

บทที่ 2

เอกสารและงานวิจัยที่เกี่ยวข้อง

ในการศึกษาค้นคว้าครั้งนี้ ผู้วิจัยศึกษาเอกสารและงานวิจัยที่เกี่ยวข้อง เพื่อเป็นแนวทางในการดำเนินงานวิจัยดังต่อไปนี้

1. เอกสารที่เกี่ยวกับความเชื่อมั่นในตนเอง
 - 1.1 ความหมายของความเชื่อมั่นในตนเอง
 - 1.2 ความสำคัญและพัฒนากำรของความเชื่อมั่นในตนเอง
 - 1.3 แนวคิด ทฤษฎี และปัจจัยที่เกี่ยวข้องกับความเชื่อมั่นในตนเอง
 - 1.4 ความเชื่อมั่นในตนเองกับความสำเร็จในการเรียนของเด็ก
 - 1.5 งานวิจัยที่เกี่ยวข้องกับความเชื่อมั่นในตนเอง
2. เอกสารที่เกี่ยวกับการให้คำปรึกษาเป็นกลุ่มแบบพิจารณาเหตุผล อารมณ์ และพฤติกรรม

พฤติกรรม

- 2.1 ความหมายของการให้คำปรึกษาเป็นกลุ่ม
- 2.2 จุดมุ่งหมายของการให้คำปรึกษาเป็นกลุ่ม
- 2.3 ขั้นตอนการให้คำปรึกษาเป็นกลุ่ม
- 2.4 ทฤษฎีที่ใช้ในการให้คำปรึกษาเป็นกลุ่มแบบพิจารณาเหตุผล อารมณ์ และ

พฤติกรรม

- 2.5 งานวิจัยที่เกี่ยวข้องกับการให้คำปรึกษาเป็นกลุ่มแบบพิจารณาเหตุผล อารมณ์ และพฤติกรรม

เอกสารที่เกี่ยวกับความเชื่อมั่นในตนเอง

ความหมายของความเชื่อมั่นในตนเอง

คำว่า “ความเชื่อมั่นในตนเอง” นั้น ได้มีผู้ให้ความหมายไว้มากมาย ดังนี้

สมิท (Smith, 1961, p. 185) ให้ความหมายของความเชื่อมั่นในตนเองว่า หมายถึง ความพึงพอใจในตนเอง ความภาคภูมิใจในตนเอง หรือการยอมรับตนเอง ความเชื่อมั่นในตนเองจะมีในบุคคลมากน้อยเพียงใด สามารถพิจารณาได้จากความขัดแย้งระหว่างตนตามอัตภาพ (real self) กับตนตามปณิธาน (ideal self) ถ้าความขัดแย้งมากจะเป็นเหตุทำให้ตนมีความรู้สึกว่ามีค่า

ไม่เหมาะสมและไม่พึงพอใจในตนเอง อันหมายถึงขาดความเชื่อมั่นในตนเอง เกิดความวิตกกังวล ขาดความอบอุ่น และชอบพึ่งพาผู้อื่น

แมคคินเนย์ (McKinney, 1961, pp. 450-451) แสดงความคิดเห็นสรุปได้ว่า ความเชื่อมั่นในตนเองเกิดจากความรู้สึกที่ปลอดภัยและประสบความสำเร็จในสิ่งที่บุคคลระลึกว่ามีความสำคัญต่อเขา อาจเป็นประสิทธิภาพส่วนบุคคล ความสำเร็จด้านวิชาการ การปรับตัวทางสังคม การเป็นผู้นำกลุ่มหรือการยอมรับนับถือ และการได้รับความรักจากเพศตรงข้าม บุคคลที่มีความเชื่อมั่นในตนเองจะเรียนรู้ในการคาดหวังความก้าวหน้า หากเขามีการวางแผนและมีความพยายามสูง ด้วยเจตคตินี้เขาจึงมักประสบผลสำเร็จ และความสำเร็จนี้ก็จะเพิ่มความเชื่อมั่นให้กับเขามากขึ้น

ไซมอน (Symond, 1964, pp. 85-89) ได้กล่าวถึงความเชื่อมั่นในตนเองพอสรุปได้ว่า บุคคลที่มีความเชื่อมั่นในตนเองจะไม่ยอมจำนนต่อสิ่งใดโดยสิ้นเชิงทีเดียว ซึ่งต่างกับคนที่ขาดกำลังใจและไม่แน่ใจในตนเอง ซึ่งจะใช้เวลาส่วนใหญ่ไปในทางนึกวาดภาพในสิ่งที่ตนต้องการหรือปรารถนา ไม่ทำสิ่งใดตามลำดับขั้นแห่งความเป็นจริง เนื่องจากเกิดความกลัวและหวั่นวิตกจนกลายเป็นคนไม่กล้าทำอะไรเลย ฉะนั้นความเชื่อมั่นในตนเองซึ่งเกิดขึ้นได้ด้วยองค์ประกอบ 4 อย่าง ดังนี้

1. ทราบในสิ่งที่ตนต้องการ
2. คิดในสิ่งที่ตนเห็นว่าจะกระทำสำเร็จ
3. สามารถตัดสินใจได้
4. ลงมือกระทำจริง ๆ กับสิ่งที่ตนตัดสินใจแล้ว

ส่วนปัจจัยที่ทำให้คนเราขาดความเชื่อมั่นในตนเองคือ

1. ขาดความรู้
2. ขาดความกล้าหาญ
3. ความเกียจคร้าน

นอกจากนี้ยังอาจเนื่องมาจากความสงสัยที่ฝังลึกอยู่ในจิตใจหรือเป็นผลของความล้มเหลวในอดีต

แบลร์ (Blair, 1968, p. 134) กล่าวว่า คนที่ยอมรับสถานการณ์ใหม่ ที่ตนประสบโดยปราศจากความกลัว ความล้มเหลว จะเป็นบุคคลที่มีความเชื่อมั่นในตนเอง จึงทำให้บุคคลกล้าที่จะเผชิญกับสถานการณ์ใด ๆ ด้วยความไม่กลัว และเขาย่อมแน่ใจว่าสถานการณ์นั้น ๆ จะไม่ทำให้เขาได้รับความเดือดร้อน ไม่สบายใจ มีความเชื่อมั่นในตนเองว่าที่ตนกระทำไปนั้นเป็นสิ่งที่ดีงาม

วารุณี ธนวรานิษ (2524, หน้า 50-52) ได้กล่าวถึงองค์ประกอบของความเชื่อมั่นในตนเองไว้ 3 ประการ ดังนี้

1. รู้จักตนเอง รู้ทั้งกายและใจในด้านดีและด้านที่ด้อย เข้าใจพฤติกรรมของตนเอง รู้เท่าทันอารมณ์ต่าง ๆ ของตนเอง
 2. พอใจตนเองในด้านกายและใจ เช่น พอใจในน้ำเสียงหรือความสุภาพของตน
 3. กิดคำนึงถึงสภาพปัจจุบันเสมอว่าจะพูดหรือทำอะไร คำพูดหรือการกระทำนั้นจะมีผลติดตามมาหรือไม่ การรู้จักอย่างรอบคอบจะทำให้บุคคลปรับปรุงการกระทำของตนให้เหมาะสม
- วินัย ธรรมศิลปี (2527, หน้า 117-118) ให้ความหมายว่าความเชื่อมั่นในตนเองเป็นลักษณะของบุคคลที่มีความมั่นใจหรือแน่ใจ หรือกล้าหาญ ที่จะกระทำสิ่งต่าง ๆ ให้สำเร็จลุล่วงตามที่ตนตั้งใจไว้ ถึงแม้จะมีเหตุการณ์หรือมีอุปสรรคใด ๆ มาขัดขวางก็ไม่ท้อถอย ยังคงตั้งใจกระทำสิ่งนั้น ๆ ต่อไปด้วยความมั่นใจว่า ตนจะต้องสามารถกระทำด้วยความสำเร็จลุล่วงและเหมาะสม พฤติกรรมที่แสดงว่าบุคคลมีความมั่นใจในตนเอง ได้แก่

1. มีจิตใจมั่นคง
2. กล้าแสดงออก
3. มีความเป็นผู้นำ

ในการสร้างความเชื่อมั่นในตนเองสำหรับบุคคลที่ต้องการปรับปรุงและพัฒนาตนเองนั้น ละเอียด จงกลณี (2529, หน้า 14-15) ได้เสนอแนวทางปฏิบัติไว้ดังนี้

1. กล้าเป็นตัวของตัวเอง รับสภาพเป็นจริงทั้งหมดเกี่ยวกับตัวเราว่า เด่น ด้อย ในด้านใด กล้าหาญในการตัดสินใจ และเป็นตัวของตัวเอง
2. สร้างความสามารถให้กับตนเมื่อรู้ว่าตนขาดความเชื่อมั่นในด้านใด เพราะอะไรก็ควรหาความรู้ฝึกฝนให้รู้และเชี่ยวชาญยิ่งขึ้น เพราะยังมีความรู้ความสามารถก็มีคนมาขอคำปรึกษามีคนนิยมเชื่อถือมากยิ่งขึ้น
3. สะสมความสำเร็จ ผลความสำเร็จของงานที่เราทำได้แก้ปัญหาต่าง ๆ หรือคำยกย่องชมเชยจากผู้อื่นจะทำให้เกิดความเชื่อมั่นในตนเองมากขึ้น ในทางตรงกันข้ามงานที่เราทำไม่สำเร็จ ความผิดพลาดต่าง ๆ ตลอดจนคำติเตียนจากผู้อื่นจะเป็นสิ่งที่ทำให้เกิดความเชื่อมั่นในตนเองลดน้อยลงได้เช่นกัน บางครั้งการติชมอาจเชื่อถือไม่ได้ถ้าคนอื่นมีความลำเอียง จึงควรใช้วิจารณญาณรับคำชมที่เป็นประโยชน์ และสมเหตุสมผลไว้เป็นรากฐานสร้างความเชื่อมั่นต่อไป
4. ปรับปรุงแก้ไขสิ่งที่ปัญหาที่สำคัญต่ออาชีพหรือชีวิตประจำวัน ปัญหาที่เล็กน้อยไม่สำคัญควรตัดทิ้งไปไม่เอามากังวลและเป็นปมด้อย ถ้าปัญหานั้นสำคัญต่ออาชีพหรือชีวิตประจำวันของเราก็ควรปรับปรุงแก้ไขเสียใหม่ ถ้าสามารถแก้ไขได้เราจะรู้สึกภูมิใจและมีความเชื่อมั่นในตนเองยิ่งขึ้น

5. เห็นคุณค่าของสิ่งที่ตนมีอยู่ เราควรมองเห็นคุณค่าของตนเอง เพราะเราเป็นผู้เห็นความสามารถและความเจริญเติบโตของตัวเรามาตลอด ใช้สิ่งที่เป็นข้อดีของตนให้เป็นประโยชน์พร้อมกับศึกษาหาทางปรับปรุงแก้ไขให้ดียิ่ง ๆ ขึ้น ๆ ไป เพื่อจะสร้างความเชื่อมั่นในตนเองให้สูงขึ้น

อัจฉรา เนตรล้อมวงศ์ (2531, หน้า 63) ให้ความหมายว่าความเชื่อมั่นในตนเองเป็นพฤติกรรมของบุคคลที่แสดงออกด้วยการกระทำ คำพูดที่เหมาะสมในสถานการณ์ต่าง ๆ ดังนี้

1. การแสดงออก
2. การพึ่งตนเอง
3. การเป็นตัวของตัวเอง
4. การมีความรับผิดชอบ
5. การมีความสามารถปรับตัวเข้ากับสิ่งแวดล้อมได้ดี

ประดินันท์ อุปรมัย (2537) กล่าวว่า การมีความเชื่อมั่นในตนเองเป็นบุคลิกภาพส่วนหนึ่งของบุคคลที่สะท้อนให้เห็นถึงความรู้สึกก็นึกคิดหรือมโนทัศน์ที่บุคคลมีต่อตนเอง ทั้งในแง่ความพึงพอใจและการยอมรับในรูปร่าง ลักษณะ ความสามารถ คุณค่าของตนและสภาพที่ตนมีอยู่หรือเป็นอยู่ บุคคลที่มีความเชื่อมั่นในตนเอง จะกล้าคิด กล้าทำ กล้าตัดสินใจ เข้าใจบทบาทของตนเองในสังคมได้อย่างเหมาะสมและสามารถปรับตัวอยู่ในสังคมได้อย่างมีความสุข

กิตตินภา พละวัตร (2539, หน้า 9) ได้ให้ความหมายของความเชื่อมั่นในตนเองว่า หมายถึง ความมั่นใจ หรือความกล้าของบุคคลที่จะเผชิญต่อเหตุการณ์ต่าง ๆ และกระทำการใด ๆ ให้สำเร็จตามที่ได้ตั้งใจไว้ แม้จะมีอุปสรรคขัดขวางก็ไม่ท้อถอย ยังคงตั้งใจกระทำสิ่งนั้นให้สำเร็จ ลุล่วงไปด้วยดี และสามารถปรับตัวอยู่ในสังคมได้อย่างเหมาะสม

สุรพล บุตรศรีด้วง (2539, หน้า 27) กล่าวว่า ความเชื่อมั่นในตนเอง หมายถึง ลักษณะของบุคคลที่กล้าตัดสินใจ กล้าเผชิญกับความเป็นจริง กล้าในสิ่งที่คิด พูด และกระทำ กล้าได้ กล้าเสีย เฉลียวฉลาด มีความคิดเป็นของตนเอง กระตือรือร้น คล่องแคล่ว มีความเป็นผู้นำ เข้าสังคมได้ดี รู้จักแสดงสิทธิของตนเอง มีความคิดริเริ่มสร้างสรรค์ มีสุขภาพดี อารมณ์ขัน และไม่เห็นแก่ตัว

น้องนุช เพียรดี (2542, หน้า 9 อ้างอิงจาก Harrison & Alfred, 1984) ได้ให้ความหมายของความเชื่อมั่นในตนเองว่า หมายถึง พฤติกรรมดังต่อไปนี้

1. ด้านการกล้าแสดงออก ได้แก่ การกล้าตอบคำถามด้วยความมั่นใจ การกล้าซักถามข้อสงสัย พูด บรรยาย อธิบาย เล่าเรื่องหน้าชั้นโดยไม่รีรอ การกล้าแสดงความคิดเห็นอย่างมีเหตุผล

มีความกระตือรือร้น สามารถทำอะไรได้ด้วยตนเอง ไม่อาย ไม่ประหม่า ไม่ตื่นเต้น กล้าสบตาครู และคนอื่นในขณะที่พูดหรือตอบคำถาม กระฉับกระเฉง ว่องไว และกล้าที่จะเป็นผู้นำได้

2. ด้านการกล้าตัดสินใจ ได้แก่ การตัดสินใจโดยไม่ลังเล ตัดสินใจด้วยตนเอง ไม่พึ่งพาความคิดของคนอื่น ตัดสินใจด้วยความรอบคอบ มีแผนงาน สามารถแก้ปัญหาเฉพาะหน้าได้ดี และไม่หลีกเลี่ยงสถานการณ์ที่เป็นปัญหา

3. ด้านการเป็นตัวของตัวเอง ได้แก่ การมีเหตุผลเป็นของตนเอง ไม่คล้อยตามผู้อื่น โดยปราศจากการไตร่ตรอง การกล้ารับผิดชอบเมื่อกระทำผิด มีความรับผิดชอบต่องานที่ได้รับมอบหมาย ไม่หวั่นไหวต่อคำวิพากษ์วิจารณ์ และมีความพอใจในสภาพของตนและสังคมที่อยู่

4. ด้านการมีความคิดริเริ่มสร้างสรรค์ ได้แก่ การมีแนวคิดเป็นของตนเอง ชอบทำสิ่งแปลกใหม่ ชอบที่จะแก้ปัญหาด้วยตนเอง มีเสรีภาพในการแก้ปัญหา

5. ด้านการปรับตัวให้เข้ากับสิ่งแวดล้อม ได้แก่ การมีมนุษยสัมพันธ์ที่ดีกับคนอื่น การรู้จักช่วยเหลือและให้ความร่วมมือกับหมู่คณะ การยอมรับสถานการณ์ใหม่ๆ โดยปราศจากความกลัว เปิดใจยอมรับฟังเหตุผลของผู้อื่นเสมอ และมองโลกในแง่ดี

จากความหมายของความเชื่อมั่นในตนเองดังกล่าวข้างต้น สรุปได้ว่า ความเชื่อมั่นในตนเอง ก็คือ การกล้าเผชิญกับความเป็นจริง กล้าซักถาม กล้าตัดสินใจโดยไม่ลังเลด้วยตนเอง มีความรอบคอบ สามารถแก้ปัญหาเฉพาะหน้าได้ดี มีความเป็นของตัวเอง เข้าใจบทบาทและหน้าที่ของตนเอง มีความคิดริเริ่มสร้างสรรค์ มีความรู้สึกนึกคิดที่ดีต่อตนเอง ตลอดจนสามารถปรับตัวให้เข้ากับสิ่งแวดล้อมได้อย่างเหมาะสม

ความสำคัญและพัฒนาการของความเชื่อมั่นในตนเอง

สมาคมการศึกษาเด็กแห่งอเมริกา (Child Study Association of America, 1995, pp. 185-186) แสดงความคิดเห็นไว้ว่า ความเชื่อมั่นในตนเองจะเกิดขึ้นกับเด็กที่ประสบความสำเร็จในการทำสิ่งต่าง ๆ เสมอ ๆ บุคคลยิ่งประสบผลสำเร็จมากเท่าไร ย่อมทำให้มีความเชื่อมั่นในตนเองมากขึ้นเท่านั้น เมื่อบุคคลมีความเชื่อมั่นในตนเอง เขาจะรู้สึกตัวเองว่าไม่ถูกข่มขู่จากคนอื่น ๆ ทำให้ความขู่ขากใจต่าง ๆ ลดลงไป หรือหมดไป อันเป็นผลทำให้มีความสามารถที่จะกระทำสิ่งต่าง ๆ ให้ได้ผลดียิ่งขึ้น อันจะเป็นประโยชน์ต่อตนเองและสังคม

เบรคเคนริดจ์ (Breckenridge, 1955, pp. 80, 249) พบว่า การได้รับการยอมรับจากครอบครัว จะเป็นสาเหตุสำคัญอย่างหนึ่งที่ทำให้เด็กสามารถพัฒนาความคิดเรื่องการนับถือตนเองและความเชื่อมั่นในตนเอง เด็กที่มีความเชื่อมั่นในตนเองจะมีความสามารถในการควบคุมตนเอง และมีความรับผิดชอบ และสามารถแสดงความคิดเห็นที่เป็นประโยชน์ต่อสังคมด้วย สาเหตุสำคัญอีกประการหนึ่งทำให้เด็กเกิดความเชื่อมั่นในตนเอง ได้แก่ การฝึกฝนเพิ่มเติมเป็นพิเศษอยู่เสมอ ๆ

