



บทที่ 1

บทนำ

ความเป็นมาและความสำคัญของปัญหา

โรสเกณี คือ ผู้ที่ได้ชื่อว่าเป็นผู้ประพาศติเปียงเบนจากพฤติกรรมปกติในสังคม ถูกปฏิบัติและถูกตีตราจากสังคม และถูกประณามว่าเป็นผู้หญิงไม่ดี (Becker อ้างถึงใน สุลีมาน นฤมล, 2531) ตรงกับที่ ยศ สันตสมบัติ (2535) กล่าวไว้ว่า หญิงเหล่านี้ถูกมองและวัดด้วยมาตรฐานทางศีลธรรมว่าเป็น "ปัญหาสังคม" เป็นหญิงไม่ดี สาธอนและสภปรกมักง่ายและไม่ชอบทำงานหนัก แสดงว่าหญิงเหล่านี้มีประสบการณ์การละเมิดบรรทัดฐานของสังคม โดยเฉพาะอย่างยิ่งในแง่ของบรรทัดฐานทางเพศที่ไม่เป็นไปตามที่สังคมวางไว้ พฤติกรรมที่เกิดขึ้นจึงถูกปฏิบัติและประณามจากคนรอบข้าง

แบรนเดน (Branden, 1981) กล่าวว่า ถ้ามนุษย์ละทิ้งศีลธรรมและจริยธรรม มีความประพาศติเปียงเบนไปในทางที่สังคมไม่ยอมรับนับถือ รั้งเกียจ และประณามแล้ว บุคคลนั้นก็จะไม่สามารถเกิดความเห็นคุณค่าในตนเองได้ ซึ่งคากกล่าวนี้สอดคล้องกับการศึกษาของสุลีมาน นฤมล (2531) พบว่า หญิงโรสเกณีเกิดการขัดแย้งในใจที่ปรารถนาเหมือนหญิงทั่ว ๆ ไป จึงมองตนเองว่าด้อยต่ำ ไร้ความหมายและไร้ทิศทาง รู้สึกเศร้าหมองและหดหู่มาก่อนให้เกิดความยุ่งยากในการแก้ปัญหา และไม่สามารถสร้างสัมพันธภาพกับบุคคลอื่น ๆ ได้ ภาวะเช่นนี้เป็นส่วนหนึ่งที่แสดงให้เห็นถึงสภาพการไม่ยอมรับตนเองในปัจจุบัน ลักษณะนี้เรียกว่าเป็นผู้ที่มีความเห็นคุณค่าในตนเองต่ำ ตรงกับที่ เดวิสและเนล และแม็คเนล (Davison and Neale, 1982; McNeil, 1974) กล่าวไว้ว่า บุคคลที่มีความเห็นคุณค่าในตนเองต่ำ มักจะประสบปัญหาด้านสุขภาพจิต มีความรู้สึกซึมเศร้า มีมด้อย รวมทั้งคูเปอร์สมิธและ

ฮามาเช็ค (Copersmith, 1981; Hamacheck, 1982) กล่าวว่า ผู้ที่มีความเห็นคุณค่าในตนเองต่ำจะรับรู้ว่าตนเองด้อยค่า ไม่ค่อยเชื่อมั่นในตนเอง มองตนเองว่าเป็นคนไม่ดี จะไม่เห็นค่าตนเองมีความสำคัญ หรือสามารถทําให้ใครชอบได้ ไม่คิดว่าตนเองจะสามารถทําอะไรที่ตนเองต้องการทําจริง ๆ ไม่เชื่อว่าตนเองจะสามารถทําอะไรได้ดี ถึงแม้จะพยายามแล้วก็ตาม อีกทั้งไม่มีความพยายามในการทำงานที่ยาก ชอบติดอยู่กับสิ่งที่คุ้นเคย ท้อแท้ง่าย หวาดกลัว มีความยุ่งยากในการแก้ปัญหา ไม่สามารถสร้างสัมพันธภาพที่ดีกับบุคคลอื่น ๆ ได้ อีกทั้งไม่เชื่อว่าตนเองจะสามารถควบคุมวิถีชีวิตของตนเองได้

จากลักษณะของผู้ที่มีความเห็นคุณค่าในตนเองต่ำ ดังกล่าวมา สอดคล้องกับการศึกษาของกรีนวอลด์ (Greenwald อ้างถึงใน สุรีย์ กาญจนวงศ์, 2518) พบว่า ผู้หญิงที่เป็นโรสเฟมิดโดยสมัครใจนั้น จะมีความบกพร่องด้านความประพฤติ ขาดความรู้สึกเห็นคุณค่าในตนเอง รู้สึกว่าตนเองด้อยค่า มีความกังวล มีความคิดเกี่ยวกับตนเองสับสน ไม่เป็นตัวของตัวเอง และตรงกับการศึกษาของคูลีมาน นอมล (2531) ที่พบว่า โรสเฟมิดก่อนเข้ามาสู่อาชีพนี้ มีความรู้สึกกดดันในจิตใจ รู้สึกไม่พอใจสภาพชีวิตที่เป็นอยู่ของตนเองด้วยสาเหตุทางเศรษฐกิจและความไม่มั่นคงในครอบครัว เช่น ครอบครัวแตกแยก ความสัมพันธ์ระหว่างพี่น้องไม่ดี เมื่อเริ่มเข้าสู่อาชีพรอเฟมิดก็เกิดความสับสนระหว่างการเป็นหญิงที่ดีตามการยอมรับของสังคม และหญิงที่ประกอบอาชีพพิศมิลธรรมที่สังคมรังเกียจได้เกิดขึ้น ความสับสนดังกล่าวนี้เป็นความรู้สึกขัดแย้งในตนเอง ซึ่งมีผลทําให้มองตนเองมีมด้อยและไร้ค่า เกิดความรู้สึกเห็นห่างจากครอบครัวและสังคมภายนอก จนกลายเป็นความรู้สึกเบื่อหน่ายมองไม่เห็นคุณค่าในตนเอง และปล่อยชีวิตไปตามยถากรรม

