

## บทที่ 2

### เอกสารและงานวิจัยที่เกี่ยวข้อง

การวิจัยครั้งนี้เป็นการศึกษาผลของโปรแกรมการเห็นคุณค่าแห่งตนที่มีต่อคุณค่าแห่งตน และภาวะซึมเศร้าของเยาวชนหญิงที่กระทำผิดในสถานพินิจและคุ้มครองเด็กและเยาวชน จังหวัดนครสวรรค์ ซึ่งผู้วิจัยได้กำหนดขอบเขตของการทบทวนวรรณกรรม และงานวิจัยที่เกี่ยวข้องในหัวข้อต่อไปนี้

1. เอกสารและงานวิจัยที่เกี่ยวกับคุณค่าแห่งตน
  - 1.1 ความหมายของคุณค่าแห่งตน
  - 1.2 ธรรมชาติและแหล่งกำเนิดคุณค่าแห่งตน
  - 1.3 ความสำคัญของคุณค่าแห่งตน
  - 1.4 พัฒนาการของคุณค่าแห่งตน
  - 1.5 องค์ประกอบคุณค่าแห่งตน
  - 1.6 ลักษณะบุคคลที่มีคุณค่าแห่งตนสูงและต่ำ
  - 1.7 การเสริมสร้างคุณค่าแห่งตน
  - 1.8 งานวิจัยในประเทศ
  - 1.9 งานวิจัยต่างประเทศ
2. เอกสารและงานวิจัยเกี่ยวกับภาวะซึมเศร้า
  - 2.1 ความรู้ทั่วไปเกี่ยวกับภาวะซึมเศร้า
  - 2.2 ทฤษฎีของการเกิดภาวะซึมเศร้า
  - 2.3 อาการของภาวะซึมเศร้า
  - 2.4 สาเหตุของการเกิดภาวะซึมเศร้าในวัยรุ่น
  - 2.5 ความชุกของภาวะซึมเศร้าในวัยรุ่น
  - 2.6 ภาวะซึมเศร้าในวัยรุ่น
3. เอกสารและงานวิจัยที่เกี่ยวข้อง
  - 3.1 งานวิจัยในประเทศ
  - 3.2 งานวิจัยต่างประเทศ
4. เอกสารเกี่ยวกับโปรแกรมการเห็นคุณค่าแห่งตน

5. เอกสารและงานวิจัยเกี่ยวกับเยาวชนกระทำผิดกฎหมาย
  - 5.1 ความหมายและคำจำกัดความการกระทำผิดของเด็กและเยาวชน
  - 5.2 สาเหตุการกระทำผิดของเด็กและเยาวชน
  - 5.3 งานวิจัยในประเทศ
  - 5.4 งานวิจัยต่างประเทศ
6. สถานพินิจและคุ้มครองเด็กและเยาวชน

## เอกสารและงานวิจัยที่เกี่ยวกับคุณค่าแห่งตน

### ความหมายของคุณค่าแห่งตน (self-esteem)

จากการศึกษาเกี่ยวกับคุณค่าแห่งตน ได้มีผู้ให้ความหมายไว้ดังต่อไปนี้  
 มาสโลว์ (Maslow, 1970, p. 45) ได้ให้ทัศนะว่า บุคคลในสังคมทุกคนต้องการเห็น  
 คุณค่าแห่งตนและการเห็นคุณค่าแห่งตนแบ่งออกได้เป็น 2 ประเภทคือ

1. ความต้องการเห็นคุณค่าแห่งตน (self-esteem) ต้องการเป็นผู้ประสบความสำเร็จ  
 เข้มแข็ง มีความสามารถ และเชื่อมั่นที่จะเผชิญสิ่งต่างๆ ในโลก
2. ความต้องการเห็นคุณค่าแห่งตนจากผู้อื่น (esteem from other people) ต้องการ  
 ให้ผู้อื่นยอมรับ ต้องการเป็นผู้มีอำนาจเหนือคนอื่น และเป็นบุคคลสำคัญเป็นที่ชื่นชมของคนอื่น  
 เฟนเตอร์ ไฮม์และแบร์ (Fenterheim & Bear, 1975, p. 17) ได้เสนอแนวคิดไว้ดังนี้

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

ความสำเร็จ หมายถึง การประสบความสำเร็จที่แท้จริงตามเป้าหมายของบุคคล  
 ความคาดหวัง หมายถึง สิ่งที่เราคาดคิดว่าจะเป็นเช่นนั้นหรือเป้าหมายต่างๆ ที่บุคคลตั้ง  
 ไว้จากสูตรนี้ ทำให้มองเห็นว่าการเห็นคุณค่าแห่งตน เป็นการประเมินส่วนบุคคลซึ่งต่อมา  
 โรเบิร์ต แอท แจ็คสัน (Robert L. Jackson) (Jackson, 1979 อ้างถึงใน นริสา จิตรสมนึก, 2540)  
 ได้ดัดแปลงอัตราส่วนนี้ให้อยู่ใน รูปศัพท์ทางจิตวิทยาสมัยใหม่ว่า

$$\text{การเห็นคุณค่าแห่งตน} = \frac{\text{คุณค่าที่บุคคลมีอยู่ (material goods possessed)}}{\text{คุณค่าที่บุคคลต้องการ (material goods need)}}$$

แซสซี (Sasse, 1978, p. 48) ได้ให้ความหมายคุณค่าแห่งตนว่า เป็นความรู้สึกของบุคคลที่มีความสำคัญ และมีคุณค่าในตนเอง มีความต้องการได้รับความเชื่อถือ การยอมรับนับถือจากผู้อื่นเพื่อที่จะได้เกิดความภาคภูมิใจและนับถือตนเอง

โรเซนเบิร์ก (Rosenberg, 1979, p. 31) กล่าวถึงคุณค่าแห่งตน เป็นการประเมินความรู้สึกที่เกิดขึ้นภายในตนเอง ในด้านการยอมรับตนเอง การนับถือตนเอง การเห็นคุณค่าในตนเอง และความเชื่อมั่นในตนเอง โดยจะประเมินทั้งทางด้านดีและด้านไม่ดี

คูเปอร์สมิท (Coopersmith, 1984, p. 5) ได้ให้ความหมายคุณค่าแห่งตนว่าเป็นการที่บุคคลพิจารณาประเมินตนเอง แล้วแสดงออกในแง่ของการยอมรับตนเองหรือไม่ยอมรับตนเอง ซึ่งเป็นการแสดงให้เห็นถึงขอบเขตความเชื่อของบุคคลที่มีต่อตนเองและบุคคลอื่นสามารถรับรู้ได้จากคำพูดและท่าทีบุคคลนั้นแสดงออก

บาบลาดิสิส (Babladelis, 1984, pp. 171-175) ได้กล่าวถึงคุณค่าแห่งตนว่า ประกอบไปด้วยกระบวนการทั้ง 4 ซึ่งมีความหมายต่างกันไปดังนี้

#### 1. การประเมินจากผู้อื่น (reflected appraisal)

บุคคลเรียนรู้ว่าตนเองเป็นคนอย่างไรจากคำบอกเล่าที่ผู้อื่นบอกตน ทั้งด้วยภาษาพูด และภาษาท่าทาง ซึ่งการบอกเล่าหรือการเสนอแนะนี้ เปรียบเสมือนกระจกเงาสะท้อนให้บุคคลมองเห็นตนเองได้ด้านหนึ่ง

#### 2. การเปรียบเทียบกับผู้อื่น (social comparison)

การที่บุคคลไม่มีเกณฑ์เป็นเครื่องวัดคุณค่าแห่งตน ดังนั้นจึงใช้การเปรียบเทียบกับบุคคลอื่นที่อยู่ในสถานภาพทางสังคมที่ต่ำกว่าเพื่อยกย่องระดับ การเห็นคุณค่าในตนเองให้สูงขึ้น ในขณะที่การเปรียบเทียบกับบุคคลที่มีสถานภาพทางสังคมสูงกว่าจะนำไปสู่ การลดคุณค่าในตนเอง ดังนั้นจึงพบเสมอว่าบุคคลชอบลดคุณค่าของผู้อื่นเพื่อคงไว้หรือเพื่อเพิ่มการเห็นคุณค่าในตนเอง

#### 3. การแสดงบทบาทสมมติ (role playing)

การแสดงบทบาทสมมติ เป็นเครื่องมือที่ใช้เพื่อให้เกิดการเห็นคุณค่าในแห่งตน ซึ่งใช้ได้หลายวิธีคือ

3.1 ทฤษฎีความไม่ลงรอย ผู้แสดงสามารถลดความไม่ลงรอยกันโดยนำทัศนะส่วนตัวออกมาแสดง เพื่อเพิ่มการเห็นคุณค่าในแห่งตนได้

3.2 ทฤษฎีบทบาทของตัวแบบ โดยการสังเกตพฤติกรรมของตนเองแล้วใช้ข้อมูลที่พบเห็นมาสร้างภาพลักษณ์ของตนเอง เพื่อเพิ่มการเห็นคุณค่าในแห่งตน

3.3 ทฤษฎีแรงจูงใจ เมื่อบุคคลเกิดแรงจูงใจในการแสดงบทบาทสมมติเขาจะหาข้อมูลซึ่งจะทำให้การแสดงบทบาทนั้นมีความน่าเชื่อถืออันเป็นการเพิ่มคุณค่าในแห่งตน

3.4 ทฤษฎีการเสริมแรง บุคคลเห็นคุณค่าของตนเองได้จากประสบการณ์ ความสำเร็จในการแสดงบทบาทสมมติ หรืออาจจะเกิดจากการยอมรับของผู้อื่นหรืออาจเป็นเพราะความชำนาญในการแสดงอย่างยอดเยี่ยม

#### 4. ความแตกต่างทางสังคม (social discrimination)

จากการศึกษาพบว่าคนผิวดำผู้หญิงมีการเห็นคุณค่าแห่งตนต่ำกว่าคนผิวขาวผู้ชาย ตัวอย่างของการเห็นคุณค่าแห่งตนต่ำของคนผิวดำเห็นได้จากเด็กผิวดำจะชอบตุ๊กตาสีขาวมากกว่าสีดำ (Clark & Clark, 1947 cited in Babladelis, 1984, p. 174) และจากการศึกษาเปรียบเทียบระหว่างผู้หญิงกับผู้ชายพบว่าผู้หญิงมีการเห็นคุณค่าแห่งตนต่ำกว่าผู้ชาย เพศชายจะได้รับการนิยมและคุณค่ามากกว่าเพศหญิง (Broverman et al., 1972 cited in Babladelis, 1984, p. 175)

แบนดูรา (Bandura, 1986, p. 356) กล่าวถึงคุณค่าแห่งตน หมายถึงการประเมินตนเองของบุคคลตามความรู้สึกว่าตนมีคุณค่าหรือไม่มีคุณค่า

ลอเรนซ์ (Lawrence, 1987, pp. 2-5) กล่าวถึงคุณค่าแห่งตนว่าเป็นส่วนหนึ่งของอัตมโนทัศน์ ซึ่งพัฒนามาจากการมองเห็นตนเอง 3 ประการได้แก่

1. ส่วนที่เป็นมโนภาพภาพแห่งตน (self-image) เป็นการตระหนักรู้ในคุณลักษณะทางจิตใจและร่างกายของตน ด้วยการค้นหาคำตอบว่า “ฉันเป็นใคร”
2. ส่วนที่เป็นตัวตนในอุดมคติ (ideal self) เป็นเกณฑ์ของพฤติกรรมและทักษะบางอย่างที่ตนคาดหวังจะมีด้วยการตอบคำถามของคำว่า “ฉันอยากเป็นอะไร”
3. ส่วนที่เป็นการเห็นคุณค่าแห่งตน (self-esteem) นับเป็นความคลาดเคลื่อนของมโนภาพแห่งตนและตัวตนในอุดมคติ

มัสเซน (Mussen, 1990 cited in Mussen, Conget, Kagan, & Huston, 1990, p. 391) กล่าวว่าคุณค่าแห่งตนเป็นการประเมินคุณสมบัติ (qualities) ต่าง ๆ ของตนเองและมีการตัดสินว่าดีหรือไม่ดี

ออสบอร์น (Osborne, 1996, p. 22) อธิบายว่า การเห็นคุณค่าแห่งตนว่า คือความรู้สึกทางบวกและทางลบเกี่ยวกับตนเองที่มีความคงทนถาวรว่า อาจจะมีสิ่งที่ดีหรือไม่ดีเพิ่มขึ้นหรือลดลงเป็นสิ่งที่บุคคลเผชิญและเข้าใจในความสำเร็จ หรือความล้มเหลวในการดำเนินชีวิตประจำวัน

วูล์ฟอล์ก (Woolfolk, 1998, p. 73) ให้คำจำกัดความของการเห็นคุณค่าแห่งตนว่าเป็นการบอกถึงคุณค่าของแต่ละบุคคลเกี่ยวกับลักษณะเฉพาะ ความสามารถ และพฤติกรรม

ภนิกา ภูโคนนา (2539, หน้า 28) ความรู้สึกมีคุณค่าในตนเองหมายถึง ความรู้สึกที่เกิดจากการประเมินตนเอง เกี่ยวกับความสามารถในการกระทำให้ประสบความสำเร็จ ความมีคุณค่าเป็นที่ยอมรับของตนเอง และผู้อื่น มีความเชื่อมั่นในตนเอง ซึ่งสามารถสื่อออกมาให้เห็นในรูปของคำพูดและการกระทำ

ชนิดา สุวรรณศรี (2542, หน้า 28) การเห็นคุณค่าในตนเองหมายถึง การรับรู้ตนเองของบุคคลที่ประกอบไปด้วยการรับรู้ตนเองโดยทั่วไป การรับรู้ตนเองทางด้านครอบครัวและสังคม รวมทั้งความรู้สึกที่บุคคลมีต่อตนเองและความเข้าใจในตนเอง แล้วแสดงออกในแง่การยอมรับหรือไม่ยอมรับตนเองในด้านความสามารถ ความสำเร็จ ความมีคุณค่าในตนเอง และความเชื่อมั่นในตนเองรวมทั้งการรับรู้จากการประเมินของบุคคลอื่นที่มีต่อตนเองซึ่งสามารถรับรู้ได้จากคำพูดและท่าทางการแสดงออก

อัปสรสิริ เข้มประชา (2542, หน้า 12) การเห็นคุณค่าในตนเองหมายถึง การประเมินความเชื่อหรือความรู้สึกที่บุคคลมีต่อตนเอง มีความเคารพและยอมรับในตนเองว่ามีความสำคัญ มีความสามารถและใช้ความสามารถที่มีอยู่กระทำสิ่งต่าง ๆ ให้ประสบความสำเร็จได้ตามเป้าหมายที่วางไว้โดยได้รับการยอมรับจากบุคคลในสังคม

อารยา ด่านพานิช (2542, หน้า 8) ความรู้สึกเห็นคุณค่าในตนเองหมายถึงความรู้สึกที่เกิดจากการประเมินตนเองในด้านบวก การประเมินความสามารถ การประสบความสำเร็จ ความมีคุณค่า ความสำคัญ โดยแสดงออกในรูปของทัศนคติที่มีต่อตนเอง เป็นความภาคภูมิใจและพึงพอใจในตนเอง การยอมรับนับถือตนเอง การพึ่งตนเอง คิดว่าตนเองมีค่า และได้รับการยอมรับจากครอบครัวและสังคม

ม.ร.ว. สมพร สุทัศนีย์ (2542, หน้า 3) สรุปว่า ความรู้สึกเห็นคุณค่าในตนเอง หมายถึง ความรู้สึกภาคภูมิใจในตนเองที่เกิดจากการพิจารณาตัดสินคุณค่า ในเรื่องการได้รับการยอมรับความสามารถ รูปร่าง หน้าตา ตลอดถึงคุณค่าของตนเอง

พลนุช พุ่มไสว (2543, หน้า 10) ความรู้สึกภาคภูมิใจในตนเอง (self-esteem) หมายถึง ความรู้สึกที่บุคคลที่มีต่อตนเอง ซึ่งสามารถแสดงออกให้เห็นได้ในรูปทัศนคติที่มีต่อตนเองและบุคคลจะแสดงออกซึ่งพฤติกรรมตามทัศนคตินั้นในเรื่องของความสำเร็จ การมีความสามารถในการที่จะกระทำสิ่งต่าง ๆ ได้ การยอมรับตนเองและได้รับการยอมรับจากผู้อื่นรู้สึกว่าคุณค่า และมีความสำคัญต่อสังคม

กล่าวโดยสรุป คุณค่าแห่งตน หมายถึง การที่บุคคลมีความรู้สึกที่ดีต่อตนเองในเรื่องความสามารถ ความสำเร็จ ความมีพลังอำนาจของตน ตลอดจนยอมรับว่าตนเองมีความสำคัญ มีสมรรถภาพในการกระทำต่าง ๆ สามารถใช้ศักยภาพที่มีอยู่อย่างเต็มที่ในชีวิต และยอมรับรูปร่าง

หน้าตาของตนเอง รวมถึงการได้รับการยอมรับจากบุคคลอื่นที่มีความสำคัญต่อชีวิตและบุคคลในสังคมได้ สามารถดำเนินชีวิตอย่างเป็นสุข

### ธรรมชาติและแหล่งกำเนิดคุณค่าแห่งตน

การศึกษาเกี่ยวกับการเห็นคุณค่าในตนเองได้มีการให้คำจำกัดความและอภิปรายเกี่ยวกับความสำคัญของการเห็นคุณค่าในตนเองมานานแล้ว ส่วนใหญ่จะได้รับข้อสรุปเกี่ยวกับธรรมชาติและแหล่งกำเนิดของการเห็นคุณค่าในตนเองว่ามี 3 รูปแบบ (Brown, 1998, pp. 197-207 อ้างถึงใน อัสตรลิริ เอี่ยมประชา, 2542, หน้า 15-17)

#### 1. รูปแบบทางอารมณ์ของการเห็นคุณค่าในตนเอง (affective models of self – esteem)

รูปแบบทางอารมณ์ของการเห็นคุณค่าในตนเองได้เสนอไว้ว่า การเห็นคุณค่าในตนเองนั้นเกิดขึ้นในช่วงพัฒนาการระยะต้นของชีวิต ซึ่งประกอบด้วยลักษณะเฉพาะ 2 ลักษณะ (two components of self – esteem) คือ

1.1 ความรู้สึกของการเป็นเจ้าของ (feeling of belonging) เป็นความรู้สึกที่รักอย่างปราศจากเงื่อนไข เกิดขึ้นอย่างไร้สาเหตุหรือเหตุผลและเกิดขึ้นได้ค่อนข้างง่าย ความรู้สึกของการเป็นเจ้าของนี้ เป็นสัญชาตญาณของมนุษย์ ความรู้สึกของการเป็นเจ้าของนี้ทำให้บุคคลมีพื้นฐานในด้านความมั่นคงปลอดภัยในชีวิต เมื่อมีปัญหาจะสามารถแก้ไขปัญหที่เกิดขึ้นได้ เขาจะรู้สึกว่ามีความค่าและได้รับการเห็นค่าในตนเองจากผู้อื่น

1.2 ความรู้สึกที่มีความชำนาญ (feeling of mastery) เป็นความรู้สึกที่รับรู้ว่าเป็นคนที่มีอิทธิพลต่อสิ่งต่าง ๆ อาจไม่ใช่สิ่งที่ยิ่งใหญ่และเกิดขึ้นวันต่อวันในชีวิตของมนุษย์ แต่มีความแตกต่างจากการรับรู้ความสามารถของตนเอง เช่น นักเปียโนไม่ได้คิดว่าตนเองเป็นนักเปียโนที่ประสบความสำเร็จ แต่เขามีความรู้สึกนี้เกิดขึ้นเมื่อทุ่มเทเอาใจใส่และเอาชนะกับอุปสรรคต่าง ๆ ที่เกิดขึ้น

การที่จะทำความเข้าใจเกี่ยวกับการเห็นคุณค่าในตนเองนั้น ต้องเข้าใจความรู้สึกของการเป็นเจ้าของและความรู้สึกที่มีความชำนาญ ความรู้สึกเหล่านี้เป็นสัญชาตญาณของมนุษย์มีการพัฒนาในระยะแรกของชีวิต โดยทั่วไปเป็นผลจากการปฏิสัมพันธ์ระหว่างพ่อแม่กับลูก การให้ความสำคัญกับประสบการณ์ในระยะแรกของชีวิตไม่ได้หมายความว่า การเห็นคุณค่าในตนเองจะไม่สามารถเปลี่ยนแปลงได้แต่ประสบการณ์ในระยะแรกของชีวิตจะเป็นการวางรากฐานเพื่อการมีค่าเห็นคุณค่าในตนเองสูงหรือต่ำต่อไป

#### 2. รูปแบบทางปัญญาของการเห็นคุณค่าในตนเอง (cognitive models of self – esteem)

รูปแบบทางปัญญาของการเห็นคุณค่าในตนเองนั้น มีความคิดพื้นฐานว่าการเห็นคุณค่าในตนเองนั้นขึ้นอยู่กับรูปแบบที่บุคคลใช้ในการประเมินคุณลักษณะของบุคคล โดยมีการประเมินบุคคลใน

4 ลักษณะ ได้แก่ ความดึงดูดใจ (attractive) สติปัญญา (intelligence) บุคลิกภาพดี (well liked) และมีความเป็นนักกีฬา (athletic) ซึ่ง 3 รูปแบบนี้ ได้แก่

2.1 รูปแบบการประเมินตนเองโดยทั่วไป (add-em-up model) เป็นรูปแบบที่เกี่ยวข้องกับการเห็นคุณค่าในตนเองโดยทั่วไป จะแสดงผลรวมของวิธีการในการประเมินความสามารถและคุณลักษณะของบุคคล ในการตัดสินระดับการเห็นคุณค่าในตนเอง คะแนนที่ได้สามารถใช้ทำนายได้ว่าบุคคลใดมีการเห็นคุณค่าในตนเองสูงกว่ากัน

2.2 รูปแบบการประเมินตนเองกับสมาชิกในกลุ่ม (weight-em-importance model) เป็นรูปแบบในการประเมินการเห็นคุณค่าในตนเองของบุคคลในกลุ่มที่มีความเฉพาะเจาะจง โดยเป็นการเปรียบเทียบการเห็นคุณค่าในตนเองกับสมาชิกคนอื่นในกลุ่มของตน

2.3 รูปแบบการประเมินตนในปัจจุบันกับตนในอุดมคติ (self-ideal model) เป็นรูปแบบในการประเมินการเห็นคุณค่าตนเองที่ขึ้นอยู่กับความแตกต่างระหว่างตนในปัจจุบันและตนในอุดมคติ ทั้ง 3 รูปแบบนี้มีการให้ความสำคัญในการอ้างสาเหตุที่แตกต่างกัน กล่าวคือมีรูปแบบในการเปรียบเทียบระดับการเห็นคุณค่าในตนเองของบุคคลหนึ่งกับบุคคลใน 3 กลุ่มที่มีลักษณะแตกต่างกันไปตามรูปแบบ

3. รูปแบบทางสังคมของการเห็นคุณค่าในตนเอง (sociological models of self-esteem) รูปแบบทางสังคมของการเห็นคุณค่าในตนเอง มีความคิดพื้นฐานว่า การเห็นคุณค่าในตนเองได้รับอิทธิพลมาจากปัจจัยทางสังคม ถ้าบุคคลเชื่อว่าเขาได้รับการยอมรับจากสังคม และมีคุณค่าในสังคมที่เขาอาศัยอยู่ บุคคลนั้นก็จะมีการเห็นคุณค่าในตนเอง โดยปัจจัยทางสังคมจะแปรเปลี่ยนไปตามแต่ละสังคม เช่น ชื่อเสียง รายได้ ระดับการศึกษา และสถานภาพทางสังคม (เช่น เพศ หรือการนับถือศาสนา เป็นต้น) การที่บุคคลได้รับการประเมินจากกลุ่มทางสังคมทางบวกจะมีการเห็นคุณค่าในตนเองทางบวก ดังนั้น การเห็นคุณค่าในตนเองขึ้นอยู่กับว่าเขาได้รับการเห็นคุณค่าและการปฏิบัติจากสังคมอย่างไร หรือเขามีพฤติกรรมที่มีความสอดคล้องกับความหวังทางสังคมหรือไม่ สิ่งเหล่านี้จะเป็นตัวทำนายว่าบุคคลนั้นเป็นบุคคลที่มีคุณประโยชน์หรือประสบความสำเร็จมากน้อยแค่ไหน ซึ่งถ้าเขาได้รับความนับถือว่าเป็นบุคคลที่มีคุณประโยชน์ต่อสังคมหรือประสบความสำเร็จในชีวิต บุคคลนั้นก็จะมีการเห็นคุณค่าในตนเองสูง ในทางตรงกันข้าม ถ้าบุคคลนั้นไม่ได้รับการยอมรับจากสังคม รู้สึกอับยศและเสื่อมเสียชื่อเสียง บุคคลนั้นก็จะมีการเห็นคุณค่าในตนเองต่ำ

#### ความสำคัญของคุณค่าแห่งตน

คุณค่าแห่งตนมีความสำคัญอย่างยิ่งต่อมนุษย์ เนื่องจากเป็นความต้องการพื้นฐานด้านจิตใจที่จะทำให้มนุษย์สามารถดำรงชีวิตอยู่อย่างมีคุณค่า (Walz & Bleuer, 1993, p. 47) เป็นการรับรู้ตนเองของบุคคลว่าตนมีความสำคัญ มีความสามารถ มีความสำเร็จ และมีคุณค่ามี

ประโยชน์ต่อสังคม ความสำนึกในคุณค่าตนเองมีความสำคัญยิ่งต่อความสำเร็จของบุคคล และสามารถบอกถึงคุณภาพชีวิตของบุคคล (Taft, 1985) เป็นคุณลักษณะหนึ่งที่คุณค่าควรให้ความสำคัญเนื่องจากมีผลต่อบุคลิกภาพอารมณ์และสังคม กระบวนการทางความคิด ความปรารถนา การตั้งเป้าหมาย รูปแบบความสัมพันธ์กับผู้อื่นและการรับรู้โลกภายนอก (Branden, 1981 a; Kallellis, 1982 อ้างถึงใน ศติกานต์ ชนะโสธร, 2529, หน้า 1) สอดคล้องกับ คูเปอร์สมิธ (Coopersmith, 1981 b) ที่กล่าวไว้ว่าคุณค่าแห่งตนเป็นสิ่งที่สำคัญที่สุดที่จะก่อให้เกิดพฤติกรรมที่มีประสิทธิภาพ บุคคลจะแสดงระดับของคุณค่าแห่งตนที่แตกต่างกันออกมาอย่างรู้ตัวหรือไม่รู้ตัว ทั้งทางลักษณะท่าทาง น้ำเสียง คำพูด และพฤติกรรม ซึ่งจะกลายเป็นลักษณะสำคัญของบุคลิกภาพ ตามมา (Pervin, 1980) บุคคลที่เห็นคุณค่าแห่งตนจะมีความเคารพนับถือตนเองและเชื่อมั่นในตนเอง ใช้ศักยภาพที่มีของตนเองได้อย่างเต็มที่ ในการดำเนินชีวิตสามารถเผชิญปัญหาและอุปสรรคได้ด้วยเชื่อมั่น กล้าหาญ และมีความหวัง (Briggs, 1970 cited in Walz & Bleuer, 1993, p. 419) ตลอดจนมีความคิดว่าตนเองมีค่า ในสังคม มีเกียรติ มีศักดิ์ศรี มีความสำคัญและเป็นที่ยกย่องชมเชยของบุคคลอื่น (Maslow, 1970, p. 45) เมื่อบุคคลคิดว่าตนเองจะประสบความสำเร็จเขาจะปฏิบัติไปในทางที่จะนำไปสู่ความสำเร็จ (Devito, 1995) คุณค่าแห่งตนสามารถที่จะพัฒนาให้เกิดขึ้นและเจริญขึ้นได้ในบุคคล อีกทั้งยังสามารถที่จะเปลี่ยนแปลงได้ (Bradshaw, 1981) ส่วนผู้ที่มีคุณค่าแห่งตนต่ำจะแสดงสภาพพจน์ที่มีความขลาดกลัว เศร้าสลด หดหู่ใจ จะรู้สึกว่าถูกทอดทิ้งอยู่โดดเดี่ยวไร้คนให้ความรักและความเข้าใจ ไร้ความสามารถในการที่จะต่อสู้ชีวิต มีความอ่อนแอทอดทิ้งในการที่จะพิชิตความบกพร่องของตนเอง ชอบสร้างปัญหาให้มากขึ้นและไม่หาทางกำจัดปัญหา (McNeil, 1975 อ้างถึงใน สุกัญญา มหัทธนนันท์, 2543, หน้า 12) มีความเชื่อมั่นในตนเองต่ำ และมักใช้กลไกในการป้องกันตนเอง ไม่สามารถใช้ศักยภาพของตนเองได้อย่างเต็มที่ (Branden, 1981 b, pp. 109-110; Maslow, 1970, p. 45) ดังนั้นคุณค่าแห่งตนจึงเป็นสิ่งสำคัญในการที่จะพัฒนาบุคคลไปสู่การเป็นบุคคลโดยสมบูรณ์ (fully functioning person) (Roger, 1961, p. 189)

การประสบความสำเร็จหรือความล้มเหลวในการดำเนินชีวิตนั้น ย่อมขึ้นอยู่กับความเห็นคุณค่าแห่งตน (Weinhold & Judy, 1983, p. 243) รวมทั้งความรู้สึก ความคิด และพฤติกรรมต่าง ๆ ที่เกิดขึ้นจากการกระทำของบุคคลที่ขึ้นกับการเห็นคุณค่าแห่งตนทั้งสิ้น (เกียรติวรรณ อมาตยกุล, 2526, หน้า 47) เจม (Jame, 1980 cited in Liebert & Liebert, 1998, p. 536) กล่าวว่า คุณค่าแห่งตนเป็นระดับความสำเร็จที่สัมพันธ์กับความสามารถอยากได้ของตนเองและเป้าหมาย ความรู้สึกมีคุณค่าในตนเองที่เกิดจากการได้รับความสำเร็จด้วยตนเอง ซึ่งเขียนเป็นสมการได้ดังนี้ (Jame, 1980 cited in Liebert & Liebert, 1998, p. 536)



$$\text{คุณค่าแห่งตน (self-esteem)} = \frac{\text{ความสำเร็จ (success)}}{\text{ความปรารถนา (aspiration)}}$$