จนมีทักษะและความสามารถสูงในที่สุดจะทำให้เกิดความเชื่อมั่นในตนเองขึ้น นอกจากนี้ ความเชื่อมั่นในตนเองยังขึ้นอยู่กับระดับอายุ ระดับพัฒนาการ และกลุ่มที่เด็ก玩儿หรือร่วมทำงาน ตลอดจนสถานการณ์ต่าง ๆ ที่กำลังเผชิญอยู่ เด็กที่ขาดความเชื่อมั่นในตนเอง คือ เด็กที่ไม่บรรลุ วัตถุประสงค์ทางอารมณ์ ไม่กระปรีกระเปร่าในการกระทำสิ่งต่าง ๆ และไม่ยอมต่อสู้กับสิ่งต่าง ๆ ที่เกิดขึ้นกับตนเอง

กิตตินภา พลสวัสดิ์ (2539, หน้า 10) กล่าวถึงความสำคัญของความเชื่อมั่นในตนเองว่า ความเชื่อมั่นในตนเองมีความสำคัญต่อบุคคลเป็นอย่างยิ่ง เป็นบุคลิกภาพอย่างหนึ่งที่ควรเสริมสร้าง ให้เกิดขึ้นกับทุกคน เพราะจะทำให้บุคคลนั้นเป็นตัวของตัวเอง มีความคิดก้าวหน้า มองโลกในแง่ดี กล้าแสดงออกในทางที่ถูก มีความรับผิดชอบในหน้าที่การงาน สามารถประสบความสำเร็จในการ ปรับตัวให้เข้ากับสิ่งแวดล้อม และยังช่วยให้บุคคลสามารถทำงานร่วมกับคนอื่นได้ ตลอดจน สามารถตัดสินใจได้อย่างมีประสิทธิภาพ

ประโมทย์ เขียมสวัสดิ์ (2539, หน้า 40) กล่าวว่า ความเชื่อมั่นในตนเองมีความสำคัญยิ่ง ต่อการพัฒนาบุคลิกภาพของบุคคล บุคคลที่มีความเชื่อมั่นในตนเองจะกล้าแสดงออก และกล้า ตัดสินใจด้วยตนเอง เมื่อประสบกับปัญหาต่าง ๆ มีความรับผิดชอบในหน้าที่การงานของตน สามารถประสบความสำเร็จในการทำงาน ยอมรับสถานการณ์ใหม่ และปรับตัวเข้ากับสิ่งแวดล้อมได้ดี ซึ่งเป็นบุคลิกภาพอย่างหนึ่งที่ควรปลูกฝังให้เกิดขึ้นกับเด็ก

จากแนวความคิดที่กล่าวมาแล้วสรุปได้ว่า ความเชื่อมั่นในตนเองเป็นบุคลิกภาพทางสังคม ที่มีความสำคัญในการดำเนินชีวิตของบุคคลตั้งแต่เด็กจนกระทั่งเติบโตเป็นผู้ใหญ่ เพราะถ้าบุคคลมี บุคลิกภาพที่เชื่อมั่นในตนเองแล้ว จะทำให้เขากล้าที่จะแสดงออกในทางที่ถูก กล้าแสดงความคิดเห็น กล้าที่จะตัดสินใจด้วยตนเอง มีความรับผิดชอบในหน้าที่การงาน มีความเป็นตัวของตัวเอง มีความคิด ก้าวหน้า มองโลกในแง่ดี สามารถประสบความสำเร็จทั้งด้านการเรียน การทำงานร่วมกับผู้อื่นได้ รวมทั้งการปรับตัวให้เข้ากับสิ่งแวดล้อมอีกด้วย จึงเป็นการสมควรอย่างยิ่งที่ควรส่งเสริมสร้างความ เชื่อมั่นในตนเองให้เกิดขึ้นกับทุกคน โดยเฉพาะกับเด็กในระดับมัธยมศึกษาและความเชื่อมั่นในตนเอง นั้น ควรเป็นความเชื่อมั่นในตนเองที่เป็นสัมมาทิฐิด้วย เพื่อจะช่วยให้เขาเติบโตเป็นผู้ใหญ่ที่มี บุคลิกภาพที่ดี และใช้ความเชื่อมั่นในตนเองให้เกิดประโยชน์ทั้งต่อตนเองและส่วนรวม

พัฒนาการของความเชื่อมั่นในตนเอง

แกร์ริสัน (Garrison, 1965, p. 258) ได้กล่าวถึงพัฒนาการของความรู้สึกที่มีคุณค่าในตนเอง ว่า มีความเกี่ยวข้องกับความเชื่อมั่นในตนเอง เพราะการก่อตั้งของนิสัยและความรับผิดชอบทำให้เกิดความเชื่อมั่นในตนเองและทำให้รู้สึกว่าคุณค่า ซึ่งนิสัยแต่ละอย่างเกิดขึ้นจากการฝึก กิจกรรมต่าง ๆ ที่ได้ใช้ความรับผิดชอบและความสามารถในการริเริ่ม ถ้าเด็กได้พัฒนาความสามารถ

ในตนเองให้ดีขึ้นแล้ว เด็กจะเชื่อถือตนเองและเชื่อมั่นในความสามารถของเขา และคิดว่ามีคุณค่า และทำให้เกิดความเชื่อมั่นในตนเองขึ้น ความเชื่อมั่นในตนเองนั้นพัฒนามาจากการเรียนรู้และประสบการณ์ของบุคคล คือ เขาได้กระทำในสิ่งที่เขาพอใจและได้รับผลสำเร็จในสิ่งนั้น

ไมเออร์ (Myers, 1983, p. 328) ได้กล่าวถึงความมั่นคงและการยืนกรานการกระทำต่อไป ในแต่ละบุคคลทำให้เกิดความเชื่อมั่นในตนเอง พฤติกรรมต่าง ๆ ที่แสดงถึงความเชื่อมั่นในตนเอง เช่น การแสดงออกต่อหน้าชุมชนโดยการไม่ประหม่า มีความมั่นคงในอารมณ์และมีความมั่นใจในความสามารถของตนเองที่จะกระทำสิ่งต่าง ๆ ให้สำเร็จลุล่วงไปด้วยดีนอกจากนี้ยังมีความสามารถในการสื่อสารความรู้สึกและเนื้อหาอย่างชัดเจน

แนวคิด ทฤษฎี และปัจจัยที่เกี่ยวข้องกับความเชื่อมั่นในตนเอง

มาสโลว์ (Maslow, 1954, pp. 90-91) ทฤษฎีของมาสโลว์ในส่วนของความต้องการด้านความภาคภูมิใจ เชื่อว่าคนทุกคนในสังคมมีความปรารถนาที่จะได้รับความสำเร็จและประเมินค่าความสำเร็จของตนไว้สูงทั้งยังมีความภูมิใจในตนเองและต้องการให้คนอื่นยอมรับนับถือในความสำเร็จของตนเองด้วย ถ้าความต้องการนี้ได้รับการตอบสนองจนพอใจจะทำให้คนนั้นมีความเชื่อมั่นในตนเอง รู้สึกว่าตนเองมีค่า มีความสามารถและมีประโยชน์ต่อสังคม แต่ถ้าความต้องการนี้ถูกขัดขวางจะทำให้เกิดความรู้สึกมีปมด้อย หรือเสียความภูมิใจในตนเอง

ไซมอน (Symond, 1964, pp. 85-86) กล่าวว่า บุคคลที่มีความเชื่อมั่นในตนเองจะไม่ชอบงานต่อสิ่งที่ตนต้องการ ปรารถนาสิ่งใดก็จะไม่ทำตามลำดับขั้นแห่งความเป็นจริง เนื่องจากเกิดความขาดกลัว หวั่นวิตกจนกลายเป็นคนไม่กล้าทำอะไรเลย อาจกล่าวได้ว่า ปัจจัยที่สำคัญให้คนเราขาดความเชื่อมั่นในตนเอง คือ ขาดความรู้ ขาดความกล้าหาญในทางชอบธรรม และมีความเกียจคร้าน และยังเนื่องมาจากความเชื่อที่ฝังอยู่ในใจหรือบางทีก็เป็นผลของความล้มเหลวในอดีต

เฮิร์ลอค (Hurlock, 1968) เด็กที่มีความนึกคิดที่ดีเกี่ยวกับตนเองจะรู้สึกว่าไม่มีใครข่มขู่เขา ศีรษะของเขาจะตั้งตรงเสมอ เวลาเขาพูดจึงมักจะประสานตาไม่หลบสายตาของกลุ่มคนและผู้อื่น เสียงที่พูดดังฟังชัด เป็นการแสดงออกถึงความกล้าหาญ และความมั่นใจในตนเองที่จะเผชิญต่อเหตุการณ์ต่าง ๆ และเผชิญต่อความเป็นจริงแม้ว่าเหตุการณ์หรือความเป็นจริงที่เกิดขึ้นจะเป็นอุปสรรคต่อการทำงาน เขาก็ไม่บังเกิดความหือหอยยังคงรับผิดชอบ และตั้งใจทำงานนั้น ๆ ต่อไปอย่างเชื่อแน่ว่าตนสามารถกระทำสิ่งที่กำลังทำอยู่ให้สำเร็จลุล่วงไปด้วยดี ส่วนเด็กที่ขาดความเชื่อมั่นในตนเอง หมายถึง เด็กที่มีความรู้สึกนึกคิดที่ไม่ดีเกี่ยวกับตน มักมีแต่ความสงสัยในความสามารถของตนเอง ไม่แน่ใจว่าตนมีความสามารถที่จะช่วยตนเองได้ หรือถ้าทำแล้วงานจะสำเร็จด้วยดี เด็กประเภทขาดความเชื่อมั่นในตนเอง จะมีความรู้สึกไม่ไว้วางใจหรือพอใจในตนเอง

ตลอดเวลา ผลที่ตามมาก็คือขาดความกล้าและไม่ยอมต่อสู้กับสิ่งต่าง ๆ หรือเผชิญกับอุปสรรคที่เกิดขึ้น จะต้องคอยแต่พึ่งพาผู้อื่นอยู่เสมอ

เฟลเซนธอล (Felsenthal, 1972 อ้างถึงใน เลขา ปิยะอังธริยะ, 2539, หน้า 584) ได้กล่าวถึง ลักษณะทางสังคมของเด็กที่มีความเชื่อมั่นในตนเองว่า เด็กเหล่านี้มักเป็นคนร่าเริง คล่องแคล่ว กระตือรือร้น มีความเปิดเผย สามารถรับฟังความคิดเห็นและคำนิชม หรือสิ่งที่ผู้อื่นเลือกยึดถือเป็นแนวทางในการดำรงชีวิตของเขาได้ นอกจากนี้ยังรู้จักผิดถูก เมื่อตนเองผิดก็ยอมรับผิด เขาจึงสรุปว่า คุณลักษณะของเด็กที่มีความเชื่อมั่นในตนเองเป็นคุณลักษณะของบุคคลที่มีวุฒิภาวะทางอารมณ์แล้ว

แฮริสัน และอัลเฟรด (Harrison & Alfred, 1984) ได้ให้แนวคิดเกี่ยวกับผู้ที่มีความเชื่อมั่นในตนเองว่า เป็นบุคคลที่มีลักษณะคล่องแคล่ว ว่องไว มีความทะเยอทะยาน รู้จักแสดงสิทธิของตนเอง มีความคิดดี มีความเชื่อมั่น กล้าตัดสินใจ กล้าได้กล้าเสีย กระตือรือร้น ดูน่าเชื่อถือ มีสุขภาพดี มีอารมณ์ขัน เฉลียวฉลาด กล้าพูด มีความคิดแก้ปัญหาได้ดี เขาแก้ปัญหาอย่างว่องไว เข้าสังคมได้ดี แข็งแรง มีอำนาจ

โยเดอร์ และพรอคเตอร์ (Yoder & Proctor, 1988, p. 4) กล่าวว่า เด็กที่มีความเชื่อมั่นในตนเองมีลักษณะดังนี้

1. กล้าแสดงออกในสิ่งที่เหมาะสม โดยปราศจากความก้าวร้าว
2. มีความเชื่อมั่นในตนเอง ถึงแม้ว่าทุกคนจะค้านเขา
3. เป็นมิตรกับคนทั่วไป
4. มุ่งมั่นทำงานจนกระทั่งสำเร็จ และมั่นใจว่าสิ่งที่รู้เป็นสิ่งที่ดีพอ
5. เมื่อได้รับความสำเร็จ และถูกปฏิเสธ ก็มีความมั่นคงพร้อมที่จะลุกขึ้นสู้ด้วยความ

เข้มแข็ง

6. ทำงานร่วมกับคนอื่นได้ดี
7. เมื่ออยู่ในสถานการณ์ที่เหมาะสม พร้อมที่จะเป็นผู้นำได้โดยไม่รีรอ
8. มีความคาดหวังที่จะเป็นผู้นำอย่างน้อยที่สุด 1 ครั้ง

ซูชีพ อ่อนโคกสูง (2516, หน้า 27) กล่าวว่า พฤติกรรมของคนที่มีความเชื่อมั่นในตนเองได้แก่

1. กล้าในการคิด การพูดและการกระทำ
2. ใจคอมั่นคง ไม่เชื่อคนง่าย
3. รอบคอบ มีแผนงาน
4. มีความคิดริเริ่มสร้างสรรค์ ชอบทำสิ่งแปลก ๆ ใหม่ ๆ

5. กล้าเสี่ยง (กล้าได้กล้าเสีย)
6. ชอบแสดงตัว
7. ไม่วิตกกังวลจนเกินไป
8. เป็นผู้นำ
9. รักความยุติธรรม
10. ชอบช่วยเหลือหุ้มนุ่คน
11. ชอบอิสระไม่โอ้อวด
12. ตั้งจุดหมายไว้สูงและตั้งใจว่าจะทำให้สำเร็จ
13. มีความเกรงใจและเห็นใจผู้อื่น

ส่วนบุคคลที่ขาดความเชื่อมั่นในตนเอง จะก่อให้เกิดพฤติกรรมดังนี้ จากการศึกษาของ เบรคเคนริดจ์ (Breckenridge, 1955, p. 80) พบว่า ลักษณะของบุคคลที่ขาดความเชื่อมั่นในตนเอง คือ

1. ไม่สามารถควบคุมตนเอง
2. ขาดความรับผิดชอบ
3. ไม่สามารถแสดงความคิดเห็นที่เป็นประโยชน์ต่อสังคม
4. ไม่สามารถฟังความคิดเห็นหรือคำนิยมของผู้อื่นได้
5. มีความรู้สึกว่ตนเองถูกข่มขู่หรือขู่เข็ญจากผู้อื่น
6. ใช้เวลาส่วนใหญ่อยู่กับการเพ้อฝัน
7. บรรณาส่งใดก็ไม่วะทำตามลำดับขั้นของความเป็นจริง เนื่องจากวิตกกังวล ไม่กล้า

ทำอะไรเลย

8. คอยฟังผู้อื่นอยู่เสมอ
9. ไม่กล้าเผชิญกับอุปสรรคหรืองานที่ยากลำบาก

เลขา ปิยะอจลริยะ (2536, หน้า 566-567) ได้กล่าวว่า ลักษณะพัฒนาการความเชื่อมั่นในตนเองของเด็กเป็นส่วนหนึ่งของพัฒนาการทางบุคลิกภาพของเด็กตามทฤษฎีและแนวคิดของ อิริคสัน (Erikson, 1963) นักจิตวิเคราะห์แห่งมหาวิทยาลัยฮาร์วาร์ด (Harvard) สหรัฐอเมริกา สิ่งที่ อิริคสัน (Erikson) เน้นและให้ความสำคัญมากที่สุดว่ามีผลต่อพัฒนาการทางบุคลิกภาพ และการมีความเชื่อมั่นในตนเองของเด็ก คือ การปฏิบัติตนของพ่อแม่ที่มีต่อเด็ก สิ่งแวดล้อมรอบตัวเด็กและประสบการณ์ต่าง ๆ ที่เด็กได้รับในวัยเด็ก ขั้นต่าง ๆ ของพัฒนาการตามทฤษฎีของอิริคสัน (Erikson) นั้น ได้แบ่งพัฒนาการบุคลิกภาพทางสังคมออกเป็น 8 ขั้น โดยถือว่า 5 ขั้นแรกเป็นการวางพื้นฐานทางบุคลิกภาพทางของเด็กที่จะเติบโตเป็นผู้ใหญ่ต่อไป ดังนี้

ขั้นที่ 1 ความไว้วางใจ-ความไม่ไว้วางใจ (trust VS. mistrust)

พัฒนาการในขั้นนี้อยู่ในวัยแรกเกิดถึง 1 ปี ซึ่งถือว่าเป็นขั้นเริ่มต้นของบุคลิกภาพ เด็กจะเกิดความไว้วางใจต่อตนเองและต่อบุคคลอื่นได้ เนื่องจากความคงเส้นคงวาของพ่อ-แม่ หรือบุคคลรอบข้างในการตอบสนองความต้องการพื้นฐานของเด็กด้วยความรัก ความอบอุ่น ความอ่อนโยน เด็กก็จะรู้สึกว่าเป็นผู้มีความสามารถ เป็นตัวของตัวเอง พึ่งตนเองและนำตนเองได้ ซึ่งถือว่าเป็นพื้นฐานของการที่จะเกิดความเชื่อมั่นในตนเองของเด็กต่อไป

ขั้นที่ 2 ความเป็นตัวของตัวเอง-ความไม่มั่นใจในตัวเอง (autonomy VS. doubt)

พัฒนาการในขั้นนี้จะอยู่ในช่วงอายุ 2-3 ปี เป็นการพัฒนาที่ต่อเนื่องมาจากความไว้วางใจ ความไม่ไว้วางใจ ถ้าเด็กได้รับการเลี้ยงดูอย่างเอาใจใส่ ได้รับความรักความอบอุ่นอย่างสม่ำเสมอจากแม่ เด็กก็จะมีความรู้สึกนึกคิดที่ดีเกี่ยวกับตน รู้สึกว่าตนเป็นที่รักและมีคุณค่า พร้อม ๆ กันนั้นก็สร้างเชื่อมั่นให้มากขึ้นต่อตนเอง นอกจากความเอาใจใส่ ความรัก ความอบอุ่นที่พ่อแม่จะให้กับเด็กอย่างต่อเนื่องและสม่ำเสมอแล้ว ก็ยังมีความสมเหตุสมผลและความพอดีของวิธีการอบรมเลี้ยงดูโดยการควบคุมความประพฤติทุกอย่างจะทำให้เกิดความสงสัยในความสามารถของตนเอง ซึ่งจะนำไปสู่ความมั่นใจในตัวเองในที่สุด