ปัญหาของโรสเฟมิดดังกล่าวข้างต้นนี้ รัฐบาลไทยตระหนักถึงว่าหญิงเหล่านี้เป็นผู้ที่สมควรได้รับการฟื้นฟูจิตใจ ควบคู่กับการได้รับการศึกษาทั้งสายสามัญและอาชีวะ เพราะบุคคลกลุ่มนี้เปรียบเสมือนคนไข้ที่เจ็บป่วย ซึ่งเป็นผลมาจากความบกพร่องทางร่างกายและจิตใจ อีกทั้งยังได้รับความกดดันทางเศรษฐกิจและสังคมด้วย ุคยการส่งตัวหญิงโรสเฟมิดที่ถูกจับฐานค้าประเวณี 1 ให้มาอยู่ในสถานสงเคราะห์หญิงของรัฐ 2 แห่ง คือ สถานสงเคราะห์หญิงบ้านเกร็ดตระการ จังหวัดนนทบุรี และสถานสงเคราะห์หญิงบ้านนาสีสวัสดิ์ จังหวัดนครราชสีมา

สังกัดกรมประชาสัมพันธ์ กระทรวงแรงงานและสวัสดิการสังคม

หากปัญหาต่าง ๆ ของหญิงโรสเอมี อันเนื่องมาจากความประพฤตินี้เบี่ยงเบนไป จากที่สังคมยอมรับ พบว่า สภาพะดังกล่าวนี้มีผลต่อการปรับตัวของหญิงเหล่านี้กับบุคคลรอบข้าง ขณะที่ออกไปดำเนินชีวิตในสังคม ซึ่งสอดคล้องกับการศึกษาของสุวรีย์ ณ ระนอง (2525) ที่พบว่าหญิงที่เข้าอบรมในสถานสงเคราะห์หญิง ต้องการความช่วยเหลือในด้านการปรับตัวเข้ากับบุคคลในครอบครัวและสังคมมาก ความต้องการนี้แสดงถึงความรู้สึกไม่มั่นใจ และวิตกกังวลในการเข้าไปอยู่ร่วมกับผู้อื่นในสังคม เนื่องจากกลัวว่าจะไม่ได้รับการยอมรับจากผู้อื่น หากผู้อื่นรู้ว่าเป็นโรสเอมีมาก่อน และเนื่องจากผู้หญิงเหล่านี้ได้รับการต่อว่าจากสังคมว่าพวกเธอทำผิดศีลธรรม จึงเชื่อว่าพฤติกรรมที่พวกตนเคยประพฤตินั้นผิดศีลธรรม นำไปสู่อุบัติเหตุ ความขัดแย้งของจิตใจ ทำให้ปิดบัง ซ่อนเร้นตนเองทางสังคม รู้สึกผิด ไม่มั่นใจในการไปอยู่สังคมภายนอก จากสภาพดังกล่าวมานี้แสดงให้เห็นว่าคุณค่าในตนเองนั้น มีบทบาทสำคัญมากในการดำเนินชีวิตของบุคคล

ความเห็นคุณค่าในตนเอง (Self-Esteem) หมายถึง การตัดสินคุณค่าของตน เป็นทัศนคติต่อตนเองในการยอมรับ หรือไม่ยอมรับตนเอง เป็นสิ่งที่แสดงถึงความเชื่อมั่นที่บุคคลมีต่อความสามารถ ความสำคัญ ความสำเร็จ และความมีค่าของตน และความเห็นคุณค่าในตนเองยังเป็นผลรวมระหว่างความเชื่อมั่นในตนเองและการนับถือตนเอง เป็นการแสดงว่าบุคคลนั้นมีความสามารถและมีค่าที่จะดำรงชีวิตอยู่ โดยทั่วไปนั้นมนุษย์สร้างคุณค่าในชีวิตของตน โดยการกระทำให้ชีวิตอยู่ในความเป็นจริงและถูกต้อง (Coopersmith, 1981) นอกจากนี้แบนดูรา (Bandura, 1986) ได้กล่าวว่า ความเห็นคุณค่าในตนเอง เป็นการตัดสินคุณค่าของตนเองทั้งด้านบวกและด้านลบ โดยประเมินตนเองจากสิ่งที่ตนกระทำว่าได้ตามมาตรฐานที่ตนเองตั้งไว้หรือไม่ หรือประเมินตนเองโดยพิจารณาจากกฎเกณฑ์ที่สังคมกำหนดไว้ว่าเป็นสิ่งที่ถูกต้อง รวมไปถึงศีลธรรมต่าง ๆ ด้วย ความเห็นคุณค่าในตนเองจะมีผลกระทบอย่างมากต่อบุคลิกภาพ อารมณ์ สังคม กระบวนการทางความคิด การให้คุณค่า การตั้งเป้าหมาย รูปแบบการมีความสัมพันธ์กับผู้อื่น การรับรู้โลกภายนอก และการมีปฏิกิริยาต่อเหตุการณ์ที่เกิดขึ้น (Kelellis, 1982)

โดยสรุปแล้วความเห็นคุณค่าในตนเองนั้น เป็นความรู้สึกที่บุคคลมีต่อตนเอง เกี่ยวกับการยอมรับนับถือ มีความเคารพและเชื่อมั่นในตนเองว่ามีความสามารถในการทำสิ่งต่าง ๆ ให้ประสบความสำเร็จตามความเป็นจริงและความถูกต้อง และยังเป็น การประเมินค่าทางจริยธรรมและศีลธรรมของตน ซึ่งหากบุคคลมีจริยธรรมและศีลธรรมต่ำลงหรือละทิ้งไปก็ไม่สามารถเกิดความเห็นคุณค่าในตนเองได้ โดยความเห็นคุณค่าในตนเองจะมีผลต่อการดำเนินชีวิตของบุคคลเป็นอย่างมาก

ตามแนวคิดนีโอฮิวแมนนิส สักการ (Sarkar, 1984) ได้อธิบายเกี่ยวกับการเกิดความเห็นคุณค่าในตนเองที่มีจุดเริ่มต้นจากจิตาจมมนุษย์ไว้ในเรื่องปรากฏการณ์ของจิต ว่าจิตาจมของมนุษย์แบ่งได้ 3 ระดับคือ จิตสำนึก จิตใต้สำนึกและจิตเหนือสำนึก ซึ่งระบบการทำงานของจิตใต้สำนึกจะมีความเกี่ยวข้องกับความรู้สึกเห็นคุณค่าในตนเองโดยตรง