จากสูตรจะเห็นได้ว่าระดับคุณค่าแห่งตนจะต่ำถ้าบุคคลมีความสามารถอยากได้ของตนเองและเป้าหมายสูงมาก ๆ ในทำนองเดียวกัน ระดับคุณค่าแห่งตนจะสูงถ้าบุคคลมีความสำเร็จมากพอ เพราะว่าความสำเร็จสัมพันธ์กับความปรารถนาอยากได้เสมอ

จากข้อความดังกล่าวข้างต้น สรุปว่า คุณค่าแห่งตนมีความสำคัญต่อมนุษย์เป็นพื้นฐานที่จะนำไปสู่การดำรงชีวิต เป็นคุณลักษณะที่มีผลต่อบุคลิกภาพของบุคคล โดยเฉพาะวัยรุ่นจะเห็นว่าคุณค่าแห่งตนมีผลต่อบุคลิกภาพมาก ในการแสดงพฤติกรรมออกมาทั้งทางบวกและลบ และถ้ามีการพัฒนาให้คุณค่าแห่งตนเพิ่มขึ้นจะทำให้บุคคลยอมรับตนเอง รู้ความต้องการของตนเอง มีความเชื่อมั่นในตนเอง รวมทั้งสามารถใช้ศักยภาพที่มีอยู่ได้อย่างเต็มความสามารถ และนำไปสู่ขั้นการประจักษ์แห่งตนคือ การรู้จัก เข้าใจ ยอมรับตนเอง และพร้อมที่จะแก้ไขตนเอง ซึ่งเป็นความต้องการขั้นสูงสุดตามพีระมิดของมาสโลว์ (Maslow, 1970, p. 45)

#### พัฒนาการของคุณค่าแห่งตน

คุณค่าแห่งตนมีอิทธิพลอย่างยิ่งต่อการดำเนินชีวิต ดังนั้นการทราบถึงขั้นพัฒนาการและอิทธิพลของพัฒนาการจึงมีความสำคัญยิ่ง ในการเห็นคุณค่าแห่งตน ซึ่งคุณค่าแห่งตนเป็นสิ่งที่สามารถเรียนรู้ได้ (Neal, 1981, p. 598) และจะเปลี่ยนแปลงไปตามวัย วุฒิภาวะ สิ่งแวดล้อมและสถานการณ์ที่เกิดขึ้นในชีวิต กระบวนการเรียนรู้ที่เกิดขึ้นจากปฏิสัมพันธ์ระหว่างบุคคลกับสิ่งแวดล้อมและสังคมรอบตัวโดยมีจุดเริ่มต้นจากภายในครอบครัว (Brundage, 1994, p. 27) การอบรมเลี้ยงดูของบิดามารดา การดูแลเอาใจใส่และการให้การยอมรับบุตรตั้งแต่เยาว์วัยมีความสำคัญ และส่งผลต่อการเห็นคุณค่าของเด็กเป็นอย่างมาก เพราะเป็นการพัฒนาคุณค่าแห่งตนนั้นมีผลมาจากการได้รับความรักจากบิดามารดาหรือผู้เลี้ยงดูมากกว่าการได้รับสถานภาพทางสังคมและปริมาณวัตถุสิ่งของ (Atwater, 1979, pp. 128-129) พัฒนาการเห็นคุณค่าแห่งตนเริ่มพัฒนามาตั้งแต่วัยเด็ก

โดยช่วงแรกเกิด เด็กไม่สามารถแยกตนเองออกจากสิ่งแวดล้อมได้จนเมื่อมีปฏิสัมพันธ์กับสิ่งแวดล้อมเด็กจึงได้เรียนรู้ประสบการณ์ต่าง ๆ รับรู้ตนเองและสัมพันธ์ระหว่างตนเองกับผู้อื่น ๆ ในชีวิตแล้วจึงพัฒนามาเป็นการรับรู้ลักษณะที่เป็นเอกลักษณ์เฉพาะคนขึ้น โรเจอร์ (Roger, 1961) อธิบายว่าเมื่อเด็กเริ่มเจริญเติบโต เข้าสู่วัยเตาะแตะ ภาพของความเป็นตนเองจะเริ่มขยายกว้างขึ้น ความสำคัญของบิดามารดาและบุคคลในครอบครัวก็มีมากขึ้น เด็กจะเริ่มพัฒนาความต้องการที่จะได้รับการยอมรับและต้องการที่จะเป็นที่รักของบุคคลรอบ ๆ และจะเริ่มพัฒนาความ

ต้องการที่จะดูแลตนเองมากขึ้น และเด็กไม่เพียงแต่ต้องการให้บุคคลรอบตัวมีความรู้สึกที่ดีต่อตนเองเท่านั้น เขายังรู้สึกต้องการที่จะพัฒนาความรู้สึกที่ดีต่อตนเองอีกด้วย ซึ่งสอดคล้องกับ ซัลลิแวน (Sullivan, 1953 cited in Meisenhelder, 1985, pp. 121-135) กล่าวว่า การเห็นคุณค่าแห่งตนถูกสร้างขึ้นตั้งแต่วัยทารก โดยมารดาจะเป็นแบบอย่างโครงสร้างการเห็นคุณค่าแห่งตนของเด็ก มารดาที่แสดงความรักและพอใจเด็กจะทำให้เด็กเกิดความรู้สึกที่ดีต่อตนเอง และพัฒนาการเห็นคุณค่าในตนเองไปในทางบวก ส่วนเด็กที่ไม่ได้รับความรักและความเข้าใจมารดาจะรู้สึกว่าตนเองไร้ค่าและจะพัฒนาการเห็นคุณค่าแห่งตนไปในทางลบ ส่วน แบร์รี่ (Barry, 1989) กล่าวว่า การเห็นคุณค่าแห่งตน เป็นผลสะท้อนที่เกิดจากการสัมผัสและความรักของผู้เลี้ยงดู ซึ่งจะเป็นพื้นฐานของการเห็นคุณค่าแห่งตนของเด็ก โดยเด็กที่ได้รับการยอมรับจากครอบครัว จะสะสมการเห็นคุณค่าแห่งตนไว้ ในใจ ส่วนเด็กที่ถูกปฏิเสธจะมีความรู้สึกต่ำต้อย โรเซนเบิร์ก (Rosenberg, 1965, p. 15) ได้ศึกษาในเด็กนักเรียนชั้นเด็กเล็กและเด็กโต จำนวน 5,000 ราย พบว่า ภูมิหลังและทัศนคติรวมทั้งความสนใจเอาใจใส่ดูแลของบิดามารดาที่มีต่อบุตร มีผลต่อการเห็นคุณค่าแห่งตนของบุตรและยังพบอีกว่าเด็กซึ่งมาจากครอบครัวที่มีปัญหา จะมีผลกระทบต่อการเห็นคุณค่าแห่งตนของเด็ก สอดคล้องกับ คูเปอร์สมิธ (Coopersmith, 1981 b, p. 236) ที่เชื่อว่ารากฐานของการเห็นคุณค่าแห่งตนมีการพัฒนาการมาจากการยอมรับเด็กอย่างแท้จริงของบิดามารดาและได้ศึกษาพบว่าสภาพภายในครอบครัวและสัมพันธภาพระหว่างบิดามารดา และบุตรมีผลต่อคุณค่าแห่งตนของเด็กโดยมีเงื่อนไขว่า

1. บิดามารดาให้การยอมรับลูกทุกเรื่องหรือเกือบทุกเรื่อง
2. บิดามารดากำหนดขอบเขตการกระทำของบุตรให้ทราบอย่างชัดเจน และดูแลให้เป็นไปตามขอบเขตของการกระทำนั้น
3. บิดามารดาให้ความนับถือ และให้เสรีภาพในการกระทำของบุตร ถ้าอยู่ในขอบเขตที่กำหนดให้

คูเปอร์สมิธ (Coopersmith, 1981 b, p. 119) พบว่าคุณค่าแห่งตนของเด็กมีความสัมพันธ์โดยตรงกับพฤติกรรมของบิดามารดา การกำหนดกฎเกณฑ์และการดูแลจัดการให้เด็กปฏิบัติตามที่บิดามารดากำหนดไว้ อีกทั้งบิดามารดาที่มีคุณค่าแห่งตนสูงในช่วงนี้จะขึ้นอยู่กับที่ได้รับผลสำเร็จตามเป้าหมาย โดยเด็กจะปฏิบัติตนเพื่อให้พ่อแม่พอใจ

เมื่อเข้าสู่วัยเรียน คุณค่าแห่งตนจะเกิดจากการประเมินตนเองจากการกระทำและคุณลักษณะของตนตามมาตรฐานของสังคม อิทธิพลที่มีต่อการเห็นคุณค่าแห่งตน คือ ลักษณะทางกาย อารมณ์ ระดับสติปัญญาและความสามารถของตน รวมทั้งทักษะทางสังคม คุณค่าแห่งตนจะพัฒนามาจากสังคมนอกครอบครัวได้แก่ กลุ่มเพื่อนเป็นหลัก เด็กจะเรียนรู้ตนเองจากสิ่งที่เพื่อน

คิดเกี่ยวกับตัวเอง ถ้าเพื่อนแสดงการยอมรับชื่นชมเด็กจะรู้สึกภาคภูมิใจในตนเอง คุณค่าแห่งตนก็จะได้รับการพัฒนา แม้ว่าพฤติกรรมนั้นจะเป็นพฤติกรรมที่ไม่เหมาะสม (Caring, 1986, p. 356) ดังนั้นคุณค่าแห่งตนจึงสามารถผลักดันให้เด็กแสดงพฤติกรรมต่าง ๆ ทั้งทางบวกและทางลบได้

นอกจากนี้สภาพแวดล้อมทางโรงเรียนยังมีส่วนในการพัฒนาการเห็นคุณค่าแห่งตนของเด็กได้ต่อจากที่บ้าน การที่ครูเปิดโอกาสให้เด็กสามารถทำกิจกรรมต่าง ๆ อย่างอิสระ โดยไม่ขัดต่อระเบียบที่วางไว้ การให้ความช่วยเหลือแก่เด็กในการแก้ปัญหาต่าง ๆ ให้เด็กเกิดความรู้สึกว่าเป็นที่ยอมรับจากครูและเพื่อน ๆ จึงเป็นการส่งเสริมให้เด็กมีความมั่นใจในตนเอง (Glasser, 1969, p. 26) และจากการออกสู่สังคมภายนอกนี้ เด็กยังมีการประเมินคุณค่าแห่งตนกับความสามารถในการปรับตัวให้เข้ากับมาตรฐานของสังคม และการได้รับการยอมรับจากบุคคลในสังคมที่ตนเข้าไปเกี่ยวข้องด้วย ซึ่งถ้าเด็กรู้สึกว่าไม่ได้รับการยอมรับจากบุคคลในสังคมนั้นจะทำให้คุณค่าแห่งตนต่ำลง (Mruk, 1995 อ้างถึงใน สุกัญญา พิระวรรณกุล, 2541, หน้า 20) หากเด็กได้รับการยอมรับและพบกับความสำเร็จก็จะส่งเสริมคุณค่าแห่งตนได้และพัฒนาจนถึงวัยรุ่น ซึ่งบุคคลสามารถพัฒนาคุณค่าแห่งตนได้ตลอดชีวิต แต่จะพัฒนาอย่างเห็นได้ชัดในระยะพัฒนาการของวัยรุ่น ระหว่างอายุ 13-19 ปี (Erikson, 1968) โดยมีการเปลี่ยนแปลงทั้งทางร่างกาย จิตใจ อารมณ์และสังคม คุณค่าแห่งตนของวัยรุ่นจึงขึ้นอยู่กับความสำเร็จในการทำงาน การได้รับการยอมรับจากสังคม และการมีคุณค่าในสังคม ภาวะเศรษฐกิจ รวมทั้งลักษณะทางกายภาพซึ่ง พบว่าลักษณะทางกายภาพที่ดี จะทำให้บุคคลมีความพึงพอใจในตนเองมากกว่าบุคคลที่มีลักษณะทางกายภาพที่ไม่ดี คุณค่าแห่งตนจะสามารถช่วยให้เขาปรับตัวได้ดี ในทางตรงกันข้ามถ้าเกิดการสูญเสียความสามารถในหน้าที่การงานหรือฐานะทางเศรษฐกิจ การสูญเสียความเป็นอยู่ที่ดี การสูญเสียสัมพันธภาพระหว่างบุคคลก็ทำให้การเห็นคุณค่าในตนเองของวัยรุ่นลดลงเช่นเดียวกัน (Mruk, 1995, p. 67) และจากการศึกษาของ จาคอบสัน (Jacobson, 1984 cited in Jacobson, Hanser, Power, & Noam, 1984, pp. 489-507) พบว่าคุณค่าแห่งตนของวัยรุ่นขึ้นอยู่กับปัจจัย 2 ประการคือ

1. รูปแบบการเห็นคุณค่าแห่งตนที่เกิดขึ้นตั้งแต่อดีตจะส่งผลกระทบต่อ การรับรู้ ประสบการณ์และพฤติกรรมของบุคคลในสถานการณ์เดียวกันการเกิดการเห็นคุณค่าในตนเองของแต่ละคนก็แตกต่างกันไปการไม่เท่ากันขึ้นอยู่กับความสามารถในการเห็นคุณค่าของแต่ละคน

2. การเห็นคุณค่าแห่งตนสามารถเปลี่ยนแปลงได้ แม้ว่าประสบการณ์ที่ได้รับชัยชนะหรือประสบการณ์การสูญเสียในอดีต จะมีผลต่อการเห็นคุณค่าในตนเองในปัจจุบันก็ตาม บุคคลก็จะไม่ยอมให้เกิดความผิดพลาดเหมือนเช่นอดีตอีก หากแต่สามารถทำให้การเห็นคุณค่าแห่งตน

พัฒนาขึ้นได้โดยการสู้กับสถานการณ์นั้นถ้าบุคคลสามารถเผชิญกับสถานการณ์นั้นได้ การเห็นคุณค่าแห่งตนก็จะเพิ่มขึ้น แต่ถ้าหลีกเลี่ยงที่จะเผชิญสิ่งนั้น การเห็นคุณค่าแห่งตนก็จะลดลง

เมื่อเข้าสู่วัยผู้ใหญ่คุณค่าแห่งตนในวัยนี้จะมีการเปลี่ยนแปลงน้อย เพราะมีวุฒิภาวะเพิ่มขึ้นทำให้มองเห็นตนเองได้ชัดเจนขึ้น ยอมรับตนเองมากขึ้น และเพื่อผืนน้อยลงกว่าวัยรุ่น สามารถรับรู้และเรียนรู้ที่จะเผชิญกับสิ่งที่ตนเองขาดไป การมีปฏิสัมพันธ์ที่ดีระหว่างคู่อุปการ เพื่อนสนิท ผู้ร่วมงาน ความสำเร็จและความพึงพอใจในงานจะมีผลต่อการพัฒนาคุณค่าแห่งตนของวัยผู้ใหญ่ (สุกัญญา พิระวรรณกุล, 2541, หน้า 22) ซึ่งระดับการเห็นคุณค่าแห่งตนของแต่ละบุคคลจะพัฒนาเพิ่มขึ้นเรื่อย ๆ จนกระทั่งถึงวัยกลางคนจะมีความคงที่และเสื่อมถอยลง (Burnside et al., 1979 อ้างถึงใน อรชума พุ่มสวัสดิ์, 2538, หน้า 17) ในวัยสูงอายุ การเห็นคุณค่าแห่งตนของบุคคลจะเปลี่ยนแปลงอีกครั้งหนึ่งเนื่องจากวัยนี้มีการสูญเสียเกิดขึ้นในชีวิตหลายอย่าง เช่น การสูญเสียทางด้านภาวะสุขภาพ สูญเสียความสามารถทางด้านร่างกาย การเกษียณอายุการทำงาน หรือการสูญเสียคู่สมรสเป็นต้น (Drierer, 1984, pp. 394-404) ทำให้ผู้สูงอายุรู้สึกเหงา และรู้สึกหมดคุณค่าในตนเองได้ (วราภรณ์ ตระกูลสฤษดิ์, 2544, หน้า 111) ไม่สามารถช่วยเหลือตนเองได้เหมือนแต่ก่อนแต่ยังคงต้องเผชิญกับความเปลี่ยนแปลงต่าง ๆ ในชีวิต ดังนั้นลูกหลานและคนใกล้ชิด ควรใส่ใจให้ความรักความอบอุ่นและเอาใจใส่ผู้สูงอายุ เพื่อให้ผู้สูงอายุมีชีวิตที่เหลืออยู่อย่างมีความสุข

จากข้อความข้างต้นสรุปได้ว่า พัฒนาการของคุณค่าแห่งตนนั้นได้มีการพัฒนาตั้งแต่แรกเกิดและเกิดขึ้นอย่างต่อเนื่องตลอดทุกช่วงอายุ ตามระดับวุฒิภาวะและสิ่งแวดล้อมโดยมีจุดเริ่มต้นมาจากครอบครัวและขยายออกไปสู่สังคมภายนอก ซึ่งประสบการณ์ต่าง ๆ ที่บุคคลได้รับจากบุคคลที่สำคัญในชีวิตและบุคคลรอบข้างจะมีผลต่อความรู้สึกเห็นคุณค่าแห่งตน ถ้าบุคคลรับรู้ต่อตนเองจากประสบการณ์ที่ได้รับในด้านที่ดีจะส่งเสริมการเห็นคุณค่าแห่งตนได้ และยังมีผลต่อพฤติกรรมต่าง ๆ ในการดำเนินชีวิตของบุคคลด้วย

#### องค์ประกอบคุณค่าแห่งตน

คูเปอร์สมิธ (Coopersmith, 1981 b, pp. 2-4) กล่าวถึง คุณลักษณะพื้นฐานของคุณค่าแห่งตนที่บุคคลใช้เป็นเกณฑ์ในการตัดสินความสำเร็จ 4 ประการคือ

1. ความสำคัญ (significance) เป็นวิถีทางที่บุคคลรู้สึกเกี่ยวกับการถูกยอมรับการมีคุณค่าอย่างเหมาะสม รู้สึกว่าตนเป็นที่รักของบุคคลอื่น มีประโยชน์ต่อครอบครัวและสังคม
2. ความสามารถ (competence) เป็นวิธีการที่จะพิจารณาความมีคุณค่าจากการกระทำได้สำเร็จตามเป้าหมาย สามารถเผชิญกับอุปสรรคต่าง ๆ ที่ผ่านเข้ามาในชีวิตด้วยความมั่นใจ

สามารถปรับตัวได้ดีใช้กลไกในการป้องกันตนเองน้อย และสามารถดำรงชีวิตอยู่ร่วมกับบุคคลอื่นได้อย่างมีประสิทธิภาพ

3. คุณความดี (virtue) หรือการบรรลุมาตรฐานตามศีลธรรมและจริยธรรม เป็นการปฏิบัติตัวสอดคล้องกับศีลธรรม จริยธรรม ค่านิยมของสังคม ขนบธรรมเนียมประเพณีและวัฒนธรรม มีความคิดและปฏิบัติตนตามที่ถูกต้อง รับรู้คุณค่าของตนตามความเป็นจริง มองโลกในแง่ดีและมีความสุขในชีวิตที่เป็นอยู่

4. พลังอำนาจ (power) เป็นอิทธิพลที่บุคคลมีต่อชีวิตตนเองและผู้อื่นและต่อเหตุการณ์ต่าง ๆ รอบตัว มีความเชื่อมั่นในอำนาจการกระทำของตนเองว่าจะก่อให้เกิดผลตามที่ต้องการ และมีความสามารถเพียงพอในการที่จะกระทำสิ่งต่าง ๆ ให้บรรลุตามเป้าหมายที่ต้องการ

นอกจากนี้ เกตส์ (Gates, 1978 cited in Barry, 1989, pp. 99-100) แบ่งคุณค่าแห่งตนเป็น 4 องค์ประกอบคือ

1. ความรู้สึกต่อร่างกายตนเอง (the body self) หมายถึง บุคคลคิดและรู้สึกต่อรูปร่างและหน้าที่ของร่างกาย ตลอดจนความสามารถของหน้าที่พื้นฐานของร่างกาย

2. ความสัมพันธ์ระหว่างตนกับบุคคลอื่น (the interpersonal self) เป็นส่วนหนึ่งของความรู้สึกมีคุณค่าแห่งตนที่บุคคลคิดและรู้สึกเกี่ยวกับวิธีที่เขามีสัมพันธ์กับบุคคลอื่นไม่ว่าจะเป็นที่สนิทสนมคุ้นเคยหรือบุคคลที่ได้พบกัน โดยบังเอิญ

3. ความสำเร็จของตนเอง (the achieving self) หมายถึง สิ่งที่บุคคลคิดและรู้สึกเกี่ยวกับความสามารถของเขาคือจะนำไปสู่ความสำเร็จในชีวิตครอบครัว การทำงานและสิ่งแวดล้อมภายในโรงเรียน

4. ความเป็นเอกลักษณ์ของตน (the identification self) เป็นความรู้สึกทางนามธรรมและพฤติกรรมแสดงความสนใจในศีลธรรมและจิตวิญญาณ

จากการศึกษาถึงปัจจัยที่มีอิทธิพลต่อคุณค่าแห่งตนมี 2 ประเภท

1. ปัจจัยภายในตน หมายถึง ลักษณะของบุคคลที่มีผลทำให้การเห็นคุณค่าแห่งตนของแต่ละบุคคลแตกต่างกัน ประกอบด้วย

1.1 ลักษณะทางกายภาพ (physical attributes) เช่น ความสูง น้ำหนัก รูปร่าง หน้าตา บุคลิกภาพรวมทั้งเสื้อผ้าที่ใส่ ความคล่องแคล่วในการเคลื่อนไหว ความแข็งแรง และความรวดเร็วของร่างกาย ซึ่งลักษณะทางกายภาพนั้นจะส่งผลต่อคุณค่าแห่งตนหรือไม่เพียงใดขึ้นอยู่กับค่านิยมส่วนบุคคลและสังคมนั้นด้วย บุคคลที่มีลักษณะทางกายภาพที่ดีจะมีความพึงพอใจในตนเองมากกว่าบุคคลที่มีลักษณะทางกายภาพที่ไม่ดี (Coopersmith, 1984, pp. 120-123)

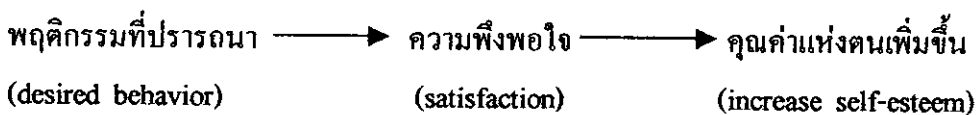
1.2 ความสามารถทั่วไป สมรรถภาพและผลงาน (general capacity, ability and performance) เป็นตัวบ่งชี้ถึงการประสบความสำเร็จหรือล้มเหลวของบุคคล เมื่อประสบความสำเร็จจะเป็นการเสริมแรงกับตนเอง ทำให้บุคคลเกิดคุณค่าแห่งตน บุคคลที่ประสบความสำเร็จอยู่เสมอจะมีคุณค่าแห่งตนสูงกว่าบุคคลที่ไม่ค่อยประสบความสำเร็จ (Coopersmith, 1984, pp. 123-125)

1.3 ภาวะทางอารมณ์ (affective states) เป็นการสะท้อนให้เห็นถึงความพึงพอใจ ความเป็นสุข ความเสียใจ ความวิตกกังวลในตัวบุคคลทั้งที่แสดงออกและไม่แสดงออก อารมณ์ดังกล่าวเกิดจากการประเมินประสบการณ์ของการได้รับการปฏิบัติจากผู้อื่น และมีผลต่อการประเมินตนเองในเวลาต่อมาบุคคลที่ประเมินว่าบุคคลรอบข้างยอมรับและรู้สึกชื่นชมเขา ก็จะรู้สึกพึงพอใจมีความสุขและส่งผลกระทบต่อคุณค่าแห่งตนในทางบวก ในขณะที่บุคคลประเมินตนเองไปในทางที่ไม่ดี บุคคลเหล่านี้ไม่มีความพึงพอใจในภาวะปัจจุบันของคนมองว่าตนไม่สามารถประสบความสำเร็จในอนาคตได้ (Coopersmith, 1981 a, pp. 130-134)

1.4 ค่านิยมส่วนบุคคล (self values) โดยทั่วไปบุคคลจะมีค่านิยมต่อสิ่งต่างๆ ไม่เหมือนกันและมีแนวโน้มที่จะนำค่านิยมของสังคมเป็นตัวตัดสินการเห็นคุณค่าแห่งตนถ้าค่านิยมของตนสอดคล้องกับค่านิยมของสังคม

1.5 ระดับของความมุ่งหวัง (aspiration) การประเมินตนเองของบุคคลที่มีพื้นฐานมาจากการเปรียบเทียบผลงาน และความสามารถของตนกับเกณฑ์ความสำเร็จที่พึงประสงค์ที่ได้รับจากความสำเร็จจะนำไปสู่ความคาดหวังในความสำเร็จครั้งต่อไป ทำให้เกิดความปรารถนาที่จะทำสิ่งต่างๆ ต่อไป ถ้าสามารถปฏิบัติได้ตามเกณฑ์ที่กำหนดไว้ บุคคลจะเกิดคุณค่าแห่งตน (Coopersmith, 1981 b, pp. 142-148)

ซึ่ง เฟนสเตอร์เฮม และเบียร์ (Fensterheim & Bear, 1975) ได้เขียนรูปแบบความสัมพันธ์ไว้ดังนี้



ภาพที่ 1 รูปแบบความสัมพันธ์

1.6 เพศ (sex) สังคมและวัฒนธรรมส่วนใหญ่มักจะให้ค่านิยมที่ดีต่อเพศชาย โดยเพศชายจะได้รับตำแหน่งที่มีอำนาจทางสังคม ส่วนเพศหญิงรับตำแหน่งบทบาททางสังคมที่

คือยกว่า ทำให้เพศชายมองเห็นคุณค่าแห่งตนสูงกว่าเพศหญิง ซึ่งสอดคล้องกับ มาร์ช (Marsh, 1984) ได้ศึกษาว่าเพศชายมีคุณค่าแห่งตนสูงกว่าเพศหญิง

1.7 ปัญหาความเจ็บปวด (problems and pathology) คูเปอร์สมิธ (Coopersmith, 1984, p. 138) บุคคลที่มีการเห็นคุณค่าในตนเองต่ำจะมีพฤติกรรมในทางทำลาย มีความวิตกกังวลสูง มีความสามารถในการทำความเข้าใจใกล้ชิดกับผู้อื่น มีอาการของโรคทางกายที่เกิดจากจิตใจมากกว่าบุคคลที่มีคุณค่าแห่งตนปานกลางและสูง

2. ปัจจัยภายนอก หมายถึง สภาพแวดล้อมภายนอกที่บุคคลมีปฏิสัมพันธ์ด้วย ส่งผลให้บุคคลเกิดคุณค่าแห่งตนแตกต่างกันได้แก่

2.1 สถานภาพทางสังคม หมายถึง องค์ประกอบระดับชั้นทางสังคม เช่น ตำแหน่ง การงาน บทบาททางสังคม วงศ์ตระกูล อาชีพ รายได้ ถิ่นที่อยู่อาศัย เป็นต้น บุคคลที่มาจากสถานภาพทางสังคมในระดับสูง มีแนวโน้มที่จะมีความภูมิใจส่งผลให้เกิดคุณค่าแห่งตน (Coopersmith, 1981 b, pp. 82-84)

2.2 ความสัมพันธ์กับครอบครัว ความสัมพันธ์ระหว่างพ่อแม่และบุตรเป็นสิ่งที่มีความหมายมากประสบการณ์ที่บุคคลได้รับจากความสัมพันธ์ภายในครอบครัวเป็นรากฐานที่สำคัญในชีวิต พ่อแม่ยอมรับเด็ก ให้ความรักเด็ก ความอบอุ่น การสนับสนุนให้กำลังใจ ให้สิทธิเสรีภาพในการกระทำของเด็ก โดยมีการกำหนดขอบเขตไว้อย่างชัดเจน เน้นรางวัลมากกว่าการลงโทษ (Coopersmith, 1981 b, p. 236)

2.3 โรงเรียนและการศึกษา เป็นสถานที่ในการพัฒนาการเห็นคุณค่าแห่งตนต่อจากบ้าน ประสบการณ์ที่โรงเรียนย่อมมีทั้งความสำเร็จ และความล้มเหลวทางการเรียน โรงเรียนมีหน้าที่ช่วยให้นักเรียนเกิดความเชื่อมั่นในทักษะ ความสามารถและเห็นคุณค่าแห่งตนเมื่ออยู่ในชั้นเรียนการที่ครูเปิดโอกาสให้เด็กสามารถทำกิจกรรมต่าง ๆ ได้อย่างเป็นอิสระโดยไม่ขัดต่อกฎระเบียบที่วางไว้การให้ความช่วยเหลือแก่เด็กในการแก้ไขปัญหาคือเป็นการส่งเสริมให้เด็กมีความมั่นใจในตนเองสามารถพึ่งพาตนเองได้ (Coopersmith, 1984, pp. 9-11) และความสนใจ ความใส่ใจที่ครูมีต่อเด็กสามารถเปลี่ยนแปลงความคิดของเด็กที่มีต่อตนเองไปในทางบวกสิ่งเหล่านี้มีผลต่อการพัฒนาคุณค่าแห่งตน (Good, 1970 cited in Coopersmith, 1984, p. 10) นอกจากนี้ สังเกตของโรงเรียนประเภทของโรงเรียนย่อมบ่งบอกถึงความมีหน้าตา และความมีชื่อเสียง ถ้าเป็นโรงเรียนที่มีความเด่นดังย่อมส่งผลในตนเองมากกว่าเด็กที่มาจากโรงเรียนไม่มีชื่อเสียงและขาดความพร้อม (Googman, Forward, & Peterson, 1976, pp. 32-35)

2.4 กลุ่มเพื่อน สัมพันธภาพระหว่างวัยเดียวกัน มีอิทธิพลต่อการเห็นคุณค่าแห่งตนเด็กที่ได้รับการยอมรับจากเพื่อน เป็นที่ชื่นชมของเพื่อนจะมีคุณค่าแห่งตนสูง และรับรู้ทางบวกใน

ด้านสังคม เด็กที่ถูกปฏิเสธจากเพื่อนและสังคมจะมีคุณค่าแห่งตนต่ำ เด็กวัยรุ่นที่มีคุณค่าแห่งตนต่ำ เขาอาจหาวิธีเพิ่มคุณค่าแห่งตนสูง โดยมีพฤติกรรมต่อต้านสังคม การกระทำผิดกฎหมาย เพื่อให้เพื่อนยอมรับ