ขั้นที่ 3 ความคิดริเริ่ม-ความรู้สึกผิด (initiative VS. guilt)

พัฒนาการในขั้นนี้จะอยู่ในช่วงอายุ 4-5 ปี ในขั้นนี้เด็กจะเริ่มมีความคิดริเริ่ม มีความอยากรู้อยากเห็น รู้จักแสดงความคิดเห็นแปลก ๆ กล้าซักถาม ซึ่งเป็นผลมาจากพัฒนาการในขั้นที่เด็กเกิดความไว้วางใจผู้อื่น และสร้างเชื่อมั่นให้กับตนเองและมีความมั่นใจในตนเองมากขึ้น ถ้าเด็กได้รับความรักความเข้าใจและแบบอย่างที่ดีจากพ่อแม่ก็สามารถจะพัฒนาความนึกคิดเกี่ยวกับบทบาทของตนได้สอดคล้องกับที่สังคมยอมรับ รู้จักความดีความชั่ว มีวินัยในตนเอง รวมทั้งความรับผิดชอบต่อตนเองและส่วนรวม ในขณะเดียวกันถ้าพ่อแม่ทำให้เด็กรู้สึกว่าพ่อแม่เข้มงวดกับการกระทำของเขา ไม่เปิดโอกาสให้ได้ซักถามสิ่งที่สนใจอยากรู้ พูดเรื่องไร้สาระ เด็กก็จะรู้สึกผิดในการที่จะคิดทำสิ่งต่าง ๆ ด้วยตนเอง เมื่อเด็กมีความรู้สึกผิดเหล่านี้ก็จะทำให้เด็กมีความนึกคิดเกี่ยวกับตนไม่ดี ซึ่งหมายถึงความเชื่อมั่นในตนเองของเด็กก็ไม่ดีไปด้วย

ขั้นที่ 4 ความขยันหมั่นเพียร-ความรู้สึกต่ำด้อย (industry VS. inferiority)

พัฒนาการในขั้นนี้อยู่ในช่วงอายุ 6-11 ปี เป็นระยะที่เด็กเริ่มเข้าโรงเรียน ลักษณะสำคัญของการพัฒนาการของเด็กวัยนี้ คือ ถ้าเด็กประสบความสำเร็จในสิ่งที่เขากระทำแล้ว ความสำเร็จนั้นจะทำให้เด็กมีความขยันและเพิ่มความเชื่อมั่นในตนเองมากขึ้น แต่ถ้าเด็กประสบความล้มเหลวบ่อย ๆ ก็จะเกิดปมด้อยและลดความเชื่อมั่นในตนเอง เกิดความรู้สึกต่ำด้อยไม่กล้าไปโรงเรียน มีความกังวลถึงเลใจ พยายามหาที่พึ่ง ครูจึงเป็นบุคคลสำคัญในการพัฒนาบุคลิกภาพของเด็กใน

ระยะนี้ เพื่อที่จะทำให้เด็กพัฒนาบุคลิกภาพที่ดีในพัฒนาการขั้นต่อ ๆ ไปได้ (เลขา ปิยะอังธรียะ, 2539)

ขั้นที่ 5 ความเป็นเอกลักษณ์-ความสับสนในบทบาท (identity VS. role confusion)

พัฒนาการในขั้นนี้เป็นช่วงระยะวัยรุ่น อายุ 12-18 ปี ซึ่งเป็นวัยที่เด็กควรจะแสวงหาเอกลักษณ์ของตนเองได้ ถ้าพัฒนาการระยะต้นตั้งแต่ขั้นที่ 1 จะพัฒนามาด้วยดี เด็กก็จะสามารถแสดงบทบาทของตนเองได้อย่างถูกต้อง เด็กก็จะมีความเป็นตัวของตัวเอง ซึ่งจะนี้เป็นพื้นฐานที่จะนำไปสู่วัยผู้ใหญ่ที่สมบูรณ์ แต่ถ้าเด็กหาตนเองไม่พบ ไม่ทราบว่าตนเองมีเอกลักษณ์เช่นใด เด็กก็จะไม่สามารถแสดงบทบาทได้อย่างถูกต้อง เหมาะสมกับตนเอง ทำให้เด็กเกิดความสับสนได้

ตามทฤษฎีของอีริกสันมีขั้นพัฒนาการทางบุคลิกภาพ 8 ขั้น ผู้วิจัยมีความเห็นว่าพัฒนาการ 5 ขั้นแรกมีส่วนที่เกี่ยวข้องกับความเชื่อมั่นในตนเองดังนี้ ในขั้นพัฒนาการที่หนึ่งและพัฒนาการที่สอง เด็กจะมองเห็นตนเองมีค่า ถ้าเด็กได้พัฒนาความสามารถของตน และมีโอกาสฝึกทักษะในการช่วยตนเองจนประสบความสำเร็จ เด็กจะเกิดความพอใจและเชื่อมั่นในตนเอง ในขั้นพัฒนาการที่สาม เราจึงพบว่าเด็กจะพยายามเรียนรู้สิ่งแปลก ๆ ใหม่ ๆ ทั้งที่เกี่ยวกับตนเอง และสิ่งรอบข้าง และจะฝึกทดลองความสามารถ ความคิดริเริ่มของตน รวมทั้งเรียนรู้ที่จะปรับตัวให้เข้ากับกฎและระเบียบของสังคม ถ้าเด็กสามารถผ่านช่วงของพัฒนาการขั้นนี้ได้อย่างมีความสุข ไม่มีความคับข้องใจ หรือมีสิ่งอื่นใดมาบั่นทอนให้ความเชื่อมั่นในตนเองของเขาน้อยลงหรือหมดไปแล้ว เขาก็จะสามารถก้าวเข้าสู่สิ่งแวดล้อมใหม่ในโรงเรียน และพบปะมีความสัมพันธ์กับบุคคลใหม่ ๆ คือ ครู และเพื่อนนักเรียนในพัฒนาการขั้นที่สี่ได้อย่างมีความสุข และอย่างมั่นใจว่าตนเองเป็นที่พึงแก่ตนได้ (เลขา ปิยะอังธรียะ, 2539, หน้า 571) และในขั้นที่ห้าถ้าเด็กสามารถค้นพบตนเองได้ เด็กก็จะมีความเป็นตัวของตัวเอง และสามารถเติบโตเป็นผู้ใหญ่ที่สมบูรณ์ได้ซึ่งสอดคล้องกับแนวคิดตามทฤษฎีของแอดเลอร์ (Adler) ที่เชื่อว่าประสบการณ์วัยเด็กมีอิทธิพลต่อลักษณะนิสัย บุคลิกภาพ ปมเด่น ปมด้อย ความสนใจในสังคม และวิถีชีวิตของคนทุกคนซึ่งแนวคิดที่มีส่วนเกี่ยวข้องกับความเชื่อมั่นในตนเอง คือ

1. ความปรารถนามีปมเด่น (striving for superiority) แอดเลอร์มีความเห็นว่าทุกคนมีแรงจูงใจอยู่อย่างหนึ่งซึ่งครอบงำพฤติกรรมส่วนใหญ่และลักษณะบุคลิกภาพของตน เขาได้พยายามศึกษาสังเกต เพื่อค้นหาว่าแรงจูงใจนั้นคืออะไร ในขั้นแรกเขาเชื่อว่าแรงจูงใจนั้นคือ ความก้าวร้าว ต่อมาเปลี่ยนเป็นความใฝ่อำนาจ ในขั้นสุดท้ายลงความเห็นว่า แรงจูงใจนั้น คือ ความปรารถนามีปมเด่น แอดเลอร์อธิบายว่าคนทุกคนอยากมีความเด่นสักหนึ่งอย่างหรือหลายอย่าง ต่างกันไปในแต่ละคน ความปรารถนาเหล่านี้อาจต่างกันได้ตามระยะเวลาและพัฒนาการของชีวิต และถ้าหากไม่

สามารถทำให้เกิดปมเด่นขึ้นในตนเองได้ก็ จะเกิดความไม่แน่ใจในตนเอง คิดว่าตนเองไม่มีคุณค่า และขาดความเชื่อมั่นในตนเองที่จะทำสิ่งต่าง ๆ ให้ประสบความสำเร็จได้

2. ปมด้อย (inferiority feeling) จากประสบการณ์วิชาชีพแพทย์ของแอดเลอร์ทำให้เขาค้นพบว่าคนเราไม่ได้มีเฉพาะจุดอ่อนทางร่างกายเท่านั้นแต่ อารมณ์ สังคม จิตใจก็มีจุดอ่อนด้วย ซึ่งเรียกว่า ปมด้อย คนทุกคนพยายามหาทางชดเชยสิ่งที่เป็นปมด้อยด้วยการสร้างปมเด่นขึ้นมาเพื่อสร้างความเชื่อมั่นในตนเองให้เกิดขึ้น แอดเลอร์เชื่อว่าปมด้อยและความปรารถนาที่จะเด่นนี้เป็นแรงผลักดันอันสำคัญที่ทำให้คนประกอบพฤติกรรมต่าง ๆ หรือสร้างวิถีชีวิตให้เป็นไปอย่างมีความหมาย ปมด้อยไม่ใช่สิ่งผิดปกติ ทั้งการสร้างปมเด่นเพื่อชดเชยปมด้อยก็ไม่ใช่สิ่งผิดปกติด้วย แต่ก็อาจไม่ใช่ความสุขสบายเสมอไป แอดเลอร์ไม่เชื่อว่ามนุษย์แสวงหาความสุขสบายเป็นสาระสำคัญของชีวิต เขาเชื่อว่ามนุษย์แสวงหาความความอิมใจในตนเอง (self fulfillment) เป็นสาระยิ่งใหญ่ของชีวิตมากกว่าอย่างอื่น ซึ่งในการชดเชยปมด้อยนี้หากทำได้ไม่เหมาะสมก็จะมีผลกระทบต่อความเชื่อมั่นในตนเอง ทำให้รู้สึกว่าตนเองไม่เท่าเทียมกับผู้อื่น ในสังคมและไม่ประสบความสำเร็จในจุดสูงสุดที่สามารถจะทำได้

จากแนวคิดเรื่องปมเด่น ปมด้อย ของแอดเลอร์สรุปได้ว่าหากบุคคลไม่สามารถสร้างปมเด่นชดเชยปมด้อยให้กับตนเองได้ก็จะเกิดความไม่แน่ใจในตนเอง คิดว่าตนเองไม่มีคุณค่า รู้สึกว่าตนเองไม่เท่าเทียมผู้อื่น และขาดความมั่นใจในตนเองที่จะทำสิ่งต่าง ๆ ให้ประสบผลสำเร็จในจุดสูงสุดที่จะสามารถทำได้ แต่ถ้าหากบุคคลสามารถสร้างปมเด่นชดเชยปมด้อยได้อย่างเหมาะสมก็จะเป็นแรงผลักดันให้คนประกอบพฤติกรรมต่าง ๆ หรือสร้างวิถีชีวิตได้อย่างมีความหมาย รู้สึกว่าตนเองมีคุณค่าเท่าเทียมผู้อื่น เกิดความเชื่อมั่นในตนเองที่จะทำสิ่งต่าง ๆ ให้สำเร็จลุล่วงตามที่ตั้งใจได้

ปัจจัยที่มีอิทธิพลต่อการพัฒนาความเชื่อมั่น ในตนเองของเด็ก

เลขา ปิยะอังธรียะ (2539, หน้า 537-582) ได้กล่าวถึงปัจจัยที่มีอิทธิพลต่อการพัฒนาความเชื่อมั่นในตนเองของเด็ก คือ พ่อแม่กับความเชื่อมั่นในตนเองของเด็กนั้น เด็กสามารถจะพัฒนาได้จากประสบการณ์และจากปฏิกิริยาของผู้อื่นที่มีต่อตนในระยะแรก ๆ ของชีวิต ซึ่งบุคคลที่มีอิทธิพลต่อการพัฒนาความเชื่อมั่นในตนเองของเด็กมากที่สุดก็คือ แม่ รองลงมาในครอบครัวก็คือ พ่อ สำหรับปัจจัยที่มีอิทธิพลต่อพ่อแม่ ในการให้ประสบการณ์ หรือมีปฏิกิริยาที่สร้างความเชื่อมั่นในตนเองให้กับลูก มีดังนี้

1. ทศนคติของพ่อแม่ ในการมีลูกมีผลต่อปฏิกิริยาผูกพันทางอารมณ์ ลูกที่เกิดมาในขณะที่พ่อแม่ไม่พร้อมจะมีลูกหรือเป็นลูกนอกสมรส อาจทำให้แม่มีปฏิกิริยาผูกพันทางอารมณ์กับลูกในทางไม่ดี แม่อาจเลี้ยงลูกด้วยความไม่เต็มใจ หรือด้วยความโกรธแค้น เช่น แม่จะไม่อุ้มชู

กอดรัดลูกมากเท่าที่ควร เวลาให้อาหารแม่ขาดความนุ่มนวลอ่อนโยน ซึ่งความรุนแรงจะมากน้อยสุดแต่อารมณ์โกรธแค้นของแม่ ปฏิกริยาของแม่ต่อลูกเช่นนี้ ก่อให้เกิดความผูกพันทางอารมณ์ที่ไม่ค่อยอย่างรุนแรงในเด็ก ทั้งนี้เพราะความสุขจากการอุ้มกอดรัดของแม่เป็นสิ่งที่เด็กต้องการ ผิวหนังของเด็กในขวบปีแรกเป็นอวัยวะรับรู้ความรู้สึกที่ไวที่สุด การสัมผัสทางกายที่แผ่วเบา อ่อนโยนของแม่จะทำให้เด็กเกิดความอบอุ่นทั้งกายและใจ เมื่อเด็กขาดความรักทางการสัมผัสของผิวหนังเด็กจะเกิดความไม่เชื่อมั่นในตนเองต่อมา อีกประการหนึ่งคือ ทักษะคิดของพ่อแม่ในการเลี้ยงดูลูกมีผลต่อปฏิกริยาผูกพันทางอารมณ์ระหว่างพ่อแม่ลูก แม่ที่เคร่งครัดต่อเวลาที่ตั้งขึ้นสำหรับให้อาหารลูก โดยไม่คำนึงถึงความต้องการของลูกหรือการหย่านม การให้อาหารเสริมที่แม่ต้องการให้ลูกเคยชิน และการขับถ่ายเป็นที่ เป็นทางเป็นเวลาตามที่ต้องการให้ลูกปฏิบัติตาม โดยเอาแต่ใจแม่ เหล่านี้ล้วนแล้วแต่สร้างความสะเทือนใจให้แก่ลูกได้ง่าย

เมื่อเด็กโตขึ้น และกำลังเรียนพูด หรือกำลังมีความอยากรู้อยากเห็นเกี่ยวกับเรื่องต่าง ๆ มากมาย ปฏิกริยาได้ตอบระหว่างพ่อแม่กับลูกมีความสำคัญมาก ถ้าพ่อแม่พยายามแก้ไขการพูดไม่ชัด หรือการใช้คำพูดให้ลูกต้องอยู่เสมอและมากเกินไป จะทำให้ลูกขาดความมั่นใจในการพูดของตน ในทำนองเดียวกันเมื่อพ่อแม่มีทัศนคติที่ไม่ดีต่อความอยากรู้อยากเห็นของลูก พ่อแม่จะไม่ตอบข้อซักถามของลูก และถ้าลูกสนองความต้องการของตนเองโดยการหาความรู้ด้วยวิธีอื่น ๆ ด้วยตนเอง ก็จะลงโทษหรือดว่าลูก การไม่สนองความต้องการของลูกและการลงโทษว่าเป็นการบั่นทอนทั้งพัฒนาการของเขาวัยปัญญาและความเชื่อมั่นในตนเองของลูก

ปฏิกริยาของพ่อแม่ต่อการพัฒนาทักษะการช่วยตนเองของลูก เป็นอีกประการหนึ่งที่สร้างความเชื่อมั่นหรือไม่เชื่อมั่นในตนเองให้กับลูก พ่อแม่ที่ไม่ค่อยยอมให้ลูกทำอะไรเอง เมื่อลูกเริ่มช่วยตนเองได้บ้าง หรือพ่อแม่ที่เคร่งครัดกับกฎระเบียบที่ตนวางไว้ และพยายามผลักดันให้ลูกช่วยตนเองหรือทำในสิ่งที่พ่อแม่ต้องการ ล้วนเป็นพ่อแม่ที่บั่นทอนความเชื่อมั่นในตนเองของลูกในกรณีแรกลูกที่ไม่เคยช่วยตนเองเลยจะรู้สึกว่าเขาเองไม่มีความสามารถ พ่อแม่จึงไม่ต้องการให้ช่วยตนเอง ส่วนในกรณีหลังลูกที่ถูกเร่งให้ช่วยตัวเองเมื่อประพติไม่ได้ตามความคาดหวังของพ่อแม่ก็จะรู้สึกไม่แน่ใจในความสามารถของตน ความรู้สึกเหล่านี้จะนำไปสู่การขาดความเชื่อมั่นในตนเองของเด็กบุคลิกลักษณะของพ่อแม่มีผลต่อการเกิดความเชื่อมั่นหรือไม่เชื่อมั่นในตัวเองของลูกได้เช่นกัน พ่อแม่ที่เป็นคนอารมณ์ดี อิ่มเอมแจ่มใส มีความอบอุ่น ใกล้ชิดกับลูก เช่น รักลูกก็แสดงว่ารัก มิใช่เฉยเมย เก็บความรักไว้ในใจ เพราะเกรงว่าลูกจะเสียนิสัย ไม่กลัวเกรงตน หรือพ่อแม่ที่มีความเห็นอกเห็นใจให้กับผู้อื่น มีความเป็นตัวของตัวเอง ไม่ต้องคอยพึ่งพาผู้อื่น ทั้งมีความเชื่อมั่นในตนเอง คือ เป็นคนที่สามารถตัดสินใจได้ฉับพลัน ไม่มีจิตใจรวนเร คุณสมบัติเหล่านี้ของพ่อแม่จะเป็นแบบอย่างที่ดีให้ลูกเลียนแบบ และเป็นบุคลิกที่จะดึงดูดให้ลูกไว้วางใจ และมีความเชื่อมั่นในพ่อแม่ ซึ่งจะนำไปสู่ความ

