บทที่ 1

บทนำ

ความเป็นมาและความสำคัญของปัญหา

มนุษย์ทุกคนทุกเพศทุกวัยย่อมต้องการมีชีวิตอยู่อย่างมีความสุข การที่บุคคลจะดำรงชีวิตได้อย่างมีความสุขนั้นมีปัจจัยหลายอย่างที่เกื้อหนุน ได้แก่ อาหาร เครื่องนุ่งห่ม ที่อยู่อาศัย ครอบครัว สังคม เป็นต้น อาจกล่าวได้ว่าความสุขของบุคคลแต่ละคนมีทั้งความสุขทางกายและทางใจ ซึ่งการที่บุคคลประเมินชีวิตของตนเองว่ามีความสุขหรือไม่มีความสุขนั้น บุคคลย่อมประเมินชีวิตของตนในปัจจุบันด้วยการประเมินชีวิตของตนโดยรวม ทั้งทางด้านร่างกายและจิตใจว่า ณ ภาวะปัจจุบันตนเองมีความสุขหรือไม่มีความสุข ถ้าบุคคลมีความสุข มีความรู้สึกยินดีต่อการมีชีวิตอยู่รวมทั้งเห็นคุณค่าของตนเองต่อการมีชีวิตอยู่เพื่อประโยชน์ทั้งต่อตนเองและผู้อื่น ย่อมหมายถึงบุคคลนั้นมีความพึงพอใจในชีวิต

การที่บุคคลจะเกิดความพึงพอใจในชีวิตและสามารถดำเนินชีวิตอยู่ได้อย่างมีความสุขนั้น จะต้องมีองค์ประกอบหลายอย่างที่ทำให้บุคคลเกิดความพึงพอใจในชีวิต ได้มีผู้ที่ศึกษาเกี่ยวกับความพึงพอใจในชีวิตในขอบข่ายที่แตกต่างกันและคล้ายคลึงกันไว้หลายคน เช่น แคมป์เบลและคณะ (Campbell et al.,1976:120) กับ ฟลานาแกน (Flanagan ,1978 :139) ได้ศึกษาความพึงพอใจในชีวิตเป็นแนวเดียวกันว่า ความพึงพอใจในชีวิต ประกอบด้วย องค์ประกอบ 5 ด้าน ได้แก่ 1) ด้านร่างกาย 2) ด้านสัมพันธภาพระหว่างบุคคล 3) ด้านกิจกรรมในสังคม 4) ด้านการพัฒนาตนและความสมหวังในงาน และ 5) ด้านการพักผ่อนหย่อนใจ สำหรับเอ็ดการ์ (Edgar ,1987 cited in Halpern ,1994 :202) ได้กล่าวถึงความพึงพอใจในชีวิตว่ามีองค์ประกอบ 7 ด้าน คือ 1) ด้านการมีความรู้สึกมั่นคงปลอดภัย 2) ด้านการมีอารมณ์ที่เป็นสุข 3) ด้านการมีเพื่อนและสังคม 4) ด้านการมองตนเองทางบวก 5) ด้านการมีความสนุกสนาน 6) ด้านการมีงานทำ และ 7) ด้านการมีอารมณ์ที่ตื่นเต้น แต่เอ็ดการ์ก็ยังย้ำว่านี่คือความพึงพอใจในชีวิตตามความหมายของเขาซึ่งคนอื่นอาจจะให้ความหมายที่ต่างไปก็ได้ส่วนนิวการ์เท็นและคณะ(Neugarten et al.,1961) ได้ศึกษาองค์ประกอบของความพึงพอใจในชีวิตด้วยการสัมภาษณ์กลุ่มตัวอย่างจำนวนมาก และมีกระบวนการวิเคราะห์องค์ประกอบของความพึงพอ

ใจในชีวิตอย่างเป็นระบบ จนท้ายที่สุด เขาก็สามารถสรุปได้ว่า ความพึงพอใจในชีวิตมีองค์ประกอบ 5 ด้าน คือ 1) ด้านความกระตือรือร้นในชีวิต คือการที่บุคคลพยายามหากิจกรรมที่ทำในแต่ละวันเพื่อที่จะให้ชีวิตของตนดำเนินไปอย่างสนุกสนานเพลิดเพลิน 2) ด้านความตั้งใจและอดทนในการดำเนินชีวิต คือการที่บุคคลดำรงชีวิตอยู่อย่างมีความหมายและยอมรับความเป็นจริงของชีวิตตน 3) ด้านความสอดคล้องระหว่างเป้าหมายที่ต้องการและที่ได้รับ คือการที่บุคคลรู้สึกว่าตนเองประสบความสำเร็จในสิ่งที่มุ่งหวัง 4) ด้านอัตมโนทัศน์ทางบวก คือ การที่บุคคลดำรงภาพลักษณ์ทางบวกของตนไว้ และ 5) ด้านระดับอารมณ์ คือการที่บุคคลคงไว้ซึ่งอารมณ์ที่เป็นสุข มีทัศนคติทางบวก

จากคำจำกัดความและองค์ประกอบของความพึงพอใจในชีวิต ตามที่มีผู้วิจัยสนใจศึกษาไว้ข้างต้นจึงพอสรุปได้ว่า ความพึงพอใจในชีวิตของบุคคลจะต้องประกอบไปด้วย ความพึงพอใจทั้งทางด้าน ร่างกาย จิตใจ อารมณ์ และ สังคม นอกจากนั้น ความพึงพอใจในชีวิตยังเป็นตัว บ่งชี้ถึงความสุขของบุคคลซึ่งความสุขก็เป็นสิ่งที่ทุกคนปรารถนา (Diener ,1984 :542)

กลุ่มจิตสัมพันธ์เป็นกลุ่มที่เกี่ยวข้องกับการพัฒนาบุคคล โดยมีวัตถุประสงค์หลักคือ ช่วยให้บุคคลรู้จักตนเอง คือ รู้ความเป็นจริงที่เกิดขึ้นต่อตนเอง และนำไปสู่การยอมรับตนเองซึ่งสิ่งเหล่านี้เกิดขึ้นได้จากการมีสัมพันธภาพอันอบอุ่นและการได้เชื่อมโยงกับบุคคลอื่นอย่างเปิดเผย จุดสนใจของกลุ่มจิตสัมพันธ์เน้นการแสวงหาความเป็นตนเองในปัจจุบันโดยผู้นำกลุ่มจะเอื้อบรรยากาศให้สมาชิกได้บอกเล่าถึงประสบการณ์ที่เป็น "ที่นี่ และ เดี๋ยวนี้" ซึ่งผู้นำกลุ่มจะไม่ใช้วิธีการในการดำเนินการกลุ่มที่บีบคั้นหรือกดดันจนสมาชิกรู้สึกว่าถูกบังคับหรือเกิดความเครียด แต่ในทางกลับกันผู้นำกลุ่มจะเอื้ออำนวยให้กลุ่มมีบรรยากาศที่ผ่อนคลาย และเปิดโอกาสเสมอสำหรับผู้ที่ต้องการเปิดเผยตนเอง ดังนั้นบรรยากาศกลุ่มจึงเป็นบรรยากาศที่อิสระ สมาชิกสามารถที่จะเป็นตัวเองได้อย่างเต็มที่ โรเจอร์ส (Rogers,1970 :6-8) กล่าวว่า บรรยากาศที่อิสระจะนำไปสู่การเปิดเผยความรู้สึกที่แท้จริงของตนไม่ว่าจะเป็นความรู้สึกในทางบวกหรือความรู้สึกในทางลบ ทำให้สมาชิกเกิดการยอมรับในความเป็นตนเอง ยอมรับอารมณ์ และความรู้สึกของตนเองอย่างที่เป็น รวมไปถึงการยอมรับใน ศักยภาพแห่งตนตามจริง ซึ่งตรงนี้เองที่จะทำให้เขาเปิดกว้างต้อนรับประสบการณ์ใหม่ๆที่เกิดขึ้นได้ ทำให้มีความยืดหยุ่นการมีชีวิตอยู่ ความคิดที่เข้มงวดตายตัวก็จะลดลง และทำให้ได้ยินสิ่งที่ผู้อื่นบอกเล่าได้อย่างชัดเจนขึ้น อันเป็นโอกาสที่เปิดไปสู่การเรียนรู้ซึ่งกันและกันได้อย่างกว้างขวางยิ่งขึ้น

โดยสรุปแล้วกลุ่มจิตสัมพันธ์ เป็นกลุ่มที่เปิดโอกาสให้กับผู้ที่ต้องการจะพัฒนาตนเองให้มีชีวิตที่ดีขึ้นเป็นสุขขึ้น โดยดึงศักยภาพของตนที่มีอยู่มาใช้ให้เกิดประโยชน์เหมือนดังที่แฟดดิแมนและเฟรเกอร์(Fadiman & Frager , 1976 :340) กล่าวว่า มนุษย์ทุกคนมีพลังทางบวกอันเป็นพลังสร้างสรรค์ในการที่จะพัฒนา งอกงาม อยู่ในตัวทุกคน ดังนั้นเมื่อบุคคลได้เข้าร่วมในกระบวนการกลุ่ม กระบวนการกลุ่มจะทำให้เขาเกิดการเรียนรู้ในการทำความเข้าใจตนเองมากขึ้น ทำให้กล้าที่จะเผชิญกับความจริง และใช้สติปัญญาของตนแก้ไขปัญหาหรืออุปสรรคต่างๆที่ผ่านเข้ามาได้ด้วยตนเองโรเจอร์ส (Rogers,1961:184-185) ได้กล่าวว่า กระแสกลุ่มจะพาให้สมาชิกได้สำรวจตนเองไปทีละเล็กละน้อย โดยผู้นำกลุ่มเป็นผู้เอื้ออำนวย ภายใต้บรรยากาศแห่งการยอมรับอย่างไม่มีเงื่อนไข (unconditional positive regard) ทำให้สมาชิกเริ่มที่จะคุ้นเคยกับกระบวนการ เกิดความเข้าใจ จากที่เคยปฏิเสธประสบการณ์บางอย่างเกี่ยวกับตนเองหรือยอมรับไม่ได้กับประสบการณ์อันทรมาน เลวร้าย เขาก็จะมาถึงจุดที่เขาได้ค้นพบว่าประสบการณ์เหล่านั้นคือความจริงเป็นส่วนหนึ่งของตัวเขา สมาชิกจะพร้อมที่จะต้อนรับประสบการณ์ใหม่ ๆ ที่ผ่านเข้ามาสู่ความเป็นตัวเอง และยินดีที่จะต้อนรับอิสระที่จะเกิดขึ้นในใจให้ได้เกิดการเปลี่ยนแปลงและพัฒนาไปสู่ความงอกงามแห่งตน กลุ่มจึงเป็นที่ที่สมาชิกจะได้ใช้ในการร่วมแลกเปลี่ยน(sharing)ประสบการณ์ของตนร่วมกัน มีการบอกเล่าเรื่องราวของตนให้ผู้อื่นรับรู้ และรับฟังในสิ่งที่สมาชิกคนอื่นเปิดเผยเรื่องราวเกี่ยวกับตัวเขา เป็นการแลกเปลี่ยนประสบการณ์ที่ผู้อื่นอาจจะไม่เคยรับรู้ เกี่ยวกับบางแง่มุมของเขามาก่อน ในขณะเดียวกันก็ได้รับรู้สิ่งเหล่านี้จากสมาชิกที่ร่วมแลกเปลี่ยนกับคนอื่น ๆ ด้วย

เนื่องจากนักเรียนปกติและนักเรียนที่มีความพิการในงานวิจัยครั้งนี้เป็นบุคคลที่อยู่ในช่วงวัยรุ่น ซึ่ง คือ วัยแห่งการเปลี่ยนแปลงที่เชื่อมต่อระหว่างวัยเด็ก (childhood) กับวัย ผู้ใหญ่ (adulthood) ในช่วงวัยรุ่นบุคคลจะมีสิ่งที่เปลี่ยนแปลงไปคือ การเข้าสังคม อารมณ์ และความเป็นส่วนตัว ซึ่งเป็นการเตรียมพร้อมสู่ความเป็นผู้ใหญ่ในวันหน้า ถึงแม้ว่าในชีวิตมนุษย์ไม่ว่าวัยใดจะมีการเปลี่ยนแปลงอยู่เสมอก็ตาม แต่วัยรุ่นถือว่ามีความพิเศษกว่าช่วงชีวิตในวัยอื่นเนื่องจากการเปลี่ยนแปลงที่เกิดขึ้นเป็นการเปลี่ยนแปลงเชิงคุณภาพ(qualitative change) (Dusek,1987:14) กล่าวคือ วัยรุ่นเป็นช่วงที่บุคคลกำลังจะเปลี่ยนบทบาทจากความเป็นเด็กเข้าสู่ความเป็นผู้ใหญ่ ในช่วงนี้จึงเป็นระยะที่เด็กจะพบกับปัญหาและการเปลี่ยนแปลงในทุกๆด้าน ลักษณะที่ปรากฏเด่นชัดในช่วงวัยรุ่นมีดังนี้ (มหาวิทยาลัยสุโขทัยธรรมาธิราช,สาขาวิชาศึกษาศาสตร์,2532:135)

1. เป็นวัยแห่งการเปลี่ยนแปลง ในช่วงนี้เด็กจะรู้สึกว่าตนเองกำลังมีการเปลี่ยนแปลงทั้งทางด้านร่างกาย ความสนใจ ความรู้สึก และอารมณ์

2. การต้องการความเป็นอิสระ ในวัยนี้เริ่มคิดที่จะพึ่งตนเอง อยากแสดงความสามารถ บางครั้งอยากลองดี และคิดต่อต้านผู้ใหญ่

3. เป็นวัยที่ต้องเผชิญปัญหาในการปรับตัว การแสดงท่าทีและบทบาทต่างๆทางสังคม

4. เป็นวัยแห่งการเสริมสร้าง ทั้งนี้เนื่องจากการเปลี่ยนแปลงในทุกๆด้านทั้งทางด้านร่างกาย ความคาดหวังของบิดามารดา และสังคม จึงทำให้วัยรุ่นต้องการการเสริมสร้างในทุกๆทาง เพื่อการเป็นที่ยอมรับของผู้อื่น

จากลักษณะของวัยรุ่นดังกล่าวจึงเห็นได้ชัดเจนว่า วัยรุ่นอยู่ในภาวะแห่งการสับสน ทั้งสิ่งที่เกิดขึ้นจากการเปลี่ยนแปลงทางร่างกาย และความต้องการทางจิตใจ ซึ่งอิริคสัน(มหาวิทยาลัยสุโขทัยธรรมาธิราช,สาขาวิชาศึกษาศาสตร์,2532:136) กล่าวว่า วัยรุ่นเป็นช่วงที่ต้องการค้นหาเอกลักษณ์ของตนเอง เพื่อให้รู้แน่ว่าตนนั้นเป็นคนเช่นไร มีความสามารถอย่างไร และจะดำเนินชีวิตของตนไปในแนวทางใด ถ้าวัยรุ่นพัฒนาผ่านช่วงนี้ไปได้สำเร็จ เขาจะมีความมั่นคงในตนเองทั้งในบทบาท การกระทำ และพร้อมที่จะก้าวไปสู่พัฒนาการบุคลิกภาพในขั้นต่อไป และถ้าพัฒนาการในขั้นตอนนี้ไม่สมบูรณ์ ก็จะทำให้วัยรุ่นเกิดความสับสน เต็มไปด้วยความไม่แน่ใจในตนเอง ไม่รู้คุณค่าของตนเอง ซึ่งนำไปสู่บุคลิกภาพที่เป็นปัญหาในอนาคตต่อไป

สำหรับนักเรียนที่มีความพิการนั้นเป็นผู้ที่ต้องประสบปัญหามากมายทั้งปัญหาการปรับตัวเข้าสู่วัยรุ่นและปัญหาอันเกิดจากความพิการของตน เนื่องจากคนพิการจะมีขีดจำกัดทางด้านร่างกาย จึงทำให้เกิดความคับข้องใจในการที่ไม่สามารถประสบความสำเร็จในสิ่งที่ต้องการทำ(Shakespeare, 1975:31) ซึ่งเป็นผลกระทบที่ส่งผลต่อสภาพจิตโดยตรงต่อตัวผู้พิการเอง รัชติกร แสงศร (รัชติกร แสงศร ,2531:31-32) ได้กล่าวถึงผลกระทบจากความพิการที่ส่งผลต่อตัวผู้พิการเองในเรื่องความสัมพันธ์ระหว่างร่างกาย จิตใจ และ อารมณ์ว่า คนพิการจะรู้สึกว่าบุคลิกภาพของตนไม่ดีทำให้อายและเก็บตัว ท้อแท้ รู้สึกว่าตนเองไม่มีค่า ถ้าไม่ได้รับการบำบัดรักษา ก็จะเป็นสาเหตุของอาการทางประสาทแล้วส่งผลออกมาสู่อาการทางกายได้ เช่น อาจมีโรคแทรกอื่นๆ ขึ้นมาอีก ลักษณะของคนพิการจึงมีลักษณะเก็บตัว คิดฝัน มีปมด้อย รู้สึกว่าตน ไร้ค่า ใจน้อย โกรธง่าย ระแวง คิดมาก ก้าวร้าว ดื้อรั้น มองโลกในแง่ร้าย และขาดความเชื่อมั่นในตนเอง โรเจอร์ส (Rogers ,1980 :166-170) ได้กล่าวว่าความรู้สึกเกลียดตัวเอง ความรู้สึก โดดเดี่ยว โกรธง่าย เก็บตัว หรือความรู้สึกว่าตัวเองไร้ค่านั้น เป็นเพราะบุคคลขาดการรับรู้ตัวเองอย่างตรงไปตรงมา และขาดสัมพันธภาพที่ดีกับคนอื่น ถ้าบุคคลเข้าใจตนเอง และประสบการณ์ของตนเองรวมทั้งรับรู้ประสบการณ์นั้นๆอย่างลึกซึ้ง ก็จะทำให้บุคคลกลับมาเป็นผู้ที่เชื่อถือในตนเองและในประสบการณ์ของตน

คนที่มีความพิการเป็นผู้ที่มีปมด้อยในชีวิตและมักเป็นผู้ที่มักใช้กลไกป้องกันตนเองเพื่อเป็นการบิดเบือนหรือปฏิเสธความจริง คนพิการใช้กลไก ป้องกันตนเองในการที่จะจัดการกับปมด้อยจากความพิการเช่น1)การปฏิเสธความจริงทั้งปวงที่ เกี่ยวกับความพิการ 2)การโทษผู้อื่นว่าเป็นสาเหตุของความพิการ 3)การต่อต้านตนเองทำให้รู้สึกโกรธตนเอง ดูถูกตนเอง เป็นต้น ด้วยเหตุผลดังกล่าวนี้จึงทำให้คนพิการไม่สามารถปรับตัวรับต่อความพิการของตนได้ จึงทำให้ขาดความสุขและความพึงพอใจในชีวิต (Lieneh and Sherwood,1991:526)

ในการวิจัยครั้งนี้ ผู้วิจัยได้นำกระบวนการกลุ่มจิตสัมพันธ์ (encounter)มาใช้เพื่อให้นักเรียนปกติและนักเรียนที่มีความพิการได้สำรวจตนเองอย่างชัดเจน และยอมรับประสบการณ์ที่ผ่านเข้ามาโดยเน้นให้รู้สึกถึงคุณค่าของการมีชีวิตอยู่ในทุกขณะ เป็นการเพิ่มความพึงพอใจในชีวิตให้ตนเอง เพราะการที่บุคคลไม่ว่าจะเป็นคนปกติหรือคนที่มีความพิการก็ตามหากสามารถรู้จักตนเองเข้าใจถึงการเปลี่ยนแปลงไปของชีวิต และสามารถยอมรับสภาพความเป็นจริงที่เกิดขึ้นได้ ไม่ว่าบุคคลนั้นจะประสบความสุขหรือความทุกข์ในชีวิตก็ตาม เขาก็เข้าใจหลักความจริงที่ว่าทุกอย่างเกิดขึ้นและเปลี่ยนแปลงไปตามเหตุปัจจัย ไม่มีอะไรคงอยู่อย่างถาวร สุขหรือทุกข์มีการเกิดขึ้นและดับไป บุคคลสามารถยอมรับได้ว่านี่คือสัจธรรมของชีวิต เขาจึงใช้ชีวิตอยู่กับความจริงที่เกิดขึ้นได้อย่างที่เป็นจริง เกิดความสอดคล้องภายในตน เห็นคุณค่าของการมีชีวิตอยู่ รวมทั้งสามารถเผชิญประสบการณ์ในชีวิตไม่ว่าจะเป็นประสบการณ์ทางบวกหรือทางลบได้อย่างเข้มแข็งและมั่นคง

แนวคิดและทฤษฎีที่เกี่ยวข้อง

ผู้วิจัยได้ศึกษาค้นคว้าเรื่องที่เกี่ยวข้องกับงานวิจัยครั้งนี้จากหนังสือ บทความและรายงานการวิจัยทั้งในและต่างประเทศ ซึ่งผู้วิจัยได้รวบรวมและสรุปเพื่อนำเสนอตามลำดับดังนี้

1. แนวคิดเกี่ยวกับความพึงพอใจในชีวิต
2. แนวคิดและทฤษฎีกลุ่มจิตสัมพันธ์
3. นักเรียนปกติและนักเรียนที่มีความพิการ

1. แนวคิดและทฤษฎีเกี่ยวกับความพึงพอใจในชีวิต (Life Satisfaction)

ความพึงพอใจในชีวิตเกิดขึ้นจากกระบวนการประเมินชีวิตโดยรวมของตนเองของบุคคล บุคคลจะสร้างหรือกำหนดมาตรฐานที่เหมาะสมกับตนตามการรับรู้ของตน จากนั้นบุคคลจะเปรียบเทียบระหว่างมาตรฐานที่ตนสร้างหรือกำหนดขึ้นกับสิ่งที่เกิดขึ้นจริงในชีวิต อาจกล่าวได้ว่าเป็นกระบวนการประเมินจากภายในบุคคลมากกว่าที่จะเป็นการประเมินด้วยมาตรฐานจากภายนอก (Pavot et al,1991:190) เมื่อบุคคลเปรียบเทียบระหว่างมาตรฐานหรือเกณฑ์ของตนในการดำเนินชีวิตกับประสบการณ์ที่เกิดขึ้นแล้วพบว่าประสบการณ์ที่เกิดขึ้นมีคุณค่าเกินมาตรฐานหรือเกณฑ์ที่ตนกำหนดไว้บุคคลก็จะประเมินชีวิตตนเองและรับรู้ว่าตนเองมีความพึงพอใจในชีวิต แต่ถ้าเป็นในทางตรงข้ามคือจากการเปรียบเทียบประสบการณ์ที่เกิดขึ้นแล้วพบว่ามีคุณค่าน้อยกว่ามาตรฐานหรือเกณฑ์ที่บุคคลกำหนดไว้ บุคคลก็จะประเมินตนเองว่า ไม่มีความพึงพอใจในชีวิต (Meadow et al,1992:25)

ความพึงพอใจในชีวิต เป็นความรู้สึกอิ่มเอิบใจ เป็นความสุขใจของบุคคลในการดำเนินชีวิต ซึ่งจัดเป็นองค์ประกอบที่สำคัญของการมีชีวิตอยู่อย่างมีคุณภาพของบุคคล (Dubos , 1976 อ้างใน ชรัสนิกูล ยิ้มบุญนะ , 2532:1)

แคนทริล (Cantril , 1965 cited in Campbell , 1976 :119) กล่าวว่าความพึงพอใจในชีวิตเป็นการเปรียบเทียบการรับรู้ของบุคคลในสภาพปัจจุบันกับสิ่งที่เขาต้องการหรือคาดหวังไว้ ส่วนต่างที่เกิดขึ้นจากการเปรียบเทียบระหว่างการรับรู้ชีวิตของบุคคลกับความคาดหวังของบุคคล จะแสดงให้เห็นถึงความพึงพอใจ หรือไม่พึงพอใจในชีวิต

บอร์โรว์และสมิท (Borrow and Smith , 1979 :56) กล่าวถึงความพึงพอใจในชีวิตว่าคือความสุข ความสนุกสนาน การมีประสบการณ์ที่ดีจากสิ่งต่าง ๆ เช่นการได้รับรางวัล การได้รับการตอบรับที่ดีในการทำกิจกรรมต่าง ๆ การมีสัมพันธภาพที่มีความหมายกับผู้อื่น นอกจากนี้ยังหมายถึงการที่ปราศจากความเศร้า ความเครียด และสิ่งที่ไม่พึงปรารถนาทั้งปวง

แจ็คเคิล (Jackle , 1974 :362) ได้กล่าวถึงความพึงพอใจในชีวิตว่า หมายถึงความยินดีต่อชีวิตของบุคคลที่เกิดจากการทำกิจวัตรประจำวัน ซึ่งบุคคลจะรับรู้ว่าชีวิตของเขามีความหมาย เขาสามารถพัฒนาชีวิตของตนต่อไปได้ เขาจึงรู้สึกพอใจในสภาพที่เป็นอยู่

จากคำจำกัดความและความหมายดังกล่าวข้างต้น สรุปได้ว่า ความพึงพอใจในชีวิต หมายถึง การที่บุคคลมีความรู้สึกว่าชีวิตของตนเองมีความสุขมีความรู้สึกยินดีต่อการมีชีวิตอยู่ มีอารมณ์สนุกสนานและรับรู้ว่าชีวิตของตนเองดำรงอยู่อย่างมีความหมาย

ในช่วงระยะเวลา 30 ปีที่ผ่านมา มีนักวิจัยจำนวนมากที่ให้ความสนใจศึกษาเรื่องความพึงพอใจในชีวิต ความสนใจศึกษาเรื่องความพึงพอใจใจชีวิตนี้ นำไปสู่ความพยายามมากมายที่จะวัดความพึงพอใจในชีวิตในแง่มุมที่แตกต่างกันไป เช่นการวัดคุณภาพชีวิต (quality of life) การวัดสุขภาวะ (subjective well-being) การวัดความสุข (happiness)หรือ ขวัญกำลังใจ (morale) เป็นต้น (Meadow ,1992:23) ความพึงพอใจในชีวิตนับว่าเป็นสิ่งที่ทุกคนปรารถนา รวมทั้งยังปรารถนาให้บุคคลที่ตนรักหรือคนใกล้ชิดมีความพึงพอใจในชีวิตด้วย (สาลิกา โค้วบุญงาม, 2533:13) ดังนั้นความ พึงพอใจในชีวิตจึงเป็นตัวแปรที่มีผู้สนใจศึกษากันอย่างต่อเนื่องอยู่ตลอดเวลา ไม่ว่าจะเป็นนักสังคมวิทยา และนักจิตวิทยา (Huebner ,1995:71) ซึ่งผู้วิจัยแต่ละท่านก็มีแนวคิดและมุมมองที่แตกต่างกันไป ในการศึกษาและวิจัยเกี่ยวกับเรื่องความพึงพอใจในชีวิตมีหลายแนวคิด ดังนี้

1.1 <u>แนวคิดของ ดีเนอร์</u> (Diener , 1984)

สำหรับดีเนอร์แล้วความพึงพอใจในชีวิต คือ การที่บุคคลเปรียบเทียบระหว่างเป้าหมายที่ตั้งไว้กับสิ่งที่เกิดขึ้นจริง ถ้าผลลัพธ์ที่ได้จากการเปรียบเทียบเกินจากมาตรฐานที่ตนตั้งไว้ บุคคลนั้นจะเกิดความพึงพอใจในชีวิต มาตรฐานที่ใช้ในการเปรียบเทียบนั้นเป็นมาตรฐานที่บุคคลกำหนดขึ้นเอง ดีเนอร์จะให้ความสำคัญกับการตัดสินความพึงพอใจในชีวิตด้วยมาตรฐานที่บุคคลนั้นกำหนดขึ้นเพราะเมื่อบุคคลตัดสินความพึงพอใจในชีวิตโดยมีเกณฑ์ของตนเองเป็นตัวตัดสินจะแสดงให้เห็นถึงการเปรียบเทียบอันเกิดจากภายในตัวของบุคคลเอง โดยที่บุคคลไม่ได้ถูกชักนำจากภายนอกจึงเป็นสิ่งที่เชื่อถือได้

ดีเนอร์ได้พัฒนาแบบวัดความพึงพอใจในชีวิต (Satisfaction with Life Scale) ขึ้นเป็นการวัดความพึงพอใจในชีวิตโดยรวม ดีเนอร์ ให้เหตุผลว่า แม้ว่าการชี้เฉพาะที่ปัจจัยใดปัจจัยหนึ่ง เช่น สุขภาพ ความมั่งมี และชีวิตสมรส จะเป็นสิ่งสำคัญในการตัดสินความพึงพอใจในชีวิตโดยรวมก็ตาม แต่ในที่สุดการให้น้ำหนักในการประเมินแต่ละปัจจัยก็จะมีน้ำหนักพอ ๆ กัน แบบวัดความพึงพอใจในชีวิตของดีเนอร์นี้สามารถใช้ได้กับทุกกลุ่มคนทุกระดับอายุ แต่การใช้ควรใช้ร่วมกับแบบวัดอื่นที่วัดในปัจจัยเฉพาะเจาะจงร่วมกัน

1.2 แนวคิดของ แคมป์เบล (Campbell , 1976)

แคมป์เบลได้ทำการศึกษาคุณภาพชีวิตของคนอเมริกัน และแนวคิดเกี่ยวกับการมีชีวิตที่เป็นสุข พบว่าการที่ชีวิตมีความสุขเกิดจากการที่บุคคลเปรียบเทียบการรับรู้ในสถานภาพปัจจุบันกับสิ่งที่เขาคาดหวังให้เป็น ถ้าบุคคลได้รับผลตามที่คาดหวังไว้ก็จะเกิดความพึงพอใจ แต่ถ้าไม่ได้รับผลตามที่คาดหวังเอาไว้ก็จะไม่พึงพอใจ นอกจากนี้ แคมป์เบลและคณะ (Campbell et al , 1976 อ้างใน ศรีเกียรติ อนันต์สวัสดิ์ , 2530:11) ยังได้ข้อสรุปถึงสิ่งที่เป็นตัวบ่งชี้ความสุขและความพึงพอใจในชีวิต ซึ่งมีองค์ประกอบ 5 ด้าน คือ 1) ด้านร่างกายและปัจจัยในการดำรงชีวิต 2) ด้านสัมพันธภาพระหว่างบุคคล 3) ด้านกิจกรรมในสังคม 4) ด้านการพัฒนาตนเองและความมุ่งหวังในงาน และ 5) ด้านการพักผ่อนหย่อนใจ

1.3 แนวคิดของฟลานาแกน (Flanagan , 1978)

ฟลานาแกนสนใจศึกษาคุณภาพชีวิตคนอเมริกันด้วยการวิจัยเชิงประจักษ์ (empirical research) โดยการสัมภาษณ์กลุ่มตัวอย่างจำนวน 3,000 คน การเลือกกลุ่มตัวอย่างนี้มาจากคน หลากหลายอายุ เชื้อชาติ และภูมิหลัง โดยสัมภาษณ์บุคคลเหล่านี้หลังจากบุคคลเหล่านี้ประสบเหตุการณ์วิกฤติในชีวิตที่เขารวบรวมไว้ทั้งสิ้น 6,500 เหตุการณ์ เป็นเหตุการณ์วิกฤติที่เกิดขึ้นในชีวิตของคนอเมริกันทั่วประเทศ เช่น วิกฤติที่เกิดขึ้นกับคนชนบทในรัฐมิสซิสซิบปี้และโอไฮโอ วิกฤติที่เกิดขึ้นกับคนผิวดำในนิวยอร์ค เป็นต้น จากนั้นเขาได้ข้อสรุปถึงองค์ประกอบของการมีคุณภาพชีวิตที่ดีว่ามีองค์ประกอบ 5 ด้าน คือ

1.3.1 ด้านร่างกายและปัจจัยในการดำรงชีวิต

1.3.1.1 มีความสุขกับวัตถุและมีความมั่นคงทางการเงิน เช่นมีอาหารดี มีบ้าน มีความสะดวกสบาย มีความหวังในอนาคต มีความมั่นคง ทางการเงิน ซึ่งถือเป็นปัจจัยสำคัญ

1.3.1.2 มีสุขภาพดี และมีความปลอดภัยในส่วนบุคคล มีความสนุกสนาน ไม่เจ็บไข้ สภาพร่างกายแข็งแรงสมบูรณ์ ไม่ประสบอุบัติเหตุ ไม่ติดยาเสพติด รวมทั้งได้รับการดูแล สุขภาพอย่างมีประสิทธิภาพ

1.3.2 ด้านสัมพันธภาพระหว่างบุคคล

1.3.2.1 สัมพันธภาพกับคู่สมรสหรือคู่รัก หมายถึงการแต่งงานหรือมีคู่รักเป็นสัมพันธภาพที่เกี่ยวข้องกับความรัก มิตรภาพ มีความพึงพอใจในเพศสัมพันธ์ มีการสื่อสารที่ก่อให้เกิดความเข้าใจอันดีต่อกัน และรู้คุณค่าของฝ่ายตรงข้าม

1.3.2.2 การมีและการได้เลี้ยงดูบุตร หมายถึงการมีลูกและการเป็นพ่อแม่ ซึ่งสัมพันธภาพนี้จะเกี่ยวข้องกับการได้เห็นพัฒนาการของลูก ได้ใช้เวลาอยู่ด้วยกันและมีความสุขร่วมกัน รวมไปถึงการชี้แนะ การช่วยเหลือ ความยินดี และการได้ร่วมเรียนรู้จากกันและกัน

