

บทที่ 2

เอกสารและงานวิจัยที่เกี่ยวข้อง

เอกสารและงานวิจัยที่เกี่ยวข้องกับลักษณะการอบรมเลี้ยงดูกับการเห็นคุณค่าในตนเองของเด็กนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 4 โรงเรียนอัสสัมชัญลำปาง ผู้วิจัยดำเนินการศึกษาค้นคว้าเอกสารและงานวิจัยที่เกี่ยวข้อง โดยมีสาระสำคัญตามลำดับต่อไปนี้

1. แนวคิดทฤษฎีและลักษณะการอบรมเลี้ยงดู
 - ความหมายของการอบรมเลี้ยงดู
 - ความสำคัญของการอบรมเลี้ยงดู
 - ลักษณะการอบรมเลี้ยงดู
2. แนวคิดและทฤษฎีเกี่ยวกับการเห็นคุณค่าในตนเอง
 - ความหมายของการเห็นคุณค่าในตนเอง
 - ความสำคัญของการเห็นคุณค่าในตนเอง
 - ทฤษฎีเกี่ยวกับการเห็นคุณค่าในตนเอง
 - องค์ประกอบของการเห็นคุณค่าในตนเอง
 - ปัจจัยที่มีอิทธิพลต่อการเห็นคุณค่าในตนเอง
 - ลักษณะของบุคคลที่เห็นคุณค่าในตนเอง
 - พัฒนาการของความรู้สึกเห็นคุณค่าในตนเอง
3. พัฒนาการของวัยรุ่น
4. งานวิจัยที่เกี่ยวข้อง

แนวคิดทฤษฎีและลักษณะการอบรมเลี้ยงดู

ความหมายของการอบรมเลี้ยงดู

คำว่า การอบรมเลี้ยงดู (Child-Rearing Practice) มีผู้รู้หลายท่านได้ให้ความหมายของการอบรมเลี้ยงดูไว้หลายความหมาย ซึ่งพอจะนำเสนอ โดยสังเขปดังนี้คือ

Sears (อ้างใน ดวงเดือน พันธุมนาวิน, 2520, หน้า 21) ได้ให้ความหมายว่า การอบรมเลี้ยงดู คือ การที่บิดามารดาหรือผู้ดูแลเด็กปฏิบัติต่อเด็ก และเรียกร้องให้เด็กปฏิบัติต่อตนเองและผู้อื่นไปใน

ทำนองต่าง ๆ กัน ซึ่งเป็นการปฏิสัมพันธ์ที่เกิดขึ้นอย่างต่อเนื่องในวัยเด็ก ทำให้เด็กได้เรียนรู้สิ่งต่าง ๆ รอบตัว และเลียนแบบการกระทำต่าง ๆ ของผู้อบรมเลี้ยงดู ประสบการณ์เหล่านี้จะมีผลต่อพฤติกรรมของเด็กทั้งในปัจจุบันและอนาคต

ทัศนีย์ ดวงดี (2544, หน้า 6) ได้ให้ความหมายการเลี้ยงดู คือ กระบวนการในการให้การดูแลเอาใจใส่ และปลูกฝังคุณธรรม จริยธรรม ความเชื่อ ค่านิยมต่าง ๆ ในการดำเนินชีวิตในสังคม โดยใช้การถ่ายทอดจากบุคคลในครอบครัว

จากความหมายดังกล่าว สรุปได้ว่าการอบรมเลี้ยงดู หมายถึง การดูแลเอาใจใส่ การอบรมสั่งสอนให้รู้จักระเบียบของสังคม ค่านิยม คุณธรรม จริยธรรมต่าง ๆ ในการดำเนินชีวิต การที่เด็กจะพัฒนาให้เป็นผู้ใหญ่ที่ดี และมีคุณภาพของสังคมได้นั้น จะต้องเริ่มต้นตั้งแต่ระยะแรกของชีวิต การอบรมเลี้ยงดูเป็นกระบวนการที่มีความสำคัญ เพราะการอบรมเลี้ยงดูก่อให้เกิดคุณลักษณะ และพฤติกรรมที่เป็นพื้นฐานของตัวบุคคลนำไปสู่การพัฒนาตนเองในอนาคต

ความสำคัญของการอบรมเลี้ยงดู

Ruso (อ้างใน ทะนงต์ สุขเกษม, 2544, หน้า12) ได้กล่าวว่า เด็กเปรียบเหมือนผ้าขาวบริสุทธิ์ ที่ผู้ใหญ่จะแต่งแต้มสีอะไรลงไปได้ จะทำให้ผ้าขาวบริสุทธิ์กลายเป็นผ้าที่มีลวดลายสวยงามวิจิตรก็ได้ หรือจะทำให้กลายเป็นผ้าที่เลอะเทอะ มัวหมองอย่างไรก็ได้เช่นกัน ซึ่งRuso มีความเชื่อมั่นในธรรมชาติในการแสดงออกของเด็ก และถือว่าการกระทำต่าง ๆ ของเด็กนั้นเป็นสิ่งที่ไม่ผิดศีลธรรม จากแนวคิดของRusoจะเห็นว่า พ่อแม่มีความสำคัญในการเลี้ยงดูเด็ก เนื่องจากพ่อแม่เป็นบุคคลที่ใกล้ชิดที่สุดที่จะหล่อหลอมให้เด็กเติบโตขึ้นมาเป็นบุคคลที่มีบุคลิกภาพอย่างไรก็ได้

จะเห็นได้ว่า การอบรมเลี้ยงดูจากพ่อแม่หรือผู้ปกครองนับได้ว่ามีบทบาทที่สำคัญที่สุด โดยเฉพาะอย่างยิ่งในช่วงระยะต้นแห่งชีวิต ผลที่ได้รับจากการอบรมเลี้ยงดูจะส่งผลให้เด็กเติบโตขึ้นมาเป็นคนดีมีคุณภาพ หรือไม่ก็ขึ้นอยู่กับการวางรากฐานของชีวิตทั้งทางร่างกายและจิตใจ และการวางรากฐานนั้นก็คือ การอบรมเลี้ยงดูของผู้ใหญ่ในครอบครัว

ลักษณะการอบรมเลี้ยงดู

การอบรมเลี้ยงดูเด็กนั้นเป็นทั้งศาสตร์และศิลป์ พ่อแม่ ผู้ปกครอง จะต้องมีความรู้ความเข้าใจในการเลี้ยงดูอย่างเพียงพอจึงจะอบรมเลี้ยงดูเด็ก ได้ดีตามความประสงค์ที่ต้องการ การเลี้ยงดูมนุษย์นั้นเป็นสิ่งที่ยากเพราะมนุษย์มีพัฒนาการทางสมองสูง มีความสามารถในการคิดการตัดสินใจ และการเลือกสรรได้

Rogers (1972, อ้างใน อุบลรัตน์ เรือนเงิน, 2547, หน้า 8) ได้แบ่งรูปแบบของการอบรมเลี้ยงดูเป็น 3 แบบ คือ

1. การอบรมเลี้ยงดูแบบประชาธิปไตย หมายถึง การอบรมเลี้ยงดูที่บุตรรู้สึกว่าคุณแม่ปฏิบัติต่อตนอย่างยุติธรรม มีความอดทน ไม่ตามใจจนเกินไป ยอมรับในความสามารถและความคิดเห็นของบุตร ให้ความร่วมมือแก่บุตรตามโอกาสอันควร

2. การอบรมเลี้ยงดูแบบปล่อยปละละเลย หมายถึง การอบรมเลี้ยงดูบุตรที่ทำให้บุตรรู้สึกว่าตนได้รับการตามใจ และไม่ได้รับการเอาใจใส่ คำแนะนำช่วยเหลือจากพ่อแม่เท่าที่ควร

3. การอบรมเลี้ยงดูแบบเข้มงวด หมายถึง การอบรมเลี้ยงดูที่บุตรรู้สึกว่าคุณแม่ก้าวร้าว เรื่องของตน ยับยั้งการก้าวร้าว ทำให้บุตรรู้สึกผิดเมื่อแสดงพฤติกรรมที่ไม่เหมาะสม ถูกบังคับให้ทำตามความต้องการของคุณแม่ และพ่อแม่

จะเห็นได้ว่าในแต่ละครอบครัวก็มีการอบรมเลี้ยงดู หรือวิธีการปฏิบัติต่อลูกที่แตกต่างกัน ขึ้นอยู่กับลักษณะของครอบครัว สภาพทางเศรษฐกิจ การศึกษา เป็นต้น แต่จะเห็นได้ว่าการอบรมเลี้ยงดูแบบประชาธิปไตย เป็นการเลี้ยงดูที่เอื้อต่อการเรียนรู้ของเด็ก ทำให้เด็กมีอิสระในการคิด การแสดงความคิดเห็น การได้รับความรัก ความเข้าใจ ความยุติธรรมจากพ่อแม่ ผู้ปกครอง

แนวคิดและทฤษฎีเกี่ยวกับการเห็นคุณค่าในตนเอง

ความหมายของการเห็นคุณค่าในตนเอง

ได้มีผู้ให้ความหมายของคำว่า “การเห็นคุณค่าในตนเอง” ไว้หลายท่านด้วยกัน ซึ่งผู้วิจัยขอ ยกมากล่าวไว้พอสังเขปดังนี้

ป. มหาจันทร์ (2536, หน้า 1) ได้ให้คำจำกัดความของการเห็นคุณค่าในตนเอง ว่าเป็นสิ่งที่มีความสำคัญอย่างยิ่งที่จะทำให้บุคคลประสบความสำเร็จในชีวิต โดยเฉพาะอย่างยิ่งในเด็ก การเห็นคุณค่าในตนเองจัดว่ามีผลอย่างสำคัญต่อทุกช่วงชีวิตของเด็ก เด็กที่มีเห็นคุณค่าตนเองต่ำจัดว่ามีความพิการทางบุคลิกภาพไม่แพ้เด็กที่มีความพิการทางร่างกาย ทั้งนี้เพราะเหตุว่า เด็กที่เห็นคุณค่าในตนเองต่ำ จะประสบความล้มเหลวในชีวิตทุกด้าน ไม่ว่าจะเป็นทางด้านการเรียน ด้านมนุษยสัมพันธ์ รวมทั้งทางด้านการก่อให้เกิดความเจริญก้าวหน้าทั้งปวง การเห็นคุณค่าในตนเองเปรียบเสมือนแรงบันดาลใจ ที่ช่วยให้ความปรารถนาใด ๆ บรรลุจุดหมายปลายทางตามที่พึงประสงค์

อุมาพร ตรังคสมบัติ (2543, หน้า 12) ได้ให้คำจำกัดความของความรู้สึกเห็นคุณค่าในตนเองว่า หมายถึง ความนับถือตนเอง คือความคิดของบุคคลเกี่ยวกับตนเองว่า เป็นคนที่มีคุณค่า มีความหมายและมีประสิทธิภาพเพียงใด ความนับถือตนเองมีความหมาย 2 ประการ คือ ความตระหนักถึงคุณค่าของตน (Self – respect) และ ความเชื่อมั่นในความสามารถของตน (Self – Efficacy)

จรัญญา ชันกฤษณ์ (2543, หน้า 8) ได้สรุปความหมายว่า การเห็นคุณค่าในตนเอง หมายถึง การประเมินความรู้สึกที่บุคคลมีต่อตนเองในด้านต่าง ๆ เมื่อบุคคลกระทำกิจกรรมได้สำเร็จ มีความพึงพอใจและเห็นคุณค่าในการกระทำนั้น ๆ ของตน รู้สึกว่าตนเองมีความสำคัญ ได้รับการยกย่อง และมีคุณค่า แต่ถ้าคิดว่าตนเองด้อยค่ากว่าคนอื่น ๆ ทุกทางก็เป็นปมด้อย น้อยเนื้อต่ำใจ ไม่มีความสุข และโดยปกติแล้วคนเรามักจะเอาตัวเองไปเปรียบเทียบกับผู้อื่นตลอดเวลา