เชื่อมั่นในตนเองของลูก ตรงกันข้ามพ่อแม่ที่ใจร้อน หงุดหงิดง่ายหรือเป็นคนเฉยเมย เก็บความรู้สึก หรือพ่อแม่ที่มีบุคลิกอ่อนแอ ขาดความเชื่อมั่นในตนเอง คุณสมบัติเหล่านี้จะเป็นแบบอย่างให้ลูก เลียนแบบเช่นกัน แต่เป็นไปในทางที่ไม่น่าพึงปรารถนา ทั้งลูกจะเกิดความเหินห่างไม่มั่นใจในพ่อแม่และในตนเอง ความสัมพันธ์ในครอบครัวที่มีบรรยากาศเป็นกันเอง อบอุ่นและพ่อแม่ใกล้ชิดลูก ตลอดเวลา เด็กมักจะปรับตัวได้ดีและมีความเชื่อมั่นในตนเอง ส่วนในครอบครัวที่พ่อแม่แตกแยกกัน หรือมีผู้ทะเลาะเบาะแว้งกันทุกวัน หรือครอบครัวที่พ่อแม่มีเวลาให้กับลูกน้อยเกินไป เด็กมักมีชีวิตด้วยความกลัวและหวาดระแวงอยู่ตลอดเวลา เมื่อโตขึ้นจะมีบุคลิกอ่อนแอหวาดกลัวต่อทุกสิ่ง และขาดความเชื่อมั่นในตนเอง ซึ่งสอดคล้องกับแนวคิดทฤษฎีของฮอว์นสที่กล่าวว่า บ้านมีอิทธิพลที่จะให้ความอบอุ่นแก่เด็กเป็นอันดับแรกและในทางตรงกันข้าม บ้านก็อาจสร้างความกังวลให้แก่เด็กเป็นอย่างมาก โครงสร้างบุคลิกภาพตามแนวคิดของฮอว์นสที่สำคัญคือ ความหวาดกังวลพื้นฐาน ซึ่งกล่าวว่าเกิดจากประสบการณ์ในวัยเด็ก เมื่อคนเราแรกเกิดและระหว่างอยู่ในวัยเด็กนั้น ต้องตกอยู่ในสภาพอ้างว้าง ช่วยตนเองไม่ได้ ยังไม่เข้าใจและคุ้นเคยกับสิ่งแวดล้อม แต่ในขณะเดียวกันก็ต้องติดต่อกับเกี่ยวข้องกับผู้ใหญ่ มีพ่อ แม่ เป็นต้น เพื่อรักษาตัวให้รอด ลักษณะความสัมพันธ์เป็นตัวกำหนดความหวาดกังวลพื้นฐาน กล่าวคือ ความหวาดกังวลพื้นฐานเพิ่มพูนมากขึ้นเมื่อผู้ใหญ่สัมพันธ์กับเด็กในทางลบ เช่น การวางอำนาจข่มขู่ ความเข้มงวดกดขี่เกินสมควร ความเฉยเมยมีนดิ่ง การผิดสัญญา ความไม่ยุติธรรม การตามใจจนไร้เหตุผล และเรื่องอื่น ๆ เมื่อเผชิญกับเรื่องเหล่านี้จะเกิดพฤติกรรมกลบอารมณ์หวาดกังวล อาจเกิดเป็นบางครั้งแล้วหายไป หรือเกิดขึ้นอย่างถาวรจนติดแน่นเป็นส่วนหนึ่งของบุคลิกภาพ ขึ้นอยู่กับปริมาณของความหวาดกังวลพื้นฐานและการถูกเก็บกด พฤติกรรมเหล่านี้ เช่น ฝันกลางวัน การเจ็บป่วยไม่นำพาต่อสังคม การบ่นเพื่อให้อื่นสนใจ ซึ่งพฤติกรรมเหล่านี้ จะมีผลต่อความเป็น ตน (the self) ฮอว์นสอธิบายว่า คนทั่วไปมีภาวะของตนอยู่ 2 อย่าง คือ ตนจริง และตนในอุดมคติ คือสภาพเกี่ยวกับตนเอง ข้อดีข้อเสีย จุดเด่นจุดด้อย ความสามารถ ความถนัด ฯลฯ ส่วนตนในอุดมคติ คือ สภาพที่ใฝ่ฝันอยากมีอยากเป็นอย่างไร เช่น อยากสวย อยากเป็นคนเด่น อยากมีทรัพย์สินมากมาย ฯลฯ ถ้าตนในอุดมคติ ที่วาดภาพไว้ต่างกับตนจริง มาก ก็จะทำให้ผู้นั้นบังเกิดความกังวลใจ ความคับข้องใจ และความเครียด เกิดความรู้สึกว่าตัวเองล้มเหลวในชีวิต เป็นคนไร้ค่า ในเวลาเดียวกันก็ไม่กล้ารับความเป็นจริงเกี่ยวกับตนเอง ทำให้หมดความเชื่อมั่นในตนเองในที่สุด (ศรีเรือน แก้วกังวาล, 2539, หน้า 80-83)

2. ครูและเพื่อนนักเรียนกับความเชื่อมั่นในตนเองของเด็ก ต่อจากบ้านก็มีโรงเรียนซึ่งเป็นแหล่งที่สองที่มีอิทธิพลต่อการพัฒนาความเชื่อมั่นในตนเองของเด็ก เมื่อเด็กแต่ละคนจะพกเอาความนึกคิดเกี่ยวกับตนมากมาย เด็กหลายคนเข้าโรงเรียนด้วยความนึกคิดที่ว่าเขาไม่มีความสามารถที่จะทำอะไรด้วยตนเอง ส่วนบางคนคิดว่า ตนเอง มีความสามารถทำอะไร ๆ ได้ ดังนั้น ครู

จึงต้องทราบความรู้สึกนึกคิดของเขาเหล่านี้ โดยเฉพาะในเรื่องความเชื่อมั่นในตนเอง ทั้งนี้เพราะครูเป็นบุคคลที่สำคัญรองลงมาจากพ่อแม่ในการส่งเสริมและพัฒนาความเชื่อมั่นในตนเองของเด็ก สิ่งที่ครูคิด พูด และทำบรรยายากที่ครูสร้างขึ้นในห้องเรียน ล้วนแล้วแต่มีอิทธิพลต่อการพัฒนาความเชื่อมั่นในตนเองของเด็กทั้งสิ้น

นอกจากครูแล้ว ในโรงเรียนยังมีกลุ่มเพื่อนที่เริ่มมีความสำคัญต่อเด็กพอ ๆ กับที่ครูมีความสำคัญ ขณะเด็กอยู่ที่โรงเรียน เด็กได้มีโอกาสสร้างความสัมพันธ์กับเพื่อน ทำให้เด็กได้เรียนรู้หลาย ๆ สิ่งเกี่ยวกับตนเอง และได้เรียนรู้ในการที่จะอยู่ร่วมกันกับเด็กวัยรุ่นราวคราวเดียวกัน ซึ่งถ้าเด็กทำได้สำเร็จ คือ สามารถปรับตัวเข้ากับสังคมได้ดี เขาก็จะมีความเชื่อมั่นในตนเอง

เลขา ปิยะอังธรียะ (2539, หน้า 578-579) กล่าวถึงปัจจัยที่มีอิทธิพลต่อครูและเพื่อนนักเรียนในการสร้างประสบการณ์หรือมีปฏิริยาที่สร้างความเชื่อมั่นในตนเองให้กับเด็ก ไว้ว่าครูที่มีทัศนคติที่ดีต่อเด็ก และแสดงให้เด็กได้รับรู้โดยทางสีหน้าท่าทางของครูในคำติชม และในการแสดงความเชื่อมั่นต่อความสามารถของเด็ก จะช่วยให้เด็กเกิดความรู้สึกว่าครูเห็นคุณค่าและความสามารถในการในตัวเขา แล้วเด็กก็จะพยายามทำงานให้ดียิ่งขึ้น เพื่อให้ถูกใจครู และเมื่อได้รับคำชมเชยมากขึ้น ความเชื่อมั่นในตัวเองของเด็กก็จะเกิดขึ้นตามมาต่อนั้นระดับความยากง่ายของงานที่ครูมอบหมาย และผลงานที่ครูคาดหวังจะให้เด็กทำได้จะกลายเป็นสิ่งที่ท้าทายให้เด็กใคร่ลองทำ ถึงแม้ว่าเด็กทำไม่สำเร็จ เด็กก็จะไม่เกิดความตึงเครียดระหว่างตนกับครู ครูไม่โกรธเด็ก เด็กก็จะไม่ผิดหวังที่ทำตามความคาดหวังของครูไม่ได้ เมื่อเด็กเริ่มต้นทำงานด้วยความรู้สึกเป็นอิสระ ไม่ได้ถูกบังคับเช่นนี้แล้ว โอกาสที่เด็กจะถือความผิดพลาดเป็นบทเรียนแล้วแสวงหาผลสำเร็จต่อไปด้วยความเชื่อมั่นในตนเองจะเป็นไปได้ง่าย

ทัศนคติของครูต่อวิธีการจัดกิจกรรมการเรียนการสอน ก็มีบทบาทในการสร้างความเชื่อมั่นในตนเองให้กับเด็กเช่นกัน ครูที่เชื่อถือและยึดหลักการสอนแบบประชาธิปไตยจะสร้างความเชื่อมั่นในตนเองให้กับเด็กได้มากกว่า และคิดว่าครูที่เชื่อถือและยึดหลักตนเองเป็นใหญ่ทั้งนี้ เพราะในการจัดการเรียนการสอนของครูที่ยึดหลักประชาธิปไตย ครูจะให้สิทธิเสรีภาพแก่เด็กในการคิดพิจารณาใช้ความสามารถกระทำการอย่างใดอย่างหนึ่งด้วยตนเองอย่างเต็มที่ เมื่อครูต้องการให้เด็กทำอะไรแทนที่ครูจะใช้อำนาจสั่งให้เด็กทำตามความคิดและคำสั่งของครูทันที ครูจะใช้วิธีการซักถาม ปรีศษาหาหรือและให้เด็กได้ร่วมคิดอภิปราย แล้วครูจึงจะชี้แนะเด็กให้เหมาะสมกับกาลเทศะและสถานการณ์ การเรียนการสอนที่ให้แก่เด็กได้มีโอกาสซักถามอภิปราย และแสดงความคิดเห็นเช่นนี้ เด็กก็จะได้เรียนรู้ว่าตนมีความสามารถตัดสินใจเลือกสิ่งที่มีความหมาย และมีคุณค่า และเกิดความมั่นใจในตนเองที่จะศึกษาค้นคว้าต่อไป นอกเหนือจากการเกิดความรู้สึกยอมรับนับถือตนเอง บุคลิกลักษณะของครูก็มีส่วนสำคัญในการสร้างความเชื่อมั่นในตนเอง ครูที่มีท่าทาง

เป็นมิตรและมีลักษณะของการยอมรับและเข้าใจผู้อื่นจะเป็นแรงจูงใจให้เด็กอยากคิดและมีความคิดริเริ่ม ทำให้มีพัฒนาการทางเชาว์ปัญญาแล้วยังทำให้เด็กเกิดความอบอุ่น สบายอกสบายใจ อยากเข้าใกล้และมีความมั่นใจที่จะซักถามหาความรู้จากครู ครูจะกลายเป็นผู้ที่มีความสำคัญสำหรับเด็ก เป็นผู้ซึ่งเด็กจะพยายามเลียนแบบและพร้อมที่จะทำตามความคาดหวังของครู มีผลวิจัยเป็นจำนวนมากที่แสดงให้เห็นว่าเด็กมีแนวโน้มที่จะแสดงพฤติกรรมให้เป็นไปตามความคาดหวังของครู ถึงแม้ว่าเด็กจะมีความสามารถที่แท้จริงสูงหรือต่ำกว่าที่ครูคาดหวังไว้ ดังนั้นเมื่อครูที่มีบุคลิกลักษณะเป็นที่ยอมรับของเด็กได้สร้างความคาดหวังที่สูงให้กับเด็ก โอกาสที่เด็กจะประสบความสำเร็จมีมาก เพราะเด็กมีครูคอยกระตุ้นให้กำลังใจ และเชื่อในความสามารถของเขาที่จะทำงานนั้น ๆ ได้สำเร็จ ถึงแม้ว่าจะเป็นงานที่ค่อนข้างยากก็ตาม ในกรณีนี้ เมื่อเด็กประสบความสำเร็จเด็กก็จะมีภาคภูมิใจ เชื่อมมั่นในตนเอง และถ้าเด็กไม่ประสบความสำเร็จ เด็กก็จะไม่เกิดความรู้สึกล้มเหลว ขาดความเชื่อมั่นในตนเอง เพราะเด็กรู้ว่าตนยังมีครูที่เอื้ออาทรและคอยชี้แนะให้เขารู้ว่าความไม่สำเร็จอาจเกิดจากเขายังพยายามไม่เต็มที่ ไม่ใช่เพราะเขาไม่มีความสามารถ ความสัมพันธ์กับเพื่อน เมื่อเด็กเริ่มเข้าโรงเรียน พัฒนาการทางสังคมจะเจริญอย่างรวดเร็วและกว้างขวาง เด็กจะชอบหรือติดเพื่อนมาก แล้วแบ่งพวกเป็นกลุ่ม ในการเลือกคบเพื่อร่วมหมู่นั้น เด็กจะเลือกกลุ่มที่มีอายุรุ่นราวคราวเดียวกัน มีลักษณะคล้ายคลึงกับตน อิทธิพลจากเพื่อนร่วมกลุ่มมีมาก เพราะทำให้เด็กเรียนรู้ว่าตนเองแสดงพฤติกรรมเหมาะสมกับบทบาททางสังคมแล้วหรือยังเพื่อน ๆ มีปฏิกริยาอย่างไรกับตน เพื่อนยอมรับตนหรือไม่ ถ้าเด็กเป็นที่ชื่นชอบของเพื่อนและรู้ว่า ตนเองเหนือกว่าและดีกว่าเพื่อน ๆ ในเรื่องใดบ้าง เด็กก็จะรู้จักตนเอง และมีความเชื่อมั่นในตนเอง แต่ถ้าเด็กได้รับการปฏิเสธจากเพื่อน เขาก็จะมองไม่เห็นว่าคุณค่าในฐานะสมาชิกของสังคม และเกิดความสงสัยไม่แน่ใจตนเอง ทั้งขาดความมั่นใจที่จะปรากฏหรือมีส่วนร่วมในกิจกรรมของกลุ่ม ซึ่งถ้าเด็กไม่ได้รับการช่วยเหลือให้กลับมีความมั่นใจในหมู่พวกเพื่อนแล้ว เด็กอาจหลุดตัวไปจากสังคมอยู่คนเดียว หรือทำสิ่งผิดปกติเพื่อเรียกร้องความสนใจ

3. ตัวของเด็กเองก็เป็นปัจจัยสำคัญที่มีผลต่อการพัฒนาความเชื่อมั่นในตนเองของเด็ก ดังจะได้กล่าวต่อไปนี้

3.1 ลำดับการเกิดของเด็กได้มีผู้ศึกษาเกี่ยวกับเรื่องตำแหน่งหรือลำดับที่ที่เด็กเกิดในครอบครัวว่ามีความสำคัญต่อเด็กหรือไม่ ผลการศึกษาพบว่าเด็กที่เป็นลูกคนเดียวหรือเป็นลูกคนโต และคนเล็กมักจะประสบความสำเร็จในการปรับตัวค่อนข้างยาก ทั้งนี้เพราะพ่อแม่มักเลี้ยงดูลูกคนเดียวหรือลูกคนโตและคนเล็ก ด้วยวิธีเอาใจเด็กมากเกินไป ให้เด็กพบแต่ความสุขไม่ค่อยได้ช่วยตนเอง ทำให้เด็กขาดความเชื่อมั่นในตนเองและขาดการเป็นผู้นำ ทั้งยังมีอารมณ์หวั่นไหวได้ง่าย เมื่อมีอะไรมากระทบกระเทือนใจ และรู้สึกผิดหวังอย่างยิ่งถ้าประสบความสำเร็จล้มเหลว

เป็นมิตรและมีลักษณะของการยอมรับและเข้าใจผู้อื่นจะเป็นแรงจูงใจให้เด็กอยากคิดและมีความคิดริเริ่ม ทำให้มีพัฒนาการทางเชาว์ปัญญาแล้วยังทำให้เด็กเกิดความอบอุ่น สบายอกสบายใจ อยากเข้าใกล้และมีความมั่นใจที่จะซักถามหาความรู้จากครู ครูจะกลายเป็นผู้ที่มีความสำคัญสำหรับเด็ก เป็นผู้ซึ่งเด็กจะพยายามเลียนแบบและพร้อมที่จะทำตามความคาดหวังของครู มีผลวิจัยเป็นจำนวนมากที่แสดงให้เห็นว่าเด็กมีแนวโน้มที่จะแสดงพฤติกรรมให้เป็นไปตามความคาดหวังของครู ถึงแม้ว่าเด็กจะมีความสามารถที่แท้จริงสูงหรือต่ำกว่าที่ครูคาดหวังไว้ ดังนั้นเมื่อครูที่มีบุคลิกลักษณะเป็นที่ยอมรับของเด็กได้สร้างความคาดหวังที่สูงให้กับเด็ก โอกาสที่เด็กจะประสบความสำเร็จมีมาก เพราะเด็กมีครูคอยกระตุ้นให้กำลังใจ และเชื่อในความสามารถของเขาที่จะทำงานนั้น ๆ ได้สำเร็จ ถึงแม้ว่าจะเป็นงานที่ค่อนข้างยากก็ตาม ในกรณีนี้ เมื่อเด็กประสบความสำเร็จเด็กก็จะมีภาคภูมิใจ เชื่อมมั่นในตนเอง และถ้าเด็กไม่ประสบความสำเร็จ เด็กก็จะไม่เกิดความรู้สึกล้มเหลว ขาดความเชื่อมั่นในตนเอง เพราะเด็กรู้ว่าตนยังมีครูที่เอื้ออาทรและคอยชี้แนะให้เขารู้ว่าความไม่สำเร็จอาจเกิดจากเขายังพยายามไม่เต็มที่ ไม่ใช่เพราะเขาไม่มีความสามารถ ความสัมพันธ์กับเพื่อน เมื่อเด็กเริ่มเข้าโรงเรียน พัฒนาการทางสังคมจะเจริญอย่างรวดเร็วและกว้างขวาง เด็กจะชอบหรือติดเพื่อนมาก แล้วแบ่งพวกเป็นกลุ่ม ในการเลือกคบเพื่อร่วมหมู่นั้น เด็กจะเลือกกลุ่มที่มีอายุรุ่นราวคราวเดียวกัน มีลักษณะคล้ายคลึงกับตน อิทธิพลจากเพื่อนร่วมกลุ่มมีมาก เพราะทำให้เด็กเรียนรู้ว่าตนเองแสดงพฤติกรรมเหมาะสมกับบทบาททางสังคมแล้วหรือยังเพื่อน ๆ มีปฏิกริยาอย่างไรกับตน เพื่อนยอมรับตนหรือไม่ ถ้าเด็กเป็นที่ชื่นชอบของเพื่อนและรู้ว่า ตนเองเหนือกว่าและดีกว่าเพื่อน ๆ ในเรื่องใดบ้าง เด็กก็จะรู้จักตนเอง และมีความเชื่อมั่นในตนเอง แต่ถ้าเด็กได้รับการปฏิเสธจากเพื่อน เขาก็จะมองไม่เห็นว่าคุณค่าในฐานะสมาชิกของสังคม และเกิดความสงสัยไม่แน่ใจในตนเอง ทั้งขาดความมั่นใจที่จะปรากฏหรือมีส่วนร่วมในกิจกรรมของกลุ่ม ซึ่งถ้าเด็กไม่ได้รับการช่วยเหลือให้กลับมีความมั่นใจในหมู่พวกเพื่อนแล้ว เด็กอาจหลุดตัวไปจากสังคมอยู่คนเดียว หรือทำสิ่งผิดปกติเพื่อเรียกร้องความสนใจ