ดังนั้น การเห็นคุณค่าแห่งตนจะเกิดขึ้นได้เมื่อบุคคลมีการยอมรับตนเอง สามารถรับรู้ความต้องการที่เกิดขึ้นทั้งภายในและภายนอก รวมทั้งสามารถใช้ศักยภาพที่มีอยู่ในตนเองได้อย่างเต็มความสามารถ และปรับตัวได้อย่างเหมาะสมในทุกสถานการณ์ ด้วยความเชื่อมั่นในตนเอง

#### ลักษณะบุคคลที่มีคุณค่าแห่งตนสูงและต่ำ

บุคคลจะแสดงระดับคุณค่าแห่งตนแตกต่างกันออกไปทั้งที่รู้ตัวและไม่รู้ตัว จากลักษณะท่าทาง น้ำเสียง คำพูดและพฤติกรรม (Coopersmith, 1984, p. 5) โดยบุคคลที่มีคุณค่าแห่งตนสูง จะมีความสอดคล้องกลมกลืนทั้งหมดของตน “คน (self)” รับรู้คุณค่าของตนเองตามความเป็นจริง ตระหนักถึงศักยภาพทั้งหมดของตนเอง ซึ่งเป็นผลให้เกิดการมองโลกในแง่ดี จริงใจ ไว้วางใจต่อผู้อื่น สามารถสร้างสัมพันธภาพกับผู้อื่นได้ดี มีความคิดริเริ่มสร้างสรรค์ เป็นตัวของตัวเอง ไม่หวั่นไหวต่อคำวิพากษ์วิจารณ์ กล้าเผชิญปัญหาที่ท้าทาย รับผิดชอบต่อตนเองและผู้อื่น ยอมรับความล้มเหลวของตนเองได้ ใช้กลไกในการป้องกันตัวน้อย ไม่ค่อยรู้สึกว่าคุณค่าต่ำกว่าผู้อื่น ทำให้มีชีวิตอยู่อย่างไม่วิตกกังวล ดำรงชีวิตอย่างมีความสุข (Coopersmith, 1981 b, p. 345; Raffey & Mayor, 1993, pp. 19-37; Schutz, 1967, p. 15)

บุคคลที่มีคุณค่าแห่งตนต่ำ จะอยู่ในสถานะที่ไม่กลมกลืนของ “คน” มักใช้กลไกในการป้องกันตนเอง มักไม่เห็นความสำคัญของตนเอง ขาดความเชื่อมั่น รู้สึกว่าตนเองไร้ค่า ไม่มีความสามารถ ส่งผลให้บุคคลเหล่านี้เกิดความรู้สึกว่าตนเองมีปมด้อย จึงมักจะหลีกเลี่ยงการคบหาสมาคมกับผู้อื่น หวั่นไหวต่อคำวิพากษ์วิจารณ์ มักคอยตามผู้อื่น มักนำความคิดของผู้อื่นมาใส่ใจ คิดว่ากลุ่มเพื่อนไม่ให้การยอมรับ ไม่ได้ความสนใจและเกิดความรู้สึกเสียใจบ่อย ๆ และมักแสดงความเข้มแข็งหรือแสดงความก้าวร้าวให้ปรากฏออกมาเสมอ ๆ เพื่อเป็นการกลบเกลื่อนความรู้สึกหวาดกลัว ท้อแท้ ไม่มั่นใจในตนเอง (สุภาเพ็ญ คชพลายุกต์, 2541, หน้า 39; Coopersmith, 1981 b, p. 345) มีโอกาสทำให้ได้รับความทุกข์ทรมานจากอาการจิตสรีระแปรปรวน เช่น วิตกกังวล นอนไม่หลับ ปวดศีรษะ หัวใจเต้นรวมทั้งภาวะซึมเศร้า

สตีย์ร์ (Satir, 1991, p. 28) ได้เปรียบเทียบลักษณะของบุคคลที่มีการเห็นคุณค่าแห่งตนสูงและต่ำไว้ดังตาราง 1 และ 2

167119

๑  
b10.84๗  
๘๘๑๒ ๙  
๑.๑



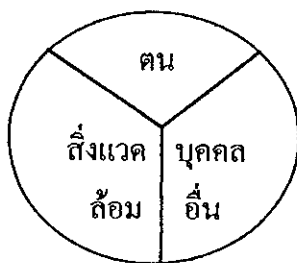
ตารางที่ 1 แสดงการเปรียบเทียบลักษณะของบุคคลที่มีการเห็นคุณค่าแห่งตนสูงและต่ำ

บุคคลที่มีการเห็นคุณค่าแห่งตนต่ำ	บุคคลที่มีการเห็นคุณค่าแห่งตนสูง
แนวความคิดในการดำเนินชีวิต	แนวความคิดในการดำเนินชีวิต
*ฉันต้องการเป็นที่รัก	*ฉันสามารถรักตนเองและผู้อื่น
วิธีการดำรงชีวิต	วิธีการดำรงชีวิต
*ไม่สอดคล้องเหมาะสม	*สอดคล้องเหมาะสม
มีพฤติกรรมคอยเอาใจผู้อื่น ยอมผู้อื่น ดำหนิผู้อื่น ใช้เหตุผลมากกว่าความรู้สึกหรือการเสแสร้ง ไม่แสดงความรู้สึกภายในใจ	สามารถทำสิ่งต่าง ๆ ได้อย่างเหมาะสม สามารถยอมรับความแตกต่างระหว่างบุคคลและสิ่งแวดลอม
ไม่ยืดหยุ่น	มีเหตุผล
ชอบตัดสินวิพากษ์วิจารณ์	มีพลังความสามารถ มีความเชื่อมั่น
ยอมอยู่ภายใต้อำนาจการควบคุมของครอบครัว	ตระหนักรู้ในทางเลือกต่าง ๆ
ใช้กลไกในการป้องกันตนเอง เก็บอารมณ์ความรู้สึก อยู่ในสภาพแวดลอมเดิม	ยอมรับความแตกต่างระหว่างตนกับบุคคลอื่น ซื่อสัตย์ ไว้วางใจได้ สามารถเสี่ยงต่อสถานการณ์ใหม่ได้
เน้นอดีต	เน้นปัจจุบัน
ไม่ต้องการเปลี่ยนแปลง	ต้องการเปลี่ยนแปลงไปสู่สิ่งใหม่

ตารางที่ 2 แสดงการตอบสนองที่เหมาะสมของสเกียร์

คำพูด	อารมณ์	พฤติกรรม
*สอดคล้องกับภาษาท่าทาง ระดับเสียงและความรู้สึกภายใน	*สามารถแสดงอารมณ์ ความรู้สึกได้	*มีชีวิตชีวา *มีเอกลักษณ์ของตน *มีความสามารถ
*แสดงถึงการตระหนักรู้ใน ความรู้สึกของตน	ผลต่อจิตใจ	ผลต่อร่างกาย
ความรู้สึกในใจ	*มีสุขภาพจิตดี	*มีร่างกายแข็งแรง
*มีความกลมกลืนเหมาะสม *มีความสมดุล *มีคุณค่าแห่งตนสูง		

\*มีความสัมพันธ์ใน



ได้อย่างสอดคล้องเหมาะสม

จะเห็นได้ว่าการเห็นคุณค่าในตนเองของบุคคลเกิดจากความเชื่อความรู้สึกที่เกิดขึ้นภายในและจะส่งผลการแสดงออกของพฤติกรรมตลอดจนแนวทางในการดำเนินชีวิต บุคคลที่มีการเห็นคุณค่าในตนเองสูง จะมีความเชื่อมั่นในตนเองพร้อมที่จะเผชิญปัญหาได้ดีและสามารถปรับตัวได้เป็นอย่างดีเมื่อพบกับเหตุการณ์ต่างๆ เปรียบเสมือนพลังทางบวกที่จะสามารถทำให้การดำเนินชีวิตไปสู่ความสำเร็จตามจุดหมายที่ต้องการ และสามารถดำรงชีวิตอยู่ร่วมกับผู้อื่นได้อย่างมีความสุขและมีชีวิตที่มีคุณภาพ ในทางตรงกันข้ามบุคคลที่มีการเห็นคุณค่าในตนเองต่ำ จะมองตนเองเป็นคนไร้ค่า ไม่มีความสามารถ ขาดความเชื่อมั่นและไม่สามารถที่จะเผชิญปัญหาต่างๆ ได้ มักจะพบกับความล้มเหลวในชีวิต ถึงอย่างไรก็ตามการเห็นคุณค่าแห่งตนเป็นสิ่งที่สามารถ

เรียนรู้ได้ และสามารถเปลี่ยนแปลงและพัฒนาให้เกิดขึ้นได้ทุกช่วงวัย และจากประสบการณ์ที่บุคคลได้รับ มีหลายวิธีที่จะสามารถส่งเสริมการเห็นคุณค่าในตนเอง เช่น การศึกษาเชิงจิตวิทยา รายบุคคล การศึกษาเชิงจิตวิทยาแบบกลุ่ม การศึกษาเชิงจิตวิทยาแบบครอบครัว การฝึกอบรม การจัด กิจกรรมกลุ่ม การใช้กลุ่มสัมพันธ์ การใช้หนังสือบำบัด การใช้ศิลปะบำบัด การใช้โปรแกรมฝึกทักษะการสื่อสาร เป็นต้น

### การเสริมสร้างคุณค่าแห่งตน

คุณค่าแห่งตน เป็นความรู้สึกความเชื่อโดยมีการประเมินผ่านตนเองเกี่ยวกับด้านความสามารถ ความคิด ค่านิยม และเป็นผลสรุปของความสำเร้ง และความรู้สึกเห็นคุณค่าในตนเอง เป็นสิ่งที่เปลี่ยนแปลงได้ทุกพัฒนาการในทุกช่วงวัย ถ้าได้รับการส่งเสริมให้ได้รับประสบการณ์ที่ดี ดังต่อไปนี้

1. การได้รับความรู้สึกเห็นคุณค่า ความใส่ใจ และสนใจ ตลอดจนการยอมรับจากบุคคลที่มีความสำคัญของตนเอง

2. การได้แสดงพฤติกรรมที่สอดคล้องกับค่านิยมที่สำคัญของตน

3. การได้รับความสำเร้งที่เด่นชัดตามเป้าหมายหรือความคาดหวังของตน

4. การได้รับประสบการณ์ที่ส่งผลให้คุณค่าของตนเพิ่มสูงขึ้น

มีนักจิตวิทยาหลายท่านได้เสนอแนวทางการเสริมสร้างการเห็นคุณค่าแห่งตนไว้ดังนี้ มาสโลว์ (Maslow, 1970, p. 243) ได้กล่าวถึงปัจจัย 3 ประการ ที่มีอิทธิพลต่อคุณค่าแห่งตนคือ การยอมรับและได้รับการเห็นชอบจากบุคคลอื่น

1. ความสามารถที่แท้จริงในการประสบความสำเร็จ

2. การเข้าใจและยอมรับในตนเอง

คูเปอร์สมิธ (Coopersmith, 1981 b, pp. 36-37) กล่าวถึง แนวทางในการพัฒนาคุณค่าแห่งตนไว้ 4 ประการคือ

1. การได้รับการยอมรับนับถือ ความสนใจใส่ใจ และการได้รับการปฏิบัติตอบจากบุคคลที่มีความสำคัญในชีวิต

2. การประสบความสำเร็จตามเป้าหมาย ซึ่งมีผลให้เป็นที่รู้จักและมีผลต่อสถานภาพและตำแหน่งทางสังคม โดยปัจจัยที่ทำให้บุคคลรู้สึกว่าตนประสบความสำเร็จ คือ ความมีอำนาจ การมีความสำคัญ การมีคุณงามความดี น่าเชื่อถือศรัทธา และการมีความสามารถ

3. การได้กระทำในสิ่งที่สอดคล้องกับค่านิยมและความปรารถนา

4. ลักษณะการตอบสนองต่อการถูกลดคุณค่า โดยบุคคลอาจจะปฏิเสธหรือไม่ใส่ใจกับ

การตัดสินใจของผู้อื่นมากขึ้น การกระทำดังกล่าวจะเป็นการปกป้องคุณค่าแห่งตนของคุณคน มิให้ตกลงไปสู่ความวิตกกังวล และยังช่วยให้บุคคลยังรักษาคุณภาพแห่งตนได้

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

1. การได้รับผลสำเร็จด้านวิชาการ และการประสบผลสำเร็จตามเป้าหมาย และความคาดหวังต่าง ๆ ซึ่งเริ่มแรกความคาดหวังเหล่านั้นจะถูกกำหนดโดยบุคคลอื่น ต่อมาเป้าหมายและความคาดหวังจะเป็นของตนเอง

2. การได้รับการยอมรับ ได้รับการเห็นคุณค่า และความสนใจเอาใจใส่จากบุคคลที่มีความสำคัญ และมีความหมายต่อตนเอง

3. การได้แสดงพฤติกรรมที่สอดคล้องกับค่านิยมส่วนตัวที่มีความสำคัญต่อตนเอง

4. การได้รับประสบการณ์ที่จะเพิ่มอำนาจส่วนบุคคล หรือการมีอิทธิพลเหนือเหตุการณ์และบุคคลที่มีความสำคัญต่อตนเอง

เมื่อบุคคลได้รับประสบการณ์เหล่านี้ อาจจะเป็นด้านใดด้านหนึ่งหรือมากกว่าหนึ่งด้าน ก็จะส่งผลให้บุคคลนั้นมีคุณค่าแห่งตนเพิ่มขึ้น อत्मโนมคิก็จะเพิ่มขึ้นจะส่งผลทางบวกต่อคุณลักษณะต่าง ๆ ของบุคคล คือ การยอมรับข้อผูกพัน ความงอกงามส่วนบุคคล ความใจกว้าง ความไว้วางใจ การเผชิญหน้า ความคิดสร้างสรรค์ การดูแลเอาใจใส่ การแสดง ความกล้าหาญ ปราศจากอคติ การอุทิศตน การเสี่ยงเพื่อชีวิตที่ดี การทดลอง ความเป็นหนึ่งเดียว ซึ่งลักษณะเหล่านี้จะส่งผลให้เกิดการพัฒนาบุคคลและองค์การ

นอกจากนี้ บรูคส์ (Brooks, 1992) กล่าวถึงการเสริมสร้างความรู้สึกเห็นคุณค่าแห่งตนของเด็กไว้ดังนี้

1. ส่งเสริมให้เด็กพัฒนาความสามารถในการรับผิดชอบงาน และมีส่วนร่วมในโรงเรียน

2. จัดสถานการณ์ให้เด็กฝึกการตัดสินใจ การเลือกวิธีแก้ไขปัญหาโดยสอดคล้องกับความสามารถตามระดับพัฒนาการ และความสนใจของเด็ก

3. ให้มีความสำคัญต่อการให้กำลังใจ และชี้ข้อดีในกิจกรรมที่เด็กทำได้

4. เสริมสร้างการมีวินัยในตนเอง โดยมีแนวทางและวิธีปฏิบัติอย่างเป็นรูปธรรมที่เด็กสามารถเข้าใจและปฏิบัติได้

5. ช่วยเหลือเด็กโดยเฉพาะในเรื่องความรู้สึก เมื่อเด็กทำไม่สำเร็จ ล้มเหลว หรือพลาด

ลินเด็นฟิลด์ (Lindenfield, 1995, pp. 21 – 27 อ้างถึงใน นริสา จิตรสมณี, 2540, หน้า 29) ได้เสนอคุณงามนำไปสู่การเห็นคุณค่าในตนเอง โดยมีพื้นฐานอยู่บนตัวอักษรของ SELF – ESTEEM ดังนี้

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

จากที่กล่าวมาแล้วข้างต้น คุณค่าแห่งตนของบุคคลเป็นคุณลักษณะที่ไม่หยุดนิ่งสามารถเสริมสร้างและพัฒนาได้จากประสบการณ์ที่ได้รับทั้งในอดีตและปัจจุบัน โดยบุคคลได้รับรู้และให้ความหมายกับเหตุการณ์นั้นไปในทางบวกหรือลบ หากบุคคลมองตนในทางลบทำให้คุณค่าแห่งตนต่ำลง บุคคลต้องมีความเชื่อมั่นว่าตนเองสามารถสร้างคุณค่าแห่งตนขึ้นมาใหม่ด้วยการมองตนเองในทางบวกว่าตนมีความสามารถ มีความสำเร็จ รวมทั้งมีความรู้สึกว่าได้รับการยอมรับและได้รับการมองเห็นคุณค่าจากบุคคลที่มีความสำคัญต่อชีวิต และบุคคลรอบตัว ยอมรับภาพลักษณ์ของตน (self-image) อีกทั้งการเป็นตัวของตัวเอง คาดหวังและอยากได้ทุกสิ่งตามความเป็นจริง ทำให้สามารถทำสิ่งต่าง ๆ ที่คาดหวังไว้ได้สำเร็จเกิดความเชื่อมั่น และสร้างความรู้สึกเห็นคุณค่าแห่งตน

### งานวิจัยในประเทศ

อาทิตยา พรชัยเกตุ (2535, บทคัดย่อ) ได้ศึกษาเกี่ยวกับ ผลการบำบัดด้วยหนังสือต่อความรู้สึกเห็นคุณค่าในตนเองของเด็กพิการ โรงเรียนศรีสังวาลย์พบว่า การบำบัดด้วยหนังสือสามารถเสริมสร้างความรู้สึกเห็นคุณค่าในตนเองให้แก่เด็กพิการชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 1, 2, 3 ของโรงเรียนศรีสังวาลย์ได้

ชยาพร ลีประเสริฐ (2535, บทคัดย่อ) ได้ศึกษาผลการปรึกษากลุ่มที่มีต่อการเห็นคุณค่าในตนเอง ของนักเรียนชั้นประถมศึกษาปีที่ 3 กลุ่มตัวอย่างเป็นเพศหญิงจำนวน 16 คน สุ่มออกเป็นกลุ่มทดลอง 8 คน กลุ่มควบคุม 8 คน ซึ่งกลุ่มทดลองได้ใช้วิธีการให้คำปรึกษากลุ่ม สัปดาห์ละ 2 ครั้ง ๆ ละ 1.5 ชั่วโมง จำนวน 8 ครั้ง ผลการวิจัยพบว่า นักเรียนที่เข้ารับการปรึกษาเชิงจิตวิทยาแบบกลุ่มมีการเห็นคุณค่าในตนเองสูงกว่าก่อนการเข้ากลุ่มอย่างมีนัยสำคัญที่ระดับ .05 และนักเรียนที่เข้าร่วมการปรึกษาเชิงจิตวิทยาแบบกลุ่ม มีการเห็นคุณค่าในตนเองสูงกว่านักเรียนที่ไม่ได้เข้าร่วมการปรึกษาเชิงจิตวิทยาแบบกลุ่มอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05

เขาวนา อมรสังเจริญ (2537, บทคัดย่อ) ได้ศึกษาผลการใช้บทบาทสมมติต่อความภาคภูมิใจในตนเองของนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 1 วิทยาลัยนาฏศิลป์พัทลุง จังหวัดพัทลุง ปีการศึกษา 2536 ที่มีความภาคภูมิใจในตนเองต่ำกว่าเปอร์เซ็นต์ไทล์ที่ 25 ลงมาจำนวน 25 คน แล้วสุ่มอย่างง่ายเป็นกลุ่มทดลองและกลุ่มควบคุมกลุ่มละ 12 คน กลุ่มทดลองใช้บทบาทสมมติ ส่วนกลุ่มควบคุมได้รับการสอนแบบปกติ ผลการศึกษาพบว่า นักเรียนมีคะแนนความภาคภูมิใจในตนเองสูงขึ้นหลังจากที่ได้รับการใช้บทบาทสมมติอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .01

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

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

สุกัญญา พิระวรรณกุล (2541, บทคัดย่อ) ได้ศึกษาผลการใช้โปรแกรมฝึกทักษะการสื่อสารระหว่างบุคคลต่อความสำนึกในคุณค่าตนเองของเยาวชนชายในสถานสงเคราะห์ กลุ่มตัวอย่างเป็นเยาวชนชายที่อาศัยอยู่ในสถานสงเคราะห์เด็กชายบ้านเชียงใหม่ จังหวัดเชียงใหม่ จำนวน 20 ราย แบ่งกลุ่มตัวอย่างออกเป็นกลุ่มทดลองและกลุ่มควบคุม สำหรับกลุ่มทดลองจะได้รับการฝึกทักษะการสื่อสารระหว่างบุคคลส่วนกลุ่มควบคุมได้รับการปฏิบัติกิจกรรมตามปกติของสถานสงเคราะห์ ผลการวิจัยพบว่า ค่าเฉลี่ยความสำนึกในคุณค่าของตนเองของเยาวชนของ

กลุ่มทดลองในระยะหลัง การฝึกทักษะการสื่อสารระหว่างบุคคลสูงกว่าในระยะก่อนการฝึกทักษะการสื่อสารระหว่างบุคคลอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05 และค่าเฉลี่ยของคะแนนความสำนึกในคุณค่าตนเองของเยาวชนชายกลุ่มทดลองในระยะหลังการทดลองสูงกว่ากลุ่มควบคุมอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05

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

สมเด็ยว เกตุอินทร์ (2541, บทคัดย่อ) ได้ทำการศึกษาผลการให้คำปรึกษาแบบกลุ่มที่มีต่อการเห็นคุณค่าในตนเองของนักเรียนชายเขาในโรงเรียนบ้านเวียงฝาง อำเภอฝาง จังหวัดเชียงใหม่ ซึ่งกำลังศึกษาอยู่ในระดับมัธยมศึกษา ภาคเรียนที่ 2 ปีการศึกษา 2540 จำนวน 20 คน โดยแบ่งออกเป็น 2 กลุ่ม กลุ่มทดลอง 10 คน และกลุ่มควบคุม 10 คน กลุ่มทดลองได้คำปรึกษาแบบกลุ่มจำนวน 12 ครั้ง ๆ ละ 1 ชั่วโมงติดต่อกันเป็นเวลา 6 สัปดาห์ กลุ่มควบคุมดำเนินชีวิตตามปกติ ผลการศึกษาพบว่านักเรียนกลุ่มทดลองมีการเปลี่ยนแปลงของคะแนนการเห็นคุณค่าในตนเองสูงกว่ากลุ่มควบคุมอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05

อัปสรสิริ เอี่ยมประชา (2542, บทคัดย่อ) ได้ทำการศึกษาการพัฒนาโปรแกรมส่งเสริมการเห็นคุณค่าในตนเองของนักเรียนชั้นประถมศึกษาปีที่ 5 โรงเรียนกิ่งเพชร กรุงเทพมหานคร จำนวน 70 คน ใช้วิธีการสุ่มอย่างง่าย แบ่งนักเรียนเป็นกลุ่มทดลองและกลุ่มควบคุมกลุ่มละ 35 คน นักเรียนในกลุ่มทดลองได้รับโปรแกรมเสริมสร้างการเห็นคุณค่าในตนเองจากผู้วิจัย จำนวน 14 กิจกรรม สัปดาห์ละ 5 ครั้งเป็นเวลา 3 สัปดาห์ติดต่อกันส่วนนักเรียนในกลุ่มควบคุมทำกิจกรรมในชั้นเรียนตามปกติ ในระยะก่อนการทดลองและหลังการทดลอง วัดการเห็นคุณค่าในตนเองฉบับนักเรียนของ คูเปอร์สมิธ และเก็บรวบรวมข้อมูลผลสัมฤทธิ์ทางการเรียนภาคการศึกษาต้นและปลายฝ่ายวิชาการของนักเรียนจากสมุดบันทึกการวัดผลของโรงเรียนผลการวิจัยพบว่า หลังการทดลองนักเรียนที่ได้รับ โปรแกรมเสริมสร้างการเห็นคุณค่าในตนเองมีระดับการเห็นคุณค่าในตนเองสูงกว่านักเรียนที่ไม่ได้รับการจัด โปรแกรมอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .01

ชนิดา สุวรรณศรี (2542, บทคัดย่อ) ได้ศึกษาผลของกิจกรรมกลุ่มที่มีต่อการเห็นคุณค่าในตนเองของเยาวชนผู้ติดยาเสพติด ผลการวิจัยพบว่า เยาวชนที่เข้าร่วมกิจกรรมกลุ่มมีการ

เห็นคุณค่าในตนเองสูงกว่าก่อนการเข้ากิจกรรมกลุ่ม อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05

ปรีประภา สาริบุตร (2543, บทคัดย่อ) ได้ศึกษาการพัฒนาความรู้สึกเห็นคุณค่าในตนเองของนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 1 โรงเรียนเทศบาล 3 (ยมราชสามัคคี) จังหวัดนครราชสีมา ปีการศึกษา 2541 โดยใช้โปรแกรมกิจกรรมกลุ่มตามแนวมนุษยนิยม ผลการวิจัยพบว่าภายหลังการทดลอง นักเรียนที่เข้าร่วมโปรแกรมกิจกรรมกลุ่มตามแนวมนุษยนิยมมีคะแนนความรู้สึกเห็นคุณค่าในตนเองสูงขึ้นกว่าก่อนการทดลองอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05

พิมพ์วิดิ จันทรโกศล (2544, บทคัดย่อ) ศึกษาผลของการให้คำปรึกษาแบบกลุ่มตามทฤษฎีเผชิญความจริงที่มีต่อความภาคภูมิใจในตนเองและความเครียดของนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาตอนต้นที่มาจากครอบครัวอย่างร้าย กลุ่มตัวอย่างมาจากครอบครัวที่อย่างร้ายที่มีความภาคภูมิใจในตนเองต่ำกว่าเปอร์เซนไทล์ที่ 25 และมีค่าความตึงตัวกล้ามเนื้อ 9-16.7 ไมโครโวลต์ จำนวน 23 คน และสุ่มอย่างง่ายอีกครั้งแบ่งเป็น 2 กลุ่มคือ กลุ่มทดลอง และกลุ่มควบคุมกลุ่มละ 8 คน โดยให้คำปรึกษาแบบกลุ่มตามทฤษฎีเผชิญความจริง 12 ครั้ง ครั้งละ 1 ชั่วโมง สัปดาห์ละ 3 ครั้ง เป็นเวลาทั้งสิ้น 4 สัปดาห์ พบว่า การให้คำปรึกษาแบบกลุ่มตามทฤษฎีการเผชิญความจริง มีผลทำให้นักเรียนชั้นมัธยมศึกษาตอนต้นที่มาจากครอบครัวอย่างร้ายมีความภาคภูมิใจในตนเองสูงขึ้น และมีความเครียดลดลงในระยะติดตามผลอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05 ส่วนในระยะหลังทดลองไม่แตกต่างกัน

#### งานวิจัยต่างประเทศ

คลอร์เนล (Quesnell, 1996) ได้ศึกษาเกี่ยวกับการพัฒนาความรู้สึกเห็นคุณค่าในตนเองของนักเรียนระดับมัธยมศึกษา โดยใช้โปรแกรมการบำบัดด้วยการสร้างสรรค์งานด้านศิลปะ เนื่องจากในสถานที่ทำงานมีบรรยากาศที่หุดหุดยั้งความคิดสร้างสรรค์และสังคมก็ไม่สนับสนุนให้มีความคิดสร้างสรรค์ ในชั้นเรียนก็ขาดกิจกรรมเชิงสร้างสรรค์ ซึ่งความคิดสร้างสรรค์จะเป็นแนวทางที่มีประสิทธิภาพในการเปิดเผยตนเอง ความคิดสร้างสรรค์จะกระตุ้นให้คนคิดและมีความรู้สึกที่ดีกับตนเอง การวิจัยครั้งนี้ตรวจสอบความเชื่อถือได้ของโปรแกรมเรื่องความคิดสร้างสรรค์ต่อการพัฒนาความรู้สึกเห็นคุณค่าในตนเองของเด็ก โดยใช้แบบต่าง ๆ ของการบำบัดด้วยศิลปะจากแรงบันดาลใจ และใช้ศิลปะเพื่อการบำบัดการวิจัยครั้งนี้ จะสาธิตให้เห็นว่าความสำเร็จของการได้แสดงออกอย่างสร้างสรรค์ของนักเรียนชั้นมัธยมศึกษา โดยให้นักเรียนแสดงออกซึ่งความสามารถทางศิลปะที่มีอยู่ในตนเอง โดยไม่มีการปิดกั้นหรือข้อจำกัดใด ๆ ผลการวิจัยปรากฏว่า นักเรียนชั้นมัธยมศึกษาที่เข้าร่วมโปรแกรมการบำบัดด้วยการสร้างสรรค์งานด้านศิลปะ มีความรู้สึกเห็นคุณค่าในตนเองเพิ่มขึ้น



มิลเลอร์ (Miller, 1997) นำการเรียนรู้การให้บริการมาใช้ในการเพิ่มความรู้สึกเห็นคุณค่าในตนเองของนักเรียนในโรงเรียนอิลโม มิคเคิล แคมป์ส อาร์ ใน โคลัมเบีย, ทิสไซด์แคโรไลนา (Irmo Middle School, Campus R. ใน Columbia, South Carolina) โดยให้นักเรียนเรียนรู้ การเข้าสังคมและรู้จักการเอาใจใส่ห่วงใยผู้อื่น โดยมีความคิดว่าจะสามารถสำรวจเกี่ยวกับตัวนักเรียนและความสัมพันธ์ที่มีต่อสังคม

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

สรุป จากการศึกษางานวิจัยที่เกี่ยวข้องมีผู้ศึกษาวิธีการเพิ่มคุณค่าแห่งตนไว้หลายวิธีด้วยกัน เช่น การใช้กิจกรรมกลุ่ม การให้คำปรึกษากลุ่ม การใช้กลุ่มสัมพันธ์เป็นต้น ส่วนมากกลุ่มตัวอย่างจะเป็นนักเรียนแต่ละช่วงวัย ส่วนกลุ่มตัวอย่างที่เป็นเยาวชนที่กระทำผิด ได้มีผู้ศึกษาโดยการใช้วิธีการให้คำปรึกษากลุ่มเพื่อเพิ่มคุณค่าแห่งตน แต่ยังไม่มียุคใดที่จะสร้าง โปรแกรมเพื่อพัฒนาคุณค่าแห่งตนในเยาวชนที่กระทำผิด ผู้วิจัยสนใจที่จะสร้าง โปรแกรมเพื่อพัฒนาคุณค่าแห่งตนขึ้น เพื่อให้เยาวชนที่กระทำผิด ได้มีโอกาสมองชีวิตที่ผ่านมาได้อย่างถูกต้องและไม่บิดเบือน และพร้อมที่จะเผชิญกับอนาคตได้อย่างเข้มแข็งพร้อมที่จะรับสิ่งต่าง ๆ เข้ามาในชีวิตได้

