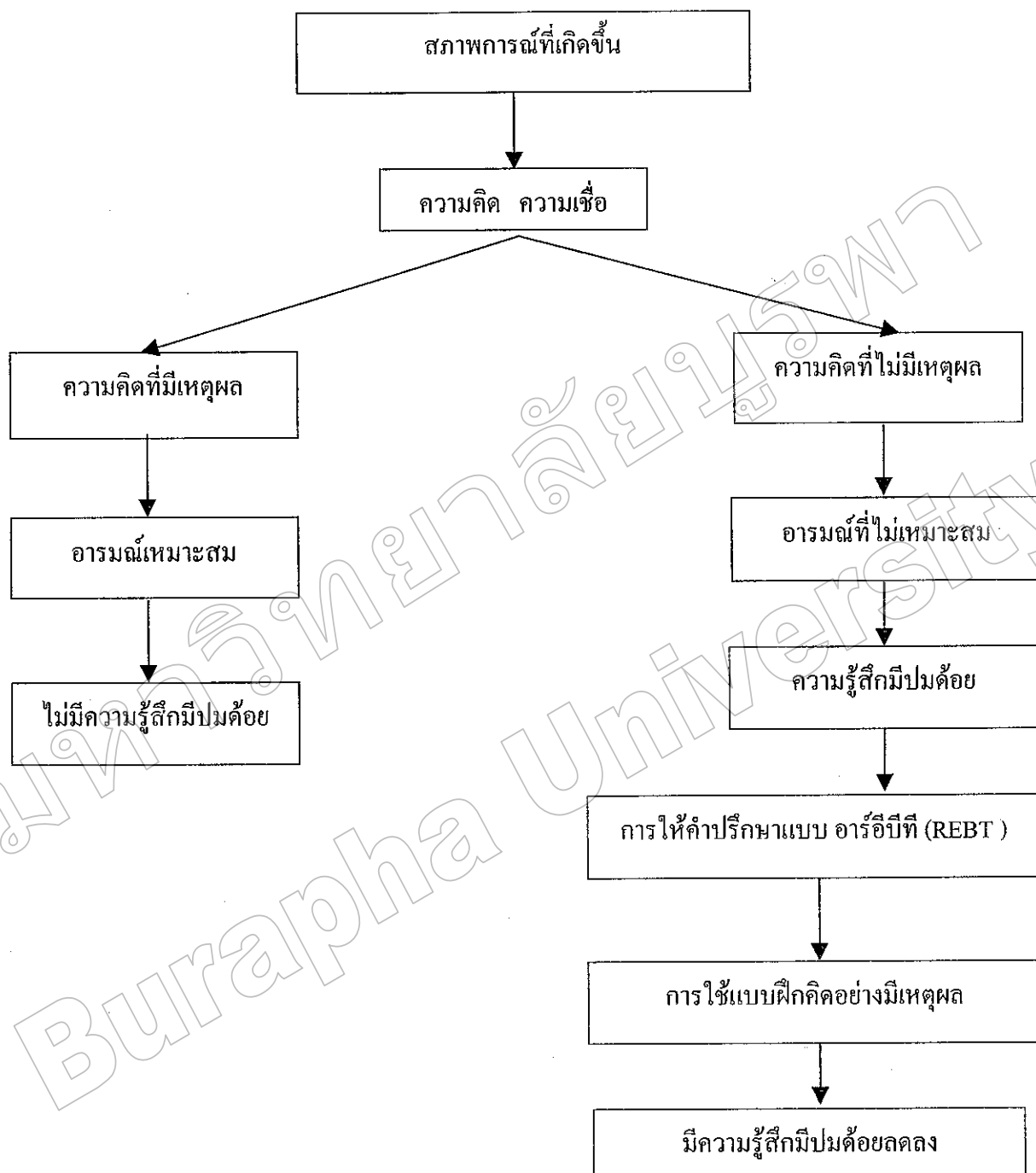
การให้คำปรึกษาตามทฤษฎีพิจารณาเหตุผล อารมณ์และพฤติกรรมเป็นก้าวใหม่ของการชี้ให้เห็นว่า ความคิดที่ไม่มีเหตุผลก่อให้เกิดปัญหาด้านอารมณ์ได้อย่างไร และกลวิธีที่ใช้ในการให้คำปรึกษาแบบนี้ทั้งกลวิธีที่กระทำในห้องแนะแนว และกลวิธีที่ให้ผู้รับคำปรึกษาสามารถนำไปปฏิบัติภายนอก เป็นการให้ผู้รับคำปรึกษาได้ช่วยตัวเอง ฉะนั้นผู้ให้คำปรึกษาจึงสามารถเลือกใช้กลวิธีต่าง ๆ ให้เหมาะสมกับกลุ่มตัวอย่างได้

ข้อจำกัด

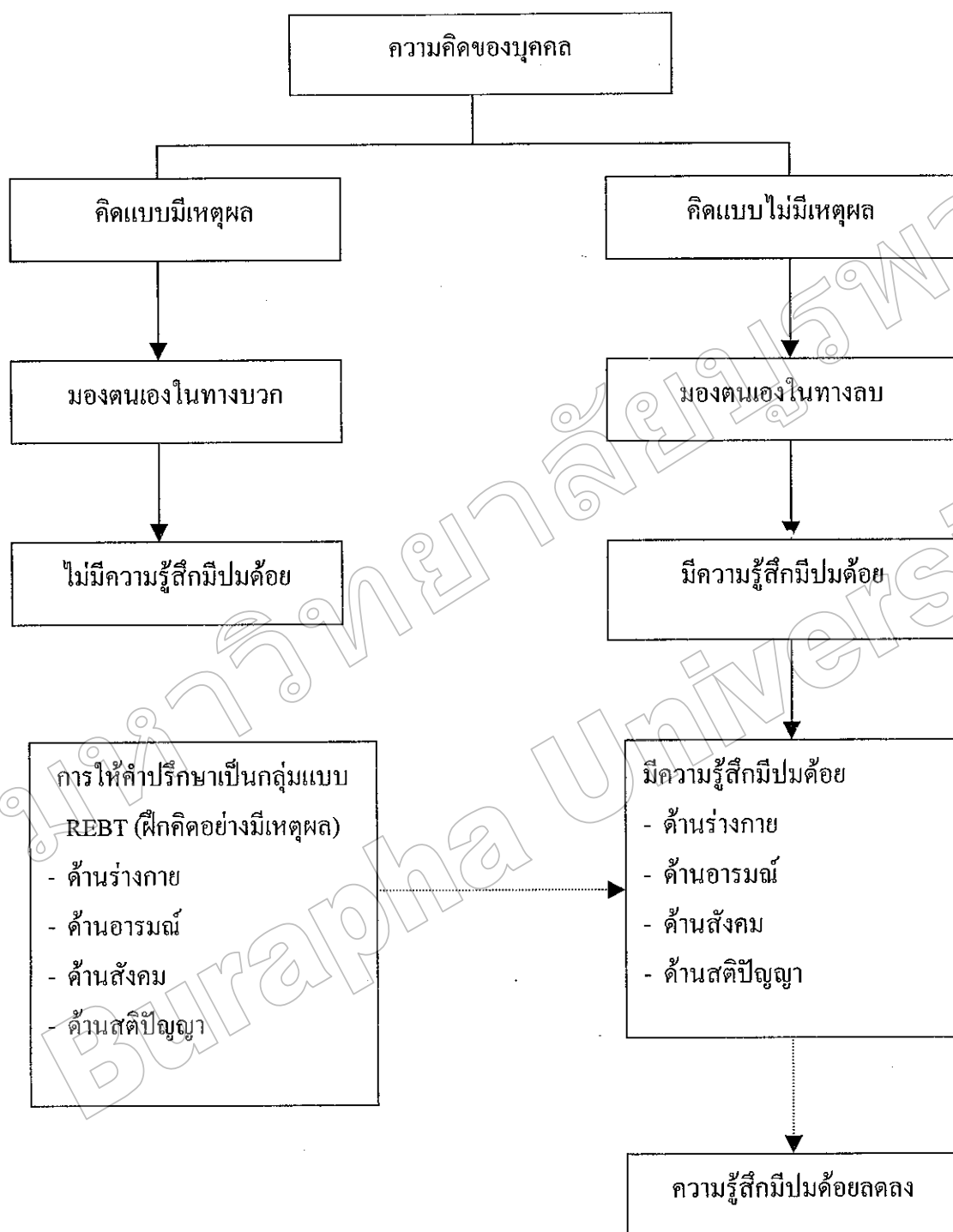
การที่ผู้ให้คำปรึกษาปฏิบัติตนเหมือนเป็นผู้เชี่ยวชาญที่นำปรัชญาของตนไปมอบให้ผู้รับคำปรึกษา การใช้วิธีนำทางมากเกินไป อาจทำให้ผู้รับคำปรึกษาไม่เป็นตัวของตัวเองตามจุดประสงค์ของการให้คำปรึกษา

จากเอกสารที่กล่าวมาข้างต้นสรุปได้ว่า การให้คำปรึกษาเป็นกลุ่มตามทฤษฎีพิจารณาเหตุผล อารมณ์และพฤติกรรม หมายถึง กระบวนการที่ผู้ให้คำปรึกษาช่วยเหลือผู้รับคำปรึกษาเป็นกลุ่ม โดยเป็นโปรแกรมการให้คำปรึกษาเป็นกลุ่มตามแนวคิดแบบ ABCDE ของเอลลิส (Ellis) สำหรับผู้รับคำปรึกษาที่มีความต้องการตรงกันหรือคล้ายกันในเรื่องใดเรื่องหนึ่ง จุดมุ่งหมาย

เพื่อให้ผู้รับคำปรึกษาเข้าใจในความคิดที่มีต่อตนเองเกี่ยวกับตนเอง ความรู้สึก สถานการณ์ตลอดจน เหตุการณ์ต่าง ๆ ที่เป็นสาเหตุทำให้เกิดอารมณ์ที่ไม่เหมาะสม โดยผู้ให้คำปรึกษาจะช่วยให้ผู้รับคำปรึกษาได้เปลี่ยนความคิดทางลบที่มีต่อตนเอง ความรู้สึกและเหตุการณ์ที่ทำให้เขาเกิดอารมณ์ที่ไม่เหมาะสม ให้ผู้รับคำปรึกษาใช้สติปัญญารับรู้เหตุการณ์นั้นในแนวคิดใหม่ และผู้ให้คำปรึกษามีบทบาทคอยชี้แนะ ชักจูง ทำทาบให้ลองคิด ให้ใช้ทักษะการคิดอย่างมีระบบในการมองเหตุการณ์ต่าง ๆ ซึ่งจะช่วยให้ผู้รับคำปรึกษาเป็นคนที่มีความคิดได้หลายแง่มุม ส่งผลให้ผู้รับคำปรึกษาเข้าใจตนเองมากขึ้น มีอารมณ์และพฤติกรรมที่เหมาะสมได้ และเพื่อให้ง่ายแก่การเข้าใจ ผู้วิจัยขอเสนอแผนภูมิประกอบคำอธิบาย ดังนี้



แผนภูมิที่ 1 แนวทางการให้คำปรึกษาเป็นกลุ่มตามทฤษฎีพิจารณาเหตุผล อารมณ์และพฤติกรรม
เพื่อลดความรู้สึกมีปมด้อยในตนเอง



แผนภูมิที่ 2 แนวทางการให้คำปรึกษาเป็นกลุ่มตามทฤษฎีพิจารณาเหตุผล อารมณ์และพฤติกรรม
ตามรายด้านเพื่อลดความรู้สึกมีปมด้อยในตนเอง

2. งานวิจัยที่เกี่ยวข้อง

2.1 งานวิจัยต่างประเทศ

มิลตัน (Milton, 1974, pp. 458-461) ศึกษาการให้คำปรึกษาตามทฤษฎีพิจารณาเหตุผล อารมณ์และพฤติกรรม ที่มีต่อการเอาชนะความคิดที่เป็นอุปสรรคต่อการเรียน ในนักศึกษาชั้นปีที่ 2 จำนวน 10 คนที่มีความเชื่อและทัศนคติที่ไม่ดีต่อการเรียน ไม่มีแรงจูงใจในการเรียน กลุ่มตัวอย่างได้รับการให้คำปรึกษา จำนวน 8 ครั้ง ระยะเวลา 90 นาที พบว่านักศึกษาที่เข้าร่วมการทดลอง มีทัศนคติในการเรียนดีขึ้น และมีเกรดเฉลี่ยสูงขึ้นอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติ

บล็อก (Block, 1978, pp. 61 – 65) ได้ทำการบำบัดแบบพิจารณาเหตุผลและอารมณ์ กับนักเรียนระดับชั้นมัธยมศึกษาเพื่อเพิ่มคะแนน จีพีเอ (GPA) ลดพฤติกรรมการรบกวนชั้นเรียน และลดพฤติกรรมหนีเรียน โปรแกรมการให้คำปรึกษาดังกล่าวใช้เวลา 1 ภาคเรียน โดยให้กลุ่มทดลองพบกับนักจิตบำบัดสัปดาห์ละ 5 ครั้ง ครั้งละ 45 นาที ติดต่อกันเป็นเวลา 12 สัปดาห์ พฤติกรรมรบกวนชั้นเรียนใช้เวลาติดตามผล 4 เดือน ส่วนพฤติกรรมหนีเรียนในกลุ่มทดลองมีคะแนนการเรียนเพิ่มขึ้น ส่วนพฤติกรรมรบกวนชั้นเรียนและพฤติกรรมหนีเรียนก็มีความถี่ลดลง

เอลลิส และไวท์เลย์ (Ellis & Whiteley, 1979, pp. 221–222 cited in Trexler & Karst, 1972, pp. 60-67) ได้ศึกษาเปรียบเทียบแบบพิจารณาเหตุผลและอารมณ์ กับการผ่อนคลายความเครียดในการลดความวิตกกังวลในการพูดในที่สาธารณะ กลุ่มตัวอย่างเป็นนักศึกษามหาวิทยาลัย 33 คน ผู้วิจัยแบ่งกลุ่มทดลอง 2 กลุ่ม คือ กลุ่มที่ 1 ได้รับการปรึกษาแบบพิจารณาเหตุผลและอารมณ์ จำนวน 11 คน กลุ่มที่ 2 ได้รับการผ่อนคลายความเครียดจำนวน 10 คน กลุ่มควบคุมไม่ได้รับการให้ปรึกษาใดๆ จำนวน 12 คน ผู้วิจัยทำการวัดผลการทดลอง โดยสังเกตพฤติกรรมวัดความวิตกกังวลจาก Finger Print (FSP) แบบวัดความวิตกกังวล (Anxiety Scale) รายงานส่วนตัวความเชื่อมั่นในการเป็นนักพูดและแบบวัดความวิตกกังวลในการพูดในที่สาธารณะทั่วไป ผลการวิจัยพบว่า กลุ่มที่ได้รับการให้คำปรึกษาแบบพิจารณาเหตุผลและอารมณ์สามารถลดความวิตกกังวล ในการพูดในที่สาธารณะได้มากกว่ากลุ่มที่ได้รับการฝึกผ่อนคลายความเครียด และกลุ่มควบคุม แต่เมื่อกลุ่มที่ได้รับการฝึกผ่อนคลายความเครียด และกลุ่มควบคุม ทำการฝึกให้คำปรึกษาแบบพิจารณาเหตุผลและอารมณ์ ก็พบว่ากลุ่มทั้งสองสามารถลดความวิตกกังวลในการพูดในที่สาธารณะจนได้เท่ากับกลุ่มที่ได้รับการให้คำปรึกษาแบบพิจารณาเหตุผลและอารมณ์

โซลี่, สโตน และเลห์ (Zolie, Stone, & Lehr, 1980, pp. 80-85) ได้ศึกษาโปรแกรมการฝึกพฤติกรรมมีระเบียบวินัยในชั้นเรียนด้วยวิธีการตามแนวทางพฤติกรรมทางปัญญา โดยการบำบัดด้วยเหตุผล อารมณ์และพฤติกรรม (Rational and Emotive Therapy) เพื่อเพิ่ม

พฤติกรรมมีระเบียบวินัยในชั้นเรียน ใช้กลุ่มตัวอย่าง จำนวน 60 คน เป็นกลุ่มทดลอง 30 คน กลุ่มควบคุม 30 คน กลุ่มทดลองเข้าร่วมโปรแกรมสัปดาห์ละ 5 ครั้ง ติดต่อกัน 6 สัปดาห์ พบว่า กลุ่มทดลองมีพฤติกรรมมีระเบียบวินัยเพิ่มขึ้น พฤติกรรมสนใจการทำงานในชั้นเรียน และการทำการบ้านเพิ่มขึ้นอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05

เมคคิบบิน (Mekibbin, 1989, p. 189) ศึกษาผลการเข้ากลุ่มบำบัดแบบพิจารณาเหตุผล อารมณ์และพฤติกรรม ที่มีต่อการปรับตัวในด้านต่าง ๆ ในโรงเรียนสำหรับเด็กที่ด้อยความสามารถ กลุ่มตัวอย่างเป็นนักเรียน จำนวน 12 คน ที่ด้อยความสามารถในการปรับตัวในเรื่องการเรียน การวางตัวในสังคม การไม่เห็นคุณค่าในตนเอง การทดลองมีกลุ่มทดลองและกลุ่มควบคุม กลุ่มทดลองได้เข้ากลุ่มบำบัดแบบพิจารณาเหตุผลและอารมณ์ ได้รับการบรรยาย การเล่นเกม การอภิปราย การกำหนดงานให้ทำ รวมทั้งการออกกำลังกายเพื่อคลายความเครียด และได้เรียนรู้เกี่ยวกับการใช้ชีวิต การวางตัวในสถานการณ์ต่าง ๆ พบว่า นักเรียนในกลุ่มทดลองมีความสามารถที่จะเรียน มีความจำ สามารถใช้ความคิดได้อย่างเหมาะสม มีผลสัมฤทธิ์ทางการเรียนดีขึ้น มีพฤติกรรมทางการเรียนดีขึ้น และปฏิสัมพันธ์กับคนในสังคมได้ดีขึ้น

จอยซ์ (Joyce, 1995) ได้ศึกษาผลการใช้ทฤษฎีพิจารณาเหตุผลและอารมณ์ ที่มีต่อพฤติกรรมการใช้อารมณ์ที่ไม่เหมาะสมในการอบรมเลี้ยงดูบุตร กลุ่มตัวอย่างเป็นบิดามารดา ของนักเรียนชั้นประถมศึกษา 37 คู่ แบ่งเป็น 4 กลุ่ม กลุ่มที่ 1 ใช้วิธีลดพฤติกรรมแสดงอารมณ์ที่ไม่มีเหตุผลโดยการใช้คำถามโต้แย้งที่มีเหตุผล กลุ่มที่ 2 ใช้ระเบียบวินัยเป็นเครื่องมือในการควบคุม กลุ่มที่ 3 ใช้วิธีพิจารณาแก้ปัญหาโดยใช้เหตุผล กลุ่มที่ 4 ฝึกการใช้เหตุผลกับเด็กเพื่อลดความคิดไม่มีเหตุผล ความรู้สึก พฤติกรรม และอารมณ์มีปัญหาให้ลดลง พบว่า คู่สามี ภรรยาที่ประสบความสำเร็จในการใช้เหตุผลและอารมณ์ที่ไม่เหมาะสม ในการอบรมเลี้ยงดูบุตร และเกิดความรู้สึกพึงพอใจในการเป็นพ่อแม่คือกลุ่มที่ 1 ซึ่งอารมณ์ที่ไม่มีเหตุผลของพ่อแม่ ความคิดที่ไม่ถูกต้อง ความโกรธจะลดลงในระยะหลังการทดลอง และระยะติดตามผลนอกจากนี้กลุ่มตัวอย่างยังมีพฤติกรรมการแสดงออกเห็นคุณค่าในตนเองด้วย

2.2 งานวิจัยในประเทศ

เด่นดวง วราวathy (2530, หน้า 80) ได้ทำการศึกษาพบว่านักศึกษาที่ได้รับการให้คำปรึกษาเป็นกลุ่มตามทฤษฎีพิจารณาเหตุผล อารมณ์และพฤติกรรม มีมโนภาพเกี่ยวกับตนเองด้านส่วนรวมและในแต่ละด้าน คือ ด้านวิชาการ ด้านการปรับตัวทางอารมณ์ และด้านความสัมพันธ์ระหว่างบุคคลดีกว่านักศึกษาที่ไม่ได้รับการให้คำปรึกษา

อำพัน ทันสม (2535, บทคัดย่อ) ได้ศึกษาผลของการให้คำปรึกษาแบบพิจารณาเหตุผลและอารมณ์ ที่มีต่อทัศนคติในการเรียนของนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 2 โรงเรียนเมืองสรวงวิทยา ปีการศึกษา 2534 ที่มีทัศนคติในการเรียนต่ำ จำนวน 16 คน แบ่งเป็นกลุ่มทดลองและกลุ่มควบคุม กลุ่มละ 8 คน กลุ่มทดลองได้รับการให้คำปรึกษาแบบพิจารณาเหตุผลและอารมณ์ ส่วนกลุ่มควบคุม ได้รับข้อเสนอแนะ ผลการศึกษาพบว่านักเรียนที่ได้รับการให้คำปรึกษาแบบพิจารณาเหตุผลและอารมณ์ มีทัศนคติในการเรียนดีกว่านักเรียนที่ได้รับข้อเสนอแนะอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .01

ประภาส ณ พิกุล (2537, บทคัดย่อ) ศึกษาผลของการให้คำปรึกษาตามทฤษฎีพิจารณาเหตุผล และอารมณ์ ที่มีต่อทัศนคติต่อความเป็นหญิงของนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 5 ที่มีคะแนนความเป็นหญิงต่ำกว่าเปอร์เซ็นต์ไทล์ที่ 25 จำนวน 14 คน แบ่งเป็นกลุ่มทดลองและกลุ่มควบคุมอย่างละ 7 คน กลุ่มทดลองได้รับการให้คำปรึกษาตามทฤษฎีพิจารณาเหตุผลและอารมณ์ ส่วนกลุ่มควบคุมได้รับการให้ข้อเสนอแนะ พบว่า นักเรียนที่ได้รับการให้คำปรึกษาดำเนินการพิจารณาเหตุผลและอารมณ์ มีทัศนคติต่อความเป็นหญิงดีขึ้นมากกว่านักเรียนที่ได้รับข้อเสนอแนะอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05

ทวีสิน ทอนเกาะ (2540, บทคัดย่อ) ได้ศึกษาผลของการให้คำปรึกษาแบบพิจารณาเหตุผลและอารมณ์กับการใช้เทคนิคแม่แบบที่มีต่อปัญหาความขัดแย้งในครอบครัวเกี่ยวกับการคบเพื่อนของนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 3 ปีการศึกษา 2540 โรงเรียนบุญเหลือวิทยานุสรณ์ จังหวัดนครราชสีมา การคัดกลุ่มตัวอย่างใช้แบบสอบถามปัญหาความขัดแย้งในครอบครัวเกี่ยวกับการคบเพื่อนที่ผู้วิจัยสร้างขึ้นเอง กลุ่มทดลองที่ 1 จัดให้ได้รับการให้คำปรึกษาแบบพิจารณาเหตุผลและอารมณ์ กลุ่มที่ 2 จัดให้รับการให้เทคนิคแม่แบบจำนวนกลุ่มละ 6 คน โดยให้เข้ารับการโปรแกรมกลุ่มละ 10 ครั้ง ผลการศึกษาพบว่านักเรียนที่ได้รับการให้คำปรึกษาแบบพิจารณาเหตุผลและอารมณ์ และนักเรียนที่ใช้เทคนิคแม่แบบมีปัญหาความขัดแย้งในระยะหลังการทดลองลดลงน้อยกว่าระยะก่อนการทดลอง อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05

ภัทรวรรณ อุ่มล่อ (2540, บทคัดย่อ) ได้ศึกษาผลของการให้คำปรึกษาตามทฤษฎีเหตุผลอารมณ์เป็นกลุ่มและรายบุคคล ที่มีต่อทัศนคติต่อสารแอมเฟตามีนของนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 2 โรงเรียนท่าช้างวิทยา จังหวัดเพชรบุรี กลุ่มตัวอย่างเป็นนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 2 ไม่เคยใช้สารแอมเฟตามีนมาก่อนและมีทัศนคติทางบวกต่อสารแอมเฟตามีนตั้งแต่เปอร์เซ็นต์ไทล์ที่ 75 ขึ้นไป จำนวน 16 คน แบ่งเป็นกลุ่มทดลอง 2 กลุ่ม กลุ่มละ 8 คน โดยกลุ่มทดลองที่ 1 ได้รับการให้คำปรึกษาเป็นกลุ่มและกลุ่มทดลองที่ 2 ได้รับการให้คำปรึกษาเป็นรายบุคคล เครื่องมือที่ใช้ในการวิจัยคือแบบสอบถามทัศนคติต่อสารแอมเฟตามีน ผลการศึกษาพบว่า นักเรียนมีทัศนคติ

ทางบวกต่อสารแอมเฟตามีนลดลงหลังจากได้รับการให้คำปรึกษาตามทฤษฎีเหตุผลและอารมณ์ อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .01

ราตรี พันธุมจินดา (2541, บทคัดย่อ) ได้ศึกษาผลการให้คำปรึกษาแบบพิจารณา เหตุผลและอารมณ์ที่มีต่อการพัฒนาสุขภาพจิตของนักเรียนวัยรุ่นในเขตชายแดน ไทย-กัมพูชา กลุ่มตัวอย่างเป็นนักเรียนที่กำลังศึกษาอยู่ในระดับชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 2 โรงเรียนอรัญประเทศ ปีการศึกษา 2541 จำนวน 12 คน คัดเลือกโดยวิธีจับคู่ แล้วสุ่มอย่างง่ายกลุ่มละ 6 คน ผลการศึกษาพบว่านักเรียนที่ได้รับการให้คำปรึกษาแบบพิจารณาเหตุผลและอารมณ์มีระดับสุขภาพจิตใน ระยะเวลาหลังการทดลองสูงกว่าระยะก่อนการทดลองอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .01

สุกัญญา มหัทธนานันท์ (2542, บทคัดย่อ) ศึกษาเปรียบเทียบผลของการให้คำปรึกษา แบบกลุ่มตามทฤษฎีพิจารณาเหตุผลและอารมณ์กับการใช้กิจกรรมกลุ่มที่มีต่อความภาคภูมิใจใน ตนเองของเด็กวัยรุ่นในสถานสงเคราะห์เด็กหญิง จังหวัดสระบุรี พบว่า เด็กวัยรุ่นกลุ่มทดลองทั้ง 2 กลุ่ม มีความภาคภูมิใจในตนเองในระยะเวลาหลังการทดลองและระยะติดตามผลสูงกว่าระยะก่อน การทดลองและสูงกว่ากลุ่มควบคุมอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05 ส่วนวิธีการทดลองทั้ง 2 วิธี ช่วยให้เด็กวัยรุ่นกลุ่มทดลองทั้ง 2 กลุ่ม มีความภาคภูมิใจในตนเองสูงขึ้นไม่แตกต่างกัน

วงศ์จันทร์ ธนาวิชิตฤกษ์ (2543, บทคัดย่อ) ได้ศึกษาผลของการให้คำปรึกษาแบบ พิจารณาเหตุผลและอารมณ์กับเทคนิคแม่แบบ ที่มีต่อความเชื่อเกี่ยวกับพฤติกรรมเสี่ยงการติดเชื้อ เอชไอวี ของพนักงานโรงงานอุตสาหกรรม จังหวัดสมุทรสาคร กลุ่มตัวอย่างได้แก่ พนักงาน บริษัททอร์ อีเล็กทรอนิกส์ จำกัด ที่ได้มาจากการตอบแบบสอบถามความเชื่อเกี่ยวกับพฤติกรรม เสี่ยงการติดเชื้อเอชไอวีในระดับที่ไม่เหมาะสม มีจำนวน 14 คน แล้วสุ่มอย่างง่าย 12 คน และ สุ่มอย่างง่ายเข้ากลุ่ม 3 กลุ่ม คือ 1) กลุ่มให้คำปรึกษาแบบพิจารณาเหตุผลและอารมณ์ 2) กลุ่ม เทคนิคแม่แบบ และ 3) กลุ่มควบคุม แบ่งกลุ่มละ 4 คน เครื่องมือที่ใช้ในการทดลองคือ แบบ สอบถามความเชื่อเกี่ยวกับพฤติกรรมเสี่ยงการติดเชื้อเอชไอวีที่ผู้วิจัยสร้างขึ้น ซึ่งมีค่าความเชื่อมั่น เท่ากับ .75 และโปรแกรมการให้คำปรึกษา 2 โปรแกรม ได้แก่ โปรแกรมการให้คำปรึกษาแบบ พิจารณาเหตุผลและอารมณ์ และโปรแกรมเทคนิคแม่แบบ โดยทำการทดลองโปรแกรมละ 9 ครั้ง ๆ ละ 1 ชั่วโมง สัปดาห์ละ 3 ครั้งติดต่อกัน 3 สัปดาห์ ผลการศึกษาพบว่า มีปฏิสัมพันธ์ ระหว่างวิธีการทดลองกับระยะของการทดลองอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05 พนักงาน โรงงานอุตสาหกรรมในกลุ่มทดลองทั้งสองกลุ่มมีความเชื่อเกี่ยวกับพฤติกรรมเสี่ยงการติดเชื้อ เอชไอวี ระยะเวลาหลังการทดลองและระยะติดตามผลสูงกว่าก่อนการทดลองอย่างมีนัยสำคัญทาง สถิติที่ระดับ .05

จากเอกสารงานวิจัยที่กล่าวมา ผู้วิจัยคาดว่าให้คำปรึกษาตามทฤษฎีนี้สามารถลดความรู้สึกมีปมด้อยในตนเองของบุคคลได้ เพราะเป็นการฝึกให้บุคคลคิดเกี่ยวกับสภาพการณ์ต่าง ๆ อย่างมีเหตุผล การคิดอย่างมีเหตุผลจะช่วยให้บุคคลเข้าใจตนเองและผู้อื่น ไม่มองสิ่งต่างๆ แต่ในด้านลบซึ่งจะช่วยให้บุคคลเห็นคุณค่าหรือข้อดีของตนเอง ส่งผลให้ความรู้สึกมีปมด้อยในตนเองลดลงได้ และจากสภาพปัญหาในปัจจุบันที่เด็กส่วนใหญ่ในสถานสงเคราะห์เด็กและเยาวชนต่าง ๆ จะมาจากลักษณะของการไม่ได้รับความรัก ความเข้าใจในการเอาใจใส่ดูแลมาจากครอบครัวของตนเอง อันส่งผลต่อพัฒนาการทั้งทางด้านร่างกายและจิตใจ อีกทั้งเห็นได้ว่าเด็กก่อนวัยรุ่นในสถานสงเคราะห์มีปัญหาทางด้านอารมณ์ คือมีความรู้สึกมีปมด้อยในตนเองสูง ผู้วิจัยจึงได้นำวิธีการให้คำปรึกษาตามทฤษฎีพิจารณาเหตุผล อารมณ์และพฤติกรรมแบบฝึกคิดอย่างมีเหตุผลมาใช้ในการศึกษาวิจัย

เอกสารและงานวิจัยเกี่ยวกับโปรแกรมการเห็นคุณค่าในตนเอง

1. เอกสารที่เกี่ยวข้องกับโปรแกรมการเห็นคุณค่าในตนเอง

โปรแกรมการเห็นคุณค่าในตนเองเป็นโปรแกรมที่ผู้วิจัยสร้างขึ้นเอง โดยจากการศึกษาเอกสารที่เกี่ยวกับพัฒนาการทางด้านต่าง ๆ ของเด็กก่อนวัยรุ่น อันได้แก่ ด้านร่างกาย ด้านอารมณ์ ด้านสังคมและด้านสติปัญญา เพื่อให้สอดคล้องกับการพัฒนาคุณค่าในตนเองต่อเด็กก่อนวัยรุ่นที่มีความรู้สึกมีปมด้อยในตนเอง และศึกษาการเสริมสร้างพัฒนาคุณค่าในตนเองตามแนวคิดทฤษฎีต่าง ๆ รวมทั้งผนวกกับกรอบแนวคิดของคูเปอร์สมิธ แล้วนำมาสร้างเป็นโปรแกรมเพื่อใช้ในการวิจัยครั้งนี้ ซึ่งประกอบด้วย

ความหมายของการเห็นคุณค่าในตนเอง

มาสโลว์ (Maslow, 1970) ให้ความหมายของการเห็นคุณค่าในตนเองว่าเป็นความเชื่อมั่นในตนเอง รู้สึกว่าตนมีค่า มีความเข้มแข็ง มีสมรรถภาพในการกระทำสิ่งต่าง ๆ มีความเชี่ยวชาญ และมีความสามารถ