3. ตัวของเด็กเองก็เป็นปัจจัยสำคัญที่มีผลต่อการพัฒนาความเชื่อมั่นในตนเองของเด็ก ดังจะได้กล่าวต่อไปนี้

3.1 ลำดับการเกิดของเด็กได้มีผู้ศึกษาเกี่ยวกับเรื่องตำแหน่งหรือลำดับที่ที่เด็กเกิดในครอบครัวว่ามีความสำคัญต่อเด็กหรือไม่ ผลการศึกษาพบว่าเด็กที่เป็นลูกคนเดียวหรือเป็นลูกคนโต และคนเล็กมักจะประสบความสำเร็จในการปรับตัวค่อนข้างยาก ทั้งนี้เพราะพ่อแม่มีกตัญญู ลูกคนเดียวหรือลูกคนโตและคนเล็ก ด้วยวิธีเอาใจเด็กมากเกินไป ให้เด็กพบแต่ความสุขไม่ค่อยได้ช่วยตนเอง ทำให้เด็กขาดความเชื่อมั่นในตนเองและขาดการเป็นผู้นำ ทั้งยังมีอารมณ์หวั่นไหวได้ง่าย เมื่อมีอะไรมากระทบกระเทือนใจ และรู้สึกผิดหวังอย่างยิ่งถ้าประสบความสำเร็จล้มเหลว

ส่วนเด็กที่เป็นลูกในอันดับที่สองหรือกลาง ๆ มักจะคอยแข่งขันกับพี่คนโตเพื่อเรียกร้องความสนใจจากพ่อแม่ จึงมักจะคอยช่วยเหลือตนเอง ทำให้ค่อนข้างก้าวร้าวโลดโผน ในขณะที่เดียวกันจะมีความเป็นอิสระ เป็นตัวของตัวเอง และมีความเชื่อมั่นในตนเองมากกว่าเด็กที่เป็นลูกคนเดียว หรือเป็นลูกคนโตและคนเล็ก

อย่างไรก็ตามลักษณะนิสัย และบุคลิกภาพของเด็กที่เกิดในลำดับที่ต่าง ๆ กันในครอบครัวดังกล่าวข้างต้น มิได้เป็นลักษณะที่จะต้องเกิดขึ้นกับเด็กทุกคน ตำแหน่งหรือลำดับที่มีเด็กเกิดในครอบครัวจะไม่มีผลหรือความสำคัญต่อเด็กเลย หากพ่อแม่มีทัศนคติที่ถูกต้องเกี่ยวกับการอบรมเลี้ยงดูลูกแต่ละคน และให้การอบรมเลี้ยงดูที่เหมาะสมด้วยความรัก เอาใจใส่และให้ความยุติธรรม พร้อมทั้งสามารถกำหนดบทบาทให้ลูกได้แสดงอย่างเหมาะสมกับลำดับที่ที่เขาเกิดมา เช่น ลูกคนโตให้มีโอกาสฝึกหัดเป็นผู้นำ ได้ตัดสินใจและรับผิดชอบในเรื่องต่าง ๆ ของครอบครัวบ้าง ในขณะที่ลูกคนถัด ๆ ไป ได้ฝึกหัดเป็นผู้ตามและในบางครั้งได้ร่วมแสดงความคิดเห็น รับผิดชอบหรือเป็นผู้นำบ้างในบรรยากาศที่ส่งเสริมให้ลูกทุกคนมีความหมาย และมีความสำคัญต่อครอบครัว เช่นนี้เด็กที่เกิดในลำดับที่ต่าง ๆ ก็จะมีโอกาสพัฒนาความเชื่อมั่นในตนเองได้เท่าเทียมกัน

3.2 รูปร่างลักษณะของเด็ก รูปร่างลักษณะของร่างกายและสรีระอื่น ๆ ที่พันธุกรรมเป็นตัวกำหนดให้แก่เด็ก รวมทั้งความเจ็บไข้ได้ป่วย ความแข็งแรง ร่าเริง แจ่มใส มีความสำคัญยิ่งต่อการมีความเชื่อมั่นหรือไม่เชื่อมั่นในตนเองของเด็ก มีผลการศึกษาค้นคว้าจำนวนมากสนับสนุนว่า ถึงแม้โครงสร้างของร่างกายและบุคลิกภาพจะมีความสัมพันธ์กันเล็กน้อย แต่ก็มีความสำคัญยิ่งต่อกัน ในชีวิตประจำวันเรามักจะพบว่าเด็กที่หน้าตาดี สุขภาพแข็งแรง อนามัยสมบูรณ์ มักจะเป็นที่รักและเอ็นดูของผู้พบเห็นมากกว่าเด็กที่ขี้ริ้วขี้เหร่หรือขี้โรค หรือมีลักษณะพิการ ในทำนองเดียวกันเด็กที่ฉลาดมีไหวพริบ หรืออารมณ์ดีเลี้ยงง่าย ย่อมเป็นที่รักของบุคคลรอบข้างมากกว่าเด็กที่คิดซัดสติใจช้า ฉลาดน้อย หรือมีอารมณ์ รุนแรง อ่อนไหวง่าย เมื่อเป็นเช่นนี้ การตอบสนองความต้องการของเด็กที่ใคร ๆ มักรักใคร่เอ็นดู ย่อมจะอบอุ่นครบถ้วนมากกว่าเด็กที่ได้รับการความรักใคร่เอ็นดูน้อย เด็กที่หน้าตาดีหรือสุขภาพดี หรือฉลาดจึงมักจะมีความมั่นใจในตนเอง ชอบพบปะสังสรรค์กับบุคคลอื่น เมื่อได้รับคำยกย่องชมเชยและเป็นที่ยอมรับในสังคมมากก็จะมี ความเชื่อมั่นในตนเองมากขึ้น ส่วนเด็กที่หน้าตาไม่สวยหรือขี้โรค หรือมีความพิการ มักจะเป็นคนขี้อายเก็บเนื้อเก็บตัวและไม่ค่อยมีความมั่นใจในตนเอง

แต่อย่างไรก็ตามมีข้อยกเว้นเกี่ยวกับความสัมพันธ์ระหว่างความไม่สวยงาม หรือความพิการกับการมีความเชื่อมั่นในตนเอง กล่าวคือ ถ้าหากเด็กขี้ริ้วขี้เหร่หรือพิการแต่มีสติปัญญาดี ประสบความสำเร็จในการเรียนการทำงานทุกอย่างอยู่เสมอ เด็กก็จะมี ความเชื่อมั่นในตนเองได้ ส่วนเด็กที่หน้าตาดีแต่สติปัญญาไม่ดี ประสบความล้มเหลวทั้งในการเรียนและมีปัญหาเกี่ยวกับ

ครอบครัวยู่เสมอ ถึงแม้ว่าจะหน้าตาดีเด็กก็อาจกลายเป็นคนที่ขาดความเชื่อมั่นในตนเองได้ โดยเฉพาะในเรื่องความสามารถและสติปัญญาของตน

3.3 การบรรลุมิติภาวะเร็วหรือช้ามีผลต่อการมีความเชื่อมั่นหรือไม่เชื่อมั่นในตนเอง ของพื้นฐานที่เกี่ยวข้องกับตัวเด็กเอง คือ เด็กจะต้องมีสุขภาพแข็งแรงและมีความมั่นคงทางอารมณ์ รู้สึกว่าตนเป็นที่ต้องการของพ่อแม่ เป็นส่วนหนึ่งของครอบครัว และมีความผูกพันกับครอบครัว เมื่อมาอยู่ที่โรงเรียนก็มีความรู้สึก ว่า ตนเองเป็นส่วนหนึ่งของกลุ่ม เป็นที่ยอมรับทั้งของครูและเพื่อน และที่สำคัญคือรู้ว่าตนเองเป็นที่พึ่งแก่ตนได้

สรุปได้ว่า ปัจจัยที่มีอิทธิพลต่อการพัฒนาความเชื่อมั่นในตนเองของเด็กประกอบด้วย ส่วนสำคัญ 3 ประการ คือ ส่วนที่ 1 พ่อแม่ผู้ปกครอง ทักษะชีวิตที่มีต่อลูก การอบรมเลี้ยงดูของพ่อแม่ ส่วนที่ 2 ครูและเพื่อน ๆ ที่โรงเรียน ความสัมพันธ์ระหว่างครูและเด็ก เด็กและเพื่อน ทักษะชีวิตของครูต่อการจัดกิจกรรมการเรียนการสอน ตลอดจนบุคลิกภาพของครู และส่วนสำคัญสุดท้าย คือ ตัวของเด็กเองเริ่มตั้งแต่ ลำดับการเกิดของเด็ก รูปร่างลักษณะและบุคลิกภาพ ตลอดจนความช้าเร็ว ของการบรรลุมิติภาวะก็มีผลต่อการมีความเชื่อมั่นหรือไม่เชื่อมั่นในตนเองของเด็ก

ความเชื่อมั่นในตนเองกับความสำเร็จในการเรียนของเด็ก

เฮาส์ (House, 1988, p. 632) กล่าวว่า องค์ประกอบแรกที่มีผลสัมฤทธิ์ผลทางการเรียน ของเด็กก็คือ การมีความเชื่อมั่นในตนเอง เพราะถ้าเด็กไม่มีความเชื่อมั่นในตนเองและความนึกคิด ที่ดีเกี่ยวกับตนเองแล้ว เด็กผู้นั้นก็ไม่สามารถที่จะประสบความสำเร็จในการเรียนได้

เลขา ปิยะอังธรียะ (2539, หน้า 285-587) กล่าวว่าความสัมพันธ์ระหว่างพฤติกรรมที่คน แสดงออกกับความนึกคิดเกี่ยวกับตนนั้น มีความสัมพันธ์กันอย่างใกล้ชิด อาทิเช่น ความสัมพันธ์ ระหว่างความนึกคิดเกี่ยวกับตนกับความสำเร็จในการเรียน เด็กที่มีความนึกคิดเกี่ยวกับตนดีมักจะมี พฤติกรรมที่นำไปสู่การประสบความสำเร็จในการเรียน ในขณะที่เด็กที่มีปัญหาหรือออกจาก โรงเรียนกลางคัน มักจะมีความนึกคิดเกี่ยวกับตนในทางที่ไม่ดี ความเชื่อมั่นในตนเองของเด็กเป็นส่วนหนึ่งของความนึกคิดที่ดีเกี่ยวกับตนของเด็ก และได้พัฒนาขึ้นมาควบคู่ไปกับความนึกคิดที่ดี เกี่ยวกับตนในด้านอื่น ๆ ดังนั้นความเชื่อมั่นในตนเองของเด็ก ไม่ได้ขึ้นอยู่กับสติปัญญาของเด็ก เพียงอย่างเดียวเท่านั้น แต่ยังขึ้นอยู่กับความรู้สึกนึกคิดของเด็กที่ว่า ตนเองมีความฉลาด และยอมรับ ความสามารถของตนเองมากน้อยเพียงใดด้วย เช่น เด็กที่รู้ว่าตนมีระดับเขาวัวปัญญาเท่ากับ 125 โดยไม่มีความเชื่อมั่นในตนเองควบคู่ไปกับระดับเขาวัวปัญญาดังกล่าว ก็ไม่สามารถทำให้เด็กผู้นั้น แตกต่างไปจากเด็กที่ระดับเขาวัวปัญญาดำกว่าเลย และในการที่ครูจะบอกให้เด็กของตนตั้งใจเรียน หรือศึกษาบททวนบทเรียนให้มากยิ่งขึ้น เพื่อจะได้คะแนนดีขึ้น อาจจะเป็นผลสำเร็จเฉพาะพวกที่มีความ นึกคิดเชื่อมั่นในตนเองว่ามีความสามารถ เพราะเด็กพวกนี้จะพยายามอย่างเต็มที่ให้ประสบ

ความสำเร็จตามภาพพจน์ที่มีเกี่ยวกับตน ในขณะที่เด็กที่มีความนึกคิดว่าตนไม่มีความสามารถ เป็นเด็กที่เรียนไม่เก่ง ก็มักจะเห็นว่าตนขาดคุณลักษณะที่มีความสำคัญต่อความสำเร็จในการเรียน เมื่อรู้ว่าจะพยายามเท่าไรก็ไม่ประสบความสำเร็จแล้ว เด็กนั้นก็จะยิ่งขาดความมั่นใจในตนเอง และเกิดความท้อถอยได้

สรุปได้ว่า ความเชื่อมั่นในตนเองมีผลต่อการกำหนดพฤติกรรมการเรียนของเด็ก เด็กที่มีความเชื่อมั่นว่าตนมีความสามารถในการเรียนอยู่ในระดับใด ก็จะพยายามปรับตัวให้มีสัมฤทธิ์ผลทางการเรียนเท่าที่ตนคิดว่าควรจะเป็น เด็กที่รู้ว่าตนมีความสามารถและเกิดความเชื่อมั่นในความสามารถของตน มักจะประสบความสำเร็จในการเรียนมากกว่าเด็กที่รู้ว่าตนมีความสามารถแต่ไม่มีความเชื่อมั่นในตนเอง ถึงแม้ว่าการเปลี่ยนแปลงความนึกคิดที่ไม่ดีต่อตนเองของเด็กจะทำให้ยาก แต่หากได้มีการช่วยเหลือให้เด็กได้มีโอกาสสำรวจความสามารถอันแท้จริงของตนบ้างแล้ว การเปลี่ยนแปลงความนึกคิดในทางที่ดีเกี่ยวกับตนก็อาจจะเกิดขึ้นได้บ้าง เพราะเมื่อเด็กประสบความสำเร็จ ความเชื่อมั่นในตนเองจะติดตามมา และจะเป็นแรงจูงใจให้เด็ก ปรับปรุงตัวให้เข้ากับภาพพจน์ใหม่ของตน อิทธิพลของความนึกคิดที่ดีต่อตนเองรวมทั้งการมีความเชื่อมั่นในตนเองของเด็กมีผลต่อความสำเร็จในการเรียนของเด็ก ตั้งแต่เด็กเข้าเรียนในชั้นต้น ๆ เลยทีเดียว นอกจากนี้ ผลการวิจัยยังเน้นว่า เด็กที่มีความนึกคิดที่ดีเกี่ยวกับตนมีความเชื่อมั่นในตนเองมักจะเป็นเด็กที่มีความสำเร็จในทางการเรียนและมีความสามารถปรับตัวทางด้านอารมณ์และสังคมได้ดีอีกด้วย รวมทั้งมองเห็นคนอื่นในลักษณะเดียวกับที่ตนมองตนเอง

งานวิจัยที่เกี่ยวข้องกับความเชื่อมั่นในตนเอง

งานวิจัยต่างประเทศ

งานวิจัยที่เกี่ยวข้องกับความเชื่อมั่นในตนเองสำหรับในต่างประเทศได้มีผู้ศึกษาวิจัยไว้หลายท่าน ซึ่งผู้วิจัยขอนำเสนอได้ ดังนี้

คอมบ์ (Combs, 1964, pp. 47-51) มีผลการวิจัยชี้บ่งว่า เด็กที่มีความสำเร็จในการเรียนสูง จะมีความเชื่อมั่นในตนเอง เห็นว่าตนเองมีความสามารถและเป็นที่ยอมรับของผู้อื่น และในขณะเดียวกัน เด็กเหล่านี้ก็จะมีความนึกคิดที่ดีเช่นเดียวกันนี้ต่อผู้อื่นด้วย

ไทเกลนด์ (Teigland, 1966, pp. 950-955) ได้ทำการศึกษาและสรุปผลการศึกษาว่า เด็กที่มีคะแนนความนึกคิดเกี่ยวกับตนเองสูง เช่น มีความรู้สึกเป็นส่วนหนึ่งของสังคม มักจะสามารถปรับตัวได้ดีและเป็นที่ยอมรับของเพื่อน ๆ ในทุกสถานที่และทุกโอกาส ไม่ว่าจะเป็นในสนามเด็กเล่น ขณะพัก หรือในห้องเรียนขณะมีกิจกรรมการเรียน

เพนเตอร์ (Painter, 1967, p. 760-B) ได้ศึกษาความสัมพันธ์ระหว่างความสามารถในการจูงใจกับความเชื่อมั่นในตนเอง ผลการวิจัยพบว่าความเชื่อมั่นในตนเองมีความสัมพันธ์โดยตรงกับ

ความสามารถในการจงใจกล่าวคือ คนที่มีความเชื่อมั่นในตนเองสูง จะมีความสามารถในการจงใจ และมักจะได้เป็นผู้นำ และในปีเดียวกัน

เบรุช (Baruch, 1968, p. 138) ได้ศึกษาพบว่า ผู้นำจะต้องมีระเบียบวินัย มีความรับผิดชอบ และมีความเชื่อมั่นในตนเอง

ดักเกอร์ (Dugger, 1969, p. 1817-A) ได้ศึกษาพบว่าผู้นำจะมีความเชื่อมั่นในตนเองสูง และมีบุคลิกภาพแสดงตัว

