

บทที่ 2

เอกสารและงานวิจัยที่เกี่ยวข้อง

ในการศึกษาเรื่อง ผลการให้คำปรึกษากลุ่มทฤษฎีอัตถิภาวนิยมที่มีต่อคุณค่าแห่งตนของผู้ต้องขังเรือนจำอำเภอธัญบุรี จังหวัดปทุมธานี เป็นการศึกษาที่นำเอากระบวนการให้คำปรึกษาแบบกลุ่มมาใช้เป็นเครื่องมือในการพัฒนาให้เกิดคุณค่าแห่งตนของผู้ต้องขัง ผู้วิจัยได้ศึกษาดำรงเอกสารและงานวิจัยที่เกี่ยวข้อง โดยรวบรวมและนำเสนอรายละเอียดเป็นหัวข้อดังนี้

1. คุณค่าแห่งตนและงานวิจัยที่เกี่ยวข้อง
2. การให้คำปรึกษากลุ่มทฤษฎีอัตถิภาวนิยมและงานวิจัยที่เกี่ยวข้อง
3. ผู้ต้องขังเรือนจำอำเภอธัญบุรี จังหวัดปทุมธานี

แนวคิดเกี่ยวกับคุณค่าแห่งตน

คุณค่าแห่งตน (Self-Esteem) เป็นรากฐานของสภาวะสุขภาพจิต สังคมและการแสดงออกถึงคุณภาพของบุคคล ซึ่งมีส่วนสัมพันธ์กับอัตมโนทัศน์ (พวงทอง อินใจ, 2544, หน้า 9) ซึ่งบางครั้งอาจใช้คำที่มีความหมายใกล้เคียงกัน เช่น ความรู้สึกถึงคุณค่าในตนเอง (Self Worth) ความรักในตนเอง (Self-Love) ความเชื่อมั่นในตนเอง (Self-Confidence) ความเคารพในตนเอง (Self-Respect) การปกป้องตนเอง (Self-Regard) การประเมินตนเอง (Self-Evaluation) การประเมินค่าของตนเอง (Self-Appraisal) ความเชื่อในความสามารถของตนเอง (Self of Adequacy of Personal Efficacy) ความรู้สึกถึงความสามารถของตนเอง (Sense of Competence) จุดที่เห็นพ้องของตัวตนในอุดมคติ (Self-Ideal Congruence) ความเข้มแข็งในตนเอง (Ego or Ego Strength) ภาพพจน์แห่งตน (Self-Image)

ความหมายของคุณค่าแห่งตน (Self-Esteem)

ซาส (Sasse, 1978, p. 48) ได้ให้ความหมายของคุณค่าแห่งตนว่า เป็นความรู้สึกของบุคคลว่ามีความสำคัญ มีการได้รับความเชื่อถือ การยอมรับนับถือจากผู้อื่นเพื่อที่จะได้เกิดความรู้สึกภาคภูมิใจและนับถือตนเอง

คาเพนนิโต (Carpenito, 1983, p. 392) กล่าวว่า คุณค่าแห่งตนเป็นบุคลิกลักษณะหนึ่งของบุคคลที่จะมีการตัดสินใจว่ามีคุณค่าในตนเอง จากการประเมินตนเองในเรื่องความสามารถและการยอมรับของสังคม

คูเปอร์สมิธ (Coopersmith, 1984, p. 5) กล่าวว่า คุณค่าแห่งตน เป็นการตัดสินความ มีคุณค่าของตนเอง ซึ่งแสดงถึงทัศนคติที่บุคคลมีต่อตนเอง เป็นการยอมรับหรือไม่ยอมรับตนเอง และแสดงถึงขอบเขตของความเชื่อที่บุคคลมีต่อความสามารถ ความสำคัญ ความสำเร็จ และ ความมีค่าของตนเอง

บาบลาดิสิส (Babladelis, 1984, pp. 171-175) ได้กล่าวถึงคุณค่าแห่งตนว่าประกอบ ด้วยกระบวนการทั้ง 4 ซึ่งมีความหมายแตกต่างกันไปดังนี้

1. การประเมินจากผู้อื่น (Reflected Appraisal) บุคคลเรียนรู้ว่าตนเองเป็นคน อย่างไร จากคำบอกเล่าที่ผู้อื่นบอกตน ทั้งด้วยภาษาพูด และภาษาท่าทาง ซึ่งการบอกเล่าหรือการ เสนอแนะนี้เปรียบเสมือนกระจกเงาส่องสะท้อนให้บุคคลมองเห็นตนเองได้ด้านหนึ่ง

2. การเปรียบเทียบกับผู้อื่น (Social Comparison) การที่บุคคลไม่มีเกณฑ์เป็น เครื่องวัด คุณค่าแห่งตนอย่างชัดเจน ดังนั้นจึงใช้การเปรียบเทียบกับบุคคลอื่นที่อยู่ในสภาพ ทางสังคมที่ต่ำกว่า เพื่อยกระดับคุณค่าแห่งตนให้สูงขึ้น ในขณะที่การเปรียบเทียบกับบุคคลที่มี สถานภาพทางสังคมสูงกว่าจะนำไปสู่การลดคุณค่าแห่งตน ดังนั้นจึงพบเสมอว่าบุคคลชอบลด คุณค่าของผู้อื่น เพื่อดึงไว้หรือเพื่อเพิ่มคุณค่าแห่งตน

3. การแสดงบทบาทสมมติ (Role Playing) การแสดงบทบาทสมมติ เป็นเครื่องมือ ที่ใช้ เพื่อให้เกิดคุณค่าแห่งตน ซึ่งใช้ได้หลายวิธี

3.1 ทฤษฎีความไม่ลงรอย ผู้แสดงสามารถลดความไม่ลงรอยกันโดยนำทัศนคติ ส่วนตัวออกมาแสดง เพื่อเพิ่มคุณค่าแห่งตนได้

3.2 ทฤษฎีบทบาทของตัวแบบ โดยการสังเกตพฤติกรรมของตนเองแล้วใช้ ข้อมูลที่พบเห็นมาสร้างภาพลักษณ์ของตนเอง เพื่อเพิ่มคุณค่าแห่งตน

3.3 ทฤษฎีแรงจูงใจ เมื่อบุคคลเกิดแรงจูงใจในการแสดงบทบาทสมมติ เขาจะหา ข้อมูล ซึ่งจะทำให้การแสดงบทบาทนั้นมีความน่าเชื่อถือ อันเป็นการเพิ่มคุณค่าแห่งตน

3.4 ทฤษฎีการเสริมแรง บุคคลมีคุณค่าแห่งตนได้จากประสบการณ์ ความสำเร็จ ในการแสดงบทบาทสมมติ หรืออาจจะเกิดจากการยอมรับของผู้อื่น หรืออาจเป็น เพราะความชำนาญในการแสดงอย่างยอดเยี่ยม

4. ความแตกต่างทางสังคม (Social Discrimination) จากการศึกษาเปรียบเทียบ ระหว่างผู้หญิงผู้ชาย พบว่าผู้หญิงมีคุณค่าแห่งตนต่ำกว่าผู้ชาย เพศชายจะได้รับการนิยามยกย่อง และมีคุณค่ามากกว่าเพศหญิง (Babladelis, 1984, p. 175)

ทาฟท์ (Taft, 1985) กล่าวว่า คุณค่าแห่งตน เป็นการประเมินหรือตัดสินคุณค่า โดยอาศัยกระบวนการรับรู้ความรู้สึกมี 2 ขั้นตอน คือ

1. การรับรู้คุณค่าแห่งตนจากภายใน (Inner Self-Esteem) เป็นการรับรู้คุณค่าแห่งตนโดยประเมินจากความสามารถ สมรรถนะ และการกระทำต่าง ๆ แล้วผลที่ได้รับตรงตามที่ตนปรารถนาหรือคาดหวัง ซึ่งคุณค่าแห่งตนในลักษณะนี้ถูกสร้างอย่างถาวรจากประสบการณ์ตั้งแต่ช่วงแรกของชีวิต

2. การรับรู้คุณค่าแห่งตนจากภายนอก (Outer Self-Esteem) เป็นการรับรู้คุณค่าแห่งตน โดยประเมินเจตคติและการยอมรับของบุคคลอื่นที่มีต่อตนเอง ซึ่งคุณค่าแห่งตนในลักษณะนี้สามารถเปลี่ยนแปลงได้ตามบทบาททางสังคมและความสามารถในการเผชิญปัญหาของบุคคลนั้น ๆ

ลอเรนซ์ (Lawrence, 1988, p. 42) ได้กล่าวว่า คุณค่าแห่งตนนั้นเป็นการประเมินตนเองถึงความแตกต่างระหว่าง ความเข้าใจในตนเอง (Self-Image) และตนเองในอุดมคติ (Ideal-Self) ซึ่งความแตกต่างของทั้งสองสิ่งเป็นเรื่องที่ปกติ แต่ไม่สามารถหลีกเลี่ยงได้ แต่ถ้ามีความเข้าใจในตนเอง และตนเองในอุดมคติแตกต่างกันมาก เช่น เด็กที่ฝันว่าจะมีครอบครัวที่อบอุ่น มีพ่อแม่ที่เข้าใจ แต่ในชีวิตจริงกลับถูกพ่อ-แม่เยียนตี ทอดทิ้ง สิ่งนี้ทำให้รู้สึกด้อยค่า ไม่น่ารัก ไม่เป็นที่สนใจ ทำให้เด็กมีคุณค่าแห่งตนต่ำ

ทัศนาศา นุญทอง (2527, หน้า 286) กล่าวว่า คุณค่าแห่งตน หมายถึง ความรู้สึกมีคุณค่าในตนเอง คือความต้องการมีเกียรติยศ ชื่อเสียง และได้รับการยกย่องนับถือจากบุคคลอื่นทั้งที่อยู่ในวงแคบ เช่น ครอบครัว เพื่อฝูง จนกระทั่งสังคมวงกว้าง

สมพร สุทัศน์ีย์, ม.ร.ว. (2542, หน้า 38) กล่าวว่า คุณค่าแห่งตนหมายถึง การพิจารณาตัดสินคุณค่าของตนเอง รู้สึคว่าตนเองมีความสามารถ มีคุณค่า มีความสำคัญ อันเนื่องมาจากความสำเร็จในสิ่งที่คาดหวัง รวมถึงการได้รับการยอมรับนับถือจากบุคคลอื่น เช่น บิดา มารดา ครู เพื่อน และสามารถตัดสินใจ และปรับตัวดำรงชีวิตในสังคมได้อย่างปกติสุข

นุชจรี ฉายเ็นตร (2538, หน้า 7) กล่าวว่า ทัศนคติที่บุคคลมีต่อตนเองในทางที่ดี มีความเคารพยอมรับในตนเอง สามารถทำสิ่งต่าง ๆ ให้สำเร็จลุล่วงไปด้วยดี

นริสา จิตรสมนึก (2540, หน้า 4) กล่าวว่า เจตคติที่บุคคลมีต่อตนเอง และยอมรับในความสามารถของตนเอง เกิดความเชื่อมั่นในคุณค่าของตนเอง รวมทั้งสามารถใช้ศักยภาพที่มีอยู่อย่างเต็มที่ในการดำเนินชีวิตได้

ชนิดา สุวรรณศรี (2542, หน้า 21) ให้ความหมายว่า การรับรู้ตนเองของบุคคลที่ประกอบ ด้วยการรับรู้ตนเองโดยทั่วไป การรับรู้ตนเองทางด้านครอบครัวและสังคม รวมถึงความรู้สึกที่มีต่อตนเอง ความเข้าใจตนเองแล้วแสดงออกในแง่ของการยอมรับหรือไม่ยอมรับตนเองในด้านความสามารถ ความสำคัญ ความสำเร็จ ความมีคุณค่าและความมีพลังอำนาจในตน พร้อมทั้งการรับรู้จากการประเมินของบุคคลอื่นที่มีต่อตนเอง ซึ่งสามารถรับรู้ได้จากคำพูดและท่าทางการแสดงออก

ความสำคัญของคุณค่าแห่งตน

คุณค่าแห่งตนเป็นปัจจัยสำคัญในการปรับตัวทางอารมณ์และสังคม เนื่องจากคุณค่าแห่งตนเป็นความต้องการพื้นฐานด้านจิตใจที่จะทำให้มนุษย์สามารถดำรงชีวิตอยู่อย่างมีคุณค่า ถ้าขาดซึ่งความรู้สึกที่มีคุณค่าแห่งตน จะมีผลกระทบต่องานในทุกด้านไม่ว่าจะเป็นบุคลิกภาพ อารมณ์และสังคม กระบวนการทางความคิด ความปรารถนา การตั้งเป้าหมาย รูปแบบความสัมพันธ์กับผู้อื่น และการรับรู้โลกภายนอก (ศศิกันต์ ชนะโสธร, 2529, หน้า 1) บุคคลที่มีคุณค่าแห่งตน จะมีความเคารพตนเองและเชื่อมั่นในตนเอง ใช้ศักยภาพที่มีของตนเองได้อย่างเต็มที่ ในการดำเนินชีวิต สามารถเผชิญปัญหาและอุปสรรคได้ด้วยเชื่อมั่น กล้าหาญ และมีความหวัง ซึ่งเมื่อบุคคลคิดว่าตนเองจะประสบความสำเร็จ เขาจะปฏิบัติไปในทางที่จะนำไปสู่ความสำเร็จ (Devito, 1995, อ้างถึงใน พรเพ็ญ เมธาจิตติพันธ์, 2545) บุคคลที่มีคุณค่าแห่งตน จะประเมินตนเองในด้านดี เห็นคุณค่าในตนเอง เชื่อมั่นในตนเอง ตระหนักถึงศักยภาพที่แท้จริงของตน มองโลกในแง่ดี มีความคิดสร้างสรรค์ มีความรับผิดชอบ สามารถปรับตัวและสร้างสัมพันธ์ภาพกับบุคคลอื่นได้ (จิตาพร แสงแก้ว, 2541, หน้า 11) ตลอดจนมีความสุข มีสุขภาพจิตดี ประสบผลสำเร็จในชีวิต บุคคลที่มีคุณค่าแห่งตนสูง จะมีลักษณะพฤติกรรมที่แสดงออกทางกาย (Branden, 1996) เช่น มีความยินดีกับชีวิต มีความสนุกสนานรื่นเริง ประกายตาแจ่มใส สามารถชมเชยหรือกล่าวอย่างตรงไปตรงมา ด้วยความซื่อสัตย์ มีความสามารถในการวิจารณ์ ยอมรับความผิดพลาดของตนเองได้ มีความเป็นอิสระในการแสดงความรู้สึกและรับฟังคำแนะนำด้วยความพึงพอใจ สามารถพูดหรือกระทำในสิ่งที่ง่ายหรือเป็นไปได้ มีความสอดคล้องกลมกลืนระหว่างคำพูด และกิริยาท่าทางอย่างเป็นธรรมชาติ มีความเปิดเผยและกระตือรือร้นในการรับประสบการณ์และโอกาสใหม่ ๆ ของชีวิต มีอารมณ์ขัน มองเห็นสิ่งดีในตนเองและผู้อื่น มีความ

ยืดหยุ่นในการตอบสนอง มีความคิดสร้างสรรค์และอารมณ์ดีอยู่เสมอ มีความพอใจที่ได้เป็นเจ้าของ และสามารถทนต่อแรงกดดันต่าง ๆ ได้อย่างมีศักดิ์ศรีในตนเอง นอกจากนั้น ชัยวัฒน์ วงศ์อาษา (2540, หน้า 6) ยังพบว่าผู้ที่มีคุณค่าแห่งตนสูงจะมีพลังในการหลีกเลี่ยงปัญหารุนแรงในอนาคตได้เป็นอย่างดี จิตาพร แสงแก้ว (2541, หน้า 11) กล่าวว่าในทางตรงกันข้ามบุคคลที่มีคุณค่าแห่งตนต่ำ จะขาดความเชื่อมั่นในตนเอง มองตนเองในด้านลบ มีปมด้อย วิตกกังวลสูง ไม่กล้าแสดงออกปรับตัวและสร้างสัมพันธภาพกับบุคคลอื่นได้ยากผู้ที่นับถือตนเองในระดับต่ำ จะพะวงถึงปมด้อยของตนเอง แสดงความขลาดกลัว ซึมเศร้าในบางครั้ง ซึ่งผู้ที่มีคุณค่าแห่งตนต่ำ จะแสดงภาพพจน์ที่มีความขลาดกลัว เศร้าสลด หดหู่ใจ จะรู้สึกถูกทอดทิ้ง อยู่โดดเดี่ยว ไร้คนให้ความรักและความเข้าใจ ไร้ความสามารถในการที่จะต่อสู้ชีวิต มีความอ่อนแอทอดถอยในการที่จะพิชิตความบกพร่องของตนเอง ชอบสร้างปัญหาให้มากขึ้นและไม่หาทางกำจัดปัญหา (สุกัญญามัทธนาพันธ์, 2543, หน้า 12) ดังนั้นการที่คนเราจะประสบความสำเร็จหรือล้มเหลวในการดำเนินชีวิตนั้น ย่อมขึ้นอยู่กับคุณค่าแห่งตน สามารถที่จะพัฒนาให้เกิดขึ้นและเจริญขึ้นได้ในตัวบุคคล อีกทั้งยังสามารถที่จะเปลี่ยนแปลงได้

ดังนั้น จึงสรุปได้ว่า คุณค่าแห่งตนเป็นองค์ประกอบพื้นฐานที่สำคัญที่สุดของความต้องการทางด้านจิตใจ ซึ่งมีผลต่อบุคลิกภาพ อารมณ์ สังคม กระบวนการทางความคิด ความปรารถนา ความสัมพันธ์กับผู้อื่นและการรับรู้โลกภายนอก ทำให้มีความเคารพนับถือตนเองและเชื่อมั่นในตนเอง สามารถดำเนินชีวิต สามารถเผชิญปัญหาและอุปสรรคได้โดยใช้ศักยภาพของตนที่มีอยู่ได้อย่างเต็มความสามารถ ซึ่งเป็นสิ่งสำคัญที่จะพัฒนาบุคคลไปสู่การเป็นบุคคลโดยสมบูรณ์

พัฒนาการของคุณค่าแห่งตน

คุณค่าแห่งตนเกิดขึ้นตั้งแต่วัยทารกจะเริ่มรู้จักส่วนต่าง ๆ ของร่างกายตน อันเป็นจุดเริ่มต้นรู้จักตนเอง นักวิชาการหลายท่านได้ให้ความเห็นสอดคล้องกันว่าคุณค่าแห่งตนเป็นกระบวนการเรียนรู้ตลอดชีวิต (สุทธิณี พักวิสัย, 2545 หน้า 19) คุณค่าแห่งตนนั้นพัฒนามาจากการอบรมเลี้ยงดู ที่บิดามารดาให้ความรัก ความเอาใจใส่ และยอมรับเด็กตั้งแต่เยาว์วัย มากกว่าสถานภาพทางสังคมและปริมาณวัตถุสิ่งของที่ให้แก่เด็ก (Atwater, 1979) และจะเปลี่ยนแปลงไปตามวัย วุฒิภาวะ สิ่งแวดล้อม และสถานการณ์ที่เกิดขึ้นในชีวิต กระบวนการเรียนรู้นี้เกิดขึ้นจากปฏิสัมพันธ์ระหว่างบุคคลกับสิ่งแวดล้อมและสังคมรอบตัว โดยมีจุดเริ่มต้นจากภายในครอบครัว (Brundage, 1994 อ้างถึงใน พรเพ็ญ เมธาจิตติพันธ์, 2545, หน้า 22) โดยที่คุณค่าแห่งตนจะเพิ่มขึ้นตามอายุ และมีผลกระทบอย่างมากตั้งแต่ช่วงวัยรุ่นถึงวัยผู้ใหญ่ตอนต้น กล่าวคือ ในช่วงวัยรุ่นให้ความสำคัญต่อความต้องการ มีคุณค่าแห่งตน (Esteem Need) สูงกว่าวัยอื่น ๆ เพราะวัย

นี้ต้องการเป็นอิสระเป็นตัวของตัวเอง ไม่อยู่ภายใต้บังคับบัญชาของผู้ใด โดยเฉพาะบุคคลสูงวัยกว่า ต้องการค้ำคองทั้งต่อหน้าและลับหลัง โดยเฉพาะค้ำคองจากเพื่อนในกลุ่มเดียวกัน ต้องการความรู้สึกมั่นคงปลอดภัย ต้องการความงดงามทางร่างกายให้ผู้อื่นชื่นชมเกี่ยวกับรูปลักษณ์ของตน (ศศิกันต์ ชนะโสธร, 2529) นอกจากนั้นในช่วงของวัยรุ่นถึงวัยผู้ใหญ่ตอนต้น มโนทัศน์เกี่ยวกับตนเองจะมีการเปลี่ยนแปลงได้เนื่องจากบุคคลต้องมีการตัดสินใจเกี่ยวกับตนเองหลายอย่าง ได้แก่ การประกอบอาชีพในอนาคต รวมทั้งความคาดหวังเกี่ยวกับผลสำเร็จ ในการประกอบอาชีพ การมีส่วนร่วมในกิจกรรมของสังคมและการยอมรับของสังคม การมีลักษณะเป็นที่ดึงดูดใจเพศตรงข้าม ตลอดจนความสำเร็จในชีวิตสมรส และความสามารถในการแสดงบทบาทหน้าที่ที่ตนได้รับ ในวัยผู้ใหญ่ วุฒิภาวะจะทำให้บุคคลมองเห็นได้ชัดเจนยิ่งขึ้น โดยที่ผู้ใหญ่จะยอมรับตัวเองมากขึ้นและเพื่อผืนน้อยกว่าวัยรุ่น ทั้งนี้เพราะบุคคลได้มีการเรียนรู้ที่จะเผชิญกับสิ่งที่ตนเองขาด และพยายามเพิ่มความเข้มแข็งให้ตนเอง คุณค่าแห่งตนจะมีการเปลี่ยนแปลงอีกครั้งในวัยสูงอายุเนื่องจากอยู่ในวัยหมดประจำเดือน มีการเปลี่ยนแปลงของฮอร์โมนในร่างกาย การเกษียณอายุการทำงาน การเสียชีวิตของคู่สมรส ตลอดจนการสูญเสียความสามารถด้านร่างกาย เป็นต้น (กอบกุล พันธุ์เจริญวรกุล, 2531)

นอกจากคุณค่าแห่งตนจะเปลี่ยนแปลงไปตามวัย วุฒิภาวะ สิ่งแวดล้อม แล้วยังเปลี่ยนไปตามสถานการณ์ที่เกิดขึ้นในชีวิต กล่าวคือ ถ้าเหตุการณ์ในชีวิตของบุคคลดำเนินไปในด้านดี ประสบความสำเร็จในสิ่งที่ตนกระทำ คุณค่าแห่งตนก็จะเพิ่มขึ้น ในทางตรงกันข้ามถ้าบุคคลประสบเหตุการณ์ที่ทำให้รู้สึกว่า ตนเองหมดความสามารถไร้ประโยชน์ สูญเสียอำนาจ คุณค่าแห่งตนก็จะลดลง (Block & Robins, 1993)

ปัจจัยทางสังคมนั้นมีอิทธิพลอย่างมากต่อความรู้สึกมีคุณค่าของบุคคล เนื่องจากไม่มีบุคคลใดที่ประเมินคุณค่าของตนเอง โดยไม่มีเกณฑ์ เป็นการประเมินตนเองว่าพอใจในตนเอง รู้สึกว่าตนเองมีความสามารถ ความสำคัญ ประสบความสำเร็จ มีความภาคภูมิใจ และสามารถให้และรับความรักได้ ซึ่งจะประเมินโดยมีเกณฑ์เปรียบเทียบแต่เกณฑ์สูงสุดจะดัดแปลงจากเงื่อนไขต่าง ๆ ตามสภาพสังคมและคุณลักษณะของกลุ่มนั้น ๆ ทุก ๆ สังคมหรือกลุ่มจะมีมาตรฐานของตน ซึ่งจะถูกนำมาใช้เป็นกรอบมาตรฐานในการประเมินตนเอง บุคคลยึดติดกับทัศนคติและวัตถุที่บุคคลนั้นเคยยึดถือ และมีปฏิกิริยาทางอารมณ์ซึ่งเป็นลักษณะเฉพาะตัว แรงผลักดันจากสังคมหรือกลุ่มซึ่งมีอิทธิพลจากทัศนคติความคิดเห็นของสาธารณชน อาจไม่สัมพันธ์กับทัศนคติเกี่ยวกับตนเองมากนักก็ได้ บุคคลที่อยู่รอบข้างของบุคคลนั้น มีส่วนช่วยในการสร้างคุณค่าแห่งตนใน

ระดับสูงเป็นอย่างมาก ทั้งพ่อแม่ ญาติพี่น้อง สามี ครู และผู้ให้การดูแล เพราะบุคคลเหล่านี้จะช่วย
ให้บุคคลนั้นพัฒนาความเชื่อถือในตนเอง ความกล้า และความสามารถ ในการเผชิญกับ
สถานการณ์ต่าง ๆ ได้ ถ้าบุคคลนั้นได้รับการปฏิบัติแบบเชื่อถือศรัทธาและได้รับการยกย่องใน
คุณค่าให้ความสำคัญอย่างชัดเจน มองเห็นในความสามารถและมีการชี้แนะเพื่อแก้ปัญหาต่าง ๆ
ขณะเดียวกันมีพัฒนาการในการพึ่งพาตนเองและความเชื่อมั่นในตนเองจะเกิดขึ้นและดำรงอยู่ได้
ในสิ่งแวดล้อมที่ส่งเสริมสิ่งเหล่านี้

จากที่กล่าวมาสรุปได้ว่า คุณค่าแห่งตนจะเกิดขึ้นตั้งแต่วัยเด็ก สิ่งที่มีอิทธิพลต่อการ
พัฒนาคุณค่าแห่งตนมากที่สุด คือ การเลี้ยงดู และคุณค่าแห่งตนพัฒนาเพิ่มขึ้นตามอายุ และมี
ผลกระทบอย่างมากตั้งแต่ช่วงวัยรุ่นถึงวัยผู้ใหญ่ตอนต้น นอกจากนี้จะเปลี่ยนแปลงไปตามวัย
วุฒิภาวะและสิ่งแวดล้อมแล้วยังเปลี่ยนไปตามสถานการณ์ที่เกิดขึ้นในชีวิตอีกด้วย บุคคลที่
ประสบความสำเร็จในสิ่งที่กระทำ ได้รับคำชมเชยจากผู้ใหญ่ ครอบครัว สามี หรือเพื่อจะเกิดความ
ภาคภูมิใจในตนเอง มีการรับรู้ที่ดีต่อตนเอง ในทางตรงกันข้ามถ้าบุคคลทำในสิ่งที่ผิด หรือ
ประสบความสำเร็จล้มเหลว ได้รับการดูต่ำ หรือทำทารุณกรรม จะรู้สึกด้อยค่า พิจารณาว่าตนเองไม่
เป็นที่ยอมรับ หรือเป็นคนไม่มีความสามารถ มีการรับรู้ในแง่ลบเกี่ยวกับตนเอง จะเกิดความรู้สึก
สูญเสียภาพลักษณ์ของตนเอง ทำให้เกิดปมด้อย และไม่เห็นถึงคุณค่าแห่งตน

ลักษณะของบุคคลที่มีคุณค่าแห่งตน

คูเปอร์สมิธ (Coopersmith, 1984) แสดงพรรณนาว่าบุคคลแสดงระดับของ
คุณค่าแห่งตนที่แตกต่างกันอย่างมีรูปร่าง ทางลักษณะท่าทาง น้ำเสียง คำพูด และพฤติกรรม ระดับ
คุณค่าแห่งตนที่แตกต่างกันมีผลต่อบุคคลดังนี้

1. บุคคลที่มีคุณค่าแห่งตนสูง จะมีความสอดคล้องกลมกลืนทั้งหมดของ “ตน” รับรู้
คุณค่าแห่งตนตามความเป็นจริง ตระหนักถึงศักยภาพทั้งหมดของตนเอง มีจิตใจที่เปิดกว้างและ
ยอมรับสิ่งต่าง ๆ ที่เกิดขึ้นตามความเป็นจริง พร้อมทั้งสามารถแสดงพฤติกรรมได้อย่างเหมาะสม
บุคคลเหล่านี้มีความกระตือรือร้นเชื่อมั่นในตนเองว่ามีความสามารถในการทำงานให้ประสบความสำเร็จ
มักเป็นผู้นำในการอภิปรายและมีความคิดเป็นของตัวเองในการแสดงความคิดเห็น
ไม่หวั่นต่อคำวิพากษ์วิจารณ์ มีความคิดสร้างสรรค์ มองโลกในแง่ดี มีความสามารถในการ
แก้ปัญหาที่เกิดขึ้นเฉพาะหน้า ตลอดทั้งเป็นผู้ที่มีความพึงพอใจ เคารพ และประทับใจในตนเอง
บุคคลที่มีคุณค่าแห่งตนสูง จะตระหนักความรับผิดชอบต่อตนเองและต่อผู้อื่น รวมทั้งสามารถ
สร้างสัมพันธภาพที่ดีต่อบุคคลและสิ่งแวดล้อมได้ และพบว่ามีความเชื่อมั่นในตนเอง มองตนเอง
ด้านบวก มีความรู้สึกมั่นคงปลอดภัย ไม่หวั่นไหวในคำวิพากษ์วิจารณ์หรือการตำหนิจากบุคคลอื่น

ได้ง่าย มีลักษณะการยอมรับตนเองยอมรับความคิดเห็นของบุคคลอื่น ใส่ใจและสามารถ ได้รับความรู้สึกของผู้อื่นได้อย่างละเอียดอ่อน สามารถแสดงความคิดเห็นและความต้องการ ของตนเอง อย่างตรงไปตรงมาตามความเป็นจริง ใช้กลไกในการป้องกันตนเองน้อย มักเป็นผู้เริ่มสร้างสัมพันธภาพกับผู้อื่นก่อน มีความยืดหยุ่น มีความคิดริเริ่มสร้างสรรค์ที่เป็นประโยชน์ มีความกระตือรือร้นกล้าทำงานที่ท้าทายความสามารถ พอใจที่ได้ใช้ความสามารถอย่างเต็มที่ มีความวิตกกังวลน้อย ซึ่งโดยภาพรวมแล้วบุคคลที่มีคุณค่าแห่งตนสูงจะมีความสุขและใช้ชีวิตอย่างมีประสิทธิภาพ (พิมพ์ดี จันทรโกศล, 2544)

2. บุคคลที่มีคุณค่าแห่งตนต่ำ จะมีลักษณะแตกต่างกับบุคคลที่มีคุณค่าแห่งตนสูง คือขาดความมั่นใจในตนเอง รู้สึกว่าไร้ค่า ไม่มีความสามารถ มีความวิตกกังวลสูง มีความเครียด ไม่กล้าแสดงความคิดเห็นแตกต่างไปจากคนอื่น ชอบเป็นผู้ฟังมากกว่าแสดงบทบาท ไม่มีความพยายามในการทำงานที่ซับซ้อน เมื่อพบอุปสรรคจะละทิ้งงาน หลีกเลียงการแก้ไขปัญหา ไม่มีความยืดหยุ่นมักยึดติดกับสิ่งที่รู้จักและคุ้นเคย หลีกเลียงการคบหาสมาคมกับบุคคลอื่น พอใจที่จะอยู่เฉยๆ ยอมรับสภาพที่เป็นอยู่มักคล้อยตามผู้อื่น กลัวการทำให้ผู้อื่นโกรธ หวั่นไหวต่ออิทธิพลของสังคม ขาดพลังความสามารถในการทำงานให้สำเร็จใช้กลไกในการป้องกันตนเอง คิดว่าเพื่อน ๆ ไม่ยอมรับไม่สนใจและเกิดการรู้สึกเสียใจบ่อย ๆ

กล่าวโดยสรุปได้ว่า คุณค่าแห่งตนเป็นเจตคติที่บุคคลมีต่อตนเอง มีความเคารพ ยอมรับในตนเองว่ามีความสำคัญ และมีความสามารถในการกระทำสิ่งต่าง ๆ ให้ประสบความสำเร็จตลอดทั้งมีความเชื่อมั่นในตนเอง ดังนั้น คุณค่าแห่งตน จึงเป็นความรู้สึกที่เกิดจากผลการประเมินตนเองเกี่ยวกับความมีคุณค่า ความสำคัญ มีความสามารถในการกระทำสิ่งต่าง ๆ เป็นการยอมรับตนเองโดยเปรียบเทียบกับเกณฑ์ของตนเองและของคนอื่น นอกจากนี้ การที่บุคคลมีประสบการณ์เกี่ยวกับความสำเร็จที่ได้กระทำสิ่งต่าง ๆ ลงไปให้บรรลุเป้าหมาย ทำให้เขาได้รับการยอมรับตลอดจนมีสถานภาพและตำแหน่งทางสังคมดีขึ้น สภาพการณ์ดังกล่าวเป็นการสะสม ความพึงพอใจที่บุคคลมีต่อตนเอง ซึ่งช่วยในการพัฒนาคุณค่าแห่งตน

