

บทที่ 2

เอกสารและงานวิจัยที่เกี่ยวข้อง

การศึกษาเรื่องผลของการให้คำปรึกษากลุ่มโดยใช้ทฤษฎีเกสตัลต์ต่อคุณค่าแห่งตนของนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาชั้นปีที่ 1 ผู้วิจัยได้กำหนดแนวความคิดในการศึกษาโดยได้รวบรวมจากตำรา เอกสาร และงานวิจัยที่เกี่ยวข้อง ครอบคลุมในเรื่องต่อไปนี้

1. เอกสารและงานวิจัยที่เกี่ยวข้องกับคุณค่าแห่งตน
 - 1.1 ธรรมชาติของวัยรุ่น
 - 1.2 คุณค่าแห่งตน
 - 1.3 งานวิจัยที่เกี่ยวข้องกับคุณค่าแห่งตน
2. เอกสารและงานวิจัยที่เกี่ยวข้องกับการให้คำปรึกษากลุ่มโดยใช้ทฤษฎีเกสตัลต์
 - 2.1 การให้คำปรึกษากลุ่ม
 - 2.2 การให้คำปรึกษากลุ่มโดยใช้ทฤษฎีเกสตัลต์
 - 2.3 งานวิจัยที่เกี่ยวข้องกับการให้คำปรึกษากลุ่มโดยใช้ทฤษฎีเกสตัลต์

เอกสารและงานวิจัยที่เกี่ยวข้องกับคุณค่าแห่งตน

1. ธรรมชาติของวัยรุ่น สุชา จันทน์เฒ (2540) ได้แบ่งวัยรุ่นออกเป็น 3 ระยะตามแนวคิดของLuecella Cole นักจิตวิทยาชาวอเมริกัน ดังนี้

- 1.1 วัยรุ่นตอนต้น (Early Adolescence)
 - เด็กหญิงจะมีอายุระหว่าง 13-15 ปี
 - เด็กชายจะมีอายุระหว่าง 15-17 ปี
 - 1.2 วัยรุ่นตอนกลาง (Middle Adolescence)
 - เด็กหญิงจะมีอายุระหว่าง 15-18 ปี
 - เด็กชายจะมีอายุระหว่าง 17-19 ปี
 - 1.3 วัยรุ่นตอนปลาย (Late Adolescence)
 - เด็กหญิงจะมีอายุระหว่าง 18-21 ปี
 - เด็กชายจะมีอายุระหว่าง 19-21 ปี
- ลักษณะระยะต่าง ๆ ของวัยเริ่มเข้าสู่วัยรุ่นและวัยรุ่น

วัยรุ่นตอนต้น (Early Adolescence) เด็กจะเริ่มสู่วัยรุ่น (Puberty) เมื่อหญิงอายุ 11-13 ปี และชาย 13-15 ปี เป็นระยะที่ร่างกายเริ่มการเจริญเติบโตทางเพศอย่างสมบูรณ์ทั้งในเด็กหญิงและเด็กชาย สำหรับเด็กหญิงนั้น สิ่งที่แสดงให้เห็นถึงความเจริญของร่างกายเต็มที่ คือการมีประจำเดือนครั้งแรก ส่วนเด็กชายนั้นไม่มีลักษณะที่บ่งชี้แน่ชัดเช่นเด็กหญิง แต่เราอาจสังเกตได้จากสิ่งเหล่านี้ คือ การหลั่งสุจิครั้งแรก การมีขนตามอวัยวะเพศ นอกจากนี้ น้ำเสียงที่พูดยังเปลี่ยนไปจากเดิม คือ ห้าวขึ้น และมีลักษณะที่เรียกว่า แดกพาน เด็กหญิงนอกจากมีประจำเดือนครั้งแรกแล้ว ปรากฏว่าส่วนสัดต่าง ๆ ของร่างกายยังเปลี่ยนแปลงไป โดยเฉพาะการเปลี่ยนแปลงทางด้านอวัยวะเพศและการเจริญเติบโตของทรวงอก เนื่องจากผลของฮอร์โมนไปบำรุงมากขึ้น ในระยะเริ่มเข้าสู่วัยรุ่นนี้ เป็นระยะที่เดือนให้เราเห็นว่าระยะของวัยรุ่นได้ใกล้เข้ามาแล้ว

วัยรุ่นตอนต้น (Early Adolescence) จะเป็นช่วงเวลานานพอสมควรโดยมีการเปลี่ยนแปลงทั้งในด้านร่างกาย จิตใจและความนึกคิด การเจริญเติบโตในระยะวัยรุ่นนี้จะมีลักษณะค่อยเป็นค่อยไป ในด้านร่างกายนั้นมีการเปลี่ยนแปลงอย่างมากและสิ้นสุดลงเมื่อได้ถึง “วุฒิภาวะของวัยรุ่น” ส่วนในทางจิตใจนั้น ส่วนใหญ่เป็นผลพลอยได้มาจากการเปลี่ยนแปลงทางร่างกาย แม้ว่าลักษณะการเปลี่ยนแปลงทางร่างกายจะเป็นสิ่งปกติของเด็กทุกคนเมื่อเข้าสู่วัยรุ่นก็ตาม ลักษณะการเปลี่ยนแปลงทางจิตใจของเด็กแต่ละคนมักไม่เหมือนกัน ทั้งนี้ขึ้นอยู่กับสภาพแวดล้อม ด้วยเหตุนี้ทำให้เราเข้าใจได้ว่า เหตุใดเด็กบางคนถึงแม้ว่าจะมีอายุอยู่ในเกณฑ์วัยรุ่นก็ตามก็ยังไม่มีความ “พายุบุแคม” ของวัยรุ่นหรือลักษณะอื่น ๆ ที่ควรเกิดกับวัยรุ่นปรากฏให้เห็นเลย

วัยรุ่นตอนกลาง (Middle Adolescence) เป็นระยะที่มีการเปลี่ยนแปลงหลายอย่าง เช่น สภาพแวดล้อมใหม่และมีผลต่อการพัฒนาการทางสังคมของเด็ก โดยทั่วไปเด็กส่วนใหญ่จะคบเพื่อนที่มีรสนิยมคล้ายคลึงกันหรือคนที่ถูกใจกัน เด็กเริ่มรู้จักปรับปรุงบุคลิกภาพเลียนแบบผู้ที่ตนยกย่อง ชอบทำอะไรแปลก ๆ ใหม่ ๆ เด็กที่ขาดความเชื่อมั่นในตนเอง จะเป็นเด็กที่ไวต่อความรู้สึก มีความกระวนกระวายใจต่อคำพูดที่กล่าวออกไป ซึ่งครูหรือผู้ปกครองควรร่วมมือกันช่วยเหลือแนะนำอย่างใกล้ชิด

วัยรุ่นตอนปลาย (Late Adolescence) การพัฒนาการของวัยรุ่นเริ่มเข้าสู่วุฒิภาวะอย่างสมบูรณ์แบบ ในระยะนี้มักมีการพัฒนาการด้านจิตใจมากกว่าทางร่างกาย โดยเฉพาะกับความนึกคิดและปรัชญาชีวิต มักพยายามปรับปรุงร่างกายของตัวเองให้เข้ากับสิ่งแวดล้อมมากยิ่งขึ้น โดยพยายามหัดตัดสินใจแก้ปัญหาต่าง ๆ ด้วยตนเอง ก่อให้เกิดความมั่นคงด้วยตนเอง ทั้งนี้ต้องขึ้นกับสภาพครอบครัวด้วย คือในบุคคลที่อยู่ในครอบครัวใหญ่ ๆ ฐานะมั่นคง และพ่อแม่ไม่เข้มงวดจนเกินไป ก็จะมีความมั่นใจและมั่นคงมากกว่าคนที่อยู่ครอบครัวเล็ก ๆ และได้รับความเข้มงวดจาก

พ่อแม่ วัยรุ่นเป็นวัยที่สำคัญที่สุดวัยหนึ่งของชีวิตคนเรา เป็นวัยหัวเลี้ยวหัวต่อระหว่างวัยเด็กกับวัยผู้ใหญ่ ในวัยนี้มีการพัฒนามากทั้งทางร่างกาย ความรู้สึกนึกคิด อารมณ์ สติปัญญา บทบาทและการปรับตัวทางสังคม ซึ่งก่อให้เกิดความวิตกกังวลและสับสนแก่วัยรุ่นได้มาก ยิ่งถ้าพัฒนาการในวัยก่อนหน้านี้นี้มีความบกพร่อง ปัญหาต่าง ๆ อาจรุนแรงมากขึ้นในวัยรุ่น แต่โดยทั่วไปวัยรุ่นส่วนใหญ่จะสามารถแก้ปัญหาและปรับตัวก้าวเข้าสู่การเป็นผู้ใหญ่ที่

สามารถรับผิดชอบตนเองได้ พัฒนาการของวัยรุ่นมาจากประสบการณ์ของเขากับกลุ่มเพื่อน และบุคคลภายนอก ครอบครัวเป็นสิ่งสำคัญ แต่สิ่งที่สำคัญมากยิ่งขึ้น คือ การยอมรับจากครอบครัว การให้ความช่วยเหลือและคำแนะนำจากบิดา มารดาและผู้ใหญ่อื่น ๆ พัฒนาการทางด้านต่าง ๆ ของวัยรุ่น มีดังนี้ (กรมสุขภาพจิต, 2540, หน้า 18)

1. พัฒนาการทางด้านร่างกาย วัยรุ่นมีการเจริญเติบโตทางด้านร่างกายรวดเร็วมาก ทั้งในด้านความสูง น้ำหนัก รูปร่าง หน้าตา ลักษณะทางเพศ มีการเปลี่ยนแปลงทางฮอร์โมน เช่น หญิงเริ่มมีทรวงอก สะโพกผายและมีประจำเดือน ชายมีเสียงแตก เริ่มมีหนวดเครา ทั้งชายและหญิงเริ่มมีขนบริเวณอวัยวะเพศและรักแร้ การเปลี่ยนแปลงเหล่านี้ทำให้วัยรุ่นเกิดความไม่สบายใจอย่างมาก และมีผลต่อการปรับตัวในสังคมด้วย

2. พัฒนาการทางความคิดและเชาวน์ปัญญา วัยรุ่นเริ่มมีความคิดที่เป็นนามธรรมและเชิงตรรกได้ ซึ่งจะพัฒนาไปเป็นรูปแบบความคิดของผู้ใหญ่ เช่น คิดอย่างมีเหตุผล ไม่เชื่ออะไรง่าย ๆ คิดเรื่องนามธรรมที่ยากได้ คิดแบบวิทยาศาสตร์ รู้จักวิเคราะห์วิจารณ์ มีระบบแบบแผน ต้องการคิดด้วยตนเอง ไม่ชอบและต่อต้านคำสั่ง การบังคับให้เชื่อและคล้อยตาม วัยรุ่นจึงชอบวิพากษ์วิจารณ์ ชอบแก้ปัญหาวัยรุ่นที่มีเชาวน์ปัญญาสูงจะมีสมาธิในการทำงานได้นานและทำงานได้มาก ส่วนพวกที่มีเชาวน์ปัญญาดำจะมีช่วงความสนใจสั้น ทำงานยาก ๆ และแก้ปัญหามิได้ วัยรุ่นที่ฉลาดจะมีความคิดสร้างสรรค์ มีอุดมการณ์ มีการวางแผนชีวิตในอนาคต มีอารมณ์หนักแน่น มั่นใจในตนเอง กล้าแสดงออก กล้าสู้ปัญหา สามารถแก้ปัญหาชีวิตและปัญหาที่เผชิญอยู่ในชีวิตประจำวันได้

3. พัฒนาการทางสังคม สังคมคาดหวังว่าวัยรุ่นจะต้องได้เรียนรู้ และผ่านประสบการณ์ต่าง ๆ ทั้งด้านการฝึกอาชีพ ด้านจริยธรรมวัฒนธรรมต่าง ๆ เพื่อเตรียมตัวสู่ผู้ใหญ่ มีการรวมกลุ่ม การควบคุมพฤติกรรมให้เป็นไปตามค่านิยมเพื่อให้กลุ่มยอมรับ บางครั้งอาจมีข้อขัดแย้งระหว่างค่านิยมของกลุ่มเพื่อนกับค่านิยมของครอบครัว ซึ่งวัยรุ่นต้องประนีประนอมให้ตนสามารถปรับตัวเข้าสังคมให้ได้ เรื่องนี้อาจก่อให้เกิดปัญหากับวัยรุ่น พ่อแม่ ผู้ปกครอง จึงต้องช่วยให้วัยรุ่นผ่านพ้นวิกฤตการณ์ชีวิตช่วงนี้ไปได้ เช่น ให้โอกาสพูดคุยปรึกษาหารือ มีการยอมรับซึ่งกันและกัน ไม่ใช่อารมณ์มากกว่าเหตุผล บอกกล่าวทั้งสิ่งที่วัยรุ่นควรทำหรือไม่ควรทำ ตลอดจนให้โอกาสที่เขาจะได้รับผิดชอบต่อตนเอง หรือรับผิดชอบบางส่วนของครอบครัว เป็นต้น การได้รับการสนับสนุนส่งเสริมทั้งจากที่บ้าน โรงเรียน และสังคม จะทำให้วัยรุ่นเติบโตขึ้นพร้อม ๆ กับการรู้จักตนเองและความต้องการของตนเอง มีโลกทัศน์กว้าง สามารถปรับตัวได้ต่อความขัดแย้ง ความไม่แน่นอนและความสามารถอยู่ร่วมกับกลุ่มใด ๆ ก็ได้

4. พัฒนาการทางอารมณ์ วัยรุ่นเป็นวัยที่มีอารมณ์รุนแรงหรือมีระดับอารมณ์สูง ไม่ว่าจะเป็นระดับอารมณ์ทางบวกหรือทางลบ ทั้งรัก โกรธ เกลียด อิจฉาริษยา โอ้อวด แข่งดี คืออื่น เอาแต่

ใจ เพื่อฝัน หลงใหล สับสน วุ่นวายใจ หงุดหงิด เข้าใจและเห็นใจ อารมณ์เหล่านี้จะเปลี่ยนแปลงง่าย ควบคุมยังไม่ได้ วัยรุ่นจึงมักมีความขัดแย้งกับบุคคลต่างวัย ชอบรวมกลุ่มกันอย่างแน่นแฟ้น หรือครอบครัวไม่ค่อยมีเวลาให้เด็ก ทำให้เด็กขาดความอบอุ่น และหันไปหาบุคคลอื่นนอกบ้านซึ่งอาจก่อให้เกิดปัญหาตามมาอีกหลายประการ

ความต้องการทางจิตใจของวัยรุ่น

1. ต้องการรักษาคทแต่งร่างกาย รูปร่างหน้าตาให้สวยงาม เป็นที่ประทับใจผู้อื่น และดึงดูดใจเพศตรงข้าม
2. ต้องการความอิสระเป็นตัวของตัวเอง ไม่ชอบให้ผู้ใหญ่บังคับ
3. ต้องการเป็นที่นิยมของเพื่อนทั้งเพื่อนเพศเดียวกันและเพศตรงข้าม
4. ต้องการทดลองประสบการณ์แปลกใหม่ เพื่อเรียนรู้และปรับตัวได้กว้างขวางขึ้น
5. ต้องการคำยกย่องชมเชย ต้องการเด่นมีความสำคัญ มีบทบาทในกลุ่ม ชอบแข่งขันและเอาชนะ
6. ต้องการแสดงความคิดเห็นของตนเองว่าถูกต้อง บางครั้งอาจต่อต้านหรือฝ่าฝืนกฎวินัย
7. ต้องการความรัก ความอบอุ่นและปลอดภัย มีผู้ใหญ่คอยช่วยแนะนำ
8. ต้องการความถูกต้อง ยุติธรรม
9. แสวงหาปรัชญาและอุดมการณ์ แสวงหาตนเองและแนวทางในการดำเนินชีวิต

ความต้องการต่าง ๆ เหล่านี้ จะทำให้วัยรุ่นพัฒนาไปสู่การเป็นผู้ใหญ่ โดยการค้นหาและเรียนรู้ที่จะเข้าใจตนเอง และยอมรับตนเองในที่สุดคือ รู้ว่าตนเองมีอุปนิสัยอย่างไร รู้ถึงความสามารถ ความถนัด และขีดจำกัดของตนที่สำคัญคือ เรียนรู้ถึงความต้องการของตนที่ตนจะสามารถสนองตอบได้ตามความเป็นจริงระหว่างการค้นหา วัยรุ่นจะมีความสับสนทางอารมณ์และความไม่แน่ใจอาจตีค่าตัวเองต่ำหรือสูงเกินไป ความสัมพันธ์กับผู้อื่นและมีโอกาสรับผิดชอบตนเอง จะช่วยให้วัยรุ่นได้พิสูจน์ตนเอง เกิดความเชื่อมั่นในตนเอง และเข้าใจตนเองได้ชัดเจนขึ้น การคบเพื่อนเป็นเรื่องสำคัญสำหรับวัยรุ่น วัยรุ่นต้องการพึ่งพาและได้รับการประคับประคองจิตใจ ต้องการให้เพื่อนเข้าใจและยอมรับ กลัวเพื่อนทอดทิ้งไม่ให้เข้ากลุ่ม วัยรุ่นจึงพยายามปรับตัวให้เป็นที่ยอมรับ ทำตามทั้งทางการพูด การแต่งกาย ความคิด ค่านิยมต่าง ๆ เพื่อจะได้ร่วมกิจกรรมกับผู้อื่น และดึงดูดความสนใจจากเพศตรงข้ามและความสัมพันธ์ที่ใกล้ชิด

5. พัฒนาการทางจริยธรรม ในวัยรุ่นเริ่มมีพัฒนาการทางด้านจริยธรรมในระดับสูงขึ้น โดยเริ่มจากวัยแรกเริ่มจะกระทำในสิ่งที่ถูกต้อง ตามกฎเกณฑ์ของสังคมกลุ่มเพื่อน และความคาดหวังของครอบครัว เมื่อเข้าสู่วัยรุ่นตอนกลางและตอนปลายจะมีพัฒนาการทางจริยธรรมสูงขึ้น คือ การกระทำสิ่งต่าง ๆ ตามกฎเกณฑ์มาตรฐานของสังคม ยอมรับในสิทธิหน้าที่ของตนเองและผู้อื่น แม้ว่าในบางครั้งอาจมีข้อขัดแย้งระหว่างหลักเกณฑ์ที่สังคมยอมรับ แต่วัยรุ่นจะสามารถใช้เหตุผลและมโนธรรมของตนตัดสินเรื่องการกระทำได้เมื่อใกล้ความเป็นผู้ใหญ่ ซึ่งบุคคลควรมีหลัก