มัสเสน (Mussen, 1969, p. 261) ได้ศึกษาพบว่าพ่อแม่ที่ปล่อยให้เด็กเป็นอิสระในการช่วยเหลือตนเอง และสนองความต้องการในด้านความอยากรู้อยากเห็นจะทำให้เด็กมีความรู้สึกเป็นตัวของตัวเอง ฟังตนเอง มีความคิดสร้างสรรค์ กล้าคิด กล้าตัดสินใจ กล้าพูดกล้าแสดงออก สามารถเผชิญสถานการณ์ให้โดยไม่วิตกกังวลและมีความเชื่อมั่นในตนเอง

เลเนียร์ (Lanier, 1991, p. 1706-A) ได้ศึกษาผลของการแบ่งผิวที่มีต่อความเชื่อมั่นในตนเองและความพร้อมในการเรียนของเด็กวัยรุ่นผิวดำกับนักเรียนชายโรงเรียนเครส ไฮ สตูลซึ่งเป็นโรงเรียนชายล้วนที่มีทั้งนักเรียนผิวขาวและผิวดำ ทางแถบตะวันตกของประเทศสหรัฐอเมริกา ให้นักเรียนจับคู่ผิวเดียวกัน และรวมกลุ่มผิวเดียวกัน ตอบคำถามจากปัญหาที่เหมือนกัน พบว่า นักเรียนที่ผิวขาวมีผลสัมฤทธิ์ทางการเรียนและมีความเชื่อมั่นในตนเองสูงกว่านักเรียนผิวดำ

กิตติสุข (Kittisook, 1992, p. 1839-A) ได้ศึกษาผลของเพศและการให้ข้อมูลต่อพัฒนาการความเชื่อมั่นในตนเอง ในระยะแรกของการเรียนรู้ภาระงานที่เกี่ยวกับการเคลื่อนไหวกับกลุ่มสตรีและบุรุษจำนวนเท่ากัน ที่มหาวิทยาลัยแห่งฮุสตัน ประเทศสหรัฐอเมริกา โดยให้ภาระงาน 7 ภาระงานเท่ากัน แต่ให้ข้อมูลไม่เท่ากัน ทดสอบทุกครั้งหลังจากสิ้นสุดความพยายามในแต่ละภาระงาน เพื่อเปรียบเทียบความเชื่อมั่นในตนเอง การเตรียมพร้อม การคาดคะเนความเที่ยงตรงและความไม่แน่ใจ พบว่า ในความพยายาม 3 ครั้งแรก กลุ่มบุรุษสามารถทำได้ดีกว่าทุกด้าน แต่หลังจากเสร็จสิ้นภาระงานครั้งที่ 3 แล้ว ไม่พบความแตกต่าง

เลิร์ก (Lirgg, 1992, p. 3557-A) ได้ศึกษาความเข้าใจในการเรียนรู้ความเชื่อมั่นในตนเอง และการปรับตัวในการเรียนวิชาพลศึกษาของนักเรียนที่เรียนแบบชายล้วน หญิงล้วน และสหศึกษา กับนักเรียนระดับกลาง และไฮสตูล ใช้เวลาเรียน 10 วัน ในวิชาบาสเกตบอล โดยให้ครูชาย 1 คน และครูหญิง 1 คน พบว่า นักเรียนชายที่เรียนแบบสหศึกษาสามารถเรียนได้ดีกว่า มีความเชื่อมั่นในตนเองสูงกว่า และสามารถปรับเปลี่ยนพฤติกรรมได้ดีกว่านักเรียนชายที่เรียนแบบชายล้วน ส่วนนักเรียนหญิงที่เรียนแบบหญิงล้วนจะเรียนได้ดีกว่า มีพฤติกรรมดีกว่า และมีความสัมพันธ์กับเพื่อนในชั้นเรียนดีกว่านักเรียนหญิงที่เรียนแบบสหศึกษา

งานวิจัยในประเทศ

อัญรดา เนตรล้อมวงศ์ (2531) ได้ศึกษาผลการใช้บทบาทสมมติที่มีต่อความเชื่อมั่นในตนเองของนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 1 โรงเรียนนนทรีวิทยา กรุงเทพมหานคร ปีการศึกษา 2530 จำนวน 16 คน ผลการวิจัยพบว่า นักเรียนที่ได้รับการสอนโดยการใช้บทบาทสมมติมีความเชื่อมั่นในตนเองสูงกว่านักเรียนที่ได้รับการสอนแบบปกติ

ปิยะวรรณ ศรีสุรักษ์ (2534) ได้ศึกษาการใช้กิจกรรมกลุ่มสัมพันธ์เพื่อพัฒนาความเชื่อมั่นในตนเองของนักเรียนชั้นประถมศึกษาปีที่ 4 ในวิชาสร้างเสริมประสบการณ์ชีวิต หน่วยที่ 5 การทำมาหากิน ผลการวิจัยพบว่า นักเรียนที่เรียนโดยใช้กิจกรรมกลุ่มสัมพันธ์มีคะแนนความเชื่อมั่นในตนเอง แตกต่างจากนักเรียนที่เรียนโดยใช้วิธีสอนปกติที่ระดับนัยสำคัญ .05 และนักเรียนที่เรียนโดยใช้กิจกรรมกลุ่มสัมพันธ์ มีผลสัมฤทธิ์ทางการเรียนแตกต่างจากนักเรียนที่เรียนโดยใช้วิธีสอนปกติที่ระดับนัยสำคัญ .05

ศุมาลี ใจดี (2537) ได้ศึกษาผลของการใช้บทบาทสมมติที่มีต่อความเชื่อมั่นในตนเองของนักเรียนที่มีความบกพร่องทางสติปัญญาที่เรียนร่วมในโรงเรียนปกติ ระดับชั้นประถมศึกษาปีที่ 5 จำนวน 18 คน แบ่งเป็น 2 กลุ่ม กลุ่มทดลองได้รับการสอนโดยใช้บทบาทสมมติ และกลุ่มควบคุมได้รับการสอนแบบปกติ ผลการวิจัยปรากฏว่า นักเรียนที่ได้รับการสอนโดยใช้บทบาทสมมติกับกลุ่มที่ได้รับการสอนแบบปกติมีความเชื่อมั่นในตนเองแตกต่างกันอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .01

นื่องนุช เพียรดี (2541) ได้ศึกษาผลของการใช้ชุดการแนะแนวในการพัฒนาความเชื่อมั่นในตนเองของนักเรียนชั้นประถมศึกษาปีที่ 5 โรงเรียนวัดคลองสวนฯ อำเภอบ้านโพธิ์ จังหวัดฉะเชิงเทรา จำนวน 16 คน แบ่งเป็น 2 กลุ่ม กลุ่มทดลองได้รับการสอนโดยใช้ชุดแนะแนว ส่วนกลุ่มควบคุมได้รับการสอนแบบปกติ ผลการวิจัยพบว่า 1) ภายหลังการทดลองนักเรียนที่ได้รับการสอนโดยใช้ชุดแนะแนว มีคะแนนความเชื่อมั่นในตนเองสูงขึ้นอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติ ที่ระดับ .05 2) ภายหลังการทดลองนักเรียนที่ได้รับการสอนโดยใช้ชุดแนะแนว มีคะแนนความเชื่อมั่นในตนเองสูงกว่านักเรียนที่ได้รับการสอนแบบปกติอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05

จากงานวิจัยดังกล่าวข้างต้น สรุปได้ว่า การใช้เทคนิคต่าง ๆ ได้แก่ เทคนิคแม่แบบ การใช้กิจกรรมกลุ่มสัมพันธ์ การใช้บทบาทสมมติ การใช้ชุดการแนะแนว เป็นต้น สามารถที่จะพัฒนาความเชื่อมั่นในตนเองของเด็กได้เป็นอย่างดี ส่วนผู้วิจัยจะใช้โปรแกรมการพัฒนาความเชื่อมั่นในตนเอง และการให้คำปรึกษาเป็นกลุ่มแบบการพิจารณาเหตุผลและอารมณ์และพฤติกรรมต่อความเชื่อมั่นในตนเองของนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 1

เอกสารเกี่ยวกับการให้คำปรึกษาเป็นกลุ่มแบบพิจารณาเหตุผล อารมณ์ และพฤติกรรม

ความหมายของการให้คำปรึกษาเป็นกลุ่ม

มาห์เลอร์ (Mahler, 1969, pp. 11-13) ได้กล่าวสรุปเกี่ยวกับการให้คำปรึกษาแบบกลุ่มไว้ว่า “เป็นวิธีการที่ศึกษาค้นคว้าที่มีความหมายต่อความเป็นบุคคล เช่น เขาคือใคร พัฒนาความเชื่อมั่นในการรับรู้ตนเอง เช่น ฉันรู้ว่าฉันทำได้ แม้ว่าพ่อแม่ฉันจะไม่เห็นด้วยก็ตาม” เรียนรู้และเข้าใจผู้อื่นได้เป็นอย่างดี รู้จักรวบรวมและสร้างบูรณาการในด้านความรู้สึกและความคิดของบุคคลที่มีอยู่ รวมทั้งพยายามที่จะพัฒนาค่านิยมใหม่ การสร้างบรรยากาศที่ให้ความปลอดภัยในการศึกษาค้นคว้าเกี่ยวกับความรู้สึกและการควบคุมความรู้สึก เรียนรู้และรับผิดชอบเกี่ยวกับความประพฤติของตนเอง ศึกษาความสัมพันธ์ที่มีต่อบุคคลอื่น เช่น ผู้มีอำนาจ บิดา มารดา ญาติ พี่น้อง และเพื่อนฝูง

โคห์น และคณะ (Cohn et al., 1973, p. 49 อ้างถึงใน จินตนา เพ็ชรพิจิตร, 2524, หน้า 22) ใช้ความหมายของการให้คำปรึกษาแบบกลุ่มว่าเป็นขบวนการพลวัตของความสัมพันธ์ซึ่งกันและกันเกี่ยวข้องกับบุคคลที่มีพิสัย (range) การปรับตัวในระดับญาติ บุคคลเหล่านี้จะทำงานร่วมกับกลุ่มเพื่อน และผู้ให้คำปรึกษาที่ได้รับการฝึกฝนอย่างดีคนหนึ่ง มีจุดมุ่งหมายสำรวจปัญหาและความรู้สึกในความพยายามที่ขยายขอบเขตเจตคติของพวกเขา เพื่อเขาจะได้จัดการกับปัญหาได้ดีขึ้น

เชอร์ทเซอร์ และสโตน (Shertzer & Stone, 1968, pp. 488-449) ได้สรุปเกี่ยวกับการให้คำปรึกษาแบบกลุ่มไว้ดังนี้ การให้คำปรึกษาแบบกลุ่ม หมายถึง การที่บุคคลมีความต้องการตรงกันที่จะปรับปรุงตนเองในด้านใดด้านหนึ่ง หรือต้องการที่จะแก้ปัญหาคือปัญหาหนึ่งร่วมกัน มาปรึกษาหารือกันเป็นกลุ่ม โดยมีผู้ให้คำปรึกษาร่วมอยู่ด้วย บทบาทของผู้ให้คำปรึกษาเปลี่ยนจากผู้ให้คำปรึกษาเป็นศูนย์กลางมาเป็นกลุ่มเป็นศูนย์กลาง สมาชิกกลุ่มจะมีโอกาสแสดงออกเกี่ยวกับความรู้สึกและความคิดเห็นของตนเองถ้าที่จะเผชิญปัญหา ได้ใช้ความคิดในการแก้ปัญหหรือปรับปรุงตนเอง ทั้งยังได้รับฟังความรู้สึกและความคิดเห็นของผู้อื่น ทั้งได้ตระหนักว่าผู้อื่นก็มีปัญหาเช่นกัน ไม่ใช่ตนเองมีปัญหาเพียงคนเดียว วิธีการให้คำปรึกษาแบบกลุ่มจะทำให้สมาชิกแต่ละคนเกิดความภาคภูมิใจ ว่าตนสามารถให้ข้อคิดเห็นอันจะเป็นประโยชน์แก่กลุ่ม

บุญโชติ แก้วแสนสุข (2532, หน้า 6) ได้ให้ความหมายของการให้คำปรึกษาแบบกลุ่มว่าการที่บุคคลซึ่งมีความต้องการที่จะปรับปรุงตนเองในเรื่องใดเรื่องหนึ่งหรือต้องการจะแก้ปัญหาคือปัญหาหนึ่งร่วมกับการให้คำปรึกษาหารือร่วมกันและกันเป็นกลุ่ม โดยมีผู้ให้คำปรึกษาร่วมอยู่ด้วย สมาชิกในกลุ่มจะได้มีโอกาสแสดงออกเกี่ยวกับความรู้สึกและความคิดเห็นของแต่ละคน เป็นการสำรวจตนเอง ได้ฝึกการยอมรับตนเอง ถ้าที่จะเผชิญปัญหา จะได้รับความคิดในการที่จะแก้ปัญหหรือปรับปรุงตนเอง

ทิพวรรณ กิตติพร (2535) ได้ให้ความหมายของการให้คำปรึกษาแบบกลุ่มไว้ว่า เป็นกระบวนการช่วยเหลือของผู้ให้คำปรึกษาหรือผู้นำกลุ่ม ซึ่งเป็นผู้ที่มีคุณสมบัติที่เหมาะสมและได้รับการศึกษาอบรมทางการให้คำปรึกษาแบบกลุ่ม ช่วยให้ผู้ขอรับการให้คำปรึกษาจำนวนตั้งแต่ 2 คนขึ้นไป โดยมีผู้นำกลุ่มทำหน้าที่เอื้ออำนวยให้เกิดสัมพันธภาพที่ดี มีบรรยากาศของความปลอดภัยในกลุ่ม เพื่อให้ผู้ขอรับคำปรึกษาเกิดความรู้สึกไว้วางใจที่จะเปิดเผยความรู้สึกนึกคิดและเรื่องราวต่าง ๆ ที่เป็นปัญหาให้กลุ่มทราบ โดยมีผู้นำกลุ่มและสมาชิกเป็นผู้ให้ความช่วยเหลือ อันที่จะนำไปสู่การสำรวจตนเองและเข้าใจตนเอง และลงมือปฏิบัติเพื่อแก้ปัญหาหรือเปลี่ยนแปลงพฤติกรรมตามที่พึงประสงค์

จากความหมายของการให้คำปรึกษาแบบกลุ่มสรุปได้ว่า การให้คำปรึกษาแบบกลุ่มเป็นกระบวนการช่วยเหลือและพัฒนาบุคลากรเป็นกลุ่ม โดยอาศัยบรรยากาศแห่งการเอื้ออำนวย ความอบอุ่น การยอมรับ ความห่วงใย ความลึกซึ้งและจริงใจ การมีปฏิสัมพันธ์กันมีการแลกเปลี่ยนซึ่งกันและกัน สมาชิกจะเกิดการเรียนรู้พฤติกรรมของการเรียนรู้ที่จะยอมรับตนเอง การเห็นคุณค่าในตนเอง สามารถกำหนดเป้าหมายสำหรับตนและดำเนินพฤติกรรมใหม่ได้ด้วยตนเอง

จุดมุ่งหมายของการให้คำปรึกษาเป็นกลุ่ม

โจนส์ (Jones, 1972 อ้างถึงใน ทองเรือน อมรัชกุล, 2520, หน้า 104) ได้กล่าวถึงจุดมุ่งหมายของการให้คำปรึกษาแบบกลุ่มว่ามีจุดมุ่งหมายที่จะช่วยให้บุคคลได้เรียนรู้วิธีที่จะจัดสภาพความเป็นอยู่ของตนให้มีประสิทธิภาพ มีความสำนึกตน (awareness) ในแง่ที่ว่า ตนคือใคร มีโอกาสอะไรบ้างที่จะเปิดให้แก่ตน การให้บุคคลได้เพิ่มพูนความสามารถตัดสินใจ และในการวางแผนเพื่อพัฒนาตนเอง การใช้เวลาและเหตุการณ์ในกลุ่ม โจนส์เน้นถึงปัจจุบัน และอนาคตเป็นสำคัญ

วัชร ทรรศมี (2535, หน้า 272) ได้กล่าวถึงจุดประสงค์ของการให้คำปรึกษาแบบกลุ่มซึ่งมีดังต่อไปนี้

1. ช่วยให้ผู้รับบริการเป็นคนเปิดเผย ไม่เก็บกด และไม่เสแสร้ง
2. ส่งเสริมให้ผู้รับบริการมีเจตคติที่ดีต่อบุคคลอื่น
3. ให้ผู้รับบริการรู้ตนเอง เกิดการยอมรับตนเองและไม่ได้มุ่งหวังว่าตนจะต้องดีเลิศไปหมดทุกด้าน

หมดทุกด้าน

4. ไม่หนีการเข้าสังคม หรือการมีสัมพันธภาพกับผู้อื่น
5. พัฒนาทักษะในการสื่อความหมาย เช่น การตั้งคำถามให้ตรงเป้าหมายนุ่มนวล
6. ช่วยให้ผู้รับบริการไม่ด่วนตัดสินใจ ก่อนการพิจารณาสิ่งต่าง ๆ

7. ให้ผู้รับบริการเกิดการตระหนักว่าผู้อื่นก็ต้องเผชิญปัญหาและหาทางแก้ปัญหาเหมือนกัน

8. ช่วยให้ผู้รับบริการได้มีโอกาสพิจารณาว่าค่านิยมของตนเหมาะสมหรือไม่

9. ช่วยให้ผู้รับบริการสามารถตัดสินใจได้ด้วยความมั่นคงทางจิตใจ แม้จะมีอัตราการเสี่ยงอยู่บ้างก็ตาม

10. ให้ผู้บริการตระหนักว่าวิธีแก้ปัญหาไม่ได้มีอยู่เพียงวิธีเดียว

11. ให้ผู้รับบริการมีโอกาสดำรงรักษาภาพและความคิดสร้างสรรค์ที่แฝงอยู่

12. ให้ผู้รับบริการได้มีโอกาสรับและให้ความช่วยเหลือแก่ผู้อื่น เป็นต้นว่าเกิดความคิดภาควิชาใจว่าได้แสดงความคิดเห็นที่เป็นประโยชน์แก่ผู้อื่น

13. ฝึกให้ผู้รับบริการไวต่อความรู้สึกและความต้องการของผู้อื่น

จะเห็นได้ว่า การให้คำปรึกษาแบบกลุ่มมีจุดมุ่งหมาย เพื่อช่วยให้บุคคลได้รู้จักตนเอง เข้าใจตนเองและผู้อื่น ถ้าที่จะเผชิญและแก้ไขปัญหารวมทั้งที่เกิดจากความขัดแย้งในตนเอง และความขัดแย้งที่ตนเองมีต่อผู้อื่น พัฒนาทักษะในด้านต่าง ๆ โดยเฉพาะการพัฒนาเกี่ยวกับความรู้สึกนึกคิดเกี่ยวกับตนเอง