1.3.2.3สัมพันธภาพกับบิดามารดาและบุคคลอื่นในครอบครัว หมายถึงการมีสัมพันธภาพที่ดีกับบุคคลในครอบครัวได้ติดต่อถึงกันได้ไปเยี่ยมเยียนกัน มีความสุข ความเข้าใจ ช่วยเหลือซึ่งกันและกัน รู้สึกเป็นส่วนหนึ่งของครอบครัว สามารถพูดคุยด้วยเรื่องต่าง ๆ กันได้

1.3.2.4 สัมพันธภาพกับเพื่อน หมายถึงการได้มีโอกาสทำกิจกรรมต่าง ๆ ร่วมกับเพื่อน มีความสนใจในสิ่งเดียวกัน เป็นที่ยอมรับของเพื่อน มีการพบปะเยี่ยมเยียนและได้รับการช่วยเหลือ มีความรัก ความไว้วางใจ การสนับสนุนจากเพื่อน

1.3.3 ด้านกิจกรรมทางสังคมหรือชุมชน

1.3.3.1 กิจกรรมที่ได้ช่วยเหลือคนอื่น หมายถึงได้ช่วยเด็กหรือผู้ใหญ่ซึ่งอาจจะเป็นเพื่อน หรือญาติ ได้เป็นสมาชิกขององค์กร สโมสร โบสถ์ และอาสาสมัครบำเพ็ญประโยชน์

1.3.3.2 กิจกรรมที่เกี่ยวกับท้องถิ่นหรือรัฐบาล หมายถึงการได้มีส่วนร่วมเกี่ยวกับการเลือกตั้ง การมีอิสระทางความคิดเกี่ยวกับการเมือง และอิสระในการนับถือศาสนา

1.3.4 ด้านการพัฒนาตนเองและความสมหวังในงาน

1.3.4.1 มีการพัฒนาด้านสติปัญญา หมายถึงการศึกษาหาความรู้และสามารถแก้ไขปัญหาได้ รวมถึงการทำกิจกรรมทั้งในโรงเรียนและนอกโรงเรียน

1.3.4.2การวางแผนในชีวิตและการเข้าใจตนเอง หมายถึงมีการพัฒนาตนเอง มีเป้าหมาย และมีหลักการในการดำเนินชีวิต ตระหนักรู้ในตนเอง ยอมรับจุดเด่น และข้อจำกัดของตนเองได้ ตระหนักถึงการมีชีวิตว่ามีความสำคัญ รวมถึงมีความสามารถในการตัดสินใจและวางแผนชีวิตได้

1.3.4.3 การประกอบอาชีพ หมายถึงการมีงานที่น่าสนใจ น่าท้าทาย ทำ และทำได้เป็นอย่างดีด้วยความสามารถที่ตนมีอยู่ มีการพัฒนาการเรียนรู้ใส่ใจในการทำงาน จนสามารถประสบความสำเร็จในงานที่ทำ

1.3.4.4มีความคิดสร้างสรรค์และเปิดเผยตนเองหมายถึงการแสดงออกถึงความคิดสร้างสรรค์ มีจินตนาการในทางดนตรี ศิลปะ งานเขียน งานฝีมือ การถ่ายภาพ การแสดงละคร นอกจากนี้ยังรวมไปถึงการเปิดเผยตนเองในความสำเร็จของตนด้วย

1.3.5 <u>การนันทนาการ</u>

1.3.5.1 การเข้าสังคม หมายถึงการมีกิจกรรมบันเทิงภายในบ้านและนอกบ้าน มีการเข้าร่วมในงานสังคมต่าง ๆได้พบปะเพื่อนใหม่ และมีปฏิสัมพันธ์กับบุคคลต่าง ๆซึ่งรวมไปถึง การเข้าร่วมเป็นส่วนหนึ่งของสมาคมหรือสโมสรทางสังคมด้วย

1.3.5.2 การได้รับความบันเทิงจากกิจกรรมต่าง ๆ หมายถึงการได้ดูโทรทัศน์ ฟังเพลง อ่านหนังสือ ดูภาพยนต์ และการชมการแข่งขันกีฬาต่าง ๆ ซึ่งยังรวมถึงการชาบซึ้งในศิลปะ

1.3.5.3 การทำกิจกรรมที่ก่อให้เกิดความบันเทิง หมายถึงการได้เข้าไปมีส่วนร่วมในกิจกรรม เช่น การเล่นกีฬา การล่าสัตว์ การตกปลา การพายเรือ การเข้าค่ายพักแรม การไปท่องเที่ยวตามสถานที่ต่าง ๆ เป็นต้น

1.4 <u>แนวคิดของมีโดว์</u> (Meadow , 1992)

มีโดว์นำทฤษฎีการประเมิน (Judgement Theory) มาเป็นแนวคิดและเนื้อหาในการประเมินความพึงพอใจในชีวิตกล่าวคือ ระดับความพึงพอใจในชีวิตที่บุคคลนั้นมีประสบการณ์ โดยใช้เวลาในการเปรียบเทียบระหว่างมาตรฐานบางอย่างกับสิ่งที่เกิดขึ้นจริง ถ้าเปรียบเทียบกันแล้วมีส่วนที่ทำให้รู้สึกพอใจมากกว่าไม่พอใจ ก็แสดงว่าบุคคลนั้นมีความพึงพอใจในชีวิต แต่ถ้าเปรียบเทียบกันแล้วมีส่วนที่ทำให้รู้สึกไม่พอใจมากกว่า ก็แสดงว่าบุคคลนั้นไม่มีความพึงพอใจในชีวิต

การประเมินความพึงพอใจในชีวิตตามทฤษฎีการประเมินใช้การเขียนรายงาน (self-report) เกี่ยวกับความสุขในชีวิตตน ซึ่งผู้ประเมินก็จะประเมินถึงอารมณ์โดยทั่ว ๆ ไปของบุคคล และเปรียบเทียบความสัมพันธ์ระหว่างมาตรฐานของผู้ตอบกับสิ่งที่เขาได้รับว่าเป็นไปในลักษณะใด ซึ่งมีหลากหลายไม่ใช่มีเพียงมาตรฐานเดียว

ทฤษฎีการประเมินนี้พัฒนามาจากทฤษฎีความเหมาะสม (Congruity Theory) (Sirgy , 1994 :237) ซึ่งเป็นการประเมินชีวิตของตน โดยเปรียบเทียบระหว่างการรับรู้ความสำเร็จในชีวิตและการตั้งมาตรฐานของตน ซึ่งมาตรฐานที่หลากหลายนั้น บุคคลจะได้รับอิทธิพลมาจากการประสบความสำเร็จของญาติพี่น้อง เพื่อน ประสบการณ์ในอดีต และจุดเด่นจุดด้อยของตน เป็นต้น

รูปแบบของการประเมินความสำเร็จในชีวิต ขึ้นอยู่กับมาตรฐาน 5 ประการ คือ

1.ผลที่บุคคลคิดไว้ในใจตามอุดมคติของตน

2.ผลที่บุคคลคาดหวังว่าควรจะเป็นเช่นไร

3.ผลที่สมควรจะได้รับ

4.ผลที่จะได้รับขั้นต่ำสุด

5.ผลที่จะได้รับจากการทำนายล่วงหน้า

1.5 <u>แนวคิดของมาสโลว์</u> (Maslow , 1943 : 1954 and 1962 cited in Trotzer , 1977 :29-39) หรือ Maslow's Needs of Gratification

มาสโลว์ กล่าวว่า ความต้องการพื้นฐานของมนุษย์มีพฤติกรรมที่ต้องตอบสนองให้เกิดความพึงพอใจ ความต้องการนั้นจะมีความแตกต่างกันไป และปรากฏออกมาในรูปของความพึงพอใจ มาสโลว์ได้กล่าวถึงความต้องการพื้นฐานของมนุษย์ 5 ประการได้แก่ 1) ความต้องการทางด้านกายภาพ 2) ความต้องการความมั่นคงปลอดภัย 3) ความต้องการความรักและเป็นเจ้าของ 4) ความต้องการมีคุณค่า และ 5) ความต้องการเป็นมนุษย์ที่สมบูรณ์ มาสโลว์เน้นว่าบุคคลจะมีโลกทัศน์เกี่ยวกับตนเองโดยรวม และมุ่งไปสู่พฤติกรรมที่พึงพอใจในเวลาเดียวกัน ลำดับขั้นความต้องการตามแนวคิดของมาสโลว์มีดังนี้

1.5.1 <u>ความต้องการด้านกายภาพ</u> (physiological needs) เป็นความต้องการขั้นพื้นฐานที่ช่วยในการดำรงชีวิต ได้แก่ ความต้องการอาหาร น้ำดื่ม อากาศ ที่อยู่อาศัย ตลอดจนความต้องการที่จะรับสัมผัสแรงขับเหล่านี้จะสัมผัสโดยตรงกับความอยู่รอดของชีวิต ความพึงพอใจที่ได้รับในขั้นนี้จะกระตุ้นให้เกิดความต้องการในขั้นต่อไป หากบุคคลไม่บรรลุ ความต้องการในขั้นนี้ก็จะมีผลรบกวนต่อการกระทำต่าง ๆ ตลอดจนการเรียนรู้ของบุคคล

1.5.2 <u>ความต้องการความมั่นคงปลอดภัย</u> (safety needs) เป็นธรรมชาติของมนุษย์ที่จะรู้สึกได้ถึงความไว้วางใจ ความต้องการความมั่นคงปลอดภัยเป็นแรงขับที่อยู่เบื้องหลังการกระทำของบุคคล โดยปกติบุคคลจะต้องการความมั่นคงปลอดภัย โดยจะไม่พยายามทำอะไรที่เสี่ยง ไม่ว่าจะเป็นการใช้ชีวิตประจำวันโดยทั่วไป ก็จะหลีกเลี่ยงการเข้าไปเกี่ยวข้องในสถานที่ที่เป็นอันตรายต่อร่างกายของตน ความต้องการความมั่นคง ปลอดภัย ยังหมายรวมทั้งร่างกายและจิตใจ ซึ่งแบ่งเป็น 5 ด้าน คือ ความมั่นคงปลอดภัยด้านร่างกาย ความมั่นคงปลอดภัยจากการได้รับความไว้วางใจจากผู้อื่น ความมั่นคงปลอดภัยในวัตถุปัจจัยภายนอก ความมั่นคงปลอดภัยในการไว้วางใจผู้อื่น และความมั่นคงปลอดภัยในการไว้วางใจหรือเชื่อมั่นในตนเอง

1.5.3 <u>ความต้องการความรักและความเป็นเจ้าของ</u> (love and belonging) มาสโลว์ชี้ให้เห็นว่า คนเราทุกคนต้องการความรักจากกลุ่มคนที่เขาอยู่ร่วมด้วย การขาดความสัมพันธ์อันดีกับครอบครัว เพื่อน หรือคนอื่น ๆ เป็นผลให้เกิดความเหงา และความรู้สึกแปลกแยก ทุกคนต้องการเป็นทั้งผู้ให้และผู้รับความรัก ความรักเป็นสิ่งที่ยากต่อความเข้าใจ เพราะเป็นสิ่งที่เกี่ยวข้องกับความรู้สึกและความใส่ใจ บางครั้งเป็นการยากที่จะแสดงความรักได้อย่างเหมาะสม เช่นเดียวกับความยากลำบากที่จะบอกว่า เมื่อไรควรจะแสดงความรัก เพราะการถูกปฏิเสธเป็นสิ่งที่มนุษย์ไม่ต้องการ การที่บุคคลแสดงความรัก เขาก็หวังจะให้อีกฝ่ายหนึ่งยอมรับด้วย จึงจะทำให้เขารู้สึกว่าเป็นส่วนหนึ่งของความรักนั้น

1.5.4 <u>ความต้องการมีคุณค่า</u> (esteem needs) มาสโลว์กล่าวว่าการมีคุณค่านั้น เราจะได้จากผู้อื่นและความรู้สึกที่มีต่อตนเอง บุคคลจะพึงพอใจเมื่อรู้สึกว่าตนเองมีค่ามีความเข้มแข็ง มีประโยชน์ และมีความมั่นใจในตนเอง ความต้องการมีคุณค่าเกี่ยวข้องกับเรื่องของคุณค่าความ นับถือ การประสบความสำเร็จ และความรับผิดชอบ เมื่อไรก็ตามที่คนเรามีความรับผิดชอบและ มุ่งมั่นสู่ความสำเร็จ เขาก็จะเกิดความนับถือตนเองและผู้อื่น ดังนั้น การที่จะให้ความนับถือนั้นคงอยู่ บุคคลจึงต้องมีความรับผิดชอบอยู่ตลอดเวลา

1.5.5<u>ความต้องการสัจการแห่งตน</u> (self-actualization)เริ่มแรกต้องแยกกันระหว่างสัจการแห่งตน (self-actualization) และความต้องการสัจการแห่งตน (need for self-actualization) สัจการแห่งตน คือสิ่งที่อยู่ในมนุษย์ทุกคน ส่วนความต้องการสัจการแห่งตนเป็นแรงจูงใจที่ส่งผลต่อการกระทำ สัจการแห่งตน หมายถึงความรู้สึกที่เป็นตัวของตัวเองได้อย่างอิสระ มีความปรารถนาอย่างแรงกล้าที่จะช่วยเหลือผู้อื่น มีสัมพันธภาพทางสังคมที่ดี มีความคิดสร้างสรรค์

เป็นธรรมชาติ และมีความยืดหยุ่น เมื่อมีปัญหาจะมองปัญหาเป็นศูนย์กลาง ไม่ได้ยึดตนเองเป็นศูนย์กลาง ถึงแม้ว่าจะง่ายที่จะอธิบายความเป็นมนุษย์ที่สมบูรณ์แต่ยากที่จะเป็นได้ เพราะคนที่เป็นได้จริง ๆ จะไม่คิดว่า ตอนนี้ตนเองกำลังเป็นบุคคลที่สมบูรณ์ นั่นคือทุกสิ่งทุกอย่างที่เขาแสดงออกจะเป็นไปโดยอัตโนมัติ

1.6 แนวคิดของนิวการ์เท็น และคณะ (Neugarten et al., 1961)

นิวการ์เท็นและคณะได้เสนอแนวคิดเกี่ยวกับความพึงพอใจในชีวิตไว้ว่า ความพึงพอใจในชีวิตเป็นเรื่องของจิตใจ เป็นความรู้สึกที่ดี บุคคลที่มีความพึงพอใจในชีวิตจะเป็นบุคคลที่ประสบความสำเร็จ ความพึงพอใจในชีวิตเป็นเครื่องหมายของการมีสุขภาพจิตที่ดี รวมทั้งการมีคุณภาพชีวิตที่ดีด้วย ซึ่งจะนำไปสู่ภาวะที่เป็นสุข (well-being) ของบุคคล ซึ่งบุคคลที่มีความพึงพอใจในชีวิตจะมีลักษณะที่ครอบคลุมองค์ประกอบ 5 ด้าน คือ

1.6.1 ความกระตือรือร้นในชีวิต (zest for life) หมายถึงการเป็นผู้ที่มีความสุขในการทำกิจกรรมประจำวัน มีความกระตือรือร้นที่จะทำสิ่งต่างๆด้วยความรู้สึกสนุกมีกิจกรรมที่สร้างความพอใจกับตนเอง ไม่ว่าจะเป็นกิจกรรมที่ทำอยู่กับบ้าน หรือกิจกรรมที่ต้องติดต่อสังสรรค์กับผู้อื่น มีความคิดริเริ่มสร้างสรรค์ และมีความพอใจในสภาพที่เป็นอยู่

1.6.2 ความตั้งใจและอดทนในการดำเนินชีวิต (resolution and fortitude) หมายถึงการที่บุคคลยอมรับในชีวิตของตน โดยถือว่าตนเองเป็นผู้รับผิดชอบชีวิตของตน เขามีความตั้งใจในการดำรงอยู่ เมื่อชีวิตมีปัญหา เขาก็ยอมรับและยืนหยัดต่อสู้กับปัญหานั้น ๆ โดยไม่คิดว่าเขาอยากจะเปลี่ยนแปลงเหตุการณ์ต่าง ๆ แต่มองว่าปัญหาเหล่านั้นจะเป็นประสบการณ์ที่ดีสำหรับตนในการที่จะดำเนินชีวิตต่อไป

1.6.3 ความสอดคล้องระหว่างเป้าหมายที่ต้องการและที่ได้รับ (congruence between desired and achieved goals) หมายถึงการที่บุคคลรู้สึกว่าตนเองประสบความสำเร็จในชีวิตตามเป้าหมายที่ตั้งไว้ ไม่ว่าเป้าหมายนั้นจะเป็นอะไรก็ตาม เขาจะให้ความสำคัญเสมอ

1.6.4 อัตมโนทัศน์ทางบวก (positive self-concept) หมายถึงการมีความคิดเกี่ยวกับตนเองว่า ร่างกาย จิตใจ และการสังคมของเขาดีพอ ๆ กัน มีแนวคิดเกี่ยวกับตนเองว่าเป็นคนฉลาด นุ่มนวล อ่อนหวาน รู้สึกภูมิใจในตนเอง เห็นคุณค่าในตนเอง รู้สึกว่าชีวิตตนเองมี

ความหมายทั้งต่อตนเอง ต่อบุคคลที่สำคัญในชีวิต และต่อผู้อื่น มีความรู้สึกว่าตนได้ทำสิ่งที่ดีที่สุด และพร้อมที่จะเผชิญกับการเปลี่ยนแปลงในชีวิตได้

1.6.5 <u>ระดับอารมณ์</u> (mood tone) หมายถึง การเป็นผู้ที่มีความสุข มองโลกในแง่ดี อยู่กับความจริง มีการเปิดเผยเรื่องราวเกี่ยวกับชีวิตตนเองในทางบวก การมีทัศนคติและอารมณ์ดี มีความพอใจในเหตุการณ์ปัจจุบัน การแสดงพฤติกรรมที่แสดงออกถึงความสุข เช่นการยิ้ม การหัวเราะ มีความพอใจที่จะติดต่อกับบุคคลต่าง ๆ และไม่รู้สึกโดดเดี่ยว

จากการศึกษาแนวคิดเกี่ยวกับความพึงพอใจในชีวิตทั้ง 6 แนวคิดดังกล่าวนี้ ผู้วิจัยใช้แนวคิดของนิการ์เท็นและคณะ (Neugarten et al.) เป็นพื้นฐานในการวิจัยเรื่องความพึงพอใจในชีวิตครั้งนี้ เนื่องจากเป็นแนวคิดที่ครอบคลุมทั้งด้านร่างกาย จิตใจ อารมณ์ และสังคม สำหรับเครื่องมือที่ใช้ประเมินความพึงพอใจในชีวิตตามแนวของ นิวการ์เท็น มีชื่อว่า ดัชนีบ่งชี้ความพึงพอใจในชีวิตชุดเอ (Life Satisfaction Index A) และดัชนีบ่งชี้ความพึงพอใจในชีวิตชุดบี (Life Satisfaction Index B) ซึ่งสามารถใช้ร่วมกันหรือแยกกันได้ แบบวัดนี้นิยมใช้กันอย่างแพร่หลาย โดยเฉพาะอย่างยิ่งในกลุ่มผู้สูงอายุ แต่ก็พบว่า มอร์แกนติ และคณะ (Morganti et al , 1988 อ้างถึงใน จุรีรัตน์ ชุ่มอิ่ม , 2537) ได้ทำการศึกษาเปรียบเทียบความพึงพอใจในชีวิต อัตมโนทัศน์ และความเชื่อในอัตลิขิตของกลุ่มตัวอย่างซึ่งประกอบไปด้วยกลุ่มตัวอย่างที่เป็นวัยรุ่นอายุระหว่าง 14-16 ปี กลุ่มผู้ใหญ่ตอนต้นอายุระหว่างอายุระหว่าง 25-34 ปี กลุ่มผู้ใหญ่ตอนกลาง ระหว่าง 45-54 ปี และอายุ 60 ปี ขึ้นไปเป็นตัวแทนของกลุ่มผู้สูงอายุ โดยใช้แบบวัดความพึงพอใจในชีวิต ดัชนี บ่งชี้ เอ ผลปรากฏว่า วัยรุ่นและวัยผู้ใหญ่ตอนต้น มีความพึงพอใจในชีวิตต่ำกว่ากลุ่มตัวอย่างอื่น สำหรับ ในประเทศไทย สาลิกา โต้วบุญงาม (สาลิกา โต้วบุญงาม , 2533:23) ได้นำแบบวัดความพึงพอใจในชีวิตของนิวการ์เท็น ฉบับแปลเป็นภาษาไทยโดย ดร.ศรีเรือน แก้วกังวาล มาใช้วัดความพึงพอใจในชีวิต ในวัยผู้ใหญ่ตอนกลาง คือ ช่วงอายุ 40-60 ปี โดยมีวัตถุประสงค์เพื่อศึกษา ตัวแปรทางสังคมและจิตวิทยาที่มีผลต่อความพึงพอใจในชีวิตของผู้ใหญ่วัยกลางคนในเขตกรุงเทพมหานคร นอกจากนี้แล้ว จุรีรัตน์ ชุ่มอิ่ม (จุรีรัตน์ ชุ่มอิ่ม , 2537) ก็ได้ใช้แบบวัดความพึงพอใจในชีวิตดัชนีบ่งชี้ชุดเอ มาใช้ในงานวิจัยของเขา โดยมีวัตถุประสงค์เพื่อศึกษาความพึงพอใจในชีวิตของวัยผู้ใหญ่ตอนต้นอายุระหว่าง 22-40 ปี ที่ทำงานแล้วในกรุงเทพมหานคร โดยใช้กลุ่มตัวอย่างทั้งสิ้น 400 คน โดยกลุ่มตัวอย่างตอบแบบสอบถามความพึงพอใจในชีวิตที่ปรับปรุงขึ้นมาจากแบบวัดความพึงพอใจในชีวิต ดัชนีบ่งชี้ชุดเอ (LSI-A) ของนิวการ์เท็น ผลการวิจัยพบว่า ไม่มีความแตกต่างกันของความพึงพอใจในชีวิตของวัย ผู้ใหญ่ตอนต้นในช่วงอายุต่างๆ

ดังนั้นถึงแม้ว่าแนวคิดเกี่ยวกับความพึงพอใจในชีวิตของนิวการ์เท็นและคณะจะมีพื้นฐานมาจากความต้องการประเมินความพึงพอใจในชีวิตของวัยสูงอายุก็ตาม แต่เนื้อหาของแนวคิดนี้ก็ครอบคลุมองค์ประกอบในการดำเนินชีวิตของมนุษย์ทุกด้าน ตามที่กล่าวมาแล้วคือ ครอบคลุมทั้งทางด้านร่างกาย จิตใจ อารมณ์ และสังคม ในส่วนของเครื่องมือวัดความพึงพอใจในชีวิตของนิวการ์เท็นนั้น นิวการ์เท็นรายงานว่าเครื่องมือของเขาเหมาะที่จะใช้ประเมินความพึงพอใจในชีวิตของ ผู้สูงอายุที่มีอายุตั้งแต่ 65 ขึ้นไป อย่างไรก็ตามจากการทบทวนวรรณกรรม จะเห็นได้ว่ามีนักวิจัยทั้งต่างประเทศและในประเทศได้นำแบบวัดนี้ไปใช้กันอย่างแพร่หลายกับกลุ่มตัวอย่างหลายวัย ในส่วนของการวิจัยในครั้งนี้เป็นการศึกษากับกลุ่มนักเรียนซึ่งเป็นช่วงวัยรุ่น ดังนั้นผู้วิจัยจึงนำแบบวัดความพึงพอใจในชีวิตดัชนีบ่งชี้ชุดเอมาปรับปรุงเพื่อใช้ในงานวิจัยนี้ ซึ่งรายละเอียดของแบบวัดผู้วิจัยจะนำเสนอไว้ในบทที่ 2

2.แนวคิดเกี่ยวกับกลุ่มจิตสัมพันธ์ (Encounter Group)

แนวคิดพื้นฐานในการวิจัยนี้คือ แนวคิดของ คาร์ล อาร์ โรเจอร์ส (Carl R. Rogers) นักจิตวิทยาแนวมนุษยนิยมชาวอมเริกัน ผู้ริเริ่มทฤษฎีการปรึกษาแบบไม่นำทาง (nondirective counseling) ต่อมาในราวปี 1950 โรเจอร์สได้เปลี่ยนชื่อทฤษฎีการปรึกษาแบบไม่นำทางเป็น ทฤษฎีการปรึกษาแบบผู้รับบริการเป็นศูนย์กลาง (Client-Centered Therapy) หรือทฤษฎีการปรึกษาแบบบุคคลเป็นศูนย์กลาง (Person - Centered Therapy) แนวคิดทฤษฎีของ โรเจอร์สนั้นเป็นที่รู้จักและมีบทบาทสำคัญในการปรึกษาเชิงจิตวิทยา โดยมีแนวคิดทฤษฎีแตกต่างจากแนวคิดทฤษฎีอื่นๆอย่างชัดเจนไม่ว่าจะเป็นทัศนะเกี่ยวกับมนุษย์ บทบาทของนักจิตวิทยาการปรึกษา รวมถึงกระบวนการในการปรึกษา

สำหรับแนวคิดทฤษฎีของโรเจอร์สที่เกี่ยวข้องกับงานวิจัยนี้ ขอเสนอเป็นลำดับ ดังนี้ คือ ทัศนะเกี่ยวกับมนุษย์ ทฤษฎีบุคลิกภาพตามแนวของโรเจอร์ส ทฤษฎีบุคคลผู้มีชีวิตเต็ม และ กลุ่มจิตสัมพันธ์

2.1 <u>ทัศนะเกี่ยวกับมนุษย์ของโรเจอร์ส</u> (The nature of human being)

โรเจอร์สมีทัศนะเกี่ยวกับมนุษย์อย่างเชื่อถือ เห็นคุณค่าและความสำคัญของ แต่ละบุคคล นับถือในความเป็นมนุษย์ และเชื่อในสิทธิที่แต่ละคนพึงมี ให้ความเคารพในความสามารถที่

มนุษย์จะกำหนดและชี้นำชีวิตตนเองได้ โดยเชื่อในการเลือกแนวทางที่มีคุณค่าให้กับตนเอง เชื่อมั่นว่ามนุษย์สามารถรับผิดชอบต่อชีวิตของตนได้ มนุษย์สามารถพิจารณาและอยู่กับสิ่งต่าง ๆ ได้ตามจริง (Rogers , 1951:20-24)

กรัมมอน (Grummon , 1979) สรุปธรรมชาติของมนุษย์จากทัศนะเกี่ยวกับมนุษย์ของโรเจอร์ส ไว้ 7 ประการ ดังนี้

1. ความเป็นมนุษย์หมายรวมถึงประสบการณ์ทั้งหมดของบุคคล (Humans are experiencing being) คำว่าประสบการณ์ที่เป็นอยู่ หมายถึง ความรู้สึก ความคิด ความต้องการของมนุษย์ ซึ่งโรเจอร์สเชื่อว่า การที่จะศึกษาทำความเข้าใจเกี่ยวกับมนุษย์นั้นต้องศึกษาทุกอย่างที่บุคคลเป็นอยู่ เพื่อจะได้เข้าใจบุคคลจากภายในของเขา (inner person) และสิ่งหนึ่งที่สำคัญคือ โรเจอร์สเชื่อมั่นว่า มนุษย์ทุกคนมีคุณค่าของความเป็นมนุษย์

2. ชีวิตคือการดำรงอยู่ในปัจจุบันแต่ละขณะ (Life exist in the moment life is lived now) โรเจอร์สให้ความสำคัญต่อการมีชีวิตอยู่ในปัจจุบันขณะ โดยเขาเชื่อว่าคุณค่าของการมีชีวิตอยู่นั้น คือการดำรงอยู่กับแต่ละขณะได้อย่างเต็มที่ โรเจอร์สเชื่อว่าถ้ามนุษย์ดำรงตนในแต่ละขณะได้อย่างเต็มที่ที่สุดแล้ว ก็เท่ากับว่าเขาได้ใช้ชีวิตของเขาอย่างมีคุณค่าอยู่ตลอดชีวิต

3. บุคคลมีพื้นฐานด้านความเป็นส่วนตัว (Fundamental predominance of the subjective) โรเจอร์สไม่ได้เน้นความสำคัญของสัมพันธภาพในกระบวนการปรึกษาระหว่างนักจิตวิทยาการปรึกษาและผู้มารับการปรึกษาเท่านั้น แต่ยังให้ความสำคัญต่อพฤติกรรมส่วนใหญ่ของมนุษย์ด้วย โรเจอร์สเชื่อว่ามนุษย์มีชีวิตอยู่ในโลกส่วนตัวของตน กล่าวคือ มนุษย์มีประสบการณ์ มีความคิด มีความรู้สึกที่เป็นเฉพาะตัวของแต่ละคน มนุษย์เลือกที่จะดำเนินชีวิตด้วยตัวของเขาเอง ดังนั้นชีวิตมนุษย์จึงมีความเป็นส่วนตัวที่สำคัญยิ่ง

4. มนุษย์มีความต้องการสูงสุดประการหนึ่งคือ การมีสัมพันธภาพในระดับลึกซึ้ง (A deep human relation is one of man's most crying need) โรเจอร์สเชื่อว่ามนุษย์ต้องการสื่อสารเพื่อสร้างสัมพันธ์กับผู้อื่นในลักษณะที่เปิดเผย มีความจริงใจต่อกัน และสามารถพูดคุยเรื่องราวความเป็นส่วนตัวในระดับที่ลึกซึ้งได้ จากการทำงานของโรเจอร์สโดยใช้กระบวนการกลุ่มจิต

สัมพันธ์และการปรึกษาเชิงจิตวิทยาแบบผู้รับบริการเป็นศูนย์กลาง ทำให้โรเจอร์สแน่ใจว่าการปฏิสัมพันธ์กันในระดับที่ลึกซึ้งนั้นเป็นความต้องการของมนุษย์ทุกคนอย่างแท้จริง ซึ่งถือเป็นสัมพันธภาพเชิงการช่วยเหลือที่บุคคลปฏิบัติต่อกัน และนำมาซึ่งพลังอันยิ่งใหญ่ในการที่บุคคลจะสามารถใช้มันเพื่อประโยชน์ต่อตนเองในการที่จะพัฒนายกระดับจิตใจของตนเอง และเป็นสิ่งที่ช่วยป้องกันภาวะใจตกต่ำได้ดีที่สุด

5. บุคคลมีแนวโน้มที่จะพัฒนาไปสู่ภาวะสัจการ (Tendency toward actualization) โรเจอร์สเชื่อว่ามนุษย์ทุกคนมีสิ่งหนึ่งที่ติดตัวมาแต่กำเนิด คือ มนุษย์มีศักยภาพในการที่จะพัฒนาตนและเติบโตไปในทิศทางที่อธิบายได้คือ ความงอกงาม การมีสุขภาพจิตดี การปรับตัวได้ การตระหนักรู้ในตนเอง เป็นต้น ตัวอย่างเช่น เด็กเรียนรู้ที่จะหัดเดิน ซึ่งอธิบายได้ว่าเป็นเพราะเด็กมีธรรมชาติที่จะต้องเจริญเติบโต การหัดเดินเป็นเงื่อนไขหนึ่ง ในขณะที่เด็กต้องเผชิญและผ่านไปให้ได้เพราะเป็น ขั้นตอนหนึ่งของชีวิตที่นำไปสู่ความเติบโตเด็กจึงต้องเรียนรู้ด้วยตนเองในการที่จะก้าวข้ามแต่ละ ขั้นตอนไปเพราะบางครั้งกว่าจะเติบโตได้ต้องพบความเจ็บปวดและล้มลุกครั้งแล้วครั้งเล่าซึ่งเป็นกระบวนการที่ต้องเรียนรู้ถึงความเจ็บปวดที่เกิดขึ้น ในที่สุดเด็กก็สามารถเดิน วิ่ง และ กระโดดได้ โรเจอร์สอธิบายการพัฒนาสู่ภาวะสัจการไว้หลายมุมมองดังนี้

5.1 แนวโน้มในการพัฒนาไปสู่ภาวะสัจการ เป็นแรงจูงใจเบื้องต้นที่ผลักดันอินทรีย์ของมนุษย์

5.2แนวโน้มในการพัฒนาไปสู่ภาวะสัจการเป็นการทำงานของอินทรีย์โดยองค์รวม หมายถึงอินทรีย์จะมีการทำงานประสานกันเป็นระบบ อินทรีย์จะไม่ทำหน้าที่เฉพาะเพียงส่วนใดส่วนหนึ่งเท่านั้น เช่นเมื่อบุคคลเกิดความหิว หรือความต้องการทางเพศ เขาก็จะแสวงหาอาหารและสิ่งที่จะมาตอบสนองความต้องการทางเพศนั้น แต่จะเป็นการแสวงหาที่ยังคงไว้ซึ่งความมีคุณค่าในตนเองและความอยู่รอดของชีวิตในด้านอื่นๆด้วย

5.3แนวโน้มในการพัฒนาไปสู่ภาวะสัจการเป็นแรงจูงใจที่ยิ่งใหญ่มหาศาลมาก ซึ่งครอบคลุมทั้งความต้องการ (need) และแรงจูงใจ (motivation) เช่นความต้องการทางกาย ความต้องการอาหารและน้ำ ส่วนแรงจูงใจต่างๆ เช่นเมื่อเกิดความเครียด บุคคลก็จะมีแรงจูงใจในการที่จะลดภาวะความเครียดนั้นด้วยการหากิจกรรมที่ผ่อนคลายทำ เป็นต้น สำหรับความหมายในข้อนี้ โรเจอร์สเน้นที่การเจริญเติบโตของร่างกาย การมีวุฒิภาวะ ความต้องการมีสัมพันธภาพที่ใกล้ชิดสนิทสนม และการที่บุคคลต้องการเป็นตัวของตัวเองโดยไม่ถูกควบคุมจากภายนอก