คูเปอร์สมิธ (Coopersmith, 1981, p. 5) ให้ความหมายว่า การเห็นคุณค่าในตนเอง หมายถึง การที่บุคคลเชื่อว่าตนเองมีความสามารถ มีความสำคัญ ได้รับความสำเร็จ และมีคุณค่า หรือความภาคภูมิใจในตนเอง เป็นการตัดสินใจคุณค่าเชิงอัตนัยที่แสดงออกเป็นคำพูดและการกระทำอื่น ๆ ที่แสดงออกถึงการยอมรับหรือไม่ยอมรับตนเอง

แอลพอร์ท (Allport, 1982) กล่าวว่า “การเห็นคุณค่าในตนเอง” มีความหมายเช่นเดียวกับคำว่า “ความภาคภูมิใจในตนเอง”

นภาพร พุ่มพฤษ (2529, หน้า 8-9) กล่าวว่า การเห็นคุณค่าในตนเอง (Self-Esteem) หมายถึง ความรู้สึกที่มีอยู่ในตัวเรา การไม่ทำให้ตัวเราเกิดความล้มเหลวและต่ำต้อย ความรู้สึกของเราจะอยู่ครบครันภายหลังจากที่เราได้ทำอะไรสำเร็จลุล่วงไปได้ด้วยดี ซึ่งเปรียบเสมือนว่าความภาคภูมิใจในตนเองเป็นอัตราส่วนของคุณภาพที่เป็นจริงระหว่างความสำเร็จ (Success) กับความคาดหวัง (Pretentiousness)

พาลาดิโน (Palladino, 1994, p. 3) กล่าวว่า การเห็นคุณค่าในตนเองเป็นความรู้สึกและความคิดที่มีต่อตนเอง เป็นการเชื่อมโยงระหว่างความคิดเกี่ยวกับตนเองและการแสดงออกของตนเอง การเห็นคุณค่าในตนเองมีค่าอื่น ๆ ที่ให้ความหมายคล้ายคลึงกัน เช่น ความรู้สึกภาคภูมิใจในตนเองหรือการรับรู้คุณค่าตนเอง (Self-worth) การเคารพนับถือตนเอง (Self-respect)

นภาพร พุ่มพฤษ (2529, หน้า 11) สรุปว่า การเห็นคุณค่าในตนเอง หมายถึง การตัดสินใจคุณค่าของตนเองตามความรู้สึกและทัศนคติที่มีต่อตนเองของบุคคล ในเรื่องการประสบความสำเร็จ การประสบความสำเร็จ ความล้มเหลว การยอมรับตนเอง การปฏิเสธตนเอง การพึ่งตนเอง คิดว่าตนเองมีคุณค่าในสังคม ตลอดจนการได้รับการยอมรับจากบิดามารดา ครูอาจารย์ และเพื่อน

จากความหมายและคำจำกัดความข้างต้น สรุปได้ว่า การเห็นคุณค่าในตนเอง หมายถึง การที่บุคคลรู้สึกว่าคุณค่าตนเองมีความสำคัญ มีคุณค่า มีความสามารถ ยอมรับตนเอง มีประโยชน์ทั้งต่อตนเองและผู้อื่น และรู้สึกได้รับการยอมรับจากบุคคลที่ตนคิดว่ามีความสำคัญต่อตนเอง

ปัจจัยที่มีความสัมพันธ์กับการเห็นคุณค่าในตนเอง

คูเปอร์สมิธ (Coopersmith, 1981) กล่าวถึงปัจจัยที่มีอิทธิพลต่อการเห็นคุณค่าในตนเองว่าแบ่งออกเป็น 2 ประเภทคือ

1. ปัจจัยภายใน หมายถึง ลักษณะเฉพาะของแต่ละบุคคลที่มีผลทำให้การเห็นคุณค่าในตนเองของแต่ละบุคคลแตกต่างกัน ได้แก่

1.1 ลักษณะทางกายภาพ (Physical attributes) เช่น ความสูง น้ำหนัก ความแข็งแรง บุคลิกภาพ รวมทั้งเสื้อผ้าที่สวมใส่ หรือคุณสมบัติอื่นที่ปรากฏให้เห็นได้ ถ้าบุคคลมีรูปร่างหน้าตาดี ร่างกายแข็งแรงก็จะทำให้เกิดการเห็นคุณค่าในตนเอง และมีความรู้สึกเห็นคุณค่าในตนเองได้ส่วนหนึ่ง แต่ลักษณะทางกายจะส่งผลต่อความรู้สึกภาคภูมิใจในตนเองหรือไม่เพียงใดขึ้นอยู่กับค่านิยมส่วนตัว (Coopersmith, 1981, pp.120 - 123)

1.2 ความสามารถทั่วไป สมรรถภาพ และผลงาน (General capacity Ability and Performance) ลักษณะทั้ง 3 ด้านนี้ มีความสัมพันธ์ระหว่างช่วยส่งเสริมให้บุคคลเกิดความภาคภูมิใจในตนเอง โดยจะเป็นตัวบ่งชี้ความถี่ของความสำเร็จหรือความล้มเหลวของบุคคล การ

ประสบความสำเร็จจะเป็นการเสริมแรงแก่ตน (Bandura, 1977) และทำให้เกิดความรู้สึกภาคภูมิใจในตนเอง (Coopersmith, 1981, pp. 123- 125) บุคคลที่จะประสบความสำเร็จอยู่เสมอจะมีการเห็นคุณค่าในตนเองสูงกว่าบุคคลที่ไม่ค่อยประสบความสำเร็จ (Coopersmith, 1981, pp. 87-94)

1.3 ภาวะทางอารมณ์ (Affective states) หมายถึง ความพอใจ ความเสียใจ ความวิตกกังวล ฯลฯ ที่อยู่ในตัวบุคคลที่แสดงออกและไม่แสดงออก อารมณ์ดังกล่าวเกิดจากการประเมินประสบการณ์และการได้รับการปฏิบัติจากผู้อื่น แล้วมีผลต่อการประเมินตนเองในเวลาต่อมา ถ้าบุคคลประเมินว่าบุคคลรอบข้างยอมรับและรู้สึกชื่นชมเขา เขาก็รู้สึกพอใจและเกิดการเห็นคุณค่าในตนเอง แต่ถ้าเขาประเมินตนเองในด้านลบ เขาก็จะรู้สึกมีปมด้อย วิตกกังวลและมีการเห็นคุณค่าในตนเองต่ำ (Coopersmith, 1981, pp. 130- 134)

1.4 ค่านิยมส่วนบุคคล (Self-values) ในการประเมินคุณค่าของตน บุคคลจะเทียบเคียงกับสิ่งที่ตนให้คุณค่าหรืออุดมคติที่ตนเองให้ความสำคัญ ซึ่งแต่ละคนจะมีค่านิยมต่อสิ่งต่างๆ ไม่เหมือนกัน ถ้าบุคคลใดให้คุณค่าแก่สิ่งใดแล้วไปสู่เป้าหมายในสิ่งนั้น ไม่ได้เกิดความรู้สึกที่ไม่ดี เช่น อับอาย วิตกกังวล และมีผลต่อการเห็นคุณค่าในตนเอง เช่น ถ้าเด็กให้คุณค่ากับการเล่นดนตรีแต่แข่งดนตรีแล้วแพ้จะทำให้เด็กเกิดความรู้สึกเห็นคุณค่าในตนเองต่ำ ไม่เกิดความรู้สึกภาคภูมิใจในตนเอง (Coopersmith, 1981, pp. 138- 142)

1.5 ความทะเยอทะยาน (Aspiration) เป็นความปรารถนาที่จะเป็น ความปรารถนาที่จะทำสิ่งต่างๆ การตัดสินคุณค่าของบุคคลส่วนหนึ่งเกิดขึ้นจากการเปรียบเทียบผลการปฏิบัติและความสามารถของตนกับเกณฑ์ความสำเร็จที่ตั้งไว้ ประสบการณ์ที่ได้รับความสำเร็จนำไปสู่ความคาดหวังในความสำเร็จครั้งต่อไป ทำให้เกิดความปรารถนาที่จะทำสิ่งต่างๆ ต่อไป ถ้าสามารถปฏิบัติได้ตามเกณฑ์ที่กำหนดไว้ จะทำให้มีการเห็นคุณค่าในตนเอง (Coopersmith, 1981, pp. 142- 148)

1.6 เพศ (Sex) เพศชายมักมีรู้สึกเห็นคุณค่าในตนเองสูงกว่าเพศหญิงเพราะสังคมและวัฒนธรรม โดยส่วนใหญ่จะยกย่องและให้คุณค่าแก่เพศชายมากกว่าเพศหญิง โดยเพศชายมักจะได้รับมอบหมายตำแหน่งที่มีอำนาจในสังคม ในขณะที่เพศหญิงมักจะได้รับตำแหน่งและบทบาททางสังคมน้อยกว่า และเพศหญิงที่มีการเห็นคุณค่าในตนเองสูงจะประสบความสำเร็จในการเรียนมากกว่าเพศชายที่มีการเห็นคุณค่าในตนเองสูง (Coopersmith, 1984, p. 16)

2. ปัจจัยภายนอก หมายถึง สภาพแวดล้อมภายนอกบุคคลมีปฏิสัมพันธ์ด้วย ซึ่งส่งผลให้บุคคลเกิดการเห็นคุณค่าในตนเองที่แตกต่างกัน ได้แก่

2.1 ความสัมพันธ์กับครอบครัว เป็นประสบการณ์ในครอบครัวที่ส่งผลต่อความรู้สึกเห็นคุณค่าในตนเองของเด็ก คูเปอร์สมิธ (Coopersmith, 1967) กล่าวว่า เด็กมาจากครอบครัวที่มี

การอบรมเลี้ยงดูต่างกันจะมีการเห็นคุณค่าในตนเองต่างกัน การที่พ่อแม่ใกล้ชิดลูก ให้ความรัก ความอบอุ่น เคารพในสิทธิและความคิดเห็น ยอมรับเด็ก รวมทั้งวางกฎเกณฑ์อย่างชัดเจน จะมีผล ทำให้เด็กมีอารมณ์มั่นคงและรู้จักยับยั้ง ทำให้เด็กเกิดความรู้สึกเห็นคุณค่าในตนเอง นอกจากนี้ คุณลักษณะของพ่อแม่ เช่น การเห็นคุณค่าในตนเองของพ่อแม่ ความมั่นคงทางอารมณ์ ค่านิยม สถานภาพสมรส สัมพันธภาพและบุคลิกภาพของพ่อแม่ ล้วนมีผลต่อความรู้สึกเห็นคุณค่าในตนเองของเด็กทั้งสิ้น เช่น พ่อแม่มีบุคลิกภาพเก็บตัว ไม่กล้าแสดงออก มักไม่แสดงความรักที่มีต่อ ลูกตรงๆ ทำให้เด็กไม่แน่ใจว่าในความรักที่พ่อแม่มีต่อตน ทำให้เด็กมีความรู้สึกไม่ดีต่อตนเอง รู้สึก ไม่มีความสุข ซึ่งจะมีผลต่อเด็กเมื่ออยู่ในสังคมภายนอก

2.2 โรงเรียนและการศึกษา ประสบการณ์ที่โรงเรียนย่อมมีทั้งความสำเร็จและความ ล้มเหลวทางด้านการเรียน นอกจากนี้โรงเรียนยังมีหน้าที่ช่วยให้เด็กเกิดความเชื่อมั่นในตนเอง ใน เรื่องความสามารถ และความรู้สึกภาคภูมิใจในตนเอง สังกัดของโรงเรียน ประเภทของโรงเรียน ความมีชื่อเสียงและลักษณะเด่นของโรงเรียน ที่มีผลต่อความรู้สึกเห็นคุณค่าในตนเองของเด็ก เด็กที่ มาจากโรงเรียนที่มีชื่อเสียงจะมีความรู้สึกเห็นคุณค่าในตนเองมากกว่าเด็กที่มาจากโรงเรียนที่ไม่มี ชื่อเสียงและขาดความพร้อม (Googman, Forward & Peterson, 1976, pp. 32-35) นอกจากนี้ครู ก็สามารถทำให้นักเรียนรู้สึกเห็นคุณค่าในตนเองหรือไม่เห็นคุณค่าในตนเองได้ บุคลิกภาพของครู ลักษณะท่าทาง ความสนใจ ความรัก ความอบอุ่นที่มีต่อนักเรียน หรือความเชื่อและทัศนคติที่ครู มีต่อนักเรียน รวมทั้งการแสดงออกของครูล้วนมีผลต่อความรู้สึกเห็นคุณค่าในตนเองของนักเรียน และทำให้เด็กมีความรู้สึกต่อครูแตกต่างกัน

2.3 สถานภาพทางสังคมและกลุ่มเพื่อน หมายถึง องค์ประกอบที่บอกระดับชั้นทาง สังคม เช่น ตำแหน่งหน้าที่ฐานะทางสังคม รายได้ ฯลฯ บุคคลที่มีสถานภาพในระดับสูงจะเกิดมี การเห็นคุณค่าในตนเอง (Coopersmith, 1981, pp. 82 - 84) พบว่า เด็กที่มาจากครอบครัวที่มี สถานภาพทางสังคมในระดับสูงมีแนวโน้มที่จะมีการเห็นคุณค่าในตนเองสูงกว่าเด็กที่มาจาก ครอบครัวที่มีสถานภาพทางสังคมในระดับกลางและต่ำ นอกจากนี้กลุ่มเพื่อนยังมีอิทธิพลต่อ ความรู้สึกเห็นคุณค่าในตนเอง หากกลุ่มเพื่อนชอบคำชมเชยเสมอ โดยไม่เปิดโอกาสให้เขาได้เกิด ความรู้สึกเห็นคุณค่าในตนเอง ก็ยากที่จะมองตนเองและบุคคลอื่นในด้านดี

2.4 การเปรียบเทียบกับผู้อื่น ความรู้สึกเห็นคุณค่าในตนเองส่วนหนึ่งเกิดจาก การเปรียบเทียบกับผู้อื่นที่อยู่ในกลุ่มเดียวกันกับตนในด้านความสามารถ ทักษะ ความถนัด ฯลฯ ถ้าหากเด็กรู้สึกด้อยกว่าผู้อื่นจะมีแนวโน้มที่จะมีการเห็นคุณค่าในตนเองต่ำ (Kalellis, 1982)

แนวคิดการเห็นคุณค่าในตนเองของคูเปอร์สมิธ

นักจิตวิทยาที่ทำการศึกษาวิจัยเกี่ยวกับการเห็นคุณค่าในตนเองอย่างกว้างขวาง ได้แก่ สแตนเลย์ คูเปอร์สมิธ (Coopersmith, 1986 อ้างถึงใน สุกัญญา พิระวรรณกุล, 2542, หน้า 17) กล่าวถึงแหล่งที่มาของการเห็นคุณค่าในตนเองมาจาก 4 ประการดังนี้

1. ความสำคัญ (Significance) หมายถึง เป็นวิถีทางที่บุคคลรู้สึกเกี่ยวกับการยอมรับการมีคุณค่าอย่างเหมาะสม รู้สึกว่าตนเองเป็นที่รักของบุคคลอื่น มีประโยชน์ต่อครอบครัวและสังคม

2. ความสามารถ (Competence) หมายถึง เป็นวิธีการที่จะพิจารณาการมีคุณค่าจากการกระทำสำเร็จตามเป้าหมาย สามารถเผชิญกับอุปสรรคต่าง ๆ ที่ผ่านเข้ามาในชีวิตด้วยความมั่นใจ สามารถปรับตัวได้ดีใช้กลไกในการป้องกันตนเองด้วย และสามารถดำรงชีวิตอยู่ร่วมกับบุคคลอื่นได้อย่างมีประสิทธิภาพ

3. ความดี (Viatue) หมายถึง การบรรลุมมาตรฐานศีลธรรมและจริยธรรม เป็นการปฏิบัติตัวสอดคล้องกับศีลธรรม จริยธรรม ค่านิยมของสังคม ขนบธรรมเนียมและวัฒนธรรมมีความคิดและการปฏิบัติตนที่ถูกต้อง รับรู้คุณค่าของตนตามความเป็นจริง มองโลกในแง่ดีและมีความพอใจในชีวิตที่เป็นอยู่

4. พลังอำนาจ (Power) หมายถึง เป็นอิทธิพลที่บุคคลมีต่อชีวิตตนเองและผู้อื่น และต่อเหตุการณ์ต่าง ๆ รอบตัว มีความเชื่อมั่นในอำนาจการกระทำของตนว่าจะก่อให้เกิดผลตามที่ต้องการ และมีความสามารถเพียงพอในการที่จะกระทำสิ่งต่าง ๆ ให้บรรลุตามเป้าหมายที่ต้องการได้ เพื่อความสะดวกในการประเมินคุณค่าในตนเองของคูเปอร์สมิธได้แบ่งเป็น 4 ด้านดังนี้

1. ด้านทั่วไป เป็นคุณค่าในตนเองจากการมองโลกในแง่ดี มีความคิดสร้างสรรค์ กล้าแสดงออก เป็นที่พึ่งของตนเองและผู้อื่นได้และมีความพึงพอใจในชีวิตปัจจุบันของตน

2. ด้านสังคมและเพื่อน เป็นคุณค่าในตนเองที่เกิดจากความพอใจที่สามารถเป็นที่รักและมีความสำคัญต่อคนรอบข้าง การได้รับการยอมรับจากบุคคลอื่นในสังคม

3. ด้านครอบครัว เป็นคุณค่าในตนเองจากการได้รับความรักและการยอมรับจากพ่อแม่ รวมถึงความพึงพอใจในบรรยากาศภายในครอบครัว เป็นที่ภาคภูมิใจและสามารถปฏิบัติตนได้ตามความปรารถนาของพ่อแม่

4. ด้านโรงเรียน เป็นค่าในตนเองจากการประสบความสำเร็จและพึงพอใจในผลการเรียน การได้รับการยอมรับจากเพื่อน ๆ และครู

คูเปอร์สมิธ (Coopersmith, 1984) ยังแบ่งองค์ประกอบที่มีต่อการพัฒนาคุณค่าในตนเองมี 4 ประการคือ

6. ความคาดหวังที่สูงเกินความเป็นจริงจะส่งผลให้บุคคลเกิดความเครียด วิตกกังวล มากกว่าจะคิดวิธีการแก้ปัญหาและจะเป็นการทำลายความรู้สึกเห็นคุณค่าในตนเอง

ความสำคัญของการเห็นคุณค่าในตนเอง

การเห็นคุณค่าในตนเองเป็นความรู้สึกที่บุคคลมีต่อตนเอง อันเกิดจากการรับรู้ว่าคุณเป็นเช่นไร และมีความสำคัญอย่างมากต่อการดำเนินชีวิตของบุคคลนั้น จากการศึกษาพบว่า การเห็นคุณค่าในตนเองมีความสำคัญหลาย ๆ ประเด็นดังนี้

แมค แคนเดส (Mc Candless, 1967) กล่าวว่า การเห็นคุณค่าในตนเองมีความสัมพันธ์กับบุคลิกภาพของบุคคล มีความสำคัญต่อการดำเนินชีวิต คนที่มีการมองเห็นคุณค่าในตนเองจะมีความภาคภูมิใจในตนเอง มีความมั่นใจและทำสิ่งต่าง ๆ ได้สำเร็จ ส่วนคนที่ไม่มี การมองเห็นคุณค่าในตนเองจะมีลักษณะคล้ายคนที่มีปมด้อย มีความวิตกกังวล ห่อเหี่ยวท้อแท้ใจ ไม่มีความภาคภูมิใจในตนเอง ซึ่งมีผลต่อการปรับตัว การติดต่อสัมพันธ์กับผู้อื่นที่ไม่ดี มีแนวโน้มกล่าวโทษคนอื่น ไม่สามารถยอมรับคำวิจารณ์ได้

แมคเนลล์ (McNeil, 1975) พบว่าผู้ที่มีการเห็นคุณค่าในตนเองต่ำจะแสดงภาพพจน์ที่มีความขลาดกลัว เสรีาสลดหดหู่ใจ จะรู้สึกว่าคุณทอดทิ้งอยู่โดดเดี่ยว ไร้คนที่ให้ความรักและความเข้าใจ ไร้ความสามารถในการที่จะต่อสู้ชีวิต มีความอ่อนแอที่ถอยในการที่จะพิชิตความบกพร่องของตนเอง ชอบสร้างปัญหาให้มากขึ้นและไม่หาทางกำจัดปัญหา

เกียรติวรรณ อมาตยกุล (2527, หน้า 15-16) บุคคลที่รู้สึกว่าตัวเองมีคุณค่า มีความสามารถ ที่ไม่ได้ด้อยไปกว่าคนอื่น ก็จะเกิดความต้องการที่จะเป็นตัวของตัวเองที่ต้องการพึ่งตัวเอง ต้องการแสดงความสามารถของตัวเอง ไม่คิดแต่จะคอยลอกเลียนแบบคนอื่น ทำตามคนอื่นหรือหวังพึ่งคนอื่น มีความคิดอิสระที่ไม่ติดอยู่ในกรอบหรือกฎเกณฑ์ใด ๆ รู้จักเลือก รู้จักตัดสินใจ รับผิดชอบในสิ่งที่ตัวเองเลือก กระทำโดยไม่ยึดติดกับผู้อื่นหรือสิ่งใด และเมื่อความต้องการได้พัฒนาไปสู่ขั้นที่สูงขึ้น จะพบว่าความต้องการที่จะพึ่งพาคนอื่นเป็นภาระแก่ผู้อื่นหรือสิ่งอื่นจะน้อยลง มีแนวทางชีวิตที่เป็นตัวเองมากขึ้น มีความคิดสร้างสรรค์ รู้จักแก้ปัญหา ตัดสินใจทำอะไรด้วยตัวเอง และสามารถมีชีวิตอยู่อย่างมีความสุขได้ด้วยตัวเอง

สุพรรณณี จันทรวีเศษ (2539, หน้า 20 อ้างอิงจาก Ellis & Grieger, 1977) การรับรู้ว่าคุณค่าของตัวเองหรือมีคุณค่าเกินจริง จะส่งผลให้บุคคลเหล่านี้มีความวิตกกังวล มีปมด้อย อ่อนแอ ช่วยตนเองไม่ได้ รับรู้ตนเองในทางลบ ห่อเหี่ยว คิดว่าคุณค่าตนเองไม่มีประโยชน์

ภาวณิ ธนปติธรรมจารี (2540, หน้า 22 อ้างอิงจาก Gammon, 1991) บุคคลที่มีการเห็นคุณค่าในตนเองต่ำ จะอยู่ในภาวะความไม่สอดคล้องกลมกลืนของตน มักจะใช้กลไกในการป้องกันตนเอง รับรู้ว่าคุณค่าของตัวเองหรือมีคุณค่าเกินจริง

จากข้อความดังกล่าว สรุปได้ว่า บุคคลที่มีการรับรู้ว่าคุณค่าตนเองมีค่า จะมีความวิตกกังวล เป็นปมด้อย อ่อนแอ ท้อแท้ใจ ไม่มีกำลังใจในการช่วยเหลือตนเอง คิดว่าคุณค่าไม่มีประโยชน์ เพราะเนื่องจากการรับรู้ตนเองในทางลบ ส่วนบุคคลที่มีการรับรู้ว่าคุณค่าเกินจริง จะอยู่ใน ภาวะไม่สอดคล้องกลมกลืนกับตนเอง มักใช้กลวิธีปกป้องกันตัวไปในทางที่ไม่เหมาะสม แต่ บุคคลที่มีการเห็นคุณค่าในตนเองจะแสดงออกทางบุคลิกภาพและสุขภาพจิตดีกว่าบุคคลที่ไม่มีการ เห็นคุณค่าในตนเอง หากว่ามีการพัฒนาการมองเห็นคุณค่าในตนเองให้เกิดขึ้นในทางที่เหมาะสม ก็จะทำให้บุคคลนั้นมีความมั่นใจ มีกำลังใจในการที่จะพิชิตความบกพร่องของตนเอง มีแนวทาง ชีวิตที่เป็นของตัวเอง มีความคิดสร้างสรรค์ รู้จักแก้ปัญหาตัดสินใจด้วยตัวเอง และสามารถมีชีวิต อยู่อย่างมีความสุขได้

การเสริมสร้างการเห็นคุณค่าในตนเอง

การเห็นคุณค่าในตนเอง เป็นความรู้สึกความเชื่อโดยมีการประเมินผ่านตนเองเกี่ยวกับ ด้านความสามารถ ความคิด ค่านิยม และเป็นผลสรุปของความสำเร็จ และการรู้สึกเห็นคุณค่าใน ตนเองเป็นสิ่งที่เปลี่ยนแปลงได้ทุกพัฒนาการในทุกช่วงวัย ถ้าได้รับการส่งเสริมให้ได้รับ ประสบการณ์ที่ดีดังต่อไปนี้

1. การได้รับความรู้สึกเห็นคุณค่า ความใส่ใจ และสนใจ ตลอดจนการยอมรับจาก บุคคลที่มีความสำคัญของตนเอง

2. การได้แสดงพฤติกรรมที่สอดคล้องกับค่านิยมที่สำคัญของตน
3. การได้รับความสำเร็จที่เด่นชัดตามเป้าหมายหรือความคาดหวังของตน
4. การได้รับประสบการณ์ที่ส่งผลให้คุณค่าในตนเองเพิ่มสูงขึ้น

มีนักจิตวิทยาหลายท่านได้เสนอแนวทางการเสริมสร้างการเห็นคุณค่าในตนเองไว้ดังนี้ คูเปอร์สมิธ (Coopersmith, 1981, pp. 36-37) กล่าวถึง แนวทางในการพัฒนาการเห็น คุณค่าในตนเองไว้ 4 ประการคือ

1. การได้รับการยอมรับนับถือ ความสนใจใส่ใจ และการได้รับการปฏิบัติที่ดีตอบกลับ จากบุคคลที่มีความสำคัญในชีวิต

2. การประสบความสำเร็จตามเป้าหมาย ซึ่งมีผลให้เป็นที่รู้จักและมีผลต่อสถานภาพ และตำแหน่งทางสังคม โดยปัจจัยที่ทำให้บุคคลรู้สึกว่าคุณค่าตนประสบความสำเร็จ คือ ความมีอำนาจ การมีความสำคัญ การมีคุณงามความดี น่าเชื่อถือศรัทธา และการมีความสามารถ

3. การได้กระทำในสิ่งที่สอดคล้องกับค่านิยมและความปรารถนา

4. ลักษณะการตอบสนองต่อการถูกลดคุณค่า โดยบุคคลอาจจะปฏิเสธหรือไม่ใส่ใจกับการตัดสินใจของผู้อื่นมากขึ้น การกระทำดังกล่าวจะเป็นการปกป้องคุณค่าแห่งตนของบุคคล มิให้ลดลงไปสู่ความวิตกกังวล และยังช่วยให้บุคคลยังรักษาคุณภาพแห่งตนได้

แบรดชอว์ (Bradshaw, 1981, pp. 6-11) มีความเห็นสอดคล้องกับคูเปอร์สมิธว่าการเสริมสร้างการเห็นคุณค่าในตนเองของบุคคลนั้น จะต้องหาวิธีการที่ทำให้บุคคลนั้นได้รับประสบการณ์ในด้านใดด้านหนึ่งหรือมากกว่าหนึ่งด้านจาก 4 ด้านดังนี้

1. การได้รับผลสำเร็จด้านวิชาการ และการประสบผลสำเร็จตามเป้าหมาย และความคาดหวังต่าง ๆ ซึ่งเริ่มแรกความคาดหวังเหล่านั้นจะถูกกำหนดโดยบุคคลอื่น ต่อมาเป้าหมายและความคาดหวังจะเป็นของตนเอง

2. การได้รับการยอมรับ ได้รับการเห็นคุณค่า และความสนใจเอาใจใส่จากบุคคลที่มีความสำคัญ และมีความหมายต่อตนเอง

3. การได้แสดงพฤติกรรมที่สอดคล้องกับค่านิยมส่วนตัวที่มีความสำคัญต่อตนเอง

4. การได้รับประสบการณ์ที่จะเพิ่มอำนาจส่วนบุคคลหรือการมีอิทธิพลเหนือเหตุการณ์และบุคคลที่มีความสำคัญต่อตนเอง เมื่อบุคคลได้รับประสบการณ์เหล่านี้จะเป็นด้านใดด้านหนึ่งหรือมากกว่าหนึ่งด้านก็จะส่งผลให้บุคคลนั้นมีคุณค่าแห่งตนเพิ่มขึ้น อคติโนมติกจะเป็นบวกมากขึ้นจะส่งผลทางบวกต่อคุณลักษณะต่าง ๆ ของบุคคล คือ การยอมรับข้อผูกพัน ความมุ่งมั่น ส่วนบุคคล ความใจกว้าง ความไว้วางใจ การเผชิญหน้า ความคิดสร้างสรรค์ การดูแลเอาใจใส่ การแสดง ความกล้าหาญปราศจากอคติ การอุทิศตน การเสี่ยงเพื่อชีวิตที่ดี การทดลอง ความเป็นหนึ่งเดียว ซึ่งลักษณะเหล่านี้จะส่งผลให้เกิดการพัฒนาบุคคลและองค์การ

นอกจากนี้ บรูคส์ (Brook, 1992) กล่าวถึงการเสริมสร้างการเห็นคุณค่าในตนเองของเด็กไว้ดังนี้

1. ส่งเสริมให้เด็กพัฒนาความสามารถในการรับผิดชอบงาน และมีส่วนร่วมในโรงเรียน
2. จัดสถานการณ์ให้เด็กฝึกการตัดสินใจ การเลือกวิธีแก้ไขปัญหาโดยสอดคล้องกับความสามารถตามระดับพัฒนาการ และความสนใจของเด็ก

3. ให้ความสำคัญต่อการให้กำลังใจ และชี้ข้อดีในกิจกรรมที่เด็กทำได้

4. เสริมสร้างการมีวินัยในตนเอง โดยมีแนวทางและวิธีปฏิบัติอย่างเป็นรูปธรรมที่เด็กสามารถเข้าใจและปฏิบัติได้

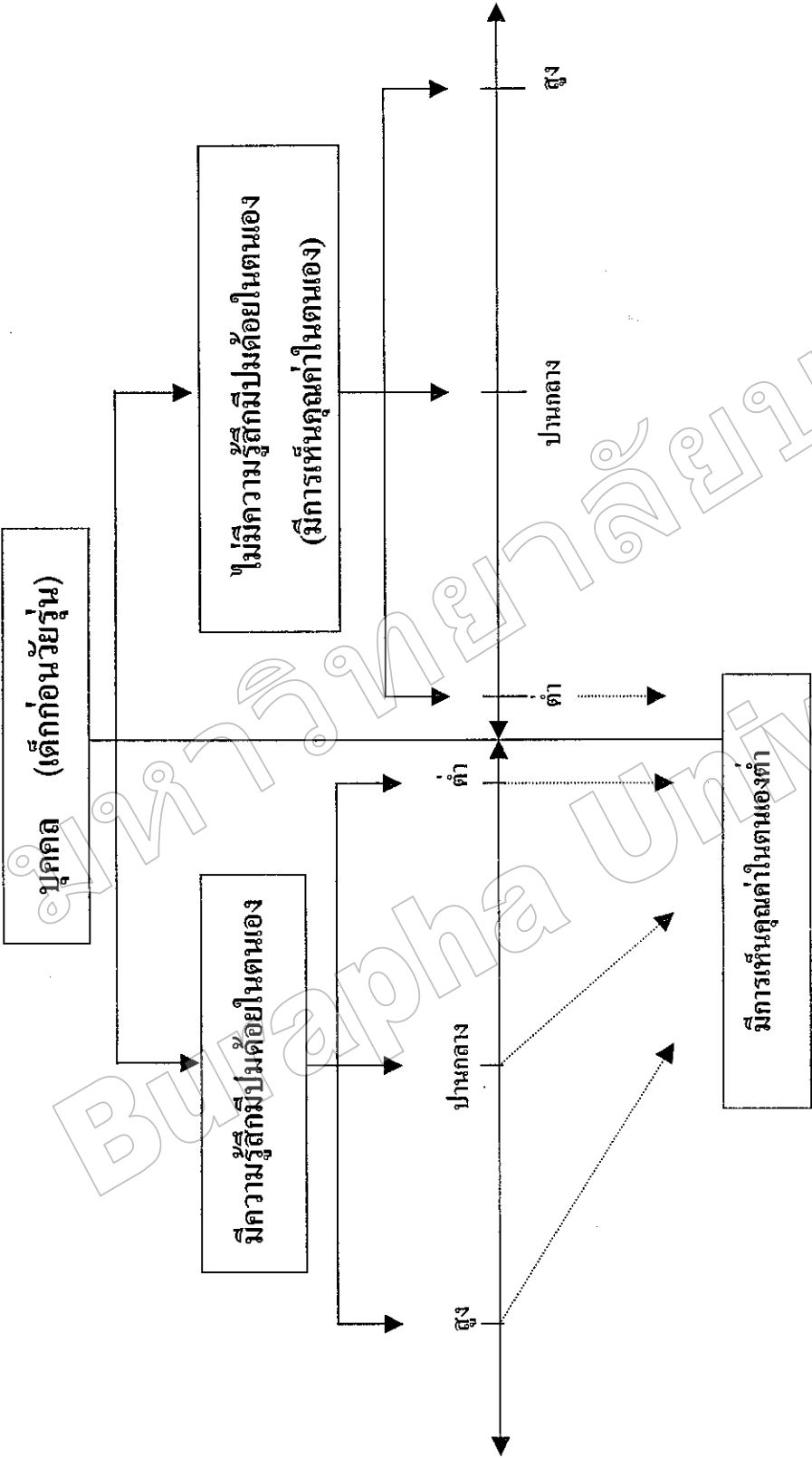
5. ช่วยเหลือเด็กโดยเฉพาะในเรื่องความรู้สึก เมื่อเด็กทำไม่สำเร็จ ล้มเหลว หรือพลาด ลินเด็นฟิลด์ (Lindenfield, 1995, pp. 21-27 อ้างถึงใน นริสา จิตรสมนึก, 2540, หน้า 29) ได้เสนอกลยุทธ์นำไปสู่การเห็นคุณค่าในตนเอง โดยมีพื้นฐานอยู่บนตัวอักษรของ SELF - ESTEEM ดังนี้