จิตสำนึก เป็นจิตาจรระดับแรกสุดของมนุษย์ จะมีหน้าที่กระตุ้นให้มนุษย์กระทำสิ่งต่าง ๆ ตามสัญชาตญาณของสัตว์ชั้นสูงทั่ว ๆ ไป ซึ่งได้แก่ การกิน การนอน การป้องกันตัวเอง การสืบพันธุ์ เป็นการช่วยให้มีชีวิตรอดอยู่อย่างปลอดภัยและรักษาชาติพันธุ์ของมนุษย์

จิตใต้สำนึก เป็นจิตาจที่มีระบบการทำงานที่ละเอียดอ่อนซับซ้อนกว่าจิตสำนึก มีหน้าที่ที่สำคัญคือ การบันทึกและสะสมข้อมูลต่าง ๆ ที่ประสบมาในชีวิตโดยผ่านทางประสาทสัมผัส (ตา หู จมูก ลิ้น และผิวหนัง) โดยเฉพาะการได้ยินคำพูดต่าง ๆ และการได้เห็นสิ่งต่าง ๆ แต่จิตใต้สำนึกนั้นไม่สามารถแยกแยะข้อมูลที่บันทึกนั้นว่าถูกหรือผิด ดีหรือไม่ดี (เมอร์ฟี, 2536) ดังนั้นถ้าบุคคลได้ยิน ได้เห็นานสิ่งที่ดีอย่างสม่ำเสมอบ่อย ๆ จิตใต้สำนึกก็จะบันทึกสิ่งที่ดีนั้นไว้ แล้วผลักดันให้แสดงออกมาเป็นพฤติกรรมที่ดีเกี่ยวกับข้อมูลที่จิตใต้สำนึกบันทึกไว้ ซึ่งจะก่อให้เกิดผลดีต่อบุคคลนั้นและคนรอบข้าง ในทางตรงข้าม ถ้าบุคคลได้ยิน ได้เห็นานสิ่งที่ไม่ดีบ่อย ๆ จิตใต้สำนึกก็จะบันทึกสิ่งที่ไม่ดีนั้นไว้เช่นกัน และจะผลักดันให้แสดงพฤติกรรมที่ไม่ดีออกมา ซึ่งจะมีผลเสียต่อตนเอง และผู้อื่น สรุปได้ว่า สิ่งใดก็ตามที่ประทับอยู่ในจิตใต้สำนึก จะปรากฏให้เห็นเป็นรูปธรรมหรือพฤติกรรม (เมอร์ฟี, 2536)

ระบบการทำงานของจิตใต้สำนึกนี้เอง ที่มีผลทำให้บุคคลเกิดความเห็นคุณค่าในตนเอง ทั้งสูงหรือต่ำได้ โดยการได้ยิน ได้เห็นสิ่งต่าง ๆ ที่ผ่านเข้ามาในชีวิต ถ้าบุคคลได้ยินสิ่งดี ๆ บ่อย ๆ เช่น "คุณทำได้" "คุณเป็นคนมีความสามารถ" "คุณสามารถเอาชนะได้" "วันนี้คุณดูสดใสจัง" ฯลฯ ข้อมูลเหล่านี้จะบันทึกสู่จิตใต้สำนึกและเป็นเหตุของการสร้างรูปแบบอุปนิสัยที่นำความสุขความสำเร็จมาสู่ชีวิตทั้งด้านส่วนตัวและสังคม ตรงข้ามถ้าบุคคลได้ยินคำชี้แนะทางทำลาย รวมทั้งบอกกับตัวเองบ่อย ๆ ว่า "คุณทำไม่ได้" "คุณจะล้มเหลว" "คุณไม่มีความสามารถ" "ชีวิตนี้ช่างเลวร้าย" "ฉันทำไม่ได้" "เดี๋ยวนี้ฉันแก่ไปเสียแล้ว" "ฉันคือคนบาป" "วันนี้คุณดูโรทมจัง" "ไม่ได้เรื่องเลย" "ไม่เอาไหนเลย" ฯลฯ ซึ่งข้อมูลเหล่านี้จะบันทึกสู่จิตใต้สำนึก ผลักดันให้เกิดพฤติกรรมและอุปนิสัยที่นำความล้มเหลวมาสู่ชีวิตเช่นกัน (เมอร์ฟี, 2536) ระบบการทำงานของจิตใต้สำนึกดังกล่าวนี้ จึงสอดคล้องกับกรณีของหญิงโสเภณีที่ได้รับการดูถูก บดูเสช ตีตรา รวมทั้งการประณามจากสังคมว่าเป็นคนไม่ดี สาโสณ ทาผิดศีลธรรม เมื่อหญิงเหล่านี้ได้ยินสิ่งเหล่านี้บ่อย ๆ สิ่งเหล่านี้ก็จะบันทึกไว้ในจิตใต้สำนึก แล้วผลักดันให้เกิดพฤติกรรมที่อาจจะนำความล้มเหลวมาสู่ชีวิตได้ เช่น การปิดบังซ่อนเร้นตนเองทางสังคม ไม่มีความมั่นใจในตนเอง เศร้าหมอง หดหู่ การสร้างสัมพันธภาพที่ดีกับบุคคลอื่นจึงไม่ดีนัก มองตนเองว่าด้อยต่ำ วิตกกังวล คิดแต่เรื่องที่ผิดพลาด ตาหนักตนเอง เป็นต้น ลักษณะเหล่านี้แสดงถึงความเห็นคุณค่าในตนเองต่ำ

จิตเหนือสำนึก เป็นจิตใต้อีกระดับหนึ่งของมนุษย์ ซึ่งเป็นส่วนที่ละเอียดอ่อนที่สุดของมนุษย์ เป็นแหล่งของพลังงานความรู้ ความคิดสร้างสรรค์ และความสุขที่ยิ่งใหญ่ที่สุดของมนุษย์ ถ้าคนเราสามารถพัฒนาจิตเหนือสำนึกได้ จะก่อให้เกิดประโยชน์อย่างมากทั้งต่อตนเองและผู้อื่น ทำให้เป็นคนอารมณ์ดี มองชีวิตและโลกในทางบวก มีความคิดสร้างสรรค์ มีความรักให้กับตนเองและทุกสรรพสิ่ง เป็นต้น