5.4 ชีวิตหมายถึงการเป็นผู้กระทำ โรเจอร์สเชื่อว่ามนุษย์เป็นผู้กระทำและสามารถกำหนดทิศทางของชีวิตตนเองได้

5.5มนุษย์มีความสามารถและแนวโน้มหรือแรงจูงใจที่จะพัฒนาตนเองได้ ความสามารถเหล่านี้จะแสดงออกได้ต่อเมื่อมีสภาพการณ์ที่เอื้ออำนวยเท่านั้น กระบวนการปรึกษาทางจิตวิทยาจึงมิได้มุ่งที่จะทำอะไรเพื่อใครแต่เป็นการเปิดโอกาสอย่างอิสระให้บุคคลทุกคนใช้ความสามารถของตนที่มีอยู่เพื่อพัฒนาตนและเติบโตได้ตามปกติ

6. มนุษย์เป็นผู้ที่เชื่อถือได้ (Human beings are trusworthy) โรเจอร์สมีความเชื่อถือในคุณค่าของมนุษย์ว่าโดยพื้นฐานแล้วมนุษย์เป็นคนดี เชื่อถือได้ ไว้วางใจได้ เขายอมรับว่าบางครั้งมนุษย์ก็ดูไม่น่าไว้วางใจ โหดเหี้ยม หรือมีพฤติกรรมไม่ดีมากมาย แต่พฤติกรรมที่ไม่ดีเหล่านั้นไม่ใช่คุณลักษณะโดยพื้นฐานของความเป็นมนุษย์ แต่เป็นผลมาจากการที่มนุษย์ปรับตัวไม่ได้ จึงต้องแก้ปัญหาเพื่อให้ตนเองดำรงตนอยู่ได้ด้วยการใช้กลไกป้องกันตนเอง และเมื่อใดก็ตามที่มนุษย์ไม่มีความจำเป็นต้องใช้กลไกป้องกันตนเอง มนุษย์จะสามารถยอมรับประสบการณ์ได้อย่างกว้างขวาง เขาจะเป็นผู้ที่เชื่อถือและไว้วางใจได้

7. อินทรีย์ของมนุษย์มีความฉลาดกว่าความคิดในจิตสำนึกของมนุษย์ (Human beings are wiser than their intellects) โรเจอร์สเชื่อว่าเมื่อมนุษย์สามารถปรับตัวได้ เขาจะไว้ใจในปฏิกิริยาโต้ตอบทั้งหมดของอินทรีย์ซึ่งจะช่วยให้เขาตัดสินใจได้ดีขึ้น มนุษย์จะรับรู้ประสบการณ์ที่เกิดขึ้นได้อย่างรู้ตัวเพียงส่วนหนึ่งเท่านั้นและเป็นส่วนน้อยเมื่อเทียบกับกิจกรรมทั้งหมดของอินทรีย์ แต่เมื่ออินทรีย์แสดงออกได้อย่างอิสระสิ่งที่รู้ตัวหรืออยู่ในส่วนจิตสำนึกจะมีเป็นเพียงส่วนน้อยเท่านั้น

สรุปว่าพื้นฐานของมนุษย์นั้น คือ มนุษย์มีเหตุผล เชื่อถือได้ ไว้วางใจได้ ในภาวะที่มนุษย์ไม่ต้องใช้กลไกป้องกันตนเอง การแสดงออกของมนุษย์จะเป็นไปในทางบวกและสร้างสรรค์ เมื่อบุคคลอยู่ในบรรยากาศที่มีสัมพันธภาพอันอบอุ่น มีบรรยากาศแห่งความช่วยเหลือกัน มนุษย์จะมีแนวโน้มที่จะพัฒนาตนเองอย่างสมบูรณ์เพราะบรรยากาศที่เหมาะสมดังกล่าวจะเป็นการเอื้ออำนวยต่อการที่มนุษย์จะเติบโตอย่างงดงามต่อไป

2.2 <u>ทฤษฎีบุคลิกภาพตามแนวของโรเจอร์ส</u> (The theory of personality)

หลังจากที่โรเจอร์สทำงานด้านจิตบำบัดและงานด้านจิตวิทยาการปรึกษามาเป็นระยะเวลาหนึ่งแล้ว เขาจึงได้ศึกษารวบรวมข้อมูลที่ได้จากการทำงานและจากการศึกษางานของนักจิตวิทยา

หลายๆท่านที่เคยนำเสนอเกี่ยวกับทฤษฎีบุคลิกภาพในปี1951โรเจอร์สได้เสนอทฤษฎีเกี่ยวกับบุคลิกภาพของมนุษย์ไว้ 19 ประการ ดังนี้ (Rogers , 1951:483-532)

1.บุคคลทุกคนมีชีวิตอยู่ในโลกแห่งประสบการณ์ที่มีการเปลี่ยนแปลงอยู่ตลอดเวลา โดยมีตนเองเป็นศูนย์กลางของประสบการณ์นั้น

โลกส่วนตัวของบุคคลอาจเรียกอีกอย่างหนึ่งว่าสนามแห่งประสบการณ์ (experiental field) หมายถึงประสบการณ์ทั้งหมดที่อินทรีย์ประสบไม่ว่าจะเป็นประสบการณ์ที่อินทรีย์รับรู้มาอย่างรู้ตัวหรือไม่รู้ตัวก็ตาม ดังนั้นสนามแห่งประสบการณ์ของบุคคลจึงแบ่งได้2 ส่วนคือ

1.1 ประสบการณ์ที่บุคคลรับรู้อย่างรู้ตัว (consciously experience) เป็นเพียงประสบการณ์ส่วนน้อย เมื่อเทียบกับประสบการณ์ทั้งหมดของบุคคล

1.2 ประสบการณ์ที่บุคคลรับรู้แต่อยู่ในระดับที่ไม่รู้ตัว (unconcious) ถือเป็นประสบการณ์ส่วนใหญ่เมื่อเปรียบเทียบกับประสบการณ์ทั้งหมดของบุคคล ประสบการณ์ส่วนนี้บุคคลสามารถเคลื่อนมันไปสู่ระดับที่รู้ตัวได้ ถ้าบุคคลนั้นตระหนักต่อประสบการณ์นั้น บุคคลสามารถรับรู้สนามแห่งประสบการณ์ของตนได้อย่างสมบูรณ์ ถ้าบุคคลใช้สักยภาพของตนอย่างเต็มที่ รับรู้สิ่งที่เกิดขึ้นตามจริง โดยไม่ใช้กลไกป้องกันตนเอง

2.อินทรีย์จะตอบสนองต่อประสบการณ์ตามการรับรู้และประสบการณ์ของตนซึ่งการรับรู้ของใครก็เป็นจริงสำหรับคนนั้น

บุคคลไม่ได้ตอบสนองต่อสิ่งที่ปรากฏอยู่ตามจริงอย่างตรงไปตรงมาเสมอไป แต่บุคคลตอบสนองต่อสิ่งต่างๆตามการรับรู้ของตนซึ่งการรับรู้ของบุคคลใดก็เป็นจริงสำหรับบุคคลนั้น แต่บางสิ่งบางอย่างที่บุคคลรับรู้ว่าเป็นจริงอาจจะไม่เป็นจริงสำหรับอีกบุคคลหนึ่งก็ได้ ดังนั้น บางครั้งการรับรู้ต่อประสบการณ์จะแตกต่างกันไปในแต่ละคน บุคคลจึงควรตรวจสอบ การรับรู้ของตนกับผู้อื่นเพื่อเป็นการยืนยันการรับรู้ของตน ซึ่งถ้าหากการรับรู้ของตนไม่ตรงกับหลายๆคนบุคคลก็อาจจะเปลี่ยนแปลงการรับรู้ได้ การตรวจสอบการรับรู้อาจทำได้ด้วยตนเอง เช่น เมื่อบุคคลเห็นเกลืออยู่ในจานเขารับรู้ว่าสิ่งนั้นคือเกลือ เพื่อเป็นการยืนยันการรับรู้ของตนเขาจึงชิมสิ่งที่อยู่ในจานนั้น ถ้าชิมแล้วสิ่งนั้นมีรสเค็มก็เป็นการยืนยันได้ว่าการรับรู้ของตนตรงตามความเป็นจริงแต่ถ้าชิมแล้วสิ่งนั้นมีรสหวานการรับรู้ของเขาก็จะเปลี่ยนไป และเกิดการรับรู้ใหม่ต่อสิ่งนี้ว่าคือ น้ำตาล จากตัวอย่างนี้จะเห็นว่าการรับรู้ของบุคคลเป็นสิ่งที่เปลี่ยนแปลงได้

3.อินทรีย์จะตอบสนองต่อประสบการณ์ด้วยการรับรู้ของอินทรีย์ทั้งหมด

แม้ว่าระบบการทำงานของอวัยวะของบุคคล จะเป็นการทำงานตามหน้าที่ตามระบบอวัยวะนั้น แต่เมื่อมองทั้งระบบของอินทรีย์ พบว่า อินทรีย์ทำงานอย่างเป็นระบบเดียวกันตลอดเวลา ซึ่งถ้าเกิดการเปลี่ยนแปลงส่วนใดส่วนหนึ่งของอินทรีย์ ก็จะเปลี่ยนแปลงในส่วนอื่น ๆ ของอินทรีย์ด้วย เช่นผู้ที่พบว่าตนเองอาจจะตกงานอาจทำให้เขาเป็นโรคกระเพาะ นั่นก็คือ เมื่อเขาเกิดความคับข้องใจอย่างรุนแรง ทำให้เกิดปฏิกิริยาการเปลี่ยนแปลงในร่างกายส่วนอื่น ๆ ด้วยซึ่งเป็นการโต้ตอบของอินทรีย์ร่วมกันทั้งระบบ ดังนั้นอินทรีย์จึงมีแนวโน้มที่จะตอบสนองทั้งระบบ โดยมีเป้าหมายไปในทิศทางเดียวกัน

4.อินทรีย์มีแนวโน้มพลังผลักดันขั้นพื้นฐานอย่างหนึ่งคือการพัฒนาอินทรีย์ไปสู่ภาวะสัจการแห่งตนเพื่อเป็นการดำรงรักษาและการส่งเสริมอินทรีย์

อินทรีย์มีพลังผลักดันที่จะพัฒนาไปสู่ภาวะสัจการแห่งตนซึ่งเป็นพลังผลักดันที่มากกว่าแรงขับใดๆ กล่าวคือ อินทรีย์มีความต้องการทั้งด้านร่างกายและจิตใจ แต่ความต้องการทั้งสองส่วนของอินทรีย์นั้นก็เป็นเพียงส่วนหนึ่งของความต้องการบรรลุสัจการแห่งตน อินทรีย์มีแนวโน้มที่จะดำรงรักษาตนให้อยู่รอด ดังจะเห็นได้จากการบริโภคอาหาร การมีพฤติกรรมต่อสู้เพื่อป้องกันตนเองจากอันตรายทั้งปวง หรือการพยายามก้าวข้ามอุปสรรคเพื่อไปสู่เป้าหมาย สิ่งที่สำคัญประการหนึ่งในการที่อินทรีย์จะพัฒนาไปสู่ภาวะสัจการนั้น คืออินทรีย์จะต้องไม่อยู่ในภาวะของความเจ็บปวด ความกลัว หรือความกังวล เพราะเมื่ออินทรีย์อยู่ในภาวะดังกล่าว จะเป็นข้อจำกัดในการที่อินทรีย์จะพัฒนาไปสู่ความงอกงาม แต่เมื่อใดที่บุคคลอยู่ในภาวะที่จิตใจปกติ เขาจะรับรู้สิ่งต่างๆที่เกิดขึ้นกับตนได้อย่าง ชัดเจน อินทรีย์จะเคลื่อนไปสู่ภาวะสัจการแห่งตนได้ด้วยตัวของตัวเอง รวมทั้งอินทรีย์จะมีความสามารถในการกำกับตนเอง (self - regulation) และมีอิสระปราศจากการควบคุมของสิ่งแวดล้อม

5.การแสดงพฤติกรรมของบุคคลมีเป้าหมายที่จะสนองความต้องการของตนในสนามแห่งประสบการณ์ตามการรับรู้ของตน

ความต้องการของมนุษย์จะเป็นตัวกำหนดพฤติกรรมของมนุษย์เพื่อนำไปสู่เป้าหมายที่วางไว้และเมื่อมีความต้องการเกิดขึ้นสภาวะทางกายจะเกิดความตึงเครียด (physiological tension)ดังนั้นการแสดงพฤติกรรมของบุคคลเพื่อให้บรรลุเป้าหมายจึงเป็นไปในทางที่ลดความตึงเครียดทางร่างกาย เพื่อเป็นการดำรงและส่งเสริมอินทรีย์ไว้ แต่ก็ไม่จำเป็นว่าบุคคลจะต้องรับรู้ความต้องการของอินทรีย์ในระดับจิตสำนึกเสมอไป ตัวอย่างเช่น เมื่อเราหิว กระเพาะอาหารจะบีบตัว แต่ในระดับจิตสำนึกเราก็ไม่ได้รับรู้การบีบรัดตัวดังกล่าวแต่เรากลับรับรู้ในระดับจิตสำนึกว่าเราหิว อันนำไปสู่พฤติ

กรรม คือ การแสวงหาอาหาร เป็นต้น ดังนั้นสิ่งสำคัญคือ การรับรู้ของอินทรีย์จะเป็นตัวกำหนดพฤติกรรมของบุคคลและพฤติกรรมที่แสดงออกก็เพื่อที่จะตอบสนองความต้องการในปัจจุบันขณะของอินทรีย์

6.อารมณ์จะเกิดขึ้นควบคู่ไปกับพฤติกรรมเสมอ โดยทั่วไปแล้วอารมณ์จะผลักดันให้เกิดพฤติกรรมอย่างมีเป้าหมาย อารมณ์แต่ละอย่างที่เกิดขึ้นจะเกี่ยวข้องกับพฤติกรรมที่แสดงออก ความเข้มของอารมณ์สัมพันธ์กับพฤติกรรมที่บุคคลรับรู้ว่าเป็นไปเพื่อคงไว้และสร้างเสริมอินทรีย์

อารมณ์แบ่งได้เป็น 2 กลุ่ม คือ

6.1อารมณ์ที่ไม่พึงพอใจหรือความรู้สึกตื่นเต้นมักเกิดควบคู่กับพฤติกรรมแสวงหาเป้าหมายของอินทรีย์

6.2 อารมณ์ที่พึงพอใจหรืออารมณ์สงบมักเกิดเมื่อบุคคลบรรลุเป้าหมายหรือได้รับการตอบสนองตามความต้องการ

7.การทำความเข้าใจพฤติกรรมอย่างดีที่สุด คือเข้าใจในโลกส่วนตัวของบุคคล(internal frame of reference)

จากข้อเสนอที่ 1 ที่กล่าวว่า บุคคลทุกคนมีชีวิตอยู่ในโลกแห่งประสบการณ์ที่มีการเปลี่ยนแปลงอยู่ตลอดเวลาโดยมีตนเองเป็นศูนย์กลางของประสบการณ์นั้น แสดงให้เห็นว่าบุคคลนั้นเท่านั้นที่จะสามารถรับรู้สนามแห่งประสบการณ์ของตนเองได้อย่างสมบูรณ์ที่สุด ฉะนั้นการที่เราจะเข้าใจบุคคลใดบุคคลหนึ่งได้เป็นอย่างดีนั้นจึงต้องพยายามทำความเข้าใจการรับรู้และการตีความประสบการณ์ของบุคคลนั้น หากเราสามารถเข้าใจอย่างร่วมรู้สึก(empathic understanding)ต่อประสบการณ์ของแต่ละบุคคล สามารถรับรู้สนามแห่งประสบการณ์ทั้งหมดของบุคคล ทั้งส่วนที่บุคคลคนนั้นรู้ตัวและไม่รู้ตัว เราก็จะมีพื้นฐานที่สมบูรณ์ที่สุดที่จะเข้าใจความหมายของพฤติกรรมของบุคคล ดังนั้นเราจึงสามารถคาดคะเนพฤติกรรมในอนาคตของเขาได้ แต่อย่างไรก็ตาม วิธีการนี้ยังมีข้อจำกัดอยู่ คือความเข้าใจที่ถูกต้องจะขึ้นอยู่กับปริมาณการรับรู้สนามแห่งประสบการณ์ของบุคคลนั้น ถ้าประสบการณ์ส่วนใหญ่ไม่ได้อยู่ในจิตสำนึก ความเข้าใจในบุคคลก็จะไม่สมบูรณ์ แต่ถ้าประสบการณ์ส่วนใหญ่อยู่ในจิตสำนึกมากโอกาสที่บุคคลจะแสดงสนามแห่งประสบการณ์ของตนออกมาก็ยิ่งจะมีมาก และถ้ายิ่งมีการสื่อสารที่อิสระ และใช้กลไกป้องกันตนเองลดลงมากเท่าใด โอกาสที่บุคคลจะแสดงตัวตนของตนให้ผู้อื่นรับรู้ก็จะยิ่งมีมากขึ้นเท่านั้น

8.ส่วนหนึ่งของประสบการณ์ที่บุคคลรับรู้จะค่อย ๆ พัฒนามาเป็น " ตน "

ความนึกคิดเกี่ยวกับตนได้พัฒนามาตั้งแต่บุคคลยังเป็นทารก ส่วนหนึ่งของโลกส่วนตัวจะพัฒนามาเป็นโครงสร้างตน ซึ่งหมายถึง การรับรู้ตนเองในภาวะที่รู้ตัว อันประกอบด้วยการรับรู้บุคลิกลักษณะและความสามารถของตน การรับรู้ความนึกคิดเกี่ยวกับตนที่เป็นความสัมพันธ์ระหว่างตนเองกับผู้อื่น รวมถึงคุณค่าที่ให้กับประสบการณ์ เป้าหมาย และอุดมคติที่รับรู้ว่ามีคุณค่าในทางบวกและทางลบ

9.โครงสร้างตนเป็นผลมาจากการมีปฏิสัมพันธ์ระหว่างบุคคลกับสิ่งแวดล้อม โดยเฉพาะอย่างยิ่งเป็นผลมาจากการประเมินปฏิสัมพันธ์ที่เกิดขึ้นกับผู้อื่น การปฏิสัมพันธ์นี้ทำให้เกิดโครงสร้างตนที่เป็นระบบ คือมีแบบแผนของการรับรู้ที่เป็นหมวดหมู่ มีความยืดหยุ่น และมีความคงที่ของลักษณะที่เกี่ยวข้องกับ " ฉัน " รวมถึงคุณค่าที่ให้กับลักษณะและสัมพันธภาพของการรับรู้นั้น

10.คุณค่าที่ให้กับประสบการณ์ และคุณค่าที่ให้กับโครงสร้างตนในบางกรณี คือ คุณค่าที่มนุษย์รับรู้โดยตรง และในบางกรณีคือ คุณค่าที่บุคคลรับเอาจากผู้อื่น แต่รับรู้เสมือนหนึ่งตนได้รับประสบการณ์นั้นมาโดยตรง

ในขณะที่บุคคลยังเป็นทารกและเขามีปฏิสัมพันธ์กับสิ่งแวดล้อมทำให้เขาค่อยๆสร้างความคิดเกี่ยวกับตนเองขึ้นมา รวมทั้งแนวคิดเกี่ยวกับสิ่งแวดล้อมรอบตัวเขา รวมทั้งสร้างแนวคิดเพื่อเชื่อมโยงตนเองเข้ากับสิ่งแวดล้อม ทารกจะเชื่อมโยงสิ่งต่างๆเข้าเป็นส่วนของประสบการณ์และให้คุณค่ากับสิ่งที่ตนรับรู้ ซึ่งการให้คุณค่ากับประสบการณ์ที่ตนรับรู้นี้จะพัฒนาไปเรื่อยๆจนกระทั่งเขาเติบโตเป็นผู้ใหญ่ การให้คุณค่ากับประสบการณ์ที่เกิดขึ้นกับตนเป็นได้ทั้งทางบวกและทางลบ ซึ่งบุคคลจะให้คุณค่าทางบวกกับประสบการณ์ที่เขารับรู้ว่าเป็นประสบการณ์ที่จะส่งเสริมตน แต่บุคคลจะให้คุณค่าทางลบกับประสบการณ์ที่เขารับรู้ว่าคุกคามตน การให้คุณค่ากับประสบการณ์ที่บุคคลรับเข้ามาเป็นส่วนหนึ่งของโครงสร้างตนมาจาก 2 แหล่ง คือ

10.1 ประสบการณ์ตรงของอินทรีย์

10.2 ประสบการณ์ทางอ้อมที่บุคคลรับรู้มาจากบุคคลอื่น แต่รับรู้ราวกับว่าเป็นประสบการณ์ตรงของตน ซึ่งเรียกว่าเป็นประสบการณ์การรับรู้อย่างบิดเบือน (distorted) เช่น เมื่อเด็กแสดงพฤติกรรมต่อพ่อแม่ ทำให้ท่านไม่พอใจ พ่อแม่จึงพูดกับเด็กว่า "เธอเป็นเด็กไม่ดี เธอทำตัวไม่ดี ถ้าทำอย่างนี้อีก พ่อแม่จะไม่รัก" คำพูดเช่นนี้ลึกๆแล้วเป็นการคุกคามโครงสร้างตนของเด็กมาก ซึ่งเด็กยอมรับไม่ได้ ดังนั้นเพื่อทำให้ความรู้สึกถูกคุกคามนั้นลดลง เขาจึงใช้กลไกป้องกันตนเองโดยการปฏิเสธการรับรู้ต่อประสบการณ์นั้น ซึ่งเรียกว่าเป็นประสบการณ์การรับรู้อย่างบิดเบือน คือ " ฉันรู้

ว่าพ่อแม่ไม่พอใจการกระทำของฉัน" "ตน" ที่พัฒนามาจากประสบการณ์การรับรู้อย่างบิดเบือนนี้แม้จะเป็นการส่งเสริมให้อินทรีย์ดำรงอยู่ได้ก็ตาม แต่ต่อมาจะทำให้บุคคลไม่รู้จักตนเองอย่างแท้จริง เนื่องจากประสบการณ์ตรงที่อินทรีย์ได้รับถูกปฏิเสธตั้งแต่ต้น เพราะอินทรีย์ยอมรับเฉพาะประสบการณ์ที่บิดเบือนเท่านั้น

11.เมื่อมีประสบการณ์เกิดขึ้นในชีวิตของบุคคลบุคคลจะมีปฏิริยาต่อประสบการณ์เหล่านั้น ดังนี้

11.1 บุคคลจะให้สัญลักษณ์ รับรู้ และจัดรวมเข้ามาสัมพันธ์กับ " ตน " เนื่องจากประสบการณ์นั้นสัมพันธ์กับความต้องการของตน หรือ ช่วยเสริมแรงโครงสร้างของตนให้เข้มแข็งขึ้น เช่น บุคคลจะสังเกตหนังสือเล่มหนึ่งก็ต่อเมื่อ หนังสือเล่มนั้นมีหัวข้อที่ตนสนใจ หรือในกรณีของการเลือกซื้อของใช้บางอย่าง บุคคลจะใส่ใจเฉพาะสิ่งที่ตนต้องการและเลือกดูเฉพาะสิ่งเหล่านั้น โดยจะไม่สังเกตหรือใส่ใจสิ่งของอย่างอื่นที่ตนไม่ต้องการในขณะนั้น

11.2 บุคคลจะละเลยเพิกเฉยต่อประสบการณ์ เนื่องจากประสบการณ์เหล่านั้นไม่สัมพันธ์กับ โครงสร้างตน (self-structure) หรือไม่ส่งเสริมตน บุคคลจึงไม่ใส่ใจต่อประสบการณ์เหล่านั้น ประสบการณ์ในส่วนที่บุคคลไม่ให้ความสนใจนี้อาจเรียกว่า "พื้น" (ground) ประสบการณ์ในส่วนที่เป็นพื้นสามารถเปลี่ยนเป็น "ภาพ" (figure) ได้เมื่อบุคคลใส่ใจและรับเข้ามาไว้ในส่วนของจิตสำนึก

11.3บุคคลจะปฏิเสธการให้สัญลักษณ์กับประสบการณ์หรือมีการให้สัญลักษณ์ที่บิดเบือน (distorted symbolization) เนื่องจากประสบการณ์เหล่านั้นขัดกับโครงสร้างตน ตัวอย่างเช่น บุคคลที่มีมองตนเองในแง่ลบ เมื่อมีใครบอกเขาว่าเขาเป็นคนฉลาด เขาจะปฏิเสธที่จะรับรู้ตามนั้น เขาไม่เชื่อตามที่คนอื่นบอกและเขาคิดว่าการที่คนอื่นบอกเขาเช่นนั้นเพราะยังไม่รู้จักเขาจริงๆ การที่เขาปฏิเสธการรับรู้ดังกล่าวเนื่องจากเขารับรู้ว่าประสบการณ์ที่เขาปฏิเสธไม่สอดคล้องกับโครงสร้างตนของเขา ทำให้เกิดการรับรู้ใหม่ที่เกิดจากการปฏิเสธนั้นเพื่อให้เหมาะกับโครงสร้างตน

12.พฤติกรรมส่วนใหญ่ที่บุคคลแสดงออกจะสอดคล้องกับอัตมโนทัศน์ (self-concept) ของเขาและบุคคลจะคงไว้ซึ่งพฤติกรรมที่ตรงกันหรือสอดคล้องกับอัตมโนทัศน์ ตัวอย่างเช่น บุคคลที่มีอัตมโนทัศน์ว่าตนเองเป็นคนซื่อสัตย์ก็จะไม่พยายามทำสิ่งที่แสดงความไม่ซื่อสัตย์เพื่อให้ได้มาซึ่งความสำเร็จของตน

13.ในบางกรณี พฤติกรรมอาจเกิดได้จากประสบการณ์และความต้องการของอินทรีย์ที่ยังไม่ได้สัญลักษณ์ หรือรับรู้อย่างรู้ตัว พฤติกรรมนั้นอาจขัดกันหรือไม่สอดคล้องกับโครงสร้างตน ในกรณีนี้ไม่นับว่าเป็นพฤติกรรมของบุคคล

พฤติกรรมที่บุคคลแสดงออกตามความต้องการของอินทรีย์ที่ไม่ได้รับการยอมรับในจิตสำนึกหรือพฤติกรรมใดก็ตามที่ไม่ได้อยู่ในความควบคุมของบุคคลจะไม่นับว่าเป็นพฤติกรรมของบุคคล เช่น บุคคลรับรู้ตนเองว่าเป็นคนดีมีความเมตตา แต่ในบางครั้งเขาแสดงพฤติกรรมบางอย่างที่ไม่สอดคล้องกับอัตมโนทัศน์ (self-concept) เช่นอาจมีพฤติกรรมก้าวร้าว ดังนั้นบุคคลจะไม่ยอมรับว่าเป็นพฤติกรรมของตน บุคคลจะไม่ยอมรับว่านี่คือตนเองซึ่งอาจจะได้ยินบุคคลกล่าวว่า "เป็นไปได้อย่างไร ฉันไม่ทำอย่างนั้นแน่นอน"

14.การปรับตัวไม่ได้ (maladjustment) เกิดขึ้นเมื่ออินทรีย์ปฏิเสธการับรู้ในประสบการณ์ที่สำคัญตามความรู้สึกและการรับรู้จากภายในทำให้ประสบการณ์เหล่านั้นไม่ได้รับการให้สัญลักษณ์ และจัดเข้าสู่ระบบโครงสร้างตนเป็นผลให้บุคคลเกิดความตึงเครียดทางจิตใจ (psychological tension)

15.การปรับตัวได้ (adjustment) เกิดขึ้นเมื่อความนึกคิดเกี่ยวกับตนเองของบุคคลอยู่ในลักษณะรับเอาประสบการณ์ทั้งหลายเข้ามาในโครงสร้างตนและประสบการณ์เหล่านั้นสัมพันธ์กับอัตมโทัศน์ของบุคคล

16.ประสบการณ์ใดก็ตามที่ขัดแย้ง หรือไม่สอดคล้องกับโครงสร้างตน บุคคลจะรับรู้ว่าเป็นสิ่งที่คุกคามการรับรู้ถ้ามีมากขึ้นเท่าไรก็จะทำให้โครงสร้างตนจัดระบบอย่างเข้มงวดตายตัว (rigidity) เปลี่ยนแปลงได้ยาก ทั้งนี้เพื่อคงไว้ซึ่งโครงสร้างตน

17.เมื่อบุคคลอยู่ภายใต้สถานการณ์ที่ปราศจากการคุกคามต่อโครงสร้างตน บุคคลจะรับรู้และตรวจสอบถึงความไม่สอดคล้องที่เกิดขึ้นระหว่างประสบการณ์กับโครงสร้างตน และรับเอาประสบการณ์นั้นมาตรวจสอบอีกครั้งหนึ่ง เพื่อปรับโครงสร้างตนให้กลมกลืนกับประสบการณ์นั้น ในภาวะนี้บุคคลจะไม่แสดงพฤติกรรมปกป้องตนเอง เพราะเขาปราศจากความรู้สึกถูกคุกคามต่อโครงสร้างตน ดังนั้นเขาจึงมองเห็นตนเองได้อย่างชัดเจนเป็นภาวะที่เขาอยู่กับตนเองอย่างเปิดกว้าง พร้อมที่จะรับประสบการณ์ใหม่ๆเข้ามา เขาสามารถรับเอาประสบการณ์ที่ตนเคยปฏิเสธเข้ามาและให้

สัญลักษณ์กับประสบการณ์เหล่านั้น ผลที่ตามมาคือ บุคลิกภาพของบุคคลจะเปลี่ยนแปลงไปเนื่องจากเขาจัดโครงสร้างของตนขึ้นมาใหม่

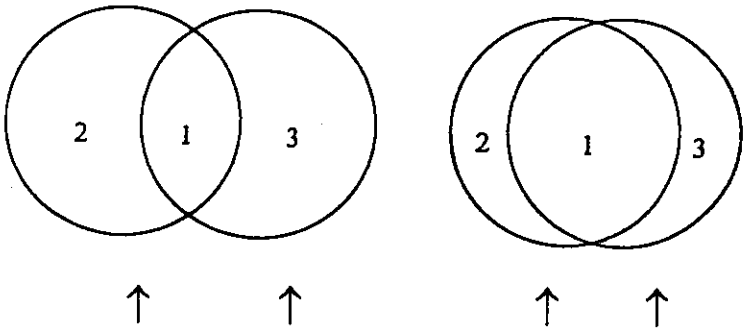
18.เมื่อบุคคลรับรู้และยอมรับประสบการณ์ทั้งหมดที่ตนประสบเข้ามาสู่ระบบที่เป็นหนึ่งเดียวกัน มีความสอดคล้องกัน บุคคลจะมีความเข้าใจในบุคคลอื่นได้ดีขึ้นด้วย และยอมรับผู้อื่นในฐานะที่เป็นตัวของเขาซึ่งมีความแตกต่างจากตนเอง นั้นคือเมื่อบุคคลสามารถพัฒนาอัตมโนทัศน์ที่มีความสอดคล้องเป็นหน่วยเดียวกัน ผลที่ตามมาก็คือ บุคคลจะสามารถพัฒนาสัมพันธภาพระหว่างบุคคลที่ดีขึ้นด้วย

19.เมื่อบุคคลมีการรับรู้และยอมรับประสบการณ์ของอินทรีย์เข้ามาในโครงสร้างของตนมากขึ้นบุคคลก็จะพบว่าเขาได้นำกระบวนการให้คุณค่าของอินทรีย์ (organismic valuing process) มาแทนที่ระบบการให้คุณค่าต่อประสบการณ์เดิม ซึ่งส่วนใหญ่จะได้มาจากการให้คุณค่าของผู้อื่นแล้วรับรู้เสมือนเป็นประสบการณ์ตรงของตน

กระบวนการการให้คุณค่าของอินทรีย์เป็นกระบวนการที่ดำเนินอยู่ทุกๆขณะ เป็นกระบวนการให้คุณค่าที่ยืดหยุ่น ไม่ยึดติดตายตัว ซึ่งประสบการณ์ทั้งหลายจะได้รับการให้สัญลักษณ์ หรือนำมาสู่การรับรู้อย่างรู้ตัวและถูกต้องและเป็นการให้คุณค่าในแง่ของประสบการณ์ที่นำความพึงพอใจมาสู่อินทรีย์ ซึ่งหมายถึงเป็นแนวโน้มของอินทรีย์ในการที่จะพัฒนาสมรรถภาพทั้งหมดที่มีอยู่ เพื่อคงไว้และสร้างเสริมอินทรีย์

จากทฤษฎีบุคลิกภาพตามที่นำเสนอนี้ สรุปได้ตามแผนภูมิภาพดังนี้

สถาบันวิทยบริการ
จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย



โครงสร้างตน ประสบการณ์ โครงสร้างตน ประสบการณ์

(self-structure) (experience) (self-structure) (experience)

แผนภูมิ ก. แผนภูมิ ข.