## เอกสารและงานวิจัยเกี่ยวกับภาวะซึมเศร้า

### ความรู้ทั่วไปเกี่ยวกับภาวะซึมเศร้า

ความหมายของภาวะซึมเศร้า ภาวะซึมเศร้า (depression) เป็นคำที่มาจากภาษาลาติน มาจากคำว่า depressive มีความหมายว่า กดต่ำลง หรือจมลง โดยต่ำกว่าตำแหน่งเดิม

สมาคมจิตแพทย์สหรัฐอเมริกา (American Psychiatric Association, 1986, p. 22) ได้กล่าวถึงภาวะซึมเศร้าของบุคคลว่า ภาวะซึมเศร้า (depression) หมายถึงภาวะจิตใจที่ผิดปกติอย่างหนึ่ง ซึ่งแสดงออกทางอารมณ์ เช่น รู้สึกเศร้า อยากร้องไห้ เบื่อหน่ายท้อแท้ ไม่สนุกสนานในรูปของความคิด เช่น คิดว่าตนเองไม่มีค่า หรือเป็นคนไม่ดี และทางพฤติกรรม เช่น แยกตัว หรือมีอาการก้าวร้าว ภาวะซึมเศร้าสามารถพบได้หลายแบบ ตั้งแต่ความผิดปกติในการปรับตัว (adjustment disorder) โรคซึมเศร้าเรื้อรัง (dysthymia) และ โรคเศร้าแบบรุนแรง (major depressive disorder) รวมทั้งพบกับโรคทางจิตเวชอื่น ๆ

กิตเทอร์แมน ไคลน์ (Gittleman Klein) (Klein, 1977) กล่าวว่า ภาวะซึมเศร้า หมายถึงสภาวะจิตใจของบุคคลนั้นต่อความไม่เป็นสุขหรือความทุกข์ระทม

จากคำกล่าวข้างต้น แองโกลด์ (Angold, 1988, pp. 152) ได้นำมาวิเคราะห์ว่าสามารถที่จะพิจารณาภาวะซึมเศร้าได้เป็น 2 ประการคือ

ประการแรก หมายถึง ระดับ ชนิด หรืออาการที่ปรากฏออกมาในความรุนแรงที่แตกต่างกัน เช่น ภาวะแทรกซ้อนของความเจ็บป่วยทางร่างกายหรือทางจิตใจ

ประการที่สอง หมายถึง พยาธิสภาพที่แสดงการลดลงของระดับความพึงพอใจ (hedonic level) ขาดความสนใจ ความสามารถลดลงซึ่งทั้งหมดนี้อยู่ในสภาวะของความไม่สบายใจ และความเจ็บปวดทางใจ ซึ่งในประการนี้อาการต่าง ๆ นั้นจะแตกต่างกันไป ซึ่งขึ้นอยู่กับการวินิจฉัย

แองโกลด์ (Angold, 1988, pp. 601-617) ได้แสดงข้อคิดเห็นเกี่ยวกับภาวะซึมเศร้าไว้ว่า

1. ภาวะซึมเศร้า เป็นการเปลี่ยนแปลงของอารมณ์ในระดับต่ำสุด ซึ่งเป็นไปตามปกติ มีความหมายว่า ภาวะซึมเศร้าเป็นความทุกข์สามารถเกิดขึ้นได้ในชีวิตประจำวัน

2. ภาวะซึมเศร้า เป็นรายละเอียดของความไม่มีความสุข ความเศร้าหรือความเจ็บปวดทางจิตใจ ซึ่งตอบสนองต่อสถานการณ์หรือเหตุการณ์ที่ไม่พึงปรารถนา เช่น การตาย ความล้มเหลวในการกระทำสิ่งที่สำคัญ

3. ภาวะซึมเศร้า เป็นลักษณะของสภาวะที่ดูเหมือนจะเพิกเฉย (anhedonic) ต่อเนื่องตลอดในแต่ละบุคคลซึ่งลักษณะนี้เป็นความคิดรวบยอดของ “บุคลิกภาพแปรปรวนแบบซึมเศร้า” (depressive personality disorder)

4. ภาวะซึมเศร้า เป็นอาการแสดงออกของแต่ละบุคคลซึ่งควรเรียกว่า อารมณ์เศร้า (depressed mood)

ปริมาณที่เบี่ยงเบนออกไปมี 2 ชนิด คือ

4.1 การเบี่ยงเบนของความรุนแรง ซึ่งในที่นี้ อารมณ์เศร้าจะหมายถึง ลักษณะของอารมณ์ที่ต่ำเกินปกติ แต่มีความรุนแรงมากกว่าที่คิดไว้

4.2 การเบี่ยงเบนในปริมาณ ระยะเวลาของสภาพอารมณ์ต่ำซึ่งเกิดจากสิ่งเร้าบางอย่าง ที่คาดว่าจะทำให้เกิดความไม่สบายใจในระยะเวลาที่จำกัดซึ่งปริมาณที่เบี่ยงเบนนี้ นำมาใช้ประเมินความรุนแรงของอารมณ์เศร้าที่เกิดขึ้นในแต่ละบุคคลได้

5. ภาวะซึมเศร้า เป็นความผิดปกติ หรือเป็นความเจ็บป่วยซึ่งความผิดปกติของภาวะซึมเศร้า (depressive disorder) นี้ เป็นการเบี่ยงเบนไปจากมาตรฐานของปกติ พบได้ในกลุ่มที่มีพยาธิสภาพทางจิตอื่น ๆ หรือพบสภาวะของความผิดปกตินี้โดยเฉพาะการเกิดความผิดปกติ

ของภาวะซึมเศร้าจะมากน้อยเพียงใดนั้น เป็นการยากที่จะทราบได้ โดยเฉพาะอย่างยิ่งการเกิดร่วมกับพยาธิสภาพทางจิตอื่น ๆ

6. ภาวะซึมเศร้า เป็นลักษณะของกลุ่มอาการที่เรียกว่า กลุ่มอาการของภาวะซึมเศร้าซึ่งไม่จำเป็นต้องเกิดพยาธิสภาพทางจิต (psychopathology) ร่วมด้วย

7. ภาวะซึมเศร้า เป็นโรคซึ่งพบในบางรายของความผิดปกติของภาวะซึมเศร้า (depressive disorder) จะพบพยาธิสภาพทางจิตร่วมด้วย

เบค (Beck, 1973, p. 6) ได้ให้ความหมายของความซึมเศร้าไว้ดังนี้คือ

1. ภาวะอารมณ์แปรปรวนง่าย เช่น เศร้าโศกเสียใจ อ้างว้าง โดดเดี่ยว เฉื่อยชา  
เซื่องซึม

2. มีอึดทนทนในแง่ลบกับตนเอง คำหิตตนเอง

3. พฤติกรรมถดถอยและลงโทษตนเอง คำหิตตนเอง

4. มีความเบื่ออาหาร นอนไม่หลับ สูญเสียแรงขับทางเพศ

5. กิจกรรมต่าง ๆ เปลี่ยนแปลงไปจากเดิมมากขึ้นหรือน้อยลง เช่น เซื่องช้า

(retardation) หรือกระวนกระวาย (agitation)

เรไร ทิวะทัศน์ (2535, หน้า 4) กล่าวว่า ความซึมเศร้า หมายถึง สภาพอารมณ์ โศกเศร้า เสียใจ ไม่มีความสุข รู้สึกอ้างว้าง โดดเดี่ยว ท้อแท้ ขาดสมาธิและพลังในการทำงาน ลดลง

ผ่องพรรณ เกิดพิทักษ์ (2530, หน้า 122) ได้กล่าวถึง โรคประสาทซึมเศร้าว่าเป็นโรคประสาทที่มีความซึมและความเศร้า มีความกลัดกลุ้มอย่างผิดธรรมดา มักจะมองโลก ในแง่ร้าย เห็นว่าตนเองไม่มีค่า หมดหวังในชีวิต ชอบคิดมาก และหากอาการรุนแรงมากถึงที่สุด ก็จะมีการพยายามฆ่าตัวตาย นอกจากนี้ยังพบว่า มีความวิปลาสทางบุคลิกภาพ เช่น ต้องพึ่งพาอาศัยบุคคลอื่น ไม่สามารถช่วยตนเองได้ ก่อนที่จะประสบเหตุการณ์ก่อให้เกิด ความเศร้าซึม แต่อย่างไรก็ตาม โรคประสาทซึมเศร้านี้ สามารถหายเป็นปกติได้โดยไม่ต้องรับการรักษา แต่จะต้องใช้เวลา บุคคลบางคนอาจจะเป็นโรคดังกล่าวอาจเป็นสัปดาห์หรือเดือน แต่ภายหลังที่เขาสามารถเข้าใจเหตุการณ์ต่าง ๆ ที่ก่อให้เกิดความซึมเศร้าได้อย่างสมเหตุสมผลและเหมาะสมแล้ว เขาจะเข้าสู่ภาวะปกติ

ลักษณะของโรคประสาทซึมเศร้า ได้แก่ มีอาการซึมและเศร้า ใจคอหดหู่ เศร้าหมอง ท้อแท้ใจ หงุดหงิด เบื่ออาหาร เครียด วิตกกังวล ความนึกคิดและการเคลื่อนไหวช้าลง บางรายเกิดความเบื่อหน่ายจนไม่ต้องการจะทำอะไรเลย

สาเหตุของโรคประสาทซึมเศร้า สาเหตุที่สำคัญ ได้แก่ การสูญเสีย เช่นการสูญเสียบุคคลที่รัก สูญเสียบุคคลที่ต้องพึ่งพาอาศัย สูญเสียอำนาจ เกียรติยศ หรือเงินทองจนสิ้นเนื้อ

ประคาคิ้วหรือล้มละลาย หรือเกิดอาการเจ็บป่วยอย่างรุนแรง

จากความหมายที่กล่าวมาข้างต้น สรุปได้ว่า ภาวะซึมเศร้าหมายถึง ภาวะผิดปกติทางจิตใจที่แสดงออกทางอารมณ์ ที่เกิดจากการสูญเสีย ความซับซ้อนใจ ภาวะของโรคซึ่งทำให้เกิดความรู้สึกเศร้า ท้อแท้ เบื่อหน่าย ไม่มีความสุข รู้สึกอ้างว้างโดดเดี่ยว มีผลต่ออาการทางกายทำให้เกิดอาการปวดศีรษะ นอนไม่หลับ เบื่ออาหาร ใจสั่นอ่อนเพลียไม่มีแรง ทั้งนี้ยังส่งผลต่อพฤติกรรมที่แสดงออกมา เช่น ชอบแยกตัว มีพฤติกรรมต่อต้าน ก้าวร้าว คิดอยากทำร้ายตนเอง ทำให้ส่งผลกระทบต่อการใช้ชีวิตในปัจจุบัน

**เกณฑ์การวินิจฉัยความผิดปกติของภาวะซึมเศร้า**

ต้องมีอาการต่อไปนี้อย่างน้อย 5 ข้อ ในช่วงเวลา 2 สัปดาห์ โดยอย่างน้อยต้องมีข้อ 1 หรือข้อ 3 อยู่ 1 ข้อ (มานิซ หล่อตระกูล และปราโมทย์ สุคนิษฐ์, 2539, หน้า 141-152)

1. ซึมเศร้า
2. ขาดความสนใจ หรือความเพลิดเพลินในสิ่งต่าง ๆ ลดลงอย่างมาก
3. เบื่ออาหาร หรือน้ำหนักลดลงมากกว่าร้อยละ 5 ใน 1 เดือน
4. นอนไม่หลับหรือนอนมากกว่าปกติ
5. เฉื่อยชา หรือกระสับกระส่าย
6. อ่อนเพลีย ไม่มีแรง
7. รู้สึกไม่มีคุณค่าหรือรู้สึกผิด
8. สามารถลดลง ถึงเลใจ
9. คิดอยากตายซ้ำพยายามฆ่าตัวตาย มีการวางแผน

**ทฤษฎีของการเกิดภาวะซึมเศร้า**

นักทฤษฎีหลายท่านได้อธิบายการเกิดภาวะซึมเศร้า มี 7 ทฤษฎีดังนี้

1. ทฤษฎีทางชีวเคมี (สุภาเพ็ญ ทรพลายุทธ์, 2541, หน้า 57) เชื่อกันว่า สมองมีบทบาทที่สำคัญเกี่ยวกับการเกิดภาวะซึมเศร้า ซึ่งมีความไม่สมดุลย์ในหน้าที่ของสารสื่อประสาท คือ แคททีโคลามีน (catecholamines) โดพามีน (dopamine) และนอร์อีพิเนฟริน (norepinephrine) หรือ ซีโรโทนิน (serotonin) ซึ่งลักษณะทางคลินิกของภาวะซึมเศร้าจะมีอยู่สองแบบ คือ ภาวะซึมเศร้า นอร์อีพิเนฟริน (norepinephrine) และซีโรโทนิน (serotonin) ต่ำ และอีกแบบก็คือ การลดลงของแคททีโคลามีน (catecholamines) ทั้งนี้อาจเป็นมาจากปัจจัยทางพันธุกรรมหรืออาจเป็นไปได้ด้วยตัวแปรทางจิตที่รู้จักกันในนามของ การเรียนรู้ว่าตนเองอยู่ในสภาพที่หมดหนทางช่วยเหลือ

2. ทฤษฎีทางพันธุกรรม (สุภาพเพ็ญ คชพลายุกต์, 2541, หน้า 57) เชื่อกันว่ายีนส์ มีความเกี่ยวข้องกับการเกิดภาวะซึมเศร้า จากการศึกษาของโนพี่น้องฝาแฝด พบว่ามีความสัมพันธ์กับภาวะซึมเศร้า จึงเป็นสิ่งที่สนับสนุนทฤษฎีว่าภาวะซึมเศร้าเป็นการถ่ายทอดทางพันธุกรรม และจากผลการวิจัยของ เบค (Beck, 1973) ซึ่งให้เห็นว่ามียีนส์อย่างน้อย 1 ตัว บนโครโมโซมคู่ที่ 6 มีความสัมพันธ์กับการเกิดภาวะซึมเศร้า ยีนส์เหล่านี้ตั้งอยู่ใกล้ ๆ กลุ่มของยีนส์ที่ทำหน้าที่ควบคุมระบบภูมิคุ้มกันบางส่วนในร่างกาย และจะสนับสนุนให้เกิดภาวะซึมเศร้าได้ง่าย

3. ทฤษฎีจิตวิเคราะห์ (psychoanalytic theory) (สุภาพเพ็ญ คชพลายุกต์, 2541, หน้า 58) กล่าวว่า ภาวะซึมเศร้าเกิดจากการที่ไม่สามารถแสดงออกถึงความก้าวร้าว และแรงผลักดันทางเพศได้ และจากการสูญเสียความรักจาก พ่อ-แม่ จะพัฒนาไปสู่อารมณ์ซึมเศร้า โดยเฉพาะการถูกแยกจากในวัยเด็ก และการสูญเสียความผูกพันกับพ่อแม่ มีความสัมพันธ์โดยตรงกับระดับความเศร้าเสียใจ และในบางคนจะเป็นจุดเริ่มของการเจ็บป่วยทางจิต นักจิตวิเคราะห์ยังอธิบายว่าผู้ที่มีอาการซึมเศร้านั้นจะได้ประโยชน์บางอย่างจากอาการของตน เช่น ความเอาใจใส่จากบุคคลรอบข้าง ซึ่งในเรื่องของการเรียนรู้แล้วความเอาใจใส่ที่ได้รับเท่ากับเป็นการเสริมแรงอาการซึมเศร้าให้มากยิ่งขึ้น

4. ทฤษฎีมานุษยนิยม มาสโลว์ (Maslow) (กัญชรี คำชาย, 2542, หน้า 113) อธิบายว่า ผู้ที่มีอาการซึมเศร้านั้นสาเหตุใหญ่มาจากการขาดแรงจูงใจที่จะพัฒนาตนเองให้ไปสู่ความเต็มสมบูรณ์ มาสโลว์ให้ข้อคิดว่า การพัฒนาตนเองในขั้นสุดท้ายนี้เป็นแนวโน้มที่มีมาแต่แรกเกิดของมนุษย์ เพื่อที่จะใช้ศักยภาพและความสามารถพิเศษที่ตนเองได้รับมาได้เต็มที่ แต่เมื่อมีอุปสรรคมาขัดขวางกระบวนการดังกล่าวก็จะทำให้บุคคลพลัดที่จะตอบสนองแรงจูงใจในส่วนของตนเอง ทำให้รู้สึกว่าคุณสูญเสียและเป็นผลให้เกิดอาการซึมเศร้า

5. ทฤษฎีการรับรู้ (cognitive theory) (สุภาพเพ็ญ คชพลายุกต์, 2541, หน้า 58) รูปแบบของ เบค (Beck model) กล่าวถึงความซับซ้อนของสภาวะทางจิตใจส่วนอีโก้ซึ่งเกี่ยวข้องกับความคิดในแง่ลบ และความคิดในอนาคตที่เป็นส่วนหนึ่งของภาวะซึมเศร้าในอดีตของบุคคลนั้นได้เป็น 3 ประเด็นคือ ความคิดทางลบต่อตัวเอง การตีความทางลบเกี่ยวกับประสบการณ์ที่ผ่านมา การมองทางลบต่ออนาคต คนที่ซึมเศร้าจะรู้สึกว่า โลกเป็นอุปสรรคที่ไม่สามารถจะผ่านไปถึงจุดหมายได้ มองตนเองไร้ที่พึ่งที่ผ่านพ้นอุปสรรคไปได้ และสิ้นความหวังที่จะทำการควบคุมอนาคต ให้เป็นไปตามจุดหมายของตนเอง

6. ทฤษฎีทางโภชนาการ (กัญชรี คำชาย, 2542, หน้า 113) มีหลักฐานยืนยันว่าการบริโภคน้ำตาลทรายขาวมากเกินไปมีส่วนก่อให้เกิดภาวะระดับน้ำตาลในเลือดต่ำ เรือรังกนั้นคือ

เมื่อบริโภคเข้าไปใหม่ ๆ ระดับน้ำตาลในเลือดจะสูงชั่วคราวและไม่นานก็จะลดลงต่ำกว่าระดับปกติ ทำให้เกิดอาการอ่อนเพลียและซึมเศร้า

7. ทฤษฎีแรงจูงใจ (ทฤษฎี คำชาย, 2542, หน้า 113) ได้อธิบายไว้ว่าอาการซึมเศร้า เกิดได้จากความซับซ้อนใจจากปัญหาในการดำรงชีวิตประจำวันอันเนื่องมาจากแรงจูงใจถูก ขัดขวางซึ่งเป็นส่วนหนึ่งของชีวิตปกติของมนุษย์ ดังนั้นการเศร้าซึมที่สมเหตุสมผลกับเหตุการณ์ ที่เกิดขึ้นจึงเป็นสิ่งที่ยอมรับได้

#### อาการของภาวะซึมเศร้า

นักจิตบำบัดได้กล่าวถึงอาการหลัก ๆ ไว้ดังนี้ (ทฤษฎี คำชาย, 2542, หน้า 111-112)

1. หัวเราะไม่ออก หมายถึง ขาดอารมณ์ขันไม่คิดว่าสิ่งต่าง ๆ เป็นเรื่องสนุก ตลก และมักเข้าใจเรื่องตลกผิดจุด และหากได้ดูเรื่องขบขันหรือพบกับสถานการณ์ชวนหัวก็จะทำให้มี อารมณ์เศร้าซึมเพิ่มมากขึ้น
2. ลักษณะภายนอกดูซึมเศร้า อาการเช่นนี้สัมพันธ์อยู่กับสิ่งที่นักจิตวิทยาเรียกว่าความ ไม่สอดคล้องกันของความรู้ความเข้าใจ ซึ่งประกอบด้วยความรู้ความคิดและความรู้สึกที่ไม่สมเหตุ สมผล ตัวอย่างเช่น จะตั้งใจเรียนไปทำใหม่ ชีวิตนี้สั้นนักไม่นานก็ตายแล้ว เป็นต้น
3. มีความคิดเรื่องการฆ่าตัวตาย ยังมีอาการเศร้าซึมเรื้อรังอัตราการเสี่ยงที่จะฆ่าตัวตายที่ จะยิ่งเพิ่มขึ้น มักพูดถึงการฆ่าตัวตายบ่อย ๆ ซึ่งลักษณะเช่นนี้ คือการร้องขอความช่วยเหลือ นั้นเอง ดังนั้นผู้ใกล้ชิดควรให้ผู้ทุกข์ได้พบจิตแพทย์หรือนักจิตบำบัด เป็นการเร่งด่วน
4. นิสัยการกินเปลี่ยน ซึ่งอาจเป็นได้ทั้งกินจุขึ้นหรือปฏิเสธอาหารไปเลย ผู้ที่มีอาการ เศร้าซึมยังไม่มากมักพบว่ากินจุขึ้นกว่าเดิม ทั้งนี้เพื่อให้ตนเองเบิกบานขึ้นแต่คนที่เศร้าซึมมากจะ หมดความอยากอาหารไปเลย
5. ความรู้สึกเปลี่ยว ซึ่งมาจากเรื่องของร่างกาย ผู้ทุกข์ด้วยอาการเศร้าซึมมักคิดว่าตนเอง ป่วยด้วยโรคใดโรคหนึ่งเนื่องจากเปลี่ยวทำอะไรไม่ไหว

นอกจากนี้ภาวะซึมเศร้าทำให้เกิดการเปลี่ยนแปลง ด้านร่างกาย จิตใจ อารมณ์ และ สังคม (Maurer, 1986, p. 417) ดังนี้คือ

ทางด้านร่างกาย (physiological change) มีอาการเหนื่อยง่าย อ่อนเพลียไม่มีสาเหตุ นอนไม่หลับ หรือนอนหลับมากเกินไป รับประทานอาหารได้น้อยหรือมากเกินไป ปวดเมื่อย กล้ามเนื้อ เคลื่อนไหวช้า ท้องผูก ประจำเดือนมาผิดปกติ ความต้องการทางเพศลดลง

ทางด้านจิตใจ (psychological or cognition change) มีสมาธิไม่ดี การรับรู้ช้า คิดช้า มีความคิดแปลก ๆ ความจำเสื่อม ตัดสินใจไม่ได้ มีความลึกลับสูง คิดซ้ำซากในเรื่องเดียวกัน หมดหวัง ช่วยเหลือตนเองไม่ได้

ทางด้านอารมณ์ (emotion change) มีความวิตกกังวลสับสน หมดหวัง เศร้า มีความรู้สึกขาดบางอย่าง (inadequate) หงุดหงิด เศร้า เบื่อหน่าย

ทางด้านสังคม (social change) สนใจสิ่งแวดล้อมน้อยลง ชอบอยู่คนเดียว ไม่ชอบสังคม แยกตัว

### สาเหตุของการเกิดภาวะซึมเศร้า

การเกิดภาวะซึมเศร้าเป็นความผิดปกติทางจิต ซึ่งมีสาเหตุจากปัจจัยทางด้าน พันธุกรรม ชีวภาพ สังคม และสิ่งแวดล้อม (Jellinek & Snyder, 1998, pp. 255-264)

#### 1. ปัจจัยทางชีวภาพ

##### 1.1 พันธุกรรม ครอบครัวที่มีประวัติของภาวะซึมเศร้า (major depressive)

เป็นปัจจัยที่ชัดเจนต่อการพัฒนาไปสู่ภาวะซึมเศร้าในเด็ก เด็กที่มีพ่อหรือแม่ซึมเศร้าเพียงคน 1 คน จะมีปัจจัยเสี่ยงเป็น 2 เท่า ส่วนเด็กที่มีทั้งพ่อและแม่ซึมเศร้า จะมีปัจจัยเสี่ยงเพิ่มเป็น 4 เท่า นอกจากนี้ยังมีผู้ศึกษาในฝาแฝดไข่ใบเดียวกัน ของความผิดปกติทางอารมณ์สูงกว่าแฝดไข่คนละใบ ถึง 76% ต่อ 19% จึงเป็นข้อยืนยันถึงองค์ประกอบทางพันธุกรรม และการถ่ายทอดทางกรรมพันธุ์ สารเคมีในสมอง พบว่าในภาวะซึมเศร้า จะมีการเปลี่ยนแปลงของสารสื่อประสาท ในกระแสเลือด น้ำไขสันหลัง และปัสสาวะ โดยพบว่า ในภาวะซึมเศราร่างกายจะหลั่งคอร์ติซอลโกลด์ฮอร์โมน (cortisol growth hormone) จะมีการหลั่งโกลด์ฮอร์โมน (growth hormone) เพิ่มขึ้น มีหน้าที่โครงสร้างของสมองเปลี่ยนไป และมีความผิดปกติของคลื่นสมอง

1.2 สารเคมีในสมอง พบว่าในภาวะซึมเศร้า จะมีการเปลี่ยนแปลงของสารสื่อประสาท ในกระแสเลือด น้ำไขสันหลัง และปัสสาวะ โดยพบว่า ในภาวะซึมเศราร่างกายจะหลั่งคอร์ติซอลโกลด์ฮอร์โมน (cortisol growth hormone) จะมีการหลั่งโกลด์ฮอร์โมน (growth hormone) เพิ่มขึ้น ทำให้โครงสร้างของสมองเปลี่ยนไป และมีความผิดปกติของคลื่นสมอง

#### 2. สาเหตุทางจิตใจ

2.1 การสูญเสียความรัก มีความหมายกว้างตั้งแต่คนใกล้ชิด ข้าวของเงินทอง สัตว์เลี้ยง การสูญเสียทุกชนิดถือว่า ทำให้เกิดการสูญเสีย (grief reaction) ได้ และถ้าเกิดอารมณ์โศกเศร้านานกว่า 6 เดือน ถือว่าเป็นความผิดปกติ

2.2 การมีความคับข้องใจเป็นเวลานาน ๆ (chronic frustrating) ผู้อยู่ในภาวะผิดหวัง คับข้องใจมาเป็นเวลานาน โดยหาทางออกไม่ได้ย่อมเกิดภาวะซึมเศร้าได้

2.3 การสูญเสียความภาคภูมิใจในตนเอง (self-esteem) อาจกระตุ้นให้เกิดภาวะซึมเศร้าได้ เพราะคนเรามีความต้องการทั้งทางร่างกายและจิตใจ ซึ่งความภาคภูมิใจในตนเองเป็นความต้องการทางด้านจิตใจอย่างหนึ่งหากเกิดการสูญเสียเกียรติยศ ชื่อเสียง การสูญเสียความรัก

ยอมทำให้เสียความภูมิใจในตนเองได้ และเป็นเหตุนำไปสู่การซึมเศร้า

นอกจากนี้ยังมีสาเหตุพื้นฐานที่สำคัญของภาวะซึมเศร้า อันเนื่องมาจากการเสียความภาคภูมิใจในตนเอง ซึ่งมีสาเหตุหลายประการได้แก่

1. ภาพลักษณ์แห่งตน (self-image) ผู้ที่เจริญเติบโตจากครอบครัวที่แตกแยกมักจะมองภาพพจน์ของตนเองไม่ดี ขาดความมั่นคงทางจิตใจ ขาดความภาคภูมิใจในตนเองทำให้เกิดภาวะซึมเศร้า

2. ซุปเปอร์อีโก (supper-ego) ได้มาจากการอบรมสั่งสอนของพ่อแม่ผู้ปกครอง ครู อาจารย์ ตลอดจนศาสนา และวัฒนธรรม เพื่อให้บุคคลประพฤติตนให้เป็นคนดี รู้จักแยกสิ่งที่ดี และสิ่งที่ชั่วออกจากกัน ประพฤติแต่สิ่งที่ดี ละเว้นในสิ่งชั่ว ดังนั้น ซุปเปอร์อีโกเป็นส่วนเหนียวรั้งของจิตใจให้ประพฤติแต่สิ่งที่ดีที่ชอบธรรม ผู้ที่มีซุปเปอร์อีโกสูงจะรู้สึกว่าคุณเองผิดอยู่เสมอเพราะมีส่วนเหนียวรั้ง ขาดความยืดหยุ่น ปรับตัวยาก เพราะผู้ประพฤติตามอุดมการณ์นั้นจะทำในสิ่งที่ไม่ถูกต้องเลย เช่น ถ้าเป็นชาวพุทธจะต้องเป็นอริยบุคคลที่มีชูปัจฉา จากการที่รู้สึกว่าตนเองผิด บาป จะทำให้เกิดภาวะซึมเศร้าได้ง่าย

3. อีโกไอดีล (ego-ideal) เป็นพวกที่ตั้งเป้าหมายในชีวิตสูงเกินไป ขัดต่อข้อเท็จจริงที่ดี จะต้องดีร้อยเปอร์เซ็นต์ บุคคลเหล่านี้จึงขาดความสุขทางใจ เพราะรู้สึกว่าตนเองไม่ดีเท่าที่ควร มักชอบตั้งกฎเกณฑ์ให้กับตนเองอยู่เสมอ เมื่อบุคคลเหล่านี้ทำให้ตนดีตามข้อกำหนดที่ตนเองตั้งไว้ไม่ได้ก็เกิดข้อขัดแย้งทางจิตใจ รู้สึกว่าตนเองไร้ความสามารถ ขาดความรู้สึกภาคภูมิใจในตนเอง (self-esteem) เกิดภาวะซึมเศร้า

4. อีโกฟังก์ชัน (ego-function) ความสามารถและทักษะของแต่ละบุคคลย่อมแตกต่างกันไป การประสบความสำเร็จในชีวิตของแต่ละบุคคลจึงแตกต่างกัน เป้าหมายชีวิตแต่ละบุคคลก็ต่างกัน ถ้าไม่ประสบความสำเร็จตามเป้าหมาย ความภาคภูมิใจในตนเองก็ลดลง เกิดความเปล่าเปลี่ยวรู้สึกว่าตนเองไร้คุณค่า

5. สาเหตุทางสิ่งแวดล้อมและสังคม

5.1 ครอบครัวเหตุการณ์ที่ก่อให้เกิดความตึงเครียดสามารถเป็นตัวโน้มนำให้เกิดภาวะซึมเศร้าในเด็กได้ ครอบครัวที่มีการหย่าร้าง หรือแยกกันอยู่จะมีผลต่อภาวะซึมเศร้าในเด็กมาก แม้ที่ซึมเศร้าจะสัมพันธ์กับการเพิ่มการเกิดภาวะซึมเศร้าในเด็กมากกว่าพ่อที่ซึมเศร้า นอกจากนี้เด็กที่มีสัมพันธ์ภาพกับ พ่อ-แม่ เพื่อน ไม่ดีจะทำให้เกิดความผิดปกติทางอารมณ์ได้ เมื่อพ่อแม่มีความผิดปกติทางอารมณ์ เด็กจะแยกตัวไม่มีสังคม