1. S : Scrutiny หมายถึง การพิจารณาวิเคราะห์ขอบเขตของการสร้างการเห็นคุณค่าในตนเอง ด้วยการเพิ่มการตระหนักรู้ในรูปแบบชีวิตและความสัมพันธ์ของตน
2. E : Explanation เป็นการอธิบายถึงสิ่งที่เรายอมรับและรับผิดชอบสิ่งที่เรายอมรับ และรับผิดชอบสิ่งที่เรายอมรับและรับผิดชอบสิ่งที่เราสามารถเปลี่ยนแปลงได้
3. L : Love เป็นความรักที่มีต่อตนเอง อย่างไม่เห็นแก่ตัว และไม่ใช่วางที่ทำความร้ายชีวิตของตนเอง
4. F : Focus เน้นเพียงปัญหาเดียว เมื่อแก้ปัญหาแรกได้แล้วจึงขยายไปสู่ปัญหาอื่น
5. E : Envisaging ระบุให้ชัดเจนในสิ่งที่ต้องการ
6. S : Strategy กลวิธีที่จะก้าวไปให้ถึงการเห็นคุณค่าในตนเอง
7. T : Triggers เหตุการณ์ที่ทำให้การเห็นคุณค่าในตนเองลดลง
8. E : Encouragement สนับสนุนและให้กำลังใจ ในการสร้างการเห็นคุณค่าในตนเอง
9. E : Experimentation ลงมือปฏิบัติ
- 10.M : Monitoring เขียนแบบประเมินตนเองเป็นระยะ ๆ

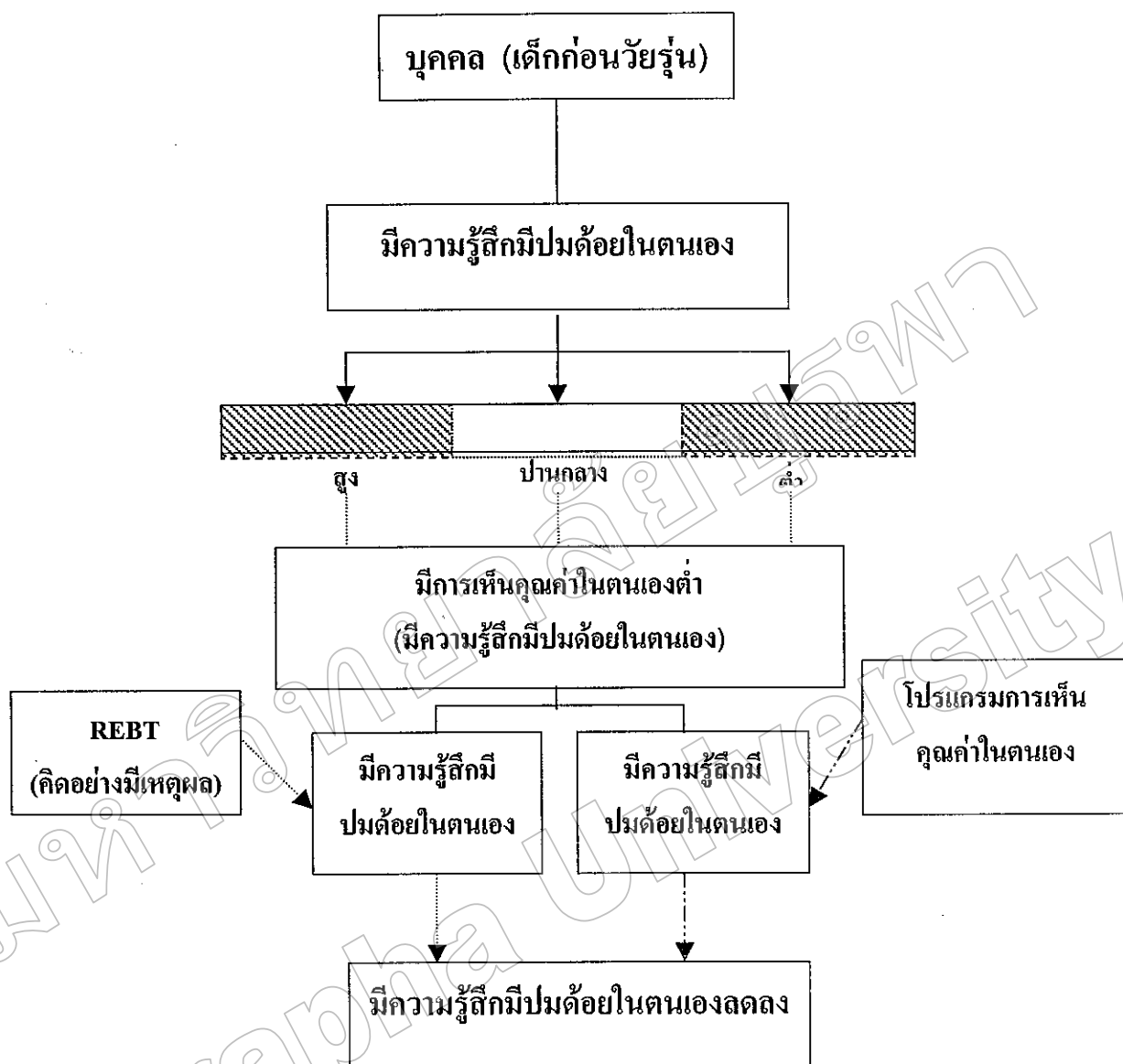
จากที่กล่าวมาสามารถสรุปการเห็นคุณค่าในตนเองของบุคคลเป็นได้ว่าคุณลักษณะที่ไม่หยุดนิ่งสามารถเสริมสร้างและพัฒนาได้จากประสบการณ์ที่ได้รับทั้งอดีตและปัจจุบัน โดยบุคคลได้รับรู้และให้ความหมายกับเหตุการณ์นั้นไปในทางบวกหรือลบ หากบุคคลมองตนในทางลบ ทำให้การเห็นคุณค่าในตนเองต่ำลง บุคคลต้องมีความเชื่อมั่นว่าตนเองสามารถสร้างการเห็นคุณค่าในตนเองขึ้นมาใหม่ด้วยการมองตนเองในทางบวกว่าตนมีความสามารถ มีความสำเร็จ รวมทั้งมีความรู้สึกที่ได้รับการยอมรับและได้รับการมองเห็นคุณค่าจากบุคคลที่มีความสำคัญต่อชีวิต และบุคคลรอบตัว ยอมรับภาพลักษณ์ของตน (self-image) อีกทั้งการเป็นตัวของตัวเอง คาดหวังและอยากได้ทุกสิ่งตามความเป็นจริงทำให้สามารถทำสิ่งต่าง ๆ ที่คาดหวังไว้ได้สำเร็จเกิดความเชื่อมั่น และสร้างความรู้สึกรู้สึกเห็นคุณค่าในตนเอง

แต่จะสังเกตได้ว่า การเห็นคุณค่าในตนเองกับความรู้สึกมีปมด้อยในตนเองมีความสัมพันธ์และแตกต่างกันในระนาบเดียวกันแต่ถ้าจะเป็นคนละส่วน ซึ่งที่จะกล่าวในด้านการสัมพันธ์กันได้ว่า เมื่อบุคคลที่มีความรู้สึกมีปมด้อยในตนเองได้มีการเห็นคุณค่าในตนเองเพิ่มสูงขึ้น คือ มีทัศนคติต่อการรับรู้เกี่ยวกับตนเองด้านการยอมรับตนเองได้ ย่อมส่งผลต่อการได้เล็งเห็นคุณค่าความสำคัญในตนเองของบุคคลนั้น อันจะทำให้ความรู้สึกมีปมด้อยในตนเองลดลง ส่วนบุคคลที่มีความรู้สึกมีปมด้อยในตนเองต่ำ และบุคคลที่เห็นคุณค่าในตนเองต่ำจะมีทัศนคติต่อการรับรู้เกี่ยวกับตนเองด้านการไม่ยอมรับเหมือนกัน ซึ่งจะทำให้บุคคลทั้ง 2 แบบ ต่างก็มีการเห็นคุณค่า

ในตนเองต่ำเช่นเดียวกัน ส่วนที่แตกต่างกันนั้นสามารถกล่าวได้เช่นกันคือ บุคคลที่เห็นคุณค่าในตนเองสูงมักจะไม่มีปัญหา แต่ผู้ที่มีความรู้สึกมีปมด้อยในตนเองสูงจะมีผลทำให้ไม่มีความสุข ในชีวิต ขาดความเชื่อมั่นในตนเอง แก้ปัญหาต่าง ๆ ในชีวิตไม่ได้ คิดวนอยู่เกี่ยวกับตนเอง ไม่มีวิธีการคิดที่จะจัดการกับตนเอง และในทางตรงกันข้ามก็มีได้หมายความว่า บุคคลที่มีการเห็นคุณค่าในตนเองต่ำจะเป็นบุคคลที่มีความรู้สึกมีปมด้อยในตนเองต่ำ เพราะเนื่องจากไม่อาจอธิบายได้ว่า บุคคลที่มีการเห็นคุณค่าในตนเองต่ำทุกคนจะเป็นบุคคลที่มีปมด้อยหรือมีความรู้สึกมีปมด้อยในตนเองเกี่ยวกับเรื่องหรือด้านใดด้านหนึ่ง แต่บุคคลที่มีความรู้สึกมีปมด้อยในตนเองต่ำนั้นจะแสดงถึงการมองเห็นคุณค่าในตนเองต่ำและเห็นความสำคัญในตนเองน้อย และเพื่อให้ง่ายแก่การเข้าใจผู้วิจัยขอเสนอแผนภูมิประกอบคำอธิบาย ดังนี้

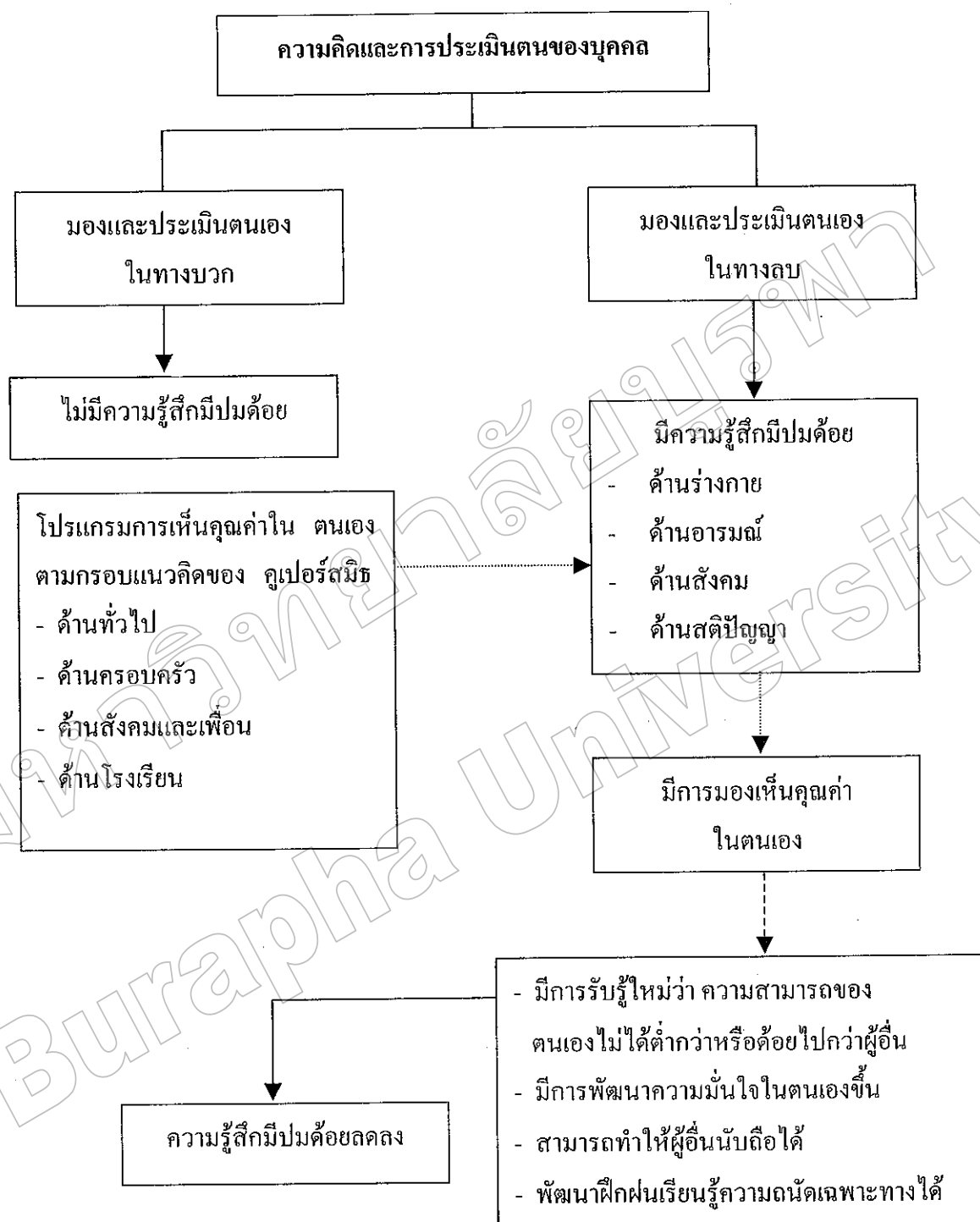


ภาพที่ 1 แผนภูมิแสดงความแตกต่างและความสัมพันธ์กันระหว่างความรู้สึกมีปณิธานในตนเองและการเห็นคุณค่าในตนเอง



ภาพที่ 2 แผนภูมิแสดงผลของ REBT (คิดอย่างมีเหตุผล) และโปรแกรมการเห็นคุณค่าในตนเอง
ต่อความรู้สึกมีปมด้อยในตนเอง

จากเอกสารที่กล่าวมาแล้วว่า โปรแกรมการเห็นคุณค่าในตนเองสามารถทำให้ทั้งบุคคลที่มีความรู้สึกมีปมด้อยในตนเองสูงและต่ำ กับบุคคลที่มีการคุณค่าในตนเองต่ำได้เห็นความสำคัญในตนเอง มีความภาคภูมิใจในตนเองที่จะทำสิ่งใดๆ ได้สำเร็จ อีกทั้งในส่วนบุคคลที่มีความรู้สึกมีปมด้อยในตนเองนั้นต้องการการชดเชยและการทดแทนความรู้สึกที่ขาดหายไปหรือ รู้สึกต่ำด้อยด้อยค่า หากบุคคลเหล่านี้กระทำการด้วยการยอมรับตนเองที่ไม่สมควรแล้วมีพฤติกรรมไม่เหมาะสม เช่น ก้าวร้าว แสวงหาอำนาจหรือชอบเอาชนะ ที่แสดงออกถึงการชดเชยมากเกินไป หรือการไม่ยอมรับตนเองแล้วมีพฤติกรรมถดถอย ต้องการเรียกร้องความสนใจและการพึ่งพิงจากผู้อื่นนั้นย่อมเป็นการไม่สมควร ดังนั้นวิธีการที่ใช้ในการช่วยเหลือคือ การช่วยเหลือบุคคลที่มีความรู้สึกมีปมด้อยในตนเองให้สามารถช่วยเหลือตนเองได้ โดยการฝึกใช้กระบวนการคิดในการมองเห็นคุณค่าในตนเองทั้งทางด้านทั่วไป ด้านสังคมและเพื่อน ด้านครอบครัวและด้านโรงเรียนที่เหมาะสมต่อตนเองและผู้อื่น และเพื่อให้ง่ายแก่การเข้าใจผู้วิจัยขอเสนอแผนภูมิประกอบคำอธิบาย ดังนี้



ภาพที่ 3 แผนภูมิแสดงแนวทางการให้โปรแกรมการเห็นคุณค่าในตนเองตามกรอบแนวคิดของ กูเปอร์สมิธ แยกตามรายด้านเพื่อลดความรู้สึกมีปมด้อยในตนเอง

2. งานวิจัยที่เกี่ยวกับโปรแกรมการเห็นคุณค่าในตนเองและการเห็นคุณค่าในตนเอง

ในการวิจัยครั้งนี้ผู้วิจัยได้สนใจศึกษาการเห็นคุณค่าในตนเองตามกรอบแนวคิดของ คูเปอร์สมิธ ซึ่งแบ่งเป็น 4 ด้าน ได้แก่ ด้านทั่วไป ด้านครอบครัว ด้านสังคมและเพื่อน ด้านโรงเรียน แล้วนำมาปรับใช้กับโปรแกรมการเห็นคุณค่าในตนเองที่ใช้ในการศึกษานี้ เนื่องจากแนวคิดนี้เชื่อว่า คุณค่าในตนเองแม้ว่าจะเริ่มต้นมีการพัฒนามาตั้งแต่ในช่วงแรกเกิดแล้วก็ตาม แต่ความสำนึกในคุณค่าตนเองของบุคคลก็มีได้คงอยู่เช่นนี้ตลอดไป หากแต่สามารถเปลี่ยนแปลงได้จากประสบการณ์การมีปฏิสัมพันธ์หรือการสื่อสารจากบุคคลและสิ่งแวดล้อม โดยเฉพาะกลุ่มประชากรที่ศึกษาเป็นเยาวชนในสถานสงเคราะห์เด็กและเยาวชนที่อยู่ในช่วงเด็กก่อนวัยรุ่น ซึ่งมีการปฏิสัมพันธ์กันระหว่างเพื่อนจะมีผลต่อการพัฒนาคุณค่าในตนเองของบุคคลเหล่านี้ การเห็นคุณค่าในตนเองของเยาวชนกลุ่มนี้จะสามารถพัฒนาได้โดยโปรแกรมการเห็นคุณค่าในตนเอง และด้วยกันนี้ การเห็นคุณค่า เห็นความสำคัญในตนเองจะเป็นตัวส่งเสริมช่วยสร้างกำลังใจในการพิจารณาความคิด ทักษะติดต่อตนเองของเด็กก่อนวัยรุ่นที่มีความรู้สึกลบ ปมด้อยในตนเอง ได้เห็นแง่มุมใหม่ในการมองและประเมินตนเองเพื่อลดความรู้สึกมีปมด้อยและพัฒนาตนเองยิ่งขึ้น อีกทั้งในครั้งนี้ผู้วิจัยแบ่งขั้นตอนของโปรแกรมการเห็นคุณค่าในตนเองเป็น 4 ขั้นตอน ดังนี้

ขั้นตอนที่ 1 ผู้วิจัยสร้างสัมพันธภาพและความไว้วางใจให้เกิดกับสมาชิกกลุ่มที่ได้รับโปรแกรมการเห็นคุณค่าในตนเอง

ขั้นตอนที่ 2 ผู้วิจัยให้สมาชิกค้นหาข้อดี และข้อบกพร่องของตนเอง สนับสนุนให้สมาชิกตระหนักและยอมรับถึงสิ่งที่เข้ามาหรือสิ่งที่เกิดขึ้นนั้นเป็นอดีตและไม่ใช่ปัญหา แต่เป็นความคิดที่มีต่อตนเองที่ผ่านมาทำให้เกิดความรู้สึกต่าง ๆ ต่อตนเอง ที่ทำให้ไม่สามารถค้นหาความเป็นตัวของตัวเองได้

ขั้นตอนที่ 3 ผู้วิจัยส่งเสริมให้สมาชิกได้มองเห็นข้อดีของตนเอง และคุณค่าในตนเอง ทั้งทางด้านทั่วไป ด้านครอบครัว ด้านสังคม และด้านโรงเรียน โดยฝึกให้สมาชิกรู้จักมองตนเองในทางบวก มีความคิดสร้างสรรค์ กล้าแสดงออกให้เห็นความสามารถตามแก่นั้ดของตนเอง และความสำคัญในตนเองจนเกิดความรู้สึกที่ดีต่อตนเอง

ขั้นตอนที่ 4 ผู้วิจัยสนับสนุนให้สมาชิกมีกำลังใจในการมองเห็นคุณค่าในตนเองยิ่ง ๆ ขึ้น อันส่งผลให้มีความรู้สึกภาคภูมิใจที่ตนก็มีความสามารถไม่ได้ด้อยไปกว่าคนอื่น ๆ และลืมนข้อบกพร่องของตนที่ผ่านมา ซึ่งเป็นการลดและขจัดความคิดความรู้สึกที่เป็นเหมือนปมด้อยในตัวสมาชิกได้

2.1 งานวิจัยต่างประเทศ

คลอร์เนล (Quesnell, 1996) ได้ศึกษาเกี่ยวกับการพัฒนาความรู้สึกเห็นคุณค่าใน

ตนเองของนักเรียนระดับมัธยมศึกษา โดยใช้โปรแกรมการบำบัดด้วยการสร้างสรรค์งานด้านศิลปะ เนื่องจากในสถานที่ทำงานมีบรรยากาศที่หยุดยั้งความคิดสร้างสรรค์และสังคมก็ไม่สนับสนุนให้มีความคิดสร้างสรรค์ ในชั้นเรียนก็ขาดกิจกรรมเชิงสร้างสรรค์ ซึ่งความคิดสร้างสรรค์จะเป็นแนวทางที่มีประสิทธิภาพในการเปิดเผยตนเอง ความคิดสร้างสรรค์จะกระตุ้นให้คนคิดและมีความรู้สึที่ดีกับตนเอง การวิจัยครั้งนี้ตรวจสอบความเชื่อถือได้ของโปรแกรมเรื่องความคิดสร้างสรรค์ต่อการพัฒนาความรู้สึกเห็นคุณค่าในตนเองของเด็ก โดยใช้แบบต่าง ๆ ของการบำบัดด้วยศิลปะจากแรงบันดาลใจ และใช้ศิลปะเพื่อการบำบัดการวิจัยครั้งนี้ จะสาธิตให้เห็นว่าความสำเร็จของการได้แสดงออกอย่างสร้างสรรค์ของนักเรียนชั้นมัธยมศึกษา โดยให้นักเรียนแสดงออกซึ่งความสามารถทางศิลปะที่มีอยู่ในตนเอง โดยไม่มีการปิดกั้นหรือข้อจำกัดใด ๆ ผลการวิจัยปรากฏว่า นักเรียนชั้นมัธยมศึกษาที่เข้าร่วมโปรแกรมการบำบัดด้วยการสร้างสรรค์งานด้านศิลปะ มีความรู้สึกเห็นคุณค่าในตนเองเพิ่มขึ้น

มิลเลอร์ (Miller, 1984, pp. 141-142) ศึกษาผลของอายุ การศึกษา และฐานะของแม่ที่มีต่อการเห็นคุณค่าในตนเองในตัวลูก โดยใช้กลุ่มตัวอย่างเป็นคนผิวดำที่อยู่ในเมือง จำนวน 61 คน และคนผิวขาวที่อาศัยอยู่ตามแถบชานเมือง จำนวน 97 คน พบว่า ระดับการศึกษาของมารฐานะของแม่ มีผลต่อการเห็นคุณค่าในตนเองในตัวลูกอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติ ส่วนอายุของแม่มีผลต่อการเห็นคุณค่าในตนเองในตัวลูกไม่แตกต่างกัน

มิลเลอร์ (Miller, 1997) นำการเรียนรู้ในการให้คำปรึกษามาใช้ในการเสริมสร้างความรู้สึกเห็นคุณค่าในตนเองของนักเรียนในโรงเรียนอิลโมมิคเดล แคมป์ส อาร์ โน โคลัมเบีย, ทิสไซด์เคโรลินา (Irmo Middle School, Campus R. ใน Columbia, South Carolina) โดยให้นักเรียนได้เรียนรู้การเข้าสังคม และรู้จักการเอาใจใส่ห่วงใยผู้อื่น โดยมีความคิดว่าจะสามารถสำรวจเกี่ยวกับตัวนักเรียนและความสัมพันธ์ที่มีต่อสังคมได้

แพทเทอร์สัน (Patterson, 2000) ศึกษาการเสริมสร้างคุณค่าแห่งตนให้แก่วัยรุ่นหญิงที่เป็นนักเรียนเกรด 6 และ 7 ในเพนซิลวาเนียด้วยการบำบัดที่ใช้กลุ่มสนับสนุนที่เรียกว่า "Girls Circle" พบว่า กระบวนการกลุ่มสนับสนุนมีส่วนช่วยในการสร้างคุณค่าแห่งตนให้แก่วัยรุ่น โดยคะแนนคุณค่าแห่งตนของกลุ่มตัวอย่างเพิ่มขึ้นอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติ

2.2 งานวิจัยในประเทศ

ชยาพร ลีประเสริฐ (2535, บทคัดย่อ) ได้ศึกษาผลการปรึกษากลุ่มที่มีต่อการเห็นคุณค่าในตนเอง ของนักเรียนชั้นประถมศึกษาปีที่ 3 กลุ่มตัวอย่างเป็นเพศหญิงจำนวน 16 คน สุ่มออกเป็นกลุ่มทดลอง 8 คน กลุ่มควบคุม 8 คน ซึ่งกลุ่มทดลองได้ใช้วิธีการให้คำปรึกษากลุ่ม สัปดาห์ละ 2 ครั้ง ๆ ละ 1.5 ชั่วโมง จำนวน 8 ครั้ง ผลการวิจัยพบว่า นักเรียนที่เข้ารับการปรึกษาเชิง

จิตวิทยาแบบกลุ่มมีการเห็นคุณค่าในตนเองสูงกว่าก่อนการเข้ากลุ่มอย่างมีนัยสำคัญที่ระดับ .05 และนักเรียนที่เข้าร่วมการปรึกษาเชิงจิตวิทยาแบบกลุ่ม มีการเห็นคุณค่าในตนเองสูงกว่านักเรียนที่ไม่ได้เข้าร่วมการปรึกษาเชิงจิตวิทยาแบบกลุ่มอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05

เอกราช แก้วเขียว (2540, บทคัดย่อ) ได้ทำการวิจัยเรื่องผลการให้คำปรึกษาเชิงจิตวิทยาแบบกลุ่มต่อการเห็นคุณค่าในตนเองของเยาวชนจังหวัดเชียงใหม่ พบว่าเยาวชนกลุ่มทดลองเข้าร่วมการให้คำปรึกษาเชิงจิตวิทยาแบบกลุ่ม มีการเปลี่ยนแปลงคะแนนการเห็นคุณค่าในตนเองภายหลังการทดลองสูงกว่ากลุ่มควบคุม อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .01

นริสา จิตรสมนึก (2540, บทคัดย่อ) ได้ศึกษาผลของการปรึกษาเชิงจิตวิทยาแบบกลุ่มที่มีต่อการเห็นคุณค่าในตนเองของเยาวชนกระทำผิดกฎหมายในสถานพินิจคุ้มครองเด็กและเยาวชน จังหวัดขอนแก่น จำนวน 20 คน แบ่งเป็นกลุ่มทดลอง 10 คน กลุ่มทดลองได้รับการปรึกษาเชิงจิตวิทยาแบบกลุ่ม กลุ่มควบคุมอยู่ในสภาพแวดล้อมปกติ ผลการศึกษาปรากฏว่ากลุ่มทดลองที่ได้รับการปรึกษาเชิงจิตวิทยาแบบกลุ่มมีการเห็นคุณค่าในตนเองสูงกว่ากลุ่มควบคุม และสูงกว่าก่อนเข้ารับการปรึกษาเชิงจิตวิทยาแบบกลุ่มอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05

สุกัญญา พิระวรรณกุล (2541, บทคัดย่อ) ได้ศึกษาผลการใช้โปรแกรมฝึกทักษะการสื่อสารระหว่างบุคคลต่อความสำนึกในคุณค่าตนเองของเยาวชนชายในสถานสงเคราะห์ กลุ่มตัวอย่างเป็นเยาวชนชายที่อาศัยอยู่ในสถานสงเคราะห์เด็กชายบ้านเชียงใหม่ จังหวัดเชียงใหม่ จำนวน 20 ราย แบ่งกลุ่มตัวอย่างออกเป็นกลุ่มทดลองและกลุ่มควบคุม สำหรับกลุ่มทดลองจะได้รับการฝึกทักษะการสื่อสารระหว่างบุคคลส่วนกลุ่มควบคุมได้รับการปฏิบัติกิจกรรมตามปกติของสถานสงเคราะห์ ผลการวิจัยพบว่า ค่าเฉลี่ยความสำนึกในคุณค่าของตนเองของเยาวชนของกลุ่มทดลองในระยะหลัง การฝึกทักษะการสื่อสารระหว่างบุคคลสูงกว่าในระยะก่อนการฝึกทักษะการสื่อสารระหว่างบุคคลอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05 และค่าเฉลี่ยของคะแนนความสำนึกในคุณค่าตนเองของเยาวชนชายกลุ่มทดลองในระยะหลังการทดลองสูงกว่ากลุ่มควบคุมอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05

สุภาเพ็ญ คชพลาชูศักดิ์ (2541, บทคัดย่อ) ได้ศึกษาการจัดกิจกรรมบำบัดต่อความรู้สึกเห็นคุณค่าในตนเอง ความคาดหวังในชีวิตและภาวะซึมเศร้าของเด็กที่ถูกทารุณกรรม กลุ่มตัวอย่างเป็นเด็กที่ถูกทารุณกรรมทางกายหรือทางเพศ ที่มีอายุ 12 - 18 ปี แบ่งเด็กออกเป็นกลุ่มทดลองและกลุ่มควบคุมกลุ่มละ 10 คน ผลการวิจัยพบว่า หลังการเข้าร่วมกิจกรรมบำบัด เด็กในกลุ่มทดลองมีระดับคะแนนเฉลี่ยการเห็นคุณค่าในตนเองเพิ่มขึ้นจาก 20.4 เป็น 25.1 ส่วนกลุ่มควบคุมเพิ่มขึ้นจาก 22.4 เป็น 23.7 ซึ่งทำให้ระดับคะแนนเฉลี่ยของความรู้สึกเห็นคุณค่าในตนเองของเด็กในกลุ่มทดลองเพิ่มขึ้นมากกว่าเด็กในกลุ่มควบคุมร้อยละ 10 อย่างมีนัยสำคัญที่ระดับ .05

สมเด็ยว เกตุอินทร์ (2541, บทคัดย่อ) ได้ทำการศึกษาผลการให้คำปรึกษาแบบกลุ่ม ที่มีต่อการเห็นคุณค่าในตนเองของนักเรียนชาวเขา ในโรงเรียนบ้านเวียงฝาง อำเภอฝาง จังหวัด เชียงใหม่ ซึ่งกำลังศึกษาอยู่ในระดับมัธยมศึกษา ภาคเรียนที่ 2 ปีการศึกษา 2540 จำนวน 20 คน โดยแบ่งออกเป็น 2 กลุ่ม กลุ่มทดลอง 10 คน และกลุ่มควบคุม 10 คน กลุ่มทดลองได้ให้ คำปรึกษาแบบกลุ่มจำนวน 12 ครั้ง ๆ ละ 1 ชั่วโมงติดต่อกันเป็นเวลา 6 สัปดาห์ กลุ่มควบคุม ดำเนินชีวิตตามปกติ ผลการศึกษาพบว่านักเรียนกลุ่มทดลองมีการเปลี่ยนแปลงของคะแนนการเห็น คุณค่าในตนเองสูงกว่ากลุ่มควบคุมอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05

ชนิดา สุวรรณศรี (2542, บทคัดย่อ) ได้ศึกษาผลของกิจกรรมกลุ่มที่มีต่อการเห็น คุณค่าในตนเองของเยาวชนผู้ติดยาเสพติด ผลการวิจัยพบว่า เยาวชนที่เข้าร่วมกิจกรรมกลุ่มมีการ เห็น คุณค่าในตนเองสูงกว่าก่อนการเข้ากิจกรรมกลุ่ม อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05