องค์ประกอบและปัจจัยที่มีความสัมพันธ์กับคุณค่าแห่งตน

เกตส์ (Gates, 1978 cited in Berry, 1989, pp. 99-100) ได้กล่าวถึงคุณค่าแห่งตนประกอบด้วย 4 องค์ประกอบคือ

1. ความรู้สึกต่อร่างกายตนเอง (The Body Self) หมายถึง บุคคลคิดและรู้สึกต่อรูปร่าง และหน้าที่ของร่างกาย ตลอดจนความสามารถของหน้าที่พื้นฐานของร่างกาย
2. ความสัมพันธ์ระหว่างตนเองกับบุคคลอื่น (The Interpersonal Self) เป็นส่วน

หนึ่ง ของคุณค่าแห่งตนที่บุคคลคิดและรู้สึกเกี่ยวกับการที่เขามีสัมพันธภาพกับบุคคลอื่น ไม่ว่าจะ เป็นคนที่สนิทสนมคุ้นเคยหรือบุคคลที่พบกันโดยบังเอิญ

3. ความสำเร็จของตนเอง (The Achieving Self) หมายถึง สิ่งที่บุคคลคิดและรู้สึก เกี่ยวกับความสามารถของเขาที่จะนำเขาไปสู่ความสำเร็จในชีวิตครอบครัว การทำงาน และ สิ่งแวดล้อมภายในโรงเรียน

4. ความเป็นเอกลักษณ์ของตนเอง (The Identification Self) เป็นความรู้สึก ทางนามธรรมและพฤติกรรมแสดงความสนใจทางศีลธรรมและจิตวิญญาณ

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

1. ความต้องการมีคุณค่าในตนเอง เช่น ความแข็งแรง การประสบความสำเร็จ มีความเชี่ยวชาญหรือเป็นผู้ได้รับชัยชนะ มีทรัพย์สินสมบัติ มีความมั่นใจในการเผชิญหน้ากับโลก สามารถพึ่งตนเองได้และมีสิทธิเสรีภาพ

2. ความต้องการยอมรับนับถือหรือต้องการให้ผู้อื่นเห็นคุณค่า เช่น ในด้าน สถานภาพทางสังคม ต้องการเป็นที่ยอมรับ ได้รับความสนใจ มีผู้ให้ความสำคัญและเป็นที่ยอมรับ
คูเปอร์สมิธ (Coopersmith, 1981, pp. 2-4) กล่าวถึงคุณลักษณะพื้นฐานของคุณค่า แห่งตนซึ่งบุคคลใช้เป็นสิ่งตัดสินว่าตนเองประสบความสำเร็จ มีอยู่ 4 ประการ คือ

1. ความสามารถ (Competence) เป็นการพิจารณาถึงความสำเร็จของการกระทำ ให้สำเร็จตามเป้าหมาย สามารถเผชิญอุปสรรคต่าง ๆ ที่ผ่านมาในชีวิตด้วยความมั่นใจ ปรับตัวได้ดี ใช้กลไกป้องกันตนเองน้อย และสามารถดำรงชีวิตร่วมกับผู้อื่น ได้อย่างมีประสิทธิภาพ

2. ความสำคัญ (Significance) เป็นวิถีทางที่บุคคลรู้สึกเกี่ยวกับการถูกยอมรับ การมี คุณค่าอย่างเหมาะสม ตนเองเป็นที่รักของบุคคลอื่น มีประโยชน์และเป็นส่วนหนึ่งของครอบครัว และสังคม

3. อำนาจในตัว (Power) เป็นอิทธิพลที่บุคคลมีต่อตนเอง และต่อเหตุการณ์ต่าง ๆ รอบตัว มีความเชื่อมั่นในอำนาจการกระทำของตนว่าจะก่อให้เกิดผลตามที่ต้องการ และมีความสามารถเพียงพอในการกระทำสิ่งต่าง ๆ ให้บรรลุตามวัตถุประสงค์ได้ด้วยตนเอง

4. คุณความดี (Virtue) เป็นการปฏิบัติตัวสอดคล้องกับศีลธรรม จริยธรรม ค่านิยม และวัฒนธรรมประเพณี สามารถรับรู้คุณค่าของตนตามความเป็นจริง มองโลกในแง่ดี พอใจในชีวิตที่เป็นอยู่ มีการแสดงออกของความคิดที่ดี และถูกต้องตามทำนองคลองธรรม

คูเปอร์สมิธ (Coopersmith, 1981, pp. 120-148) กล่าวถึงปัจจัยที่มีอิทธิพลต่อคุณค่าแห่งตน ว่าแบ่งเป็น 2 ประเภทคือ

1. ปัจจัยภายใน หมายถึง ลักษณะเฉพาะของแต่ละบุคคลที่ผลทำให้คุณค่าแห่งตนของแต่ละบุคคลแตกต่างกัน ได้แก่

1.1 ลักษณะทางกายภาพ (Physical Attributes) เช่น ความสูง น้ำหนัก ความแข็งแรง บุคลิกภาพ รวมทั้งเสื้อผ้าที่สวมใส่ หรือคุณสมบัติอื่นที่ปรากฏให้เห็นได้ ถ้าบุคคลมีรูปร่างหน้าตาดี ร่างกายแข็งแรง ก็จะทำให้เกิดคุณค่าแห่งตนได้ส่วนหนึ่ง แต่ลักษณะทางกายจะส่งผลต่อคุณค่าแห่งตนหรือไม่เพียงใดขึ้นอยู่กับค่านิยมส่วนตัว

1.2 ความสามารถทั่วไป สมรรถภาพ และผลงาน (General Capacity, Ability and Performance) ลักษณะทั้ง 3 ด้านนี้มีความสัมพันธ์ระหว่างกันและช่วยส่งเสริมให้บุคคลเกิดคุณค่าแห่งตนได้ บุคคลที่ประสบความสำเร็จจะเป็นการเสริมแรงแก่ตนเอง และทำให้เกิดคุณค่าแห่งตนได้ บุคคลที่ประสบความสำเร็จอยู่เสมอจะมีคุณค่าแห่งตนสูงกว่าบุคคลที่ไม่ค่อยประสบความสำเร็จ

1.3 ภาวะทางอารมณ์ (Affective States) หมายถึง ความพอใจ ความเสียใจ ความวิตกกังวล ฯลฯ ที่อยู่ในตัวบุคคลทั้งที่แสดงออกและไม่แสดงออก อารมณ์ดังกล่าวเกิดจากการประเมินประสบการณ์และการได้รับการปฏิบัติจากผู้อื่น แล้วมีผลต่อการประเมินตนเองในเวลาต่อมา ถ้าบุคคลประเมินว่าบุคคลรอบข้างยอมรับและรู้สึกชื่นชมเขา เขาก็รู้สึกพอใจและเกิดความภูมิใจ แต่ถ้าประเมินตนเองในด้านลบ เขาก็รู้สึกด้อย วิตกกังวล และรู้สึกว่าคุณค่าแห่งตนต่ำ

1.4 ค่านิยมส่วนบุคคล (Self-Values) ในการประเมินคุณค่าแห่งตน บุคคลจะเทียบเคียงกับสิ่งที่ตนให้คุณค่าหรืออุดมคติที่ตนเองให้ความสำคัญ ซึ่งแต่ละคนจะมีค่านิยมต่อสิ่งต่าง ๆ ไม่เหมือนกัน ถ้าบุคคลใดให้คุณค่าแก่สิ่งใดแล้ว ไปสู่เป้าหมายในสิ่งนั้นไม่ได้ ก็เกิดความรู้สึกที่ไม่ดี เช่น อับอาย วิตกกังวล และมีผลต่อคุณค่าแห่งตน

1.5 ความทะเยอทะยาน (Aspiration) เป็นความปรารถนาที่จะทำสิ่งต่าง ๆ การตัดสินใจคุณค่าของบุคคลส่วนหนึ่งเกิดขึ้นจากการเปรียบเทียบผลการปฏิบัติงานและความสามารถของตนกับเกณฑ์ความสำเร็จที่ตั้งไว้ ประสบการณ์ที่ได้รับความสำเร็จจะนำไปสู่ความคาดหวังในความสำเร็จในครั้งต่อไป ทำให้เกิดความปรารถนาจะทำสิ่งต่าง ๆ ต่อไป ถ้าสามารถปฏิบัติตามเกณฑ์ที่กำหนดไว้ จะทำให้เกิดมีคุณค่าแห่งตน

1.6 เพศ (Sex) เพศชายมักมีคุณค่าแห่งตนสูงกว่าเพศหญิง เพราะสังคมและ

วัฒนธรรม โดยส่วนใหญ่จะยกย่องและให้คุณค่าแก่เพศชายมากกว่าเพศหญิง โดยเพศชายมักได้รับมอบหมายตำแหน่งที่มีอำนาจในสังคม ในขณะที่เพศหญิงมักได้รับตำแหน่งและบทบาททางสังคมที่ด้อยกว่า และเพศหญิงที่มีคุณค่าแห่งตนสูง จะประสบความสำเร็จในการเรียนมากกว่าเพศชายที่มีคุณค่าแห่งตนสูง

1.7 ปัญหาต่าง และโรคภัยไข้เจ็บ (Problems and Pathology) ได้แก่ ปัญหาสุขภาพจิต อาการทางกายที่มีสาเหตุมาจากจิตใจ (Psychosomatic Symptoms) และพฤติกรรมในการทำลายปัญหาทั้งหลายนี้ มีผลต่อคุณค่าแห่งตน กล่าวคือ ผู้ที่มีปัญหาดังกล่าวสูง จะมีคุณค่าแห่งตนต่ำและแสดงออกในรูปของความวิตกกังวล มีความทุกข์ มีความยุ่งยากส่วนตัว ส่วนผู้ที่มีปัญหาดังกล่าวน้อย จะมีคุณค่าแห่งตนสูง

2. ปัจจัยภายนอก หมายถึง สภาพแวดล้อมภายนอกที่บุคคลมีปฏิสัมพันธ์ด้วย ซึ่งส่งผลให้บุคคลเกิดคุณค่าแห่งตนที่แตกต่างกัน ได้แก่

2.1 ความสัมพันธ์กับครอบครัว เป็นประสบการณ์ในครอบครัวที่ส่งผลต่อคุณค่าแห่งตนของเด็ก เด็กที่มาจากครอบครัวที่มีการอบรมเลี้ยงดูต่างกัน จะมีคุณค่าแห่งตนแตกต่างกัน การที่พ่อแม่ใกล้ชิดลูก ให้ความรักความอบอุ่น เคารพในสิทธิและความคิดเห็น ยอมรับเด็ก รวมทั้งวางกฎเกณฑ์อย่างชัดเจน จะมีผลทำให้เด็กมีอารมณ์ที่มั่นคงและรู้จักยืดหยุ่น ทำให้เด็กเกิดความรู้สึกมีคุณค่า นอกจากนี้ลักษณะของพ่อแม่ เช่น ความมั่นคงทางอารมณ์ ค่านิยม สถานภาพสมรส สัมพันธภาพและบุคลิกภาพของพ่อแม่ ล้วนมีผลต่อคุณค่าแห่งตนของเด็กทั้งสิ้น เช่น พ่อแม่ที่มีบุคลิกภาพเก็บตัว ไม่กล้าแสดงออก มักไม่แสดงความรักที่มีต่อลูกตรง ๆ ทำให้เด็กไม่แน่ใจในความรักที่มีต่อตน ทำให้เด็กเกิดความรู้สึก ที่ไม่ดีต่อตนเอง รู้สึกไม่มีความสุข ซึ่งจะมีผลต่อเด็กเมื่ออยู่ในสังคมภายนอก

2.2 สถานภาพทางสังคมและกลุ่มเพื่อน หมายถึง องค์ประกอบที่บอกลำดับชั้นทางสังคม เช่น ตำแหน่งหน้าที่ สถานะทางสังคม รายได้ ฯลฯ บุคคลที่มาจากครอบครัวที่มีสถานภาพทางสังคมสูง มีแนวโน้มที่มีคุณค่าแห่งตนสูงกว่าบุคคลที่มาจากครอบครัวที่มีสถานภาพทางสังคมปานกลางและต่ำ นอกจากนี้กลุ่มเพื่อนยังมีอิทธิพลต่อคุณค่าแห่งตน หากกลุ่มเพื่อนชอบตำหนิเขาอยู่เสมอ โดยไม่เปิดโอกาสให้เขาเกิดความรู้สึกมีคุณค่าในตนเอง ก็ยากที่จะมองตนเองและบุคคลอื่นในด้านดี

2.3 การเปรียบเทียบตนเองกับผู้อื่น คุณค่าแห่งตนส่วนหนึ่งเกิดจากการเปรียบเทียบตนเองกับผู้อื่นที่อยู่ในกลุ่มเดียวกันในด้านความสามารถ ทักษะ ความถนัด ฯลฯ

ถ้าหากบุคคลรู้สึกด้อยกว่าผู้อื่น จะมีแนวโน้มคุณค่าแห่งตนต่ำ

สรุปได้ว่าองค์ประกอบที่สำคัญของคุณค่าแห่งตนนั้นขึ้นอยู่กับความรู้สึก ความสัมพันธ์ ความสำเร็จ ที่มีต่อตนเองและผู้อื่น ความมีเอกลักษณ์แห่งตน ที่ทำให้ตนเองเกิดความรู้สึกได้รับการยอมรับ ยกย่อง มีความเข้มแข็ง เป็นส่วนหนึ่งของสังคม ยอมรับความสามารถของตนที่มีอยู่จริง และพึงพอใจต่อภาพลักษณ์ของตนที่ผู้อื่นมองเห็นและที่ตนแสดงออก และปัจจัยที่มีอิทธิพลสำคัญต่อคุณค่าแห่งตน ก็มีทั้งปัจจัยภายในและภายนอกของแต่ละบุคคลที่แตกต่างกัน ย่อมทำให้คุณค่าแห่งตนแตกต่างกัน

ดังที่ได้กล่าวแล้วว่าคุณค่าแห่งตนไม่ใช่เป็นสิ่งที่เกิดขึ้นโดยธรรมชาติ หากต้องมีการปลูกฝังและเสริมสร้างให้เกิดขึ้น ทั้งด้วยตนเองและจากการสนับสนุนของบุคคลรอบข้าง ซึ่งแนวทางในการเสริมสร้างคุณค่าแห่งตนนั้นแตกต่างไปตามสภาพการณ์และประสบการณ์ต่าง ๆ ที่แต่ละคนได้รับ วิกกินส์ และกิลล์ (Wiggins & Giles, 1984, p. 18) กล่าวว่า คุณค่าแห่งตนสามารถเปลี่ยนแปลงให้เพิ่มมากขึ้น และคุณค่าแห่งตนจะเป็นส่วนสำคัญที่จะช่วยเหลือส่งเสริมให้บุคคลอยู่ในสังคมได้อย่างมีความสุข มีความเชื่อมั่นว่าจะดำเนินชีวิตได้อย่างมีคุณค่า

การพัฒนาคูณค่าแห่งตน ได้มีนักทฤษฎีหลายท่านอธิบายไว้ดังนี้

แฟรงค์ และมารอลลา (Franks & Marolla, 1981 cited in Taft, 1985, p. 79) ได้กล่าวถึงกระบวนการ 2 แบบ ที่มีอิทธิพลต่อการพัฒนาคูณค่าแห่งตน คือ

1. การประเมินค่าของบุคคลรอบข้างที่สัมพันธ์กับเราในรูปของการยอมรับ
 2. ความรู้สึกของคนเราในการยอมรับเกี่ยวกับความสามารถและผลสำเร็จของตนเอง
- กระบวนการแรกอยู่บนพื้นฐานของแนวคิด ที่ผสมผสานผลของสังคมสิ่งแวดล้อมเข้าไปในทฤษฎีความรู้สึกเกี่ยวกับตัวเอง โดยอ้างถึงกระจกสะท้อนตัวตน (Looking-Glass Self) ว่าเป็นสิ่งที่เราตีความหมาย ความรู้สึกนึกคิดที่คนอื่นมีต่อตัวเอง และรับรู้ เป็นความรู้สึกของตัวเองไปตลอดชีวิต
- แฟรงค์ และมารอลลา เรียกคุณค่าแห่งตนแบบนี้ว่า คุณค่าแห่งตนจากภายนอก (Outer Self-Esteem) กระบวนการที่สองเกี่ยวกับประสิทธิภาพของบุคคลนั้นในสังคมและอิทธิพลของเขาต่อสิ่งแวดล้อม ซึ่งคุณค่าแห่งตนจะขึ้นอยู่กับกระทำ (Action) อิทธิพล (Control) และกำลัง (Power) ซึ่งเจคาส (Gecas, 1976 cited Taft, 1985, p. 79) ได้อธิบายคุณค่าแห่งตนแบบนี้ว่า เรารู้จักตัวเราเอง และประเมินตัวเองจากผลของการกระทำ ผลของความพยายาม การที่คุณค่าแห่งตนลดลงเป็นผลมาจากการขาดกำลัง (Powerless) และการถดถอย (Alienation)

แบรดชอร์ (Bradshaw, 1981, pp. 6-11) กล่าวถึง วิธีการเสริมสร้างคุณค่าแห่งตนให้เกิดขึ้นจะต้องหาวิธีการที่จะทำให้บุคคลนั้นได้รับประสบการณ์ในด้านใดด้านหนึ่ง หรือมากกว่าหนึ่งด้านจาก 4 ด้านดังนี้

1. การได้รับผลสำเร็จด้านวิชาการ และการประสบผลสำเร็จตามเป้าหมาย และความคาดหวังต่าง ๆ ซึ่งเริ่มแรกความคาดหวังเหล่านี้จะถูกกำหนดโดยบุคคลอื่น ต่อมาเป้าหมายและความคาดหวังจะเป็นของตนเอง

2. การได้รับการยอมรับ ได้รับการเห็นคุณค่า และความสนใจเอาใจใส่จากบุคคลที่มีความสำคัญและมีความหมายต่อตนเอง

3. การได้แสดงพฤติกรรมที่สอดคล้องกับค่านิยมที่สำคัญต่อตนเอง

4. การได้รับประสบการณ์ที่จะเพิ่มอำนาจส่วนบุคคล หรือการมีอิทธิพลเหนือเหตุการณ์และบุคคลที่มีความสำคัญต่อตนเอง

เมื่อบุคคลได้รับประสบการณ์เหล่านี้ อาจจะเป็นด้านหนึ่งหรือมากกว่าหนึ่งด้านก็จะส่งผลให้บุคคลนั้นมีคุณค่าแห่งตนเพิ่มขึ้น อัตมโนทัศน์ก็จะเป็นทางบวกมากขึ้น อันจะส่งผลทางบวกต่อคุณลักษณะต่าง ๆ ของบุคคล คือการยอมรับข้อผูกพัน ความมั่งคั่งส่วนบุคคล ความใจกว้าง ความไว้วางใจ การเผชิญหน้า ความคิดสร้างสรรค์ การดูแลเอาใจใส่ การแสดงออก ความกล้า ปราศจากอคติ การอุทิศตน การเสี่ยงเพื่อชีวิตที่ดี การทดลอง ความเป็นหนึ่งเดียว ซึ่งลักษณะเหล่านี้จะส่งผลให้เกิดการพัฒนาบุคคลและองค์การ

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

1. ใช้การเสนอแนะหรือให้ข้อคิดโดยตรง (Direct Suggestion) อาจจะเป็นการได้รับ ข้อคิดหรือข้อเสนอแนะจากผู้อื่น หรือให้ข้อเสนอแนะแก่ตนเอง (Auto Suggestion) ได้ วิธีการนี้เป็นข้อมูลที่ทำให้เกิดกำลังใจและสร้างคุณค่าแห่งตนให้เกิดขึ้น แต่จะต้องได้รับการเสริมแรงโดยเหตุการณ์ทางบวกที่ต่อเนื่องกัน โดยจะต้องดำเนินการในข้อต่อไป

2. สร้างผลสำเร็จให้กับตนเองมากขึ้น

3. ลดความคาดหวังลง เป็นการลดความอยากได้หรือความคาดหวังต่าง ๆ ลง ซึ่งเป็นวิธีการลดความทุกข์ที่ตรงกับหลักการและปรัชญาของชาวตะวันออกอันเป็นวิถีทางของชาวพุทธ

นอกจากนี้ คูเปอร์สมิธ (Coopersmith, 1981, pp. 9-11) ได้เสนอแนวทางเสริมสร้างคุณค่าแห่งตนให้กับบุคคลที่มีคุณค่าแห่งตนต่ำ โดยมีเป้าหมายเพื่อยกระดับคุณค่าแห่งตนรวมถึงการคงอยู่ในระดับสูงของคุณค่าแห่งตน

1. ให้การยอมรับความรู้สึกของบุคคลตามความเป็นจริง ช่วยให้บุคคลได้ถ่ายทอดความรู้สึกของตนเองออกมาโดยเฉพาะการยอมรับความรู้สึกทางลบ เช่น ความกลัว ความรู้สึกขัดแย้ง
2. ยอมรับในความแตกต่างระหว่างบุคคลในการเผชิญปัญหาและหาวิธีแก้ปัญหา เปิดโอกาสให้บุคคลคนนั้นได้แก้ปัญหาของตนเองอย่างเต็มที่
3. หลีกเลี่ยงการเปลี่ยนแปลงที่รุนแรงและกะทันหัน อันจะเป็นการสร้างความไม่มั่นใจให้กับบุคคล
4. ให้เห็นแบบอย่าง (Model) ที่มีประสิทธิภาพในการเผชิญกับปัญหาให้กับบุคคล ได้ถือเป็นตัวอย่าง เพื่อสนับสนุนให้เขาได้ใช้ศักยภาพที่มีอยู่เผชิญกับปัญหาด้วยความมั่นใจ และส่งเสริมให้เกิดกำลังใจที่จะสู้ต่อไป
5. ช่วยให้ผู้บุคคลพัฒนาวิธีการแก้ปัญหาในทางสร้างสรรค์ ด้วยการระบายอารมณ์ที่ขุ่นมัว ซึ่งจะเป็นโอกาสให้เขาได้ค่อย ๆ เข้าใจความยุ่งยากของตนเอง ช่วยลดระดับความเครียดลงได้
6. ให้ความสำคัญกับการนับถือตนเองของบุคคลนั้น เพื่อเพิ่มความเข้มแข็งในการที่จะแก้ปัญหา
7. สนับสนุนให้ผู้บุคคลใกล้ชิดมีความเข้าใจในตัวบุคคลนั้น และให้ความร่วมมือในการเสริมสร้างความเข้มแข็งในการแก้ปัญหา

คูเปอร์สมิธ (Coopersmith, 1981, pp. 36-37) ได้เสนอองค์ประกอบที่จะทำให้บุคคลสร้างคุณค่าแห่งตนให้สูงขึ้นไว้ 4 ประการ คือ

1. การได้รับการยอมรับนับถือ ความสนใจและใส่ใจ จากบุคคลที่มีความสำคัญในชีวิตของเขา
2. การประสบผลสำเร็จตามวัตถุประสงค์ ซึ่งจะทำให้เป็นที่รู้จักและมีผลต่อสถานภาพและตำแหน่งในสังคม โดยมีปัจจัยที่จะทำให้บุคคลรู้สึกว่าเขาประสบความสำเร็จ คือ ความมีอำนาจ การมีความสำคัญ การมีคุณงามความดี น่าเชื่อถือศรัทธา และความสามารถ
3. การได้กระทำในสิ่งที่สอดคล้องกับค่านิยมและความปรารถนา

4. การไม่ใส่ใจต่อสิ่งที่จะทำให้คุณค่าแห่งตนลดลง เช่น การไม่ใส่ใจต่อข้อวิพากษ์วิจารณ์ของผู้อื่น

นอกจากนี้ ลินเดอร์ฟิลด์ (Linderfield, 1995, pp. 21-27 อ้างถึงใน นริสา จิตรสมนึก, 2540, หน้า 29) ได้เสนอทฤษฎีแนวทางไปสู่คุณค่าแห่งตนโดยมีพื้นฐานอยู่บนตัวอักษรของ SELF-ESTEEM ดังนี้

1. S: Scrutiny หมายถึง การพิจารณาวิเคราะห์ขอบเขตของการสร้างคุณค่าแห่งตน ด้วยการเพิ่มการตระหนักรู้ในรูปแบบชีวิตและความสัมพันธ์ของตน
2. E: Explanation เป็นการอธิบายถึงสิ่งที่คุณยอมรับและรับผิดชอบสิ่งที่คุณสามารถเปลี่ยนแปลงได้
3. L: Love เป็นความรักที่มีต่อตนเอง อย่างไม่เห็นแก่ตัว และไม่เกินไปในทางที่ทำร้ายชีวิตตนเอง
4. F: Focus เน้นเพียงปัญหาเดียว เมื่อแก้ปัญหาแรกได้แล้วจึงขยายไปสู่ปัญหาอื่น
5. E: Envisaging ระบุให้ชัดเจนในสิ่งที่ต้องการจะมี
6. S: Strategy กลวิธีที่จะก้าวไปให้ถึงคุณค่าแห่งตน เริ่มจากทักษะง่าย ๆ ก่อน
7. T: Triggers เหตุการณ์ที่ทำให้คุณค่าแห่งตนลดลง
8. E: Encouragement สนับสนุนและให้กำลังใจ ในการสร้างคุณค่าแห่งตน
9. E: Experimentation ลงมือปฏิบัติ
10. M: Monitoring เขียนแบบประเมินตนเองเป็นระยะ ๆ

นอกจากนั้น ซาส (Sasse, 1978, p. 48) ได้เสนอวิธีการสร้างเสริมความรู้สึกเห็นคุณค่าแห่งตน ดังนี้

1. สร้างความมั่นใจ โดยนึกถึงความสำเร็จข้างหน้าของชีวิต
2. ระลึกถึงตนเองเมื่อสามารถทำงานลุล่วงไปด้วยดี โดยให้รางวัลตนเอง โดยอาจจะชมเชยตนเองหรือให้สิ่งที่มีความหมาย สิ่งเหล่านี้จะช่วยให้เราเกิดความรู้สึกที่ดีต่องานที่เราทำมากขึ้น ซึ่งแน่นอนที่สุดย่อมส่งผลต่อการมีคุณค่าแห่งตน
3. สะสมบันทึกความสำเร็จ หาสมุดบันทึกเพื่อเขียนบันทึกความสำเร็จที่เราได้รับ สิ่งที่เราทำได้ดีเป็นเวลาติดต่อกันหลาย ๆ สัปดาห์หรือหลายเดือน โดยอาจจะเป็นความสำเร็จในโครงการต่าง ๆ ที่มีความสำคัญสำหรับตน

นักจิตวิทยาแนวมนุษยนิยมเชื่อว่าบุคคลทุกคนต่างมีคุณค่าแห่งตน แต่ก็มีบุคคลจำนวนมากที่ไม่ได้ตระหนักถึงคุณค่าแห่งตนที่มีอยู่ อย่างไรก็ตามบุคคลเหล่านี้สามารถตระหนักถึงคุณค่าของตนเองได้ ถ้าอยู่ในสภาพแวดล้อมที่เหมาะสม ด้วยการมีปฏิสัมพันธ์กับบุคคลอื่น โดยการใช้กระบวนการกลุ่มหรือการปรึกษาเชิงจิตวิทยา ซึ่งวิธีการดังกล่าวนี้มีบรรยากาศที่เอื้อให้สมาชิกกลุ่มยอมรับกันและกัน สมาชิกกลุ่มมีความรู้สึกว่าตนเองได้รับการยอมรับด้วยความจริงใจจากสมาชิกในกลุ่มก็จะทำให้เขาเกิดความเชื่อมั่นในตนเอง กล้าเผชิญหน้ากับปัญหาต่าง ๆ ซึ่งจะช่วยให้เขาเกิดมีคุณค่าแห่งตน

กล่าวโดยสรุปได้ว่า การสร้างคุณค่าแห่งตนสามารถกระทำได้โดยบุคคลจะต้องมีการรับรู้และให้ความหมายต่อตนเองว่าได้รับการยอมรับ ได้รับการเห็นคุณค่า จากบุคคลที่มีความสำคัญต่อชีวิตและบุคคลที่มีปฏิสัมพันธ์ด้วย ทั้งนี้บุคคลจะต้องมีความคิดต่อตนเองในทางบวก ยอมรับถึงความสามารถ และความสำเร็จ ภาพลักษณ์ (Self-Image) ความรู้สึกของตนเองอย่างแท้จริง ตลอดจนสามารถลดความคาดหวัง ความอยากได้ต่าง ๆ ของตนเองลงได้ นอกจากนี้ ยังจะต้องมีความเชื่อมั่นว่าตนเองสามารถสร้างคุณค่าแห่งตนขึ้นมาใหม่ได้ หากคุณค่าแห่งตนลดต่ำลง

งานวิจัยที่เกี่ยวข้องกับคุณค่าแห่งตน

สุใจ ตั้งตรงสวัสดิ์ (2531) ได้ศึกษาผลของการใช้เพื่อนช่วยเหลือในกลุ่มเพื่อการเพิ่มความรู้สึกเห็นคุณค่าในตนเองของนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 5 กลุ่มตัวอย่างเป็นนักเรียนของโรงเรียนสุราษฎร์พิทยา จังหวัดสุราษฎร์ธานี จำนวน 20 คน สุ่มแบ่งออกเป็น 2 กลุ่ม คือ กลุ่มทดลองและกลุ่มควบคุม จำนวนกลุ่มละ 10 คน จัดให้กลุ่มทดลองเข้ารับโปรแกรมการให้การช่วยเหลือแบบกลุ่มเป็นจำนวน 10 ครั้ง ๆ ละ 1 ชั่วโมง 30 นาที โดยมีเพื่อนผู้ให้การช่วยเหลือในกลุ่มจำนวน 2 คน ซึ่งผ่านการฝึกทักษะพื้นฐานในการให้การศึกษานาน 33 ชั่วโมงมารับหน้าที่เป็นผู้นำกลุ่ม เครื่องมือที่ใช้ในการวิจัยครั้งนี้คือ แบบสำรวจความรู้สึกเห็นคุณค่าในตนเองของคูเปอร์ส mith ฉบับนักเรียน ผลการวิจัยพบว่า กลุ่มที่เข้ารับโปรแกรมการให้การช่วยเหลือ มีความรู้สึกเห็นคุณค่าในตนเองสูงกว่ากลุ่มที่ไม่ได้เข้าร่วมโปรแกรม

นาตยา วงศ์หลักภัย (2532) ได้ศึกษาผลของกลุ่มจิตสัมพันธ์ที่มีต่อการเห็นคุณค่าในตนเองของวัยรุ่น โดยใช้กลุ่มตัวอย่างเป็นนักศึกษาจากวิทยาลัยพิษณุโลกจำนวน 30 คน ผู้วิจัยแยกรายชื่อผู้สมัครเป็นเพศชาย 15 คน เพศหญิง 22 คน แล้วสุ่มเข้ากลุ่มทดลอง 1 กลุ่ม และกลุ่มควบคุม 2 กลุ่ม แต่ละกลุ่มประกอบด้วยสมาชิกเพศชาย 5 คน เพศหญิง 5 คน กลุ่มทดลองเข้าร่วมประสบการณ์กลุ่มจิตสัมพันธ์เป็นเวลาต่อเนื่องกัน 3 วัน 3 คืน รวมเวลาที่ใช้ในการประชุม

กลุ่ม 30 ชั่วโมง กลุ่มควบคุมที่ 1 เข้าร่วมประสบการณ์ทัศนศึกษา 3 วัน 3 คืน รวมเวลาที่ใช้ 30 ชั่วโมง กลุ่มควบคุมที่ 2 อยู่ในสภาพแวดล้อมเดิมตามปกติ เครื่องมือที่ใช้ในการวิจัยเป็นแบบสำรวจการเห็นคุณค่าในตนเองของคูเปอร์สมิท ฉบับผู้ใหญ่ ผลการวิจัยพบว่า นักศึกษาที่เข้าร่วมจิตสัมพันธ์มีการเห็นคุณค่าในตนเองไม่แตกต่างกับนักศึกษาที่เข้าร่วมประสบการณ์ทัศนศึกษา นักศึกษาที่เข้าร่วมประสบการณ์กลุ่มจิตสัมพันธ์มีการเห็นคุณค่าในตนเองสูงกว่านักศึกษาที่อยู่ในสภาพแวดล้อมเดิมตามปกติ และนักศึกษาที่เข้าร่วมประสบการณ์ทัศนศึกษามีการเห็นคุณค่าในตนเองไม่แตกต่างจากนักศึกษาที่อยู่ในสภาพแวดล้อมเดิมตามปกติ