ความเห็นคุณค่าในตนเองมีความสำคัญอย่างยิ่งต่อการดำเนินชีวิตของบุคคล ถ้าบุคคลใดมีความเห็นคุณค่าในตนเองสูง การดำเนินชีวิตน่าจะมีความสุขและพบความสำเร็จ ตรงกันข้ามถ้าบุคคลใดมีความเห็นคุณค่าในตนเองต่ำ การดำเนินชีวิตน่าจะมีพบความล้มเหลว เป็นทุกข์ วิกกินส์และกิลส์ (Wiggins, and Giles, 1984) มีความเห็นว่าความเห็นคุณค่าในตนเองนั้น

สามารถที่จะเปลี่ยนแปลงให้เพิ่มมากขึ้นได้ และจะเป็นส่วนสำคัญที่จะช่วยเหลือส่งเสริมให้บุคคล
 อยู่ในสังคมได้อย่างมีความสุข มีความเชื่อมั่นว่าจะดำเนินชีวิตได้อย่างมีคุณค่า ซึ่งได้มีนักจิตวิทยา
 หลายท่านทำการศึกษาวិธีการเพิ่มความเห็นคุณค่าในตนเอง เพราะเชื่อว่าบุคคลที่มีความเห็น
 คุณค่าในตนเองสูงจะเป็นผู้ที่มีมอแรงผลักดันดี เป็นผู้ที่มีสมรรถภาพในการทำสิ่งต่าง ๆ ความคิด
 ดังกล่าวนี้สอดคล้องกับเบอร์นาร์ด และฮักกินส์ (Bernard, and Huckins, 1967)

ได้กล่าวถึง การพัฒนาประเทศของประเทศในทวีปเอเชีย โดยเฉพาะญี่ปุ่น และเกาหลีใต้
 ซึ่งได้ให้ความสำคัญกับการพัฒนาทรัพยากรบุคคล โดยการเสริมสร้างความเห็นคุณค่าในตนเอง
 ให้สูงขึ้น เพราะเมื่อบุคคลมีความเห็นคุณค่าในตนเองสูง จะทำให้บุคคลนั้น ๆ สามารถ
 สร้างสรรค์และทำงานได้อย่างมีประสิทธิภาพ มีผลต่อการดำเนินชีวิตเป็นอย่างยิ่ง นักจิตวิทยาที่
 ได้เสนอความคิดในการพัฒนาความเห็นคุณค่าในตนเอง เช่น บรูโน (Bruno, 1980) เสนอ
 วิธีการโดยการให้การเสนอแนะหรือให้ข้อคิดโดยตรง (Direct Suggestion) โดยให้
 ข้อคิดหรือข้อเสนอแนะโดยตนเองหรือผู้อื่นก็ได้ ในที่นี้เป็นกรให้ข้อมูลที่มผลทำให้เกิดกำลังใจ
 และสร้างเสริมความรู้สึกเห็นคุณค่าในตนเอง แต่ต้องดำเนินการต่อด้วยการสร้างผลสำเร็จ
 ให้กับตนเองมากขึ้น

แนวคิดนี้โรฮิวแมนนิส เป็นแนวคิดที่มุ่งเน้นให้คนเราย้อนกลับมาศึกษาตัวเอง เพื่อ
 พัฒนาและนำจิตสำนึก จิตใต้สำนึกและจิตเหนือสำนึกมาสร้างความสำเร็จและความสุขให้กับชีวิต
 ตนเองและผู้อื่นได้อย่างเต็มที่ (เกียรติวรรณ งามตยกุล, 2535) ดังนั้น การพัฒนาหรือ
 เพิ่มความเห็นคุณค่าในตนเองให้มากขึ้นตามแนวคิดนี้โรฮิวแมนนิส จะเกี่ยวข้องกับระบบการ
 ทำงานของจิตใต้สำนึก กล่าวคือเป็นการสร้างและนำความรู้สึกที่ดีต่อตนเองเข้าสู่จิตใต้สำนึก
 แทนที่ความรู้สึกที่ไม่ดี การสร้างและนำความรู้สึกที่ดีต่อตนเองเข้าสู่จิตใต้สำนึกจะต้องพิจารณา
 ถึงช่วงเวลาที่เหมาะสมด้วย ซึ่งตามแนวคิดนี้โรฮิวแมนนิสเห็นว่าช่วงเวลาที่เหมาะสมคือ
 ช่วงเวลาที่ร่างกาย จิตใจมีความผ่อนคลายซึ่งสามารถทำให้ผ่อนคลายได้โดยการใช้การฝึกอาสนะ
 สภาวะที่ผ่อนคลายของร่างกายและจิตใจนั้นตามหลักทางวิทยาศาสตร์ พิจารณาได้จากภาพของ
 คลื่นสมอง โดยวัดจากเครื่องมือที่เรียกว่า EEG (Electroencephalogram) (โยชิน
 คันสนยุท และคนอื่น ๆ, 2533)