อัปสรสิริ เอี่ยมประชา (2542, บทคัดย่อ) ได้ทำการศึกษาการพัฒนาโปรแกรม ส่งเสริมการเห็นคุณค่าในตนเองของนักเรียนชั้นประถมศึกษาปีที่ 5 โรงเรียนกิ่งเพชร กรุงเทพมหานคร จำนวน 70 คน ใช้วิธีการสุ่มอย่างง่าย แบ่งนักเรียนเป็นกลุ่มทดลองและกลุ่ม ควบคุม กลุ่มละ 35 คน นักเรียนในกลุ่มทดลองได้รับโปรแกรมส่งเสริมการเห็นคุณค่าในตนเอง จากผู้วิจัย จำนวน 14 กิจกรรม สัปดาห์ละ 5 ครั้งเป็นเวลา 3 สัปดาห์ ติดต่อกัน ส่วนนักเรียนใน กลุ่มควบคุมทำ กิจกรรมในชั้นเรียนตามปกติ ในระยะก่อนการทดลองและหลังการทดลอง วัด การเห็นคุณค่าในตนเองฉบับนักเรียนของ คูเปอร์สมิธ และเก็บรวบรวมข้อมูลผลสัมฤทธิ์ทางการ เรียนภาคการศึกษาต้นและปลายฝ่ายวิชาการของนักเรียนจากสมุดบันทึกการวัดผลของโรงเรียน ผลการวิจัยพบว่า หลังการทดลองนักเรียนที่ได้รับโปรแกรมเสริมสร้างการเห็นคุณค่าในตนเองมี ระดับการเห็นคุณค่าในตนเองสูงกว่านักเรียนที่ไม่ได้รับการจัดโปรแกรมอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติ ที่ระดับ .01

ชราพร สนิทภักดิ์ (2545, บทคัดย่อ) ได้ทำการศึกษาผลของโปรแกรมการเห็นคุณค่า แห่งตนที่มีต่อคุณค่าแห่งตน และภาวะซึมเศร้าของเยาวชนหญิงที่กระทำผิดในสถานพินิจและ คุ้มครองเด็กและเยาวชน จังหวัดนครสวรรค์ จำนวน 12 คน ใช้วิธีการสุ่มอย่างง่ายเป็นกลุ่ม ทดลองและกลุ่มควบคุมกลุ่มละ 6 คน กลุ่มทดลองได้รับโปรแกรมการเห็นคุณค่าในตนเอง ส่วนกลุ่มควบคุมได้รับวิธีปกติ พบว่ากลุ่มทดลองมีคุณค่าแห่งตนสูงกว่ากลุ่มควบคุมในระยะ หลังการทดลองและระยะติดตามผลอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05 และกลุ่มทดลองมีคุณค่า แห่งตนในระยะหลังการทดลองและระยะติดตามผลสูงกว่าระยะก่อนการทดลองอย่างมีนัยสำคัญ ทางสถิติที่ระดับ .05

สรุป จากการศึกษางานวิจัยที่เกี่ยวข้องมีผู้ศึกษาวิธีการเพิ่มคุณค่าแห่งตนไว้หลายวิธีด้วยกันเช่น การใช้กิจกรรมกลุ่ม การให้คำปรึกษากลุ่ม การใช้กลุ่มสัมพันธ์เป็นต้น ส่วนมากกลุ่มตัวอย่างจะเป็นนักเรียนแต่ละช่วงวัย ส่วนกลุ่มตัวอย่างที่เป็นเยาวชนที่อยู่ในสถานสงเคราะห์ได้มีผู้ศึกษาโดยการใช้วิธีการให้คำปรึกษากลุ่มเพื่อเพิ่มคุณค่าแห่งตนและโปรแกรมการเห็นคุณค่าแห่งตนบ้างแล้ว แต่ยังไม่มีความรู้ที่จะสร้างโปรแกรมการเห็นคุณค่าในตนเองในเยาวชนหญิงที่อยู่ในสถานสงเคราะห์โดยเฉพาะเด็กก่อนวัยรุ่นที่มีความรู้สึกมีปมด้อยในตนเอง ผู้วิจัยจึงสนใจที่จะสร้างโปรแกรมการเห็นคุณค่าในตนเองขึ้น เพื่อให้เด็กก่อนวัยรุ่นหญิงที่อยู่ในสถานสงเคราะห์ได้มีโอกาสปรับเปลี่ยนความคิดของตนเองใหม่ เห็นความสำคัญของตนเอง คิดอย่างมีเหตุผล มองตนเองในทางบวก มีการมองเห็นคุณค่าในตนเอง และสามารถดำเนินชีวิตต่อไปได้มีความสุขและถูกต้องเหมาะสม อีกทั้งผู้วิจัยเห็นว่าการใช้โปรแกรมการเห็นคุณค่าในตนเอง เป็นการฝึกคิดในด้านต่าง ๆ เพื่อพัฒนาเด็กก่อนวัยรุ่นได้ใช้ความสามารถของตนเองช่วยเหลือตนเองได้ ถ้าเราสามารถเพิ่มการเห็นคุณค่าในตนเองที่เหมาะสมให้กับเด็กก่อนวัยรุ่นในสถานสงเคราะห์เด็กและเยาวชนได้ ความรู้สึกมีปมด้อยในตนเองของเด็กจะลดลง อันเป็นการฟื้นฟูและพัฒนาสภาพจิตใจของเด็กให้แข็งแรง มีกำลังใจในการดำเนินชีวิตและเป็นคนมีคุณภาพของสังคมต่อไป

เอกสารและงานวิจัยเกี่ยวกับความรู้สึกมีปมด้อยในตนเอง

1. เอกสารที่เกี่ยวข้องกับความรู้สึกมีปมด้อยในตนเอง

ความหมายและนิยามของความรู้สึกมีปมด้อยในตนเอง

ความรู้สึกต่ำด้อย (Inferiority Complex) หมายถึง ความรู้สึกหรือความขี้อิจฉาชนิดหนึ่ง ที่ถือตนว่าเป็นผู้ต่ำด้อยกว่าเขา เป็นผู้ต่ำด้อยกว่าเขา – เป็นผู้เลวกว่าเขา – เป็นผู้หย่อนความสามารถกว่าเขาเป็นต้น ส่วนคำว่า คอมเพล็กซ์ (Complex) แปลว่า “ปม” มีความหมายโดยทั่วไปว่า ยุ่งเหยิง , ซ้ำซ้อน , สับสน เป็นต้น ปมมีลักษณะแห่งความยุ่งยาก , การซ้ำซ้อน , สับสนอยู่ในตัว เส้นด้ายเส้นเดียวหรือหลาย ๆ เส้น เมื่อพันกันยุ่งหรือสับสนกันอยู่ จึงจะขอดเป็นปมขึ้นได้ อาศัยลักษณะเช่นนี้ คอมเพล็กซ์ Complex จึงเปรียบเสมือนอย่างปมก็ได้ ส่วนต่ำด้อยก็คือด้อยนั่นเอง ฉะนั้น อินฟีเรียริตี (Inferiority) กับคอมเพล็กซ์ (Complex) รวมกันเข้าแล้วจึงได้คำว่า “ปมด้อย”

โพพโน (Popenoe, 1939, p. 289) กล่าวว่า ความรู้สึกมีปมด้อยในตนเองเป็นการแสดงความคิดที่ไม่สัมพันธ์กันในตัวมันเอง นำไปสู่การลดค่าตัวเอง กลายเป็นความรู้สึกที่ไม่เหมาะสม ความกระหายต่อการยกย่องและการยกย่องอย่างมากมาย และเป็นการยอมรับทัศนคติที่เสื่อมเสีย

รันเซแตม (Runsetam, 1958, p. 76) ให้ความเห็นทางศาสนาคริสต์ว่า ความรู้สึกมีปมด้อยคืออารมณ์ความรู้สึกที่ไม่สามารถกระทำในระดับที่แตกต่างกัน ถ่ายทอดทางกรรมพันธุ์จากธรรมชาติของ Adamic และมันถูกทำให้รุนแรงขึ้นโดยเหตุการณ์ครั้งแรกของชีวิตแล้วกลายมาเป็นการมีปมด้อยที่แสดงอาการหลบหนีหรือก้าวร้าว และพยายามแสวงหาโลกปกป้องในการที่จะตอบสนองกับความจริง

โธมัส (Thomas, 1983) ปมด้อยมีพลวัตของอารมณ์จากการหลงตัวเอง (โดยไม่มีเหตุผล) เกิดจากประสบการณ์ที่ไม่ได้รับการยอมรับในวัยเด็ก และความต้องการสำหรับการรับรองจากสังคมมีพลวัตของอารมณ์จากการอิจฉาและการสงสารตัวเอง เกิดจากประสบการณ์ที่ได้รับความรักไม่เพียงพอในวัยเด็กด้วย แต่ให้ความเห็นว่าความต้องการการรับรองจากสังคมและปมด้อยนั้นเป็นคนละส่วนกัน ซึ่งให้ความเห็นว่าเมื่อคนเราพยายามให้บรรลุเป้าหมายของสังคมเขาไม่ได้กระทำจากการมีปมด้อย แต่กำลังกระทำจากความต้องการของตนเอง ซึ่งปมด้อยสามารถขับเคลื่อนในลักษณะที่สร้างสรรค์ และสามารถเป็นอุปสรรคต่อการบรรลุทักษะทางสังคมได้ ซึ่งสอดคล้องกับ (ศรีเรือน แก้วกังวาล, 2536, หน้า 80) ที่ว่า การหลงตัวเอง (Narcissism) มิได้เกิดจากความรักตัวเอง แต่เกิดจากการตีค่าตนเองสูงเกินไป เกิดมาจากความรู้สึกขาดความมั่นคงทางจิตใจ

แลริง (Laing, 1988) ให้ความเห็นว่าปมด้อย คือความต้องการให้เหตุผลแก่ ตัวเอง ซึ่งเป็นความต้องการเพื่อบรรลุความสำเร็จของแต่ละคน ไม่ต้องการแสวงหาการรับรองจากสังคมเพียงเพื่อกระทำสิ่งนี้ ไม่ได้ตัดสินตัวเองจากหลักเกณฑ์ของคนอื่น ปมด้อยเป็นส่วนที่เอื้อต่อวิธีการหลงใหลตัวเองอย่างอย่างไร้เหตุผล และการขับเคลื่อนของการหลงใหลตัวเองอย่างไร้เหตุผลก็คือการจะทำตามวิธีของตัวเอง

สไตน์ (Stien, 1996) ให้นิยามของความรู้สึกมีปมด้อยตามโครงสร้างของ Adler ว่าเป็นการอธิบายชั่วหนึ่งของมุมมองด้านบุคลิกภาพ ส่วนอีกชั่วหนึ่งเป็นตัวแทนของเป้าหมายสุดท้าย และกล่าวถึงสมมติฐานของ Adler ว่า “ปมด้อย” สามารถเรียนรู้โดยที่เด็กมีความรู้สึกเล็ก อ่อนแอไร้ประโยชน์ที่พึ่งพาและไร้พลัง และเป้าหมายสุดท้ายคือได้รับการยอมรับ

สวามี สัตยานันทปuri (2513, หน้า 57-60) ที่กล่าวว่า ปมความรู้สึกเกิดจากอารมณ์ที่มีมาแต่เหตุการณ์ ซึ่งผ่านความสำนึกอย่างเดียวแต่ไม่มีปัญญากลั่นให้ก่อนที่จะถึงจิตไร้สำนึก ใน

จิตสำนึกของเด็กไม่มี แต่จิตสำนึกของผู้ใหญ่จะมีปัญญาเป็นเครื่องกลั่นเหตุการณ์ภายนอก จิตไร้สำนึกเป็นที่เก็บปมหลาย ๆ ชนิด แล้วแต่เหตุการณ์ที่เข้ามากระทบ ทำให้เกิดปมที่ถือว่าเป็นปมสำคัญที่สุด มีอยู่ 4 ประการ กล่าวคือ

1. ปมด้อย (Inferiority Complex) ที่ถือตนว่าเป็นผู้ที่ต่ำต้อยกว่าเขา
2. ปมเชื่อง (Superiority Complex) ที่ถือตนว่าเป็นผู้ที่สูงกว่าเขา
3. ปมอิติปุส (Oedipus Complex) เป็นปมที่เกิดขึ้นในชาย เพราะการติดแม่อย่าง

ผิดธรรมชาติ

4. ปมอิเล็กตรา (Electra Complex) เป็นปมที่เกิดขึ้นในหญิง เพราะการติดพ่ออย่าง

ผิดธรรมชาติ

ศรีเรือน แก้วกังวาล (2536, หน้า 37) กล่าวถึงปมด้อย (Inferiority Feeling) ว่า คนเรามีจุดอ่อนไม่เฉพาะแต่ทางกายเท่านั้น ทั้งทางสังคม, อารมณ์ และจิตใจก็มีจุดอ่อนด้วยไม่อย่างใดก็อย่างหนึ่ง มากบ้างน้อยบ้างและจุดนี้เรียกว่า “ปมด้อย”

ทฤษฎีที่อ้างถึงความรู้สึกรู้สึกมีปมด้อยในตนเอง

ทฤษฎีของแอลเลอร์ (Adler) หรือ (Adlerian)

ที่มาของความคิดและการพัฒนาทฤษฎีของแอลเลอร์ (Adler)

ในช่วงชีวิตวัยเด็กของแอลเลอร์นั้น เขาไม่มีความสุขมากนัก เนื่องจากสุขภาพไม่ค่อยดี เกือบที่จะเสียชีวิตหลายครั้ง โดยครั้งร้ายแรงที่สุดคือเมื่ออายุได้ 4 ปี เขาเกือบตายด้วยโรค นิวโมเนีย และจากอาการป่วยในครั้งนี้เอง ทำให้แอลเลอร์ตั้งเป้าหมายว่าจะเป็แพทย์ให้ได้ในอนาคต

เพราะการที่สุขภาพไม่ค่อยดีนักในช่วงแรกของชีวิต ทำให้แอลเลอร์ได้รับการดูแลเอาใจใส่เป็นอย่างดีจากแม่ของเขา แต่ต่อมาเขาก็ถูกแย่งตำแหน่งลูกรักนี้ไปโดยน้องชายของเขาเอง เขาจึงเริ่มที่จะทำความสนิทกับพ่อ และห่างจากแม่ออกไป เขามีความอิจฉาพี่ชายของเขา ซิกมันด์ ผู้ซึ่งทำให้เกิดความตึงเครียดระหว่างเขากับพ่อตั้งแต่วัยเด็กจนถึงวัยรุ่น ช่วงต้นของชีวิตของเขาจึงถูกหล่อหลอมด้วยความเจ็บป่วยและความรู้สึกมีปมด้อย

จากประสบการณ์ในวัยเด็กที่ผ่านมานี้เองที่มีผลอย่างยิ่งต่อแนวความคิดในทฤษฎีของเขา อย่างไรก็ตาม แอลเลอร์ก็เป็นตัวอย่างหนึ่งของบุคคลผู้ซึ่งกำหนดวิถีชีวิตด้วยตนเอง และไม่เห็นด้วยกับข้อที่ว่า โชคชะตาลิขิตชีวิตคน

ส่วนจุดเริ่มต้นของการสร้างทฤษฎีบุคลิกภาพของแอลเลอร์ เริ่มต้นด้วยการเรียนแพทย์ และได้รับการฝึกฝนทางด้านจิตเวช (psychiatry) ดังนั้น การเริ่มต้นทฤษฎีของเขาในระยะแรกจึง

อยู่ในขอบข่ายของจิตวิทยาปกติ (abnormal psychology) เขาได้ตั้งทฤษฎีโรคประสาท (Theory of Neurotic) ก่อนที่จะขยายขอบเขตให้กว้างขวางครอบคลุมรวมไปถึงบุคลิกภาพปกติ

แอดเลอร์ มีแนวคิดความมนุษย์เป็นกลไกพลังงานที่ไม่ยอมหยุดอยู่กับที่ มีรากฐานมาจาก

1. ความรู้สึกมีปมด้อย (inferiority feeling)
2. เป้าหมายเพื่อความยิ่งใหญ่ (goal of superiority)
3. ความเคลื่อนไหวเพื่อการชดเชย (compensation)

แอดเลอร์ ได้เผยแพร่ความคิดเห็นในเรื่องความบกพร่องของร่างกายแล้วต่อมาก็ได้ขยายความคิดกว้างขวางออกไปรวมถึงความรู้สึกด้อยหรือความรู้สึกบกพร่องอื่นๆ เช่น เกิดจากความรู้สึกนึกคิดทางจิตใจ (subjectively) หรือ ความไม่สามารถทางสังคม (social disabilities) แอดเลอร์ ได้อธิบายการชดเชยปมด้อยหรือความบกพร่องเพิ่มขึ้น คือเรื่องของการแสดงออกถึงการขัดแย้งภายใน (masculine protest) ซึ่งเป็นความพยายามของแต่ละบุคคลทั้งชายและหญิงที่จะชดเชยความรู้สึกด้อยโดยการทำสิ่งที่แสดงความยิ่งใหญ่มากเกินไป เช่น การคุยโอ้อวด การวางอำนาจ การไม่ยอมแพ้ใคร ในผู้ที่หญิงเขากล่าวว่าพฤติกรรมรักร่วมเพศ (lesbianism) เป็นการแสดงออกถึงการขัดแย้งภายในที่รุนแรง

การชดเชย ความรู้สึกด้อยเกิดจากความรู้สึกไม่สมบูรณ์ (incompletion) หรือความไม่สมบูรณ์แบบ (Imperfection) ที่เกิดขึ้นในประสบการณ์ของชีวิต เช่น เด็กจะรู้สึกด้อยเมื่ออยู่ในพัฒนาการระดับชั้นอายุของเขา เขจะมีเป้าหมายในพัฒนาการขั้นที่สูงกว่า และเมื่อเขาได้มาถึงในขั้นพัฒนาการที่เป็นเป้าหมายเขาก็จะรู้สึกด้อยอีกครั้ง และมีความต้องการเคลื่อนไหวไปสู่ขั้นที่สูงขึ้นอีก แอดเลอร์ กล่าวว่า ความรู้สึกด้อยไม่ใช่สัญญาณของความผิดปกติแต่เป็นสาเหตุให้มนุษย์ปรับปรุงตนเองมากมายหลายสิ่ง มีสิ่งที่ควรทำความเข้าใจในเรื่องความรู้สึกด้อยอีกเรื่องหนึ่งซึ่งเกิดจากสาเหตุแตกต่างไปจากความรู้สึกด้อย ที่กล่าวมาคือความรู้สึกด้อยที่เกิดจากภาวะหรือเงื่อนไขพิเศษ เช่น ความรู้สึกด้อยของเด็กที่ถูกทอดทิ้ง (rejecting) ในกรณีเช่นนี้ความผิดปกติของพฤติกรรมเพื่อการแสวงหาเป้าหมายที่สูงขึ้นเพื่อพัฒนาตัวเองย่อมผิดปกติ เช่น กลายเป็นปมด้อย (inferiority complex) หรือเกิดปมความยิ่งใหญ่เพื่อชดเชย (compensatory superiority complex) แต่ภายใต้สิ่งแวดล้อมปกติความรู้สึกด้อยหรือความรู้สึกไม่สมบูรณ์เป็นพลังที่ยิ่งใหญ่ของมนุษย์ หรือกล่าวได้ว่ามนุษย์ถูก ผลักดัน โดยความต้องการเอาชนะความด้อย (inferiority) และถูกดึง โดยความปรารถนาในความยิ่งใหญ่ (superiority)

ประสบการณ์วัยเด็ก (Childhood Experience) แอดเลอร์ ได้สนใจเป็นพิเศษในประสบการณ์ที่มีอิทธิพลระยะเริ่มแรก ๆ ของชีวิตซึ่งมีแนวโน้มให้เด็กมีแบบแผนชีวิตผิด ๆ ซึ่งมีองค์ประกอบ 3 ประการคือ

1. เด็กที่มีปมด้อย (Children with inferiorities) เด็กที่มีร่างกายหรือสติปัญญาไม่สมบูรณ์ เด็กเหล่านี้ต้องอดทนอย่างมากในสภาพการณ์นี้และมีความรู้สึกถึงความไม่พอเพียงที่ประสบในชีวิต เขามักนึกถึงแต่ตัวเอง มีความรู้สึกผิดหวัง อย่างไรก็ตามถ้าเขาได้รับความเข้าใจและการสนับสนุนให้กำลังใจจากพ่อแม่เขาก็สามารถประสบความสำเร็จได้ มีตัวอย่างมากมายจากบุคคลที่มีชื่อเสียงและประสบความสำเร็จที่เริ่มต้นชีวิตด้วยความอ่อนแอของร่างกายบางอย่างและสามารถขจัดเชยความอ่อนแอเหล่านี้ได้

2. เด็กที่ถูกตามใจจนเสียคน (Spoiled Children) แอดเลอร์ได้ให้ข้อสังเกตว่า อาชญากรส่วนมากเป็นพวกที่ถูกตามใจจนเสียคนเมื่อยังเป็นเด็ก เขามีความคิดว่าสังคมเป็นหนี้เขา โดยที่เขาไม่ต้องออกแรงตอบแทนแต่ประการใด ดังนั้นถ้าเขาอยากได้อะไรก็มักจะหยิบฉวยตามความพอใจ เขาจะไม่รู้สึกละอายใจเลยแม้แต่น้อย เด็กที่ถูกตามใจจนเกินไป ยากที่จะปรับตัวให้เข้ากับสังคมได้ เพราะเกิดมาไม่เคยต้องใช้ความพยายามเพื่อที่จะให้ได้อะไร ๆ มาทั้งสิ้น ดังนั้น พ่อแม่ที่ทะนุถนอมลูกจนเกินไป ย่อมทำให้ลูกหมดโอกาสที่จะเรียนรู้วิธีต่อสู้เพื่อบรรลุสู่ "ความเด่น" อันเป็นจุดหมายปลายทางที่คนเราปรารถนา

3. เด็กที่ถูกทอดทิ้ง (neglected children) เด็กบางคนโชคร้าย เกิดมาท่ามกลางความเกลียดชังของพ่อแม่ หรือเป็นกำพร้าถูกส่งไปไว้ในสถานที่ต่าง ๆ ซึ่งส่วนมากถูกทอดทิ้ง ปราศจากความรักใคร่ใกล้ชิดกับผู้อื่น เด็กจะรู้สึกว่าโลกเป็นศัตรูต่อเขา เขาจึงจำเป็นต้องเป็นศัตรูกับโลกให้สาสม โดยที่เด็กมีเจตคติว่าทุกคนไม่ชอบตน ดังนั้นตนจึงต้องต่อสู้ทุกวิถีทางเพื่อให้ได้มาซึ่งสิทธิต่าง ๆ ตลอดจนความสำเร็จในการแก้แค้น แม้ไม่ได้ต่อสู้ด้วยกำลังกายก็เอานโยบายเข้าว่า จึงทำให้ไม่อาจร่วมแรงร่วมใจกับผู้อื่นได้ มีแต่ความเกลียดแค้น ไร้ความมีไมตรีจิต จึงเป็นการยากที่ใครจะคบหาและเป็นมิตรกับผู้อื่น ส่วนพ่อแม่ในอุดมคติของเราย่อมจะไม่ตามใจเด็กจนเสียคน หรือทอดทิ้งเด็กดังที่กล่าวมาควรจะต้องสนับสนุนลูกด้วยความรัก ให้ลูกเป็นตัวของตัวเอง ไม่ช่วยเด็กมากหรือน้อยเกินไป ไม่หักหาญเอาแต่ใจผู้ใหญ่มากเกินไป แอดเลอร์กล่าวว่าเด็กที่โชคร้าย เกิดและเติบโตมาท่ามกลางบรรยากาศเช่นนี้ก็จะมีความมองอาจากถ้าหาญพอที่จะเผชิญชีวิต มีความรู้สึกสนใจในสังคม ไม่เห็นแก่ตัว และเป็นผู้มีสามัญสำนึกในการดำเนินชีวิต

และสไตน์ (Stien, 1996) ให้ความเห็นว่า ความรู้สึกมีปมด้อยยังสามารถทำให้เกิดขึ้นได้ด้วยจินตนาการที่ห่างไกลกับเป้าหมาย ซึ่งสอดคล้องกับแอดเลอร์ ที่อ้างว่าแต่ละคนจะทำทุกอย่างเพื่อปกปิดมัน หรือหลบหนีจากปมด้อย ประสบการณ์นี้บางทีก็กลมกลืนกับความคิด ความรู้สึก จินตนาการ และประสาทสัมผัส ความรู้สึกมีปมด้อยเป็นตัวแทนของความรู้สึกติดลบที่ แอดเลอร์สันนิษฐานว่ายังคงมี ในระดับที่แตกต่างกันในทุก ๆ คน แอดเลอร์จึงได้เริ่มการบำบัดด้านจิตวิทยาที่เริ่มจากสถานการณ์หรือสถานะที่รู้สึกติดลบ และนำไปสู่สถานการณ์หรือสถานะการ

จินตนาการเป็นบวก โดยการผสมผสานการบำบัดในทางการรับรู้ ความรู้สึก และพฤติกรรม ทั้ง 3 อย่างเข้าด้วยกัน และต่อมา แอดเลอร์เริ่มเน้นไปที่การผลักดันแรงจูงใจที่เกิดจากความรู้สึกมีปมด้อย เกี่ยวกับความพยายามสำหรับความสมบูรณ์ เหมือนกับแนวคิดที่เกี่ยวกับความบกพร่องและความคับข้องใจ หรือแรงจูงใจต่อการเติบโตของมาสโลว์ (Abraham Maslow) และอธิบายถึงบุคคลที่มีความรู้สึกมีปมด้อยในตนเองอาจจะมีความรู้สึกมีปมด้อยเพียงอย่างเดียวหรือหลายอย่างก็ได้ อาจจะมียาระดับปานกลาง มากมาย หรือมีอย่างท่วมท้น ความรู้สึกมีปมด้อยในตนเองอาจจะเป็นรากเหง้าด้านร่างกาย เชาวปัญญา สังคม หรือความรู้สึกต่าง ๆ เช่น ด้านเศรษฐกิจที่ไม่พอเพียง อาการสามารถรู้สึกหรือแสดงออกเช่น ความไม่ปลอดภัย คับข้องใจ หรือวิตกกังวล

ลักษณะโดยเฉพาะของคนที่มีปมด้อย ปกติคนไข้จะไม่รู้ตัวหรือหลบซ่อนจากการสังเกต การแยกแยะโดยเฉพาะสำหรับคนที่มีความรู้สึกมีปมด้อย ส่วนใหญ่ไม่ได้มาจากการสังเกตโดยตรง แต่ถ้าระดับแรกสุด ถ้าแพทย์เขาได้อย่างถูกต้อง และปฏิบัติกับคนไข้อย่างอ่อนโยนและให้เกียรติ จะมีการสะท้อนอารมณ์การรับรู้ที่ชัดเจน ในการบำบัดจะค่อย ๆ เปิดเผยแก่นของความรู้สึกมีปมด้อย แล้วค่อยๆออกมาเป็นเอกลักษณ์ของแต่ละคน แอดเลอร์ มองหลักทั่ว ๆ ไปเหมือนเป็นวิธีการที่มีผลต่อความรู้สึกมีปมด้อยในตนเอง ด้วยการคิดอย่างมีสติ ความรู้สึกสามารถเตือนตนเอง ให้นำตัวเองออกจากความคิดทางลบและชักนำเราไปยังจินตนาการที่มีชัยชนะ (ความคิดทางบวก) และพิจารณาอารมณ์ในทางที่ตึงใจมากขึ้น ในการเชื่อมต่อ การรู้ใจ การล่าถอย และอื่นๆ เพื่อเข้าใจความรู้สึกและอารมณ์ของตนเอง และชนะความรู้สึกมีปมด้อยในตนเองได้ในที่สุด

สาเหตุและที่มาของการเกิดความรู้สึกมีปมด้อยในตนเอง

โพพโน (Popenoe, 1939, p. 289) กล่าวถึงสาเหตุภายนอกที่นอกเหนือจากการมีมาแต่กำเนิดที่มีผลต่อความรู้สึกมีปมด้อยในตนเอง อาจเกิดมาจาก 4 ประการเหล่านี้ คือ ทักษะของพ่อแม่ ปัญหาด้านร่างกาย ข้อจำกัดของสมอง ความเสียเปรียบในสังคม ซึ่งทักษะของพ่อแม่จะปรากฏจากการประเมินด้านลบของความไม่พอใจของการกระทำที่เน้นความผิดพลาดและการตัดสินความผิดของเด็ก

สวามี สัตยานันทปรี (2513, หน้า 127-179) ให้ความเห็นว่า สาเหตุที่ทำให้เกิดความรู้สึกมีปมด้อยในมืออยู่ 2 กรณี ดังนี้

1. ความผิดปกติจากร่างกาย มีอยู่ 3 ประการ คือ
 - 1.1 ความพิการ เช่น ปากแหว่ง, หูหนวก, ขาพิการ เป็นต้น
 - 1.2 โรคประจำตัว เช่น ตอนซัลผิดปกติ, เนื้องอกในจมูก, หวัดเรื้อรัง เป็นต้น
 - 1.3 ความขาดบุคลิกลักษณะ เช่น ร่างเตี้ย, ความขี้ริ้ว, รอยโรคฝีดาษ เป็นต้น

2. เหตุการณ์ภายนอกซึ่งเข้าไปกระทบกระเทือนใจในเรื่องความต่ำต้อยของตนจนก่อให้เกิดความรู้สึกมีปมด้อยขึ้น ความกระเทือนใจนั้นอาจมีมาแต่เหตุการณ์ภายนอกดังต่อไปนี้คือ

2.1 ความกระเทือนใจ เกิดจากเหตุการณ์บังคับ เช่น ความจน

2.2 ความกระเทือนใจ เกิดจากเหตุการณ์คือ การไม่ชมหรือการติ เช่น การไม่ชมฝีมือของเด็ก การติเด็กเสมอ ๆ เป็นต้น

2.3 ความกระเทือนใจ เกิดจากเหตุการณ์ส่อให้เห็นความด้อย เช่น ความรู้สึกด้อยในประเทศชาติของตนดังเช่นเห็นอยู่ในนักเรียนนอก

และ สวามี สัตยานันทบุรี (2513, หน้า 179-200) สามารถอธิบายได้เป็นประเภทใหญ่ ๆ ได้ 2 ประเภท คือ กรณีที่ก่อให้เกิดปมด้อยขึ้นตั้งแต่เยาว์วัย เช่น ความพิการตั้งแต่เด็ก เริ่มรู้จักโลกก็ได้รับความกระทบกระเทือนในเรื่องความต่ำต้อยของตน และกรณีที่ก่อให้เกิดปมด้อยขึ้นเมื่อบุคคลเจริญวัย คือเมื่ออย่างเข้าสู่วัยพอที่จะเข้าใจในเหตุผลได้

อิทธิพลแห่งปมด้อยของประเภทแรกเกิดขึ้นเมื่อเด็กเพิ่งจะรู้จักโลกเป็นครั้งแรก ปมด้อยชนิดนี้จึงฝังอยู่ในจิตไร้สำนึกอย่างลึกซึ้ง ถึงกับการแก้ปมนี้ นับว่าเป็นการเหลือวิสัยก็ว่าได้ ไซ้แต่เท่านั้นผู้ที่มิมีปมด้อยชนิดนี้ยังมีความถึคิดมั่นคงอยู่ในใจเสมอว่า ตนดำเนินไปในทางไหนก็ตาม ต้องเป็นผู้พ่ายแพ้เขาเสมอ ไม่ว่าทางไหนเขาเห็นเป็นทางที่ตนดำเนินไม่ได้ ผลก็คือ ปมด้อยประเภทนี้ ย่อมแผ่อิทธิพลเหนือทุก ๆ ทางแห่งชีวิต ฉะนั้นกระเสจิดดำเนินไปในทางไหน ต้องประสบเหตุที่นำมาซึ่งความรู้สึกต่ำต้อยเสมอ อารมณ์ทดแทนปมด้อย กิริยาอาการทดแทนการกิดขวางตนของ บุคคลประเภทนี้จึงซับซ้อนยุ่งเหยิงกันอยู่ ถึงกับหาค้นหาปลายได้ด้วยยาก

ประเภทที่สอง เกิดปมด้อยขึ้นเมื่อกระเสจิดกำลังดำเนินไปในทางใดทางหนึ่งมีหน้าเข้ายังมีปัญหาที่จะก่กั้นเหตุการณ์ก่อนที่จะถึงจิตไร้สำนึกได้บ้างเพราะเหตุนี้ ปมด้อยของคนประเภทที่สอง จึงเป็นไปเป็นเรื่อง ๆ คือ ไม่มีปมด้อยประจำทุกทางแห่งชีวิต บางคนมีปมด้อยในเรื่องวิชาการบางคนมีปมด้อยในเรื่องการเล่น บางคนมีปมด้อยในเรื่องความกล้าหาญ ดังนี้ ชีวิตของคนประเภทที่สองนี้ จึงไม่มีดมนเท่าประเภทที่หนึ่ง เนื่องจากคนประเภทนี้มีปมด้อยเป็นเรื่อง ๆ อารมณ์ทดแทนปมด้อย หรือ กิริยาอาการทดแทนการกิดขวางตน จึงไม่ซับซ้อนยุ่งเหยิงดังประเภทที่หนึ่ง คือเป็นไปเป็นสาย ๆ นักจิตวิทยาพอเห็นเข้าก็เข้าใจได้ทันทีว่าคนนั้นมีปมด้อยในเรื่องไหน ทั้งการแก้ปมด้อยของคนประเภทหลังนี้ก็ไม่สู้จะยากเท่าไรนักเพราะปมด้อยเกิดขึ้นเพราะเหตุการณ์แวดล้อม ก่อนที่เหตุการณ์นั้นจะถึงจิตไร้สำนึก ปัญญาได้ก่กั้นให้บ้างแต่ไม่ทั่วถึงจึงได้เกิดปมด้อยขึ้น เมื่อใดปัญญาจะรื้อฟื้นเหตุการณ์นั้นแล้วก่กั้นให้อีกที ปมด้อยของเขาจะค่อยหายไปจนสนิท เมื่อนั้น ส่วนปมด้อยของคนประเภทที่หนึ่ง เกิดขึ้นในเมื่อยังไม่มีปัญหาเป็นเครื่องก่กั้น ผลแห่งการไม่ก่กั้นนี้ทำให้ปมด้อยของเขาปรากฏเป็นสันดานประจำชีวิต