ในครอบครัวที่เด็กซึมเศร้า มักจะพบว่า มีลักษณะของความซับซ้อนใจ มีการปฏิเสธ มีการติดต่อสื่อสารน้อย การแสดงออกทางอารมณ์ และการประคับประคองน้อย (Jellinek &



Snyder, 1998, pp. 255-264) ทำให้เด็กมีความรู้สึกรู้เห็นคุณค่าในตนเองต่ำ รับรู้ว่าคุณค่าตัวเองไร้คุณค่า ซึ่งเป็นสิ่งที่สำคัญในการพัฒนาให้เกิดภาวะซึมเศร้า (Tower, 1989)

5.2 เหตุการณ์ที่เกิดขึ้นในชีวิต เหตุการณ์สะเทือนใจต่างๆ ได้แก่ การสูญเสียชนิดต่างๆ การพลัดพรากจากกัน ความล้มเหลวในชีวิต ความไม่สมหวัง การเสียชีวิตของผู้ใกล้ชิด และที่น่าประหลาดใจก็คือ ผู้ประสบความสำเร็จในชีวิตแล้วเกิดภาวะซึมเศร้า

5.3 สังคมและเศรษฐกิจ มีความสำคัญในการเกิดภาวะซึมเศร้า ในผู้ยากจน เศรษฐกิจที่บีบรัดตัวทำให้เกิดความเครียด ความทุกข์ ขาดความผ่อนคลาย และขาดความสะดวกสบายต่างๆ ซึ่งอาจไม่พบนี่สนเป็นเครื่องที่บีบบังคับ ทั้งยังเรื่องที่อยู่อาศัยอยู่อย่างแออัด ส่วนเป็นภาวะที่ทำให้เกิดความเครียดทั้งสิ้น

ระดับของภาวะซึมเศร้าแบ่งได้ 3 ระดับ ดังนี้

1. ภาวะซึมเศร้าระดับต้นหรือระดับอ่อน (mild depression or blue moods)
2. ภาวะซึมเศร้าระดับกลาง (moderate depression or neurotic depression)
3. ภาวะซึมเศร้าระดับรุนแรง (severe depression or psychotic depression)

ภาวะซึมเศร้าระดับต้นหรือระดับอ่อน (mild depression or blue moods) หมายถึง ผู้ที่มีอารมณ์เปลี่ยนแปลงในแต่ละวัน ขึ้นอยู่กับสิ่งแวดล้อม เศร้าบางครั้งมีสาเหตุ แต่บางครั้งไม่มีสาเหตุ บางครั้งมีอาการที่แสดงให้เห็นได้แก่ วิตกกังวล ปวดศีรษะ กลัวโดยไม่มีเหตุผล นอนไม่หลับ รับประทานอาหารมากขึ้น น้ำหนักตัวเพิ่มขึ้น ซึ่งอาการดังกล่าวมักมาจากการสูญเสีย ความคิด แต่การแก้ปัญหาอย่างปกติ มีการเคลื่อนไหวเป็นไปตามปกติ สามารถสื่อสารและอยู่ในสังคมได้อย่างปกติ

ภาวะซึมเศร้าระดับกลาง (moderate depression or neurotic depression) หมายถึง ผู้ที่หาความสุขไม่ได้ เห็นคุณค่าในตนเองต่ำ ท้อแท้ หดหู่ และมีอารมณ์โกรธ จึงมีผลกระทบต่อครอบครัว การงาน สามารถดำเนินชีวิตประจำได้แต่ไม่สมบูรณ์ มีการเปลี่ยนแปลงทางอารมณ์ ร้องไห้ไม่มีสาเหตุ รู้สึกว่าไม่มีใครช่วยได้ รู้สึกเจ็บปวดในจิตใจ มีความคิดจะวนไปวนมาเกี่ยวกับตัวเอง มีอาการย้ำคิดย้ำทำ การตัดสินใจไม่ดี การนอนหลับผิดปกติ การเคลื่อนไหวช้า อ่อนเพลีย ดูตนเองน้อยลง รับประทานอาหารน้อย มีความคิดในคืนลบ 3 อย่าง ความต้องการทางเพศลดลง อาจเป็นสาเหตุให้เกิดปัญหาในคู่สมรส หรือปัญหาทางเพศเกิดขึ้น การสื่อสารมักจะออกในทางไม่พอใจตนเอง ไม่ซื่อหุ่ย และพูดน้อย หลีกเลี่ยงการเข้าสังคม

ภาวะซึมเศร้าระดับรุนแรง (severe depression or psychotic depression) หมายถึง ผู้ที่มีอารมณ์เศร้าลึกมากขึ้นมีพฤติกรรมเปลี่ยนแปลงอย่างเห็นได้ชัด สนใจสิ่งแวดล้อมน้อยลง วิตกกังวลมาก นอนไม่หลับ รู้สึกเฉยชา สิ้นหวัง มองเห็นคุณค่าในตนเองต่ำมาก ความเศร้า

มักเกิดในตัวบุคคลนั้น ปฏิบัติหน้าที่ต่าง ๆ ไม่ได้ ภาวะซึมเศร้าระดับนี้จะมีลักษณะความคิดแบบ หลงผิด (delusion) จะคิดต่อเฉพาะตัวเอง เช่น มีความคิดว่าหัวใจถูกทำลายไป แขนขาขาด ไม่สนใจตัวเอง ไม่เคลื่อนไหว น้ำหนักลดมาก ตื่นนอนเช้ามีคจะมีอาการมาก เกือบจะไม่มี การสื่อสารหรือเข้าสังคมเลย

### ภาวะซึมเศร้าในวัยรุ่น

ภาวะซึมเศร้าเพียงเล็กน้อยในวัยรุ่น เป็นความไม่สมดุลงานจิตที่พบได้บ่อยที่สุด จากการสำรวจพบว่า ครั้งหนึ่งของวัยรุ่นมีความรู้สึกเศร้าโศกและสิ้นหวัง และมากกว่า 1 ใน 3 ไม่คิดถึงอนาคต ประมาณ 25 % มีความรู้สึกเศร้า 5 % ของวัยรุ่นมีอาการผิดปกติของภาวะซึมเศร้า 3 % พบว่า จัดอยู่ในเกณฑ์ทางคลินิกของภาวะซึมเศร้า อาการซึมเศร้าจะเพิ่มมากขึ้นในวัยรุ่น ซึ่งในระยะก่อนวัยรุ่นจะพบภาวะซึมเศร้าในเด็กชายใกล้เคียงเด็กหญิง แต่เมื่อเข้าสู่วัยรุ่น จะพบภาวะซึมเศร้าในเด็กหญิงมากกว่าเด็กชายเป็น 1-2 เท่า เพราะเด็กวัยรุ่นตอนต้นจะมีความตึงเครียดมากกว่าเด็กชาย เนื่องจากสาเหตุต่าง ๆ คือ (สุภาเพ็ญ คชพลายุกต์, 2541, หน้า 58-60)

1. ในเด็กหญิงวัยรุ่นตอนต้นจะพบกับความตึงเครียดหลาย ๆ อย่างในช่วงวัยนี้มากกว่าเด็กชาย เช่น การเข้าสู่วัยสาว มีการเปลี่ยนแปลงทางร่างกาย และในขณะเดียวกัน เด็กหญิงก็มีการปรับตัวทั้งทางด้านอารมณ์และบุคลิกภาพ ถ้าสามารถปรับตัวจากวัยเด็กเป็นวัยรุ่นได้อย่างสมบูรณ์แบบจะไม่เกิดปัญหา แต่ถ้าการปรับตัวเกิดมีอุปสรรค ประกอบกับสิ่งแวดล้อมเอื้ออำนวยต่อการกระทำที่ขัดต่อตนเองและสังคม ส่งผลทำให้มองคุณค่าในตนเองต่ำ อาจทำให้เกิดภาวะซึมเศร้าในวัยรุ่นได้

2. เด็กหญิงจะมีปฏิกริยากับความเครียดโดยการเก็บกด ความรู้สึกภายใน โดยคร่ำครวญถึงปัญหา และความรู้สึกสิ้นหวัง ขณะที่เด็กชายจะยอมรับความตึงเครียดโดยการเบี่ยงเบนความรู้สึก หรือผลักความรู้สึกนั้นออกไป โดยใช้พฤติกรรมก้าวร้าว ใช้ยา แอลกอฮอล์ ดังนั้นเมื่อต้องพบกับความตึงเครียดในระดับเดียวกัน เด็กหญิงจึงตอบสนองกับความตึงเครียดมากกว่าโดยกลายเป็นภาวะซึมเศร้า

ภาวะซึมเศร้าในวัยรุ่น เกิดร่วมไปกับปัญหาทางจิต และปัญหาพฤติกรรมอื่น ๆ ซึ่งยากต่อการวินิจฉัยหรือการบำบัด เช่นมีความผิดปกติเกี่ยวกับภาวะซึมเศร้า วิตกกังวล มีอาการทางจิต และมีความผิดปกติในการกิน ซึ่งอาการนี้มีแนวโน้มจะเกิดควบคู่กันในวัยรุ่น การเกิดปัญหาที่ต่างกันเกิดจากการได้รับความเครียดที่มีลักษณะแตกต่างกัน ซึ่งถือว่าเป็นปัจจัยในทางลบ

วัยรุ่นที่มีภาวะซึมเศร้า มีลักษณะอาการแสดงออกคล้ายคลึงกับผู้ใหญ่หลายอย่าง โดยพิจารณาจาก อาการ 4 กลุ่มคือ (Steinberg, 1996)

1. ลักษณะของอารมณ์ มีความรู้สึกเศร้าสลด ความสนุกสนานลดลง หงุดหงิด

เมื่อหน้าย รู้สึกผิด ไม่สามารถจัดการกับปัญหาต่าง ๆ ได้ และเห็นคุณค่าในตนเองต่ำ ในวัยรุ่นที่มีภาวะซึมเศร้าอาจจะรู้สึกว่าไม่มีเด็กหญิงคนใดมาชอบหรือรักเขา เพราะเขามีปมด้อย วัยรุ่นหญิงจะรู้สึกว่าตนเองไม่มีโอกาสที่จะมีชีวิตสมรสที่เป็นสุข ความรู้สึกไร้ค่านี้อาจทำให้เกิดความคิดฆ่าตัวตายเพิ่มมากขึ้น

2. ลักษณะความคิด คิดถึงตนเองในแง่ร้าย และสิ้นหวัง ต่ำหน้าตนเอง ประเมินตนเองในทางลบ คิดว่าตนเองบกพร่องล้มเหลว และคิดถึงการฆ่าตัวตาย

3. ลักษณะการแสดงออก จะแสดงออกด้วยความรู้สึกเฉยชา เมื่อหน้าย มีการเคลื่อนไหวช้า รู้สึกเมื่อยล้า นอนหลับยาก และดูเศร้าอย่างชัดเจน ชอบแยกตัว ร้องไห้บ่อยครั้ง อาจจะโกรธหรือไม่พอใจต่อภาวะซึมเศร้าของตน หงุดหงิดอยากที่จะระเบิดออกมา และเมื่อความโกรธลดลงก็จะเกิดความรู้สึกผิดตามมา นอกจากนี้จะพบว่าเด็กมีความสามารถทางการเรียนลดลง เขาสังคมกับเพื่อนน้อย แยกตัวจากกิจกรรมหรือกลุ่มเพื่อน หมดหวัง และปฏิเสธการช่วยเหลือจากบุคคลรอบข้าง

4. ลักษณะทางจิต พบอาการเบื่ออาหารนอนไม่หลับหมดเรี่ยวแรง ส่วนอาการนำหนักลดพบได้น้อยกว่าในผู้ใหญ่ ในเด็กจะพบอาการหูแว่ว ส่วนในวัยรุ่นจะพบอาการหลงผิด

ความคิดปกติของภาวะซึมเศร้า และความวิตกกังวล อาจจะมีอาการทางคลินิก ซึ่งเกี่ยวข้องกับการทำหน้าที่การทำงาน จากการศึกษาแสดงให้เห็นว่า ความรุนแรงและช่วงเวลาของอาการซึมเศร้าที่เพิ่มขึ้นจะเพิ่มปัจจัยเสี่ยงในการใช้สารเสพติด บุหรี่ แอลกอฮอล์ เพิ่มการฆ่าตัวตาย การคิดฆ่าผู้อื่น มีการตอบสนองต่อจิตบำบัดลดน้อยลง และมีปัญหาทางจิตมากขึ้นในช่วงวัยรุ่นตอนปลาย

#### ความทุกข์ของภาวะซึมเศร้าในวัยรุ่น

อุบัติการณ์ของภาวะซึมเศร้ามีมากมายต่างกัน ซึ่งขึ้นกับคำจำกัดความที่ใช้วินิจฉัย กลุ่มตัวอย่าง เทคนิคการวัด

อัลเบอร์ และเบค (Albert & Beck, 1975, pp. 4, 301-307) ใช้แบบรายงานตนเอง วัดภาวะซึมเศร้าในเด็ก พบว่าเด็กมีอัตราความผิดปกติของภาวะซึมเศร้าสูง 35% ในทางตรงกันข้ามกับการวินิจฉัยจากการสัมภาษณ์ (diagnostic interview schedule for children) ซึ่งเป็นเกณฑ์วินิจฉัยที่มีพื้นฐานจากการวิจัย และใช้เกณฑ์วินิจฉัยแบบ DSM III มีการรายงานภาวะซึมเศร้าที่ต่ำกว่า

แคปแลน (Kaplan, 1984 cited in Kaplan & Hong, 1984, pp. 23, 91-98) ได้ศึกษา นักเรียน 385 คนจากมหาวิทยาลัย นิวยอร์ก ซึ่งเป็นนักเรียนระดับมัธยมศึกษาตอนต้น และมัธยมศึกษาตอนปลาย ทำแบบประเมินตนเองพบว่าวัยรุ่น 14% มีภาวะซึมเศร้าเล็กน้อย 7% มีภาวะ

ซึ่มเศร้าในระดับปานกลาง และเพียง 1% มีภาวะซึ่มเศร้าในระดับรุนแรง อัตราภาวะซึ่มเศร้าของเด็กอยู่ในช่วง 0.4% และ 2.5% และวัยรุ่น 0.4% และ 8.3% โดยตลอดชีวิตจะมีวัยรุ่นเกิดภาวะซึ่มเศร้าประมาณ 15-20%

รัทเทอร์ (Rutter, 1986 cited in Rutter, Graham, Chadwick, & Yue, 1976, pp. 17, 35-36) ได้ทำการสัมภาษณ์วัยรุ่น 184 คนอายุ 14-18 ปี พบว่าเด็กชาย 42% เด็กหญิง 48% มีอารมณ์เศร้าและเด็กชาย 7% เด็กหญิง 8% มีความคิดอยากฆ่าตัวตาย

อุมาพร ตรังคสมบัติ และคุณิต ลิขนะพิชิตกุล (2539) ได้ศึกษาอาการซึ่มเศร้าในเด็กนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาตอนต้นในเขตกรุงเทพมหานคร ใช้ตัวอย่าง จำนวน 1,264 ราย อายุ 10-17 ปี โดยมีอายุเฉลี่ย 14 ปี อัตราส่วนเพศหญิงและชายเท่ากับ 1 ต่อ 1.2 โดยใช้เครื่องมือ CDI พบว่ามีความชุกของภาวะซึ่มเศร้าร้อยละ 40.8 (คะแนน CDI > 15) และร้อยละ 13.3 มีอาการโรคซึ่มเศร้า (คะแนน CDI > 21) ปัจจัยทางจิตสังคมที่ส่งผลกระทบต่อความเครียด มีผลต่อภาวะซึ่มเศร้าของเด็กเมื่อเปรียบเทียบกับกลุ่มเด็กที่ไม่มีภาวะซึ่มเศร้า คือ ภาวะครอบครัวที่แตกแยก ความสัมพันธ์ที่ไม่ดีกับบิดามารดา สภาพครอบครัวที่ไม่มีความสุข ปัญหาสุขภาพจิตในบิดามารดา หรือผู้ที่เลี้ยงดูมีการศึกษาและรายได้ต่ำ และปัญหาการเรียนไม่ดี

อุมาพร ตรังคสมบัติ และคุณิต ลิขนะพิชิตกุล (2539) ศึกษาเด็กอายุ 10-15 ปี ที่มารับรักษาในแผนกกุมารเวชศาสตร์ แผนกผู้ป่วยนอก จำนวน 92 คน โดยใช้เครื่องมือ CDI พบว่าร้อยละ 38 เคยมีความคิดฆ่าตัวตาย โดยเป็นความคิดฆ่าตัวตายร้อยละ 91 การจะฆ่าตัวตายร้อยละ 3 และความพยายามฆ่าตัวตายร้อยละ 6 วิธีที่เด็กคิดหรือใช้บ่อยที่สุด คือ เหน็ดเหนื่อย กินสารพิษหรือยาเกินขนาด เหตุการณ์ที่กระตุ้นให้เกิดพฤติกรรมฆ่าตัวตาย คือ การถูกลงโทษโดยบิดามารดา การเจ็บป่วยของเด็กและการทะเลาะเบาะแว้งกับบิดามารดา เด็กที่มีพฤติกรรมฆ่าตัวตายมีภาวะซึ่มเศร้าและปัจจัยเครียดทางจิต สังคมสูงกว่า เด็กที่ไม่เคยมีพฤติกรรมดังกล่าวอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .001 การวิเคราะห์ปัจจัยเสี่ยงของพฤติกรรมฆ่าตัวตาย โดยมีการวิเคราะห์ทางครรภวิทยาเกี่ยวกับการกลับเป็นซ้ำ (logistic regression analysis) พบว่า การเจ็บป่วยเรื้อรังของตัวเอง การถูกทารุณทางร่างกายและการไม่มีที่อยู่เป็นหลักแหล่ง แน่นนอน เป็นปัจจัยเสี่ยงที่สำคัญ

ช่อเพชร เมาเงิน (2538) ได้ศึกษาความชุก ลักษณะของอาการซึ่มเศร้า และปัจจัยทางจิต-สังคม ที่เกี่ยวข้องกับภาวะซึ่มเศร้า ในนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 3 โรงเรียนจังหวัดสมุทรปราการ จำนวน 600 คน โดยใช้เครื่องมือ CDI และแบบสอบถามเกี่ยวกับปัจจัยทางจิต-สังคม ที่อาจมีความเกี่ยวข้องกับภาวะซึ่มเศร้า พบว่า ความชุกของภาวะซึ่มเศร้าในนักเรียนวัยรุ่น

เท่ากับ 49.8 % และมีภาวะซึมเศร้าระดับรุนแรง ร้อยละ 22.5 นักเรียนที่มีภาวะซึมเศร้า เลือกคำตอบเกี่ยวกับความนึกคิดมากกว่าคำตอบที่เกี่ยวกับอารมณ์เศร้าตรง ๆ ผลการเรียนรู้ของนักเรียน การศึกษาของบิดามารดา ความสัมพันธ์กับสมาชิกครอบครัว บรรยากาศในครอบครัวและปัญหาสุขภาพจิตของบิดามารดา มีความสัมพันธ์กับภาวะซึมเศร้าอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ 0.05 นักเรียนที่มีการศึกษาของบิดามารดาต่างกัน ความสัมพันธ์กับสมาชิกในครอบครัวต่างกัน และบรรยากาศในครอบครัวต่างกัน มีภาวะซึมเศร้าแตกต่างกันอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ 0.05

จากการศึกษาความชุกของภาวะซึมเศร้า พอสรุปได้ว่า ภาวะซึมเศร้าจะสูงขึ้นจากวัยก่อนวัยรุ่น (pre-adolescent) ไปสู่วัยรุ่น (adolescent) ซึ่งจะเพิ่มอย่างชัดเจนในผู้หญิง เช่น ในการศึกษาของ รุทเทอร์ (Rutter, 1986 cited in Rutter et al., 1993) พบว่า การเจ็บป่วยด้วยภาวะซึมเศร้า พบได้น้อยมากในเด็กอายุ 10-11 ปี และพบได้น้อยในวัยรุ่นช่วงอายุ 14-15 ปี และจากการศึกษาของ ลัดดา แสนสีหา (2536, บทคัดย่อ) พบว่า วัยรุ่นตอนปลายร้อยละ 69.11 มีความซึมเศร้าเพียงเบาไปจากปกติ และมีความซึมเศร้ามากขึ้นจะมีจำนวนข้อของความคิดอัตโนมัติในทางลบเพิ่มขึ้นและมีความรุนแรงมากขึ้น

จากเอกสารข้างต้น สามารถกล่าวได้ว่า ภาวะซึมเศร้าในวัยรุ่นสามารถเกิดขึ้นได้บ่อย เนื่องจากวัยรุ่นเป็นวัยที่มีการเปลี่ยนแปลงทั้งทางด้านร่างกายและจิตใจเพื่อที่จะเตรียมเป็นวัยผู้ใหญ่ในอนาคต แต่หากเกิดความไม่สมดุลย์ด้านใดด้านหนึ่งอาจมีผลทำให้วัยรุ่นเกิดภาวะซึมเศร้าได้ซึ่งอาจไม่แสดงอาการออกมาว่าเศร้าตรง ๆ แต่อาจแสดงออกมาในลักษณะโกรธ ก้าวร้าว มีพฤติกรรมถดถอย เกเร ก่อการทะเลาะวิวาทขึ้น โดยเฉพาะวัยรุ่นในสถานพินิจและคุ้มครองเด็ก และเยาวชนเป็นวัยรุ่นที่จะแสดงออกถึงความเศร้าและพฤติกรรมที่ตรงข้ามกับความเศร้า ดังนั้นถ้ามีการช่วยเหลือเพื่อลดภาวะซึมเศร้านี้ลงจะทำให้วัยรุ่นมีความสุข ภาวะซึมเศร้าเป็นการประเมินความรู้สึกและคุณค่าแห่งตนเป็นทัศนคติที่บุคคลรับรู้เกี่ยวกับตนเองในด้านการยอมรับหรือไม่ยอมรับตนเอง ซึ่งจะเห็นได้ว่าทั้งภาวะซึมเศร้าและคุณค่าแห่งตนเกิดจากการเปลี่ยนแปลงของร่างกาย จิตใจ และสิ่งแวดล้อมถ้าเกิดภาวะไม่สมดุลจะมีผลต่อความสุขและการดำรงชีวิตของบุคคล

อาจสรุปได้ว่าทั้งภาวะซึมเศร้าและคุณค่าแห่งตนมีความสัมพันธ์กันและพบว่า บุคคลใดมีคุณค่าแห่งตนสูงคือมีทัศนคติที่มีต่อการรับรู้เกี่ยวกับตนด้านการยอมรับได้จะมีผลทำให้ภาวะซึมเศร่าลดลง ส่วนบุคคลที่มีคุณค่าแห่งตนต่ำคือมีทัศนคติที่มีต่อการรับรู้เกี่ยวกับตนด้านการไม่ยอมรับจะมีผลทำให้เกิดภาวะซึมเศร่าสูง บุคคลที่มีคุณค่าแห่งตนสูงและมีภาวะซึมเศร่าต่ำมักจะ ไม่เกิดปัญหา ส่วนที่ทำให้เกิดปัญหาได้แก่ผู้ที่มีคุณค่าแห่งตนต่ำและมีภาวะซึมเศร่าสูงมีผลคือ

ทำให้ไม่มีความสุขในชีวิต ขาดความเชื่อมั่นในตนเอง แก้ปัญหาต่าง ๆ ในชีวิตไม่ได้ คิดวนเกี่ยวกับตนเอง ไม่มีวิธีการคิดที่จะจัดการกับตนเอง ดังนั้น วิธีการจะใช้ในการช่วยเหลือคือการช่วยเหลือให้สามารถช่วยเหลือตนเองได้ โดยการฝึกใช้กระบวนการคิด

ผู้วิจัยเห็นว่าการใช้โปรแกรมการเห็นคุณค่าแห่งตน เป็นการฝึกคิดในด้านต่าง ๆ เพื่อพัฒนาให้วัยรุ่นได้ใช้ความสามารถของตนเองช่วยเหลือตนเองได้ ถ้าเราสามารถลดภาวะซึมเศร้าลง และเพิ่มคุณค่าแห่งตนในวัยรุ่นหญิงที่กระทำผิดในสถานพินิจและคุ้มครองเด็กและเยาวชนได้จะมีผลทำให้เกิดการพัฒนาทรัพยากรมนุษย์ที่มีค่า และเป็นการคืนคนดี สู่สังคมอีกวิธีการหนึ่ง

## เอกสารและงานวิจัยที่เกี่ยวข้อง

### งานวิจัยในประเทศ

วรพร อินทบุหรั่น (2533, บทคัดย่อ) ศึกษาความชุกของภาวะซึมเศร้าในวัยรุ่นที่กระทำผิดกฎหมาย ในสถานพินิจและคุ้มครองเด็กกลาง จำนวน 300 คน ใช้แบบทดสอบ CES-D (Center of Epidemiological Studies Depression scale) พบว่าความชุกของวัยรุ่นที่กระทำผิดกฎหมายเท่ากับร้อยละ 66.3 และปัจจัยที่มีผลความสัมพันธ์กับการเกิดภาวะซึมเศร้าอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติ ได้แก่ ปัจจัยทางด้านร่างกาย คือ การเจ็บป่วยทางด้านจิตใจของบิดาและพี่น้อง (ที่ระดับ .01) และการเจ็บป่วยทางจิตใจของมารดา (ที่ระดับ .05) ปัจจัยทางด้านจิตสังคม ได้แก่ สถานภาพทางการศึกษา รายได้ของครอบครัว สถานที่ที่วัยรุ่นกระทำผิดกฎหมายอยู่ในขณะเก็บข้อมูล ความสัมพันธ์ระหว่างวัยรุ่นที่กระทำผิดกฎหมายกับบิดามารดาและพี่น้อง การเจ็บป่วยทางด้านจิตใจของวัยรุ่นที่กระทำผิดกฎหมาย การคาดหวังต่ออนาคตในภายภาคหน้า (ที่ระดับ .01) ระยะเวลาที่ศาลตัดสินให้เข้าอยู่ในสถานพินิจและคุ้มครองเด็ก และวิธีแก้ปัญหาเมื่อสมาชิกคนใดคนหนึ่งเกิดปัญหาขึ้น (ที่ระดับ.05)

อรวรรณ ลีทองอิน (2534, บทคัดย่อ) ศึกษาผลการทำกลุ่มช่วยเหลือตนเองของผู้สูงอายุที่ซึมเศร้า 32 คน ในบ้านพักคนชราบ้านบุญโยเซฟ จังหวัดขอนแก่น เป็นการวิจัยเชิงทดลองแบบ Solomon Four Group Design ประกอบด้วยกลุ่มทดลอง 2 กลุ่ม และกลุ่มควบคุม 2 กลุ่ม โดยการสุ่มตัวอย่างผู้สูงอายุกลุ่มละ 8 คน ทำการทดสอบก่อนและหลังการบำบัดด้วย Geriatric Depression Screening Scale (GDS) พบว่า ผลการบำบัดกลุ่มช่วยเหลือตนเอง ช่วยให้ภาวะซึมเศร้าของผู้สูงอายุลดลง อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .001 ผู้สูงอายุที่ได้รับการบำบัดกลุ่มช่วยเหลือตนเอง มีภาวะซึมเศร้าเฉลี่ยน้อยกว่าผู้สูงอายุที่ไม่ได้รับการบำบัดกลุ่มช่วยเหลือตนเอง อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ.001 เพศ อายุและระดับการศึกษา ไม่มีผลต่อภาวะซึมเศร้าของผู้สูงอายุ

ลัดดา แสนลีหา (2536, บทคัดย่อ) ศึกษาความซึมเศร้าและความคิดอัตโนมัติในทางลบของวัยรุ่นตอนปลาย และศึกษาลักษณะเนื้อหาของความคิดอัตโนมัติในทางลบของวัยรุ่นตอนปลายที่มีความซึมเศร้ากลุ่มประชากรเป็นนักเรียนมัธยมศึกษาชั้นปีที่ 6 ปีการศึกษา 2536 ซึ่งกำลังศึกษาในโรงเรียนมัธยมศึกษาสายสามัญ อำเภอเมือง จังหวัด มหาสารคาม จำนวน 709 คน เครื่องมือที่ใช้ในการวิจัยประกอบด้วยแบบสอบถามเกี่ยวกับข้อมูลส่วนบุคคล แบบประเมินความซึมเศร้า และแบบประเมินความคิดอัตโนมัติในทางลบ พบว่าวัยรุ่นตอนปลายร้อยละ 69.11 มีความซึมเศร้าเบี่ยงเบนไปจากปกติ โดยร้อยละ 31.03 มีความซึมเศร้าระดับเล็กน้อย ร้อยละ 14.81 มีความซึมเศร้าปานกลางร้อยละ 20.03 มีความซึมเศร้าระดับมาก และร้อยละ 3.24 มีความซึมเศร้าระดับรุนแรง วัยรุ่นตอนปลายที่มีความซึมเศร้ามากขึ้น จะมีจำนวนข้อของความคิดอัตโนมัติในทางลบเพิ่มขึ้นและมีความรุนแรงมากขึ้นตามลำดับ

อรวรรณ หนูแก้ว (2536, บทคัดย่อ) ศึกษาเปรียบเทียบความทุกข์ และระดับภาวะซึมเศร้าและความสัมพันธ์ ปัจจัยจิตสังคมระหว่างเด็กวัดสระแก้วกับเด็กในครอบครัวปกติ ชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 1-3 จำนวน 628 คนโดยใช้แบบทดสอบ CDI (Children's Depressive Inventory) พบว่าเด็กวัดสระแก้วมีความทุกข์และระดับของภาวะซึมเศร้ามากกว่าเด็กในครอบครัวปกติ อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .01 เพศ ผลสัมฤทธิ์ทางการศึกษาและความสัมพันธ์กับกลุ่มเพื่อนที่แตกต่างกันพบว่า มีภาวะซึมเศร้าแตกต่างกันอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .01 ด้านความคาดหวังในชีวิตของเด็ก ในครอบครัวปกติมากกว่าเด็กในวัดสระแก้วอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .01 และเด็กที่มีความคาดหวังในชีวิตต่ำจะมีภาวะซึมเศร้ามากกว่าเด็กที่มีความคาดหวังสูงอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ 0.1 เด็กในวัดสระแก้วมีความสัมพันธ์กับกลุ่มเพื่อนน้อยกว่าเด็กในครอบครัวปกติอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .01 เด็กที่มีความสัมพันธ์กับกลุ่มเพื่อนต่ำ มีภาวะซึมเศร้ามากกว่าเด็กที่มีความสัมพันธ์กับกลุ่มเพื่อนสูงอย่างมีนัยสำคัญที่ระดับ .01