แผนภูมิภาพ ก. แสดงบุคลิกภาพของบุคคลที่ไม่สอดคล้องในตนเอง หรือผู้ที่ปรับตัวไม่ได้

แผนภูมิภาพ ข. แสดงบุคลิกภาพของบุคคลที่สอดคล้องในตนเองหรือผู้ที่ปรับตัวได้

แผนภูมิดังกล่าวโรเจอร์สอธิบายไว้ดังนี้ (Rogers , 1951 : 525-527)

โครงสร้างตน (self-structure) แทนด้วยวงกลมด้านซ้าย แสดงความคิดรวบยอดของตนที่ประกอบไปด้วยการรับรู้ของบุคคลในมิติที่เกี่ยวกับตนเอง เกี่ยวกับความสัมพันธ์ระหว่างตนเองกับผู้อื่น และเกี่ยวกับสิ่งแวดล้อมรอบตัวเขา รวมทั้งค่านิยมด้วย

ประสบการณ์ (experience) แทนด้วยวงกลมด้านขวา แสดงประสบการณ์ทั้งหมดที่เกิดขึ้นในสนามแห่งประสบการณ์และที่มีการเปลี่ยนแปลงอยู่เสมอของบุคคล

บริเวณที่1 เป็นส่วนของสนามแห่งประสบการณ์ ซึ่งแสดงความสอดคล้องกันระหว่างโครงสร้างของตนกับประสบการณ์ที่รับรู้

บริเวณที่2 เป็นส่วนของสนามแห่งประสบการณ์ ที่บุคคลได้รับรู้มาอย่างบิดเบือน (distorted)ไปจากความเป็นจริงบุคคลรับรู้เสมือนเป็นของตนเอง

บริเวณที่ 3 เป็นส่วนของสนามแห่งประสบการณ์ที่บุคคลปฏิเสธ (denied) ที่จะรับรู้อย่างรู้ตัว เนื่องจากเป็นส่วนของประสบการณ์ที่ขัดแย้งกับโครงสร้างตน

แผนภูมิ ก. แสดงบุคลิกภาพของผู้ที่ไม่มีความสอดคล้องกัน (incongruence) ระหว่างโครงสร้างตนกับประสบการณ์จริง เป็นการรับรู้ที่บิดเบือนไม่ตรงกับสิ่งที่เกิดขึ้นจริง และปฏิเสธที่จะรับรู้ประสบการณ์ตามที่เป็นจริง เป็นบุคลิกภาพที่อ่อนแอ ไม่มั่นคง มีแนวโน้มว่าจะเกิดปัญหาก่อให้เกิดความรู้สึกตึงเครียด วิตกกังวล หรือซึมเศร้า เมื่ออยู่ในภาวะนี้ การปรึกษาเชิงจิตวิทยามีบทบาทในการช่วยลดความรู้สึกนี้ได้

แผนภูมิ ข. แสดงบุคลิกภาพของผู้ที่มีความสอดคล้องในตนเอง (congruence) เป็นบุคคลที่มีความสมดุลทางอารมณ์ ซึ่งจะมีการเปลี่ยนแปลงระหว่างโครงสร้างของตนกับประสบการณ์จริง จะเห็นได้ว่า บริเวณที่ 1 นั้นขยายออก เนื่องจากสามารถรับรู้ประสบการณ์ต่าง ๆ ซึ่งเคยขัดแย้งกับตนและถูกปฏิเสธการรับรู้อย่างรู้ตัวมาก่อนได้อย่างกว้างขวาง และผสมผสานเข้ากับส่วนเดิม มีการให้คุณค่า ประสบการณ์ตามความพึงพอใจที่ได้รับ ไม่ขึ้นอยู่กับความเห็นของผู้อื่น ส่วนที่ 2 และ 3 ยังคงอยู่แต่ขนาดเล็กลงมาก บุคลิกภาพที่เปลี่ยนแปลงไปนี้ จะเป็นบุคลิกภาพที่มีความมั่นคงสูงกว่า มีความวิตกกังวลน้อยกว่า มีโอกาสเครียดน้อยลง ทั้งนี้เพราะโครงสร้างของตนมีลักษณะ ยืดหยุ่น เปิดรับประสบการณ์ต่าง ๆ ได้ตรงตามปรากฏการณ์ที่เกิดขึ้น ฉะนั้นความจำเป็นในการใช้กลไกป้องกันตนเองจึงน้อยลง มีการปรับตัวในสถานการณ์ต่าง ๆ ในชีวิตได้สูงขึ้น มีประสบการณ์ที่รับรู้อย่างบิดเบือนหรือปฏิเสธการรับรู้น้อยลง รู้สึกว่าควบคุมตนเองได้มากขึ้น มีศักยภาพในการเผชิญชีวิตสูงขึ้น เพราะมีโอกาสรับรู้ประสบการณ์อย่างกว้างขวาง

ทฤษฎีบุคลิกภาพของโรเจอร์สดังกล่าวทำให้เข้าใจบุคลิกภาพโดยรวมของบุคคลซึ่งประกอบไปด้วย โครงสร้างตน (self-structure) และประสบการณ์ (experience) การปรึกษาเชิงจิตวิทยาตามแนวโรเจอร์สให้ความสำคัญต่อทฤษฎีบุคลิกภาพ ดังนั้นการเข้าใจทฤษฎีบุคลิกภาพทำให้นักจิตวิทยาการปรึกษาเข้าใจมนุษย์มากขึ้น แม้ว่าในการวิจัยนี้ผู้วิจัยจะใช้กระบวนการกลุ่มจิตสัมพันธ์ซึ่งเป็นกลุ่มพัฒนาตนที่เน้นการพัฒนาศักยภาพภายในของบุคคลในการที่จะนำศักยภาพของตนมาใช้ให้เกิดประโยชน์ต่อตนเอง พัฒนาตนเองให้มีชีวิตที่งอกงาม เติบโต เป็นบุคคลที่มีชีวิตเต็ม (Fully Functioning Person) ก็ตาม แต่โดยพื้นฐานแล้วกลุ่มจิตสัมพันธ์พัฒนามาจากทฤษฎีการปรึกษาแบบผู้รับบริการเป็นศูนย์กลาง (Client-Centered Therapy) สำหรับการปรึกษาเชิงจิตวิทยาตามแนวโรเจอร์สจึงถือว่าทฤษฎีบุคลิกภาพเป็นหัวใจสำคัญของการปรึกษา ผู้วิจัยตระหนักว่าในกระบวนการกลุ่มจิตสัมพันธ์แม้จะไม่ได้เน้นการปรึกษากับสมาชิกในกลุ่มเป็นหลัก แต่ถ้าขณะที่ดำเนินกระบวนการกลุ่มจิตสัมพันธ์มีกรณี (case) เกิดขึ้น ผู้นำกลุ่มก็ต้องใส่ใจกับกรณีที่เกิดขึ้น ดังนั้นการที่ผู้นำกลุ่มจิตสัมพันธ์เข้าใจทฤษฎีบุคลิกภาพก็สามารถช่วยให้การดำเนินการกลุ่มเป็นไปอย่างสมบูรณ์และเป็นไปอย่างธรรมชาติมากที่สุด ผู้วิจัยจึงได้นำเสนอทฤษฎีบุคลิกภาพเพราะเห็นความสำคัญดังกล่าว

2.3 บุคคลที่มีชีวิตเต็ม (Fully Functioning Person)

โรเจอร์ส (Rogers , 1961:185) ได้กล่าวถึงสมาชิกกลุ่มหลังจากที่ได้ผ่านกระบวนการกลุ่มว่า สมาชิกจะได้พบกับความแปลกใหม่ที่ซ้อนเร้นอยู่ในตนเอง ได้รับรู้ความรู้สึกต่าง ๆ ที่เขาปฏิเสธมันมาตลอด สามารถรับรู้ประสบการณ์ที่ผ่านเข้ามาได้อย่างเต็มที่ และเมื่อเขารับรู้ความรู้สึกต่าง ๆ เหล่านี้ ไม่ว่าจะเป็นความโกรธ ความกลัว หรือ ความอ่อนโยน และพบว่านั่นแหละคือตัวเขา เขาก็จะพบว่าไม่มีอะไรที่ต้องกลัวอีกต่อไปเขาจะพบว่าพฤติกรรมของเขาเปลี่ยนไปในทางที่เป็นประโยชน์อย่างสอดคล้องกับทัศนะใหม่ที่มีต่อตนเอง และเขายินดีที่จะเปลี่ยนแปลง และพร้อมจะพัฒนาตนเองต่อไป

โรเจอร์ส (Rogers , 1961:787-789,1969:282-287) ได้กล่าวถึงคุณลักษณะของบุคคลที่ผ่านกระแสการเคลื่อนไหวภายในกลุ่มว่าจะมีลักษณะที่เปลี่ยนแปลงเกิดขึ้นดังนี้

1.มีการเปิดกว้างต่อประสบการณ์ต่าง ๆ เพิ่มขึ้น (An increasingly openness to experience)

ในตอนเริ่มแรกของกระแสกลุ่ม สมาชิกจะมีการยึดติด (fixity) กับบางสิ่งบางอย่าง และไม่มองในแง่มุมอื่น มีการใช้กลไกป้องกันตนเองอย่างมาก มีความไม่ลงรอยกันของความจริงที่เกิดขึ้นกับความเป็นตัวเอง (incongruence) เมื่อผ่านกระบวนการกลุ่มแล้ว สมาชิกจะสามารถต้อนรับประสบการณ์ที่จะเกิดขึ้นได้อย่างเต็มที่ด้วยหัวใจที่อิสระ ซึ่งในกระบวนการที่เกิดขึ้นตรงนี้ โรเจอร์สเรียกว่า เป็นชีวิตที่ดี (good life) ที่ปรากฏขึ้นมาจากการใช้กลไกป้องกันตนเองนำพาไปสู่การเปิดเผยตนเองในการที่จะต้อนรับกับประสบการณ์ใหม่ ซึ่งสมาชิกจะสามารถพึ่งตนเองได้ และยอมรับว่านั่นคือตัวเรา นอกจากนั้นแล้ว เขายังมีความรู้สึกที่เปิดเผย ไม่ว่าจะเป็น ความกลัว ความเจ็บปวด ความอ่อนโยน หรือความสุขใด ๆ ก็ตามที่ผ่านมา เขามีอิสระที่จะรู้สึกว่า ตนเองเป็นผู้กระทำให้เกิดขึ้น มีอิสระในการตระหนักถึงความรู้สึกเหล่านี้

2.มีชีวิตกับความจริงเพิ่มขึ้น (Increasingly existential living)

คุณลักษณะประการที่สองนี้เกี่ยวกับการมีชีวิตอยู่ในปัจจุบันขณะอย่างเต็มที่โรเจอร์สกล่าวว่า เมื่อบุคคลเปิดรับประสบการณ์ใหม่ ๆ ที่เกิดขึ้น โดยไม่ใช้กลไกป้องกันตนเอง แต่ละขณะของเขาก็จะเป็นประสบการณ์ที่ใหม่อยู่เสมอ บุคคลจะเกิดการตระหนักได้ว่า เขาจะต้องทำอะไรบ้าง

ในขณะนั้น และทำแต่ละขณะนั้นให้ดีที่สุด โดยตระหนักอยู่เสมอว่า ตนเองเป็นผู้ทำทุกสิ่งทุกอย่างให้เกิดขึ้น

การมีชีวิตอยู่ในแต่ละขณะ หมายถึง ภาวะที่ปราศจากความตายตัวคงที่ (rigidity) หรือการจัดการที่ตายตัว (tight organizition) หากมองโครงสร้างการรับรู้ของบุคคลที่มีต่อประสบการณ์ที่ผ่านเข้ามาในการรับรู้เขาจะมีความสามารถปรับเปลี่ยน (adaptability) อย่างสูงสุด สามารถค้นพบโครงสร้างที่ปรากฏอยู่ในประสบการณ์ของตนได้

3.เพิ่มความไว้วางใจในอินทรีย์แห่งตน (An increasing trust in his organism)

คุณลักษณะข้อนี้ หมายถึงบุคคลมีความเชื่อถือมากขึ้นในอินทรีย์ของตนที่จะให้เป็นผู้นำทางไปสู่พฤติกรรมที่พึงพอใจสูงสุดในสถานการณ์แต่ละขณะ บุคคลที่เปิดกว้างต่อประสบการณ์จะเข้าถึงข้อมูลที่ปรากฏในทุกๆสถานการณ์ ไม่ว่าข้อมูลนั้นจะเป็นอะไรมีความยุ่งยากซับซ้อนเพียงใด เขาสามารถเชื่อถือการกระทำซึ่งเกิดขึ้นจากภายในของเขาได้ เมื่อเขารู้สึกโกรธและอยากจะแสดงความรู้สึกนั้น เขาก็จะสามารถแสดงออกได้ เพราะว่าความรู้สึกโกรธ คือชีวิตของเขาเช่นเดียวกับความรู้สึกอื่น ๆที่เกิดขึ้นเช่น ความรัก ความเป็นมิตร และสัมพันธภาพ เขาจะสามารถแก้ปัญหาในสถานการณ์ที่ยุ่งยากและซับซ้อนได้ ซึ่งการสังเกตเหล่านี้ทำให้เขาได้ประจักษ์ว่าปฏิกิริยาในอินทรีย์นั้นเชื่อถือได้ ในอันที่จะนำพาการกระทำที่น่าพอใจให้เกิดขึ้น

4. ความรู้สึกอิสระ (A sense of freedom)

บุคคลที่มีชีวิตเต็ม (Fully Functioning Person) จะรู้สึกถึงอำนาจอิสระ (free will) ในการเลือกที่มีอยู่ในตนเอง เขามีอิสระที่จะเลือกเป็นตัวของตัวเอง (become himself) หรือเลือกที่จะซ่อนอยู่ในกำแพงของตน หรือก้าวเดินไปเบื้องหน้า หรือจะเลือกที่จะถอยหลัง บุคคลมีสิทธิที่จะเลือกเป็นอย่างที่ตนต้องการ เพราะเขามีอิสระและสามารถใช้ประโยชน์จากอิสรภาพได้อย่างสูงสุด

5.การมีความคิดริเริ่มสร้างสรรค์(Creativity)

โรเจอร์สเชื่อว่า บุคคลที่มีชีวิตเต็มย่อมจะเป็นผู้ที่มีความคิดริเริ่มสร้างสรรค์ (creative person) เนื่องด้วยความละเอียดอ่อนที่เขาสามารถเปิดรับโลกรอบ ๆ ได้ และความเชื่อถือในอินทรีย์แห่งตนในการสร้างสัมพันธ์กับสิ่งแวดล้อม เขาจะเป็นบุคคลซึ่งมีผลผลิตของความริเริ่มสร้างสรรค์ และไม่จำเป็นว่าเมื่อเขาอยู่ในวัฒนธรรมใด เขาจะต้องคล้อยตามวัฒนธรรมนั้น แต่เขาสามารถจะมีชีวิตอยู่ได้อย่างสร้างสรรค์สอดคล้องกับวัฒนธรรมอย่างสมดุลกับความต้องการของเขา

แม้ว่าเขาจะรู้สึกไม่มีความสุขในสถานการณ์ทางวัฒนธรรมบางอย่าง เขาก็พยายามเป็นตัวของตัวเองให้ได้อย่าง ต่อเนื่องและมีการกระทำเพื่อให้เกิดความสุขต่อความต้องการของเขา โรเจอร์สเชื่อว่าบุคคลเช่นนี้เป็นมนุษย์ที่สามารถปรับตัวได้ และดำรงชีพอยู่ได้ในเงื่อนไขสิ่งแวดล้อมที่เปลี่ยนแปลง สามารถสร้างสรรค์การปรับตัวที่เหมาะสมต่อสภาพแวดล้อมทั้งที่ใหม่และเก่า

2.4 กลุ่มจิตสัมพันธ์ (Encounter Group)

2.4.1 ความหมายของกลุ่มจิตสัมพันธ์

กลุ่มจิตสัมพันธ์ (Encounter Group) เป็นกลุ่มเชิงจิตวิทยารูปแบบหนึ่ง ที่พัฒนาขึ้นมาจากแนวคิดของ คาร์ล อาร์ โรเจอร์ส (Carl R. Rogers) นักจิตวิทยาแนวมนุษยนิยม เดิมเรียกว่ากลุ่มจิตสัมพันธ์ขั้นพื้นฐาน (Basic Encounter Group) เป็นกลุ่มที่เน้นการปฏิสัมพันธ์ระหว่างบุคคล การค้นพบตนเอง และการอยู่ร่วมกับผู้อื่น ทุกคนที่มาร่วมอยู่ในกลุ่มถือว่าเป็นเจ้าของกลุ่มร่วมกัน กระบวนการกลุ่มจิตสัมพันธ์ให้ความสำคัญต่อประสบการณ์เข้ม ๆ ที่เกิดขึ้นในกลุ่ม ขนาดของกลุ่มจะมีขนาดเล็ก คือประกอบด้วยสมาชิกประมาณ 8-18 คน โดยมีความสัมพันธ์กันในระดับที่ลึกซึ้งและใกล้ชิดกว่าการปฏิสัมพันธ์ในชีวิตประจำวัน สมาชิกจะเป็นผู้เลือกเป้าหมายและกำหนดทิศทางของกลุ่มร่วมกัน ประสบการณ์ที่เกิดขึ้นในกลุ่มจะมีทั้งการเล่าเรื่องราวที่สมาชิกประสบซึ่งมีทั้งความคิดเห็นและความรู้สึกอันเกี่ยวข้องกับตนเองจึงเป็นการที่สมาชิกได้เกิดการสำรวจตนเอง โดยผู้นำกลุ่มจะเป็นผู้เอื้ออำนวยและพัฒนาให้กลุ่มมีบรรยากาศที่ปลอดภัยทางด้านจิตใจ มีอิสระในการที่จะเปิดเผยเรื่องราวต่าง ๆ ซึ่งเป็นบรรยากาศที่ปราศจากความรู้สึกถูกคุกคาม บีบบังคับ และการประเมินต่างๆ เป็นบรรยากาศของความสัมพันธ์อันอบอุ่น มีความรัก ความเข้าใจ มีการยอมรับและให้เกียรติซึ่งกันและกัน บรรยากาศดังกล่าวจะทำให้สมาชิกลดการใช้กลไกป้องกันตนเองลง จนเกิดภาวะของการสัมผัสใจตนเองได้อย่างชัดเจนที่สุด ความเข้าใจตนเองอย่างชัดเจนตรงตามความเป็นจริงนี้นำไปสู่การมีทัศนะใหม่ มีแนวคิดที่เปลี่ยนไป คือ สมาชิกจะรู้จักตนเองมากขึ้น เข้าใจตนเองและเข้าใจผู้อื่นมากขึ้น สามารถอยู่กับความจริงที่ปรากฏขึ้นกับตนเองได้ตามที่เป็น มีหัวใจที่อิสระในการที่จะยอมรับ อันนำไปสู่การมีความยืดหยุ่นในการใช้ชีวิตเพิ่มมากขึ้นซึ่งจะนำพาให้เขาไปสู่กระแสของการมีชีวิตที่ดี (good life) ต่อไป

2.4.2 <u>ผู้นำกลุ่มจิตสัมพันธ์</u> (Group leader)

โรเจอร์สเปรียบเทียบกลุ่มจิตสัมพันธ์เหมือนกับอินทรีย์ที่มีชีวิต มีความรู้สึกซึ่งสามารถกำหนดทิศทางของตนเองได้ ผู้นำกลุ่มจึงไม่ใช่ผู้ที่จะกำหนดทิศทางและเป้าหมายของกลุ่มให้กับสมาชิกล่วงหน้า เพราะกลุ่มจะดำเนินไปได้ด้วยตัวของมันเอง แต่ผู้นำกลุ่มจะเป็นผู้เอื้ออำนวย (facilitator) ให้เกิดบรรยากาศแห่งความไว้วางใจกันขึ้นภายในกลุ่มเพื่อนำไปสู่การที่สมาชิกสามารถพัฒนาตนเองได้ตามศักยภาพของตนที่มีอยู่ มีการพัฒนาไปสู่การเติบโต งอกงาม รวมทั้งเกิดการเปลี่ยนแปลงพฤติกรรมไปในทางงดงามและสร้างสรรค์

โรเจอร์สกล่าวถึงแนวทางสำหรับผู้นำกลุ่มไว้ 3 ประการ คือ 1) สัมพันธภาพในกระบวนการกลุ่ม 2) บทบาทของผู้นำกลุ่ม และ 3)พฤติกรรมที่ไม่เอื้ออำนวยกระบวนการกลุ่ม ดังรายละเอียดต่อไปนี้ (Rogers,1951:22-33, 1961:33-34, 1970:46-68, 1980:114-117)

1)สัมพันธภาพในกระบวนการกลุ่ม(The relationship)

ในกระบวนการกลุ่มจิตสัมพันธ์ สิ่งสำคัญไม่ใช่เทคนิคทางด้านจิตวิทยาการปรึกษาและไม่ใช่เป้าหมายในการรักษาหรือเยียวยา กลุ่มจิตสัมพันธ์ไม่ใช่กลุ่มที่จะทำให้สมาชิกเกิดการเปลี่ยนแปลงไปในทิศทางที่ผู้นำกลุ่มวางไว้ แต่สิ่งสำคัญสำหรับกลุ่มจิตสัมพันธ์คือมุ่งเน้นที่การพัฒนามนุษย์ให้สามารถดึงศักยภาพที่มีอยู่ในตนเองมาใช้ให้เกิดประโยชน์อย่างสูงสุด ซึ่งถือเป็นเป้าหมายสำคัญ กระบวนการกลุ่มจิตสัมพันธ์มีความอ่อนโยน ละเมียดละไม กระแสกลุ่มจะดำเนินไปโดยไม่มีการกำหนดหรือวางแผนใดๆไว้ล่วงหน้า เนื่องจากผู้นำกลุ่มจะเชื่อในศักยภาพของสมาชิกในการเป็น ผู้กำหนดแนวทางของกลุ่มขึ้นเอง ดังนั้นกระแสกลุ่มจึงดำเนินไปอย่างอิสระและเป็นธรรมชาติ สิ่งที่ ทำให้กระบวนการกลุ่มดำเนินไปสู่เป้าหมายได้นั้น คือสัมพันธภาพอันอบอุ่นที่ผู้นำกลุ่มตระหนักและพยายามสร้างสัมพันธภาพอันงดงามนี้ให้เกิดขึ้นอยู่ตลอดเวลานับตั้งแต่เริ่มต้นกระบวนการกลุ่ม จนกระทั่งยุติกระบวนการกลุ่มจิตสัมพันธ์ เพราะสัมพันธภาพดังกล่าวนี้ เป็นสิ่งสำคัญในกระบวนการ กลุ่มในการเชื่อมโยงทุกชีวิตในกลุ่มเข้าหากันเป็นเสมือนสิ่งที่สามารถทลายกำแพงระหว่างสมาชิกลง และนำพาทุกชีวิตในกลุ่มเขาหากัน สัมพันธภาพดังกล่าวประกอบด้วยคุณลักษณะที่สำคัญ 3 ประการ คือ

1. ความจริงแท้ (genuine) หรือความจริง (realness) หรือ ความสอดคล้อง (congruence) หมายถึงการที่ผู้นำกลุ่มรับรู้ความรู้สึก และทัศนคติของตนในขณะนั้นอย่างตรงไปตรงมาและสามารถสื่อให้สมาชิกได้ทราบอย่างเหมาะสม เป็นความจริงใจที่เกิดขึ้นจากความรู้สึกของผู้นำกลุ่มอย่างแท้จริง เป็นความตั้งใจที่จะแสดงออกมาทั้งทางคำพูดและกริยาท่าทาง เมื่อมีความจริงใจเกิดขึ้นก็จะนำไปสู่การมีสัมพันธภาพที่อยู่กับความจริง (reality) ซึ่งการอยู่กับความจริงมีความสำคัญในระดับที่ลึกซึ้งมาก ผู้นำกลุ่มจะต้องสร้างบรรยากาศให้สมาชิกได้อยู่กับความจริงของตนเองให้ได้

2. การยอมรับ (acceptance) หรือ ความใส่ใจ (caring) หรือ การให้คุณค่า (prizing)หรือการยอมรับอย่างไม่มีเงื่อนไข (unconditional positive regard) หมายถึงการที่ผู้นำกลุ่มจะยอมรับและใส่ใจในสมาชิกกลุ่ม ยอมรับทัศนคติของสมาชิกโดยไม่ตัดสินสมาชิกด้วยความ รู้สึกของตนเอง ผู้นำกลุ่มจะยอมรับทั้งพฤติกรรมและแสดงความรู้สึกของสมาชิกไม่ว่าจะเป็นความรู้สึกกลัว ความรู้สึกโกรธ หรือ ความรู้สึกสับสน โดยไม่ตำหนิใดๆแต่จะเป็นการรับรู้สิ่งต่างๆที่เกิดขึ้นกับสมาชิกด้วยการยอมรับซึ่งจะนำมาซึ่งสัมพันธภาพอันอบอุ่นและปลอดภัย อีกทั้งยังทำให้สมาชิกเกิดความรู้สึกไว้ใจกลุ่ม ทำให้รู้สึกว่าเป็นส่วนหนึ่งของกลุ่ม เป็นที่ยอมรับนับถือจากคนอื่นและนำมาซึ่งสัมพันธภาพแห่งการช่วยเหลือที่สำคัญยิ่ง แต่การยอมรับนี้ไม่ได้หมายถึงการที่จะต้องร่วมเข้าไปเกี่ยวข้องด้วย เป็นเพียงเข้าใจในความรู้สึกและความคิดของสมาชิก ไม่ว่าความรู้สึก หรือ ความคิดนั้นจะเป็นอย่างไรก็ตาม ก็ยอมรับเขาอย่างที่เขาเป็น

3. ความเข้าใจอย่างร่วมรู้สึก (empathy) หมายถึง เข้าใจความรู้สึกและความหมายในสิ่งที่สมาชิกสื่อออกมาได้อย่างที่สมาชิกเป็น ซึ่งคือความสามารถของผู้นำกลุ่มที่จะรับรู้โลกทัศน์ (internal frame of reference) ของสมาชิกได้แต่เป็นการรับรู้และเข้าใจสมาชิกในฐานะของผู้ที่ยืนดูอยู่ข้าง ๆ สมาชิกอย่างเข้าใจในสิ่งที่เกิดขึ้นโดยที่จะไม่นำอารมณ์ และความรู้สึกของตนเข้าไปเกี่ยวข้องด้วย การเข้าใจอย่างร่วมรู้สึกนี้ผู้นำกลุ่มจะต้องสื่อออกไปให้สมาชิกได้รับรู้ด้วย อาจจะเป็นทางคำพูด หรือกริยาท่าทาง อันจะนำไปสู่สัมพันธภาพแห่งการช่วยเหลือในกลุ่มต่อไป

2) บทบาทของผู้นำกลุ่ม

ผู้นำกลุ่มในกระบวนการกลุ่มจิตสัมพันธ์ เป็นผู้ที่มีความเชื่อพื้นฐานในความเป็นมนุษย์ว่า มนุษย์เป็นผู้มีเกียรติ มีศักดิ์ศรี มีความเชื่อถือได้ และมนุษย์สามารถพัฒนาตนเองได้ด้วย

ตัวของเขาเองโดยไม่ต้องมีใครบังคับหรือชี้แนะหรือนำทางใดๆ ดังนั้นผู้นำกลุ่มจิตสัมพันธ์จึงเป็นผู้ที่เอื้ออำนวยบรรยากาศให้สมาชิกทุกคนเป็นผู้ที่จะกำหนดเป้าหมายและทิศทางของกลุ่มร่วมกัน บทบาทของผู้นำกลุ่มจึงเป็นเพียงผู้เอื้ออำนวย (facilitator)ให้กระแสกลุ่มเคลื่อนไปสู่เป้าหมายอย่างราบรื่นและเป็นธรรมชาติ โรเจอร์สได้กล่าวถึงบทบาทของผู้นำกลุ่มไว้ดังนี้

1. การสร้างบรรยากาศกลุ่ม(climate - setting function)

ในตอนเริ่มต้นของการเปิดกลุ่ม จะเป็นแบบไม่มีโครงสร้างใด ๆ แต่เป็นการให้สมาชิกเริ่มต้นกันเองเพื่อกำหนดว่าจะทำอะไรในกลุ่มนี้ เพื่อเป็นประสบการณ์กลุ่มร่วมกัน ทักษะการฟังอย่างชัด ๆ อยู่กับเหตุการณ์ตรงนั้น และไวต่อความรู้สึกเป็นสิ่งที่สำคัญสำหรับผู้นำกลุ่ม เมื่อสมาชิกพูดเปิดเผยตนเองออกมา สิ่งที่สำคัญประการแรกสำหรับผู้นำกลุ่ม คือ ฟังว่าสมาชิกพูดอะไรและในคำพูดนั้นมีอะไรแฝงเร้นอยู่ ผู้นำกลุ่มจะต้องสร้างให้บรรยากาศในกลุ่มเป็นบรรยากาศที่ปลอดภัยซึ่งความปลอดภัยนี้ถือว่าเป็นสิ่งสำคัญอันดับแรกในการจัดบรรยากาศกลุ่ม ลักษณะการนั่งในกลุ่มจะเป็นวงกลมเพื่อที่จะได้ยินอย่างชัดเจน แต่อย่างไรก็ตาม สิ่งที่ต้องการให้เกิดขึ้นในกลุ่มก็คือให้แต่ละบุคคลรู้จักตนเองและตระหนักว่ามีสิ่งใดเกิดขึ้นภายในตนเองบ้าง

2. การยอมรับของกลุ่ม (the acceptance of the group)

เมื่อกลุ่มกำลังดำเนินไป ในบางครั้งอาจจะมีการอภิปรายกันถึงปัญหาที่เป็นความรู้สึกลึก ๆ หรือเป็นเรื่องของอารมณ์อันลึกซึ้งและรุนแรงซึ่งอาจจะมีการปะทะคารมกันบ้างระหว่างสมาชิก และสมาชิกอาจจะพลิกบทบาทกลายเป็นผู้นำโดยปริยาย แต่สิ่งที่สำคัญคือผู้นำกลุ่มจะต้องชวนให้สมาชิกกลับมาตระหนักอยู่กับ "ที่นี่และเดี๋ยวนี้" (here and now) แต่ในบางครั้งอาจจะเกิดการต่อต้านจากสมาชิกที่ยังไม่พร้อมจะเปิดเผยประสบการณ์ส่วนตัว ผู้นำกลุ่มจะไม่พยายามบังคับเขา คือจะต้องอดทนรอและให้อิสระแก่เขา

3. การยอมรับในปัจเจกบุคคล (acceptance of the individual)

การที่สมาชิกภายในกลุ่มมีอิสระที่จะเป็นตัวของตัวเองได้นั้นขึ้นอยู่กับความต้องการของเขา โดยที่กลุ่มจะไม่ไปตัดสินใจแทนเขา ซึ่งถือเป็นการให้เกียรติและเป็นการให้อิสระแก่สมาชิก และยอมรับในตัวสมาชิกแต่ละคน อันจะทำให้สมาชิกรู้สึกสบายและไม่ถูกบังคับ ซึ่งสิ่งนี้เองเป็นการเรียนรู้ที่มีคุณค่ายิ่ง ผู้นำกลุ่มจะเปิดโอกาสให้เสมอสำหรับผู้ที่พร้อมจะพูดและเปิดเผยตนเอง ในกลุ่มจะไม่มีกฎเกณฑ์ใดๆที่จะเป็นการจำกัดอิสรภาพของสมาชิก ผู้นำกลุ่มจะทำตัวราวกับเป็น

สมาชิกคนหนึ่ง จะไม่เข้าไปควบคุมสิ่งที่เกิดขึ้น แต่จะใส่ใจต่อสิ่งต่าง ๆ ที่เกิดขึ้นและร่วมเรียนรู้ไปพร้อมๆกับสมาชิกในกลุ่ม เป็นการเอื้ออำนวยให้กระแสกลุ่มดำเนินไปด้วยตัวของมันเอง

4. การเข้าใจอย่างร่วมรู้สึก(empathic understanding)

ผู้นำกลุ่มจะต้องพยายามทำความเข้าใจความหมายที่แท้จริงในสิ่งที่สมาชิกได้สื่อออกมา ซึ่งถือว่าเป็นสิ่งที่สำคัญที่สุด รวมทั้งพยายามทำความเข้าใจและค้นหาความหมายลึก ๆ ที่ซ่อนอยู่ในคำพูดเหล่านั้นของสมาชิก ทักษะที่ช่วยผู้ช่วยผู้นำกลุ่มในการเอื้ออำนวยได้ คือ การทำให้กระจ่าง (clarify) ในสิ่งที่สมาชิกสื่อออกมา เป็นการพยายามที่จะดึงประโยคที่เขาพูดแล้วถามย้อนกลับไปสู่ตัวเขา เพื่อให้เขาได้ตระหนักและสำรวจตนเองมากขึ้น ผู้นำกลุ่มจะต้องจริงใจต่อสมาชิกทุกคน และต้องมีความไวต่อความรู้สึกของสมาชิก สิ่งสำคัญคือต้องมีสติเสมอเวลาฟังสมาชิกพูด แล้วการตอบสนองของผู้นำกลุ่มจึงเป็นการเข้าใจอย่างร่วมรู้สึกที่สื่อสารโดยผ่านทักษะต่างๆออกไปอย่างเป็นธรรมชาติ

5. การปฏิบัติงานในระดับของความรู้สึก (operation in terms of my feeling)