เคโซ สวานานท์ (2516, หน้า 133-144) พูดถึงปมด้อยว่าไม่ใช่เพียงจะเกิดขึ้นในตัวเรา แต่มันได้สร้างสมก่อตัวเป็นรูปร่างขึ้นมาตั้งแต่ที่เรายังนอนเปลอยู่ และความรู้สึกช่วยตัวเองไม่ได้ อย่างแท้จริงที่เป็นมูลเหตุให้เกิดปมด้อยขึ้น ซึ่งสาเหตุของการเกิดปมด้อยที่สำคัญ คือ

1. ความพิการทางกาย คือสภาพไม่ปกติของอาการครบลักษณะ 32 ที่ไม่ครบเหมือนคนอื่น และความแตกต่างไปจากคนอื่น เช่น การมีหน้าตาของตัวไม่ได้สัดส่วน ใบหน้าที่เป็นสิว ฝ้า ผิวกายที่ดำไม่ดึงดูดใจเหมือนเพื่อน ๆ ย่อมทำให้เกิดปมด้อยขึ้นได้

2. การให้การอบรมที่ผิดพลาดมาแต่เมื่อยังเยาว์วัย

3. ความจำแต่ในความพลัดพรากของชีวิตในหนหลัง เช่น ความรัก การสูญเสีย สถานการณ์สูงเด่นในสังคม ความรู้สึกผิดบาปที่เคยได้ก่อขึ้นทำให้ไม่กล้าเผชิญความจริงที่เกิดขึ้น ในปัจจุบัน และกระบวนการที่จะเอาชนะปมด้อยได้นั้น จะต้องทำในรูปของการสร้างความรู้สึกทดแทนทับปมด้อยนั้นให้ได้

นวลละออ สุภาพล (2527, หน้า 105-123) กล่าวถึง ความรู้สึกมีปมด้อยในตนเองเกิดจาก ความรู้สึกไม่สมบูรณ์ (incompletion) หรือความไม่สมบูรณ์แบบ (imperfection) ที่เกิดขึ้นใน ประสบการณ์ของชีวิต เช่น เด็กจะรู้สึกด้อยเมื่ออยู่ในพัฒนาการขั้นอายุของเขา เขามีเป้าหมาย ในพัฒนาการขั้นที่สูงกว่า และเมื่อเขาได้มาถึงในขั้นพัฒนาการที่เป็นเป้าหมายเขาก็จะรู้สึกด้อยอีกครั้ง และมีความต้องการเคลื่อนไปสู่ขั้นที่สูงขึ้นอีก ความรู้สึกด้อยไม่ใช่สัญญาณของความผิดปกติแต่เป็นสาเหตุให้มนุษย์ปรับปรุงตนเอง และสาเหตุที่ต่างไปจากความรู้สึกด้อยด้านความสามารถ ก็คือความรู้สึกด้อยที่เกิดจากภาวะหรือเงื่อนไขพิเศษ เช่น ความรู้สึกมีปมด้อยของเด็กที่ถูกทอดทิ้ง (rejecting) ในกรณีเช่นนี้ความผิดปกติของพฤติกรรมเพื่อแสวงหาเป้าหมายที่สูงขึ้นเพื่อพัฒนาตัวเองย่อมผิดปกติ เช่น กลายเป็นปมด้อย (Inferiority complex) หรือเกิดปมความยิ่งใหญ่เพื่อชดเชย (compensatory superiority complex) ซึ่งกล่าวได้ว่ามนุษย์ถูกผลักดัน โดยความต้องการเอาชนะความด้อย (Inferiority) และถูกดึง (pulled) โดยความปรารถนาในความยิ่งใหญ่ (superiority)

และกล่าวถึงบุคคลในทัศนะของแอดเลอร์ (Adler) ว่ามีความมุ่งหวังในชีวิตคือ ต้องการความสมบูรณ์แบบ (perfection) หรือทำให้เกิดความสมบูรณ์ (completion) ซึ่งเกิดจากความรู้สึกด้อย (Inferiority) Adler เชื่อว่า จิตสำนึก (consciousness) เป็นศูนย์กลางของบุคลิกภาพ มนุษย์รู้ว่าเขากำลังทำอะไรและโดยทั่ว ๆ ไปแล้วก็จะระมัดระวังผลที่จะเกิดขึ้นจากพฤติกรรมของเขา มนุษย์รู้สำนึกในความบกพร่องต่าง ๆ และรู้ในจุดหมายที่เขาแสวงหาและมากไปกว่านั้นมนุษย์มีความสำนึกอยู่ในตน (self-conscious) สามารถที่จะวางแผนและชี้นำการกระทำของเขาในวิถีทางที่จะเข้าใจตนเอง (self-realization) การแสวงหาความยิ่งใหญ่จะดำเนินขนานไปกับความเจริญ

เติบโตของร่างกาย การทำหน้าที่ต่าง ๆ ทั้งหมดของมนุษย์ดำเนินไปตามความต้องการความยิ่งใหญ่ ซึ่งจะเป็นไปในลักษณะการแสวงหาชัยชนะ (conquest) การแสวงหาความมั่นคง (security) การเพิ่มพูนสิ่งต่าง ๆ (increase) และการแสวงหาเหล่านี้จะดำเนินไปโดยวิธีการที่ถูกต้องหรือผิดก็ตาม แรงกระตุ้นจากลบจะไปสู่บวกไม่สิ้นสุด จะเคลื่อนจากต่ำกว่าไปสู่พลังที่เหนือกว่าเสมอ ได้กล่าวถึงความรู้สึกด้อยและการชดเชย (Inferiority Feeling and Compensation) ว่าไม่ใช่เฉพาะแต่ความบกพร่องเท่านั้นที่ทำให้เกิดความเพียรพยายาม แต่ขึ้นอยู่กับทัศนคติของบุคคลที่มีต่อความบกพร่องนั้นเป็นส่วนสำคัญ บุคคลอาจจะแปลความหมายความบกพร่องที่เกิดขึ้นหลาย ๆ อย่างหรือบางคนอาจจะไม่สนใจในความบกพร่องนั้นก็ได้ และถ้าบุคคลนั้นไม่สนใจในความบกพร่องก็ไม่ส่งผลให้เกิดพฤติกรรมที่จะคืนสนองต่อผู้ และได้ให้ความเห็นในเรื่องความบกพร่องของร่างกายขยายออกไปรวมถึงความรู้สึกด้อยหรือความบกพร่องอื่น ๆ เช่น เกิดจากความรู้สึกนึกคิดทางจิตใจ (subjectively) หรือความไม่สามารถทางสังคม (social disabilities) และอธิบายเรื่องการชดเชยปมด้อยหรือความบกพร่องเป็นความพยายามของแต่ละบุคคลทั้งชายและหญิงที่จะชดเชยความรู้สึกด้อยโดยการกระทำสิ่งที่แสดงความยิ่งใหญ่มากเกินไป เช่น การคุยโอ้อวด การวางอำนาจ การไม่ยอมแพ้ใคร

ศรีเรือน แก้วกังวาล (2536, หน้า 37) กล่าวว่า คนทุกคนพยายามหาทางชดเชยปมด้อยด้วยการสร้างปมเด่นขึ้นมา เพราะความปรารถนาจะมีปมเด่นสัมพันธ์อยู่กับความรู้สึกต่ำด้อยและการแสวงหาสิ่งชดเชย ซึ่งสอดคล้องอย่างมากกับ สุรางค์ จันทน์เอม (2518, หน้า 170) ที่ว่าสภาพบ้านแตกอันได้แก่ บิดามารดาไม่ปรองดองกันทะเลาะกันบ่อย ๆ หรือหย่าร้างกัน มารดามีสามีใหม่หรือบิดามีภรรยาใหม่ และไม่ให้ความอุปการะแก่บุตรดีเท่าที่ควร บ้านที่เข้าลักษณะบ้านแตกสาแหรกขาดนี้เป็นเหตุให้เด็กขาดความรักจากบิดามารดา และหันไปหาทางชดเชยด้วยการประกอบพฤติกรรมที่สังคมไม่ยอมรับ

ผลกระทบที่เกิดจากความรู้สึกมีปมด้อยในตนเอง

การแสดงออกทางอาการและอารมณ์ต่าง ๆ

บาร์นี แคทซ์ (Barney Katz, 1949, p. 293) ให้ความเห็นถึงอาการของคนที่มีความรู้สึกมีปมด้อยในตนเองว่า อาการของความรู้สึกมีปมด้อยในตนเองโดยทั่วไปมี 2 ประเภท คือ ระบบการมองเห็นรวมถึงการรู้จักตัวเอง การไวต่อรู้สึกและการหลบหนีจากคนอื่นและระบบก้าวร้าว รวมถึงการแสวงหาความสนใจอย่างมากมาย การดิ้นรนผู้ฟังอย่างไม่ให้เกียรติ และความวิตกกังวล วิธีการหลบหนีจะพบบ่อยกว่าการก้าวร้าว การรู้สึกของแต่ละคนอาจจะพบว่ามีความการด้นกลัวเพิ่มขึ้นได้เมื่ออยู่ต่อหน้าคนอื่น มีทั้งไม่สามารถทำอะไรได้เลยจนถึงทำอะไรจนวุ่นวายเกินไป

เมื่ออยู่ในสายตาของคนอื่น การไวต่อความรู้สึกของพวกเขามีเพื่อทำให้เกิดความขุ่นเคืองต่อการเปรียบเทียบที่ไม่ยุติธรรม กระทำผิดกับการล้อเล่นของเพื่อน ปกป้องการกระทำในสิ่งที่ตนเองเลือก ประณามการยกย่องในสิ่งที่สนใจเล็กน้อยมากเกินไป มันทำให้ต้องระแวงในความไม่เป็นที่ธรรมของคนเพื่อป้องกันตัวเอง การหลบหนีจากสังคมแสดงให้เห็นว่ามีความกลัวผู้คน ไม่มีความมั่นใจในตัวเอง บางครั้งเป็นผลให้เกิดการฝันกลางวันเกี่ยวกับความผิดพลาดที่เคยประสบมาอย่างทุกข์ทรมาน แม้ว่าจะมีการก้าวร้าวน้อยกว่าการหลบหนี แต่กลุ่มแรกก็มีธรรมชาติที่รุนแรงมากกว่า เมื่อต้องการความสนใจ การยกย่องชื่นชมและความนิยมที่มากเกินไป บ่อยครั้งจะนำไปสู่ประเด็นหลักที่ใช้ดึงดูดความสนใจจากคนอื่น เด็กจะเรียกร้องความสนใจโดยการพูดติดอ่าง แสดงอารมณ์ และอาการเจ็บป่วย ส่วนผู้ใหญ่จะเรียกร้องความสนใจโดยการระบิดความโกรธ มีอารมณ์ฉุนเฉียว ทำให้เกิดการตำหนิคนอื่นเพื่อเป็นการปฏิเสธความรู้สึกด้อย และเป็นการลดความรู้สึกล้มเหลวโดยการโยนความผิดให้คนอื่น อีกทั้งการอยู่ในโอวาทจนเกินไปหรือยอมแพ้อย่างง่ายดายนั้นบ่อยครั้งได้นำมาใช้เพื่อขดเชยสำหรับการรับรู้ว่าคุณนั้นไม่มีความสามารถ และการวิตกกังวลในทุกอย่างจนเกินควรอาจจะเป็นผลมาจากการไม่มีความมั่นใจในตัวเอง และที่สำคัญความผิดพลาดจากอดีตและการประสบความสำเร็จในอนาคตก็ทำให้มีความกังวลมากเกินไปได้และกล่าวถึงการขดเชย ว่าเป็นวิธีการปรับตัวต่อความรู้สึกด้อยและปมด้อยไว้ได้แก่ การปฏิเสธความจริง การบิดเบือนความจริง การโจมตีความจริง และการยอมรับความจริง ซึ่งเป็นประโยชน์สำหรับกลุ่มที่มีกลวิธีป้องกันตัวเอง และอีกวิธีคือการข่มอารมณ์ของตนเอง มีกลวิธีป้องกันตัวเองที่กล่าวถึง ได้แก่ การอ้างเหตุผลหรือการโทษคนอื่น การแยกตัวหรือการยอมรับความจริง การทดแทนหรือการแทนที่และการถดถอย

การอ้างเหตุผล คือการไม่รู้จักรักตัวเอง จะมีการอธิบายเพียงเล็กน้อยหรือเป็นการแก้แค้นทำให้ได้รับการสนใจให้ยอมรับจากเหตุผลที่เจ็บปวดบางอย่าง เกิดขึ้นจากผลของทศนคติ 2 อย่างที่ชี้ให้เห็นได้จากนิทานเรื่องสุนัขจิ้งจอกและองุ่นที่ไม่สามารถเก็บผลมากินได้และคิดว่ายังไ้แก่เปรี้ยวอยู่ และทศนคติที่มะนาวหวานที่ว่าทำอะไรก็ได้ที่คุณชอบ แต่ในการเชื่อมโยงสิ่งที่คุณทำนั้นคือเป็นความลับที่มีความสุข และการตำหนิคนอื่นหรือเหตุการณ์สำหรับความพหุพร่องของคนอื่น จะช่วยให้ความรู้สึกของคนที่พบความล้มเหลวดีขึ้น

การแยกตัว คือ เป็นวิธีการฝึกให้ออกจากการรบกวนของคนอื่น ซึ่งมีผลกับการยอมรับความจริงขณะที่คนอื่นปฏิเสธ และถ้าเป็นเช่นนี้ไปเรื่อย ๆ ก็จะนำไปสู่การกระทำที่ขัดแย้งกับธรรมชาติ

การทดแทน คือ การโยกย้ายความไม่พอใจและเหตุการณ์ที่เป็นผลร้ายของคน หรือชุดของเหตุการณ์ที่มีผลต่อคนอื่นหรือสถานการณ์อื่น

การถดถอย คือ มีผลกับการถดถอยกลับไปสู่พฤติกรรมในวัยเด็ก ทดแทนด้วยการฝืนเพื่องหรือการเปลี่ยนความรู้สึกไปยังความเจ็บป่วยทางร่างกายซึ่งเป็นธรรมชาติของอาการทางจิต ความจริงประกอบด้วยความก้าวร้าวทางกายที่แสดงออกจากการสุรุษสุร่ายของผู้ใหญ่ และความก้าวร้าวที่อะอะตึงตังของผู้ใหญ่

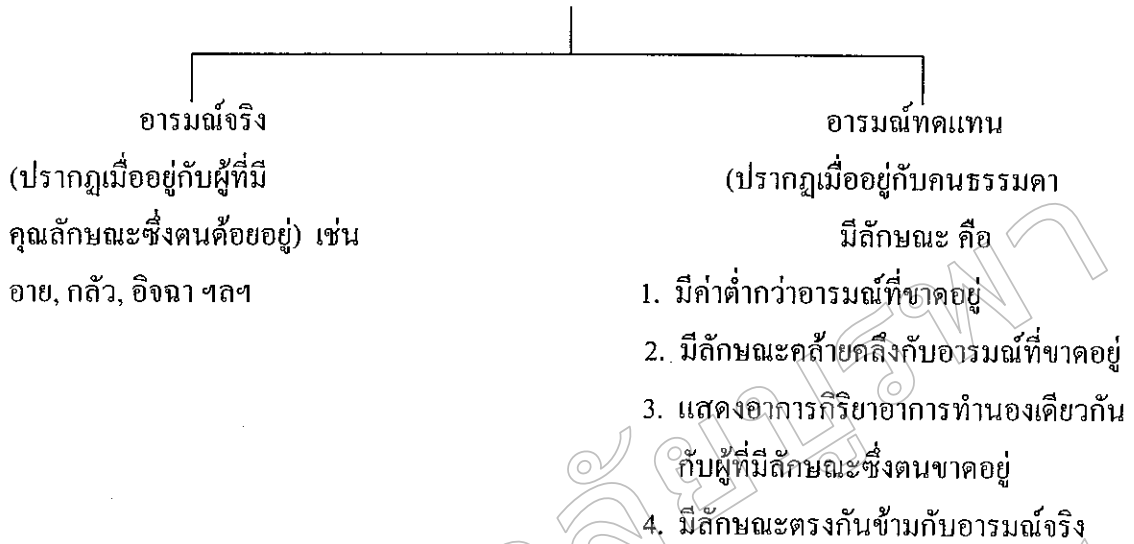
การยอมรับความจริง คือ เป็นการทดแทนความล้มเหลวบางส่วนด้วยความสำเร็จของส่วนอื่น วิธีการกลั่นกรองการแสดงความรู้สึกมีปมด้อย และแยกแยะจากบางอย่างหรือสิ่งที่สำคัญหลายอย่างที่แสดงในฐานะวีรบุรุษที่น่ายกย่องของเด็กและนักธุรกิจ จากมุมมองของนักจิตวิทยา การยอมรับความจริงนั้นต้องการกลไกปกป้องเพราะว่ามันสัมพันธ์กับสุขภาพของแต่ละคนที่จะนำไปสู่การมีสัมพันธ์ภาพกับคนอื่นที่ดีขึ้น และไม่รบกวนคนอื่น

แอดเลอร์ (Adler, 1973. online. [Http://www.bsmi.org/](http://www.bsmi.org/).) กล่าวว่าไว้ว่าความอ่อนแอในแต่ละคนของคนที่มีปมด้อยในตนเองนั้นมีมากน้อยไม่เท่ากัน บางคนไม่สามารถขยายชีวิตตัวเองออกไปในสังคมได้เพราะเขาจะถูกจำกัดด้วยข้อห้ามของตัวเองซึ่งนั่นเป็นความคิดความรู้สึกของคน ๆ นั้น ชีวิตการทำงานหรือความรักของบางคนก็อาจจะทุกข์ทรมานจากความรู้สึกมีปมด้อยในตนเอง ที่มันเป็นทั้งความกลัวและความไม่ปลอดภัยในการที่จะแสดงความรู้สึกที่แท้จริงออกไป ทำให้อาจเกิดมีอาการทางกายด้วย เช่น ตกใจ พุดตาค้าง ร้องไห้ พร่าบ่น กลัว ซีดเขียว หน้าแดง หายใจสั้น ๆ หรือมีอาการทางกระเพาะอาหารและลำไส้ ปัสสาวะบ่อย ปัญหาทางเพศ บวคส์รีชะ นอนไม่หลับ อ่อนแรงและคนที่ทุกข์ทรมานจากความรู้สึกมีปมด้อยมากจะมีอัตราการทำตัวตายสูง

สวามี สัตยานันทปุรี (2513, หน้า 178-195) การที่จะทราบได้ว่าผู้นั้นมีปมด้อยหรือไม่ก็โดยอาศัยอารมณ์หรือกิริยาอาการที่ผู้นั้นแสดงออกมา แล้วพยายามแปลความหมายของอารมณ์หรือกิริยาอาการเหล่านั้นด้วย การเพ่งเล็งดูวิถีจิตอย่างสุขุม จึงจะรู้ว่าได้เกิดโรคปมด้อยขึ้นแล้วหรือไม่ใช่ เพราะฉะนั้นสามารถอธิบายถึงอารมณ์ที่เมื่อคน ๆ หนึ่ง รู้สึกคนว่าคนต่ำด้อยกว่าอีกคนหนึ่งได้ คือ เวลาที่พบปะคนที่ดีกว่าหรือสูงกว่าตนนั้น เขาอาจจะรู้สึกอาย กลัวและอิจฉาหรืออย่างใดอย่างหนึ่ง แต่เมื่อมองดูอย่างเผิน ๆ ก็เข้าใจได้ทันทีว่าอารมณ์เหล่านี้เกิดเพราะปมด้อยโดยตรง และยังกล่าวถึง “อารมณ์ทดแทนปมด้อย” ว่าเป็นอารมณ์ซึ่งเกิดขึ้นจากปมด้อยเพื่อไปทดแทนความรู้สึกด้อยและต่ำด้อยตามกรณีต่าง ๆ แห่งปมด้อยเป็นเกณฑ์ ซึ่งสิ่งที่จะสามารถทดแทนปมด้อยได้มีอยู่ 2 ลักษณะ คือ สิ่งทดแทนมีค่าหรือคุณภาพต่ำกว่าสิ่งที่ขาด และสิ่งทดแทนแสดงอาการคล้ายคลึงกับอาการของสิ่งที่ขาด ฉะนั้นลักษณะของอารมณ์ทดแทนปมด้อยจึงแบ่งเป็น

1. อารมณ์ทดแทนปมด้อยมีค่าต่ำด้อยกว่าอารมณ์ที่แสดงออกมาไม่ได้
2. อารมณ์ทดแทนปมด้อยมีอาการคล้ายคลึงกับอาการของอารมณ์ที่แสดงออกมาไม่ได้

ปมด้อยเป็นเหตุให้เกิดอารมณ์ 2 ประการคือ



สวามี สัตยานันทปรี (2513, หน้า 218-267) กล่าวว่า อารมณ์จริงซึ่งเกิดขึ้นจากปมด้อยของคนพิการประเภทที่หนึ่ง คือคนไข้โรคมีร่างกายเป็นกรณีแห่งปมด้อยจะมีความรู้สึกอ่อนแอ ความรู้สึกด้อยในกำลังกาย อารมณ์ดังนี้เป็นอารมณ์พิเศษที่ปรากฏอยู่เฉพาะในคนที่มียปมด้อยเพราะความพิการ กล่าวตามหลักจิตวิทยาเขาไม่สามารถแสดงความแข็งแห่งร่างกายต่อผู้อื่นได้เพราะมีความรู้สึกด้อยในร่างกายยึดเหนี่ยวอยู่ในใจ เขาจึงต้องแสดงความแข็งแห่งกายแก่ผู้ซึ่งสู้เขาไม่ได้ เช่น เด็กหรือผู้หญิงหรือคนได้บังคับบัญชา

ส่วนอารมณ์จริงซึ่งเกิดขึ้นจากปมด้อยของคนพิการประเภทที่สองนั้น มีที่สำคัญอยู่ 3 ประการ คือ ความรู้สึกขลาดในกิจการ ความรู้สึกเกรงกลัวนายและความเป็นคนใจน้อย แต่ความรู้สึกขลาดในกิจการและความรู้สึกเกรงกลัวนาย จะเกิดจากความไม่ไว้วางใจในตน

อารมณ์ทดแทนอารมณ์ขลาดในกิจการ คือต้องเป็นอารมณ์ที่มีลักษณะกล้าในกิจการ แต่ตามนิสัยไม่ชอบกิจการที่คนธรรมดาชอบทำกัน โดยทั่วไปเพราะมีความเกรงว่าจะสู้เขาไม่ได้ ฉะนั้นจึงเลือกกิจการที่คนธรรมดาไม่กล้าทำ เช่น การเสี่ยง การผจญภัย ซึ่งมีเหตุผลอยู่ 2 ประการ คือ ตนไม่ต้องไปแข่งขันกับคนธรรมดาเพราะความรู้สึกที่สู้เขาไม่ได้นั่นเอง และอีกประการคือ ในเมื่อไม่มีคนทำกัน ถ้าเขาสามารถทำกิจการประเภทนี้สำเร็จได้เขาก็ต้องเด่นขึ้น

และกล่าวถึงอาการไม่ทนต่อการติเตียนของบุคคล อารมณ์ที่จะไปทดแทนได้คือการชอบขบถ ถ้าไม่สามารถทนต่อการติเตียนได้มากเท่าไรความชอบขบถก็ยิ่งมากขึ้นโดยลำดับ และการทดแทนอีกประการคือ การนิทาหรือการดิ้นรน การดิ้นรนอื่นบ่งถึงความแข็งของความรู้สึกในจิตไว้สำนึกที่ว่าตนดีกว่าเขาเนื่องจากความเข้าใจว่าเราดีกว่าเขาเราจึงติเขาได้ หลักการทดแทนโดย

ย่อ คือ สิ่งใดทำให้เรารู้สึกด้อย เรานำสิ่งนั้นไปแสดงต่อคนอื่นให้เขารู้สึกด้อยบ้าง กิจกรรมการที่ทำให้เราด้อยลงเราก็แสดงกิจกรรมนั้นให้คนอื่นด้อยลงตาม

อารมณ์และกิริยาอาการ ที่เกิดขึ้นจากปมด้อย	อารมณ์และกิริยาอาการ ที่ทดแทนปมด้อย
ความอิจฉาเขา ความกลัวนายหรือผู้ใหญ่ ความรู้สึกตนด้อยกว่าเขา	ความเห็นแก่ตัว , ความชอบนินทา ความข่มเหงลูกน้อง หรือผู้น้อย ความดูหมิ่นผู้อื่น , ความหยิ่ง ความกล้าเสี่ยงอันตราย
ความขลาดต่อหน้า ความรู้สึกอ่อนแอ	ความชอบตีเด็ก ๆ ความชอบตีผู้อื่นลับหลัง , ความชอบอวดตน
ความไม่ชอบถูกตี ความรู้สึกด้อยในความรู้ ความรู้สึกด้อยในบุคลิกลักษณะ ความรู้สึกด้อยในสายตาสังคม ความใจน้อย ฯลฯ	ความวางภูมิ ความชอบวางท่าส่ง่า ความชอบแต่งตัว ฯลฯ ความมีใจเอนเอียงไปในทางความเป็นผู้ร้าย ความชอบดูผู้น้อย ฯลฯ

ซึ่งสอดคล้องกับผลแห่งความกลัวของ เซอร์แมน (Sherman, 1986 อ้างถึงใน สมัย เทียบคุณ 2521, หน้า 36-37) ว่าผลแห่งความกลัวที่เกิดขึ้นกับร่างกายก็คือ ทำให้ระบบประสาทและระบบย่อยอาหารทำงานผิดปกติ ทำให้นอนไม่หลับและมักจะก่อความรำคาญแก่เราจนทำให้ไม่สามารถมีความสุขเท่าที่ควรได้ ทุกสิ่งทุกอย่างล้วนเกิดมาจากความคิดก่อนเสมอ เป็นความจริงที่ว่า ทุกคนเกิดมาจะต้องมีความกลัวซึ่งอาจจะเกิดจากประสบการณ์ที่น่ากลัวต่าง ๆ ในบางครั้งความกลัวก็เป็นประโยชน์ทำให้เกิดความระมัดระวัง ดังนั้นพวกเราส่วนใหญ่จึงมักจะมีกลัวไม่อย่างใดก็อย่างหนึ่งเสมอ แต่เมื่อเป็นผู้ใหญ่หรือบรรลุนิติภาวะแล้ว จิตใจของเราก็ไม่ควรจะถูกบังคับบัญชาด้วยอารมณ์ที่ขาดการควบคุม หรือด้วยความกลัวเช่นนั้น

การเกิดความกลัวแสดงให้เห็นว่า เกิดการไม่สมดุลขึ้นระหว่างสิ่งที่อยู่ภายนอกและสิ่งที่อยู่ภายในตัวคุณ อารมณ์ที่ขาดการควบคุมเป็นเหตุการณ์สำคัญที่ทำให้คุณกำหนดมโนภาพของคุณในสถานการณ์นั้น ๆ ขึ้นในสามัญสำนึกของคุณ มันจะทำลายความคิดที่จะเอาชนะ และทำให้ต้องตกเป็นเหยื่อของความกลัวที่คิดนั้น ทำให้รู้สึกว่าคุณไม่มีอำนาจพอที่จะควบคุมมันเพราะเคยล้มเหลวมา และในขณะที่มีความกลัวอยู่นั้นให้เราหนีหรือกำหนดมโนภาพว่าคุณไม่กลัวมันหรือคุณเอาชนะมันได้ พยายามหัดทำทุกวันจะทำให้มโนภาพของคุณเข้มแข็งขึ้นและความกลัวนั้นก็จะถูกกำจัดให้หมดไปได้ในที่สุด

การแสดงการเปรียบเทียบลักษณะของบุคคลที่มีความรู้สึกมีปมด้อยในตนเองสูงและต่ำ

บุคคลที่มีความรู้สึกมีปมด้อยในตนเองสูง	บุคคลที่ความรู้สึกมีปมด้อยในตนเองต่ำ
แนวความคิดในการดำเนินชีวิต *ต้องการเป็นที่รักเพราะรู้สึกขาด	แนวความคิดในการดำเนินชีวิต *สามารถรักตนเองและผู้อื่น ได้
วิธีการดำรงชีวิต *ไม่มีความสอดคล้องเหมาะสม *มีพฤติกรรมคอยเอาใจผู้อื่น ขอมผู้อื่น ดำเนินผู้อื่น ใช้ความรู้สึกมากกว่าความคิดที่มีเหตุผลหรือ *การเสแสร้งไม่แสดงความรู้สึกและเหตุผลภายในใจ *ไม่ยืดหยุ่น ท้อแท้ - ก้าวร้าว *ชอบตัดสินวิพากวิจารณ์ *ยอมอยู่ภายใต้อำนาจการควบคุมของความคิดแง่ลบ *ใช้กลไกในการป้องกันตนเอง เก็บอารมณ์ *ความรู้สึกคิดถึงวนอยู่กับตนเองและสภาพแวดล้อมเดิม *เน้นอดีต *ไม่ยอมรับสิ่งใหม่	วิธีการดำรงชีวิต *มีความสอดคล้องเหมาะสมมากขึ้น *สามารถทำสิ่งต่างๆ ได้อย่างเหมาะสม *สามารถยอมรับความแตกต่างระหว่างบุคคลและสิ่งแวดล้อม *มีเหตุผลมากขึ้น *มีพลังความสามารถ *มีความเชื่อมั่นมากขึ้น *ตระหนักรู้ในทางเลือกต่างๆ *ยอมรับความแตกต่างระหว่างตนกับบุคคลอื่น *ซื่อสัตย์ ไว้วางใจ สามารถเสี่ยงต่อสถานการณ์ใหม่ได้ *เน้นปัจจุบัน *ต้องการเปลี่ยนแปลงไปสู่สิ่งใหม่

บุคคลที่มีความรู้สึกมีปมด้อยในตนเองสูง	บุคคลที่มีความรู้สึกมีปมด้อยในตนเองต่ำ
การแสดงการตอบสนอง *ไม่มีการสอดคล้องกับภาษาท่าทางระดับเสียงและความรู้สึกภายใน *ไม่สามารถแสดงอารมณ์ ความรู้สึกได้ *ไม่มีชีวิตชีวา มีเอกลักษณ์ของตน *ไม่แสดงถึงการตระหนักรู้ในความรู้สึกของตน *ไม่มีความกลมกลืนเหมาะสมทางกายและใจ *ไม่มีการมองเห็นความสำคัญของตนเอง	*มีการสอดคล้องกับภาษาท่าทางระดับเสียงและความรู้สึกภายใน *สามารถแสดงอารมณ์ ความรู้สึกได้ *มีชีวิตชีวา มีเอกลักษณ์ของตน *แสดงถึงการตระหนักรู้ในความรู้สึกของตน *มีความกลมกลืนเหมาะสมทางกายและใจ *มีการมองเห็นความสำคัญของตนเอง

จะเห็นได้ว่าความรู้สึกมีปมด้อยในตนเองของบุคคลเกิดจากความเชื่อความรู้สึกที่เกิดขึ้นภายในและจะส่งผลการแสดงออกของพฤติกรรมตลอดจนแนวทางในการดำเนินชีวิต เมื่อบุคคลมีความรู้สึกมีปมด้อยต่ำลง จะมีความเชื่อมั่นในตนเองมากขึ้น มีความสามารถมากขึ้นที่จะเผชิญปัญหาและสามารถปรับตัวได้มากขึ้นเมื่อพบกับเหตุการณ์ต่าง ๆ เปรียบเสมือนพลังทางความคิดของตนในด้านบวกที่จะสามารถทำให้การดำเนินชีวิตไปสู่ความสำเร็จตามจุดหมายที่ใฝ่ฝัน และสามารถดำรงชีวิตอยู่ร่วมกับผู้อื่นได้อย่างมีความสุขและมีชีวิตที่มีคุณภาพ ในทางตรงกันข้ามบุคคลที่มีความรู้สึกมีปมด้อยในตนเองสูงจะมองตนเองเป็นคนไร้ค่า ไม่มีความสามารถ ขาดความเชื่อมั่นและไม่สามารถที่จะเผชิญปัญหาต่าง ๆ ได้ มักจะพบกับความล้มเหลวในชีวิต