รัชนิย์ อุดชาชน (2540, บทคัดย่อ) ศึกษาลักษณะทั่วไปของเด็กชายที่กระทำผิด และสภาวะจิตหลังกระทำผิดกฎหมาย โดยใช้แบบสัมภาษณ์กับกลุ่มเด็กชายบ้านมุทิตา ที่มีอายุ 10-14 ปี จำนวน 70 ราย พบว่าพฤติกรรมกระทำผิด ส่วนใหญ่เป็นคดีลักทรัพย์ร้อยละ 44.2 เป็นการกระทำผิดครั้งแรก ร้อยละ 94.3 เป็นการกระทำผิดเป็นกลุ่ม ร้อยละ 72.9 มีการวางแผนไว้ล่วงหน้า ร้อยละ 82.9 กระทำในเวลากลางคืน ร้อยละ 55 เป็นสถานที่บริเวณบ้านเจ้าทุกข์มาก่อน ร้อยละ 66.0 สาเหตุของการกระทำผิด เพราะเพื่อนชวน และตามเพื่อน ร้อยละ 45.8 โดยทราบมาก่อนว่าเป็นความผิดแต่อยากทดลองเสี่ยงร้อยละ 32.9 หลังจากกระทำผิดเด็กอยากกลับไปอยู่กับบิดามารดา ร้อยละ 38.6 สภาวะจิตหลังกระทำผิดกฎหมายพบว่า ความรู้สึกเห็นคุณค่าในตัวเองใหญ่อยู่ระดับปานกลางก่อนไปทางต่ำร้อยละ 52.8 และมีภาวะซึมเศร้า ร้อยละ 52.8

สุพานี เสมสุขกรี (2541, บทคัดย่อ) ศึกษาผลของการให้คำปรึกษาเชิงจิตวิทยารายบุคคลต่อระดับความรู้สึกถึงคุณค่าในตัวเองและภาวะอารมณ์ซึมเศร้าของหญิงตั้งครรภ์ที่ติดเชื้อเอชไอวี ประชากรสำหรับการทดลองนี้คือ หญิงตั้งครรภ์ที่ติดเชื้อเอชไอวีทุกคน กลุ่มตัวอย่างที่ศึกษาเป็นหญิงตั้งครรภ์ที่ติดเชื้อเอชไอวี ซึ่งมารับบริการฝากครรภ์ที่หน่วยตรวจโรคติดเชื้อทางเพศสัมพันธ์ (S.T.D. clinic) โรงพยาบาลราชวิถี จำนวน 30 คน แบ่งเป็นกลุ่มทดลอง 15 คน และกลุ่มควบคุม 15 คน โดยกลุ่มทดลองได้รับการให้คำปรึกษาเชิงจิตวิทยารายบุคคล สัปดาห์ละครั้ง ครั้งละ 30-50 นาที ติดต่อกัน 4 สัปดาห์ควบคู่กับการได้รับการบริการตามปกติของโรงพยาบาล ส่วนกลุ่มควบคุมจะได้รับเฉพาะการบริการตามปกติของโรงพยาบาลเท่านั้น เครื่องมือที่ใช้ในการรวบรวมข้อมูล ได้แก่ แบบวัดระดับความรู้สึกถึงคุณค่าในตัวเองของโรเซนเบิร์ก และแบบวัดภาวะซึมเศร้าของซิกมอนด์แอนด์สแนซ พบว่ากลุ่มตัวอย่างที่ได้รับการให้คำปรึกษาเชิงจิตวิทยารายบุคคลหลังได้รับการให้คำปรึกษา จะมีความรู้สึกถึงคุณค่าในตัวเองสูงกว่าและมีภาวะอารมณ์เศร้าต่ำกว่าก่อนได้รับการให้คำปรึกษาอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ.05

#### งานวิจัยต่างประเทศ

เฟรริชส์ และคณะ (Frerichs et al., 1980, pp. 691-699) เรื่องอุบัติการณ์ของความซึมเศร้าในสตรีเองเจดิส กลุ่มตัวอย่างเป็นผู้ใหญ่ 1,003 คน โดยใช้แบบสอบถาม ซีอีเอส-ดี (CES-D) พบว่า 19.1% มีความซึมเศร้า เพศหญิงมีความซึมเศร้าสูงกว่าเพศชายในอัตราส่วน 2 ต่อ 1 กลุ่มอายุ 18-24 ปี ที่ระดับความซึมเศร้าสูงที่สุด และอุบัติการณ์ของความซึมเศร้า มีความสัมพันธ์อย่างมากกับรายได้ครอบครัว เมื่อควบคุมตัวแปรฐานะทางเศรษฐกิจและสังคมแล้วไม่พบว่าเชื้อชาติและศาสนา มีความสัมพันธ์กับความซึมเศร้า

เฟรริช และคณะ (Friedrich et al., 1988, pp. 475-481) ได้ทำการศึกษาเรื่อง ความแตกต่างทางเพศเกี่ยวกับความซึมเศร้าในวัยรุ่นตอนต้น กลุ่มตัวอย่างประกอบด้วย นักเรียนระดับมัธยมต้น 369 คน เครื่องมือที่ใช้คือ แบบสำรวจความซึมเศร้าของเบค (Beck depression inventory) มาตรฐานวัดด้านสภาพแวดล้อมทางครอบครัว (family environmental scale) มาตรฐานวัดการสนับสนุนทางสังคม (social inventory index) และแบบสำรวจความเครียดในชีวิต (life stress inventory) ผลการวิจัย ไม่พบความแตกต่างในค่าเฉลี่ยของคะแนนความซึมเศร้าระหว่างเพศหญิงและเพศชาย แต่มีความแตกต่างทางเพศในด้านความสัมพันธ์ของความซึมเศร้ากับตัวแปรด้านครอบครัวและบุคคล ความซึมเศร้าของเด็กชายเกี่ยวข้องกับความเครียดในชีวิต และสัมฤทธิ์ผลทางการเรียน เนื่องจากบรรยากาศในครอบครัวจะเน้นสัมฤทธิ์ผลของเด็กชายมากกว่าเด็กหญิง อย่างไรก็ตาม ความซึมเศร้าของเด็กหญิงมีสหสัมพันธ์กับการสนับสนุนทางสังคม



เลเวนท์ และเซนกีซ (Levent & Cengiz, 1989) ได้ศึกษารายงานภาวะซึมเศร้าประเด็นต่าง ๆ เกี่ยวกับ Turkey ในเรื่องดังนี้

1. ความชุกของในชุมชน พบว่า ความชุกของกลุ่มอาการซึมเศร้าหรือภาวะซึมเศร้าโดยทั่ว ๆ ไป ประมาณร้อยละ 20 และภาวะซึมเศร้าจนเป็นโรคพบประมาณร้อยละ 10

2. ปัจจัยเสี่ยงที่เกี่ยวกับภาวะซึมเศร้าทางด้าน Sociodemographic risk factors พบว่า ปัจจัยที่มีความเสี่ยงในการเกิดภาวะซึมเศร้าสูง คือ เพศหญิง อายุที่เพิ่มมากขึ้น สถานภาพสมรสที่เป็นโสด รูปแบบครอบครัวเดี่ยว (nuclear family) และเศรษฐกิจฐานะต่ำ (lower socio-economic status)

มอร์ค (Monck, 1993 cited in Albert & Beck, 1975) ได้ใช้แบบประเมินภาวะซึมเศร้าของ โควาลส์ และบีก์ (Kovacs & Beck) ประเมินอารมณ์ของเด็ก พบว่าการแสดงความคิดปกติในการนอน และความอยากอาหาร ความรู้สึกอ่อนแรง เหนื่อยล้า และกังวลเกี่ยวกับสุขภาพของตนเกือบ 1 ใน 4 ของเด็กที่ถูกทารุณกรรมทางเพศ แสดงความวิตกกังวลอย่างมากเกี่ยวกับอนาคต โดยพวกเขาจะเกิดความรู้สึกกลัวว่าจะมีสิ่งเลวร้ายเกิดขึ้นกับตน เด็กที่มีภาวะซึมเศร้า จะมีความรู้สึกเห็นคุณค่าในตนเองต่ำ อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติ และเด็กมีความรู้สึกเห็นคุณค่าในตนเองต่ำที่สุด เกี่ยวกับภาพลักษณ์ของตนเอง และความสัมพันธ์กับเพื่อน

กิลแฮม (Gillham, 1995) ได้ทำการศึกษาการป้องกันภาวะซึมเศร้าในเด็กวัยเรียน ซึ่งอธิบายถึงการศึกษาระดับ 2 อย่าง คือ การศึกษาผลของโปรแกรมป้องกันภาวะซึมเศร้า (depression prevention program, DPP) ในการป้องกันการเกิดภาวะซึมเศร้าในเด็ก โปรแกรมดีพีพี (DPP) เป็นกลุ่มของการสอนเด็กเกี่ยวกับพฤติกรรมทางปัญญาและเทคนิคการแก้ปัญหาในสังคมในการศึกษาครั้งแรกใช้กลุ่มตัวอย่างที่เป็นนักเรียนเกรด 5 และ 6 จำนวน 69 คน ที่มีความเสี่ยงต่อการเกิดภาวะซึมเศร้า จากการติดตามผลในระยะ 2 ปี พบว่า เด็กกลุ่มที่ได้รับการฝึก โปรแกรมดีพีพี (DPP) มีภาวะซึมเศร้าลดลงมากกว่าเด็กที่ไม่ได้รับการฝึกอย่างมีนัยสำคัญ ทางสถิติแล้วพบหลักฐานในการศึกษาระยะยาวว่าสามารถลดภาวะ ซึมเศร้าในเด็กที่ได้รับการรายงานขึ้นต้นว่ามีภาวะซึมเศร้าดีเท่ากับความสามารถป้องกันอาการ ซึมเศร้า ในเด็กได้ ประสิทธิภาพของโปรแกรมดีพีพี (DPP) จะมีการพัฒนาขึ้นในเวลาต่อมาหลังจากที่ได้รับความสำเร็จในการนำไปใช้

การศึกษาในกรณีนี้ 2 มี 2 จุดมุ่งหมาย คือ จุดมุ่งหมายแรกเป็นแบบจำลองผลของโปรแกรมดีพีพี (DPP) และจุดมุ่งหมายที่ 2 คือ การทดสอบผลที่เพิ่มขึ้น โดยมีผู้ปกครองเข้ามามีส่วนร่วมกับโปรแกรมดีพีพี (DPP) โดยแบ่งกลุ่มตัวอย่างทั้ง 95 คน ของเด็กนักเรียนเกรด 5 และ 6 เป็นกลุ่ม 3 กลุ่ม กลุ่มแรกมีนักเรียนและผู้ปกครอง กลุ่มที่สองมีนักเรียนอย่างเดียวและกลุ่มมี 3 เป็น

กลุ่มควบคุม โดยเด็กในกลุ่มที่ผู้ปกครองเข้าร่วมด้วย เด็กจะเข้าโปรแกรมดีพีพี (DPP) ส่วนผู้ปกครองจะมาเข้ากลุ่มผู้ปกครอง ส่วนเด็กกลุ่มที่มีเพียงนักเรียนอย่างเดียวจะเข้ากลุ่มทำโปรแกรมดีพีพี (DPP) โดยผู้ปกครองไม่เข้าร่วมด้วย และกลุ่มควบคุมทั้งเด็กนักเรียนและผู้ปกครองไม่เข้าร่วมโปรแกรมใด ๆ ทั้งสิ้น ปรากฏว่า โปรแกรมดีพีพี (DPP) ได้รับความสำเร็จในการทำให้ภาวะซึมเศร้าลดลงและสามารถป้องกันภาวะซึมเศร้าได้ ในการติดตามผลเป็นเวลา 6 เดือน ส่วนการที่บิดามารดาเข้ามามีส่วนร่วม ไม่ช่วยให้เกิดผลในการป้องกันภาวะซึมเศร้าได้เพิ่มมากขึ้น อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติ

สรุปจากการศึกษาวิจัยที่เกี่ยวข้องพบว่า มีวิธีการลดภาวะซึมเศร้าโดยใช้ วิธีการดังนี้คือ การใช้กลุ่มช่วยเหลือตนเอง การฝึกผ่อนคลาย การให้คำปรึกษารายบุคคลและการให้คำปรึกษารายกลุ่ม จากการศึกษางานวิจัยเกี่ยวกับภาวะซึมเศร้า กับภาวะซึมเศร้าในวัยรุ่นพบว่า มีวิธีการลดภาวะซึมเศร้ามีหลายวิธีดังกล่าวแล้วข้างต้น แต่สำหรับวัยรุ่นที่กระทำผิดยังไม่มีความรู้ใคร่ครวญ ดังนั้นผู้วิจัยจึงสนใจลดภาวะซึมเศร้าโดยการใช้โปรแกรมการเห็นคุณค่าแห่งตนและคิดว่า โปรแกรมนี้น่าจะช่วยให้จริงจึงอยากที่จะทำการศึกษา

### เอกสารเกี่ยวกับโปรแกรมการเห็นคุณค่าแห่งตน

โปรแกรมการเห็นคุณค่าแห่งตนเป็น โปรแกรมที่ผู้วิจัยสร้างขึ้นเองตามกรอบแนวคิดของคูเปอร์สมิธ เพื่อใช้ในการวิจัยครั้งนี้ซึ่งประกอบด้วย

#### แนวคิดการเห็นคุณค่าแห่งตนของคูเปอร์สมิธ

นักจิตวิทยาที่ทำการศึกษาและวิจัยเกี่ยวกับการเห็นคุณค่าในตนเองมาอย่างกว้างขวาง ได้แก่ สแตนเลย์ คูเปอร์สมิธ (Coopersmith, 1981 b อ้างถึงใน ตุ๊กัญญา พิระวรรณกุล, 2542, หน้า 17) กล่าวถึงแหล่งที่มาของการเห็นคุณค่าแห่งตนมาจาก 4 ประการดังนี้

1. ความสำคัญ (significance) หมายถึง เป็นวิถีทางที่บุคคลรู้สึกเกี่ยวกับการยอมรับการมีคุณค่าอย่างเหมาะสม รู้สึกว่าตนเองเป็นที่รักของบุคคลอื่นมีประโยชน์ต่อครอบครัวและสังคม
2. ความสามารถ (competence) หมายถึง เป็นวิธีการที่จะพิจารณาการมีความรู้ความสามารถกระทำสำเร็จตามเป้าหมาย สามารถเผชิญกับอุปสรรคต่าง ๆ ที่ผ่านเข้ามาในชีวิตด้วยความมั่นใจ สามารถปรับตัวได้ดีใช้กลไกในการป้องกันตนเองด้วยและสามารถดำรงชีวิตอยู่ร่วมกับบุคคลอื่นได้อย่างมีประสิทธิภาพ
3. คุณความดี (virtue) หมายถึง การบรรลุมাত্রฐานตามศีลธรรมและจริยธรรมเป็นการปฏิบัติตัวสอดคล้องกับศีลธรรม จริยธรรม ค่านิยมของสังคม ขนบธรรมเนียมและ

วัฒนธรรมมีความคิดและการปฏิบัติตนที่ถูกต้อง รับรู้คุณค่าของตนตามความเป็นจริง มองโลกในแง่ดีและมีความพอใจในชีวิตที่เป็นอยู่

4. พลังอำนาจ (power) หมายถึง เป็นอิทธิพลที่บุคคลมีต่อชีวิตตนเองและผู้อื่นและต่อเหตุการณ์ต่าง ๆ รอบตัว มีความเชื่อมั่นในอำนาจการกระทำของตนว่าจะก่อให้เกิดผลตามที่ต้องการและมีความสามารถเพียงพอในการที่จะทำสิ่งต่าง ๆ ให้บรรลุตามเป้าหมายตามที่ต้องการได้ สุข เพื่อความสะดวกในการประเมินคุณค่าแห่งตนของคุณเปอร์สมิธได้แบ่งเป็น 4 ด้านดังนี้

1. ด้านทั่วไป เป็นคุณค่าแห่งตนจากการมองโลกในแง่ดี มีความคิดสร้างสรรค์กล้าแสดงออก เป็นที่พึ่งของตนเองและผู้อื่นได้และมีความพึงพอใจในชีวิตปัจจุบันของตน
2. ด้านสังคมและเพื่อน เป็นคุณค่าแห่งตนที่เกิดจากความพอใจที่สามารถเป็นที่รักและมีความสำคัญต่อคนรอบข้าง การได้รับการยอมรับจากบุคคลอื่นในสังคม
3. ด้านครอบครัว เป็นคุณค่าแห่งตนจากการได้รับความรักและการยอมรับจากพ่อแม่ รวมถึงความพึงพอใจในบรรยากาศภายในครอบครัว เป็นที่ภาคภูมิใจและสามารถปฏิบัติตนได้ตามความปรารถนาของพ่อแม่
4. ด้านโรงเรียน เป็นคุณค่าแห่งตนจากการประสบความสำเร็จและพึงพอใจในผลการเรียนการได้รับการยอมรับจากเพื่อน ๆ และครู

คูเปอร์สมิธ (Coopersmith, 1984) ยังแบ่งองค์ประกอบที่มีต่อการพัฒนาคุณค่าแห่งตนมี 4 ประการได้แก่

1. การได้รับการยอมรับนับถือจากบุคคลสำคัญรอบข้าง
2. ประสบความสำเร็จในชีวิตตามสถานภาพของคนในสังคม และสังคมเห็นพ้องต้องกัน โดยมีปัจจัยดังนี้คือ
  - 2.1 การมีอิทธิพลและการควบคุมคนอื่นได้ ซึ่งแสดงถึงความมีอำนาจ
  - 2.2 การได้รับการยอมรับ ความสนใจ ความรัก ซึ่งทำให้ตนรู้สึกว่ามีคุณค่า
  - 2.3 การเป็นบุคคลที่มีศีลธรรมตามกฎเกณฑ์ของสังคม ซึ่งแสดงถึงการเป็นบุคคลที่มีคุณความดีน่าเชื่อถือศรัทธา
  - 2.4 การประสบความสำเร็จตามความมุ่งหวัง ซึ่งแสดงถึงการมีความสามารถ
3. ความพยายามที่จะให้ได้มาในสิ่งที่ตนต้องการ ซึ่งเป็นสิ่งที่มีคุณค่าและสำคัญ
4. ขอบเขตของความสามารถที่จะวัดผลกระทบต่อบุคคล ความวิตกกังวล เพื่อให้เกิดความสมดุลย์

คูเปอร์สมิธ สรุปเทคนิคในการพัฒนาคุณค่าแห่งตนไว้ดังนี้คือ

1. การยอมรับความรู้สึกของบุคคลตามความเป็นจริง จะช่วยให้เขาสามารถถ่ายทอดความรู้สึกออกมา โดยเฉพาะการยอมรับความรู้สึกทางลบ ความรู้สึกกลัว ความรู้สึกขัดแย้ง และความรู้สึกปฏิเสธของบุคคล เป็นสิ่งที่มีประโยชน์ต่อการแสดงความรู้สึกของบุคคลในขณะนั้น
2. การยอมรับความแตกต่างระหว่างบุคคลในการเผชิญกับปัญหาและวิธีการแก้ปัญหาที่แตกต่างกัน ควรทำความเข้าใจในการแก้ปัญหาและให้โอกาสแต่ละบุคคลในการแสดงความสามารถในการแก้ปัญหา เนื่องจากบุคคลมีความคิดที่เหมาะสมเฉพาะวัยของเขาและมีความรับผิดชอบต่อปัญหาที่เขาต้องเผชิญอยู่แล้ว นอกจากนี้การให้โอกาสเขาได้ฝึกเลือกวิธีการแก้ปัญหาเอง นั้นทำให้เขาค้นพบว่ายังมีวิธีการที่เหมาะสมอีกหลายอย่างที่เขາอาจจะเลือกได้
3. หลีกเลี่ยงการเปลี่ยนแปลงที่เกิดขึ้นกับบุคคลอย่างรุนแรงและกะทันหันซึ่งจะทำให้บุคคลเกิดความรู้สึกไม่มั่นใจ ดังนั้นเมื่อมีการเปลี่ยนแปลงเกิดขึ้นควรแจ้งให้ทราบล่วงหน้าอย่างชัดเจนในทันทีและถ้าเป็นไปได้ไม่ควรให้มีการเปลี่ยนแปลงอย่างกะทันหันเกิดขึ้น
4. มีตัวแบบที่ดีมีประสิทธิภาพในการเผชิญเนื่องจากตัวแบบมีอิทธิพลต่อความรู้สึกมั่นคงของบุคคล ตัวแบบจึงควรมีความเชื่อมั่นและให้การสนับสนุนบุคคลให้สามารถใช้ศักยภาพที่มีอยู่ในการเผชิญปัญหาอย่างมั่นใจ และให้กำลังใจกับเขาว่าเขาสามารถที่จะประสบความสำเร็จได้ในการเผชิญปัญหาตนเอง
5. การช่วยให้บุคคลพัฒนาขั้นตอนการแก้ปัญหาอย่างสร้างสรรค์ โดยให้เขาได้ระบายความขุ่นมัว ซึ่งจะเป็นโอกาสให้เขาได้ค่อย ๆ เข้าใจความยุ่งยากในตนเอง ช่วยลดระดับความเครียด จากนั้นเขาจะค่อย ๆ ใส่ใจกับความรู้สึกที่เกิดขึ้นกับตนเอง
6. ความคาดหวังที่สูงเกินความเป็นจริงจะส่งผลให้บุคคลเกิดความเครียด วิตกกังวลมากกว่าจะคิดวิธีการแก้ปัญหาและจะเป็นการทำลายความรู้สึกเห็นคุณค่าแห่งตน

ในงานวิจัยครั้งนี้ผู้วิจัยได้เลือกศึกษาคุณค่าแห่งตนตามแนวคิดของคูเปอร์สมิธ เนื่องจากแนวคิดนี้เชื่อว่า คุณค่าแห่งตนแม้ว่าจะเริ่มต้นมีการพัฒนามาตั้งแต่ในช่วงแรกเกิดแล้วก็ตาม แต่ความสำนึกในคุณค่าตนเองของบุคคลก็มีได้คงอยู่เช่นนั้นตลอดไป หากแต่สามารถเปลี่ยนแปลงได้จากประสบการณ์การมีปฏิสัมพันธ์ หรือการสื่อสารจากบุคคลอื่นและสิ่งแวดล้อม โดยเฉพาะกลุ่มประชากรที่ศึกษาเป็นเยาวชนในสถานพินิจและคุ้มครองเด็กและเยาวชนที่อยู่ในช่วงวัยรุ่น ซึ่งการปฏิสัมพันธ์ระหว่างเพื่อนจะมีผลต่อการพัฒนาคุณค่าแห่งตนของบุคคลเหล่านี้ คุณค่าแห่งตนของเยาวชนกลุ่มนี้จึงสามารถพัฒนาได้โดยโปรแกรมการเห็นคุณค่าแห่งตน และ คูเปอร์สมิธ ยังกล่าวไว้ว่าบุคคลจะแสดงระดับคุณค่าแห่งตนต้องมีพื้นฐานมาจากการที่รู้จักและเข้าใจตนเองเป็นอย่างดีก่อน และสามารถแสดงออกมาทางคำพูดและพฤติกรรม จะเห็นได้ว่าคุณค่าแห่งตนของบุคคลสามารถ

วัดและประเมินได้ ซึ่งคูเปอร์สมิธได้สร้างแบบประเมินความตํานึกในคุณค่าแห่งตนของบุคคลที่เป็นที่ยอมรับโดยทั่วไปให้มีความเหมาะสมกับกลุ่มประชากรแต่ละกลุ่มอีกด้วย สำหรับกลุ่มประชากรในการศึกษาครั้งนี้เป็นเยาวชนที่อยู่ในวัยรุ่น ผู้วิจัยจึงเลือกที่จะใช้แบบประเมินของคูเปอร์สมิธฉบับนักเรียน

### เอกสารและงานวิจัยเกี่ยวกับเยาวชนกระทำผิดกฎหมาย

ความหมายและคำจำกัดความการกระทำผิดของเด็กและเยาวชน เยาวชนตามพระราชบัญญัติจัดตั้งศาลคดีเด็กและเยาวชนพุทธศักราช 2499 ได้บัญญัติไว้ว่า “เยาวชน หมายถึงบุคคลซึ่งมีอายุเกิน 14 ปีบริบูรณ์แต่ไม่ถึง 18 ปีบริบูรณ์ ซึ่งได้แก่บุคคลที่มีอายุตั้งแต่ 14 ปีขึ้นไปจนถึงบุคคลที่มีอายุ 17 ปีเศษแต่ยังไม่ถึง 18 ปีเต็มแต่มีข้อยกเว้นสำหรับบุคคลที่บรรลุนิติภาวะแล้วด้วยการสมรสไม่ถือว่าเป็นเยาวชน ซึ่งมีผลให้บุคคลที่บรรลุนิติภาวะแล้วด้วยการสมรส แม้ภายหลังจะจดทะเบียนหย่ากันแล้วก็ตาม ถ้ากระทำความผิดทางอาญาจะต้องนำคดีขึ้นฟ้องและพิจารณาในศาลธรรมดา การบรรลุนิติภาวะด้วยการสมรสนั้นจะต้องอยู่ภายใต้เงื่อนไขของการสมรสตามกฎหมายแพ่งและพาณิชย์ ชายและหญิงจะต้องมีอายุครบ 17 ปีบริบูรณ์ จะต้องได้รับการยินยอมจากบิดามารดาหรือผู้ปกครองเว้นแต่ศาลจะอนุญาตให้ทำการสมรสก่อนที่ชายและหญิงจะมีอายุครบ 17 ปีบริบูรณ์ และเมื่อสมรสแล้วต้องมีการจดทะเบียนกันตามกฎหมาย” (อัครยา ดิษยบุตร และคณะ, 2531, หน้า 16-18)

เยาวชน ตามพระราชบัญญัติจัดตั้งศาลเยาวชนและครอบครัว 2534 หมายถึง บุคคลอายุเกินกว่า 14 ปีบริบูรณ์แต่ยังไม่ถึง 18 ปีบริบูรณ์

การกระทำผิด (delinquency) หมายถึง การกระทำผิดทางอาญาตามที่กฎหมายระบุไว้ รวมทั้งการกระทำอันกฎหมายบัญญัติไว้ว่าเป็นความผิด ตลอดจนการให้เกิดผลอันใดอันหนึ่งขึ้นโดยคงเว้นการที่จักกระทำให้ เพื่อป้องกันอันนั้นด้วย (บุญร่วม เทียมจันทร์, 2531, หน้า 7-8 อ้างถึงใน นริสา จิตรสมนึก, 2540, หน้า 74)

การกระทำผิดของเด็กและเยาวชน ซึ่งในทางอาชญาวิทยาและทัณฑวิทยา ไม่ถือว่าการกระทำผิดของเด็กและเยาวชนเป็นอาชญากรรม (crime) และไม่เรียกเยาวชนที่กระทำผิดว่า อาชญากร แต่เรียกการกระทำผิดหรือพฤติกรรมแสดง (delinquency) และเรียกเยาวชนที่กระทำผิดว่า juvenile delinquent

จากคำจำกัดความด้านกฎหมายดังกล่าวข้างต้น เห็นได้ว่าบุคคลที่ถูกข้อหาว่า กระทำการอันกฎหมายบัญญัติว่าเป็นความผิด ซึ่งมาสู่อำนาจการพิจารณาพิพากษาของศาลเยาวชนและครอบครัวได้นั้นต้องเป็นเด็กและเยาวชน คือต้องมีอายุเกินกว่า 7 ปีบริบูรณ์และต้องมีอายุไม่ถึง 18 ปี บริบูรณ์ในวันที่กระทำความผิดได้เกิดขึ้น

เพาเวอร์ และวิทเมอร์ (Powers & Witmerlt, 1951, p. 180 อ้างถึงใน เกษวรางค์ จิณะแสน, 2542, หน้า 12 -13) ได้ให้ความหมายของเด็กและเยาวชนที่กระทำผิดว่าต้องพิจารณา

### 3 ประการคือ

1. ความหนักเบาของความผิด หรือความร้ายแรงของการกระทำ
2. ความถี่ของการกระทำหรือการทำบ่อยครั้งแค่ไหน
3. ทักษะคดีของผู้กระทำผิดต่อสังคมหรือผู้มีสิทธิอำนาจตามกฎหมายจากเกณฑ์ทั้ง

3 ประการ นี้เขาได้แบ่งเด็กและเยาวชนที่กระทำผิดออกเป็น 5 กลุ่มด้วยกันคือ เกรที่สูงสุด เกรธรรมดา เกรเป็นบางโอกาส ไม่ค่อยเกร และเกรน้อยที่สุด

เจมส์ แดร์ (James Dairs, 1989 อ้างถึงใน เกษวรางค์ จิณะแสน, 2542, หน้า 13) ได้ให้ความหมายเด็กและเยาวชนกระทำผิดไว้ดังนี้

เยาวชนกระทำผิด ประกอบด้วยการกระทำที่ปฏิบัติโดยบุคคลที่มีอายุต่ำกว่า 18 ปี บริบูรณ์ ซึ่งการกระทำนั้นเป็นกรณีอาชญากรรม ถ้ากระทำโดยบุคคลที่มีอายุมากกว่าเกณฑ์นี้ หรือความประพฤติที่ศาลคดีเด็กและเยาวชนพิจารณาว่าเป็นความเบี่ยงเบนต่ออำนาจการควบคุมของสังคม

เจอร์ริท ทรีโอเดอร์สัน (George Theodorson, 1986 อ้างถึงใน เกษวรางค์ จิณะแสน, 2542, หน้า 13) อธิบายความหมายของการกระทำผิดของเด็กและเยาวชนไว้ว่าเป็นแนวความคิดทางกฎหมาย เป็นการฝ่าฝืนกฎหมายหรือเทศบัญญัติของบุคคลใดบุคคลหนึ่งที่มีอายุต่ำกว่าเกณฑ์อายุของผู้ใหญ่ตามกฎหมายของชุมชนนั้นโดยมิได้รวมการประพฤตินั้นไม่สมควรตั้งแต่ระดับธรรมดาจนถึงขั้นร้ายแรงของเด็กและเยาวชนแต่จะรวมเฉพาะการประพฤตินั้นที่ละเมิดกฎหมายเท่านั้น