ในกระบวนการกลุ่มนั้น ผู้นำกลุ่มสามารถแสดงความรู้สึกส่วนตัวทั้งทางด้านบวกและด้านลบที่เกิดขึ้นในขณะนั้นได้อย่างอิสระ แต่ต้องเป็นจังหวะและเวลาที่เหมาะสม เพราะการแสดงความรู้สึกที่เป็นการสื่อสารถึงความหมายส่วนตัวในระดับลึกซึ้งนั้นเป็นการส่งเสริมให้เกิดความสัมพันธ์ที่ใกล้ชิดระหว่างผู้นำกลุ่มกับสมาชิกได้

6. การเผชิญหน้าและข้อมูลย้อนกลับ (confrontation and feedback)

การเผชิญหน้าและการให้ข้อมูลย้อนกลับจะเน้นที่พฤติกรรมเฉพาะ เช่น เมื่อสมาชิกมีการพูดเรื่องเดียวกันหลาย ๆ ครั้งเป็นต้น หรือจะเน้นที่ความรู้สึกที่รุนแรงของสมาชิก แต่มีข้อพึงสังเกตและระมัดระวังด้วยว่าการเผชิญหน้านั้นทำให้สมาชิกรู้สึกเจ็บปวดหรือไม่ ถ้าใช่ก็ต้องช่วยเหลือเขา แต่ความรู้สึกเจ็บปวดก็มักจะมีหลังการเผชิญหน้าเสมอ จุดมุ่งหมายของการเผชิญหน้าและการให้ข้อมูลย้อนกลับก็เพื่อให้สมาชิกได้เรียนรู้บางสิ่งบางอย่างจากการให้ข้อมูลย้อนกลับ และการเผชิญหน้า แม้ว่าจะเจ็บปวดบ้างก็ตามแต่เมื่อสมาชิกสามารถผ่านจุดนี้ไปได้เขาก็จะเป็นประโยชน์อย่างยิ่ง

7. การเปิดเผยปัญหาของตน (expression of own problems)

ในกระบวนการกลุ่มผู้นำกลุ่มอาจจะมีความรู้สึกไม่ดี ที่เกิดขึ้นในขณะนั้นได้ และต้องการที่จะเปิดเผยในกลุ่มให้รับรู้ ซึ่งก็สามารถที่จะกระทำได้ เพราะถ้าความรู้สึกของผู้นำกลุ่มไม่ดีแล้วประสิทธิภาพในการเป็นผู้นำกลุ่มก็ลดลงหรือบางครั้งอาจจะรุนแรงถึงขั้นที่ไม่สามารถทำหน้าที่ของตนได้ กลุ่มก็จะดำเนินไปในลักษณะที่ไม่เป็นอิสระ ดังนั้นการที่ผู้นำกลุ่มเปิดเผยความรู้สึกส่วนตัวของตนจึงเป็นผลดีมากกว่าผลเสีย เพราะในขณะที่ผู้นำกลุ่มรู้สึกไม่ดีในสิ่งที่เกิดขึ้นนั้นจะส่งผลให้ความสามารถในการอยู่กับสมาชิกเป็นได้ไม่เต็มที่ ซึ่งสมาชิกก็จะรับรู้ได้ถึงความผิดปกติที่เกิดขึ้นแก่ ผู้นำกลุ่ม ซึ่งถ้าผู้นำกลุ่มไม่เปิดเผยต่อสมาชิกอาจทำให้สมาชิกเข้าใจผิดว่าตนเองเป็นต้นเหตุของปัญหาที่ทำให้ผู้นำกลุ่มไม่สบายใจ

8. การหลีกเลี่ยงการวางแผนและการใช้แบบฝึกหัด (avoidance of planning and exercise)

ในกระบวนการกลุ่มจิตสัมพันธ์ผู้นำกลุ่มจะหลีกเลี่ยงกระบวนการวางแผน หรือถ้ามีการวางแผน สมาชิกจะมีส่วนเท่า ๆ กันกับผู้นำกลุ่มในการกำหนดความต้องการนั้น ๆ ร่วมกัน ผู้นำกลุ่มจะอยู่กับสมาชิกโดยเชื่อว่าอะไรจะเกิดก็ต้องเกิด แต่เขาจะอยู่กับสภาพการณ์ตรงนั้นตามความเป็นจริง ซึ่งพบว่ามีประสิทธิภาพมากกว่าที่จะดำเนินการใด ๆ ตามแผนที่มีการจัดเตรียมล่วงหน้า

9. หลีกเลี่ยงการตีความหรือการวิพากษ์วิจารณ์ (aviodance of interpretive or process comment)

ในกระบวนการกลุ่มเมื่อผู้นำกลุ่มต้องการตักเตือนสมาชิก จะต้องทำแบบไม่มีอคติ และระมัดระวังที่สุดโดยไม่ให้สมาชิกรู้สึกเหมือนว่ากำลังโดนตำหนิ ส่วนการตีความนั้นไม่มีประโยชน์อะไร เพราะการตีความอาจจะเป็นเพียงการเดา ซึ่งอาจจะถูกหรือผิดก็ได้ บางครั้งในกลุ่มอาจจะมีการพูดถึงปัญหาของตนที่ค่อนข้างรุนแรง ผู้นำกลุ่มควรจะปล่อยให้สมาชิกทำหน้าที่ช่วยเหลือโดยผู้นำกลุ่มจะต้องเชื่อถือในตัวสมาชิกว่าเขาทำได้และเชื่อในพลังของกลุ่มในการช่วยเหลือซึ่งกันและกัน แต่จะไม่ให้สมาชิกวิเคราะห์วิจารณ์เชิงตีตราผู้อื่น เพราะอาจจะเป็นผลให้เขาถอนตัวจากการเข้ากลุ่มเพราะรับไม่ได้ แต่อย่างไรก็ตามถ้าเป็นสถานการณ์ที่ไม่รุนแรง ผู้นำกลุ่มจะต้องเชื่อในความสามารถของสมาชิกกลุ่มในการช่วยเหลือกัน

I19255664

10. ความสามารถในการช่วยเหลือของกลุ่ม (the therapeutic potentiality of the group)

ผู้นำกลุ่มมีความเชื่อในความสามารถที่ซ่อนเร้นของสมาชิกกลุ่มในการให้ความช่วยเหลือกลุ่มเมื่ออยู่ในสถานการณ์คับขัน ผู้นำกลุ่มจะทำให้เกิดบรรยากาศที่จะสื่อสารกันจนก่อให้เกิดสิ่งที่เรียกว่า ปัญญาของกลุ่ม หมายถึง การพัฒนาศักยภาพในการช่วยเหลือทางจิตใจต่อกัน

11. การเคลื่อนไหวของร่างกายและการสัมผัส (physical movement and contact)

การสัมผัสกันหรือการเข้าไปอยู่ใกล้ ๆ กัน เป็นการแสดงออกที่เป็นไปอย่างเป็นธรรมชาติ ผู้นำกลุ่มสามารถที่จะสลับที่กับสมาชิกในกลุ่ม เปลี่ยนอิริยาบถได้ หรือบางครั้งอาจจะนั่ง นอน เพื่อเป็นการสื่อสารทางกายต่อกันก็ย่อมทำได้เช่นกัน การใช้การสื่อสารด้วยภาษาท่าทางหรือภาษาทางกายสามารถทำได้อย่างอิสระ เมื่อผู้นำกลุ่มเห็นว่าเหมาะสม ไม่ว่าจะเป็นการสัมผัสหรือการกอด เป็นต้น

3)พฤติกรรมที่ไม่เอื้ออำนวยกระบวนการกลุ่ม

โรเจอร์ส (Rogers ; 1970:66-68) กล่าวถึงประสบการณ์ของตนเองเกี่ยวกับพฤติกรรมบางอย่างที่โรเจอร์สบอกว่าไม่ใช่เป็นการเอื้ออำนวยการพัฒนากระบวนการกลุ่ม คือ

1.การพยายามทำให้กลุ่มดำเนินไปอย่างรวดเร็ว แสดงถึงการไม่เชื่อถือในบุคคล ซึ่งจะเป็นตัวทำลายความพร้อมในปัจจุบัน หรือความพร้อมของสมาชิก ซึ่งถือเป็นพฤติกรรมที่ไม่เหมาะสมอย่างยิ่ง

2.การพยายามจะกำหนดทิศทางให้กลุ่ม โดยพยายามทำตัวเป็นผู้ชักใย (manipulate) อยู่เบื้องหลัง และพยายามสร้างกฎเกณฑ์ต่าง ๆ เพื่อนำไปสู่เป้าหมายในใจบางอย่างของผู้นำกลุ่ม พฤติกรรมเช่นนี้เปรียบเหมือนการทำลาย หรือลดความเชื่อใจของกลุ่ม ซึ่งจะเป็นผลเสียมาก ดังนั้นผู้นำกลุ่มควรที่จะเปิดเผยตรงไปตรงมากับสมาชิก

3.การที่ตัดสินว่ากระบวนการกลุ่มในครั้งนี้ประสบความสำเร็จหรือล้มเหลว โดยวัดจากการแสดงออกของสมาชิก เช่นจำนวนผู้ที่ร้องไห้ เป็นต้น ซึ่งถือว่าเป็นการตัดสินที่ไม่ถูกต้อง

4.การให้ความสำคัญต่อสมาชิกเพียงคนใดคนหนึ่งโดยไม่สนใจคนอื่น และตัดสินความรู้สึกของกลุ่มด้วยความรู้สึกของตนเองซึ่งไม่ใช่สิ่งที่ถูกต้อง เพราะความสำเร็จของกลุ่มขึ้นอยู่กับตัวแปรหลายอย่างและมีความสำคัญพอ ๆ กัน

5.การที่ผู้นำกลุ่มนำปัญหาของตนมาเป็นศูนย์กลางในการดำเนินกลุ่ม พยายาม ชักนำสมาชิกกลุ่มให้มาสนใจตนเอง ซึ่งอาจจะเป็นเพราะไม่มีโอกาสจะระบายออกที่อื่น จึงทำตนเป็นศูนย์กลางของปัญหา ใช้กลุ่มเป็นที่ที่เปิดเผยความคับข้องใจของตน ซึ่งบทบาทเช่นนี้ควรเป็นของสมาชิกกลุ่มมากกว่า

6.ผู้นำกลุ่มที่ชอบวิเคราะห์ หรือตีความถึงสาเหตุของพฤติกรรมของสมาชิก ซึ่งเป็นสิ่งที่ไม่ควรทำอย่างยิ่ง เพราะถ้าหากการวิเคราะห์หรือการตีความนั้นไม่ถูกต้องก็จะไม่ช่วยอะไรเลยและไม่เป็นประโยชน์แต่ถ้าการวิเคราะห์หรือการตีความนั้นถูกต้องก็จะเกิดการใช้กลไกป้องกันตนเอง ซึ่งอาจเป็นผลเสียมากกว่าผลดี

7.ผู้นำกลุ่มไม่ควรใช้แบบฝึกหัดเพราะแสดงถึงพฤติกรรมชักใย(manipulate) แต่การนำแบบฝึกหัดมาใช้ก็ย่อมทำได้ แต่ต้องให้สมาชิกทุกคนมีโอกาสร่วมกันรับรู้ และมีส่วนร่วมในแบบฝึกหัดนั้นไม่ใช่เกิดจากความต้องการของผู้นำกลุ่มเพียงคนเดียว

8.ผู้ที่พยายามละทิ้งตนเอง ปิดกั้นตนเองในการแสดงความรู้สึกหรือแสดงความเป็นธรรมชาติของตน แสดงตัวว่าเป็นผู้เชี่ยวชาญวิเคราะห์กระแสกลุ่มราวกับว่าเป็นผู้ที่มีความรู้มาก ซึ่งพฤติกรรมเช่นนี้เป็นการใช้กลไกป้องกันตนเอง และการไม่ยอมรับกลุ่ม ผู้นำกลุ่มที่ชอบชักใยชอบวิเคราะห์ หรือแสดงออกอย่างห่างเหินกับสมาชิกกลุ่ม จะกลายเป็นแบบอย่างให้สมาชิกกลุ่มเห็นและปฏิบัติตาม จึงเป็นเหมือนการปิดกั้นการเรียนรู้ที่จะนำไปสู่การตระหนักรู้ในตนเองร่วมกันในกลุ่ม

ดังนั้นบทบาทของผู้นำกลุ่มจึงควรเป็นการเอื้ออำนวยบรรยากาศของความอบอุ่น เชื่อถือ และไว้ใจในการเป็นมนุษย์ เพื่อให้สมาชิกได้รู้สึกว่าอิสระในการเป็นตัวของตัวเองได้อย่างเต็มที่ ทำให้เขาสามารถใช้ศักยภาพในตนเองได้อย่างไม่จำกัด เพื่อนำไปสู่การพัฒนาตนให้งอกงามต่อไป

2.4.3<u>สมาชิกกลุ่ม</u> (Member)

กลุ่มจิตสัมพันธ์ไม่มีข้อจำกัดในการคัดเลือกผู้ที่จะมาเป็นสมาชิกกลุ่มแต่อย่างใด (Rogers,1970:119) แต่ในทางกลับกันผู้ที่สนใจจะเข้าร่วมกระบวนการกลุ่มจิตสัมพันธ์จะเป็นผู้ที่สมัครใจและเลือกมาด้วยตนเอง(self-selected)เนื่องจากเขาเห็นความสำคัญของการเข้ากลุ่ม (Rogers,1970:152)

2.4.4 <u>กระแสของกลุ่มจิตสัมพันธ์</u> (The process of encounter group)

กระแสของกลุ่มจิตสัมพันธ์นั้น มักจะเริ่มต้นด้วยการที่สมาชิกเกิดความกลัวไม่กล้า ยอมรับความรู้สึกของตนเอง และมักจะหมกมุ่นอยู่กับอดีต สังเกตได้จากการพูดถึงเรื่องราวต่าง ๆ ที่ตนเข้าไปเกี่ยวข้องด้วยในฐานะที่ ตนเองมักจะเป็นฝ่ายถูกกระทำเสมอ ต่อมาสมาชิกก็จะมีการเปิดเผยความรู้สึกที่แท้จริงของตน ในที่สุดก็ยอมรับว่าสิ่งที่ตนเคยไม่ยอมรับนั้นแท้จริงแล้วก็เป็นส่วนหนึ่งของประสบการณ์ของตน ตอนนี้สมาชิกจะหันกลับมาสำรวจตนเอง และพูดถึงตนเองในฐานะที่เป็นผู้กระทำ กระแสของกลุ่มจะนำพาให้สมาชิกได้ขยายโลกทัศน์ และการรับรู้ได้อย่างมาก ทำให้เกิดการเปลี่ยนแปลงในทัศนะมุมมองใหม่เกี่ยวกับตนเอง ซึ่งโดยธรรมชาติทั่วไปแล้ว การเคลื่อนไปของกระแสกลุ่มก็จะเริ่มจากจุดที่สมาชิกมักจะยึดติดอยู่กับสิ่งใดสิ่งหนึ่ง (fixity) กระแสกลุ่มก็จะ ค่อย ๆ นำพาให้สมาชิกได้เกิดประสบการณ์ใหม่ มีความคิด ความรู้สึกเกิดขึ้นใหม่ รู้ว่าทุกสิ่งทุกอย่างจะดำเนินไปอย่างไร ด้วยการกำหนดทิศทางของตนเอง (Rogers , 1961 :156-158)

กระแสการเคลื่อนไหวของกลุ่มจิตสัมพันธ์ เป็นการมองในแง่มุมของพัฒนาการที่ เกิดขึ้นตามลำดับ และเป็นการอธิบายตามทัศนะของโรเจอร์ส (Rogers , 1970) ซึ่งได้จำแนกกระแสการเคลื่อนไหวที่เกิดขึ้นภายในกลุ่มไว้ทั้งสิ้น 15 ขั้นตอน โดยโรเจอร์สได้สังเกตปฏิกิริยาที่เกิดขึ้นจากกระแสของกลุ่มจิตสัมพันธ์ ซึ่งเกิดขึ้นระหว่าง 20 ชั่วโมง 40 ชั่วโมง 60 ชั่วโมง หรือมากกว่า เขาได้พบรูปแบบซึ่งเป็นลักษณะของกระแสกลุ่มที่ปรากฏขึ้น แต่ก็ไม่มีความชัดเจนว่าการเริ่มต้นและการสิ้นสุดของกลุ่มแต่ละกลุ่มจะต้องมีรูปแบบนี้เสมอไป เพราะกลุ่มแต่ละกลุ่มมีความแตกต่างกัน ในบางกลุ่มขั้นตอนบางขั้นตอนอาจจะเกิดช้า ในขณะที่บางกลุ่มเกิดเร็ว ซึ่งก็ไม่จำเป็นว่าทุกกลุ่มจะต้องเกิดขั้นตอนต่าง ๆ ครบตามรูปแบบนี้เสมอไป อย่างไรก็ตามกระแสกลุ่มที่จำแนกเป็น 15 ขั้นตอนนี้ ไม่ได้หมายความว่าแต่ละขั้นตอนเป็นอิสระไม่ขึ้นต่อกัน แต่เน้นเพียงการ

จำแนกโดยพิจารณาจากลักษณะเฉพาะของแต่ละขั้นตอน ส่วนช่วงเวลาของแต่ละขั้นตอนนั้นขึ้นอยู่กับลักษณะของผู้นำกลุ่ม และสมาชิกกลุ่ม ในบางกลุ่มกระแสแห่งการเปลี่ยนแปลงอาจจะเกิดขึ้นอย่างรวดเร็ว แต่ในบางกลุ่มก็ดำเนินไปอย่างเชื่องช้า ถ้าหากจะเปรียบเทียบกับการงอกงามของเมล็ดพันธุ์พืช ก็เปรียบได้ว่า เมล็ดพันธุ์พืชหากเราหยิบมา 20 เมล็ด แล้วนำไปเพาะให้งอกงามเป็นกล้าไม้ทั้ง 20 เมล็ดนี้ก็คงจะงอกงามได้ไม่เท่ากัน บางเมล็ดเป็นเมล็ดพันธุ์ที่พร้อมที่จะเติบโตอยู่แล้ว เมื่อได้ดินดี น้ำพอเหมาะ อุณหภูมิที่พอเหมาะ แสงแดดที่พอดี เมล็ดพันธุ์นั้นก็เติบโตได้อย่างรวดเร็ว ในขณะที่เมล็ดพันธุ์บางเมล็ดอาจจะไม่แข็งแรง การให้น้ำให้ปุ๋ยในปริมาณที่เท่า ๆ กัน แต่ก็ทำให้การเจริญเติบโตไม่เท่ากัน บางต้นอาจ เติบโตได้ระดับหนึ่งก็หยุดโต แต่บางต้น ก็ยังคงพร้อมที่จะเติบโตได้เรื่อย ๆ ฉันใดก็ฉันนั้น กลุ่มแต่ละกลุ่มจึงเปรียบได้กับต้นไม้ ที่จะเติบโตไม่เท่ากัน ขึ้นอยู่กับศักยภาพของสมาชิกกลุ่มแต่ละกลุ่มเป็นสำคัญ กระแสกลุ่มจิตสัมพันธ์ที่โรเจอร์สเสนอไว้มีดังนี้

1.ขั้นคลุมเครือ (Milling Around) เป็นขั้นเริ่มต้นของกลุ่ม สมาชิกมีแนวโน้มที่จะสงสัย สับสน คับข้องใจ มีการเผชิญหน้ากันอย่างสุภาพ เนื่องจากยังไม่คุ้นเคยกัน ยังไม่รู้จักกัน ซึ่งก็เป็นธรรมดาที่จะเกิดความสับสนและความคับข้องใจขึ้น ซึ่งอาจมีบางคนพูดขึ้นมาว่า "เราควรเริ่มต้นจากการแนะนำตัวเองก่อน" การใช้เวลาตรงนี้จึงเกิดขึ้นเป็นจุดเริ่มต้น

2.ขั้นต่อต้านการเปิดเผยหรือสำรวจตนเอง (Resistance to personal expression or exploration) จากขั้นตอนแรกคือสมาชิกเกิดความสงสัยว่า มาอยู่ในกลุ่มนี้เพื่ออะไร พอมาถึงขั้นที่สอง จึงเกิดการต่อต้านในใจในการที่จะเปิดเผยความรู้สึกและสำรวจตนเอง เป็นเพราะยังไม่ไว้วางใจในกลุ่มว่าจะสามารถเปิดเผยออกไปได้หรือไม่ แล้วผลที่ตามมาจะเป็นอย่างไร ทุกคนในกลุ่มจะยอมรับหรือไม่ ภาพพจน์ของตนจะเป็นอย่างไร

3.ขั้นการบรรยายความรู้สึกในอดีต (Description of past feeling) เนื่องจากความรู้สึกที่ไม่ไว้วางใจกลุ่ม การเปิดเผยตนเองและความรู้สึกของตนเองนั้นจึงเป็นการเสี่ยง ทำให้สมาชิกกลุ่มไม่พูดถึงเรื่องราวหรือความรู้สึกในปัจจุบัน เรื่องราวที่เขาเล่าและความรู้สึกที่จะแสดงออกมาจึงเป็นเรื่องในอดีต หรือที่เรียกว่า "ที่นั่นขณะนั้น" (there and then)

4.ขั้นการเปิดเผยความรู้สึกในทางลบ (Expression of negative feeling) เป็นครั้งแรกที่สมาชิกได้เปิดเผยความรู้สึกที่เป็น "ที่นี่และเดี๋ยวนี้" (here and now) เพื่อเป็นการทดสอบกลุ่มว่าให้อิสระแก่เขาทั้งการเปิดเผยความรู้สึกในทางบวกและทางลบหรือไม่ ถ้าแสดงความ

โกรธ หรืออารมณ์ทางลบอื่น ๆ ออกไป ปฏิกิริยาของกลุ่มจะเป็นอย่างไร กลุ่มปลอดภัยสำหรับเขาจริงหรือไม่ ดังนั้นเขาจึงทดสอบด้วยการแสดงความรู้สึกทางลบออกมา

5.ขั้นการเปิดเผยและค้นหาสาระที่มีความหมายของตน (Expression and exploration of personally meaningful material) ในขั้นนี้สมาชิกตระหนักดีว่า เขาเป็นส่วนหนึ่งของกลุ่ม เขาสามารถที่จะทำในสิ่งที่เขาต้องการได้ เขาตระหนักได้ว่ากลุ่มเป็นที่ ๆ เขามีอิสระ เพราะบรรยากาศแห่งความไว้วางใจได้เริ่มก่อตัวและพัฒนาขึ้น เขาจึงมีโอกาสได้เปิดเผยตนเองในส่วนลึกให้กลุ่มได้รับรู้

6.ขั้นการแสดงความรู้สึกระหว่างบุคคลในกลุ่ม (The expression of immediate interpersonal feeling in the group) ความรู้สึกต่าง ๆ มีทั้งความรู้สึกทางลบ และความรู้สึกทางบวก เช่นบางคนพูดว่า "ฉันไม่ชอบหน้าคุณเลย เมื่อเห็นหน้าคุณครั้งแรก" หรือ "คุณเปรียบเสมือนอากาศที่สดชื่นในกลุ่ม" ซึ่งทัศนคติเหล่านี้สามารถเปิดเผยออกมาได้ ก็เพราะบรรยากาศแห่งความไว้วางใจที่เพิ่มขึ้น

7.ขั้นการพัฒนาการให้ความช่วยเหลือกันกายในกลุ่ม (The development of healing capacity in the group) สมาชิกจะมีการเสนอแนะความคิดเห็นในประเด็นต่าง ๆ เพื่อช่วยกันเสนอทางเลือกในมุมมองของตนเพื่อแสดงความเอาใจใส่ที่มีต่อกัน และอยากจะช่วยเหลือเพื่อนสมาชิก

8.ขั้นการยอมรับตนเองและการเริ่มต้นการเปลี่ยนแปลง (Self-acceptance and the beginning of change) คนส่วนใหญ่จะเข้าใจว่า การยอมรับตนเองนั้นคือวิถีทางของการเปลี่ยนแปลง แต่จริง ๆ แล้ว มันเป็นเพียงการเริ่มต้นของการเปลี่ยนแปลงเท่านั้น การยอมรับตนเองคือการยอมรับว่าสิ่งที่เกิดขึ้นนั้น เป็นส่วนหนึ่งของประสบการณ์ของตน

9.ขั้นการกระเทาะเปลือก (The cracking of facades) มีหลายเรื่องหลายอย่างปรากฏออกมา ซึ่งแตกต่างกันในสมาชิกแต่ละคน บางคนยังมีเปลือกหุ้มอยู่ ตัวจริงของเขาซ่อนอยู่ภายในเปลือกนั้น สิ่งที่จะทำให้เข้าถึงตัวตนที่แท้จริงได้ก็คือ การใช้คำพูดที่แสดงถึงความเข้าใจต่อกัน มีความสัมพันธ์อันดีต่อกัน การที่สมาชิกแสดงตัวตนออกมาในกลุ่ม ทำให้เขาชัดเจนกับสิ่งที่เกิดขึ้น และสิ่งนี้เองจะกลายเป็นจิตสัมพันธ์ขั้นพื้นฐาน

10.ขั้นการรับข้อมูลย้อนกลับของแต่ละบุคคล (The individual receives feedback) การให้ข้อมูลย้อนกลับนี้เป็นการใส่ใจในเนื้อหา เป็นการใส่ใจที่เกิดขึ้นต่อสมาชิกอันเป็นผลมาจากพัฒนาการของกลุ่ม การให้ข้อมูลย้อนกลับเป็นไปทั้งทางบวกและทางลบ แต่ต้องเป็นไปอย่าง ใส่ใจ อบอุ่น ไม่ใช่การกล่าวให้ร้ายกัน

11.ขั้นการเผชิญหน้า (Confrontation) คือการที่พูดถึงสิ่งที่ไม่ลงรอยกันระหว่างคำพูดกับการกระทำให้สมาชิกได้รับทราบ โดยพูดออกไปอย่างตรงไปตรงมาเพื่อให้สมาชิกเข้าใจตนเองมากขึ้น

12.ขั้นความสัมพันธ์แบบช่วยเหลือที่เกิดขึ้นนอกเวลาเข้ากลุ่ม (The helping relationship outside the group session) ในบางครั้งสมาชิกบางคนอาจจะเพิ่งค้นพบปัญหาของตนและพร้อมจะ เปิดเผยเป็นการส่วนตัวกับใครสักคนหนึ่งเท่านั้น ก็ทำให้เกิดการติดต่อ และพูดคุยกันนอกกลุ่มได้

13.ขั้นจิตสัมพันธ์ขั้นพื้นฐาน (The basic encounter) สมาชิกจะมีความสนิทสนมกันมากและจะพูดคุยกันโดยตรง ความรู้สึกทางลบที่เคยมีจะถูกแทนที่ด้วยความเข้าใจ และการยอมรับ ดังนั้นสิ่งที่จะเปลี่ยนแปลง คือความรู้สึกที่ออกมาทางคำพูด ทำให้มีความผูกพันกันในกลุ่มมากขึ้น

14.ขั้นการแสดงความรู้สึกทางบวกและความผูกพันใกล้ชิด (The expression of positive feeling and closeness) เมื่อความรู้สึกถูกเปิดเผย และเป็นที่ยอมรับได้ จะทำให้สมาชิกเกิดความสนิทสนมกัน ผลที่ตามมาก็คือสมาชิกเกิดความรู้สึกทางบวกต่อกันให้กลุ่มเกิดความอบอุ่นและ ไว้วางใจกันมาก

15.ขั้นการเปลี่ยนแปลงพฤติกรรมในกลุ่ม (Behavior change in the group) จากการสังเกตการเข้ากลุ่มแล้วพบว่า สมาชิกจะมีพฤติกรรมที่เปลี่ยนไป ไม่ว่าจะเป็นท่าทางน้ำเสียง หรือมีบางสิ่งบางอย่างเข้มแข็งขึ้น บางอย่างก็อ่อนลง และมีความเป็นธรรมชาติมากขึ้น ลดการเสแสร้งลง และมีการแสดงออกถึงความช่วยเหลือซึ่งกันและกันมากขึ้น

กระแสกลุ่มจิตสัมพันธ์เป็นการเคลื่อนไหวของกลุ่มที่เกิดขึ้นอย่างเป็นธรรมชาติ มีการเคลื่อนไปเป็นลำดับขั้นที่ไม่ชัดเจนนัก คือ จะมีลักษณะที่คาบเกี่ยวกลมกลืนกันจนบางครั้งบอกได้ไม่ชัดเจนว่ากระแสกลุ่มอยู่ลำดับขั้นใดทุกคนในกลุ่มคือผู้มีส่วนทำให้กลุ่มเกิดการเคลื่อนไหวโดยเฉพาะอย่างยิ่งผู้นำกลุ่ม เพราะถ้าผู้นำกลุ่มเอื้ออำนวยบรรยากาศในกลุ่มให้เป็นบรรยากาศแห่งความไว้วางใจได้มากเท่าไร สมาชิกในกลุ่มก็จะเกิดความไว้วางใจ สนิทสนมและใกล้ชิดกันมากเท่านั้น ซึ่งจะนำไปสู่การเปิดเผยตนเองและการเปลี่ยนแปลงพฤติกรรมของสมาชิกในการเคลื่อนไปสู่ความงอกงามแห่งตนในที่สุด

2.4.5 ขนาดของกลุ่มจิตสัมพันธ์ (Group size)

กลุ่มจิตสัมพันธ์เป็นกลุ่มที่มีขนาดเล็ก คือประกอบด้วยสมาชิกตั้งแต่ 8-18 คน (Rogers,1970:6) การกำหนดจำนวนสมาชิกในการเข้าร่วมกลุ่มเป็นสิ่งจำเป็น เพราะการกำหนดจำนวนสมาชิกที่เหมาะสมจะช่วยให้สมาชิกได้รับประโยชน์จากการมีปฏิสัมพันธ์กันภายในกลุ่มอย่างสูงสุด อย่างไรก็ตามการกำหนดจำนวนสมาชิกก็สามารถยืดหยุ่นได้ (Rogers,1951:132)

2.4.6 ระยะเวลา

ระยะเวลาที่เหมาะสมในการเข้าร่วมกลุ่มจิตสัมพันธ์ก็คือ 20-40 ชั่วโมงในช่วง สุดสัปดาห์ หรือพบกันแบบสัปดาห์ละครั้ง ก็ควรมีเวลารวมทั้งสิ้น 20-40 ชั่วโมงเช่นกัน (Rogers , 1970:120) ซึ่งกลุ่มจิตสัมพันธ์ส่วนใหญ่จะเป็นกลุ่มแบบมาราธอน คือใช้เวลาอยู่ร่วมกันอย่างต่อเนื่องอาจจะเป็นการพบกันช่วงสุดสัปดาห์หรือการพบกัน1สัปดาห์หรือมากกว่านั้น (Rogers,1970:6) การที่จะกำหนดว่า กลุ่มควรจะพบกันบ่อยแค่ไหน และใช้เวลาในการพบกันนานเท่าไรนั้น ประการหนึ่งคือต้องพิจารณาที่สมาชิกกลุ่มเป็นสำคัญ การพบกันแบบสัปดาห์ละครั้งนั้นจะเหมาะกับเด็กและวัยรุ่น ซึ่งต้องพบกันบ่อย ๆ และใช้เวลาในการพบกันแต่ละครั้งไม่นานนัก แต่สำหรับผู้ใหญ่การใช้เวลาในกลุ่มร่วมกัน 2 ชั่วโมงต่อสัปดาห์ก็เพียงพอแล้ว (Corey , 1995:90)

3.นักเรียนปกติและนักเรียนที่มีความพิการ (Normal and Handicapped Students)

กลุ่มตัวอย่างในการศึกษาวิจัยครั้งนี้เป็นนักเรียนปกติและนักเรียนที่มีความพิการที่ศึกษาในระดับอาชีวศึกษา ซึ่งกลุ่มตัวอย่างทั้ง 2 กลุ่มนี้เป็นบุคคลที่อยู่ในช่วงวัยรุ่น ต่างกันที่ว่ากลุ่ม

แรกเป็นวัยรุ่นที่มีร่างกายปกติ ส่วนกลุ่มที่สองเป็นวัยรุ่นที่มีความพิการทางกาย ผู้วิจัยขอกล่าวถึงลักษณะของกลุ่มตัวอย่างตามลำดับ ดังนี้ คือ 1. นักเรียนวัยรุ่นที่มีร่างกายปกติ และ 2. นักเรียนวัยรุ่นที่มีความพิการ ดังนี้

3.1 นักเรียนวัยรุ่นที่มีร่างกายปกติ

วัยรุ่น หมายถึง วัยแห่งการเปลี่ยนแปลง ซึ่งเชื่อมต่อระหว่างวัยเด็ก (childhood) กับวัยผู้ใหญ่ (adulthood) ในช่วงวัยรุ่นนี้บุคคลจะมีสิ่งที่เปลี่ยนไปคือ การเข้าสังคม อารมณ์ และความเป็นส่วนตัวสิ่งที่เปลี่ยนแปลงไปนี้คือการเตรียมพร้อมสู่ความเป็นผู้ใหญ่ในวันหน้า (Dusek,1987:14)

เฮอร์ลอก (Herlock,1965 อ้างถึงใน ประสาน ทิพย์ธารา ,2521:1-2) ได้กล่าวว่า คำว่า "วัยรุ่น" ตรงกับคำ "adolescence" ในภาษาอังกฤษ ซึ่งมีความหมายว่า เจริญเติบโตทั้ง 4 ด้านไปพร้อมกันได้แก่ ร่างกาย อารมณ์ สังคม และสติปัญญา ลักษณะของวัยรุ่นสรุปได้ดังนี้