ขั้นตอนการให้คำปรึกษาเป็นกลุ่ม

ในการให้คำปรึกษาแบบกลุ่ม กระแสกลุ่มมักจะดำเนินเป็นขั้นต่าง ๆ สี่ขั้นตอน (ทองเรือน อมรชกุล, 2520, หน้า 133-120) คือ

1. ขั้นเริ่มแรกการให้คำปรึกษา (the involvement stage) ในระยะนี้ ผู้ให้คำปรึกษาจะต้องดำเนินการในเรื่อง

1.1 ทำความกระจ่างเกี่ยวกับจุดมุ่งหมายของการให้คำปรึกษาแบบกลุ่ม

1.2 ทำความรู้จักคุ้นเคยกัน

1.3 สร้างความไว้วางใจกัน

1.4 เริ่มอภิปราย แสดงความรู้สึกนึกคิด สมาชิกจะมองเห็นปัญหาของกลุ่มเป็นเรื่องสำคัญ นักจิตวิทยาการปรึกษาจะต้องทำงานเป็นผู้นำกลุ่ม ให้กลุ่มได้พิจารณาถึงความรู้สึก ความคิดและความเชื่อของสมาชิกที่มีต่อสิ่งที่อภิปรายกันมากกว่า เนื้อหาสาระที่เป็นประเด็นของการอภิปรายกัน

2. ขั้นการเปลี่ยนแปลง (the transition stage) เป็นขั้นที่สมาชิกสร้างความไว้วางใจซึ่งกันและกัน มีการแลกเปลี่ยนประสบการณ์ มีความรู้สึกร่วมกัน มีการช่วยเหลือซึ่งกันและกัน อาจมีความตึงเครียด ความวิตกกังวลเกิดขึ้นในขั้นนี้ นักจิตวิทยาการปรึกษา

3. ขั้นปฏิบัติการ (working stage) ขั้นนี้จะเปิดโอกาสให้สมาชิกได้หาทางเลือกต่าง ๆ เพื่อการแก้ปัญหา โดยปกติแล้ว เมื่อมาถึงขั้นนี้สมาชิกพร้อมที่จะนำเอาปัญหาที่ตนกำลังเผชิญอยู่ มาอภิปรายหรือพูดคุยกัน พร้อมทั้งจะเผชิญกับปัญหาตามความเป็นจริง พร้อมทั้งจะเปลี่ยนแปลง พฤติกรรม เป็นการกระทำและลงมือปฏิบัติจริง ๆ ไม่ใช่การพูดอย่างเดียว ผู้ให้คำปรึกษา ขอมรับ และแสดงความเคารพนับถือในแนวความคิด และค่านิยมที่แตกต่างกันจะช่วยให้สมาชิกพิจารณา ทางเลือกเกี่ยวกับตนเองได้ดีที่สุด

4. ขั้นยุติการให้คำปรึกษา (the ending stage) ขั้นนี้เป็นขั้นที่สมาชิกคิดในสิ่งที่จะนำเอา ไปใช้ในชีวิตประจำวัน สมาชิกแต่ละคนจะมีการป้องกันตนเองน้อยลง ขอมรับตนเองมากขึ้น ผู้ให้ คำปรึกษาจะใช้วิธีเสริมกำลัง (reinforcement) เพื่อให้สมาชิกเกิดการหยั่งเห็นพฤติกรรมของตนเองใน แนวใหม่ สนับสนุนให้บุคคลได้ปฏิบัติการในการเปลี่ยนแปลงพฤติกรรมของตนเอง ตัดสินใจที่จะ เผชิญกับปัญหาและทำตนให้มีคุณค่าและมีประสิทธิภาพ รวมทั้งการนำเอาประสบการณ์จากกลุ่ม ไปใช้เพื่อความสัมพันธ์กับผู้อื่นในชีวิตประจำวัน

ทฤษฎีที่ใช้ในการให้คำปรึกษาเป็นกลุ่มแบบพิจารณาเหตุผล อารมณ์ และพฤติกรรม

แนวความคิดพื้นฐานตามทฤษฎีพิจารณาเหตุผลและอารมณ์ (rational-emotive therapy) เจอรัลด์ (Gerald, 2001, p. 295) ใช้คำย่อว่า RET ต่อมาได้เพิ่มคำว่าพฤติกรรม (behavior) เข้าไปจึง เปลี่ยนเป็นทฤษฎีพิจารณาเหตุผล อารมณ์และพฤติกรรม (rational emotive behavior therapy) และใช้ คำย่อว่า REBT เอลลิสได้ประยุกต์มาจากแนวความคิดเกี่ยวกับการเปลี่ยนแปลงพฤติกรรม โดยเน้นที่ กระบวนการทางปัญญาของบุคคล คือ การบำบัดพฤติกรรมทางปัญญา (cognitive behavior therapy) ซึ่งมีความคิดพื้นฐานที่ว่ากระบวนการทางปัญญาของตน ได้แก่ การรับรู้ ความคิด ความเชื่อ ทศนคติ เป็นสื่อกลางระหว่างสิ่งเร้ากับพฤติกรรม โดยที่กระบวนการทางปัญญานี้เป็นตัวกำหนดพฤติกรรม ของบุคคล นิภา เลิศลิขิต (2533) จากแนวความคิดในการเปลี่ยนพฤติกรรมที่เน้นกระบวนการ ทางปัญญา เอลลิสเชื่อว่าการที่บุคคลเกิดปัญหาทางอารมณ์และพฤติกรรมเบี่ยงเบนไป มีสาเหตุมาจาก บุคคลมีความเชื่อ หรือความคิดที่ไม่มีเหตุผล ซึ่งสามารถอธิบายได้ตามทฤษฎี ABC ของ เอลลิส ดังนี้ เอลลิส (Ellis & Whiteley, 1979 อ้างถึงใน อำพัน ทันสม, 2535)

A ย่อมาจาก activating experience or event หมายถึง ประสบการณ์หรือเหตุการณ์ที่เกิด ขึ้น

B ย่อมาจาก beliefs หมายถึง ความเชื่อหรือความคิดที่มีต่อเหตุการณ์

C ย่อมาจาก consequences หมายถึง ผลทางอารมณ์หรือพฤติกรรมของบุคคลที่มีต่อ เหตุการณ์

เอลเลียส ได้อธิบายว่า เมื่อมีประสบการณ์ใดที่เกิดขึ้น (A) บุคคลจะมีความเชื่อหรือความคิดเกี่ยวกับประสบการณ์ หรือเหตุการณ์ขึ้น (B) ซึ่งหรือความคิดของบุคคลต่อเหตุการณ์ที่เกิดขึ้นเป็นสาเหตุที่ทำให้บุคคลเกิดอารมณ์และพฤติกรรม (C)

แนวคิดในการให้คำปรึกษาตามทฤษฎีพิจารณาเหตุผลและอารมณ์ถือว่าเหตุการณ์ต่าง ๆ ที่เกิดขึ้น (A) ไม่ได้เป็นสาเหตุให้บุคคลเกิดอารมณ์และพฤติกรรม (C) โดยตรง แต่ความเชื่อหรือความคิดของบุคคลต่อเหตุการณ์นั้น (B) เป็นสาเหตุให้บุคคลเกิดอารมณ์และพฤติกรรมดังกล่าว ดังนั้น การช่วยให้บุคคลเปลี่ยนความคิดได้อย่างมีเหตุผลจะนำไปสู่อารมณ์และพฤติกรรมที่เหมาะสมยิ่งขึ้น

จากแนวคิดที่เน้นว่า ความเชื่อหรือความคิดที่ไม่มีเหตุผลของบุคคลเป็นสาเหตุที่ทำให้เกิดปัญหาทางอารมณ์และพฤติกรรม แต่เมื่อบุคคลเปลี่ยนความเชื่อหรือความคิดได้อย่างมีเหตุผล จะทำให้บุคคลมีอารมณ์และพฤติกรรมที่เหมาะสมยิ่งขึ้น จะเห็นได้ว่าความคิด อารมณ์ และพฤติกรรมของบุคคลมีอิทธิพลต่อกันอย่างใกล้ชิด เอลเลียส ได้เสนอแนวคิดว่า ความคิด ความรู้สึกของมนุษย์ มีปฏิสัมพันธ์กัน คือ ความคิดมีอิทธิพลต่อความรู้สึกและการกระทำ ความรู้สึกมีอิทธิพลต่อความคิดและการกระทำ และการกระทำมีอิทธิพลต่อความคิดและความรู้สึก ดังนั้น ถ้าบุคคลปรับลักษณะใดลักษณะหนึ่งให้เปลี่ยนไปก็จะทำให้ลักษณะอื่นเปลี่ยนแปลงไปด้วย อัมพัน ทันสม (2535)

ลักษณะความคิดที่มีเหตุผลและไม่มีเหตุผล

ลักษณะความคิดที่มีเหตุผลและ ไม่มีเหตุผลมีความสำคัญต่อวิธีการให้คำปรึกษาแบบพิจารณาเหตุผล อารมณ์ และพฤติกรรมเป็นอย่างมาก เพราะทฤษฎีนี้มีแนวคิดพื้นฐานที่เน้นว่า ความเชื่อหรือความคิดที่ไม่มีเหตุผล เป็นสาเหตุที่ทำให้เกิดปัญหาทางอารมณ์และพฤติกรรม และเมื่อบุคคลเปลี่ยนความเชื่อหรือความคิดได้อย่างมีเหตุผลจะทำให้บุคคลมีอารมณ์และพฤติกรรมที่เหมาะสมยิ่งขึ้น เอลเลียส ได้เสนอลักษณะความคิดที่ไม่มีเหตุผลและลักษณะความคิดที่มีเหตุผลดังนี้ (Ellis, 1962 cited in Patterson, 1974)

ลักษณะความคิดที่ไม่มีเหตุผล

1. บุคคลต้องได้รับความรักและการยอมรับจากทุกคนความคิดนี้ไม่มีเหตุผลเพราะไม่มีโอกาสเป็นจริงได้หากบุคคลคิดเช่นนี้จะทำให้ขาดความเชื่อมั่นในตนเองและรู้สึกไม่มั่นคงปลอดภัย
2. บุคคลต้องมีความสำเร็จ ความคิดนี้ไม่มีเหตุผลเพราะจะทำให้รู้สึกไม่มีความค่า
3. บุคคลที่เป็นคนเลว น่ารังเกียจ ต้องถูกตำหนิและลงโทษความคิดนี้ไม่มีเหตุผลเพราะไม่มีมาตรฐานใดที่แท้จริงมาประเมินความเลวของคน

4. ความผิดหวังเป็นสิ่งที่เลวร้ายมาก ความคิดนี้ไม่มีเหตุผลเนื่องจากความผิดหวังเป็นเรื่องธรรมดา หากบุคคลคิดว่าเป็นเรื่องเลวร้ายที่ทนไม่ได้ จะทำให้เกิดความเสียใจอย่างรุนแรงและทำให้สถานการณ์นั้นเป็นเรื่องร้ายแรงกว่าที่เป็นอยู่

5. อารมณ์อยู่ไม่สุขเกิดจากสภาพการณ์ภายนอกตัวบุคคลไม่สามารถควบคุมได้ ความคิดนี้ไม่มีเหตุผลเพราะความทุกข์เกิดจากปฏิกิริยาของบุคคลที่มีต่อสภาพการณ์ภายนอก จะทุกข์มากเพียงใดขึ้นอยู่กับความรู้ส่วนตัวเป็นสำคัญ บุคคลที่คิดเช่นนี้จะรู้สึกหงุดหงิด ฉุนเฉียว ไม่กล้าตัดสินใจต่อสภาพการณ์ที่เกิดขึ้น

6. บุคคลต้องวิตกกังวลต่อสิ่งที่เป็นอันตรายหรือน่ากลัวอยู่เสมอ ความคิดนี้ไม่มีเหตุผลเพราะความวิตกกังวลที่เกินเหตุอาจทำให้เหตุการณ์ที่เกิดขึ้นเป็นเรื่องร้ายแรงกว่าที่เป็นอยู่

7. การหลีกเลี่ยงความยากลำบากและความรับผิดชอบในตนเองเป็นสิ่งที่ทำได้ง่ายกว่าการเผชิญกับมัน ความคิดนี้ไม่มีเหตุผลเพราะบุคคลที่หนีงานที่ยากลำบากอยู่เสมอทำให้สูญเสียความเชื่อมั่นในตนเอง

8. บุคคลพึ่งพาผู้อื่นอยู่เสมอต้องมีคนที่เข้มแข็งกว่าเป็นที่พึ่งเป็นความคิดที่ไม่มีเหตุผลเนื่องจากการพึ่งพาผู้อื่นโดยไม่จำเป็นจะทำให้ประสบการณ์ล้มเหลวในการเรียนรู้ ปราศจากความเชื่อมั่นและต้องพึ่งพิงผู้อื่นมากขึ้น

9. ประสบการณ์และเหตุการณ์ในอดีตเป็นเครื่องตัดสินพฤติกรรมในปัจจุบัน และอิทธิพลในอดีตของประสบการณ์ไม่สามารถลบล้างได้ ความคิดนี้ไม่มีเหตุผลเนื่องมาจากพฤติกรรมที่สำคัญในอดีตอาจไม่ใช่พฤติกรรมที่สำคัญในปัจจุบัน และวิธีการแก้ปัญหาในอดีตอาจไม่สัมพันธ์กับวิธีการในการแก้ปัญหาในปัจจุบัน อิทธิพลของประสบการณ์ในอดีตอาจถูกนำมาเป็นข้ออ้างที่จะไม่ยอมเปลี่ยนแปลงพฤติกรรมในปัจจุบัน

10. บุคคลควรเป็นทุกข์กับปัญหาของผู้อื่น ความคิดนี้ไม่มีเหตุผลเพราะการกังวลกับปัญหาของผู้อื่นมากเกินไปก็ไม่สามารถแก้ปัญหานั้นได้

11. ปัญหาทุกปัญหามีหนทางแก้ไขได้อย่างสมบูรณ์แบบ ความคิดนี้ไม่มีเหตุผลเพราะในความเป็นจริงไม่มีวิธีการแก้ปัญหาที่สมบูรณ์แบบ

ลักษณะความคิดที่มีเหตุผล

1. บุคคลปรารถนาที่จะได้รับความรักและการยอมรับจากบุคคลอื่น แต่มิได้ต้องการที่จะได้รับแต่ฝ่ายเดียว แต่จะกระทำในสิ่งที่เป็นการให้ความรักและคิดที่เป็นประโยชน์สร้างสรรค์

2. บุคคลจะกระทำใด ๆ อย่างเต็มที่ต่อเนื่องจากความต้องการที่จะทำมากกว่าที่จะทำให้มากกว่าคนอื่น

3. ทุกคนอาจพบกับความล้มเหลวหรือผิดพลาดได้จึงไม่มีเหตุผลที่จะกล่าวโทษตนเองหรือผู้อื่น

4. ถ้าบุคคลยอมรับว่าสิ่งที่ไม่พอใจและสภาพการณ์ทางอารมณ์ที่เกิดขึ้นมีสาเหตุมาจากการรับรู้ การประเมินค่าของเขเอง สิ่งเหล่านั้นก็จะควบคุมหรือเปลี่ยนแปลงได้

5. ถ้าบุคคลจะไม่ทำให้สภาพการณ์ที่พึงพอใจเป็นเรื่องใหญ่ขึ้นถ้าเป็นไปได้ควรปรับปรุงให้ดีขึ้น แต่ถ้าไม่สามารถทำได้ก็ควรยอมรับและไม่ถือว่าเป็นสิ่งเลวร้ายแต่อย่างใด

6. บุคคลเห็นความจริงว่าอันตรายที่มีอยู่ไม่เป็นที่เลวร้ายเหมือนอย่างที่เขากลัว ควรรู้ว่าความวิตกกังวลเป็นตัวกระตุ้นให้เกิดความกลัวมากกว่าเหตุการณ์ที่น่ากลัวจริง ๆ

7. การเผชิญกับความยากลำบากและความรับผิดชอบจะเป็นประโยชน์มากกว่าที่จะหลีกเลี่ยงมัน

8. บุคคลมีความพยายามที่จะเป็นตัวของตัวเองและมีความรับผิดชอบแต่ควรขอรับการช่วยเหลือจากผู้อื่นเมื่อมีความจำเป็น

9. บุคคลยอมรับว่าประสบการณ์ในอดีตมีความสำคัญแต่ก็สามารถเปลี่ยนแปลงได้ เพื่อเป็นแนวทางในการปรับปรุงตนเองต่อไป

10. เมื่อบุคคลอื่นได้รับความทุกข์ควรพยายามหาทางช่วยเหลือถ้าทำได้ ถ้าทำไม่ได้ก็ควรยอมรับและทำเท่าที่จะทำได้ให้ดีที่สุด

11. บุคคลควรค้นหาหนทางในการแก้ปัญหาหลาย ๆ ทาง และเลือกทางที่เหมาะสมที่สุดยอมรับว่าไม่มีคำตอบใดที่สมบูรณ์ที่สุดในแต่ละปัญหา

วัชร ทรัพย์มี (2535) ได้กล่าวถึงการพิจารณามนุษย์และหลักการของทฤษฎีการให้คำปรึกษาแบบพิจารณาเหตุผล อารมณ์ และพฤติกรรมสรุปได้ดังนี้

1. มนุษย์เป็นผู้มีเหตุผลและไร้เหตุผล เมื่อมนุษย์ใช้ความคิดอย่างมีเหตุผลก็จะนำไปสู่การกระทำอย่างมีประสิทธิภาพ

2. ในกระบวนการพัฒนา มนุษย์ได้รับการสั่งสอนหรือได้รับประสบการณ์ให้เกิดความคิดเกี่ยวกับตนเองและบุคคลอื่นในแง่มุมต่าง ๆ กัน ซึ่งก่อให้เกิดอารมณ์รัก รื่นเริง อารมณ์โกรธ เศร้าโศกเป็นทุกข์

3. อารมณ์อันรุนแรงของมนุษย์มีรากฐานมาจากการที่มนุษย์มีความคิดอันไร้เหตุผลซึ่งได้มาจากการรับรู้และทัศนคติที่มีต่อเหตุการณ์นั้น ๆ ตามลำพัง แต่ตัวเหตุการณ์เองไม่ได้ก่อให้เกิดอารมณ์รุนแรง