คุณธรรม จริยธรรมเป็นของตนเอง มีความมั่นใจ รับผิดชอบในสิ่งที่ตนกระทำ สามารถควบคุม
ความประพฤติของตน ไม่ให้ทำความชั่ว และทำความดี รู้จักสำนึกผิดได้ เมื่อกระทำผิด วัยรุ่นที่ถูก
ตามใจมาตั้งแต่เด็ก เอาแต่ใจตนเอง ขาดความรับผิดชอบต่อสิ่งต่าง ๆ ด้วยเหตุด้วยผล ขาดการอบรมสั่ง
สอนอย่างสม่ำเสมอ ก็จะไม่สามารถพัฒนาจริยธรรมให้สูงขึ้นได้ ทำให้ถูกชักจูงไปในทางที่ผิด
และเสียหายได้ง่าย หรือจะทำดีก็ต่อเมื่อมีสิ่งตอบแทน ดังนั้นเมื่อเติบโตเป็นผู้ใหญ่ ก็จะขาด
มโนธรรม ก่อปัญหาให้กับตนเองและผู้อื่นตลอดจนเป็นภัยต่อสังคมได้

สรุปได้ว่า ระยะพัฒนาการของวัยรุ่นเป็นช่วงที่ยาวนานถึง 6-10 ปี ขึ้นกับลักษณะทาง
สังคมที่แตกต่างกันออกไป วัยนี้มีการเปลี่ยนแปลงมากทั้งทางร่างกาย จิตใจและสังคม จึงมีความ
ขัดแย้งหลาย ๆ ด้าน ซึ่งวัยรุ่นจะต้องนำสิ่งที่เรียนรู้มาทั้งหมดใช้ในการแก้ปัญหาและปรับตัว
สิ่งสำคัญที่วัยรุ่นต้องพัฒนา สองอย่าง คือ การเปลี่ยนแปลงจากการพึ่งพาผู้อื่นไปสู่การพึ่งพาตนเอง
มากขึ้น และการเป็นตัวของตัวเอง วัยรุ่นส่วนมากจะผ่านพ้นวิกฤตินี้ได้ แต่ไม่สามารถปรับตัวได้
และไม่สามารถเป็นตัวของตัวเอง ก็อาจทำให้เกิดความสับสนในชีวิตมีพฤติกรรมที่ผิดปกติ เช่น
ไม่ยอมเรียนหนังสือ ประกอบอาชญากรรม ดิคาเสพติด เป็นโรคประสาท โรคจิต เป็นต้น

สาเหตุที่ต้องรู้จักวัยรุ่น

1. วัยรุ่นเป็นวัยที่มีปัญหามากกว่าวัยอื่น ๆ เพราะวัยรุ่นเป็นวัยที่เป็นหัวเลี้ยวหัวต่อ
ระหว่างความเป็นเด็กกับความเป็นผู้ใหญ่ จะเป็นเด็กก็ไม่ใช่ว่าจะเป็นผู้ใหญ่ก็ไม่เชิง เป็นวัยที่ครึ่ง ๆ
กลาง ๆ ทำให้เด็กปรับตัวยากและมีอารมณ์เครียดอยู่เสมอ จึงเป็นวัยที่ผู้ใหญ่ที่เกี่ยวข้องกับเด็กต้อง
พยายามทำความเข้าใจและช่วยเหลือเขาเป็นพิเศษ
2. วัยรุ่นเป็นทรัพยากรที่สำคัญยิ่งในบรรดาทรัพยากรทั้งหลายจึงจำเป็นต้องศึกษา
วัยรุ่นเพื่อช่วยให้เขาเป็น “ทรัพยากรที่มีคุณค่ามากที่สุด” ของประเทศ

เอกสารที่เกี่ยวข้องกับคุณค่าแห่งตน

คำจำกัดความและความสำคัญ

คุณค่าแห่งตน เป็นคำที่นิยามใช้กันมากอย่างกว้างขวางทั่ว ๆ ไป และทางจิตวิทยา ซึ่ง
หมายถึง ทศนคติของบุคคลในการประเมินคุณค่า หรือการรับรู้คุณค่าในตัวเอง หรือหมายถึงการที่
บุคคล รู้สึกมีคุณค่า ได้รับการยอมรับ การได้รับรางวัล หรือนิยามชมชอบในตัวเอง (Blascovich &
Tomaka, 1991) มีคำอื่น ๆ ที่ให้ความหมายคล้ายคลึงกัน เช่น คุณค่าแห่งตน ความภาคภูมิใจในตน
เอง หรือการรับรู้คุณค่าในตนเอง (Self-Worth) การเคารพนับถือตนเอง (Self-Respect)

(Palladino, 1994, p. 3) การให้คำจำกัดความของคุณค่าแห่งตนที่นิยมใช้กันอย่างกว้างขวาง และบ่อยครั้งทาง

จิตวิทยาคือ โรเซนเบิร์ก (Rosenberg, 1965) ได้กล่าวว่า เป็นเรื่องของทัศนคติในการเป็นที่นิยมชมชอบ หรือไม่เป็นที่นิยมชมชอบต่อตัวของเราเอง

คูเปอร์สมิธ (Coopersmith, 1981) ให้ความหมายของคุณค่าแห่งตนว่า เป็นการรับรู้ตนเองของบุคคล แล้วแสดงออกในแง่ของการยอมรับ หรือไม่ยอมรับตนเอง แสดงให้เห็นถึงขอบเขตของความเชื่อของบุคคลที่มีต่อตนเอง ในด้านความสามารถ ความสำคัญ ความสำเร็จและความมีพลังอำนาจของตน ซึ่งบุคคลอื่นจะสามารถรับรู้ได้จากคำพูดและท่าทีที่บุคคลนั้นแสดงออกไป

แซสซี (Sasse, 1978) ได้ให้ความหมายของคุณค่าแห่งตนว่า เป็นความรู้สึกของบุคคลว่าตนเองมีความสำคัญและมีคุณค่า มีความต้องการได้รับความเชื่อถือและการยอมรับนับถือจากผู้อื่น เพื่อที่จะได้เกิดความรู้สึกภาคภูมิใจและนับถือตนเอง

แบรนเดน (Branden, 1981) กล่าวถึงคุณค่าแห่งตนว่า เป็นความรู้สึกว่าตนเองมีค่า มีความเชื่อมั่นว่าตนเองมีความสามารถในการกระทำสิ่งต่าง ๆ ให้สำเร็จได้ดังใจปรารถนา คุณค่าแห่งตนจึงเป็นทักษะของบุคคลที่มองตนเองในเชิงคุณค่าโดยรวม

มาสโลว์ (Maslow, 1970, p. 45) กล่าวถึงคุณค่าแห่งตนว่า เป็นความต้องการขั้นที่ 4 เป็นความต้องการแสวงหาและรักษาศักดิ์ศรี เกียรติยศ ทั้งโดยตนเองทำนุและผู้อื่นยกย่องเชิดชู

ฟงทอง อินใจ (2544, หน้า 11) กล่าวว่า คุณค่าแห่งตนหมายถึง การที่บุคคลรู้สึกว่าคุณค่าแห่งตนมีความสามารถ มีคุณค่า มีความสำคัญอันเนื่องมาจากความสำเร็จในสิ่งที่คาดหวัง รวมทั้งการได้รับการยอมรับนับถือจากบุคคลอื่น เช่น บิดามารดา ครูอาจารย์ เพื่อน และสามารถตัดสินใจและปรับตัวดำรงชีวิตในสังคมได้อย่างปกติสุข

จุฑามาศ แหนจอ (2544, หน้า 13) กล่าวว่า คุณค่าแห่งตนมีความสำคัญต่อชีวิตเพราะเป็นองค์ประกอบของบุคลิกภาพและเป็นแรงผลักดันให้บุคคลแสดงพฤติกรรมทั้งทางบวกและทางลบ และถ้ามีการพัฒนาคุณค่าแห่งตนให้สูงขึ้น จะทำให้บุคคลพัฒนาตนเองไปถึงขั้นการประจักษ์แห่งตนคือการรู้จัก เข้าใจ ยอมรับและพร้อมที่จะแก้ไขตนเอง ซึ่งเป็นความต้องการขั้นสูงสุดตามทักษะของมาสโลว์

รัศมี โพนเมืองหล้า (2543, หน้า 6) กล่าวว่า คุณค่าแห่งตนหมายถึงการมีความรู้สึกหรือมีความคิดเกี่ยวกับตนเองว่า ตนเองมีคุณค่าเป็นที่ยอมรับของบุคคลใกล้ชิดและบุคคลทั่วไป เป็นผลมาจากการได้รับความสนใจ ได้รับการยอมรับว่าตนเป็นคนเก่ง มีความสามารถสูง มีความสำคัญต่อผู้อื่น วัดได้จากแบบสำรวจคุณค่าแห่งตน ซึ่งแปลและปรับปรุงจาก คูเปอร์สมิธ (Coopersmith, 1981) แบ่งเป็น 5 ด้านได้แก่ ด้านตนเองโดยทั่ว ๆ ไป ด้านสังคม-เพื่อน ด้านโรงเรียน-การศึกษา ด้าน ผู้ปกครอง-พ่อแม่ และด้านการวัดความจริงใจของผู้ตอบ

สมพร สุทัศน์ (2542, หน้า 38) กล่าวว่า คุณค่าแห่งตนหมายถึง การพิจารณา ตัดสินคุณค่าของตนเองตามความคิด ความเชื่อและความรู้สึก ที่มีต่อความสามารถและการกระทำตลอดจนคุณค่าของตนเอง คุณค่าแห่งตนเกิดจากการได้รับการยอมรับจากกลุ่มเพื่อน จากบุคคลในครอบครัว และประสบความสำเร็จในการเรียน

สุกัญญา พิระวรรณกุล (2541, หน้า 6) กล่าวว่า คุณค่าแห่งตนหมายถึง การรับรู้ของบุคคลที่มีต่อตนเอง ในด้านการยอมรับหรือไม่ยอมรับตนเอง ในด้านความสามารถ (Competence) ความสำคัญ (Significance) คุณความดี (Virtue) และความมีพลังอำนาจในตนเอง (Power)

นริศรา จิตรสำนึก (2540, หน้า 4) กล่าวว่า คุณค่าแห่งตนหมายถึง เจตคติที่บุคคลมีต่อตนเองและยอมรับในความสามารถของตนเอง เกิดความเชื่อมั่นในคุณค่าแห่งตนเอง รวมทั้งสามารถใช้ศักยภาพที่มีอยู่ในตนเองอย่างเต็มที่ในการดำเนินชีวิต

จากความหมายข้างต้นสรุปได้ว่า คุณค่าแห่งตน หมายถึงการประเมินความรู้สึกของตนว่าตนเองเป็นคนที่มีความสามารถ มีคุณค่า มีความสำคัญ ประสบผลสำเร็จในการทำงาน รวมทั้งการยอมรับการเห็นคุณค่าจากคนในสังคมที่มีต่อตนเอง มีเจตคติที่ดีต่อตนเองมีความเชื่อมั่นในตนเอง มองตนเองในแง่ที่ดี ทำให้เกิดความรู้สึกที่ดีกับบุคคลอื่นที่อยู่รอบกายด้วย

นอกจากนี้คุณค่าแห่งตนยังเป็นพื้นฐานของภาวะสุขภาพทางจิตที่ดี (Gordon, 1989, p. 135) และสังคม จึงมีความสำคัญในการพัฒนาบุคคล โดยเฉพาะในด้านสุขภาพจิตดังนี้

1. ทำให้บุคคลมีความชื่นชมและพึงพอใจในตนเอง มองตนเองทางบวก รู้ว่าตนเองมีความสามารถและใช้ศักยภาพของตนเองได้อย่างเต็มที่ ในการดำเนินชีวิตอันก่อให้เกิดประโยชน์ทั้งต่อตนเองและสังคม (กรมสุขภาพจิต, 2540 อ้างอิงจาก Gammon, 1991; Taft, 1985)

2. ช่วยให้ผู้บุคคลสามารถเผชิญอุปสรรคต่าง ๆ ที่เข้ามาในชีวิตด้วยจิตใจที่เข้มแข็ง มั่นคง หลีกเลียงความรุนแรงของปัญหาได้เป็นอย่างดี มีความเป็นอิสระไม่พึ่งพาใคร สามารถอยู่ร่วมกับบุคคลอื่นได้อย่างมีประสิทธิภาพ บุคคลที่มีคุณค่าแห่งตนสูงจะสามารถยอมรับสถานการณ์ที่ทำให้ตนเองรู้สึกผิดหวัง และท้อแท้ใจได้ด้วยความเชื่อมั่น ด้วยความคาดหวัง และความกล้าหาญ จึงทำให้บุคคลประสบผลสำเร็จ มีความสุขและสามารถดำเนินชีวิตได้ตามที่ตนปรารถนา ในทางตรงกันข้าม บุคคลที่มีคุณค่าแห่งตนต่ำจะไม่เชื่อมั่นในตนเอง มองตนเองว่าไร้ค่า ไม่มีความสามารถ รู้สึกว่าตนเองมีปมด้อย มักใช้กลไกในการป้องกันตนเองและประสบความล้มเหลวในการดำเนินชีวิต (Branden, 1981) มีความวิตกกังวลสูง รู้สึกไม่เป็นสุข เก็บกดอารมณ์และความรู้สึกของตนเอง ไม่กล้าแสดงความคิดเห็น หรือความต้องการที่แท้จริงของตนเองออกมา หวั่นไหวต่อคำวิพากษ์วิจารณ์จากบุคคลอื่น กลัวการตัดสินของคนอื่นที่มีต่อตนเอง ไม่สามารถเผชิญปัญหา หรือเอาชนะปัญหาได้ มองโลกในแง่ร้าย และไม่มีสัมพันธภาพกับบุคคลอื่น (Taylor, 1982) คุณค่าแห่งตนจึงมี

ความสำคัญอย่างมากต่อจิตใจ บุคลิกภาพและการดำรงชีวิตของบุคคล รวมทั้งส่งผลต่อการประสบความสำเร็จในชีวิตของบุคคลอีกด้วย

แนวความคิดเกี่ยวกับคุณค่าแห่งตน

จากการศึกษาแนวความคิดเกี่ยวกับคุณค่าแห่งตนของนักทฤษฎีต่าง ๆ พบว่ามีทั้งส่วนที่คล้ายคลึงและแตกต่างกันออกไป ซึ่งรวบรวมได้ดังนี้

1. แนวความคิดพื้นฐานทางอารมณ์และสิ่งแวดล้อม

สำหรับแนวความคิดกลุ่มนี้เชื่อว่า คุณค่าแห่งตนจะเกิดขึ้นภายใต้การพัฒนาความสัมพันธ์ระหว่างลักษณะพื้นฐานทางอารมณ์ และปัจจัยสิ่งแวดล้อมที่สนองตอบต่อเด็กโดยเฉพาะ ผู้ที่อยู่ใกล้ชิดกับเด็กหรือบิดามารดา มีความสำคัญอย่างยิ่งต่อความรู้สึกของเด็ก ลักษณะพื้นฐานทางอารมณ์ของบิดามารดา รวมทั้งความคาดหวังต่อตัวเด็ก ย่อมส่งผลต่อปฏิกิริยาของคนที่มิต่อเด็ก เช่น บิดามารดาที่มีความกระตือรือร้นมากเกินไป จะก่อให้เกิดความคับข้องใจและความเครียดต่อเด็กที่มีลักษณะระมัดระวังตัวเองมากและตอบสนองช้า การขาดความเข้าใจเด็ก จึงมีแนวโน้มที่บิดามารดาจะตำหนิเด็กว่า เป็นคนโง่ เชื่องช้า แม้ว่าเด็กจะพยายามใช้พลังอย่างมากในการทำสิ่งต่าง ๆ ให้สำเร็จแล้วก็ตาม ความไม่สอดคล้องเหล่านี้ คือจุดกำเนิดของความโกรธ ความผิดหวัง เด็กจะมีความรู้สึกที่ไม่ดีในความล้มเหลว หรือความผิดพลาดของตน และรู้สึกว่าบุคคลอื่น โดยเฉพาะบิดามารดาไม่ชอบตน ทำให้คุณค่าแห่งตนต่ำลง แต่ถ้าบิดามารดามีความเข้าใจในตัวเด็ก (Understanding) มีความเห็นอกเห็นใจ (Empathy) เข้าใจความต้องการของเด็กและปรับความคาดหวังให้เหมาะสมกับลักษณะของเด็ก แสดงความชื่นชม (Appreciating) ในลักษณะเด่นของเด็ก จะช่วยให้เด็กเกิดคุณค่าแห่งตนสูงขึ้น จากการศึกษาของโรเซนเบิร์ก (Rosenberg, 1965) พบว่า

ภูมิหลังและทัศนคติ รวมทั้งความสนใจ เอาใจใส่ดูแลของบิดามารดาที่มีต่อบุตร มีผลต่อคุณค่าแห่งตนของบุตร และพบอีกว่า สภาพครอบครัวที่มีปัญหาจะมีผลกระทบต่คุณค่าแห่งตนอีกด้วย กล่าวโดยสรุปจากแนวคิดนี้ คุณค่าแห่งตนของบุคคลได้เริ่มเกิดขึ้นตั้งแต่วัยทารก โดยมีปฏิสัมพันธ์ระหว่างบิดามารดาหรือผู้ใกล้ชิด เป็นปัจจัยสำคัญที่มีอิทธิพลต่อระดับคุณค่าแห่งตนของเด็ก อย่างไรก็ตามคุณค่าแห่งตน มิได้ คงสภาพอยู่ในระดับเดียวตลอดชีวิต แต่สามารถเปลี่ยนแปลงและพัฒนาไปตามวัย วุฒิภาวะ สิ่งแวดล้อม และสถานการณ์ที่เกิดขึ้นกับบุคคล โดยบุคคลจะเรียนรู้และเปลี่ยนแปลงคุณค่าแห่งตน ผ่านการปฏิสัมพันธ์ระหว่างบุคคลกับสิ่งแวดล้อมและสังคมรอบ ๆ ตัว

2. แนวความคิดเชิงสังคมวิทยา

สำหรับแนวความคิดเชิงสังคมวิทยานี้เชื่อว่า คุณค่าแห่งตนเกิดจากการหล่อหลอมทางสังคม ซึ่งโรเซนเบิร์ก (Rosenberg, 1965) ได้กล่าวถึงการประเมินคุณค่าแห่งตนว่า ไม่มีบุคคลใด