เสาวภา วิชิตวาท (2534) ศึกษาถึงความสัมพันธ์ระหว่างความรู้สึกมีคุณค่าในตนเอง การสนับสนุนทางสังคมกับพฤติกรรมการดูแลตนเองของผู้ป่วยที่สูญเสียขา พบว่าความรู้สึกมีคุณค่าในตนเองมีความสัมพันธ์ทางบวกกับพฤติกรรมการดูแลตนเอง

จันทร์ฉาย พิทักษ์ศิริกุล (2535) ศึกษาผลของการจัดโปรแกรมการฝึกความกล้าแสดงออกต่อการเห็นคุณค่าในตนเองของนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 3 กลุ่มตัวอย่างเป็นนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 3 โรงเรียนสามเสนวิทยาลัย ที่อาสาสมัครเข้าร่วมกลุ่ม จำนวน 16 คน แบ่งเป็นกลุ่มละ 2 กลุ่ม คือ กลุ่มทดลอง 8 คน และกลุ่มควบคุม 8 คน กลุ่มทดลองเข้าโปรแกรมการฝึกความกล้าแสดงออกสัปดาห์ละ 2 ครั้ง ๆ ละ 1.00 – 1.30 ชั่วโมง จำนวน 10 ครั้ง เครื่องมือที่ใช้ในการวิจัย คือ แบบสำรวจความรู้สึกเห็นคุณค่าในตนเองของคูเปอร์สมิท และแบบสอบถามประเมินผลการจัดโปรแกรมการฝึกความกล้าแสดงออก ผลการศึกษาพบว่ามีผลต่อการเพิ่มความรู้สึกเห็นคุณค่าในตนเองของนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 3 อย่างมีนัยสำคัญที่ระดับ .05

ผ่องศรี ศรีมรกต (2537) ได้ศึกษาผลการให้คำปรึกษาแบบประคับประคองต่อการรับรู้ภาวะความเจ็บป่วย ระดับความรู้สึกมีคุณค่าแห่งตน และขวัญกำลังใจ ในผู้ป่วยมะเร็งปากมดลูกที่ได้รับรังสีรักษา ซึ่งผู้วิจัยได้ใช้ทฤษฎีการให้คำปรึกษาตามแนวอัตถิภาวนิยม กลุ่มตัวอย่างเป็นผู้ป่วยมะเร็งปากมดลูกกลุ่มละ 30 คน ผลการศึกษาพบว่ากลุ่มทดลองมีคุณค่าแห่งตนและขวัญกำลังใจในระยะสิ้นสุดรังสีรักษาดีกว่าระยะเริ่มต้นรังสีรักษา และดีกว่ากลุ่มควบคุม และกลุ่มควบคุมมีการรับรู้ภาวะการเจ็บป่วย ความรู้สึกคุณค่าแห่งตนและขวัญกำลังใจในระยะเวลาสิ้นสุดรังสีรักษาต่ำกว่าระยะเริ่มต้นรังสีรักษา

นุชจรี ฌายีเนตร (2538) ศึกษาผลของการฝึกทักษะการดำเนินชีวิตที่มีต่อการเห็นคุณค่าในตนเองของคนพิการที่เข้ารับการฟื้นฟูสมรรถภาพในศูนย์ฟื้นฟูสมรรถภาพคนงานจังหวัดปทุมธานี โดยเลือกกลุ่มตัวอย่างคัดเลือกบุคคลที่มีคะแนนความรู้สึกเห็นคุณค่าในตนเองระดับต่ำ

แบ่งเป็น 2 กลุ่ม กลุ่มทดลอง 11 คน และกลุ่มควบคุม 12 คน โดยกลุ่มทดลองได้รับการฝึกทักษะการดำเนินชีวิต 2 ครั้งต่อสัปดาห์ ครั้งละ 11 คน และกลุ่มควบคุม 12 คน โดยกลุ่มทดลองได้รับการฝึกทักษะการดำเนินชีวิต 2 ครั้งต่อสัปดาห์ ครั้งละ 1 ชั่วโมง 30 นาที ติดต่อกัน 6 สัปดาห์ จำนวน 10 ครั้ง ส่วนกลุ่มควบคุมอยู่ในสภาพแวดล้อมปกติ และมีการติดตามผลสำหรับทั้ง 2 กลุ่มหลังการทดลอง 1 เดือน ผลการศึกษาพบว่า ภายหลังเข้ากลุ่มฝึกทักษะการดำเนินชีวิตคะแนนความรู้สึกเห็นคุณค่าในตนเองเพิ่มขึ้น และสูงกว่าก่อนเข้ากลุ่มฝึกทักษะการดำเนินชีวิต คะแนนความรู้สึกเห็นคุณค่าในตนเองของคนพิการหลังจากการฝึกทักษะการดำเนินชีวิตและในระยะติดตามผลหลังการทดลอง 1 เดือน มีความรู้สึกเห็นคุณค่าไม่แตกต่างกัน คะแนนเฉลี่ยความเห็นคุณค่าในตนเองของกลุ่มควบคุมก่อนและหลังทดลองมีความรู้สึกเห็นคุณค่าในตนเองไม่แตกต่างกัน และหลังติดตามผลของการทดลอง 1 เดือน ของกลุ่มควบคุมมีคะแนนเฉลี่ยการเห็นคุณค่าไม่แตกต่างกัน คะแนนเฉลี่ยความรู้สึกการเห็นค่าในตนเองของกลุ่มทดลองและกลุ่มควบคุมก่อนการทดลองมีความรู้สึกเห็นคุณค่าไม่แตกต่างกัน และคะแนนเฉลี่ยความรู้สึกเห็นคุณค่าในตนเองหลังการฝึกทักษะการดำเนินชีวิตและระยะติดตามผลหลังทดลอง 1 เดือน กลุ่มทดลองมีคะแนนการเห็นคุณค่าในตนเองสูงกว่ากลุ่มควบคุม

ดาริกา ธารบัวสวรรค์ (2540) ได้ศึกษาเรื่องความสัมพันธ์ระหว่างแรงสนับสนุนทางสังคมกับความรู้สึกมีคุณค่าในตนเองของผู้ป่วยอัลไซเมอร์วัยผู้ใหญ่ตอนต้น กลุ่มตัวอย่างที่ศึกษาเป็นผู้ป่วยอัลไซเมอร์ วัยผู้ใหญ่ตอนต้นที่มารับการตรวจรักษาที่คลินิกโรคเลือดผู้ใหญ่ แผนกผู้ป่วยนอก โรงพยาบาลมหาวิทยาลัยเชียงใหม่ จำนวน 60 ราย ผลการวิจัยพบว่า กลุ่มตัวอย่างได้รับแรงสนับสนุนทางสังคมโดยรวมและรายด้านอยู่ในระดับมาก แต่ด้านการได้รับข้อมูลข่าวสารน้อยกว่าด้านอื่น ๆ และมีคุณค่าแห่งตนอยู่ในระดับสูง

นริสา จิตสมนึก (2540) ได้ศึกษาผลของการปรึกษาเชิงจิตวิทยาแบบกลุ่มที่มีต่อการเห็นคุณค่าในตนเองของเยาวชนกระทำผิดกฎหมายในสถานพินิจคุ้มครองเด็กและเยาวชน จังหวัดขอนแก่น จำนวน 20 คน แบ่งเป็นกลุ่มทดลอง 10 คน กลุ่มควบคุม 10 คน กลุ่มทดลองได้รับการปรึกษาเชิงจิตวิทยาแบบกลุ่ม กลุ่มควบคุมอยู่ในสภาพแวดล้อมปกติ เครื่องมือที่ใช้ในการวิจัยเป็นแบบสำรวจการเห็นคุณค่าในตนเองของคูเปอร์สมิท ฉบับนักเรียน ผลการวิจัยพบว่า กลุ่มทดลองที่ได้รับการปรึกษาเชิงจิตวิทยาแบบกลุ่มมีการเห็นคุณค่าในตนเองสูงกว่ากลุ่มควบคุม และสูงกว่าก่อนเข้ารับการปรึกษาเชิงจิตวิทยาแบบกลุ่ม

พรทิพย์ วงศ์วิเศษสิริกุล (2540) ได้ศึกษาความสัมพันธ์ระหว่างปัจจัยส่วนบุคคล สัมพันธภาพระหว่างคู่สมรส แรงสนับสนุนทางสังคม ความรู้สึกมีคุณค่าในตนเอง การปรับเปลี่ยน บทบาทเป็นมารดา กับอาการวิตกกังวลและซึมเศร้าภายหลังคลอดในมารดาที่มีบุตรคนแรก ผลการวิจัยพบว่า สัมพันธภาพระหว่างคู่สมรส แรงสนับสนุนทางสังคม ความรู้สึกมีคุณค่าในตนเอง การปรับเปลี่ยนบทบาทเป็นมารดา มีความสัมพันธ์ทางบวกซึ่งกันและกัน แต่มีความสัมพันธ์ทางลบกับอาการวิตกกังวลและซึมเศร้าภายหลังคลอด

เอกราช แก้วเขียว (2540) ได้ทำการศึกษา เรื่องผลการให้คำปรึกษาเชิงจิตวิทยาแบบ กลุ่มต่อการเห็นคุณค่าในตนเองของเยาวชนจังหวัดเชียงใหม่ พบว่าเยาวชนกลุ่มทดลองมีคะแนน การเห็นคุณค่าในตนเองสูงกว่าก่อนการทดลองและสูงกว่ากลุ่มควบคุม อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติ

สุกัญญา พิระวรรณกุล (2541) ศึกษาผลของการใช้โปรแกรมฝึกทักษะการสื่อสาร ระหว่างบุคคลต่อความสำนึกในคุณค่าของเยาวชนในสถานสงเคราะห์เด็กชายบ้านเชียงใหม่ จังหวัดเชียงใหม่ พบว่า เยาวชนชายที่ได้รับการฝึกทักษะ การสื่อสารระหว่างบุคคลมีค่าเฉลี่ย ความสำนึกในคุณค่าสูงกว่าก่อนการฝึกทักษะ การสื่อสารระหว่างบุคคล และค่าเฉลี่ยของ คะแนนความสำนึกในคุณค่าของเยาวชนชายในกลุ่มทดลองในระยะหลังการทดลองสูงกว่ากลุ่ม ควบคุม

สุภาเพ็ญ ศพพลายุทธ์ (2541) ได้ทำการศึกษาการจัดกิจกรรมบำบัดต่อความรู้สึก เห็นคุณค่าในตนเอง ความคาดหวังในชีวิตและภาวะซึมเศร้าของเด็กที่ถูกทารุณกรรม กลุ่ม ตัวอย่างเป็นเด็กที่ถูกทารุณกรรมทางกายหรือทางเพศ ที่มีอายุ 12-18 ปี แบ่งเด็กออกเป็นกลุ่ม ทดลองและกลุ่มควบคุม กลุ่มละ 10 คน ผลการวิจัยพบว่า หลังการเข้าร่วมกิจกรรมบำบัด เด็กใน กลุ่มทดลองมีระดับคะแนนเฉลี่ยของความรู้สึกเห็นคุณค่าแห่งตนเพิ่มขึ้นมากกว่าเด็กในกลุ่ม ควบคุม ร้อยละ 10 อย่างมีนัยสำคัญที่ระดับ .05

ศุภรัตน์ จันลา (2542) ได้ศึกษาผลของการให้คำปรึกษาเป็นกลุ่มแบบเหตุผล อารมณ์ ที่มีต่อความรู้สึกการเห็นคุณค่าในตนเองและความวิตกกังวลของนักเรียนชั้นประถมศึกษาปีที่ 6 กลุ่มตัวอย่าง คือนักเรียนชั้นประถมศึกษาปีที่ 6 โรงเรียนประถมศึกษาธรรมดาธรรมศาสตร์ จำนวน 16 คน ที่มีคะแนนความรู้สึกการเห็นคุณค่าในตนเองต่ำกว่าเกณฑ์ที่กำหนด โดยแบ่งเป็นกลุ่มทดลอง และ กลุ่มควบคุมกลุ่มละ 8 คน พบว่ากลุ่มทดลองมีความรู้สึกการเห็นคุณค่าในตนเองสูงกว่าเดิมและ สูงกว่ากลุ่มควบคุม และกลุ่มทดลองมีความวิตกกังวลลดลงกว่าเดิมและลดลงกว่ากลุ่มควบคุม

ชนิดา สุวรรณศรี (2542) ศึกษาผลของกิจกรรมกลุ่มที่มีต่อการเห็นคุณค่าในตนเองของเยาวชนผู้ติดยาเสพติด โดยคัดเลือกกลุ่มตัวอย่างที่มีคะแนนการเห็นคุณค่าในตนเองระดับปานกลางหรือต่ำ จำนวน 20 คน และมีความสนใจเข้าร่วมวิจัย แบ่งเป็นกลุ่มทดลอง และกลุ่มควบคุม กลุ่มละ 10 คน โดยกลุ่มทดลองเข้าร่วมกิจกรรมกลุ่มสัปดาห์ละ 3 ครั้ง ติดต่อกัน รวมทั้งหมด 10 ครั้ง ส่วนกลุ่มควบคุมไม่ได้เข้าร่วมกิจกรรมกลุ่ม มีการวัดการเห็นคุณค่าในตนเองก่อนการทดลอง หลังการทดลองผลและติดตามผลหลังการทดลอง 1 เดือน ผลการวิจัยพบว่า กลุ่มทดลองมีการเห็นคุณค่าในตนเองสูงขึ้นและสูงกว่ากลุ่มควบคุม รวมทั้งในการติดตามผลหลังการทดลอง

ปรารธนา ช้อนแก้ว (2542) พัฒนาความภาคภูมิใจในสถานพินิจและคุ้มครองเด็กและเยาวชน จังหวัดระยอง โดยใช้กิจกรรมการออกกำลังกายเป็นสื่อกลุ่มตัวอย่างเป็นเยาวชนชาย อายุ 14-24 ปี จำนวน 60 คน สุ่มอย่างง่ายเป็น 3 กลุ่ม กลุ่มที่ 1 ได้รับการฝึกแอโรบิคแดนซ์ กลุ่มที่ 2 ได้รับการฝึกวิ่ง และกลุ่มควบคุม เครื่องมือที่ใช้คือแบบสอบถามความภาคภูมิใจในตนเอง ผลการศึกษาพบว่า กลุ่มเยาวชนที่ได้รับการฝึกแอโรบิคแดนซ์ความภาคภูมิใจในตนเอง ด้านค่านิยมสัมฤทธิ์ผลและด้านการปรับตัวเกี่ยวกับอารมณ์สูงขึ้นกว่าก่อนการทดลอง นอกจากนี้เมื่อวิเคราะห์ความแปรปรวนของคะแนนความภาคภูมิใจในตนเอง พบว่า กลุ่มที่ได้รับการฝึกแอโรบิคมีความภาคภูมิใจในตนเองสูงกว่ากลุ่มที่ได้รับการฝึกวิ่ง

สมพร สุทัศน์ีย์ (2542, หน้า 77-79) ศึกษาตัวทำนายความรู้สึกเห็นคุณค่าในตนเองของเด็กก่อนวัยรุ่น กลุ่มตัวอย่างเป็นนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาตอนต้นอายุ 12-15 ปี จากโรงเรียนที่สังกัดสำนักงานคณะกรรมการประถมศึกษาจังหวัดฉะเชิงเทรา สังกัดกรมสามัญศึกษา สังกัดเทศบาล และสังกัดคณะกรรมการศึกษาเอกชน จำนวน 1,321 คน พบว่า ปัจจัยที่ร่วมกันทำนายความรู้สึกเห็นคุณค่าในตนเองของเด็กก่อนวัยรุ่นได้ดีที่สุด มี 9 ตัวแปรเรียงตามลำดับ คือ การรับรู้ตนเอง ความเชื่อมั่นในตนเอง ความสัมพันธ์ระหว่างบิดามารดาการอบรมเลี้ยงดูแบบปล่อยปละละเลย สังกัดของโรงเรียน การอบรมเลี้ยงดูแบบประชาธิปไตย เพศ ประสิทธิภาพและสภาพครอบครัว และตัวแปรทั้ง 9 ตัว สามารถร่วมกันทำนายความรู้สึกเห็นคุณค่าในตนเองได้ร้อยละ 60.12

จริยา วัฒนโสภณ (2544) ได้ศึกษาผลการทำกิจกรรมบำบัดต่อความรู้สึกเห็นคุณค่าในตนเอง และภาวะซึมเศร้าของเด็กวัยรุ่นหญิงที่ถูกทารุณกรรม โดยกลุ่มตัวอย่างเป็นเด็กวัยรุ่นหญิงที่ถูกทารุณกรรมทางกายหรือทางเพศที่มีอายุ 12-18 ปี ที่อยู่ในความดูแลของกรม

ประชาสงเคราะห์ บ้านพญาไท จำนวน 20 คน แบ่งเป็นกลุ่มทดลองและกลุ่มควบคุม กลุ่มละ 10 คน กลุ่มตัวอย่างจะได้รับการประเมินระดับสติปัญญา แบบประเมินการเห็นคุณค่าในตนเอง (CESI) และแบบประเมินภาวะซึมเศร้า (CDI) ผลการวิจัยพบว่า ภายหลังการทดลอง กลุ่มทดลองมีคะแนนเฉลี่ยของความรู้สึกเห็นคุณค่าในตนเองสูงกว่าก่อนการทำกิจกรรมบำบัด และสูงกว่ากลุ่มควบคุม และกลุ่มทดลองมีคะแนนเฉลี่ยของภาวะซึมเศร้า ต่ำกว่าก่อนการทำกิจกรรมบำบัด และต่ำกว่ากลุ่มควบคุม

จุฑามาศ แหนจอน (2544) ได้ศึกษาผลการให้คำปรึกษาทฤษฎีโปรแกรมภาษาประสาทสัมผัสด้วยเทคนิคการสร้างสรรค์คนะใหม่ได้จิตสำนึกแบบองค์รวมที่มีต่อคุณค่าแห่งตนของเยาวชนคดียาเสพติดในบ้านเยาวชนบูรพา กลุ่มตัวอย่างเป็นเยาวชนคดียาเสพติด อายุ 17-19 ปี จำนวน 11 คน โดยทำการทดลองเป็นรายบุคคล ผลการวิจัยพบว่า เยาวชนคดียาเสพติดมีคุณค่าแห่งตนในระยะหลังการทดลองและระยะติดตามผลสูงกว่าระยะก่อนการทดลอง

พิมพ์ดี จันทรโกศล (2544) ได้ศึกษาผลของการให้คำปรึกษาแบบกลุ่มตามทฤษฎีเผชิญความจริงที่มีต่อความภาคภูมิใจในตนเองและความเครียดของนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาตอนต้นที่มาจากครอบครัวหย่าร้าง กลุ่มตัวอย่างมาจากครอบครัวที่หย่าร้าง ที่มีคะแนนความภาคภูมิใจในตนเองต่ำกว่าเปอร์เซ็นต์ไทล์ที่ 25 และมีค่าความตึงตัวกล้ามเนื้อ 9-16.7 ไมโครโวลต์ จำนวน 23 คน และสุ่มตัวอย่างง่าย แบ่งออกเป็นกลุ่มทดลอง และกลุ่มควบคุม กลุ่มละ 8 คน โดยให้คำปรึกษา 12 ครั้ง ครั้งละ 1 ชั่วโมง สัปดาห์ละ 3 ครั้ง เป็นเวลา 4 สัปดาห์ พบว่า กลุ่มทดลองมีความภาคภูมิใจในตนเองสูงขึ้นและมีความเครียดลดลง ในระยะติดตามผล ส่วนในระยะหลังทดลองไม่แตกต่างกัน

อนุพงษ์ สุธรรมนิรันดร์ และคณะ (2544, หน้า 3) ศึกษาความภูมิใจแห่งตนและภาวะซึมเศร้าในกลุ่มนักเรียนวัยรุ่นที่ไ้ยาบ้าเปรียบเทียบกับกลุ่มที่ไม่ไ้ กลุ่มตัวอย่างเป็นนักเรียนมัธยมโรงเรียนแห่งหนึ่งในจังหวัดชลบุรีที่ไ้ยาบ้าโดยไม่มีอาการติดยา จำนวน 34 คน และนักเรียนที่ไม่ไ้ยาบ้าจำนวน 42 คน นำมาทดสอบโดยใช้เครื่องมือเป็นแบบสอบถามลักษณะทั่วไป Five Scale Test of Self-Esteem for Children (FSC) ฉบับภาษาไทยและ Children's Depression Inventory (CDI) ฉบับภาษาไทย ผลการศึกษาพบว่า กลุ่มนักเรียนที่ไ้ยาบ้ามีความภูมิใจแห่งตนต่ำกว่านักเรียนกลุ่มที่ไม่ไ้ยาบ้าอย่างมีนัยสำคัญ ในด้านย่อย (Subscale) มีความแตกต่างอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติเฉพาะด้านการศึกษา ครอบครัวและมุมมองรวม นอกจากนี้ยัง

พบว่าภาวะซึมเศร้าในกลุ่มที่ใช้ยาบ้าสูงกว่ากลุ่มที่ไม่ใช้ยาแต่ในด้านคะแนนรวมของ CDI และ รายข้อย่อย (Subscale) ไม่พบความแตกต่างกันของทั้งสองกลุ่ม

อนุสรณ์ พงษ์สวัสดิ์ (2544) ได้ศึกษาผลของกลุ่มโลกเทอราปี ต่อการเห็นคุณค่าตนเอง ของเยาวชนผู้ติดยาเสพติดในศูนย์ จังหวัดฉะเชิงเทรา กลุ่มตัวอย่างเป็นเยาวชนผู้ติดยาเสพติดใน ศูนย์ที่ได้คะแนนคุณค่าตนเองต่ำกว่าคะแนนเฉลี่ย จำนวน 16 คน แบ่งเป็นกลุ่มทดลองและกลุ่ม ควบคุม กลุ่มละ 8 คน ผลการวิจัยพบว่า กลุ่มทดลองมีคะแนนเฉลี่ยของคุณค่าตนเองหลังการ ทดลองและระยะติดตามผลสูงกว่าก่อนทดลองและสูงกว่ากลุ่มควบคุม

งานวิจัยต่างประเทศ

เทสเซอร์ (Tesser, 1980, pp. 77-79) ศึกษาเรื่องความสัมพันธ์ของความภาคภูมิใจใน ตนเองที่เกี่ยวข้องกับบุคคลในครอบครัว สรุปได้ว่าตัวแปรในด้านความใกล้ชิด การปฏิบัติต่อตนเอง ที่เกี่ยวข้องกับบุคคลในครอบครัว มีผลต่อความภาคภูมิใจในตนเอง และบุคคลสามารถสูญเสีย ความภาคภูมิใจในตนเองได้โดยเปรียบเทียบกับบุคคลในครอบครัวที่มีความใกล้ชิดที่ต่ำกว่า

มิลเลอร์ และโทมัส (Miller & Thomas, 1984, pp. 122-126) ศึกษาผลของอายุ การศึกษาและฐานะของแม่ที่ทำให้เกิดคุณค่าแห่งตนในตัวบุตร โดยใช้กลุ่มตัวอย่างเป็นคนผิวดำ ที่อาศัยอยู่ในเมือง จำนวน 61 คนและคนผิวขาวที่อาศัยอยู่แถบชานเมือง จำนวน 97 คน พบว่าระดับการศึกษาของแม่ ฐานะของแม่ มีผลต่อคุณค่าแห่งตนในตัวบุตรอย่างมีนัยสำคัญทาง สถิติคุณค่าแห่งตนของเด็กที่อยู่ในเมืองมีมากพอ ๆ กับเด็กที่อยู่นอกเมือง เกี่ยวกับอายุของแม่นั้น มีผลต่อความภาคภูมิใจในตัวลูกแตกต่างกันอย่างไม่มีนัยสำคัญทางสถิติ ในเรื่องเพศพบว่า เพศ ชายมีคุณค่าแห่งตนมากกว่าเพศหญิง

แอบบอท (Abbott, 1985 อ้างถึงใน นริสา จิตรสมนึก, 2540, หน้า 40) ศึกษาผลของ การปรึกษาเชิงจิตวิทยาแบบกลุ่มตามแนวทฤษฎีการบำบัดแบบพิจารณาความเป็นจริง (Reality Therapy) ที่มีต่อการเห็นคุณค่าในตนเอง กลุ่มตัวอย่างเป็น นักเรียนที่มีผลการเรียนไม่ดีซึ่งมีการ เห็นในคุณค่าตนเองต่ำ กลุ่มตัวอย่าง 20 คน แบ่งเป็นกลุ่มทดลอง 10 คน และกลุ่มควบคุม 10คน กลุ่มทดลองได้รับประสบการณ์การปรึกษาเชิงจิตวิทยาแบบกลุ่มตามแนวทฤษฎีการบำบัดแบบ พิจารณาความเป็นจริง (Reality Therapy) ที่มีต่อการเห็นคุณค่าในตนเอง กลุ่มตัวอย่างเป็น นักเรียนที่มีผลการเรียนไม่ดีซึ่งมีการเห็นคุณค่าตนเองต่ำ กลุ่มตัวอย่าง 20 คน แบ่งเป็นกลุ่ม ทดลอง 10 คน และกลุ่มควบคุม 10 คน กลุ่มทดลองได้รับประสบการณ์การปรึกษาเชิงจิตวิทยา แบบกลุ่มตามแนวพิจารณาความเป็นจริง 10 ครั้ง ผลการทดลองพบว่ากลุ่มทดลองมีคะแนนจาก แบบวัดการเห็นคุณค่าในตนเองเพิ่มขึ้นอย่างมีนัยสำคัญ และไม่พบความแตกต่างของคะแนนที่

คุณค่าในตนเองของนักเรียน เครื่องมือที่ใช้ คือ The Coopersmith Self-Esteem Inventory และ The Jesness Behavior

มูแลนแคมป์ และเซเลส (Muhlenkamp & Sayles, 1986) ได้ศึกษาความสัมพันธ์ระหว่างแรงสนับสนุนทางสังคมมีคุณค่าในตนเองและการดูแลสุขภาพในกลุ่มผู้ใหญ่ที่พักในอพาร์ทเมนต์ จำนวน 98 ราย ผลการศึกษาพบว่า ความรู้สึกมีคุณค่าในตนเองมีผลโดยตรงต่อการปฏิบัติกิจกรรมการดูแลตนเองในทางบวก

มาร์กอท (Margot, 1996 อ้างถึงใน พรเพ็ญ เมธาจิตติพันธ์, 2545, หน้า 33) ได้ศึกษาเปรียบเทียบการให้คำปรึกษาแบบกลุ่มและแบบรายบุคคลต่อคุณค่าแห่งตนของวัยรุ่นหญิงที่ถูกทารุณกรรมทางเพศ จำนวน 37 คนจากโรงเรียนรัฐบาลฟลอริดา ที่ถูกทารุณกรรมจากบุคคลในครอบครัว เพื่อนหรือญาติแบ่งกลุ่มตัวอย่างออกเป็นกลุ่มที่ 1 ได้รับคำปรึกษาแบบรายบุคคล จำนวน 12 คน พบว่าทั้งสองวิธี สามารถเพิ่มคุณค่าแห่งตนในวัยรุ่นหญิงที่ถูกทารุณกรรมทางเพศให้สูงขึ้นกว่าก่อนการทดลอง และการให้คำปรึกษาแบบกลุ่มนั้นสามารถสร้างคุณค่าแห่งตนมากกว่าการให้คำปรึกษาแบบรายบุคคล

โรแมนส์และคณะ (Romans, et al. 1996 อ้างถึงใน พรเพ็ญ เมธาจิตติพันธ์, 2545, หน้า 32) ศึกษาเปรียบเทียบถึงคุณค่าแห่งตน ระหว่างสตรีที่เคยมีประวัติถูกทารุณกรรมทางเพศในวัยเด็ก มีคุณค่าแห่งตนต่ำเมื่อเข้าสู่วัยรุ่น และจากการศึกษาพบว่าสตรีที่ถูกทารุณกรรมทางเพศในวัยเด็ก มีคุณค่าแห่งตนต่ำกว่าคะแนนเฉลี่ย และตัวที่ทำนายคุณค่าแห่งตนของสตรีประกอบด้วยอารมณ์พื้นฐานในวัยเด็ก สัมพันธภาพที่ไม่ดีกับมารดา การมีความสามารถต่ำ ความบกพร่องทางจิตทั้งก่อนและปัจจุบัน และเมื่อมีเหตุการณ์รุนแรง การถูกทารุณกรรมทางเพศ

แนวคิดเกี่ยวกับการให้คำปรึกษาทฤษฎีอัตถิภาวนิยม

ความหมายของการให้คำปรึกษา

ดาวนี่ (Downie, 1970 cited in Gibson & Mitchell, 1986, p. 107) กล่าวว่า การให้คำปรึกษาเป็นกระบวนการซึ่งผู้ให้คำปรึกษาช่วยให้ผู้รับคำปรึกษาได้พิจารณาตนเองในด้านความเข้าใจ และยอมรับข้อมูลเกี่ยวกับตนเอง และระหว่างการทำกระทำของตัวเองกับบุคคลอื่น ซึ่งทำให้เขาสามารถตัดสินใจได้อย่างมีประสิทธิภาพ เกี่ยวกับทางเลือกต่าง ๆ ของชีวิตตนเอง

เบอร์ค และสเตฟไฟรี (Burks & Steffire, 1979 cited in Rickey & Therese, 1995,

p. 2) กล่าวว่า การให้คำปรึกษาเป็นทักษะทางวิชาชีพ และเป็นการสร้างสัมพันธภาพระหว่างผู้ให้คำปรึกษาและผู้รับคำปรึกษา สัมพันธภาพนั้นอาจเป็นสัมพันธภาพระหว่างบุคคลต่อบุคคล หรือบางครั้งเป็นสัมพันธภาพของบุคคลมากกว่า 2 คน การให้คำปรึกษานั้นเป็นกระบวนการเพื่อช่วยให้ผู้รับคำปรึกษาได้เข้าใจและมีความชัดเจนในการดำเนินชีวิต ได้เรียนรู้ถึงวิธีการที่จะทำให้อบรมถึงเป้าหมายด้วยความรู้สึกมีคุณค่า มีการเลือกที่ดี และมีวิธีการที่จะแก้ปัญหาด้านอารมณ์หรือปัญหาระหว่างบุคคล

อาภา จันทรสกุล (2535, หน้า 2) กล่าวว่า การให้คำปรึกษาเป็นกระบวนการให้ความช่วยเหลือแก่ผู้ขอรับคำปรึกษา โดยผู้ให้คำปรึกษาใช้เทคนิคและวิธีการทางจิตวิทยา ช่วยให้ผู้รับคำปรึกษามีโอกาสสำรวจความรู้สึก ค่านิยม ตลอดจนข้อมูลต่าง ๆ เกี่ยวกับตนเอง เพื่อนำไปสู่ทักษะในการแก้ปัญหาและการตัดสินใจเลือกเป้าหมายในการดำเนินชีวิตของตนเอง ได้อย่างเหมาะสมและมีประสิทธิภาพ โดยการให้คำปรึกษานั้นดำเนินการในสถานที่ที่มีลักษณะเป็นส่วนตัว และมีแบบแผนทางวิชาชีพ

จากความหมายของการให้คำปรึกษาดังกล่าว สรุปได้ว่า การให้คำปรึกษาเป็นกระบวนการซึ่งเกิดจากสัมพันธภาพระหว่างผู้ให้คำปรึกษาและผู้รับคำปรึกษามีวัตถุประสงค์เพื่อให้ผู้รับคำปรึกษา รู้จัก เข้าใจตนเอง ยอมรับตนเอง มีทักษะและความสามารถในการตัดสินใจ และแก้ปัญหาต่าง ๆ ของตนได้อย่างเหมาะสม และมีประสิทธิภาพ เกิดการเปลี่ยนแปลงเจตคติ ความรู้สึก และพฤติกรรมในวิถีทางที่ดีขึ้น สามารถนำไปสู่การพัฒนาตนเองได้อย่างเต็มที่

การให้คำปรึกษากลุ่ม

ความหมายของการให้คำปรึกษากลุ่ม

ไดเออร์ และเวรียนด์ (Dyer & Vriend, 1980 อ้างถึงใน สุภาพร สุนพะวงษ์, 2542, หน้า 4) อธิบายว่า การให้คำปรึกษาแบบกลุ่มเป็นกระบวนการช่วยเหลือ ซึ่งเริ่มต้นด้วยการที่สมาชิกกลุ่มสำรวจค้นหาโลกส่วนตัวของตน เพื่อนำเอาความคิดและการกระทำของตนเองให้กลุ่มรับทราบ โดยมีผู้นำกลุ่มช่วยให้สมาชิกแต่ละคนได้เข้าใจตนเอง สำรวจผลดีผลเสียของความคิดเหล่านั้น โดยที่ผู้นำกลุ่มช่วยให้สมาชิกกลุ่มหาทางเลือกในการแก้ปัญหาแล้วนำไปทดลองปฏิบัติ แล้วนำมารายงานด้วยการยอมรับ แต่ถ้าไม่ยอมรับ กลุ่มจะช่วยให้สมาชิกทำความเข้าใจตนเอง และกำหนดเป้าหมายใหม่