เจมส์ (James, 1987) กล่าวว่า วัตถุปกติคลื่นสมองของคนเราในขณะที่จิต
 สำนึกตื่นตัวตามปกติ จะเป็นคลื่นสมองที่เรียกว่าคลื่นเบต้า (Beta Wave) ซึ่งมีความถี่ไม่
 สม่าเสมอ ประมาณ 13-40 เฮิรท์ต่อวินาที ซึ่งสอดคล้องกับ สักการ (Sarkar, 1984)
 ที่กล่าวไว้ว่า ในเวลาปกติส่วนต่าง ๆ ของสมองมนุษย์จะวุ่นวายอยู่กับการควบคุมการทำงาน
 ของส่วนต่าง ๆ ของร่างกายและจิตาอยู่ตลอดเวลา ซึ่งสภาวะเช่นนี้ จิตสำนึกของมนุษย์จะ
 ตื่นตัวตามปกติ คลื่นสมองจะมีจังหวะและความถี่ไม่แน่นอน ประมาณ 13-40 เฮิรท์ต่อวินาที
 คนทั่วไปในเวลาปกติมักจะส่งคลื่นเบต้าออกมา ซึ่งมีความถี่โดยเฉลี่ยประมาณ 21 เฮิรท์ต่อ
 วินาที เมื่อเหตุการณ์บางอย่างเกิดขึ้น ที่มีผลต่ออารมณ์และความรู้สึก เช่น โกรธ กลัว
 เกลียด อิจฉา ตื่นเต้น ฯลฯ คลื่นสมองก็จะมีความถี่สูงขึ้นทันที ซึ่งจะทำให้บุคคลนั้นมี
 ประสิทธิภาพในการทำงานลดลง ติงเครียด มีสมาธิน้อยลง ความสามารถในการเรียนรู้
 ต่ำลง ฯลฯ ซึ่งถ้าปล่อยไว้คลื่นสมองมีความถี่สูงกว่า 21 เฮิรท์ต่อวินาที เป็นเวลานาน ๆ
 บุคคลนั้นจะอยู่ในสภาวะที่แพทย์ปัจจุบันเรียกว่าโรคเครียดและวิตกกังวล (เกียรตวิธรรม
 อดาทยกุล, 2535) ในสภาวะที่คลื่นสมองเป็นคลื่นเบต้านี้ สักการ (Sarkar, 1984)
 กล่าวว่า จิตาได้สำนึกของมนุษย์จะไม่สามารถทำงานได้อย่างมีประสิทธิภาพและการที่จะนำความ
 รู้สึกที่ดีต่อตนเองสู่จิตาได้สำนึกก็ทำได้ยากเช่นกัน เนื่องจากสภาวะของร่างกายและจิตาจะไม่
 ผ่อนคลาย จิตยังคิดและพะวงถึงเรื่องต่าง ๆ อีกมากมาย ดังนั้นจึงจำเป็นต้องทำให้ร่างกาย
 และจิตามีความผ่อนคลายโดยการฝึกอาสนะ เพื่อทำให้จิตาได้สำนึกมีประสิทธิภาพในการทำงาน
 และรับความรู้สึกที่ดีได้มากขึ้น โดยการปรับให้คลื่นสมองมีความถี่ต่ำลง มีจังหวะที่ราบเรียบ
 สม่าเสมอ เรียกว่า คลื่นอัลฟา (Alpha Wave) ความถี่ประมาณ 8-13 เฮิรท์ต่อวินาที
 ตามที่กล่าวมาการเพิ่มความเห็นคุณค่าในตนเอง ตามแนวคิดนีโรวฮิวแมนนิส เป็นการ
 พัฒนารวมจิตาได้สำนึก นำความรู้สึกที่ดีต่อตนเองเข้าสู่จิตาได้สำนึก การเพิ่มความเห็นคุณค่า
 ในตนเอง จะเริ่มตั้งแต่การทำให้ร่างกายและจิตามีความผ่อนคลาย โดยการฝึกอาสนะ ใน
 ขณะที่ร่างกายและจิตามีความผ่อนคลาย เป็นช่วงที่จิตาได้สำนึกจะรับข้อมูลต่าง ๆ เข้ามาได้
 รวดเร็ว การนำข้อมูลที่เป็นสิ่งที่ดีต่อตนเองเข้าสู่จิตาได้สำนึก จะใช้การฝึกสมาธิตามแนวคิด
 นีโอฮิวแมนนิส ซึ่งมีกิจกรรมหลายอย่างประกอบกัน กล่าวคือใช้คำพูดด้านบวกที่สร้างความรู้สึก

ที่คำให้เกิดขึ้นในจิตใต้สำนึก ก็จะต้องพูดคำพูดววนั้นบ่อย ๆ ในขณะที่เดียวกันบุคคลนั้นจะต้องสร้างมโนภาพหรือจินตนาการถึงสิ่งที่ตั้งงามที่ปรารถนา จึงกล่าวได้ว่าการฝึกอาสนะและสมาธิตามแนวคิดนีโรวิวแมนนิส เป็นกระบวนการที่มีความเกี่ยวเนื่องกันที่ส่งผลต่อการเพิ่มความเห็นคุณค่าในตนเองได้

การฝึกอาสนะตามแนวคิดนีโรวิวแมนนิส เป็นการบริหารร่างกายแบบหนึ่งซึ่งเป็นส่วนหนึ่งของโยคะ (Yoga) นักปราชญ์อินเดีย (โยคี) ในสมัยโบราณคิดค้นขึ้น ต้องกระทำอย่างช้า ๆ ให้ความสำคัญกับการหายใจ และต้องมีสมาธิ จึงเป็นการฝึกหายใจ (Abdominal Breath Exercise) ฝึกสมาธิและออกกำลังกายไปพร้อม ๆ กัน (เอนก ยูวจิตติ และสุนีย์ ยูวจิตติ, 2516) การฝึกอาสนะจะมีการเคลื่อนไหวอย่างอ่อนโยนผสมกับการสูดลมหายใจลึก ๆ และสลับด้วยการหยุดนิ่งของร่างกายเป็นเวลานานทำให้ระบบกล้ามเนื้อ ระบบประสาทผ่อนคลายยิ่งขึ้น ทำให้คลื่นสมองของคนเราที่เป็นคลื่นเบต้าค่อย ๆ ปรับความถี่ช้าลง ราบเรียบมากขึ้น เป็นคลื่นอัลฟา (Sarkar, 1991) ซึ่งสอดคล้องกับที่ เอนก และสุนีย์ ยูวจิตติ (2516) กล่าวถึงประโยชน์ของอาสนะ ประการแรกว่าสามารถทำให้จิตใจสงบ เป็นสมาธิได้ และเพชรสุภร (2520) ที่กล่าวถึงผลลัพธ์ของการฝึกอาสนะ กล่าวคือจะทำให้ผ่อนคลายความตึงเครียดทั้งกายและใจ ทำให้เกิดความสงบภายใน เลือคลมดี ผิวพรรณผุดผ่อง ดูอ่อนกว่าวัย แจ่มใส กระปรี้กระเปร่า มีสมาธิในการปฏิบัติงานต่าง ๆ ซึ่งภาวะที่จิตใจสงบ เป็นสมาธิ และความผ่อนคลายของกายและใจเกิดความสงบภายใน แจ่มใส กระปรี้กระเปร่า แสดงถึงภาวะของคลื่นสมองที่อยู่ในระดับคลื่นอัลฟา