ประเมินคุณค่าตนเองลอย ๆ โดยไม่มีกฎเกณฑ์ การประเมินมักกระทำโดยการเปรียบเทียบตามสถานภาพทางสังคมและคุณลักษณะของกลุ่มนั้น ๆ ซึ่งสังคมหรือกลุ่มก็จะมีมาตรฐานของคนที่นำมาใช้เป็นกรอบในการเปรียบเทียบ ไม่ว่าจะเป็นเพศ ลำดับการเกิด ประเพณี วัฒนธรรม ค่านิยม โครงสร้างและสถานภาพทางสังคม ซึ่งแม้ว่าจะไม่มีผลกระทบโดยตรงต่อเด็ก แต่ปัจจัยดังกล่าวก็นำมาสู่ความสนใจ ความคาดหวัง และความปรารถนาในตัวเด็ก ซึ่งจะมีผลต่อปฏิสัมพันธ์ที่มีต่อตัวเด็กแตกต่างกันไปในแต่ละบุคคล นอกจากนี้ หากบุคคลใดเปรียบเทียบตนเองกับบุคคลที่อยู่ในสถานภาพทางสังคมที่ต่ำกว่า ระดับคุณค่าแห่งตนก็จะสูงขึ้น ในขณะที่การเปรียบเทียบกับบุคคลในสถานภาพทางสังคมสูงกว่าก็จะนำไปสู่การลดระดับคุณค่าแห่งตนลงเช่นกัน

3. แนวคิดเชิงจิตวิทยา

มีนักจิตวิทยาหลายท่านได้เสนอแนวความคิดที่เกี่ยวข้องกับคุณค่าแห่งตน ซึ่งผู้วิจัยจะนำมากล่าวเพียงบางท่านดังนี้

มาสโลว์ (Maslow, 1970) นักจิตวิทยาแนวมนุษยนิยมกล่าวว่า คุณค่าแห่งตนเป็นความต้องการขั้นพื้นฐานของมนุษย์ ซึ่งเกิดจากการประเมินคุณค่าของตนเองจากการได้รับการยอมรับจากบุคคลอื่นก่อน จากนั้นบุคคลก็จะยอมรับและนับถือตนเอง มาสโลว์พบว่าพฤติกรรมของมนุษย์ทุกรูปแบบ เกิดจากแรงจูงใจของตนเองทั้งสิ้น ความต้องการมีคุณค่าในตนเองและได้รับการยอมรับจากผู้อื่นก็เป็นแรงจูงใจขั้นหนึ่งตามทฤษฎีแรงจูงใจของมาสโลว์ ที่เป็นการต้องการที่จะเห็นคุณค่าความสามารถของตนเองได้ด้วยตนเอง มีความภูมิใจในเอกลักษณ์ของตนเอง มีความมั่นใจในการกระทำต่าง ๆ โดยไม่ต้องพึ่งพาผู้อื่นหรือสิ่งอื่น มีความเป็นตัวของตัวเอง สามารถศึกษาจิตใจของตน เข้าใจตนและควบคุมตนเองได้ ซึ่งเมื่อบุคคลได้รับความพึงพอใจในขั้นนี้แล้ว จะสามารถพัฒนาตนเองไปสู่ขั้นสูงสุด ที่บุคคลจะมีสุขภาพจิตที่สมบูรณ์ได้ ซึ่งเรียกว่า การประจักษ์แห่งตน หรือความต้องการการเป็นมนุษย์อย่างสมบูรณ์ (Self Actualization Needs) (ศรีเรือน แก้วกังวาล, 2536) แต่ถ้าความต้องการคุณค่าแห่งตนและการยอมรับจากผู้อื่นถูกขัดขวาง ก็จะทำให้บุคคลเกิดความรู้สึกสูญเสียคุณค่าแห่งตน รู้สึกมีปมด้อย อ่อนแอ ช่วยตนเองไม่ได้ ซึ่ง เพอร์วิน (Pervin, 1980) กล่าวว่า คุณค่าแห่งตนที่สมบูรณ์มากที่สุดนั้น มาจากการได้รับการเคารพยกย่องจากผู้อื่นอย่างจริงจัง มากกว่าการมีชื่อเสียงจากสถานภาพทางสังคม

นอกจากนี้ มาสโลว์ ยังแบ่งคุณค่าแห่งตนของบุคคลออกเป็น 2 ประเภท (Maslow, 1970) คือ

1. ความต้องการคุณค่าแห่งตน (Self-Esteem) เป็นความต้องการที่บุคคลอยากให้ตนเองเป็นผู้เข้มแข็ง ประสบความสำเร็จ มีความสามารถเพียงพอในการกระทำสิ่งต่าง ๆ เป็นผู้เชี่ยวชาญและสามารถช่วยเหลือตนเองได้ มีอิสระภาพและเชื่อมั่นในการเผชิญสิ่งต่าง ๆ ในโลก

2. ความต้องการให้ผู้อื่นเห็นคุณค่าของตนเอง (Esteem from Others People) เป็นความต้องการของบุคคลที่อยากให้ผู้อื่นยอมรับว่าตนเองเป็นผู้มีเกียรติ มีชื่อเสียง มีอำนาจเหนือผู้อื่น เป็นบุคคลที่มีความสำคัญและเป็นที่ชื่นชมของผู้อื่น

โรเจอร์ (Rogers, 1961) มีแนวความคิดที่คล้ายคลึงกับแนวความคิดของ มาสโลว์ คือ เชื่อว่ามนุษย์เป็นผู้ที่มีเหตุผล มีความสามารถที่จะเป็นผู้ชี้นำตนเอง (Self Directing) ในสภาพการณ์ที่ เอื้ออำนวย มนุษย์สามารถจะพัฒนาได้อย่างเต็มศักยภาพ เพื่อไปสู่การรู้จักตนเองอย่างแท้จริง (Self Actualization) (อาภา จันทรสกุล, 2535) และสิ่งที่สำคัญในการพัฒนาศักยภาพของบุคคล ไปสู่การรู้จักตนเองอย่างแท้จริงได้คือ คุณค่าแห่งตน โรเจอร์กล่าวถึงภาวะที่บุคคลมีคุณค่าแห่งตนว่า บุคคลจะรู้สึกว่าคุณค่าได้ก็ต่อเมื่อ เขาสามารถยอมรับตนเองได้ โดยที่มโนภาพแห่งตนที่เขาได้รับสอดคล้องกับประสบการณ์ที่เป็นจริง ถ้ามโนภาพแห่งตนที่เขาได้รับรู้ต่างไปจากความเป็นจริง บุคคลจะเกิดความวิตกกังวลเมื่อเขามีปฏิสัมพันธ์กับบุคคลอื่น และหากปฏิเสธไม่ยอมรับความเป็นจริงก็จะทำให้บุคคลมีพฤติกรรมไม่สมเหตุสมผล ไม่สามารถปรับตัวได้ ทำให้ไม่มีความสุข หรือบุคคลที่รับเอาค่านิยมหรือบรรทัดฐานทางสังคมมาไว้ในตนเองมากเกินไป แต่ไม่เป็นไปตามค่านิยมนั้น บุคคลจะไม่สามารถยอมรับตนเองได้และเมื่อบุคคลอื่นไม่ยอมรับในตัวเขา หรือพฤติกรรมของเขา ในภาวะนี้บุคคลจะรู้สึกว่าคุณค่า โรเจอร์ยังกล่าวอีกว่า คุณค่าแห่งตนของบุคคลนั้น มีการพัฒนาตั้งแต่วัยทารก โดยการมีปฏิสัมพันธ์กับสิ่งแวดล้อม ทำให้เด็กได้เรียนรู้ประสบการณ์ต่าง ๆ รับรู้ตนเอง และสัมพันธ์ภาพระหว่างตนเองกับบุคคลอื่น และ สิ่งอื่นในชีวิต แล้วกลายมาเป็นการรับรู้ลักษณะที่เป็นเอกลักษณ์เฉพาะตนขึ้น

ลอเรนซ์ (Lawrence, 1987) กล่าวว่า คุณค่าแห่งตนเกิดจากการวิเคราะห์ตนเองในส่วนที่เป็นจริงกับตนเองในส่วนที่คาดหวัง หรือกล่าวได้อีกว่า คุณค่าแห่งตนเป็นผลต่างของความคลาดเคลื่อนของตัวตนที่แท้จริงและตัวตนที่อยากจะเป็น นอกจากนี้ เหตุการณ์หรือสถานการณ์ต่าง ๆ ที่เกิดขึ้นในชีวิตของบุคคลก็มีความสำคัญต่อคุณค่าแห่งตนด้วย กล่าวคือ ถ้าสถานการณ์เป็นไปในด้านดี มีความสำเร็จในสิ่งที่กระทำคุณค่าแห่งตนก็จะเพิ่มขึ้น ในทางตรงข้ามการประสบความล้มเหลว ก็จะทำให้บุคคลรู้สึกว่าคุณค่าตนเองไม่มีความสามารถ ไร้ประโยชน์ คุณค่าแห่งตนย่อมลดลง

ดังนั้นคุณค่าแห่งตน จึงเป็นความรู้สึกของบุคคลต่อตนเองในช่วงระยะเวลาหนึ่ง ซึ่งสามารถเปลี่ยนแปลงไปได้เมื่อช่วงเวลาเปลี่ยนไป ความรู้สึกนี้จะเปลี่ยนแปลงไปไม่มาก ถ้ามีเหตุการณ์ภายนอกที่รุนแรงเกิดขึ้น อันมีผลทำลายความรู้สึกการมีคุณค่าในตนเองของบุคคล ทำให้คุณค่าแห่งตนต่ำลงกว่าปกติได้ ซึ่งต่างกับการรับรู้ตนเองตามความเป็นจริง (Self Concept) ที่เริ่มเกิดขึ้นในช่วงต้นของอายุ และจะคงอยู่อย่างถาวรตลอดช่วงชีวิตของบุคคล (Barry, 1989)

นอกจากนี้คูเปอร์สมิธ (Coopersmith, 1981) กล่าวว่า คุณค่าแห่งตนของบุคคลเกิดจากการมีปฏิสัมพันธ์ระหว่างบุคคลกับบุคคลอื่น หรือสิ่งแวดล้อม แล้วแสดงออกในรูปของทัศนคติที่บุคคลนั้นแสดงออกต่อตนเอง สอดคล้องกับ ซาเทียร์ (Satir, 1991) ที่กล่าวว่า บุคคลจะเรียนรู้คุณค่าแห่งตนโดยผ่านการสื่อสารสัมพันธ์กับบุคคลในกลุ่มพื้นฐานแรกของชีวิต คือบิดา มารดาและบุคคลในครอบครัว ซึ่งหมายถึงการปฏิสัมพันธ์ หรือการสื่อสารระหว่างบิดา มารดากับเด็กนั่นเอง จากการศึกษาของคูเปอร์สมิธ (Coopersmith, 1981) พบว่าบุคคลรอบข้างเช่น บิดา มารดา ญาติ พี่น้อง สามีภรรยา ครูและเพื่อน ๆ มีอิทธิพลในการเสริมสร้างคุณค่าแห่งตนให้สูงขึ้น เนื่องจากบุคคลเหล่านี้มีส่วนช่วยในการพัฒนาความเชื่อถือในตนเองของบุคคล ทั้งในด้านการให้ความเชื่อถือ ความสำคัญ การยกย่องในคุณค่า ยอมรับในความสามารถ มีการชี้แนะในการแก้ปัญหาต่าง ๆ ในขณะที่เดียวกันก็เปิดให้บุคคลได้มีโอกาสพึ่งพาตนเอง เพื่อพัฒนาความเชื่อมั่นในตนเอง จากนั้นคุณค่าแห่งตนก็จะเกิดขึ้น ก่อให้เกิดพฤติกรรมที่มีประสิทธิภาพของบุคคล โดยบุคคลจะแสดงระดับคุณค่าแห่งตนออกมาอย่างรู้ตัวและไม่รู้ตัว ทั้งทางลักษณะท่าทาง น้ำเสียง คำพูด และพฤติกรรม บุคคลที่มีคุณค่าแห่งตนในระดับสูง จะมีความสามารถในการเผชิญกับสถานการณ์ที่ก่อให้เกิดความตึงเครียดต่าง ๆ ได้อย่างมีประสิทธิภาพ บุคคลก็จะพัฒนาไปสู่การเป็นบุคคลที่สมบูรณ์ได้ คุณลักษณะพื้นฐานของคุณค่าแห่งตนแยกได้ 4 ประการ คือ

1. ความสำคัญ (Significance) เป็นวิถีทางที่บุคคลรู้สึกเกี่ยวกับการถูกยอมรับ การมีคุณค่าอย่างเหมาะสม รู้สึกว่าตัวเองเป็นที่รักของบุคคลอื่น มีประโยชน์ต่อครอบครัวและสังคม
2. ความสามารถ (Competence) เป็นวิธีการที่จะพิจารณาความมีคุณค่าจากการกระทำ ได้สำเร็จตามเป้าหมาย สามารถเผชิญกับอุปสรรคต่าง ๆ ที่ผ่านเข้ามาในชีวิตด้วยความมั่นใจ สามารถปรับตัวได้ดี ใช้กลไกการป้องกันตัวน้อย และสามารถดำรงชีวิตอยู่ร่วมกับบุคคลอื่นได้อย่างมีประสิทธิภาพ
3. คุณความดี (Virtue) หรือการบรรลุมาตรฐานตามศีลธรรม และจริยธรรม เป็นการปฏิบัติตัวสอดคล้องกับศีลธรรม จริยธรรม ค่านิยมของสังคม ขนบธรรมเนียมประเพณีและวัฒนธรรม มีความคิดและการปฏิบัติตนที่ถูกต้อง รับรู้คุณค่าของตนตามความเป็นจริง มองโลกในแง่ดี และมีความพอใจในชีวิตที่เป็นอยู่
4. พลังอำนาจ (Power) เป็นอิทธิพลที่บุคคลมีต่อชีวิตตนเองและผู้อื่น และต่อเหตุการณ์ต่าง ๆ รอบตัว มีความเชื่อมั่นในอำนาจการกระทำของตนว่าจะก่อให้เกิดผลตามที่ต้องการ และมีความสามารถเพียงพอในการที่จะกระทำสิ่งต่าง ๆ ให้บรรลุตามเป้าหมายที่ต้องการได้

ในงานวิจัยครั้งนี้ ผู้วิจัยมีความเชื่อตามแนวความคิดของคูเปอร์สมิธว่า คุณค่าแห่งตนแม้ว่าจะเริ่มมีการพัฒนามาในช่วงแรกเกิดแล้วก็ตาม แต่ก็มิได้คงอยู่นั่นตลอดไป หากแต่สามารถ

เปลี่ยนแปลงได้จากประสบการณ์ การมีปฏิสัมพันธ์ หรือการสื่อสารจากบุคคลอื่น และสิ่งแวดล้อม โดยเฉพาะกลุ่มประชากรที่ศึกษา เป็นเยาวชนที่อยู่ในช่วงวัยรุ่น ซึ่งการมีปฏิสัมพันธ์ระหว่างเพื่อน สูง ต้องการการยอมรับจากกลุ่มเป็นอย่างมาก เป็นช่วงการปรับตัวของชีวิตจึงจำเป็นอย่างมากในการที่จะต้องศึกษาหาวิธีการที่ง่ายและเป็นที่ยอมรับในหมู่วัยรุ่นเพื่อพัฒนาคุณค่าแห่งตนของบุคคลเหล่านี้ต่อไป

พัฒนาการของคุณค่าแห่งตน

คุณค่าแห่งตนมีอิทธิพลอย่างยิ่งต่อการดำเนินชีวิตของบุคคล ซึ่งสามารถวัดและประเมินได้ ดังนั้นการทราบถึงพัฒนาการของคุณค่าแห่งตนของบุคคลในแต่ละวัยจึงเป็นแนวทางที่สำคัญที่จะนำไปพัฒนาคุณค่าแห่งตนของบุคคลต่อไปได้

กูเปอร์สมิธ (Coopersmith, 1981) ได้กล่าวถึงสิ่งที่มีอิทธิพลต่อการพัฒนาคุณค่าแห่งตนเอาไว้หลายประการ ซึ่งเมื่อแบ่งตามขั้นตอนพัฒนาการของอีริกสัน (Erikson, 1968) จะสรุปได้ดังนี้

พัฒนาการขั้นที่ 1 ความไว้วางใจกับความสงสัยในใจผู้อื่น (Trust vs. Mistrust) เป็นระยะวัยทารกแรกเกิดจนถึงหนึ่งขวบครึ่ง ความไว้วางใจผู้อื่นเกิดจากการที่เด็กทารกได้รับการตอบสนองความต้องการขั้นพื้นฐานทางกายและทางจิตใจ เช่น ได้รับการดูแล ค้ำชู กล่อม สัมผัส อุ้มชู นอน เล่นเสียง มีผู้พูดให้ฟัง มีผู้อยู่ใกล้ๆ เปลี่ยนผ้าให้เมื่อสกปรก กล่อมให้นอนเมื่อร้อง ฯลฯ สิ่งเหล่านี้ทำให้ทารกได้รับความสุขสบายและพอใจ ทำให้เกิดความรู้สึกว่าโลกนี้น่าอยู่ เมื่อมีทุกข์ร้อนก็มีผู้ซัดสาดปดเป่า ความรู้สึกนี้ก่อให้เกิดความไว้วางใจในบุคคลที่อยู่ใกล้ชิด และขยายวงไปสู่ความไว้วางใจในตนเองและไว้วางใจผู้อื่น

ทารกที่ได้รับการสนองความต้องการทางกาย ทางอารมณ์จนรู้สึกสบายตลอดเวลาและดั้นເລືອ ຈະกลายเป็นคน “เชื่อถือไว้วางใจคนง่ายเกินไป” ส่วนทารกที่มักไม่ได้รับการตอบสนองความต้องการทางกายตนเข้าขั้น “ขาดแคลน” นั้นก็มักจะเป็นคนระแวงง่าย อีริกสันเชื่อว่า พัฒนาการที่ควรเป็นคุณ ได้แก่ ความสมดุลระหว่างความเชื่อถือไว้วางใจในน้ำใจบุคคลอื่น กับความระแวงสงสัยในน้ำใจบุคคลอื่น ความพอดีของคุณสมบัติ 2 ประการนี้ ทำให้ทารกพัฒนาความรู้สึกว่า “โลกนี้มีที่หวังและมีความหวัง” ความรู้สึกเช่นนี้เป็นความรู้สึกที่มีคุณค่าของมนุษย์ที่ต้องพัฒนาให้มีให้เป็น เพราะเป็นพลังผลักดันให้มนุษย์ต่อสู้อุปสรรคต่างๆ ซึ่งต้องเกิดขึ้นในกระแสน้ำชีวิตของมนุษย์ทุกคนตั้งแต่เกิดจนตายอย่างหลีกเลี่ยงไม่พ้น

พัฒนาการขั้นที่ 2 ความเป็นตัวของตัวเองกับความละอายใจและไม่แน่ใจ

(Autonomy vs. Shame and Doubt) ขั้นนี้เป็นระยะอยู่ในวัยทารกตอนปลาย (18 เดือน – 3 ปี)

ทารกเริ่มรู้จักหัดควบคุมตนเองในการใช้กล้ามเนื้อและประสาทสัมผัส มีความกระหายใคร่รู้จัก