ผ่องพรรณ เกิดพิทักษ์ (2529, หน้า160) อธิบายว่า การให้คำปรึกษากลุ่มเป็นกระบวนการบุคคลที่มีปัญหาและความต้องการคล้าย ๆ กัน มาปรึกษาหารือร่วมกัน โดยผู้ให้

คำปรึกษาซึ่งมีความสามารถและประสบการณ์ในการให้คำปรึกษาร่วมให้ความช่วยเหลือ
ร่วมให้คำปรึกษา

วัชรีย์ ทรัพย์มี (2533, หน้า 104) อธิบายว่า การให้คำปรึกษาแบบกลุ่มเป็นขบวนการ
ที่บุคคลซึ่งมีความคิดที่จะปรับปรุงตนเองเรื่องใดเรื่องหนึ่ง มาปรึกษาหารือซึ่งกันและกันเป็นกลุ่ม
โดยมีผู้ให้คำปรึกษารวมอยู่ด้วย สมาชิกในกลุ่มจะมีโอกาสได้แสดงออกเกี่ยวกับความรู้สึกและ
ความคิดเห็นของแต่ละคน เป็นการระบายความรู้สึกขัดแย้งในจิตใจ ได้สำรวจตนเองได้ฝึกการ
ยอมรับตนเอง กล้าที่จะเผชิญปัญหา และได้ใช้ความคิดในการแก้ปัญหาหรือปรับปรุงตนเอง
ทั้งได้ฟังความรู้สึกและความคิดเห็นของผู้อื่น รวมทั้งได้ตระหนักว่าไม่ใช่ตนเองเท่านั้นที่มีปัญหา

วัตถุประสงค์ของการให้คำปรึกษากลุ่ม

กิปสัน และมิทเชล (Gibson & Mitchell, 1986, pp. 29-30) อธิบายวัตถุประสงค์ของ
การให้คำปรึกษาแบบกลุ่มนั้นจะต้องครอบคลุมถึงการพัฒนา ป้องกัน และรักษา โดยมี
รายละเอียดดังนี้

1. ในด้านการพัฒนา การให้คำปรึกษาแบบกลุ่มจะเปิดโอกาสให้สมาชิกทุกคน
ได้รับการกระตุ้น ส่งเสริม และมีแรงจูงใจที่จะเปลี่ยนแปลงไปในทางที่สมาชิกต้องการมากที่สุด
นั่นคือสมาชิกจะได้รับแรงจูงใจจากกลุ่มให้ทำกิจกรรมต่าง ๆ อย่างเต็มความสามารถ
2. ในด้านการป้องกันการให้คำปรึกษาแบบกลุ่มจะช่วยให้ผู้รับคำปรึกษาดำเนินชีวิต
และหน้าที่ในสังคม ให้ผ่านปัญหาต่าง ๆ ด้วยดี โดยป้องกันปัญหาความผิดปกติทางบุคลิกภาพที่
อาจเกิดขึ้นได้ ถ้าหากบุคคลไม่สามารถแก้ปัญหาของตนเองได้
3. ในด้านการรักษา การให้คำปรึกษาแบบกลุ่ม ให้การรักษาแก่บุคคลที่มีพฤติกรรมที่
เป็นการทำลายตนเอง ซึ่งอาจเป็นซ้ำ ๆ และเป็นมากขึ้นได้หากไม่ได้รับการช่วยเหลือ การให้
คำปรึกษาจะช่วยให้ผู้รับคำปรึกษากลับคืนเป็นปกติได้อย่างรวดเร็วและคงเหลือความผิดปกติทาง
อารมณ์น้อยกว่า

โอเฮน (Ohlsen, 1988, pp. 31-33) อธิบายว่าการให้คำปรึกษาแบบกลุ่ม
มีวัตถุประสงค์ให้บุคคลรู้จักแก้ปัญหาที่เกิดขึ้น เป็นการป้องกันไม่ให้เกิดเหตุการณ์ร้ายแรงขึ้น
ประสบการณ์ที่ได้จากกลุ่ม จะทำให้เกิดความรู้สึกและช่วยพัฒนาตนเองในด้านต่าง ๆ คือ
อารมณ์ สังคม และสติปัญญาโดยเน้นวัตถุประสงค์ของการให้คำปรึกษาแบบกลุ่มไว้

5 ประการดังนี้

1. เพื่อเปิดโอกาสให้สมาชิกกลุ่มได้ระบายความรู้สึกต่าง ๆ ภายในใจออกมา
2. เพื่อส่งเสริมให้สมาชิกในกลุ่มเกิดการยอมรับนับถือตนเอง

3. เพื่อส่งเสริมให้สมาชิกที่มีปัญหา กล้าเผชิญปัญหาของตนเอง และแก้ไขปัญหากที่เกิดขึ้น

4. เพื่อช่วยให้สมาชิกได้ปรับปรุงทักษะการยอมรับตนเอง แก้ปัญหาด้านความขัดแย้ง ในตนเองและความขัดแย้งที่มีต่อผู้อื่น

5. เพื่อให้สมาชิกมีความเข้มแข็ง สามารถป้องกันไม่ให้เกิดปัญหาเกิดขึ้นอีก และสามารถรักษาสภาพจิตใจของตนให้เป็นสุขเหมือนกับการอยู่ในกลุ่มได้ต่อไป

ทิพวรรณ กิตติพร (2536, หน้า 260) อธิบายว่า การให้คำปรึกษาแบบกลุ่มมีวัตถุประสงค์เพื่อให้สมาชิกกลุ่มรู้จักตนเองดีขึ้น มีเอกลักษณ์ของตนเอง มีความไว้วางใจต่อตนเอง และผู้อื่น มีการยอมรับตนเอง มีความเชื่อมั่นในตนเอง มีความเป็นตัวของตัวเอง มีความรับผิดชอบต่อตนเองและผู้อื่น มีการรับรู้ถึงความรู้สึกผู้อื่นมากขึ้น มีทักษะในการเข้าสังคมอย่างมีประสิทธิภาพ นอกจากนี้ยังเน้นให้สมาชิกสำรวจและเข้าใจตนเองจนสามารถลงมือปฏิบัติเพื่อแก้ไขปัญหามีการเปลี่ยนแปลงพฤติกรรมในแนวที่พึงปรารถนา มีการตัดสินใจ และการเลือกอย่างเหมาะสม ซึ่งจะนำไปสู่ความงอกงามส่วนบุคคล ทำให้สมาชิกสามารถดำเนินชีวิตได้อย่างมีประสิทธิภาพสูงสุด

จะเห็นได้ว่าวัตถุประสงค์ของการให้คำปรึกษาแบบกลุ่ม เพื่อช่วยให้สมาชิกแต่ละคนในกลุ่มมีการพัฒนาตนเอง โดยที่สมาชิกได้สำรวจเรียนรู้ และทำความเข้าใจกับตนเอง พัฒนาความรู้สึกยอมรับและไว้วางใจผู้อื่น กล้าที่เปิดเผยตนเองมากขึ้นผ่านกระบวนการกลุ่ม นอกจากนี้สมาชิกจะได้เรียนรู้ทักษะทางสังคม สามารถพัฒนาการยอมรับการเปลี่ยนแปลงตลอดจนปรับปรุงแก้ไขข้อบกพร่องของตนโดยได้รับแรงจูงใจและพลังใจจากกลุ่ม

ขนาดของกลุ่มให้คำปรึกษา

คอเรย์ (Corey, 2000, p. 90) กล่าวเกี่ยวกับขนาดของกลุ่มว่า กลุ่มที่พอดีขึ้นอยู่กับอายุของผู้รับคำปรึกษา ประสบการณ์ของผู้ให้คำปรึกษาและชนิดของปัญหา ในกลุ่มของผู้ใหญ่สมาชิก 6-8 คน และมีผู้นำกลุ่ม 1 คน เป็นขนาดกลุ่มที่พอดี ซึ่งในเด็กเล็กอาจมีสมาชิกกลุ่ม 3-4 คน โดยทั่วไปแล้วกลุ่มควรมีคนมากพอที่จะสร้างสัมพันธภาพได้ และไม่เกิดความล่าช้า และมีขนาดเล็กพอที่จะทำให้สมาชิกในกลุ่มได้มีโอกาสมีส่วนร่วมในกลุ่มโดยไม่บ่อยครั้งเกินไปจนเสียความรู้สึกของความเป็นกลุ่ม

จากการศึกษาค้นคว้าเกี่ยวกับขนาดของกลุ่มให้คำปรึกษา ผู้วิจัยได้เลือกขนาดของกลุ่มให้คำปรึกษารั้งนี้ โดยมีจำนวนสมาชิกในกลุ่มจำนวน 5 คน เนื่องจากสมาชิกเป็นกลุ่มผู้ต้องขังชายวัยผู้ใหญ่ที่อยู่ในเรือนจำซึ่งจำเป็นต้องดูแลอย่างทั่วถึง โดยให้คำปรึกษาทฤษฎี

อติภาวนิยม ซึ่งเป็นทฤษฎีที่เน้นการสร้างสัมพันธ์ภาพระหว่างสมาชิกภายในกลุ่ม และสามารถที่จะทำให้สมาชิกมีปฏิสัมพันธ์ระหว่างกันได้อย่างเหมาะสม และพัฒนาตนเองได้อย่างมีประสิทธิภาพ

เวลาและจำนวนครั้งที่ใช้ในการให้คำปรึกษาแบบกลุ่ม

เวลาที่ใช้ในการให้คำปรึกษาแบบกลุ่ม สำหรับวัยรุ่นหรือผู้ใหญ่จะใช้เวลาประมาณ 1 ชั่วโมงหรือ 1 ชั่วโมงครึ่ง แต่ถ้าเป็นกลุ่มเด็กประถมไม่ควรเกิน 1 ชั่วโมง โดยให้คำปรึกษาสัปดาห์ละ 1 ครั้ง ถ้าช่วงเวลาในการให้คำปรึกษามีน้อย อาจจัดสัปดาห์ละ 2 ถึง 3 ครั้ง แต่ไม่ควรเกินครั้งละ 2 ชั่วโมง ซึ่งควรกำหนดจำนวนครั้งในการให้คำปรึกษาไว้ด้วยตามเป้าหมายหรือวัตถุประสงค์ที่ตั้งไว้ในการใช้คำปรึกษา

สถานที่ที่เหมาะสมต่อการให้คำปรึกษาแบบกลุ่ม

ห้องที่เหมาะสมสำหรับการให้คำปรึกษาเป็นกลุ่ม ควรเป็นห้องที่เล็กกะทัดรัด มีอากาศถ่ายเทได้สะดวก เหมาะกับจำนวนสมาชิกในกลุ่ม เพื่อให้สมาชิกรู้สึกอิสระ และไม่ทำให้สิ่งแวดล้อมภายนอกมารบกวน หรือป้องกันมิให้สมาชิกหันไปสนใจกับสิ่งแวดล้อมภายนอก สมาชิกในกลุ่มจะรู้สึกสบายใจ

ขั้นตอนในการให้คำปรึกษาแบบกลุ่ม

อาภา จันทรสกุล (2535, หน้า 26-42) ได้กล่าวถึงขั้นตอนในการให้คำปรึกษากลุ่มไว้ 4 ขั้นตอน คือ

1. ขั้นแนะนำและสำรวจ (The Involvement Stage) ผู้ให้คำปรึกษาจะต้องชี้แจงวัตถุประสงค์ และสร้างสัมพันธ์ภาพที่ดีให้เกิดขึ้นในกลุ่ม ซึ่งจำเป็นต้องใช้เวลาแก่สมาชิก
2. ขั้นหัวเลี้ยวหัวต่อ (The Transition Stage) กลุ่มเริ่มมีการเปลี่ยนแปลงและพัฒนาขึ้นบ้าง สมาชิกเริ่มรู้สึกมีความไว้วางใจกัน แต่ยังคงมีความตึงเครียดวิตกกังวลและเกิดการต่อต้าน ผู้ให้คำปรึกษาต้องชี้แจงให้สมาชิกได้กล้าที่จะอธิบายปัญหาของตนเองอย่างเปิดเผย
3. ขั้นปฏิบัติการ (The Working Stage) สมาชิกในกลุ่มจะมีสัมพันธ์ภาพที่ดีต่อกัน เต็มใจเปิดเผยเรื่องราวของตนเอง อภิปรายปัญหาความเป็นจริง ร่วมกันแก้ไขปัญหากันและกัน นอกจากนี้สมาชิกทุกคนยังได้สำรวจตนเอง เข้าใจปัญหา และพร้อมที่จะเปลี่ยนแปลงพฤติกรรม
4. ขั้นปิดกลุ่ม (The Ending Stage) เมื่อสมาชิกเข้าใจปัญหาอย่างชัดเจน เป็นตัวของตัวเอง รู้จักวิธีแก้ปัญหา นำความคิดและประสบการณ์ไปใช้ในชีวิตประจำวันด้วยความเต็มใจ ไม่มีข้อข้องใจก่อกวนการให้คำปรึกษาแบบกลุ่มได้

ข้อดีของการให้คำปรึกษาแบบกลุ่ม

ดันแคน และมิโดวส์ (Duncan & Medow, 1967 cited in Gazda, 1989, p. 38) ได้ทำการสำรวจข้อดีและลักษณะเฉพาะของการให้คำปรึกษาแบบกลุ่ม ดังต่อไปนี้

1. การให้คำปรึกษาแบบกลุ่มเป็นการจำลองสถานการณ์ในชีวิตจริงหรือสังคมเล็ก ๆ โดยสมาชิกจะสามารถทดลองการฝึกทักษะที่ได้รับ โดยได้รับข้อมูลย้อนกลับพร้อมทั้งกำลังใจ มีการแลกเปลี่ยนความคิดเห็นและความวิตกกังวล ซึ่งทำให้เกิดสัมพันธภาพระหว่างบุคคล
2. ประหยัดในทางด้านเศรษฐกิจ และในด้านการใช้เวลาของผู้ให้คำปรึกษา
3. การประสานงานกลุ่มจะทำให้เกิดประสิทธิภาพ โดยใช้แรงผลักดันจากสมาชิกกลุ่ม
4. สามารถช่วยเหลือบุคคลในด้านต่าง ๆ ได้ครอบคลุมกว่าการให้คำปรึกษาแบบรายบุคคล เช่น ในด้านการปกป้องตนเองไม่เป็นตัวของตัวเอง และพฤติกรรมที่เป็นปัญหา
5. ผู้รับคำปรึกษาสามารถมีบทบาทในการเป็นผู้ช่วยให้คำปรึกษาได้
6. เป็นแนวทางใช้สำหรับฝึกหัดผู้ให้คำปรึกษา
7. การให้คำปรึกษาแบบกลุ่มสามารถใช้เป็นวิธีในการช่วยเหลือผู้รับคำปรึกษาภายหลังที่ได้รับการให้คำปรึกษาเป็นรายบุคคลแล้ว

ผ่องพรรณ เกิดพิทักษ์ (2529, หน้า 192) อธิบายว่า การให้คำปรึกษาแบบกลุ่มก่อให้เกิดประโยชน์แก่สมาชิกดังนี้

1. สมาชิกเกิดความรู้สึกว่าตนเป็นสมาชิกของกลุ่ม และเป็นบุคคลที่ได้รับการยอมรับจากกลุ่ม
2. สมาชิกเห็นความสำคัญของสัมพันธภาพของการช่วยเหลือ และสมาชิกเรียนรู้ที่จะมีปฏิสัมพันธ์ทางสังคมกับเพื่อนสมาชิกในกลุ่ม และกับบุคคลอื่น โดยได้เรียนรู้ที่จะมีส่วนร่วมในการแสดงความคิดเห็น การอภิปรายและการแสดงออก
3. ผู้ให้คำปรึกษาจะมีโอกาสสังเกตพฤติกรรมการแสดงออกและปฏิสัมพันธ์ของสมาชิกในกลุ่ม ทำให้ผู้ให้คำปรึกษาพยายามหาวิธีการที่จะให้ความช่วยเหลือ เช่นการให้คำปรึกษาแบบรายบุคคลต่อไป

ข้อจำกัดของการให้คำปรึกษาแบบกลุ่ม

เสถียร ยุระชัย (2530, หน้า 39-41) อธิบายถึงข้อจำกัดและปัญหาที่พบในการให้คำปรึกษาแบบกลุ่มไว้ดังนี้

1. การถอนตัวของสมาชิกกลุ่ม ผู้ให้คำปรึกษาต้องพยายามสร้างความไว้วางใจให้เกิดขึ้นในหมู่สมาชิกก่อน จึงจะให้สมาชิกเปิดเผยตนเอง โดยในบางครั้งผู้ให้คำปรึกษาต้องระงับการพูดถึงปัญหาหลักซึ่งที่เป็นปัญหาของสมาชิกคนใดคนหนึ่งไว้ก่อน จนกว่าจะถึงเวลาที่สมควร มิฉะนั้นอาจเกิดการถอนตัวจากสมาชิกผู้นั้นได้ เนื่องจากเกิดการละลายต่อกลุ่ม แต่อย่างไรก็ตาม การถอนตัวก็อาจเกิดจากสาเหตุอื่น ๆ ได้

2. การพยายามรักษาเป้าหมาย ในการให้คำปรึกษากลุ่มแต่ละครั้ง บางครั้งการสนทนาจะเกินเลยไปถึงหัวข้ออื่น ๆ ที่ไม่เกี่ยวข้องในการสนทนาหรือเพี้ยนไปกับการพูดคุยแบบธรรมดา ซึ่งผู้ให้คำปรึกษาจำเป็นต้องควบคุมประเด็นในเรื่องที่พูดคุยที่ละเรื่องและพยายามให้สมาชิกในกลุ่มตระหนักว่าการพูดคุยนั้นสำคัญ เป้าหมายของการพบกันคือการแก้ปัญหาไม่ใช่การสนทนากันอย่างปกติ

3. ข้อสรุปของกลุ่มเพื่อแก้ปัญหาใด ๆ ของสมาชิก อาจกลายเป็นพฤติกรรมอื่นนำไปใช้ในสถานการณ์ตนเองบ้าง ผู้ให้คำปรึกษาต้องพยายามให้สมาชิกตระหนักว่าสถานการณ์แต่ละอย่างแม้จะมีส่วนคล้ายกัน แต่มีส่วนประกอบในรายละเอียดไม่เหมือนกันทำให้วิธีการแก้ปัญหาไม่เหมือนกัน

4. สมาชิกแต่ละคนในกลุ่มมีบุคลิกภาพแตกต่างกัน เช่น การเจียบขมิ้ม แยกตัว พุดมาก ลักษณะเช่นนี้อาจทำให้กลุ่มไม่ดำเนินก้าวหน้าไปที่ควร ผู้ให้คำปรึกษาจะต้องใช้ความสัมพันธ์ส่วนตัวกับสมาชิกแต่ละคนเพื่อสนับสนุนให้ความอบอุ่นใจ ขณะเดียวกันต้องพยายามมีความสัมพันธ์ต่อกกลุ่มให้กลุ่มเป็นตัวช่วยแก้ไขบุคลิกภาพหรือพฤติกรรมของสมาชิก

5. สถานการณ์แบบกลุ่ม ทำให้บทบาทและหน้าที่ของผู้ให้คำปรึกษายุ่งยากและซับซ้อนลำบากมากขึ้น การสร้างความสัมพันธ์กับสมาชิกแต่ละคนให้ได้ในระดับที่ต้องการก็ทำได้ยาก เพราะโอกาสที่เขาจะแสดงให้สมาชิกแต่ละคนรู้ว่าผู้ให้คำปรึกษายอมรับ สนใจและเข้าใจในสมาชิกแต่ละคนนั้นทำได้ไม่เต็มที่

6. การเข้ากลุ่มให้คำปรึกษาสมาชิกจะกลายเป็นส่วนหนึ่งของกลุ่มไป จุดสนใจและผลของการให้คำปรึกษาไม่ได้มุ่งตรงมายังเขาแต่เพียงผู้เดียว แต่มุ่งไปยังกลุ่มเป็นส่วนรวม ลักษณะนี้จึงทำให้คิดว่าสมาชิกที่เข้ากลุ่มให้คำปรึกษา น่าจะมีกำลังใจและแรงกระตุ้นในการพัฒนาตนเองน้อยกว่าการให้คำปรึกษารายบุคคล

7. ในการให้คำปรึกษาแบบกลุ่มนั้น ปัญหาของสมาชิกแต่ละคนมีความสำคัญเป็นรองจากปัญหาทั่ว ๆ ไป ของกลุ่ม กลุ่มจะพูดคุยเรื่องที่เกี่ยวข้องกันทุก ๆ คน การถกเถียงหรือวิเคราะห์ปัญหาเฉพาะเรื่องของคนใดคนหนึ่งอย่างลึกซึ้งจึงมีน้อย

8. สมาชิกในกลุ่มอาจไม่กล้าเปิดเผยตนเองอย่างเต็มที่ เพราะอาจจะมีความอับอายหรือกลัวเสียสถานภาพของตน

การให้คำปรึกษาทฤษฎีอัตถิภาวนิยม

ความหมายของอัตถิภาวนิยม

อัตถิ หมายถึง เป็นอยู่ ภาวะ หมายถึง สภาพ ตรงกับภาษาอังกฤษว่า “existence” ซึ่งแปรรูปมาจากภาษาละตินว่า existentia (ex หมายถึง จาก รวมกับคำว่า stare ซึ่งหมายถึง ยืน) แปลว่า “ความมีอยู่” (อาภา จันทรสกุล, 2535, หน้า 56)

กิริติ บุญเจือ (2521 อ้างถึงใน อาภา จันทรสกุล, 2535, หน้า 56) ได้อธิบายถึงคำว่า อัตถิภาวนิยมไว้ว่า “ลัทธิที่ถือว่าการค้นหาความเป็นจริงที่แท้จริง ความเป็นจริงที่แท้ก็คือ อัตถิภาวะของแต่ละคนซึ่งมีสิ่งแวดล้อมและสภาพตนเองได้สะสมไว้ โดยการตัดสินใจเลือกตั้งแต่นั้นมาจนถึงปัจจุบัน ปรัชญาที่มีประโยชน์จริง ๆ ก็คือปรัชญาที่ศึกษาอัตถิภาวะของตนเอง”

ประวัติความเป็นมา

Existentialism เป็นทฤษฎีการให้คำปรึกษาที่ใช้แก้ปัญหาสำหรับผู้ที่มีทุกขระดับอารมณ์และความรู้สึกโดยตั้งอยู่บนพื้นฐานว่า ความหมายของมนุษย์คืออะไร เป็นแนวคิดที่สอดคล้องกับปรัชญาที่ว่าความหมายของชีวิต (Capuzzi & Gross, 1995, pp. 210-211) คือ ผู้ให้คำปรึกษา Existentialism นี้ยืนยันที่จะไม่ตัดสินมนุษย์ จุดสนใจของผู้ให้การปรึกษานี้อยู่ที่เงื่อนไขของความเป็นมนุษย์ ซึ่งรวมถึงความสามารถที่จะมีสติเป็นของตนเอง แต่จะต้องรับผิดชอบต่อผลที่เกิดขึ้นจากการตัดสินใจ อีกทั้งวิถีการดำเนินชีวิตของบุคคลที่เป็นไปอย่างไร ความหมายอันแตกต่างไปจากผู้อื่น ก็เป็นจุดสนใจของทฤษฎีเช่นกัน ทฤษฎีนี้เชื่อว่าพัฒนาการทางบุคลิกภาพของคนปกติขึ้นอยู่กับลักษณะของแต่ละคน ความรู้สึกที่บุคคลมีต่อตนเองพัฒนามาจากสภาพความเป็นทารก ความคิดหลักของมนุษย์ ได้แก่ ข้อกำหนดที่ต้องปฏิบัติของตนเอง และความต้องการที่จะก้าวไปข้างหน้าอันเป็นความต้องการที่จะแสดงออก หรือต้องการจะเป็นอะไรสักอย่าง ซึ่งเป็นวิถีการที่มีทิศทางในอนาคต และเน้นที่การมีสติก่อนที่จะลงมือทำการใด ๆ บุคคลสำคัญในทฤษฎี Existentialism นี้ได้แก่

1. Binswanger เป็นจิตแพทย์สำเร็จการศึกษาจากมหาวิทยาลัยซูริค เป็นลูกศิษย์ของ Jung และเป็นแพทย์ฝึกหัดภายใต้การดูแลของ Bleuler เป็นจิตแพทย์คนแรกที่น่าแนวคิดของปรัชญา Existentialism ไปผนวกเข้ากับจิตวิเคราะห์ เพื่อวิเคราะห์และแปลความหมายบุคลิกภาพของมนุษย์ Binswanger วิเคราะห์บุคลิกภาพของบุคคลจากสัมพันธภาพที่เขามีต่อคนอื่น และสัมพันธภาพเหล่านั้นทำให้บุคคลเข้าใจตนเองอย่างไร การดำเนินชีวิตของมนุษย์ต้องมีปฏิสัมพันธ์เกี่ยวข้องกับบุคคลอื่น ดังนั้นสภาพความมีอยู่ (Existence) ของมนุษย์จึงเกี่ยวข้องกับสัมพันธกับสังคม

2. Rollo May (1909-1994 cited in Corey, 2001) เป็นผู้ที่มีความสนใจในจิตวิทยาและการให้คำปรึกษา ประสบการณ์ชีวิตส่วนตัวเต็มไปด้วยการต่อสู้ดิ้นรน ความล้มเหลวจากชีวิตแต่งงานถึง 2 ครั้งจึงทำให้เขาสนใจแนวคิดแบบอัตถิภาวนิยม ชีวิตในวัยหนุ่มได้ศึกษาเกี่ยวกับความเจริญรุ่งเรืองของกรีกโบราณ ทำให้มีความสนใจในธรรมชาติของมนุษย์ ต่อมาได้เดินทางไปศึกษากับ Alfred Adler ที่กรุงเวียนนา ซึ่งระหว่างที่กำลังศึกษาในระดับปริญญาเอกนั้น ได้ล้มป่วยด้วยโรควัณโรคทำให้ต้องอยู่ในเรือนคนไข้สำหรับการพักฟื้นร่างกายตลอดเวลา 2 ปี ในช่วงเวลานี้เองทำให้ได้ใช้เวลาส่วนใหญกับการอ่านและการเรียนรู้เกี่ยวกับธรรมชาติของความวิตกกังวล จึงทำให้สามารถเขียนตำราเกี่ยวกับความวิตกกังวลขึ้นมาได้ (The Meaning of Anxiety, 1950 cited in Corey, 2001) นอกจากนั้นตำราที่ได้รับความนิยมอีกเรื่องคือ Love and Will (1969 cited in Corey, 2001) ซึ่งเป็นสิ่งสะท้อนถึงชีวิตส่วนตัวที่ต้องต่อสู้ดิ้นรนกับความรัก ความผูกพัน รวมถึงสิ่งที่สะท้อนถึงค่านิยมทางเพศ และการแต่งงานของสังคมตะวันตก บุคคลสำคัญที่มีอิทธิพลต่อแนวคิดของ May คือ Paul Tillich ซึ่งเป็นนักปรัชญาชาวเยอรมัน ได้ร่วมงานกันเพื่ออธิบายในประเด็นทางปรัชญา ศาสนา และจิตวิทยา งานเขียนของ May โดยส่วนใหญ่จะสะท้อนถึงลักษณะธรรมชาติของประสบการณ์ของมนุษย์ซึ่งเป็งานเขียนที่มีพื้นฐานของปรัชญาแบบอัตถิภาวนิยมที่คลาสสิกที่มีคุณค่ายิ่งนัก

แนวคิดในการให้คำปรึกษาของ May ถือเป็นแนวคิดในกลุ่มมนุษยนิยม (Humanistic Approach) เขาได้นำหลักการแบบอังกฤษไปประยุกต์ใช้ในอเมริกาในงานของจิตบำบัด โดยมีมุมมองว่า จิตบำบัดควรมีจุดหมายเพื่อช่วยเหลือบุคคลให้ค้นพบความหมายในการดำรงชีวิตและควรจะตระหนักในปัญหาที่เกิดขึ้นมากกว่าการแก้ปัญหา ไม่ว่าจะเป็นปัญหาในประเด็นต่าง ๆ เช่น ปัญหาทางเพศและประเวณี ความชราและการเผชิญความตาย จากบันทึกของ May สิ่งที่ทำทลายการมีชีวิตอยู่ของบุคคลก็คือความสามารถที่จะเลือกอยู่ในโลกได้แม้ว่าจะอยู่คนเดียวหรือแม้จะ

ต้องเผชิญกับความตายก็ตาม และเขาได้ยืนยันว่าความเป็นบุคคลจะต้องสมมูลด้วยสิ่งที่ Adler อ้างว่าคือ Social Interest ดังนั้น ผู้ให้คำปรึกษาจำเป็นต้องช่วยให้บุคคลได้ค้นหาหนทางต่าง ๆ ในการดำเนินชีวิตในสังคมให้ได้ดีที่สุด

3. Frankl เป็นผู้ให้กำเนิดการให้คำปรึกษาแบบความหมาย "Logotherapy" โดยทั่วไป Logos หมายถึงวาจา (Speech) หรือเหตุผล (Reason) แต่ Frankl ให้คำจำกัดความว่า ความหมาย (Meaning) โดย Frankl ปฏิเสธความเชื่อตามทฤษฎีจิตวิเคราะห์ว่า มนุษย์มีแรงขับของสัญชาตญาณทางเพศ ปฏิเสธความคิดเห็นของ Jung เกี่ยวกับบุคลิกภาพแบบต่าง ๆ และไม่ยอมรับความคิดเห็นของนักจิตวิทยาากลุ่มพฤติกรรมนิยมที่เชื่อในทฤษฎีการวางเงื่อนไข (Conditioning Theories) ที่มองมนุษย์เหมือนเครื่องจักรสำหรับ Frankl การแสวงหาความหมายในชีวิตเป็นความรับผิดชอบสูงสุดของมนุษย์ และเป็นกระบวนการในระดับสติปัญญามากกว่าในระดับสัญชาตญาณ ความหมายในชีวิตของแต่ละบุคคลมีลักษณะเป็นเอกภาพ (Uniqueness) ซึ่งขึ้นอยู่กับตัวบุคคล ความมีอยู่ของเขาในสถานการณ์และเวลานั้น ๆ ไม่สามารถที่จะกำหนดเป็นบรรทัดฐานเดียวกันได้

นอกจากนี้เป็นผู้เริ่มพัฒนาทฤษฎีการให้คำปรึกษาแบบอัตถิภาวนิยม โดยมีมุมมองว่าความรักเป็นเป้าหมายสูงสุดของมนุษย์ที่จะทำให้มนุษย์มีชีวิตปลอดภัยได้ และมีทางเลือกที่หลากหลาย จากประสบการณ์ที่เลวร้ายของ Frankl ทำให้เขามีความเชื่อว่าคนเราสามารถยืนในสถานการณ์ที่เลวร้ายได้ โดยคนเราจะมีวิญญาณแห่งความเสรีและความอิสระของจิตใจ จากประสบการณ์การเรียนรู้ของเขาได้พบว่า ทุกสิ่งทุกอย่างจะได้มาจากการเป็นคนแต่มีสิ่งหนึ่งคือ "สิ่งสุดท้ายในความอิสระของมนุษย์" ที่จะเลือกหรือกำหนดทางเดินแห่งชีวิต Frankl เชื่อว่าความแท้จริงในการดำเนินชีวิตของมนุษย์ก็เพื่อการค้นหาความหมายและเป้าหมายของชีวิต คนเราจะพบความหมายเหล่านั้นได้ก็ด้วยพฤติกรรมกระทำของเราเอง และด้วยคุณค่าของประสบการณ์ เช่นความรัก ความสำเร็จของการงาน รวมทั้งความเจ็บปวดทรมานต่าง ๆ

แนวคิดทฤษฎีอัตถิภาวนิยม

อุษา ชูชาติ (2531, หน้า 25-26) ได้รวบรวมแนวคิดที่สำคัญของการให้คำปรึกษาแบบอัตถิภาวนิยม ไว้ในวารสารจิตวิทยาคลินิกว่าเป็นหลักเกี่ยวกับมนุษย์โดยตรง การทำจิตบำบัดเป็นเรื่องเกี่ยวข้องกับมนุษย์ เป็นเรื่องที่มนุษย์คนหนึ่งแสดงเยื่อใยต่อมนุษย์อีกคนหนึ่งจึงจำเป็นต้องรู้ว่ามีมนุษย์คืออะไร ดังนั้นการนำหลักทฤษฎีอัตถิภาวนิยมเข้ามาใช้ในการทำจิตบำบัดหรือการให้คำปรึกษานั้นได้ประโยชน์มาก เพราะแนวคิดแบบอัตถิภาวนิยมได้อธิบายลักษณะธรรมชาติของมนุษย์ทำให้เข้าใจเกี่ยวกับมนุษย์และมีแนวทางในการช่วยเหลือผู้อื่น การให้คำปรึกษา