สาเหตุปัญหาที่ส่งผลต่อความรู้สึกมีปมด้อยในตนเองของเด็ก

แชฟเฟอร์และคูนด์ตัน (Schafer and Kundton, 1970 อ้างถึงใน ประภาศน์ อวยชัย. 2517, หน้า 7) กล่าวว่าความบกพร่องทางร่างกาย เช่น ร่างกายพิการ โรคภัยไข้เจ็บหรือสิ่งที่เด็กได้รับมาจากบรรพบุรุษ ทำให้เด็กคิดมากไม่สบายใจ เกิดปมด้อย เมื่อสะสมอยู่ในตัวเด็กเป็นเวลานานอาจนำไปสู่ความบกพร่องทางจิตใจได้ (mental deficiencies) ซึ่งเป็นสาเหตุหนึ่งที่มีผลทำให้เด็กและวัยรุ่นกระทำผิดหรือมีพฤติกรรมออกนอกกลุ่มนอกทาง (deviant behavior)

ฮาโรลด์ เชอร์แมน (Harold Sherman, 1986. อ้างถึงใน สมัย เทียบคุณ 2521, หน้า 38) กล่าวว่า การใช้คำพูดบางประโยคแสดงให้เห็นถึงความรู้สึกที่สับสนเพราะความมีปมด้อย และ

เป็นลักษณะที่บอกให้รู้ถึงความเคยชินกับการเปรียบเทียบตนเอง ในทางไม่ดีกับคนอื่น ๆ หรือสถานการณ์อื่น ๆ พ่อแม่มักเป็นสาเหตุของการเกิดปมด้อยของลูก ๆ โดยไม่รู้ตัว โดยอาจจะรักเอาใจลูกคนใดคนหนึ่งเป็นพิเศษ อีกทั้งการหยอกล้อในบางสิ่งบางอย่างอาจจะทำให้เด็กเกิดความรู้สึกท้อถอย การหัวเราะเยาะเด็กในบางกรณี มักจะเป็นการเน้นให้เด็กเห็นความแตกต่างระหว่างตัวเขากับผู้ใหญ่ในเรื่องความฉลาดและประสบการณ์ได้ การเปรียบเทียบที่ไม่เหมาะสมต่าง ๆ จะทำให้เด็กคิดถึงความรู้สึกไม่สมบูรณ์ของตน โดยที่เขาไม่สามารถจะแยกแยะเหตุผลตามความแตกต่างของอายุของเขาได้ เหตุการณ์เหล่านั้นล้วนแล้วแต่เป็นเหตุให้มี ปมด้อย เกิดขึ้นในจิตใจ แม้เขาจะลืมเหตุการณ์นั้นไปนานแล้ว แต่ความมีปมด้อยนั้นก็ยังคงฝังอยู่ในจิตใต้สำนึกของเขาอยู่

ประสาธ อิศรปริดา (2523, หน้า 186-192) กล่าวถึง องค์ประกอบที่มีอิทธิพลต่อบุคลิกภาพ ได้แก่ รูปร่าง, ภาวะทางร่างกาย, เครื่องแต่งกาย, ชื่อและฉายา, สถิติปัญญา, ระดับความมั่งคั่ง, อารมณ์, แบบแผนทางวัฒนธรรม, โรงเรียน, ฐานะทางสังคม, ครอบครัว และความบกพร่องทางร่างกาย ซึ่งความบกพร่องทางกายซึ่งมีมาแต่เด็กนั้นอาจกลายเป็นความยุ่งยากใจ และเกิดความรู้สึกว่าเป็นปมด้อย แม้ว่าความบกพร่องทางกายบางอย่างจะสามารถแก้ไขได้ เช่น สายตาไม่ดีก็สวมแว่น ฟันหลอกก็อาจใส่ฟันปลอมได้ แต่ความรู้สึกที่เขามีต่อความบกพร่องเหล่านั้นอาจยังคงอยู่ อันเป็นสิ่งที่เด็กจะนำไปเปรียบเทียบกับเพื่อน ๆ

และประสาธ อิศรปริดา (2523, หน้า 206) พุดถึงว่า เมื่อเด็กปรับตัวไม่ดีก็จะเกิดสัญญาณอันตรายขึ้น สัญญาณอันตรายที่สังเกตเห็นเสมอได้แก่

1. ขาดความรับผิดชอบ และพึ่งผู้อื่นมากเกินไป
2. มีความรู้สึกไม่เพียงพอ และรู้สึกว่าตนมีปมด้อยอย่างรุนแรง
3. แสดงออกในลักษณะก้าวร้าว และหยาบคาย
4. ใช้กลวิธีปกป้องกันตัวมากเกินไป เช่น ใช้เหตุผลเข้าข้างตนเอง ชัดโทษผู้อื่น

หรือฝันกลางวันมากเกินไป เป็นต้น

5. มีความกังวลใจ (Worry) วิตกกังวล (Anxiety) และรู้สึกไม่อบอุ่นมั่นคงอย่างมาก มีลักษณะต่อต้านอำนาจ หรือเป็นปฏิปักษ์ต่อสังคมมากเกินไป

และสัญญาณอันตรายเหล่านี้จะเกิดขึ้นในวัยเด็กมากที่สุด แต่จะอยู่ในรูปที่ไม่รุนแรงเมื่อถึงวัยรุ่นพฤติกรรมเหล่านี้จะขยายกว้างออกและรุนแรงมากขึ้น

สุรางค์ จันทน์แอม (2518, หน้า 170) กล่าวว่าสภาพที่เรียกว่าบ้านแตก อันได้แก่ บิดามารดาไม่ปรองดองกัน ทะเลาะกันบ่อย ๆ หรือหย่าร้างกัน มารดามีสามีใหม่หรือบิดามีภรรยาใหม่ และไม่ให้ความอุปการะแก่บุตรดีเท่าที่ควร บ้านที่เข้าลักษณะบ้านแตกสาแหรกขาดนี้เป็นเหตุให้เด็กขาดความรักจากบิดามารดา และหันไปหาทางชดเชยด้วยการประกอบพฤติกรรมที่

สังคมไม่ยอมรับ และเมื่อคูสติผลการทดสอบระดับเซาว์น-ปัญญาของเด็กที่กระทำผิดของ กุลชลี สุกะณหะเกตุ (2520, หน้า 24-25 อ้างถึงในประภาศน์ อวยชัย, 2517, หน้า 7) จะเห็นว่าเด็กที่กระทำผิดจะมีระดับเซาว์น-ปัญญาระหว่างปานกลาง ทึบและทึบมาก พวกที่มีปัญญาทึบกระทำผิดส่วนใหญ่เพราะรู้เท่าไม่ถึงการณ์ ถูกชักจูงจากผู้ใหญ่ ส่วนพวกระดับปัญญาปานกลางสาเหตุมาจากอื่น ๆ เช่น เกิดจากอารมณ์ของตนเองเพราะเด็กมีปมด้อย มีร่างกายพิกลพิการ เด็กมีปัญหาในการปรับตัว มีความผิดปกติทางอารมณ์เพศ มีปัญหาขาดการเลี้ยงดูให้ถูกทางโดยเฉพาะทางด้านศีลธรรมและจริยธรรม

ประไพพรรณ ภูมิวิสุทธิสาร (2534, หน้า 109-110) นักจิตวิทยาได้ทำการศึกษาและพบว่าวัยนี้มีลักษณะหรือบุคลิกภาพที่ลักษณะเฉพาะตัว อีริกสันเรียกวัยนี้ว่า ขั้นพัฒนาการขยันขันแข็ง หรือความรู้สึกด้อย ทั้งนี้เพราะเด็กในวัยนี้มีลักษณะของการชอบแข่งขันและผลจากการแข่งขันนี้เองที่ทำให้เด็กพัฒนาบุคลิกภาพไปต่าง ๆ กัน เด็กที่ประสบความสำเร็จในการแข่งขันก็จะรู้สึกมั่นใจ ในขณะที่เด็กที่มักพ่ายแพ้ในการแข่งขันก็มักจะเกิดความรู้สึกมีปมด้อย ไม่กล้าคิดและทำในสิ่งใหม่ อีริกสัน กล่าวว่าเด็กจะมีแรงจูงใจใฝ่สัมฤทธิ์ มีความชอบในการแข่งขันหรืออยากไปสู่ความสำเร็จ เนื่องจากเด็กเคยประสบความสำเร็จมาก่อน และในทางตรงกันข้ามถ้าเด็กเคยพบแต่ความล้มเหลวมากกว่าความสำเร็จ เด็กก็จะเกิดความรู้สึกมีปมด้อย ซึ่งความรู้สึกที่เกิดขึ้นในเด็กนี้จะมีผลต่อการปรับตัวด้านต่าง ๆ ในอนาคต

ความรู้สึกอยากสำเร็จในการทำกิจกรรมต่าง ๆ ของเด็กจะเกิดขึ้นได้ทั้งที่บ้านและที่โรงเรียน พ่อแม่ที่สนับสนุนให้เด็กประสบความสำเร็จในการทำกิจกรรมต่าง ๆ เด็กก็จะเกิดความอยากที่จะทำงานอื่นให้สำเร็จตามมา แต่ถ้าพ่อแม่ไม่เคยให้โอกาสเด็กทำงานสำเร็จก็จะเกิดผลเสีย โดยเด็กจะเกิดปมด้อย โรงเรียนมีอิทธิพลต่อการพัฒนาการทางด้านบุคลิกภาพของเด็กอย่างเต็มที่ เด็กจะเกิดความรู้สึกเช่นเดียวกันนี้ขึ้นอยู่กับการตอบสนองของครูและกลุ่มเพื่อนที่มีต่อเด็ก นอกจากนี้ความสามารถของเด็กเองก็เป็นสิ่งสำคัญที่จะทำให้บุคคลอื่นตอบสนองต่อเด็กเช่นไร เช่น การสอนเด็กและประกาศคะแนนเรียงลำดับตามความสามารถของเด็ก จะเป็นผลเสียต่อความรู้สึกของเด็กที่อยู่ลำดับสุดท้าย หรือการที่เด็กมีความสามารถไม่ทัดเทียมเพื่อนก็จะมีอิทธิพลต่อความรู้สึกเกี่ยวกับตนเองของเด็กและอาจเกิดปมด้อย

บุคลิกภาพของเด็กนี้จะค่อย ๆ สร้างขึ้นเมื่อเด็กมีการปฏิสัมพันธ์กับบุคคลต่าง ๆ ในสภาพแวดล้อม นอกจากนั้นความรู้สึกมีปมด้อย อาจเกิดจากการที่เด็กวัยนี้มีลักษณะชอบเปรียบเทียบกันในสังคม (social comparison) ซึ่งการเปรียบเทียบนี้จะส่งผลถึงความรู้สึกต่อคุณค่าในตนเองของเด็กด้วย จากการศึกษาของโคเปอร์สมิท (Coopersmith, 1967) รูเบิลและคณะ (Ruble and his associates, 1976) และเวอร์ฟ (Veroff, 1969) พบว่า ความรู้สึกมีความสามารถ

และรู้สึกว่าคุณค่าของเด็กวัยนี้ จะขึ้นอยู่กับ การรับรู้ความสามารถของเขาเมื่อเทียบกับเพื่อนแล้วเป็นอย่างไร สิ่งที่ได้จากการปฏิสัมพันธ์กับบุคคลในสังคมโดยเฉพาะที่โรงเรียน รวมถึงการตอบสนองของบุคคลต่าง ๆ ต่อเด็กจะมีผลต่อการพัฒนาทางบุคลิกภาพของเด็กในวัยนี้ เช่น การเกิดแรงจูงใจใฝ่สัมฤทธิ์ ความรู้สึกว่าคุณค่า หรือการเกิดปมด้อยในใจ ซึ่งสิ่งเหล่านี้จะมีผลต่อการพัฒนาการด้านต่าง ๆ ของเด็กต่อไปในอนาคต

พรณี ชูทัยเจนจิต (2534, หน้า 161) พัฒนาการทางด้านร่างกายนั้นบางอย่างเป็นเรื่องที่เกี่ยวข้องกับพันธุกรรมโดยตรง เช่น ลักษณะหน้าตา สีของผผ ผิว ฯลฯ แต่บางอย่างก็ได้รับอิทธิพลจากสิ่งแวดล้อมอยู่มาก จากการที่พันธุกรรมและสิ่งแวดล้อมมีอิทธิพลต่อการพัฒนาการทางด้านร่างกายของเด็ก ถ้าเป็นไปอย่างปกติก็ไม่ก่อให้เกิดปัญหาในการปรับตัว แต่ถ้าอิทธิพลนั้นมีผลให้เกิดพัฒนาการซึ่งเบี่ยงเบนไปจากคนปกติ ทำให้เด็กรู้สึกผิดแปลกจากกลุ่มหรือรู้สึกด้อยกว่ากลุ่มทำให้เด็กพยายามที่จะกลบเกลื่อนความด้อยนั้น ด้วยพฤติกรรมไม่เหมาะสมต่าง ๆ เช่น เด็กที่มีรูปร่างแคระแกร็น มักแสดงตนเป็นคนก้าวร้าวชอบส่งเสียงดัง ขวนคนทะเลาะวิวาท หรือเด็กที่มีระดับสติปัญญาดำเรียน ไม่ค่อยพยายามสร้างความเก่งกล้าโอ้อวดต่าง ๆ ในลักษณะที่ไม่เข้าทำเพื่อเป็นการลบปมด้อย การที่ผู้ใหญ่หรือครูมีความเข้าใจเกี่ยวกับความด้อยทางกายของเด็ก และช่วยจัดหากิจกรรมสร้างสรรค์ที่เหมาะสมให้ทำก็จะเป็นการป้องกันปัญหาความประพฤติและช่วยส่งเสริมพัฒนาการให้สมวัยเหมาะสมกับสภาพแวดล้อม

จิตรา วสุวนิช (2534, หน้า 272-276) กล่าวถึงความสัมพันธ์ของสมาชิกในครอบครัว แตกแยกว่า ครอบครัวที่มีความแตกร้างขัดแย้งกันระหว่างพ่อแม่ แล้วพลอยส่งผลมาถึงลูก ซึ่งมีอยู่หลายลักษณะ คือ

1. ครอบครัวที่พ่อแม่หย่าร้างกัน เด็กที่มาจากครอบครัวพ่อแม่หย่าร้างกันมักจะส่งผลร้ายต่อการพัฒนาการด้านจิตใจของเด็ก เด็กจะกลายเป็นคนหงอยเหงา ซึมเศร้าและค่อนข้างเก็บตัว บางรายอาจจะกลายเป็นคนก้าวร้าว ชอบรุกราน ชอบเอาชนะผู้อื่น เมื่อเจริญเติบโตขึ้นเป็นผู้ใหญ่ก็มักจะมีจิตใจที่ไม่มั่นคง ไม่สามารถจะรักใคร่จริง ทั้งนี้ก็เพราะว่าเขาไม่เคยได้เห็นตัวอย่างที่ดีมาก่อนนั่นเอง

2. ครอบครัวที่พ่อแม่ทะเลาะวิวาทกัน ครอบครัวที่พ่อแม่ทะเลาะกันเป็นประจำจะทำให้เด็กมีความวิตกกังวลสูง เด็ก ๆ ในครอบครัวไม่เข้าใจว่า พ่อแม่ทะเลาะกันแล้วอาจจะดีกันได้ อาจจะพูดคุยกันเหมือนปกติ ในความเข้าใจโดยเฉพาะเด็กเล็กนั้นมักจะคิดว่านี่คือภาวะที่สุดจะทนทานได้ และบ่อยครั้งที่เด็กเล็กมักคิดว่าตนเองคือสาเหตุของการทะเลาะวิวาทของผู้ใหญ่ เด็กไม่อาจจะทำตัวเป็นกลางในการทะเลาะเบาะแว้งของพ่อแม่ได้ ในใจของเด็กจะต้องเข้าข้าง

ฝ่ายใดฝ่ายหนึ่ง ผลของความรู้สึกอันนี้อาจเป็นอันตรายต่อการพัฒนานิสัยและความรู้สึกในเรื่องเพศได้ เมื่อเด็กผู้ชายไม่ชอบพ่อหรือเด็กผู้หญิงเกิดไม่ชอบแม่ เด็กก็จะขาดบุคคลที่ตนจะยึดเป็นแบบอย่าง เด็กจะไม่ยอมรับการเลียนแบบนิสัย คุณค่า การปฏิบัติตนของพ่อแม่ เด็กจึงจะต้องเสาะแสวงหาตัวแบบจากบุคคลอื่นนอกครอบครัว

3. ครอบครัวที่มีพ่อคนเดียวหรือแม่คนเดียว ครอบครัวที่มีพ่อคนเดียวหรือแม่คนเดียว บางครอบครัวอาจจะพบการสูญเสียคู่ชีวิตไป ซึ่งเป็นผลให้เด็กเจริญเติบโตขึ้นมาโดยขาดพ่อหรือขาดแม่ ทำให้เด็กไม่ได้รับความอบอุ่นมากเท่าที่ควรหรือเท่ากับที่เคยได้รับจากทั้งพ่อและแม่ก็ได้ ความเศร้าโศกเสียใจของสามีหรือภริยา ความเดือดร้อนทางด้านเศรษฐกิจล้วนแต่มีผลต่อการที่จะต้องปรับตัวของคู่สมรส และส่งผลกระทบต่อมาถึงเด็ก ๆ ได้ทั้งสิ้น

ศรีเรือน แก้วกังวาล (2536, หน้า 129-130) อ้างถึงโรเจอร์ (Carl Roger) ที่สนใจเรื่องการพัฒนาบุคลิกภาพไปสู่ความบุคลิกภาพวิวัฒนะ ดังนี้ คือ

1. มนุษย์มีธรรมชาติใฝ่ดี ดังนั้นมนุษย์ทุกคนมีความปรารถนาพัฒนาตนเพื่อเป็นคนเต็มสมบูรณ์ตามศักยภาพเฉพาะตน คนใฝ่ต่ำไม่ใช่เกิดขึ้นโดยธรรมชาติ แต่เพราะสิ่งแวดล้อมทางสังคมชักนำทำให้เป็นไป (เช่น การเลี้ยงดูของพ่อแม่, คบเพื่อนชั่ว) ดังนั้น ธรรมชาติแท้ของเขาจึงถูกบิดเบือน

2. เด็กที่พ่อแม่ผู้ปกครองเลี้ยงดูด้วยความรักความเอาใจใส่อย่างบริสุทธิ์ใจ (ไม่ใช่รักเพราะมีเงื่อนไขอื่น) จะทำให้เด็กพัฒนาตัวตนตามที่มองเห็น ตัวตนตามที่เป็นจริง และตัวตนตามอุดมคติอย่างกลมกลืน (Congruence) ลักษณะเช่นนี้เป็นบุคลิกภาพอันพึงประสงค์ เพราะเป็นพื้นฐานเบื้องต้นของการพัฒนาบุคลิกภาพสู่ความวิวัฒนะ บุคคลนั้นปรับตัวรับการเปลี่ยนแปลงต่าง ๆ ได้ดี, มีประสิทธิภาพ, มีสุขภาพจิตดี, จิตใจมั่นคงเข้มแข็ง

3. ส่วนพ่อแม่ผู้เลี้ยงดูแบบไม่คงเส้นคงวา, ตั้งความมุ่งหวังกับลูกมากเกินไป, ลูกเป็นสังขตเชยความรักหรือความขาดแคลนของพ่อแม่แรงแห่งหนึ่ง มักทำให้เด็กมีตัวตนอันสับสน ดังนั้นตัวตนจึงแตกต่างจากตัวตนที่มองเห็นและตัวตนตามอุดมคติ บุคคลเหล่านี้มีบุคลิกภาพด้อยวิวัฒนะ จะพัฒนานิสัยใจคอในทางลบแบบต่าง ๆ ได้ง่าย เช่น ชอบหลอกตัวเองและบุคคลอื่น, ชอบกล่าวโทษผู้อื่น, หนีสังคม, มีลัษณคมใน, เกือบชิงเพื่อนมนุษย์, มักมองเห็นสังคมและผู้คนรอบข้างไม่น่าไว้วางใจ ฯลฯ และศรีเรือน แก้วกังวาล (2536, หน้า 39) กล่าวถึงประสบการณ์ในวัยเด็กตามแนวคิดของ Adler ที่พูดถึงเด็ก 3 ประเภท ที่จะเติบโตเป็นผู้ใหญ่ที่มีปัญหา คือ

1. เด็กที่มีปมด้อย (children with inferiorities) คือ เด็กที่มีร่างกายหรือสติปัญญาไม่สมบูรณ์ เด็กเหล่านี้ต้องอดทนอย่างมากในสภาพการณ์นี้และมีความรู้สึกถึงความไม่พอเพียงที่ประสบในชีวิต เขามักนึกถึงแต่ตนเอง มีความรู้สึกผิดหวัง มักจะเติบโตเป็นผู้ใหญ่ที่มีความ

ฝังใจว่าตนเองเป็นผู้มีเคราะห์กรรม ต้องพบแต่ความล้มเหลวตลอดเวลา แอดเลอร์อธิบายว่า ถ้าผู้ใหญ่ที่เอ็นดูเขาคอยประคับประคองให้กำลังใจก็จะกลับร้ายให้กลายเป็นดีได้

2. เด็กที่ถูกตามใจจนเสียเด็ก (spoiled children) การตามใจเป็นประสบการณ์ที่สำคัญที่สุดที่เกิดกับเด็ก การตามใจทำให้เด็กไม่สามารถพัฒนาความสามารถทางสังคม เด็กกลายเป็นคนเอาแต่ใจตนและหวังว่าสังคมจะให้ในสิ่งที่เขาปรารถนามักจะเติบโตเป็นผู้ใหญ่ที่เอาแต่ใจตนเอง เป็นบุคคลเห็นแก่ตัวจัด อยากเป็นนายอยู่เหนือทุกคนและทุกเวลา เรียกร้องความสนใจจากผู้อื่น คอยแต่เป็นผู้รับไม่รู้จักเป็นผู้ให้บ้างเลย

3. เด็กที่ถูกทอดทิ้ง (neglected children) การถูกทอดทิ้งย่อมเป็นสาเหตุให้เกิดพฤติกรรมที่ไม่ดีขึ้นหลายประการในภายหลัง และถือว่าการกระทำที่โหดร้ายต่อเด็ก เด็กที่ถูกทอดทิ้งเมื่อเติบโตเป็นผู้ใหญ่เขาจะกลายเป็นศัตรูกับสังคม แบบแผนชีวิตของเขาคือเป็นคนชอบข่มขู่วางอำนาจ มีความต้องการที่จะแก้แค้น มักจะเติบโตเป็นผู้ใหญ่ที่มีความรู้สึกฝังใจว่าตนเป็นผู้ที่คนอื่นรังเกียจเหยียดหยาม ไม่สามารถทำให้รักบุคคลหรือหลักการใด ๆ อย่างสนิทใจ ไม่ว่าเป็นความรักในรูปแบบใด ๆ มีความรู้สึกอยากแก้แค้นสังคมและผู้อื่นฝังอยู่ในส่วนลึกของจิตใจตลอดเวลา

ประมวล ดิลกสิน (2543, หน้า 120) ให้ความเห็นว่า คนที่ถูกทอดทิ้งมาตั้งแต่เด็ก ๆ ย่อมปราศจากที่ยึดเหนี่ยว เมื่อเติบโตก็จะรู้สึกมีความว่างเปล่าอยู่ในภายใน ไม่รู้สึกคุ้นเคยกับใคร แม้แต่กับตนเอง อยู่ที่ไหนก็ไม่เป็นสุข ทำงานอะไรก็ไม่ฮึด มักจับจดไม่รู้สึกพอใจในคุณค่าของกิจกรรมที่ตนทำอยู่และไม่พอใจกับสัมพันธภาพที่ตนมีต่อผู้อื่น

สรุปได้ว่า ความรู้สึกมีปมค้อยในตนเองจะเกิดขึ้นได้แต่ตั้งเมื่อยังเป็นเด็กเล็ก ๆ สาเหตุของความ รู้สึกมีปมค้อยในตนเองเกิดขึ้นจาก 2 ทางคือ สาเหตุจากภายในตนเอง ได้แก่ ร่างกาย และจิตใจ อีกทางคือสาเหตุที่มาจากภายนอก ได้แก่ สังคมและสติปัญญา ซึ่งเป็นสิ่งที่บุคคล ๆ หนึ่งจะสามารถเรียนรู้ในการปรับตัว ฝึกฝนพัฒนาให้ดีขึ้นกว่าเดิมได้ แต่ทั้งนี้สามารถสรุปได้ในสิ่งที่ เป็นสาเหตุประการสำคัญก็คือ ความคิดในการประเมินตนเองที่คิดว่าตนต่ำด้อย ด้อยค่า คิดแต่สิ่งที่เป็นความบกพร่องของตนเองทั้งในด้านร่างกาย ด้านสติปัญญาที่นำมาซึ่งความรู้สึกส่งผลต่อด้านอารมณ์และด้านสังคม อีกทั้งองค์ประกอบสำคัญ 3 ประการของประสบการณ์ในวัยเด็ก มีผลต่อบุคลิกภาพ ทำให้เด็กมีมโนคติผิด ๆ ในโลกและชีวิตซึ่งเป็นผลให้แบบแผนชีวิตของเขามีปัญหาและไม่สามารถบรรลุถึงบุคลิกภาพที่สมบูรณ์ได้

การป้องกันและการบำบัดรักษา

การป้องกันในเด็กและการบำบัดในผู้ใหญ่

การป้องกันในวัยเด็ก

รัช (Ruch, 1953, p. 165) มาตรการพื้นฐานด้านจิตวิทยาในการป้องกันการมีปมด้อยในวัยเด็กคือ การให้ความรักกับเด็ก ขอมรับเด็กเหมือนเป็นความเข้าใจของพ่อแม่ที่ต้องการความเป็นปัจเจก สิ่งที่เหมาะสมสำหรับพ่อแม่คือ เน้นความสนใจของเด็กที่หน้าที่ตัวเองไม่ใช่ที่การกล่าวโทษคนอื่น สร้างโอกาสที่จะประสบความสำเร็จในขอบเขตที่เด็กสนใจและตามความสามารถ พิเศษหรือพรสวรรค์ที่เด็กมี ความมั่นคงปลอดภัยของเด็กจะพัฒนาจากความมั่นคงที่พ่อแม่แสดงความรักที่ลึกซึ้งต่อกัน และการทะเลาะวิวาทกัน จากการแสดงความรักที่คงที่กับเด็ก และจากการที่พ่อแม่รักษาระเบียบวินัยอย่างเคร่งครัด วิธีที่ดีที่สุดที่จะสอนเด็กให้มีอิสระแก่ตัวเองคือให้เขามีความรับผิดชอบงานในบ้านและให้รางวัลกับสิ่งที่เขาได้ทำด้วยความพยายาม สอนให้เด็กเอาชนะความกลัวโดยทักษะด้านบวกที่จะทำให้เขาสามารถเอาชนะความล้มเหลวที่เข้ามาคุกคามได้

รันเซตัม (Runsetam, 1958, p. 76) เชื่อว่าการบำบัดรักษาทางจิตวิญญาณในเด็กโดยใช้มาตรการป้องกันสำหรับชีวิตในครอบครัวของ Christ และสำหรับผู้ใหญ่การบำบัดรักษาความเข้าใจด้านจิตวิญญาณในฐานะของผู้ที่เชื่อใน Christ ความประจักษ์แจ้งของจิตวิญญาณของผู้ที่มีความเชื่อต่อ Christ สามารถบำบัดรักษาการมีปมด้อยได้

เอ็ด ไรแมน (Ed Riemann LCSW, 1996) กล่าวถึงแอดเลอร์ (Adler) ว่ามีองค์ประกอบของความพยายาม 2 อย่าง คือ ความพยายามที่จะลดปมด้อยและความพยายามนำไปสู่การสร้างสรรค์ที่จะทำให้ลดความรู้สึกมีปมด้อยได้ และความพยายามนำไปสู่การสร้างสรรคยังเป็นการเพิ่มความรู้สึกนับถือตัวเองและช่วยสร้างสัมพันธภาพที่ดีขึ้นได้

เลซา ปิยะอักษร (2539, หน้า 566) ความนึกคิดเกี่ยวกับตนทั้งในแง่บวกและลบเป็นความคิดพื้นฐานหรือความเชื่อเบื้องต้นที่จะนำไปสู่บุคคลมีหรือขาดความเชื่อมั่นในตนเอง ทั้งนี้ เพราะเมื่อบุคคลมีความภาคภูมิใจในตนเอง เชื่อว่าตนมีความสามารถ มีคุณค่าความสำคัญ ขอมรับและพอใจความเป็นตัวของตัวเองแล้ว เขาก็ย่อมสร้างความเชื่อมั่นให้เกิดขึ้นต่อตนเองได้ง่าย และอยู่ในระดับที่สูงกว่าบุคคลที่ขาดความภาคภูมิใจ ความรู้สึก ด้อยและคิดว่าตนเองไม่มีประโยชน์ มักจะทำให้ความนึกคิดของเขาที่เกี่ยวกับตนในด้านอื่น ๆ ด้อยตามไปด้วย โดยเฉพาะความรู้สึกเชื่อมั่นในตนเอง

ซึ่งสามารถอธิบายได้ว่า เด็กที่มีความเชื่อมั่นในตนเอง หมายถึงเด็กที่มีความรู้สึกนึกคิดที่ดีต่อตนเอง ก็มองเห็นและแน่ใจว่าตนมีคุณลักษณะต่าง ๆ เช่น ความสามารถ ความรับผิดชอบ ที่จะช่วยเหลือตนเองให้ประสบความสำเร็จได้ คำอธิบายนี้สอดคล้องกับผลการศึกษาของ

เฮอร์ล็อก (Hurlock, 1968) ที่พบว่าเด็กที่มีความนึกคิดที่ดีเกี่ยวกับตนเองจะรู้สึกว่าไม่มีใครข่มขู่เขา ศีรษะของเขาจะตั้งตรงเสมอ เวลาเขาพูดจึงมักจะประสานคำไม่หลบสายตาของกลุ่มสนทนาและผู้อื่น เสียงที่พูดดังฟังชัด เป็นการแสดงออกถึงความกล้าหาญและความเชื่อมั่นในตนเองที่จะเผชิญต่อเหตุการณ์ต่าง ๆ และเผชิญต่อความเป็นจริง แม้ว่าเหตุการณ์หรือความเป็นจริงที่เกิดขึ้นจะเป็นอุปสรรคต่อการทำงาน เขาก็ไม่บังเกิดความท้อถอย ยังคงรับผิดชอบและตั้งใจทำงานนั้น ๆ ต่อไปอย่างเชื่อมั่นว่าตนสามารถกระทำการที่กำลังทำอยู่ให้สำเร็จลุล่วงไปได้ด้วยตนเอง ส่วนเด็กที่ขาดความเชื่อมั่นในตนเอง หมายถึงเด็กที่มีความรู้สึกนึกคิดที่ไม่ดีเกี่ยวกับตนเอง มักมีแต่ความสงสัยในความสามารถของตนเอง ไม่แน่ใจว่าตนมีความสามารถที่จะช่วยตนเองได้ หรือถ้าทำแล้วงานจะสำเร็จด้วยดี เด็กประเภทขาดความเชื่อมั่นในตนเองจะมีความรู้สึกไม่ไว้วางใจหรือพอใจในตนเองตลอดเวลา ผลที่ตามมาคือขาดความกล้าหาญและไม่ยอมต่อสู้กับสิ่งต่าง ๆ หรือเผชิญกับอุปสรรคที่เกิดขึ้น จะต้องคอยแต่พึ่งพาผู้อื่น

ปราโมทย์ สุคนิษฐ์ (2542) พูดถึงในการอบรมลูกว่า ท่านมีความสม่ำเสมอ คงเส้นคงวา (Consistency) หรือเปล่า? ถ้าท่านเป็นคนเจ้าอารมณ์ เดี่ยวดีเดี่ยวร้าย ก็ควรพิจารณาตนเองและหาทางปรับปรุงแก้ไขเสียแต่บัดนี้เถิด เพื่อเห็นแก่สุขภาพจิตของลูก (และแน่นอนเพื่อ สุขภาพจิตของสามีของท่านด้วย) เพราะความสม่ำเสมอ , ความรักความอบอุ่น , ความเป็นที่พึ่ง และความปกป้องคุ้มครองที่พอเหมาะที่ได้รับจากพ่อแม่ จะสร้างความรู้สึกมั่นคงทางใจ (Security) และความเชื่อมั่นในตนเอง (Self-Confidence) ซึ่งเป็นรากฐานสำคัญของบุคลิกภาพที่ดี และความสำเร็จในชีวิตของลูกพ่อแม่ที่เข้มงวด, ดุ, ชอบตำหนิหรือลงโทษเสมอ ๆ ลูกจะเป็นลูกขี้กลัว, ขี้กังวล แต่ขณะเดียวกันก็เกลียดชังพ่อแม่อย่างเงียบ ๆ อยู่ในใจ ส่วนเด็กที่ถูกปล่อยปละละเลย หรือถูกพ่อแม่ผลักดันด้วยแรงทะเยอทะยานของพ่อแม่เอง จะรู้สึกว่าโลกนี้โหดร้ายไร้ความยุติธรรม และจะมีปมด้อย (Inferiority Complex) เด็กทั้งสองประเภทนี้จะเสียความสัมพันธ์กับบุคคลอื่น (Interpersonal Relationship) อาจแสดงความก้าวร้าว (Aggression) หรือความไม่เป็นมิตร (Hostility) ต่อบุคคลอื่นออกมาโดยตรง กลายเป็นเด็กไม่น่ารัก ไม่น่าคบ และโตขึ้นเป็นผู้ใหญ่ที่ไม่ยอมลงให้ใคร แม้แต่ผู้บังคับบัญชา หรือมีจะนั้นก็ออกมาในรูปตรงกันข้าม กลายเป็นคนแพะ, จ้อง, ยอมคนทั่วไปหมด (Submissive) ยอมให้เขาเอาर्डเอาเปรียบ เพื่อไฝหาความรัก (Seek for Love) ที่ไม่รู้จักพอ ขณะเดียวกันก็ขาดความมั่นคงทางใจ และขาดความเชื่อมั่นในตนเอง