4. มนุษย์มีความสามารถที่จะเปลี่ยนแปลงความคิดและค่านิยมอันไร้เหตุผลของตนได้ ซึ่งจะก่อให้เกิดการเปลี่ยนแปลงการกระทำ ดังนั้น จึงควรที่จะเปลี่ยนแปลงความคิดและการรับรู้ไปสู่ความคิดอันมีเหตุผล

5. มนุษย์ยังคงเป็นมนุษย์ คือ ยังมีข้อจำกัด และข้อผิดพลาดไม่ได้รอบรู้ไปหมด ดังนั้น ในบางครั้ง มนุษย์อาจเอาชนะอุปสรรคและข้อจำกัดได้บ้างแม้จะไม่สมบูรณ์แบบก็ตาม

6. มนุษย์ทุกคนต้องตายแต่ยังไม่มีข้อพิสูจน์ว่าตายแล้วไปไหนหรือหลังจากตายแล้ว จะเกิดอะไรขึ้นต่อไป ดังนั้น จึงควรทำให้ได้ดีที่สุดขณะที่มีชีวิตอยู่ไม่ปล่อยชีวิตไปตามยถากรรม

7. ความสุขเป็นสิ่งที่ทุกคนปรารถนาแต่เนื่องจากมนุษย์เป็นสัตว์โลกที่อายุยืนยาว ฉะนั้นจึงควรมีจุดประสงค์เพื่อความสุขระยะยาวดีกว่าระยะสั้น

8. พฤติกรรมของมนุษย์ส่วนหนึ่งได้รับอิทธิพลจากสังคม ซึ่งเราตระหนักและในขณะเดียวกันเราก็มีเสรีภาพที่จะเลือกกระทำ แต่ต้องยอมรับว่าเสรีภาพมีข้อจำกัด การที่จะปฏิเสธจำกัดเสรีภาพเป็นสิ่งที่ทำลายตนเอง ถ้าไม่มีข้อจำกัดเลย จะทำให้สังคมวุ่นวายหรือปราศจากเสรีภาพก็จะทำให้มนุษย์เฉื่อยชาขาดความมีชีวิตชีวา

9. มนุษย์เกิดมามีความโน้มเอียงที่จะมีเหตุผล ต้องการรักษาตนเอง อยากพัฒนาตนเอง แต่ในบางครั้งอาจเกิดการพ่ายแพ้ตนเอง หรือทอดทิ้งโดยถือเอาความพอใจระยะสั้นหลีกเลียงการใช้ความคิดอย่างทะลุปรุโปร่ง

10. เนื่องจากความคิด อารมณ์และการกระทำที่มีความสัมพันธ์กัน โดยเน้นอิทธิพลของความคิดมาก ดังนั้น ในการให้คำปรึกษาตามทฤษฎีพิจารณาเหตุผลและอารมณ์จะช่วยทำให้ผู้รับคำปรึกษาได้ปรับปรุงปรัชญาชีวิตของตน ซึ่งจะมีผลให้เกิดการเปลี่ยนแปลงทางอารมณ์และการกระทำไปสู่แนวทางที่พึงปรารถนา

11. ผู้ให้คำปรึกษาตามทฤษฎีพิจารณาเหตุผลและอารมณ์มีความเชื่อว่า คนเรามีกรอบแห่งความคิดหรือการรับรู้ของตนเอง ดังนั้นผู้ให้คำปรึกษาต้องทำความเข้าใจกรอบความคิดของผู้มารับคำปรึกษา

12. ผู้ให้คำปรึกษาตามทฤษฎีพิจารณาเหตุผลและอารมณ์เชื่อว่าบุคคลวางเงื่อนไขตนเองให้รู้สึกไม่สบายใจหรือมีปัญหา โดยมีความคิดผิด ๆ ซึ่งคนที่มียุทธาก็คือ คนที่พูดกับตนเองซ้ำซากด้วยความเชื่อที่ผิด ๆ

จุดมุ่งหมายของทฤษฎีการให้คำปรึกษาแบบพิจารณาเหตุผล อารมณ์ และพฤติกรรม การให้คำปรึกษาแบบพิจารณาเหตุผล อารมณ์ และพฤติกรรมมีจุดมุ่งหมายเพื่อช่วยให้ผู้รับคำปรึกษามีคุณลักษณะดังนี้ (อาภา จันทรสกุล, 2535)

1. ช่วยให้ผู้รับคำปรึกษาเข้าใจว่าการกล่าวโทษตนเองเป็นอารมณ์ด้านลบเพราะฉะนั้นควรเรียนรู้ที่จะควบคุมตนเองระงับอารมณ์ที่จะก่อให้เกิดปัญหา เปลี่ยนความเชื่อที่ผิดด้วยการคิดที่มีเหตุผล

2. ช่วยให้ผู้รับคำปรึกษามีแนวคิดกว้าง มองเห็นวิธีการแก้ปัญหาได้หลายวิธีตลอดจนรู้จักมองความเป็นจริงของปรากฏการณ์ต่าง ๆ ได้หลายทางและยอมรับว่าคนเราย่อมผิดพลาดและล้มเหลวได้

3. ช่วยให้ผู้รับคำปรึกษารับผิดชอบต่อตนเอง พึ่งพาตนเองได้เต็มที่ตามความสามารถที่มีอยู่และรู้จักร้องขอความช่วยเหลือจากผู้อื่นอย่างเหมาะสม

4. ช่วยให้ผู้รับคำปรึกษาไม่ยึดมั่นถือมั่นต่อการเปลี่ยนแปลงที่เกิดขึ้นแต่ให้พิจารณาทำความเข้าใจกับสิ่งเหล่านั้นด้วยการใช้เหตุผลและสติปัญญา

5. ช่วยให้ผู้รับคำปรึกษาสนใจ ยอมรับตนเองและบุคคลอื่น เพื่อให้สามารถปรับตัวให้อยู่ร่วมกับบุคคลอื่นได้อย่างมีความสุข

6. ช่วยให้ผู้รับคำปรึกษามีใจกว้าง เข้าใจ ยอมรับความแตกต่างระหว่างบุคคลทั้งด้านร่างกาย อารมณ์ สังคม สติปัญญา

7. ช่วยให้ผู้รับคำปรึกษาสามารถวางแผนในการปฏิบัติที่จะทำให้ชีวิตประสบความสำเร็จ

8. ช่วยให้ผู้รับคำปรึกษากล้าตัดสินใจ กล้ารับผิดชอบต่อการกระทำของตนเอง กล้าที่จะพัฒนาตนเองให้เต็มไปด้วยศักยภาพ

9. ช่วยให้ผู้รับคำปรึกษาเข้าใจในตนเอง รู้ถึงสิ่งที่ทำให้ตนเองมีความสุข มีความหมายในชีวิตโดยไม่ทำให้อื่นเดือดร้อน

10. ช่วยให้ผู้รับคำปรึกษามีความมั่นใจในตนเอง เป็นตัวของตัวเอง และยอมรับตนเองโดยไม่ใช้เกณฑ์ทางสังคมมาประเมินตนเอง

เทคนิคในการให้คำปรึกษาแบบพิจารณาเหตุผล อารมณ์ และพฤติกรรม

1. เทคนิคทางปัญญา (cognitive technique) เป็นเทคนิคที่นำมาใช้ในการพัฒนาความคิดของผู้รับคำปรึกษา ได้แก่

1.1 การพูดถึงตนเองอย่างมีเหตุผล

1.2 การบ้านเพื่อฝึกวิเคราะห์ความคิดและพฤติกรรมตนเองตามรูปแบบ ABCDE

ของ Ellis

2. เทคนิคทางอารมณ์ (emotion technique) เป็นเทคนิคที่นำมาใช้ในการพัฒนาทางอารมณ์ของผู้รับคำปรึกษา ได้แก่

2.1 การจินตนาการในการใช้เหตุผลและอารมณ์

2.2 การแสดงบทบาทสมมติ

2.3 การฝึกการจัดการกับความอาย

3. เทคนิคทางพฤติกรรม (behavioral technique) เป็นเทคนิคที่นำมาใช้ในการพัฒนาพฤติกรรมของผู้รับคำปรึกษาให้มีพฤติกรรมที่พึงประสงค์ ได้แก่

3.1 การฝึกทักษะ

3.2 การวางเงื่อนไขแบบการกระทำ

งานวิจัยที่เกี่ยวข้องกับการให้คำปรึกษาแบบพิจารณาเหตุผล อารมณ์ และพฤติกรรม งานวิจัยต่างประเทศ

มิลตัน (Milton, 1976) ได้ศึกษาผลของการให้คำปรึกษาแบบเหตุผล-อารมณ์ที่มีต่อกระบวนการคิดเห็นที่มีอุปสรรคต่อการเรียน กลุ่มตัวอย่างเป็นนักศึกษาปีที่ 2 จำนวน 10 คน ที่มีความเชื่อและทัศนคติไม่ดีต่อการเรียน ไม่มีแรงจูงใจในการเรียน กลุ่มตัวอย่างได้รับการให้คำปรึกษาจำนวน 8 ครั้งเป็นเวลา 4 สัปดาห์ ผลปรากฏว่านักศึกษาที่เข้าร่วมโครงการมีทัศนคติในการเรียนดีขึ้น และเกรดเฉลี่ยสูงขึ้นอย่างมีนัยสำคัญ

โซลิก, สโตน, และเลฮอร์ (Zolic, Stone, & Lehr, 1980) ได้ศึกษาโปรแกรมการบำบัดด้วยพฤติกรรมที่มีเหตุผลต่อการเพิ่มพฤติกรรมมีระเบียบวินัยในชั้นเรียน กลุ่มตัวอย่างเป็นนักเรียนอเมริกันผิวขาวและผิวดำ จำนวน 60 คน โดยแบ่งกลุ่มตัวอย่างออกเป็นกลุ่มทดลอง จำนวน 30 คน เข้าโปรแกรมการบำบัดด้วยพฤติกรรมที่มีเหตุผลติดต่อกันเป็นเวลา 6 สัปดาห์ ผลการวิจัยปรากฏว่านักเรียนในกลุ่มทดลองมีพฤติกรรมมีระเบียบวินัยเพิ่มขึ้น โดยเฉพาะพฤติกรรมสนใจการทำงานในชั้นเรียนและการทำการบ้านเพิ่มขึ้นอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05

เบคเชอร์เลอร์ (Bechere, 1982) ได้ศึกษาผลการให้คำปรึกษาแบบเหตุผล-อารมณ์ที่มีต่อผลสัมฤทธิ์ทางการเรียนของนักศึกษาวิทยาลัยชุมชนแห่งหนึ่งจำนวน 141 คน พบว่า นักศึกษาที่เข้าร่วมโครงการมีทัศนคติในการเรียนดีขึ้นและมีเกรดเฉลี่ยสูงขึ้น

เมคกิบบิน (Mekibbin, 1989) ได้ศึกษาผลของการเข้ากลุ่มแบบพิจารณาเหตุผลและอารมณ์ที่มีต่อการปรับตัวในด้านต่าง ๆ ในโรงเรียนสำหรับเด็กที่ด้อยความสามารถ การไม่เห็นคุณค่าในตนเองกลุ่มตัวอย่างเป็นเด็กที่ด้อยความสามารถจำนวน 12 คน แบ่งออกเป็น 2 กลุ่ม กลุ่มทดลอง ได้เข้ากลุ่มพิจารณาเหตุผลและอารมณ์ได้รับการบรรยาย การเล่นเกม การอภิปราย การกำหนดงานให้ทำ รวมทั้งการออกกำลังกายเพื่อลดความเครียด ได้เรียนรู้การใช้ชีวิต การวางตัวในสถานที่ต่าง ๆ ผลการศึกษาพบว่า นักเรียนในกลุ่มทดลองมีความสามารถที่จะเรียน มีความจำ

สามารถใช้ความคิดได้อย่างเหมาะสม มีผลสัมฤทธิ์ทางการเรียนดีขึ้น มีพฤติกรรมการเรียนดีขึ้น สามารถมีปฏิสัมพันธ์กับคนในสังคมได้มากขึ้น

งานวิจัยในประเทศ

เด่นดวง วราเวทย์ (2529) ได้ศึกษาผลของการให้คำปรึกษาเป็นกลุ่มเน้นทฤษฎีการพิจารณาเหตุผลและอารมณ์ เพื่อเปลี่ยนมโนทัศน์เกี่ยวกับตนเองด้านส่วนรวมและในแต่ละด้าน คือ ด้านวิชาการ ด้านการปรับตัวทางอารมณ์ และด้านความสัมพันธ์กับผู้อื่น กลุ่มตัวอย่างเป็นนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 1 ปีการศึกษา 2529 วิทยาลัยครูอุดรดิตถ์ จำนวน 16 คน แบ่งเป็น 2 กลุ่ม กลุ่มทดลองได้รับการให้คำปรึกษาแบบพิจารณาเหตุผลและอารมณ์ จำนวน 12 ครั้ง ส่วนกลุ่มควบคุมไม่ได้รับการฝึกอย่างใด ผลการศึกษาพบว่า นักเรียนที่ได้รับการให้คำปรึกษาเป็นกลุ่มเน้นทฤษฎีการพิจารณาเหตุผลและอารมณ์ มีผลการปรับเปลี่ยนมโนภาพเกี่ยวกับตนเอง ทั้งด้านส่วนรวม ด้านวิชาการ ด้านการปรับตัวทางอารมณ์ และด้านความสัมพันธ์ระหว่างบุคคลแตกต่างจากนักเรียนที่ไม่ได้รับการให้คำปรึกษาอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .01

นิภา เลิศลิ้มชาชัย (2533) ได้ศึกษาผลการบำบัดแบบพิจารณาเหตุผลและอารมณ์ที่มีต่อความวิตกกังวลในการสอบของนักศึกษาเลขานุการปีที่ 1 มหาวิทยาลัยหอการค้า จำนวน 20 คนแบ่งเป็น 2 กลุ่ม กลุ่มทดลองได้รับการฝึกกระบวนการบำบัดแบบพิจารณาเหตุผลและอารมณ์เป็นเวลา 5 สัปดาห์ ในขณะที่กลุ่มควบคุมไม่ได้รับการฝึก ผลการวิจัยพบว่า ระดับความวิตกกังวลในการสอบของนักศึกษาที่ได้รับการฝึกบำบัดแบบพิจารณาเหตุผลและอารมณ์กับนักศึกษาที่ไม่ได้รับการฝึกทั้งในระยะหลังการทดลองและในระยะติดตามผลแตกต่างกันอย่างมีนัยสำคัญที่ระดับ .01

อำพัน ทนสม (2535) ได้ศึกษาผลการให้คำปรึกษาแบบพิจารณาเหตุผลและอารมณ์ที่มีต่อทัศนคติในการเรียนของนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 2 โรงเรียนเมืองสรวงวิทยา จังหวัดร้อยเอ็ด จำนวน 16 คน แบ่งเป็น 2 กลุ่ม กลุ่มทดลองได้รับการพัฒนาทัศนคติในการเรียนโดยการให้คำปรึกษาแบบพิจารณาเหตุผลและอารมณ์และกลุ่มควบคุมได้รับข้อเสนอแนะ ผลการทดลองพบว่านักเรียนที่ได้รับการให้คำปรึกษาตามทฤษฎีพิจารณาเหตุผลและอารมณ์มีทัศนคติในการเรียนดีกว่านักเรียนที่ได้รับข้อเสนอแนะอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05

นางเยาว์ ชมพุดทอง (2537) ได้ศึกษาผลของการให้คำปรึกษาตามทฤษฎีพิจารณาเหตุผลและอารมณ์ที่มีต่อทัศนคติการเป็นโสเภณีของนักเรียนชั้นประถมศึกษาปีที่ 6 ในโรงเรียนประถมศึกษาแห่งหนึ่งทางภาคเหนือตอนบน จำนวน 7 คน โดยให้คำปรึกษาเป็นรายบุคคล และเป็นกลุ่ม ผลการทดลองพบว่า นักเรียนที่ได้รับการให้คำปรึกษาตามทฤษฎีพิจารณาเหตุผลและอารมณ์ มีทัศนคติทางบวกต่อการเป็นโสเภณีลดลงอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05

วงศ์จันทร์ ธนาวิจิตฤกษ์ (2544) ได้ศึกษาผลของการเปรียบเทียบผลการให้คำปรึกษาแบบพิจารณาเหตุผลและอารมณ์กับเทคนิคแม่แบบ ที่มีต่อความเชื่อเกี่ยวกับพฤติกรรมเสี่ยงการติดเชื้อเอชไอวี ของพนักงานโรงงานอุตสาหกรรม จังหวัดสมุทรสาคร กลุ่มตัวอย่างได้แก่ พนักงานบริษัท คอรั อีเล็กทรอนิกส์ จำกัด จำนวน 14 คน แบ่งเป็น 3 กลุ่ม กลุ่มที่ 1 ใช้โปรแกรมการให้คำปรึกษาแบบพิจารณาเหตุผลและอารมณ์ กลุ่มที่ 2 ได้รับโปรแกรมเทคนิคแม่แบบ และกลุ่มที่ 3 เป็นกลุ่มควบคุม ผลการวิจัยพบว่า มีปฏิสัมพันธ์ระหว่างวิธีการทดลองกับระยะของการทดลองอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05 พนักงานโรงงานอุตสาหกรรมในกลุ่มทดลองทั้งสองกลุ่มมีความเชื่อเกี่ยวกับพฤติกรรมเสี่ยงการติดเชื้อเอชไอวีสูงกว่ากลุ่มควบคุมอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05 ในระยะหลังการทดลองและระยะติดตามผล, มีความเชื่อเกี่ยวกับพฤติกรรมเสี่ยงการติดเชื้อเอชไอวีระยะหลังการทดลองและระยะติดตามผลสูงกว่าก่อนการทดลองอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05 และพนักงานโรงงานอุตสาหกรรมมีความเชื่อเกี่ยวกับพฤติกรรมเสี่ยงการติดเชื้อเอชไอวีทั้งในระยะหลังการทดลองและระยะติดตามผลไม่แตกต่างกัน

จากผลการวิจัยทั้งต่างประเทศและในประเทศ จะเห็นได้ว่าการให้คำปรึกษาแบบพิจารณาเหตุผล และอารมณ์ สามารถปรับเปลี่ยนพัฒนาความคิด ความรู้สึก และพฤติกรรมของบุคคลให้เหมาะสมยิ่งขึ้น ดังนั้นผู้วิจัยจึงคาดหวังว่าการให้คำปรึกษาแบบพิจารณาเหตุผลและอารมณ์สามารถปรับเปลี่ยนพฤติกรรมด้านความเชื่อมั่นในตนเองได้