แบบอัตถิภาวนิยมไม่มีแบบแผนแน่นอน เป็นระบบผสมผสานหลายแบบ ขึ้นอยู่กับตัวผู้ให้คำปรึกษา และถือว่าลักษณะสัมพันธ์ภาพระหว่างผู้ให้คำปรึกษาและผู้รับคำปรึกษาเป็นหัวใจสำคัญที่นำไปสู่ความสำเร็จ

ซาร์ต (Sarte, n.d. อ้างถึงใน ทศนา บุญทอง, 2525, หน้า 27-28) กล่าวถึงธรรมชาติของมนุษย์ว่า องค์ประกอบที่สำคัญของมนุษย์ มี 3 ประการ คือ

1. เสรีภาพ เพราะมนุษย์กับเสรีภาพแยกจากกันไม่ได้ มนุษย์เกิดมาพร้อมกับความว่างเปล่าปราศจากพันธนาการ ไม่มีวิถีใด ๆ มากำหนดมนุษย์ ไม่มีอะไรมาตัดสินว่าอะไรคือความดีอะไรคือความชั่ว อะไรถูกอะไรผิด อะไรควรทำหรือไม่ควรทำ เพราะสิ่งต่าง ๆ มนุษย์เป็นผู้ให้ความหมายแกสิ่งเหล่านี้

2. มนุษย์มีเสรีภาพในการเลือกการกระทำของตนเองและการลงมือกระทำจะเป็นจุดเริ่มต้นไปสู่พันธะ ซึ่งพันธะเป็นการนำตัวเราเข้าไปผูกพันกับสิ่งที่เราเลือก โดยเชื่อเอาว่าเป็นสิ่งที่ถูกต้องสำหรับเรา

3. พันธะที่เกิดขึ้นจากเสรีภาพและการเลือกนั้นก็คือความรับผิดชอบ นั่นคือเสรีภาพทำให้เกิดความรับผิดชอบ เมื่อมนุษย์มีเสรีภาพเต็มที่ในการเลือก มนุษย์จะต้องมีความรับผิดชอบอย่างเต็มที่ด้วยในทุกสิ่งที่ได้เลือกกระทำลงไป

เมย์ (May, 1967 cited in Ricky & Therese, 1995, pp. 74-75) กล่าวถึงลักษณะ 6 ประการที่เป็นธรรมชาติของมนุษย์ ตามแนวคิดของผู้ให้คำปรึกษาแนวอัตถิภาวนิยม คือ

1. มนุษย์เป็นสิ่งที่มีความสำคัญสำหรับตัวของพวกเขาเอง อากาทางประสาทเป็นวิธีหนึ่งที่บุคคลใช้ป้องกันความสำคัญหรือความคงอยู่ของตนเอง

2. มนุษย์มีลักษณะเฉพาะของตนเองหรือความต้องการที่จะรักษาความสำคัญของพวกเขาเอง และการรักษาความสำคัญของมนุษย์เองจะต้องมีอยู่ตลอด

3. มนุษย์ต้องมีความรับผิดชอบในการที่จะปฏิสัมพันธ์กับบุคคลอื่น ซึ่งจะนำไปสู่ความรู้สึกไม่แน่นอน

4. มนุษย์มีความสามารถในการที่จะเป็นผู้กระทำหรือเป็นผู้คอยสังเกต เมื่อมนุษย์จะต้องติดต่อสัมพันธ์กับบุคคลอื่น

5. มนุษย์มีลักษณะเฉพาะของการรับรู้ ซึ่งหมายถึงการรับรู้ถึงอันตรายและการคุกคามจากภายนอก ซึ่งจะทำให้บุคคลได้รับประสบการณ์ในฐานะที่เป็นผู้กระทำ

6. มนุษย์มีลักษณะของความวิตกกังวล คือมีความรู้สึกว่าจะต้องพยายามต่อต้านสิ่งที่จะมาทำลายความดำรงอยู่ของตน

สำหรับธรรมชาติของมนุษย์ตามแนวอัตถิภาวนิยม แฟรงเคิล (Frankl, 1959 cited in Rickey & Therese, 1995, p. 75) ได้กล่าวเพิ่มเติมจากแนวความคิดของเมย์ฮ็อท 1 ลักษณะ คือ แรงผลักดันอันดับแรกของชีวิตมนุษย์คือ การค้นหาความหมายของบุคคล ซึ่งแต่ละบุคคลจะต้องมีลักษณะเฉพาะตนและแสวงหาความหมายในชีวิต

มุมมองเกี่ยวกับธรรมชาติของมนุษย์ (View of Human Nature)

นักจิตวิทยาในกลุ่มอัตถิภาวนิยมมีความเชื่อว่า ความมีอยู่ทำให้เกิดสาระัตถะในชีวิต (Existence Precede Essence) หมายความว่ามนุษย์จะเป็นอย่างไร เป็นคนชนิดใด จะกำหนดความหมายในชีวิตของตนเองอย่างไร เป็นผลมาจากการตัดสินใจเลือก โดยธรรมชาติมนุษย์เกิดมาโดยปราศจากสมบัติอะไรติดตัวมา ชีวิตยังไม่มี ความหมายหรือแก่นแท้ อะไร มีเพียงชีวิตหรือความมีอยู่ กับ สาระัตถะของความเป็นมนุษย์ คือ เสรีภาพ ฉะนั้นมนุษย์จึงต้องสร้างตนเองขึ้นมา โดยการใช้เสรีภาพที่มีอยู่อย่างมีประสิทธิภาพ โดยการเลือกและตัดสินใจต่าง ๆ ด้วยตนเอง เนื่องจากมนุษย์มีความสามารถที่จะรับรู้สิ่งต่าง ๆ เกี่ยวกับตนเอง (Self – Awareness) ได้ การรับรู้นี้จะทำให้มนุษย์แต่ละคนรู้ว่าตนเองเป็นเอกภาพแตกต่างไปจากบุคคลอื่น ยิ่งการรับรู้เกี่ยวกับตนเองมีมากเท่าไร ก็เป็นผลให้มีทางเลือกและเสรีภาพมากขึ้น สามารถเลือกและตัดสินใจในเรื่องต่าง ๆ ได้ อย่างเหมาะสมกับตนเอง เนื่องจากรู้ถึงขอบเขตความสามารถและขอบเขตที่จำกัดของตัวเอง การมีเสรีภาพในการเลือกส่งผลให้มนุษย์รู้จักรับผิดชอบต่อการเลือกของตน จึงกล่าวได้ว่า มนุษย์สร้างตนเองขึ้นจากการตัดสินใจเลือก ไม่ใช่จากเงื่อนไขที่สังคมวางไว้ ผู้ให้คำปรึกษาแนวอัตถิภาวนิยมไม่เห็นด้วยกับการมองธรรมชาติของมนุษย์ ตามแบบกลุ่มจิตวิเคราะห์ ที่มองว่าเสรีภาพของมนุษย์ถูกจำกัดหรือกำหนดโดยอิทธิพลของจิตใต้สำนึก แรงผลักดันตามธรรมชาติ และเหตุการณ์ในอดีต และไม่เห็นด้วยกับกลุ่มพฤติกรรมนิยมที่มองว่าเสรีภาพของมนุษย์ถูกจำกัดหรือกำหนดโดยเงื่อนไขต่าง ๆ ทางสังคม

สาเหตุของปัญหามนุษย์

ในการดำรงชีวิตนั้น ผู้ให้คำปรึกษาแนวอัตถิภาวนิยมให้ความสำคัญกับการดำรงชีวิตที่เป็นตนเองอย่างแท้จริง (Authentic Existence) การดำรงชีวิตที่เป็นตนเองอย่างแท้จริง คือ การที่บุคคลมีปฏิกิริยาและการแสดงออกตามแบบที่บุคคลนั้นเป็นอย่างซื่อสัตย์ต่อธรรมชาติ ต่อผู้อื่น และต่อตนเอง โดยบุคคลจะไม่ปิดบังตนเองและไม่หลีกเลี่ยงการตัดสินใจในแต่ละสถานการณ์

และมีความรับผิดชอบต่อการตัดสินใจของตนเอง นอกจากนี้บุคคลจะรับรู้และสามารถยอมรับข้อจำกัดต่าง ๆ โดยดำเนินชีวิตตามการประเมินของตนเอง ว่าอะไรที่มีคุณค่าสำหรับตน

สำหรับผู้ให้คำปรึกษาแนวอัตถิภาวนิยม เห็นว่า การดำรงชีวิตที่เป็นตนเองอย่างแท้จริง ก็คือ การดำรงอยู่อย่างมีสุขภาพจิตที่ดี (Healthy Existence) ซึ่งจะนำไปสู่การประสานกลมกลืนกันของสัมพันธภาพทั้ง 3 ระดับ การดำรงชีวิตโดยเน้นที่สัมพันธภาพระดับใดระดับหนึ่งและละเลยสัมพันธภาพในระดับอื่น ๆ เช่น การปล่อยให้การประเมินตัวเราเองเป็นไปตามความพอใจของบุคคลอื่น ซึ่งจะนำไปสู่ปัญหาในการดำรงชีวิต เป็นการดำรงชีวิตอย่างไม่แท้จริง (Inauthentic Existence) เพราะว่าบุคคลมีเสรีภาพของตนเอง ดังนั้น บุคคลจะสามารถตัดสินใจเลือกวิถีทางที่ดีที่สุด ทั้งสำหรับการอยู่ในธรรมชาติ สำหรับบุคคลอื่นและสำหรับตนเอง (Prochaska, 1979, p. 72)

ความผิดปกติทางพฤติกรรมของมนุษย์ (ทัศนา บุญทอง, 2525, หน้า 31-33)
เป็นผลมาจาก

1. บุคคลปิดตนเองหรือวางข้อจำกัดให้ตนเองมากเกินไป จนทำให้บุคคลนั้นขาดเสรีภาพในการที่จะเลือกประพฤติกรรมหรือแสดงพฤติกรรมในรูปแบบอื่น ซึ่งไม่ผิดปกติ เช่น บุคคลที่มีลักษณะย้ำคิดย้ำทำ ผู้ให้คำปรึกษาแนวอัตถิภาวนิยมอธิบายว่า เป็นเพราะการเลือกปฏิบัติในสิ่งเดิม ๆ ของบุคคลนั้นเองหรือบุคคลที่มีความกลัวที่จะต้องเผชิญกับอนาคต ยึดมั่นอยู่กับวิธีแก้ปัญหาในอดีต แม้ว่าวิธีแก้ปัญหาเหล่านั้นจะไม่เหมาะสมก็ตาม

2. บุคคลที่ไม่ตระหนักในคุณค่าของความเป็นตนเอง และความมีอยู่ของตนเองในโลกนี้ จึงไม่สามารถเผชิญต่อความเป็นจริงในโลกได้

การที่บุคคลมีลักษณะดังข้างต้น เป็นผลให้บุคคลขาดการตระหนักในตนเองและสิ่งแวดล้อมรอบตัว หากบุคคลได้พัฒนาความตระหนักในตนเองและได้ขยายขอบเขตการรับรู้ในตนเองและสิ่งแวดล้อมแล้ว บุคคลก็จะสามารถเลือกหรือปฏิบัติอย่างผู้มีความรับผิดชอบต่อตนเองและผู้อื่นได้ เมื่อบุคคลขาดการตระหนักในตนเองก็จะรู้สึกเปล่าเปลี่ยว ขาดกำลังใจและเศร้าทำให้บุคคลละเลยโอกาสที่จะสร้างสัมพันธภาพกับบุคคลอื่น ซึ่งนั่นก็คือขาดโอกาสที่จะได้เรียนรู้และตระหนักในตนเองยิ่งขึ้น เพราะผู้ให้คำปรึกษาแนวอัตถิภาวนิยมเชื่อว่า การมีสัมพันธภาพกับบุคคลอื่นเท่านั้นที่จะทำให้บุคคลได้รู้จักตนเองมากขึ้น

วัชร ทรัพย์มี (2533, หน้า 80) กล่าวถึงสาเหตุของปัญหามนุษย์ตามแนวอัตถิภาวนิยมเกิดจากองค์ประกอบดังต่อไปนี้

1. บุคคลรู้สึกว่าคุณถูกคุกคาม ไม่มีเสรีภาพ ต้องทำตามสังคมหรือพ่อแม่
2. เกิดความรู้สึกว่าเขาไม่มีอนาคต ไม่มีจุดหมาย
3. เกิดความไม่แน่นอนของสภาพแวดล้อม จึงทำให้มนุษย์เกิดความกังวลในสิ่งที่เขาต้องเลือก ต้องตัดสินใจว่าการตัดสินใจของเขาจะนำไปสู่ความสำเร็จหรือไม่
4. เกิดความรู้สึกผิดในจิตใจ ว่าเขาไม่สามารถพัฒนาตนเองได้เต็มที่
5. บุคคลประสบความล้มเหลวในการกระทำและการตัดสินใจ
6. บุคคลประสบความล้มเหลวในการมีสัมพันธภาพกับบุคคลอื่น ซึ่งก่อให้เกิดความอ้างว้างว้าเหว่

กล่าวโดยสรุป ปัญหาของมนุษย์เกิดขึ้นจากการที่มนุษย์ขาดการตระหนักในตนเอง รู้สึกว่าตนขาดเสรีภาพในการทำสิ่งต่าง ๆ ตามความต้องการ เนื่องจากตนถูกจำกัดจากสภาพของสิ่งแวดล้อมและบุคคลอื่น เป็นผลให้มนุษย์ดำเนินชีวิตแบบอยู่ไปวันวัน ไร้จุดหมายในชีวิต รู้สึกไม่มีความหมายในการดำรงอยู่ ขาดความรับผิดชอบต่อชีวิตของตนเอง รู้สึกว่าล้มเหลวขาดความมั่นคงในชีวิต นำไปสู่การไม่สามารถสร้างสัมพันธภาพที่ดีกับตนเองและผู้อื่นและสิ่งแวดล้อม ตลอดจนไม่สามารถพัฒนาตนเองได้อย่างเต็มศักยภาพ

ความเชื่อเกี่ยวกับธรรมชาติของมนุษย์ของกลุ่มอัตถิภาวนิยมสามารถนำไปประยุกต์ใช้ในการให้คำปรึกษาได้ดังนี้คือ

1. ความสามารถในการมีสติในตัวเอง (The Capacity for the Self-Awareness) จะสามารถช่วยสะท้อนและสร้างทางเลือกต่าง ๆ เกิดขึ้นได้ ดังนั้นเมื่อเรามีสติมากขึ้นเท่าใดก็ยิ่งช่วยให้ชีวิตมีความสมบูรณ์มากขึ้นตามไปด้วย หากแต่คนเราต้องตระหนักว่าคนเรามีเวลาที่จำกัดที่จะทำอะไรในสิ่งที่ตนเองต้องการในชีวิต คนเรามีศักยภาพในการเลือกที่จะทำหรือไม่ทำการเลือกไม่ทำอะไรถือเป็นการตัดสินใจที่ได้เลือกทำ เมื่อคนเราทำอะไรก็ตามเราสามารถสรรค์สร้างหรือกำหนดชะตากรรมในการกระทำได้ ความหมายในชีวิตไม่ใช่สิ่งที่เกิดขึ้นเองได้ หากแต่เกิดขึ้นได้ก็ต่อเมื่อเราได้ค้นหาและค้นพบเป้าหมายของชีวิต ความวิตกกังวลที่คงอยู่ในคนเราเป็นพื้นฐานของจิตสำนึก (การรับรู้) ของความอิสระในชีวิตคนเราเพราะเป็นสิ่งจำเป็นในบทบาทของการมีชีวิต ซึ่งจะเป็นสิ่งที่ช่วยเพิ่มมีสติของคนเราในการค้นหา ในการเลือกทางเลือกต่าง ๆ ทั้งยังช่วยเพิ่มบทบาทของความรับผิดชอบต่อทางเลือกต่าง ๆ เหล่านั้น คนเราอาจมีชีวิตที่โดดเดี่ยว (Loneliness) ไร้ความหมาย (Meaninglessness) ว่างเปล่า (Emptiness) รู้สึกผิด

(Guilt) และถูกแบ่งแยก (Isolation) ความโดดเดี่ยวถือเป็นพื้นฐานของคนเรา หากแต่คนเรามีโอกาสได้รับสัมพันธภาพจากคนอื่น ๆ ได้

จริงแล้วคนเราสามารถทำได้ทั้งการเพิ่มและการจำกัดการรับรู้ (จิตสำนึก) โดยสติจะเป็นตัวกำหนดศักยภาพของความเป็นมนุษย์ ดังนั้นในการสร้างความมีสติในตัวบุคคลของกระบวนการให้คำปรึกษาจึงสามารถทำได้ดังนี้

- 1.1 ให้ผู้รับการปรึกษารับรู้ว่าเขาได้เลือกจัดการกับความวิตกกังวลของเขาได้
- 1.2 ให้ผู้รับการปรึกษารับรู้ว่าคุณลักษณะในความเป็นตัวเขาเป็นอย่างไร
- 1.3 ให้ผู้รับการปรึกษาเริ่มรับรู้ว่ามีหลายหนทางเลือกในการตัดสินใจและให้เขาตระหนักว่าเขาสามารถสร้างสรรค์ทางเลือกใหม่ได้
- 1.4 ให้ผู้รับการปรึกษาได้เรียนรู้ว่าถึงแม้เขาไม่สามารถที่จะแก้ไขเหตุการณ์ที่เกิดขึ้นในชีวิตของเขาได้ แต่เขาก็สามารถที่จะเปลี่ยนแนวทางในมุมมองและสิ่งสะท้อนจากเหตุการณ์นั้น
- 1.5 ให้ผู้รับการปรึกษาได้เรียนรู้ว่าเขาไม่ควรคิดว่าอนาคตจะต้องเลวร้ายเหมือนอดีตที่เขาเคยประสบมา หากแต่เขาสามารถที่จะเรียนรู้และทำอนาคตให้ดีขึ้นจากอดีตที่เลวร้ายนั้น
- 1.6 ให้ผู้รับการปรึกษาตระหนักว่าการที่เขาหมกมุ่นครุ่นคิดกับความตายหรือความใกล้ตายว่าเป็นชีวิตที่ไม่มีคุณค่า
- 1.7 ให้ผู้รับการปรึกษามีความสามารถที่จะยอมรับข้อจำกัดที่เกิดขึ้นว่าสิ่งที่เกิดขึ้นนั้นมีความเหมาะสมแล้ว
- 1.8 ให้ผู้รับการปรึกษาได้ตระหนักว่าเขามีชีวิตที่ล้มเหลวในเวลานี้ก็เพราะการครุ่นคิดอยู่กับเหตุการณ์ในอดีต และการวางแผนในอนาคต หรือการพยายามที่จะทำอะไรต่าง ๆ มากมาย

การเพิ่มความมีสติในตนเอง ซึ่งรวมไปถึงการเพิ่มสติในแต่ละสถานการณ์ แรงจูงใจ ปัจจัยในความเป็นคนและเป้าหมายของบุคคล จึงเป็นเป้าหมายของงานให้คำปรึกษาในทุก ๆ ด้าน ดังนั้นงานของผู้ให้คำปรึกษาจึงจำเป็นต้องชี้ให้ผู้รับการปรึกษาได้เกิดการมีสติ เพราะเมื่อคนเรามีสติมากขึ้น ปัญหาของการที่จะย้อนกลับไปครุ่นคิดหมกมุ่นอยู่กับอดีตก็เกิดขึ้นได้ยาก แต่จะช่วยให้คนเหล่านั้นเปิดประตูสู่โลกใหม่อีกครั้งหนึ่ง ซึ่งถือเป็นโอกาสสำหรับการเติมเต็มชีวิตให้เกิดขึ้นได้มากยิ่งขึ้น

2. ความอิสระและความรับผิดชอบ (Freedom and Responsibility) ตามแนวคิดนี้

มนุษย์จะมีความอิสระในการเลือกทางเลือกต่าง ๆ รวมทั้งการมีบทบาทสำคัญในการเป็นผู้กำหนดชะตากรรมของชีวิตตนเอง ดังนั้น เมื่อเราได้ตัดสินใจเลือกสิ่งใดสิ่งหนึ่งแล้ว เราต้องรับผิดชอบในสิ่งที่ได้เลือกสรรนั้น ๆ ความเป็นอิสระและความรับผิดชอบจึงเป็นสิ่งที่อยู่ภายใต้การควบคุมด้วยตัวเราเอง ดังนั้นคนเราจำเป็นต้องแต่งเติมชีวิตและสร้างปัญหาในชีวิตเราเอง (Russell, 1978 cited in Corey, 2001) ความรับผิดชอบจึงถือเป็นการเปลี่ยนที่เกิดขึ้นในขั้นต้น ในงานด้านการให้คำปรึกษาจะเห็นว่าผู้รับการปรึกษาก็คือผู้ที่สับสนกับการยอมรับในความรับผิดชอบจากการถูกดำเนินคดีของคนอื่น แฟรงเคิล (Frankl, 1978 cited in Corey, 2001) ได้เชื่อมโยงความอิสระและความรับผิดชอบเข้าด้วยกัน ซึ่งเขาได้พูดถึงความอิสระว่าเป็นการกำหนดขอบเขตข้อจำกัดนั่นเอง คนเราไม่ได้อิสระจากเงื่อนไข (เหตุการณ์) แต่เราอิสระที่จะยืนต่อสู้กับข้อจำกัดเหล่านั้น ท้ายที่สุดการได้เลือกตัดสินใจจึงถือเป็นความรับผิดชอบของคนเราต่อเหตุการณ์ต่าง ๆ นั่นเอง

ผู้ให้คำปรึกษาจำเป็นต้องช่วยเหลือผู้รับการปรึกษาให้เขาได้พบถึงความอิสระของเขา และช่วยกระตุ้นให้เกิดการเรียนรู้กับการที่เขาไม่ใช้ความอิสระของตนเอง และช่วยให้เขาพึ่งพาตนเองได้ ดังนั้น การสอนให้ผู้รับการปรึกษาเกิดความชัดเจนในการยอมรับว่าเขามีทางเลือกและกระตุ้นให้เขามีความภาคภูมิใจหรือเคารพในชีวิตของตัวเอง

โดยส่วนใหญ่คนที่มาหาผู้ให้คำปรึกษามักเป็นคนที่มีความรู้สึกที่ตนเองไม่สามารถที่จะควบคุมการมีชีวิตอยู่ของตนเองได้ จึงมักมุ่งตรงมาหาผู้ให้คำปรึกษาเพื่อขอรับคำแนะนำหรือการแก้ปัญหาให้ ดังนั้นงานที่สำคัญ 2 ประการของผู้ให้คำปรึกษาคือ การให้ผู้ขอรับการปรึกษาได้ตระหนักว่าเขามีความสามารถที่จะวางแผนการแก้ปัญหาของเขาได้และการกระตุ้นให้เขาได้รับแนวทางในการดำเนินการ การจัดการในอนาคตอย่างอัตโนมัติ และให้เป็นสิ่งที่ท้าทายผู้รับการปรึกษาให้เกิดการสำรวจในแนวทางต่าง ๆ ในชีวิตอนาคตว่าเขาควรต้องได้รับการเติมเต็มให้มากกว่าการที่จะไปยึดติดอยู่กับความมียู่อยู่ในขณะนั้น ผู้ให้คำปรึกษาแบบอัตถิภาวนิยมมักจะใช้คำถามด้วยคำถามว่า “ถึงแม้ว่าชีวิตคุณเป็นสิ่งที่ได้กำหนดมาแล้วแต่เดี๋ยวนี้คุณควรต้องตระหนักและรู้ว่าคุณยังมีบางทางเลือกที่มีคุณค่า คุณสามารถที่จะพิจารณาทางเลือกนั้นเพื่อกำหนดรูปแบบชีวิตใหม่ของตนเองได้”

3. การสร้างเอกลักษณ์และสัมพันธ์ภาพกับคนอื่น ๆ (Striving for Identity and Relationship to the Other) การที่คนเราสนใจที่จะรักษาความเป็นตัวของตัวเองในขณะเดียวกันกับการที่เราต้องไปเผชิญกับโลกภายนอกนั้น คนแต่ละคนจะต้องค้นหาหรือสร้างสรรค์ความเป็นเอกลักษณ์ที่เป็นตัวของตัวเอง ลักษณะเช่นนี้ถือเป็นสิ่งที่ไม่ได้เกิดอัตโนมัติ หากแต่เป็นสิ่งที่คนเรา

ต้องสนใจที่จะทำให้มันเกิดขึ้น เช่น การมีสัมพันธภาพกับคนอื่น ๆ นั้นเราจะต้องให้โอกาสตนเอง และมีความสนใจที่จะทำ ได้มีนักเขียนในแนวอัตถิภาวนิยมได้พูดถึงความโดดเดี่ยว (Loneliness) การถูกทอดทิ้งและการเป็นตัวประหลาด ถือเป็นลักษณะของความล้มเหลวจากการมีสัมพันธภาพ กับคนอื่นและธรรมชาติ

ปัญหาของคนเราส่วนใหญ่ที่ทำให้เราคิดว่าเป็นความผิดแยกไปจากคนอื่นก็คือการที่ คนเรามองแนวทางชีวิต มีคำตอบ มีคุณค่าและมีความเชื่อต่าง ๆ ล้วนแต่เกิดจากการอิงจากบุคคล อื่นที่ตนคิดว่าเขามีความสำคัญ แทนที่เราควรเชื่อถือหรือยึดมั่นกับตัวเองในการค้นหาคำตอบของ ปัญหาต่าง ๆ ในชีวิตของตนเองโดยไม่อิงจากบุคคลอื่น

ความกล้าที่ควรจะเป็น (The Courage to Be) เป็นความกล้าในการเรียนรู้ที่จะมีชีวิตได้ อย่างไร เป็นลักษณะของการที่เราพยายามค้นหา สร้างสรรค์และรักษาความเป็นตัวของตัวเองที่ แท้จริง ความกล้าที่สำคัญประการหนึ่งของผู้รับการปรึกษาคือการที่เขาค้นพบว่าการไม่มีแก่นแท้ ของชีวิต ไม่มีความเป็นตัวเอง ไม่มีสาระสำคัญ และกลัวกับสิ่งที่สะท้อนจากความคาดหวังของ คนอื่นซึ่งผู้ขอรับการปรึกษามักจะพูดว่า “ฉันกลัวกับการที่จะไม่มีใคร” “ในความเป็นจริงแล้วไม่มี อะไรสำหรับฉันเลย” “ฉันรู้ว่าฉันเป็นคนที่ว่างเปล่าและไม่มีอะไรเลย” “จะไม่มีอะไรเหลืออยู่เลย หากฉันเปิดเผยตัวเอง” ผู้ให้คำปรึกษาในแนวคิดอัตถิภาวนิยมอาจต้องเริ่มใช้คำถามกับผู้ขอรับ ปรึกษา เพื่อเป็นการย้าถามความรู้สึกของเขาว่าเขาไม่มีอะไรมากกว่าความคาดหวังของคน อื่น ๆ และคนในครอบครัว ลักษณะของคำถาม เช่น “ตอนนี้เขารู้สึกอย่างไร” “เขาจะถูกตำหนิต่อ การอยู่กับทางเลือกนี้ตลอดไปใช่หรือไม่” “เขามีทางออกอื่น ๆ หรือไม่” “เขาสามารถเริ่มต้นได้ ณ จุดใด”

การใช้คำถามดังกล่าวจะเป็นการช่วยให้ผู้ขอรับการปรึกษาได้แสดงความกล้าในการ รับรู้ ความกลัวที่เกิดขึ้นในตัวเขาเองจากการใช้วิธีพูดและแลกเปลี่ยนความคิดจากคำถามเหล่านี้ หาใช่สิ่งที่สุดแสนจะทรมานไม่ได้หากแต่เป็นวิธีการที่ดีที่สุดในการเริ่มต้นเพื่อชี้ให้ผู้ขอรับการ ปรึกษาเกิดการยอมรับและการสำรวจหาหนทางที่เขาจะมีชีวิตอยู่ในโลกภายนอก

ประสบการณ์ของความโดดเดี่ยวเดียวดาย (The Experience of Aloneness)

ผู้ให้คำปรึกษาในแนวอัตถิภาวนิยมมีมุมมองว่า ประสบการณ์ของความโดดเดี่ยวเดียวดาย เป็น ส่วนหนึ่งของความเป็นมนุษย์ หากแต่คนเราจะได้รับความแข็งแกร่งจากประสบการณ์เหล่านั้น แทนความรู้สึกว่าตนเองโดดเดี่ยวเดียวดายจะเกิดขึ้นเมื่อคนเรา รู้สึกว่าไม่สามารถถึงความหมาย ต่อชีวิต (Meaning to Life) และเมื่อเราตัดสินใจคนเดียวว่าเราจะมีชีวิตอย่างไรซึ่งหากเราไม่

สามารถต้านทานกับการตัดสินใจเพียงคนเดียวได้เราก็จะคาดหวังและมองหาความช่วยเหลือจากคนอื่นว่าเป็นอย่างไร

ดังนั้นในการที่คนเราจะไปมีสัมพันธภาพกับคนอื่น ๆ ได้ เราจำเป็นต้องสร้างสัมพันธภาพกับตนเองก่อน เช่น เราต้องเรียนรู้ในการรับฟังตนเองและมีความสามารถที่จะยืนอยู่ได้คนเดียวก่อนที่จะไปยืนเคียงข้างกับคนอื่น ๆ

ประสบการณ์จากการมีสัมพันธภาพ (The Experience of Relationship) คนเราเป็นมนุษย์ที่ต้องพึ่งพาอยู่กับความสัมพันธ์กับบุคคลอื่น ๆ คนเราต้องการที่จะเป็นคนสำคัญของคนอื่น ๆ และในขณะเดียวกันคนเราก็ต้องการรู้สึกว่าคุณค่าคนอื่น ๆ มาเป็นส่วนสำคัญของเราเช่นกันเมื่อเรามีความสามารถที่จะอยู่คนเดียวและเมื่อเราได้รับสัมพันธภาพจากคนอื่นมากขึ้นกว่าที่เคยเป็นมันเป็นการเพิ่มความแข็งแกร่งให้แก่ตัวเอง สัมพันธภาพของเรากับคนอื่น ๆ จึงเป็นสิ่งที่เติมเต็มให้กับชีวิตเรา แต่ไม่ใช่เราสูญเสียในความเป็นเรา

ในบางครั้งบทบาทหน้าที่ของการให้คำปรึกษาจึงเป็นการช่วยให้ผู้ขอรับการปรึกษาได้มองเห็น แยกแยะ ระยะเวลาชีวิตที่ต้องยึดติดกับคนอื่นกับชีวิตที่มีสัมพันธภาพกับคนอื่น ๆ นั้นเป็นสิ่งที่สามารถสร้างสรรค์หรือพัฒนาให้เกิดขึ้นได้ ผู้ให้คำปรึกษาจะต้องช่วยให้ผู้ขอรับการปรึกษาได้ตรวจสอบว่าเขาได้อะไรจากการมีสัมพันธภาพกับคนอื่น เขาเสี่ยงโอกาสของการพบปะผู้คนได้อย่างไร เขาป้องกันตนเองจากการมีสัมพันธภาพอย่างไร และเขาอาจจะเลือกสรร การมีสุขภาพที่ดี และการมีสัมพันธภาพกับมนุษย์ได้อย่างไร

4. การค้นหาความหมาย (Search for Meaning) คุณสมบัติที่เด่นชัดของความเป็นมนุษย์ก็คือการพยายามในการรับรู้ถึงความสำคัญและเป้าหมายในชีวิต จากประสบการณ์การให้คำปรึกษาในแนวอัตถิภาวนิยมมักใช้คำถามต่าง ๆ เพื่อกระตุ้นให้ผู้ขอรับการปรึกษาเกิดการรับรู้เกี่ยวกับชีวิต เช่น “ทำไมฉันต้องอยู่ที่นี้” “อะไรที่ฉันต้องการในชีวิต” “อะไรที่ทำให้ชีวิตฉันมีความหมาย” “ที่ไหนที่มีความหมายสำหรับชีวิตฉัน”

การให้คำปรึกษาในแนวอัตถิภาวนิยมสามารถช่วยให้ “คุณพอใจที่จะกำหนดแนวทางชีวิตของคุณ” “คุณรู้สึกพอใจกับอะไรที่คุณเป็นอยู่ขณะนี้และกับอะไรบางอย่างที่คุณกำลังจะได้มา” “ถ้าหากคุณสับสนเกี่ยวกับตัวเองให้ลองคิดว่าคุณเป็นใครและคุณต้องการอะไรเกี่ยวกับตัวคุณ” หรือ “คุณกำลังทำอะไรให้สำเร็จ”