นอกจากนี้การฝึกอาสนะ ยังมีอิทธิพลอย่างมากต่อลมไร้ท่อ กล่าวคือ ร่างกายและจิตใจนั้นเป็นสิ่งที่มีความสัมพันธ์กันอย่างลึกซึ้ง จิตใจจะสั่งให้ร่างกายกระทำสิ่งต่าง ๆ ตามแต่อารมณ์ความรู้สึกที่มีอยู่ ซึ่งอารมณ์ ความรู้สึกต่าง ๆ ดังกล่าวนี เกิดขึ้นเพราะได้รับอิทธิพลจากฮอร์โมน ที่ผลิตมาจากต่อมไร้ท่อต่าง ๆ ทั่วร่างกาย (Sarkar, 1991) ดังนั้นการฝึกอาสนะ จึงมีผลต่อต่อมไร้ท่อมากมายที่ทำให้เกิดการหลั่งฮอร์โมน ซึ่งจะส่งผลถึงความสมดุลย์ทางอารมณ์ และความสงบทางจิตใจ บ่งบอกถึงภาวะของคลื่นสมองที่มีความถี่ต่ำกว่าคลื่นเบต้า

การฝึกอาสนะ เป็นการเรียนรู้วิธีที่ทาให้จิตาสงบและนาร่างกายให้หยุดนิ่งได้เป็นเวลานาน ทาให้สามารถควบคุมระบบกล้ามเนื้อ ระบบประสาทและความสมดุลย์ของร่างกาย ซึ่งจาเป็น อย่างยิ่งต่อการฝึกสมาธิเพื่อพัฒนาให้บุคคลมีจิตาดีสำนึกที่ดี อันเป็นเป้าหมายของการพัฒนาจิตาใจ ประการหนึ่ง (Acarya, 1991)

โดยสรุปแล้ว การฝึกอาสนะจึงไม่ได้เป็นเพียงการออกกำลังกาย หรือบริหารกาย เพื่อสุขภาพกายเท่านั้น ยังมีความเกี่ยวข้องกับการควบคุมภาวะอารมณ์และจิตาซึ่งมีผลต่อการ ฝึกสมาธิเพื่อพัฒนาจิตาดีสำนึกที่ดี

การฝึกสมาธิตามแนวคิดนี้รอฮิวแมนนิส เป็นกระบวนการที่ต่อเนื่องจากการฝึกอาสนะ เพื่อ สร้างและนาคความรู้สึที่ดีต่อตนเองเข้าสู่จิตาดีสำนึก

การฝึกสมาธิจะ เริ่มจากการหยุดทำงานของประสาทสัมผัสทั้งหมดของผู้ฝึกโดยนอนาน ทานอนตาย หรือนั่งนทาดอกบัว ซึ่งถือว่าเป็นอาสนะทาหนึ่ง การฝึกอาสนะหรืออยู่ในอาสนะ ทาดังกล่าวนี้จะทาให้ร่างกายและจิตาของผู้ฝึกมีความสงบและผ่อนคลาย คลื่นสมองของผู้ฝึก จะมีความถี่ที่ต่ำลง ๆ จนถึงระดับคลื่นอัลฟา ในสภาวะนี้เองจิตาดีสำนึกจะมีความพร้อมในการ รับความคิดต่าง ๆ เข้ามา ในช่วงนี้ผู้ฝึกจะนึกภาพ และพูดถึงตนเองในสิ่งที่ดี เป็นการสร้าง ความรู้สึที่ดีต่อตนเอง เข้าสู่จิตาดีสำนึก หลังจากนั้นผู้ฝึกจะท่องคัมภีร์ (Mantra) ที่เลือกสรรเอาไว้แล้วอย่างคืออยู่ในใจ ให้สอดคล้องกับจังหวะการหายใจเข้าออก มันทราที่ ท่องอยู่ในใจขณะฝึกนั้น ไม่ใช่เป็นเพียงสิ่งที่ทาให้จิตาสงบลงเท่านั้น มันทรายังมีความหมาย ที่จะทาให้เกิดความรักความเมตตาในจิตาของผู้ฝึกอีกด้วย เป็นเวลานานแล้วที่โยคี ได้พูดถึง อานาภาพของความคิดมนุษย์ไว้ว่า "เราคิดอย่างไร เราก็จะกลายเป็นอย่างนั้น (As you think, so you become)" ในปัจจุบันนักจิตวิทยาส่วนใหญ่ก็ยอมรับแนวคิดนี้ จากการทดลอง หลายครั้งพบว่า จิตสำนึกของคนเราสามารถจะเปลี่ยนสภาพกลายเป็นสิ่งที่เราคิดถึง ไปได้ถึง หรือให้ความสนใจอย่างแรงกล้าต่อเนื่องกันเป็นเวลานาน ๆ ได้ ดังนั้นการรำจินตนาการหรือ การย้าคิดถึง จะค่อย ๆ เปลี่ยนแปลงจิตาของเราไปสู่สิ่งที่ไปถึงอยู่เสมอได้ ปัจจุบันคน จำนวนมากทาความสำคัญอย่างยิ่งต่อการรำจินตนาการทางที่ดี เช่น การหมั่นคิดอยู่ในใจเสมอ ว่า "ฉันเป็นคนที่มีความสามารถ" "ฉันเป็นคนที่มีเสน่ห์" ฯลฯ เพื่อนำไปใช้ในการเปลี่ยนแปลง

บุคลิกภาพ เปลี่ยนแปลงนิสัย เป็นต้น แต่เป้าหมายของการฝึกสมาธิยังเน้นไปสู่การพัฒนาจิตใจตนเองให้สูงขึ้นอีกด้วย ดังนั้นการฝึกสมาธิ จึงมีเป้าหมายที่จะช่วยให้เราลดความยึดมั่นถือมั่นในตนเอง ทำให้มีจิตใจที่ละเอียดอ่อนและกว้างขวางขึ้น ความหมายของมนตราที่มีการย้ำคิดและภาวนาอยู่ในใจตลอดเวลา เช่น "ฉันมีความรักให้กับทุกสิ่งทุกอย่าง" จะช่วยขยายความคิดของคนเรานั้นให้กว้างขวางขึ้นกว่าความคิดแคบ ๆ ที่คนเรามักจะคิดอยู่เสมอว่า "ตัวเรานี้เก่งกว่าใคร" "ฉันทำได้ดีกว่าคนอื่น" ฯลฯ