Ausubel (อ้างใน จรัญญา ชันกฤษณ์, 2543, หน้า 6) กล่าวว่า การเห็นคุณค่าในตนเอง นอกจากจะเป็นความรู้สึกว่าตนเองมีความสามารถในการทำอะไรให้สำเร็จแล้ว ยังเป็นความเชื่อของบุคคลที่ว่าเขามีความสำคัญและมีคุณค่าในฐานะที่เป็นมนุษย์คนหนึ่ง

นันทนา แรงจริง (2545, หน้า 9) ได้สรุปความหมายว่า ความรู้สึกการเห็นคุณค่าในตนเองเป็นการประเมินคุณค่าของตนเอง ในเรื่องของการประสบความสำเร็จ การยอมรับตนเอง การยอมรับจากผู้อื่น การมีความสามารถเพียงพอในการกระทำสิ่งต่าง ๆ การมีคุณค่า และความสำคัญต่อสังคม

Branden (อ้างใน อุบลรัตน์ เรือนเงิน, 2547, หน้า 12) กล่าวว่า การเห็นคุณค่าในตนเองว่าเป็นความรู้สึกว่าตนเองมีค่า มีความเชื่อมั่นว่าตนมีความสามารถในการกระทำสิ่งต่าง ๆ ให้สำเร็จได้ตามที่ตนเองปรารถนา

จากการศึกษาเอกสารที่กล่าวมานั้น สรุปได้ว่า ความรู้สึกการเห็นคุณค่าในตนเอง หมายถึง การประเมินค่าความรู้สึกที่มีต่อตนเอง การยอมรับ นับถือว่าตนเป็นผู้ที่มีคุณค่า มีความหมาย มีสิ่งที่คืออยู่ภายใน มีศักดิ์ศรีเท่าเทียมกับผู้อื่น มีความเชื่อมั่นในความสามารถของตนเอง สามารถพึ่งพาตนเองได้ พร้อมทั้งจะแก้ปัญหาและเผชิญหน้ากับความท้าทาย หรืออุปสรรคต่าง ๆ ได้

ความสำคัญของการเห็นคุณค่าในตนเอง

การเห็นคุณค่าในตนเองมีความสำคัญอย่างยิ่งในการปรับตัวทางอารมณ์ สังคมและการเรียนรู้สำหรับเด็ก เพราะการเห็นพื้นฐานของการมองชีวิต ความสามารถทางด้านสังคมและอารมณ์ เกิดจากการเห็นคุณค่าในตนเอง บุคคลที่เห็นคุณค่าในตนเองสูง จะสามารถเผชิญกับอุปสรรคที่ผ่านเข้ามาในชีวิตได้ สามารถยอมรับเหตุการณ์ที่ทำให้ตนเองรู้สึกผิดหวัง ท้อแท้ใจ ความเชื่อมั่นในตนเอง มีความหวังจะมีความกล้าหาญ จะทำให้เป็นคนที่มีประสบความสำเร็จ มีความสุข สามารถดำรงชีวิตได้อย่างมีความสุขตามที่ตนปรารถนา บุคคลที่เห็นคุณค่าในตนเอง รู้ว่าตนเองมีคุณค่า มักจะมีการประเมินตนเองในด้านดี แต่ถ้าบุคคลใดที่มีความรู้สึกว่ามีใครสนใจ ไม่ได้ได้รับการยอมรับหรือทำอะไรแล้วไม่ประสบความสำเร็จ จะทำให้บุคคลนั้นรู้สึกว่าตนเองไร้ค่า เมื่อเกิดความรู้สึกเช่นนี้ขึ้นก็จะทำให้บุคคลนั้นขาดความเชื่อมั่นในตนเอง ดังนั้น การเห็นคุณค่าในตนเองที่แตกต่างกันจึงมีผลต่อความรู้สึก หรือพฤติกรรมที่แตกต่างกันของแต่ละบุคคล(Newman,1986 อ้างใน

www.correct.go.th/JIT/psychologycharacter4.html) บุคคลที่เห็นคุณค่าในตนเองจะกล้าเปิดเผยตนเองให้ผู้อื่นได้โดยไม่รู้สึกลำบากใจ มีความรู้สึกมั่นคง ปลอดภัยสูง จึงไม่รู้สึกกระทบกระเทือนต่อการดำเนินชีวิต วิพากษ์วิจารณ์จากผู้อื่นโดยง่าย และใช้กลไกในการป้องกันตนเองน้อย มีการยอมรับตนเอง ไม่รู้สึกด้อยกว่าคนอื่น กล้าแสดงความคิดเห็นของตนเอง ในขณะที่เดียวกันก็เปิดใจกว้างยอมรับความคิดเห็นของผู้อื่นได้

ดังนั้นการเห็นคุณค่าในตนเองนั้นมีความสำคัญต่อทุกช่วงชีวิตของเด็ก เด็กที่มีความนับถือตนเองต่ำหรือมีความรู้สึกไม่ดีต่อตนเอง ก็เปรียบเสมือนกับเป็นคนที่พิการทางบุคลิกภาพ เช่นเดียวกับความพิการทางร่างกาย ซึ่งจะทำให้ประสบความล้มเหลวในชีวิตทุก ๆ ด้านได้ การเห็นคุณค่าในตนเองจึงมีความสำคัญต่อคนเราทุก ๆ ช่วงชีวิต การเห็นคุณค่าในตนเองเป็นการสร้างภาพลักษณ์ที่ดีให้กับตนเอง ทำให้คนเรามีความเป็นตัวของตัวเองสูง ทำให้เกิดความเชื่อมั่นในตนเอง ทำให้เป็นคนที่มีความมุ่งมั่น มีความพยายามในการทำงานให้ประสบความสำเร็จ ทำให้เป็นคนที่มีความรู้สึกที่ดีต่อตนเองและผู้อื่นในด้านดี ไม่เหยียดหยามความรู้สึกของผู้อื่น เป็นคนที่มีบุคลิกลักษณะดี มีสุขภาพจิตดี เป็นคนที่มีเพื่อนมาก ในทางตรงกันข้าม ถ้าบุคคลใดที่ขาดการเห็นคุณค่าในตนเอง ชอบโยนความผิดของตัวเองไปให้คนอื่น เป็นคนที่ชอบหาความผิดพลาดของผู้อื่น ต้องการความเอาใจใส่ และต้องการได้รับการยอมรับจากผู้อื่นสูง เป็นคนที่ไม่ค่อยมีเพื่อนโดยเฉพาะเพื่อนสนิท เป็นคนที่ชอบเอาชนะและตนเองต้องเป็นฝ่ายถูกต้องเสมอ ขาดการตัดสินใจที่ดี เป็นคนที่ชอบฟังผู้อื่นอยู่เสมอ และรู้สึกเจ็บปวดกับปัญหาที่เกิดขึ้นอย่างมากมาย บุคคลเหล่านี้จึงมักพยายามฆ่าตัวตายเพื่อหลีกเลี่ยงสังคม ดังนั้นการเห็นคุณค่าในตนเองจึงมีความสำคัญอย่างมากต่อจิตใจ บุคลิกภาพและการดำรงชีวิตของบุคคล รวมทั้งส่งผลต่อการประสบความสำเร็จของบุคคลอีกด้วย

ทฤษฎีเกี่ยวกับการเห็นคุณค่าในตนเอง

ทฤษฎีทางจิตวิทยาที่สามารถนำมาอธิบายการเห็นคุณค่าในตนเองมีหลายทฤษฎี ซึ่งจะขอนำมาอธิบายเพียงบางทฤษฎี ดังนี้คือ

ทฤษฎีเกี่ยวกับ “ตน” (Self Theory) ของ Rogers

ศรีเรือน แก้วกังวาล (2539, หน้า 124 – 126) ได้สรุปเกี่ยวกับทฤษฎี “ตน” ของ Rogers ไว้ดังนี้

1. ปัจเจกชนมองเห็นตน (ตีราคาตนเอง) สูงกว่าตนตามที่เป็นจริง เขาย่อมมองไม่เห็นจุดด้อย ข้อบกพร่องของตน และปิดกั้นทางปรับปรุงตนเองให้ดีขึ้น
2. บุคคลอื่น ๆ ทำกิจเกี่ยวข้องกับปัจเจกชน เขาถือปฏิบัติต่อผู้อื่นในระดับตนตามที่เป็นจริงต่างจากตน ที่ปัจเจกชนมองเห็นตนเอง จึงเกิดข้อขัดแย้งในสัมพันธภาพระหว่างบุคคล

3. ปังเจกชนผู้มองตนเองสูงกว่าตนตามที่เป็นจริง มีแนวโน้มที่จะมองตนตามอุดมคติอย่างเพื่อฝัน ไม่มีทางจะประสบความสำเร็จ ฉะนั้นมักทำอะไรไม่สมหวังอยู่เสมอ แล้วก็โทษบุคคลอื่น หรือสถานการณ์อื่น ๆ ว่าเป็นต้นเหตุความไม่สมหวัง

บุคคลที่มองเห็นตนเองตรงกับคนที่เป็นจริงมักมองเห็นตนตามอุดมคติที่ค่อนข้างเป็นไปได้ ทำให้การดำเนินชีวิตของเขาเป็นไปอย่างมีความมุ่งหวัง มีความพอใจในตนเอง นำไปสู่ความพอใจในบุคคลอื่นด้วย ส่วนบุคคลซึ่งสร้างภาพของ “ตน” ตามอุดมคติห่างไกล กับตนตามที่เป็นจริง มักจะประสบความผิดหวังในตนเองและผู้อื่นอยู่เรื่อยไป ทำให้มองเห็นตนเองและผู้อื่นในภาพลบ ด้วยเหตุนี้อาจทำให้บุคคลบางคนยอมแพ้ ถดถอย ครั่น-คร้าม ไม่ได้ใช้หรือไม่มีโอกาสใช้ความสามารถและคุณสมบัติที่มีในตนตามที่เป็นจริงได้

ประมาญ ดิกกินสัน (2540, หน้า 54) ได้กล่าวถึงแนวคิดของ Horney เกี่ยวกับบทบาทแห่งความเป็นตนเอง (The Self) ว่า คนเราย่อมสร้าง “ตนในอุดมคติ” (Idealized Image) ขึ้นไม่มากนักน้อย กรณีคนไข้โรคประสาทย่อมถือเอา “ตนในอุดมคติ” ว่าเป็น “ตนจริง” จึงไม่ยอมรับรู้ความสามารถอันแท้จริงของตน

Horney (อ้างใน รพีพร ศิลาวรรณ, 2546, หน้า 18) อธิบายว่าคนทั่วไปมีภาวะความเป็น “ตน” อยู่ 2 อย่างคือ “ตนจริง” กับ “ตนในอุดมคติ” ซึ่ง “ตนจริง” คือ สภาพที่เป็นจริงเกี่ยวกับตัวเอง ข้อดี ข้อเสีย จุดเด่นจุดด้อย ความสามารถ ความถนัด ฯลฯ ส่วน “ตนในอุดมคติ” คือ สภาพที่ใฝ่ฝันว่าอยากมีอยากเป็นอย่างไร ถ้า “ตนในอุดมคติ” ต่างจาก “ตนจริง” มากจะทำให้เกิดความกังวลใจ ความคับข้องใจ และความเครียด เกิดความรู้สึกว่าตัวเองพบความล้มเหลวในชีวิต เป็นบุคคลไร้ค่าในเวลาเดียวกันก็ไม่กล้ารับความเป็นจริงเกี่ยวกับตนเอง ทำให้หมดความเชื่อมั่นในตนเอง และ Horney ได้เขียนหนังสือเรื่อง The Inner Conflict สรุปได้ว่า ความตึงเครียดระหว่างตนจริง กับตนในอุดมคตินั้นเป็นศูนย์กลางแห่งความขัดแย้งก่อให้เกิดโรคประสาททุกชนิด