สิ่งแวดล้อมรอบตัว และพากเพียรที่จะเป็นตัวของตัวเอง ทำอะไรด้วยตนเอง (Autonomy) ทารกจึงชุกชอนอยู่ไม่สุข ขณะเดียวกันผู้เลี้ยงดูทารกก็มักควบคุมกิจกรรมของทารกด้วยเกรงอันตรายที่จะเกิดขึ้นกับทารก

ทารกที่ผู้เลี้ยงดูปล่อยให้เขาได้ทำอะไรดังใจปรารถนา โดยไม่เกินไปเลยเกินไป จะพัฒนาความเป็นตัวของตัวเอง แต่ถ้าทารกถูกควบคุมมากเกินไปก็จะเกิดความรู้สึกละอายใจและไม่แน่ใจตนเอง ความรู้สึกทั้งสองประการ (ละอายใจและไม่แน่ใจ) ถ้ามีมากจะทำให้ทารกผู้นั้นพัฒนาบุคลิกภาพอะไรแบบๆ ช่อนๆ ปิดบังจะกลายเป็นผู้ใหญ่ที่ชอบทำอะไรลับๆ ไม่เปิดเผย ชอบพุดปิด แต่ทารกที่มีความเป็นตัวของตัวเองมากเกินไปก็อาจเกิดนิสัยเป็นคนเข้าคนยาก ไม่ยอมเคารพกฎระเบียบของสังคม ชอบทำอะไรแปลกๆ ต่อต้านสังคม ความพอดิระหว่างความเป็นตัวของตัวเองกับความละอายใจและไม่แน่ใจทำให้เขาพัฒนานิสัย รู้จักควบคุมตนเอง มีความเป็นตัวของตัวเองตามความเหมาะสม มีความตั้งใจมั่นในการกระทำกิจต่างๆ และรู้จักตัดสินใจด้วยตนเองว่าอะไรถูกอะไรผิด อะไรเหมาะอะไรควร เหล่านี้เป็นคุณสมบัติที่พึงปรารถนาในโครงสร้างบุคลิกภาพอันมั่นคง

พัฒนาการขั้นที่ 3 ความคิดริเริ่มกับความรู้สึกผิด (Initiative vs. Guilt) เริ่มตั้งแต่ 3 ปีถึง 6 ปี เป็นระยะวัยเด็กตอนต้น เด็กมีความสามารถทางกล้ามเนื้อและประสาทสัมผัสพึ่งตนเองได้ดีในการเคลื่อนไหว หยิบจวย เดิน เริ่มพูดภาษาสื่อความได้ และเข้าใจภาษาพูดซึ่งเป็นภาษาแม่ด้วยสมรรถภาพทางกายและจิตใจเริ่มทำงานประสานกันชีวิตประจำวันของเด็กเป็นไปอย่างมีความมุ่งหมายและตัดสินใจเด็ดเดี่ยวมั่นคงกว่าเดิม เด็กอยากเรียนรู้สิ่งที่อยู่รอบตัว รู้จักใช้ความคิดฝัน และมีความคิดสร้างสรรค์ (เด็กวัยนี้จึงชอบทำอะไรแปลก ๆ แปลก ๆ คืออื่น หรือประหลาดยิ่งยวด) เป็นช่วงเวลาที่เด็กชุกชอนมาก ชอบการเล่นที่เป็นเกมต่าง ๆ และชอบของเล่นทุกชนิด เด็กที่ถูกสกัดกั้นความคิดฝัน หรือห้ามไม่ให้สำรวจตรวจตราสิ่งต่าง ๆ หรือห้ามไม่ให้เล่น ไม่ให้ทำอะไร ๆ มากเกินไป ถูกห้ามด้วยคำสั่ง “อย่าทำ” “อย่าเล่น” “อย่ายุ่ง” ฯลฯ มากเกินไปจะเกิดความรู้สึกผิดและกลัวการถูกลงโทษ จนอาจพัฒนาบุคลิกภาพแบบ “รู้สึกผิด” (Guilt Personality) หรือเป็นคนชอบหลีกหนีความจริงโดยใช้ความฝัน หรืออาจชอบแสดงความก้าวร้าวอวดดีเพื่อให้ได้สิ่งที่ตนเองปรารถนา

ความพอดิระหว่างความคิดริเริ่มและรู้สึกผิดจะทำให้เด็กพัฒนาคุณสมบัติเป็นคนชอบสร้างสรรค์ รู้จักคิดหาวิธีแก้ไขปรับปรุงกิจการต่างๆ ที่ต้องกระทำและเป็นคนที่มีกล้าเผชิญความเป็นจริงของตนเองและของชีวิต

พัฒนาการขั้นที่ 4 ระยะเอาการเอางานแข่งกับปมด้อย (Industry vs. Inferiority) เริ่มตั้งแต่ 6 ปีถึง 12 ปี หรือระยะวัยเรียนเป็นระยะที่เด็กเริ่มก้าวออกสู่สังคมนอกบ้าน และปฏิสัมพันธ์ระหว่าง

เด็กกับบุคคลรอบข้างก็ยังคงมีอิทธิพลต่อคุณค่าแห่งตนของเด็กวัยนี้เช่นกันทั้งปฏิสัมพันธ์ระหว่างเด็กกับบิดามารดาและระหว่างเด็กกับครูและเพื่อน ๆ ที่โรงเรียน หรือบุคคลอื่น ๆ ที่เด็กเข้าไปเกี่ยวข้องด้วย แต่จากการที่เด็กออกสู่สังคมภายนอก คุณค่าแห่งตนที่เคยยึดไว้กับการยอมรับจากบิดามารดาเพียงอย่างเดียวเปลี่ยนไป เมื่อเข้าโรงเรียนความคาดหวังจึงมุ่งไปที่การประสบผลสำเร็จทางด้านการเรียน การได้รับชัยชนะในการแข่งขันที่โรงเรียนและสัมพันธภาพที่ดีระหว่างกลุ่มเพื่อน ดังนั้นสถานศึกษาหรือโรงเรียนต้องเป็นแหล่งที่จัดสภาพแวดล้อมในการ ส่งเสริมคุณค่าแห่งตนของเด็กต่อจากบ้าน ครูมีบทบาทที่สำคัญต่อการเรียนรู้และการรับรู้ของเด็ก สามารถทำให้เด็กรู้สึกว่าคุณค่าหรือมีความสำคัญได้ การที่ครูเปิดโอกาสให้เด็กเลือกทำ กิจกรรมต่าง ๆ ได้อย่างอิสระโดยไม่ขัดต่อกฎระเบียบที่วางไว้ ให้ความสนใจเอาใจใส่ ช่วยเหลือ ชี้แนะในการแก้ไขปัญหาต่าง ๆ ของเด็ก จะเป็นการส่งเสริมความมั่นใจในตนเองของเด็ก และ ความสามารถในการพึ่งพาตนเอง ซึ่งจะเป็นการพัฒนาความสำนึกในคุณค่าตนเองต่อไป และจากการออกสู่สังคมภายนอกนี้เอง เด็กจึงยังมีการประเมินคุณค่าของตนเองกับความสามารถในการปรับตัวให้เข้ากับมาตรฐานของสังคม กล่าวโดยสรุปถึงสิ่งที่มีอิทธิพลต่อคุณค่าแห่งตนของเด็กวัยนี้คือ ปฏิสัมพันธ์ระหว่างบิดามารดา ครู และเพื่อนนักเรียน การประสบผลสำเร็จในการเรียน และความสามารถในด้านอื่น ๆ รวมทั้งการได้รับการยอมรับจากบุคคลในสังคมที่เด็กเข้าไปเกี่ยวข้องด้วย ในทางกลับกันเด็กที่ไม่มีผู้ใหญ่คอยอบรมและให้กำลังใจ หรือตั้งความคาดหวังในตัวเด็กไว้เกินความสามารถเฉพาะตัวของเด็ก จะทำให้เด็กรู้สึกว่าคุณค่าต่ำต้อยไร้ความสามารถความรู้สึกเช่นนี้ถ้ามีมาก ๆ จะก่อให้เกิดความรู้สึกว่าตน “มีปมด้อย” ในแง่ใดแง่หนึ่ง ซึ่งในบางคนความรู้สึกเช่นนี้ฝังรากลึกในบุคลิกภาพจนตลอดชีวิต ความพอดีระหว่างความเอาใจเองกับความรู้สึกด้อยจะพัฒนาไปสู่ความมีสมรรถภาพที่แท้จริง (คือไม่มีความรู้สึกยกตนเอง เก่งจนหลงตนเอง หรือมีความรู้สึกว่าคุณค่าต่ำต้อยด้อยค่าจนกลายเป็นคนหยิ่งโหยง ไม่นำพาต่อกิจการใด ๆ)

พัฒนาการขั้นที่ 5 การสร้างเอกลักษณ์แห่งตนและความสับสนในเอกลักษณ์แห่งตน (Identity vs. Identity Diffusion) เริ่มตั้งแต่ 12 ปีถึง 20 ปี ซึ่งเป็นระยะพัฒนาการของวัยรุ่นและเป็นวัยที่ให้ความสำคัญต่อคุณค่าแห่งตนของบุคคลสูงกว่าวัยอื่น ๆ ซึ่งแม้ว่าคุณค่าแห่งตนของบุคคลจะพัฒนาได้ตลอดทุกช่วงอายุ แต่จะมีการพัฒนาอย่างเห็นได้ชัดในช่วงวัยรุ่น เนื่องจากวัยรุ่นเป็นวัยที่ร่างกายมีความเจริญเติบโตไปสู่การมีวุฒิภาวะ มีการเปลี่ยนแปลงทั้งทางร่างกาย จิตใจ อารมณ์ และสังคม และจากการเปลี่ยนแปลงดังกล่าวทำให้เกิดความคิดหรือมโนภาพที่บุคคลมีต่อตนเองเกิดการเปลี่ยนแปลง วัยรุ่นจึงประสบความยุ่งยากในการแสวงหาเอกลักษณ์ของตนเองเพื่อให้เกิดการยอมรับจากบุคคลอื่น รวมทั้งการยอมรับตนเองด้วย ในขณะเดียวกันวัยรุ่นก็มีความต้องการตำแหน่งทางสังคมด้วยโดยเฉพาะในกลุ่มเพื่อน คูเปอร์ สมิธ พบว่าสัมพันธภาพของเด็กท่ามกลางเพื่อนในวัย

เดียวกันมีอิทธิพลต่อคุณค่าแห่งตนของเด็ก การได้รับการยอมรับและการเป็นที่นิยมชมชอบจากกลุ่มเพื่อนก็จะมีคุณค่าแห่งตนสูง ในทางตรงข้าม หากบุคคลอยู่ในสังคมหรือกลุ่มเพื่อนที่ชอบตำหนิหรือเยาะเย้ยอยู่เสมอไม่ได้รับการยอมรับจากกลุ่ม คุณค่าแห่งตนก็จะต่ำลง การได้รับการยอมรับจากกลุ่มเพื่อนจึงมีความสำคัญต่อคุณค่าแห่งตนของวัยรุ่นเป็นอย่างมาก การเรียนรู้ที่จะสร้างสัมพันธอันดีกับเพื่อน ๆ จึงเป็นสิ่งที่จำเป็นสำหรับวัยรุ่น ซึ่งการจะมีสัมพันธภาพที่ดีงามและมั่นคงได้นั้น ต้องรู้จักตนเอง เข้าใจตนเองและเข้าใจผู้อื่นด้วย (Sasse, 1978) และวัยรุ่นยังต้องมีการตัดสินใจในการประกอบอาชีพในอนาคต ต้องมีส่วนร่วมกับกิจกรรมในสังคมมากขึ้น ตลอดจนการเลือกคู่ครองและการแสดงความสามารถตามบทบาทที่ได้รับ ดังนั้นคุณค่าแห่งตนของเขาจึงขึ้นอยู่กับความสำเร็จของงาน การได้รับการยอมรับจากสังคม และการมีคุณค่าในสังคม ภาวะทางเศรษฐกิจ รวมทั้งลักษณะทางกายภาพ ซึ่งพบว่าลักษณะทางกายภาพที่ดีจะทำให้บุคคลมีความพึงพอใจในตนเองมากกว่าบุคคลที่มีลักษณะทางกายภาพที่ไม่ดี โดยเฉพาะวัยรุ่นที่มีการเปลี่ยนแปลงทางด้านร่างกายอย่างมาก และพบว่าวัยรุ่นที่มีสุขภาพไม่ดี มีโรคภัยไข้เจ็บแทรกจะมีคุณค่าแห่งตนต่ำอีกด้วย

วัยรุ่นที่ไม่รู้จักสมรรถภาพและคุณลักษณะของตนดีพอสมควร ไม่สามารถประสานเอกลักษณ์แห่งตนกับโครงสร้างของสังคมจะกลายเป็นวัยรุ่นที่หลงตนลืมนตน (Identity Crisis) และมีตนอันสับสน (Identity Diffusion) วัยรุ่นเหล่านี้เป็นวัยรุ่นที่ว้าวุ่น ไม่เป็นตัวของตัวเอง เหนงหางอย จี้กั้ววล ตัดสินใจไม่ได้ รู้สึกว่าตนถูกทอดทิ้งจนอาจกลายเป็นอันธพาล ติดยาเสพติด ขาดความรับผิดชอบต่อตนเอง

พัฒนาการขั้นที่ 6 ความใกล้ชิดผูกพันและความรู้สึกโดดเดี่ยว (Intimacy vs. Isolation) เริ่มตั้งแต่ 20 ปีถึง 40 ปี ซึ่งเป็นวัยผู้ใหญ่ตอนต้น วุฒิภาวะที่เพิ่มขึ้นจะทำให้บุคคลมองตนเองได้ชัดเจนขึ้น มีการยอมรับตนเองมากขึ้นและเพื่อผืนน้อยลงกว่าช่วงวัยรุ่น สามารถรับรู้และเรียนรู้ที่จะเผชิญกับสิ่งที่ตนเองขาดไป ขณะเดียวกันก็พยายามเพิ่มความเข้มแข็งให้กับตนเองอีกด้วย คุณค่าแห่งตนของวัยนี้จึงมีการเปลี่ยนแปลงน้อย บุคคลในวัยนี้จะมีการแสวงหามิตรภาพหรือความผูกพันที่ลึกซึ้ง เช่น การหาคู่ครองหรือเพื่อนสนิทที่มีความนับถือไว้วางใจ มีความห่วงใยและเอื้ออาทรต่อกัน และเนื่องจากวัยนี้เป็นวัยที่ทำงาน จากการศึกษาของคูเปอร์สมิธพบว่า ความบรรลุผลสำเร็จและความพึงพอใจในงานเป็นปัจจัยที่มีผลต่อคุณค่าแห่งตนของบุคคล ช่วยให้บุคคลดำเนินชีวิตอย่างมีความสุขและมีผลต่อคุณภาพและประสิทธิภาพของงานอีกด้วย ดังนั้นการมีปฏิสัมพันธ์ที่ดีระหว่างคู่ครอง เพื่อนสนิท ผู้ร่วมงาน ความสำเร็จและความพึงพอใจในงานจึงมีผลต่อการพัฒนาคุณค่าแห่งตนของบุคคลวัยนี้

อีริกสันกล่าวว่า ผู้ใหญ่ที่ไม่รู้จักสร้างความรู้สึกลึกสนิทสนมจริงจังกับผู้อื่น จะมีความรู้สึกอ้างว้างเดียวดาย ผู้ใหญ่ประเภทนี้ไม่สามารถ “ละตนเพื่อเข้าถึงผู้อื่น” ถ้ามีลักษณะเช่นนี้มาก ๆ อาจก่อให้เกิดปัญหาบุคลิกภาพที่รุนแรงได้ (Severe Personality Problem)

พัฒนาการขั้นที่ 7 การบำรุงส่งเสริมผู้อื่นและการพะวงเฉพาะตน (Generativity vs. Self Absorption) เริ่มตั้งแต่ 40 ปีถึง 60 ปี ซึ่งเป็นระยะวัยกลางคน บุคคลในวัยนี้จะพัฒนาคุณค่าแห่งตนจากการได้แสดงความเอื้ออาทรต่อบุคคลอื่นอย่างแท้จริง โดยการแบ่งปันวัตถุสิ่งของ ความรู้ และความคิดความชำนาญต่าง ๆ ต่อบุคคลอื่นและต่อสังคมส่วนรวม โดยเฉพาะอย่างยิ่งต่อบุคคลเยาว์วัยกว่าทำให้บุคคลมองเห็นตนเองมีค่ามีความหมายต่อบุคคลอื่น มีการประเมินตนเองไปในทางที่ดี มีความรู้สึกตลอดจนภาวะอารมณ์ในด้านบวกออกมา มีความเบิกบาน แสดงอารมณ์ที่เป็นสุข และปราศจากความวิตกกังวล รู้สึกพึงพอใจและชื่นชมตนเอง มองตนเองว่าเป็นบุคคลที่มีความสามารถที่ประสบผลสำเร็จ เกิดความรู้สึกที่ดีต่อตนเอง อันเป็นการส่งเสริมคุณค่าแห่งตนให้สูงขึ้น หากคนวัยกลางคนขาดการแบ่งปัน เพื่อแผ่แนะนำผู้อื่นแล้ว ผู้ใหญ่วัยกลางคนจะมีบุคลิกภาพอ่อนแอและ มีความสับสนใจ มีอารมณ์ไม่เป็นสุขมากกว่าบุคคลที่มีคุณค่าแห่งตนปานกลางหรือสูง และไม่มี ความพึงพอใจในภาวะที่ตนเองเป็นอยู่มองว่าตนเองไม่มีความสามารถที่จะประสบผลสำเร็จได้ในอนาคต จึงเกิดความรู้สึกค้อยค่า วิตกกังวลทำให้คุณค่าแห่งตนลดต่ำลง

ผู้ใหญ่วัยกลางคนที่พะวงเฉพาะตนจะเป็นผู้ที่เห็นแก่ตน เป็นบุคคลที่แสวงหาแต่อำนาจ ไม่หยุดยั้ง อาจเป็นอำนาจทางตำแหน่งหน้าที่การงาน หรืออำนาจทางทรัพย์สินเงินทองก็ได้