ดังนั้นการที่ผู้ฝึกสมาธิมีจิตใจจดจ่อ หรือคิดถึงเสียงและความหมายของมนตราอย่างแน่วแน่และบ่อย ๆ จิตใจจะมีความสงบ คลื่นสมองจะอยู่ในระดับคลื่นอัลฟาอย่างสม่ำเสมอ สิ่งที่ผู้ฝึกคิดอยู่นั้นจะเข้าสู่จิตใต้สำนึก จิตใจก็จะค่อย ๆ เป็นอย่างที่เกิดขึ้นจริง ๆ ดังข้อความที่ว่า "เราคิดอย่างไร เราก็จะกลายเป็นอย่างนั้น" เมื่อลืมตาขึ้นมาเพื่อทำกิจกรรมต่าง ๆ ก็จะมองชีวิตของตน ผู้อื่น กิจกรรม และโลกในแง่ดีมากยิ่งขึ้น (Acarya, 1991)

สรุปแล้วการฝึกสมาธิตามแนวคิดนีโรวินแมนนิสนั้น เป็นการพัฒนาตนเองในระดับจิตใต้สำนึก ซึ่งถ้าทำอย่างถูกวิธีและสม่ำเสมอ โดยฝึกอาสนะประกอบด้วย การฝึกสมาธิจะมีประสิทธิภาพยิ่งขึ้น ซึ่งประโยชน์ที่ได้รับ ก็คือ การสร้างและนำความรู้สึกที่ดีต่อตนเองให้เข้าสู่จิตใจโดยเฉพาะจิตใต้สำนึกได้ดียิ่งขึ้น จะก่อประโยชน์ต่อตนเอง คือ ลดอารมณ์ด้านลบหรือความรู้สึกที่แคบหรือไม่ดีต่อตนเองให้น้อยลงหรือหมดไปจากจิตใจ

จากที่กล่าวมาทั้งหมด ดังนั้นการฝึกอาสนะและการฝึกสมาธิตามแนวคิดนีโรวินแมนนิส จึงน่าจะเป็นอีกแนวทางหนึ่งในการปรับจิตใต้สำนึกที่ไม่ดีของสตรีในสถานสงเคราะห์หญิงบ้านเกร็ดตระการ ซึ่งได้ถูกประณามจากสังคมรอบข้างว่าเป็นคนไม่ดี ผิดศีลธรรม และบรรทัดฐานที่สังคมมีอยู่ โดยความคิดเหล่านี้ได้บันทึกเข้าสู่จิตใต้สำนึกของพวกเธอ ทำให้มีความเห็นคุณค่าในตนเองต่ำ มีความเครียด วิตกกังวล ในการปรับตัวเข้ากับบุคคลในสังคม ทำให้กลับมามีจิตใต้สำนึกที่ดีมีความเห็นคุณค่าในตนเองเพิ่มมากขึ้น ซึ่งจะส่งผลต่อการปรับตัวเข้ากับบุคคลอื่นได้ต่อไป

วัตถุประสงค์ของการวิจัย

เพื่อศึกษาผลของการฝึกอาสนะและสมาธิตามแนวคิดนีโรวินแมนนิสต่อการเพิ่มความเห็นคุณค่าในตนเอง ของสตรีในสถานสงเคราะห์หญิงบ้านเกร็ดตระการ

สมมติฐานของการวิจัย

มาสโลว์ (Maslow, 1970) ได้จัดลำดับความต้องการของมนุษย์ออกเป็น 5 ชั้น และกำหนดความต้องการเห็นคุณค่าในตนเองอยู่ในชั้นที่ 4 ความต้องการเห็นคุณค่าในตนเอง หากไม่ได้รับการตอบสนอง จะทำให้ผู้นั้นรู้สึกมีปมด้อย อ่อนแอ ปิดกั้นตนเอง คิดว่าตนเอง ไม่มีความสามารถเพียงพอ ซึ่งความรู้สึกและความคิดเหล่านี้ตามแนวคิดนีโรวินแมนนิส เห็นว่า ถ้าย่ำคิดอยู่บ่อย ๆ ความรู้สึกและความคิดเหล่านี้จะผ่านเข้าสู่จิตใต้สำนึก และผลักดันให้เกิดพฤติกรรมที่แสดงถึงความเห็นคุณค่าในตนเองต่ำ เช่น ปิดบังและซ่อนเร้นตนเองจากสังคม คิดแต่เรื่องที่คนอื่นมองตนในแง่ไม่ดี วิตกกังวล ต่ำหนืดตนเอง ไม่มีมั่นใจว่าตนจะสามารถควบคุม วิธีชีวิตของตนเองได้ ในการแก้ปัญหาเพื่อเพิ่มความเห็นคุณค่าในตนเอง จะต้องแก้ที่ต้นเหตุของปัญหา คือ จิตใต้สำนึก ทำให้จิตใต้สำนึกเกิดความรู้สึกหรือความคิดที่ดีต่อตนเอง ซึ่งวิธีการที่แนวคิดนีโรวินแมนนิสนำมาปฏิบัติเพื่อผลดังกล่าว คือ การฝึกอาสนะและสมาธิ

จากแนวคิดดังกล่าว ผู้วิจัยจึงได้ตั้งสมมติฐานของการวิจัยดังนี้คือ

สตรีที่ผ่านการฝึกอาสนะและสมาธิตามแนวคิดนีโรวินแมนนิส จะมีความเห็นคุณค่าในตนเองสูงกว่าสตรีที่ไม่ได้ฝึกอาสนะและสมาธิตามแนวคิดนีโรวินแมนนิส

ขอบเขตของการวิจัย

1. ประชากรที่ศึกษา คือ สตรีในสถานสงเคราะห์หญิงบ้านเกร็ดตระการ ที่เข้ารับการสงเคราะห์ พ.ศ. 2538 ที่ตั้ง 34/1 หมู่ที่ 2 ตำบลเกาะเกร็ด อำเภอปากเกร็ด