1. เป็นวัยแห่งการเปลี่ยนแปลง กล่าวคือ เปลี่ยนแปลงทั้งทางด้านร่างกาย อารมณ์ ความคิดเห็น และความสนใจ

2. เป็นวัยแห่งการเสริมสร้าง คือ เด็กจะเจริญเติบโตอย่างรวดเร็ว โดยเฉพาะทางร่างกาย เช่น ด้านความสูง และน้ำหนัก

3. เป็นวัยที่ต้องการความเป็นอิสระ ต้องการพึ่งตนเองและมีแนวความคิดต่อต้านผู้ใหญ่ บางครั้งถึงกับมีการโต้เถียงกันอย่างรุนแรง

4. เป็นวัยที่ต้องการแสวงหาความรู้ อยากรู้อยากเห็นจะทดลองทำสิ่งแปลกๆใหม่ๆที่ตนเองยังไม่เคยทำ

5. ต้องการปรัชญาชีวิตและแนวทางชีวิตของตน

6. เป็นวัยที่ต้องเผชิญปัญหามากเพราะเป็นหัวเลี้ยวหัวต่อที่สำคัญยิ่ง เป็นวัยแห่งการยุ่งยากสับสน และการปรับตัว

จากลักษณะของวัยรุ่นตามที่ผู้วิจัยนำเสนอไว้ข้างต้นดังกล่าวแสดงให้เห็นการเปลี่ยนแปลงในวัยรุ่นมากมายที่เห็นได้ชัดเจนคือ การเปลี่ยนแปลงทางร่างกายที่มีการเจริญเติบโตขึ้น เช่น ด้านความสูงและน้ำหนัก นอกจากนี้แล้ววัยรุ่นยังมีพัฒนาการในด้านต่างๆที่สำคัญมีดังนี้

3.1.1 พัฒนาการทางกาย

โดยทั่วไปวัยรุ่นจะมีการทำงานของร่างกาย อวัยวะต่างๆและรูปร่างที่เปลี่ยนไปอย่างเห็นได้ชัดในช่วงอายุ 11-15 ปี พัฒนาการทางด้านร่างกายโดยทั่วไปจะเห็นว่ามี ความสูง และน้ำหนักเพิ่มอย่างรวดเร็วแต่ก็จะแตกต่างกันไปเป็นรายบุคคล หลังจากอายุ 15 ปีแล้ว อัตราการเจริญเติบโตจะช้าลง ลักษณะทางกายที่มีการพัฒนาจากวัยเด็กไปอย่างชัดเจน คือ การ เติบโตของอวัยวะสืบพันธุ์ที่มีการทำงานอย่างรวดเร็ว ทั้งภายนอกและภายใน โดยการควบคุมของต่อมไร้ท่อ ทำให้เด็กหญิงมีลักษณะแตกต่างจากเด็กชายคือ เด็กหญิงจะมีไขมันเพิ่มขึ้นโดยเฉพาะบริเวณสะโพกและหน้าอก มีประจำเดือนซึ่งจะเริ่มราวอายุ 13 ปี ส่วนเด็กผู้ชายจะมีหนวดเคราขึ้นประปราย มีข้อสังเกตว่าเด็กชายจะเข้าสู่วัยรุ่นช้ากว่าเด็กหญิงเล็กน้อย การเปลี่ยนแปลงนี้นับว่ามีส่วนเกี่ยวข้องกับบุคลิกภาพในตอนที่เป็นผู้ใหญ่ เด็กหญิงที่มีการเจริญเติบโตเร็ว จะมีความกระดากในตัวเองไม่กล้าเข้าใกล้เพื่อน ไม่กล้าแต่งตัว เป็นต้น ซึ่งจากการศึกษาสุขภาพจิตของ วัยรุ่นพบว่า เด็กหญิงที่เติบโตช้าจะมีสุขภาพดีกว่าเด็กหญิงที่เติบโตเร็ว ส่วนเด็กชายถ้าเติบโตเร็ว มีรูปร่างดี เสียงแตกก่อนเพื่อนฝูงจะเกิดความภาคภูมิใจในตนเอง ถ้าได้รับการสนับสนุนจะกลายเป็นผู้นำกลุ่ม มีความมั่นใจในตนเองแต่สำหรับเด็กชายที่เติบโตช้าจะถูกล้อเลียนและเกิดเป็นปมด้อยได้ (วาสนา ศรมณี และคณะ ,2516:3-5)

3.1.2 พัฒนาการทางอารมณ์

อารมณ์ของวัยรุ่นมีลักษณะที่แตกต่างจากอารมณ์ของเด็ก กล่าวคือ อารมณ์ของวัยรุ่นจะรุนแรงและเปลี่ยนแปลงอย่างรวดเร็ว ทั้งนี้เนื่องจากการเติบโตของต่อมต่างๆและความจำเป็นในการปรับตัวใหม่ทำให้เด็กวัยรุ่นมีความสับสน รู้สึกไม่แน่ใจ ไม่ปลอดภัย และทำให้เกิดอารมณ์ที่แปร ปรวนง่าย แต่ถ้าหากได้รับความช่วยเหลือจากบิดามารดา ผู้ปกครอง ครูอาจารย์ หรือผู้ใหญ่ที่อยู่แวดล้อม เสนอแนะแนวทางในการพัฒนาและควบคุมอารมณ์ ก็จะช่วยให้วัยรุ่นพัฒนาไปสู่การเป็นผู้มีวุฒิภาวะทางอารมณ์ได้ ลักษณะอารมณ์ของวัยรุ่นที่ปรากฏชัดเจนมี ดังนี้ (มหาวิทยาลัยสุโขทัยธรรมาธิราช,สาขาวิชาศึกษาศาสตร์,2532:147)

1. มีความรุนแรง ถ้าหากวัยรุ่นได้รับความกระทบกระเทือนใจแม้เพียงเล็กน้อยก็อาจแสดงพฤติกรรมที่รุนแรงได้ เช่นถูกบิดามารดาดำหนิ หรือบิดามารดาไม่เห็นด้วยกับความคิดของตนก็อาจทำให้เขาตัดสินใจหนีออกจากบ้านได้ หรือ เมื่อผิดหวังจากความรักก็อาจฆ่าตัวตายได้ เป็นต้น

2. มีอารมณ์ไม่คงที่ วัยรุ่นมักจะเกิดอารมณ์ต่างๆเปลี่ยนอารมณ์อย่าง รวดเร็ว เช่นดีใจง่าย เสียใจง่าย และมีอารมณ์ที่ผันแปรอย่างรวดเร็ว แต่ถ้าเป็นเรื่องที่เกี่ยวกับ อุดมคติก็มักจะมีความสัมพันธ์กับอารมณ์เจือปนอยู่ด้วย เช่น ความรักพวกพ้อง ความยุติธรรม ความรักสถาบัน การศึกษา อารมณ์เหล่านี้จะเป็นอารมณ์ที่ถาวร และกล้าที่จะแสดงออก

3. มีอารมณ์ค้าง การมีอารมณ์ค้างนี้มักจะเกิดกับวัยรุ่นที่ผิดหวัง เช่นผิดหวังเรื่องความรัก ก็มักจะแสดงอารมณ์ที่เศร้าหมอง ห่อเหี่ยว และอาจรุนแรงถึงขั้นฆ่าตัวตายได้

4. ขาดการควบคุมอารมณ์ วัยรุ่นมักจะแสดงออกทางอารมณ์อย่างเปิดเผยเช่น ผิดหวังเรื่องความรักก็มักจะแสดงความไม่พอใจ ทั้งด้านกริยาท่าทางและคำพูดที่ค่อนข้าง รุนแรง และขาดความยั้งคิด

ถ้าหากบิดามารดา หรือผู้ที่ใกล้ชิดกับวัยรุ่นเข้าใจถึงธรรมชาติของวัยรุ่นและยอมรับในการแสดงออกทางอารมณ์ของวัยรุ่นว่าเป็นการเปลี่ยนแปลงที่เกิดขึ้นตามวัยก็จะทำให้วัยรุ่นไม่เกิดปัญหาในการปรับตัวต่อการเปลี่ยนแปลงที่เกิดขึ้น แต่ถ้าบิดามารดาหรือผู้ใกล้ชิดกับวัยรุ่นไม่เข้าใจธรรมชาติการแสดงออกทางอารมณ์ของวัยรุ่นก็จะส่งผลกระทบต่อการปรับตัวของวัยรุ่นนำไปสู่พฤติกรรมที่มีปัญหาต่อไปได้

3.1.3 <u>พัฒนาการทางด้านจิตใจ</u>

พัฒนาการทางด้านจิตใจที่สำคัญของวัยรุ่นมี 2 ประการ คือ (วาสนา ศรมณี และคณะ ,2516:7-12)

1.ความต้องการเป็นตัวของตัวเอง วัยรุ่นต้องการเป็นตัวของตัวเอง ไม่ต้องการเป็นลูกอ่อนของพ่อแม่ แม้จะอยากเป็นตัวของตัวเอง อยากเป็นอิสระ แต่เด็กก็ก้าวไปอย่างไม่มั่นคง ไม่แน่ใจว่าอะไรจะเกิดขึ้นข้างหน้า อาจมีความสงสัย ฉะนั้นแม้เด็กจะต้องการอิสระแต่ผู้ปกครองก็ควรเป็นที่พึ่งคอยให้คำแนะนำช่วยเหลือเด็กด้วย เมื่อไรที่เด็กย้อนกลับมาสู่วัยที่ต้องการพึ่ง ผู้ใหญ่สิ่งนี้ทำให้เด็กมีรากฐานต่อไปที่จะเป็นอิสระแต่ถ้าผู้ใหญ่ผลักดันเด็กไปสู่อิสระอยู่ตลอดเวลาโดยไม่ทำตัวเป็นที่พึ่งที่ปรึกษาหรือแนะนำช่วยเหลือเขาเลยก็จะส่งผลต่อเด็กทำให้เขามีรากฐานที่ไม่มั่นคง

2. ความต้องการทางเพศ ด้วยความเจริญทางด้านร่างกายโดยต่อมที่ ควบคุมการเติบโตต่างๆมีการผลิตฮอร์โมนมากระตุ้นเรื่องเพศ จึงทำให้เกิดการเปลี่ยนแปลงทางกายในวัยรุ่น วัยรุ่นจะสังเกตความเปลี่ยนแปลงของร่างกายด้วยความกังวล รู้สึกไม่แน่ใจ รู้สึก สับสนไม่รู้ว่า

อะไรเป็นอะไร ระยะนี้จะมีความสนใจต่อเพศตรงข้ามเข้ามาเกี่ยวข้องด้วย พ่อจะเป็นตัวอย่างที่ดีในการปฏิบัติตัวให้สมเป็นชาย อาจให้คำแนะนำเล่าประสบการณ์ของวัยรุ่นที่เป็นอยู่ อาจยืนยันความนึกคิดว่าอะไรผิดอะไรถูก บางครั้งจะพบวัยรุ่นชอบพูดจาสองแง่สองง่าม ซึ่งถือเป็นการกระตุ้นเรื่องทางเพศหรือการทำงานของอวัยวะสืบพันธุ์ พ่ออาจมีส่วนช่วยในการค่อยๆบอกถึงสิ่งที่ควรทำและไม่ควรทำ ส่วนวัยรุ่นหญิงนั้นผู้ที่เป็นที่ปรึกษาได้ดีคือ แม่ อย่างเช่นการมีประจำเดือน เด็กบางคนอาจตกใจจน ช็อค ถ้าหากแม่เข้าใจเด็กโดยอธิบายให้เด็กฟัง ไม่ใช่ให้เด็กรับรู้และเข้าใจอย่างไม่ถูกต้องหรือหันไปปรึกษาเพื่อนแทนที่จะปรึกษาพ่อแม่ ดังนั้นพ่อแม่ควรจะทำให้เด็กสบายใจ ทำให้ความกังวลที่มีอยู่หายไป

3.1.4 <u>พัฒนาการทางสังคม</u>

พัฒนาการทางสังคม หมายถึง ปฏิกริยาสนองตอบของบุคคลที่มีต่อกันตั้งแต่ 2 คนขึ้นไปและสามารถสร้างความสัมพันธ์กับบุคคลอื่นได้ดี การพัฒนาทางสังคมของวัยรุ่นเริ่มต้นตั้งแต่แรกเกิด ประสบการณ์เบื้องต้นของชีวิตและทุกๆสิ่งที่เกี่ยวข้องกับการมีชีวิตอยู่รอดนั้นต้องอาศัยความช่วยเหลือของผู้อื่นตลอดมา ความสัมพันธ์ที่มีกับผู้อื่นจะค่อยๆเพิ่มพูนมากขึ้นตามวัยที่ผ่านไปตั้งแต่วัยทารกและประสบการณ์ต่างๆที่เด็กได้รับ เช่นการยอมรับ ความเป็นที่ต้องการของบุคคลที่อยู่รอบข้างจะทำให้เด็กมีประสบการณ์ทางสังคมมากขึ้นตามลำดับ เมื่อเด็กเข้าโรงเรียนเด็กจะมีพัฒนาการทางสังคมขยายวงกว้างออกไปเพราะเด็กจะต้องปรับตัวเพื่อให้เข้ากับสังคมใหม่ คือเพื่อนและครูที่ โรงเรียน เมื่อเข้าสู่วัยรุ่นก็จะมีแนวโน้มที่จะสนใจองค์การที่ทำกิจกรรมเฉพาะ เช่น การเข้าเป็นสมาชิกในองค์การหรือชมรมที่ตนสนใจ (มหาวิทยาลัยสุโขทัยธรรมาธิราช,สาขาวิชาศึกษาศาสตร์,2532:162-163)

วัยรุ่นเมื่ออยู่ในครอบครัวมักจะชอบอยู่ตามลำพัง ทั้งนี้เพราะการเปลี่ยนแปลงที่เกิดขึ้นคือ การเปลี่ยนแปลงทางกาย อารมณ์ และความคิด การที่เด็กไม่ชอบรวมกลุ่มกับสมาชิกในครอบครัวเป็นเพราะต้องการอิสระที่จะทำงานของตน ส่วนในเรื่องความสัมพันธ์กับเพื่อนวัยรุ่นทั้ง 2 เพศมีความต่างกันคือ วัยรุ่นหญิงชอบคบเพื่อนกลุ่มเล็กๆประมาณ 2-3 คน และมีเพื่อนสนิทเพียง 1 คนที่พอที่จะบอกความลับได้ แต่เมื่ออายุประมาณ 15 ปี การคบเพื่อนจะเป็นกลุ่มใหญ่มากขึ้น ส่วนวัยรุ่นชายยังไม่มีเพื่อนสนิท ทางด้านความสัมพันธ์กับเพศตรงข้ามนั้น วัยรุ่นชายจะสนใจวัยรุ่นหญิงเมื่อตนเองอายุประมาณ 14 ปี ส่วนความสนใจเพศตรงข้ามของวัยรุ่นหญิงนั้น คือ วัย

รุ่นหญิงชอบวัยรุ่นชายที่อายุมากกว่า และวัยรุ่นหญิงจะมีวุฒิภาวะทางเพศเร็วกว่าวัยรุ่นชายที่อยู่ในวัยเดียวกัน

ช่วงที่บุคคลเติบโตจนย่างเข้าสู่วัยรุ่น มีหลายสิ่งหลายอย่างในตนเองที่เปลี่ยนแปลงไปจากวัยเด็กอย่างมาก จนบางครั้งวัยรุ่นก็ยังปรับตัวไม่ทันกับการเปลี่ยนแปลงของตน เป็นเหตุให้วัยรุ่นเกิดความสับสนในตัวเอง รวมถึงเกิดความสงสัยใคร่รู้ในสิ่งแปลกๆใหม่ๆที่ตนประสบ ในช่วงวัยรุ่นนี้บุคคลจะมีอารมณ์รุนแรงฉุนเฉียว บางครั้งควบคุมอารมณ์ไม่ได้ส่งผลให้เกิดปัญหาต่างๆตามมา ดังนั้นผู้ที่ใกล้ชิดกับวัยรุ่นไม่ว่าจะเป็นบิดามารดา ครู หรือแม้กระทั่งสังคมจึงควรมีส่วนในการที่จะช่วยเหลือวัยรุ่นเพราะวัยรุ่นก็เปรียบได้กับเมล็ดพันธุ์ที่กำลังงอกออกจากเปลือกหากมีผู้ดูแลให้ความรัก ความ ใส่ใจ ดูแลให้น้ำให้อาหารที่เหมาะสม เมล็ดพันธุ์นี้ก็จะเติบโตเป็นต้นไม้ที่แข็งแรงและสวยงามต่อไป

3.2 นักเรียนวัยรุ่นที่มีความพิการทางกาย

คนพิการ หมายถึง ผู้ที่มีความบกพร่องทางร่างกาย สมอง และจิตใจอันเป็นเหตุให้ไม่สามารถดำเนินชีวิตอย่างคนปกติได้ หรือกล่าวอีกนัยหนึ่งว่า คนพิการ คือผู้ที่สูญเสียความสามารถในการศึกษา การทำงาน การดำรงชีวิต เนื่องจากความบกพร่องทางด้านร่างกาย จิตใจและสังคม (กรมประชาสงเคราะห์ ,2528:14)

วินนี่ (Whinny , 1982 อ้างถึงใน รัชติกร แสงศร , 2531:27) ได้ให้คำจำกัดความของคนพิการว่าเป็นผู้ที่มีความบกพร่องทางร่างกาย สมองหรือจิตใจ อันเป็นเหตุให้ไม่สามารถดำเนินชีวิตอย่างคนปกติได้ หรืออีกนัยหนึ่ง คนพิการคือผู้ที่สูญเสียความสามารถทางการศึกษา การทำงาน การดำรงชีวิต เนื่องมาจากความบกพร่องทางด้านร่างกาย จิตใจ และสังคม ซึ่งความพิการมีอยู่ 3 ระดับ ด้วยกัน คือ

1.ความบกพร่อง (impairment) หมายถึงการสูญเสีย การเสื่อม หรือความผิดปกติของจิตใจ สรีระ หรือส่วนประกอบของกายวิภาคหรือหน้าที่

2.ความพิการ (disability) หมายถึงการจำกัด หรือขาดความสามารถในการทำกิจกรรมที่คนปกติสามารถทำได้ (เนื่องจาก impairment)

3.การหย่อนสมรรถภาพ (handicap) หมายถึง การที่บุคคลนั้นหย่อนสมรรถภาพ เนื่องจาก impairment หรือ disability ทำให้ไม่สามารถทำบทบาทได้เหมือนคนปกติ ในวัย เพศ สังคม และวัฒนธรรมที่ใกล้เคียงกัน

3.2.1 <u>สาเหตุของความพิการ</u>

สาเหตุของความพิการ สามารถแบ่งได้ดังนี้ (กชกร ศรีสัมพันธ์ , 2537 :13-14)

1.ระหว่างตั้งครรภ์ ได้แก่ มารดาได้รับอุบัติเหตุ ได้รับยาผิดประเภท ได้รับยาเกินขนาด เป็นโรคติดเชื้อ ครรภ์เป็นพิษ มีความผิดปกติในระดับฮอร์โมน การถูก กดทับตั้งแต่อยู่ในครรภ์มารดา การขาดอาหารของทารกในระยะแรกของการอยู่ในครรภ์ สภาพการเสี่ยงของมารดาในขณะที่ตั้งครรภ์เมื่อมีอายุมาก ๆ

2.ระหว่างคลอดและแรกเกิด ได้แก่ คลอดผิดปกติ คลอดก่อนกำหนด ขาดออกซิเจนระหว่างคลอด ฯลฯ

3.หลังคลอด ได้แก่ ความพิการที่เกิดขึ้น หรือปรากฏภายหลังคลอดอันเป็นสาเหตุมาจาก

3.1.การเจ็บป่วยอันเนื่องมาจากโรคต่าง ๆ ซึ่งแบ่งเป็น

3.1.1.โรคที่ไม่ติดต่อ เช่นโรคหัวใจ หอบ หืด มะเร็ง เบาหวาน โรคจากการขาดสารอาหาร โรคอันเนื่องจากการประกอบอาชีพ เป็นต้น

3.1.2.โรคติดเชื้อ เช่น โปลิโอ เยื่อหุ้มสมองอักเสบ บาดทะยัก หูน้ำหนวก ตอตีบ รักษาผิดวิธี เป็นต้น

3.1.3.โรคที่ติดต่อได้ เช่น วัณโรค เรื้อน กามโรค ซิฟิลิส เป็นต้น

3.2.ความพิการจากอุบัติเหตุ เช่น อุบัติเหตุจากการจราจร อุบัติเหตุเนื่องจากการประกอบอาชีพ เป็นต้น

3.3.ความพิการเนื่องจากความเสื่อมของอวัยวะตามวัย เช่น ชรา ตาบอด และหูตึง เป็นต้น

3.4.ความพิการทางจิต และอารมณ์

3.2.2 ผลกระทบต่อสภาวะทางจิตใจของคนพิการ

คนพิการต้องเผชิญกับสภาพของความพิการที่เกิดขึ้นกับตน ไม่ว่าจะเป็นความพิการที่เป็นมาแต่กำเนิด หรือ ความพิการที่เกิดขึ้นภายหลังก็ตาม ซึ่งส่งผลต่อการดำรงชีวิตของคนพิการ ความรู้สึกว่าตนเองไม่เหมือนเพื่อนที่เป็นคนปกติโดยเฉพาะอย่างยิ่งสตรีระ ผลกระทบที่เกิดจากความพิการทางกายนำไปสู่ปัญหาหลายประการตามมา ได้แก่ ปัญหาทางอารมณ์และพฤติกรรม บุคลิกภาพ การมองตนเองและการปรับตัว ดังรายละเอียดต่อไปนี้

3.2.2.1 ปัญหาทางอารมณ์และพฤติกรรมของคนพิการ

คนที่พิการทางกาย คือ บุคคลที่มีร่างกายพิการไม่สมประกอบ อวัยวะส่วนใดส่วนหนึ่งขาดหายไป เช่น แขนขาด ขาขาด หรือ กระดูกกล้ามเนื้อพิการ เช่นแขนลีบ ขาลีบ ทำให้เกิดความยากลำบากในการเคลื่อนไหว บางครั้งจำเป็นต้องใช้อุปกรณ์เพื่อช่วยเหลือตามความเหมาะสม เช่น รถเข็น (wheel chair) ไม้ค้ำยัน (shoulder crutch) ไม้เท้า (cane) เครื่องช่วยเดิน (walker) และแขนเทียม ขาเทียม เป็นต้น

โดยส่วนใหญ่คนพิการมักมีปัญหาทางอารมณ์และจิตใจ ซึ่งเกี่ยวเนื่องกับความคับข้องใจ ความวิตกกังวล และความผิดหวังในสภาพความพิการของตน คนพิการส่วนใหญ่มักจะคิดว่าคนทั่วไปรังเกียจ สมเพชและเยาะหยันในความพิการของตน ส่งผลให้คนพิการแยกตนเองออกจากสังคม (สิรินาถ บุณยเกียรติ,2535:15)

ปัญหาทางด้านอารมณ์และจิตใจของคนพิการเป็นความสัมพันธ์ระหว่างร่างกาย จิตใจ และอารมณ์ กล่าวคือ คนที่พิการทางกายจะมีรูปลักษณ์ที่ผิดไปจากคนอื่นจึงทำให้เขารู้สึกอาย เก็บตัว ท้อแท้ รู้สึกกว่าตนเองไร้ค่า มีการวาดมโนภาพและอยากจะเป็นดังฝัน แต่เมื่อทำไม่ได้ ก่อให้เกิดอารมณ์วิปริตแปรปรวน มองโลกและผู้อื่นในแง่ร้าย ขาดความเชื่อมั่นในตนเอง ดังนั้นเมื่อสภาพร่างกายพิการก็ทำให้จิตใจไม่เป็นสุขไปด้วยอาจมีผลก่อให้เกิดความผิดปกติของระบบประสาทและสมองตามมาผลกระทบที่เกิดจากความพิการทางกายนำไปสู่ปัญหาทางด้าน สุขภาพจิตได้และยังส่งผลสะท้อนกลับไปสู่ความเจ็บป่วยทางกายได้อีก เช่น อาจมีโรคแทรกอื่นๆเกิดขึ้นตามมา (พงศ์ประภา กาญจนพบู ,2520 อ้างถึงในกชกร ศรีสัมพันธ์,2537:15)

พฤติกรรมของคนพิการทางกายที่มักพบเห็นได้มี 3 รูปแบบคือ (กนกวรรณ หิรัญรัตน์,2539:49)

1. พฤติกรรมต่อสู้ (attack) เป็นพฤติกรรมที่คนพิการพยายามต่อสู้กับความพิการจะมีพฤติกรรมก้าวร้าว ไม่ยอมรับความจริง ขี้โมโห

2.พฤติกรรมประนีประนอม (compromise) เป็นพฤติกรรมที่เปลี่ยนแปลงไปจากพฤติกรรมต่อสู้ คือ คนพิการจะลดระดับเป้าหมายของตนเองลง ยอมรับกับความพิการที่เกิดขึ้นรวมทั้งยอมรับความสามารถของตน

3. พฤติกรรมหลีกเลี่ยง (flight) เป็นพฤติกรรมที่หลีกเลี่ยงความจริงที่เกิดขึ้น คนพิการจะเก็บกด ไม่ยอมรับรู้สภาพที่ตนเองเป็น

พฤติกรรมของคนพิการทางกายทั้ง 3 ประการนี้ เป็นพฤติกรรมที่คนพิการแสดงออกเพื่อให้สามารถดำรงตนให้เข้ากับสภาพความพิการของตนได้พฤติกรรมประนีประนอม (compromise) เป็นรูปแบบพฤติกรรมที่คนพิการมีความสอดคล้องในตนเองมากที่สุด และเป็น พฤติกรรมที่พึงปรารถนาของคนพิการและบุคคลทั่วไป เพราะพฤติกรรมดังกล่าวแสดงถึงคุณภาพของผู้ที่มีสุขภาพจิตดี มีความยืดหยุ่นต่อสิ่งที่เกิดขึ้น ไม่ยึดมั่นในสิ่งที่เปลี่ยนไปแล้ว ซึ่งเป็นพฤติกรรมที่ยากต่อการที่คนพิการจะทำได้

3.2.2.2 <u>บุคลิกภาพของคนพิการ</u>

บุคลิกภาพของคนพิการที่เป็นลักษณะเด่น คือ เก็บตัว ขี้อาย ไม่กล้าแสดงออก เป็นต้น ซึ่งบุคลิกภาพเหล่านี้เริ่มก่อตัวขึ้นตั้งแต่บุคคลอยู่ในวัยเด็ก ดังนั้น บุคลิกภาพของเด็กที่มีความพิการจะเป็นอย่างไรจึงขึ้นอยู่กับสิ่งต่างๆที่เด็กพิการสัมผัส คือ (กนกวรรณ หิรัญรัตน์ ,2539:49)

1) ปฏิกิริยาที่สังคมมีต่อคนพิการ

ปฏิกิริยาที่สังคมมีต่อตัวเด็กที่มีความพิการจะมีผลต่อการปรับตัวและการทำงานของเด็กพิการเมื่อเขาเติบโตเป็นผู้ใหญ่ สังคมควรแสดงต่อเขาเช่นเดียวกับคนปกติ เพียงแต่มองว่าสิ่งที่เขาต่างจากเด็กปกติคือ เขามีข้อจำกัดทางกายบางอย่างเท่านั้น หากสังคมปฏิบัติเช่นนี้ได้จะเป็นการกระตุ้นให้เด็กมีบุคลิกภาพที่เป็นตัวของตัวเอง และเป็นสมาชิกที่ดีของสังคมได้เช่นเดียวกับเด็กปกติ

2) ปฏิกิริยาที่ครอบครัวมีต่อเด็กพิการ

ปฏิกิริยาของครอบครัวที่มีต่อเด็กพิการ หากเป็นไปในลักษณะที่ไม่ยอมรับในสภาพความพิการของเด็กที่เป็นอยู่ก็จะทำให้เกิดปัญหาทางบุคลิกภาพต่อเด็กได้ ดังนั้น ครอบครัวจึงควรปฏิบัติต่อเด็กให้คล้ายคลึงกับเด็กปกติมากที่สุด

3) ปฏิกิริยาของเด็ก

ปฏิกิริยาของตัวเด็กที่มีต่อความพิการของตนเองหากเป็นไปในลักษณะไม่ยอมรับในความพิการของตนเองจะทำให้เด็กมีบุคลิกภาพเป็นคนขี้อาย รู้สึกลบต่อตนเอง รวมทั้งรู้สึกไม่ดีต่อผู้ที่กล่าวถึงความพิการของตน ส่วนเด็กที่ยอมรับความพิการของตนจะมีบุคลิกภาพที่มั่นคง เรียนรู้ที่จะช่วยเหลือตนเองให้เหมาะสมกับสภาพของตน มีจุดมุ่งหมายของตนเองและพยายามทำกิจกรรมต่างๆเช่นเดียวกับเด็กปกติ

3.2.2.3 <u>การรับรู้ตนเองของเด็กพิการ</u>

การรับรู้ตนเองของเด็กพิการนั้นเกิดจากสภาพร่างกายและสภาพจิตใจของเขา ซึ่งไม่สามารถเจริญเติบโตทางร่างกาย สติปัญญา อารมณ์ และจิตใจได้อย่างเด็กปกติ แต่เขาก็มีความต้องการการยอมรับนับถือ การเห็นคุณค่า ไม่แตกต่างจากเด็กปกติ ดังเช่นการศึกษาของครุคแชงค์และ คอลฟิน (Cruickshank and Colfin,1968 อ้างถึงในอทิตยา พรชัยเกตุ,2535:12) พบว่าเด็กที่มีร่างกายพิการและเด็กที่มีร่างกายปกติมีความต้องการการยอมรับนับถือและไมตรีสัมพันธ์เท่าๆกันซึ่งสอดคล้องกับ อารีย์ นุ่นประสิทธิ์ (อารีย์ นุ่นประสิทธิ์ ,2513:12) ที่ศึกษาพบว่า วัยรุ่นที่มีร่างกายพิการจะมีความต้องการการยอมรับนับถือและการมีไมตรีสัมพันธ์ไม่แตกต่างจากวัยรุ่นปกติ กล่าวคือ เด็กวัยรุ่นที่มีร่างกายพิการก็ต้องการให้พ่อแม่ ครู และบุคคลทั่วไป เข้าใจเขา ยอมรับเขาและเห็นคุณค่าของตน

การศึกษาทัศนคติของเด็กพิการต่อความพิการ พบว่า เด็กพิการจะมีความรู้สึกว่าตนเองไม่มีคุณค่า มองตนเองว่ามีความสามารถต่ำกว่าความเป็นจริง ต้องการให้เพื่อนและสังคมยอมรับตน ต้องการแสดงออก ต้องการมีอาชีพ รวมทั้งมีความมุ่งหวังเช่นเดียวกับเด็กปกติทั่วไป (จรรยา สุวรรณทัต,2523:3)

เบคเคอร์(Backer,1967 อ้างถึงใน กนกวรรณ หิรัญรัตน์ ,2539:53) เป็นอีก ผู้หนึ่งที่สนใจเรื่องการมองตนเองของคนพิการ เขากล่าวว่า โดยปกติแล้วคนพิการมักมีความรู้สึกว่า คนอื่นมองเขาแตกต่างจากคนทั่วไปในสังคม และสังคมมักจะไม่ปฏิบัติกับคนพิการในฐานะที่เขาเป็นบุคคลคนหนึ่งของสังคม สำหรับในส่วนของคนพิการแล้ว เขามองว่าคนพิการทั้งหลายก็เป็นบุคคลหนึ่งเช่นเดียวกับบุคคลอื่นในสังคม เพียงแต่เขามีความผิดปกติทางร่างกายเท่านั้น คนพิการจะไม่ชอบที่จะให้ผู้อื่นแสดงความห่วงใยต่อเขามากกว่าปกติ เพราะจะยิ่งทำให้เขาหวนคิดถึงความพิการของเขามากยิ่งขึ้น

3.2.2.4 <u>การปรับตัวของคนพิการ</u>

คนพิการจะมีการปรับตัวเพื่อตอบสนองต่อสภาพความพิการที่เกิดขึ้นกับตน ซึ่งลักษณะของการปรับตัวมีดังนี้ (กิตติศักดิ์ อุบล ,2528:15-16)

1)เนื่องจากคนพิการมักมีการปรับตัวให้เข้ากับสิ่งแวดล้อมได้ยากกว่าบุคคลทั่วไป ดังนั้น เขาจึงมักแสดงพฤติกรรมที่ผิดแปลกไปจากบุคคลอื่นๆ แต่ก็มีอยู่มากที่คนพิการสามารถปรับตัวได้ดีกว่าคนทั่วไป

2) การแสดงพฤติกรรมแปลกๆมักเกิดขึ้นในหมู่คนพิการด้วยกัน ซึ่งคนพิการมักจะแสดงอาการต่างๆที่เห็นได้อย่างชัดเจนคือ ขี้อาย ไม่ชอบการเข้าสังคม เป็นต้น

3)คนพิการมักมีแบบแผนการใช้ชีวิตที่แตกต่างจากคนทั่วไปจึงจำเป็นต้องใช้เวลาดูแลและรักษาในระยะยาว เพื่อให้คนพิการสามารถปรับตัวเองได้อย่างถูกวิธี

4)คนพิการที่มีประวัติว่ามีความพิการมานานๆย่อมปรับตัวเองเข้ากับสิ่งแวดล้อมได้ยากกว่าผู้ที่มีความพิการในระยะสั้นๆ