จะเห็นว่า การป้องกันในเด็กสำหรับบุคคลที่มีความรู้สึกมีปมด้อยในตนเองนั้น สามารถทำได้ โดยการให้ความสำคัญต่อการสร้างสัมพันธภาพที่ดีภายในครอบครัว การพยายามที่จะลดปมด้อยซึ่งนำไปสู่การสร้างสรรค์ที่จะทำให้ลดความรู้สึกมีปมด้อยได้ และการพยายามนำไปสู่การ

สร้างสรรค์อันเป็นการเพิ่มความรู้สึกนับถือตัวเอง การมองเห็นคุณค่าในตนเอง และการสร้างความมั่นใจในตนเองให้เกิดขึ้น

การบำบัดในผู้ใหญ่

โพพโน (Popenoe, 1939, p. 289) กล่าวว่า การบำบัดด้านจิตวิเคราะห์พื้นฐานสำหรับการมีปมด้อยทั้ง 2 แบบ คือ ยกระดับปัญหาที่กดเก็บไว้ไปสู่ระดับที่รู้ตัวโดยการวิเคราะห์ความกระตือรือร้นของแต่ละคนที่เกี่ยวข้องให้มีการแสดงออก 3 ลักษณะต่อไปนี้ คือ การรับรู้ การยอมรับตัวเองและเป็นตัวของตัวเอง

ขั้นตอนการบำบัดของ โพพโน (Popenoe) 4 อย่าง คือ ให้สำรวจว่ามีความไร้สมรรถนะจริงๆ ถ้าเป็นไปไม่ได้ให้เอาชนะความไร้สมรรถนะ ถ้าไม่สามารถเอาชนะได้ให้ทำเหมือนว่าคุณไม่มีมันเลย และการพัฒนาจุดแข็งของคุณ เมื่อยอมรับสมมติฐานเหล่านั้นได้แล้ว ก็จัดระดับความคิดของอารมณ์เกี่ยวกับตัวเองเพื่อลดความรู้สึกมีปมด้อยได้

เชอร์แมน (Sherman, 1986 อ้างถึงใน สมัย เทียบคุณ, 2521, หน้า 14-15) ที่พูดถึงการกำหนดจิตใจของตัวเองว่า ความรู้สึกพ่ายแพ้ในชีวิตหรือปมด้อย หรือความพิการทางร่างกายต่างๆ ทั้งที่เป็นจริง หรือนึกคิดเอาเองนั้นอาจจะเป็นอุปสรรคขวางกั้น การกำหนดคตินภาพสิ่งต่างๆ ที่คุณต้องการได้ คุณจะต้องกำจัดความรู้สึกหรืออาการเหล่านี้ให้หายไปก่อน ด้วยการกำหนดใจให้แน่วแน่ว่า คุณสามารถเอาชนะหรือควบคุมมันได้ เพียงการตั้งใจเช่นนี้ก็จะเหมือนกำลังใจให้การกำหนดคตินภาพของคุณเข้มแข็งขึ้นได้

ในการกำหนดคตินภาพในระยะแรกๆ นั้น คุณจะสังเกตเห็นว่า การทำให้เกิดคตินภาพที่ผิดในใจชีวิตนั้นง่ายกว่า การทำให้เกิดคตินภาพที่ถูกต้องทั้งนี้ อาจจะเป็นเพราะคุณอาจจะยังไม่ได้เรียนรู้การควบคุมความรู้สึกหรืออารมณ์ซึ่งน้อยคนนักที่จะทำได้ และอารมณ์ที่ขาดการควบคุมนี้จะทำให้เกิดคตินภาพที่ไม่ต้องการขึ้นได้ ดังเช่น ความกลัวในบางสิ่งบางอย่าง อาจจะถูกทำให้แรงขึ้นเพราะปฏิกิริยาทางอารมณ์ของคุณต่อสิ่งนั้นๆ มีปริมาณมากกว่าคตินภาพของสิ่งที่คุณต้องการจะให้เกิดขึ้น และจิตใต้สำนึกของคุณไม่มีความสามารถในการหาเหตุที่เกิด จึงทำให้เกิดเหตุการณ์เช่นนั้นขึ้น ดังนั้นคุณจึงต้องตั้งใจควบคุมจิตใต้สำนึกของคุณให้ได้ จึงจะทำให้คตินภาพในจิตใต้สำนึกนั้นมีความชัดเจนแน่นอนยิ่งขึ้น และสามารถลบล้างคตินภาพที่ผิดให้ถูกต้องได้

สวามี สัตยานันทปุรี (2513, หน้า 275-315) กล่าวถึงการชดเชยที่มากเกินไป (Over-compensation) ของแอคเลอร์ และเทียบกับการทดแทนในแบบที่สังคมยอมรับได้ (Sublimation) ของ فروยด์ ซึ่งเป็นผู้บัญญัติคำใช้ในความหมาย คือ “การลบล้างปมด้อย” และให้ความเห็นว่า การเตือนใจ การเตือนสติ การให้สติ สามารถแก้ปมด้อยให้หายไปได้ ซึ่งการเตือนใจมีมาจากภายใน

“ต้นฉบับไม่สมบูรณ์”

“ไม่ปรากฏหน้านี้ในต้นฉบับ”

4.4 ด้านสติปัญญา คือ การรับรู้และมีความคิดต่อตนเองในด้านสติปัญญา ได้แก่ ความสามารถในการเรียนรู้วิชาต่าง ๆ การมีปฏิสัมพันธ์กับผู้อื่นในการแก้ไขปัญหา การตัดสินใจ

2. งานวิจัยที่เกี่ยวกับความรู้สึกมีปมด้อยในตนเอง

พาตาลาน (Patalano, 1982) ศึกษาเรื่องทัศนคติในการเลี้ยงดูเด็ก : ความรู้สึกที่เป็นปมด้อยในตนเองของเด็ก และเพศของเด็กที่เป็นตัวทำนายอำนาจขับเคลื่อนในเด็ก ที่ศึกษาความสัมพันธ์เกี่ยวกับทัศนคติของมารดาในการเลี้ยงดูเด็ก ความรู้สึกที่เป็นปมด้อยในตนเองของเด็ก และเพศของเด็กต่อเด็กทั้งหมดที่ต้องการอำนาจและความกลัวต่ออำนาจ กลุ่มตัวอย่างเป็นเด็กผู้ชาย 51 คน เด็กผู้หญิง 64 คน อายุระหว่าง 11 – 13 ปี กำลังเรียนในโรงเรียนเทศบาล ให้กลุ่มตัวอย่างทำแบบทดสอบ TAT ซึ่งเป็นการให้คะแนนเกี่ยวกับความต้องการอำนาจ และความกลัวต่ออำนาจที่เกี่ยวข้องกับระบบของวินเทอร์ (Winter) และความรู้สึกมีปมด้อยในตนเองของเด็ก ทำการวัดโดยใช้แบบวัด (The Personal Inferiority scale) ของ (Rogers' Personal Adjustment Inventory) ให้มารดาของกลุ่มตัวอย่างแต่ละคนทำ (Roth's Mother-Child Relationship Evaluation) ซึ่งมีคะแนนสำหรับมารดาแต่ละคนเกี่ยวกับทัศนคติ 4 ประการคือ การยอมรับการปกป้องมากเกินไป การตามใจจนเกินไป และการปฏิเสธ รวมถึงการประเมินความตึงเครียดที่ชัดเจนด้วย จากนั้นวิเคราะห์ความสัมพันธ์ของตัวแปรทั้งหมด พบว่า มีความสัมพันธ์ระหว่างความกลัวอำนาจของเด็กและความต้องการอำนาจทั้งหมด ระหว่างเพศและความรู้สึกมีปมด้อยในตนเอง และระหว่างคะแนนย่อยของการประเมินสัมพันธภาพระหว่างมารดากับเด็กอย่างมีนัยสำคัญ วิเคราะห์ความถดถอยหลายขั้นตอนเพื่อวัดผลของตัวแปรอิสระในความต้องการอำนาจของเด็กไม่พบมีนัยสำคัญ และวิเคราะห์ค่าอำนาจจำแนกเพื่อวัดว่าตัวแปรอิสระใดมีความแตกต่างระหว่างกลุ่มที่กลัวอำนาจสูงและต่ำ ก็พบว่า มีการจำแนกอย่างมีนัยสำคัญ ทัศนคติในการเลี้ยงดูเด็กแบบตามใจจนเกินไป และการปฏิเสธจะทำหน้าที่ให้การสนับสนุนมากที่สุด เด็กที่กลัวอำนาจสูงจะมีมารดาที่ตามใจมากที่สุดและปฏิเสธน้อยที่สุด เมื่อแบ่งกลุ่มตัวอย่างออกเป็นกลุ่มที่กลัวอำนาจ 2 กลุ่มให้ผลการแบ่งกลุ่มที่ชัดเจนถึง 65 % ของทั้งหมด และในสถานะความเป็นเด็กที่ไร้อำนาจจะสัมพันธ์กับผู้ใหญ่กับลักษณะการควบคุมของมารดาแบบตามใจจนเกินไป อภิปรายได้ว่าเป็นสิ่งที่เป็นไปได้ที่จะเอื้อต่อการเกิดอำนาจที่มุ่งใจเด็ก

ริชแมน (Richman, 1984) ศึกษาบทบาทการเรียนรู้ของผู้ชายและบทบาทที่เป็นความรู้สึกมีปมด้อยในตนเองของผู้ชาย ได้กล่าวถึงงานวิจัยก่อน ๆ ที่ศึกษาถึงความแตกต่างระหว่างความเป็นผู้ชายและความเป็นผู้หญิง และบทบาทของผู้ชายในรุ่นราวคราวเดียวกันก็คือสิ่งที่ป็นอันตรายต่อผู้ชาย (Chodorow, 1994; Harrison, 1978; Pleck, 1981; O'Neil, 1981) และได้เน้นมากไปกว่าความคาดหวังของสังคมผู้ชายที่ยาวนานในกระบวนทัศน์นี้ วัตถุประสงค์ทั่วไปของ

ประเมินลักษณะ 2 แบบที่เป็นบวกมากกว่าตัวเอง) แสดงการตอบสนองที่เป็นตัวแทนของการเปรียบเทียบความรู้สึกที่เป็นปมด้อยในตนเอง ไม่พบว่ามีความแตกต่างด้านเพศในการตอบสนอง ขณะที่พบความแตกต่างบางอย่างระหว่างการเปรียบเทียบความรู้สึกที่มีปมด้อยในตนเอง ในระดับสูง ปานกลาง และต่ำ แม้ว่าจะไม่พบความแตกต่างของการเปรียบเทียบความรู้สึกที่มีปมด้อยในตนเองระหว่างเด็กที่เกิดคนแรก หรือเกิดคนที่ 2 เด็กที่เกิดคนที่ 3 พบว่ามีการเปรียบเทียบความรู้สึกที่มีปมด้อยมากกว่าเด็กที่เกิดคนแรก สุดท้ายไม่พบว่าความแตกต่างในด้านความดีอื่นระหว่างการเปรียบเทียบความรู้สึกที่มีปมด้อยในตนเองระหว่างกลุ่มที่สูงและต่ำ

ลี (Lee, 1989, Abstract) ศึกษาเพื่อตรวจสอบความสัมพันธ์ระหว่างลำดับการเกิดด้านจิตวิทยาและการใช้สารเสพติดและการฆ่าตัวตายในวัยรุ่น ได้ตั้งสมมติฐานไว้ว่าวัยรุ่นที่รับรู้ถึงความรู้สึกมีปมด้อยในตนเองจากการวัดโดย the Psychological Birth Order Instrument จะมีการใช้สารเสพติด และหรือ เข้าไปสู่พฤติกรรมที่ทำลายตัวเอง มีวัยรุ่นจำนวน 95 คนจากรัฐริโอเดอจาเนโรได้อาสาเข้าร่วมการศึกษานี้ ตัวอย่าง 48 คน กำลังรักษาแบบผู้ป่วยในที่โรงพยาบาลจิตเวช กลุ่มควบคุมคือด้วยนักเรียนมัธยมปลายจำนวน 47 คน ผลการศึกษาชี้ให้เห็นว่ามีการรับรู้ถึงสภาพความรู้สึกมีปมด้อยในตนเองที่แตกต่างกันระหว่างวัยรุ่นที่กำลังรักษากับคนที่ไม่ได้รับการรักษาเกี่ยวกับสารเสพติดและการฆ่าตัวตาย มีความสัมพันธ์อย่างมีนัยสำคัญในระดับ 0.05 และอภิปรายว่าวัยรุ่นที่รับรู้ถึงความรู้สึกมีปมด้อยในตนเองสูง มักจะใช้สารเสพติดและพยายามฆ่าตัวตายมากกว่าวัยรุ่นที่รับรู้ถึงความรู้สึกมีปมด้อยในตนเองต่ำ

โจนาธาน (Jonathan, 1994, pp. 189 – 209) ศึกษาเรื่องการพิสูจน์นิทานวิทยาศาสตร์เพื่อสนับสนุนทฤษฎีความมีปมด้อยด้านเซวี่ปัญญาของคนผิวดำ ซึ่งได้มีการทบทวนทฤษฎีและหลักการของวรรณกรรม ในคำถามที่ว่าความแตกต่างในการถ่ายทอดเซวี่ปัญญาระหว่างเชื้อชาติขึ้น มีความเชื่อที่กว้างขวางในกลุ่มผู้ศึกษาในความสัมพันธ์เฉพาะที่ว่าคนผิวดำมีการถ่ายทอดด้านเซวี่ปัญญาน้อยกว่าคนผิวขาว อย่างไรก็ตาม ก็ไม่มีหลักฐานที่ชัดเจนมายืนยัน หลักฐานที่ชัดเจนที่มีการเก็บรวบรวมเพื่อแก้ต่างการอ้างถึงความรู้สึกมีปมด้อยในตนเองด้านเซวี่ปัญญาของคนผิวดำคือช่องโหว่ของทฤษฎีและระเบียบวิธีการพื้นฐาน ยิ่งกว่านั้น ยังมีองค์ความรู้ของหลักฐานจากแหล่งต่างๆ หลายแห่งที่สนับสนุนการอธิบายถึงช่องว่างระหว่างเชื้อชาติในการทดสอบคะแนนการรับรู้

สมิธ, แพรรอท และแดเนียล (Smith, Parrott & Daniel, 1994, pp. 705-711) ศึกษาโมเดลที่ไม่เป็นธรรม และความรู้สึกมีปมด้อยในตนเองที่เป็นเหมือนตัวแทนของการเป็นปรปักษ์และความรู้สึกเก็บกดด้วยความอิจฉา มันเป็นเรื่องที่สำคัญในการใช้วิธีการบรรยายอัตชีวประวัติ

เกี่ยวกับบุคลิกภาพและจิตวิทยาสังคม โดยนักวิจัยการศึกษาดำเนินการเพื่อทดสอบสมมติฐานที่ว่าความรู้สึกที่เป็นปรปักษ์สัมพันธ์กับความเชื่อด้านมโนคติที่ว่าความอิจฉาที่แตกต่างกันคือความไม่เป็นธรรม และความรู้สึกเก็บกดสัมพันธ์กับความ รู้สึกมีปมด้อยในตนเองที่เกิดจากคนที่นำการอิจฉามาใช้ประโยชน์ หลังจากที่เขาเขียนเล่าอัตชีวประวัติเกี่ยวกับประสบการณ์เกี่ยวกับการอิจฉา กลุ่มตัวอย่างจะเปิดเผยว่าความไม่เป็นที่ชอบใจที่เขาเชื่อว่าคนสามารถใช้ประโยชน์จากการอิจฉาได้อย่างไร และเขารู้สึกว่าการมีความรู้สึกมีปมด้อยในตนเองให้ผลได้อย่างไร และความรู้สึกที่เป็นปรปักษ์และเก็บกดเป็นอย่างไร สิ่งที่ค้นพบแสดงว่าความรู้สึกเป็นปรปักษ์สามารถทำนายความเชื่อทางมโนคติและภาวะวิสัยที่ไม่เป็นธรรม อย่างไรก็ตามมันก็ไม่ได้ทำนายโดยความเชื่อที่เป็นความรู้สึกมีปมด้อยในตนเอง ความรู้สึกเก็บกดจะมีการทำนายที่มีขนาดโตขึ้น โดยความเชื่อที่เป็นความรู้สึกมีปมด้อยในตนเอง และความเชื่อด้านมโนคติที่ไม่เป็นธรรม การอิจฉาโดยเฉพาะอย่างยิ่งในรูปแบบการเป็นปรปักษ์ อาจจะต้องทำให้เห็นเหมือนว่าเป็นผลลัพธ์จากมโนคติ ความจริงจัง ความรู้สึกที่ไม่เป็นธรรม

ปีเตอร์, บริงค์ และชวอฟลี (Peeters, Buunk, Schaufeli, 1995, pp. 1073-1089)

ศึกษาปฏิสัมพันธ์ทางสังคมและความรู้สึกมีปมด้อยในตนเองของเจ้าหน้าที่คุมประพฤติ : การบันทึกเหตุการณ์ประจำวัน วิธีการบันทึกเหตุการณ์ประจำวัน อ้างอิงในการบันทึกปฏิสัมพันธ์ในองค์กร (the Daily Interaction Record in Organization : DIRO) มาใช้ในการประเมินอิทธิพล 4 ประการของปฏิสัมพันธ์ทางสังคมที่ให้ ผลลบต่อการทำงาน จากวัตถุประสงค์นี้ ตัวอย่างจำนวน 38 คนซึ่งเป็นเจ้าหน้าที่คุมประพฤติ (COs) ได้กรอกแบบฟอร์มที่อธิบายปฏิสัมพันธ์ของตนเองและความกดดันขณะทำงานสำหรับช่วงเวลา 1 สัปดาห์ ยิ่งกว่านั้นแบบฟอร์มยังวัดความรู้สึกด้านลบของเจ้าหน้าที่คุมประพฤติทั้งในช่วงเริ่มและสิ้นสุดการทำงานในแต่ละวัน ผลการศึกษาแสดงว่าปฏิสัมพันธ์ทางสังคมแต่ละประเภทมีผลแตกต่างกันโดยให้ผลลบในช่วงสิ้นสุดวัน เครื่องมือสนับสนุนผลที่ตรงข้ามต่อผลกระทบด้านลบเพราะประเภทที่สนับสนุนนั้นลดความรู้สึกที่มีปมด้อยในตนเองซึ่งในทางกลับกันจะนำไปสู่ผลด้านลบ การให้รางวัลความเป็นเพื่อนจะให้ผลด้านบวก ขณะที่การสนับสนุนส่วนตัวจะไม่แสดงผลด้านลบทุกกรณี สรุปว่าการแก้ปัญหาโดยการวิเคราะห์ในส่วนเล็ก ๆ (Micro-Analytic) ได้ให้ความเป็นไปได้ที่น่าสนใจ สำหรับการวิเคราะห์อย่างละเอียด (Fine-Grained Analyses) ของการปฏิสัมพันธ์ทางสังคมที่เกิดขึ้นและกลไกด้านจิตวิทยาที่มีผลกับการสนับสนุนทางสังคมมีผลสัมพันธ์กันกับผลด้านลบ

ได้เสมอ ๆ ไวนอร์, เยาว์ และคณะ (Weiner et Mohl; Yao et al., 1996) ศึกษาองค์ประกอบที่สำคัญในการรับรู้ความผิดปกติของความวิตกกังวล ได้ตั้งสมมติฐานไว้ว่าความรู้สึกมีปมด้อยในตนเองยังคงอยู่ในกลุ่มตัวอย่างปกติหรือไม่ และความรู้สึกมีปมด้อยในตนเองอาจเป็นปรากฏการณ์ปกติ ถ้ามั่นเป็นประสบการณ์ที่ไม่ยืนยงนัก สัมพันธ์กับเหตุการณ์ภายนอกและเป็นตัวแทนของประเด็นการนับถือตัวเองหรือไม่ การวัดความรู้สึกมีปมด้อยในตนเอง เยาว์และคณะ (Yao et al., 1998) มีวัตถุประสงค์เพื่อวัดความรู้สึกมีปมด้อยในตนเองต่อความวิตกกังวล เป็นเครื่องมือที่รายงานด้วยตัวเองประกอบด้วย 17 หัวข้อ ในการประเมินค่าความรู้สึกมีปมด้อยของตัวเอง และอีก 17 หัวข้อ ประเมินความรู้สึกมีปมด้อยที่สัมพันธ์กับการตัดสินคนอื่น ซึ่งมีการแสดงให้เห็นว่าคุณสมบัติที่น่าเชื่อถือได้และความเที่ยงในการวัดด้านจิตวิทยาจากการศึกษาก่อนหน้านี้มาแล้ว วัตถุประสงค์ของการศึกษาเพื่อวัดความรู้สึกมีปมด้อยในตนเองที่ยังหลงเหลือในกลุ่มตัวอย่างที่ไม่มีอาการทางคลินิก กับในกลุ่มประชากรปกติที่มีความวิตกกังวล โดยใช้กลุ่มตัวอย่างที่ไม่มีอาการทางคลินิกจำนวน 264 คน อายุเฉลี่ยของกลุ่มตัวอย่าง คือ 30.28 ปี ($SD = 10.25$) และเป็นผู้ชาย 36 % (จำนวน 94 คน) ในกลุ่มประชากรที่มีความวิตกกังวลที่ประกอบด้วยกลุ่มตัวอย่าง 57 คน มีความทุกข์เกี่ยวกับความผิดปกติด้านการย้ำคิดย้ำทำ (Obsessive compulsive disorder : OCD) ผู้ป่วย 43 คน มีความกลัวสังคมที่เกี่ยวกับ DSM IV อายุเฉลี่ยของกลุ่มตัวอย่างคือ 34.0 ปี ($SD = 10.6$) และเป็นผู้ชาย 15 % ได้นำแบบวัดความรู้สึกมีปมด้อย (inferiority scale) ไปใช้ในการศึกษาสำหรับประเมินความรู้สึกมีปมด้อยในตนเอง พบว่ากลุ่มตัวอย่างที่ไม่มีอาการทางคลินิกส่วนมากมีความรู้สึกมีปมด้อยในตนเองอยู่ในระดับต่ำ และบางส่วนของกลุ่มตัวอย่างที่ไม่มีอาการทางคลินิก (15%) มีความรู้สึกมีปมด้อยในตนเองอยู่ในระดับปานกลางและรุนแรง จากการวัดความรู้สึกมีปมด้อยในตนเองในกลุ่มที่ไม่มีอาการทางคลินิกได้แบ่งออกเป็น 2 กลุ่มย่อยคือ กลุ่มที่มีความรู้สึกมีปมด้อยต่ำและกลุ่มที่มีความรู้สึกมีปมด้อยสูง ด้วยการใช้อนุกรมของคะแนนการวัดความรู้สึกมีปมด้อยในตนเองทั้งหมด คะแนนรวมและคะแนนย่อยจากการวัดความรู้สึกมีปมด้อยในตนเองในกลุ่มที่มีความวิตกกังวลต่างก็สูงกว่ากลุ่มย่อยที่ไม่มีอาการทางคลินิกทั้ง 2 กลุ่มอย่างมีนัยสำคัญ ($p = 0.001$) และสูงในกลุ่มตัวอย่างที่ไม่มีอาการทางคลินิกที่มีความรู้สึกมีปมด้อยในตนเองสูงเมื่อเปรียบเทียบกับกลุ่มที่มีความรู้สึกมีปมด้อยในตนเองต่ำ ($p = 0.001$) แสดงว่ากลุ่มที่กลัวสังคมจะมีคะแนนความรู้สึกมีปมด้อยในตนเองสูงกว่ากลุ่ม OCD ($p = 0.0058$) มีนัยสำคัญและความสัมพันธ์ในด้านบวกระหว่างอายุและการวัดความรู้สึกมีปมด้อยในตนเองในกลุ่มตัวอย่างที่ไม่มีอาการทางคลินิก และไม่มีแตกต่างในการวัดระหว่างเพศ และอภิปรายผลการศึกษายืนยันได้ว่าการมีความรู้สึกมีปมด้อยในตนเองที่ยังคงหลงเหลือในกลุ่มตัวอย่างที่ไม่มีอาการทาง

คลินิกว่า ความรู้สึกมีปมด้อยในตนเองที่คงอยู่เป็นเหมือนลักษณะทางจิตวิทยาระหว่างประชากรปกติและประชากรที่มีความวิตกกังวล

จากเอกสารและงานวิจัยข้างต้นที่กล่าวมา ได้มีการทำการศึกษาในต่างประเทศที่เป็น การวิเคราะห์บุคลิกลักษณะของบุคคลที่มีความรู้สึกมีปมด้อยในตนเอง ศึกษาเกี่ยวกับตัวแปร ปัจจัย สาเหตุของความรู้สึกมีปมด้อยในตนเอง ที่ทำการศึกษาในรูปแบบต่าง ๆ ทั้งด้านความเสมอภาค ทางสังคม บทบาททางเพศ การแสดงอาการของบุคคลที่มีความรู้สึกมีปมด้อยในตนเอง และ บุคคลที่มีความวิตกกังวล แต่ยังไม่มีการศึกษาเกี่ยวกับการให้คำปรึกษาเพื่อลดความรู้สึกมีปมด้อย ในตนเอง ผู้วิจัยจึงเล็งเห็นความสำคัญในการนำข้อเสนอแนะในการบำบัดรักษามาใช้กับกลุ่มเด็ก ก่อนวัยรุ่นหญิงที่อยู่ในสถานสงเคราะห์ และจากเอกสารการให้คำแนะนำในการบำบัดดังกล่าวที่ สนับสนุนให้มีการประเมินตนเองในด้านความคิดที่มีเหตุผล ผู้วิจัยสนใจที่จะนำวิธีการเหล่านั้น มาใช้ในการศึกษาเพื่อลดความรู้สึกมีปมด้อยในตนเองของเด็กก่อนวัยรุ่นหญิงในสถานสงเคราะห์ เด็กบ้านราชวิถี คือ การให้คำปรึกษาเป็นกลุ่มตามทฤษฎีพิจารณาเหตุผล อารมณ์และพฤติกรรม และโปรแกรมกลุ่มการเห็นคุณค่าในตนเองที่เป็นการพัฒนาด้านความคิด ซึ่งผู้วิจัยมีความเชื่อว่าจะ สามารถลดความรู้สึกมีปมด้อยในตนเองได้ โดยการปรับเปลี่ยนความคิดที่ไม่มีเหตุผลไปสู่ความ คิดที่มีเหตุผล และการส่งเสริมการมองเห็นคุณค่าในตนเองเพื่อให้ตระหนักถึงความสำคัญ ความ สามารถของตนเองในการพัฒนาบ้านเมือง และดำเนินชีวิตอยู่ร่วมในสังคมต่อไปได้อย่างมีความสุข

เอกสารและงานวิจัยเกี่ยวกับเด็กก่อนวัยรุ่นในสถานสงเคราะห์

1. เอกสารที่เกี่ยวกับเด็กก่อนวัยรุ่นในสถานสงเคราะห์

ข้อมูลเกี่ยวกับเด็กก่อนวัยรุ่นในสถานสงเคราะห์เด็กหญิง บ้านราชวิถี

เด็กก่อนวัยรุ่นในที่นี้ หมายถึง เด็กหรือเยาวชนหญิงที่มีอายุ 9-12 ปี ที่อยู่ในความดูแล ของสถานสงเคราะห์เด็กหญิงบ้านราชวิถี กรุงเทพฯ (เป็นจำนวนกว่า 100 คน)

สถานสงเคราะห์เด็กหญิง บ้านราชวิถี ตั้งอยู่เลขที่ 255 ถนนราชวิถี เขตราชเทวี กรุงเทพมหานคร รับอุปการะเลี้ยงดูเด็กตั้งแต่ 5 - 18 ปี ที่กำพร้าหรือเป็นบุคคลด้อยโอกาส ไร้ที่ พึ่ง ถูกทอดทิ้ง พลัดหลง ไม่มีบิดามารดาหรือบิดามารดา ผู้ปกครองฐานะยากจน ต้องโทษจำคุก ครอบครัแตกแยกหรือให้การเลี้ยงดูไม่เหมาะสม อยู่ในภาวะแวดล้อมที่อาจเป็นเหตุให้เกิด อันตรายทางร่างกาย จิตใจ และศีลธรรม หรือเป็นเด็กที่มีปัญหาความประพฤติและถูกส่งตัวมา ปัจจุบันมีเด็กอยู่ในความอุปการะเป็นจำนวน 363 คน

วัตถุประสงค์

1. เพื่อให้การอุปการะเลี้ยงดู และให้การศึกษาอบรมแก่เด็กหญิงอายุ 5-18 ปี
2. เพื่อให้การศึกษาระดับประถมศึกษาตอนต้นและฝึกวิชาชีพในสถานสงเคราะห์
3. เพื่อส่งเสริมให้เด็กที่เรียนดี พดติกรรมดี ให้ได้รับการศึกษาระดับสูงภายนอกสถาน

สงเคราะห์ ตามความสามารถของตน

4. เพื่อจัดหางานให้ทำ เมื่อการศึกษาหรือสำเร็จหลักสูตรการฝึกวิชาชีพแล้ว

ประเภทของเด็กที่รับเข้าอุปการะ

1. กำพร้า ไร้ที่พึ่ง ถูกทอดทิ้ง พลัดหลง
2. บิดา มารดา หรือผู้ปกครองฐานะยากจน ต้องโทษจำคุก ครอบครัวยแตกแยก หรือให้

การเลี้ยงดูไม่เหมาะสม

3. เด็กอยู่ในภาวะแวดล้อมที่อาจเป็นเหตุให้เกิดอันตรายทางร่างกาย จิตใจ และศีลธรรม
4. มีปัญหาความประพฤติ

การรับเด็ก จะรับเด็กจากหน่วยงานของกรมประชาสงเคราะห์ ได้แก่

1. กองสงเคราะห์เด็กและบุคคลวัยรุ่น
2. ประชาสงเคราะห์จังหวัดทุกภาค
3. สถานสงเคราะห์อื่นในส่วนกลางที่ขึ้นกับกรมประชาสงเคราะห์ เช่น สถานแรกรับ

เด็กหญิงพญาไท สถานสงเคราะห์เด็กหญิงจังหวัดสระบุรี

เป้าหมายและการดำเนินการ

รับเด็กเข้าอุปการะตามงบประมาณ 360 คน และมีการดำเนินงาน ดังนี้

1. การบริการด้านการเลี้ยงดู
 - 1.1 จัดหาที่พักอาศัย อาหาร เครื่องนุ่งห่ม ยารักษาโรค และอุปกรณ์เครื่องใช้ที่จำเป็นให้แก่เด็ก
 - 1.2 ให้มีแม่บ้านประจำอาคารที่พักเด็กคอยดูแลเด็กอย่างใกล้ชิด
2. บริการด้านการรักษาพยาบาลและอนามัย
 - 2.1 จัดให้มีเจ้าหน้าที่พยาบาลคอยให้บริการแก่เด็กที่เจ็บป่วยหรือนำส่งโรงพยาบาล
 - 2.2 จัดให้เด็กได้รับการสร้างภูมิคุ้มกันโรค เช่น ฉีดวัคซีนป้องกันโรคระบาด
 - 2.3 ให้เด็กได้รับการทันตอนามัยเป็นประจำที่โรงพยาบาล
3. บริการด้านการศึกษาและฝึกวิชาชีพการศึกษาสามัญ
 - 3.1 จัดให้เด็กได้รับการศึกษาระดับประถมและมัธยม

5. บริการด้านนันทนาการ

5.1 จัดให้เด็กฝึกกายบริหาร เล่นกีฬา เกมประเภทต่าง ๆ เพื่อให้เด็กมีพัฒนาการด้านร่างกาย จิตใจ อารมณ์และสังคม