ปัญหาของการละทิ้งคุณค่าเดิม (The Problem of Discarding Old Value) ปัญหาหนึ่ง ที่พบในการให้คำปรึกษาก็คือ การที่ผู้ขอรับการปรึกษาละทิ้งคุณค่าเดิมโดยไม่สามารถค้นพบ คุณค่าใหม่ที่มีความเหมาะสมสำหรับตัวเขาเองเพื่อมาทดแทนคุณค่าเดิม จึงทำให้บางครั้ง ผู้ขอรับการปรึกษามีความรู้สึกแหว่งแหว้างเหมือนเรือไม่มีหางเสือ งานของผู้ให้คำปรึกษานอกจาก จะช่วยให้ผู้ขอรับการปรึกษาได้เลือกสรร หาคคุณค่าใหม่ที่เหมาะสมกับการดำเนินชีวิตของเขาแล้ว ผู้ให้คำปรึกษาายังต้องช่วยให้เขารักษาคุณค่านั้น ๆ ให้คงอยู่ตามแนวทางการดำเนินชีวิตของเขา ด้วย ในบทบาทการของผู้ช่วยให้ผู้ขอรับการปรึกษาได้ค้นพบคุณค่าในตนเองถือเป็นงานหนึ่งของ ผู้ให้คำปรึกษาต้องชี้แนะให้เห็นถึงความหมายในชีวิตของผู้ขอรับการปรึกษา ดังนั้นผู้ให้คำปรึกษา ที่จะต้องเห็นความสำคัญในการสอนให้ผู้ขอรับการปรึกษาให้เกิดความเชื่อถือในความสามารถ ของเขาที่จะค้นพบคุณค่าในชีวิตใหม่ได้

ชีวิตที่ไร้ความหมาย (Meaninglessness) เมื่อผู้ขอรับการปรึกษามีความรู้สึกกับการไม่ มีความหมายในชีวิตจะทำให้เขารู้สึกว่าเขาไม่มีคุณค่ากับการที่จะพยายามสู้หรือมีชีวิตอยู่ต่อไป ในกรณีที่คนเราคิดอยากจะทำตาย เขามักจะมีคำพูดในลักษณะต่าง ๆ เช่น "ฉันยังมีอะไรอีกหรือที่ฉัน ยังต้องทำ ถ้าหากฉันต้องตายไปจริง ๆ" "ฉันจะลืมอะไรในสิ่งหนึ่งที่ฉันได้ทำ ถ้าหากฉันตาย" หรือ "ในเมื่อฉันต้องตายไปจริง ๆ แล้วฉันจะต้องมาอยู่อยู่กับตัวเองทำไม" การมีชีวิตที่ไร้ความหมาย จะนำไปสู่ความว่างเปล่าซึ่ง แฟรงเคิล เรียกว่า "Existential Vacuum" (ความคงอยู่ที่ว่างเปล่า) เพราะการไม่วางแผนสำหรับชีวิต คนที่มีลักษณะเช่นนี้จำเป็นต้องได้รับการกระตุ้นให้เกิดความคิด ในความหมายในชีวิตของตนเอง ดังนั้นในช่วงที่ชีวิตคนเรารู้สึกว่าชีวิตนั้นมีแต่ความว่างเปล่าจะเป็น ช่วงเวลาที่เรารู้สึกได้ถอยห่างจากเป้าหมายของชีวิตไปแล้ว การมีประสบการณ์ชีวิตที่ไม่มี ความหมายและไม่มีคุณค่าจึงเป็นส่วนหนึ่งของประสบการณ์ของการมีชีวิตที่มีความหมาย ซึ่งถือเป็น ประเด็นหนึ่งที่จะต้องได้รับการช่วยเหลือจากการให้คำปรึกษา

การสร้างความหมายในชีวิตให้เกิดขึ้นใหม่ (Creating New Meaning) การให้คำปรึกษา แบบโลกอสเทอราปี เป็นวิธีการช่วยให้ผู้รับการปรึกษาได้ค้นหาความหมายในชีวิตของเขา หน้าที่ ของผู้ให้คำปรึกษาต้องไม่ขึ้นบอกถึงความหมายในชีวิตต่อผู้รับการปรึกษาโดยตรง แต่ควรต้องช่วย เน้นแนวให้เขาเห็นว่าเขามีความสามารถที่จะค้นพบความหมายในชีวิตได้ (Frankl, 1978 cited in Corey, 2001) มุมมองตามแนวคิดนี้ไม่มองปัญหาในเฉพาะทางเลวร้าย หากแต่มองว่าเป็นเรื่องของ ความเศร้าโศกหรือยาแย่ของมนุษย์ ที่สามารถทำให้ดีขึ้นได้ สามารถสู้เผชิญไปได้เหมือนกับ แฟรงเคิล ที่มีความเห็นว่า การที่คนเราเผชิญกับความเจ็บปวด รู้สึกผิด ความหมดความหวังและ

ความตาย คนเราก็สามารถที่จะทำหายกับสิ่งเหล่านี้ได้ และสามารถที่จะเอาชนะได้ในที่สุด อย่างไรก็ตามความหมายในชีวิตไม่ใช่สิ่งที่คนเราสามารถค้นหาและรับได้โดยตรง แต่ในความเป็นจริงแล้วเราอาจจะต้องยอมรับกับความผิดพลาดนั้น (Yalom, 1980 cited in Corey, 2001) และแพรงเคิล ต่างก็มีความเห็นเบื้องต้นร่วมกันว่า เมื่อเรามีความรู้สึกดีหรือพอใจความหมายในชีวิตก็จะตามมาโดยอ้อม ๆ การค้นพบกับความหมายในชีวิตเช่นนี้ก็คือสิ่งที่เกิดขึ้นจากผลผลิตของการได้ลงมือสู้ ซึ่งเหมือนกับเราได้ตั้งใจทุ่มเทไม่ว่าจะเป็นการสร้างสรรชีวิต ความรักหรือการทำงาน

5. ความวิตกกังวลเป็นเงื่อนไขของการมีชีวิต (Anxiety as a Condition Living)

ในมุมมองของผู้ให้คำปรึกษาในแนวอัตถิภาวนิยมจะมองความวิตกกังวลใน 2 ลักษณะคือ ความวิตกกังวลแบบปกติ และความวิตกกังวลแบบประสาท (Neurotic Anxiety) และความวิตกกังวลถือเป็นสิ่งที่จะนำไปสู่การพัฒนา โดยที่ความวิตกกังวลแบบปกติจัดเป็นสิ่งที่ตอบสนองที่เกิดขึ้นในระดับที่เหมาะสมต่อเหตุการณ์ที่เราได้เผชิญ เป็นความวิตกกังวลที่เราไม่สามารถควบคุมได้ แต่สามารถใช้เป็นแรงจูงใจในการแก้ปัญหาได้ ขณะเดียวกันเมื่อเปรียบเทียบกับ Neurotic Anxiety ซึ่งเป็นความวิตกกังวลที่เกิดขึ้นนอกเหนือจากสถานการณ์ เป็นสิ่งที่เราหลุดจากความมีสติและเป็นบุคคลที่ไม่มีความสมดุลในการดำเนินชีวิต

เป้าหมายหนึ่งของการให้คำปรึกษาคือการไม่จัดการกับ ความวิตกกังวลแบบปกติ หากแต่ต้องยอมรับว่ามันเป็นส่วนหนึ่งของการดำเนินชีวิตให้ได้อย่างมีจิตใจที่เข้มแข็ง ซึ่งบางครั้งอาจต้องเผชิญกับความวิตกกังวลแบบปกติบ้างระดับหนึ่ง ตามแนวคิดนี้ ความวิตกกังวลแบบปกติจะถูกมองว่าสามารถใช้เป็นตัวกระตุ้นเพื่อให้พัฒนาให้เกิดการมีประสบการณ์จากการเผชิญกับความวิตกกังวลเช่นนี้จะช่วยให้เรามีสติในความเป็นอิสระเสรีภาพมากขึ้นและทำให้เรายอมรับหรือปฏิเสธในความเป็นอิสระนั้นตามมา ซึ่งในความเป็นจริงแล้วเมื่อเราตัดสินใจที่จะเปลี่ยนแปลงชีวิตใหม่โดยที่เราสามารถจัดการกับความวิตกกังวลได้นั้นแสดงให้เห็นได้ว่า ตัวเรามีความพร้อมสำหรับการเปลี่ยนแปลงนั้น ๆ

ดังนั้นความวิตกกังวลจึงเป็นสิ่งที่จำเป็นสำหรับใช้กำหนดการเปลี่ยนแปลงแนวทางในการดำเนินชีวิต เมย์ (May, 1950 cited in Corey, 2001) ได้พูดถึงความอิสระและความวิตกกังวลว่าเป็น 2 ลักษณะ ที่อยู่ในเรื่องเดียวกันคือ ความวิตกกังวลจะมีความสัมพันธ์กับความสามารถในการกำจัดความตื้นตันของการเกิดความคิดใหม่ ดังนั้นเราจะได้ประสบการณ์จากการเกิดความวิตกกังวลและเราได้ใช้ความอิสระในการกำจัดมันออกไป และแล้วเราก็จะหลุดออกไปจากความกลัวอย่างไม่รู้ตัว การให้คำปรึกษาตามแนวคิดนี้จะช่วยให้ผู้ขอรับการ

ปรึกษาได้เข้าใจกับคำว่าชีวิตและความหมาย ความสำเร็จและความล้มเหลว ความอิสระและการถูกจำกัด และความมั่นใจแน่นอนกับความสงสัย ทำให้เขาได้ตระหนักในความจริง จากสิ่งที่ได้เผชิญไม่ว่าจะเป็นความเจ็บปวดและความโชคร้ายต่าง ๆ ซึ่งเขาจะต้องต่อสู้เพื่อให้เขาคงอยู่ต่อไป หรือแม้แต่สิ่งที่อาจจะผิดพลาดหรือความวิตกกังวล ดูเซน สมิธ (Deurzen-Smith, 1991 cited in Corey, 2001) มีความเห็นว่าเป้าหมายที่จำเป็นของการให้คำปรึกษาตามแนวความคิดนี้ไม่ใช่การสร้างชีวิตให้ดูว่ามั่นคงหรือปลอดภัยมากกว่า หากแต่เพื่อกระตุ้นให้ผู้ขอรับการปรึกษารับรู้และจัดการกับสิ่งที่ไม่ปลอดภัยกับชีวิตและความวิตกกังวล ดังนั้นการเผชิญหน้ากับความวิตกกังวลจึงเป็นชีวิตที่ได้เปรียบมากกว่าการหลบเลี่ยงเพื่อให้ปลอดภัยและยังสามารถนำไปสู่ชีวิตแห่งความเป็นไปได้อย่างลึกซึ้ง ดังนั้นผู้ให้คำปรึกษาจะต้องตระหนักในความวิตกกังวลที่เกิดขึ้น และชี้แนะให้ผู้ขอรับการปรึกษาในการค้นหาหนทางเพื่อใช้มาควบคุม การให้คำปรึกษาตามแนวความคิดนี้จึงไม่ได้กำหนดเป้าหมายที่การกำจัดหรือควบคุมความวิตกกังวลให้หมดไปจากชีวิต หากแต่ผู้ให้คำปรึกษาจะต้องกระตุ้นให้ผู้ขอรับการปรึกษาได้ทำท่ายที่จะพัฒนาให้กล้าเผชิญหน้า กับชีวิตได้ ควรต้องรับรู้ในความสามารถและการตัดสินใจของเขา (Deurzen Smith, 1988 cited in Corey, 2001) ผู้ให้คำปรึกษาตามแนวคิดนี้สามารถช่วยให้ผู้ขอรับการปรึกษาเกิดความตระหนักหรือรับรู้ว่าเขาได้เรียนรู้เกี่ยวกับความคลุมเครือหรือความไม่แน่นอนในชีวิต รวมทั้งการมีชีวิตที่ต้องพึ่งพา ผู้ให้คำปรึกษาและผู้ขอรับการปรึกษาสามารถที่จะสำรวจค้นหาในความอาจจะเป็นไปได้ทั้งในช่องทางที่จะหยุดยั้งไม่ให้เกิดความเสียหาย และช่องทางที่มุ่งสร้างวิถีชีวิตใหม่ซึ่งอาจจะเต็มไปด้วยความวิตกกังวลหากแต่ความวิตกกังวลนี้จะเป็นสิ่งที่เพิ่มพูนต่อประสบการณ์ของผู้ขอรับการปรึกษามากกว่าความพึงพอใจกับการได้ค้นพบทางเดินชีวิตใหม่ในท้ายที่สุด ผู้ขอรับการปรึกษาก็จะมีความมั่นใจในตนเองมากขึ้น ขณะเดียวกันความวิตกกังวลก็จะลดลงจากความคาดหวังที่สูงเกินไป

6. การมีสติกับความตายและการสูญเสีย (Awareness of Death and Nonbeing)

ผู้ให้คำปรึกษาแนวอัตถิภาวนิยมจะไม่มองความตายในทางลบแต่จะตระหนักกับความตายว่าเป็นธรรมดาสำหรับการมีชีวิตของมนุษย์ซึ่งถือว่าเป็นความจริงของมนุษย์ที่ไม่สามารถจะหลีกเลี่ยงให้พ้นไปได้ สิ่งสำคัญในการคิดคำนึงเกี่ยวกับความตายซึ่งหากคนเราคิดว่าคนเราชีวิตมีความสำคัญและไม่ยอมรับหรือต่อต้านกับความตายชีวิตก็จะเป็นชีวิตที่ไม่มีรสชาติ ไม่มีจุดหมาย แต่ถ้าเราตระหนักว่าคนเราต้องตาย เราก็จะรู้ว่าคนเราไม่ได้คงอยู่ได้นานตลอดไปและเวลา ณ ปัจจุบันนี้เป็นช่วงเวลาที่ไม่แน่นอนอะไร ๆ ย่อมเกิดขึ้นได้ทั้งนั้น ดังนั้นการตระหนักถึงความตายจึงเป็นสิ่งที่

ทำให้ชีวิตมีอรรถรสและความสร้างสรรค์ ความตายกับการมีชีวิตจึงเป็นสิ่งที่ต้องพึ่งพาซึ่งกันและกัน และถึงแม้ร่างกายคนเราจะถูกทำลายไปเมื่อเราตาย หากแต่ความคิดของความตายก็ยังคงอยู่ (Yalom, 1980 cited in Corey, 2001)

การรับรู้บทบาทสำคัญของความตายในทางจิตบำบัดถือเป็นปัจจัยที่ช่วยให้คนเราปรับเปลี่ยนรูปแบบของการมีชีวิตที่ไม่มีรสชาติให้เป็นชีวิตที่แท้จริง (Yalom, 1980 cited in Corey, 2001) ดังนั้นการให้คำปรึกษาตามแนวความคิดนี้จึงมุ่งที่การสำรวจค้นหาระดับที่ผู้รับการปรึกษาได้กระทำในบางสิ่งบางอย่างอันมีคุณค่าต่อตัวเองโดยไม่แสดงใจกับการสูญเสียในสภาพปัจจุบัน นอกจากนี้แล้วผู้ขอรับการปรึกษาควรต้องสามารถพัฒนาความมีสติที่มีต่อความตายซึ่งถือว่าเป็นแนวทางในการประเมินว่าเราจะสามารถมีชีวิตอยู่ได้ได้อย่างไร และมีอะไรที่พวกเขาต้องการที่จะเปลี่ยนแปลงหรือสร้างสรรค์ให้กับชีวิตของเขา ดังนั้นผู้ที่กลัวความตายก็คือผู้ที่กลัวชีวิตนั่นเอง ซึ่งหากคนเรายอมรับอย่างหนักแน่นว่าชีวิตและการมีชีวิตในปัจจุบันเป็นสิ่งที่เต็มเปี่ยมเท่าที่จะเป็นไปได้ คนเราก็จะไม่ถูกครอบงำด้วยจุดจบของชีวิต

เป้าหมายในการให้คำปรึกษา

โดยทั่วไปเป้าหมายพื้นฐานของการให้คำปรึกษาต่าง ๆ คือ การช่วยให้บุคคลได้ยอมรับในความอิสระและการรับผิดชอบในสิ่งที่ตนเองกระทำ สำหรับผู้ให้คำปรึกษาแบบอัตถิภาวนิยมจะมีเป้าหมายเพื่อกระตุ้นให้ผู้ขอรับการปรึกษา ได้ตระหนักรู้ในหนทางที่เขาไม่ได้ดำเนินครบเต็มตามการมีชีวิต และการให้เขาสร้างทางเลือกชีวิตที่จะนำไปสู่สิ่งที่เขามีความสามารถที่ทำได้ แนวการให้คำปรึกษาดังนี้ยึดในความอิสระเป็นสำคัญ รวมทั้งความรับผิดชอบในสิ่งที่เขาได้เลือกสรร อย่างไรก็ตามในบางครั้งความอิสระใหม่ที่ได้เลือกสรรแล้วได้นำไปสู่ความวิตกกังวลได้เช่นกันด้วยเหตุนี้การให้คำปรึกษาจึงมีเป้าหมายเพื่อช่วยให้ผู้ขอรับการปรึกษาได้เผชิญกับความวิตกกังวลและการเลือกกระทำ โดยการยึดเป้าหมายของตนเองที่ได้เลือกสรรแล้วว่าเป้าหมายที่มีคุณค่า

เมย์ (May, 1981 cited in Corey, 2001) กล่าวว่า ผู้ที่มารับการปรึกษาเป็นผู้ที่มีสภาพจิตใจที่ตกอยู่ภายใต้อะไรบางอย่าง ดังนั้น เป้าหมายของการให้คำปรึกษาจึงมีเป้าหมายเพื่อมุ่งรักษา ผู้ขอรับการปรึกษา ให้รู้สึกดีขึ้น แต่หากเป็นการช่วยให้เขามีสติกับสิ่งที่เขากระทำอยู่และการนำเขาออกจากบทบาทที่เขาเผชิญอยู่โดยจะต้องสอนผู้ขอรับการปรึกษาให้รับรู้ว่ามีอะไรบ้างเกี่ยวกับตัวเขาเองที่เขาทราบหรือเข้าใจแล้ว ถึงแม้ว่าสิ่งนั้นเขาจะสนใจหรือไม่ก็ตาม กระบวนการให้คำปรึกษานี้จะช่วยนำเขาออกจากชีวิตแฝง (ชีวิตที่ไม่ใช่ชีวิตจริง) (Bugental, 1986 cited in Corey, 2001, p. 154)

บุเจนทอล (Bugental, 1990 cited in Corey, 2001 p. 154) ได้กำหนดงานสำคัญของ การให้คำปรึกษาเป็น 3 งานคือ

1. การช่วยให้ผู้ขอรับการปรึกษาได้ตระหนักรู้ในชีวิตในสภาพการณ์ปัจจุบันจาก กระบวนการให้คำปรึกษา
2. ช่วยเอื้อหนุนผู้ขอรับการปรึกษาในการเผชิญกับความวิตกกังวล
3. ช่วยผู้ขอรับการปรึกษาย้อนกลับไปพบพจนตัวเองและโลกตัวเองในหนทางที่มี ความเป็นจริงในชีวิต สรุปเป้าหมายของการให้คำปรึกษาตามแนวคิดทฤษฎานิยมก็คือเพื่อให้เกิด ความมีสติ (Awareness) ซึ่ง Bugental ได้กล่าวว่าจะช่วยให้ผู้ขอรับการปรึกษาได้ค้นพบทางเลือก ต่าง ๆ ซึ่งเป็นหนทางที่เขาไม่เคยรู้จักมาก่อนรวมทั้งผู้ขอรับการปรึกษามีความสามารถที่จะเปลี่ยน เส้นทางเดินในชีวิตได้

บทบาทและหน้าที่ของผู้ให้คำปรึกษา

ผู้ให้คำปรึกษาตามแนวคิดนี้ควรมีประเด็นเบื้องต้นที่ต้องคำนึงในความเข้าใจในโลกของ ผู้ขอรับการปรึกษาเพื่อที่จะช่วยให้เขาได้เข้าใจในทางเลือกใหม่ของเขา โดยมุ่งที่ความเป็นปัจจุบัน เป็นสำคัญ แต่ไม่ได้ให้หลุดพ้นจากอดีต (May & Yalom, 1995 cited in Corey, 2001) ในการให้ คำปรึกษาจะไม่สามารถกำหนดเทคนิคหรือรูปแบบให้ตายตัวได้เพราะสถานการณ์ของผู้ขอรับการ ปรึกษาแต่ละคนแตกต่างกันหรือแม้แต่ผู้ขอรับการปรึกษาคนเดียวกันก็มีการให้คำปรึกษาที่ แตกต่างกันในแต่ละช่วงต่าง ๆ ของการให้คำปรึกษา นอกจากนั้นแล้ว ผู้ให้การปรึกษาต้องมึ ความสามารถกระตุ้นให้ผู้ขอรับการปรึกษาเกิดความท้าทายและเข้าใจในสิ่งที่เกิดขึ้นจึงถือเป็น ประเด็นที่ผู้ให้การปรึกษาควรต้องคำนึงถึงเป็นประเด็นที่ 2 รวมทั้งต้องคำนึงถึงการหลีกเลี่ยงใน ความรับผิดชอบของผู้ขอรับการปรึกษาซึ่งผู้ให้การปรึกษาจะต้องกระตุ้นให้เขาเกิดความยอมรับใน ความรับผิดชอบนั้น ๆ

โดยทั่วไปการให้คำปรึกษาตามแนวความคิดนี้มักต้องมีการให้คำปรึกษาในผู้ขอรับการ ปรึกษาที่มีลักษณะที่เรียกว่า ความคงอยู่กับข้อจำกัด (Restricted Existence) ซึ่งผู้ขอรับการ ปรึกษาจะมีความจำกัดของการมีสติในตนเอง และเขาจะไม่มี ความชัดเจนคลุมเครือกับปัญหาของ เขาทำให้เขามองเห็นทางเลือก หรือทางออกได้ค่อนข้างน้อยสถานการณ์เช่นนี้ควรต้องได้รับการ ช่วยเหลือเพราะเปรียบเหมือนชีวิตเขาได้ติดหลุมพรางหรือกับดัก ดังนั้นงานสำคัญของผู้ให้ คำปรึกษาจึงต้องเผชิญกับผู้ขอรับการปรึกษาที่มีทางเลือกในการดำเนินชีวิตที่จำกัดซึ่ง ผู้ให้การ ปรึกษาต้องช่วยให้เขากลับมามีสติสำหรับการที่จะคิดสรรค์สร้างทางเลือกต่อสถานการณ์ชีวิตของ เขาเอง ผู้ให้คำปรึกษาจึงเหมือนผู้ที่ช่วยหยิบกระบอกให้เขาได้ส่องเพื่อให้เขาได้รับรู้ถึงสิ่งที่เขาเผชิญ

อยู่ซึ่งจะช่วยทำให้เขาได้เห็นว่าเขามีทางเดินชีวิตอย่างไรบ้างและเขาอาจสร้างทางเดินชีวิตของเขาให้กว้างไกลได้มากยิ่งขึ้น ทั้งหมดนี้จึงเป็นเหมือนการทำให้ผู้ขอรับการปรึกษาได้สติต่ออดีตและต่อความรู้สึกในชีวิตปัจจุบันรวมทั้งให้เขาได้เริ่มยอมรับในความรับผิดชอบต่อการเปลี่ยนแปลงที่จะเกิดขึ้นในอนาคต (Corey, 2001, pp. 154-155)

ประสบการณ์ที่ผู้รับคำปรึกษาได้รับจากการให้คำปรึกษา

ผลจากการให้คำปรึกษาไม่ใช่เพียงแต่การให้ผู้ขอรับการปรึกษาได้เกิดความคิดในโลกปัจจุบันและอนาคตของเขาเองเท่านั้น แต่จะรวมไปถึงการช่วยให้ผู้ขอรับการปรึกษา ได้เกิดการตระหนัก (Insight) เกิดขึ้นร่วมด้วย เมื่อผู้ขอรับการปรึกษาได้ออกไปสู่โลกภายนอกแล้วเขาควรมีความสามารถในการดำเนินชีวิตในสถานการณ์ ชีวิตที่มีความหลากหลายแตกต่างกันซึ่งหมายถึงการได้เรียนรู้หรือได้ค้นพบการดำเนินการหรือการจัดการกับความกลัว ความรู้สึกผิด และความวิตกกังวลได้อย่างไร โดยเน้นให้เขาได้เรียนรู้จากการเผชิญปัญหามากกว่าการแก้ปัญหา จึงถือว่าการกระบวนการปรึกษาสามารถกระตุ้นให้เขาได้สำรวจและค้นพบทางเลือกต่าง ๆ ที่เขาสามารถนำไปสร้างโลกทัศน์ในชีวิตที่แท้จริงของเขาเอง

โดยสรุปงานสำคัญในการให้คำปรึกษาเป็นการให้คำปรึกษาในสิ่งต่าง ๆ ที่เกิดขึ้นในการดำเนินชีวิตเช่น ความวิตกกังวล ความอิสระเสรีและความรับผิดชอบ ความโดดเดี่ยว ความรู้สึกเป็นตัวแปลกประหลาดและความตายโดยสิ่งที่ได้จะนำไปประยุกต์ใช้ในชีวิตจากการเรียนรู้จากการเผชิญปัญหาผู้ให้คำปรึกษาตามแนวคิดนี้ถือว่ามีหน้าที่ช่วยให้ผู้ขอรับการปรึกษาได้เผชิญกับชีวิตอย่างมีความหวังและความเต็มใจในการค้นหาความหมายในชีวิต

สัมพันธภาพระหว่างผู้ให้คำปรึกษา กับผู้รับการปรึกษา

ผู้ให้คำปรึกษาแนวความคิดนี้ต้องให้ความสำคัญต่อสัมพันธภาพระหว่าง ผู้ให้คำปรึกษา และผู้ขอรับการปรึกษาเป็นอย่างดี เพราะสัมพันธภาพที่ดีจะมีผลต่อประสิทธิภาพของการให้คำปรึกษาในทางบวก ผู้ให้คำปรึกษาเชื่อว่าการมีสัมพันธภาพจะเป็นพื้นฐานต่อทัศนคติในด้านต่าง ๆ ของผู้ขอรับการปรึกษา ไม่ว่าจะเป็นความซื่อสัตย์ ความมั่นคงปลอดภัย ความกล้าหาญที่จะเกิดขึ้นจากกระบวนการปรึกษา

บูเบอ์ (Buber, 1970 cited in Corey, 2001, p. 156) มีความเห็นว่า ในการมีสัมพันธภาพที่ดีในการให้คำปรึกษานั้น ผู้ให้การปรึกษาควรสร้างสัมพันธภาพให้เกิดขึ้นได้อย่างใกล้ชิดและราบรื่น สิ่งที่สามารถทำได้ง่าย ๆ ก็คือ การมีรอยยิ้มควบคู่ไปกับความสนใจ และความตั้งใจในการฟังผู้ขอรับการปรึกษา บูเจนทอล (Bugental 1987 cited in Corey, 2001) มีความเห็นว่าการมีความสัมพันธ์ในการให้คำปรึกษาจะเป็นแรงผลักดันและสิ่งสนับสนุนต่องานให้คำปรึกษาให้

เป็นไปได้ง่ายมากยิ่งขึ้น ซึ่งตามแนวคิดของผู้ให้คำปรึกษาในแนวอัตถิภาวนิยมนั้น ผู้ให้คำปรึกษาจะต้องมีความสนใจในการเป็นช่วงสังเกต แต่ทั้งนี้ทั้งนั้นการเป็นคนช่วงสังเกตจะต้องเต็มไปด้วยความเป็นเพื่อน

เทคนิคและวิธีการให้คำปรึกษา

เนื่องจากการให้การให้คำปรึกษาแบบอัตถิภาวนิยมมีความต่างจากการให้คำปรึกษาในแบบอื่น ๆ เพราะการไม่ได้กำหนดหรือระบุเทคนิควิธีการบำบัดที่ชัดเจนและแน่นอน ในทางปฏิบัติสามารถดำเนินการได้โดยการยึดจากแนวคิดหรือมุมมองทางปรัชญาในธรรมชาติของความเป็นมนุษย์ ผู้ให้คำปรึกษาตามแนวคิดนี้จึงมีความอิสระที่จะกำหนดเทคนิคที่เหมาะสมจากวิธีการให้คำปรึกษาอื่น ๆ มาประยุกต์ใช้ร่วมด้วยก็ย่อมทำได้ อย่างไรก็ตามก็ไม่ได้หมายความว่า จะเป็นวิธีการที่ไม่มีระเบียบแบบแผน หากแต่จะต้องมีการกำหนดและหาข้อสรุปแนวคิดที่จะใช้ชี้แนะให้กับผู้ขอรับการปรึกษาเป็นราย ๆ ไป

ดูเซน สมิธ (Deurzen-Smith, 1990) เห็นด้วยถ้าจะให้เทคนิคของจิตละครบำบัด จิตวิเคราะห์ การยึดบุคคลเป็นศูนย์กลาง การบำบัดแบบเกสตัลท์ การบำบัดแบบแอดเลอร์ การสื่อสารพฤติกรรมบำบัด หรือการบำบัดแบบเผชิญความจริง เพื่อช่วยให้ผู้รับคำปรึกษาสามารถค้นหาความหมายสำหรับชีวิตของเขาเองกับการเปลี่ยนแปลงเหตุการณ์ของความสิ้นหวัง ความสูญเสีย การทำงาน และการให้คำปรึกษาจะได้ผลดี ถ้าผู้รับบริการมีความยินดีที่จะท้าทายต่อโลก ผู้ที่อยู่ระหว่างการมีชีวิตและต้องเผชิญกับความตาย ผู้ที่อยู่ในช่วงวิกฤตของชีวิต ผู้ที่อยู่ในช่วงของการเปลี่ยนแปลงพัฒนาการตามวัย หรือผู้ที่ต้องการเริ่มต้นชีวิตใหม่

เทคนิคที่ใช้ในการให้คำปรึกษา

ในการให้คำปรึกษาแบบอัตถิภาวนิยมนั้น ผู้ให้คำปรึกษาจะเคลื่อนไหวไปตามผู้รับคำปรึกษา วิธีการต่าง ๆ ที่จะนำมาใช้ในการให้คำปรึกษาจะมากจากการเต็มไปด้วยความเคารพ ในความคิดความเข้าใจของผู้รับคำปรึกษา (Capuzzi & Gross, 1995, p. 224) นั่นคือ ผู้ให้คำปรึกษาจะไม่มองว่าผู้รับคำปรึกษาเป็นเพียงผู้คอยรับการกระทำที่ผู้ให้คำปรึกษาจะให้ทำอย่างใดก็ได้ ในทัศนะของผู้ให้คำปรึกษาแนวอัตถิภาวนิยมเห็นว่า เทคนิคเปรียบเสมือนเทคโนโลยีที่นำไปสู่การทำให้ผู้รับคำปรึกษาเป็นเพียงผู้คอยรับ และผู้ให้คำปรึกษาเป็นเองผู้กระทำ โดยเป็นผู้ที่เลือกสิ่งที่ดีที่สุดให้

ดังนั้นในกระบวนการให้คำปรึกษา ผู้ให้คำปรึกษาแนวอัตถิภาวนิยม จะเปิดโอกาสให้ผู้รับคำปรึกษาทำความเข้าใจในแต่ละทางเลือกของตน ผู้ให้คำปรึกษาจะกระตุ้นให้ผู้รับคำปรึกษาตระหนักว่าเขาเป็นบุคคลที่มีอิสระ และมีบทบาทเป็นผู้เลือกในทุก ๆ ครั้ง ในการเลือกนั้นผู้รับคำปรึกษาจะต้องใช้สติ การจินตนาการ สถิติปัญญา และการตัดสินใจที่จะสร้างทางเลือกที่มีเหตุผล โดยการให้คำปรึกษานั้นจะเป็นการเผชิญหน้ากันอย่างซื่อสัตย์และจริงใจ ระหว่างผู้ให้คำปรึกษากับผู้รับคำปรึกษา (Prochaska, 1979, pp. 80-85)

ในการให้คำปรึกษาแบบอัตถิภาวนิยมนี้ ผู้ให้คำปรึกษาแนวอัตถิภาวนิยมเห็นว่า การสร้างสัมพันธภาพที่จริงใจและซื่อสัตย์อย่างแท้จริงระหว่างผู้ให้คำปรึกษาและผู้รับคำปรึกษาเป็นสิ่งที่สำคัญที่สุด ในการใช้เทคนิคนี้เมื่อผู้ให้คำปรึกษาเกิดความเข้าใจในตัวผู้รับคำปรึกษาแล้ว จึงจะเลือกใช้เทคนิคอื่นๆตามมา ซึ่ง เมย์ (May, 1960 cited in Millon, 1967, p. 245) กล่าวว่า ผู้ให้คำปรึกษาสามารถนำเทคนิคทั้งหมดมาใช้ เพื่อมุ่งหมายของการให้คำปรึกษา