เชคสเปียร์ (Shakespeare,1975:30-31) ได้กล่าวถึงคนปกติและคนพิการว่าต่างก็มีความต้องการในการปรับตัวเพื่อให้อยู่ในสังคมได้อย่างมีความสุข ซึ่งมีลักษณะที่สำคัญดังนี้

1)ต้องการปรับตัวเพื่อไปสู่ความเป็นอิสระแห่งตน (independence) สามารถช่วยเหลือตนเองได้ สามารถเผชิญกับอุปสรรคต่างๆและตัดสินใจแก้ปัญหาได้ด้วยตนเอง สามารถที่จะกล้าขอความช่วยเหลือจากผู้อื่นได้เมื่อพบกับเหตุการณ์ที่นอกเหนือจากความสามารถของตนเอง โดยมิได้เป็นการกระทำที่พึ่งพิงผู้อื่นอยู่ตลอดเวลา

2)ต้องการปรับตัวเพื่อไปสู่ความมีสติอยู่กับความจริงที่เกิดขึ้นได้ (awareness of reality) สามารถยอมรับและเข้าใจตนเองตามความเป็นจริง รู้สึกถึงศักยภาพและความสามารถของตนที่มีอยู่ ไม่ฝืนปฏิบัติงานที่ไม่เหมาะสมกับสภาพของตน นอกจากนี้เขายังรู้จักที่จะวางตัวให้ เหมาะสมกับตนเอง ส่วนเรื่องการตัดสินใจมีครอบครัวจะมีการวางแผนไว้ล่วงหน้า

3)ความต้องการปรับตัวเพื่อให้สามารถเข้าสังคมได้ (adequate interpersonal relationship) การปรับตัวนี้เป็นไปเพื่อหลีกเลี่ยงความรู้สึกเหงา โดดเดี่ยว หรือรู้สึกว่าตนเองถูกทอดทิ้งจากสังคม ดังนั้นการปรับตัวนี้จึงเป็นการคงไว้ซึ่งขนบธรรมเนียมและวัฒนธรรมอันดีงาม ตลอดจนเสริมสร้างสัมพันธภาพระหว่างบุคคลให้คงอยู่

4)ความต้องการปรับตัวเพื่อให้ตนมีอารมณ์ที่มั่นคงมีเหตุผล (reasonable emotional maturity) การปรับตัวนี้เป็นไปเพื่อหลีกเลี่ยงพฤติกรรมก้าวร้าว เกรี้ยวกราด โกรธ ขี้โมโห เมื่อตนเองรู้สึกไม่พึงพอใจ

5)ความต้องการปรับตัวเพื่อให้ตนสามารถที่จะกระทำตามจุดมุ่งหมายที่ตั้งไว้ (ability to pursue appropriate goals) การปรับตัวนี้เป็นไปเพื่อหลีกเลี่ยงการกระทำโดยขาดการวางแผนไว้ล่วงหน้า หรือกระทำโดยมิได้มองถึงอนาคตอย่างรอบคอบเป็นการกระทำที่ขาดเหตุผลอันสมควร เช่นการเปลี่ยนงานบ่อยๆ เป็นต้น

นอกจากลักษณะการปรับตัวทั้ง 5 ประการที่เชคสเปียร์ได้เสนอไว้แล้ว เขายังได้ทำการศึกษาถึงการปรับตัวของคนพิการที่ปรับตัวได้ดีและคนพิการที่ปรับตัวได้ไม่ดีเพื่อเปรียบเทียบลักษณะบุคลิกภาพที่เกิดขึ้น ดังนี้ (Shakespeare,1975:31)

1) คนพิการที่ปรับตัวได้ดี จะมีลักษณะบุคลิกภาพคือ มองตนเองทางบวก (positive self-concept) มีความเห็นคุณค่าในตนเอง (self-esteem) และพร้อมที่จะทำประโยชน์เพื่อส่วนรวม

2)คนพิการที่ปรับตัวได้ดีจะมีลักษณะของความก้าวร้าว ความวิตกกังวล และความผิดหวังน้อยกว่าคนพิการที่ปรับตัวได้ไม่ดี และเมื่อเขาต้องเผชิญกับสถานการณ์หรือการปฏิบัติที่ไม่เป็นธรรมต่อตัวเขา เขาสามารถอดทนและยอมรับได้

3)คนพิการที่ปรับตัวได้ดีจะไม่ต้องการการชื่นชมยินดีจากผู้อื่นเพราะเขามีกำลังใจและมีความยอมรับนับถือในตนเองอยู่แล้ว

3.2.3 หลักการช่วยเหลือคนพิการ

การให้ความช่วยเหลือบุคคลใดก็ตาม ควรยึดหลักการช่วยเหลือเพื่อให้เขาสามารถช่วยตนเองได้ การช่วยเหลือคนพิการก็เช่นเดียวกัน มิได้มุ่งเพื่อจัดหา ทดแทนส่วนที่บกพร่อง สูญเสียไป หรือมุ่งตอบสนองความต้องการของคนพิการเพียงเท่านั้น ทั้งนี้เพราะเป้าหมายหลักที่สำคัญที่สุดในการช่วยเหลือคนพิการคือ ความพยายามที่จะให้เขาใช้ความสามารถที่มีอยู่ช่วยเหลือตนเองให้สามารถแก้ไขปัญหาต่าง ๆ สามารถตัดสินใจโดยใช้วิจารณญาณของตนได้ ไม่ตกเป็นภาระของสังคม ตลอดจนสามารถบำเพ็ญตนให้เป็นประโยชน์ต่อส่วนรวมและเป็นหลักสำคัญในการพัฒนาประเทศในที่สุด

3.2.3.1 หลักการพื้นฐานในการช่วยเหลือคนพิการ

ในการปฏิบัติงานเพื่อให้ถึงเป้าหมายหลักของการช่วยเหลือคนพิการนั้น ผู้ปฏิบัติงานจำเป็นจะต้องเข้าใจถึงหลักการพื้นฐานสำคัญในการช่วยเหลือดังนี้คือ (กิติยา รัตนากร, 2531:21)

1.หลักความเป็นบุคคลแต่ละคน (individualization) หลักการนี้แสดงให้เห็นถึงความเข้าใจในความแตกต่างของบุคคลทั้งด้านร่างกาย จิตใจ อารมณ์ ความสามารถ อุปนิสัย สติปัญญา พันธุกรรม ประสบการณ์ในอดีต สิ่งแวดล้อม การอบรมเลี้ยงดู เป็นต้น โดยเฉพาะคนพิการซึ่งนอกจากจะมีความแตกต่างทางด้านร่างกายแล้วยังมีความแตกต่างทางด้านอารมณ์และจิตใจอย่างมากอีกด้วย ผู้ช่วยเหลือจะต้องยอมรับและเข้าใจถึงสภาพความแตกต่างเหล่านี้ เพื่อสามารถพิจารณาเลือกวิธีช่วยเหลือที่เหมาะสมสำหรับบุคคล

2.หลักการยอมรับ (acceptance) หมายถึงการยอมรับสิ่งต่าง ๆ ที่เกิดขึ้นตามความเป็นจริงตามสภาพที่เป็นอยู่ ยอมรับในพฤติกรรม ยอมรับในความเป็นมนุษย์ ความมีคุณค่า ความมีศักดิ์ศรี ความต้องการ ความสามารถ เช่น การยอมรับสภาพความบกพร่องหรือพิการว่าทำให้เป็นอุปสรรคในการทำงาน การประกอบอาชีพ หรือการยอมรับคนพิการว่ามีความต้องการเหมือนคนปกติทั่วไป หรือยอมรับในพฤติกรรมของคนพิการที่แสดงออกมา เช่นก้าวร้าว ดื้อดึง อวดดี เรียกร้องความสนใจ ฉุนเฉียว เป็นต้น โดยไม่ตัดสินพฤติกรรมนั้น ๆ ว่าถูกหรือผิด

3.หลักการมีส่วนร่วม (participation) เมื่อยอมรับในความสามารถของคนพิการ แล้วจะต้องให้โอกาสเขามีส่วนร่วมในการใช้ความสามารถนั้น ๆ คนพิการจำนวนมากที่มีความพิการเฉพาะร่างกาย แต่เขามีสติปัญญา ความคิดเหมือนคนปกติ ความพิการที่เกิดขึ้นทำให้เขา สูญเสียความสามารถเพียงบางส่วน แต่เขามีความสามารถที่จะใช้อวัยวะส่วนอื่นทดแทนส่วนที่ สูญเสียได้ หลักการมีส่วนร่วมจึงเป็นการเปิดโอกาสให้คนพิการได้แสดงออกซึ่งความสามารถในด้านต่าง ๆ เช่น ความคิด ความสามารถในการปฏิบัติงาน โดยให้นำความสามารถต่าง ๆ นั้นมารวมในการวางแผนหรือการเปลี่ยนแปลงใด ๆ เพื่อแก้ปัญหาของเขาเอง อันจะทำให้เขาเกิดความรู้สึกว่าตนมีศักดิ์ศรี มีคุณค่า และเกิดความภาคภูมิใจ

4.หลักการกำหนดชีวิตด้วยตนเอง (self-determination) โดยมีความเชื่อว่ามนุษย์ทุกคนย่อมมีความสามารถในการตัดสินใจ เพื่อให้เกิดการเปลี่ยนแปลงในชีวิตของตนเอง ซึ่งจะเป็นได้มากน้อยเพียงใดขึ้นอยู่กับความสามารถของแต่ละบุคคล ดังนั้นคนพิการทางกายที่มีสติปัญญาปกติ ย่อมสามารถจะตัดสินใจเลือกวิธีการดำเนินชีวิตและแก้ไขปัญหาของตนเอง การช่วยเหลือจึงมุ่งเน้นให้เขามีประสบการณ์ในการจัดการกับปัญหา ความเดือดร้อนต่าง ๆ ด้วยตัวของเขาเอง อันจะเป็นการช่วยพัฒนาความสามารถของบุคคลและช่วยกระตุ้นให้เขารู้จักนำความสามารถที่มีอยู่มาใช้ให้เกิดประโยชน์แก่ตนเอง

3.2.3.2 <u>หลักปฏิบัติเพื่อช่วยเหลือเด็กพิการ</u>

เด็กพิการมีความรู้สึกนึกคิดและอารมณ์เช่นเดียวกับเด็กทั่วไป ต่างกันแต่เพียงว่าในโลกของเด็กพิการนั้นชีวิตของเขาเต็มไปด้วยความกลัว ความคับข้องใจ และความหวาดหวั่น บ่อยครั้งที่พฤติกรรมของเด็กพิการแสดงถึงความสิ้นหวัง แต่เขาก็ยังมีพฤติกรรม อารมณ์และความรู้สึกเหมือนเด็กปกติอื่นๆ เช่นมีการต่อต้าน ดื้อดึง อิจฉาริษยา เป็นต้น ผู้ที่มีหน้าที่ดูแลเด็กพิการไม่ว่าจะเป็นพ่อแม่ ญาติพี่น้องจึงต้องเตรียมเด็กให้เป็นผู้ที่มีความมั่นคง เข้มแข็งทั้งทางด้านร่างกาย อารมณ์และสังคม ซึ่งเป็นสิ่งที่จำเป็นอย่างยิ่งสำหรับเด็กพิการ เพื่อให้เขาใช้ชีวิตอยู่ในสังคมได้อย่างมีความสุขซึ่งสามารถกระทำได้ ดังนี้ (กนกวรรณ หิรัญรัตน์ ,2539:69)

1.ทำให้เด็กมีความรู้สึกมั่นคงปลอดภัยทางด้านร่างกายและอารมณ์ คือ การแสดงให้เด็กเห็นว่าตนเป็นที่รักและเป็นที่ต้องการของผู้ใกล้ชิด รวมทั้งเป็นที่ยอมรับของบุคคลอื่นในสังคมไม่แตกต่างไปจากเด็กปกติอื่นๆ และพึงระลึกอยู่เสมอว่าอย่าให้สิทธิพิเศษแก่เด็กพิการโดยไม่จำเป็น เพราะจะปลูกฝังให้เด็กเป็นผู้ที่ชอบต่อรองโดยนำความพิการของตนมาเป็นเครื่อง ต่อรอง เมื่อ

ต้องการสิ่งใดโดยไร้เหตุผล แนวทางที่จะทำให้เด็กมีความสมบูรณ์ทางจิตใจ คือ การเดินสายกลาง ไม่โอบอุ้มหรือไม่ทอดทิ้งจนเกินพอดี

2. ยอมรับเด็กให้ความรักและยกย่องเด็กพิการเช่นเดียวกับเด็กปกติ

เด็กพิการมีความต้องการพื้นฐานเช่นเดียวกับเด็กปกติ คือ ปรารถนาที่จะได้รับการยอมรับซึ่งเป็นการปูทางให้เด็กยอมรับตนเองตามความเป็นจริงว่าตนไม่แตกต่างจนไม่สามารถอยู่ร่วมกับคนอื่นในสังคมอย่างมีความสุขได้

3. ช่วยให้เด็กพัฒนาถึงขีดสูงสุดทางร่างกายและอารมณ์

ผู้ที่ดูแลเด็กพิการต้องพยายามทำความเข้าใจความรู้สึกและความต้องการของเด็ก ช่วยเหลือเด็กพิการในการขจัดอุปสรรคแห่งการพัฒนาของเขาให้หมดไป หรือเบาบางลง โดยการให้กำลังใจและส่งเสริมเท่าที่ทำได้

4. ส่งเสริมให้เด็กพิการช่วยตนเองได้

ผู้ที่ดูแลเด็กพิการควรส่งเสริมให้เด็กพิการช่วยเหลือตนเองได้ไม่ ส่งเสริมหรือสร้างความรู้สึกพึ่งพิงผู้อื่นให้กับเด็กพิการ เพราะเป้าหมายสำคัญในการดูแลเด็กพิการคือฝึกให้เขาพึงตนเองให้ได้มากที่สุด โดยมอบหมายความรับผิดชอบให้เด็กตามกำลังและความสามารถของเขา ซึ่งนับว่าเป็นการวางรากฐานด้านความรับผิดชอบและความสมบูรณ์ทางจิตใจให้กับเด็ก

5. ตอบสนองต่อเด็กด้วยความอดทนและด้วยความเข้าใจเสมอ

โดยธรรมชาติของเด็กแล้วมักชอบทดลองด้วยความอยากรู้อยากเห็น ซุกซน แต่เด็กพิการมีข้อจำกัดด้วยสภาพความพิการของตน จึงแสดงออกด้วยการช่างถาม ช่วงนี้จึงมีความสำคัญมากต่อบุคลิกภาพของเด็ก ผู้ที่ดูแลเด็กควรตอบสนองต่อเด็กด้วยความอดทนและให้ความเข้าใจ โดยแสดงอาการตอบโต้อย่างเต็มใจ เป็นการจูงใจให้เด็กอยากเรียนรู้ในสิ่งต่างๆมากขึ้น

6. ฝึกเด็กให้มีระเบียบวินัย

เด็กพิการมักได้รับการละเลยในเรื่องความมีระเบียบวินัย ทั้งนี้ด้วยความรู้สึกของผู้ดูแลที่สงสารเด็กพิการจึงเป็นเหตุให้เด็กพิการมีปัญหาในการปรับตัวอยู่ร่วมกับผู้อื่น ดังนั้นจึงควรฝึกเด็กให้เป็นคนมีระเบียบวินัย เพื่อสร้างความเคยชินและเตรียมพร้อมสำหรับการใช้ชีวิตในสังคม รวมทั้งเป็นการเน้นให้เด็กรู้สึกว่าตนไม่ได้แตกต่างจากบุคคลอื่น

7. ช่วยขจัดความกลัวและความคับข้องใจ

เด็กพิการมีความรู้สึกไวมากในการรับรู้ความรู้สึกของบุคคลอื่น ถ้าเด็กต้องเผชิญกับความกลัวและความคับข้องใจอันเนื่องมาจากความพิการของเขาโดยลำพังจะเป็นผลเสียต่อการพัฒนาการทางอารมณ์อย่างยิ่ง ดังนั้นผู้ที่ดูแลเด็กพิการจึงควรช่วยขจัดความกลัว และความคับข้องใจให้กับเด็ก

8. อย่าผลักดันเด็กจนเกินความสามารถทางร่างกายและสมอง

ผู้ดูแลเด็กพิการไม่ควรตั้งความหวังไว้สูงหรือยึดถือความคิดของตนเองเป็นเกณฑ์ในทางปฏิบัติควรพิจารณาพึงความสามารถที่จำกัดของคนพิการและส่งเสริมให้เขาพัฒนาถึงขีดสุดของความสามารถที่จำกัดนั้น

9. เปิดโอกาสให้เด็กได้แสดงความคิดเห็น

โดยทั่วไปเด็กพิการมักได้รับการยอมรับน้อยไม่ว่าในสถานการณ์ใดๆ โดยเฉพาะในด้านความคิดเห็น การไม่ได้รับการยอมรับนี้จึงเป็นอุปสรรคสำคัญต่อการพัฒนาทางความคิดของเด็ก ดังนั้นการเปิดโอกาสให้เด็กแสดงความคิดเห็นบ้างและให้การยอมรับตามสมควร จึงเป็นการช่วยให้เด็กเกิดความภาคภูมิใจในตนเองและพร้อมที่จะปรับปรุงวิธีการในการสื่อความให้ดีและมีคุณค่าเพื่อเป็นที่ยอมรับของสังคมมากขึ้น

10. ให้ความสนใจและชมเชยเด็กพิการทุกครั้งเมื่อเด็กประสบความสำเร็จ

เด็กพิการก็เหมือนเด็กปกติที่ปรารถนาจะได้รับการยอมรับจากบุคคลอื่น ดังนั้นเมื่อเด็กทำสิ่งที่ดีหรือประสบความสำเร็จ เด็กจึงต้องการคำชมเชยหรือท่าทีที่บ่งบอกถึงความพึงพอใจ ซึ่งจะทำให้เด็กได้รับสิ่งที่มีคุณค่าทางจิตใจและเป็นกำลังใจในการทำความดีหรือทำงานให้สำเร็จต่อไป ดังนั้นการชมเชยเด็กจึงเป็นสิ่งที่พึงทำ

11. พยายามให้เด็กยอมรับตนเองตามความเป็นจริง

การยอมรับตนเองตามความเป็นจริงของเด็กพิการจะเกิดขึ้นได้เมื่อเด็กได้รับการตอบสนองในความต้องการพื้นฐานอย่างสมบูรณ์ กล่าวคือ ได้รับความรัก ความอบอุ่น มีความสุขในชีวิตและเป็นที่ยอมรับของสังคมซึ่งเป็นผลให้เด็กสามารถปรับตัวตามความเป็นจริงได้

12. สนับสนุนให้เด็กพิการได้สมาคมกับเด็กปกติได้อย่างไม่มีปมด้อย

ก่อนที่เด็กพิการจะก้าวไปสู่สังคมได้อย่างเข้มแข็งนั้น เด็กพิการควรได้เรียนรู้ในการสมาคมกับเด็กปกติบ้าง เพราะการที่ให้เด็กพิการอยู่ร่วมกับเด็กปกติในวัยเดียวกันจะเป็นผลดีต่อจิตใจของเด็ก

13. อบรมเด็กให้รู้จักเป็นทั้งผู้ให้และผู้รับ

เด็กพิการมักเคยชินกับสภาพของการเป็นผู้รับอยู่ตลอดเวลา ทำให้ปฏิบัติตัวลำบากเมื่อเข้าสังคม ดังนั้นหากผู้ดูแลเด็กพิการฝึกให้เด็กเกิดความสมดุลทั้งการให้และการรับจะทำให้เด็กภูมิใจในตนเองและยอมรับตนเองตามความเป็นจริงได้มากขึ้นด้วย

การดูแลและช่วยเหลือคนพิการนั้นสิ่งสำคัญคือ หลักการพื้นฐานหรืออาจเรียกว่าเป็นทัศนะของผู้ดูแลคนพิการ เมื่อผู้ดูแลคนพิการมีหลักการทั้ง 4 ประการ คือ หลักความเป็น

บุคคลแต่ละคน หลักการยอมรับ หลักการมีส่วนร่วม และหลักการกำหนดชีวิตด้วยตนเอง หลักการทั้ง 4 ประการนี้ คือการมองคนพิการอย่างเข้าใจ ให้เกียรติ รวมทั้งมองคนพิการอย่างเสมอภาคโดยไม่แบ่งแยกความพิการออกจากความปกติ อันจะนำไปสู่การปฏิบัติต่อคนพิการด้วยความอ่อนโยน เป็นมิตร พ่อแม่หรือผู้ดูแลคนพิการก็จะยอมรับความพิการของลูกได้ ซึ่งนำไปสู่การไม่คาดหวังในตัวคนพิการที่เกินจริง ผลดีที่มีต่อคนพิการคือ เขาจะไม่รู้สึกแปลกแยกจากสังคม เขาจะมองตนเองทางบวกยิ่งขึ้น เขาจะเห็นคุณค่าในตนเองยิ่งขึ้น และที่สำคัญเขาสามารถยอมรับความจริงเกี่ยวกับความพิการของเขาได้และเขาสามารถมีชีวิตอยู่ในสังคมและทำตนเป็นประโยชน์ตามศักยภาพที่มีอยู่ โดยไม่เป็นปัญหาต่อครอบครัวและสังคม

2.3.3 การช่วยเหลือด้านบริการแก่คนพิการ

เนื่องจากองค์การสหประชาชาติได้ตระหนักดีว่าคนพิการในประเทศต่างๆ โดยเฉพาะประเทศที่กำลังพัฒนาคนพิการขาดโอกาสหลายด้านที่มีส่วนร่วมในกิจกรรมของสังคม รวมทั้งมีความไม่เสมอภาคหรือไม่เท่าเทียมกันของคนพิการและคนปกติ เพราะทัศนคติของคนทั่วไปที่มีต่อคนพิการคือปฏิบัติต่อคนพิการในฐานะที่ด้อยกว่าคนปกติไม่เปิดโอกาสให้คนพิการพัฒนาความสามารถที่เหลืออยู่ทำให้คนพิการต้องพึ่งพิงสังคมตลอดไป องค์การสหประชาชาติได้วางแนวในการฟื้นฟูสมรรถภาพคนพิการไว้ดังนี้ (กรมประชาสงเคราะห์,2528:45-46)

1. คนพิการมีสิทธิมนุษยชนสมบูรณ์เช่นเดียวกับคนปกติ ดังนั้นจึงควรได้รับการคุ้มครองและช่วยเหลือตลอดจนได้มีโอกาสในการฟื้นฟูสมรรถภาพ

2. โดยสภาพของคนพิการ ย่อมได้รับความกระทบกระเทือนทางอารมณ์และจิตใจอันเนื่องมาจากปัญหาของเขาเอง เขาจึงควรมีสิทธิเรียกร้องความเห็นอกเห็นใจและการส่งเสริมจากสังคมเป็นพิเศษ

3. ถ้าให้โอกาสที่เหมาะสมคนพิการสามารถพัฒนาสมรรถภาพของตนเองได้ ซึ่งจะเป็นประโยชน์ต่อประเทศแทนที่จะเป็นภาระ

4.คนพิการย่อมมีความรับผิดชอบต่อชุมชนในการบำเพ็ญประโยชน์ต่อประเทศชาติเท่าที่กระทำได้ ภายหลังการได้รับการฟื้นฟูสมรรถภาพแล้ว

5. คนพิการปรารถนาที่จะมีชีวิตอย่างอิสระในสังคมร่วมกับคนปกติ แทนที่จะไปอยู่ในที่พิเศษต่างหากที่ถูกจัดไว้สำหรับคนพิการ

6.การฟื้นฟูสมรรถภาพคนพิการจะสำเร็จลงได้ก็โดยบุคคลในวงการต่างๆในสังคมให้ความร่วมมือกันอย่างจริงจัง

งานฟื้นฟูสมรรถภาพคนพิการเป็นการเสริมสร้างความสามารถของคนพิการให้มีสมรรถภาพที่ดีขึ้นโดยอาศัยวิธีทางการแพทย์ การศึกษา การฝึกอาชีพ เป็นต้น เพื่อให้คนพิการมีงานทำอันเป็นเกียรติ เป็นศักดิ์ศรีของคนพิการทำให้คนพิการดำรงชีวิตอยู่ในสังคมอย่างทัดเทียมและเสมอภาค ให้คนพิการสามารถพึ่งตนเองได้ (โรงเรียนอาชีวพระมหาไถ่,2541:3)

การฟื้นฟูสมรรถภาพคนพิการ แบ่งเป็น 4 วิธี (กนกวรรณ หิรัญรัตน์ ,2539:63-64)

1. **การฟื้นฟูทางการแพทย์** (medical rehabitation) **ได้แก่ การรักษาพยาบาลซึ่งบางครั้งอาจต้องการการผ่าตัดเพื่อแก้ปัญหาอวัยวะที่ผิดปกติ แต่หน้าที่สำคัญที่สุดของการฟื้นฟูทางการแพทย์คือ การป้องกันความพิการโดยให้การป้องกันรักษาด้านสุขภาพตามหลักเวชศาสตร์ฟื้นฟู**

2. การฟื้นฟูทางการศึกษา (educational rehabitation) เป็นหน้าที่ของกระทรวงศึกษาธิการในการจัดการศึกษาให้กับเด็กพิการที่ไม่สามารถเรียนร่วมกับเด็กปกติได้ และในปี 2542 นี้รัฐบาลกำหนดให้เป็นปีการศึกษาสำหรับคนพิการ โดยมีคำขวัญว่า คนพิการอยากเรียนต้องได้เรียน

3. การฟื้นฟูทางอาชีพ (vocational rehabitation) เป้าหมายของการฟื้นฟูสมรรถภาพคนพิการคือ คนพิการซึ่งได้รับการฟื้นฟูสมรรถภาพแล้วสามารถช่วยเหลือตนเองได้ สามารถทำงานเลี้ยงตนเองได้ สามารถทำประโยชน์ให้กับสังคมได้ ทำให้คนพิการมีเกียรติ ศักดิ์ศรี สิทธิเสรีภาพเช่นเดียวกับคนปกติ

4. การฟื้นฟูทางสังคม (social rehabitation) คือการที่สังคมยอมรับความสามารถของคนพิการ และให้สิทธิในการอยู่ร่วมสังคมเดียวกัน กรมประชาสงเคราะห์มีหน้าที่ในการตรวจสอบปัญหาของคนพิการ ไม่ว่าจะเป็นปัญหาส่วนตัวหรือปัญหาอื่นๆ เพื่อให้เกิดความเข้าใจในสภาพความเป็นอยู่ของคนพิการ อันนำไปสู่การให้ความช่วยเหลือต่อไป

กล่าวโดยสรุป ความพิการเป็นสิ่งที่ไม่มีใครปรารถนาจะให้เกิดขึ้นกับตน เพราะเมื่อเกิดขึ้นแล้วจะทำให้เกิดปัญหาทางด้านจิตใจ เกิดความท้อแท้ไม่สู้ชีวิต คนพิการส่วนใหญ่หรือเกือบทั้งหมดมีปัญหาทางด้านจิตใจ ดังนั้นการที่จะช่วยเหลือคนพิการจึงควรช่วยในด้านการฟื้นฟูและพัฒนาทางจิตใจเป็นสำคัญโดยเฉพาะอย่างยิ่งการช่วยให้คนพิการอยู่กับความจริงที่ปรากฏอยู่ตรงหน้าของเขา

ได้ ยอมรับมันได้ เพื่อที่จะได้อยู่กับตนเองได้ด้วยความรู้สึกกลมกลืนมากที่สุด เพื่อลดความรู้สึกแปลกแยกในตนเองลง และทำให้คนพิการสามารถดำเนินชีวิตได้อย่างราบรื่นเป็นสุข

การวิจัยนี้ผู้วิจัยสนใจศึกษากับผู้พิการทางกาย เนื่องจากผู้พิการทางกายยังมีสติปัญญาปกติสามารถที่จะทำประโยชน์ต่อครอบครัวและสังคมได้มากมาย แม้จะมีอุปสรรคอยู่บ้างในเรื่องการเคลื่อนไหว แต่ปัจจุบันก็มีอุปกรณ์ที่ช่วยเหลือให้สะดวกขึ้น กลุ่มตัวอย่างในการวิจัยครั้งนี้เป็นนักเรียนที่มีความพิการที่ศึกษาในระดับวิชาชีพ คือ สาขาอิเลคทรอนิคส์เป็นผู้ที่มีร่างกายไม่สมประกอบ ได้แก่ แขนขาด ขาขาด เป็นอัมพาต หรือเป็นโปลิโอ โดยไม่มีความบกพร่องทางสมอง นักเรียนเหล่านี้เป็นผู้ที่สามารถช่วยเหลือและดูแลตัวเองได้ตามสมควร เนื่องจากทางโรงเรียนจะพิจารณารับเฉพาะนักเรียนที่มีความพิการที่สามารถดูแลช่วยเหลือตัวเองได้โดยที่ นักเรียนเหล่านี้สามารถปฏิบัติกิจวัตรที่จำเป็นบางส่วนได้ เช่น การเข้าห้องน้ำ การอาบน้ำ การ รับประทานอาหาร การซักผ้า การดูแลความสะอาดของอาคารและที่พัก เป็นต้น ในส่วนของ การเคลื่อนไหว นักเรียนจะมีอุปกรณ์เฉพาะตนเช่น ไม้ค้ำยัน เครื่องช่วยเดิน แขนเทียม ขาเทียม และรถเข็น เป็นต้น ซึ่งอุปกรณ์เหล่านี้เป็นสิ่งที่ช่วยให้นักเรียนที่มีความพิการสามารถเคลื่อนไหวไปในที่ต่างๆได้สะดวกและปลอดภัยยิ่งขึ้น ดังนั้นความพิการจึงไม่เป็นอุปสรรคต่อการเรียนรู้สิ่งต่างๆแต่ประการใด สิ่งหนึ่งที่ผู้วิจัยได้รับทราบจากอาจารย์และเจ้าหน้าที่ของทางโรงเรียน คือ นักเรียนที่มีความพิการที่ศึกษาในโรงเรียนนี้มีความตั้งใจที่จะพัฒนาตนเอง ต้องการมีอาชีพติดตัว และต้องการหาเลี้ยงตนเองได้โดยไม่เป็นภาระของผู้อื่น ดังนั้นคนพิการกลุ่มนี้จึงควรได้รับการ ใส่ใจอย่างยิ่งจากบริการทางด้านจิตวิทยาการปรึกษา ทั้งนี้ร่างกายที่บกพร่องไม่เป็นอุปสรรคในการพัฒนาจิตใจเนื่องจากผู้พิการทางกายยังมีสติปัญญาสมบูรณ์ หากแต่ จิตใจของเขาที่อาจจะอ่อนแอ ท้อแท้ไปบ้าง ถ้าจิตใจได้รับการพัฒนาไปสู่แนวทางที่ดีงามแล้ว ผู้พิการทางกายก็สามารถเป็นผู้ที่มีชีวิตที่เป็นสุขอันนำไปสู่ความพึงพอใจในชีวิตในที่สุด

งานวิจัยที่เกี่ยวข้อง

เอมม่อน (Emmons , 1986) ได้ศึกษาลักษณะบุคลิกภาพด้านความพยายาม (personal striving) ว่าจะส่งผลต่อสุขภาวะอย่างไร ลักษณะของการวิจัยเป็นการตรวจสอบความสัมพันธ์ระหว่างคุณลักษณะด้านความพยายามส่วนตัว และสุขภาวะ ซึ่งสุขภาวะนี้มีความหมายรวมทั้ง 3 ด้าน คือ อารมณ์เชิงบวก อารมณ์เชิงลบ และความพึงพอใจในชีวิต การวิจัยแบ่งเป็น 2 ระยะ คือระยะแรกกลุ่มตัวอย่างจะทำบันทึกเกี่ยวกับความพยายามส่วนบุคคล และให้คะแนนออกมาในแต่ละด้านของตนเอง ระยะที่สองกลุ่มตัวอย่างจะบันทึกอารมณ์รวมทั้งความคิดของตนด้วยเครื่องมือที่เรียกว่า ESM โดย

การวิจัยใช้ระยะเวลาทั้งสิ้น 3 สัปดาห์ ผลการวิจัยพบว่า1) อารมณ์ในเชิงบวกจะสัมพันธ์อย่างมากกับความหมาย การเห็นคุณค่าในตนเอง และการประสบความสำเร็จในอนาคต 2) อารมณ์ในเชิงลบจะสัมพันธ์กับการไม่ประสบความสำเร็จในอนาคต 3) ความพึงพอใจในชีวิตมีความสัมพันธ์ทางบวกกับความพยายามส่วนตัว การประสบความสำเร็จในอดีต และความเป็นไปได้ที่จะประสบความสำเร็จในอนาคต

ฮิวเบอร์ (Heubner , 1995) ได้ศึกษาการใช้แบบวัดความพึงพอใจในชีวิตสำหรับนักเรียน ศึกษากับนักเรียนประถมชาวผิวขาวและผิวดำ เพื่อเป็นการตรวจสอบคุณสมบัติของแบบวัดความพึงพอใจในชีวิตสำหรับนักเรียน กลุ่มตัวอย่าง เป็นเด็กผิวดำ 120 คน ผิวขาว 496 คน กำลังศึกษาอยู่เกรด 3-6 เป็นผู้ชาย 315 คน ผู้หญิง 337 คน มีอายุเฉลี่ย 9.36 ปี กลุ่มตัวอย่างทุกคนจะต้องทำแบบวัดความพึงพอใจในชีวิตสำหรับเด็ก ซึ่งมีทั้งสิ้น 7 ข้อ และแบบสำรวจตนเอง ซึ่งมี 76 ข้อ จากการวิเคราะห์ข้อมูล จากแบบทดสอบทั้งสองของนักเรียนทั้งหมด แสดงให้เห็นถึงคะแนนของความพึงพอใจในชีวิตที่สูง และพบว่านักเรียนผิวดำและผิวขาว มีความพึงพอใจในชีวิตไม่ต่างกัน