พัฒนาการขั้นที่ 8 ความมั่นคงทางจิตใจและความสิ้นหวัง (Integrity vs. Despair) เริ่มตั้งแต่อายุ 60 ปีขึ้นไป เป็นวัยผู้สูงอายุ คุณค่าแห่งตนของบุคคลจะเปลี่ยนแปลงอีกครั้งในวัยนี้ เนื่องจากเป็นวัยที่มีการสูญเสียในชีวิตหลายอย่าง เช่น การสูญเสียทางด้านภาวะสุขภาพ สูญเสียความสามารถทางด้านร่างกาย การเกษียณอายุการทำงานและการสูญเสียคู่สมรส หลังจากบุคคลได้กระทำภารกิจต่าง ๆ ตามหน้าที่มาอย่างมากมาย ได้พบทั้งความสำเร็จและความล้มเหลวตลอดช่วงชีวิตที่ผ่านมา หากบุคคลสามารถทำใจยอมรับได้ มีความพอใจในชีวิตของตนเอง ไม่มีความรู้สึกสูญเสีย ไม่กลัวความตายที่จะเข้ามา ก็จะทำให้บุคคลมีคุณค่าแห่งตนในทางบวก ในทางตรงข้ามหากบุคคลรู้สึก สูญเสีย ยอมรับไม่ได้ หวาดกลัวความตายที่จะมาถึงก็จะทำให้บุคคลมีคุณค่าแห่งตนลดต่ำลง เกิดอาการเศร้าสร้อยสิ้นหวังและหลีกเลี่ยงชีวิต (บางคนถึงกับคิดฆ่าตัวตาย) ดังนั้นบุคคลใกล้ชิดและบุคคลภายในครอบครัวจึงมีอิทธิพลต่อการพัฒนาคุณค่าแห่งตนในวัยสูงอายุ

จากแนวคิดเกี่ยวกับคุณค่าแห่งตนของคูเปอร์สมิธ ดังกล่าว จะเห็นได้ว่าคุณค่าแห่งตนมีพัฒนาการมาตั้งแต่แรกเกิดและเกิดขึ้นอย่างต่อเนื่องตลอดทุกช่วงชีวิตตามระดับวุฒิภาวะและสิ่งแวดล้อม โดยส่วนหนึ่งของคุณค่าแห่งตนของบุคคล เป็นการรับรู้ของบุคคลที่มีต่อตนเองเกี่ยวกับ

ลักษณะทางกายภาพ ภาวะทางอารมณ์ การรับรู้ภาวะสุขภาพ ความสามารถทั่วไป รวมไปถึงค่านิยมส่วนบุคคลและการตั้งเป้าหมายในชีวิต ถ้าบุคคลรับรู้สิ่งต่าง ๆ เหล่านี้ที่มีต่อตนเองในด้านบวก คุณค่าแห่งตนก็จะสูงขึ้น ในทางกลับกันถ้าการรับรู้เป็นไปในทางลบคุณค่าแห่งตนย่อมต่ำลงและคุณค่าแห่งตนอีกส่วนหนึ่งของบุคคลมีพัฒนาการมาจากสัมพันธภาพระหว่างบุคคลกับบุคคลอื่น เป็นส่วนใหญ่โดยเริ่มจากสัมพันธภาพกับบิดามารดาในวัยเด็กซึ่งเมื่อพิจารณาแล้วจะพบว่า สัมพันธภาพระหว่างบิดามารดาและเด็กนั้นเป็นประสบการณ์ในวัยเด็กของบุคคลที่ผ่านมาแล้วไม่สามารถแก้ไขหรือเปลี่ยนแปลงได้ในปัจจุบัน บิดามารดาจึงมีอิทธิพลมากต่อการพัฒนาคุณค่าแห่งตนในช่วงวัยเด็ก เมื่อเข้าสู่วัยรุ่นและวัยรุ่นสัมพันธภาพระหว่างบุคคลและกลุ่มเพื่อนก็จะเข้ามามีอิทธิพลต่อคุณค่าแห่งตนของบุคคล และเมื่อบุคคลเจริญเติบโตเข้าสู่วัยผู้ใหญ่สัมพันธภาพกับบุคคลรอบข้างที่บุคคลเข้าไปเกี่ยวข้องด้วยเช่น เพื่อนร่วมงาน ผู้บังคับบัญชาหรือคู่ครองก็จะมีผลต่อคุณค่าแห่งตน หากสัมพันธภาพเป็นไปในทางที่ดีก็จะนำไปสู่คุณค่าแห่งตนในทางบวก แต่ถ้าสัมพันธภาพเป็นไปในเชิงลบก็จะทำให้คุณค่าแห่งตนเป็นไปในทางลบเช่นกัน ส่วนปัจจัยทางด้านสถานภาพทางสังคมนั้นพบว่ยังไม่มีความสัมพันธ์อย่างเด่นชัดกับคุณค่าแห่งตนของบุคคล

ลักษณะของบุคคลมีคุณค่าแห่งตนสูง จากการศึกษาของบาส (Bass, 1960, p. 129) มีลักษณะดังนี้ เป็นผู้ที่

1. มีความเชื่อมั่นในตนเอง
2. มองตนเองในด้านบวก
3. มีความรู้สึกมั่นคงและปลอดภัย ไม่หวั่นไหวต่อคำวิจารณ์
4. มีลักษณะยอมรับตนเอง ยอมรับความคิดเห็นของผู้อื่น
5. ใส่ใจในความสามารถรับรู้ความรู้สึกของผู้อื่นได้อย่างละเอียดอ่อน
6. สามารถแสดงความคิดเห็นและความต้องการของตนเองอย่างตรงไปตรงมาตาม

ความเป็นจริง

7. ใช้กลไกในการป้องกันตัวน้อย
8. เป็นผู้ริเริ่มสร้างสัมพันธภาพกับผู้อื่นก่อน
9. มีความยืดหยุ่นและมีความคิดริเริ่มสร้างสรรค์ที่มีประโยชน์

ลักษณะของบุคคลมีคุณค่าแห่งตนนั้นจะเป็นคนที่มีความรู้สึกที่ดีต่อตนเองและผู้อื่น เป็นผู้ที่มีความเชื่อมั่นในตนเอง มีความสามารถในการปรับตัวให้เข้ากับสภาพแวดล้อมที่ดี มีมนุษยสัมพันธ์ที่ดี มีความกระตือรือร้นสามารถสร้างงานให้ประสบผลสำเร็จได้ ความเป็นอิสระ เป็นผู้นำ และมีความรับผิดชอบ กล่าวหาญ ไม่หลีกเลี่ยงปัญหา ทำให้ชีวิตมีความสุข ปราศจากความวิตกกังวลและแก้ปัญหาได้ดี บุคคลที่มีคุณค่าแห่งตนสูงจะมีความสอดคล้องกลมกลืนทั้งหมดของ “ตน”

รับรู้คุณค่าของตนตามความเป็นจริง มักจะเป็นผู้มีความเชื่อมั่นในตนเอง และยอมรับในตนเอง จะมองเห็นว่าตนเองมีคุณค่า ตระหนักถึงศักยภาพทั้งหมดของตน ซึ่งเป็นผลให้เกิดการมองโลกในแง่ดี มีความคิดริเริ่มสร้างสรรค์ กล้าเผชิญกับปัญหาที่ท้าทาย และยอมรับสิ่งใหม่ ๆ ด้วยใจที่เปิดกว้าง มีความเป็นผู้นำและสามารถแสดงพฤติกรรมได้อย่างเหมาะสม ตลอดทั้งมีความพึงพอใจในตนเอง เคารพในตนเอง บุคคลที่มีคุณค่าแห่งตนสูงจึงเป็นผู้มีความรับผิดชอบต่อตนเองและผู้อื่น รวมทั้งสามารถสร้างสัมพันธภาพกับผู้อื่นและสิ่งแวดล้อมได้ด้วย (Branden, 1981, pp. 6-9)

ลักษณะของบุคคลมีคุณค่าแห่งตนต่ำ สำหรับบุคคลที่มีความไม่สอดคล้องกลมกลืนแห่งตนมักใช้กลไกป้องกันตนเอง จะไม่ค่อยมีความเชื่อมั่นในตนเอง มองตนเองว่าเป็นคนไม่ดี รู้สึกว่าตนเองเป็นคนไม่ดี ไร้ค่า ไม่มีความสามารถ มีข้อบกพร่อง ไม่กล้าแสดงความคิดเห็นที่แตกต่างไปจากคนอื่น ส่งผลให้บุคคลเหล่านี้เกิดความรู้สึกมีปมด้อย รู้สึกไม่มีความสุข เก็บกดอารมณ์และความรู้สึกไม่ต้องการแสดงความรู้สึกที่แท้จริง เมื่อพบอุปสรรคก็ละทิ้ง หลีกเลียงการแก้ปัญหา ไม่มีความยืดหยุ่น ยึดติดอยู่กับสิ่งที่รู้จักหรือเคยชิน เพื่อความรู้สึกปลอดภัย หลีกเลียงการคบหาสมาคมกับบุคคลอื่น มักจะคล้อยตามผู้อื่น มีความอายสูง ไม่กล้าปฏิเสธในสิ่งที่ตนเองไม่ต้องการ กลัวการตัดสินใจของคนอื่นที่มีต่อตนเอง คุณค่าแห่งตนขึ้นอยู่กับความคิดที่บุคคลอื่นมีต่อตนเอง หวั่นไหวต่ออิทธิพลของสังคม มักจะนำความคิดของบุคคลอื่นมาใส่ใจ มักคิดว่ากลุ่มเพื่อนไม่ให้การยอมรับไม่ให้ความรู้สึกสนใจและเกิดความรู้สึกเสียใจบ่อย ๆ นอกจากนี้มักมีอาการเครียดทางประสาท และไม่ใส่ใจในพฤติกรรมหรือกิจกรรมทางสังคม มีความคาดหวังความสำเร็จในชีวิตต่ำ และมีโอกาสได้รับทุกข์ทรมานจากอาการจิตสรีระแปรปรวน เช่น วิตกกังวล โรคนอนไม่หลับ ปวดศีรษะ กัดเล็บ หัวใจสั่น รวมทั้งภาวะซึมเศร้าด้วย

องค์ประกอบของคุณค่าแห่งตน

คุณค่าแห่งตนของบุคคล เป็นการประเมินอัตมโนทัศน์ของบุคคล ซึ่งได้แก่ ความคิด ความรู้สึก และเจตคติที่บุคคลมีต่อตนเอง ซึ่งผู้ให้แนวคิดเกี่ยวกับองค์ประกอบของคนที่เกี่ยวข้องกับคุณค่าแห่งตน การพัฒนาคุณค่าแห่งตนในเด็กนั้น เราควรที่จะให้ความสำคัญขององค์ประกอบที่เป็นปัจจัยในการส่งเสริมคุณค่าแห่งตนเป็นอย่างมาก จึงจะทำให้ส่งผลที่ดีต่อการพัฒนาตนของเด็ก

จากการศึกษางานวิจัยที่มีส่วนเกี่ยวข้องกับองค์ประกอบที่มีอิทธิพลต่อความรู้สึกเห็นคุณค่าในตนเองคูเปอร์สมิธ (Coopersmith, 1981, อ้างถึงใน ศศิกันต์ ธนะโสธร, 2529) พบว่าองค์ประกอบที่มีอิทธิพลต่อคุณค่าแห่งตนมี 2 ประเภท ซึ่งสอดคล้องกับทฤษฎีของมาสโลว์ คือ ประเภทที่เป็นลักษณะเฉพาะบุคคล ซึ่งเกี่ยวข้องกับการเห็นคุณค่าจากตนเองในด้านต่าง ๆ และประเภทที่เป็นส่วนประกอบภายนอก ซึ่งเกี่ยวข้องกับการได้รับการเห็นคุณค่าจากผู้อื่น

1. องค์ประกอบที่เป็นลักษณะเฉพาะของบุคคล ประกอบด้วย

1.1 ลักษณะทางกายภาพ (Physical Attributes) ลักษณะทางกายภาพมีความสัมพันธ์ต่อคุณค่าแห่งตน เช่น ความงามด้วยรูปร่าง ความแข็งแรงของร่างกาย ความคล่องแคล่วในการเคลื่อนไหว บุคคลที่มีลักษณะทางกายภาพที่ดี จะมีความพึงพอใจและคุณค่าแห่งตนมากกว่าบุคคลที่มีลักษณะทางกายภาพที่ด้อย อย่างไรก็ตามก็ดูลักษณะทางกายภาพใด ๆ จะส่งผลต่อคุณค่าแห่งตนหรือไม่เพียงใดนั้น ยังขึ้นอยู่กับค่านิยมของสังคมนั้น ๆ เป็นตัวกำหนดอีกด้วย

1.2 สมรรถภาพ ความสามารถและผลงาน (General Capacity, Ability and Performance) ความสามารถทั้ง 3 ด้านนี้ มีความสัมพันธ์ระหว่างกันและช่วยส่งเสริมให้บุคคลเกิดคุณค่าแห่งตน โดยจะเป็นตัวชี้บอกถึงความสำเร็จหรือล้มเหลวในสิ่งที่กระทำ ซึ่งจะมีเรื่องของสติปัญญาเข้ามาเป็นตัวสนับสนุนด้วย โดยเฉพาะอย่างยิ่งผู้ที่อยู่ในวัยเรียน สติปัญญาจะมีผลต่อสมรรถภาพและผลการเรียนของนักเรียนด้วย อันจะนำไปสู่การเพิ่มความรู้จักมีคุณค่าแห่งตน

1.3 ภาวะทางอารมณ์ (Affective State) ภาวะทางอารมณ์เป็นภาพสะท้อนให้เห็นถึงความรู้สึกพอใจ ความรู้สึกเป็นสุข ความรู้สึกวิตกกังวล หรือภาวะอื่น ๆ ที่อยู่ในตัวบุคคลทั้งที่แสดงออกและไม่แสดงออก โดยส่วนใหญ่เป็นผลสืบเนื่องมาจากการประเมินถึงสิ่งที่ตนประสบ และเป็นผลมาจากการมีปฏิสัมพันธ์กับบุคคลอื่นแล้วมีผลกระทบต่อการประเมินตนเองในเวลาต่อมา บุคคลที่ประเมินตนเองในทางที่ดีจะแสดงความรู้สึกพอใจ เป็นสุข ในขณะที่บุคคลที่ประเมินตนเองในทางไม่ดีจะไม่พอใจในภาวะชีวิตปัจจุบันของตนเอง และหมดหวังกับอนาคต

1.4 ค่านิยมส่วนตัว (Self-Values) บุคคลจะประเมินตนเองกับสิ่งที่ตนให้คุณค่าที่สอดคล้องกับอุดมคติตน และบุคคลยังมีแนวโน้มที่จะใช้เกณฑ์ค่านิยมของสังคม เป็นตัวตัดสินคุณค่าแห่งตน นอกจากนี้การที่บุคคลได้แสดงพฤติกรรมที่สอดคล้องกับค่านิยมที่สำคัญของตน มีผลให้บุคคลมีคุณค่าแห่งตนเพิ่มขึ้นด้วย (Bradshaw, 1981, p. 6)

1.5 ระดับความมุ่งหวัง (Aspiration) การตัดสินคุณค่าของบุคคลส่วนหนึ่ง เกิดขึ้นจากการเปรียบเทียบผลการปฏิบัติและความสามารถของตน กับระดับเกณฑ์ความสำเร็จที่ตั้งไว้ ทั้งนี้เพราะประสบการณ์การได้รับความสำเร็จ จะนำไปสู่ความมุ่งหวังต่อความสำเร็จในครั้งต่อไป การสามารถปฏิบัติได้ตามเกณฑ์หรือดีกว่าเกณฑ์ที่ตั้งไว้ จะนำไปสู่การมองตนเองว่ามีคุณค่า

1.6 เพศ (Sex) สังคมและวัฒนธรรม โดยส่วนใหญ่มักจะให้ความสำคัญต่อเพศชาย โดยเพศชายมักได้รับมอบหมายตำแหน่ง ที่มีอำนาจในสังคม ในขณะที่เพศหญิงได้รับตำแหน่งและบทบาททางสังคมที่ด้อยกว่า และเพศหญิงที่มีคุณค่าแห่งตนสูง จะประสบความสำเร็จในการเรียนมากกว่าเพศชายที่มีคุณค่าแห่งตนสูง

2. องค์ประกอบที่เป็นส่วนประกอบภายนอก ประกอบด้วย

2.1 ความสัมพันธ์กับบิดา มารดา ญาติ หรือประสบการณ์ทางครอบครัวของ

บุคคลมีส่วนในการพัฒนาคุณค่าแห่งตนของบุคคลเช่นกัน ครอบครัวใดที่มีพ่อแม่ที่มีความคุณค่าแห่งตนสูง มีความมั่นคงทางอารมณ์ มีความยืดหยุ่น มั่นใจในตนเอง มีสัมพันธภาพที่ดีกับลูก โดยแสดงการยอมรับ ใส่ใจ เข้าใจตัวลูก ให้คุณค่าและกำลังใจ ผลที่ตามมาคือ เด็กจะรู้สึกภาคภูมิใจในคุณค่าแห่งตน ส่วนผู้ปกครองที่ไม่ได้ให้ความสนใจ ไม่แบ่งเวลาที่จะมีกิจกรรมร่วมกับลูก ไม่มีการพูดคุยปรึกษา ไม่ให้อิสระในการแลกเปลี่ยนความคิดเห็นและการตัดสินใจในครอบครัว ละเลยการดูแล ไม่มีความสม่ำเสมอในการอบรมเลี้ยงดู ทั้งยังปฏิเสธ ใช้วิธีการลงโทษที่รุนแรง และ ครอบงำความนึกคิดของเด็ก มีผลให้เด็กเกิดความสับสนในตัวเอง และประเมินคุณค่าแห่งตนต่ำ (Coopersmith, 1981) นอกจากนี้เด็กจะขาดแรงจูงใจใฝ่สัมฤทธิ์ ไม่ต่อสู้อุปสรรค อ่อนแอ ขอมแพ้ ท้อถอยในชีวิต มีทัศนคติด้านลบต่อตนเอง มองว่าตนเองไม่น่าชื่นชม (Rosenberg, 1965, p. 158) เมื่อให้ออกาสแสดงออก พฤติกรรมจะออกมาในลักษณะก้าวร้าว ใช้อำนาจข่มขู่ ไม่ยอมรับความจริงของชีวิต มักประสบกับปัญหาของสุขภาพจิต ส่วนเด็กวัยรุ่นที่มีอัตมโนทัศน์ที่ติดลบนั้นจะมีประวัติว่าได้รับการเสริมแรงทางบวก (Positive Reinforcement) ในการกระทำของตน (Neal, 1987, p. 598)

2.2 โรงเรียนและการศึกษา ประสบการณ์ที่โรงเรียนมีส่วนในการสนับสนุนต่อ

จากที่บ้าน โรงเรียนมีหน้าที่ช่วยให้เด็กนักเรียนเกิดความรู้สึกเชื่อมั่นในทักษะ ความสามารถและคุณค่าแห่งตนเมื่ออยู่ในชั้นเรียน เป็นต้นว่า การให้ออกาสนักเรียนได้ทำกิจกรรมตามความสามารถอย่างอิสระ ซึ่งไม่ขัดต่อระเบียบของโรงเรียน การให้นักเรียนได้ฝึกการแก้ไขปัญหาต่าง ๆ จะช่วยส่งเสริมให้เด็กมีความมั่นใจในตนเองมากขึ้น ครูมีอิทธิพลต่อการพัฒนาคุณค่าแห่งตนของเด็ก การให้ความเชื่อถือในความสามารถและสมรรถภาพแก่นักเรียน และชื่นชมในผลงานตามความสามารถของเขา จะเป็นกำลังใจให้ความคิดและทัศนคติที่มีต่อตนเองของเด็กพัฒนาขึ้น อันจะมีผลต่อการพัฒนาคุณค่าแห่งตน (Good, 1970 อ้างถึงใน ศศิกานต์ ธนะโสธร, 2529)

2.3 สถานภาพทางสังคม การเปรียบเทียบตนเองกับบุคคลอื่น เพื่อชี้บอก

สถานภาพทางสังคมของบุคคล เช่น ตำแหน่งการงาน บทบาททางสังคม วงศ์ตระกูล สถานะทางเศรษฐกิจ เป็นต้น บุคคลที่มีสถานภาพทางสังคมในระดับสูงจะได้รับการปฏิบัติต่อที่ทำให้เกิดความรู้สึกว่าตนเองมีคุณค่าสูงกว่าบุคคลอื่น อย่างไรก็ตาม จากการศึกษาพบว่า สถานภาพทางสังคมมีความสัมพันธ์กับคุณค่าแห่งตนไม่เด่นชัด เพราะบุคคลที่มาจากสถานภาพทางสังคมระดับต่ำ มีทั้งบุคคลที่มีคุณค่าแห่งตนสูง และบุคคลที่มีคุณค่าแห่งตนต่ำ (Coopersmith, 1981, pp. 82-84)

สังคม-เพื่อน ปฏิสัมพันธ์ทางสังคมกับเพื่อนจะช่วยในการพัฒนาคุณค่าแห่งตน บุคคลที่ไม่ได้รับการยอมรับจากกลุ่มเพื่อน ไม่เป็นที่ประทับใจหรือไม่อยู่ในความสนใจของเพื่อนจะไม่ชอบ

สูงลิบกับใคร ไม่แบ่งปันความคิดความรู้สึกส่วนตัวร่วมกับเพื่อน ในที่สุดจะไม่ใช่ที่ไว้วางใจของเพื่อน และเกิดความรู้สึกว่าไม่มีใครชอบหรือไม่นับถือตนเองเลย (Rosenberg, 1965, p. 158) จะเห็นได้ว่า คุณค่าแห่งตน เป็นองค์ประกอบสำคัญของพฤติกรรมที่มีประสิทธิภาพ การส่งเสริมให้เกิดคุณค่าแห่งตนจะต้องได้รับการร่วมมือ ทั้งในส่วนของพ่อแม่ ผู้ปกครองนักเรียน โรงเรียนและตัวนักเรียนเอง เพื่อให้ นักเรียนมีความเชื่อมั่นในตนเอง ได้นำศักยภาพที่มีอยู่ออกมาปรากฏ เกิดการพัฒนาอัตโนมัติทั้งในทางบวก หรือพัฒนาคุณค่าแห่งตนนั่นเอง

แนวทางการพัฒนาและสร้างคุณค่าแห่งตน

คุณค่าแห่งตนเป็นสิ่งที่สามารถเรียนรู้ได้ สามารถเปลี่ยนแปลงได้ และพัฒนาให้เกิดขึ้นได้จากประสบการณ์ที่บุคคลได้รับ จากแนวคิดเกี่ยวกับการพัฒนาและสร้างคุณค่าแห่งตนของนักจิตวิทยาที่กล่าวมาแล้ว จะเห็นได้ว่ามีความสัมพันธ์สอดคล้องกัน ซึ่งสามารถนำมาใช้เป็นแนวทางในการเสริมสร้างคุณค่าแห่งตนได้ ดังนี้ (กรมสุขภาพจิต, 2540)

1. การจัดสภาพแวดล้อมและบรรยากาศที่ผ่อนคลาย ให้การรับฟังและยอมรับความคิดเห็น มีการเสริมแรงและใส่ใจ นอกจากนี้การสร้างบรรยากาศที่ผ่อนคลายอาจส่งเสริมได้ โดยการจัดกิจกรรมคลายเครียดต่าง ๆ เพื่อให้เกิดความสดใส สงบและเกิดความสัมพันธ์ระหว่างร่างกายและจิตใจ
2. จัดกิจกรรมเพื่อให้มีโอกาสนในการแก้ปัญหาาร่วมกัน โดยใช้กระบวนการกลุ่มและใช้วิธีการแก้ปัญหาแบบปลายเปิด เพื่อให้โอกาสคิดด้วยเหตุผลอย่างอิสระ และสามารถประสบความสำเร็จในการคิดแก้ปัญหา เพื่อให้เกิดคุณค่าแห่งตนได้
3. เปิดโอกาสให้แต่ละคนแสดงความคิดเห็น เป็นการสะท้อนความคิดและค่านิยมของตน เพื่อให้เกิดการยอมรับความคิดเห็นและค่านิยมของผู้อื่น
4. มีการตั้งเป้าหมายหรือความคาดหวังถึงวันข้างหน้า เพื่อสร้างความภาคภูมิใจใน ตนเอง นอกจากนี้การระลึกถึงงานที่ทำเสร็จแล้วเป็นการให้กำลังใจและชื่นชมในตัวเอง
5. มีการวิเคราะห์และให้ข้อมูลย้อนกลับจากการแก้ปัญหาาร่วมกัน ช่วยให้เกิดการ เสนอแนะ ทำให้เกิดการยอมรับสภาพตามความเป็นจริงดังที่ บรู๊ค (Brook, 1992, pp. 544-545 อ้างถึงใน กรมสุขภาพจิต, 2540) กล่าวไว้

งานวิจัยที่เกี่ยวข้อง

งานวิจัยในประเทศ

เอกราช เจียวแก้ว (2540, บทคัดย่อ) ศึกษาผลของการให้คำปรึกษาเชิงจิตวิทยาแบบกลุ่มที่มีต่อคุณค่าแห่งตนของเยาวชนที่กำลังศึกษาอยู่ในระดับชั้นมัธยมศึกษาตอนต้น โรงเรียนผู้ใหญ่

แม่สา สถานพินิจและคุ้มครองเด็กและเยาวชนจังหวัดเชียงใหม่ พบว่า ภายหลังการทดลองเยาวชนที่เข้าร่วมการให้คำปรึกษาเชิงจิตวิทยาแบบกลุ่มมีคุณค่าแห่งตนไม่แตกต่างกว่าก่อนการทดลองระหว่างกลุ่มทดลองและกลุ่มควบคุมมีคุณค่าแห่งตนไม่แตกต่างกัน เยาวชนกลุ่มทดลองที่เข้าร่วมการให้คำปรึกษาเชิงจิตวิทยาแบบกลุ่ม มีการเปลี่ยนแปลงของคะแนนคุณค่าแห่งตน (Gained-Score) สูงกว่ากลุ่มควบคุมอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติ

ศุภรัตน์ จันลา (2542, บทคัดย่อ) ศึกษาผลของการให้คำปรึกษาเป็นกลุ่มแบบเหตุผล-อารมณ์ที่มีต่อคุณค่าแห่งตนและความวิตกกังวล ของนักเรียนชั้นประถมศึกษาปีที่ 6 โรงเรียนประถมศึกษาธรรมศาสตร์ พบว่า นักเรียนที่ได้รับการให้คำปรึกษาเป็นกลุ่มแบบพิจารณาเหตุผลและอารมณ์ มีความรู้สึกรู้ค่าแห่งตนสูงกว่านักเรียนที่ไม่ได้รับการทดลองอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติ นักเรียนกลุ่มควบคุมมีความรู้สึกรู้ค่าแห่งตนและความวิตกกังวลไม่แตกต่างกันทั้งก่อนและหลังการทดลอง

ปรารธนา ช้อนแก้ว (2542, บทคัดย่อ) พัฒนาความภาคภูมิใจในตนเองของเยาวชนอายุ 14-24 ปี ในสถานพินิจและคุ้มครองเด็กและเยาวชน จังหวัดระยอง โดยใช้กิจกรรมการออกกำลังกาย กลุ่มที่ 1 ได้รับการฝึกแอโรบิคแดนซ์ กลุ่มที่ 2 ได้รับการฝึกวิ่งและกลุ่มควบคุม ผลการศึกษาพบว่า กลุ่มเยาวชนที่ได้รับการฝึกแอโรบิคแดนซ์ มีความภาคภูมิใจในตนเองด้านค่านิยมสัมฤทธิ์ผลและด้านการปรับตัวเกี่ยวกับอารมณ์สูงกว่าก่อนการทดลองอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติ นอกจากนี้เมื่อวิเคราะห์ความแปรปรวนของคะแนนความภาคภูมิใจในตนเองพบว่า กลุ่มเยาวชนที่ได้รับการฝึกแอโรบิคแดนซ์มีความภาคภูมิใจในตนเองสูงกว่ากลุ่มที่ได้รับการฝึกวิ่ง

สมพร สุทัศนีย์ (2542, หน้า 77-79) ศึกษาตัวทำนายที่สามารถทำนายคุณค่าแห่งตนของเด็กก่อนวัยรุ่น กลุ่มตัวอย่างเป็นนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาตอนต้นอายุ 12-15 ปี จากโรงเรียนที่สังกัดสำนักงานคณะกรรมการการประถมศึกษาจังหวัดฉะเชิงเทรา สังกัดกรมสามัญศึกษา สังกัดเทศบาล และสังกัดสำนักงานคณะกรรมการการศึกษาเอกชน จำนวน 1,321 คน พบว่า ปัจจัยที่ร่วมกันทำนายคุณค่าแห่งตนของเด็กก่อนวัยรุ่นได้ดีที่สุด มี 9 ตัวแปรเรียงตามลำดับคือ การรับรู้ตนเอง ความเชื่อมั่นในตนเอง ความสัมพันธ์ระหว่างบิดามารดา การอบรมเลี้ยงดูแบบปล่อยปละละเลย

สังกัดของโรงเรียน การอบรมเลี้ยงดูแบบประชาธิปไตย เพศ ประเภทของบุตร และสภาพครอบครัว ตัวแปรแต่ละตัวทำให้สัมประสิทธิ์ของการทำนายเพิ่มขึ้นอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .001 และค่าสัมประสิทธิ์สหสัมพันธ์เท่ากับ .7754 และตัวแปรทั้ง 9 ตัว สามารถร่วมกันทำนายคุณค่าแห่งตนได้ร้อยละ 60.12

วุฒิชัย ไชยคำริน (2543, บทคัดย่อ) เปรียบเทียบผลของดนตรีบำบัดและการให้คำปรึกษากลุ่มแบบยึดบุคคลเป็นศูนย์กลางที่มีต่ออัตมโนคติของวัยรุ่นอายุ 14-18 ปี ในสถานพินิจและคุ้มครองเด็กจังหวัดนครสวรรค์ ใช้วิธีการจัดเข้ากลุ่มอย่างมีระบบจำนวน 3 กลุ่ม 1) กลุ่มดนตรีบำบัด 2) กลุ่มการให้คำปรึกษากลุ่มแบบยึดบุคคลเป็นศูนย์กลาง และ 3) กลุ่มควบคุม สรุปผลได้ว่า มีปฏิสัมพันธ์ระหว่างวิธีการทดลองกับระยะเวลาของการทดลองอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติ วัยรุ่นในกลุ่มทดลองทั้งสองกลุ่มมีคะแนนอัตมโนคติเพิ่มขึ้นกว่ากลุ่มควบคุมอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติ ในระยะหลังการทดลองและระยะติดตามผล

อนุสรณ์ พงษ์สวัสดิ์ (2544, บทคัดย่อ) ศึกษาผลของกลุ่มโลโกเทอราปีต่อคุณค่าแห่งตนของเยาวชนผู้ติดยาเสพติด พบว่า มีปฏิสัมพันธ์ระหว่างวิธีการทดลองกับระยะเวลาของการทดลองอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติ คุณค่าแห่งตนของเยาวชนผู้ติดยาเสพติดที่เข้าร่วมกลุ่มโลโกเทอราปีสูงกว่ากลุ่มควบคุมในระยะหลังการทดลอง และระยะติดตามผลอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติ คุณค่าแห่งตนของเยาวชนผู้ติดยาเสพติดที่เข้าร่วมกลุ่มโลโกเทอราปีภายหลังการทดลอง และระยะติดตามผลสูงกว่าระยะก่อนการทดลองอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติ คุณค่าแห่งตนของ เยาวชนผู้ติดยาเสพติดที่เข้าร่วมกลุ่มโลโกเทอราปีภายหลังการทดลองและระยะติดตามผลไม่แตกต่างกัน คุณค่าแห่งตนของเยาวชนผู้ติดยาเสพติดกลุ่มควบคุมระยะก่อนการทดลอง ระยะหลังการทดลองและระยะติดตามผลแตกต่างกันผลอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติ

อนุพงษ์ สุธรรมนิรันดร์ และคณะ (2544, หน้า 3) ศึกษาความภาคภูมิใจแห่งตนและภาวะซึมเศร้า ในกลุ่มนักเรียนวัยรุ่นชั้นมัธยมศึกษาของโรงเรียนแห่งหนึ่งในจังหวัดชลบุรีที่ใช้ยาบ้า เปรียบเทียบกับกลุ่มที่ไม่ใช้พบว่า กลุ่มนักเรียนวัยรุ่นที่ใช้ยาบ้ามีความภาคภูมิใจแห่งตนต่ำกว่านักเรียนกลุ่มที่ไม่ใช้ยาบ้าอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติ นอกจากนี้ยังพบภาวะซึมเศร้าในกลุ่มที่ใช้ยาบ้าสูงกว่ากลุ่มที่ไม่ใช้ยาบ้า

งานวิจัยต่างประเทศ

คูเปอร์สมิธ (Coopersmith, 1981, pp. 87-92) ศึกษาความสัมพันธ์ระหว่างคุณค่าแห่งตนกับความวิตกกังวลในเด็กนักเรียนชั้นประถมศึกษาปีที่ 5 และชั้นประถมศึกษาปีที่ 6 พบว่านักเรียนที่

มีคุณค่าแห่งตนสูง จะมีความวิตกกังวลน้อยกว่านักเรียนที่มีคุณค่าแห่งตนต่ำ

เดลี และเบอร์ตัน (Daly & Blurton, 1983, pp. 361-366) ศึกษาความสัมพันธ์ระหว่างคุณค่าแห่งตนกับความเชื่อที่ไม่มีเหตุผล ตามแนวทฤษฎีการพิจารณาเหตุผลและอารมณ์ โดยให้นักศึกษาระดับปริญญาตรี จำนวน 251 คน ทำแบบวัดคุณค่าแห่งตนและแบบวัดความเชื่อที่ไม่มีเหตุผล ผลการศึกษาพบว่า คุณค่าแห่งตนมีค่าสหสัมพันธ์ทางลบกับความเชื่อที่ไม่มีเหตุผล

มิลเลอร์ และโทมัส (Miller & Thomas, 1984, pp. 122-126) ศึกษาผลของอายุ การศึกษา และฐานะของแม่ที่ทำให้เกิดคุณค่าแห่งตนในตัวบุตร โดยใช้กลุ่มตัวอย่างเป็นคนผิวดำที่อาศัยอยู่ในเมือง จำนวน 60 คน และคนผิวขาวที่อาศัยอยู่แถบชานเมือง จำนวน 97 คน พบว่า ระดับการศึกษาของแม่ ฐานะของแม่ มีผลต่อคุณค่าแห่งตนในตัวบุตรอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติ คุณค่าแห่งตนของเด็กที่อยู่ในเมืองมีมากพอ ๆ กับเด็กที่อยู่นอกเมือง เกี่ยวกับอายุของแม่นั้นมีผลต่อความภาคภูมิใจในตัวลูกแตกต่างกันอย่างไม่มีนัยสำคัญทางสถิติ ในเรื่องเพศพบว่า เพศชายมีคุณค่าแห่งตนมากกว่าเพศหญิง

สเตลมา (Stelma, 1988) ศึกษาเปรียบเทียบอัตมโนคติของเยาวชนชายที่กระทำความผิดจนเป็นนิสัย กับเยาวชนชายที่ไม่ได้กระทำความผิดจนเป็นนิสัย จากกลุ่มตัวอย่าง 162 คน โดยใช้แบบวัดอัตมโนคติของเทนเนสซี ทดสอบก่อนและหลังการทดลองใช้สถิติ Point-Biserial Correlations ผลการทดลองพบว่า มีความสัมพันธ์ทางบวกระหว่างอัตมโนคติและการกระทำความผิดจนเป็นนิสัยอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติ

บาร์รี (Barry, 1989, p. 186) ได้ศึกษาผลการอบรมการกล้าแสดงออกต่อคุณค่าแห่งตนและบทบาททางเพศของนักศึกษาพยาบาล พบว่า นักศึกษาพยาบาลมีการกล้าแสดงออกเพิ่มมากขึ้นทั้งในระยะหลังได้รับการอบรม และระยะติดตามผล ความสัมพันธ์ระหว่างการกล้าแสดงออกและคุณค่าแห่งตน พบว่า เพศชายมีความสัมพันธ์ระหว่างการกล้าแสดงออกและคุณค่าแห่งตนในทิศทางบวก แต่ไม่พบความสัมพันธ์ระหว่างการกล้าแสดงออกและคุณค่าแห่งตนในกลุ่มกระเทย

การให้คำปรึกษากลุ่ม (Group Counseling)

ความหมายของการให้คำปรึกษากลุ่ม

วัชร ทรัพย์มี (2533) ให้ความหมายของการให้คำปรึกษากลุ่มว่า เป็นกระบวนการที่บุคคลซึ่งมีความต้องการตรงกันที่จะปรับปรุงตนเองในเรื่องใดเรื่องหนึ่ง หรือต้องการจะแก้ปัญหาดังกล่าวหนึ่ง ร่วมกันปรึกษาหารือซึ่งกันและกัน โดยมีผู้ให้คำปรึกษาร่วมอยู่ด้วย สมาชิกในกลุ่มจะมีโอกาสได้แสดงออกเกี่ยวกับความรู้สึกและความคิดเห็นของแต่ละบุคคล เป็นการได้ระบายความรู้

ลึกซึ้งในจิตใจ ได้สำรวจตนเอง ได้ฝึกการยอมรับตนเอง กล่าวที่จะเผชิญปัญหาและได้ใช้ความคิดในการแก้ปัญหาหรือปรับปรุงตนเอง ทั้งได้รับฟังความรู้สึกและความคิดเห็นของผู้อื่นและได้ตระหนักว่า ผู้อื่นก็มีความรู้สึกขัดแย้งหรือความคิดเห็นเช่นเดียวกับตน

กาญจนา ไชยพันธุ์ (2544) ให้ความหมายของการให้คำปรึกษากลุ่มว่า เป็นกระบวนการที่ผู้ให้คำปรึกษาจัดขึ้น เพื่อให้ความช่วยเหลือแก่ผู้รับคำปรึกษาที่มีปัญหาล้ายคลึงกันหรือความต้องการเหมือนกัน ซึ่งมุ่งให้ผู้รับคำปรึกษาได้ปรับปรุงตนเอง โดยผู้ให้คำปรึกษาจะคอยเอื้ออำนวยให้ผู้รับคำปรึกษาได้มีโอกาสได้สำรวจตนเอง แสดงความรู้สึกและความคิดเห็น กล่าวเผชิญความจริง ยอมรับฟังความคิดเห็นผู้อื่น ภายใต้อารมณ์ที่อบอุ่นจริงใจ การยอมรับ ความไว้วางใจ และความเข้าใจซึ่งกันและกัน

แกซดา (Gazda; Duean & Meadows, 1989) ให้ความหมายของการให้คำปรึกษากลุ่มว่าเป็นกระบวนการปฏิสัมพันธ์ที่ทำให้เกิดการรู้สำนึก เกิดการเปลี่ยนแปลงพฤติกรรม ประสบการณ์ที่ได้จากการปฏิสัมพันธ์ของสมาชิกในกลุ่ม ทำให้เกิดบรรยากาศเอื้อต่อการพัฒนาทางจิตใจ เช่น เกิดความไว้วางใจ เกิดความยอมรับ การให้กำลังใจซึ่งกันและกัน แลกเปลี่ยนความรู้สึกนึกคิด และเกิดความรับผิดชอบต่อการกระทำของตน

คอเรย์ (Corey, 1995) ให้ความหมายของการให้คำปรึกษากลุ่มว่า เป็นกระบวนการที่มุ่งให้บุคคลเกิดความงอกงาม มีพัฒนาการ มีการส่งเสริมและการป้องกันมีการตระหนักรู้ในตนเอง และการทำสิ่งที่ดีมาขัดขวางการเจริญเติบโต หรือความก้าวหน้าของบุคคล

จากที่กล่าวมาพอสรุปได้ว่า การให้คำปรึกษากลุ่ม เป็นกระบวนการช่วยเหลือและพัฒนาบุคคล โดยมุ่งให้สมาชิกได้มีโอกาสสำรวจตนเอง ได้แลกเปลี่ยนความคิดเห็นซึ่งกันและกัน โดยการจัดสถานการณ์ให้สมาชิกเกิดความพยายามที่จะปรับเปลี่ยนทัศนคติ สามารถพัฒนาตนเองได้เต็มขีดความสามารถ อันนำไปสู่การตั้งเป้าหมายของชีวิต สร้างความงอกงามทางจิตใจ และมีการเปลี่ยนแปลงพฤติกรรมไปในทางที่ดีปรารถนา

จุดมุ่งหมายของการให้คำปรึกษากลุ่ม

คอเรย์ (Corey, 1995) ได้เสนอจุดมุ่งหมายในการให้คำปรึกษากลุ่มไว้ดังนี้

1. เพื่อให้สมาชิกกลุ่มเรียนรู้การไว้วางใจตนเองและผู้อื่น
2. เพื่อให้สมาชิกกลุ่มรู้จักเข้าใจตนเองและพัฒนาเอกลักษณ์ของตนเอง
3. เพื่อให้สมาชิกกลุ่มได้ยอมรับในตนเอง เชื่อมั่นในตนเอง และนับถือตนเอง เพื่อนำไปสู่ทัศนคติใหม่ต่อตนเอง
4. เพื่อให้สมาชิกกลุ่มได้เพิ่มประสิทธิภาพในการแสวงหาแนวทางแก้ไขปัญหาและความขัดแย้งในตนเอง

5. เพื่อเพิ่มความสามารถในการนำตนเอง การพึ่งพาตนเองและความรับผิดชอบต่อตนเองและสังคม
6. เพื่อกำหนดหรือวางแผนการปรับเปลี่ยนพฤติกรรม และปฏิบัติตามแผน
7. เพื่อให้สมาชิกกลุ่มมีความไวต่อการรับรู้ความรู้สึกและความต้องการของผู้อื่น
8. เพื่อให้สมาชิกกลุ่มเรียนรู้ที่จะเผชิญหน้า มีวิธีการโต้แย้งผู้อื่นได้อย่างตรงไปตรงมาด้วยความจริงใจ
9. เพื่อให้สมาชิกกลุ่มเรียนรู้การดำเนินชีวิตตามความมุ่งหวังของตนเอง
10. เพื่อให้สมาชิกกลุ่มได้เห็นค่านิยมของตนเองและสามารถปรับเปลี่ยนไปตามแนวทางที่เหมาะสม

ประโยชน์ของการให้คำปรึกษากลุ่ม

การให้คำปรึกษากลุ่มก่อให้เกิดผลดีต่อสมาชิกกลุ่มดังนี้ (Corey, 1995, กาญจนา ไชยพันธุ์, 2544)

1. การมีปฏิสัมพันธ์ภายในกลุ่ม สมาชิกได้เรียนรู้ที่จะสร้างสัมพันธภาพและเพิ่มประสิทธิภาพทักษะทางสังคม ได้แสดงความรู้สึก ความต้องการของตนเอง ทำให้เกิดความรู้สึกถึงการยอมรับจากกลุ่ม จากการได้รับข้อมูลย้อนกลับ ทำให้รู้ว่าบุคคลอื่นมองตนเองอย่างไร ช่วยให้ผู้สมาชิกกล้าที่จะเปิดเผยตนเองมากขึ้น ในขณะเดียวกันก็เรียนรู้ที่จะรับฟังผู้อื่นด้วยความจริงใจและเต็มใจ
2. บรรยากาศของสมาชิกกลุ่ม ที่แสดงถึงความเข้าใจ การช่วยเหลือเอาใจใส่จะช่วยให้สมาชิกแต่ละคนได้ปรับเปลี่ยนพฤติกรรมในกลุ่ม โดยผ่านกระบวนการที่ได้รับจากสมาชิกและทำให้สมาชิกได้เรียนรู้วิธีการออกไปดำเนินชีวิตภายนอกได้อย่างเหมาะสม
3. สมาชิกได้ตัดสินใจด้วยตนเองว่า มีความต้องการที่จะปรับเปลี่ยนอะไร สามารถเปรียบเทียบได้ระหว่างการยอมรับของตนเองและการยอมรับของผู้อื่น ซึ่งจะช่วยให้สามารถพัฒนาและปรับปรุงตัวได้อย่างเหมาะสมยิ่งขึ้น

หลักการของการให้คำปรึกษากลุ่ม

วัชรีย์ อุจะรัตนะ (2542) ได้เสนอหลักการของการให้คำปรึกษากลุ่ม แบ่งได้เป็น 9 หัวข้อดังนี้

1. การเลือกสมาชิกกลุ่ม ควรเป็นสมาชิกกลุ่มที่มีอายุใกล้เคียงกัน เพศเดียวกันหรือ ต่างเพศกันแต่ลักษณะอาจมาจกน้อยไม่เท่ากัน ควรเป็นสมาชิกที่มีปัญหาคล้ายคลึงกัน และขึ้นอยู่กับความสนใจ ความเต็มใจในการแก้ปัญหาของสมาชิกที่จะมาเข้าร่วมกลุ่ม โดยเฉพาะอย่างยิ่งการให้คำปรึกษากลุ่มจะต้องมีการคัดเลือกสมาชิก โดยพิจารณาว่าเขาต้องการจะเข้ากลุ่มหรือไม่ และเขา

จะปรับตัวให้เข้ากับการให้คำปรึกษากลุ่มได้หรือไม่ แต่อย่างไรก็ตามผู้นำกลุ่มควรพยายามจัดให้มีการเท่าเทียมกันทั้งในเรื่องวัย วุฒิการศึกษา เพศ ซึ่งใช้การสัมภาษณ์เป็นวิธีการคัดเลือก ทั้งนี้เพื่อป้องกันปัญหาการสื่อสารและการปฏิสัมพันธ์ภายในกลุ่ม

2. ขนาดกลุ่ม (Group Size) จำนวนสมาชิกในกลุ่มที่จะส่งผลให้กลุ่มมีประสิทธิภาพสูงสุดในการให้คำปรึกษากลุ่มในโรงเรียน ควรมีสมาชิกประมาณ 4-8 คน แต่ผู้ให้คำปรึกษาส่วนมากกล่าวว่า จำนวนที่เหมาะสมคือ 5-8 คน แต่ไม่ควรเกิน 10 คน เพราะถ้าสมาชิกมากเกินไป ทำให้กลุ่มแตกเป็นกลุ่มย่อย การควบคุมกลุ่มลำบาก ทำให้สมาชิกสื่อสารกันภายในกลุ่มไม่ได้เต็มที่

3. ระยะเวลาในการเข้ากลุ่ม ระยะเวลาในการเข้ากลุ่มของสมาชิกที่เป็นวัยรุ่น ควรใช้เวลาเข้ากลุ่มครั้งละ $\frac{1}{2}$ - 2 ชั่วโมง สัปดาห์ละ 2 - 3 ครั้ง

4. การสิ้นสุดการให้คำปรึกษากลุ่ม การประชุมกลุ่มควรมีการประชุมอย่างน้อย 10 ครั้ง แต่การให้คำปรึกษากลุ่มในโรงเรียนหรือวิทยาลัยเป็นกลุ่มที่ให้ระยะเวลาสั้น ๆ จึงควรกำหนดไว้อย่างน้อยประมาณ 6-7 ครั้ง และไม่เกิน 10 ครั้ง และผู้ให้คำปรึกษาควรเป็นผู้กำหนดและแจ้งให้สมาชิกทราบตั้งแต่การเข้ากลุ่มครั้งแรก

5. การจัดกลุ่ม ควรจัดให้สมาชิกนั่งเป็นวงกลมเพื่อให้สมาชิกทุกคนได้มีปฏิสัมพันธ์ได้อย่างทั่วถึง

6. ชนิดของกลุ่ม ควรเป็นกลุ่มชนิดปิดไม่ใช้ลักษณะกลุ่มเปิด

7. ผู้นำกลุ่ม (Group Leader) ผู้นำกลุ่มมีบทบาทสำคัญในการรักษาทิศทางของกลุ่มให้บรรลุตามวัตถุประสงค์ที่ตั้งไว้ โดยการเอื้ออำนวยให้สมาชิกกลุ่มมีส่วนร่วมในกลุ่มให้มากที่สุด ซึ่งบทบาทการเอื้ออำนวยกลุ่ม มีดังนี้

7.1 การสร้างบรรยากาศในกลุ่ม (Climate Setting Function) ผู้นำกลุ่มต้องพยายามสร้างบรรยากาศในกลุ่มให้มีความอบอุ่น และมีความรู้สึกว่าเป็นสถานที่ที่ปลอดภัยสำหรับเขา เปิดโอกาสให้สมาชิกบอกเล่าถึงความต้องการของเขา โดยผู้นำกลุ่มต้องตั้งใจฟังและใส่ใจในสิ่งที่เขาพูด ซึ่งแสดงออกให้สมาชิกรับรู้โดยภาษาและท่าทาง

7.2 การยอมรับกลุ่มและสมาชิกกลุ่ม (Acceptance of the Individual) ผู้นำกลุ่มต้องมีความอดทนต่อสมาชิกกลุ่มและตอบสนองต่อความรู้สึกในปัจจุบัน (Here and Now) มากกว่าถ้อยคำหรือประสบการณ์ในอดีต

7.3 การเข้าใจร่วมรู้สึก (Empathic Understanding) ผู้นำกลุ่มต้องพยายามเข้าใจในสิ่งที่สมาชิกพูดหรือแสดง และสามารถถ่ายทอดความหมายนี้กลับไปให้สมาชิกคนนั้น ซึ่งวิธีการนี้จะช่วยให้สมาชิกคนอื่นเข้าใจโดยไม่เสียเวลาซักถาม

7.4 การปฏิบัติจากฐานของความรู้สึก (Operation in Term of Feeling) ผู้นำกลุ่มควรใส่ใจกับความรู้สึกของตัวเองทุกขณะ และรู้สึกอิสระที่จะแสดงความรู้สึกของตนเองในปัจจุบัน ผู้นำกลุ่มควรไวต่อความรู้สึกของสมาชิก และตอบสนองด้วยความเข้าใจ การตอบคำถามในกลุ่มควรตอบด้วยความรู้สึกอิสระไม่ใช่ถูกบังคับหรือตอบด้วยมารยาท แต่ตอบคำถามเนื่องจากเป็นความหมายหรือสาระของคำถามนั้น

7.5 การเผชิญหน้าและการให้ข้อมูลย้อนกลับ (Confrontation and Feedback) ผู้นำกลุ่มควรให้โอกาสแก่สมาชิกในการเผชิญความรู้สึกที่เก็บกดไว้ เพื่อช่วยให้เขาตระหนักถึงสิ่งที่เขาคิดและรู้สึก โดยการที่ผู้นำกลุ่มนำสิ่งที่สมาชิกแสดงออกมาสนองตอบให้เขาเห็น อาจจะใช้การเผชิญกับความจริง ผู้นำกลุ่มต้องสามารถช่วยเหลือให้เขาพ้นสภาพความเจ็บปวดได้เมื่อเขาต้องการ

7.6 การแสดงถึงปัญหาของตนเอง (Expression of Own Problem) ผู้นำกลุ่มควรมีความพร้อมในการทำกลุ่ม หากผู้นำกลุ่มมีความกังวลใจเกิดขึ้นขณะทำกลุ่ม ควรเปิดเผยบอกเล่าให้กลุ่มทราบ เพราะการกระทำดังกล่าวของผู้นำกลุ่มมีส่วนเอื้ออำนวยต่อการแสดงกลุ่มได้ดียิ่งขึ้น ซึ่งสมาชิกคนอื่น ๆ ในกลุ่มจะเปิดเผยตนเองมากขึ้น

7.7 หลีกเลี่ยงการวางแผนล่วงหน้าและการใช้กิจกรรม (Avoidance of Planning and Exercise) หากมีความจำเป็นต้องวางแผน ผู้นำกลุ่มและสมาชิกควรจะมีส่วนร่วมมากพอ กัน ดังนั้นกิจกรรมต่าง ๆ อาจนำมาใช้ได้ เมื่อกิจกรรมเหล่านั้นสามารถเอื้ออำนวยต่อการแสดงความรู้สึกที่แท้จริงในขณะนั้นของสมาชิกกลุ่มได้

7.8 หลีกเลี่ยงการวิจารณ์หรือการตีกระแกลุ่ม (Avoidance of Interpretation or Process Comments) ผู้นำกลุ่มควรหลีกเลี่ยงการวิจารณ์ หากจำเป็นต้องมีการวิจารณ์ควรเกิดในลักษณะของความสมัครใจของสมาชิกทุกคนมากกว่าการที่ผู้นำกลุ่มจะไปกำหนดหรือวิเคราะห์พฤติกรรมนั้น ๆ

7.9 ศักยภาพในการช่วยเหลือทางจิตใจของกลุ่ม (The Therapeutic Potentiality of the Group) ผู้นำกลุ่มไม่ควรวินิจฉัยพฤติกรรมที่ผิดปกติบางอย่างของสมาชิกกลุ่ม ซึ่งสมาชิกบางคนแสดงออกในกลุ่มขณะที่สถานการณ์ดังเครียด เพราะการวินิจฉัยดังกล่าวของผู้นำกลุ่มจะทำให้เกิดความรู้สึกห่างเหินกับสมาชิก เนื่องจากพวกเขาจะเห็นว่าผู้นำกลุ่มมองบุคคล เป็นวัตถุสำหรับการวิเคราะห์เท่านั้น ผู้นำกลุ่มควรอาศัย “ปัญหาของกลุ่ม” มากกว่าของตนเอง ควรให้อิสระแก่สมาชิกที่จะใช้ศักยภาพในการช่วยเหลือทางจิตใจของสังคม

7.10 การเคลื่อนไหวทางกายและการสัมผัส (Physical Movement and Contact) ผู้

นำกลุ่ม ควรแสดงการเคลื่อนไหวทางกายอย่างเป็นธรรมชาติมากที่สุดที่จะเป็นไปได้ ไม่ว่าจะเป็นการขยับตัว การย้ายที่นั่ง ผู้นำกลุ่มควรถามความสมัครใจว่าเขาเต็มใจจะถูกย้ายที่นั่งหรือไม่ ส่วนการสัมผัสเป็นการตอบสนองอย่างหนึ่ง ผู้นำกลุ่มอาจแสดงได้ตามความเหมาะสมโดยไม่มีการวางแผนล่วงหน้า อย่างไรก็ตามวัฒนธรรมอาจเป็นอุปสรรคสำหรับการตอบสนองโดยการสัมผัส เพราะอาจเป็นการสื่อสารความหมายไปในทางเพศสัมพันธ์ได้ ผู้นำกลุ่มควรระมัดระวังไม่ให้แปลความหมายในลักษณะนี้ ผู้นำกลุ่มควรแนะนำให้สมาชิกแสดงความเป็นตัวของตัวเอง มีความไว้วางใจผู้อื่น ผู้นำกลุ่มอาจสร้างความคุ้นเคยในกลุ่มโดยให้สมาชิกกลุ่มได้ทักทายกัน มีการถามชื่อ กันและกัน ประสานสายตา และสัมผัสมือ เป็นต้น

8. บทบาทของสมาชิกกลุ่ม

8.1 การตั้งใจฟังสมาชิกคนอื่น ๆ พูด สมาชิกควรฟังจนถึงเฉพาะบุคคลที่กำลังเสนอแนะได้รับบทบาทอยู่ และควรสื่อสารกับสมาชิกคนอื่น ๆ ภายในกลุ่มโดยตรง สิ่งใดก็ตามที่พูดกันในกลุ่มควรเป็นความลับ ไม่ควรจะนำไปพูดนอกกลุ่ม

8.2 การรับฟัง สมาชิกควรได้รับการกระตุ้นให้ฟังทั้งเนื้อหาและความรู้สึกของสมาชิกคนอื่น ๆ ที่กำลังพูด เมื่อสมาชิกคนใดรู้สึกว่าการฟังในขณะนั้นทำได้ลำบาก ควรรีบบอกผู้พูด แทนที่จะปล่อยให้ผ่านไป

8.3 การวิพากษ์วิจารณ์ สมาชิกควรฟังถึงสิ่งที่สามารถจะเปลี่ยนแปลงได้ทีนี้เดี๋ยวนี้ อย่างไร และจะเปลี่ยนอะไร ไม่ใช่คำถามว่า ทำไม เพราะจะทำให้สมาชิกหาเหตุผลเข้าข้างตนเอง

8.4 ควรใช้สติปัญญาคิดในรูปของเหตุผลไม่ใช่อารมณ์ สมาชิกจะได้รับการกระตุ้นให้แสดงออกถึงการร่วมแบ่งปันความคิด และความรู้สึกซึ่งเป็นส่วนตัว การอภิปรายที่ผลัดเปลี่ยนกันไปถึงเรื่องราวต่าง ๆ ของสังคมจะเคลื่อนเข้าสู่ความสนใจเรื่องราวเฉพาะของแต่ละคน

8.5 การตั้งคำถาม การถามควรทำในลักษณะของคำอธิบายเพิ่มเติม หรือขอความคิดเห็น

8.6 การเจาะจงระดับความรู้สึกจะมีประโยชน์ต่อสมาชิก ผู้ซึ่งรู้ว่าเขาคือใคร และรู้สึกอย่างไรอย่างแท้จริง

8.7 ความคิดและความรู้สึก สมาชิกได้รับการกระตุ้นให้เข้าใจว่า สิ่งที่เขาคิดและรู้สึกนั้นแยกออกจากกัน

9. ขั้นตอนของการให้คำปรึกษากลุ่ม ขั้นตอนของกระบวนการให้คำปรึกษากลุ่มทั้งหมดมี 4 ขั้นตอน ดังนี้

9.1 ขั้นตอนกลุ่ม (The Initial Stage) สมาชิกที่เข้ากลุ่มยังไม่กล้าเปิดเผยเพราะยังไม่ไว้วางใจในกลุ่ม ผู้ให้คำปรึกษาต้องให้คำชี้แจงวัตถุประสงค์และสร้างสัมพันธภาพที่ดีให้เกิดขึ้นในกลุ่ม และต้องใช้เวลาสมาชิกพอสมควร อย่าเร่งรีบ

9.2 ขั้นตอนการเปลี่ยนแปลงลักษณะของกลุ่ม (The Transition Stage) สมาชิกเริ่มมีความรู้สึกไว้วางใจกัน แต่มีความวิตกกังวลและความเครียดอยู่บ้าง ผู้ให้คำปรึกษาต้องพยายามชี้แจงให้สมาชิกกล้าอภิปรายปัญหาของตนเองอย่างเปิดเผย

9.3 ขั้นดำเนินงาน (The Working Stage) ขั้นตอนนี้สัมพันธภาพในกลุ่มจะดีขึ้น สมาชิกจะเปิดเผยตัวเอง อภิปรายปัญหาตามความเป็นจริง ร่วมกันแก้ไขปัญหาของสมาชิกทุกคน ได้สำรวจปัญหา เข้าใจปัญหา และพร้อมที่จะเปลี่ยนแปลงพฤติกรรม

9.4 ขั้นยุติการให้คำปรึกษา (The Ending Stage) เมื่อสมาชิกเข้าใจปัญหาอย่างกระจ่างแจ้ง รู้วิธีแก้ไขปัญหา และวิธีนำไปปฏิบัติด้วยความพอใจ ไม่มีข้อข้องใจตกค้าง ก็สามารถยุติกลุ่มได้

การให้คำปรึกษากลุ่ม เป็นกิจกรรมหนึ่งที่เหมาะสมในการนำมาใช้กับวัยรุ่นมาก เพราะวิธีการตรงกับความต้องการและธรรมชาติของวัยรุ่นหลายประการ กล่าวคือ

1. ในระยะวัยรุ่น ผู้ใหญ่ไม่ได้ใกล้ชิดเด็กเพราะเด็กคิดว่าผู้ใหญ่ล้าสมัยมาก วัยรุ่นที่มีวัยเดียวกันมีความเข้าใจซึ่งกันและกันมากกว่า ดังนั้นถ้าวัยรุ่นเดียวกันที่มีปัญหาล้าย ๆ กันเข้ามาเข้าร่วมกลุ่มกัน จะทำให้เขาร่วมมือในการแก้ไขปัญหา

2. การให้คำปรึกษากลุ่ม ช่วยตอบสนองความต้องการของเด็กวัยรุ่น รู้จักตนเอง รู้จักขอบเขต ความสามารถ สิทธิและหน้าที่ตนเอง

3. จากการคาดหวังให้วัยรุ่นมีหน้าที่และความรับผิดชอบมากขึ้น แต่เนื่องจากวัยรุ่นปรับตัวไม่ทันทำให้เกิดความไม่มั่นใจในตัวเอง เมื่อเด็กมาร่วมกลุ่มกันบรรยากาศของกลุ่มมีการยอมรับซึ่งกันและกัน ทำให้เด็กวัยรุ่นกล้าแสดงออกถึงความรู้สึกของตนเอง คนอื่นก็มีปัญหาเช่นเดียวกับตนเอง ทำให้มีกำลังใจ พร้อมที่เผชิญปัญหาต่อไป

ทฤษฎีการให้คำปรึกษาเชิงบำบัดแบบเกสตัลท์ (Gestalt Therapy)

ประวัติ และความเป็นมาของทฤษฎี

ผู้ริเริ่ม และพัฒนาทฤษฎีจิตบำบัดแบบเกสตัลท์ ได้แก่ เฟรดเดอริก โซโลมอน เพิร์ลส์ (Frederick Solomon Perls) หรือที่เรียกกันว่า ฟริทซ์ เพิร์ลส์ (Fritz Perls) ได้ก่อตั้งทฤษฎีนี้ขึ้นมาเมื่อ ค.ศ. 1958 เพิร์ลส์ เกิดที่กรุงเบอร์ลิน ประเทศเยอรมันนี เมื่อ ค.ศ.1893 ครอบครัวเป็นชาวยิว

มีฐานอยู่ในระดับต่ำกว่าปานกลาง สำเร็จการศึกษาได้รับปริญญาแพทยศาสตร สาขาจิตแพทย์ ในปี ค.ศ. 1920 จากมหาวิทยาลัยเฟรดเดอริก วิลเฮล์ม (Frederick Wilhelm University) ได้รับราชการเป็นแพทย์ทหารประจำกองทัพอเยอรมันระหว่างสงครามโลกครั้งที่ 1 เป็นผู้ก่อตั้งงานจิตเวชเกี่ยวกับระบบประสาท (Neuropsychiatry) ที่กรุงเบอร์ลินหลังสงครามโลก ในปี ค.ศ. 1920 เพิร์ลส์เข้าทำงานกับ เคิร์ต โกลด์สตี (Kurt Goldstien) ที่ Goldstien Institute for Brain-Damaged Soldiers ในเมืองแฟรงก์เฟิร์ต การทำงานที่นี้ทำให้เขาเห็นถึงความสำคัญของความเป็นมนุษย์ในภาพรวม (Whole) มากกว่าการมองเป็นส่วนย่อย ๆ มารวมกัน หลังจากนั้นในปี ค.ศ.1926 เพิร์ลส์ได้พบกับ ลอรา โพสเนอร์ (Laura Posner) ซึ่งเธอสนใจศึกษาสาขาจิตวิทยา โดยทั้งสองได้แต่งงานกัน ในปี ค.ศ.1930 เขาได้ย้ายไปอยู่ที่กรุงเวียนนา และได้ตระหนักถึงการรักษาคอนโซ่ โดยวิธีการของจิตวิเคราะห์ตามแนวคิดของฟรอยด์ จึงเริ่มศึกษาทางจิตวิเคราะห์กับ วิลเฮล์ม รีช (Wilhelm Reich) นักจิตวิเคราะห์ที่ใช้วิธีการเข้าใจในตนเอง และบุคลิกภาพที่เปลี่ยนไป โดยการทำงานของร่างกาย และได้รับคำแนะนำจาก คาเรน ฮอร์นีย์ (Karen Horney) จากนั้นเขาได้ศึกษา และฝึกจิตบำบัดแบบจิตวิเคราะห์จากสถาบันวิเคราะห์ที่กรุงเบอร์ลิน แฟรงก์เฟิร์ต และเวียนนา

เมื่อลัทธินาซีของฮิตเลอร์เรืองอำนาจในปี ค.ศ.1934 เพิร์ลส์ได้ตัดสินใจอพยพครอบครัวไปอยู่ที่กรุงแอมสเตอร์ดัมในยุโรป จนในปี ค.ศ.1935 ย้ายไปอยู่ที่แอฟริกาใต้ และทำงานอยู่ที่นั่นเป็นเวลานานกว่า 10 ปี และได้จัดตั้งสถาบันจิตวิเคราะห์แห่งแอฟริกาขึ้นที่เมืองโยฮันเนสเบิร์ก ต่อมาในปี ค.ศ.1946 เขาจึงย้ายครอบครัวมาตั้งถิ่นฐานในสหรัฐอเมริกา

เมื่อแรกเริ่มที่เป็นนักจิตวิเคราะห์ เพิร์ลส์ได้ดำเนินตามแนวความคิดของฟรอยด์ และจากคำแนะนำของ คาเรน ฮอร์นีย์ ทำให้เขามองเห็นข้อบกพร่องบางประการของการวิเคราะห์ทางจิต (Psychoanalysis) จึงได้พัฒนาแนวความคิดบางประการ โดยการนำเอาผลการค้นคว้าทดลองของ เวอร์ไทเมอร์ (Wertheimer) โคเลอร์ (Kohler) คอฟกา (Koffka) และ เลวิน (Lewin) ซึ่งเป็น นักจิตวิทยากลุ่มเกสตัลท์ มาประยุกต์ใช้ในด้านจิตบำบัด นอกจากนี้ เพิร์ลส์ยังได้รับอิทธิพลทางด้าน Psychodrama จาก Moreno และ Humanistic จาก โรเจอร์ส (Rogers) นอกจากนี้ เพิร์ลส์ได้นำแนวความคิดจากปรัชญาตะวันออก เช่น เซ็น (Zen) เต๋า (Toa) และ Existentialism มารวมกันไว้ใน แนวคิดใหม่ทางจิตวิทยา เรียกว่า จิตบำบัดแบบเกสตัลท์ (Gestalt Therapy)

เพิร์ลส์ ได้เขียนหนังสือขึ้นเล่มหนึ่งชื่อว่า Gestalt Therapy เมื่อ ค.ศ.1958 ซึ่งเป็นหนังสือที่เขียนร่วมกับ พอล กูดแมน (Paul Goodman) และ เฮฟเฟอร์ลิน (Hefferline) และในปี ค.ศ.1960 Gestalt Therapy ได้เริ่มแพร่หลายเป็นที่รู้จัก และได้รับความนิยมมากขึ้น และในช่วงปี ค.ศ.1967-1969 เป็นช่วงเวลาที่เพิร์ลส์ทุ่มเทเวลากับการฝึกอบรมการบำบัดแบบเกสตัลท์ โดยร่วม

กับกรรยาจัดตั้งสถาบันฝึกอบรมขึ้นตามเมืองใหญ่ ๆ ในสหรัฐอเมริกา เช่น นิวยอร์ค แคลิฟอร์เนีย เป็นต้น ในช่วงหลังของชีวิต เพิร์ลส์อุทิศเวลาส่วนใหญ่ทำงานอยู่ ณ. Esalen Institute at Big Sur ในแคลิฟอร์เนีย ซึ่งในปี ค.ศ.1970 เพิร์ลส์ได้จัดตั้งสถาบันเกสตัลท์บำบัดขึ้นที่เมืองเวนคูเวอร์ บริติชโคลัมเบีย ประเทศแคนาดา และเขาได้ถึงแก่กรรมที่เมืองนี้ รวมอายุได้ 76 ปี

ธรรมชาติของมนุษย์ (View of Human Nature)

เพิร์ลส์ มีความเชื่อเกี่ยวกับธรรมชาติของมนุษย์ คล้ายกับความเชื่อของจิตวิทยา มนุษยนิยม (Humanistic Psychology) และกลุ่มอัตถิภาวนิยม (Existentialism) นั่นคือ บุคคลมีความสามารถในการตัดสินใจเลือกสิ่งต่าง ๆ ด้วยตนเองได้ สามารถรับผิดชอบในการกระทำของตนเอง บุคคลที่อยู่อย่างเต็มประสิทธิภาพ (Fully Functioning Person) คือ บุคคลที่ใช้การรับรู้อย่างมี

ประสิทธิภาพทั้งการรับรู้ในตนเอง (Self-Awareness) และการรับรู้ต่อสภาพแวดล้อม จะส่งผลให้บุคคลพัฒนาไปได้อย่างเต็มศักยภาพ มนุษย์สามารถที่จะเป็นอิสระจากอดีตที่ไร้สาระ และมีชีวิตอยู่อย่างสมบูรณ์กับเหตุการณ์ในปัจจุบัน เขาเชื่อว่า บุคคลแต่ละคนมีเสรีภาพที่จะเลือกตัดสินใจด้วยตนเองในสิ่งต่าง ๆ ได้ และในขณะเดียวกันก็สามารถรับผิดชอบต่อพฤติกรรมต่าง ๆ ของตนเองได้

การประจักษ์แห่งตน (Self-Actualization) เพิร์ลส์ มองมนุษย์ในแง่ที่ว่าทุกคนที่เกิดมาจะมี ความปรารถนาที่จะเข้าใจตนเองอย่างถ่องแท้ และสามารถที่จะนำเอา “ตน” (Self) มาใช้ให้เกิดประโยชน์แก่ตนเอง นอกจากนี้เขายังมองเห็นว่าสิ่งเหล่านี้เป็นกระบวนการที่ไม่สิ้นสุด มนุษย์ก็จะเปลี่ยนแปลงไปเรื่อย ๆ และไม่มีวันที่จะสิ้นสุดกระบวนการได้เลย ความปรารถนาที่จะเข้าใจตนเองนั้นก็เป็แรงจูงใจที่จะแสดงพฤติกรรม สำหรับความต้องการอื่น ๆ ก็จะแฝงอยู่ในความต้องการนี้ การให้คำปรึกษาแบบเกสตัลท์นี้จะถือว่า การที่บุคคลมีความต้องการที่จะเป็นอะไรก็ตาม จะหมายถึงสิ่งที่เขาเป็นได้ ไม่ใช่การอยากเป็นในสิ่งที่เขาไม่สามารถจะเป็นได้

การจึระบบตนเอง (Self-Regulation) มนุษย์ทุกคนต้องการที่จะอยู่ในลักษณะที่สมดุล (Homeostasis) โดยการตอบสนองต่อความต้องการให้ได้ หรือขจัดความต้องการที่จะเกิดขึ้นและทำให้มนุษย์เสียสมดุล เพิร์ลส์ เรียกกระบวนการสร้างสมดุลนี้ว่า “Organismic Self-Regulation” (Corey, 2000, p. 1997) เมื่อมีความไม่สมดุลในชีวิต เช่น การมีความเจ็บปวดเกิดขึ้น กระบวนการนี้จะสามารถควบคุมตนเองโดยการขจัดความเจ็บปวดนั้นให้ได้ สำหรับความคิดนี้จะนำไปใช้ในลักษณะที่ว่า ถึงแม้ว่าเราจะรู้ว่าเราเสียสมดุลบางอย่างไป แต่เราก็จะทำสิ่งต่าง ๆ ในชีวิตอย่างเต็มที่ ในลักษณะ “ที่นี่-เดี๋ยวนี้” (Here and Now) ดังนั้น หลักของการควบคุมตนเอง ก็คือ การตระหนักรู้ (Awareness)

การตระหนักรู้ (Awareness) เป็นคำที่สำคัญในทฤษฎีเกสตัลท์ วิธีการทั้งหมดนี้จะขึ้น อยู่กับสภาพและปริมาณของการตระหนักรู้ของผู้รับคำปรึกษา การหลีกเลี่ยงที่จะรับรู้สิ่งต่าง ๆ นั้นจะเป็นแต่เพียงการทำให้ปัญหาเลวลงไป เพราะว่าแทนที่บุคคลจะใช้พลังทั้งหลายปฏิบัติการให้สามารถสนองความต้องการของตนเอง แต่กลับใช้พลังในการเก็บกดความต้องการหรืออารมณ์ ซึ่งแสดงให้เห็นถึงความต้องการ

พาสสันส์ (Passons, 1975, p. 14) ได้สรุปความเชื่อพื้นฐานเกี่ยวกับธรรมชาติของมนุษย์ ตามแนวคิดของจิตบำบัดแบบเกสตัลท์ไว้ 8 ประการ ดังนี้

1. มนุษย์มีลักษณะเป็นหน่วยที่มีความสมบูรณ์อยู่ในตัวเอง ร่างกาย อารมณ์ ความคิด ประสาทสัมผัสและการรับรู้ มีการทำงานที่สัมพันธ์กัน มนุษย์จึงมีลักษณะที่เป็นอันหนึ่งอันเดียวกัน การเข้าใจมนุษย์นั้นจะเข้าใจเฉพาะแต่ละส่วนไม่ได้ จำเป็นต้องเข้าใจลักษณะหน่วยเต็มทั้งหน่วย คือ บุคคล
2. มนุษย์เป็นส่วนหนึ่งของสิ่งแวดล้อม การที่จะเข้าใจมนุษย์ให้ลึกซึ่งจำเป็นต้องเข้าใจทั้งบุคคลและสภาพแวดล้อมของเขา
3. มนุษย์เป็น “ผู้กระทำ” (Proactive) มากกว่าการเป็น “ผู้ตอบสนอง” (Reactive) มนุษย์จะตัดสินใจที่จะตอบสนองต่อสิ่งแวดล้อมภายนอกและภายในด้วยตนเอง
4. มนุษย์มีความสามารถที่จะรับรู้หรือสัมผัสถึงความรู้สึก ความคิด อารมณ์ และการรับรู้ของตนเอง
5. จากการที่มนุษย์มีประสิทธิภาพในการรับรู้ถึงตนเอง มีสติ (Self Awareness) จึงทำให้มนุษย์มีความสามารถในการตัดสินใจเลือกกระทำ และรับผิดชอบต่อการกระทำของตน
6. มนุษย์จะมีทรัพยากรต่าง ๆ ในตนเอง ซึ่งจะนำมาใช้ได้อย่างมีประสิทธิภาพในการดำเนินชีวิต และสิ่งต่าง ๆ ที่ถูกใช้ไปแล้ว เช่น ความสามารถ ความคิด ประสบการณ์ต่าง ๆ ก็จะสามารถจะปรับสภาวะต่าง ๆ เสียใหม่แล้วนำกลับมาใช้ได้อีก
7. มนุษย์เราไม่สามารถนำตนเองไปเผชิญกับอดีตหรืออนาคตได้ เขาจะสามารถเผชิญเหตุการณ์ด้วยตนเองได้กับปัจจุบันเท่านั้น นั่นก็คือคนเราสามารถรับรู้ถึงประสบการณ์ส่วนตนจากปัจจุบันเท่านั้น อดีตหรืออนาคตสามารถรับรู้ได้จากปัจจุบันโดยการจำหรือการคิดคาดหวัง
8. พื้นฐานของมนุษย์ที่เกิดมาจะไม่มีความผิดหรือเลว