เบอร์นาลด์ รัสเซลล์ (Bernard Russell, 1969 อ้างถึงใน เกษวรางค์ จิณะแสน, 2542, หน้า 13) ได้ให้นิยามว่าเด็กและเยาวชนผู้กระทำผิดคือ เด็กหรือเยาวชนชายหญิงที่ศาลได้พิสูจน์และพบความผิดว่าได้กระทำการละเมิดพระราชบัญญัติของประเทศของรัฐ หรือของท้องถิ่น เขาอาจถูกจับโดยตำรวจ หรือส่งศาลโดยพ่อแม่หรือโรงเรียน

เสริน ปุณณะหิตานนท์ (2523, หน้า 88 - 89) ได้กล่าวเกี่ยวกับการกระทำผิดของเด็กและเยาวชนไว้ว่า หมายถึง พฤติกรรมที่ขัดแย้งกับความต้องการในค่านิยมของวัฒนธรรมที่ครอบงำวิถีชีวิตของเยาวชนนั้นก็คือ พฤติกรรมที่ฝ่าฝืนค่านิยมหลัก ซึ่งเป็นระบบที่ก่อรูปลักษณะนิสัยใจคอของเยาวชน แม้ตามกฎหมายบางอย่างจะไม่ได้ฝังรากลึกลงในจารีตประเพณีของสังคม แต่ก็ปรากฏว่าจารีตประเพณีของสังคม แต่ก็ปรากฏว่าจารีตประเพณีหลายอย่างได้ถูกนำไปใช้เป็นพื้นฐานในการบัญญัติกฎหมาย ดังนั้นการกระทำผิดของเด็กและเยาวชนจึงมีความหมายไปในทางพฤติกรรมบางรูปแบบที่ขัดแย้งหรือต่อต้านสังคม ทำให้เกิดการเสียดสีเบียดเบียนทั้งในด้านสังคมและ

ตัวบุคคล และ มินัยและความหมายครอบคลุมไปถึงผลการใช้คำนิยามวินิจฉัยความประพฤติว่าเป็น สิ่งที่พึงปรารถนาหรือไม่พึงปรารถนา ภายในกรอบของบรรทัดฐานและกฎหมายของสังคมด้วย เป็นความประพฤติที่มีผลกระทบต่อคนอื่นไปในทางที่เสียหาย ถึงแม้ว่าตัวบุคคลที่เป็น ผู้เยาว์อาจจะได้รับความกระทบกระเทือนจากการกระทำของตนเอง แต่ก็ไม่สำคัญเท่าข้อเท็จจริงที่ ว่าพฤติกรรมใดที่มีผลกระทบต่อกลุ่มไปในทางที่ไม่ดี พฤติกรรมนั้นก็มักจะถือว่าเป็นการต่อต้าน สังคม

ประธาน วัฒนวานิชย์ (2530, หน้า 6 อ้างถึงใน โสภกา ชนิลมันน์, 2536, หน้า 141, หน้า 35) ได้อธิบายถึงการกระทำความผิดของเด็กและเยาวชนเพิ่มเติมว่า เป็น พฤติกรรมที่ต่อต้านสังคมหรือการประพฤติฝ่าฝืนกฎหมายและกระทำผิดโดยไม่มีเจตนา จนกระทั่งการกระทำผิดโดยเจตนาในคดีร้ายแรงในบางสังคม พอจะให้คำจำกัดความของ “การกระทำผิดของเด็กและเยาวชน” ตามกฎหมายไทยได้ว่า หมายถึง การกระทำผิด ทางอาญาตามประมวลกฎหมายอาญา และกฎหมายอื่น ๆ ที่มีโดยทางอาญา และทางการกระทำผิด ต่อกฎหมายอื่น ๆ ซึ่งบัญญัติให้เป็นอำนาจหน้าที่ของศาลเยาวชนและครอบครัวพิพากษาหรือ มีคำสั่ง จากข้างต้นมีผู้ให้ความหมายของการกระทำผิดของเด็กและเยาวชนไว้มากมาย ผู้วิจัยขอ สรุปคำนิยามของ “การกระทำผิดของเด็กและเยาวชน” ว่าหมายถึง ผู้ที่มีอายุระหว่าง 7 ปี ถึง 18 ปี บริบูรณ์ ที่กระทำความผิดกฎหมายอาญารวมทั้งที่กระทำความผิดกฎหมายอื่น ๆ ซึ่งกฎหมายกำหนดว่า เป็นความผิดของเด็กและเยาวชน

#### สาเหตุการกระทำผิดของเด็กและเยาวชน

ในการที่จะเข้าใจสาเหตุที่เด็กและเยาวชนกระทำความผิดกฎหมายนั้น จำเป็นที่จะต้องศึกษา ถึงสาเหตุหลาย ๆ สาเหตุด้วยกัน ฉะนั้นสาเหตุที่เด็กและเยาวชนกระทำความผิดอาจพิจารณาได้จาก

1. สาเหตุทางชีววิทยาและจิตวิทยา เด็กและเยาวชนมีความบกพร่องทางด้านร่างกาย หรือจิตใจ ได้แก่

1.1 สาเหตุทางด้านพันธุกรรม สาเหตุทางด้านพันธุกรรม ทำให้เด็กนั้นเกิดมามี สภาพทางด้านร่างกายที่ผิดปกติไป เป็นต้นว่า ปัญญาอ่อน จิตใจบกพร่อง เป็นผลร้ายต่อเด็ก เพราะจะ ทำให้เด็กไม่สามารถใช้สติปัญญาไตร่ตรอง หักห้ามยับยั้งต่อสิ่งที่ยั่วยุต่าง ๆ ได้ นอกจากนี้ ยังเกิดจากความผิดปกติของโครโมโซม จะทำให้มีพฤติกรรมที่ดุร้าย กระด้าง ก้าวร้าว ทำให้เด็ก เกิดความรู้สึกที่เป็นลบ หรือเป็นปรปักษ์ต่อสังคม

1.2 ความผิดปกติในระหว่างการตั้งครรภ์ ความผิดปกติในระหว่างการตั้งครรภ์ ทำให้เกิด ความพิการ หรือโรคภัยไข้เจ็บ เด็กที่มีร่างกายพิการหรือไม่สมบูรณ์มาตั้งแต่เกิด หรือ เกิดขึ้นเนื่องจากประสบเคราะห์กรรมขึ้น ในภายหลังอันมีผลต่อสุขภาพทั้งทางด้านร่างกายและจิตใจ

ทำให้เด็กรู้สึกเป็นปมด้อยขึ้น กลายเป็นคนที่มองโลกในแง่ร้าย หรืออาจมีพฤติกรรมต่อต้านสังคม

### 1.3 ระดับสติปัญญาและการศึกษา เด็กที่มีระดับสติปัญญาต่ำกว่าเพื่อน ๆ

ในวัยเดียวกัน ความจำไม่ดี เรียนอะไรไม่รู้เรื่อง เรียนไม่ทันเพื่อน อาจทำให้เกิดความท้อแท้ เบื่อหน่าย ไม่อยากเรียนเนื่องจากไม่ประสบความสำเร็จในการเรียน ขาดการพัฒนาทักษะการคิด หรือการใช้เหตุผลในการตัดสินใจในสิ่งต่าง ๆ อาจถูกชักจูงไปในทางที่ผิดและกระทำผิดได้

1.4 ภาวะทางจิตใจอันเกิดจากการเปลี่ยนแปลงอย่างรวดเร็ว เนื่องจากผลแห่งการพัฒนาตามวัย โดยเฉพาะอย่างยิ่งในช่วงวัยรุ่นระยะกลาง อันเป็นวัยที่มีการเปลี่ยนแปลงอย่างรวดเร็วทั้งทางร่างกาย จิตใจ และอารมณ์ จะทำให้เด็กปรับตัวไม่ได้และประจวบกับผู้ปกครอง ครูอาจารย์ไม่เข้าใจ ทำให้เด็กเกิดมีอารมณ์รุนแรง โกรธง่าย หงุดหงิด ชอบแสดงพฤติกรรม ในลักษณะที่เป็นอันตรายต่อผู้อื่นได้

1.5 สติปัญญา สติปัญญา เป็นสิ่งที่เกิดขึ้นในตัวเองโดยไม่มีใครสั่งสอนหรืออบรมให้ เช่น สติปัญญา ความอยากรู้อยากเห็น ความอยากเผชิญภัย หรือสติปัญญาทางกามารมณ์ เป็นต้น ล้วนเป็นสิ่งที่อาจจะป็นสาเหตุให้เด็กกระทำผิดได้อย่างหนึ่ง เช่น ผู้ที่มีสติปัญญาทางกามารมณ์อาจจะกระทำผิดเกี่ยวกับการข่มขืน เป็นต้น

## 2. สาเหตุทางด้านสังคมและสิ่งแวดล้อม

2.1 สาเหตุจากครอบครัว ครอบครัวเป็นสถาบันทางสังคมสถาบันแรกของมนุษย์ ในการหล่อหลอมบุคลิกภาพอารมณ์ จิตใจ ทักษะคติ ค่านิยม จริยธรรม และคุณธรรม พร้อมทั้งปลูกฝังการเรียนรู้ การปฏิบัติตนตามระเบียบของสังคม ความรับผิดชอบต่าง ๆ การสร้างนิสัย และบุคลิกภาพที่ดีให้กับเด็กเพื่อให้เติบโตขึ้นเป็นผู้ใหญ่ที่ดีในอนาคต ดังนั้นพ่อแม่ควรควบคุมดูแลลูกอย่างพอเหมาะพอเจาะ ไม่เคร่งครัดในกฎระเบียบมากเกินไป หรือไม่ย่อหย่อนเกินไป เชื่อได้ว่าเด็กจะไม่กระทำผิดเมื่อเติบโตขึ้น แต่ในทางตรงกันข้ามหากครอบครัวใดแตกแยก บิดามารดาไม่ปรองดองกัน ทะเลาะเบาะแว้งกันอยู่ตลอดเวลา หรือบิดาไปมีภรรยาใหม่ มารดามีสามีใหม่ ทำให้ไม่ได้ดูแลเอาใจใส่ลูกเท่าที่ควร มีผลทำให้ครอบครัวขาดความสามัคคี ไม่มีความเสียสละหรือภัยให้แก่กัน ทำให้เด็กมักจะหันไปซัดเซพกับการมีพฤติกรรมที่สังคมไม่ยอมรับ

2.2 สาเหตุจากโรงเรียน ครู การศึกษามีความสำคัญยิ่งในการที่จะเสริมสร้างลักษณะนิสัย และช่วยในการพัฒนาบุคลิกภาพของบุคคลให้สามารถปรับปรุงตัวให้เข้ากับสภาพแวดล้อม และการเปลี่ยนแปลงของสังคมได้ ประสบการณ์ทางลบที่ได้รับจากโรงเรียน เช่น ความขัดแย้งอย่างรุนแรงในเรื่องการควบคุมอย่างเข้มงวด การลงโทษอย่างรุนแรง หรือการทำให้เกิดความอับอาย การเรียนอ่อนหรือการเรียนไม่ทันเพื่อน ทำให้เกิดความเบื่อหน่ายในการเรียน



ความลำเอียงและความไม่ยุติธรรมของครู ทำให้เกิดความคับข้องใจและเกิดความขัดแย้งที่รุนแรง หากเด็กเหล่านี้ได้รับอิทธิพลจากบ้านหรือชุมชนให้ประพฤติด้อยด้วยแล้ว ข้อบกพร่องของ โรงเรียนจะเพิ่มแรงกดดันทำให้เด็กเหล่านี้กระทำความผิดมากขึ้นไปอีก

2.3 สาเหตุจากกลุ่มเพื่อน เพื่อนซึ่งถือว่ามีผลสำคัญต่อเด็กและเยาวชนเป็นอันมาก โดยเฉพาะอย่างยิ่งในช่วงวัยรุ่น เพราะนอกจากครอบครัวแล้ว วัยรุ่นจะคลุกคลีและใกล้ชิดกับกลุ่มเพื่อนมากที่สุด ดังนั้นจึงทำให้วัยรุ่นมีการรวมกลุ่มเป็นแก๊งค์ ซึ่งทำให้วัยรุ่นในกลุ่มเดียวกันมีค่านิยมที่เหมือนกันและมีความเป็นอันหนึ่งอันเดียวกัน ถ้าวัยรุ่นรวมกลุ่มเพื่อนที่ไม่ดีจะทำให้เด็กมีพฤติกรรมที่ไม่ดี กลุ่มเพื่อนจะส่งผลส่งเสริมทำให้เกิดการกระทำความผิดมากยิ่งขึ้น

2.4 สาเหตุจากสภาพชุมชนและสิ่งแวดล้อม ชุมชนแออัดที่อยู่ในตัวเมืองจะมีผลก่อให้เกิดเด็กและเยาวชนกระทำความผิดได้มากกว่าชุมชนในชนบท ทั้งนี้อาจเนื่องจากเด็กและเยาวชนที่อยู่ในชุมชนแออัดอยู่ในแควงมิงฉาชีพ ชักสน ขากจน หาเช้ากินค่ำ เมื่อเด็กและเยาวชนได้รับรู้เกี่ยวกับพฤติกรรมทำนองนี้เข้าบ่อย ๆ ก็เกิดความเคยชิน จึงทำให้เด็กเกิดการเรียนแบบและเอาเป็นตัวอย่างได้

ทอฟท์ และอิงแลนด์ (Taft & England, 1964 อ้างถึงใน โสภา ชปัดมันน์, 2536, หน้า 141) ได้ศึกษาและกำหนดลักษณะสภาพสิ่งแวดล้อมของที่อยู่อาศัยที่มีส่วนสนับสนุนให้เกิดการกระทำความผิดขึ้นได้ 7 ลักษณะด้วยกันคือ

2.4.1 ตามตะแวงบ้านที่ยากจนที่มีครอบครัวตั้งอยู่อย่างหนาแน่น มักจะมีการฉกชิงวิ่งราวและการขโมยกันโดยทั่วไป

2.4.2 ย่านแหล่งสลัมที่มีความยากจน มีสภาพไร้กฎหมาย คือ ต่างคนต่างทำอะไรตามความต้องการของคนโดยไม่คำนึงว่าสิ่งที่ตนทำนั้นจะผิดกฎหมายหรือไม่

2.4.3 แหล่งที่ถูกตัดขาดจากสังคม ขาดระเบียบแบบแผนและมีความขัดแย้งกันทางวัฒนธรรมภายในแหล่งนั้นด้วย

2.4.4 เขตที่อยู่อาศัยที่อยู่กันอย่างหนาแน่นและขาดความสัมพันธ์กันเป็นส่วนตัว

2.4.5 เขตยากจนหรือเขตสลัมที่มีชนกลุ่มน้อยอยู่เพียงกลุ่มเดียว

2.4.6 เขตแห่งความเลวร้ายซึ่งตำรวจเข้าปกป้อง มีโสเภณีและการเล่นพนันอยู่กันทั่วไป ตำรวจเองก็ไม่จัดการแต่ประการใด

2.4.7 เขตชนบทเสื่อมโทรม ซึ่งเป็นที่หลบซ่อนของแก๊งค์โจรในเมืองคล้ายกับเป็นเมืองเถื่อน

2.5 สื่อสารมวลชน สื่อสารมวลชนเป็นปัจจัยสำคัญที่มีส่วนกระตุ้นให้เกิดการก่ออาชญากรรมและต่อการกระทำความผิดของเด็กและเยาวชน สื่อสารมวลชนเกี่ยวข้องกับ

ปัญหาอาชญากรรมคือ เป็นแหล่งสะท้อนให้เกิดความรู้สึกล้อตามทางค่านลบ เพราะสิ่งที่คนอยากรู้ พร้อมทั้งจะเรียนรู้ หรือพร้อมที่จะทำตามตรงกับสิ่งซึ่งสื่อมวลชนได้นำออกเผยแพร่ให้เห็น เด็กจะเรียนรู้สิ่งที่เป็นลบคือสังคมหรือพฤติกรรมที่เป็นลบในสังคม สื่อที่สำคัญที่มีอิทธิพลต่อการสร้างทัศนคติ และปลูกฝังค่านิยมด้านลบได้แก่ รูปภาพในหนังสือ ในภาพยนตร์ ในโทรทัศน์ มักจะเสนอภาพที่เป็นอาชญากรรมรุนแรงโหดร้าย สิ่งเหล่านี้จะทำให้เยาวชนเกิดการเลียนแบบ เนื่องจากวัยรุ่นยังอ่อนคือยสติปัญญาและเหตุผล ทำให้เกิดการยอมรับและคล้อยตาม มีผลทำให้เกิดความประทับใจ และความภาคภูมิใจที่จะทำตาม

2.6 สถานภาพทางเศรษฐกิจ ความร้นแค้นอึดอัดขาดแคลน เป็นสาเหตุที่บีบบังคับให้คนเราจำต้องกระทำผิดฐานประทุษร้ายต่อทรัพย์ เพื่อการดิ้นรนอยู่รอดของชีวิต

2.7 ด้านการอบรมเลี้ยงดู การอบรมเลี้ยงดูที่ไม่ถูกต้อง ครอบครัวของส่งเสริมในด้านที่กระทำผิด ทำให้เด็กคิดว่าเป็นสิ่งที่ดีและมีคนยอมรับ จะเป็นผลร้ายต่อสังคมตามมา ดังนั้นครอบครัวมีส่วนสำคัญมากในการที่จะปลูกฝังเลี้ยงดูอบรมให้เด็กเป็นคนเช่นไร ถ้าเราช่วยกันอบรมบุตรหลานในทางที่ดีถูกต้อง จะช่วยให้สังคมของเราสงบสุขมากขึ้น ไม่มีปัญหาอาชญากรรมเกิดขึ้น ทำให้สังคมสงบ

2.8 การถูกประทับตราหรือตีตราจากสังคม ในสภาพความเป็นจริงในปัจจุบันบุคคลที่ถูกสังคมประทับตราว่ากระทำผิดมาแล้ว ว่าเป็นพวกที่ก่ออาชญากรรม เป็นคนขี้คุก หัวขโมย สิ่งเฮโรอีน กลายเป็นผู้มีรอยมลทินถูกสังคมตัดสินว่าเป็นพวกที่เบี่ยงเบน ไม่สอดคล้องกับบรรทัดฐานของสังคม เมื่อพ้นคดีหรือพ้นโทษออกไป ถ้าสังคมภายนอกไม่ให้โอกาส ไม่ไว้ใจ หรือตั้งข้อรังเกียจ อาจจบด้วยการตกงาน ไม่ได้รับการยกย่องนับถือจากบุคคลโดยทั่วไป ทำให้บุคคลเหล่านั้นมองตัวเองว่าเป็นผู้ที่เบี่ยงเบนค่านิยมของสังคมและนำไปสู่การยอมรับเอกลักษณ์ของผู้เบี่ยงเบน (identity of deviance) ผลของการประทับตราโดยสังคมเป็นเงื่อนไขที่สำคัญที่เสริมย้าให้ผู้ที่ถูกนิยามกลายเป็นผู้เบี่ยงเบนเร็วขึ้นหรือง่ายขึ้น แนวทัศน์ในการตีตราหรือ labeling perspective นี้ อธิบายการกระทำผิดของบุคคลว่ากระทำไปโดยความรู้เท่าไม่ถึงการณ์หรือเพราะความจำเป็น มิได้เป็นเพราะมีจิตใจที่ชั่วร้าย แต่ปฏิกิริยาจากสังคม จากบุคคลต่าง ๆ ที่แสดงตอบโต้ออกมาเป็นไปในลักษณะที่ทำให้เขามองว่าตนเองเป็นคนไม่ดี ไม่สามารถอยู่ในสังคมของพลเมืองดีได้ และกลายเป็นคนไม่ดีไปในที่สุด (โสภาง ชูพิชัยกุล, 2525, หน้า 70-71 อ้างถึงใน เอกราช แก้วเขียว, 2540, หน้า 11)

ท่ามกลางสภาพที่สับสนของสังคมปัจจุบัน ทำให้เด็กและเยาวชนต้องเผชิญกับปัญหาต่าง ๆ มากมาย ทั้งปัญหาด้านครอบครัว สังคมและเศรษฐกิจ ปัจจัยสิ่งแวดล้อมนี้ส่งผลทำให้เยาวชนกระทำผิดมากขึ้นในปัจจุบัน และในอนาคตก็มีแนวโน้มที่จะมากขึ้นเรื่อย ๆ ดังนั้น

การแก้ปัญหาที่ดีที่สุดก็คือ การป้องกันปัญหาที่จะเกิดขึ้น โดยการส่งเสริมให้เยาวชนคิดเป็น  
ทำเป็นแก้ปัญหาเป็น และสามารถพึ่งตนเองได้ เพราะจะช่วยให้เยาวชนในยุคปัจจุบันนี้สามารถ  
เผชิญโลก เศรษฐกิจปัญหา เศรษฐกิจชีวิตได้อย่างชาญฉลาด ทันทโลก ทันทคน อยู่อย่างมีความสุข  
และมีส่วนทำให้เยาวชน สร้างสรรค์ประโยชน์ต่อสังคมและประเทศชาติต่อไป

เฮลล์มส์ และเทอร์เนอร์ (Helms & Turner, 1981, p. 419) แบ่งสาเหตุของการกระทำผิด  
กฎหมายออกเป็น 2 อย่าง

1. องค์ประกอบทางครอบครัว ครอบครัวที่มีอิทธิพลต่อเด็กและเยาวชนที่กระทำผิด  
กฎหมาย ซัฟเฟอร์ และ कुन्दตัน (Schafer & Kundten, 1967) ดังนั้น ในสภาพครอบครัวที่มี  
ปัญหา บ้านแตก (Broken Homes) บิดามารดาหย่าร้างกัน หรือบิดามารดาเสียชีวิตหนึ่งคนหรือ  
เสียชีวิตทั้งคู่ บิดามารดาแยกกันอยู่ ให้ความอบอุ่นแก่เด็กไม่เพียงพอ เด็กจะมีพฤติกรรมก้าวร้าว  
ชอบทะเลาะวิวาท รู้สึกขาดความอบอุ่น ไม่ไว้วางใจผู้อื่น ขาดความเห็นอกเห็นใจผู้อื่น เก็บตัว  
ทำผิดง่ายเพราะไม่คิดว่าใครจะมาเสียใจ คบเพื่อนไม่ดี ส่วนครอบครัวที่มีความสุข บิดามารดามี  
ความรักใคร่สนิทสนม ให้ความรัก ความอบอุ่นแก่บุตร เด็กก็มีสุขภาพจิตดี อ่อนโยน เอื้อเฟื้อเผื่อแผ่  
และมีพฤติกรรมที่เหมาะสม

2. องค์ประกอบทางสังคม เศรษฐกิจ และสิ่งแวดล้อม เยาวชนกระทำผิดกฎหมาย  
เหล่านี้ มักจะมีพื้นฐานทางเศรษฐกิจและสังคมในระดับต่ำ อาศัยอยู่ในชุมชนแออัดหรือแหล่ง  
เสื่อมโทรม องค์ประกอบนี้มีสาเหตุมาจาก

- 2.1 ข้อเสียหายของสังคมวัยรุ่น และความต้องการทางเศรษฐกิจมาก มีความ  
ขาดแคลนสูง
- 2.2 ความสับสนในการเคลื่อนไหวทางเศรษฐกิจ และความไม่พอใจในสภาพของ  
ตน
- 2.3 แนวทางขนบธรรมเนียมประเพณีที่มีกฎเกณฑ์สูง เช่น การศึกษา และมีการ  
กำจัดลักษณะของบุคคลไว้เข้มงวด
- 2.4 ผู้ล้มเหลวจะได้รับความเสียหายมากและมีพฤติกรรมที่ทำงานเป็นระบบแบบ  
อัตโนมัติเราจะได้พบว่าพื้นฐานทางเศรษฐกิจของเยาวชนกระทำผิดกฎหมาย ส่วนใหญ่จะอยู่ใน  
ระดับต่ำ ในระดับปานกลางและระดับสูงมีน้อย

ท่ามกลางสภาพสังคมที่สับสนของสังคมปัจจุบัน ทำให้เยาวชนต้องเผชิญปัญหาต่าง ๆ  
มากมาย ดังนั้นเยาวชนที่ถูกปล่อยปละละเลย ไม่ได้ได้รับการดูแลเท่าที่ควร จากครอบครัวที่มีสถานะ  
ทางเศรษฐกิจที่ไม่ดี สมาชิกในครอบครัวต้องต่อสู้ดิ้นรนเพื่อความอยู่รอดเยาวชนจะมีชีวิตความเป็นอยู่  
ที่ขาดระเบียบแบบแผน ไม่ได้ได้รับการสนองตอบความต้องการ เยาวชนจึงหันไปกระทำผิด

กฎหมาย เพื่อให้ได้มาซึ่งสิ่งที่สามารถสนองตอบความต้องการได้เพราะฉะนั้น สภาวะทางเศรษฐกิจ รวมทั้งสภาพสังคมและวัฒนธรรมจึงมีอิทธิพลความประพฤติกของเยาวชน เพราะถือเป็นสมาชิกในสังคม จึงต้องมีการปรับตัวอยู่ตลอดเวลาเพื่อให้เข้ากับสังคมได้ สังคมในลักษณะโดยอ้อมส่งผลให้สมาชิก มีพฤติกรรมเป็นแบบนั้น สิ่งแวดล้อมที่มีอิทธิพลในสังคมที่ควรตระหนัก ได้แก่ การหล่อหลอมจากครอบครัว สมาชิกในชุมชน ความเป็นอยู่ เป็นต้น นอกจากนี้แล้วสื่อสารมวลชนต่าง ๆ เช่น ภาพยนตร์ โทรทัศน์ วิทยุ หนังสือพิมพ์ หนังสืออ่านเล่น เหล่านี้ก็มีอิทธิพลในการโน้มน้าวจิตใจ เยาวชนหากได้อย่างเห็นตัวอย่าง ที่ผิดก็จะเกิดการลอกเลียนแบบและนำไปปฏิบัติ โดยรู้เท่าไม่ถึงการณ์ได้

จากสภาพในปัจจุบันเราจะพบว่าได้มีการพัฒนาทางวัตถุและมีการแข่งขันทางเศรษฐกิจมากขึ้น ทำให้เยาวชนที่เป็นวัยรุ่น ซึ่งเป็นวัยหัวเลี้ยวหัวต่อที่มีการเปลี่ยนแปลงทั้งทางด้านร่างกาย และจิตใจก็จะได้รับผลกระทบจากการเปลี่ยนแปลงที่รวดเร็วนี้จึงมักพบเหตุการณ์ต่าง ๆ อันเกิดจากการกระทำของเยาวชนเสมอ ๆ ซึ่งการกระทำเหล่านี้เป็นปัญหาต่อสังคม ไม่ว่าจะเป็นการลักทรัพย์ ปล้น ข่มขืนหรืออนาจาร การเสพยาเสพติดให้โทษ รวมทั้งการก่ออาชญากรรมและการก่อการวิวาททำร้ายร่างกาย เป็นต้น เนื่องจากปัญหาดังกล่าวไม่เพียงแต่จะส่งผลต่อวัยรุ่นหรือครอบครัวเท่านั้น แต่ยังส่งผลกระทบต่อไปถึงการพัฒนาเศรษฐกิจและสังคมของชาติอันเป็นส่วนรวมอีกด้วย ดังนั้นทุกประเทศทั่วโลกจึงตระหนักถึงความสำคัญของเยาวชน ซึ่งจะเห็นได้จากการที่ประเทศต่าง ๆ เกือบทั่วโลกได้จัดตั้งศาลคดีเด็กและเยาวชนให้แตกต่างจากการจัดการกับผู้ใหญ่ จากการเปลี่ยนแปลงทางเศรษฐกิจและสังคมทำให้เด็กและเยาวชนมีการกระทำผิดเพิ่มมากขึ้น และจากสถิติของศาลคดีเด็กและเยาวชน พบว่าเยาวชนกระทำผิดกฎหมาย และถูกศาลพิพากษาว่ากระทำผิดจริงมีเพิ่มมากขึ้นทุกปีจึงสมควรที่จะหาทางป้องกันและแก้ไขเพราะการกระทำผิดในเยาวชนนั้นเป็นการแก้ไขการกระทำผิดในระยะแรก ถ้าหากแก้ไขไม่ได้ การกระทำผิดก็จะฟักตัวของอาชญากรรม (อ้อมเดือน สดมณี, 2522, หน้า 1 อ้างถึงใน ชนิตา สุวรรณศรี, 2542) ซึ่งเป็นปัญหาที่ร้ายแรงมากขึ้นดังนั้นการกระทำผิดของเยาวชน จึงถือว่าเป็นปัญหาสังคมประการหนึ่ง ซึ่งควรได้รับความสนใจในการศึกษาค้นคว้า เพื่อหาหนทางในการแก้ไขอย่างจริงจัง

ได้มีนักวิชาการ ได้ศึกษาค้นคว้าเกี่ยวกับสาเหตุและความเป็นมาของการกระทำผิดของเยาวชน และได้พบว่า สาเหตุของการกระทำผิดนั้นไม่ได้มีสาเหตุมาจากปัจจัยประการใดประการหนึ่งเพียงอย่างเดียว แม้กระทั่งการกระทำผิดประเภทเดียวกันก็อาจจะมีสาเหตุมาจากปัจจัยหลายประการที่แตกต่างกันได้ และต้นเหตุของการกระทำผิดก็เป็นปัญหาที่ซับซ้อนยากแก่การที่จะตัดสินลงไปให้ชัดเจนได้ว่าตัวแปร ไหนเกิดการกระทำผิดอย่างชัดเจน (Lillyquist, 1981, p. 14 อ้างถึงใน ชนิตา สุวรรณศรี, 2542) ดังนั้น จึงได้มีการศึกษาตัวแปรต่าง ๆ ที่จะสามารถอธิบาย

พฤติกรรมการกระทำผิด โดยเฉพาะในเรื่องการเห็นคุณค่าแห่งตน (self-esteem) ซึ่งมีอิทธิพลต่อความคาดหวัง ความรู้สึกนึกคิด ความภาคภูมิใจ และความเชื่อมั่นของเยาวชน โดยมีการแสดงพฤติกรรมออกมาให้สามารถประเมินได้ ซึ่งจะต้องพิจารณาประกอบกับปัจจัยหรือตัวแปรต่าง ๆ ที่มีผลกระทบร่วมด้วย ไม่ว่าจะเป็นเพศ สภาพเศรษฐกิจและสังคมการอบรมเลี้ยงดูของบิดามารดา ความสัมพันธ์ในครอบครัว และการศึกษาเป็นต้น (กิ่งเพชร ชนะชัยวิบูลย์วัฒน์, 2534, หน้า 2) ปัญหาการกระทำผิดของเยาวชนมีมากขึ้นเรื่อย ๆ เนื่องจากพฤติกรรมที่เบี่ยงเบนหรือฝืนระเบียบ (deviant behavior) ซึ่งเป็นส่วนหนึ่งของการเปลี่ยนแปลงทางสังคม (dynamic process) และพบว่าเยาวชนที่กระทำผิดกฎหมายส่วนใหญ่อยู่ในช่วงวัยรุ่น ทั้งนี้อาจเนื่องจากเยาวชนเป็นช่วงที่บุคคลมีการเปลี่ยนแปลงบทบาทจากเด็กสู่ความเป็นผู้ใหญ่และในช่วงนี้เป็นระยะที่เยาวชนต้องมีการเผชิญปัญหา และมีการเปลี่ยนแปลงในทุก ๆ ด้าน เยาวชนคือบุคคลที่มีอายุในช่วง 12-21 ปี (ปรีชา วิหคโต และคณะ, 2540, หน้า 8-9) ซึ่งจะมีลักษณะที่ปรากฏเด่นชัดดังนี้

1. เป็นวัยแห่งการเปลี่ยนแปลง ซึ่งจะมีการเปลี่ยนแปลงทั้งทางด้านร่างกาย อารมณ์ ความคิด ความรู้สึก และความสนใจ
2. มีความต้องการเป็นอิสระ ในช่วงวัยนี้อยากที่จะพึ่งตนเอง อยากแสดงความสามารถในบางครั้งอยากลองดีและติดต่อด้านผู้ใหญ่
3. เป็นวัยที่ต้องเผชิญปัญหาในการปรับตัว การแสดงท่าทีและบทบาทต่าง ๆ ในสังคม
4. เป็นวัยแห่งการเสริมสร้าง ทั้งนี้เนื่องจากการเปลี่ยนแปลงในทุก ๆ ด้าน ทั้งด้านร่างกาย ความคาดหวังของบิดามารดา และของสังคม จึงทำให้วัยรุ่นต้องการเสริมสร้างในทุก ๆ ด้านเพื่อให้เป็นที่ยอมรับของผู้อื่น

จะเห็นได้อย่างชัดเจนว่า ในช่วงวัยรุ่นนี้อยู่ในภาวะสับสนซึ่งต้องการการปรับตัวให้เข้ากับการเปลี่ยนแปลงทั้งทางร่างกายและจิตใจ บางคนสามารถปรับตัวได้อย่างไม่มีปัญหาในการดำเนินชีวิต (สมร ทองดี, 2534, หน้า 35) จากข้อมูลข้างต้น เยาวชนที่กระทำผิดเป็นส่วนหนึ่งของเยาวชนที่เป็นอนาคตของชาติ จึงเป็นหน้าที่ของภาครัฐบาลและเอกชน ที่จะต้องรับผิดชอบต่อเยาวชนเหล่านี้เพื่อช่วยให้เขากลับไปสู่สังคมได้ตามปกติ ทางรัฐบาลได้จัดหน่วยงานที่มีหน้าที่เกี่ยวข้องในการให้ความช่วยเหลือทุก ๆ ด้านแก่เยาวชน หน่วยงานที่รับผิดชอบในการกระทำผิดของเยาวชน (อธยา ศิษย์บุตร และคณะ, 2531) คือ

1. ด้านกฎหมาย ได้มีศาลคดีเด็กและเยาวชน คอยพิจารณาพิพากษาคดีเด็กและวัยรุ่น โดยแบ่งออกเป็น 2 ฝ่ายคือ
  - 1.1 ฝ่ายตุลาการ พิจารณาคดีเด็กและเยาวชนที่อายุเกินกว่า 7 ปี และไม่เกิน 18 ปี (ก่อนยื่นคำฟ้อง) ตามความเหมาะสม

1.2 ฝ่ายพินิจและคุ้มครองเด็ก มีหน้าที่ในการสงเคราะห์และคุ้มครองแก้ไขความประพฤติ ให้การอบรมสั่งสอน โดยมีหน่วยงานรับผิดชอบ ได้แก่

- 1.2.1 สถานแรกรับ (บ้านเมตตา)
- 1.2.2 กองคุมประพฤติ
- 1.2.3 กองแพทย์
- 1.2.4 สถานแนะนำ
- 1.2.5 สถานฝึกและอบรม (บ้านกรรมา)
- 1.2.6 สถานกักและอบรม (บ้านอุเบกขา)
- 1.2.7 สถานฝึกและอบรมเด็กและเยาวชนหญิง (บ้านปราณี)

ทั้งหมดนี้จะเป็นหน่วยงานที่รับผิดชอบเด็กและเยาวชนในเขตกรุงเทพมหานครและปริมณฑล ขึ้นอยู่กับสถานพินิจและคุ้มครองเด็กกลาง ศาลคดีเด็กและเยาวชนกลาง กรุงเทพมหานคร ส่วนในต่างจังหวัดจะมีการแบ่งเขตกันรับผิดชอบ และมีศาลคดีเด็กและเยาวชนคอยดูแล อันมีสถานพินิจและคุ้มครองเด็กและเยาวชน และสถานฝึกและอบรมอยู่ในความรับผิดชอบ เขตภาคเหนือจะมีอยู่ในจังหวัดเชียงใหม่ พิชญ์โลก นครสวรรค์ เป็นต้น

สถานที่ดำเนินการฝึกและอบรมแบ่งออกเป็น 2 ประเภทคือ

1. สถานฝึกและอบรม ดำเนินการฝึกอบรมแบบธรรมชาติ เป็นเยาวชนที่ได้รับการอบรมจากภายนอกแล้วยังไม่เปลี่ยนความประพฤติเป็นคนดี แต่ยังไม่เปลี่ยนบุคลิกภาพไปในทางร้ายมากนัก
2. สถานกักกันและอบรม ดำเนินการฝึกอบรมโดยเข้มงวดรับเยาวชนที่ปฏิบัติตัวไม่ก้าวหน้าจากสถานฝึกและอบรม หรือรับเยาวชนที่มีบุคลิกภาพส่อไปในทางร้ายมากซึ่งถ้าใช้วิธีฝึกและอบรมก็จะเบาไปและใช้วิธีการจำคุกก็หนักไป

การฝึกอบรมมีดังนี้

1. อบรมวิชาสามัญ ทดสอบพื้นฐานความรู้ของเยาวชนเสียก่อนแล้วจึงจัดเข้าชั้นเรียนมีครูของสถานพินิจสอนให้ และได้จัดตั้งเป็นโรงเรียนการศึกษาผู้ใหญ่ มีการส่งเสริมการเรียนโดยเด็กที่เรียนดีและมีความประพฤติดี ก็สนับสนุนให้ศึกษาจนถึงระดับปริญญา และถ้าจำเป็นต้องไปศึกษาภายนอกก็ให้ขออนุญาตต่อศาล มีการรายงานตัวและต้องเข้ารับการฝึกอบรมนอกเวลาด้วย
2. อบรมวิชาชีพ นอกเวลาเรียนวิชาสามัญ เช่น ช่างไม้ ช่างตัดผม ช่างพิมพ์ ช่างเย็บผ้า และงานศิลปหัตถกรรม วิชาการเกษตร หลังฝึกอบรมหลักสูตร 6 เดือนแล้ว ก็มีการสอบเพื่อรับใบประกาศนียบัตรจากกระทรวงศึกษาธิการทุกปี

3. อบรมด้านจริยศึกษาหรือทางจิตใจ มีการนิมนต์พระมาแสดงธรรมะอยู่เป็นประจำ และมีกิจกรรมเสริมสร้างธรรมะโดยให้เด็กและเยาวชนเหล่านี้มีส่วนร่วมด้วย

2. กรมราชทัณฑ์ จะเป็นงานที่วัยรุ่นเกี่ยวกับอายุ 18-21 ปี ที่กระทำผิดและถูกศาลพิพากษาให้กักขัง มีการกักขังบริเวณ มีการอบรมให้ความรู้และวิชาชีพเพื่อปรับให้เยาวชนเป็นพลเมืองดี มีการปรับตัวทางด้านร่างกายและสังคม เยาวชนชายจะขังที่ทัณฑ์สถานวัยหนุ่มมี 2 แห่งคือ กรุงเทพมหานครและพระนครศรีอยุธยา ส่วนเยาวชนหญิงฝากขังที่ทัณฑ์สถานหญิงคลองเปรม

3. กรมประชาสงเคราะห์ ดำเนินการร่วมกับเจ้าหน้าที่ตำรวจกองกำกับการและสวัสดิภาพเด็กและเยาวชนสอดส่องดูแลความประพฤติเด็ก เด็กที่อยู่ในขอบข่ายการควบคุมและสงเคราะห์ คือ เด็กเร่ร่อน ขอดทาน และเด็กกระทำผิดกฎหมาย

ด้วยเหตุนี้ หน่วยงานต่าง ๆ ที่ได้รับผิดชอบพยายามมุ่งเน้นให้เยาวชนเป็นคนดี การช่วยเหลือให้เยาวชนเกิดการเห็นคุณค่าแห่งตนนั้นมีหลายวิธี เช่น การให้คำปรึกษาทั้งรายบุคคลและรายกลุ่ม กิจกรรมกลุ่มสัมพันธ์ เป็นต้น แต่ยังไม่มีการศึกษาโดยใช้โปรแกรมการเห็นคุณค่าแห่งตนเพื่อเพิ่มคุณค่าแห่งตน เพื่อให้เยาวชนได้เข้าใจและยอมรับตนเองในสภาพที่เขาเป็นจริง จึงเป็นสิ่งสำคัญยิ่งเพราะคุณค่าแห่งตนนั้นจะเป็นพลังให้เยาวชนได้สำรวจ ความคิด ความรู้สึกและการกระทำของตนเอง และมีอิทธิพลต่อการแสดงพฤติกรรมและความประพฤติของเยาวชนด้วย

#### งานวิจัยในประเทศ

เกษรราชก์ จิณะเสน (2542, บทคัดย่อ) ได้ศึกษาปัจจัยที่มีอิทธิพลต่อการกระทำผิดซ้ำของเด็กและเยาวชนที่อยู่ระหว่างถูกคุมความประพฤติในสถานพินิจกลางจากผลการวิจัยพบว่า ปัจจัยเชิงคุณและปัจจัยผลักดันที่ส่งผลให้เด็กและเยาวชนกระทำผิดเป็นครั้งแรกซึ่งประกอบด้วย ปัจจัยที่สำคัญคือ ปัจจัยจากสภาพครอบครัว ปัจจัยด้านสภาพแวดล้อมที่อยู่อาศัย ปัจจัยความบกพร่องของโครงสร้างทางสังคมและปัจจัยจากการคบหาสมาคมที่แตกต่างและอิทธิพลของวัฒนธรรมรองในกลุ่มเพื่อน ปัจจัยเหล่านี้ได้ส่งผลให้เด็กกระทำผิดเป็นครั้งแรก จนกระทั่งถูกจับกุมตัวดำเนินคดีในชั้นศาล ซึ่งศาลได้ให้โอกาสพวกเขาโดยการให้คุมความประพฤติไว้ ภายหลังจากการคุมประพฤติแล้วพบว่า เมื่อกลุ่มประชากรได้กลับไปอยู่ในครอบครัว ที่ผู้ปกครองไม่มีการเปลี่ยนแปลงพฤติกรรมของตน เด็กได้ไปอยู่ในสิ่งแวดล้อมเดิม ประกอบกับการที่พนักงานคุมประพฤติไม่ใช้เวลาไปสอดส่องดูแลทำให้วนกลับไปกระทำผิดซ้ำได้

อารยา ค่านพานิช (2542, บทคัดย่อ) ได้ทำการศึกษาเปรียบเทียบความสัมพันธ์ระหว่างการเห็นคุณค่าในตนเองกับพฤติกรรมการเผชิญปัญหาของเยาวชนที่กระทำผิดชายและหญิง ในสถานพินิจและคุ้มครองเด็กและเยาวชนกลาง ผลการวิจัยพบว่า การเห็นคุณค่าในตนเองและพฤติกรรมการเผชิญปัญหาของเยาวชนผู้กระทำผิดชายและหญิง ไม่แตกต่างกัน

จารีรัตน์ หอมสนั่น (2542, บทคัดย่อ) ได้ทำการศึกษาการแก้ไขพฤติกรรมก้าวร้าว โดยใช้การฝึกพฤติกรรมกล้าแสดงออกอย่างเหมาะสมแบบกลุ่ม : กรณีศึกษาเยาวชนกระทำผิดหญิง บ้านปรานี กรุงเทพมหานคร ผลการศึกษาพบว่า โปรแกรมการฝึกได้ผลดีกลุ่มทดลองมีระดับพฤติกรรมก้าวร้าวต่ำกว่ากลุ่มควบคุมอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05 และพบว่ากลุ่มทดลองที่ได้รับการฝึกพฤติกรรมกล้าแสดงออกอย่างเหมาะสม มีระดับพฤติกรรมกล้าแสดงออกอย่างเหมาะสมสูงกว่ากลุ่มควบคุมอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05

วราชาติ แสนคำ (2543, บทคัดย่อ) ศึกษาลักษณะทางจิตใจของเด็กและเยาวชนที่กระทำผิดในเขตจังหวัดสมุทรปราการ และปัจจัยที่มีความสัมพันธ์กับลักษณะทางจิตใจของกลุ่มเป้าหมาย โดยใช้แบบสอบถามกับเด็กและเยาวชนที่ถูกควบคุมอยู่ในสถานพินิจและคุ้มครองเด็กและเยาวชน จังหวัดสมุทรปราการ จำนวน 398 คน ผลการวิจัยพบว่า เด็กและเยาวชนส่วนใหญ่ เป็นเพศชาย อายุ 17 ปี มีการศึกษาระดับประถมศึกษา บิดามารคาส่วนใหญ่แยกกันอยู่ และมีความสัมพันธ์กันในสมาชิกในครอบครัวอยู่ในระดับดี

#### งานวิจัยต่างประเทศ

ลินเนอร์ และแวกเกอร์ (Linner & Wagner, 1983, pp. 26-32) ได้รายงานเกี่ยวกับ the ocean tides residential education program ซึ่งจัดขึ้นเพื่อคัดแยกเด็กออกจากกระบวนการพิจารณาของศาลคดีเด็กและเยาวชนและจัดการบริการพื้นฐานในชุมชนเพื่อทดแทน โปรแกรมนี้จำกัดเด็กอายุระหว่าง 13-17 ปีและให้บริการสำหรับเด็กที่มีปัญหา มาก ๆ โปรแกรมนี้จัดขึ้นตามแนวคิดพื้นฐานของการปรึกษาเชิงจิตวิทยาแนวพิจารณาความจริง โดยเน้นที่ความต้องการมีปฏิสัมพันธ์ทางบวกระหว่างเจ้าหน้าที่กับเด็ก ได้มีการใช้เพื่อนผู้ให้การช่วยเหลือในกลุ่ม (parental peer group counseling) เพื่อลดความขัดแย้งระหว่างเด็กกับผู้ปกครอง โดยมีนักจิตวิทยาการศึกษาเป็นผู้นำกลุ่ม เด็กทุกคนเข้าร่วมโครงการด้วยความสมัครใจ และตระหนักว่าถ้าหากเขาไม่เปลี่ยนแปลงไปในทางที่ดีขึ้นก็อาจจะถูกส่งตัวเข้าไปอยู่ในโรงเรียนฝึกและอบรมของรัฐ ซึ่งเป็นสถานที่สำหรับเด็กที่มีปัญหาทางพฤติกรรมร้ายแรง โปรแกรมนี้แสดงให้เห็นว่ามีเด็กจำนวนหนึ่ง ซึ่งเคย ได้รับการพิจารณาว่ามีปัญหาทางพฤติกรรมอย่างรุนแรงจนต้อง ส่งเข้าไปอยู่ในโรงเรียนฝึกและอบรมของรัฐนั้น สามารถได้รับความช่วยเหลือโดยไม่ต้องใช้วิธีที่รุนแรงได้



โลเซล และบลีเซเนอร์ (Loosel & Bliessener, 1994) ได้ศึกษาถึงปัจจัยในด้านการป้องกันการกระทำในเด็กสถานฝึกและอบรม ได้แก่ ปัจจัยทางด้านสติปัญญา ความคงที่ของอารมณ์ การยึดหยุ่น การรับรู้ประสิทธิภาพ การมุ่งผลของงาน การนำตนเอง ทักษะการจัดการกับปัญหา การจัดการภายในจิตใจของตนเอง การสนับสนุนทางสังคม บรรยากาศทางการศึกษาการสนับสนุนจากบุคคลใกล้ชิด โดยศึกษาทั้งในระยะสั้นและระยะยาวช่วงเวลา 2 ปี ผลการศึกษาพบว่า ปัจจัยตัวแปรที่เกี่ยวข้องกับการป้องกันการกระทำผิดข้างต้น ตัวแปรบางตัวส่งผลในระยะสั้นและบางตัวแปรส่งผลในระยะยาวแค่ที่ส่งผลทั้ง 2 ระยะคือ ปัจจัยทางด้านสติปัญญา ทักษะการนำตนเอง การสนับสนุนทางสังคม

เจสเซอร์, เดนบอส, แวนเดอร์ริน, คอสตาและตูบิน (Jessor, Denbos, Vanderryn, Costa, & Turbin, 1995 อ้างถึงใน เอกราช แก้วเขียว, 2540, หน้า 19) ศึกษาปัจจัยในการป้องกันปัญหาวัยรุ่น โดยศึกษาระยะยาวในเด็ก เกรด 7 เกรด 8 และเกรด 9 ซึ่งเป็นโรงเรียนที่ตั้งในเขตเมือง ผลการศึกษาพบว่า การป้องกันมีความสัมพันธ์อย่างมีนัยสำคัญในเชิงกลับกันกับปัญหาทางด้านพฤติกรรม กล่าวคือ การป้องกันแสดงให้เห็นว่าสามารถลดอัตราการกระทำพฤติกรรมที่เป็นปัญหา และสามารถชี้หรือทำนายปัญหาการกระทำผิดของเยาวชนได้

จากการศึกษา งานวิจัยทั้งในประเทศและต่างประเทศชี้ให้เห็นว่าเด็กที่มีพฤติกรรมเกเรนั้นอยู่ในสภาพแวดล้อมหรือใกล้ชิดกับปัจจัยเสี่ยงต่อการกระทำผิด ประกอบกับวิธีการเลี้ยงดูอบรมของพ่อแม่ ครอบครัว และสภาพแวดล้อมชุมชน เป็นปัจจัยที่ส่งผลให้เยาวชนได้กระทำความผิดขึ้น ดังนั้นวิธีการป้องกันจึงเป็นวิธีที่ถูกเสนอขึ้นมากว่าเป็นวิธีหนึ่งที่ดีที่สุดในการป้องกันปัญหาการกระทำผิดของเด็กและเยาวชน โดยครอบครัวและชุมชน ทุกฝ่ายที่เกี่ยวข้องต้องร่วมมือในการป้องกัน สนับสนุน ส่งเสริมเด็กในทางที่ถูกต้องเหมาะสมเพื่อผลที่เกิดขึ้นในระยะยาวต่อเด็กและเยาวชนของเราให้สามารถเติบโตเป็นผู้ใหญ่ที่ดีและมีคุณภาพของสังคมต่อไป

### สถานพินิจและคุ้มครองเด็กและเยาวชน

สถานพินิจและคุ้มครองเด็กและเยาวชน หรือเรียกโดยย่อว่า “สถานพินิจ” เป็นหน่วยงานหนึ่งในกระทรวงยุติธรรม มีผู้อำนวยการสถานพินิจเป็นผู้บังคับบัญชา ทั้งนี้เป็นไปตามมาตรา 32 แห่งพระราชบัญญัติจัดตั้งศาลเยาวชนและครอบครัว และวิธีพิจารณาคดีเยาวชนและครอบครัว พ.ศ. 2534 และในมาตรา 33 ได้กำหนดให้การจัดตั้งสถานพินิจ การกำหนดเขตอำนาจ และการแบ่งแยกกิจการของสถานพินิจออกเป็นสาขาต่าง ๆ ให้กระทำโดยพระราชกฤษฎีกา โดยปกติมีการจัดตั้งศาลเยาวชนและครอบครัว โดยการออกเป็นพระราชบัญญัติ หรือมีการจัดตั้งแผนกคดีเยาวชนและครอบครัวในศาลจังหวัด โดยการออกพระราชกฤษฎีกา มีการจัดตั้งสถานพินิจควบคู่กันไปด้วยทุกครั้ง เพราะสถานพินิจมีอำนาจหน้าที่ในการควบคุมเด็กและเยาวชนซึ่งต้องหาว่า

กระทำผิดไว้ในระหว่างสอบสวนหรือพิจารณาคดี หรือตามคำพิพากษา หรือคำสั่งของศาล อย่างไรก็ตาม การควบคุมตัวเด็กและเยาวชนไว้ ย่อมถือได้ว่าเป็นการริรอนเสรีภาพเด็กและเยาวชน ซึ่งต้องอยู่ภายใต้มาตรา 40 แห่งอนุสัญญาว่าด้วยสิทธิเด็ก (convention on the rights of the child) ที่กำหนดว่า “รัฐภาคีตระหนักถึงสิทธิเด็กทุกคนที่ถูกกล่าวหา หรือตั้งข้อหาว่าหรือเห็นว่าได้กระทำความผิดตามกฎหมายอาญา ที่จะได้รับการดำเนินการให้สอดคล้องกับความพยายามสร้างเสริมให้เด็กรู้ค่าและเกียรติภูมิของตน ที่จะเน้นให้เด็กมีความเคารพมากขึ้นต่อสิทธิมนุษยชน และเสรีภาพขั้นพื้นฐานสำคัญ ๆ ของบุคคลอื่นและคำนึงถึงอายุของเด็กและความปรารถนาที่จะสร้างเสริมให้เด็กปรับตัวเข้าสู่สังคม และมีบทบาทในทางสร้างสรรค์สังคมได้ใหม่” (ศาลเยาวชนและครอบครัว, 2539, หน้า 30-31) สถานพินิจและคุ้มครองเด็กขึ้นตรงต่ออธิบดีศาลเยาวชนและครอบครัวกลาง มีทั้งส่วนกลางและส่วนภูมิภาค ส่วนกรุงเทพมหานครคือ สถานพินิจและคุ้มครองเด็กกลาง ในส่วนภูมิภาคเรียกว่า สถานพินิจและคุ้มครองเด็กและเยาวชนจังหวัด มีอยู่ทุกแห่งทั่วราชอาณาจักรที่มีศาลเด็กและเยาวชนจังหวัดปัจจุบันมีอยู่ 21 จังหวัด ได้แก่ สงขลา นครราชสีมา เชียงใหม่ อุบลราชธานี ระยอง สุราษฎร์ธานี นครสวรรค์ นนทบุรี สมุทรปราการ ขอนแก่น นครศรีธรรมราช พิษณุโลก พระนครศรีอยุธยา อำนาจเจริญ ปทุมธานี ตรังและนราธิวาส หน้าที่และความรับผิดชอบของสถานพินิจและคุ้มครองเด็กและเยาวชน

## 1. หน้าที่และความรับผิดชอบในทางด้านคดีอาญา

1.1 ควบคุมเด็กและเยาวชน ผู้ต้องหาว่ากระทำความผิดอันกฎหมายบัญญัติเป็นความผิดไว้ในระหว่างมีการสอบสวนหรือพิจารณาคดี

1.2 เมื่อสถานพินิจได้รับตัวเด็กหรือเยาวชน จากพนักงานสอบสวนมาควบคุมตัวไว้แล้ว กฎหมายบัญญัติให้ทำการสืบเสาะและพินิจในเรื่องอายุ ประวัติ ความประพฤติ สถิติปัญหาการศึกษาอบรม สุขภาพ ภาวะแห่งจิต นิสัย อาชีพ และฐานะของเด็กหรือเยาวชน ตลอดจนบิดามารดาหรือผู้ปกครองที่เด็กและเยาวชนนั้นอาศัยอยู่

1.3 รายงานการสืบเสาะข้อเท็จจริงและสิ่งแวดล้อมต่าง ๆ ที่เกี่ยวกับเด็กและเยาวชน เพื่อนำเสนอต่อศาลประกอบการวินิจฉัย

1.4 ดำเนินการด้านสงเคราะห์ภายหลังปล่อยเช่น ส่งตัวกลับภูมิลำเนาเดิมหรือติดต่อบิดามารดาหรือผู้ปกครองให้มารับตัวเด็กหรือเยาวชน จัดหางานให้ทำ หรือจัดหาผู้อุปการะให้ในกรณีที่ไม่มีบิดามารดา ผู้ปกครอง หรือญาติ

## 2. หน้าที่ทางด้านคดีแพ่ง

เมื่อศาลคดีเด็กและเยาวชน ได้รับคำฟ้องหรือคำร้องขอใด ๆ ในทางแพ่งแล้วก็จะแจ้งให้ผู้อำนวยการสถานพินิจและคุ้มครองเด็กและเยาวชนทราบ ผู้อำนวยการสถานพินิจและคุ้มครองเด็ก

และเยาวชนก็จะสั่งให้พนักงานคุมประพฤติทำการสืบเสาะข้อเท็จจริงต่าง ๆ ว่าเป็นอย่างไร และนำความเห็นเสนอศาลเพื่อประกอบการพิจารณาพิพากษาคดี ในส่วนแพ่ง และผู้อำนวยการสถานพินิจ และคุ้มครองเด็ก และเยาวชนจะเสนอต่อศาลให้กำกับผู้ปกครอง หรือกำกับผู้ใช้อำนาจปกครองเพื่อที่จะคุ้มครองและรักษาผลประโยชน์และทรัพย์สินของผู้เยาว์อีกชั้นหนึ่งก็ได้ และจะต้องดำเนินการให้เป็นไปตามคำสั่งของศาล

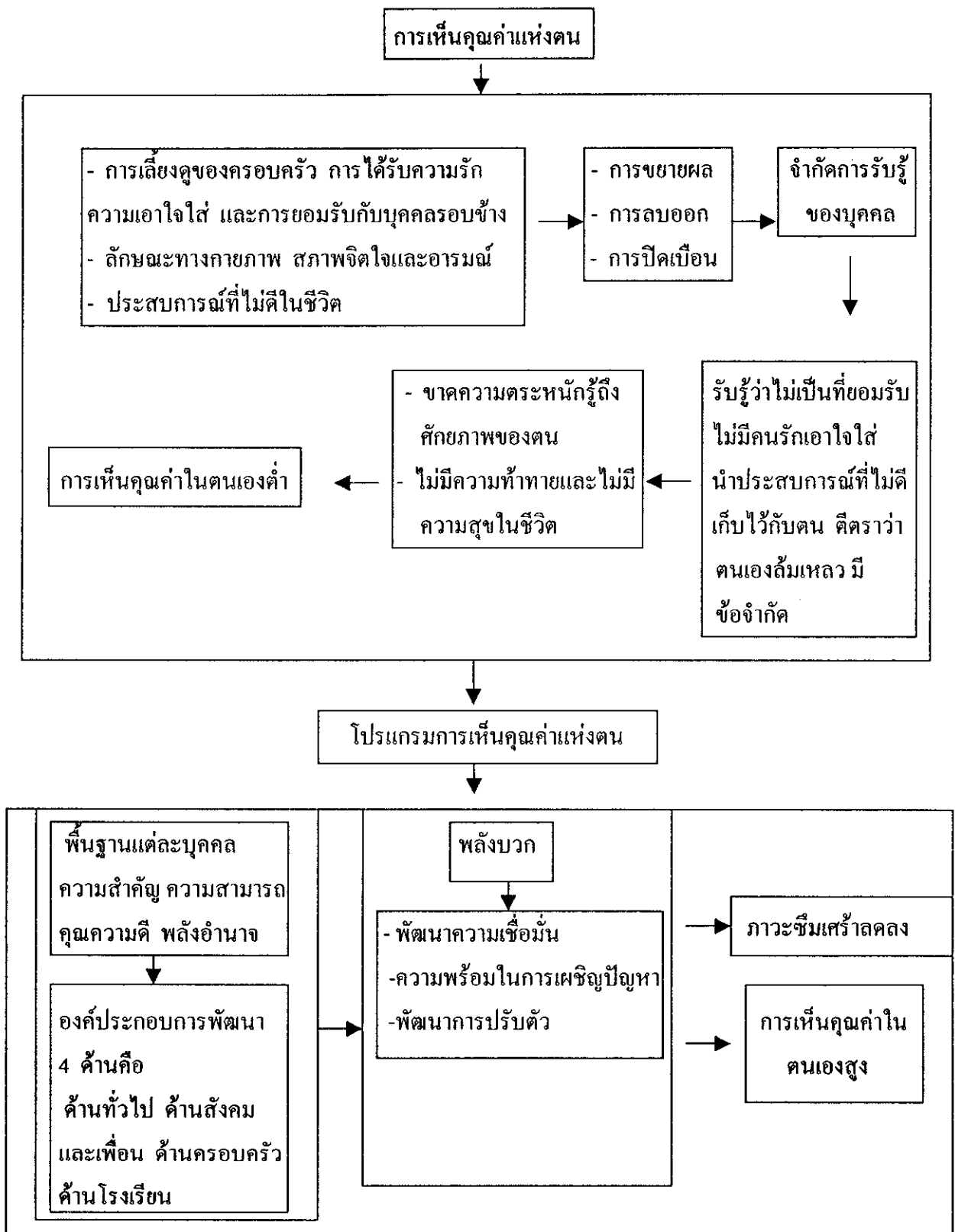
### 3. หน้าที่ในด้านการฝึกและอบรมเด็กและเยาวชน

3.1 การสอนวิชาสามัญตามหลักสูตรการศึกษาผู้ใหญ่

3.2 การสอนวิชาชีพ ได้แก่ ช่างไม้ ช่างยนต์ ช่างศิลป์ ออกแบบ ก่อสร้าง เป็นต้น

3.3 การพัฒนานิสัย จัดให้มีการอบรมด้านจริยธรรม เพื่อฟื้นฟูจิตใจ ให้กลับตนเป็นพลเมืองที่ดี

3.4 การพัฒนาสุขภาพอนามัย จัดให้มีการออกกำลังกาย เล่นกีฬาและกายบริหาร ตลอดจนด้านการกินอยู่หลับนอนให้ถูกสุขลักษณะ



ภาพที่ 2 สรุปความสัมพันธ์ระหว่างโปรแกรมการเห็นคุณค่าแห่งตนที่มีต่อคุณค่าแห่งตน