เทคนิคและวิธีการใช้ในการให้คำปรึกษาแบบอัตถิภาวนิยม

1. เทคนิคการสนทนาแบบโสเครติส (Socratic Dialogue) เป็นเครื่องมือที่บุคคลค้นพบความหมายในชีวิตของตัวเอง ในการสนทนานั้นผู้ให้คำปรึกษาจะสนใจด้านจิตวิญญาณของสมาชิกกลุ่ม โดยจะชักชวนในลักษณะใช้คำถามยั่วยุให้สมาชิกกลุ่มได้สำรวจตัวเอง ไม่ใช่การบอกแก่สมาชิกถึงสิ่งที่มีความหมายในชีวิตของเขา แต่เป็นการชักชวนให้เขาได้พิจารณาสำรวจถึงความหมายในชีวิตด้วยตนเอง การสนทนาแบบโสเครติสควรเริ่มต้นด้วยสภาพอารมณ์ที่สบายซึ่งทำให้สมาชิกรู้สึกสงบ และใส่ใจกับการสำรวจตนเองได้ดี ฟาบริ (Fabry, 1988 อ้างถึงใน อรรถญา ตัญคำภีร์, 2536) ได้แนะนำให้ใช้การผ่อนคลาย 5-10 นาที ก่อนการสนทนา สำหรับคำถามที่ใช้เป็นคำถามนำทางในขอบเขต 5 ขอบเขต สำหรับกำหนดคุณค่าของชีวิตและการค้นพบความหมาย ได้แก่

1.1 การค้นพบตนเอง (Self Discovery) คือการที่บุคคลค้นพบตนเองโดยไม่ใช้การค้นพบตนเองที่มีหน้ากากปิดกั้น หน้ากากในที่นี้หมายถึง สภาพที่บุคคลเรียนรู้จากพ่อแม่ ครู เพื่อน ว่าต้องเป็นเช่นนั้นเป็นเช่นนั้น ดังเช่น การเป็นคนที่ถูกคนอื่นรัก การเป็นคนที่ได้รับการยอมรับหรือการพบกับความสำเร็จ ซึ่งทำให้เขาจำเป็นต้องทำสิ่งนั้นเพื่อให้มีชีวิตอยู่อย่างปกติสุข จำเป็นอย่างยิ่งที่บุคคลจะต้องรู้จักตนเองที่อยู่เบื้องหลังนั้น เพื่อสามารถตอบสนองกับความหมายในชีวิตในแต่ละขณะของตนเองได้ ไม่ใช่เป็นการตอบสนองตามที่บุคคลอื่นกำหนดให้

ฟาบรี อธิบายว่า การที่ได้รู้จักตนเองที่ซ่อนอยู่ภายใต้หน้ากากที่ตนเองมีนั้น ทำให้ตนเองได้พบแก่นแท้ของจิตวิญญาณของตน การยอมรับว่าตนเองอ่อนแอ ต้องการความช่วยเหลือบางอย่างแต่ไม่ได้รับความช่วยเหลือ มีความวิตกกังวลหรือความโกรธ การรู้จักตนเองดังกล่าวไม่ได้ถือว่าเป็นการสูญเสียความเป็นบุคคลของตนเองเลย แต่กลับเป็นการทำให้บุคคลรู้สึกเป็นอิสระจากการคอยปกป้องตนเอง และสามารถที่จะตัดสินใจในเรื่องที่เกิดขึ้นด้วยตนเองอย่างแท้จริง

1.2 การเลือก (Choice) คนทุกคนมีทางเลือกอยู่เสมอแต่มักไม่ค่อยจะตระหนักว่าตนเองกำลังเลือกสถานการณ์ที่บุคคลมองไม่เห็นทางเลือก นั่นคือ ในขณะที่เขาารู้สึกว่าตนเองจนตรอกซึ่งจะก่อให้เกิดความรู้สึกว่าตนไร้ความหมาย และเมื่อใดก็ตามที่เขามองเห็นทางเลือก เขามองเห็นความหมายในชีวิตในการเลือกนั้น

1.3 ความรู้สึกของเอกลักษณ์ของตน (Uniqueness) ความรู้สึกถึงเอกลักษณ์ของตนจะปรากฏเมื่อเขาตระหนักถึงความสำคัญของตนที่เกี่ยวข้องกับผู้อื่น หรือเกี่ยวข้องกับสิ่งอื่นรอบตัว ฟาบรี ระบุว่า ความรักเป็นสิ่งที่ทำให้บุคคลเข้าถึงเอกลักษณ์ของตนเองและช่วยให้บุคคลบรรลุศักยภาพที่มีอยู่และมีความหมายได้

เรื่องของการสร้างสรรค์เป็นอีกสภาพหนึ่งที่ทำให้เห็นเอกลักษณ์ของบุคคลอย่างชัดเจนในงานที่ใคร ๆ ก็ทำได้หรืองานที่ใช้เครื่องจักรทำแทนได้ บุคคลที่ทำงานลักษณะนี้มักเกิดความรู้สึกว่าตนเองไร้ความหมาย เพราะสูญเสียเอกลักษณ์ของตนหรือปราศจากเอกลักษณ์ของตน การได้มีโอกาสคิดค้นงานใหม่ ๆ จะทำให้เขาเห็นคุณค่าของตนเอง และสภาพเช่นนี้เมื่อไม่มีเขาอยู่จะก่อให้เกิดสภาพหรือบรรยากาศที่แตกต่างกันออกไปจากตอนที่เขามีเขาอยู่มาก เพราะเขาจะมีคุณค่าในสภาพการทำงานนั้น ๆ

1.4 ความรับผิดชอบ (Responsibility) ความรับผิดชอบ หมายถึง ความสามารถของบุคคลที่จะตอบสนองความหมายในแต่ละสถานการณ์ บุคคลที่คิดว่าตนเองมีอิสระที่จะกระทำสิ่งที่ตนเองต้องการได้โดยปราศจากการเกี่ยวข้องกับคนอื่น นั่นคือขาดความรับผิดชอบ เช่น การท้องนอกสมรส การทำแท้ง อิสรภาพที่ขาดความรับผิดชอบจะก่อให้เกิดความรู้สึกว่าไร้ความหมาย มีความรู้สึกคับแค้นใจ มีความรู้สึกที่รุนแรงต่าง ๆ หรือเป็นโรคจิตและโรคประสาท

ความหมายของชีวิต เป็นผลมาจากความสามารถในการตอบสนองต่อสถานการณ์ในฐานะผู้เลือก และเป็นผลจากการเรียนรู้ที่จะรับผิดชอบในเหตุที่เกิดขึ้นกับสถานการณ์ที่เขาไม่มีทางเลือก โดยมีความรับผิดชอบที่จะอยู่กับสถานการณ์ที่หลีกเลี่ยงไม่ได้

1.5 การมีชีวิตอยู่เหนือตัวตน (Self Transcendence) คือการนึกถึงแรง
 จูงใจแรงบันดาลใจที่เป็นการกระทำเพื่อให้เป้าหมายบรรลุผลมากกว่าเพื่อแสวงหาสิ่งที่เป็น
 ประโยชน์ต่อผู้อื่น การมีชีวิตอยู่เหนือตัวตนเป็นหนทางสู่ความหมายที่ทุกคนทำได้ทุกสถานการณ์
 ทุกกลุ่มอายุ มีคุณค่ามหาศาลกับบุคคลที่ประสบความทุกข์ทรมาน จากความรู้สึกว่าตนเอง
 ไร้ความหมาย และความเศร้าโศก การมีชีวิตอยู่เหนือตัวตนจะเกิดขึ้นเมื่อบุคคลมีส่วนร่วมกับ
 ผู้อื่นดูแลคนใกล้ตัวด้วยความตั้งใจที่ดี และด้วยความปรารถนาที่ดีเป็นหลัก การสนทนาแบบ
 โซเครติส เป็นการถามนำทางจิตวิญญาณ ซึ่งเป็นเรื่องของเจตนารมณ์สู่ความหมาย ความหวัง
 และความใฝ่ฝัน การเห็นคุณค่าในตนเองและทักษะการมองโลกในแง่บวก การสนทนาแบบ
 โซเครติส เป็นวิธีที่สำคัญที่มักใช้ร่วมกับวิธีการอื่นในการค้นหาความหมายของชีวิตตามแนว
 การให้คำปรึกษาแบบอัตถิภาวนิยม

2. เทคนิคการขัดแย้งอย่างตั้งใจ (Paradoxical Intention) เป็นเทคนิคที่ช่วยให้บุคคล
 ยอมรับความกลัว ความวิตกกังวลด้วยการสนับสนุนให้บุคคลพยายามสร้างความกลัวหรือความ
 วิตกกังวลให้มากขึ้น และเมื่อบุคคลตั้งใจทำให้เกิดความกลัวหรือความวิตกกังวลมากเท่าใด
 เขาจะพบว่ามีความกลัวหรือความวิตกกังวลนั้นน้อยลง เนื่องจากอาการดังกล่าวไม่ได้เพิ่มตาม
 สัดส่วนของความพยายามที่เขาคาดไว้ เทคนิคนี้มีประโยชน์ในกรณีที่บุคคลย่ำคิดย่ำทำ แพรงเคิล
 กล่าวถึงเทคนิคนี้ว่าไม่ได้เป็นแค่การให้บุคคลได้เผชิญกับความกลัว หรือความวิตกกังวลของ
 ตนเองเท่านั้น แต่เป็นการสนับสนุนให้เขาได้เคลื่อนย้ายความกลัวหรือความวิตกกังวลด้วย
 อารมณ์ขัน อารมณ์ขันจะเกิดขึ้นเมื่อบุคคลถอนตัวออกจากสภาพผู้ถูกกระทำมาเป็นสภาพผู้
 สังเกตการณ์

3. เทคนิคการลดความคิดหมกมุ่น (Dereflection) เป็นวิธีที่ช่วยให้บุคคลพบ
 ความหมายในชีวิตในสถานการณ์ที่เขามีความวิตกกังวลจนหมกมุ่นอยู่กับปัญหามากเกินไปใน
 สถานการณ์ที่บุคคลรู้สึกว่าคุณเป็นเหยื่อของปัญหาที่ไม่มีทางแก้ไขได้ เมื่อบุคคลตกอยู่ใน
 สถานการณ์ที่ก่อให้เกิดความเครียดหรือความวิตกกังวลมากเกินไป เขาจะเกิดปฏิกิริยาทางด้าน
 ร่างกายที่เรียกว่า “ปฏิกิริยาตอบสนองมากเกินไป” (Hyper reflection) และปฏิกิริยานี้จะทำให้
 เขาให้ความสนใจกับปัญหามากเกินไป และเขามักจะพบว่า การให้ความสนใจมากเกินไปกับปัญหา
 นั้นมากเกินไปจึงไม่สามารถจัดการกับปัญหาได้กลับทำให้เกิดความวิตกกังวลมากขึ้นเป็นวงจรที่
 ต่อเนื่องกัน เทคนิคการลดความหมกมุ่นจะช่วยให้บุคคลหันเหความสนใจจากการหมกมุ่นใน

ตนเองไปสู่การกระทำเพื่อเป้าหมายอื่นหรือปฏิสัมพันธ์กับโลกรอบตัวของเขาแทน วิธีที่ใช้มี 2 ขั้นตอนคือ

3.1 การหยุดให้ความสนใจเป็นการตัดวงจรความวิตกกังวลที่เกิดขึ้นอย่างต่อเนื่องด้วยการเลิกสนใจปัญหาที่เกิดขึ้นในขณะนั้นชั่วคราว

3.2 การย้ายความสนใจในการหันเหความสนใจไปยังทิศทางของทักษะการมองโลกในด้านบวก การสนใจสิ่งอื่นหรือผู้อื่นมากกว่าตนเอง ซึ่งทิศทางใหม่นี้จะให้ความหมายแก่ชีวิตเขา

4. เทคนิคการปรับเปลี่ยนทัศนคติ (Attitude Modification) เป็นเทคนิคที่ช่วยบุคคลที่รู้สึกสิ้นหวังหรือช่วยเหลือตนเองไม่ได้ เห็นว่าชีวิตของตนเองถูกกำหนดด้วยผู้อื่น ไม่ว่าจะเป็นสิ่งแวดล้อม อดีต ซึ่งถือว่าเป็นทัศนคติของสุขภาพจิตที่บกพร่อง นักจิตวิทยาต้องเน้นศักยภาพของบุคคลในแต่ละสถานการณ์

วิธีการในการให้การให้คำปรึกษาตามทฤษฎีอัตถิภาวนิยมเป็นลักษณะเฉพาะบุคคลที่สามารถยืดหยุ่นได้ เป็นกระบวนการที่ใช้ในการค้นคว้าและรู้จักตนเองให้ได้อย่างลึกซึ้ง เน้นที่การสร้างสัมพันธภาพ โดยสามารถแบ่งได้เป็น 3 ระยะคือ

4.1 ระยะเริ่มต้น (Initial Phase) ช่วยให้ผู้ขอรับการปรึกษาแยกแยะและเกิดความชัดเจนข้อสรุปของปัญหาที่เกิดขึ้น ผู้ขอรับการปรึกษาจะถูกกระตุ้นให้เกิดการยอมรับและรับรู้ในความมีอยู่ของตนเอง เช่น คุณค่า ความเชื่อ และข้อสรุปที่แท้จริงของชีวิต รวมทั้งการที่ผู้ขอรับการปรึกษาได้รับการสะท้อนในสิ่งที่เขาเป็นอยู่

4.2 ระยะกลาง (Middle Phase) ช่วยให้ผู้ขอรับการปรึกษา เกิดความกล้าอย่างเต็มที่ในการประเมินความเป็นตัวของตัวเองในสถานการณ์ปัจจุบัน เป็นการสำรวจและค้นพบตนเองเพื่อให้เขาได้เกิดการตระหนัก (Insight) และได้ย้อนกลับไปปรับคุณค่าและทัศนคติของตน ทำให้เขามีความคิดใหม่ตามที่เขาคิดว่าเป็นสิ่งที่ถูกต้องกับความเป็นจริงของชีวิตเขาเอง โดยสรุปจะเป็นการช่วยให้เขาได้รับรู้ถึงคุณค่าที่แท้จริงของตัวเอง

4.3 ระยะสุดท้าย (Final Phase) ช่วยให้ผู้ขอรับการปรึกษาได้รับการเรียนรู้ตัวเองและได้นำไปเป็นแนวปฏิบัติจริง

สรุป เป้าหมายของการให้คำปรึกษาจึงเป็นการช่วยให้ผู้ขอรับการปรึกษาได้ค้นพบหนทางเพิ่มมากขึ้น เพื่อใช้ในการตรวจสอบตนเอง และพบหนทางสำหรับการเกิดคุณค่าแห่งตน สิ่งที่ผู้ขอรับการปรึกษาค้นพบจะช่วยทำให้เขามีความมั่นใจและช่วยให้เขาใช้ชีวิตต่อไปที่เป็นไปตามเป้าหมายที่แท้จริงในชีวิตเขาเอง

ข้อจำกัดของการให้คำปรึกษาแบบอัตถิภาวนิยม

คอเรย์ (Corey, 2001) กล่าวว่า เนื่องจากการให้คำปรึกษาแบบอัตถิภาวนิยม ผู้รับการปรึกษาจะต้องเรียนรู้ ตัดสินใจและเลือกสิ่งที่คุณค่าต่อตนด้วยตนเอง โดยผู้ให้คำปรึกษาเป็นเพียงผู้ที่พยายามทำความเข้าใจกับประสบการณ์ของผู้รับคำปรึกษา และสะท้อนให้ผู้รับคำปรึกษามองเห็นการดำเนินชีวิตของตนอย่างชัดเจน ดังนั้นการให้คำปรึกษาแบบอัตถิภาวนิยม อาจไม่เหมาะกับผู้รับคำปรึกษาที่ประสบปัญหาอย่างรุนแรง หรือผู้รับคำปรึกษาที่ต้องการคำตอบที่ชัดเจนโดยตรงเกี่ยวกับปัญหา หรือวิธีในการเปลี่ยนแปลงชีวิตของตนเอง

นอกจากนี้ การเปลี่ยนแปลงในการให้คำปรึกษาแบบอัตถิภาวนิยมเน้นการเปลี่ยนแปลงที่เกิดจากความรู้สึกภายในตัวผู้รับคำปรึกษา และนำมาสู่การเปลี่ยนแปลงสิ่งต่าง ๆ รอบๆ ตัว จึงอาจมีข้อจำกัดสำหรับบุคคลที่เขามีทางเลือกเพียงเล็กน้อยและมีความรู้สึกว้าเหว่ ล้อมกรอบนอกจำกัดความสามารถ และมีอิทธิพลต่อการดำรงชีวิตของเขา ถึงแม้ว่าผู้รับคำปรึกษาจะเปลี่ยนแปลงความรู้สึกภายในได้ แต่อาจรู้สึกว้าเหว่เพียงเล็กน้อยและรู้สึกว่าตนไม่มีพลังเพียงพอที่จะเปลี่ยนแปลงสิ่งต่าง ๆ ของตนเอง และอาจทำให้ผู้รับคำปรึกษามีความรู้สึกหนักใจในการเปลี่ยนแปลง และเกิดความคับข้องใจได้

การให้คำปรึกษาตามแนวคิดนี้นั้นมีความสำคัญอยู่ที่การให้บุคคลอยู่กับความเป็นจริง หรือการคงอยู่กับการเป็นมนุษย์ (Human Existence) ซึ่งประกอบด้วย ความสับสนในตนเอง (Self-Doubt) ความอิสระเสรีและการมองความตายในทางบวกเพื่อนำไปทำให้ชีวิตกลับมีความหมาย

สิ่งที่สนับสนุนในการให้คำปรึกษาในแนวความคิดนี้คือ สัมพันธภาพในการให้คำปรึกษา เป็นสิ่งที่ใช้กำหนดคุณภาพของการให้คำปรึกษา และยังมีขอบเขตของประยุกต์ใช้ได้หลายลักษณะเช่น การประยุกต์ใช้ในการให้คำปรึกษาแบบกระชับ (Brief Counseling) หรือการนำไปใช้ในการให้คำปรึกษา ผู้ขอรับการปรึกษาในหลาย ๆ เรื่อง เช่น กระตุ้นความรับผิดชอบ สร้างการตัดสินใจ กระตุ้นการมีสติต่อความเป็นปัจจุบัน การเผชิญกับความวิกฤตของชีวิต การปรับตัวใน

ระยะใดระยะหนึ่งของชีวิต (เช่น ปัญหาวัยรุ่น การจัดการกับความผิดหวังในคนกลางคน การปรับตัวของเด็กที่ออกจากบ้าน) การจัดการในปัญหาชีวิต การแต่งงานหรืองานที่ล้มเหลว เป็นต้น

นอกจากนั้น ดูเซน สมิธ (Deurzen-Smith, 1990) แนะนำว่า แนวคิดของการให้คำปรึกษาแบบอัตถิภาวนิยม เป็นวิธีที่เหมาะสมที่สุดสำหรับ ผู้ขอรับการปรึกษา ที่มีความต้องการจัดการในปัญหาเกี่ยวกับการดำเนินชีวิต เช่น ความรู้สึกตัวเองเป็นตัวแปลกประหลาดจากสังคม การค้นหาความหมายในชีวิต รวมไปถึงคนที่มีความคงอยู่ที่เหลือน้อย เช่น คนใกล้ตาย คนที่ต้องการพัฒนางาน สถานการณ์วิกฤต และคนที่ต้องการจะเริ่มต้นชีวิตใหม่

งานวิจัยที่เกี่ยวข้องกับทฤษฎีอัตถิภาวนิยม

อรัญญา ดุ้ยคำภีร์ (2536, หน้า 98) ได้ศึกษาผลของกลุ่มจิตบำบัดแบบโลกอสต่อการเพิ่มความมุ่งหวังในชีวิตของสถานสงเคราะห์หญิงบ้านเกร็ดตระการที่มีพฤติกรรมเสี่ยงสูงต่อการติดเชื้อ เอช ไอ วี พบว่า กลุ่มจิตบำบัดแบบโลกอสมีผลต่อการเพิ่มขึ้นของความมุ่งหวังในชีวิตหญิงในสถานสงเคราะห์บ้านเกร็ดตระการที่มีพฤติกรรมเสี่ยงสูงต่อการติดเชื้อ เอช ไอ วี

พรพรรณ ศรีธัญญรัตน์ (2539) ได้ศึกษาผลของกลุ่มจิตบำบัดแบบโลกอสต่อการลดความวิตกกังวลเกี่ยวกับความตายในผู้ป่วยโรคมะเร็ง ใช้กลุ่มตัวอย่างที่เป็นผู้ป่วยโรคมะเร็งจำนวน 16 คน โดยการสุ่มผู้ป่วยที่มีความวิตกกังวลเกี่ยวกับความตาย แบ่งเป็นกลุ่มทดลอง 8 คน และกลุ่มควบคุม 8 คน กลุ่มทดลองเข้าร่วมกลุ่มตามแนวโลกอสเป็นเวลา 2 สัปดาห์ สัปดาห์ละ 3 ครั้ง ครั้งละ 2 ชั่วโมง 30 นาที รวมทั้งสิ้น 15 ชั่วโมง ผลการศึกษาพบว่าผู้ป่วยมะเร็งที่เข้าร่วมกลุ่มจิตบำบัดแบบโลกอสมีการลดความวิตกกังวลมากกว่าผู้ป่วยที่ไม่ได้รับการบำบัด

อุทัยทิพย์ จันทรเพ็ญ (2539, หน้า 66) ได้ศึกษาผลของการปรึกษาเชิงจิตวิทยาแนวโลกอสต่อการเพิ่มความเข้มแข็งในการมองโลกของผู้ติดสุราพบว่า หลังการทดลองผู้ป่วยติดสุราที่เข้ารับการรักษาอยู่โรงพยาบาลที่ได้รับการปรึกษาเชิงจิตวิทยาแนวโลกอสมีคะแนนความเข้มแข็งในการมองโลกสูงกว่าก่อนได้รับการปรึกษาเชิงจิตวิทยาแนวโลกอส

นันทยา เอกอริคมกิจ (2542) ได้ศึกษาถึงการเปรียบเทียบผลของการให้คำปรึกษาแบบภวนิยมเป็นรายบุคคลและเป็นกลุ่มเพื่อพัฒนาความเข้มแข็งในการมองโลกของเยาวชนหญิงในสถานฝึกและอบรมเด็กและเยาวชนหญิงบ้านปรานีกรุงเทพมหานคร พบว่าการให้คำปรึกษาแบบภวนิยมเป็นรายบุคคลและเป็นกลุ่มมีผลในการเพิ่มความเข้มแข็งในการมองโลกของเยาวชนหญิงแตกต่างกันอย่างไม่มีนัยสำคัญทางสถิติ

สุวิมล ลาวรรณา (2543) ได้ศึกษาผลการให้คำปรึกษาเชิงจิตวิทยาแนวโลกอสและการให้คำปรึกษาแนวกระจำนียมต่อลักษณะการมุ่งอนาคตของเยาวชนหญิงในสถานพินิจและ

คัมครองเด็กในจังหวัดนครราชสีมา ผลการศึกษาพบว่า กลุ่มเยาวชนหญิงที่ได้รับการให้คำปรึกษาเชิงจิตวิทยาแนวโลกอสและการให้คำปรึกษาแนวกระจ่างนิยม มีลักษณะมุ่งอนาคตสูงขึ้นในระยะหลังการทดลองและระยะติดตามผล

อนุสรณ์ พงษ์สวัสดิ์ (2544) ได้ศึกษาผลของกลุ่มโลกเทอราปี ต่อการเห็นคุณค่าแห่งตนของเยาวชนผู้ติดยาเสพติดในศูนย์ จังหวัดฉะเชิงเทรา กลุ่มตัวอย่างเป็นเยาวชนผู้ติดยาเสพติดในศูนย์ที่ได้คะแนนคุณค่าแห่งตนต่ำกว่าคะแนนเฉลี่ย จำนวน 16 คน แบ่งเป็นกลุ่มทดลองและกลุ่มควบคุม กลุ่มละ 8 คน ผลการวิจัยพบว่า กลุ่มทดลองมีคะแนนเฉลี่ยของคุณค่าแห่งตนหลังการทดลองและระยะติดตามผลสูงกว่าก่อนทดลองและสูงกว่ากลุ่มควบคุม

เฉลิมวรรณ เกตุสวัสดิ์ (2545) ได้ศึกษาผลของการระลึกถึงความหลังแบบกลุ่มและการให้คำปรึกษาแบบภวนิยมแบบกลุ่มที่มีต่อความสุขในชีวิตของผู้สูงอายุ พบว่าผู้สูงอายุกลุ่มระลึกถึงความหลังมีความสุขในชีวิตในระยะหลังการทดลองและติดตามผลสูงกว่าก่อนการทดลองและกลุ่มควบคุม

ดุชนี อุดมอิทธิพงศ์ (2546) ได้ศึกษาถึงผลของการให้คำปรึกษาแบบกลุ่มตามทฤษฎีอัตถิภาวนิยมต่อความวิตกกังวลของสตรีวัยทอง ซึ่งกลุ่มตัวอย่างที่ใช้ในการวิจัยในครั้งนี้เป็นสตรีวัยทองที่มาใช้บริการที่โรงพยาบาลจังหวัดนครศรีธรรมราช ผลการศึกษาพบว่าความวิตกกังวลของสตรีวัยทองที่ได้รับการให้คำปรึกษาแบบกลุ่มตามทฤษฎีอัตถิภาวนิยมลดลงต่ำกว่ากลุ่มควบคุมในระยะหลังการทดลองและระยะติดตามผล

วรวรรณ ประสิทธิธัญการ (2546) ได้ศึกษาผลของการให้คำปรึกษาเป็นกลุ่มแบบภวนิยมที่มีต่อเจตคติในการป้องกันโรคเอดส์ของวัยรุ่นหญิงกลุ่มเสี่ยงในสถานคุ้มครองและพัฒนาอาชีพบ้านเกร็ดตระการ ผลการศึกษาพบว่า เจตคติในการป้องกันโรคเอดส์ด้านความรู้ของวัยรุ่นหญิงกลุ่มเสี่ยงในกลุ่มที่ได้รับการให้คำปรึกษาแบบภวนิยมกลับกลุ่มที่ให้ข้อเสนอเทศมีความแตกต่างกัน

งานวิจัยในต่างประเทศ

โรเซน (Rosen, 1991) ศึกษาผลการเข้าร่วมโปรแกรมบำบัดรักษาผู้ติดยาเสพติดที่มีต่อการเปลี่ยนแปลงการเห็นคุณค่าในตนเองและการพัฒนาทางจิตวิญญาณผลการวิจัยพบว่าการเห็นคุณค่าในตนเองและการพัฒนาทางจิตวิญญาณ(จากแง่มุมของความหมายและความมุ่งหวังในชีวิต) เพิ่มขึ้นอย่างมีนัยสำคัญหลังโปรแกรมบำบัด และการเห็นคุณค่าในตนเองที่เพิ่มขึ้นยังมีความสัมพันธ์กับพัฒนาการทางจิตวิญญาณที่เพิ่มขึ้นด้วย

เมเจอร์ (Majer, 1992) ได้ประเมินผลการเข้าร่วมโปรแกรมการบำบัด 12 ชั้นในแนวของการค้นพบความหมายในชีวิตของผู้ติดยาเสพติดทั้งที่ติดสุราและยาเสพติดพบว่ายังมีระยะการเข้าบำบัดนานเท่าใดก็ยังมีแนวโน้มว่าจะพบกับความหมายในชีวิตถึงแม้ว่าผู้เข้าร่วมโปรแกรมการบำบัดจะต้องเผชิญกับความทุกข์ความทรมานที่ไม่สามารถจะหลีกเลี่ยงได้ระหว่างการบำบัดแต่เขาจะรับรู้ความทุกข์นั้นอย่างมีความหมาย

เดอ วีรี และคณะ (De – Vries et al., 1997) ได้ทำการศึกษาค้นคว้าผลของการให้คำปรึกษาทางจิตวิทยาโดยให้คำปรึกษาแบบอัตถิภาวนิยม ในผู้ป่วยที่มีการเจริญเติบโตของมะเร็ง 96 คน ซึ่งรักษาด้วยยาตามปกติมาเป็นเวลาไม่นาน ผลการศึกษาพบว่า จากการประเมินผู้ป่วย 35 คน ก่อนเนื้อที่กำลังเติบโตมีขนาดคงที่ ในระหว่างหรือในทันทีที่เข้ารับการบำบัด โดยในผู้ป่วย 4 คนก่อนเนื้อที่มีขนาดคงที่ นาน 3 – 9 เดือน และในผู้ป่วย 1 คนก่อนเนื้อที่มีขนาดคงที่ นาน 2 ปี แต่ในด้านการรายงานตนเรื่อง ความว้าเหว่ ความซึมเศร้า จุดมุ่งหมายในชีวิต พบว่าก่อนและหลังการได้รับการปรึกษาไม่แตกต่างกัน

ผู้ต้องขังเรือนจำอำเภอธัญบุรี

เรือนจำอำเภอธัญบุรี เป็นส่วนราชการบริหารส่วนภูมิภาค สังกัดกรมราชทัณฑ์ กระทรวงยุติธรรม และเป็นเรือนจำขนาดเล็ก มีความมั่นคงปานกลาง ก่อสร้างขึ้นเมื่อปี พ.ศ. 2452 ตั้งอยู่ ณ เลขที่ 78 หมู่ 4 ตำบลรังสิต อำเภอธัญบุรี จังหวัดปทุมธานี ปัจจุบันมีเนื้อที่ทั้งหมด 10 ไร่ แบ่งเป็นพื้นที่ภายในเรือนจำ จำนวน 5 ไร่ 3 งาน 61 มีตึกอำนวยการจำนวน 1 หลัง เรือนนอนชายจำนวน 2 หลัง เรือนนอนหญิง 2 หลัง โรงงานฝึกวิชาชีพชายจำนวน 3 หลัง โรงงานฝึกวิชาชีพหญิงจำนวน 1 หลัง

เรือนจำอำเภอธัญบุรี มีอำนาจหน้าที่ปฏิบัติต่อผู้กระทำผิดให้เป็นไปตามคำพิพากษาของศาลและคำสั่งลงโทษของผู้มีอำนาจตามกฎหมาย การดำเนินงานเป็นไปตามขั้นตอนและวิธีการที่กำหนดไว้ในประมวลกฎหมายอาญา พ.ศ.2499 และฉบับแก้ไขเพิ่มเติมโดยมีอำนาจในการควบคุม ผู้ต้องขังที่ฝากขัง ผู้ต้องขังที่อยู่ระหว่างการตัดสินของศาล และผู้ต้องขังคดีเด็ดขาดแยกเป็นผู้ต้องขังชายโทษจำคุกไม่เกิน 10 ปี ผู้ต้องขังหญิงจำคุกไม่เกิน 5 ปี คดีในเขตอำนาจของศาลจังหวัดธัญบุรี รวม 4 อำเภอ คือ อำเภอธัญบุรี อำเภอลองหลวง อำเภอลำลูกกา และอำเภอหนองเสือ โดยมีภารกิจหลักและการบริหารงานในเรือนจำ ดังนี้

1. การควบคุมผู้ต้องขังอย่างมีประสิทธิภาพ

2. การแก้ไขและพัฒนาพฤติกรรมของผู้ต้องขังให้เป็นบุคคลที่สามารถเข้ากับสังคมทั่วไปได้เมื่อพ้นโทษ

3. เสริมสร้างสมรรถนะในการบริหารงานราชทัณฑ์อย่างมีประสิทธิภาพ และประสิทธิผล

การบริหารงานของเรือนจำอำเภอธัญบุรี ได้แบ่งส่วนราชการออกเป็น 6 ฝ่าย ดังนี้

1. ฝ่ายบริหารทั่วไป มีหน้าที่รับผิดชอบในการควบคุมและบริหารงานเกี่ยวกับงานสารบรรณ งานการเงินและงบประมาณ งานพัสดุ งานอาคารสถานที่ สวัสดิการข้าราชการ งานรับเรื่องร้องทุกข์ และงานอื่น ๆ ที่ไม่อยู่ในความรับผิดชอบของฝ่ายใดฝ่ายหนึ่งโดยเฉพาะ

2. ฝ่ายควบคุมและรักษาการณ มีหน้าที่รับผิดชอบเกี่ยวกับการดำเนินงานควบคุมผู้ต้องขังให้อยู่ในระเบียบวินัย การรักษาการณเรือนจำ การตรวจค้นเพื่อป้องกันสิ่งของต้องห้ามเข้าภายในเรือนจำ การวางแผนป้องกันการจลาจล การก่อเหตุร้าย การแหกหัก และการหลบหนี การควบคุม การบำบัดรักษา การกีฬา การออกกำลังกาย