เทอรี และ ฮูเบอร์ (Terry and Huebner , 1995) ได้ศึกษาความสัมพันธ์ระหว่างอัตมโนทัศน์และความพึงพอใจในชีวิต โดยกลุ่มตัวอย่าง มีจำนวนทั้งสิ้น 183 คน กำลังศึกษาอยู่ในระดับประถมศึกษา เกรด 3-5 อายุเฉลี่ย 9.07 ปี โดยกลุ่มตัวอย่างจะต้องทำแบบวัด 2 แบบวัด คือ แบบสอบถามเกี่ยวกับตนเอง และแบบวัดความพึงพอใจในชีวิตสำหรับนักเรียน (Student ' s Life Satisfaction Scale) เพื่อเป็นการสำรวจความสัมพันธ์ระหว่างอัตมโนทัศน์และความพึงพอใจในชีวิตโดยรวม ผลการวิจัยพบว่ามีความแตกต่างกันระหว่างอัตมโนทัศน์และความพึงพอใจในชีวิต และตัวที่ทำนายความพึงพอใจในชีวิตของเด็กได้ดีที่สุด คือ ความสัมพันธ์ใน ครอบครัว

โนเส็ค และคณะ (Nosek et al , 1995) ได้ศึกษาความพึงพอใจในชีวิตสำหรับคนพิการทางกาย โดยศึกษากับบุคคลที่มีความพิการทางกาย จำนวน 45 คน โดยใช้แบบวัดความพึงพอใจในชีวิต ดัชนีบ่งชี้ เอ ผลการวิจัยพบว่า ความพึงพอใจในชีวิต ความพิการทางกาย และการช่วยเหลือตนเอง มีความสัมพันธ์กันทางบวก ความสัมพันธ์ระหว่างความพึงพอใจในชีวิตกับระดับของความพิการ ไม่มีความแตกต่างกันอย่างมีนัยสำคัญ

เดย์ และ อาลอน (Day and Alon , 1993) ได้ศึกษาคุณภาพชีวิต (quality of life) ของคนพิการ เพื่อเปรียบเทียบความพึงพอใจในชีวิตในปัจจุบันและความคาดหวังเกี่ยวกับความพึงพอ

ใจในชีวิตในช่วงเวลา 2 ปี กลุ่มตัวอย่างคือผู้พิการทางกายและผู้ที่มีปัญหาทางอารมณ์ หรือพิการทางจิต (psychiatric disabilities) มีจำนวนทั้งสิ้น 62 คน วิธีดำเนินการวิจัย คือ ให้ทุกคนตอบแบบวัดความพึงพอใจในชีวิตของแคนทริล (Cantril Hadder Scale) ผลการวิเคราะห์ ข้อมูลพบว่า ความพึงพอใจกับเวลาว่าง (satisfaction with leisure) มีความสัมพันธ์มากที่สุดกับความพึงพอใจในชีวิตโดยรวมของคนพิการ

สโลเปอร์ และ เทอร์เนอร์ (Sloper and Turner , 1993) ได้ศึกษาปัจจัยเสี่ยงและต่อต้านการปรับตัวของพ่อแม่ต่อความพิการทางกายของลูก เพื่อตรวจสอบความสัมพันธ์ระหว่างเหตุการณ์ในชีวิต ความเป็นพ่อแม่ การจัดการกับความเครียด ความพึงพอใจในชีวิต และการปรับตัวของพ่อแม่ต่อการมีลูกพิการทางกาย โดยศึกษาในครอบครัว 107 ครอบครัวที่มีลูกพิการทางกาย พ่อแม่จะตอบแบบสอบถามที่เป็นแบบรายงานตน จากนั้นแม่ได้รับการสัมภาษณ์อีกครั้ง ผลการวิจัยระบุว่า 1) แม่จะมีความเครียดในระดับสูง 2) สำหรับผู้เป็นแม่แล้วความพิการของลูกและปัญหาในการสื่อสารกับลูกยิ่งเป็นปัญหามากเท่าไรยิ่งทำให้แม่มีปัจจัยเสี่ยงในการปรับตัวต่อความพิการของลูก 3) ส่วนผู้เป็นพ่อ ปัจจัยเสี่ยงต่อการปรับตัวต่อความพิการทางกายของลูกคือ บทบาททางเพศของลูกและปัญหาในการรับประทานอาหาร

แคมป์เบล (Campbell , 1995) ได้ศึกษาเปรียบเทียบภาวะที่เป็นสุข (well-being) ของนักกีฬาที่นั่งรถเข็นที่พิการมาแต่กำเนิดกับพิการภายหลัง กลุ่มตัวอย่างเป็นนักกีฬาที่นั่งรถเข็นซึ่งพิการมาแต่กำเนิด 50 คน และนักกีฬาที่มีความพิการภายหลังที่นั่งรถเข็นอีก 43 คนกลุ่มตัวอย่างมีอายุโดยเฉลี่ย 25.9 ปี โดยสามารถแบ่งระดับของการเป็นนักกีฬาได้ 4 ระดับ คือ 1) ระดับนานาชาติ 2) ระดับชาติ 3) ระดับเขต และ 4) เล่นเพื่อผ่อนคลายเป็นกิจกรรมในเวลาว่างโดยกลุ่ม ตัวอย่างจะทำแบบวัดสภาพอารมณ์ (Profile of Mood States Scale) และแบบวัดความวิตกกังวล (State-Trait Anxiety Inventory) เพื่อที่จะประเมินในด้านอารมณ์และความวิตกกังวล ผลการวิจัยระบุว่า ผู้ที่พิการภายหลังโดยทั่วไปจะมีอารมณ์เชิงบวก มีการเห็นคุณค่าในตนเอง และการควบคุมตนเองสูงกว่าผู้ที่พิการมาแต่กำเนิด นอกจากนี้ยังพบอีกว่าผู้ที่พิการภายหลังจะมีลักษณะของความวิตกกังวล (Trait Anxiety) ต่ำกว่าผู้ที่พิการมาแต่กำเนิด และผู้ที่พิการภายหลังมีคะแนนภาวะที่เป็นสุขสูงกว่าผู้ที่พิการมาแต่กำเนิดด้วย

เคลลี่ และ คณะ (Kelly et al , 1994) ได้ศึกษาการรับรู้ตนเองและการรับรู้ผู้อื่นของนักเรียนปกติและนักเรียนที่มีความพิการ การวิจัยนี้ทำกับกลุ่มตัวอย่างนักศึกษาระดับปริญญาตรีและ

ปริญญาโทที่มีความพิการ 80คน และนักศึกษาปกติจำนวน 76 คน มีอายุเฉลี่ย 17 ปี ขึ้นไป แบบวัดที่ใช้วัดมีข้อคำถาม 24 ข้อ ซึ่งวัดในเรื่องการเปิดเผยตนเอง ความสนุกสนาน ความตั้งใจในการทำสิ่งต่าง ๆ ความมั่งคงทางอารมณ์ และวัฒนธรรมผลการวิจัยระบุว่า นักศึกษาที่มีความพิการจะมีความรอบคอบและมีวัฒนธรรมมากกว่านักเรียนปกติ ในทางกลับกัน นักเรียนปกติจะมีการเปิดเผยตนเองและความมั่นคงทางอารมณ์สูงกว่านักเรียนที่มีความพิการ

เฮอริค และ วิทตี้ (Herrick and Witty ,1992) ได้ศึกษาการประเมินการแก้ปัญหาและผลของการสนับสนุนทางสังคม ของนักเรียนและบุคคลที่มีความพิการทางกาย โดยมีสมมุติฐานในการวิจัยคือ การประเมินความสามารถของตนในการแก้ปัญหาจะมีข้อจำกัดระหว่างนักเรียนและบุคคลที่พิการทางกาย การวิจัยนี้ทำการทดลองกับกลุ่มตัวอย่าง 2กลุ่ม คือ การทดลองแรก ทำกับกลุ่มตัวอย่างที่เป็นนักศึกษา จำนวน 104 คน แบ่งเป็นชาย 32 คน และหญิง 72 คน การดำเนินการทดลองคือ ให้กลุ่มตัวอย่างทำแบบวัดการประเมินการแก้ปัญหา แบบวัดการสนับสนุนทางสังคม แบบวัดความซึมเศร้า พบว่าการประเมินการแก้ปัญหาและการสนับสนุนทางสังคมมีความสัมพันธ์กับความซึมเศร้าอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติ แต่การประเมินการแก้ปัญหากับการสนับสนุนทางสังคม ไม่มีความสัมพันธ์กัน การทดลองที่สอง ทำกับกลุ่มตัวอย่างที่เป็นบุคคลที่พิการทางกาย จำนวน 102 คน เป็นชาย 96 คน และหญิง 6 คน การดำเนินการทดลอง คือ ให้กลุ่มตัวอย่างทำแบบวัดการประเมินการแก้ปัญหา และแบบวัดการสนับสนุนทางสังคม เหมือนกลุ่มตัวอย่างในการทดลองแรก แต่แบบวัดความซึมเศร้าจะเป็นแบบวัดความซึมเศร้าสำหรับคนพิการ ผลการทดลองพบว่า การประเมินการแก้ปัญหากับการสนับสนุนทางสังคมมีความสัมพันธ์กันทางสถิติ และ การประเมินการแก้ปัญหา กับการสนับสนุนทางสังคม มีความสัมพันธ์กับความซึมเศร้าอย่างมีนัยสำคัญ

สำหรับในประเทศไทยมีผู้ที่ศึกษาเกี่ยวกับกลุ่มจิตสัมพันธ์ ความพึงพอใจในชีวิตและคนพิการ ดังนี้

อุบล สาธิตะกร (อุบล สาธิตะกร , 2526) ได้ศึกษาผลการเข้ากลุ่มจิตสัมพันธ์ต่อความเจริญส่วนบุคคล โดยมีสมมุติฐานว่า กลุ่มทดลองที่ได้เข้ากลุ่มจิตสัมพันธ์จะมีความเจริญส่วนบุคคลสูงกว่ากลุ่มควบคุมที่ไม่ได้เข้ากลุ่มจิตสัมพันธ์ กลุ่มตัวอย่างเป็นนิสิตปริญญาตรี จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย จำนวน 26 คน สุ่มเป็น 2 กลุ่ม คือกลุ่มควบคุม และกลุ่มทดลอง กลุ่มละ 13 คน กลุ่มทดลองได้เข้ากลุ่มต่อเนื่อง 3 วัน 2 คืน รวมเวลาที่ใช้ 23 ชั่วโมง เครื่องมือที่ใช้คือ แบบวัดความเจริญส่วนบุคคล ซึ่งผู้วิจัยสร้างขึ้นเอง วิเคราะห์ข้อมูล โดยทดสอบความแตกต่างของคะแนนรวมในครั้ง

ทดสอบก่อนการทดลอง และทดสอบหลังการทดสอบ ผลการวิจัยปรากฏว่า ผลการเข้ากลุ่มจิตสัมพันธ์มีผลต่อการเพิ่มความเจริญส่วนบุคคลอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ .01

นาตยา วงศ์หลีกภัย (นาตยา วงศ์หลีกภัย , 2532) ได้ศึกษาผลของกลุ่มจิตสัมพันธ์ต่อการเห็นคุณค่าในตนเองของวัยรุ่น โดยมีกลุ่มตัวอย่างเป็นนักศึกษาจากวิทยาลัยพิษณุโลก จำนวน 37 คน ผู้วิจัยแบ่งกลุ่มตัวอย่างออกเป็นกลุ่มทดลอง (A) จะได้เข้าร่วมประสบการณ์กลุ่มจิตสัมพันธ์เป็นเวลาต่อเนื่อง 3 วัน 3 คืน รวมระยะเวลาที่ใช้ 30 ชั่วโมง กลุ่มควบคุม (B) เข้าร่วมประสบการณ์ทัศนศึกษา 3 วัน 3 คืน รวมระยะเวลา 30 ชั่วโมง และกลุ่มควบคุม (C) อยู่ในสภาพแวดล้อมตามปกติ เครื่องมือที่ใช้คือ แบบวัดการเห็นคุณค่าในตนเองของคูเปอร์สมิธ การวิเคราะห์ข้อมูลใช้วิธีการทดสอบทางเดียว ผลการวิจัยพบว่า (1)นักศึกษาที่เข้ากลุ่มจิตสัมพันธ์มีการเห็นคุณค่าในตนเองไม่แตกต่างกับนักศึกษาที่เข้าร่วมประสบการณ์ทัศนศึกษาอย่างมีนัยสำคัญ (2) นักศึกษาที่เข้าร่วมประสบการณ์กลุ่มจิตสัมพันธ์มีการเห็นคุณค่าในตนเองสูงกว่านักศึกษาที่อยู่ในสิ่งแวดล้อมเดิมอย่างมีนัยสำคัญ และ (3)นักศึกษาที่เข้าร่วมประสบการณ์ทัศนศึกษามีการเห็นคุณค่าในตนเองไม่แตกต่างจากนักศึกษาที่อยู่ในสภาพแวดล้อมเดิมอย่างมีนัยสำคัญที่ระดับ .05

การณี วนะภูติ (การณี วนะภูติ , 2534) ศึกษาผลของกลุ่มจิตสัมพันธ์ต่อการเพิ่มขึ้นของค่าความสัมพันธ์ระหว่างบุคคลในแบบวัดไฟโร-บี กลุ่มตัวอย่างเป็นอาสาสมัครที่สมัครใจเข้าร่วมโครงการ จำนวน 8 คน กลุ่มตัวอย่างเข้าร่วมกลุ่มจิตสัมพันธ์ในช่วงสุดสัปดาห์เป็นเวลา 3 วัน รวมเวลา 21 ชั่วโมง เครื่องมือที่ใช้ในการวิจัยครั้งนี้ คือแบบวัดไฟโร-บี ผลการวิจัยพบว่า ค่าความสัมพันธ์ระหว่างบุคคลที่มีการเพิ่มขึ้นในระยะหลังการทดลองอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .01 รวม 4 ด้าน คือ ด้านการมีส่วนร่วมที่แสดงออกต่อผู้อื่นด้านการมีส่วนร่วมที่ต้องการให้ ผู้อื่นแสดงต่อตนเอง ส่วนด้านการควบคุมที่แสดงออกต่อผู้อื่น และด้านการควบคุมที่ต้องการให้ ผู้อื่นแสดงออกต่อตนไม่มีความแตกต่าง

มานิดา กริยาผล (มานิดา กริยาผล , 2524) ได้ศึกษาผลของกลุ่มสัมผัสใจที่มีต่ออัตมโนทัศน์ของนักเรียนที่มีความพิการทางกายในโรงเรียนศรีสังวาลย์ กลุ่มตัวอย่างเป็นนักเรียนที่พิการทางกาย จำนวน16 คน ซึ่งศึกษาอยู่ชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 1-2 ในโรงเรียนศรีสังวาลย์ ได้รับการสุ่มเข้ากลุ่มทดลองและกลุ่มควบคุม กลุ่มละ 8 คน โปรแกรมของกลุ่มสัมผัสใจนั้นจะมีการประชุมกลุ่มจำนวน 8 ครั้ง พบกันสัปดาห์ละ 2 ครั้ง ครั้งละ 1 ชั่วโมง 30 นาที เครื่องมือที่ใช้ในการวิจัยคือ แบบ

วัดอัตมโนทัศน์เทนเนสซี่ และแบบวัดการยอมรับความพิการ ผลการทดลองพบว่าไม่มีความแตกต่างกันระหว่างคะแนนที่เพิ่มขึ้นของทั้งสองกลุ่ม

พัชรา ลิ้มอำไพ (พัชรา ลิ้มอำไพ,2537) ได้ศึกษาผลของการปรึกษาเชิงจิตวิทยาแบบกลุ่มที่มีต่อสัมพันธภาพระหว่างบุคคลของบุคคลที่สูญเสียหน้าที่ของอวัยวะที่ไม่เกี่ยวกับการพูดและการเขียน กลุ่มตัวอย่างเป็นบุคคลในศูนย์ฝึกอาชีพคนพิการพระประแดง ที่สมัครใจเข้าร่วมงานวิจัยจำนวน 18 คน แบ่งเป็นกลุ่มทดลอง 8 คน และกลุ่มควบคุม 10 คน กลุ่มทดลองเข้าร่วมกลุ่มการปรึกษาเชิงจิตวิทยาสัปดาห์ละ 2 ครั้งครั้งละ2 ชั่วโมง รวม 16 ชั่วโมง ผลการวิจัยพบว่าภายหลังการเข้ากลุ่มการปรึกษาเชิงจิตวิทยา กลุ่มทดลองมีคะแนนเฉลี่ยจากแบบวัดไฟโร-บี ทั้ง 3 ด้าน คือด้านการมี ส่วนร่วม ด้านการควบคุมและด้านการผูกพันสูงกว่าก่อนเข้ากลุ่มและสูงกว่ากลุ่มควบคุมอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05

รุ้งนภา ผาณิตรัตน์ (รุ้งนภา ผาณิตรัตน์ , 2534) ได้ศึกษาผลของกลุ่มปรึกษาเชิงจิตวิทยาแบบองค์รวมต่ออัตมโนทัศน์ของบุคคลที่สูญเสียการทำหน้าที่ของอวัยวะ กลุ่มตัวอย่างเป็นบุคคลที่สูญเสียการทำหน้าที่ของอวัยวะ ที่มารักษาทางกายภาพบำบัดที่ภาควิชาศัลยศาสตร์ ออโธปิดิกส์ และกายภาพบำบัด โรงพยาบาลศิริราช จำนวน 16 คน ซึ่งสุ่มมาจากบุคคลที่ได้คะแนนจากแบบวัดอัตมโนทัศน์เทนเนสซี่อยู่ในระดับเท่ากันหรือต่ำกว่ากึ่งกลางของคะแนนพีทั้งหมด (Total Positive Score) โดยสุ่มแบ่งเป็นกลุ่มควบคุม 8 คน และกลุ่มทดลอง 8 คน ผลการวิจัยปรากฏว่า บุคคลที่สูญเสียการทำหน้าที่ของอวัยวะกลุ่มทดลองภายหลังการเข้ากลุ่มได้คะแนนจากแบบวัดเทนเนสซี่สูงกว่ากลุ่มควบคุมและสูงกว่าคะแนนที่วัดก่อนการทดลอง อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05

วันเพ็ญ อัศวศิลปกุล (วันเพ็ญ อัศวศิลปกุล , 2539) ได้ศึกษาผลของการปรึกษาเชิงจิตวิทยาแบบกลุ่มแบบพิจารณาเหตุผลและอารมณ์ต่อการเพิ่มการรับรู้ของตนของบุคคลที่สูญเสียแขนขา กลุ่มตัวอย่างเป็นบุคคลที่สูญเสียแขนขาที่อยู่ในช่วงได้รับการฟื้นสมรรถภาพและฝึกอาชีพที่ศูนย์ฟื้นฟูสมรรถภาพคนงาน จำนวน 16 คน ซึ่งสุ่มจากบุคคลที่สูญเสียสมรรถภาพที่ได้คะแนนจากแบบวัดการรับรู้ความสามารถโดยทั่วไปของตน และแบบวัดการรับรู้ความสามารถเฉพาะของตนต่ำกว่าค่าเฉลี่ย 0.5 ของค่าส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐาน สุ่มเป็นกลุ่มทดลอง 8 คน และกลุ่มควบคุม 8 คน กลุ่มทดลองได้เข้ารับการปรึกษาเชิงจิตวิทยาแบบกลุ่ม แบบพิจารณาเหตุผลและอารมณ์ เป็นเวลา 5 สัปดาห์ สัปดาห์ละ 2 ครั้ง ๆ ละ 2 ชั่วโมง ผลการวิจัยพบว่า (1) บุคคลที่เข้ารับการปรึกษาเชิงจิตวิทยาแบบกลุ่มมีคะแนนการรับรู้ความสามารถโดยทั่วไปของตนและคะแนนการรับรู้ความสามารถ

เฉพาะของตนสูงกว่าบุคคลที่สูญเสียแขนขาที่ไม่ได้เข้ากลุ่มอย่างมีนัยสำคัญที่ระดับ .01 (2) บุคคลที่สูญเสียแขนขาที่เข้ารับการปรึกษาเชิงจิตวิทยาแบบกลุ่มมีคะแนนการรับรู้ความสามารถโดยทั่วไปของตนและคะแนนการรับรู้ความสามารถเฉพาะของตนสูงกว่าก่อนเข้ากลุ่มอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .01

จากการศึกษาแนวคิดและทฤษฎีกลุ่มจิตสัมพันธ์ดังกล่าวนี้ ผู้วิจัยพบว่ากลุ่มจิตสัมพันธ์เป็นกระบวนการกลุ่มที่เปิดโอกาสให้สมาชิกได้พัฒนาตนเองไปสู่ผู้ที่มีชีวิตที่ดี (good life) ซึ่งมีเป้าหมายสูงสุดคือ การเป็นผู้มีชีวิตเต็ม (Fully Functioning Person) โดยมีผู้นำกลุ่มเป็นผู้ที่เอื้ออำนวย (facilitator) ให้สมาชิกได้พัฒนาตนเองตามศักยภาพที่มีอยู่ในแต่ละคน ดังนั้นในการวิจัยครั้งนี้จึงใช้กระบวนการกลุ่มจิตสัมพันธ์เพื่อให้สมาชิกได้สำรวจตนเองอย่างชัดเจน และยอมรับประสบการณ์ใหม่ๆที่ผ่านเข้ามาได้ โดยรู้สึกถึงคุณค่าของการมีชีวิตอยู่ในทุกๆขณะ นั่นก็คือการพัฒนาไปสู่การมีชีวิตที่ดี เมื่อบุคคลมีชีวิตที่ดีก็จะนำไปสู่ความพึงพอใจในชีวิต ความพึงพอใจในชีวิต คือความรู้สึกยินดีต่อการมีชีวิตอยู่ มีความอิ่มเอิบใจ เป็นสุขใจ ในการวิจัยครั้งนี้ใช้นิยามตามความหมายของนิวการ์เท็นและคณะ (Neugarten et al,1961) ที่กล่าวว่า ความพึงพอใจในชีวิต หมายถึง ความรู้สึกที่ดีของบุคคลต่อการมีชีวิตอยู่ เป็นความรู้สึกสุขใจในการดำเนินชีวิต รวมทั้ง หมายถึง การที่บุคคลรู้สึกว่า ชีวิตในอดีตและปัจจุบันของเขามีแต่ความน่าพอใจหรือมีแต่ความสุข บุคคลใดก็ตามที่มีความพึงพอใจในชีวิตจะเป็นผู้ที่สามารถดำรงตนอยู่ในสังคมได้อย่างมีความสุข จากการศึกษางานวิจัยที่เกี่ยวข้องกับความพึงพอใจในชีวิตทั้งในประเทศและต่างประเทศ ผู้วิจัยพบว่า งานวิจัยส่วนใหญ่มักจะศึกษากับวัยสูงอายุ วัยผู้ใหญ่ หรือศึกษาในผู้ป่วยด้วยโรคต่างๆ แต่งานวิจัยที่ศึกษาความพึงพอใจในชีวิตในกลุ่มวัยรุ่น โดยเฉพาะอย่างยิ่งนักเรียนปกติและนักเรียนที่มีความพิการโดยเปรียบเทียบความพึงพอใจในชีวิตของนักเรียนทั้ง 2 กลุ่ม ดังกล่าวเพื่อดูผลของความพึงพอใจในชีวิตหลังจากนักเรียนทั้งสองกลุ่มได้ผ่านกระบวนการกลุ่มจิตสัมพันธ์ แล้วนั้น ผู้วิจัยพบว่ายังไม่มีผู้ใดศึกษา ดังนั้นจึงเป็นที่มาของการศึกษาของผู้วิจัยซึ่งสนใจศึกษาว่านักเรียนปกติและนักเรียนที่มีความพิการที่ผ่านการเข้ากลุ่มจิตสัมพันธ์จะมีความพึงพอใจในชีวิตต่างกันอย่างไร

วัตถุประสงค์การวิจัย

เพื่อศึกษาผลของกลุ่มจิตสัมพันธ์ที่มีต่อความพึงพอใจในชีวิตของนักเรียนปกติและนักเรียนที่มีความพิการ

สมมุติฐานการวิจัย

1. หลังจากการเข้ากลุ่มจิตสัมพันธ์ นักเรียนปกติที่เข้ากลุ่มจิตสัมพันธ์ จะมีคะแนนความพึงพอใจในชีวิตสูงกว่า นักเรียนที่มีความพิการที่เข้ากลุ่มจิตสัมพันธ์

2. หลังจากการเข้ากลุ่มจิตสัมพันธ์ นักเรียนปกติที่เข้ากลุ่มจิตสัมพันธ์ จะมีคะแนนความพึงพอใจในชีวิตสูงกว่า นักเรียนปกติที่ไม่ได้เข้ากลุ่มจิตสัมพันธ์

3. หลังจากการเข้ากลุ่มจิตสัมพันธ์ นักเรียนปกติที่เข้ากลุ่มจิตสัมพันธ์ จะมีคะแนนความพึงพอใจในชีวิตสูงกว่าก่อนการเข้ากลุ่มจิตสัมพันธ์

4. หลังจากการเข้ากลุ่มจิตสัมพันธ์ นักเรียนที่มีความพิการที่เข้ากลุ่มจิตสัมพันธ์ จะมีคะแนนความพึงพอใจในชีวิตสูงกว่านักเรียนที่มีความพิการที่ไม่ได้เข้ากลุ่มจิตสัมพันธ์

5. หลังจากการเข้ากลุ่มจิตสัมพันธ์ นักเรียนที่มีความพิการที่เข้ากลุ่มจิตสัมพันธ์ จะมีคะแนนนความพึงพอใจในชีวิตสูงกว่าก่อนการเข้ากลุ่มจิตสัมพันธ์

ขอบเขตการวิจัย

1.กลุ่มตัวอย่าง

1.1.นักเรียนปกติที่ศึกษาระดับประโยควิชาชีพ (ปวช) ที่ศึกษาอยู่ในวิทยาลัยการอาชีพนวมินทราชูทิศ ปีการศึกษา 2541 ที่มีคะแนนความพึงพอใจในชีวิต ต่ำกว่าค่าเฉลี่ย 0.5 SD. จำนวน 16 คน สุ่มเป็นกลุ่มทดลอง 8 คน กลุ่มควบคุม 8 คน

1.2.นักเรียนที่มีความพิการ ที่ศึกษาอยู่ที่โรงเรียนอาชีวพระมหาไถ่ พัทยา ปีการศึกษา 2541 ที่มีคะแนนความพึงพอใจในชีวิต ต่ำกว่าค่าเฉลี่ย 0.5 SD. จำนวน 16 คน สุ่มเป็นกลุ่มทดลอง 8 คน กลุ่มควบคุม 8 คน

2.ตัวแปรที่ใช้ในการศึกษา

2.1.ตัวแปรอิสระ คือ การเข้ากลุ่มจิตสัมพันธ์

2.2.ตัวแปรตาม คือ คะแนนที่ได้จากแบบวัดความพึงพอใจในชีวิต

3.ไม่มีการติดตามผลหลังจากการวิจัย

สถาบันวิทยบริการ
จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย

คำจำกัดความการวิจัย

กลุ่มจิตสัมพันธ์ หมายถึง กลุ่มพัฒนาตนรูปแบบหนึ่งมีวัตถุประสงค์หลักคือ ช่วยให้บุคคลรู้จักตนเอง คือรู้ความเป็นจริงที่เกิดขึ้นแก่ตนเอง นำไปสู่การยอมรับตนเองซึ่งสิ่งเหล่านี้เกิดขึ้นได้จากการมีสัมพันธภาพที่ดีภายในกลุ่มได้แก่ ความจริงแท้ การยอมรับอย่างไม่มีเงื่อนไข และความเข้าใจอย่างร่วมรู้สึก กระบวนการกลุ่มจะทำให้สมาชิกเกิดการเรียนรู้ในการทำความเข้าใจตนเองมากขึ้น ทำให้กล้าที่จะเผชิญความจริงและใช้สติปัญญาของตนแก้ไขปัญหาหรืออุปสรรคต่างๆที่ผ่านเข้ามาในชีวิตได้ด้วยตนเอง ในงานวิจัยนี้ผู้วิจัยหมายถึงกลุ่มที่มีความมุ่งหมายให้เกิดความเจริญงอกงามส่วนบุคคล ประกอบด้วยสมาชิกจำนวน 8 คน ซึ่งสมัครใจเข้าร่วมกลุ่มโดยมีผู้วิจัยเป็นผู้เอื้ออำนวยบรรยากาศให้สมาชิกได้เรียนรู้และแลกเปลี่ยนประสบการณ์ร่วมกันบนพื้นฐานแนวคิดทฤษฎีของโรเจอร์ส ภายในระยะเวลาที่ต่อเนื่องกันประมาณ 20 ชั่วโมง ด้วยการมาอยู่รวมกันในที่เดียวกัน และเรียนรู้ซึ่งกันและกันเพื่อให้เกิดความเข้าใจตนเองและเข้าใจผู้อื่น

ความพึงพอใจในชีวิต หมายถึง ความรู้สึกยินดีต่อการมีชีวิตอยู่ ในการศึกษาครั้งนี้ใช้นิยามของความพึงพอใจในชีวิตตามความหมายของ นิวการ์เท็น (Neugarten , 1961) ซึ่งอธิบายความพึงพอใจในชีวิตไว้ ดังนี้ คือ เป็นความรู้สึกสุขใจ ความรู้สึกอิ่มเอิบใจ ความรู้สึกว่าตนเองมีคุณค่า ความรู้สึกพอใจในการทำงาน การทำใจยอมรับได้ทั้งความสำเร็จและความล้มเหลวของชีวิตที่ผ่านมา มีทัศนคติที่ดีต่อตนเอง รับรู้ชีวิตของตนเอง ของผู้อื่น สังคมและโลกในแง่ดี ในการวิจัยครั้งนี้ผู้วิจัยประเมินความพึงพอใจในชีวิตด้วยค่าคะแนนที่ได้จากแบบวัดความพึงพอใจในชีวิตที่ปรับปรุงมาจากแบบวัดความพึงพอใจในชีวิตดัชนีบ่งชี้ ชุดเอ (Life Satisfaction Index A) ของนิวการ์เท็นและคณะ ประกอบไปด้วยองค์ประกอบ 5 ด้าน คือ 1) ความกระตือรือร้นในชีวิต 2) ความตั้งใจและอดทนในการดำเนินชีวิต 3) ความสอดคล้องระหว่างเป้าหมายที่ต้องการและที่ได้รับ 4) อัตมโนทัศน์ทางบวก และ 5) ระดับอารมณ์

นักเรียนปกติ หมายถึง ผู้ที่มีร่างกายปกติ ไม่สูญเสียหรือบกพร่องต่อการทำหน้าที่ของอวัยวะ สามารถปฏิบัติกิจวัตรประจำวันได้อย่างปกติ ในการวิจัยนี้หมายเฉพาะกลุ่มบุคคลดังกล่าวที่ศึกษาในวิทยาลัยการอาชีพนวมินทราชูทิศระดับประโยควิชาชีพ (ปวช.)

นักเรียนที่มีความพิการ หมายถึง ผู้ที่มีความบกพร่องทางร่างกาย เป็นผู้ที่มีอวัยวะไม่สมประกอบ มีอวัยวะส่วนใดส่วนหนึ่งหรือหลายส่วนขาดหายไป กระดูกกล้ามเนื้อพิการ เจ็บป่วย

เรื้อรังรุนแรง ซึ่งไม่รวมถึงผู้ที่มีความบกพร่องทางการได้ยิน ทางการเห็น และทางการพูด การวิจัยนี้หมายเฉพาะกลุ่มบุคคลดังกล่าวที่อยู่ในโรงเรียนอาชีวพระมหาไถ่ พัทยา

ประโยชน์ที่คาดว่าจะได้รับ

1.ทำให้ทราบผลของกลุ่มจิตสัมพันธ์ต่อความพึงพอใจในชีวิตของนักเรียนปกติและนักเรียนที่มีความพิการซึ่งสามารถนำไปใช้เป็นแนวทางในการพัฒนาความพึงพอใจในชีวิตของนักเรียนปกติและนักเรียนที่มีความพิการ

2.เป็นแนวทางสำหรับนักจิตวิทยา ครูแนะแนว และผู้ที่ทำงานกับนักเรียนที่ปกติและนักเรียนที่มีความพิการในการดำเนินการกลุ่มจิตสัมพันธ์เพื่อพัฒนาความเจริญส่วนบุคคล (personal growth)ให้นักเรียนต่อไป เพื่อให้นักเรียนเกิดการเรียนรู้ ยอมรับตนเองตามความเป็นจริงและเข้าใจตนเองมากขึ้น จากการได้มีประสบการณ์กลุ่มจิตสัมพันธ์ดังกล่าว

3.เป็นแนวทางให้นักจิตวิทยาการปรึกษาในการนำกระบวนการกลุ่มจิตสัมพันธ์ไปใช้ในการพัฒนาความพึงพอใจในชีวิตในกลุ่มตัวอย่างอื่นๆต่อไป

สถาบันวิทยบริการ
จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย