

บทที่ 2

เอกสารและงานวิจัยที่เกี่ยวข้อง

ผู้วิจัยนำเสนอเอกสารและงานวิจัยที่เกี่ยวข้อง ดังนี้

1. เอกสารเกี่ยวกับการเห็นคุณค่าในตนเอง
2. เอกสารเกี่ยวกับสารเสพติด
3. เอกสารเกี่ยวกับเยาวชนในสถานพินิจและคุ้มครองเด็กและเยาวชน
4. แนวคิดและทฤษฎีเกี่ยวกับกิจกรรมกลุ่ม
5. เอกสารเกี่ยวกับเทคนิคการแบ่งปันความสำเร็จ
6. งานวิจัยเกี่ยวกับการเห็นคุณค่าในตนเอง กระบวนการกลุ่มและเทคนิคการแบ่งปัน

ความสำเร็จ

เอกสารเกี่ยวกับการเห็นคุณค่าในตนเอง

ความหมายของการเห็นคุณค่าในตนเอง

โรเซนเบิร์ก (Rosenberg, 1979, p. 31) และ แบรินเดน (Branden, 1981, pp. 110-125) ให้ความหมายของการเห็นคุณค่าในตนเองว่า เป็นการประเมินความรู้สึกที่เกิดขึ้นภายในตนเองในด้านการยอมรับตนเอง การนับถือตนเอง อันเกิดจากความเชื่อมั่นในควมมีคุณค่าของตนเอง โดยจะประเมินทั้งทางค่านดีและไม่ดี

คูเปอร์สมิธ (Coopersmith, 1981, p. 5, 1984, p. 5) ให้ความหมายของการเห็นคุณค่าในตนเองว่าเป็นทัศนคติที่บุคคลมีต่อตนเอง มีความเคารพและยอมรับในตนเองว่ามีความสามารถในการกระทำการต่าง ๆ ให้ประสบความสำเร็จ รวมทั้งมีความเชื่อมั่นในคุณค่าแห่งตน และพบว่า

แบนดูรา (Bandura, 1963, p. 356) และ มัสเซน, คอนเกท, และคานแกน (Mussen, Conget, & Kagan, 1990, p. 391) กล่าวถึงการเห็นคุณค่าในตนเองว่า เป็นการประเมินคุณสมบัติต่าง ๆ ของบุคคลตามความรู้สึกและมีการตัดสินใจว่าตนมีคุณค่าหรือไม่มีคุณค่า

ฟาวเซทท์ (Fowcett, 1995, pp. 450-461) กล่าวถึง การเห็นคุณค่าในตนเองว่าเป็นการรับรู้ถึงคุณค่าของตนเองของแต่ละบุคคล ซึ่งเป็นส่วนหนึ่งของอัตมโนทัศน์ของบุคคล ประกอบด้วยความรู้สึกนึกคิดและพฤติกรรมการปรับตัว ซึ่งพัฒนามาจากการมองตนเอง 3 ประการ ดังนี้

1. ส่วนที่เป็นมโนภาพแห่งตน (self image) เป็นการตระหนักรู้ในคุณลักษณะทางจิตใจและร่างกายของตนด้วยการค้นหาคำตอบว่า “ฉันเป็นใคร”

2. ส่วนที่เป็นตัวตนในอุดมคติ (ideal self) เป็นเกณฑ์ของพฤติกรรมและทักษะบางอย่างที่ตนคาดหวังจะมีด้วยการตอบคำถามของคำว่า “ฉันอยากเป็นอะไร”

3. ส่วนที่เป็นการเห็นคุณค่าในตนเอง (self-esteem) เป็นผลต่างของความคลาดเคลื่อนของมโนภาพแห่งตนและตัวตนในอุดมคติ เป็นความรู้สึกว่าตนเองสำคัญหรือไม่ มีคุณค่าเพียงใด

เฟนส์เตอร์ไฮม์ และแบร์ (Fensterheim & Bear, 1975, pp. 13-14) กล่าวว่า บุคคลยังคงรักษาการเห็นคุณค่าในตนเองได้ตราบเท่าที่เขายังกระทำสิ่งต่าง ๆ ที่ยืนยันได้ บุคคลอาจผิดพลาดล้มเหลว รู้สึกล้มเหลว และคับข้องใจ แต่การเคารพตนเองซึ่งเป็นแก่นแท้ของชีวิตยังอยู่ มาตรการในการตัดสินพฤติกรรมของบุคคลที่ยืนยันได้ (assertive behavior) หรือยืนยันไม่ได้ (unassertive behavior) มีรูปแบบดังนี้คือ ให้บุคคลถามตนเองว่า สิ่งที่เราทำไปได้เพิ่มการเคารพตนเองบ้างหรือไม่ ถ้าการกระทำนั้นเป็นการเพิ่มการเคารพตนเองแสดงว่าเป็นพฤติกรรมที่ยืนยันได้ ซึ่งเท่ากับว่าบุคคลนั้นเห็นคุณค่าในตนเอง แต่ถ้าการกระทำนั้นไม่ได้เพิ่มการเคารพตนเอง ก็แสดงว่าเป็นพฤติกรรมที่ยืนยันไม่ได้ ซึ่งเท่ากับว่า บุคคลนั้นไม่เห็นคุณค่าในตนเอง

จากข้อความดังกล่าวข้างต้นสรุปได้ว่า การเห็นคุณค่าในตนเอง หมายถึง การประเมินและตัดสินคุณค่าแห่งตน ได้ตามความรู้สึก ทศนคติ และตามคุณสมบัติต่าง ๆ ของตนในเรื่องของการยอมรับ นับถือตนเอง การเคารพตนเอง การมีความเชื่อมั่นในความสามารถของตนเอง โดยสื่อออกมาในรูปของคำพูดและพฤติกรรมที่บุคคลนั้นแสดงออกมา

ความสำคัญของการเห็นคุณค่าในตนเอง

คูเปอร์สมิธ (Coopersmith, 1981) กล่าวว่า การเห็นคุณค่าในตนเองเป็นสิ่งที่สำคัญที่สุดที่จะก่อให้เกิดพฤติกรรมที่มีประสิทธิภาพ บุคคลจะแสดงระดับการเห็นคุณค่าในตนเองที่แตกต่างกัน ออกมาอย่างรู้ตัวและไม่รู้ตัวทั้งทางลักษณะท่าทาง น้ำเสียง คำพูดและพฤติกรรม ซึ่งเป็นลักษณะสำคัญของบุคลิกภาพ สอดคล้องกับ วอลซ์ และบลิวเออร์ (Walz & Bleuer, 1992, p. 47) ที่กล่าวว่า การเห็นคุณค่าในตนเองมีความสำคัญอย่างยิ่งต่อมนุษย์ เนื่องจากเป็นความต้องการขั้นพื้นฐานด้านจิตใจที่จะทำให้มนุษย์สามารถดำรงชีวิตอยู่อย่างมีคุณค่า ทาฟท์ และแกมมอน (Taft, 1985, pp. 77-84 ; Gammon, 1991, pp. 11-15) กล่าวว่า การเห็นคุณค่าในตนเองเปรียบเสมือนพลังที่ช่วยให้บุคคลสามารถเผชิญปัญหาอุปสรรคต่าง ๆ ด้วยความมั่นใจ มีความเชื่อมั่นในความสามารถของตน มองตนเองทางบวก รู้สึกว่าตนเองมีค่ามีประโยชน์ต่อสังคมและการเห็นคุณค่าในตนเองมีความสัมพันธ์กับบุคลิกภาพของบุคคลที่จะแสดงพฤติกรรมออกทั้งทางบวกและทางลบ บุคคลที่เห็นคุณค่าในตนเองสูงจะมีความมั่นใจ ภาคภูมิใจและกระทำสิ่งต่าง ๆ ได้สำเร็จ ส่วนบุคคลที่เห็นคุณค่าในตนเอง

มหาวิทยาลัยบูรพา
Burapha University

ต่ำจะมีความวิตกกังวลมีปมด้อย ท้อแท้หมดกำลังใจ ในการดำเนินชีวิต ซึ่งมีผลต่อการปรับตัว มักจะไม่มีสัมพันธภาพกับผู้อื่น มีแนวโน้มที่จะกล่าวโทษผู้อื่น ไม่สามารถยอมรับคำวิจารณ์ได้ (สมพร สุทัศนีย์, 2542, หน้า 8 อ้างอิงจาก Mc Candless, 1967) ดังนั้น การเห็นคุณค่าในตนเองจึงเป็นรากฐานของภาวะสุขภาพจิตและสังคม ซึ่งมีความสำคัญในการพัฒนาบุคคลให้เป็นคนที่สมบูรณ์ (fully functional person) (Roger, 1961, p. 190)

จากข้อความดังกล่าวข้างต้น สรุปได้ว่า การเห็นคุณค่าในตนเองมีความสำคัญอย่างมากต่อบุคลิกภาพและการดำรงชีวิตของบุคคล อีกทั้งเป็นพลังผลักดันให้บุคคลประสบผลสำเร็จในชีวิต บุคคลที่ไม่เห็นคุณค่าในตนเอง ไม่ยอมรับตนเอง ไม่นับถือตนเอง ไม่เชื่อมั่นในตนเอง มักจะประสบความล้มเหลวในด้านต่าง ๆ สูญเสียสัมพันธภาพระหว่างบุคคล และสูญเสียความสามารถในหน้าที่การงานหรือฐานะทางเศรษฐกิจ ทำให้เกิดปัญหาต่าง ๆ ตามมา

องค์ประกอบที่มีอิทธิพลต่อการเห็นคุณค่าในตนเอง

คูเปอร์สมิธ (Coopersmith, 1981, pp. 118-119) ได้แบ่งองค์ประกอบที่มีอิทธิพลต่อการเห็นคุณค่าในตนเองไว้ 2 ประเภทคือ องค์ประกอบภายในตนและองค์ประกอบภายนอกตน

1. องค์ประกอบภายในตน หมายถึง ลักษณะเฉพาะของแต่ละคนที่มีผลทำให้การเห็นคุณค่าในตนเองต่างกัน องค์ประกอบภายในตน ประกอบด้วย

1.1 ลักษณะทางกายภาพ (physical attributes) ซึ่งมีความสัมพันธ์กับการเห็นคุณค่าในตนเอง ลักษณะทางกายภาพบางอย่างมีส่วนช่วยให้บุคคลเกิดการเห็นคุณค่าในตนเองเพิ่มขึ้น เช่น ความสวยงาม บางลักษณะเอื้อให้บุคคลทำกิจกรรมได้สำเร็จ เช่น ความแข็งแรง และความรวดเร็ว คุณลักษณะทางกายเหล่านี้มีผลต่อการเห็นคุณค่าในตนเอง อย่างไรก็ตามลักษณะทางกายภาพใด ๆ ก็ตามที่มีความสัมพันธ์กับการเห็นคุณค่าในตนเองก็ขึ้นอยู่กับค่านิยมของสังคมนั้น บุคคลที่มีลักษณะทางกายภาพที่ดีจะมีความพึงพอใจในตนเองมากกว่าบุคคลที่มีลักษณะทางกายภาพที่ไม่ดี

1.2 ความสามารถทั่วไป สมรรถภาพ และการปฏิบัติ (general capacity, ability and performance) มีความสัมพันธ์กับการประสบความสำเร็จของบุคคลลักษณะดังกล่าวนี้ จะช่วยส่งเสริมให้บุคคลเกิดการเห็นคุณค่าในตนเองโดยมีสติปัญญาเข้ามาเกี่ยวข้องด้วย โดยเฉพาะในวัยเรียน กล่าวโดยสรุป สติปัญญามีผลต่อสมรรถภาพและผลการเรียน ซึ่งส่งผลต่อการเห็นคุณค่าในตนเอง

1.3 ภาวะทางอารมณ์ (affective stage) เป็นการสะท้อนให้เห็นถึงความพึงพอใจ ความรู้สึกเป็นสุข ความวิตกกังวล ฯลฯ ของบุคคล ซึ่งเกิดจากการมีปฏิสัมพันธ์กับผู้อื่น แล้วส่งผลต่อการประเมินตนเอง บุคคลที่ประเมินตนเองไปในทางที่ดีจะแสดงความรู้สึกและสื่อความพึงพอใจ ตลอดจนภาวะอารมณ์ทางด้านบวกออกมา ในขณะที่บุคคลที่ประเมินตนเองไปในทางที่

ไม่ดี บุคคลเหล่านี้ไม่มีความพึงพอใจในภาวะปัจจุบันของตนเองมองว่าตนเองไม่สามารถประสบความสำเร็จในอนาคตได้

1.4 ค่านิยมส่วนบุคคล (self-values) บุคคลจะประเมินตนเองกับสิ่งที่ตนเองให้คุณค่าให้ความสำคัญ บุคคลจะให้คุณค่าแก่สิ่งหนึ่งสิ่งใดจะเป็นไปอย่างสอดคล้องกับสิ่งที่สังคมให้คุณค่า ถ้าค่าความนิยมส่วนตัวของเขาสอดคล้องกับค่านิยมของสังคม การเห็นคุณค่าในตนเองของเขาก็ยิ่งสูงขึ้น ในทางตรงกันข้าม ถ้าค่านิยมส่วนตัวของเขาไม่สอดคล้องกับค่านิยมของสังคม บุคคลจะมีการเห็นคุณค่าในตนเองต่ำลง นอกจากนี้ การที่บุคคลมีโอกาสดแสดงพฤติกรรมที่มีความสอดคล้องกับค่านิยมส่วนตัวของเขาจะทำให้เขาเกิดการเห็นคุณค่าในตนเองเพิ่มมากขึ้น

1.5 ความปรารถนา หรือระดับความมุ่งหวัง (aspiration) บุคคลจะประเมินตนเองจากการเปรียบเทียบผลงานและความสามารถของตนกับมาตรฐานที่ตนกำหนดไว้ ถ้าบุคคลมีผลงานและความสามารถตรงตามเกณฑ์ หรือดีกว่าเกณฑ์ที่กำหนดไว้ บุคคลจะเกิดการเห็นคุณค่าในตนเองสูง ในทางตรงกันข้ามถ้าผลงานและความสามารถของเขาไม่เป็นไปตามเกณฑ์ที่กำหนดไว้ บุคคลจะมีความรู้สึกว่าเขาล้มเหลวและเกิดการเห็นคุณค่าในตนเองต่ำ

1.6 ปัญหาและความเจ็บป่วย (problems and pathology) บุคคลที่มีการเห็นคุณค่าในตนเองต่ำจะมีปัญหาพฤติกรรมในทางทำลาย มีความวิตกกังวล และมีอาการของโรคทางกายภาพที่เกิดจากจิตใจมากกว่าบุคคลที่มีการเห็นคุณค่าในตนเองปานกลางและสูง และมีหลายทฤษฎีเชื่อว่า ผู้ที่มีปัญหาพฤติกรรมเบี่ยงเบน เช่น พวกที่มีพฤติกรรมก้าวร้าว หรือต่อต้านสังคมเป็นผลมาจากการเห็นคุณค่าในตนเองต่ำ

2. องค์ประกอบภายนอกตน หมายถึง สภาพแวดล้อมภายนอกที่บุคคลมีปฏิสัมพันธ์ด้วย ส่งผลทำให้เกิดการเห็นคุณค่าในตนเองแตกต่างกัน สภาพแวดล้อมภายนอกประกอบด้วย

2.1 ความสัมพันธ์กับพ่อแม่ คูเปอร์สมิธ ปัจจัยที่มีผลต่อการเห็นคุณค่าในตนเองคือ สัมพันธภาพระหว่างพ่อ แม่ และเด็ก ในลักษณะต่อไปนี้คือ

2.1.1 การที่พ่อแม่ยอมรับเด็กทั้งหมดหรือเกือบทั้งหมดเกี่ยวกับความรู้สึกและคุณค่าอย่างที่เขาเป็นอยู่

2.1.2 การที่พ่อแม่กำหนดขอบเขตการกระทำไว้อย่างชัดเจนและดูแลให้เด็กทำตาม ทำให้เกิดความรู้สึกมั่นคงและปลอดภัย

2.1.3 การที่พ่อแม่ให้ความสำคัญให้เป็นอิสระแก่เด็กในขอบเขตการกระทำที่กำหนดให้ และเน้นรางวัลมากกว่าการลงโทษ

2.2 โรงเรียนและการศึกษา โรงเรียนสามารถจัดสภาพแวดล้อมในการพัฒนาการเห็นคุณค่าในตนเองของเด็กได้ต่อจากที่บ้าน การที่ครูเปิดโอกาสให้เด็กสามารถทำกิจกรรมต่าง ๆ

ได้อย่างอิสระโดยไม่ขัดต่อกฎระเบียบที่วางไว้ การให้ความช่วยเหลือแก่เด็กในการแก้ไขปัญหาดังต่าง ๆ เป็นการส่งเสริมให้เด็กมีความมั่นใจในตนเอง สามารถพึ่งตนเองได้ ซึ่งเป็นการพัฒนาการเห็นคุณค่าในตนเอง และพบว่า ความสนใจ ความใส่ใจที่ครูมีต่อเด็กสามารถเปลี่ยนแปลงความคิดของเด็กที่มีต่อตนเองไปในทางที่ดี ซึ่งมีผลต่อการพัฒนาการเห็นคุณค่าในตนเอง

2.3 สถานภาพทางสังคม เป็นสิ่งที่แสดงถึงตำแหน่งหรือสถานภาพของบุคคลในสังคม โดยการพิจารณาจากลักษณะอาชีพ รายได้ และถิ่นที่อยู่อาศัย บุคคลที่มาจากสถานภาพทางสังคมในระดับสูง จะได้รับการปฏิบัติที่ทำให้เกิดการเห็นคุณค่าในตนเองมากกว่าบุคคลอื่น ๆ ที่มีสถานภาพทางสังคมในระดับปานกลางและระดับต่ำ

2.4 กลุ่มเพื่อน การที่บุคคลมีสัมพันธภาพกับบุคคลอื่นในสังคม จะช่วยให้บุคคลมีการพัฒนาการเห็นคุณค่าในตนเอง โดยการเปรียบเทียบความคล้ายคลึงของตนเองกับบุคคลอื่นทางทักษะ ความสามารถ พรสวรรค์ และความถนัด นอกจากนี้ สัมพันธภาพของเด็กท่ามกลางเพื่อนในวัยเดียวกันก็มีอิทธิพลต่อการเห็นคุณค่าในตนเอง ดังนั้น การเป็นสมาชิกในสังคมโดยเฉพาะอย่างยิ่งเพื่อนในวัยเดียวกัน จึงมีอิทธิพลต่อการเห็นคุณค่าในตนเองของเด็ก บุคคลที่ไม่ได้รับการยอมรับในกลุ่มเพื่อนไม่เป็นที่ประทับใจหรือไม่อยู่ในความสนใจของเพื่อนจะไม่ชอบสูงส่งกับใคร ไม่แบ่งปันความคิดเห็นความรู้สึกส่วนตัวกับเพื่อน ในที่สุดเพื่อนจะไม่วางใจ และเขาจะรู้สึกว่าไม่มีใครชอบและไม่นับถือตนเอง

ลักษณะของบุคคลที่มีการเห็นคุณค่าในตนเองสูง

คูเปอร์สมิธ (Coopersmith, 1984, p. 5) กล่าวว่า บุคคลจะแสดงระดับการเห็นคุณค่าในตนเองที่แตกต่างกันออกมาอย่างรู้ตัวและไม่รู้ตัว จากลักษณะท่าทาง น้ำเสียง คำพูด และพฤติกรรม ลักษณะต่าง ๆ ของบุคคลที่มีการเห็นคุณค่าในตนเองสูง จะเป็นบุคคลที่มีความสุข ไม่เครียด ไม่วิตกกังวลง่าย มีความเชื่อมั่นในตนเอง รับรู้ตนเองว่ามีความสามารถ มีความสอดคล้องกลมกลืนในภาวะความเป็น "ตน" จะมองเห็นว่าตนเองมีคุณค่าและศักยภาพของตนตามความเป็นจริง มีความคิดริเริ่มสร้างสรรค์ เปิดใจกว้างยอมรับสิ่งต่าง ๆ ที่เกิดขึ้น และแสดงพฤติกรรมได้อย่างเหมาะสม มีความกระตือรือร้น ประสบความสำเร็จในการทำงานต่าง ๆ (Coopersmith, 1971, p. 345; Schutz, 1967, p. 15) เปิดเผยตนเองและเสนอความคิดเห็นของตนต่อบุคคลอื่น รวมทั้งยอมรับฟังข้อคิดเห็นข้อเสนอแนะจากบุคคลอื่น (Hill & Smith, 1990, p. 33) สามารถเผชิญกับอุปสรรคที่ผ่านเข้ามาในชีวิต กล้าแสดงออก ยอมรับสถานการณ์ที่ทำให้ตนเองผิดหวังหรือท้อแท้ใจด้วยความเชื่อมั่น กล้าหาญและมีความหวัง (Branden, 1985, p. 19) นอกจากนี้ สติเยร์ (Satir, 1991, p. 28) ได้กล่าวถึงบุคคลที่มีการเห็นคุณค่าในตนเองสูงจะเป็นผู้ที่มีการสื่อสารที่เหมาะสม มีวิธีการดำเนินชีวิตอย่างมี

เหตุผล สามารถรักตนเองและผู้อื่น ตระหนักรู้ในทางเลือกต่าง ๆ มีความพร้อมที่จะเปลี่ยนแปลง เป็นผู้ที่มีความสุขจิต มีร่างกายแข็งแรง

ลินเด็นฟิลด์ (Lindenfield, 1995, pp. 4-9) ได้กล่าวถึงลักษณะของบุคคลที่มีการเห็นคุณค่า ในตนเองสูงไว้ดังนี้

1. สงบและรู้สึกผ่อนคลาย (calm and relaxed) สามารถควบคุมตนเองได้แม้เผชิญอยู่กับ ความยุ่งยากและความท้าทายที่หวาดกลัวอยู่ก็ตาม มักไม่ค่อยมีความเครียดปรากฏอยู่บนใบหน้า แม้จะผ่านการ ได้รับความกดดันอย่างสูงก็ตามจะสามารถคืนสู่ความสงบได้อย่างรวดเร็ว
2. ดูแลตนเองดี (well-nurtured) มีความเป็นอยู่ที่ดีในเรื่องของการดูแลตนเองและการ ออกกำลังกาย การไม่ทำลายตนเองด้วยการละเลยสุขนิสัยที่ดีในการรับประทานอาหาร การนอน หลับ การดื่ม รวมทั้งการแต่งกาย นอกจากนี้ยังดูแลร่างกายตนเองเป็นพิเศษเมื่อเจ็บป่วย หรือตกอยู่ ภายใต้อาการกดดัน
3. มีพลังและมีจุดหมาย (energetic and purposeful) มีชีวิตชีวาทั้งร่างกายและจิตใจ สนุกสนานกับการทำงานในหน้าที่อย่างกระตือรือร้น มีแรงจูงใจสูง มีความคิดสร้างสรรค์ในการ เปลี่ยนแปลงไปในทางที่ดี
4. เปิดเผยและแสดงความรู้สึก (open and expressive) สามารถสื่อสารกันอย่างตรงไป ตรงมาทั้งภาษาพูดและภาษาท่าทาง ซึ่งบ่งชี้ถึงความรู้สึกที่เกิดขึ้นในขณะนั้นได้ทันที และสามารถ ควบคุมหรือหยุดความรู้สึกที่เกิดขึ้นได้เมื่อต้องการ
5. คิดในทางที่ดีและมองโลกในทางที่ดี (positive and optimistic) มักจะไม่ค่อยมีความ วิตกกังวลและความกลัวเมื่อพบความผิดพลาด ขณะที่กำลังเรียนรู้ประสบการณ์ซึ่ง ไม่คุ้นเคย ก็จะ สังเกตกระบวนการนั้นอย่างเปิดเผยและรู้สึกปลอดภัย เมื่อปลดปล่อยความเครียดแล้วก็จะกลับมา แก้ปัญหาใหม่และมองเห็น โอกาสในการแก้ปัญหาและพัฒนาในสิ่งที่เขาสนใจ
6. มีความเชื่อมั่นในตนเอง (self-reliant) สามารถที่จะกระทำสิ่งต่าง ๆ ได้อย่างอิสระ และเป็นตัวของตัวเอง พึ่งพาตนเองได้โดยไม่จำเป็นต้องมีผู้อื่นคอยชี้แนะ
7. มีความสามารถในการเข้าสังคมและร่วมมือกับผู้อื่นได้ (sociable and co-operative) สามารถเป็นสมาชิกที่ดีของกลุ่มและสามารถประนีประนอมเพื่อความเข้าใจอันดีและความสัมพันธ์ ที่ดีต่อกัน บุคคลเหล่านี้สามารถชื่นชมความสำเร็จของผู้อื่นได้ อีกทั้งยังสนับสนุนให้กำลังใจในการ พัฒนาตนเองของบุคคลอื่นอีกด้วย แม้จะก้าวไปสู่การเป็นผู้นำก็จะสามารถแบ่งปันพลังอำนาจได้ อย่างเหมาะสม
8. มีพฤติกรรมกล้าแสดงออกอย่างเหมาะสม (appropriately assertive) สามารถยืนกราน ความต้องการและสิทธิของตนได้

9. มีการพัฒนาตนเอง (self-developing) แม้บุคคลเหล่านี้จะมีการเห็นคุณค่าในตนเองสูงแล้ว ก็ยังคงตรวจสอบตนเองอยู่เสมอ มีความสุขกับการได้รู้ข้อบกพร่อง และความผิดพลาดของตนเอง อันจะสามารถพัฒนาพฤติกรรมไปในทางที่ดีขึ้นได้

ลักษณะของบุคคลที่มีการเห็นคุณค่าในตนเองต่ำ

บุคคลที่มีการเห็นคุณค่าในตนเองต่ำ จะมีคำพูดการกระทำและการแสดงออก ไม่สอดคล้องและกลมกลืนกัน มักใช้กลไกในการป้องกันตนเอง รับรู้ว่าตนเองไร้คุณค่า มีความวิตกกังวลมากกว่าปกติ เก็บกดอารมณ์และความรู้สึก ไม่แสดงความต้องการที่แท้จริงของตนออกมา ไม่เชื่อในศักยภาพของตนเอง ไม่เชื่อมั่นในตนเอง (Gergen, 1971, p. 76; Coopersmith, 1971, p. 340) ไม่มีสัมพันธภาพกับบุคคลอื่น ไม่สามารถเผชิญหน้าหรือเอาชนะปัญหาได้ทำให้สูญเสียบทบาทการทำงานในสังคมมองโลกในแง่ร้าย ประสบความล้มเหลวในการดำเนินชีวิต (Taft, 1985, p. 77) มีความหวั่นไหวต่อคำวิพากษ์วิจารณ์ต้องคอยหลีกเลี่ยงการตกเป็นเป้าสายตาและการพบปะกับบุคคลอื่น (Watson & Bell, 1990, pp. 15-20) พยายามที่จะแสวงหาการยอมรับหรือความรักจากผู้อื่น จึงมีพฤติกรรมที่คอยเอาใจหรือยอมผู้อื่นเสมอ สูญเสียความเป็นตัวของตัวเองไม่สามารถยอมรับความผิดพลาดของตนเอง จึงมักจะตำหนิความผิดพลาดของผู้อื่นอยู่เสมอ

สเทียร์ (Satir, 1991, p. 28) ได้เปรียบเทียบลักษณะของบุคคลที่มีการเห็นคุณค่าในตนเองสูงและต่ำไว้ดังตาราง 1

ตารางที่ 1 แสดงการเปรียบเทียบลักษณะของบุคคลที่มีการเห็นคุณค่าในตนเองสูงและต่ำ

ประเด็น	คุณลักษณะ	บุคคลที่มีการเห็นคุณค่าในตนเองต่ำ	บุคคลที่มีการเห็นคุณค่าในตนเองสูง
1. แนวความคิดในการดำเนินชีวิต		ฉันต้องการเป็นที่รัก	ฉันสามารถรักตัวเองและผู้อื่น
2. วิธีการดำรงชีวิต		1) ไม่สอดคล้องเหมาะสม มีพฤติกรรมคอยเอาใจผู้อื่น ด่าหาผู้อื่น	1) สอดคล้องเหมาะสม สามารถทำสิ่งต่าง ๆ ได้อย่างเหมาะสม ยอมรับความแตกต่างระหว่างบุคคลและสิ่งแวดล้อม
		2) ไม่ยืดหยุ่น	2) ยืดหยุ่น
		3) ยอมอยู่ภายใต้อำนาจการควบคุมของครอบครัว	3) ตระหนักรู้ในทางเลือกต่าง ๆ

ตารางที่ 1 (ต่อ)

ประเด็น	คุณลักษณะ	บุคคลที่มีการเห็นคุณค่าในตนเองต่ำ	บุคคลที่มีการเห็นคุณค่าในตนเองสูง
		4) ใช้กลไกในการป้องกันตนเอง	4) ยอมรับความแตกต่างระหว่างตนกับบุคคลอื่น
		5) เน้นอดีต ไม่ต้องการการเปลี่ยนแปลง	5) เน้นปัจจุบัน ต้องการเปลี่ยนแปลงไปสู่สิ่งใหม่

สรุปได้ว่า การเห็นคุณค่าในตนเองของบุคคลมีผลต่อการแสดงพฤติกรรมและแนวความคิดในการดำเนินชีวิต บุคคลที่มีการเห็นคุณค่าในตนเองสูง จะเป็นบุคคลที่มีความสุข รับรู้ว่าคุณมีความสามารถ มีความเชื่อมั่นในตนเอง มีความคิดริเริ่มสร้างสรรค์ มีพฤติกรรมกล้าแสดงออกอย่างเหมาะสม เปิดเผยแสดงความคิดเห็น รวมทั้งสามารถดำเนินชีวิตไปสู่ความสำเร็จตามจุดหมาย และมีสัมพันธภาพกับผู้อื่นได้ดี มีการพัฒนาตนเอง ในทางตรงข้ามบุคคลที่มีการเห็นคุณค่าในตนเองต่ำ จะรู้สึกว่าคุณไร้ค่า ไม่มีความสามารถ มีความวิตกกังวลสูง ไม่เชื่อมั่นในตนเอง ไม่สามารถเผชิญปัญหา มองโลกในแง่ร้าย มักประสบความล้มเหลวในการดำเนินชีวิต ไม่ยอมรับความผิดพลาดของตนเองจึงมักจะตำหนิผิดพลาดของผู้อื่นอยู่เสมอ

การเห็นคุณค่าในตนเองของผู้คิดสารเสพติด

การเห็นคุณค่าในตนเองของผู้คิดสารเสพติด สื่อออกมาให้รับรู้ได้จากธรรมชาติของเขาตามที่ ธงชัย อุ่นเอกลาภ (2541, หน้า 13-14) ได้อธิบายถึงธรรมชาติของผู้คิดสารเสพติดไว้ว่า ส่วนใหญ่จะมีลักษณะทางพฤติกรรม ความคิด ความรู้สึก บุคลิกลักษณะ สภาพจิตใจที่ไร้พลัง ซึ่งมีลักษณะดังนี้

1. ลักษณะทางพฤติกรรม ผู้คิดยาเสพติดจะมีลักษณะ
 - 1.1 หย่อนความรับผิดชอบ
 - 1.2 หย่อนระเบียบวินัย
 - 1.3 ให้อภัยในความผิดพลาดของตนเอง
 - 1.4 มีข้ออ้าง และเข้าข้างตนเองเสมอ
 - 1.5 ไม่ยอมรับความจริง มักโทษว่าเป็นความผิดของผู้อื่น
 - 1.6 พุดไม่จริง เอาตัวรอดไปวัน ๆ และมีลักษณะเหลื่อมจัด
 - 1.7 ทำผิดกฎหมายเพื่อให้ตนเองได้ยาเสพติดมาใช้
 - 1.8 ขาดทักษะทางสังคม

2. ลักษณะทางความคิด ผู้ติดยาเสพติดจะมีลักษณะ

- 2.1 คิดวนเวียนในขอบเขตจำกัด
- 2.2 เวลามีปัญหาไม่กล้าแสดงออก
- 2.3 คิดต่อต้านสังคม คิดว่าสังคมไม่ยอมรับ สังคมรังเกียจตน

3. ลักษณะของความรู้สึกรู้สึก ผู้ติดยาเสพติดมักจะ

- 3.1 ไม่คอยจัดการกับความรู้สึกของตนเอง
- 3.2 หุนหันพลันแล่น
- 3.3 รู้สึกด้อยและไม่มีคุณค่า

4. ลักษณะทางบุคลิกภาพ ผู้ติดยาเสพติดจะเป็นแบบ

- 4.1 จิตใจอ่อนไหว
- 4.2 ชอบพึ่งพา ติดเพื่อน
- 4.3 ไม่มีความมั่นใจในตนเอง
- 4.4 ขี้อาย
- 4.5 มีปมด้อย

5. สภาวะจิตใจและพลังใจจะอยู่ในระดับต่ำ

นอกจากนี้ผู้ติดยาเสพติดมักจะมีความคิดว่า ตนเองเข้ากับคนรอบข้างไม่ได้ คิดว่าตนเองติดยาเสพติดเพราะคนอื่น ไม่ทราบจุดมุ่งหมายของชีวิต ชอบแยกตัวอยู่ตามลำพัง ประชดชีวิต ขาดพลังใจ ยึดถือความคิดของตนเป็นใหญ่ มีแนวคิดที่ไม่มีใครนับถือตน อ่อนแอเกินกว่าจะควบคุมตนเองได้จึงต้องพึ่งพายาเสพติดตลอดคล้อยกับ บารอน (Baron, 1994, pp. 78-79) ที่กล่าวว่า การเห็นคุณค่าในตนเองต่ำ เป็นคุณลักษณะอย่างหนึ่งของผู้ติดยาเสพติด โดยผู้ติดยาเสพติดจะยอมรับว่าตนเองไม่มีคุณค่าและขาดความเชื่อมั่นในตนเอง การเห็นคุณค่าในตนเองต่ำ มีความสัมพันธ์กับความสิ้นหวัง ความไม่สมหวัง ความซึมเศร้า เมื่อวัยรุ่นไม่สามารถเอาชนะความรู้สึกนี้จะหันไปหา ยาเสพติด เพื่อหลีกเลี่ยงความรู้สึกที่ไม่ดีต่อตนเองและความไม่สบายใจ เมื่อหมดฤทธิ์ยาความรู้สึกเหล่านี้ก็จะกลับมาอีก เช่นเดียวกับ วีรวรรณ สุธีร์ไกรลาศ (2536, หน้า 92) กล่าวว่า ตัวแปรที่เกี่ยวข้องกับการต้านทานการติดยาเสพติด คือ การเห็นคุณค่าในตนเอง ซึ่งมีความสัมพันธ์ทางบวกกับทัศนคติต่อการติดยาเสพติด และการปฏิเสธการชักจูงเรื่องการใช้ยาเสพติดจากเพื่อน

พัฒนาการของการเห็นคุณค่าในตนเอง

การเห็นคุณค่าในตนเองเป็นกระบวนการเรียนรู้ ซึ่งเกิดจากปฏิสัมพันธ์ระหว่างบุคคลกับสิ่งแวดล้อมและสังคมรอบ ๆ ตัว โดยมีจุดเริ่มต้นจากภายในครอบครัว (Brandage, 1994, p. 27) และการเห็นคุณค่าในตนเองนั้นเริ่มมาตั้งแต่วัยเด็ก ซึ่งเกิดขึ้นหลังจากการคลอดไม่นาน โดยทารก

จะเริ่มรู้จักส่วนต่าง ๆ ของร่างกาย เป็นจุดเริ่มต้นที่จะช่วยให้เขาได้รับรู้เกี่ยวกับตนเอง และสิ่งที่สำคัญที่มีอิทธิพลต่อการพัฒนาการเห็นคุณค่าในตนเองของเด็กคือ สัมพันธภาพของบิดามารดาและบุคคลสำคัญอื่น ๆ ที่มีต่อเด็ก (Meisenhelder, 1985, p. 128) นอกจากนี้ การเห็นคุณค่าในตนเองของบุคคลพัฒนาจากบุคคลที่เป็นตัวแบบ (modeling) และการเรียนรู้บทบาททางสังคมซึ่งสอดคล้องกับคูเปอร์สมิธ (Coopersmith, 1981, p. 236) พบว่า สภาพครอบครัวและความสัมพันธ์ระหว่างบิดามารดาและบุตร หรือการอบรมเลี้ยงดูเป็นปัจจัยที่มีผลต่อการเห็นคุณค่าในตนเองของเด็ก

นอกจากนี้ปัจจัยทางสังคมมีผลกระทบต่อเด็กตั้งแต่แรกเกิดไม่ว่าจะเป็นเพศ ลำดับการเกิด ระดับชนชั้น และสภาพทางสังคม ประเพณีวัฒนธรรม ค่านิยม และโครงสร้างทางสังคม นำมาสู่ความสนใจ ความคาดหวัง และความปรารถนาในตัวเด็กที่แตกต่างกันในแต่ละบุคคล (Babladelis, 1984, p. 175)

เมื่อเข้าสู่วัยเรียน เด็กจะพัฒนาการเห็นคุณค่าในตนเองโดยการประเมินตนเองจากการกระทำ และคุณลักษณะของตนตามมาตรฐานของสังคม ตัวแปรที่มีอิทธิพลต่อการเห็นคุณค่าในตนเองของเด็กวัยนี้คือ ลักษณะทางกาย อารมณ์ ระดับสติปัญญา และความสามารถของตนเอง รวมทั้งทักษะทางสังคม นอกจากนี้ ลักษณะของครอบครัว ความสัมพันธ์กับบุคคลในครอบครัว สังคม วัฒนธรรม และฐานะทางเศรษฐกิจก็เป็นสิ่งสำคัญ (Harter, 1993, p. 87) ซึ่งสอดคล้องกับมรุก (Mruk, 1995, pp. 148-149) กล่าวว่า สิ่งที่จะมีผลกระทบต่อการเห็นคุณค่าในตนเองของเด็กวัยเรียนประกอบด้วยปัจจัย 2 ประการ ดังนี้

1. ความสัมพันธ์ระหว่างเด็กกับบุคคลสำคัญรอบข้าง ได้แก่ บิดามารดา บุคคลในครอบครัว ครู พี่เลี้ยงและเพื่อน ๆ เด็กที่ไม่สามารถสร้างสัมพันธภาพที่ดีกับบุคคลเหล่านี้ได้ จะมีผลให้การเห็นคุณค่าในตนเองลดต่ำลง
2. เนื่องจากเด็กวัยเรียนจะต้องออกจากครอบครัวไปสู่สังคมภายนอก ทำให้เผชิญความแตกต่างของวัฒนธรรม และค่านิยมของสังคมเดิมกับสังคมใหม่ หากเด็กไม่สามารถปรับตนเองให้เข้ากับมาตรฐานของสังคมใหม่ได้ ก็จะทำให้การเห็นคุณค่าในตนเองลดลง เด็กจะมีการเห็นคุณค่าในตนเองสูงเมื่อประสบความสำเร็จในการเรียน หรือการได้รับชัยชนะต่าง ๆ ในการแข่งขันที่โรงเรียน และการมีสัมพันธภาพที่ดีกับกลุ่มเพื่อน การเห็นคุณค่าในตนเองของเด็กวัยนี้ จะมีผลต่อพฤติกรรมและการดำเนินชีวิตเมื่อเข้าสู่วัยรุ่น

ในช่วงวัยรุ่นและวัยผู้ใหญ่ตอนต้น เป็นช่วงที่ได้รับผลกระทบจากการพัฒนาการเห็นคุณค่าในตนเองมากที่สุด เนื่องจากวัยนี้มีมีโนทัศน์เกี่ยวกับตนเองจะมีการเปลี่ยนแปลงมากกว่าระยะใด ๆ วัยรุ่นมีความต้องการใหม่เกิดขึ้น ซึ่งบิดามารดาและครอบครัวไม่สามารถตอบสนองได้ คือ ความต้องการตำแหน่งทางสังคมโดยเฉพาะในกลุ่มเพื่อน เพื่อนจึงมีอิทธิพลมาก พฤติกรรมของ

วัยรุ่นจะเปลี่ยนไปตามเพื่อนในวัยเดียวกัน การได้รับการยอมรับและการวิพากษ์วิจารณ์จากเพื่อนเกี่ยวกับตัวของเขา จะเป็นผลให้เขาเกิดทัศนคติต่อตนเองขึ้น ซึ่งอาจเป็นไปได้ทั้งทางบวกและทางลบ (Ausubel, 1968, p. 284) การสูญเสียความสามารถในหน้าที่การงานหรือฐานะทางเศรษฐกิจ การสูญเสียความเป็นอยู่ที่ดี และการสูญเสียสัมพันธภาพระหว่างบุคคล ก็ทำให้การเห็นคุณค่าในตนเองของวัยรุ่นลดลงเช่นเดียวกัน (Mruk, 1995, p. 67)

จากการศึกษาของ จาคอบสัน (Jacobson, 1984, pp. 489-507) พบว่า การเห็นคุณค่าในตนเองของวัยรุ่น ขึ้นอยู่กับปัจจัย 2 ประการ คือ

1. รูปแบบการเห็นคุณค่าในตนเองที่เกิดขึ้นตั้งแต่อดีต จะส่งผลกระทบต่อการรับรู้ประสบการณ์และพฤติกรรมของบุคคล ในสถานการณ์เดียวกันการเกิดการเห็นคุณค่าในตนเองของแต่ละคนก็แตกต่างกันไป การไม่เท่ากันขึ้นอยู่กับความสามารถในการเห็นคุณค่าของแต่ละคน

2. การเห็นคุณค่าในตนเองสามารถเปลี่ยนแปลงได้ แม้ว่าประสบการณ์ที่ได้รับชัยชนะหรือประสบการณ์การสูญเสียในอดีต จะมีผลต่อการเห็นคุณค่าในตนเองในปัจจุบันก็ตาม บุคคลก็อาจจะไม่ยอมให้เกิดความผิดพลาดเหมือนเช่นอดีตอีก หากแต่สามารถทำให้การเห็นคุณค่าในตนเองพัฒนาขึ้นได้โดยการสู้กับสถานการณ์นั้น ถ้าบุคคลสามารถเผชิญกับสถานการณ์นั้นได้ การเห็นคุณค่าในตนเองก็จะเพิ่มขึ้น แต่ถ้าหลีกเลี่ยงที่จะเผชิญสิ่งนั้นการเห็นคุณค่าในตนเองก็จะลดลง

เมื่อเข้าสู่วัยผู้ใหญ่ ภาวะที่เพิ่มขึ้นจะทำให้บุคคลรับรู้ตนเองได้ชัดเจนขึ้น มีการยอมรับตนเองมากขึ้นและเพื่อให้น้อยลงกว่าวัยรุ่น สามารถรับรู้และเรียนรู้ที่จะเผชิญกับสิ่งที่ตนขาดไป ขณะเดียวกันก็พยายามเพิ่มความเข้มแข็งให้ตนเอง การเห็นคุณค่าในตนเองของวัยผู้ใหญ่จึงมีการเปลี่ยนแปลงน้อยมาก

ในวัยสูงอายุ การเห็นคุณค่าในตนเองของบุคคลจะเปลี่ยนแปลงอีกครั้งหนึ่ง เนื่องจากวัยนี้มีการสูญเสียเกิดขึ้นในชีวิตหลายอย่าง เช่น การสูญเสียทางด้านภาวะสุขภาพ สูญเสียความสามารถทางด้านร่างกาย การเกษียณอายุการทำงาน หรือการสูญเสียคู่สมรส เป็นต้น (Driever, 1984, pp. 394-404)

จากข้อความดังกล่าวข้างต้น สรุปได้ว่า การเห็นคุณค่าในตนเองมีการพัฒนาตั้งแต่แรกเกิดและเกิดขึ้นอย่างต่อเนื่องตลอดทุกช่วงอายุ ตามระดับวุฒิภาวะและสิ่งแวดล้อม โดยเริ่มจากสัมพันธภาพอันดีระหว่างบิดา มารดา และบุคคลในครอบครัว ผ่านกระบวนการติดต่อสื่อสารระหว่างบุคคล ทำให้เกิดการเรียนรู้ถึงภาพของความเป็นตนเอง เมื่อเข้าสู่วัยรุ่นและวัยรุ่น สัมพันธภาพระหว่างเด็กและครอบครัวรวมทั้งบุคคลรอบข้าง หรือสัมพันธภาพระหว่างเพื่อนก็ยังคงมีอิทธิพลต่อการเห็นคุณค่าในตนเองของบุคคลอย่างมาก ในช่วงวัยผู้ใหญ่และวัยผู้สูงอายุก็พบปัจจัยอื่น ๆ ที่เข้ามาเกี่ยวข้องด้วยมากมาย เช่น ปัจจัยทางเศรษฐกิจ สังคมและวัฒนธรรม

สถานการณ์และบทบาทในสังคมของบุคคลตลอดจนถึงการสูญเสียความสามารถด้านสุขภาพ ร่างกายรวมถึงการสูญเสียเพื่อนผู้ใกล้ชิดและบุคคลรอบข้าง

การเสริมสร้างการเห็นคุณค่าในตนเอง

การเห็นคุณค่าในตนเองเป็นสิ่งที่เรียนรู้ได้ สามารถเปลี่ยนแปลงและพัฒนาให้เกิดได้ บุคคลจะพัฒนาการเห็นคุณค่าในตนเองได้จากการเรียนรู้โดยกระบวนการติดต่อสื่อสารระหว่าง บุคคล (Myers & Myers, 1985, p. 65) และการเห็นคุณค่าในตนเองเป็นสิ่งสำคัญที่จะช่วยส่งเสริมให้ บุคคลอยู่ในสังคมได้อย่างมีความสุข มีความเชื่อมั่นว่าจะดำเนินชีวิตได้อย่างมีคุณค่ามีนักจิตวิทยา 5 ท่านได้เสนอแนวทางการเสริมสร้างการเห็นคุณค่าในตนเองไว้ ดังนี้

1. เจอร์ดาโน และอีเวอร์รี (Girdano & Everly, 1979, pp. 146-149) ได้เสนอวิธี 3 ประการ ในการเสริมสร้างการเห็นคุณค่าในตนเอง ดังนี้

1.1 การใช้ภาษาเชิงบวก เป็นการเพิ่มการตระหนักรู้เกี่ยวกับทักษะการใช้ภาษาพูดที่เหมาะสม เน้นการใช้ประโยคคำพูดที่ถูกต้องเหมาะสมในการสื่อสาร ในการกล้าแสดงออกอย่างเหมาะสม

1.2 การยอมรับคำยกย่องชมเชย คือ เมื่อบุคคลใดแสดงการยกย่องชมเชย ก็ยอมรับ โดยปราศจากท่าทีหรือคำตอบที่แสดงการถ่อมตน แต่ควรใช้ประโยคแสดงความยินดีแทน วิธีนี้จะ เป็นวิธีที่ส่งเสริมพฤติกรรมการแสดงออกที่เหมาะสมอันจะทำให้บุคคลประทับใจ และมองตนเอง ในทางบวกมากขึ้น

1.3 การฝึกพฤติกรรมกล้าแสดงออกอย่างเหมาะสม เป็นวิธีที่จะทำให้บุคคลมี พฤติกรรมในเชิงบวกในการปฏิสัมพันธ์กับบุคคลอื่น

2. คูเปอร์สมิธ (Coopersmith, 1981, pp. 36-37) กล่าวว่า บุคคลสามารถพัฒนาการเห็นคุณค่าในตนเองได้ด้วยวิธีการดังต่อไปนี้

2.1 การได้รับการนับถือ การยอมรับ การได้รับการปฏิบัติตอบจากบุคคลที่มีความ สำคัญในชีวิต

2.2 การประสบความสำเร็จตามเป้าหมาย ซึ่งมีผลให้บุคคลเป็นที่รู้จักอย่างแพร่หลาย และมีผลต่อสถานภาพ และตำแหน่งทางสังคม

2.3 การได้กระทำในสิ่งที่สอดคล้องกับค่านิยมและความปรารถนาของตน

2.4 ลักษณะการตอบสนองต่อการถูกลดคุณค่า บุคคลอาจได้รับการกระทบกระเทือน หรือถูกลดคุณค่าการกระทำ อันอาจทำให้รู้สึกลดคุณค่าของตนเองลงไป บุคคลอาจจะปฏิเสธหรือไม่ ใส่ใจกับการตัดสินใจของผู้อื่นที่มีต่อตน ตรงกันข้ามบุคคลอาจจะเพิ่มการรับรู้ให้สูงขึ้น หรือ ตระหนักต่อการตัดสินใจของผู้อื่นมากขึ้น ซึ่งการกระทำเช่นนี้จะเป็นการปกป้องการเห็นคุณค่าใน

ตนเองของบุคคล มิใช่ลดลงไปสู่ความวิตกกังวล และยังช่วยให้บุคคลยังคงสามารถรักษาคุณภาพแห่งตนได้

3. ลินเด็นฟิลด์ (Lindenfield, 1995, pp. 21-27) ได้เสนอทฤษฎีแนวทางไปสู่การเห็นคุณค่าในตนเอง โดยมีพื้นฐานอยู่บนตัวอักษรของ SELF-ESTEEM ดังนี้

3.1 S : Scrutiny หมายถึง การพิจารณาวิเคราะห์ขอบเขตของการสร้างการเห็นคุณค่าในตนเอง ด้วยการเพิ่มการตระหนักรู้ในรูปแบบชีวิตและความสัมพันธ์ของตน

3.2 E : Explanation เป็นการอธิบายถึงสิ่งที่เรายอมรับและรับผิดชอบสิ่งที่เราสามารถเปลี่ยนแปลงได้

3.3 L : Love เป็นความรักที่มีต่อตนเองอย่าง ไม่เห็นแก่ตัว และไม่เข้าไปในทางที่ทำร้ายชีวิตตนเอง

3.4 F : Focus เน้นเพียงปัญหาเดียวที่จะเป็นปัญหา เมื่อแก้ปัญหาแรกได้แล้วจึงขยายไปสู่ปัญหาอื่น

3.5 E : Envisaging ระบุให้ชัดเจนในสิ่งที่ต้องการจะมี

3.6 S : Strategy กลวิธีที่จะก้าวไปให้ถึงการเห็นคุณค่าในตนเอง เริ่มจากทักษะง่าย ๆ

ก่อน

3.7 T : Triggers เหตุการณ์ที่ทำให้การเห็นคุณค่าในตนเองลดลง

3.8 E : Encouragement สนับสนุนและให้กำลังใจในการสร้างการเห็นคุณค่าใน

ตนเอง

3.9 E : Experimentation ลงมือปฏิบัติ

3.10 M : Monitoring เขียนแบบประเมินตนเองเป็นระยะ ๆ

4. พอลลาดีโน (Polladino, 1994, pp. 39-40) ได้กล่าวถึง 5 กลวิธีในการสร้างการเห็นคุณค่าในตนเองให้กับเด็ก ดังนี้

4.1 พัฒนาความรู้สึกปลอดภัย (develop a sense of security) พ่อแม่ที่ให้ความรักและดูแลห่วงใยเด็กให้เขารู้สึกปลอดภัยว่ามีเจ้าของและคนคอยช่วยเหลือ เมื่อโตขึ้นเราจะเข้าสังคมได้ดี

4.2 พัฒนาความรู้สึกของการเป็นเจ้าของ (develop a sense of belonging) พ่อแม่จำเป็นต้องสอนให้เด็กช่วยเหลือซึ่งกันและกันภายในกลุ่ม ภายในครอบครัว เพื่อให้เขามีความรู้สึกว่าเขาเป็นส่วนหนึ่งของกลุ่มหรือส่วนหนึ่งของครอบครัว

4.3 พัฒนาเอกลักษณ์ หรืออัตมโนทัศน์ (develop a self-identity or self-concept) โดยเลี้ยงดูอบรมเขาราวกับเป็นเพื่อนที่ดีที่สุดของเขา สอนให้เห็นตัวของตัวเอง และพัฒนาในสิ่งที่เขาสนใจ

4.4 พัฒนาความมุ่งมั่นที่จะไปสู่เป้าหมาย (develop a sense of purpose) เน้นที่ศักยภาพของเด็ก เด็กจำเป็นต้องรู้ว่าเขาเป็นใคร พ่อแม่รักและห่วงใยเขาหรือไม่ เขาสามารถทำอะไรแล้วประสบความสำเร็จ รวมทั้งเขาคาดหวังที่จะให้พ่อแม่ให้การสนับสนุนด้วย

4.5 พัฒนาความมั่นใจในตนเอง (develop a sense of power or personal confidence) ในกรณีนี้พ่อแม่ควรส่งเสริมให้เด็กตั้งเป้าหมายของเขาให้เขาเกิดการเรียนรู้เกี่ยวกับทางเลือกและประเมินสิ่งที่เขากำลังทำด้วยตัวเอง

5. แคนฟิลด์ (Canfield, 1994, pp. 40-43) กล่าวว่า การเสริมสร้างการเห็นคุณค่าในตนเอง โดยใช้เทคนิคการแบ่งปันความสำเร็จเพื่อพัฒนาความสามารถในการรับรู้ของบุคคลในด้านบวก มีการแลกเปลี่ยนประสบการณ์ความรู้สึกที่ดีที่มีความสำเร็จทั้งในอดีตถึงปัจจุบัน และกระตุ้นให้บุคคลตระหนักและค้นหาศักยภาพที่ซ่อนเร้นอยู่ภายใน โดยให้บุคคลชื่นชมความสำเร็จของตนเองและผู้อื่น เป็นการสร้างเสริมให้บุคคลยอมรับนับถือตนเองและรู้สึกถึงความมีคุณค่าในตนเอง

นอกจากนี้ การพัฒนาการเห็นคุณค่าในตนเองยังสามารถใช้วิธีการเรียนรู้ตามแนวคิดทฤษฎีการเรียนรู้ทางสังคมของ แบนดูรา (Bandura, 1977, p. 6) มาเป็นแนวทางในการพัฒนาการเห็นคุณค่าในตนเองได้ โดยอาศัยการสังเกตตัวแบบ (observation learning) และการเลียนแบบ (modeling) ซึ่งถือได้ว่าเป็นประสบการณ์อ้อม และแรงเสริมหรือแรงจูงใจ ซึ่งนับว่าเป็นประสบการณ์โดยตรงมีรายละเอียดปรากฏ ดังนี้

1. พฤติกรรมที่เกิดจากประสบการณ์อ้อม คือ เกิดจากการสังเกตตัวแบบและการเลียนแบบ เมื่อบุคคลสังเกตเห็นตัวแบบแสดงพฤติกรรมก็จดจำไว้และจะแสดงพฤติกรรมนั้นในเวลาต่อมา สำหรับตัวแบบนั้นอาจจะเป็นพ่อแม่ เพื่อน ครู คารานักแสดง หรือตัวการ์ตูนที่เราชอบ ตัวแบบที่มีอิทธิพลในการกระตุ้นให้บุคคลเลียนแบบ ได้แก่ ตัวแบบที่เด่น น่าสนใจ ใกล้เคียง มีวัยใกล้เคียงกัน เพศเดียวกันกับผู้สังเกต และตัวแบบที่ได้รับความสำเร็จจะมีอิทธิพลต่อผู้สังเกตมากขึ้น ตัวอย่างเช่น คารานักร้องที่ได้รับเสียงปรบมือหรือพวงมาลัย ย่อมทำให้ผู้สังเกตความพึงพอใจและเลียนแบบพฤติกรรมนั้นง่ายขึ้น บุคลิกภาพที่เกิดจากการเลียนแบบนั้นจะเห็นได้ชัดจากเด็กวัยรุ่นที่ชอบแสดงพฤติกรรมตามแบบแฟชั่น เช่น การแต่งกาย การพูดจา ตลอดจนการแสดงความคิดและคำนิยม

2. พฤติกรรมที่เกิดจากประสบการณ์ตรง คือ การที่บุคคลแสดงพฤติกรรมแล้วได้รับแรงเสริมหรือรางวัล แบนดูรา (Bandura, 1977, p. 67) กล่าวว่า แรงเสริมจะทำหน้าที่ช่วยให้เกิดพฤติกรรมง่ายขึ้น แรงเสริมจะทำหน้าที่ 3 ประการคือ ให้ข้อมูลว่าควรแสดงพฤติกรรมนั้นหรือไม่ เช่น แสดงพฤติกรรมสุภาพอ่อนน้อมต่อผู้อื่นแล้วได้รับคำชม เป็นแรงจูงใจให้แสดงพฤติกรรมนั้นอีก และทำให้พฤติกรรมคงทน

การศึกษาพฤติกรรมของบุคคลด้วยทฤษฎีการเรียนรู้ทำให้ทราบว่าพฤติกรรมหรือบุคลิกภาพของบุคคลย่อมเปลี่ยนแปลงไปตามสภาพแวดล้อม การศึกษาทฤษฎีนี้เป็นประโยชน์ต่อการสร้างมนุษยสัมพันธ์เป็นอย่างยิ่ง จะทำให้บุคคลรู้จักสร้างบรรยากาศการติดต่อสัมพันธ์เพื่อให้ผู้อื่นรักใคร่ นับถือ สรรพคุณได้ง่ายขึ้น เช่น รู้จักยิ้ม ทักทายปราศรัย ให้ความช่วยเหลือ ให้สิ่งของต่าง ๆ

ดังนั้น การเสริมสร้างการเห็นคุณค่าในตนเองโดยใช้เทคนิคการแบ่งปันความสำเร็จเป็นวิธีการหนึ่งที่ช่วยให้บุคคลมองเห็นตนเองในด้านบวก และมีการแลกเปลี่ยนประสบการณ์ความสำเร็จทั้งในอดีตและปัจจุบัน โดยบุคคลชื่นชมความสำเร็จของตนเองและผู้อื่น ทำให้บุคคลเกิดการเรียนรู้จากการสังเกต การแลกเปลี่ยนประสบการณ์ความสำเร็จของบุคคลอื่น ซึ่งเป็นตัวแบบที่ได้รับความสำเร็จ จะมีอิทธิพลต่อผู้สังเกตมากในการกระตุ้นให้เกิดการเลียนแบบ ส่วนการยกย่องชมเชยในความสำเร็จ เป็นการให้แรงเสริมและเป็นแรงจูงใจให้บุคคลแสดงพฤติกรรมนั้นอีกหรือทำให้พฤติกรรมนั้นคงทน วิธีการดังกล่าวนี้ จะทำให้บุคคลเกิดการรับรู้ตนเอง และรู้สึกถึงความสามารถ ความสำเร็จ ความมีคุณค่า เกิดความเชื่อมั่นในตนเอง และเห็นคุณค่าในตนเอง

จากข้อความข้างต้นสรุปได้ว่า การเห็นคุณค่าในตนเองสามารถเสริมสร้างและพัฒนาได้จากประสบการณ์ที่ได้รับทั้งในอดีตและปัจจุบัน การที่บุคคลเพิ่มการตระหนักรู้ สนับสนุน และให้กำลังใจในการสร้างการเห็นคุณค่าในตนเอง มองตนเองในทางบวกมากขึ้น ยอมรับนับถือว่าตนเองมีความสามารถ มีความสำเร็จ รวมทั้งมีความรู้สึกที่ได้รับการยอมรับและการมองเห็นคุณค่าจากบุคคลที่มีความสำคัญต่อชีวิตและบุคคลรอบตัว มีความเชื่อมั่นในตนเอง และยอมรับภาพลักษณ์ของตน คาดหวังในสิ่งที่เป็นความจริง เพื่อสร้างเสริมความรู้สึกเห็นคุณค่าในตนเอง สรุปได้ดังตาราง 2

ตารางที่ 2 กลวิธีการเสริมสร้าง self-esteem

ลำดับ	กลวิธีการเสริมสร้าง self-esteem	เจอร์คาโน อีเวอร์รี	คูเปอร์ สมิธ	ลินเด็น เฟลด์	พอลลา ดิโน	แคน ฟิลด์	เบน ดูรา
1	การใช้ภาษาเชิงบวก/สนับสนุนและให้กำลังใจ/เสริมแรง (รางวัล)	✓		✓			✓
2	การยอมรับคำยกย่องชมเชย/การได้รับการยอมรับนับถือ	✓	✓	✓		✓	✓
3	กล้าแสดงออกอย่างเหมาะสม	✓					
4	การประสบความสำเร็จตามเป้าหมาย/พัฒนาความมุ่งมั่นไปสู่เป้าหมาย		✓		✓		
5	การได้รับกระทำในสิ่งที่สอดคล้องกับค่านิยมและความปรารถนาของตน/ลงมือปฏิบัติ		✓	✓			
6	ลักษณะการตอบสนองต่อการถูกลดคุณค่า/ยอมรับและรับผิดชอบสิ่งที่เราสามารถเปลี่ยนแปลงได้		✓	✓			
7	การตระหนักรู้ในรูปแบบชีวิตและความสัมพันธ์ของตน/พัฒนาเอกลักษณ์			✓	✓	✓	
8	เน้นปัญหาเดียว เมื่อแก้ปัญหาแรกได้แล้วจึงขยายไปสู่ปัญหาอื่น			✓			
9	ระบุให้ชัดเจนในสิ่งที่ต้องการจะมี			✓			
10	เริ่มจากทักษะง่าย			✓			
11	หยุดนิสัยที่ทำให้เห็นคุณค่าในตนเองลดลง			✓			
12	เขียนแบบประเมินตนเองเป็นระยะ ๆ			✓			
13	พัฒนาความรู้สึกลบออก				✓		
14	พัฒนาความรู้สึกรับรู้ของการเป็นเจ้าของ				✓		
15	พัฒนาความมั่นใจในตนเอง				✓		
16	การแลกเปลี่ยนประสบการณ์ความรู้สึที่ดีที่มีความสำเร็จทั้งในอดีตถึงปัจจุบัน					✓	
17	ชื่นชมความสำเร็จของตนเองและผู้อื่น					✓	✓
18	ตัวแบบที่มีอิทธิพลในการกระตุ้นให้บุคคลเลียนแบบ						✓

167315

๑
362.893
๑ ๐15๗
๑๐

วัยรุ่นและพัฒนาการวัยรุ่น

วัยรุ่นเป็นวัยช่วงหัวเลี้ยวหัวต่อระหว่างวัยเด็กและวัยผู้ใหญ่ ธรรมชาติของวัยรุ่นมีความเจริญทั้งทางร่างกายและจิตใจ ระบบทางเพศเจริญเติบโตอย่างรวดเร็ว สอรัโมนจะเพิ่มขึ้นอย่างมาก ขณะที่จิตใจยังไม่พัฒนาอย่างเต็มที่ การเปลี่ยนแปลงของวัยรุ่นเกิดขึ้นอย่างรวดเร็ว จะมีอารมณ์อ่อนไหว รุนแรง ไม่คงที่ อารมณ์ค้าง วัยรุ่นต้องการอิสรภาพ ต้องการเพื่อน มีเพื่อนแล้วก็ต้องการให้เพื่อนยอมรับ วัยรุ่นเป็นวัยที่ชอบของแปลก ๆ ใหม่ ๆ แต่มักจะสับสนวุ่นวาย ขาดความเชื่อมั่นในตนเอง วัยรุ่นชอบเสี่ยงภัยและชอบความตื่นเต้น หวาดเสียว หากสภาพครอบครัวบ้านแตก บิดามารดาไม่ปรองดองกันหรือหย่าร้างกัน ทำให้วัยรุ่นคับข้องใจ เกลียด ชื่นเศร้า ทำให้ออกสู่สังคมคบเพื่อนเตรนอบ้านและหันไปติดสารเสพติด

เอกสารเกี่ยวกับสารเสพติด

ประเภทของสารเสพติด

การจำแนกประเภทของสารเสพติดได้มีการจำแนกหลายลักษณะ คือ จำแนกตามแหล่งที่เกิดการออกฤทธิ์ ตามองค์การอนามัยโลก และการจำแนกตามพระราชบัญญัติยาเสพติดให้โทษโดยมีรายละเอียดดังนี้

1. จำแนกตามแหล่งที่เกิด สามารถแบ่งได้ 2 ประเภท คือ
 - 1.1 ยาเสพติดธรรมชาติ
 - 1.2 ยาเสพติดสังเคราะห์
2. จำแนกตามการออกฤทธิ์ สารเสพติดแต่ละชนิดจะมีฤทธิ์ต่อระบบประสาทในลักษณะต่าง ๆ สามารถแบ่งได้เป็น 4 ลักษณะ คือ
 - 2.1 ออกฤทธิ์กระตุ้นระบบประสาท
 - 2.2 ออกฤทธิ์กระตุ้นระบบประสาท
 - 2.3 ออกฤทธิ์หลอนประสาท
 - 2.4 ออกฤทธิ์ผสมผสาน
3. จำแนกตามองค์การอนามัยโลก ได้มีการจำแนกสารเสพติดตามกลุ่มของสารเสพติดที่มีฤทธิ์และอนุพันธ์ที่คล้ายคลึงกัน ออกเป็น 9 ชนิด ได้แก่
 - 3.1 ประเภทฝิ่นหรือมอร์ฟีน รวมทั้งยาที่มีฤทธิ์คล้ายมอร์ฟีน เช่น ฝิ่น มอร์ฟีน เฮโรอีน เพทินดิน
 - 3.2 ประเภทบาร์บิทูเรตรวมทั้งยาที่มีฤทธิ์ทำนองเดียวกัน เช่น เซโคบาร์บิทัล อะโมบาร์บิทัล พาราดีไฮด์ ไดอะซีแพม เมโพรบามด์ คลอไดอะซีปีออกไซด์

- 3.3 ประเภทแอลกอฮอล์ เช่น เหล้า เบียร์ วิสกี้
- 3.4 ประเภทแอมเฟตามีน เช่น แอมเฟตามีน เด็กซ์แอมเฟตามีน
- 3.5 ประเภทโคเคน เช่น ใบโคคา
- 3.6 ประเภทกัญชา เช่น ยอดช่อดอกกัญชาตัวเมีย
- 3.7 ประเภทฝิ่น เช่น ใบคัท ใบกระท่อม
- 3.8 ประเภทหลอนประสาท เช่น แอลเอสดี ดีเอ็มที ถ้ำโพง สารระเหย เห็ดเมา
- 3.9 ประเภทอื่น ๆ ที่ไม่สามารถจัดเข้าประเภทใดได้ เช่น ทินเนอร์ เบนซิน น้ำยาล้าง

เล็บ ยาแก้ปวด บุหรี่

4. จำแนกตามพระราชบัญญัติยาเสพติดให้โทษพุทธศักราช 2522 มาตรา 7 ได้มีการจัดแบ่งสารเสพติดชนิดต่าง ๆ ออกเป็นกลุ่มตามความรุนแรงของสารเสพติด สามารถจัดแบ่งออกได้

5 ประเภท คือ

- 4.1 ยาเสพติดให้โทษชนิดร้ายแรง เช่น เฮโรอีน
- 4.2 ยาเสพติดให้โทษทั่วไป เช่น มอร์ฟิน โคเคอิน ฝิ่น
- 4.3 ยาเสพติดให้โทษที่มียาเสพติดให้โทษประเภทที่ 2 เป็นส่วนผสมอยู่ด้วย เช่น

ยาแก้ไอที่ผสมโคเคอิน

- 4.4 สารเคมีที่ใช้ในการผลิตยาเสพติดให้โทษประเภทที่ 1 หรือประเภท 2 เช่น

อะซิติกแอนไฮไดรด์ ไครท์ อะเซทิลคลอไรด์

เมทแอมเฟตามีนหรือยาบ้า

เมทแอมเฟตามีนหรือที่เราเรียกว่า ยาบ้า เป็นวัตถุออกฤทธิ์ต่อจิตและประสาทที่แพร่หลายมาก ยาบ้ามีผลมากมายต่อสมองและร่างกาย ผลกระทบระยะสั้นคือ ทำให้มีการเพิ่มความตื่นตัว ไม่ง่วงเหงาหาวนอน เพิ่มกิจกรรมทางร่างกายให้ขยันและทำงานได้มากขึ้น ลดความอยากอาหาร การหายใจอ่อนลง ความร้อนในร่างกายสูงขึ้น ใจตื้อสิ่งกระตุ้น กล้ามเนื้อหดตัวอย่างรุนแรงหรือการชัก รวมทั้งมีอาการก้าวร้าวรุนแรง การที่ความร้อนในร่างกายสูงและการชักอาจมีผลถึงตายได้ จากการศึกษาเกี่ยวกับสัตว์ในห้องทดลอง การใช้ยาบ้าเพียงครั้งเดียวก็จะมีผลในการทำลายปลายประสาท ส่วนผลของการใช้ยาระยะยาวก็รวมถึงการติดยา หมดสติ มีพฤติกรรมรุนแรง วิตกกังวล รู้สึกสับสน หวาดระแวง มีประสาทหลอนทางหู อารมณ์ผิดปกติหรือเห็นภาพหลอน การใช้ยาระยะยาวยังมีผลในการทำลายหน่วยประสาท dopamine ซึ่งจะคงมีอยู่เป็นระยะเวลาต่อไปอีกนาน แม้ว่า จะไม่ได้ เสพยาแล้วก็ตาม (สถาบันแห่งชาติเกี่ยวกับยาเสพติด, ม.ป.ป., หน้า 6-7)

อาการของผู้เสพยาแอมเฟตามีน

1. อาการทางด้านร่างกาย

ผู้เสพยาประมาณ 20-30 กรัมต่อวัน จะมีอาการเบื่ออาหาร ตื่นเต้นง่าย มือสั่น พุดมาก คลื่นไส้ ความดันโลหิตสูง หัวใจเต้นเร็วแรงขึ้น อยู่ได้นานโดยไม่ต้องนอน เหงื่อออก กลืนตัวแรง ห้อยเสียวหรือห้อยผูก ปากและจมูกแห้งริมฝีปากแตก ทำงานเกินปกติ หงุดหงิด ขุนเขี้ยว ชอบทะเลาะวิวาท แก้วตาเบิกกว้าง ตูบหูหรือจัดมวนค่อมวน

2. อาการทางด้านจิตใจ

เนื่องจากแอมเฟตามีนถูกดูดซึมง่าย ต้องเพิ่มขนาดยาเสมอ ๆ จึงทำให้เกิดอาการทางจิต บางคนระหว่างที่ใช้ยาระยะหนึ่งจะเกิดอาการทางจิตเป็นบ้า ระหว่างที่มีอาการเหล่านี้อาจเป็นอันตรายกับตัวเองถึงตายได้ เช่น เห็นภาพหลอน ตกใจกลัว วีนหนี ตกตึก ตกจากที่สูง หรือถูกรถชน และอาจเป็นอันตรายต่อผู้อื่น เพราะหลงผิดคิดว่ามีคนจะมาทำร้ายตนก็อาจทำร้ายคนอื่นก่อน

อาการของการขาดยา

อาการของผู้เสพยาเมื่อหมดฤทธิ์ของยา คือ ปวดตามกล้ามเนื้อ ง่วงนอนจัด หรือหัวจัด วิงเวียน อ่อนเพลียมาก ซึมเศร้า ไม่มีชีวิตจิตใจ มือสั่น ใน 4-8 ชั่วโมง เมื่อยาหมดฤทธิ์แล้วใช้อีกเป็น ครั้งที่ 2 หลังจากนั้นร่างกายจะเกิดการต้านทานยาเกิดอาการหลับในขึ้นมาได้

เมื่อผู้ใช้ติดแอมเฟตามีนแล้วหากไม่ได้เสพยาจะเกิดอาการขาดยา รู้สึกอ่อนเพลีย อาจไม่มีแรงรับประทานอาหารได้ อาการกระวนกระวาย กระสับกระส่าย ความคิดสับสน ปวดศีรษะ เหงื่อแตกอย่างมาก เจ็บปวดตามกล้ามเนื้อ ปวดบิดในท้อง มีความรู้สึกร้อนจัดสลับกับหนาวจัด อาจทุรนทุราย เอะอะอาละวาด ทำร้ายผู้อื่นอยู่ใกล้เคียงได้ ที่สำคัญอาจฆ่าตัวตาย เพราะรู้สึกเศร้ามาก ซึ่งเกิดจากฤทธิ์ที่ขาดยาอาการเหล่านี้เกิดขึ้นหลังจากขาดยา 2-3 วัน และอาจมีอาการทรมาณเป็น อาทิตย์ ซึ่งผู้ติดมักทนอาการขาดยาไม่ไหวก็แสวงหายาใหม่อีก กลายเป็นวัฏจักรที่ไม่สิ้นสุดตก เป็นทาสของแอมเฟตามีน (สำนักงานคณะกรรมการป้องกันและปราบปรามยาเสพติด, 2537, หน้า 5)

วัยรุ่นกับการติดสารเสพติด

โดยปกติวัยรุ่นมีการเปลี่ยนแปลงทางด้านร่างกายและมีการพัฒนาทางเพศอย่างรวดเร็ว เด็กจะมีความสนใจทางด้านร่างกายของตนเอง ซึ่งมีผลต่อภาพลักษณ์ และการเห็นคุณค่าในตนเอง เด็กจะมีความสัมพันธ์กับเพื่อนต่างเพศ เพื่อสนองความต้องการทางด้านจิตใจ และสังคม ทำให้เกิดการพัฒนามาบททางเพศ นอกจากนี้มีการเปลี่ยนแปลงทางด้านการรู้ การคิด (cognitive change) โดยวัยรุ่นสามารถมีความคิดในระดับนามธรรมได้ (abstract operation) ซึ่งเพียเจเชื่อว่า มีรากฐาน มาจากการใช้ความคิดในระดับรูปธรรม (concrete operation) ในวัยเด็ก และมีประสบการณ์ต่าง ๆ

จะช่วยเสริมให้เด็กมีการใช้ความคิด วิเคราะห์ปัญหาต่าง ๆ อย่างเป็นระบบ (มลวิภา ทรงวุฒิสิต, 2533, หน้า 327) นอกจากนี้ วัยรุ่นมีการค้นหาเอกลักษณ์ของตนเอง (identity) ซึ่ง อิริคสัน (Erickson, 1968 อ้างถึงใน ศรีเรือน แก้วกังวาล, 2536, หน้า 34) เชื่อว่า ช่วงนี้เป็นช่วงที่ความขัดแย้ง มีลักษณะวิกฤติยิ่งกว่าช่วงอื่น เพราะเป็นวัยหัวเลี้ยวหัวต่อระหว่างความเป็นเด็กและความเป็นผู้ใหญ่ หากวัยรุ่นไม่รู้จักสมรรถภาพและคุณลักษณะของตนดีพอจะไม่สามารถประสานเอกลักษณ์ของตนกับโครงสร้างของสังคมจึงกลายเป็นวัยรุ่นที่หลงตนเอง ลืมตนเอง มีตนที่สับสน ซึ่งอิริคสันเรียกว่า วิกฤตทางเอกลักษณ์ของตนเอง (identity crises) และความสับสนในเอกลักษณ์ของตนเอง (identity confusions)

ดังนั้น การเข้ากลุ่มเพื่อนของวัยรุ่นจึงเป็นสิ่งสำคัญ เพราะเป็นการค้นหาเอกลักษณ์ พฤติกรรม ค่านิยม และความคิดกับเพื่อน ทั้งมีการพัฒนาภาพลักษณ์เกี่ยวกับตนเอง ฝึกทักษะต่าง ๆ เรียนรู้บทบาทชีวิตในวัยรุ่น นอกจากนี้การเปลี่ยนจากการพึ่งพาพ่อแม่มาสู่การพึ่งพาเพื่อน ซึ่งวัยรุ่น เชื่อว่า การปฏิเสธพ่อแม่เป็นการแสดงถึงความเป็นอิสระ และเพื่อต้องการความรู้สึกของความเป็นเจ้าของ (sense of belonging) ทำให้รู้สึกปลอดภัย (Gonetz, 1994, p. 27) เพื่อนที่วัยรุ่นคบ จึงเป็นสิ่งสำคัญที่อาจจะชักนำให้วัยรุ่นใช้ยาเสพติด จะเห็นได้จาก การเรียนรู้พฤติกรรมและการแสดง บทบาทใหม่ ๆ ทำให้วัยรุ่นตกอยู่ในภาวะเสี่ยง บางครั้งวัยรุ่นมีพฤติกรรมเสี่ยงหรือทำหาย เพื่อความสนุกสนาน แสดงความกล้า และเพื่อให้เพื่อนเกิดความประทับใจ วัยรุ่นยังเป็นวัยที่อยากรู้อยากเห็น อยากทดลองสิ่งใหม่ ๆ ซึ่งความอยากรู้อยากเห็น อยากทดลองบางอย่างสามารถเป็นอันตรายต่อ วัยรุ่นโดยตรง เช่น ความอยากรู้อยากลองเกี่ยวกับยาเสพติด (Dusenbergh, Elizabeth, & Robert, 1992, p. 833)

ถ้าวัยรุ่นไม่สามารถปรับตัวกับสภาพการเปลี่ยนแปลงต่าง ๆ ที่เกิดขึ้นในชีวิตได้ ขาดผู้ที่ เข้าใจในการช่วยเหลือ สนับสนุน และเป็นแบบอย่างที่ดี ทำให้วัยรุ่นเกิดความเครียด สับสน ว้าวุ่น และอาจหันไปใช้ยาเสพติดได้ง่าย เพื่อหาทางออกและปลดปล่อยความรู้สึกที่ไม่ดีต่อตนเอง

ขั้นตอนของการใช้ยาเสพติดในวัยรุ่น

โดยทั่วไปยาเสพติดที่วัยรุ่นเริ่มทดลองใช้ คือ การดื่มแอลกอฮอล์และการสูบบุหรี่ หลังจากนั้นจะมีการใช้บ่อยขึ้น และนำไปสู่การใช้ยาเสพติดชนิดอื่น ๆ ซึ่งสามารถแบ่งขั้นตอนการใช้ยาเสพติดได้ 4 ขั้นตอน ดังนี้ (Flynn, 1995, pp. 234-235)

1. เริ่มทดลอง (experimentation or misuse)

วัยรุ่นจะมีประสบการณ์ครั้งแรกเมื่อเรียนอยู่ในชั้นมัธยม โดยมีการสูบบุหรี่ ดื่มแอลกอฮอล์ หรือสูบกัญชา โดยจะมีการใช้บ่อยขึ้น บางทีอาจเป็นสารระเหยโคเคน ขึ้นอยู่กับว่า ยาเสพติดชนิดใดที่หาได้ง่ายและแพร่ระบาด ในระยะนี้พ่อแม่เป็นตัวแทนที่สำคัญ ถ้าพ่อแม่

ดื่มแอลกอฮอล์หรือเสพยาเสพติดเป็นประจำทำให้วัยรุ่นยอมรับการใช้ยาเสพติดว่าเป็นเรื่องปกติ และความกดดันจากเพื่อนก็เป็นสิ่งสำคัญในการทำนายการใช้ยาเสพติดของวัยรุ่น

2. การแสวงหาความเปลี่ยนแปลงทางอารมณ์ (seeking the mood swing or early abuse)

วัยรุ่นมีการใช้ยาเสพติดเป็นประจำทุกอาทิตย์ อาการคือยาเพิ่มขึ้น และเริ่มใช้ยาเสพติดชนิดอื่น ๆ เช่น โคเคน ยากระตุ้นประสาท เป็นต้น เพื่อปลดปล่อยความรู้สึกทางด้านลบ เพื่อให้เพื่อนประทับใจและเพื่อสังคม ผลที่ตามมาคือ วัยรุ่นมีปัญหาทางด้านการเรียน อารมณ์ไม่คงที่และสูญเสียเพื่อนที่ไม่เสพยาเสพติด

3. การยึดกับอารมณ์ที่เปลี่ยนแปลง (preoccupation with the mood swing or abuse)

วัยรุ่นดื่มแอลกอฮอล์และเสพยาเสพติดบ่อยขึ้นเกือบทุกวัน กิจกรรมต่าง ๆ จะอยู่ที่การเสพยาเสพติดและเพื่อนที่เสพยาเสพติด อาการคือยาจะเพิ่มขึ้น วัยรุ่นแยกตัวจากครอบครัวและจะเสพยาเสพติดเพียงลำพัง ผลที่ตามมาวัยรุ่นมีการเสพยามากขึ้น มีอาการซึมเศร้า ลักขโมย และทำผิดกฎหมาย

4. การติดยาเสพติด (compulsion or addiction)

วัยรุ่นจะใช้ยาทุกวัน โดยรู้สึกรู้ว่าเป็นสิ่งปกติ แม้จะได้รับผลลัพธ์ทางด้านลบ เช่น อาการถอนยา อารมณ์รุนแรง พยายามฆ่าตัวตาย เกลียดตัวเอง นอกจากนี้มีการใช้ยาเสพติดหลาย ๆ ชนิด และเสพยาหลายครั้งต่อวัน

สาเหตุที่ทำให้เยาวชนใช้สารเสพติดและกระทำผิด

เดโซ สวานานนท์ (2517, หน้า 3) สุชา จันทรเฒ, และสุรางค์ จันทรเฒ (2520, หน้า 170) สุพัตรา สุภาพ (2527, หน้า 18-19) และ อัมราพันธ์ ปาณิกบุตร (2540, หน้า 57-60) กล่าวว่า สาเหตุที่ทำให้เยาวชนใช้สารเสพติดและกระทำผิด คือ สภาพบ้านแตก บิดาหรือมารดาตาย หรือตายทั้งคู่ บิดามารคายังมีชีวิตอยู่แต่ทะเลาะเบาะแว้งกันบ่อย ๆ หรือหย่าร้างกัน มารดาไปมีสามีใหม่หรือบิดามีภรรยาใหม่ และไม่ให้ความอุปการะแก่บุตรเท่าที่ควร บิดามารดาหรือผู้ปกครองหย่อนต่อการปกครองดูแล โรงเรียนละเลยต่อการปลูกฝังด้านจริยธรรม ศีลธรรม สิ่งแวดล้อมที่เลว ปัญหาทางเศรษฐกิจ รวมทั้งเยาวชนมีความบกพร่องทางด้านร่างกายและจิตใจ สิ่งเหล่านี้ล้วนผลักดันให้เยาวชนออกไปคบเพื่อนเกรนอกบ้าน มักมีพฤติกรรมต่อต้านสังคม ต่อต้านกฎและข้อห้ามต่าง ๆ จึงมักทำผิดกฎหมายและขาดความเป็นระเบียบประพฤติตัวไปในทางเสียหาย เช่น ติดยาเสพติด เล่นการพนัน เป็นต้น

นอกจากนี้ นักจิตวิทยาและนักสังคมศาสตร์ได้ทำการศึกษาลงถึงสาเหตุที่ทำให้เด็กและวัยรุ่นเสพยาเสพติด ซึ่งสาเหตุของการใช้สารเสพติดนั้นอาจมาจากสาเหตุใดสาเหตุหนึ่งหรือหลายสาเหตุประกอบกัน ดังนี้

ฉวี สิงห์วิสัย (2533, หน้า 66-67) กล่าวถึงการใช้สารเสพติดของวัยรุ่นมีแรงกระตุ้นมาจากหลายทาง เช่น

1. การแสดงค่านิยมที่ต้องการจะต่อต้านต่อสิ่งที่ผู้ใหญ่บอก
2. อาจเป็นเพียงความอยากรู้อยากเห็นธรรมดา เป็นการอยากลอง อยากมีประสบการณ์ว่า จะมีความรู้สึกเช่นใดถ้าได้ใช้ เป็นการสะท้อนให้เห็นว่าวัยรุ่นเป็นวัยที่ชอบเสี่ยง ชอบลองประสบการณ์ใหม่ๆ ทุกชนิด
3. วัยรุ่นที่ด้อยโอกาส ต้องการหนีจากสภาพของตนชั่วคราว การใช้ยานับเป็นการที่ทำให้ตนลืมเหตุการณ์นั้นได้ชั่วคราว
4. การใช้ยาเป็นกิจกรรมเพื่อผ่อนคลายทางจิตใจ
5. การใช้ยาเป็นตัวลดความกระวนกระวาย ความทุกข์ ความโดดเดี่ยวเหมือนการถูกละทิ้ง

สุชา จันทร์อม, และสุรางค์ จันทร์อม (2538, หน้า 101) ได้กล่าวถึงสาเหตุการใช้สารเสพติด ดังนี้

1. คิดเพราะยาซึ่งมีคุณสมบัติให้ติดเอง ผู้เคยเสพต้องใช้อย่างเสพติดนั้นซ้ำต่อไปเรื่อย ๆ ผู้เข้าไปคลุกคลีกับยาเสพติดแม้จะมีสุขภาพดีและมีความตั้งใจแน่วแน่ว่าจะไม่ยอมให้ติด แต่ในบางครั้งผู้นั้นก็อาจติดได้เช่นกัน
2. ความอ่อนไหวทางจิตใจและอารมณ์ ซึ่งรุนแรงมากน้อยแล้วแต่บุคคล วัยรุ่นต้องการที่จะทำอะไรตามใจชอบหรือตามความนึกคิดของตน ต้องการที่จะได้รับสถานภาพทางสังคม ต้องการเป็นที่ยอมรับนับถือในหมู่เพื่อนฝูง โดยพยายามทำอะไรให้คล้าย ๆ กัน เลียนแบบกัน ต้องการประสบการณ์ใหม่ๆ เช่น อยากทดลองกระทำในสิ่งที่ตนไม่เคยกระทำมาก่อน บางคนต้องการหลีกเลี่ยงจากความทุกข์ยากที่ประดังมาจากสิ่งแวดล้อมรอบด้านหรือจากความรู้สึกภายในที่ไม่สบายหรือความเจ็บปวดต่าง ๆ หันมาสร้างโลกของตนเองโดยใช้ยาเสพติด
3. ติดเพราะถูกชักชวน ถูกหลอกลวง ถูกบีบบังคับจากหมู่คณะ
4. สิ่งแวดล้อม นับว่าเป็นอิทธิพลสำคัญอย่างยิ่งในการชักจูงให้บุคคลใช้ยาเสพติด เช่น อยู่ในละแวกที่มีการค้ายาเสพติด ครอบครัวขาดความอบอุ่น

ธงชัย อุ่นเอกลาภ (2541, หน้า 16-17) พบว่า การติดยาเสพติดมีสาเหตุร่วมกันหลายปัจจัย ทั้งทางร่างกาย ทางจิตใจ และทางสังคม รวมเรียกว่า ชีวจิตสังคม (bio-psychosocial) ซึ่งเป็นผลมาจากการเลี้ยงดูที่ไม่เหมาะสมตั้งแต่วัยเด็ก ในช่วง 6 ปีแรก เด็กไม่สามารถมีพื้นฐานที่เข้มแข็งที่จะมีความภูมิใจในชีวิต เมื่อเข้าสู่วัยรุ่นจึงมีความอยากลอง อยากเลียนแบบ และมีความกล้าแบบเสี่ยง ๆ

เมื่อประสบกับสภาพแวดล้อมที่มียาเสพติดแพร่ระบาดอยู่ทั่วไป จึงกลัวที่จะทดลอง กลัวที่จะเอาอย่างแต่ไม่กล้าปฏิเสธ เมื่อเสพไปช่วงหนึ่งก็เกิดการติดยา (dependence)

สาเหตุที่ทำให้วัยรุ่นใช้สารเสพติด จากงานวิจัยของ ภาวณิ อยู่ประเสริฐ (2540, หน้า 11) พบว่า ปัจจัยที่ทำให้วัยรุ่นใช้สารเสพติด ได้แก่ การใช้สารเสพติดของเพื่อน การใช้สารเสพติดของบุคคลในครอบครัว ภาวะวิกฤติที่เกิดขึ้นในชีวิตและรายได้ของวัยรุ่นมีความสัมพันธ์เชิงบวกกับการใช้สารเสพติด ซึ่งสนับสนุนพัฒนาการสังคมวัยรุ่นที่ชอบคบและเลียนแบบเพื่อน และเลียนแบบคนในครอบครัว เช่นเดียวกับงานวิจัยของ วิสรา เพียงสุข (2540, หน้า 65) ที่พบตัวแปร 6 ตัว ได้แก่ การมีเพื่อนสนิทที่เสพยาบ้า ทศนคติต่อการเสพยาบ้า การเห็นคุณค่าในตนเอง ความก้าวร้าว การควบคุมตนเอง และความสัมพันธ์กับมารดา มีความสัมพันธ์กับพฤติกรรมการเสพยาบ้า และงานวิจัยของ วิรัช จินตนาวัน (2542, หน้า 56) พบว่า สาเหตุที่สำคัญของการเสพยาบ้าของเยาวชน ได้แก่ สาเหตุจากตัวเยาวชน สาเหตุจากครอบครัวและสาเหตุทางสังคมและสิ่งแวดล้อม ด้วยสาเหตุดังกล่าวนี้ ทำให้เยาวชนที่ใช้สารเสพติดและกระทำความผิดกฎหมาย จึงถูกจับและส่งควบคุมตัวอยู่ในสถานพินิจและคุ้มครองเด็กและเยาวชน เช่นเดียวกับ ซัทเธอร์แลนด์ (Sutherland, 1974, p. 204) ได้กล่าวถึงลักษณะของครอบครัวที่ก่อให้เกิดการกระทำความผิดของเด็กและเยาวชน โดยพิจารณาถึงประเภทและความสัมพันธ์ในครอบครัวไว้ดังนี้ คือ

1. ครอบครัวซึ่งไร้ศีลธรรม บิดาดื่มสุรา มารดาติดการพนันหรือสมาชิกบางคนเป็นอาชญากร
2. ครอบครัวที่ไม่มีบิดามารดา เช่น ถึงแก่กรรม หย่าร้าง หรือแยกกันอยู่
3. ครอบครัวที่บิดามารดาละเลยไม่เอาใจใส่บุตรธิดาทั้ง ๆ ที่มีเงินทอง
4. ครอบครัวซึ่งเลือกที่รักมักที่ชัง มีอคติ ลำเอียง
5. ครอบครัวที่เจ้าระเบียบ เข้มงวด และมีคนมากเกินไป
6. ครอบครัวที่มีสถานะทางเศรษฐกิจยากจน

เอกสารเกี่ยวกับเยาวชนในสถานพินิจและคุ้มครองเด็กและเยาวชน

เยาวชนที่เข้ามาอยู่ในสถานพินิจ

เยาวชนที่เข้ามาอยู่ในสถานพินิจและคุ้มครองเด็กและเยาวชน คือ เยาวชนที่กระทำความผิดกฎหมาย เยาวชนตามพระราชบัญญัติจัดตั้งศาลคดีเด็กและเยาวชน พุทธศักราช 2499 ได้บัญญัติไว้ว่า “เยาวชน หมายถึง บุคคลซึ่งมีอายุเกินกว่า 14 ปีบริบูรณ์แต่ยังไม่ถึง 18 ปีบริบูรณ์ ซึ่งได้แก่บุคคลที่มีอายุตั้งแต่ 14 ปีขึ้นไปจนถึงบุคคลที่มีอายุ 17 ปีเศษแต่ยังไม่ถึง 18 ปีเต็ม แต่มีข้อยกเว้นสำหรับบุคคลที่บรรลุนิติภาวะแล้วด้วยการสมรส ไม่ถือว่าเป็นเยาวชน ซึ่งมีผลให้บุคคลที่บรรลุนิติภาวะ

แล้วด้วยการสมรสแม้ภายหลังจะจดทะเบียนหย่ากันแล้วก็ตาม ถ้ากระทำความผิดทางอาญาจะต้องนำคดีขึ้นฟ้องและพิจารณาในศาลธรรมดา การบรรลุนิติภาวะด้วยการสมรสนั้นจะต้องอยู่ภายใต้เงื่อนไขของการสมรสตามกฎหมายแพ่งและพาณิชย์ คือ ชายและหญิงจะต้องมีอายุครบ 17 ปีบริบูรณ์ จะต้องได้รับการยินยอมจากบิดามารดาหรือผู้ปกครอง เว้นแต่ศาลจะอนุญาตให้ทำการสมรสก่อนที่ชายและหญิงจะมีอายุครบ 17 ปีบริบูรณ์ และเมื่อสมรสแล้ว ต้องมีการจดทะเบียนกันตามกฎหมาย” (อรรถาธิบายนิติศาสตร์, และคณะ, 2531, หน้า 16-18)

เด็กและเยาวชนผู้กระทำความผิด หมายความว่า เด็กที่กระทำความผิดอาญา รวมทั้งเด็กที่กระทำการอันกฎหมายบัญญัติว่าเป็นความผิดสำหรับเด็ก แต่ถ้าหากเด็กที่มีอายุต่ำกว่า 7 ปี กระทำความผิดอันกฎหมายบัญญัติเป็นความผิด เด็กนั้นไม่ต้องรับโทษ (ประมวลกฎหมายอาญาพุทธศักราช 2519 มาตรา 73) ทั้งนี้ ด้วยเหตุผลที่ว่า เด็กที่มีอายุต่ำกว่า 7 ปีนั้น ยังไม่บรรลุนิติภาวะเพียงพอที่จะแยกแยะว่าอะไรผิดและอะไรถูก (สุชา จันทน์เอม, และสุรางค์ จันทน์เอม, 2527, หน้า 3) ส่วนเด็กและเยาวชนอายุตั้งแต่ 7-18 ปี กระทำความผิดตามกฎหมายอาญาหรือพระราชบัญญัติอื่น ๆ ที่กำหนดว่าการกระทำนั้นเป็นความผิด เช่น พระราชบัญญัติยาเสพติดให้โทษ พวกเขาจะต้องได้รับโทษทางอาญา อย่างไรก็ตามรัฐบาลก็ยังถือว่าบุคคลที่มีอายุ 7-18 ปี ยังเป็นผู้เยาว์ ดังนั้น จึงปฏิบัติต่อเด็กและเยาวชนที่กระทำความผิดแตกต่างจากผู้กระทำความผิดที่เป็นผู้ใหญ่ โดยให้เด็กและเยาวชนเหล่านี้ขึ้นศาลเยาวชนและครอบครัวแทนการขึ้นศาลผู้ใหญ่ แต่ก็ได้มีการเปลี่ยนแปลงเป็นข้อยกเว้นไว้บ้าง เช่น ตามประกาศคณะปฏิวัติ ฉบับที่ 163 ออกประกาศเมื่อวันที่ 15 มิถุนายน 2516 ได้มีการยกเว้นความผิด 6 ประเภทที่ถ้าเยาวชนอายุเกินกว่า 16 ปีบริบูรณ์กระทำความผิดก็ให้ขึ้นศาลผู้ใหญ่ ซึ่งความผิดดังกล่าวได้แก่

1. คดีข่มขืนกระทำชำเราและโทรมหญิงเป็นเหตุให้ผู้ถูกกระทำได้รับอันตรายสาหัส หรือถึงแก่ความตาย
2. กระทำอนาจารเป็นเหตุให้ผู้ถูกกระทำได้รับอันตรายสาหัส หรือถึงแก่ความตาย
3. คดีฆ่าคนตายโดยเจตนา
4. คดีจับคนไปเรียกค่าไถ่
5. คดีชิงทรัพย์
6. คดีปล้นทรัพย์

ดังนั้นอาจกล่าวโดยสรุปว่า เด็กและเยาวชนที่กระทำความผิดกฎหมาย หมายถึง เด็กและเยาวชนที่กระทำความผิดตามกฎหมายอาญาและพระราชบัญญัติต่าง ๆ ที่ระบุเป็นความผิดของเด็กและเยาวชน

หน้าที่และความรับผิดชอบของสถานพินิจและคุ้มครองเด็ก

1. หน้าที่และความรับผิดชอบในทางด้านคดีอาญา

1.1 ควบคุมเด็กและเยาวชนผู้ต้องหว่ากระทำการอันกฎหมายบัญญัติเป็นความผิดไว้ในระหว่างมีการสอบสวนหรือพิจารณาคดี

1.2 เมื่อสถานพินิจได้รับตัวเด็กหรือเยาวชนจากพนักงานสอบสวนมาควบคุมตัวไว้แล้วกฎหมายบัญญัติให้ทำการสืบเสาะและพินิจในเรื่องอายุ ประวัติ ความประพฤติ สถิติปัญหา การศึกษาอบรม สุขภาพ ภาวะแห่งจิต นิสัย อาชีพ และฐานะของเด็กหรือเยาวชน ตลอดจนบิดามารดาหรือผู้ปกครองที่เด็กหรือเยาวชนนั้นอาศัย

1.3 รายงานการสืบเสาะข้อเท็จจริงและสิ่งแวดล้อมต่าง ๆ ที่เกี่ยวกับเด็กและเยาวชนเพื่อนำเสนอต่อศาลประกอบการวินิจฉัย

1.4 ดำเนินการด้านสงเคราะห์ภายหลังปล่อย เช่น ส่งตัวกลับภูมิลำเนาเดิมหรือติดต่อบิดามารดาหรือผู้ปกครองให้มารับตัวเด็กหรือเยาวชนจัดหางานให้ทำหรือจัดหาผู้อุปการะในรายที่ไม่มีบิดามารดา ผู้ปกครอง หรือญาติ

2. หน้าที่ทางด้านในคดีแพ่ง เมื่อศาลคดีเด็กและเยาวชนได้รับคำฟ้องหรือคำร้องขอใด ๆ ในทางแพ่งแล้วก็จะแจ้งให้ผู้อำนวยการสถานพินิจฯ ทราบ ผู้อำนวยการสถานพินิจฯ ก็จะส่งให้พนักงานคุมประพฤติทำการสืบเสาะข้อเท็จจริงต่าง ๆ ว่าเป็นอย่างไร และนำความเห็นเสนอศาลเพื่อประกอบการพิจารณาพิพากษาคดี ในส่วนแพ่ง และผู้อำนวยการสถานพินิจฯ จะเสนอความเห็นต่อศาลให้กำกับผู้ปกครอง หรือกำกับผู้ใช้อำนาจปกครองเพื่อที่จะคุ้มครองและรักษาผลประโยชน์และทรัพย์สินของผู้เยาว์อีกชั้นหนึ่งก็ได้และจะต้องดำเนินการให้เป็นไปตามคำสั่งของศาล

3. หน้าที่ในด้านการฝึกและอบรมเด็กและเยาวชน

3.1 การสอนวิชาสามัญ ตามหลักสูตรการศึกษาผู้ใหญ่

3.2 การสอนวิชาชีพ ได้แก่ ช่างไม้ ช่างยนต์ ช่างศิลป์

3.3 การพัฒนานิสัย จัดให้มีการอบรมด้านจริยธรรม เพื่อฟื้นฟูจิตใจให้กลับตนเป็นพลเมืองดี

3.4 การพัฒนาสุขภาพอนามัย จัดให้มีการออกกำลังกายเล่นกีฬาและการบริหาร ตลอดจนด้านการกินอยู่หลับนอนให้ถูกสุขลักษณะ

การบำบัดรักษาผู้เสพยาเสพติด

ธงชัย อุ่นเอกลาภ (2540, หน้า 5) เสนอแนวทางการบำบัดรักษา 3 ประการคือ

1. การรักษาทางด้านชีววิทยา (biological treatment) คือ การรักษาโดยใช้ยา เนื่องจากผู้ป่วยที่ใช้แอมเฟตามีน มักมีอาการเสพติดทางจิตใจมากกว่าทางร่างกาย การใช้ยาจึงเป็นการรักษาแบบประคับประคองตามอาการ

2. การรักษาทางด้านจิตใจ (psychological treatment) โดยวิธีจิตบำบัด (psychotherapy) จะใช้แบบขึ้นอยู่กับผู้ป่วยแต่ละราย ส่วนใหญ่จะใช้แบบประทับประคอง โดยเน้นให้ผู้ป่วยมีความรับรู้ด้วยตนเองใน 3 ประการ คือ

2.1 อันตรายจากการใช้ยา

2.2 กิจกรรมทดแทนเมื่อเลิกเสพ

2.3 เป้าหมายในอนาคตที่ผู้ป่วยหวังไว้ ได้แก่ อาชีพ ฐานะทางการเงิน สถานะทางสังคม การมีครอบครัวและอื่น ๆ

3. การรักษาทางด้านสังคม (social treatment) ได้แก่ การให้คำปรึกษา แนะนำแก่ครอบครัวและผู้ที่เกี่ยวข้องกับผู้ป่วย เพื่อให้เข้าใจเกี่ยวกับอาการติดยาที่ผู้ป่วยเป็นอยู่ การดูแล และการคบเพื่อนต่าง ๆ

การบำบัดรักษาผู้เสพแอมเฟตามีนนั้นมีหลายวิธี ซึ่งวิธีที่นิยมใช้กันมากคือ การทำกิจกรรมกลุ่ม

แนวคิดและทฤษฎีเกี่ยวกับกิจกรรมกลุ่ม

ความหมายของกิจกรรมกลุ่ม

คมเพชร ฉัตรสุกกุล (2522, หน้า 14) กล่าวถึงกิจกรรมกลุ่มว่า หมายถึง การนำประสบการณ์มาวางแผนแลกเปลี่ยนซึ่งกันและกัน เพื่อให้เกิดการเปลี่ยนแปลงที่ต้องการในสมาชิกแต่ละคนและการเปลี่ยนแปลงของกลุ่มโดยส่วนรวม มีการปฏิสัมพันธ์ระหว่างสมาชิกในกลุ่ม ประสบการณ์ในกลุ่มจะทำให้เกิดการพัฒนารูปแบบในตัวบุคคลทุกคน

บุหงา วชิระศักดิ์มงคล (2526, หน้า 35) กล่าวว่า กิจกรรมกลุ่ม หมายถึง กิจกรรมใด ๆ ที่ทำให้สมาชิกกลุ่มได้มีส่วนร่วมในการกระทำสิ่งใดสิ่งหนึ่งร่วมกัน เพื่อให้เกิดการเรียนรู้ด้วยตนเอง เนื่องจากมีโอกาสวิเคราะห์พฤติกรรมของตนเองและผู้อื่น ตลอดจนวิเคราะห์สถานการณ์ต่าง ๆ ที่เกิดขึ้นในกลุ่ม โดยการช่วยเหลือสนับสนุนจากผู้นำกลุ่มตลอดเวลาที่เข้าร่วมทำกิจกรรมและมีผลทำให้บุคคลมีความเจริญงอกงามในทุก ๆ ด้าน

ศุภวดี บุญวงศ์ (2527, หน้า 2) ได้กล่าวว่า กิจกรรมกลุ่ม หมายถึง การร่วมกันวางแผนการแลกเปลี่ยนประสบการณ์ระหว่างสมาชิกต่อสมาชิกภายในกลุ่ม หรือสมาชิกต่อกลุ่มหรือกลุ่มต่อสมาชิก โดยมีผู้นำกลุ่มซึ่งได้รับการฝึกฝนมาเป็นอย่างดี ช่วยส่งเสริมสนับสนุนให้สมาชิกมีปฏิสัมพันธ์กันและมีจุดมุ่งหมายให้สมาชิกได้พัฒนาบุคลิกภาพที่เป็นประโยชน์ต่อการทำงานกลุ่มได้เรียนรู้เกี่ยวกับการทำงานกลุ่มและประสบผลสำเร็จในการทำงานครั้งนั้นด้วย

คาร์ทไรท์ และอัลฮิน (Carwright & Alhin, 1968, p. 3) ได้กล่าวว่า กิจกรรมกลุ่มเป็นการนำวิธีการต่าง ๆ เช่น บทบาทสมมติ สถานการณ์จำลอง เกม การอภิปราย การสังเกต และการให้ข้อวิจารณ์ซึ่งกันและกันมาใช้เพื่อช่วยในการตัดสินใจร่วมกัน

แฮโรลด์ (Herrold, 1992, pp. 492-504) ได้กล่าวว่า กิจกรรมกลุ่มเป็นกระบวนการที่ทำให้ทุกคนมีโอกาสรวมกันเป็นกลุ่มเพื่อแก้ปัญหาหรือกระทำการบางอย่างใดอย่างหนึ่งโดยมีจุดมุ่งหมายที่แน่นอน

จากความหมายของกิจกรรมกลุ่มดังกล่าวข้างต้น จึงพอสรุปได้ว่ากิจกรรมกลุ่มหมายถึงเครื่องมือในการจัดประสบการณ์การเรียนรู้ให้กับสมาชิกในกลุ่มโดยกิจกรรมที่ใช้จะมีความสอดคล้องกับสภาพการณ์ของกลุ่ม การปฏิบัติกิจกรรมร่วมกัน การมีปฏิสัมพันธ์กันภายในกลุ่ม จะทำให้สมาชิกนำประสบการณ์ที่ได้รับจากกลุ่มไปใช้ในการพัฒนาตนเองในด้านต่าง ๆ ตามจุดมุ่งหมายที่ตั้งไว้ โดยมีผู้นำกลุ่มซึ่งได้รับการฝึกฝนมาเป็นอย่างดีทำหน้าที่เป็นผู้อำนวยความสะดวก สนับสนุน ส่งเสริมให้เกิดปฏิสัมพันธ์อย่างสร้างสรรค์ระหว่างสมาชิกแต่ละคน

รูปแบบการจัดประสบการณ์การเรียนรู้ให้สมาชิกในกลุ่ม

พีฟเฟอร์ และ โจนส์ (Pfeffer & Jones, 1975 อ้างถึงใน พรหมฉาย ทรัพย์ประภา, 2529, หน้า 166) ได้ออกแบบมาใช้เป็นรูปแบบของวงจรที่ประกอบด้วยกิจกรรม 5 ขั้นตอน ดังนี้

1. ขั้นกิจกรรม (experiencing)
2. ขั้นแลกเปลี่ยนปฏิริยาและการสังเกต (publishing)
3. ขั้นอภิปรายแบบแผนและพฤติกรรมภายในกลุ่ม (processing)
4. ขั้นสร้างกฎเกณฑ์ (generalizing)
5. ขั้นวางแผนการนำไปใช้ (applying)

ขั้นกิจกรรม (experience phase) เป็นการกระทำกิจกรรมต่าง ๆ ตามที่ผู้นำกลุ่มกำหนดให้ เพื่อให้สมาชิกได้รับประสบการณ์ตรง สมาชิกมีส่วนเกี่ยวข้องในกิจกรรม มีการกระทำหรือแสดงพฤติกรรมอย่างใดอย่างหนึ่ง มีการสังเกต มีการพูดเหล่านี้เป็นประสบการณ์พื้นฐานของกระบวนการทั้งหมด ถ้ากิจกรรมจบลงแล้วไม่มีอะไรต่อไป สมาชิกคงมีความรู้สึกเพียงว่าสนุกดี ดังนั้นในขั้นตอนต่อไปสมาชิกจะต้องแลกเปลี่ยนประสบการณ์ที่ตนเองได้รับ เช่น ความคิด ความรู้สึก รวมทั้งปฏิริยาต่าง ๆ ที่เกิดขึ้นจากกิจกรรมที่ได้กระทำมาในขั้นแรก รวมทั้งข้อสังเกตต่าง ๆ ที่ตนสังเกตได้ โดยมีการแลกเปลี่ยนกันระหว่างสมาชิกในกลุ่ม และมีผู้นำกลุ่มเป็นผู้ตั้งคำถาม ขั้นนี้เรียกว่า ขั้นแลกเปลี่ยนปฏิริยาและการสังเกต (publishing) และเป็นขั้นของการรวบรวมข้อมูล (data-generation phase) ซึ่งนำไปสู่การดำเนินการเกี่ยวกับข้อมูลที่ได้รับมา ซึ่งเรียกว่า ขั้นอภิปรายแบบแผนและพฤติกรรมภายในกลุ่ม (processing) นับว่าเป็นจุดสำคัญของ

ประสิทธิภาพ ประสบการณ์ที่มีเป้าหมายในขั้นนี้ ผู้นำกลุ่มควรใช้เวลาให้มากพอสมควร เพราะเป็นขั้นที่เปิดโอกาสให้สมาชิกได้อภิปรายแบบแผนต่าง ๆ การเคลื่อนไหวหรือพฤติกรรมที่เกิดขึ้นภายในกลุ่มอย่างเต็มที่

กรณีที่การฝึกสามารถนำไปถ่ายโยงยังโลกของความเป็นจริงได้แล้ว สมาชิกก็ควรมีความสามารถที่จะขยายประสบการณ์ที่เขาได้รับในกลุ่มไปสู่โลกภายนอกได้ด้วยการสรุปครอบคลุม (generalization) ไปสู่ชีวิตจริงหรือสถานการณ์ที่เป็นจริง ในขั้นนี้สมาชิกจะสร้างกฎเกณฑ์ต่าง ๆ รวมทั้งสมมติฐาน และการขยายแลกเปลี่ยนกัน ในขั้นสุดท้ายซึ่งเป็นการนำไปใช้ (applying)

ในขั้นสุดท้ายผู้นำกลุ่มไม่ควรปล่อยให้เกิดขึ้นเอง ต้องแน่ใจว่าสมาชิกสามารถสังเกตความเกี่ยวข้องของประสบการณ์ที่เขาได้รับการเรียนรู้ได้ นั่นคือ ผู้นำกลุ่มจะเป็นฝ่ายสรุปเนื้อหาสำคัญของกิจกรรมแต่ละครั้งด้วยการที่สามารถนำผลการเรียนรู้ไปใช้ได้เป็นการสร้างประสบการณ์ใหม่ให้แก่สมาชิก

เทคนิคที่ใช้ในกิจกรรมกลุ่ม

ทิสนา แชนธี (2522, หน้า 201-202) และ โฟเดอร์ (Foder, 1980 อ้างถึงใน จันทรนัย พัทธยศิริกุล, 2532, หน้า 2) ได้กล่าวถึงเทคนิคต่าง ๆ ที่นำมาใช้ในกิจกรรมกลุ่มสรุปได้ ดังนี้

1. เกม (game) เป็นวิธีหนึ่งซึ่งนำมาใช้ในกิจกรรมกลุ่มได้ดี โดยผู้นำการฝึกเป็นผู้สร้างสถานการณ์สมมติ ให้ผู้รับการฝึกเล่นด้วยตนเองภายใต้ข้อตกลงหรือกติกาที่กำหนดไว้ ผู้รับการฝึกจะต้องตัดสินใจทำอย่างใดอย่างหนึ่ง ซึ่งจะช่วยให้สามารถวิเคราะห์ความรู้สึกนึกคิดและพฤติกรรมต่าง ๆ ที่มีผลต่อการตัดสินใจและช่วยให้เกิดความสนุกสนานในกิจกรรมด้วย
2. การแสดงตัวแบบ (modeling) ผู้นำการฝึกจะสังเกตพฤติกรรมการแสดงออกที่ผู้รับการฝึกสาธิตหรือแสดงแบบอย่างให้ดู อาจสังเกตจากเทปบันทึกภาพเพื่อให้ผู้รับการฝึกเกิดการเรียนรู้และเลียนแบบพฤติกรรมที่เหมาะสม
3. การแสดงบทบาทสมมติ (role playing) เป็นการกำหนดสถานการณ์สมมติแล้วให้ผู้รับการฝึกเข้าสวมบทบาทนั้นแล้วแสดงเป็นตัวเอง
4. กรณีตัวอย่าง (case) เป็นวิธีการนำกรณีหรือเรื่องราวต่าง ๆ ที่เกิดขึ้นจริงนำมาดัดแปลงและใช้เป็นตัวอย่างในการให้ผู้รับการฝึกได้ศึกษา วิเคราะห์ และอภิปรายร่วมกัน เพื่อสร้างความเข้าใจ และฝึกฝนหาทางแก้ไขปัญหา วิธีนี้จะช่วยให้ผู้รับการฝึกรู้จักคิดพิจารณาข้อมูลอย่างถี่ถ้วน และการอภิปรายเป็นการเปิดโอกาสให้มีการแลกเปลี่ยนข้อมูลซึ่งกันและกัน
5. สถานการณ์จำลอง (simulation) เป็นการสร้างสถานการณ์ให้ใกล้เคียงกับความเป็นจริงแล้วให้ผู้รับการฝึกอยู่ในสถานการณ์นั้นและมีปฏิริยาโต้ตอบกัน วิธีนี้จะช่วยให้ผู้รับการฝึกมีโอกาสทดลองแสดงพฤติกรรมต่าง ๆ ซึ่งในสถานการณ์จริงอาจจะไม่กล้าแสดง

6. การให้ข้อมูลย้อนกลับ (feedback) ผู้นำการฝึกและผู้รับการฝึกจะเป็นผู้ให้ข้อมูลย้อนกลับแก่ผู้ที่ได้ปฏิบัติหลังจากที่ได้ฝึกในแต่ละทักษะแล้ว

7. การให้แรงเสริม (reinforcement) ผู้นำหรือผู้เข้ารับการฝึกซึ่งเป็นสมาชิกของกลุ่มให้คำชมเชย ให้กำลังใจ รอยยิ้ม การทักทายปราศรัยหรือสิ่งอื่น ๆ วิธีนี้จะช่วยให้ผู้รับการฝึกที่แสดงพฤติกรรมแล้วได้รับสิ่งที่พอใจทำให้พฤติกรรมนั้น ๆ เพิ่มขึ้นหรือเกิดขึ้นในเวลาต่อมา

จากเทคนิคที่ใช้ในกิจกรรมกลุ่มดังกล่าว พอสรุปได้ว่า กิจกรรมที่ใช้ ได้แก่ เกม การแสดง ตัวแบบ การแสดงบทบาทสมมติ กรณีตัวอย่าง สถานการณ์จำลอง การให้ข้อมูลย้อนกลับ และการให้แรงเสริม งานวิจัยนี้ ผู้วิจัยใช้เทคนิคต่าง ๆ ในกระบวนการกลุ่มคือ การให้คำแนะนำ การแสดง ตัวแบบ กรณีตัวอย่าง เกม การให้ข้อมูลย้อนกลับ และการให้แรงเสริม เพื่อเป็นแนวทางในการ พัฒนากิจกรรมกลุ่มให้บรรลุวัตถุประสงค์ของการทำกิจกรรมกลุ่ม

ประโยชน์ของการเข้าร่วมกิจกรรมกลุ่ม

พนม ลิ้มอารีย์ (2522, หน้า 16-17) ได้กล่าวถึงประโยชน์ของการเข้าร่วมกิจกรรมกลุ่มว่า สมาชิกจะได้รับผลพลอยได้จากการเข้าร่วมกิจกรรมกลุ่มดังนี้

1. กลุ่มเป็นสนามสำหรับทดลองฝีมือของบุคคล โดยสมาชิกจะได้อาศัยกลุ่มเป็นที่ทดลองหรือเป็นที่แสดงความสามารถ
2. กลุ่มเป็นที่แลกเปลี่ยนประสบการณ์ เจตคติ ความคิดเห็น และกลุ่มยังช่วยปรับปรุงเจตคติ นิสัยใจของสมาชิกรวมทั้งให้สมาชิกเป็นกำลังใจให้แก่กันและกัน
3. กลุ่มช่วยให้เกิดความรู้สึกปลอดภัย ให้ความอบอุ่น ให้กำลังใจ ให้ความรักเป็นเครื่องบำรุงขวัญให้แก่สมาชิก ทำให้สมาชิกรู้สึกว่าตนเป็นส่วนหนึ่งของกลุ่ม เป็นที่รักและได้รับความยกย่องจากกลุ่ม ช่วยให้สมาชิกมีความเข้าใจตนเอง เกิดความรู้สึกมั่นคง ปลอดภัย และเชื่อมั่นในตนเอง ทำให้รู้สึกว่าตนเป็นบุคคลที่มีค่าคนหนึ่ง และอยากทำประโยชน์ให้กับกลุ่ม
4. กลุ่มช่วยเสริมสร้างพลังทางกาย เช่น การออกกำลังกายเป็นกลุ่ม หรือการฝึกหัดสิ่งใดสิ่งหนึ่งเป็นกลุ่มจะช่วยให้สมาชิกมีความอดทน ซึ่งจะเป็นผลดีแก่สมาชิก

เยาพา เดชะคุปต์ (2517, หน้า 229-230) ได้กล่าวถึงประโยชน์ของกิจกรรมกลุ่มว่า การเรียนรู้ที่เกิดจากกลุ่มเป็นประสบการณ์ที่มีคุณค่า และมีความหมายต่อผู้เรียนมากขึ้น การมีส่วนร่วมในกิจกรรมการเรียนรู้ในฐานะสมาชิกกลุ่ม ได้ลงมือปฏิบัติ ได้แสดงความคิดเห็น มีความรู้สึกและอารมณ์ร่วมในสิ่งที่กระทำ จะทำให้เกิดแนวคิดและสามารถจดจำเนื้อหาได้นาน นอกจากนี้ การมีส่วนร่วมในกลุ่มจะทำให้เกิดปฏิสัมพันธ์ ช่วยให้การเรียนรู้เป็นไปอย่างกว้างขวางและได้ผลดี สามารถนำความรู้ไปใช้ในชีวิตประจำวันได้

ขนาดของกลุ่มที่ใช้ในกิจกรรมกลุ่ม

แฮนเซน, ริชาร์ด, และเอลซิส (Hansen, Richard, & Elsic, 1980, p. 6) ได้เสนอว่า ขนาดของกลุ่มควรมีสมาชิกประมาณ 7-8 คน และมีขอบเขตอยู่ระหว่าง 5-10 คน เพราะกลุ่มที่มีจำนวนสมาชิกน้อยกว่านี้ การดำเนินการในรูปแบบของกลุ่มจะลดลง ถ้าสมาชิกมีมากเกินไปจะทำให้สมาชิกมีเวลาน้อยที่จะจัดการกับปัญหาต่าง ๆ และเป็นการยากที่สมาชิกทุกคนจะมีโอกาสแสดงความคิดเห็น ระบายอารมณ์ และความรู้สึกได้อย่างเต็มที่

เขาวพา เศรษฐคุปต์ (2517, หน้า 34) กล่าวว่า ขนาดของกลุ่มจะช่วยให้การทำงาน การฝึกประสบการณ์หรือการเรียนการสอนประสบผลดี ควรเป็นกลุ่มขนาดเล็กประมาณ 5-15 คน สอดคล้องกับ จำเนียร ช่วงโชติ (2521, หน้า 15) กล่าวว่าในวงการศึกษานักจิตวิทยามักศึกษากลุ่มขนาดเล็กมีสมาชิกไม่เกิน 15 คน เพราะเห็นความสัมพันธ์ได้อย่างใกล้ชิด และในด้านการเรียนรู้จะได้ผลดีมากกว่ากลุ่มขนาดใหญ่

คมเพชร ฉัตรสุกกุล (2530, หน้า 26) ได้กล่าวว่า ขนาดของกลุ่มอาจจะเป็นปัจจัยสำคัญประการหนึ่งในการพิจารณาธรรมชาติของปฏิสัมพันธ์ของกลุ่ม กลุ่มที่มีขนาดแตกต่างกัน จะทำให้กระบวนการปฏิสัมพันธ์แตกต่างกันไปด้วย ในกลุ่มที่มีสมาชิกมากเกินความจำเป็น สมาชิกจะทำงานซ้ำซ้อนกัน บางคนคาดหวังว่าจะได้รับผิชอบทั้งหมด ในขณะที่คนอื่นกลับข้องใจที่ไม่มีงานทำ ไม่มีโอกาสได้ใช้ทักษะที่ตนเองมีอยู่ ขนาดของกลุ่มจึงไม่ควรเกิน 15 คน

จากขนาดของกลุ่มดังกล่าว ผู้วิจัยกำหนดขนาดของกลุ่ม 8 คน เพื่อจะทำให้มีปฏิสัมพันธ์ร่วมกันระหว่างสมาชิกในกลุ่มอย่างใกล้ชิด และเกิดการเรียนรู้ที่ได้ผลดี รวมทั้งเพื่อลดความคลาดเคลื่อนในการวิเคราะห์ข้อมูล

ระยะเวลาและความถี่ของการจัดกิจกรรมกลุ่ม

ช่วงเวลาและความถี่ที่เหมาะสมต่อการจัดกลุ่มนั้นไม่สามารถกำหนดลงไปแน่นอนตายตัวได้ทั้งสองลักษณะนี้ขึ้นอยู่กับโครงสร้างของกลุ่ม

มาห์เลอร์ (Mahler, 1969, p. 380) กล่าวว่า กลุ่มควรจะพบกันอย่างน้อยสัปดาห์ละ 1 ครั้ง และจำนวนต่ำสุดของการจัดกลุ่มคือ 10 ครั้ง แต่ถ้ามีความต้องการเร่งด่วนก็อาจจะมี ความเร่งด่วนมากกว่านี้

คอเรีย (Corey, 1985, p. 70) ได้เสนอว่า โดยทั่วไปแล้วการจัดกลุ่มสำหรับผู้ใหญ่ ควรจัดให้พบกันสัปดาห์ละ 1 ครั้ง ครั้งละประมาณ 2 ชั่วโมงเพื่อให้มีเวลาเพียงพอ แต่ถ้ามากกว่านี้จะก่อให้เกิดความเบื่อหน่ายได้ สำหรับสมาชิกกลุ่มที่เด็กหรือวัยรุ่น ควรจัดกลุ่มมากกว่า 1 ครั้งต่อสัปดาห์ และใช้เวลาในแต่ละครั้งให้สั้นลงกว่าเดิม (น้อยกว่า 2 ชั่วโมง)

แพทเทอร์สัน (Patterson, 1973, p. 105) กล่าวว่า การให้ทำกิจกรรมเป็นกลุ่ม ควรจัด สัปดาห์ละ 2 ครั้ง แต่ถ้าเวลาในการเข้าร่วมกิจกรรมมีน้อย อาจจัดสัปดาห์ละ 3 ครั้ง ช่วงเวลาใน การเข้าร่วมกิจกรรมกลุ่มสำหรับเด็กประถมศึกษาควรใช้ไม่เกิน 1 ชั่วโมง เพราะเด็กอาจเกิดความ เบื่อหน่ายได้

จะเห็นได้ว่า ระยะเวลาและความถี่ของการจัดกิจกรรมกลุ่มไม่สามารถกำหนดลงไปได้ อย่างแน่นอน แต่ควรจะมีการยืดหยุ่นไปตามความเหมาะสมของกลุ่ม โดยการพิจารณาจากอายุ ของสมาชิก ชนิดของกลุ่ม วัตถุประสงค์ของการจัดกลุ่ม ประสบการณ์ของผู้นำกลุ่ม และสิ่งสำคัญที่ ควรคำนึงถึงคือ ประโยชน์ที่สมาชิกจะได้รับจากการเข้าร่วมกิจกรรมกลุ่มอย่างแท้จริง ดังนั้นในการ จัดกิจกรรมกลุ่มของผู้วิจัยครั้งนี้จะใช้จำนวนสมาชิกเข้าร่วมกิจกรรมกลุ่ม 8 คน และดำเนินกิจกรรม กลุ่มทั้งหมด 10 ครั้งติดต่อกัน โดยจัดสัปดาห์ละ 3 ครั้ง ๆ ละ 1 ชั่วโมง 30 นาที

เอกสารเกี่ยวกับเทคนิคการแบ่งปันความสำเร็จ

ความหมายของเทคนิคการแบ่งปันความสำเร็จ

การแบ่งปัน คือ เอื้อเฟื้อเผื่อแผ่ แบ่งปัน ช่วยเหลือ สงเคราะห์ด้วยปัจจัยสี่ ทุน หรือ ทรัพย์สิน สิ่งของตลอดจนให้ความรู้ ความเข้าใจ และศิลปวิทยา (พระราชวรมุนี (ประยูรย์ ปยุตโต), 2518, หน้า 374)

ความสำเร็จ แปลว่า เสร็จ ที่ทำไว้เสร็จเรียบร้อย ได้ผลสมประสงค์ (ราชบัณฑิตยสถาน, 2525, หน้า 806)

แคนฟิลด์ (Canfield, 1994, pp. 40-43) ได้ให้ความหมายของเทคนิคการแบ่งปันความ สำเร็จว่าเทคนิคการแบ่งปันความสำเร็จเป็นการพัฒนาความสามารถในการรับรู้ของบุคคลในด้าน บวก มีการแลกเปลี่ยนประสบการณ์ ความรู้สึกที่ดีที่มีต่อความสำเร็จทั้งในอดีตและปัจจุบัน และ กระตุ้นให้บุคคลตระหนักและค้นหาศักยภาพที่ซ่อนเร้นอยู่ภายใน เพื่อให้บุคคลชื่นชมความสำเร็จ ของตนเองและผู้อื่น เป็นการส่งเสริมให้บุคคลยอมรับนับถือตนเองและรู้สึกถึงควมมีคุณค่าใน ตนเอง

คณะศึกษาศาสตร์ในมลรัฐนิวยอร์ก (Fact sheet : New York State Education Department, 2002, p. 19) กล่าวว่า เทคนิคการแบ่งปันความสำเร็จเป็นโปรแกรมพื้นฐานในการ ศึกษาชั้นคว่ำงานวิจัย นักการศึกษาใช้โปรแกรมนี้ในมลรัฐนิวยอร์กมานานกว่า 25 ปี โปรแกรมนี้มีการ นำไปปฏิบัติได้ผลดี และขยายผลอย่างเป็นระบบ นำผลลัพธ์ที่ดีเป็นเหตุเป็นผลมาใช้ มีการทำ วิจัยนอกรัฐ นำมาใช้อย่างเป็นระบบเป็นที่ยอมรับในโรงเรียนดีเด่น มีแผนงานทบทวนบทเรียนเป็น กลุ่มและใช้กลวิธีที่มีประสิทธิภาพ

แนวคิดทฤษฎีการใช้เทคนิคการแบ่งปันความสำเร็จ

แคนฟิลด์ (Canfield, 1994, pp. 40-65) ได้เสนอหลักการใช้เทคนิคแบ่งปันความสำเร็จ ดังนี้

1. ใช้ภาษาเชิงบวก
2. การแลกเปลี่ยนประสบการณ์ความสำเร็จ
3. ยอมรับคำยกย่องชมเชย
4. ฝึกการกล้าแสดงออก
5. การได้รับการยอมรับนับถือ
6. ประสบความสำเร็จตามเป้าหมาย

เทคนิคการแบ่งปันความสำเร็จ

แคนฟิลด์ (Canfield, 1994, pp. 40-43) กล่าวถึงเทคนิคการแบ่งปันความสำเร็จ ดังนี้

1. วิธีที่จะช่วยให้บุคคลมองหาตนเองทางบวก คือ ให้เขาแบ่งปันความสำเร็จในกลุ่มเป็นกลุ่มเล็ก ๆ จำนวน 5-6 คน ให้สมาชิกกลุ่มแบ่งปันความสำเร็จที่เขาได้รับความสำเร็จก่อนอายุ 10 ปี ต่อไปให้เขาแบ่งปันความสำเร็จระหว่างที่เขาอายุ 10-15 ปี และอายุ 15 ปี-ปัจจุบัน ในระยะแรก ๆ อาจเป็นการยากที่สมาชิกบางคนจะจำความสำเร็จของตนในอดีต แต่ในขณะที่สมาชิกคนอื่น ๆ แบ่งปันซึ่งกันและกันเขาอาจจะระลึกถึงความสำเร็จของเขาได้
2. วิธีหนึ่งที่ทำให้บุคคลระลึกถึงความสำเร็จได้คือ การย้อนระลึกถึงความสำเร็จ "Success recall" ตามถึงการกระทำในอดีต เช่น สัปดาห์ที่แล้ว เดือนที่แล้ว ปีที่แล้ว เวลาที่เหมาะสมที่สุดคือ ตอนเย็นของวัน เพื่อบุคคลจะได้ระลึกถึงความสำเร็จในวันนั้น การระลึกถึงความสำเร็จเป็นการอุ่นเครื่องของการแบ่งปันความสำเร็จต่อไปนี้
 - 2.1 ให้หลับตาและให้หายใจลึก ๆ เพื่อผ่อนคลายและสบายใจขึ้น
 - 2.2 ให้จินตนาการว่า มีภาพเคลื่อนไหวบนจอข้างหน้า และให้เขาสามารถย้อนระลึกถึงอดีตให้เป็นภาพปรากฏบนจอ
 - 2.3 ให้ย้อนระลึกถึงวันที่มีความสุขในอดีต ขณะที่เขาอายุ 6 ปี และ 10 ปี ให้เขามองดูตัวเองตื้นขึ้นในห้องนอนที่เขาอน จำได้ไหมว่า เขามีเตียงเดี่ยวหรือคู่ เขาอนร่วมกับใคร ให้เขามองไปรอบ ๆ ห้องและเห็นเฟอร์นิเจอร์ ดูซิว่า ตุ๊กตาของเขาอยู่ที่ไหน ตื่นแล้วรับประทานอาหารเช้าหรืออาบน้ำ เล่นกับสัตว์เลี้ยงหรืออื่น ๆ และให้ย้อนระลึกถึงวันอื่น ๆ คล้าย ๆ กับวันนี้ เช่น ย้อนระลึกถึงเหตุการณ์ที่โรงเรียน เพื่อน ฯลฯ
 - 2.4 ยังคงหลับตาและเริ่มเห็นถึงความสำเร็จที่เขาเคยมีในช่วงอายุ 6 ปี และ 10 ปี จำได้ไหมว่า มันคืออะไร เกิดขึ้นเมื่อไร เขาทำคนเดียวหรือ เขาจำความรู้สึกอื่นได้ไหม เมื่อเขาทำสำเร็จ เขาเกิดความรู้สึกเช่นนั้นในเวลานี้หรือเปล่า เคยบอกถึงความสำเร็จนี้แก่ใครหรือไม่ เขาคน

นั่นคือใคร เขาจำประสบการณ์นั้นได้หรือไม่ คนเหล่านั้นมีปฏิกิริยาตอบสนองต่อคำบอกเล่าอย่างไร

2.5 ให้แต่ละคนสืบตาและบอกเล่าความสำเร็จซึ่งกันและกัน

3. ผู้ให้คำปรึกษาจำเป็นต้องช่วยชี้นำ เพื่อกระตุ้นบุคคลที่มีอัตมโนทัศน์ (self-concept) ต่ำสุด มักจะรายงานว่าเขาไม่เคยทำสำเร็จ ถ้าเหตุการณ์เช่นนี้เกิดขึ้น ผู้ให้คำปรึกษาจะช่วยชี้นำด้วยคำถามต่อไปนี้

* คุณเคยดูแลเด็กเล็ก ๆ น้อย ๆ ทั้งชาย-หญิง บ้างไหม ถ้าเคย จินตนิมิตว่านั่นเป็นความสำเร็จ

* เคยจำได้ไหมว่าคุณเคยหัดจักรยานได้ คุณรู้สึกดีใจไหมที่คุณทำได้สำเร็จ

ฯลฯ

4. สัญลักษณ์ของความสำเร็จ (success symbol) สิ่งที่เตือนความจำและเป็นสัญลักษณ์แห่งความสำเร็จ เช่น ภาพถ่าย เหรียญ ประกาศนียบัตร ตัว คำกลอน ริบบิ้น และอื่น ๆ ที่เหมาะสม เป็นสัญลักษณ์ให้เตือนความจำถึงความสามารถ ความสำเร็จควรได้รับความชื่นชม และให้เขานำสิ่งที่เป็นสัญลักษณ์แห่งความสำเร็จมาแบ่งปันกัน

5. ทำกิจกรรมใด ๆ เพื่อไปสู่ความสำเร็จ ได้แก่

5.1 วางเป้าหมาย

5.2 ดำเนินกิจกรรมไปสู่เป้าหมาย

5.3 ประเมินผล

5.4 ให้คำชมเชยและแรงเสริม

ขั้นตอนการแบ่งปันความสำเร็จ

1. เล่าถึงความสำเร็จในปัจจุบัน เล่าถึงประสบการณ์ความสำเร็จในอดีตให้เพื่อนฟัง เพื่อนให้แรงเสริมโดยการชมเชย สนับสนุนและให้ข้อมูลย้อนกลับ

2. ผู้ให้คำปรึกษากระตุ้นด้วยการใช้คำถาม หากนึกถึงประสบการณ์ความสำเร็จไม่ได้

3. ให้ระลึกถึงความสำเร็จในอดีต (success recall) เช่น เมื่ออายุ 10 ปี อายุ 10-15 ปี และอายุ 15 ปีถึงปัจจุบัน

4. ค้นหาความสำเร็จของตนเองโดยใช้สัญลักษณ์ของความสำเร็จ เพื่อเตือนความจำถึงความสำเร็จที่เคยได้รับความชื่นชม หรือคำชมเชย นำสิ่งที่เป็นสัญลักษณ์แห่งความสำเร็จเหล่านี้มาแบ่งปันกัน เช่น ภาพถ่าย เหรียญ ประกาศนียบัตร ตัว คำกลอน ริบบิ้น และอื่น ๆ ที่เหมาะสมไว้

5. ดำเนินกิจกรรมตามเป้าหมาย เพื่อไปสู่ความสำเร็จ คือ เล่าถึงความสำเร็จที่ระลึกได้ให้เพื่อน ๆ ฟัง รวมทั้งทำกิจกรรมอื่น ๆ ที่ทำให้ผู้รับคำปรึกษาเห็นว่าตนทำได้สำเร็จ

รูปแบบของการแบ่งปันความสำเร็จ

คณะศึกษาศาสตร์ในมลรัฐนิวยอร์ก (Fact sheet : New York State Education Department, 2002, p. 2) กำหนดรูปแบบการแบ่งปันความสำเร็จเป็น 3 แบบ ดังนี้

1. การควบคุมคุณภาพ (quality control) ได้พัฒนาโปรแกรมมาจากการกลั่นกรองโดยวิธีลองผิดลองถูก ซึ่งแบ่งเป็น 2 ส่วนคือ

1.1 โปรแกรมที่เชื่อถือได้ (validity program) เป็นกลไกการควบคุมคุณภาพในการรับรองความมีประสิทธิภาพของแผนการศึกษา มีกระบวนการประมวลผลที่สมบูรณ์แบบการประเมินผลนี้ได้แสดงผลลัพธ์ของการประเมินผลทางสถิติได้อย่างมีนัยสำคัญ รวมทั้งข้อมูลที่เป็นประโยชน์ทางการศึกษา เป็นโปรแกรมที่สมเหตุสมผล

1.2 การปฏิบัติแล้วเห็นผลสำเร็จ (promising practices) เป็นกลไกการควบคุมคุณภาพที่เกี่ยวข้องกับการวินิจฉัยผลลัพธ์ของโปรแกรมจากการวิจารณ์ทางจดหมายจากบุคคลภายนอก มูลฐานของการปฏิบัติที่ดี ไม่ได้กำหนดให้ต้องมีแบบการประเมินผลในแบบกึ่งทดลองหรือต้องมีผลทางสถิติอย่างมีนัยสำคัญ แต่ว่าโปรแกรมนี้ต้องมีการทำเอกสารล่วงหน้ารวมทั้งแนวทางของข้อมูล เพื่อสนับสนุนการเปลี่ยนแปลงข้อกำหนดของการปฏิบัติแล้วเห็นผลสำเร็จ จะได้รับการรับรองภายหลังจากการพิจารณาของคณะกรรมการเท่านั้น คำพิจารณานี้ได้ระบุว่าโปรแกรมประสิทธิผลทางการศึกษานี้มีเป้าหมายที่ชัดเจนและเป็นไปได้

2. การเผยแพร่ประชาสัมพันธ์ (dissemination) ต้องใช้รูปแบบหลากหลายในการเข้าถึงประชาชนทั่วประเทศ ข้อมูลทั้งหมดของโปรแกรมการแบ่งปันความสำเร็จและการปฏิบัติที่ดีนี้ (มากกว่า 4,000) สามารถค้นหาได้ใน the sharing success website : www.sharingsuccess.org/code/list.html ข้อมูลเพิ่มของ โปรแกรมการแบ่งปันความสำเร็จมีใน sharing success newsletter (แจกจ่าย 18,000 เล่ม) sharing success online.net มีโปรแกรม วิดีโอ แผนที่ และแผนที่สำหรับนักการศึกษาในการระบุทิศทางและใช้ข้อมูลในการวางแผน

3. การทำซ้ำ (replication) จากผลของการวิจัยที่ผ่านมา 15 ปี ได้ยืนยันว่า การทำซ้ำแบบโปรแกรมนี้ใช้ระยะเวลาที่สั้นมาก และเป็นการประหยัดเงินและเวลา ประมาณ 90% ของโรงเรียนในเขตการศึกษาของมลรัฐนิวยอร์ก ได้จำลองแบบโปรแกรมที่เชื่อถือได้และการปฏิบัติที่ดี เพื่อให้เข้ากับความต้องการ ปรัชญา และทรัพยากรของมลรัฐนิวยอร์ก

เงื่อนไขของโปรแกรม

แคนฟิลด์ (Canfield, 1994, p. 43) กำหนดเงื่อนไขของโปรแกรมไว้ดังนี้

1. จัดเป็นกลุ่มขนาดเล็กประมาณ 5-6 คน
2. เป็นการแบ่งปันและเล่าถึงความสำเร็จของตนเองให้ผู้อื่นรับรู้

3. เป็นประสบการณ์ความสำเร็จในอดีตเมื่ออายุ 10-15 ปี และ 15 ปีถึงปัจจุบัน

4. ในกรณีที่สมาชิกในกลุ่มบางคนไม่สามารถค้นหาความสำเร็จของตนเองได้ ในเด็กที่มีการเห็นคุณค่าในตนเองต่ำ มักจะรายงานว่าเขาไม่เคยประสบความสำเร็จเลย ผู้นำกลุ่มจะต้องช่วยกระตุ้น ชี้นำ ให้เขาเกิดความคิดและระลึกถึงความสำเร็จของตนเองในอดีต เช่น คุณเคยดูแลน้องเล็ก ๆ ใหม เมื่ออายุ 2 ปี ถือเป็นความสำเร็จของคุณ หรือคุณจำได้ไหมเมื่อตอนที่คุณเริ่มหัดขี่จักรยาน รู้สึกดีไหมที่ขี่ได้ ภูมิใจไหม

งานวิจัยเกี่ยวกับการเห็นคุณค่าในตนเอง กระบวนการกลุ่มและเทคนิคการแบ่งปันความสำเร็จ

งานวิจัยที่เกี่ยวข้องกับการพัฒนาการเห็นคุณค่าในตนเอง มีงานวิจัยเป็นจำนวนมากที่ใช้เทคนิคต่าง ๆ รวมทั้งการทำการกิจกรรมกลุ่มพัฒนาการเห็นคุณค่าในตนเอง งานวิจัยเหล่านี้ได้แก่

งานวิจัยต่างประเทศ

เวอร์คแมน (Workman, 1982, pp. 696-697-A) ศึกษาผลของการฝึกการกล้าแสดงออกอย่างเหมาะสมที่มีต่อการเห็นคุณค่าในตนเอง แหล่งการควบคุม ความวิตกกังวล และการกล้าแสดงออกที่เหมาะสมของเด็กนักเรียนเพศหญิง สุ่มกลุ่มตัวอย่างเข้ากลุ่มทดลองและกลุ่มควบคุม ให้กลุ่มตัวอย่างทั้งหมดทำแบบวัด 3 ครั้ง คือ ก่อนและหลังการทดลอง และติดตามผล กลุ่มทดลองเข้าร่วมโปรแกรมการฝึก 2 ชั่วโมง ติดต่อกัน 9 สัปดาห์ ผลการวิจัยพบว่า นักเรียนเพศหญิงที่เข้าร่วมโปรแกรมการฝึกการกล้าแสดงออกที่เหมาะสมจะมีการเห็นคุณค่าในตนเองมีอัตราเพิ่มขึ้น และมีการแสดงออกที่เหมาะสมมากกว่าแต่มีความวิตกกังวลน้อยกว่านักศึกษาที่ไม่ได้เข้าร่วมโปรแกรม

รอนกิน (Ronkin, 1982, p. 1093-A) ศึกษาผลของการฝึกมนุษยสัมพันธ์เป็นเวลา 1 ภาคการศึกษาที่มีผลต่อการเห็นคุณค่าในตนเองของเด็กวัยรุ่น สุ่มกลุ่มตัวอย่างเข้ากลุ่มทดลองและกลุ่มควบคุม ให้กลุ่มตัวอย่างทั้งสองทำแบบวัดการเห็นคุณค่าในตนเองก่อนและหลังการทดลอง ผลการวิจัยพบว่า นักเรียนวัยรุ่นที่ได้รับการฝึกมนุษยสัมพันธ์ 1 ภาคการศึกษามีการเห็นคุณค่าในตนเองสูงขึ้น เช่นเดียวกับ พาร์เกอร์ (Parker, 1983, p. 2894-A) ทำการศึกษาเรื่องผลของการฝึกมนุษยสัมพันธ์ที่มีต่อการเห็นคุณค่าในตนเอง และทักษะการสื่อสาร กลุ่มตัวอย่างประกอบด้วยกลุ่มทดลองและกลุ่มควบคุม ให้กลุ่มตัวอย่างทั้งหมดทำแบบวัดการเห็นคุณค่าในตนเองและแบบวัดทักษะการสื่อสาร ก่อนและหลังการทดลอง กลุ่มทดลองได้รับการฝึกมนุษยสัมพันธ์สัปดาห์ละ 2 ครั้ง ครั้งละ 30 นาที เป็นเวลา 8 สัปดาห์ติดต่อกัน ผลการวิจัยพบว่า กลุ่มทดลองมีการเห็นคุณค่าในตนเอง และทักษะการสื่อสารเพิ่มขึ้นอย่างมีนัยสำคัญ

นอกจากนี้ ลิลล์ (Lynn, 1991) ได้ศึกษาโปรแกรมในการเพิ่มความรู้สึกเห็นคุณค่าในตนเอง การฝึกทักษะทางสังคมเพื่อลดความวิตกกังวลในเด็กทูลพลภาพในเด็กชายโรงเรียนมัธยมจำนวน 13 คน และมีการให้ความรู้และทักษะแก่ผู้ปกครองในการช่วยให้เด็กพัฒนาความรู้สึกเห็นคุณค่าในตนเอง ใช้เวลาในการฝึก 8 เดือน การฝึกประกอบด้วย การฝึกทักษะทางสังคม การลดความวิตกกังวล และโปรแกรมการส่งเสริมความรู้สึกเห็นคุณค่าในตนเอง โดยใช้การทดสอบก่อนและหลังการทดลอง จากแบบทดสอบ Coopersmith Self-Esteem Inventory (CSEI), Behavioral Academic Self-Esteem (BASE), Spillberger Children's State-Trait Anxiety Inventory (SCSTAI)

แอบบอท (Abbott, 1985, p. 189-A) ศึกษาผลของการปรึกษาเชิงจิตวิทยาแบบกลุ่มตามแนวทฤษฎี reality therapy ที่มีต่อการเห็นคุณค่าในตนเอง กลุ่มตัวอย่างเป็นนักเรียนที่มีผลการเรียนไม่ดี และมีการเห็นคุณค่าในตนเองต่ำ กลุ่มตัวอย่างเข้ากลุ่มทดลองและกลุ่มควบคุม กลุ่มทดลองได้รับประสบการณ์การให้คำปรึกษาเชิงจิตวิทยาแบบกลุ่ม ผลการวิจัยพบว่า กลุ่มทดลองมีคะแนนจากแบบวัดการเห็นคุณค่าในตนเองเพิ่มขึ้นอย่างมีนัยสำคัญ และไม่พบความแตกต่างของคะแนนที่ให้ครูประเมินการเห็นคุณค่าในตนเองของนักเรียน

ส่วน พาเมลา (Pamela, 1988) ได้ทำการศึกษาผลของการใช้โปรแกรมการให้คำปรึกษาแบบกลุ่มมีโครงสร้างต่อความรู้สึกเห็นคุณค่าในตนเองของเด็กชายผิวดำที่กระทำความผิด กลุ่มทดลองได้รับการให้คำปรึกษาแบบกลุ่มมีโครงสร้าง 12 ครั้ง โดยโปรแกรมประกอบด้วยการช่วยเหลือเด็กผิวดำให้เพิ่มความรู้สึกเห็นคุณค่าในตนเองด้วย การใช้อภิปรายกลุ่ม การแสดงบทบาทสมมติ การฝึกประสบการณ์การแก้ไขปัญหาและการใช้คำถาม แบบทดสอบที่ใช้คือ Coopersmith Self-Esteem Inventory (CSEI) ผลการวิจัยพบว่า กลุ่มทดลองมีความรู้สึกเห็นคุณค่าในตนเองสูงกว่ากลุ่มควบคุม

ฮอกกินส์, ริชาร์ด, และเอลิซาเบท (Hawkins, Richard, Elizabeth, 1986, pp. 661-664) ศึกษาผลการช่วยเหลือผู้ติดยาเสพติดโดยการฝึกทักษะ ตรวจสอบประสิทธิภาพของการฝึกทักษะเพิ่มเติมและการพัฒนาเครือข่ายทางสังคมของโปรแกรมการติดตามดูแลหลังการรักษา กลุ่มตัวอย่างเป็นผู้ติดยาจำนวน 130 คน อายุระหว่าง 15-65 ปี ที่มาจากชุมชนบำบัด 4 แห่ง การฝึกทักษะนี้ประกอบด้วย การฝึกการกล้าแสดงออก การแก้ไขปัญหา การจัดการความเครียด การให้และการรับคำชมเชย โดยใช้เทคนิคต่าง ๆ ได้แก่ การอภิปรายกลุ่ม การใช้ ตัวแบบ การแสดงบทบาทสมมติ และการสะท้อนข้อมูลกลับ ใช้แบบรายงานสถานการณ์ที่เป็นปัญหาเป็นเครื่องมือในการทดสอบก่อนและหลังการทดลอง ผลการวิจัยแสดงว่า กลุ่มตัวอย่างมีการปรับปรุงตัวดีขึ้นในด้านการเผชิญกับสถานการณ์เสี่ยงสูงสำหรับการใช้ยาเสพติด ด้านการจัดการกับภาวะติดซ้ำ ด้านการปฏิสัมพันธ์ในสังคม ด้านการแก้ปัญหาเรื่องความสัมพันธ์และด้านการจัดการกับความเครียด สรุปได้ว่า การฝึก

ความพร้อมเพิ่มเติมให้ผู้ติดยาเสพติดก่อนจะกลับคืนสู่สังคมนั้นเป็นการบำบัดช่วยเหลือผู้ติดยาเสพติดที่มีประสิทธิภาพมาก

ไนท์ (Knight, 1991, p. 1631) ศึกษาการประเมินผลของการฝึกป้องกันการติดยาเสพติดสำหรับผู้ติดยาเสพติดที่ถูกคุมประพฤติ กลุ่มตัวอย่างเป็นผู้ติดยาเสพติดที่ถูกคุมประพฤติจำนวน 103 คน ผลการวิจัยแสดงว่า โปรแกรมการฝึกป้องกันการติดยาเสพติดสามารถใช้เป็นเครื่องมือในการช่วยผู้ติดยาเสพติดที่ถูกคุมประพฤติได้ ซึ่งพบว่ามีอัตราการหวนกลับไปใช้ยาเสพติดลดลงและมีอัตราของการเข้ารับการบำบัดเพิ่มขึ้น

สำหรับงานวิจัยเกี่ยวกับการใช้เทคนิคการแบ่งปันความสำเร็จยังมีน้อย เท่าที่พบมีดังนี้ ยีน (Jean, 1981) ได้ศึกษาความสัมพันธ์ระหว่างสถานภาพของพี่น้อง สิ่งแวดล้อมในครอบครัว นิสัยที่เกิดจากการแบ่งปันในเด็ก กลุ่มตัวอย่างเป็นแม่ 72 คน ลูก 152 คน ผลการศึกษาพบว่า 1) การรับรู้และพฤติกรรมของเด็กแปรเปลี่ยนไปตามความสัมพันธ์ของญาติ 2) สถานภาพของพี่น้องไม่ใช่เป็นตัวบ่งบอกถึงพฤติกรรมในการแบ่งปัน 3) การรับรู้ของเด็กเกี่ยวกับสิ่งแวดล้อมในครอบครัวสัมพันธ์กับลำดับการเกิด เพศ สถานภาพของพี่น้องอย่างเป็นระบบ 4) นิสัยการแบ่งปันของเด็กไม่ขึ้นกับการรับรู้ต่อสิ่งแวดล้อมทางครอบครัว 5) พี่น้องจะมีความรับรู้เกี่ยวกับสิ่งแวดล้อมในครอบครัวที่คล้ายกันมากกว่าที่แม่กับเด็กจะคล้ายกัน 6) ความสัมพันธ์ระหว่างสถานภาพของพี่น้องแสดงให้เห็นถึงการแบ่งปันในพี่น้อง ซึ่งสนับสนุนทฤษฎีการเรียนรู้ของสังคมและการพัฒนาพฤติกรรมการเข้าสังคม

ซินดี (Cindy, 1983) ได้ศึกษาผลของการ โน้มน้าวให้เด็กบริจาคและแบ่งปัน กลุ่มตัวอย่างเป็นเด็กอนุบาล จำนวน 64 คน เด็กชั้นประถมปีที่ 3 จำนวน 64 คน ผลการศึกษาพบว่า ตัวแปรในการบริจาคของเด็กมีปฏิสัมพันธ์ระหว่างเพศ และชั้นเรียน นักเรียนชั้นประถมปีที่ 3 บริจาคมากกว่านักเรียนอนุบาล เด็กหญิงบริจาคมากกว่าเด็กชาย

อีเลน (Elaine, 1988) ได้ศึกษาความแตกต่างของอายุในการแบ่งปันเปรียบเสมือนการทำหน้าที่ของเด็ก แนวความคิดของเวลา และกระบวนการของแรงจูงใจ กลุ่มตัวอย่างเป็นนักเรียน 134 คน อายุระหว่าง 65-140 เดือน เข้าร่วมกิจกรรมการแบ่งปันขึ้นเดียวกัน เพศเดียวกัน ภายใต้งैอนไขแรงจูงใจ 1-2 วิธี คือ ใช้เวลาเป็นตัวกำหนด และอีกวิธีหนึ่งใช้เวลาเป็นตัวแทน ผลการศึกษาพบว่า ความโน้มเอียงที่จะแบ่งปันในบางส่วนเป็นหน้าที่โดยตรงในการพัฒนาความสามารถในการรับรู้ นอกจากนี้ ความสามารถในการรับรู้เฉพาะเกี่ยวข้องกับอายุที่เพิ่มขึ้น

จอร์เจียร์ (Georgia, 1990) ได้ศึกษาการพัฒนาและการส่งเสริมการแบ่งปันของพี่น้อง ต่อผลที่เกิดจากความประพฤติของพ่อแม่ กลุ่มตัวอย่างเป็นแม่ 48 คน ที่มีลูก 2 คน ซึ่งยังไม่เข้าโรงเรียน ใช้เวลา 16 สัปดาห์ โดยให้แม่เป็นผู้รายงานเกี่ยวกับความเป็นพ่อแม่และความประพฤติ

ของลูก พ่อ และครูผู้สอนเด็กก่อนวัยเรียน เป็นผู้รายงานความประพฤติดของเด็ก ผลการศึกษาพบว่า แม่ที่เข้าโปรแกรมการทดลองมีผลทำให้ลูกแสดงออกถึงการแบ่งปันอย่างเหมาะสม

จะเห็นได้ว่า การศึกษาในต่างประเทศจะเป็นการศึกษาปัจจัยที่เกี่ยวข้องกับการแบ่งปัน และการพัฒนาพฤติกรรมการแบ่งปันของเด็กให้รู้จักแบ่งปันสิ่งของหรือบริจาสสิ่งของแก่ผู้อื่น ยังไม่ได้มีการวิจัยเกี่ยวกับการใช้พฤติกรรมการแบ่งปันความสำเร็จ หรือเทคนิคการแบ่งปันหรือ พัฒนาคุณลักษณะในตัวเด็ก โดยเฉพาะคุณลักษณะการเห็นคุณค่าในตนเอง ซึ่งน่าจะเป็นเทคนิคที่ ช่วยพัฒนาความรู้สึกเห็นคุณค่าในตนเองได้ดี

งานวิจัยในประเทศ

นริสา จิตรสมนึก (2540) ศึกษาผลของการปรึกษาเชิงจิตวิทยาแบบกลุ่มที่มีต่อการเห็นคุณค่าในตนเองของเยาวชนกระทำผิดกฎหมายในสถานพินิจคุ้มครองเด็กและเยาวชน จังหวัด ขอนแก่น จำนวน 20 คน แบ่งเป็นกลุ่มทดลอง 10 คน กลุ่มควบคุม 10 คน กลุ่มทดลองได้รับการ ปรึกษาเชิงจิตวิทยาแบบกลุ่ม กลุ่มควบคุมอยู่ในสภาพแวดล้อมปกติ ผลการศึกษาปรากฏว่ากลุ่ม ทดลองที่ได้รับการปรึกษาเชิงจิตวิทยาแบบกลุ่มมีการเห็นคุณค่าในตนเองสูงกว่ากลุ่มควบคุม และ สูงกว่าก่อนเข้ารับการปรึกษาเชิงจิตวิทยาแบบกลุ่ม อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05 เช่นเดียวกับ เอกราช แก้วเขียว (2540) ศึกษาผลการให้คำปรึกษาเชิงจิตวิทยาแบบกลุ่มที่มีต่อการเห็นคุณค่า ในตนเองของเยาวชนในสถานพินิจและคุ้มครองเด็กและเยาวชนจังหวัดเชียงใหม่ จำนวน 24 คน แบ่งเป็นกลุ่มทดลอง 12 คน กลุ่มควบคุม 12 คน กลุ่มทดลองได้รับการให้คำปรึกษาเชิงจิตวิทยา แบบกลุ่มจำนวน 12 ครั้ง ๆ ละ 1-1 ชั่วโมง 30 นาที ติดต่อกันเป็นเวลา 6 สัปดาห์ ผลการศึกษา พบว่า เยาวชนกลุ่มทดลองที่เข้ารับการให้คำปรึกษาเชิงจิตวิทยาแบบกลุ่มมีการเปลี่ยนแปลงของ คะแนนการเห็นคุณค่าในตนเองสูงกว่ากลุ่มควบคุมและเยาวชนกลุ่มทดลองมีการเห็นคุณค่าในตน เองในระยะหลังการทดลองและระยะติดตามผลสูงกว่ากลุ่มควบคุมอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ

.01

ชนิดา สุวรรณศรี (2542) ศึกษาผลของกิจกรรมกลุ่มที่มีต่อการเห็นคุณค่าใน ตนเองของ เยาวชนผู้ติดยาเสพติด กลุ่มตัวอย่างเป็นเยาวชนผู้ติดยาเสพติด (เฮโรอีน) มีอายุระหว่าง 16-25 ปี ที่เข้ารับการบำบัดรักษาในชั้นถอนพิษยาแบบผู้ป่วยนอก คลินิกยาเสพติดและจิตเวช โรงพยาบาล นพรัตน์ราชธานี กรุงเทพมหานคร ได้รับการคัดเลือกจากผู้ที่มีคะแนนการเห็นคุณค่า ในตนเองใน ระดับปานกลางหรือต่ำ จำนวน 20 คน แบ่งเป็นกลุ่มทดลองและกลุ่มควบคุม กลุ่มละ 10 คน โดย กลุ่มทดลองเข้าร่วมกิจกรรมกลุ่มสัปดาห์ละ 3 ครั้งติดต่อกัน รวมทั้งหมด 10 ครั้ง ส่วนกลุ่มควบคุม ไม่ได้เข้าร่วมกิจกรรมกลุ่ม ผลการวิจัยแสดงว่า กลุ่มทดลองมีการเห็นคุณค่าในตนเองสูงขึ้นและสูง

กว่ากลุ่มควบคุม รวมทั้งในการติดตามผลหลังการทดลอง 1 เดือน กลุ่มทดลองจะมีการเห็นคุณค่าในตนเองไม่แตกต่างจากหลังการทดลอง

ส่วน สุกัญญา พิระวรรณกุล (2541) ศึกษาผลของการใช้โปรแกรมฝึกทักษะการสื่อสารระหว่างบุคคลต่อความสำนึกในคุณค่าตนเองของเยาวชนชายในสถานพินิจและคุ้มครองเด็กและเยาวชนจังหวัดเชียงใหม่ จำนวน 20 ราย แบ่งเป็นกลุ่มทดลองและกลุ่มควบคุมกลุ่มละ 10 คน โดยวิธีจับฉลาก ผลการศึกษาพบว่า ค่าเฉลี่ยความสำนึกในคุณค่าของตนเองของเยาวชนชายกลุ่มทดลองในระยะหลังการฝึกทักษะการสื่อสารระหว่างบุคคลสูงกว่าในระยะก่อนการฝึกทักษะการสื่อสารระหว่างบุคคลอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05 และค่าเฉลี่ยของคะแนนความสำนึกในคุณค่าของตนเองของเยาวชนชายกลุ่มทดลองในระยะหลังการทดลองสูงกว่ากลุ่มควบคุมอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05

ศุภรัตน์ จันลา (2542) ศึกษาผลของการให้คำปรึกษาเป็นกลุ่มแบบเหตุผล-อารมณ์ที่มีต่อความรู้สึกเห็นคุณค่าในตนเองและความวิตกกังวลของนักเรียนชั้นประถมศึกษาปีที่ 6 โรงเรียนประถมศึกษาธรรมศาสตร์ กลุ่มตัวอย่างเป็นกลุ่มทดลองและกลุ่มควบคุมกลุ่มละ 8 คน โดยกลุ่มทดลองได้รับการให้คำปรึกษาเป็นกลุ่มแบบเหตุผล-อารมณ์ครั้งละ 1 ชั่วโมง จำนวน 2 ครั้งต่อสัปดาห์ รวมทั้งสิ้น 10 ครั้ง ผลการศึกษาพบว่า นักเรียนที่ได้รับการให้คำปรึกษาเป็นกลุ่มแบบเหตุผล-อารมณ์ มีความรู้สึกเห็นคุณค่าในตนเองสูงขึ้นกว่าเดิม และสูงกว่านักเรียนที่ไม่ได้รับการทดลองอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05 สำหรับนักเรียนที่ได้รับการให้คำปรึกษาเป็นกลุ่มแบบเหตุผล-อารมณ์ มีความวิตกกังวลลดลงกว่าเดิมและลดลงกว่านักเรียนที่ไม่ได้รับการทดลองอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติ และนักเรียนกลุ่มควบคุมมีความรู้สึกเห็นคุณค่าในตนเองและความวิตกกังวลไม่แตกต่างกันทั้งก่อนและหลังการทดลอง

สุกัญญา หัตถนันท์ (2544) ศึกษาเปรียบเทียบผลของการให้คำปรึกษาเป็นกลุ่มตามทฤษฎีพิจารณาเหตุผลและอารมณ์กับการใช้กิจกรรมกลุ่มที่มีต่อความภาคภูมิใจในตนเองของเด็กวัยรุ่นในสถานสงเคราะห์เด็กหญิงจังหวัดสระบุรี พบว่า กลุ่มทดลองทั้งสองกลุ่มมีความภาคภูมิใจในตนเองระยะหลังการทดลองและระยะติดตามผลสูงกว่าระยะก่อนการทดลองและสูงกว่ากลุ่มควบคุมอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05 และวิธีการทดลองทั้งสองวิธีช่วยให้เด็กวัยรุ่นกลุ่มทดลองทั้งสองกลุ่มมีความภาคภูมิใจในตนเองสูงขึ้นแตกต่างกันอย่างไม่มีนัยสำคัญทางสถิติ

อนุสรณ์ พงษ์สวัสดิ์ (2544) ศึกษาผลของกลุ่มโลโกเทอราปีต่อการเห็นคุณค่าในตนเองของเยาวชนผู้ติดยาเสพติดในศูนย์เกิดใหม่จังหวัดระยองจำนวน 16 คน แบ่งเป็นกลุ่มทดลองและกลุ่มควบคุม กลุ่มละ 8 คน โดยกลุ่มทดลองเข้าร่วมกลุ่มโลโกเทอราปี 12 ครั้งเป็นเวลา 4 สัปดาห์ รวมทั้งสิ้น 18 ชั่วโมง ผลการศึกษาพบว่า มีปฏิสัมพันธ์ระหว่างวิธีการทดลองกับระยะเวลา

ของการทดลองอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05 การเห็นคุณค่าในตนเองของเยาวชนผู้ติดยาเสพติดที่เข้าร่วมกลุ่ม โลกเทอร่าปีสูงกว่ากลุ่มควบคุม ในระยะหลังการทดลองและระยะติดตามผลอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05 การเห็นคุณค่าในตนเองของเยาวชนผู้ติดยาเสพติดที่เข้าร่วมกลุ่ม โลกเทอร่าปี ภายหลังการทดลองและระยะติดตามผลสูงกว่าระยะก่อนการทดลองอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05 การเห็นคุณค่าในตนเองของเยาวชนผู้ติดยาเสพติดที่เข้าร่วมกลุ่ม โลกเทอร่าปีภายหลังการทดลองกับระยะติดตามผลไม่แตกต่างกัน การเห็นคุณค่าในตนเองของเยาวชนผู้ติดยาเสพติด กลุ่มควบคุมระยะก่อนการทดลอง ระยะหลังการทดลอง และระยะติดตามผล แตกต่างกันอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05

สมศักดิ์ นุญถอุคมพาณิชย์, สุดาภรณ์ กุมาร, และวิยะดา คิลกวัฒน์ (2540) ศึกษาการเสริมสร้างทักษะชีวิตเพื่อป้องกันการเสพยาบ้าในนักเรียนชั้นมัธยมศึกษา สังกัดกรมสามัญศึกษา จังหวัดสุโขทัย จำนวน 84 คน เป็นนักเรียนกลุ่มทดลอง จำนวน 45 คน และนักเรียนกลุ่มเปรียบเทียบ จำนวน 39 คน นักเรียนกลุ่มทดลองจะได้รับ โปรแกรมการสร้างเสริมทักษะชีวิต โดยกำหนดสถานการณ์จำลอง และใช้เทคนิคกระบวนการกลุ่ม เพื่อทำให้นักเรียนเกิดการเปลี่ยนแปลงพฤติกรรมในเรื่อง การเห็นคุณค่าในตนเอง ความตระหนักในตนเอง ทักษะการตัดสินใจ ทักษะการจัดการกับความเครียด ทักษะการปฏิเสธ ตลอดจนการมีพฤติกรรมป้องกันการเสพยาบ้า ผลการวิจัยแสดงว่า นักเรียนในกลุ่มทดลองมีการเปลี่ยนแปลงการเห็นคุณค่าในตนเอง ความตระหนักในตนเอง ทักษะการตัดสินใจ ทักษะการจัดการกับความเครียด ทักษะการปฏิเสธ และพฤติกรรมป้องกันการเสพยาบ้าถูกต้องมากขึ้นอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติและยังพบว่า นักเรียนในกลุ่มควบคุมเสพยาบ้าสูงกว่ากลุ่มทดลอง 25 เท่าในระยะติดตามผล

ภคินิช ส่วนชะเอม (2545) ศึกษาผลของกลุ่มระลึกความหลังที่มีต่อการเห็นคุณค่าในตนเองของผู้สูงอายุในสถานสงเคราะห์คนชราบ้านบางละมุง จังหวัดชลบุรี จำนวน 12 คน แบ่งเป็นกลุ่มทดลองและกลุ่มควบคุม กลุ่มละ 6 คน กลุ่มทดลองได้รับการเข้ากลุ่มเป็นเวลา 6 ครั้ง ผลการศึกษาพบว่า มีปฏิสัมพันธ์ระหว่างวิธีการทดลองกับระยะเวลาของการทดลองอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05 ผู้สูงอายุที่ได้เข้ากลุ่มระลึกความหลังมีการเห็นคุณค่าในตนเองสูงกว่าผู้สูงอายุกลุ่มควบคุมในระยะหลังการทดลองและระยะติดตามผลอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05 ผู้สูงอายุที่ได้เข้ากลุ่มระลึกความหลังมีการเห็นคุณค่าในตนเองระยะหลังทดลองและระยะติดตามผลสูงกว่าระยะก่อนทดลองอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05 ผู้สูงอายุที่เข้ากลุ่มระลึกความหลังมีการเห็นคุณค่าในตนเองระยะติดตามผลและระยะหลังการทดลองไม่แตกต่างกันอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05

เอกสารและงานวิจัยข้างต้น แสดงให้เห็นว่าการพัฒนาการเห็นคุณค่าในตนเองสามารถทำได้หลายวิธี ส่วนใหญ่จะใช้กิจกรรมกลุ่มในลักษณะต่าง ๆ ยังไม่มีกิจกรรมกลุ่มที่ใช้เทคนิคการแบ่งปันความสำเร็จ จะมีก็แต่งานวิจัยของ ภคนิช ต่วนชะเอม (2545) ที่ใช้กลวิธีระลึกถึงความหลังที่มีต่อการเห็นคุณค่าในตนเอง กิจกรรมกลุ่มที่ใช้เทคนิคการแบ่งปันความสำเร็จ เป็นวิธีการหนึ่งที่น่าหลักการกลุ่มมาใช้เพื่อให้สมาชิกกลุ่มตระหนักถึงการมองตนเองด้านบวก มีการแลกเปลี่ยนประสบการณ์ความสำเร็จ และฝึกให้เรียนรู้ที่จะปรับพฤติกรรมของตนอย่างมีประสิทธิภาพในภาวะการณ์ต่าง ๆ การมีปฏิสัมพันธ์ที่เปิดเผยระหว่างสมาชิกทำให้เข้าใจในความรู้สึกของตนเองมากขึ้นและเข้าใจความรู้สึกของผู้อื่น พัฒนาความรู้สึกเกี่ยวกับตนเองไปในทางที่ดีแล้วนำไปปรับพฤติกรรมให้ถูกต้องเหมาะสม ก่อให้เกิดความเชื่อมั่นในตนเอง และสร้างเสริมการเห็นคุณค่าในตนเอง ผู้วิจัยเห็นว่า การใช้กิจกรรมกลุ่มเทคนิคการแบ่งปันความสำเร็จน่าจะมีประโยชน์ต่อการดำเนินชีวิตของเยาวชนในสถานพินิจและเป็นทางเลือกเพิ่มขึ้นเพื่อนำไปประยุกต์ใช้ในการให้คำปรึกษาเพื่อพัฒนาให้เยาวชนเกิดการเห็นคุณค่าในตนเอง จึงได้ศึกษาผลการใช้เทคนิคการแบ่งปันความสำเร็จต่อการเห็นคุณค่าในตนเองของเยาวชนผู้ใช้สารเสพติดในสถานพินิจและคุ้มครองเด็กและเยาวชน