5.2 จัดให้เด็กได้ไปทัศนศึกษานอกสถานที่

5.3 จัดให้กิจกรรมเพื่อความบันเทิงเป็นครั้งคราว เช่น ภาพยนตร์ ดนตรี การแสดง และสนับสนุนให้เด็กได้มีการแสดงออก

5.4 จัดงานรื่นเริงในวันเทศกาลต่าง ๆ เช่น วันปีใหม่ วันเด็ก วันสงกรานต์ ฯลฯ

5.5 สนับสนุนให้เด็กเข้าร่วมกิจกรรมภายนอก และฯลฯ

6. บริการด้านอบรมศีลธรรมจรรยา

6.1 เจ้าหน้าที่สถานสงเคราะห์จะอบรมเรื่องศีลธรรมจรรยา กิริยามารยาทและความประพฤติเป็นประจำ

6.2 นิมนต์พระมาเทศน์ อบรมสั่งสอน เพื่อให้เด็กประพฤติปฏิบัติตัวในสิ่งที่ถูกต้อง

6.3 ส่งเสริมให้เด็กเข้าร่วมกิจกรรมทางศาสนาในวันสำคัญ ๆ ทางพุทธศาสนา

7. บริการด้านจัดหางาน

เมื่อเด็กสำเร็จการฝึกวิชาชีพจากสถานสงเคราะห์ หรือสำเร็จการศึกษาระดับชั้นสูงสุดแล้ว สถานสงเคราะห์จะติดต่อหางานให้ตามความถนัด ความรู้ความสามารถ และความสนใจของเด็ก

8. การติดตามผล

เมื่อเด็กพ้นจากการอุปการะของสถานสงเคราะห์แล้ว สถานสงเคราะห์จะติดตามผลความเป็นอยู่ของเด็ก ภายในระยะเวลา 6 เดือน และ 2 ปี โดยพิจารณาถึง

8.1 การมีงานทำ มีรายได้ที่แน่นอน

8.2 มีที่พักอาศัยหรือที่อยู่แน่นอน

8.3 สามารถดำรงชีวิตอยู่ได้ตามอัธยาศัย

ประเภทของเด็กที่จะจำหน่ายออกจากสถานสงเคราะห์

1. อายุพ้นเกณฑ์การสงเคราะห์

2. จบการศึกษาและมีงานทำ

3. ผู้ปกครองรับไปอุปการะและให้การศึกษาต่อ

4. ส่งไปสถานสงเคราะห์อื่น

5. มอบเป็นบุตรบุญธรรม

6. มอบให้อยู่กับครอบครัวอุปถัมภ์

6. มอบให้อยู่กับครอบครัวอุปถัมภ์
7. ส่งกลับภูมิลำเนา
8. หลบหนี
9. เสียชีวิต

(ในความเป็นจริงมีเด็กที่อายุเกิน 18 ปี อยู่บ้าง เนื่องจากยังไม่สามารถจำหน่ายออกได้)
ปัญหาตามขั้นตอนพัฒนาการของเด็กก่อนวัยรุ่นในสถานสงเคราะห์

ฝน แสงสิงแก้ว (2521, หน้า 68) กล่าวว่าเด็กที่ขาดสัมพันธภาพกับบิดามารดาหรือครอบครัวนั้น จะขาดความรักความอบอุ่น และเมื่อเด็กโตขึ้นก็จะขาดสิ่งยึดเหนี่ยวจิตใจ ทำให้เป็นผู้ใหญ่ที่ไม่มีระเบียบในชีวิต อาจเป็นอาชญากร เป็นโรคจิต โรคประสาท หรือเป็นยาเสพติดได้

นวลละออ สุภาพล (2527, หน้า 90-91) ให้ความเห็นว่าขั้นตอนพัฒนาการความรู้สึกว่าตนเองมีคุณค่าและขจัดความรู้สึกเป็นปมด้อย (Acquiring a Sense Industry and Fending off a Sense of Inferiority a realization) เป็นขั้นวัยเด็กตอนปลาย (School age) อายุ 6 - 12 ปี วัยนี้เป็นวัยที่เขาแสวงหาสิ่งปรารถนาให้ได้เนื่องจากวัยเด็กที่ผ่านมาว่าตัวเองไม่สามารถกระทำการต่าง ๆ ได้ด้วยตนเอง เพราะมีผู้ใหญ่คอยบังคับ หรือควบคุม ดังนั้นเมื่อถึงระยะนี้จึงต้องการที่จะแสดงความคิดเห็นและแก้ปัญหาต่าง ๆ เพื่อแสดงความเป็นผู้ใหญ่ จุดสำคัญของพัฒนาการระยะนี้คือการแสดงออกว่าเขาโตแล้ว เด็กเข้าโรงเรียนและเริ่มรู้จักเรียนอย่างจริงจัง เป็นช่วงเวลาที่เด็กมีความสามารถควบคุม กิจกรรมของตน การเล่นที่อยู่ในโลกความคิดผินน้อยลง แต่จะหันมาเล่นแบบที่มีกฎเกณฑ์ ของเล่นก็เป็นแบบกึ่งของจริง รู้จักเคารพระเบียบวินัยของบ้าน ของโรงเรียน และของสังคม เด็กที่มีครูและพ่อแม่คอยช่วยเหลือ แนะนำการเรียน การเล่นตั้งความหวังกับเด็กพอสมควร และให้อภัยเด็กเมื่อเด็กทำไม่ได้ตั้งใจปรารถนาของตัวเอง และผู้ใหญ่เด็กจะเกิดกำลังใจ มุมานะที่จะหัดเรียน หัดเล่น และทำกิจกรรมต่าง ๆ ช่วงนี้เป็นเวลาฝึกฝนกิจกรรมความสามารถตามความถนัด ประเภททักษะต่าง ๆ ให้แก่เด็กได้อย่างดีเลิศ เช่น การร้องเพลง การกีฬา การเล่นดนตรี งานบ้านและสุขนิสัยต่าง ๆ ซึ่งจะติดตัวติดใจไปตลอดชีวิต แต่ถ้าเด็กไม่มีผู้ใหญ่คอยแนะนำและให้กำลังใจหรือตั้งความหวังในตัวเด็กมาก จะทำให้เด็กรู้สึกด้อยไร้ความสามารถ ทำให้รู้สึกว่าคุณค่าตนมีปมด้อย ซึ่งอาจฝังรากลึกในบุคลิกภาพตลอดชีวิต

ศรีธรรม ธนะภูมิ (2535, หน้า 68) กล่าวว่าพัฒนาการทางร่างกายของเด็กวัยนี้สามารถเล่นของเล่นและเล่นเกมที่ซับซ้อนตามกติกาได้ และควรให้การส่งเสริมการออกกำลังกายและการเล่นกีฬาของเด็กจะช่วยพัฒนาการทางร่างกายได้ดีทำให้เด็กมีสุขภาพแข็งแรง เนื่องจากเด็กที่อ่อนแอทางร่างกายอาจจะนำไปสู่การมีความรู้สึกมีปมด้อยในตนเองและการมีปัญหาด้านสุขภาพจิตได้

ศรีเรือน แก้วกังวาล (2536, หน้า 52-53) กล่าวถึงขั้นตอนที่ 4 ที่เป็นระยะเอาการเอางาน ขัดแย้งกับปมด้อย (industry vs. inferiority) ว่าเป็นระยะวัยเด็กตอนปลาย เด็กเข้าโรงเรียนและเริ่มรู้จักเรียนอย่างจริงจัง ๆ จัง ๆ เป็นช่วงเวลาที่เด็กมีความสามารถควบคุมกิจกรรมของตน เช่น การเล่นอยู่ในโลกของความคิดฝันน้อยลง รู้จักเคารพระเบียบวินัยของบ้านของโรงเรียนและของสังคม การเข้าโรงเรียนและเรียนหนังสืออย่างเป็นเรื่องราว ทำให้เด็กต้องพัฒนาคุณสมบัติเอาจริงเอาจัง เพื่อเป็นการปรับตัวต่อความคาดหวังของครู พ่อแม่ และเพื่อน เด็กต้องเลิกเล่นแบบเด็กทารกและเล่นฝัน ๆ มาเป็นการเล่นที่มีกฎเกณฑ์ เล่นของเล่นจริง ๆ น้อยลง แต่หันมาเล่นของเล่นที่จริงจัง (เช่น เครื่องไม้เครื่องมือต่าง ๆ) เด็กที่มีครู และพ่อแม่ ช่วยเหลือ แนะนำการเรียน การเล่น ตั้งความคาดหวังกับเด็กพอสมควร และให้อภัยเด็กเมื่อเด็กทำไม่ได้ตั้งใจปรารถนาของตัวเองและของผู้ใหญ่ เด็กจะเกิดกำลังใจมุ่งมั่นที่จะหัดเรียน หัดเล่น และทำกิจกรรมต่าง ๆ ช่วงนี้เป็นเวลาฝึกฝนกิจกรรมประเภททักษะต่าง ๆ ให้แก่เด็กได้อย่างดีเลิศ เช่น การร้องรำทำเพลง การกีฬา การดนตรี งานบ้าน และสุขนิสัยต่าง ๆ เช่น การรักษาความสะอาด ความเป็นระเบียบ ซึ่งจะติดตัวติดใจเด็กไปจนตลอดชีพ ในทางกลับกัน เด็กที่ไม่มีผู้ใหญ่คอยแนะนำและให้กำลังใจหรือตั้งความคาดหวังในตัวเด็กเกินความสามารถเฉพาะตัวของเด็ก จะให้เด็กรู้สึกว่าการทำอะไรก็ตามก็ทำได้ยาก ความรู้สึกเช่นนี้ถ้ามีมาก ๆ จะก่อให้เกิดความรู้สึกว่าตน "มีปมด้อย" ในแง่ใดแง่หนึ่ง ซึ่งในบางคนความรู้สึกชนิดนี้ฝังรากลึกในบุคลิกภาพจนตลอดชีพ ความพหุระหว่างความเอาการเอางานกับความรู้สึกด้อยจะพัฒนาไปสู่ความมีสมรรถภาพที่แท้จริง (คือไม่มีความรู้สึกยกตนเอง เก่งจนหลงตนเอง หรือมีความรู้สึกว่าตนต่ำด้อยด้อยค่า จนกลายเป็นคนขี้อาย โห่ขี้ขลาด ไม่นำพาต่อกิจการใด ๆ)

องค์ประกอบสำคัญของการสร้างความรู้สึกว่าตนเองมีคุณค่า และขจัดความรู้สึกเป็นปมด้อยมีดังนี้

1. การเลียนแบบ (Identification formation)

สิ่งสำคัญของทำกิจกรรมต่าง ๆ คือ ความรู้สึกที่สะท้อนออกมาว่าเป็นการแข่งขันหรือการต่อสู้ เด็กต้องการเปรียบเทียบหรือวัดคุณค่าและความถนัดของตนเอง เด็กจะสนใจในสิ่งต่าง ๆ แล้วพยายามคัดแปลงให้มาสู่แบบฉบับของเขา ความสามารถในการเลียนแบบของเขาจะปรากฏออกมาในรูปของ "การเรียนรู้ภายในขอบเขตของตัวเองโดยมีรากฐานมาจากวัฒนธรรมและสังคม"

2. ความสัมพันธ์ระหว่างพ่อแม่และเด็ก (Parent relationship)

เด็กจะมองว่าพ่อแม่เป็นตัวแทนของสังคม เป็นแบบอย่างแก่เขา แต่เขาก็ต้องการวัดแบบอื่นเพื่อการเปรียบเทียบด้วย เขาคิดว่าพ่อแม่ยังไม่สมบูรณ์พอที่จะเลียนแบบได้ครบทุกด้าน ในโลกของเด็กจะมีการสมมติตำแหน่งต่าง ๆ ที่สำคัญเหมือนผู้ใหญ่ เด็กมีความนับถือตนเอง เพื่อ

วัดความสำเร็จหรือความล้มเหลวของตน เด็กจะแสวงหาตัวแบบจากครอบครัวที่มีลักษณะพิเศษออกไป ทางด้านการปรับตัวของเด็กในสังคม เด็กจะมีการยอมรับตัวเองมากขึ้น นอกจากนี้ โรงเรียน กลุ่มเพื่อน ศาสนา ก็มีมีส่วนสนับสนุนการปรับตัวของเด็กได้เป็นอย่างดี เด็กเริ่มเปลี่ยนความผูกพันจากครอบครัวไปสู่สถาบันอื่น อิริคสัน กล่าวว่า วัฒนธรรมเป็นสิ่งที่มียุทธพลต่อการปรับปรุงความถนัดความสามารถของตัวเอง เพื่อนำไปสู่ความสำเร็จ สังคมที่กว้างขวางขึ้นทำให้เด็กได้รับการยอมรับได้ เข้าใจหน้าที่ของตนเองมากขึ้น วัยนี้เป็นวัยสำคัญที่จะเตรียมตัวเด็กให้รู้จักเสียสละ เพื่อสังคม และเพื่อครอบครัวของเขาเอง"

และศรีเรือน แก้วกังวาล (2536, หน้า 68-71) กล่าวถึง ทฤษฎีขั้นตอนพัฒนาการของซัลลิแวนที่ประกอบด้วย 7 ขั้นตอน โดยเน้นที่สัมพันธภาพระหว่างบุคคลเป็นแกนนำลักษณะพัฒนาการ โดยกล่าวถึงขั้นตอนที่ 3 ที่เป็นวัยก่อนวัยรุ่นว่าเป็นระยะเด็กเข้าโรงเรียนชั้นประถมชีวิตทางสังคมของเด็กกว้างขวางออกไปอีก เด็กเรียนรู้กับบทบาททางสังคมของคนในวงกว้างต้องหัดรู้จักเคารพกฎเกณฑ์ของโรงเรียน เคารพวินัยของสังคม ประพฤติตนอยู่ในกรอบวัฒนธรรมประจำสังคมที่ตนสังกัด หัดเรียนรู้อยู่ร่วมกับคนอื่นนอกครัวเรือน เรียนรู้อยู่ร่วมกันเป็นหมู่พวกเด็ก ๆ เริ่มมองเห็นลักษณะโครงสร้างสังคม และวิจารณ์จากเพื่อนและผู้ใหญ่ ในเวลาเดียวกันก็เริ่มรู้จักวิพากษ์วิจารณ์คุณลักษณะในตนเองและบุคคลอื่น และมีผู้ใหญ่เป็นจำนวนมาก ที่พัฒนาการของเขาหยุดชะงักอยู่ในขั้นตอนที่ 3 เท่านั้น

เลขา ปิยะอัจฉริยะ (2539, หน้า 571) กล่าวถึงสิ่งที่ อิริคสัน (Erickson) เชื่อว่าขั้นที่ 4 หรือในช่วงวัย 6 ถึง 12 ปีนั้น เป็นช่วงเวลาที่เด็กจะต้องเผชิญกับประสบการณ์ใหม่ๆ มากขึ้น และในสิ่งแวดล้อมใหม่ คือ โรงเรียน ถ้าในวัยตอนต้นเด็กได้พัฒนาความไว้วางใจต่อผู้อื่นและต่อสิ่งแวดล้อม มีความเชื่อมั่นในตนเองและมีโอกาสได้แสดงความสามารถด้วยตนเองบ้างแล้ว โดยไม่เกิดความคับข้องใจ เด็กก็พร้อมที่จะปรับตัวให้เข้ากับบุคคลแปลกหน้าในสิ่งแวดล้อมใหม่ได้เป็นอย่างดี แต่ถ้าเด็กเติบโตขึ้นมาด้วยความไม่พอใจในตนเอง ไม่ไว้วางใจผู้ใด รู้สึกด้อยกว่าผู้อื่นแล้ว เขาก็จะเกิดความกลัวที่จะพบสิ่งแปลกๆ ใหม่ ๆ ที่เขาไม่เคยพบมาก่อน ซึ่งทำให้ความเชื่อมั่นในตนเองที่เคยมีอยู่บ้างหมดสิ้นไป พฤติกรรมที่อาจตามมาคือการหลบซ่อนตัวจากโรงเรียน ไม่กล้าไปโรงเรียนเพราะเด็กมีความกังวลและมีความลังเลใจ จะต้องพึ่งคนอื่น ถ้าไปโรงเรียนไม่รู้อะไรจะไปพึ่งใคร จึงไม่กล้าไปหรือเมื่อเวลาไปถึงโรงเรียนแล้วเด็กเหล่านี้มักจะชอบอยู่คนเดียว ปฏิเสธการรวมกลุ่มกับเพื่อนเพราะไม่สามารถปรับตัวให้เข้ากับเพื่อนได้ และถ้าเด็กประสบความสำเร็จในสิ่งที่เขากระทำแล้ว ความสำเร็จนั้นจะทำให้เด็กมีความขยันและยังเพิ่ม

ความเชื่อมั่นในตนเอง แต่ถ้าเด็กประสบความล้มเหลวบ่อย ๆ เขาก็จะเกิดปมด้อยและลดความเชื่อมั่นในตนเอง ซึ่งจะทำให้เด็กพัฒนาบุคลิกภาพที่ดีในพัฒนาการขั้นต่อไปไม่ได้

สุชา จันทน์เอม (2541, หน้า 74) การพัฒนาการด้านต่าง ๆ นับว่าเป็นการต่อเนื่องกันมา เริ่มจากวัยทารก (เกิด-2ขวบ) วัยเด็กตอนต้น (3-5 ขวบ) วัยเด็กตอนกลาง (6-9 ขวบ) วัยเด็กตอนปลาย (10-12 ขวบ) และพัฒนาเข้าสู่วัยรุ่น (13-20-24 ขวบ) ในระยะที่มีความสัมพันธ์กันมากที่สุดคือ วัยเด็กตอนปลาย ถ้าเด็กระยะวัยนี้ได้รับการเลี้ยงดูมาดี เมื่อเข้าสู่วัยรุ่นก็จะมีปัญหาน้อย และเมื่อผู้ใหญ่ปฏิบัติตัวต่อเด็กวัยรุ่นนี้อย่างเหมาะสม เขาก็จะเติบโตเป็นผู้ใหญ่ที่ดี แต่ปัญหาก็มักเกิดขึ้นเนื่องจากทัศนคติที่ผู้ใหญ่มีต่อเขาตนเอง

ปราโมทย์ สุกนิษฐ์ (2542, บทความ) กล่าวถึงขั้นพัฒนาการขั้นที่ 4 ของอีริกสันว่าเป็นขั้นของความเอาใจงานขัดแย้งกับความรู้สึกมีปมด้อย (Industry VS Inferiority) ในช่วง 6-12 ปี เด็กจะอยู่กับการศึกษาเล่าเรียน การปฏิบัติตามกฎเกณฑ์ต่างๆ การฝึกฝนระเบียบวินัยทำให้เกิดความขยันขันแข็ง ความเอาใจงาน อย่างไรก็ตาม ถ้าเด็กประสบความล้มเหลวในการเรียนหรือในการคบเพื่อน เด็กจะเกิดความรู้สึกมีปมด้อย ผลที่ตามมาอาจเป็นการหนีเรียน หรือไม่ตั้งใจเรียน

ประมวญ ดิศจินสัน (2543, หน้า 25-26) กล่าวถึง ฟรอยด์ (Freud) ที่เชื่อว่าเมื่อเด็กอายุได้ประมาณ 6 ขวบ ก็ควรจะสามารรถสะกดกลืน (repress) ความรู้สึกทางเพศที่เกี่ยวกับปาก อวัยวะขับถ่ายและอวัยวะสืบพันธุ์ได้ตามลำดับเป็นระยะ ๆ เรื่อยมา ความอยากหาความสำราญทางเพศเช่นนี้ถูกสะกดกลืนให้จมลงไปในจิตไร้สำนึกจะโผล่ขึ้นมาอีกครั้งเมื่ออย่างเป็นวัยรุ่น และอีริกสัน (Erickson) กล่าวว่า เมื่อเด็กเริ่มก้าวออกจากชีวิตครอบครัวมาสู่โรงเรียน ซึ่งเด็กได้เรียนรู้ว่าการทำงานทำให้ได้รับความยกย่อง ถ้าครอบครัวเตรียมเด็กมาดีเด็กก็จะเข้าใจหน้าที่ใหม่ของตัวเองได้เร็ว และปฏิบัติหน้าที่เหล่านั้นด้วยความขยัน ตรงข้ามถ้าทางบ้านไม่ได้ปลูกฝังบุคลิกภาพที่จำเป็นแก่ชีวิตในโรงเรียน เช่น ไม้มีความไว้วางใจใคร ไม้รู้จักบังคับตนเองและไม้มีความคิดริเริ่มก็จะปรับตัวให้เข้ากับชีวิตในโรงเรียนลำบาก จะมีแต่ความรู้สึกต่ำต้อยน้อยหน้าเพราะทำอะไรไม่สำเร็จ เรียนไม่ทันเพื่อน เมื่อไม่สามารถร่วมงานกับเพื่อนได้อาจทำให้เด็กถอยกลับไปสู่ความเป็นทารกอีกครั้ง ส่วนซัลลิแวน (Sullivan) เน้นลักษณะเด่นของวัยนี้ว่าเป็นวัยแห่งการแข่งขันและร่วมมือ (competition and cooperation) กับเพื่อนรุ่นราวคราวเดียวกัน ถ้าเมื่อสมัยยังเล็ก ๆ ต้องต่อสู้อยู่ตลอดเวลาเพื่อให้ได้มาซึ่งความรัก ต่อมาเมื่ออยู่กับเพื่อนก็จะต้องการแข่งขันแก่งแย่งชิงดีกันมากกว่าที่จะร่วมมือ

บริษัท นานมีบุ๊คส์ จำกัด (2543, หน้า 16) กล่าวถึงความเงินอายกับความรู้สึกต่ำต้อยจะเกิดขึ้นได้ในเด็กอายุ 6 ขวบขึ้นไป ซึ่งจะเริ่มมีการเรียนรู้สังคม รู้จักเล่นกับเด็กวัยเดียวกัน โดย

ทั่วไปในขณะนี้เด็กจะพยายามแสดงออกเพื่อให้ผู้อื่นเห็นว่าตนมีค่าและเป็นที่ยอมรับของกลุ่ม ถ้าหากกระบวนการนี้ถูกขัดขวาง เช่น ถูกขับออกจากกลุ่มหรือเกิดความรู้สึกถูกดูถูกตนเองเพราะคิดว่ารูปร่าง หน้าตา หรือการเรียนของตนด้อยกว่าคนอื่นก็จะเกิดความรู้สึกต่ำต้อย เมื่อคบหาสมาคมกับเพื่อนฝูงก็มักเปรียบเทียบตนเองกับเพื่อน ความรู้สึกต่ำต้อยเป็นเหมือนจุดอ่อนภายในจิตใจ ถ้าหากถูกสะกิดขึ้นมาก็มักเกิดความรู้สึกโกรธ อับอายอยากหนีหน้าหรือมีความรู้สึกเป็นปฏิกิริยา บางครั้งอาจแสร้งทำเป็นอวดเก่ง บางครั้งกลับเกรงว่าจะล้มเหลวจึงต้องปกป้องตนเอง แต่บางครั้งก็อาจรู้สึกด้อยจึงต้องพูดโอ้อวดเป็นการปิดบังตนเอง

จากเอกสารดังกล่าวสรุปได้ว่า เด็กก่อนวัยรุ่นที่อยู่ในสถานสงเคราะห์ซึ่งเป็นเด็กที่อยู่ในระยะการปรับตัวตามขั้นพัฒนาการของช่วงอายุแล้ว ยังเป็นเด็กที่ขาดสัมพันธภาพที่ดีกับบิดามารดา จะมีพื้นฐานทางอารมณ์ไม่มั่นคง ขาดความรักความอบอุ่น มีปัญหาด้านพัฒนาการควบคู่ไปกับปัญหาทางอารมณ์ทำให้มีพัฒนาการช้า นอกจากนี้ยังพบว่ามีปัญหาความประพฤติ เช่น คือร้น ขาดความรับผิดชอบ เกียจคร้าน ขาดความเป็นระเบียบ ชอบลักขโมยและหลบหนี ซึ่งพฤติกรรมเหล่านี้เป็นผลมาจากการที่เด็กมีความรู้สึกมีปมด้อยในใจตนเองสูง ดังที่ได้กล่าวมาแล้วว่า ผู้ที่มีความรู้สึกมีปมด้อยในตนเองสูง จะมีความขลาดกลัว ซึมเศร้า รู้สึกว่าถูกทอดทิ้ง ไม่มีคนรัก รู้สึกขาดและด้อยกว่าคนอื่น มองตนในทางลบ มีการประเมินตนเองต่ำ ไม่มีความสามารถที่จะต่อสู้ชีวิต มีความอ่อนแอที่ถอยในการแก้ไขข้อบกพร่องของตนเอง ชอบสร้างปัญหาให้มากขึ้นและไม่หาทางแก้ปัญหา ดังนั้น เด็กเหล่านี้ก็มีโอกาสเติบโตไปเป็นผู้ใหญ่ที่มีปัญหา ทั้งต่อตนเองและสังคมได้

2. งานวิจัยที่เกี่ยวกับเด็กก่อนวัยรุ่นในสถานสงเคราะห์

จงกลณี สุกศรี (2528, หน้า 23-25) ได้พบปัญหาที่พบในสถานสงเคราะห์ได้ว่า ปัญหาที่เกิดจากตัวเด็ก มักมีสาเหตุจากพื้นฐานทางอารมณ์ จิตใจ และสติปัญญาของเด็ก เด็กในสถานสงเคราะห์ส่วนใหญ่มีพื้นฐานทางอารมณ์ไม่มั่นคง ขาดความรักและความอบอุ่นทางจิตใจ ทำให้การพัฒนาเด็กเป็นไปด้วยความยากลำบาก

วิภารัตน์ วรรณัญญกิจ (2531) ศึกษา “แนวทางการจัดบริการสังคมแก่เด็กกำพร้าที่มีปัญหาด้านพัฒนาการ ศึกษาเฉพาะกรณีเด็กก่อนอายุแรกเกิด - 5 ปี” โดยทำการศึกษาจากเจ้าหน้าที่ของสถานสงเคราะห์เด็กกำพร้าทั้งภาครัฐบาลและภาคเอกชนในเขตกรุงเทพมหานคร และจังหวัดนนทบุรี จำนวน 6 หน่วยงาน ได้แก่ สถานสงเคราะห์เด็กอ่อนพญาไท สถานสงเคราะห์เด็กอ่อนปากเกร็ด มูลนิธิมิตรมวลเด็ก มูลนิธิพระยานุเคราะห์ มูลนิธิสงเคราะห์เด็กของสภากาชาดไทยและสหทัยมูลนิธิ พบว่า เด็กในสถานสงเคราะห์เหล่านี้มีปัญหาด้านพัฒนาการควบคู่ไปกับปัญหาทางอารมณ์ ทำให้มีพัฒนาการช้าหรือชะงักงัน

สุนันทา เสียงไทย, สุนทรี รสสุทธธรรม และ ชัดติยา กรรมสุต (2531) ศึกษา “เด็กและเยาวชนเร่ร่อนจรจัด : สภาพปัญหาและแนวทางแก้ไข พ.ศ. 2531” ศึกษาจากประชากรเด็กและเยาวชนเร่ร่อนในที่สาธารณะและในสถานแรกรับของกรมประชาสงเคราะห์ จำนวน 175 คน ในประเด็นสภาพของเด็กเร่ร่อนก่อนออกจากบ้านและหลังออกจากบ้าน สุขภาพกายและสุขภาพจิต และการมองอนาคตตนเองของเด็ก พบว่าส่วนใหญ่เป็นเด็กผู้ชาย อายุระหว่าง 11-14 ปี เป็นบุตรคนโตหรือคนที่สอง ครอบครัวแตกแยก ฐานะยากจน บ้านไม่น่าอยู่ ขัดแย้งกับพ่อแม่และตัดสินใจออกเร่ร่อนกับเพื่อนตามแหล่งขอแะ ดิถสารระเหย ร่างกายทรุดโทรม จิตใจอ่อนไหวง่าย ขาดความอบอุ่น และคาดหวังอนาคตในเรื่องของการมีงานทำที่ดี

อัญชลี พ่วงชูศักดิ์ (2540, หน้า 68 อ้างอิงจาก กรมประชาสงเคราะห์, 2534, หน้า 37-40) ศึกษาปัญหาและความต้องการของเด็กในสถานสงเคราะห์เด็กชายบ้านเชียงใหม่ จำนวน 90 คน และเจ้าหน้าที่ในสถานสงเคราะห์ 24 คน พบว่า สาเหตุใหญ่ที่ทำให้เด็กเข้ามาอยู่ในสถานสงเคราะห์ คือ ครอบครัวยากจนร้อยละ 41.11 ครอบครัวยากจนและบิดา หรือมารดา เสียชีวิตร้อยละ 21.11 ครอบครัวยากจนและบิดา มารดาหย่าร้างกันร้อยละ 10.00 ส่วนสาเหตุอื่น ๆ ได้แก่ ผู้ปกครองต้องการให้เด็กเรียนหนังสือในสถานสงเคราะห์ร้อยละ 13.43 เด็กกำพร้าบิดามารดาเสียชีวิตร้อยละ 5.56 ซึ่งเท่ากับจำนวนเด็กเร่ร่อนและมีปัญหาความประพฤติเกเร นอกจากนั้นเด็กที่มีถิ่นฐานห่างไกล เป็นชาวไทยภูเขา และบิดา มารดาต้องโทษจำคุกร้อยละ 3.33 ส่วนปัญหาของเด็กในสถานสงเคราะห์ เจ้าหน้าที่ส่วนใหญ่ร้อยละ 83.33 มีความเห็นว่าเด็กมีปัญหาความประพฤติ เช่น ดื้อรั้น ขาดความรับผิดชอบ เกียจคร้าน ขาดความกระตือรือร้น ขาดความเป็นระเบียบ ชอบลักขโมยและชอบหลบหนี ร้อยละ 16.67 เห็นว่าเด็กส่วนใหญ่มีปัญหาทางด้านอารมณ์และจิตใจ และร้อยละ 12.50 เห็นว่าเด็กมีปัญหาทางการเรียน

สุกัญญา มหัทธนานันท์ (2542, บทคัดย่อ) ศึกษาเปรียบเทียบผลของการให้คำปรึกษาแบบกลุ่มตามทฤษฎีพิจารณาเหตุผลและอารมณ์กับการใช้กิจกรรมกลุ่มที่มีต่อความภาคภูมิใจในตนเองของเด็กวัยรุ่นในสถานสงเคราะห์เด็กหญิง จังหวัดสระบุรี พบว่า เด็กวัยรุ่นกลุ่มทดลองทั้ง 2 กลุ่ม มีความภาคภูมิใจในตนเองในระยะหลังการทดลองและระยะติดตามผลสูงกว่าระยะก่อนการทดลองและสูงกว่ากลุ่มควบคุมอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05 ส่วนวิธีการทดลองทั้ง 2 วิธี ช่วยให้เด็กวัยรุ่นกลุ่มทดลองทั้ง 2 กลุ่ม มีความภาคภูมิใจในตนเองสูงขึ้นไม่แตกต่างกัน

จากงานวิจัยดังกล่าวจะเห็นว่าได้มีการศึกษาสภาพปัญหา สาเหตุ ความต้องการของเด็กและแนวทางแก้ไขปัญหา การจัดบริการสังคมแก่เด็กในสถานสงเคราะห์ ตลอดจนมีการบำบัด

จิตใจแก่เด็ก ให้พวกเขามีสภาพจิตใจและอารมณ์ที่เข้มแข็งมากขึ้น ในฐานะที่ผู้วิจัยศึกษาเกี่ยวกับจิตวิทยาการให้คำปรึกษา จึงคิดว่าเด็กเหล่านี้เป็นเด็กที่นำให้การช่วยเหลือทั้งทางด้านร่างกาย อารมณ์ สังคม และสติปัญญา เพื่อพัฒนาไปสู่วัยรุ่นที่สมบูรณ์ อันเป็นการเห็นโครงสร้างหรือตัวตนของเขาตามความเป็นจริง เข้าใจจุดด้อย จุดเด่นของตน ปรัชญาของตน ความต้องการในชีวิต สามารถทำใจยอมรับได้กับสิ่งที่มีและเกิดขึ้นจริง ไม่กลายเป็นวัยรุ่นที่ว้าวุ่น ไม่เป็นตัวของตัวเอง เหนงหงอย ขี้กังวล ตัดสินใจไม่ได้ หรือรู้สึกว้าวนั่นเองถูกทอดทิ้งจนอาจกลายเป็นอันธพาล ขาดความรับผิดชอบต่อตนเอง ซึ่งผู้วิจัยเชื่อว่าการให้คำปรึกษาตามทฤษฎีพิจารณาเหตุผล และโปรแกรมกลุ่มการเห็นคุณค่าในตนเอง เพื่อเสริมสร้างคุณค่าในตนเองแก่เด็กก่อนวัยรุ่นในสถานสงเคราะห์เด็กหญิงบ้านราชวิถี จะทำให้เด็กสามารถดำรงชีวิตอยู่ในสังคมได้อย่างมีความสุขในระดับหนึ่ง และเป็นการป้องกันไม่ให้เด็กเติบโตเป็นผู้ใหญ่ที่มีปัญหาต่อสังคมได้