3. ฝ่ายอบรมและฝึกวิชาชีพ มีหน้าที่ความรับผิดชอบเกี่ยวกับการดำเนินการฝึกวิชาชีพแก่ผู้ต้องขัง ได้แก่ การบริหารงานและการดำเนินการให้การศึกษาแก่ผู้ต้องขังในภาควิชาชีพ ให้สอดคล้องกับวัตถุดิบ ตลาดแรงงานที่มีอยู่ในพื้นที่ การกำหนดแนวทางรูปแบบในการฝึกวิชาชีพ จัดหาวัตถุดิบ เครื่องมือ เครื่องใช้ ที่จะดำเนินการในการฝึกวิชาชีพ ตลอดจนการจัดจำหน่าย และการบริหารเงินทุนผลประโยชน์ที่เกิดจากการฝึกวิชาชีพผู้ต้องขัง

4. ฝ่ายทัณฑปฏิบัติมีหน้าที่ความรับผิดชอบเกี่ยวกับการดำเนินงานทางด้านทัณฑปฏิบัติในเรือนจำ เช่น การจัดทำแผนพัฒนาเรือนจำ การตรวจสอบติดตามและประเมินผล การปฏิบัติงานตามแผนฯ การประสานงานด้านทัณฑปฏิบัติกับหน่วยงานที่เกี่ยวข้อง และหน่วยงานในกระบวนการยุติธรรม การดำเนินงานด้านทะเบียนผู้ต้องขัง การจำแนกลักษณะผู้ต้องขัง การคุมประพฤติ และงานด้านสังคมสงเคราะห์ ให้ถูกต้องตามระเบียบและกฎหมายที่เกี่ยวข้อง ตลอดจนงานอื่น ๆ ที่ได้รับมอบหมาย

การเลื่อนชั้นนักโทษ ในทุก 6 เดือนจะมีการสอบเพื่อเลื่อนชั้นของผู้ต้องขัง ซึ่งผู้ต้องขังที่ถูกศาลตัดสินเด็ดขาดแล้วส่วนใหญ่จะอยู่ชั้นกลาง ยกเว้น ผู้ที่ทำความผิดซ้ำตามมาตรา 92 , 93 จะถูกปรับไปอยู่ชั้นเลว การสอบเลื่อนชั้นจะคำนึงถึง ความประพฤติ (ไม่มีการกระทำผิดวินัย) ความก้าวหน้าทางการศึกษา ความตั้งใจในการฝึกวิชาชีพ

สิทธิประโยชน์ของผู้ต้องขังที่สอบเลื่อนชั้นได้ ผู้ต้องขังที่มีความประพฤติจนได้รับการพิจารณาเลื่อนชั้นนั้นจะได้รับสิทธิคือ

- ได้รับการลดโทษ โดยแบ่งเป็นชั้นในการลดโทษคือ ผู้ต้องขังชั้นดี จะได้รับการลดโทษ 3 วันต่อเดือน ผู้ต้องขังชั้นดีมาก จะได้รับการลดโทษ 4 วันต่อเดือน ผู้ต้องขังชั้นดีเยี่ยม จะได้รับการลดโทษ 5 วันต่อเดือน

- ผู้ต้องขังตั้งแต่ชั้นกลางขึ้นไปจะได้รับสิทธิการเยี่ยมญาติแบบใกล้ชิด
- ได้รับสิทธิการลา กรณี พ่อแม่เสียชีวิต ครั้งละไม่เกิน 4 วัน
- ผู้ต้องขังตั้งแต่ชั้นดีขึ้นไปจะได้รับสิทธิในการแต่งตั้งเป็นผู้ช่วยเหลือเจ้าพนักงาน
- ผู้ต้องขังตั้งแต่ชั้นกลางขึ้นไป และเหลือโทษไม่เกิน 2 ปี ได้รับสิทธิคัดเลือกให้ออก

ทำงานสาธารณะ

- ได้รับสิทธิวันลดวันต้องโทษ วันต่อวัน

งานจำแนกลักษณะผู้ต้องขัง มีหน้าที่ความรับผิดชอบในการจำแนกลักษณะผู้ต้องขังให้เป็นไปตามหลักทฤษฎีฯ เพื่อประกอบการพิจารณากำหนดแผนปฏิบัติต่อผู้ต้องขังในด้านการควบคุม การให้การศึกษา และฝึกวิชาชีพเป็นรายบุคคล เช่น การสัมภาษณ์ผู้ต้องขังทั้งหมด การสืบเสาะข้อเท็จจริง การศึกษาวิเคราะห์ประวัติผู้ต้องขังเป็นรายบุคคล สรุปผลเสนอต่อคณะกรรมการ จำแนกลักษณะผู้ต้องขัง ตลอดจนรายงานผู้บังคับบัญชาที่เกี่ยวข้อง

กระบวนการของการจำแนกลักษณะผู้ต้องขัง เริ่มต้นจากที่เจ้าหน้าที่ของเรือนจำเป็นผู้จำแนก โดยสอบถามประวัติส่วนตัว ประวัติการศึกษา และความต้องการของผู้ต้องขังในการเข้ารับการศึกษหรือการฝึกวิชาชีพ และต่อมาคณะกรรมการการจำแนกผู้ต้องขังเป็นผู้จำแนก โดยกำหนดให้ผู้ต้องขังแต่ละคนที่ผ่านการจำแนก เข้ารับการศึกษหรือเข้ารับการฝึกวิชาชีพ

5. ฝ่ายการศึกษาและพัฒนาจิตใจ มีหน้าที่และความรับผิดชอบในการจัดทำแผนปฏิบัติการประจำปีเกี่ยวกับการศึกษาและพัฒนาจิตใจผู้ต้องขัง การบริหาร และการดำเนินการจัดการศึกษาอบรม และแนะนำเกี่ยวกับระเบียบวินัย การปฏิบัติตัวภายในเรือนจำ รวมทั้งการจัดกิจกรรมเพื่อส่งเสริมการศึกษา และปรับเปลี่ยนทัศนคติ ค่านิยม และพฤติกรรมของผู้ต้องขังให้ดีขึ้น

งานพัฒนาจิตใจ มีหน้าที่และความรับผิดชอบเกี่ยวกับการดำเนินงานด้านธรรมศึกษา จัดกิจกรรมส่งเสริม สนับสนุน ปลุกฝังและปรับเปลี่ยนทัศนคติ จิตสำนึก ค่านิยม และพฤติกรรมของผู้ต้องขังให้เป็นไปในทางที่ดี เช่นการคัดเลือกผู้ต้องขังดีเด่น การอบรมศีลธรรม

จิตภาวนา กลุ่มบำบัด เป็นต้น รวมทั้งการอบรม แนะนำเกี่ยวกับการปฏิบัติตัวในเรือนจำ ตลอดจนการดำเนินการเกี่ยวกับกิจกรรมทางศาสนา การนำศาสนามาช่วยเป็นเครื่องมือในการขัดเกลาจิตใจผู้ต้องขัง

6. ฝ่ายสวัสดิการผู้ต้องขัง มีหน้าที่และความรับผิดชอบในการดำเนินการเกี่ยวกับอาหาร และการจัดเลี้ยงผู้ต้องขัง การรับฝากเงินของผู้ต้องขัง การจัดจำหน่ายสินค้า เครื่องอุปโภคบริโภคที่จำเป็นแก่ผู้ต้องขัง และการสงเคราะห์ผู้ต้องขังในด้านอื่น ๆ

งานพยาบาล มีหน้าที่ในการให้การบำบัดรักษาผู้ต้องขังภายในเรือนจำ ดำเนินการดูแลสุขภาพภายในเรือนจำ ดูแลควบคุมการระบาดของโรคต่างที่อาจเกิดขึ้น ติดต่อประสานงานกับหน่วยงานที่เกี่ยวข้องในการสนับสนุนการพยาบาลให้กับผู้ต้องขังงานการเยี่ยมญาติ มีหน้าที่ดูแลอำนวยความสะดวก ในเรื่องการติดต่อขอเยี่ยมผู้ต้องขัง การรับเงินฝากจากญาติผู้ต้องขัง และจัดทำบัญชีรายรับ รายจ่าย เงินฝากผู้ต้องขัง

ในด้านการให้คำปรึกษา และกิจกรรมที่จะเสริมสร้างให้ผู้ต้องขังได้มีคุณค่าแห่งตนเพิ่มมากขึ้นเป็นสิ่งที่มีความสำคัญในการที่จะเสริมสร้างสภาพจิตใจของผู้ต้องขังได้มีความมั่นใจมากขึ้นในการใช้ชีวิตเมื่อออกสู่สังคมและสภาพแวดล้อมภายนอกเรือนจำ ซึ่งกิจกรรมที่เกี่ยวข้องกับการเสริมสร้างให้ผู้ต้องขังได้มีคุณค่าแห่งตนในเรือนจำ คือ การฝึกอาชีพให้กับผู้ต้องขังเพื่อสามารถนำไปประกอบอาชีพเมื่อพ้นโทษ และการให้การศึกษากับผู้ต้องขังในรูปแบบการศึกษาทางไกลทั้งในระดับมัธยมศึกษา และอุดมศึกษาเพื่อนำไปเป็นวิชาความรู้และคุณวุฒิที่ได้รับนำไปสมัครงานเพื่อประกอบอาชีพเมื่อพ้นโทษ และสามารถดำรงชีวิตตนเองได้ในสภาพแวดล้อมและสังคมปัจจุบันได้อย่างปกติสุข

กิจวัตรประจำวันของผู้ต้องขังเรือนจำอำเภอธัญบุรี

- 05.00 น. สวดมนต์
- 06.00 น. ลงจากเรือนนอน ทำภารกิจส่วนตัว
- 07.00 น. รับประทานอาหารเช้า
- 08.00 น. เข้าแถวนับยอด เคารพธงชาติ
- 08.30 น. เข้ากองงาน , ศึกษาอบรม
- 12.00 น. พักรับประทานอาหาร
- 13.00 น. เข้าแถวนับยอดเข้ากองงาน , ศึกษาอบรม
- 15.30 น. รับประทานอาหารเย็น

16.00 น. เข้าแถวนับยอดเข้าเรียนนอน

21.00 น. นอน

แนวคิดเกี่ยวกับผู้ต้องขัง

ผู้ต้องขัง หมายถึง บุคคลที่กระทำความผิดตามกฎหมายและศาลพิพากษาให้จำคุก ผู้ต้องขังที่กระทำความผิดและถูกตัดสินให้ต้องขังจะได้รับการควบคุมดูแลจากเรือนจำและทัณฑสถาน เพื่อมิให้ผู้ต้องขังหลบหนีไปก่อความเดือดร้อนให้แก่สังคมภายนอกจนกว่าจะครบกำหนดโทษ นอกจากนั้นแล้วยังจะต้องดำเนินการในด้านการให้การศึกษา การอบรมและฝึกวิชาชีพ เพื่อพัฒนาจิตใจและช่างฝีมือ รวมตลอดไปถึงการสนองความต้องการขั้นพื้นฐานของผู้ต้องขังอีกด้วย ซึ่งได้แก่การดูแลเอาใจใส่ในเรื่องอาหารการกิน ที่อยู่หลับนอน เครื่องนุ่งห่ม และการบำบัดรักษาเมื่อเจ็บไข้ได้ป่วย รวมไปถึงสวัสดิภาพและสวัสดิการในการทำงาน ซึ่งกรมราชทัณฑ์สามารถจัดสรรให้ตามกำลังเงินงบประมาณ และดำเนินงานโดยอาศัยแนวมนุษยธรรมเป็นหลัก ทั้งนี้เพื่อแก้ไขปรุงแต่งบุคลิกภาพของผู้ต้องขังให้กลับตนเป็นคนดีมีประโยชน์ต่อสังคมเมื่อพ้นโทษไปแล้ว และเพื่อให้บรรลุความมุ่งหมายโดยเฉพาะอย่างยิ่งมีความมุ่งหมายเพื่อมิให้ผู้พ้นโทษหันกลับไปกระทำความผิดซ้ำอีก (กรมราชทัณฑ์, 2525, หน้า 11)

ประเสริฐ เมฆมณี (2527 หน้า 138) กล่าวถึงขอบเขตการปฏิบัติต่อผู้ต้องขังที่สมบูรณ์ในเรือนจำและทัณฑสถานดังนี้

1. องค์ประกอบที่จำเป็นในการปฏิบัติต่อผู้ต้องขังในเรือนจำและทัณฑสถาน เช่น การศึกษาและหาความเข้าใจเกี่ยวกับสาเหตุแห่งอาชญากรรม การใช้ความผูกพันระหว่างผู้ต้องขังกับครอบครัวเป็นสื่อจูงใจในการกลับความประพฤติ การใช้ระบบการให้รางวัล และการลงโทษทางวินัยแก่ผู้ต้องขัง เป็นต้น

2. การพัฒนาจิตใจของผู้ต้องขัง ในความหมายที่ให้อยู่ในวงงานราชทัณฑ์ได้แก่ การอบรมและการปรับสภาพจิตใจของผู้ต้องขังให้รู้สำนึกผิด จนเป็นที่ตระหนักชัดแจ้งแก่ใจว่าอะไรคือความดี ความชั่ว เพื่อช่วยให้ผู้ต้องขังได้กลับประพฤติเป็นพลเมืองดีต่อไป โดยใช้กระบวนการดังนี้

2.1 การใช้กระบวนการอบรมทางศาสนา จริยธรรม และศีลธรรมโดยใช้หลักธรรมทางศาสนาอบรมสั่งสอนให้ผู้ต้องขังพัฒนาทั้งกาย วาจา และใจให้ตั้งมั่นบนพื้นฐานแห่งความดีหรือความถูกต้อง

2.2 การใช้กระบวนการทางสังคม ได้แก่ อาศัยวิธีการถ่ายทอดทางวัฒนธรรม

ชนบธรรมเนียมประเพณี กฎระเบียบ และค่านิยมที่ถูกต้องหรือหลักเกณฑ์การเป็นสมาชิกที่ดีของสังคม รวมทั้งการกำหนดกฎเกณฑ์ในการควบคุมความประพฤติแก่ผู้ต้องขัง เพื่อจะได้ประพฤติปฏิบัติตนเข้ากับวิถีชีวิตของสังคม

3. การจัดการศึกษาแก่ผู้ต้องขัง โดยให้การเล่าเรียนฝึกฝนและอบรมให้เจริญงอกงามด้วยหลักส่งเสริมให้ผู้ศึกษาพร้อมด้วยปัญญา การประพฤติดี ความสมบูรณ์แห่งอนามัย และมีความรู้ในการประกอบอาชีพในลักษณะที่สมดุลกันคือ ให้มีทั้งความรู้ในแง่ของการประกอบอาชีพ และมีหลักศีลธรรมประจำใจเป็นเครื่องยึดเหนี่ยวในการดำรงชีวิตที่ดีงาม

4. การฝึกวิชาชีพและพัฒนาฝีมือของผู้ต้องขัง การใช้แรงงานและการพัฒนาวิชาชีพแก่ผู้ต้องขังนับเป็นกิจกรรมที่มีความสำคัญต่อการฟื้นฟูแก้ไขจิตใจ และการปกครองอาชีพของผู้ต้องขัง ซึ่งมีผลต่อการปกครองผู้ต้องขังในเรือนจำและทัณฑสถาน รวมทั้งการแก้ไขปัญหาการกระทำความผิดที่อันเนื่องมาจากการว่างงานของผู้ต้องขัง ภายหลังจากการปลดปล่อยหรือพ้นโทษไปแล้ว

คลาเมอร์ (Clammer, 1958 อ้างถึงใน นัทธี จิตสว่าง, 2529, หน้า 3) ได้ทำการศึกษาสังคมของผู้ต้องขังในเรือนจำ พบว่าผู้ต้องขังที่ส่งเข้ามาในเรือนจำจะพบกับความกดดันในเรื่องต่าง ๆ รวมทั้งขัดเกลาทางสังคมหรือการถูกหล่อหลอมจากสังคมภายในเรือนจำ ให้มีแบบแผนความประพฤติเปลี่ยนแปลงไปตามแบบแผนความประพฤติต่าง ๆ ที่ทางเรือนจำได้กำหนดให้ จนกระทั่งพ้นโทษออกไป กระบวนการในการปลูกฝังอบรมในเรือนจำเรียกว่า Prisonization ซึ่งสรุปได้ว่าเป็นกระบวนการในการที่ผู้ต้องขังรับหรือดูดซึมเอาวัฒนธรรมของกลุ่มผู้ต้องขังแบบแผนพฤติกรรม ประเพณีของเรือนจำเข้าไปในบุคลิกภาพและจิตสำนึก เช่น การปล่อยเวลาให้ผ่านไปในเรือนจำ การเรียนรู้วิธีการเล่นการพนัน การเสพสิ่งเสพติด การเรียนรู้การปรับตัวทางเพศ การวางตัวต่อผู้คุม การปฏิบัติตามกฎเกณฑ์นอกแบบของเรือนจำหรืออีกนัยหนึ่งเป็นกระบวนการที่ผู้ต้องขังที่เข้าใหม่ถูกกลืนเข้าไปเป็นส่วนหนึ่งของเรือนจำ โดยยอมรับเอากฎ ระเบียบและแบบแผนของสังคมเรือนจำ

วีลเลอร์ (Weller, 1961 อ้างถึงใน พัฒนา พัวพัฒนกุล, 2533, หน้า 26) ได้ทำการศึกษาเกี่ยวกับการเกิด Prisonization ในเรือนจำ กล่าวคือ ผู้ต้องขังจะมีปริมาณการถูก Prisonize ได้ในระยะแรกและระยะสุดท้ายของการจำคุก และจะได้รับการมากขึ้นในช่วงกลาง เนื่องจากการ Prisonization จะค่อย ๆ เพิ่มขึ้นตามระยะเวลาของการจำคุกและจะลดลงเมื่อ

ใกล้พันโทเพราะผู้ต้องขังจะหันไปให้ความสนใจกลับกลุ่มภายนอกเรือนจำ อันได้แก่ สมาชิกครอบครัว เพื่อน ฯลฯ พร้อมกลับเตรียมตัวเพื่อจะเข้าสู่สังคมเดิม

นอกจากนั้นแล้ว ซายเกส (Sykes, 1958 อ้างถึงใน ทวีรัตน์ นาคเนียม, 2532, หน้า 8-9) ได้ศึกษาสังคมของผู้ต้องขังเป็นเวลา 3 ปีพบว่า แบบแผนความประพฤติของผู้ต้องขังเป็นผลมาจากการปรับตัวของผู้ต้องขัง เพื่อตอบสนองของความกดดันที่ได้รับ ความเจ็บปวดของการจองจำ ความเจ็บปวดที่ว่านี้เป็นการเจ็บปวดของการสูญเสียอิสรภาพ สูญเสียสิทธิในสิ่งของและบริการที่เคยได้รับเมื่ออยู่ภายนอก หรือการถูกจำกัดด้วยเครื่องอุปโภคบริโภค และบริการการสูญเสียความสัมพันธ์กับเพศตรงข้าม การสูญเสียความเป็นตัวของตัวเองและขาดความปลอดภัย แต่ผลกระทบของเรื่องดังกล่าวนี้ทางด้านจิตใจแล้วมีผลร้ายแรงกว่าทางด้านร่างกายมาก เพราะเป็นความกดดันทางด้านจิตใจที่ทำให้ผู้ต้องขังหาทางที่จะบรรเทาความกดดันปัญหาดังกล่าวลง โดยการสร้างกฎเกณฑ์และวัฒนธรรมย่อยของเขาขึ้นมาเอง รวมทั้งทำให้ผู้ต้องขังต้องปรับรูปแบบพฤติกรรมในเรือนจำ เช่น การที่ผู้ต้องขังอยู่รวมกลุ่มกัน เพื่อแลกเปลี่ยนผลประโยชน์ซึ่งกันและกัน นอกจากเป็นการป้องกันการเอาัดเอาเปรียบกันเองของผู้ต้องขังแล้วยังเป็นการตอบสนองความขาดแคลนทางด้านวัตถุดิบของซึ่งถูกจำกัดขณะที่อยู่ในเรือนจำและทำให้ผู้ต้องขังรู้สึกปลอดภัยขึ้น

นัทธิ จิตสว่าง (2529) ได้ศึกษาผลกระทบของระบบสังคมในเรือนจำของผู้ต้องขังพบว่า สังคมผู้ต้องขังในประเทศไทยกับในต่างประเทศมีลักษณะไม่แตกต่างกันเท่าใดนัก ลักษณะความกดดันในระบบเรือนจำที่ได้รับ ทำให้ผู้ต้องขังตอบสนองในความกดดันในลักษณะเดียวกัน เช่น เรื่องของวัฒนธรรมย่อย บทบาทและพฤติกรรมของผู้ต้องขังในเรือนจำ การศึกษาทำความเข้าใจของระบบสังคมเรือนจำ เป็นประโยชน์ต่อการปฏิบัติต่อผู้ต้องขัง โดยเจ้าหน้าที่จะต้องพยายามทำความเข้าใจวิถีชีวิต และแบบพฤติกรรมของผู้ต้องขังที่แตกต่างกัน เข้าใจอิทธิพลของวัฒนธรรมของผู้ต้องขังที่ต่อต้านการแก้ไขอบรมของเจ้าพนักงาน รวมทั้งกระบวนการขัดเกลาทางสังคมของเรือนจำ

แนวคิดการป้องกันและฟื้นฟูสภาพ

แนวความคิดในการลงโทษผู้กระทำผิดของงานทัณฑวิทยา ได้มีการเปลี่ยนแปลงจากการลงโทษเพื่อแก้แค้นทดแทน มาเป็นการลงโทษเพื่อแก้ไขฟื้นฟูซึ่งเน้นที่ตัวผู้กระทำผิดมากกว่าการกระทำผิด โดยการเน้นการศึกษาผู้กระทำผิดเป็นรายบุคคลหรือการจำแนกลักษณะเพื่อหาสาเหตุการกระทำผิดและแนวทางแก้ไขด้วยการประยุกต์ใช้ทฤษฎีการป้องกันและฟื้นฟูสภาพ ซึ่งการวินและกลาสเซอร์ (Garvin & Glasser, 1974 อ้างถึงใน กิตติพัฒน์ นนทปัทมะดุลย์, 2538, หน้า

106-110) ได้กล่าวว่าทฤษฎีการป้องกันและฟื้นฟูสภาพ จำแนกหลักการทั่วไปของการปฏิบัติงาน 6 ประการ ดังต่อไปนี้

1. บุคคลเป็นศูนย์กลางการเปลี่ยนแปลง หลักการนี้ถือว่าการจัดกลุ่มเป็นไปเพื่อให้วัตถุประสงค์ ของปัจเจกบุคคลได้รับการตอบสนอง และเพื่อให้บรรลุผลตามวัตถุประสงค์นี้ จำเป็น ต้องมีการจัดระบบระเบียบของกลุ่มอย่างรัดกุม มีการจัดโครงสร้างต่าง ๆ ตลอดจนการแบ่งงาน ตลอดจนตกลงกับสมาชิกกลุ่มเพื่อเปลี่ยนแปลงเงื่อนไขในกลุ่ม ตามความเหมาะสม

2. การกำหนดวัตถุประสงค์ที่ชัดเจน วัตถุประสงค์ที่ชัดเจนต้องประกอบด้วยภาระงานถึงสภาวะหรือเงื่อนไขสถานการณ์ที่เราต้องการให้ผู้รับบริการเป็นเช่นนั้นในขั้นตอนสุดท้าย วัตถุประสงค์จะถูกกำหนดขึ้นโดยผู้ให้บริการและผู้รับบริการร่วมกัน ซึ่งผู้ให้บริการอาจตั้ง วัตถุประสงค์ที่ชัดเจนขึ้นเองก็ได้ทราบเท่าที่สามารถจะสื่อสารทำความเข้าใจกับผู้รับบริการได้ อย่างกระจ่างชัดว่า ตัวเราเองจะมีความสามารถมีส่วนร่วมอย่างเต็มที่ที่สุดเพียงไร วัตถุประสงค์ อาจมีเพียงประการเดียวหรือหลาย ๆ ประการก็ได้ วัตถุประสงค์อาจจะตั้งไว้ภายในระยะเวลา ไม่ยาวนานนัก เป็นวัตถุประสงค์ระยะสั้นหรืออาจเป็นวัตถุประสงค์ระยะยาว ทั้งนี้ สมาชิกอาจบรรลุผลตามวัตถุประสงค์ระยะสั้น แล้วผู้ให้บริการวางแผนขยายวัตถุประสงค์ออกไปเป็นการเพิ่มเติมเมื่อเห็นว่าเหมาะสม เช่นในโรงพยาบาลสำหรับผู้ป่วยทางจิตเราอาจจัดกลุ่มเพื่อให้ผู้ป่วย สามารถดูแลความสะอาดร่างกาย การแต่งกายด้วยตนเอง สามารถถามข้อสงสัยและได้ตอบได้ ชัดเจน และดูแลตนเองในด้านต่าง ๆ ได้ดีขึ้น สิ่งเหล่านี้เป็นวัตถุประสงค์ระยะสั้น ๆ แต่เราอาจมี แผนงานที่จะขยายไปสู่การที่ผู้ป่วยสามารถดำรงชีวิตได้ด้วยตนเองในบ้านกึ่งวิถี (Halfway House)

3. การทำสัญญาใจ จากการที่มีการให้ความสำคัญไปที่ปัจเจกบุคคล ตามหลักการข้อที่หนึ่ง และการที่ต้องกำหนดวัตถุประสงค์เป็นการเฉพาะอย่างชัดเจน ตามข้อสอง สิ่งก็ตามมาก็คือแนวคิดเกี่ยวกับการทำสัญญาใจระหว่างผู้ให้บริการกับสมาชิกกลุ่ม คำว่า สัญญาใจ ก็คือ ชุดของข้อตกลงระหว่างผู้ให้บริการกับสมาชิกกลุ่มเกี่ยวกับการมองปัญหาและการ ใช้วิธีการดำเนินงานรูปแบบต่าง ๆ

ประการที่สำคัญที่สุด สัญญาใจในการให้คำปรึกษาไม่ใช่ “สัญญา” ในความหมายทางตัวบทกฎหมายหรือนิติกรรมใด ๆ กล่าวคือ ไม่ใช่เอกสารทางลายลักษณ์อักษรที่ เครื่องครัดตายตัว แต่แท้ที่จริงเป็นกระบวนการที่มีเนื้อหาหลวม ๆ เป็นการปรับัดแปลงความเข้าใจ ร่วมกันอย่างต่อเนื่องตลอดกระบวนการให้คำปรึกษาที่เกิดขึ้น

คำว่าสัญญาใจ ในที่นี้อาจดูได้สองด้าน คือ ด้านที่เป็นหลักจรรยาและด้านที่เป็น การปฏิบัติในด้านจรรยาอาจถือว่าสัญญาใจเป็นความคิดเกี่ยวกับพันธะความผูกพันในการให้ คำปรึกษาที่จะต้องพยายามให้ผู้รับบริการตัดสินใจด้วยตนเอง ผู้ให้บริการต้องไม่ถูกยัดเยียดให้ไปสู่ จุดหมายที่เขาไม่ได้ปรารถนาหรือโดยวิธีการที่เขาไม่ยอมรับ ในด้านการปฏิบัติที่เกิดขึ้นจริง ข้อมูลเท่าที่ผ่านมามีสะท้อนให้เห็นว่าสัญญาใจเป็นการเพิ่มพูนโอกาสความเป็นไปได้ที่การบรรลุ วัตถุประสงค์ใกล้สู่ความเป็นจริง และยังสะท้อนว่าผู้รับบริการยังคงยอมรับบริการจากเรา

4. กลุ่มเป็นวิธีนำไปสู่การเปลี่ยนแปลง ตามหลักการข้อนี้ ผู้ให้บริการจะใช้ ความกดดันของเพื่อนในกลุ่ม การลอกเลียนแบบระหว่างสมาชิก กฎเกณฑ์และบรรทัดฐานของ กลุ่ม และอื่น ๆ เป็นเครื่องมือในการเปลี่ยนแปลงบุคคล

ผู้ให้บริการการให้คำปรึกษาต้องทำงานกับกลไกต่าง ๆ ภายในกลุ่ม อาทิ ความยึดโยง ของกลุ่มกระบวนการตัดสินใจของกลุ่ม โครงสร้างของกลุ่มและกระบวนการกลุ่ม เพื่อให้บรรลุ วัตถุประสงค์ของกลุ่ม กลไกเหล่านี้มีความแตกต่างอย่างหลากหลายในแต่ละกลุ่ม อย่างไรก็ตาม กลไกเหล่านี้จะนำไปสู่การเปลี่ยนแปลงของสมาชิกรายบุคคลด้วย

5. การแทรกแซงสภาวะแวดล้อมทางสังคม การดำเนินการให้บรรลุวัตถุประสงค์ ของกลุ่มจำเป็นต้องมีการดำเนินงานเกี่ยวข้องกับสภาวะแวดล้อมทางสังคมของผู้รับบริการ ซึ่ง หมายถึงประสบการณ์ในการดำเนินชีวิตประจำวันของผู้รับบริการ โดยอาจใช้การ ปฏิสัมพันธ์ในกลุ่มขนาดเล็กเป็นเครื่องมือในการดำเนินงาน

6. การใช้ข้อมูลเชิงประสบการณ์เป็นพื้นฐานการปฏิบัติงาน การดำเนินงานด้าน การให้คำปรึกษาให้บรรลุวัตถุประสงค์จำเป็นต้องใช้หลักการที่เป็นวิทยาศาสตร์ ข้อมูลที่เป็น พื้นฐานการทำงานอาจจะเป็นชุดของข้อสรุปจากประสิทธิผลและประสิทธิภาพของงานการให้ คำปรึกษา ข้อสรุปและข้อคิดเห็นเชิงประสบการณ์ที่ได้หลาย ๆ กลุ่มที่เคยดำเนินงานมาก่อน ตลอดจนข้อมูลจากงานวิจัย ทั้งการวิจัยแบบทดลองหรือการวิจัยแบบคลินิกทั้งการวิจัยในสาขา จิตวิทยา สังคมวิทยา หรือจิตวิทยาสังคม ข้อมูลเหล่านี้ ผู้ให้คำปรึกษาอาจนำมาประยุกต์ใช้ในการ จัดกลุ่มได้เป็นอย่างดี

นอกจากนี้ วินเตอร์ (Vinter, 1967 อ้างถึงใน นงลักษณ์ เทพสวัสดิ์, 2531, หน้า 61) ได้กล่าวว่า ทฤษฎีการฟื้นฟูนี้มุ่งช่วยเหลือสมาชิกกลุ่มให้มีการเปลี่ยนแปลงแก้ไขไปในทางที่ดีขึ้น โดยเน้นที่บุคคล ผู้ให้คำปรึกษาจะกำหนดเป้าหมายที่แน่ชัดในการที่จะใช้กลุ่มเป็นเครื่องมือเพื่อ ช่วยให้บุคคลที่มีภาระทำหน้าที่ทางสังคมบกพร่องให้มีการกระทำหน้าที่ทางสังคมได้ดีเช่น

บุคคลอื่น ๆ ที่ปกติ จุดมุ่งหมายที่ได้ตั้งไว้ในการจัดกลุ่มนั้นก็จะตั้งให้สอดคล้องกับปัญหาของสมาชิกในกลุ่มเมื่อตั้งเป้าหมายที่แน่นอนไว้แล้ว ผู้ให้คำปรึกษาก็จะนำกลุ่มไปยังเป้าหมายที่ต้องการตามลักษณะของปัญหาหรือข้อบกพร่องในตัวของผู้ให้คำปรึกษาในที่สุด หน้าที่หลักของผู้ให้คำปรึกษาคือ ทำหน้าที่กระตุ้นส่งเสริมสมาชิก และนำกลุ่มไปยังวัตถุประสงค์ที่ต้องการ

จากเอกสารและงานวิจัยทั้งในประเทศและต่างประเทศแสดงให้เห็นว่า การพัฒนาคุณค่าแห่งตนสามารถจะกระทำได้หลายวิธี การให้คำปรึกษาแบบกลุ่มโดยใช้ทฤษฎีอัตถิภาวนิยมเป็นวิธีการหนึ่งที่น่าสนใจของการของพลังกลุ่มมาใช้เพื่อให้สมาชิกกลุ่มเกิดการเรียนรู้โดยอาศัยการปฏิสัมพันธ์ที่เปิดเผยระหว่างสมาชิกภายในกลุ่ม มีความเข้าใจในความคิด ความรู้สึก และการยอมรับซึ่งกันและกัน สมาชิกกลุ่มมีโอกาสแสดงความคิดเห็นให้ข้อมูลย้อนกลับ มีการแสดงบทบาทสมมติ และยังสามารถนำประสบการณ์จากกิจกรรมกลุ่มไปใช้ในการปรับปรุงบุคลิกภาพและประสิทธิภาพในการสื่อสารระหว่างบุคคลในสังคมภายนอกได้ และยังส่งผลให้เกิดคุณค่าแห่งตนเพิ่มขึ้นด้วย