จังหวัดนนทบุรี

2. ตัวแปร ที่นำมาศึกษาวิจัยครั้งนี้ ได้แก่

2.1 ตัวแปรอิสระ คือ การฝึกอาสนะและสมาธิตามแนวคิดนีโรวินแมนนิส

2.2 ตัวแปรตาม คือ คะแนนที่ได้จากการทำแบบวัดความเห็นคุณค่าในตนเอง
คะแนนการประมาณค่าความรู้สึกเห็นคุณค่าในตนเอง และลักษณะพฤติกรรมที่บ่งบอกถึงความเห็น
คุณค่าในตนเอง ที่ได้จากการสัมภาษณ์ ตามแบบสัมภาษณ์ความเห็นคุณค่าในตนเอง

ข้อจำกัดของการวิจัย

การวิจัยครั้งนี้ เป็นการวิจัยเฉพาะกลุ่มตัวอย่างที่อยู่ในสถานสงเคราะห์หญิงบ้าน
เกร็ดตระการ ดังนั้นผลการวิจัยที่ได้รับจึงใช้ได้เฉพาะกับสตรีที่ผ่านการเป็นโรสเกนแล้วมาอยู่
ในสถานสงเคราะห์เท่านั้น

คำจำกัดความที่ใช้ในการวิจัย

การฝึกอาสนะและสมาธิตามแนวคิดนีโรวินแมนนิส หมายถึง กระบวนการนำความรู้
สึกที่ดีต่อตนเอง หรือความเห็นคุณค่าในตนเองให้เกิดขึ้นในจิตใต้สำนึกโดยการฝึกอาสนะเป็น
กิจกรรมแรกของกระบวนการนี้ โดยการบริหารร่างกายด้วยท่าเคาชิกิ ท่าโยกามูตรา ท่ากราบ
ยาวและท่างูเห่า เพื่อช่วยให้ร่างกายและจิตใจของสตรีในสถานสงเคราะห์หญิงบ้านเกร็ดตระ-
การ มีความผ่อนคลาย ทำให้จิตใต้สำนึกของสตรีกลุ่มนี้พร้อมที่จะรับความรู้สึกที่ดีต่อตนเองเข้า
มาสู่จิตใต้สำนึก ส่วนการฝึกสมาธิเป็นกิจกรรมต่อเนื่องจากการฝึกอาสนะ เพื่อเป็นการนำความ
รู้สึกที่ดีต่อตนเองเข้าสู่จิตใต้สำนึกของสตรีกลุ่มนี้ โดยการฝึก มี 2 ขั้นตอนคือ การจูงจิตใจไป
สู่ภาวะอัลฟาด้วยเสียงเพลงและคำพูดด้านบวก และการทำสมาธิเพื่อจูงจิตใจไปสู่ภาวะที่ผ่อนคลาย
ที่สุด โดยทั้ง 2 ขั้นตอนประกอบด้วย การนอนในท่าสวาสนะ หรือนั่งในท่าดอกบัว เปิด
เพลงบรรเลงคลอเบา ๆ ใช้เทคนิคคำพูดด้านบวก การจินตนาการและการท่องมนตรา

ความเห็นคุณค่าในตนเอง

นิยามทั่วไป หมายถึง การประเมินคุณค่าของอัตมรณทัศน์ตามความรู้สึกที่บุคคลมีต่อตนเองในเรื่องของความสำเร็จ การมีความสำคัญ การได้รับการยอมรับ ได้รับการใส่ใจ รวมทั้งได้รับความรักใคร่จากบุคคลอื่น การมีอำนาจ การมีคุณความดี ความรู้สึกมีคุณค่ามีความสามารถเพียงพอในการกระทำสิ่งที่ตั้งเป้าหมาย และคาดหวังไว้ให้บรรลุวัตถุประสงค์ได้

นิยามเชิงปฏิบัติการ หมายถึง คะแนนที่ได้จากการตอบแบบวัดความเห็นคุณค่าในตนเองของสตรีในสถานสงเคราะห์หญิงบ้านเกร็ดตระการ คะแนนการประมาณค่าความรู้สึกเห็นคุณค่าในตนเอง และลักษณะพฤติกรรมที่บ่งบอกความเห็นคุณค่าในตนเองสูงหรือต่ำที่ได้จากการสัมภาษณ์ ตามแบบสัมภาษณ์ความเห็นคุณค่าในตนเอง

สตรี หมายถึง สตรีที่เคยประกอบอาชีพประมง อานอกเขียนได้ มีความสมัครใจเข้าร่วมการวิจัย และเข้ารับการสงเคราะห์ในสถานสงเคราะห์หญิงบ้านเกร็ดตระการสังกัดกองสัมมาอาชีวะสงเคราะห์ กรมประชาสงเคราะห์ กระทรวงแรงงานและสวัสดิการสังคมตามพระราชบัญญัติปรามการค้าประเวณี พ.ศ. 2503 ในปี พ.ศ. 2538

ประโยชน์ที่คาดว่าจะได้รับการวิจัย

1. เป็นแนวทางในการเสริมสร้างให้สตรีที่มีความเห็นคุณค่าในตนเองต่ำ ให้มีความเห็นคุณค่าในตนเองเพิ่มขึ้น เพื่อการดำเนินชีวิตที่ดีในสังคม
2. เป็นแนวทางในการศึกษาวิธีการในการเพิ่มความเห็นคุณค่าในตนเองของสตรี
3. เป็นแนวทางให้ผู้ที่มีความรับผิดชอบด้านการพัฒนาทรัพยากรบุคคลในหน่วยงานต่าง ๆ ได้เรียนรู้ และนำวิธีการฝึกอาสนะและสมาธิตามแนวคิดนี้หรืออิวแมนนิสปฏิบัติ เพื่อเพิ่มความเห็นคุณค่าในตนเองของสมาชิกในหน่วยงาน
4. เป็นแนวทางในการศึกษาวิจัยเกี่ยวกับเรื่องการฝึกอาสนะและสมาธิตามแนวคิดนี้หรืออิวแมนนิสต่อไป