Rogers (อ้างใน อุบลรัตน์ เรือนเงิน, 2548, หน้า 15) ได้อธิบายไว้ว่ามนุษย์มีตัวตน 3 แบบ คือ ตนที่ตนมองเห็น (Self Concept) ตนตามที่เป็นจริง (Real Self) และ ตนตามอุดมคติ (Ideal Self)

ตนที่ตนมองเห็น หรืออัตมโนทัศน์ (Self Concept) คือ ภาพของคนที่เห็นเองว่าตนเป็นอย่างไร คือใคร มีความรู้ ความสามารถลักษณะเฉพาะตนอย่างไร เช่น คนสวย คนเก่ง คนร่ำรวย คนมีชาติตระกูล คนช่างพูด คนขี้อาย คนเก็บตัว ฯลฯ โดยทั่วไปคนรับรู้มองเห็นตนเองหลายแง่หลายมุม อาจไม่ตรงกับข้อเท็จจริง หรือภาพที่คนอื่นเห็น เช่น คนที่ชอบเอาโรคเอาเปรียบผู้อื่น อาจไม่เคยนึกเลยว่าตนเองเป็นบุคคลประเภทนั้น

ตนตามที่เป็นจริง (Real Self) คือ ลักษณะตัวตนที่เป็นไปตามข้อเท็จจริง บ่อยครั้งที่ตนมองไม่เห็นข้อเท็จจริงของตน เพราะเป็นกรณีที่ทำให้รู้สึกเสียใจ เศร้าใจ ไม่เทียบหน้าเทียบตากับบุคคลอื่น ๆ รู้สึกผิดบาป เป็นต้น

ตนตามอุดมคติ (Ideal Self) คือ ตัวตนที่อยากมีอยากเป็น แต่ยังไม่มีไม่เป็นในสภาวะปัจจุบัน เช่น เป็นคนขี้อวดรับจ้าง แต่นึกฝันอยากจะเป็นเศรษฐีมีเงินขี้อวดให้จี หรือเป็นคนชอบเก็บตัว แต่อยากเป็นคนเข้าสังคมเก่ง เป็นต้น

ถ้าตนที่ตนมองเห็นกับตนตามที่เป็นจริง มีความแตกต่างกันมากหรือมีข้อขัดแย้งมาก บุคคลคนนั้นก็มีความโน้มที่จะเป็นบุคคลก่อปัญหาให้แก่ตัวเองและผู้อื่น ในรายที่มีความแตกต่างกันรุนแรง อาจเป็นโรคประสาทหรือโรคจิตได้

ผู้ที่มองเห็นตนเองตรง หรือใกล้เคียงกับตนตามที่เป็นจริง ยอมรับความเด่น และความด้อยของตัวเองอย่างไม่หลงตน ย่อมเห็นตนตามอุดมคติในวิสัยที่ดำเนินไปถึงได้โดยมีวิธีการที่สามารถปฏิบัติได้จริง ฉะนั้นมักเป็นผู้ได้รับความสำเร็จและสมหวังจากการทำงานและการดำเนินชีวิตของตน

ดังนั้นการที่เราจะดำรงชีวิตอยู่ในสังคมได้อย่างมีความสุขนั้น เราจะต้องรู้จักตนเอง รู้ข้อดี ข้อเสียของตน ยอมรับกับสภาพความเป็นจริงที่เกิดขึ้นได้ ไม่หลงตัวเอง สามารถแก้ปัญหาและหาวิธีการปรับปรุงตัวเอง เพื่อให้ตนเองสามารถแก้ปัญหาและประสบความสำเร็จในชีวิต

2. ทฤษฎีลำดับขั้นความต้องการของ Maslow

Maslow (อ้างใน www.kmutt.ac.th/organization/ssc/334/asset1.html) คนเรามีความต้องการที่จะสนอง “ตน” ในด้านความต้องการขั้นต่ำ จนถึงความต้องการขั้นสูงตามลำดับ ความต้องการขั้นต่ำ คือ ความต้องการที่จะอยู่รอด เช่น ความหิว ความกระหาย ส่วนความต้องการขั้นสูง ได้แก่ ความต้องการที่จะได้รับความรัก ได้เป็นส่วนหนึ่งของหมู่คณะ มีเกียรติยศชื่อเสียง ได้ใฝ่หาความรู้และแสวงหาสิ่งที่สวยงามให้แก่ชีวิต เป็นต้น ดังนั้น Maslow ถือว่าการที่คนเราจะพัฒนา “ตน” ให้สมบูรณ์นั้นจะต้องตอบสนองความต้องการตามลำดับขั้น จนถึงขั้นที่สามารถเข้าใจตนเอง และโลกโดยถ่องแท้

สุรางค์ โก้วตระกูล (2544, หน้า 161) ได้อธิบายแนวคิดของ Maslow ถึงความต้องการขั้นพื้นฐานของมนุษย์ จัดออกเป็นลำดับขั้น คือ

1. ความต้องการทางสรีระ (Physiological Needs) หมายถึง ความต้องการขั้นพื้นฐานของร่างกาย เช่น ความหิว ความกระหาย ความต้องการทางเพศและการพักผ่อน เป็นต้น ความต้องการเหล่านี้เป็นความต้องการที่จำเป็นสำหรับมีชีวิตอยู่ มนุษย์ทุกคนมีความต้องการทางสรีระอยู่เสมอจะขาดเสียไม่ได้ ถ้าอยู่ในสภาพที่ขาดจะกระตุ้นให้ตนมีกิจกรรม ขวนขวายที่จะสนองความต้องการ

2. ความต้องการความมั่นคงปลอดภัยหรือสวัสดิการ (Safety Needs) หมายถึง ความต้องการความมั่นคงปลอดภัยทั้งทางร่างกายและจิตใจ เป็นอิสระจากความกลัว ขู่เข็ญ บังคับจากผู้อื่นและสิ่งแวดล้อม เป็นความต้องการที่จะได้รับการปกป้องคุ้มครอง ความต้องการประเภทนี้เริ่มตั้งแต่วัยทารกจนกระทั่งวัยชรา ความต้องการที่จะมีงานทำเป็นหลักแหล่งก็เป็นความต้องการเพื่อสวัสดิภาพของผู้ใหญ่อย่างหนึ่ง

3. ความต้องการความรักและเป็นส่วนหนึ่งของหมู่ (Love and Belonging Needs) มนุษย์ทุกคนมีความปรารถนาจะให้เป็นที่รักของผู้อื่น และต้องการมีความสัมพันธ์กับผู้อื่นและเป็นส่วนหนึ่งของหมู่ ทราบว่าทุกคนยอมรับตนเป็นสมาชิก คนที่รู้สึกเหงาไม่มีเพื่อน มีชีวิตไม่สมบูรณ์ เป็นผู้ที่จะต้องซ่อมความต้องการประเภทนี้ คนที่รู้สึกว่าตนเป็นที่รักและยอมรับของหมู่ จะเป็นผู้ที่สมปรารถนาในความต้องการความรักและเป็นส่วนหนึ่งของหมู่

4. ความต้องการที่จะรู้สึกว่าคุณค่า (Esteem Needs) ความต้องการนี้ประกอบด้วยความต้องการที่จะประสบความสำเร็จ มีความสามารถต้องการที่จะให้ผู้อื่นเห็นว่าตนมีความสามารถ มีคุณค่าและมีเกียรติ ต้องการได้รับความยกย่องนับถือจากผู้อื่น ผู้ที่มีความสมปรารถนาในความต้องการนี้จะเป็นผู้ที่มีความมั่นใจในตนเอง เป็นคนมีประโยชน์และมีค่าตรงกันข้ามกับผู้ที่ขาดความต้องการประเภทนี้ จะรู้สึกว่าตนไม่มีความสามารถและมีปมด้อย มองโลกในแง่ร้าย

5. ความต้องการที่จะรู้จักตนเอง ตามสภาพที่แท้จริงและพัฒนาตามศักยภาพของตน (Need for Self Actualization) Maslow อธิบายความต้องการที่เรียกว่า “Self Actualization” ว่าเป็นความต้องการที่จะรู้จักตนเองตามสภาพที่แท้จริงของตน จะกล้าที่จะตัดสินใจเลือกทางเดินของชีวิต รู้จักค่านิยมของตนเอง มีความจริงใจต่อตนเอง ปรารถนาที่จะเป็นคนดีที่สุดเท่าที่จะมีความสามารถทำได้ ทั้งทางด้านสติปัญญา ทักษะ และอารมณ์ความรู้สึกยอมรับตนเองทั้งส่วนดีส่วนเสียของตน ที่สำคัญที่สุดก็คือ การมีสติที่จะยอมรับว่าตนใช้กลไกในการป้องกันตนในการปรับตัว และพยายามที่จะเลิกใช้ เปิดโอกาสให้ตนเองเผชิญกับความจริงของชีวิต เผชิญกับสิ่งแวดล้อมใหม่ ๆ โดยคิดว่าเป็นสิ่งที่ “ท้าทาย” “น่าตื่นเต้น” และมีความหมาย กระบวนการที่จะพัฒนาตนเองเต็มที่ตามศักยภาพของตน เป็นกระบวนการที่ไม่มีจุดจบ ตลอดเวลาที่มีชีวิตอยู่ มนุษย์ทุกคนมีความต้องการที่จะพัฒนาตนเองเต็มที่ตามศักยภาพของตน

เมื่อพิจารณาจากทฤษฎีลำดับขั้นความต้องการของ Maslow ได้พบว่าถ้าเราได้รับการตอบสนองความต้องการขั้นพื้นฐาน ความปลอดภัยและความรัก แล้วจะทำให้บุคคลเกิดความรู้สึกพอใจแล้วก็จะพัฒนาสู่ความต้องการในขั้นการได้รับความนับถือยกย่องหรือความต้องการรู้สึกเห็นคุณค่าในตนเอง ซึ่ง Maslow (อ้างใน รพีพร ศิลาวรรณ, 2546, หน้า 19) ได้แบ่ง Esteem Needs ออกเป็น 2 ชนิด คือ

1. ความต้องการมีคุณค่าในตนเอง

เป็นความต้องการที่เกี่ยวข้องกับความรู้สึกรับรู้ในคุณค่าของตนเอง การยอมรับนับถือและการประเมินคุณค่าของตนเอง เช่น ความแข็งแรง การประสบความสำเร็จ มีความเชี่ยวชาญ หรือเป็นผู้ได้รับชัยชนะ มีทรัพย์สินสมบัติ มีความมั่นใจในการเผชิญหน้ากับโลก สามารถพึ่งพาตนเองได้และมีสิทธิเสรีภาพ จะเห็นได้ว่าต้องการในส่วนนี้จะประกอบด้วยปัจจัยต่าง ๆ ได้แก่ การมีจุดเด่น (Strength) ผลสัมฤทธิ์ (Achievement) ความสามารถที่เหมาะสมต่อสภาพการณ์ต่าง ๆ (Adequacy) การบรรลุเป้าหมายและความสามารถ (Mastery and Competence) ความเชื่อมั่น (Confidence) การพึ่งตนเองและความเป็นอิสระเสรี (Independence and Freedom)

2. ความต้องการการยอมรับนับถือหรือต้องการให้ผู้อื่นเห็นคุณค่า

เป็นความต้องการที่เกี่ยวข้องกับการได้รับการตัดสินว่ามีคุณค่าจากผู้อื่น เช่น ในด้านสถานภาพทางสังคมต้องการเป็นที่ยอมรับ ได้รับความสนใจ มีผู้ให้ความสำคัญและเป็นที่ชื่นชอบ สรุปได้ว่าเมื่อคนเราได้รับการตอบสนองความต้องการขั้นพื้นฐานโดยสมบูรณ์แล้วก็จะต้องการขั้นต่อไป คือ การได้รับการนับถือยกย่องหรือการรู้สึกถึงความมีคุณค่าของตน อันเกิดจากการเห็นคุณค่าในตนเอง ได้แก่ รู้ถึงความสามารถของตน ภาคภูมิใจ รู้สึกว่าตนมีคุณค่าและได้รับการยอมรับ นอกจากนี้การที่คนเราจะรู้สึกว่ามีคุณค่าหรือไม่ขึ้นขึ้นอยู่กับการประเมินที่บุคคลอื่นมีต่อเขาด้วย Maslow (อ้างใน ศรีเรือน แก้วกังวาล, 2544, หน้า 105) กล่าวว่า ความรู้สึกเห็นคุณค่าในตนเองควรมาจากการเคารพยกย่องอย่างจริงจังของผู้อื่นมิใช่ลักษณะฉาบฉวย จอมปลอม

องค์ประกอบของการเห็นคุณค่าในตนเอง

การเห็นคุณค่าในตนเองของบุคคลเป็นการประเมินอัตมโนทัศน์ของบุคคล ซึ่งได้แก่ ความคิด ความรู้สึก และเจตคติที่บุคคลมีต่อตนเอง ซึ่งมีผู้ให้แนวคิดเกี่ยวกับองค์ประกอบของตนที่เกี่ยวข้องกับการเห็นคุณค่าของตนเอง

Coopersmith (อ้างใน นุจิรา สารถ้อย, 2547, หน้า 19-21) ได้แบ่งความรู้สึกเห็นคุณค่าในตนเองออกเป็น 2 องค์ประกอบ คือ องค์ประกอบภายในตนเองและองค์ประกอบภายนอก ดังนี้

1. องค์ประกอบภายในตน

องค์ประกอบภายในตน หมายถึง ลักษณะเฉพาะของแต่ละบุคคลที่มีผลทำให้การเห็นคุณค่าในตนเองของบุคคลแต่ละคนแตกต่างกันประกอบด้วย

1.1 ลักษณะทางกายภาพ ลักษณะทางกายภาพบางลักษณะมีส่วนร่วมช่วยให้บุคคลเกิดการเห็นคุณค่าในตนเองเพิ่มขึ้น เช่น ความงาม มีผลต่อการเห็นคุณค่าในตนเองของเพศหญิง ส่วนความแข็งแรง ความรวดเร็ว มีผลต่อการเห็นคุณค่าในตนเองของเพศชาย

1.2 ความสามารถทั่วไป สมรรถภาพและการกระทำ ความสามารถทั่วไป สมรรถภาพและการกระทำมีความสัมพันธ์กับการประสบความสำเร็จของบุคคลทั้งในโรงเรียนและสังคม โดยเฉพาะในวัยเรียนการประสบความสำเร็จหรือล้มเหลวมีผลต่อการเห็นคุณค่าในตนเอง

1.3 ภาวะทางอารมณ์ ภาวะอารมณ์เป็นการสะท้อนให้เห็นถึงความพอใจความวิตกกังวล ซึ่งเกิดจากการมีปฏิสัมพันธ์กับผู้อื่นแล้วส่งผลต่อการประเมินตนเอง บุคคลที่ประเมินตนเองไปในทางที่ดี จะแสดงความรู้สึกพึงพอใจในตนเองและมีภาวะอารมณ์ด้านบวก ส่วนบุคคลที่ประเมินตนเองในทางที่ไม่ดี ไม่มีความพึงพอใจในภาวะปัจจุบันของตนเองและมองว่าตนเองไม่สามารถจะประสบผลสำเร็จในอนาคตได้

1.4 ค่านิยมส่วนบุคคล บุคคลจะประเมินตนเองกับสิ่งที่ตนให้คุณค่าและความสำคัญ บุคคลที่ให้คุณค่าแก่ความสำเร็จทางการเรียนถ้าเขาประสบความสำเร็จแล้ว เขาจะประเมินค่าของตนเองต่ำลง การให้คุณค่าของบุคคลแก่สิ่งหนึ่งสิ่งใดจะสอดคล้องกับสิ่งที่สังคมให้คุณค่า ถ้ามีความสอดคล้อง การเห็นคุณค่าในตนเองจะยิ่งสูงขึ้น แต่ถ้าค่านิยมส่วนตัวของตนไม่สอดคล้องกับค่านิยมของสังคมบุคคลจะเห็นคุณค่าในตนเองต่ำลง

1.5 ความทะเยอทะยานหรือระดับความมุ่งมั่น การตัดสินคุณค่าของบุคคลอยู่บนพื้นฐานของการเปรียบเทียบผลงาน และความสามารถของตนกับมาตรฐานส่วนตนที่ตั้งไว้ ถ้าบุคคลมีผลงานและความสามารถตรงตามเกณฑ์หรือดีกว่าเกณฑ์ที่กำหนดไว้ บุคคลจะเกิดการเห็นคุณค่าในตนเอง แต่ถ้าไม่เป็นไปตามเกณฑ์ ที่กำหนดไว้บุคคลจะรู้สึกว่าตนเองล้มเหลว ซึ่งจะส่งผลต่อการเห็นคุณค่าในตนเองของตน

2. องค์ประกอบภายนอกตน

องค์ประกอบภายนอกตน หมายถึง สภาพแวดล้อมที่บุคคลมีปฏิสัมพันธ์ต่อกัน ส่งผลให้บุคคลเกิดการเห็นคุณค่าในตนเองแตกต่างกัน ประกอบด้วย

2.1 ความสัมพันธ์กับผู้ปกครอง-ครอบครัว ปัจจัยที่ส่งผลต่อการพัฒนาการเห็นคุณค่าในตนเองต่อเด็ก คือสัมพันธ์ภาพระหว่างผู้ปกครองกับเด็ก โดยอยู่ภายใต้สภาพแวดล้อมดังนี้

2.1.1 การที่ผู้ปกครองยอมรับเด็กทั้งหมด หรือเกือบทั้งหมดเกี่ยวกับความคิด ความรู้สึกและคุณค่าอย่างที่เป็นอยู่

2.1.2 การที่ผู้ปกครองกำหนดขอบเขตการกระทำไว้อย่างชัดเจน และดูแลให้เด็กทำตามขอบเขตนั้น

2.1.3 การที่ผู้ปกครองให้ความนับถือและความเป็นอิสระแก่เด็กในขอบเขตการกระทำที่กำหนดให้ รวมทั้งเน้นการให้รางวัลมากกว่าลงโทษ

2.2 โรงเรียน-การศึกษา โรงเรียนสามารถจัดสภาพแวดล้อมในการพัฒนาการเห็นคุณค่าในตนเองของเด็กต่อจากที่บ้านได้ ซึ่งการที่ครูเปิดโอกาสให้เด็กสามารถทำกิจกรรมต่าง ๆ อย่างอิสระ โดยไม่ขัดต่อระเบียบที่วางไว้การให้ความช่วยเหลือแก่เด็กในการแก้ไขปัญหาต่าง ๆ จะทำให้เด็กเกิดความรู้สึกว่าตนได้รับการยอมรับจากครูและเพื่อนๆ ในห้องเรียน ซึ่งสิ่งเหล่านี้จะเป็นการส่งเสริมให้เด็กเกิดการเห็นคุณค่าในตนเองได้

2.3 สถานภาพทางสังคม สถานภาพทางสังคมเป็นสิ่งที่แสดงถึงตำแหน่งหรือสถานะของบุคคลในสังคมโดยการพิจารณาจากลักษณะความเป็นอยู่ รายได้และสถานที่อยู่อาศัย บุคคลที่มีสถานภาพทางสังคมสูง จะเห็นคุณค่าในตนเองสูงกว่าบุคคลที่มีสถานภาพทางสังคมในระดับปานกลางและต่ำ

2.4 กลุ่มเพื่อน กลุ่มเพื่อนเป็นองค์ประกอบสำคัญที่จะช่วยส่งผลต่อการเห็นคุณค่าในตนเองโดยบุคคลเรียนรู้ตนเอง ให้คุณค่าตนเองจากการประเมินและเปรียบเทียบกับเพื่อนในเรื่องของทักษะความสามารถและความถนัด หากสิ่งเหล่านี้ได้รับการยอมรับ ยกย่องจากกลุ่มเพื่อนที่ตนนิยมชมชอบ บุคคลจะมองว่าตนมีคุณค่า มีความหมายและการตัดสินใจให้คุณค่าแก่ตนเองย่อมสูงขึ้น

ดังนั้นการพัฒนาเด็กให้เห็นคุณค่าในตนเองนั้น เราควรที่จะต้องให้ความสำคัญขององค์ประกอบทั้งภายนอกและภายใน ซึ่งเป็นปัจจัยในการส่งเสริมการเห็นคุณค่าในตนเองเป็นอย่างมาก จึงจะทำให้ส่งผลที่ดีต่อการพัฒนาตนของเด็ก

ปัจจัยที่มีอิทธิพลต่อการเห็นคุณค่าในตนเอง

ศรีเรือน แก้วกังวาล (2545, หน้า 357-358) ได้กล่าวว่า วิฤตการณ์ในการค้นหา “ตน” เพื่อ “พบตน” ของวัยรุ่นนี้ จะต้องเข้าใจถึงสิ่งที่มีอิทธิพลและวิธีการค้นหา ซึ่งทั้งสองประการนี้มีความคาบเกี่ยวต่อกันและกัน ได้แก่

1. บุคลิกภาพของพ่อแม่ วิธีปฏิบัติต่อกันและกันของบุคคลในครอบครัว

ทัศนคติค่านิยมของครอบครัวเป็นแบบฉบับในการหล่อหลอม “ตน” ซึ่งค่อย ๆ สังเกตวิเคราะห์ สังเคราะห์ ตั้งแต่ในวัยทารกจนกระทั่งถึงวัยรุ่น หากภาพของคนที่ได้สังคมนี้นี้มีโครงร่างมั่นคงตั้งแต่ต้น มีลักษณะตรงต่อความเป็นจริง ตรงต่อความคาดหวังของบุคคลอื่น ๆ ในสังคมนอกบ้าน เช่น เพื่อน ครู ค่านิยมของชนส่วนใหญ่ทั่ว ๆ ไป การค้นหาตนและพบตนเองก็ไม่ก่อให้เกิดประเด็นปัญหามากมายนัก

2. การเลียนแบบ

การค้นหาดนเองนั้น วิธีหนึ่งซึ่งเด็กมักนำมาใช้คือการเลียนแบบบุคคลที่น่านิยม ทั้งบุคคลในบ้านและนอกบ้าน ทั้งผู้สูงวัยกว่าและทั้งเพื่อนร่วมวัย ปัญหาและข้อบกพร่องในการเลียนแบบจะเกิดขึ้นในสถานการณ์ต่อไปนี้

- บุคคลที่ได้รับการประเมินในขั้นแรกว่าเป็นคนที่น่านิยมนั้น ไม่มีคุณสมบัติเป็นคนที่น่านิยมจริง ๆ แต่เป็นคนเด่นในกลุ่มเท่านั้น
- เด็กไม่ได้ใกล้ชิดผู้ใหญ่ที่น่านิยม จึงไม่มีโอกาสเลียนแบบคุณสมบัติของความเป็นผู้ใหญ่ที่ดี
- เด็กไม่มีโอกาสได้พบเห็นและเลียนแบบบทบาทตามเพศจากผู้ใหญ่ตามเพศของตน ทำให้เกิดข้อขัดแย้งเกี่ยวกับบทบาททางเพศ และความสัมพันธ์กับเพศตรงข้าม
- เด็กมีชีวิตอยู่ในกลุ่มเพื่อนซึ่งเป็นบุคคลที่มีปัญหา เช่น ขาดความรับผิดชอบ สูญเสียความมั่นใจทางเพศ และเด็กเลียนแบบบุคคลเหล่านี้เพราะอยู่ใต้อิทธิพลของเขา
- อุดมคติ ค่านิยม ทศคติ ความเชื่อของคนสูงวัยกว่าวัยรุ่น แตกต่างจากวัยรุ่นปัจจุบัน ชีวิตของคนรุ่นพ่อแม่ ปู่ย่า ตายาย แตกต่างจากคนวัยรุ่นอย่างมาก ทำให้การเลียนแบบผู้สูงวัยกว่า การวางแผนความประพฤติปฏิบัติและการพบตนเองตามความเป็นจริงในสมัยของวัยรุ่นปัจจุบันเต็มไปด้วยความสับสน

3. สื่อมวลชนและการเอาอย่าง

สื่อมวลชนในรูปแบบต่าง ๆ เช่น ภาพยนตร์ โทรทัศน์ หนังสือ การโฆษณา หนังสือการ์ตูน มีบทบาทและอิทธิพลต่อการค้นหาดนและพบตนเองของเด็กเป็นอย่างยิ่ง ข่าวสารจากสื่อมวลชนบางลักษณะไม่เหมาะสมสำหรับการสร้าง “ตน” และ “การค้นหาดน” เนื่องจากสื่อมวลชนเสนอสารพัดเรื่องต่อสาธารณชนในวงกว้าง ๆ สำหรับคนทุกชั้นทุกวัย เด็กวัยรุ่นจึงได้รับทราบและซึมซับองค์ประกอบในการสร้างตนและค้นหาดนในแง่มุมซึ่งไม่เหมาะสมตามวัยของตนเข้าไปด้วย เช่น การเลียนแบบบทบาทในภาพยนตร์ของดาราภาพยนตร์และโทรทัศน์ยอดนิยมที่ตนได้เห็น เช่น การคดโกง การยิง การทำร้ายผู้อื่น ทำให้เกิดทัศนคติว่า บทบาทเหล่านั้นเป็นของดี ทำได้ในชีวิตวัยรุ่นผู้ที่ผ่านพ้นภาวะวิกฤตในการค้นหาดนและค้นพบตนเอง ได้แก่

1. วัยรุ่นผู้ใช้ปัญญาเผชิญเหตุการณ์ของชีวิตมากกว่าใช้อารมณ์
2. วัยรุ่นผู้รู้ปัญหามากกว่าที่จะยอมหนีปัญหา
3. วัยรุ่นผู้รู้เท่าทันธรรมชาติของตน
4. วัยรุ่นผู้เห็นว่าตนนั้นยัง “มีผู้ใหญ่” เป็นที่พึ่งพิงได้ในบางครั้งบางคราว

ดังนั้นสรุปได้ว่า การค้นหาตนและการค้นพบตนเอง เป็นกระบวนการเรียนรู้และกระบวนการปรับตัวอันยาวนานแต่เข้มข้นยิ่งในวัยรุ่น ในบางคราววัยรุ่นจะรู้สึกว่าการค้นหาตนและการค้นพบตนเองต้องพบกับความเจ็บปวดเพราะเห็นข้อบกพร่องของตน บางคราวก็จะพบกับปมขัดแย้งของอารมณ์และจิตใจเมื่อต้องตัดสินใจเลือกทำ เช่น ขอมตามเพื่อนดี หรือจะเลือกยืนหยัดตามมโนธรรมของตน เพื่อจะคงความเป็นตนตามอุดมการณ์ของตนดีกว่ากัน

ลักษณะของบุคคลที่เห็นคุณค่าในตนเอง

ประสิทธิ์ ทองอุ่น และคณะ (2542, หน้า 38) ได้กล่าวถึงลักษณะของบุคคลที่เห็นคุณค่าในตนเองพอสรุปได้ว่า ผู้ที่เห็นคุณค่าในตนเองจะสามารถพัฒนาตนจนบรรลุไปสู่เป้าหมายที่ใฝ่หาได้ และจะต้องประกอบไปด้วยลักษณะความเข้าใจในตนเองอย่างถูกต้องตามที่แท้จริง สามารถวิเคราะห์วิจารณ์ตนเอง ตลอดจนยอมรับคำวิจารณ์ของคนอื่นได้ โดยไม่หลอกตนเองและไม่เข้าข้างตนเอง นอกจากนี้ยังทำให้เป็นผู้ที่มีลักษณะมั่นใจ ซึ่งถือว่าเป็นความเจริญงอกงามที่เกิดขึ้นภายในใจ “ตน” และจะทำให้ช่วยส่งเสริมให้เกิดการแสวงหาการเปลี่ยนแปลง

ศรีเรือน แก้วกังวาล (2545, หน้า 356 - 357) อธิบายลักษณะของวัยรุ่นว่าจะเริ่มมีลักษณะค้นหาตัวเอง จึงทำให้เกิดปัญหาทางด้านอารมณ์ การปรับตัวทางสังคมและปัญหาทางด้านบุคลิกภาพ

ลักษณะปัญหาที่เกิดขึ้นกับวัยรุ่นเกี่ยวกับการค้นหา “ตน” ได้แก่

1. ไม่ทราบว่าจะค้นหาตัวเอง เพื่อจะเข้าในตนได้อย่างไร
2. ค้นหาตนเองไม่พบ
3. ตนเองที่พบไม่ใช่ตนเองที่แท้จริง เช่น เป็นตนเองในความคิดฝัน เป็นตนเองในรูปแบบที่เพื่อนคาดหวัง หรือภาพลักษณ์ขวัญใจวัยรุ่นที่ตนนิยม

4. มีภาพพจน์เกี่ยวกับตนเองที่สับสน

5. ภาพตนเองที่ได้พบเป็นภาพที่ด้อยศักดิ์ศรี และเต็มไปด้วยความน้อยเนื้อต่ำใจ

6. ค้นหาภาพพจน์ของตนเองอย่างผิดวิธี

7. สิ่งแวดล้อมทางสังคม เศรษฐกิจ ครอบครัวยุคใหม่ ไม่ช่วยให้เด็กวัยรุ่นค้นหาตนเองและพบ “ตนของ ตนเอง” ที่มั่นคงและมั่นใจในตัวเอง ในชีวิตและอนาคต

Branden (1983, อ้างใน โฉมยิต พรประเสริฐ, 2546, หน้า 17-18) กล่าวว่า พฤติกรรมของบุคคลที่มีความรู้สึกเห็นคุณค่าในตนเองสูงมีดังนี้

1. มีใบหน้า ท่าทาง วิธีการพูดและการเคลื่อนไหว แผงไว้ ด้วยความแจ่มใส ร่าเริง มีชีวิตชีวา

2. สามารถพูดถึงความสำเร็จหรือข้อบกพร่องของตนได้อย่างตรงไปตรงมา และด้วยน้ำใสใจจริง

3. สามารถเป็นทั้งผู้ให้และผู้รับคำสรรเสริญการแสดงออกด้วยความรัก ความซาบซึ้ง
4. สามารถเปิดใจรับคำตำหนิและไม่ทุกข์ร้อน เมื่อผู้กล่าวถึงความผิดพลาดของตน
5. คำพูดและการเคลื่อนไหว มีลักษณะไม่กังวลเป็นไปตามธรรมชาติ
6. มีความกลมกลืนกันอย่างดีระหว่าง คำพูด การกระทำ การแสดงออก และการเคลื่อนไหว

7. มีเจตคติที่เปิดเผย อยากรู้ อยากเห็นเกี่ยวกับแนวคิด ประสบการณ์ ใหม่และ โอกาสใหม่ ๆ ของชีวิต

8. สามารถที่จะเห็นและสนุกสนานกับแง่ตลกของชีวิตทั้งของตนเองและผู้อื่น
9. มีเจตคติที่ยืดหยุ่น ในการตอบสนองต่อสถานการณ์และสิ่งท้าทาย มีวิญญาณของความเป็นคนช่างคิด และไม่เอาจริงเอาจังกับชีวิตจนเกินไป

10. มีพฤติกรรมการแสดงออกในทางที่เหมาะสมสามารถเป็นตัวของตัวเองแม้ตกอยู่ภายใต้สถานการณ์ที่มีความเครียด

Dinkmeyer (1965, อ้างใน โหมยิต พรประเสริฐ, 2546, หน้า 18-19) กล่าวว่า คนที่รู้สึกเห็นคุณค่าในตนเองต่ำจะมีความรู้สึกดังนี้

1. คิดว่าตนเองไม่ใช่คนสำคัญ
2. ไม่ใช่เป็นบุคคลที่คนอื่นชอบหรือไม่รู้เหตุผลที่คนอื่นมาชอบตน
3. ไม่สามารถทำอะไรได้หลาย ๆ อย่างที่อยากทำหรือทำตามแนวทางที่คิดว่าจะเป็น
4. ไม่แน่ใจในความคิดและความสามารถของตนเอง เห็นค่าความคิดของบุคคลอื่นและงานของคนอื่นดีกว่าของตนเอง

5. คิดว่าไม่มีใครสนใจตนเอง
6. ไม่กล้าตำหนิใคร
7. ไม่สามารถที่จะบังคับเมื่อมีอะไรเกิดขึ้นและคาดหวังว่าทุกอย่างจะเลวร้ายลงไปอีกแทนที่จะดีขึ้น

8. ไม่ชอบทุกอย่างที่เกิดขึ้นใหม่ ๆ

มนูญ ตนะวัฒนา (2539, หน้า 154) ได้อธิบายลักษณะของคนที่มีความรู้สึกเห็นคุณค่าในตนเอง (Self-Esteem) ประกอบด้วยความรู้สึกที่ดีต่อตัวเอง มีความสามารถที่จะทำหน้าที่ได้อย่างมีประสิทธิภาพ และส่งผลถึงการปรับตัวได้เป็นอย่างดี ไม่รู้สึกว่าตนเองมีปมด้อยหรือขาดความเชื่อมั่น ไม่ตำหนิ เกลียดหรือลงโทษตัวเอง แต่มีความรู้สึกที่สมบูรณ์ รวมทั้งสามารถ

เผชิญหน้ากับสถานการณ์ต่าง ๆ ในชีวิตประจำวันได้เป็นอย่างดี ลักษณะสำคัญอีกประการหนึ่งคือ มีความสามารถที่จะประเมินคุณสมบัติและความสามารถของตนได้ตรงตามความเป็นจริง ไม่ตั้งระดับแรงบันดาลใจไว้สูงเกินกว่าความสามารถที่แท้จริงซึ่งอาจจะทำให้เขาประสบความล้มเหลวในบั้นปลายหรือตั้งความหวังที่จะใช้ความสามารถต่ำกว่าความสามารถที่แท้จริงของตน

สรุปได้ว่า ลักษณะของคนที่เห็นคุณค่าในตนเองนั้นจะเป็นคนที่มีความรู้สึกที่ดีต่อตนเองและผู้อื่น เป็นผู้ที่มีความเชื่อมั่นในตนเอง มีความสามารถในการปรับตัวให้เข้ากับสภาพแวดล้อมที่ดี มีอารมณ์มั่นคง มีบุคลิกภาพที่ดี มีมนุษยสัมพันธ์ที่ดี มีความกระตือรือร้น สามารถทำงานให้ประสบความสำเร็จได้ ความเป็นอิสระ เป็นผู้นำและมีความรับผิดชอบ กล่าวหาญ ไม่หลีกเลี่ยงปัญหา ทำให้ชีวิตมีความสุข ปราศจากความวิตกกังวลและแก้ปัญหาได้ดี

พัฒนาการของการเห็นคุณค่าในตนเอง

พื้นฐานของการเห็นคุณค่าในตนเองนั้นมีพัฒนาการมาจากความรัก และการยอมรับในตัวเองของพ่อ แม่ สิ่งนี้เป็นรากฐานหลักในการสร้างเสริมความรู้สึกที่มั่นคงของการรักตนเอง และคาดหวังให้ผู้อื่นรักตน ต่อมาความรู้สึกที่ดีต่อตนเองของเด็ก จะขยายความรักความเอาใจใส่ของพ่อ แม่ ไปสู่บุคคลอื่นในครอบครัวและขยายกว้างออกมาสู่เพื่อน การเห็นคุณค่าในตนเองในช่วงต่าง ๆ จะขึ้นอยู่กับที่ได้รับผลสำเร็จตามเป้าหมาย โดยขั้นแรงสุดเด็กจะปฏิบัติตนให้พ่อแม่พอใจ และต่อมาเป้าหมายจะค่อย ๆ ขยายมาอยู่บนพื้นฐานของมาตรฐานกลุ่มมากขึ้นเรื่อย ๆ เด็กจะมีความต้องการเห็นคุณค่าในตนเองได้ โดยการที่เด็กเรียนรู้ตนเอง ซึ่งวัดได้จากสิ่งที่เพื่อนคิดต่อกับตัวเรา เด็กจะเริ่มพัฒนาสติปัญญา ทักษะทางสังคมและความมั่นใจในตนเองให้สูงขึ้น ถ้าจุดดีเหล่านี้หากได้รับการเสริมแรงจากกลุ่มเพื่อนและบุคคลอื่น ๆ การรู้สึกเห็นคุณค่าในตนเองของเด็กก็จะพัฒนาขึ้นเรื่อย ๆ

Atwater (อ้างใน อุบลรัตน์ เรือนเงิน, 2548, หน้า 27) กล่าวว่า การอบรมเลี้ยงดูของบิดามารดา การดูแลเอาใจใส่ และการให้การยอมรับเด็กตั้งแต่เยาว์วัย ซึ่งมีความสำคัญและส่งผลต่อความภาคภูมิใจในตนเองของเด็กเป็นอย่างมาก ทั้งนี้เพราะการเห็นคุณค่าในตนเองของเด็กนั้น มีผลมาจากความรักที่ได้รับจากลักษณะท่าทีของผู้ให้การอบรมเลี้ยงดูมากกว่าสถานภาพทางสังคม และปริมาณวัตถุสิ่งของที่เขาได้รับ

นอกจากนี้ Potter and Perry (อ้างใน นุจิรา สารถ้อย, 2547, หน้า 18) ได้กล่าวว่า บิดามารดาที่เลี้ยงดูบุตรด้วยวิธีการที่ทำให้บุตรพัฒนาความรู้สึกเห็นคุณค่าในตนเองสูง ส่วนมากจะเป็นบิดามารดา ที่มีความรู้สึกเห็นคุณค่าในตนเองและมีเจตคติที่ดีต่อ บุตร ครอบครัว มีบรรยากาศแบบประชาธิปไตยเด็กได้รับการเลี้ยงดูอย่างเหมาะสม มีการลงโทษและอิสระภาพ เด็กที่ได้รับการเลี้ยงดูอย่างอบอุ่นเหล่านี้จะพัฒนาความรู้สึกเห็นคุณค่าในตนเอง ส่วนเด็กที่ขาดความรัก ถูกทอดทิ้งหรือ

ได้รับการปกป้องคุ้มครองมากเกินไป จะพัฒนาความรู้สึกเห็นคุณค่าในตนเองในระดับต่ำนอกจากนี้ การที่เด็กไม่สามารถ กระทำตามความคาดหวังของบิดามารดาได้ การตำหนิติเตียนที่รุนแรงหรือ การถูกว่าช้า ๆ ว่าไม่มีประโยชน์ สิ่งเหล่านี้จะมีผลให้ระดับความรู้สึกเห็นคุณค่าในตนเองของเด็ก ลดลงได้เช่นกัน และได้กล่าวว่าการพัฒนาของการเห็นคุณค่าในตนเองเป็นส่วนที่ได้รับการพัฒนา มาจากอัตมโนทัศน์ของเด็ก (Self Concept) ซึ่งแบ่งขั้นตอนตามวัยดังนี้

ขั้นที่ 1 ระยะก่อนรู้สำนึกตนเอง (Existential or Pre Self Awareness) อายุ 0-2 ปี เป็น ขั้นพื้นฐานที่ได้รับการเรียนรู้เกี่ยวกับสิ่งแวดล้อมรอบตัว โดยในวัยเริ่มแรกเด็กจะให้ความสนใจ มารดา ต่อมาเด็กจะสนใจในตนเอง โดยมองภาพตนเองจากกระจก ซึ่งเป็นการช่วยให้เด็กสามารถ แยกแยะตนเอง และพูดในสิ่งที่เกี่ยวกับตนเองได้

ขั้นที่ 2 ปฏิบัติตนตามภายนอก (Exterior Self) อายุ 2-13 ปี ในขั้นนี้เด็กรวบรวม รายละเอียดจากข้อมูลต่าง ๆ มีการประเมินความรู้สึกในทางบวกและลบ ซึ่งเป็นระยะที่สำคัญมาก ต่อเด็ก เนื่องจากเด็กได้รับข้อมูลประสบการณ์ความสำเร็จหรือความล้มเหลว รวมทั้งข้อวิพากษ์ วิจารณ์จากผู้ใหญ่ เป็นสิ่งที่มีอำนาจต่อการพัฒนาความรู้สึกที่ดีต่อตนเองอย่างยิ่ง ในการช่วยให้เด็ก เกิดความรู้สึกว่าตนมีคุณค่ามากขึ้น ทั้งในปัจจุบันและอนาคต ดังนั้นในขั้นนี้เด็กเริ่มเรียนรู้เกี่ยวกับ ตนเองในรูปทางกายภาพ เมื่ออายุ 8 ปี เด็กเริ่มแบ่งแยกจิตใจกับร่างกาย และยอมรับในสิ่งที่ตน เป็น กระบวนการภายใน จุดการเริ่มต้นของการเห็นคุณค่าในตนเองจะเริ่มมีในวัยก่อนเข้าเรียน โดยเด็ก มองเห็นความแตกต่างของตนจากการรับรู้ในเรื่องของสติปัญญา ความพร้อมทางการเรียน การได้ รับการยอมรับจากพ่อแม่ และเพื่อน ๆ และลักษณะทางกาย ซึ่งพัฒนาการทางความรู้สึกเห็นคุณค่า ในตนเองของเด็กแต่ละคนจะพัฒนาไปช้า ๆ ที่ละด้าน ในลักษณะของการจัดระบบ เช่น ความสวย หรือไม่สวย ต่อมาจะเป็นการนำมาบรรณาการผสมผสานและนำไปสู่การสร้างภาพพจน์เกี่ยวกับตน จนสามารถประเมินค่าของตนได้ การเห็นคุณค่าในตนเองเริ่มเกิดขึ้นในวัยเด็กก่อนปฐมศึกษา แต่ ไม่ปรากฏชัดเจน เนื่องจากเด็กไม่สามารถสร้างโครงสร้างการประเมินตนได้ด้วยการนำมา บรรณาการให้เป็นอัตมโนทัศน์ของตน เด็กจะประเมินตนเองจากลักษณะนิสัยเฉพาะด้านจากสิ่งที่ ผู้อื่นให้การยอมรับ ซึ่งการยอมรับเด็กแบ่งเป็น 2 แบบ คือ เด็กรับรู้ความมีคุณค่าของตนจากการที่ บิดามารดายอมรับในตัวเด็ก และเด็กรู้ว่าตนสามารถทำอะไรได้ดีหรือไม่ดี ซึ่งในวัย 4-7 ปีนี้เด็กยัง สับสนในการแยกแยะความแตกต่างระหว่างความสามารถในการทำกิจกรรม กับความสามารถทาง ทักษะเกมกีฬาเฉพาะอย่างพัฒนาการในการเห็นคุณค่าในตนเองของเด็กก่อนประถมศึกษามีการ เปลี่ยนแปลงขึ้นลงอยู่เสมอ ซึ่งอาจเกิดการหยุดชะงักได้ เมื่อเข้าสู่วัยประถมต้น ทั้งนี้เนื่องจากเด็กได้ ประเมินคุณค่าของตนไว้สูงในระยะแรก ประกอบกับการประสบความล้มเหลวในการเรียน หรือ ได้รับการตำหนิจากผู้อื่น นอกจากนี้ เด็กในวัยประถมศึกษามักจะประเมินค่าของตน โดยการ

เปรียบเทียบกับเพื่อน ในเรื่องเกี่ยวกับบุคลิกภายนอก เรื่องความสวยความงาม ความฉลาด หรือความเป็นที่รัก หรือชอบของเพื่อน ๆ ซึ่งเด็ก ที่เล็กกว่าไม่สามารถทำได้

การเห็นคุณค่าในตนเองนั้นส่วนใหญ่มีความสัมพันธ์โดยตรงกับพฤติกรรมของบิดา มารดา การกำหนดกฎเกณฑ์ การจัดการดูแลให้เด็กปฏิบัติตามสิ่งที่บิดา มารดากำหนดไว้ โดยการ กำหนดและจำกัดขอบเขตพฤติกรรมลงเส้นคงวา การสนับสนุนให้เด็กมีความต้องการด้านผล สัมฤทธิ์ทางการเรียน และความสามารถเป็นเลิศในด้านต่าง ๆ ครอบครัวยิ่งตั้งกฎเกณฑ์กำหนดแนว ปฏิบัติอย่างชัดเจน จะใช้วิธีการลงโทษที่รุนแรงน้อยกว่าครอบครัวที่ไม่มีกฎเกณฑ์ ซึ่งจะทำให้เด็กมี การเห็นคุณค่าในตนเองสูง และถ้าบิดามารดามีการเห็นคุณค่าในตนเองสูง ก็จะมีทัศนคติที่ดีต่อเด็ก ให้การยอมรับเด็ก และมีการยึดหยุ่นในข้อกำหนดที่ตั้งไว้ด้วย

Bass (อ้างใน อุบลรัตน์ เรือนเงิน, 2548, หน้า 23) กล่าวว่าไว้ว่า ในช่วงวัยเด็กตอนกลาง การเห็นคุณค่าในตนเองเด็กมีพัฒนาการมาจากสังคมภายนอกครอบครัว สังคมของวัยเด็ก ตอนกลางประกอบด้วยกลุ่มเพื่อน สถานภาพทางสังคม การคล้อยตามกลุ่มอันธพาลและอคติ เด็ก ต้องการเห็นคุณค่าในตนเอง โดยเด็กจะเรียนรู้เกี่ยวกับตนเองจากสิ่งที่เพื่อน ๆ คิดเกี่ยวกับตัวเขา เด็ก จะเริ่มพัฒนาทางสติปัญญา ทักษะทางสังคมและความมั่นใจในตนเองให้สูงขึ้น ถ้าสิ่งเหล่านี้ได้รับการ เสริมแรงจากกลุ่มเพื่อนที่เขารักและนิยมชมชอบ เด็กก็จะเกิดการเห็นคุณค่าในตนเองสูงขึ้น อย่างไรก็ตาม เด็กในกลุ่มอันธพาลอาจพบว่า ยิ่งถ้าเขาแสดงพฤติกรรมแข็งกร้าวเพียงใด กลุ่มก็จะ ให้ความสำคัญกับเขามากขึ้น ก็แสดงว่าภาพเกี่ยวกับตนเองของเด็กจะได้รับการสนับสนุนจากกลุ่ม เพื่อน ทำให้เด็กเกิดความรู้สึกเห็นคุณค่าในตนเอง ถ้าแม้ว่าจะเป็นพฤติกรรมที่ไม่เหมาะสมก็ตาม ความต้องการการเห็นคุณค่าในตนเองจึงสามารถผลักดันให้เด็กแสดงพฤติกรรมต่าง ๆ ทั้งทางบวก และทางลบออกมาได้ ดังนั้น การมีปฏิสัมพันธ์กับเพื่อนจึงส่งผลต่อการเห็นคุณค่าในตนเองของเด็ก

สรุปได้ว่า การเห็นคุณค่าในตนเองของวัยรุ่น เป็นสิ่งที่ช่วยให้วัยรุ่นสามารถปรับตัวได้ อย่างมีความสุขตามวัยของเขา โดยเปิดโอกาสให้เขาได้มีประสบการณ์ที่ประสบความสำเร็จในสิ่งที่ เขากระทำ ฉะนั้นผู้ใหญ่ควรเปิดโอกาสให้เขาได้แสดงหรือได้กระทำในสิ่งที่เหมาะสมกับระดับ ความสามารถ ความถนัด และความสนใจของเขา พร้อมทั้งให้ความช่วยเหลือเขาโดยไม่ตั้งความ คาดหวังต่อตัวเขามากจนเกินความสามารถ ทั้งนี้เพื่อให้เขาประสบความสำเร็จและเกิดความ ภาคภูมิใจในตนเองบ้าง

พัฒนาการของวัยรุ่น

ประสาร ทิพย์ธารา (2521, หน้า 79-80) ได้กล่าวว่า วัยรุ่นจะเริ่มต้นอายุ 15 ปีขึ้นไป ระยะวัยรุ่นจะพัฒนาได้คือน้อยเพียงแค่นั้น มิได้ขึ้นอยู่กับแรงผลักดันเพียงอย่างเดียว มันขึ้นอยู่กับสิ่งแวดล้อมที่ช่วยส่งเสริมให้เขาเรียนรู้ที่จะปฏิบัติความรับผิดชอบเหมือนผู้ใหญ่ และได้สรุปลักษณะการเปลี่ยนแปลงต่าง ๆ ของวัยรุ่นไว้ดังนี้

การเปลี่ยนแปลงทางด้านร่างกาย

การเจริญเติบโตในด้านต่าง ๆ ที่เริ่มตั้งแต่วัยก่อนสู่วัยรุ่นจนถึงระยะวัยรุ่นตอนต้นนั้นจะค่อย ๆ เจริญเติบโตเต็มที่ในช่วงวัยรุ่น รูปร่างลักษณะของวัยรุ่นตอนต้นซึ่งแต่เดิมจะคึกคักก็ค่อย ๆ เปลี่ยนแปลงมีส่วนโค้งและเว้ามากขึ้น นอกจากนี้รูปร่างลักษณะจะได้สัดส่วนดีขึ้น โดยเฉพาะเพศหญิงจะเริ่มมีหน้าอกและตะโพกจะขยายออก และโครงสร้างของกระดูกจะหยุดการเติบโตอายุ 18 ปี เนื้อเยื่อต่าง ๆ ก็จะคงเจริญเติบโตต่อไปเรื่อย ๆ ฟันกรามนั้นจะยังไม่ขึ้นจนกว่าวัยรุ่นจะเริ่มเข้าอายุ 20 ปี ส่วนอวัยวะเพศนั้นถึงแม้ขนาดจะโตเต็มที่แล้วก็ตามแต่จะยังไม่สมบูรณ์จะมีปัญหาเรื่องผิว หน้ามัน ผมมันมาก เนื่องจากต่อมน้ำมันใต้ผิวหนังทำงานมาก

การเปลี่ยนแปลงภายใน

การเปลี่ยนแปลงทางด้านโครงสร้างและหน้าที่ของอวัยวะภายใน จะดำเนินเรื่อย ๆ ไปตลอดช่วงวัยรุ่นจนกระทั่งบรรลุนิติภาวะ เช่น หัวใจจะค่อย ๆ โตขึ้นเรื่อย ๆ ในระยะวัย 17-18 ปี หัวใจหนักถึง 12 เท่า เมื่อเทียบกับระยะแรกเกิด การเจริญเติบโตด้านความสูง และน้ำหนักจะมีอัตราช้า ทำให้อัตราการเจริญอาหารต่ำลง โดยเฉพาะเด็กผู้หญิงจะระวังเรื่องการรับประทานอาหารมากขึ้น

พัฒนาการด้านอารมณ์

ระยะวัยรุ่นนี้มีประสบการณ์ด้านอารมณ์ เช่นเดียวกับเด็กหรือวัยรุ่นตอนต้น แต่มีความแตกต่างกันในเรื่องความบ่อยครั้งของการแสดงออก ซึ่งก่อให้เกิดอารมณ์ต่าง ๆ ขึ้น หรือเกิดจากสิ่งเร้าที่แตกต่างกันไป อารมณ์ที่พวกวัยรุ่นมักจะแสดงออกได้แก่อารมณ์โกรธซึ่งเกิดจากการกระทำไม่ได้ตามความตั้งใจ หรือเพราะมีอุปสรรคขวางกั้น การกระทำสิ่งซึ่งเป็นสาเหตุของความโกรธมักขึ้นอยู่กับสถานการณ์แวดล้อม เด็กหญิงมักแสดงอาการ โกรธมากกว่าเด็กชาย แต่รู้จักที่จะอดกลั้นความรู้สึกโกรธ แต่เขาพยายามหาทางออกทางอารมณ์ เช่น เสริมใจไม่ยอมพูดจากับใคร

พัฒนาการทางสังคม

ในระยะนี้แทนที่วัยรุ่นพยายามที่จะทำตัวให้เหมือนคนอื่น ๆ ในกลุ่มเขากลับต้องการที่จะเป็นตัวของเขาเองในขณะเดียวกันก็ต้องการยอมรับจากเพื่อนในกลุ่มด้วย รู้จักแสดงความ

คิดเห็น ทำให้เขามีส่วนร่วมทางสังคมได้ดีขึ้นและสมาคมกับคนได้ทุกเพศทุกวัย และจะมีความเชื่อมั่นตัวเองโดยแสดงออกทางวาจา และท่าทางทางสังคม วัยรุ่นในช่วงนี้มักจะออกเที่ยวเตร่กับเพื่อนต่างเพศมากกว่ากิจกรรมทางสังคมกับเพื่อน ๆ เพศเดียวกัน ในการคบเพื่อนเพศเดียวกันจะเลือกคบเพื่อนที่มีความคิดเห็นคล้ายกัน

นอกจากนี้ ศรีเรือน แก้วกังวาล (2545, หน้า 327-353) ได้อธิบายว่า วัยรุ่น คือ ประมาณอายุตั้งแต่ 12-25 ปี ในช่วงยาวของความเป็นวัยรุ่นนั้น แบ่งออกเป็น 3 ระยะ คือ ช่วงวัยรุ่นแรกเริ่ม คือ ช่วงอายุประมาณ 12 -15 ปี ช่วงวัยรุ่นตอนกลาง คือ ช่วงอายุประมาณ 16-17 ปี ช่วงวัยรุ่นตอนปลาย คือ ช่วงอายุประมาณ 18-25 ปี

พัฒนาการวัยรุ่นมีลักษณะเด่นในด้านต่าง ๆ ทุกด้าน ทางกาย อารมณ์ สังคมสติปัญญา เนื่องจาก วัยนี้มีการเปลี่ยนแปลงมากและรวดเร็วในทุกด้านของพัฒนาการ ดังนี้

พัฒนาการทางกาย

พัฒนาการทางร่างกายของวัยรุ่นเห็นได้ชัดตั้งแต่วัยรุ่นตอนต้น การเปลี่ยนแปลงทางกายเกิดขึ้นอย่างรวดเร็วทั้งที่ส่วนที่มองเห็นได้ง่าย เช่น ส่วนสูง น้ำหนัก รูปร่าง ส่วนสำคัญของร่างกาย ลักษณะเส้นผม ฯลฯ ส่วนความเจริญส่วนภายใน เช่น การทำงานของต่อมบางชนิด ไตรโคกระตุกแข็งแรงขึ้น การผลิตเซลล์สืบพันธุ์ในเด็กชาย การมีประจำเดือนของเด็กหญิง ฯลฯ เด็กหญิงที่มีอัตราการเจริญเติบโตของร่างกายเร็วกว่าเพื่อน ๆ และอยู่ในชั้นต่ำกว่า ป.6 จะเป็นผู้ที่มีปัญหาในการปรับตัว แต่สำหรับเด็กหญิงที่มีการเจริญเติบโตเร็ว แต่เรียนชั้นสูง คือ ป. 6 หรือ ม.1 เด็กจะไม่มีปัญหาในการปรับตัว ดังนั้นความสัมพันธ์ระหว่างอัตราการเจริญเติบโตและบุคลิกภาพของเด็กหญิง จะต้องพิจารณาถึงระดับการศึกษาควบคู่ไปด้วย ส่วนเด็กชายนั้น ต่อมาเพศจะพัฒนาสร้างเซลล์สืบพันธุ์อันได้แก่ อสุจิ มีหนวด เครา ปากกบนหน้า เด็กชายที่ร่างกายเจริญเติบโตช้าจะมีปัญหาในเรื่องการปรับตัวและมักจะเข้ากับเพื่อนรุ่นราวคราวเดียวกันไม่ได้ มักจะรู้สึกว่ามีปมด้อย และมีพฤติกรรมเรียกร้องความสนใจ

พัฒนาการทางอารมณ์

ความเปลี่ยนแปลงและความเจริญเติบโตทางร่างกายทั้งภายในและภายนอกกระทบกระเทือนแบบแผนอารมณ์ของเด็กวัยแรกเริ่มและวัยรุ่น เด็กมีอารมณ์เปลี่ยนแปลงง่าย สับสน อ่อนไหว มีความเข้มข้นของอารมณ์สูง ไม่มั่นคง ระดับความเข้มของอารมณ์แต่ละอย่าง ๆ นั้น ขึ้นอยู่กับบุคลิกภาพดั้งเดิมของเด็ก เช่น อารมณ์ร้อน อารมณ์ขี้วิตกกังวล อารมณ์อ่อนไหว เจ้าอารมณ์ ขี้อิจฉา ฯลฯ ซึ่งอารมณ์ต่าง ๆ ที่เกิดขึ้นนั้นขึ้นอยู่กับวุฒิภาวะ การควบคุมอารมณ์ต่าง ๆ อารมณ์ที่เกิดขึ้นกับเด็กวัยรุ่นมีทุกประเภท อาทิ รัก ชอบ โกรธเกลียด อิจฉา ริษยา ใ้อวด ถือดี

เจ้าทิฐิ อ่อนไหว หลงใหล วุ่นวายใจ เห็นอกเห็นใจ สับสน หงุดหงิด ฯลฯ ดังนั้นบุคคลต่างวัยจึงต้องใช้ความอดทนมากเพื่อจะเข้าใจและสร้างสัมพันธ์กับพวกเขา เนื่องจากเข้าวัยรุ่นจะเข้ากับบุคคลต่างวัยยาก เด็กวัยรุ่นจึงเกาะกลุ่มกันได้ดี เพราะเข้าใจและยอมรับกันและกันได้ง่าย อย่างไรก็ตาม เด็กวัยรุ่นที่มีพัฒนาการในวัยที่ผ่านมาด้วยดี ปรับตัวได้ดี ก็จะไม่มีปัญหาเรื่องสภาพอารมณ์ที่สับสน

พัฒนาการด้านสังคม

วัยรุ่นในยุคนี้ต้องการเป็นอิสระและเป็นตัวของตัวเอง มีความต้องการอย่างรุนแรงให้ตนเป็นที่ยอมรับนับถือของเพื่อนและบุคคลในสังคม กลุ่มเพื่อนจะมีอิทธิพลอย่างมากต่อความประพฤติ การแต่งกาย กิริยาท่าทาง วัยรุ่นมักมีความกังวลและลำบากใจในการที่จะทำให้ตนสามารถเข้ากับเพื่อนต่างเพศได้ โดยเป็นสาเหตุให้เกิดความกังวลหมกหมุ่น เพราะสิ่งที่วัยรุ่นต้องการมากที่สุดคือการได้รับความรัก นอกจากนี้วัยรุ่นมักหลงใหลกับบุคคลที่มีชื่อเสียงในด้านต่าง ๆ ในวัยนี้บุคคลที่มีความสำคัญมากคือเพื่อน วัยรุ่นมักจะคบเพื่อนที่มีความสนใจ ค่านิยมที่เหมือนกัน การคบเพื่อนของวัยรุ่นหญิงมักจะจริงจัง และมีเพื่อนสนิทที่จะปรับทุกข์ได้ ส่วนวัยรุ่นชายอาจจะจะเป็นเพื่อนร่วมสนุก แต่ไม่สนิทเหมือนวัยรุ่นหญิง

พัฒนาการทางด้านความคิด

วัยรุ่นมีความเจริญเติบโตทางสมองถึงขีดเต็มที่ จึงสามารถคิดได้ในทุก ๆ แบบของวิธีคิด วัยรุ่นสามารถจะเรียนรู้ในเรื่องยาก ๆ เรื่องที่เป็นนามธรรมซับซ้อน ความคิดของเด็กขึ้นกับคุณภาพของสมอง พันธุกรรม ตลอดจนสิ่งแวดล้อมที่เอื้อต่อการพัฒนาความคิดของเด็ก

ในวัยทารกเด็กไม่สามารถแยกแยะความจริงเฉพาะตนว่าแตกต่างกับความจริงจากข้อคิดเห็นของผู้อื่น และข้อเท็จจริงของโลกหรือชีวิตอย่างไร ต่อมาจะค่อย ๆ ลดการเอาตัวเองเป็นศูนย์กลาง (Egocentric) ในแง่มุมต่าง ๆ ลงตามความเจริญเติบโตของสติปัญญาและการเพิ่มปฏิสัมพันธ์กับผู้คนและสิ่งแวดล้อม แต่ก็ยังปรากฏลักษณะการเอาตัวเองเป็นศูนย์กลางอย่างใหม่ขึ้นในวัยรุ่น คือ เด็กจะหมกมุ่นคิดคำนึงว่าตัวเองคือใคร รู้สึกหวั่นไหวและให้ความสำคัญกับคำวิพากษ์วิจารณ์ของผู้อื่นเกี่ยวกับตนเองมากกว่าวัยอื่น ๆ และวุ่นวายเกี่ยวกับรูปร่างของตนเป็นอย่างมาก

ความคิดเกี่ยวกับ“ตน” ของวัยรุ่น

1. แนวคิดในการประเมินตน

การประเมินตนเองของวัยรุ่น หรืออัตมโนทัศน์มักมาจากความคิดเห็นหรือความรู้สึกที่บุคคลอื่นมีต่อตน มากกว่าที่เขาจะประเมินหรือคิดเห็นด้วยตนเอง เขามักคาดหวังว่าสิ่งที่เขาสนุก ตื่นเต้น สนใจ ชอบ คนอื่น ๆ จะต้องรู้สึกสำนึกเช่นนั้นด้วย ดังนั้นหากพ่อแม่แสดงความไม่เห็นด้วยต่อสิ่งที่เขาชอบ เขาจะรู้สึกสับสนระคนแปลกใจ เมื่อวัยรุ่นพบปะกันจึงมักจะวิพากษ์วิจารณ์ซึ่งกัน

และกันเกี่ยวกับทรงผม รองเท้า คู่รัก ความสนใจ รสนิยมต่าง ๆ ทั้งนี้เพื่อทดสอบว่าคนอื่นคิดเห็นต่อสิ่งนั้นอย่างไร คนอื่นรู้สึกกับตนอย่างไร แตกต่างกับแนวคิดและทัศนคติของตนเกี่ยวกับสิ่งนั้นๆ อย่างไร

2. ตน 3 ลักษณะ

ตน หรือ Self ของวัยรุ่นอาจแบ่งได้ เป็น 3 ลักษณะ คือ “Abiding Self” “Transient Self” และ “Personal Fable”

Abiding Self คือ ลักษณะบุคลิกภาพภายนอกของวัยรุ่นที่เห็นง่าย เปลี่ยนแปลงง่าย เช่น รสนิยมในการแต่งตัว ทรงผม รองเท้า อาหาร เพื่อนที่ชอบ เพลง ฯลฯ ส่วนนี้เป็นส่วนที่เปลี่ยนแปลงได้ง่าย เป็นส่วนที่เด็กวัยรุ่นเปิดเผยให้ผู้อื่นรู้โดยเฉพาะเพื่อน

Transient Self คือ บุคลิกลักษณะในด้านสติปัญญา ความสามารถ ส่วนนี้เป็นส่วนที่ค่อนข้างเป็นโลกส่วนตัวของวัยรุ่น ซึ่งเขาไม่ยากเปิดเผยให้ผู้อื่นรู้ โดยเฉพาะผู้สูงวัยกว่าหรือผู้ที่เด็กกว่าตน

Personal Fable เป็นส่วนของความคิดฝัน เป็นโลกส่วนตัว เป็นจินตนาการเกินความเป็นจริง เขามักเป็นตัวเอกในเรื่องที่เขาคิดฝันขึ้น คนอื่น ๆ อาจจะมองไม่เห็นไม่เข้าใจโลกส่วนตัวแบบนี้ของเขา เขาอาจเล่าหรือเปิดเผยโลกส่วนตัวด้านนี้ของเขาโดยการเขียนบันทึกประจำวันหรือบอกเล่าแก่เพื่อนที่เขาสนิทหรือไว้วางใจได้ การที่เด็กวัยรุ่นชอบอ่านนวนิยายเพื่อฝันหรือการดูหนังต่าง ๆ นั้นเป็นการสนองตอบแนวคิดด้านนี้ของเขา

จะเห็นได้ว่าวัยรุ่นเป็นวัยที่มีความสับสนระหว่างความเป็นเด็กและการเป็นผู้ใหญ่ เนื่องจากการเปลี่ยนแปลงทางสภาพร่างกายและสภาพอารมณ์ บ่อยครั้งทำให้วัยรุ่นรู้สึกหงุดหงิด โกรธและโมโหง่าย และเด็กในวัยนี้จะให้ความสำคัญกับกลุ่มเพื่อนมากกว่า พ่อแม่และผู้ปกครอง ดังนั้นพ่อแม่ ผู้ปกครองควรเข้าใจธรรมชาติของเด็กวัยรุ่น ให้ความรัก ความเข้าใจ ความเอาใจใส่ ให้อิสระแก่ลูกในการแสดงความคิดเห็น สนับสนุน และให้กำลังใจ

งานวิจัยที่เกี่ยวข้อง

จากผลการศึกษาผลงานวิจัยที่เกี่ยวข้องกับการอบรมเลี้ยงดูกับการเห็นคุณค่าในตนเอง พบสิ่งที่น่าสนใจที่เกี่ยวกับงานวิจัย ดังนี้

กัลยา เฟื่องเพียร (2534) ได้ทำการวิจัยเรื่องการฝึกอบรมทักษะการดำเนินชีวิตเพื่อเพิ่มผลสัมฤทธิ์ทางการเรียนและความรู้สึกรู้จักเห็นคุณค่าในตนเอง กลุ่มตัวอย่างเป็นนักศึกษาศรีอยุธยาวิทยาลัย ปีที่ 2 มหาวิทยาลัยพายัพ จังหวัดเชียงใหม่ จำนวน 70 คน ซึ่งมีคะแนนค่าลำดับขั้นสะสมเฉลี่ย เท่ากับหรือต่ำกว่า 2.00 และได้คะแนนการทดสอบทางจิตวิทยาเกี่ยวกับความเห็นคุณค่าในตนเอง

ในระดับต่ำ โดยแบ่งเป็นกลุ่มทดลองและกลุ่มควบคุม กลุ่มละ 35 คน กลุ่มทดลองได้รับการฝึกอบรมทักษะการดำเนินชีวิตเป็นเวลาต่อเนื่องกัน 6 สัปดาห์ สัปดาห์ละ 2 ครั้ง ผลการวิจัยพบว่า กลุ่มทดลองมีผลสัมฤทธิ์ทางการเรียนและความรู้สึกเห็นคุณค่าในตนเองสูงกว่ากลุ่มควบคุมอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .001

กาญจนา พึ่งเนตร (2537) ได้ศึกษาสัมพันธภาพระหว่างบุคคลกับอัตลักษณ์แห่งตนของวัยรุ่น ในโรงเรียนมัธยมศึกษา จังหวัดพิษณุโลก กลุ่มตัวอย่างจำนวน 293 คน พบว่า วัยรุ่นที่ได้รับการอบรมเลี้ยงดูต่างกันมีอัตลักษณ์แห่งตนแตกต่างกัน คือ วัยรุ่นที่ได้รับการเลี้ยงดูแบบสนับสนุนมากและแบบให้เหตุผลมาก มีอัตลักษณ์แห่งตนสูงกว่าวัยรุ่นที่ได้รับการอบรมเลี้ยงดูแบบรักสนับสนุนน้อยและแบบให้เหตุผลน้อย อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .01

จรัญญา ชันกฤษณ์ (2543) ได้ทำการศึกษาเรื่องการเห็นคุณค่าในตนเองของนักเรียนชั้นประถมศึกษาปีที่ 6 โรงเรียนเทศบาลวัดศรีสุพรรณ จังหวัดเชียงใหม่ จำนวน 45 คน โดยใช้เครื่องมือเป็นแบบวัดความรู้สึกเห็นคุณค่าในตนเองของนักเรียนที่ผู้วิจัยสร้างขึ้นเอง สรุปได้ว่าความรู้สึกเห็นคุณค่าในตนเองของนักเรียนอาจมีผลมาจากปัจจัยหลายประการ ไม่ว่าจะเป็นด้านเพศ สภาพการอยู่อาศัย สถานภาพการสมรสของพ่อแม่ จำนวนพี่น้อง รวมทั้งระดับการศึกษาของผู้ปกครองซึ่งสัมพันธ์กับการเลี้ยงดูและการคาดหวัง องค์กรปกครองส่วนท้องถิ่นส่งผลต่อการรับรู้ ความรู้สึกเห็นคุณค่าในตนเองของนักเรียน ว่าตนเป็นที่ยอมรับและมีคุณค่าในตนเอง รวมทั้งมีคุณค่าต่อบุคคลอื่นมากน้อยเพียงใดและมีผลต่อพฤติกรรมการแสดงออกของเด็กอีกด้วย

นันทนา แรงจริง (2546) ได้ทำการศึกษาเรื่องการใช้กิจกรรมกลุ่มเพื่อพัฒนาความตระหนักในคุณค่าทางวัฒนธรรม และการเห็นคุณค่าในตนเองของนักเรียนชาวไทยภูเขาเผ่าม้ง ผลการวิจัยพบว่าความตระหนักในคุณค่าทางวัฒนธรรม และการเห็นคุณค่าในตนเองของนักเรียนชาวไทยภูเขาเผ่าม้งเพิ่มขึ้นภายหลังการเข้าร่วมกิจกรรมกลุ่ม

นุจิรา สารถ้อย (2547) ได้ทำการศึกษาเรื่องผลการใช้กิจกรรมกลุ่มสัมพันธ์เพื่อพัฒนาการเห็นคุณค่าในตนเองของเยาวชนที่มาจากครอบครัวเกษตรกร บ้านร่องเผือ จังหวัดเชียงราย กลุ่มตัวอย่างที่ใช้ในการศึกษาจำนวน 15 คน เครื่องมือที่ใช้ในการวิจัยได้แก่ แผนจัดกิจกรรมกลุ่มสัมพันธ์ 8 กิจกรรม และแบบวัดการเห็นคุณค่าในตนเอง จากการศึกษากลุ่มตัวอย่างพบว่าคะแนนเฉลี่ยการเห็นคุณค่าในตนเองของเยาวชนหลังการเข้ากิจกรรมกลุ่มสัมพันธ์สูงกว่าก่อนการเข้าร่วมกิจกรรม แสดงให้เห็นว่า กิจกรรมกลุ่มสัมพันธ์ช่วยพัฒนาการเห็นคุณค่าในตนเองของเยาวชน

อุบลรัตน์ เรือนเงิน (2548) ได้ทำการศึกษาเรื่องการอบรมเลี้ยงดูกับการเห็นคุณค่าในตนเองของนักเรียนช่วงชั้นที่ 3 โรงเรียนวชิรวิทย์ จังหวัดเชียงใหม่ กลุ่มตัวอย่างที่ใช้ในการศึกษา

ครั้งนี้ คือ นักเรียนชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 3 ปีการศึกษา 2547 จำนวน 150 คน เป็นเพศชาย 76 คน เพศหญิง 74 คน เครื่องมือที่ใช้ในการศึกษาค้นคว้านี้เป็นแบบสอบถามข้อมูลทั่วไป แบบสอบถามการอบรมเลี้ยงดู และแบบวัดการเห็นคุณค่าในตนเอง จากการศึกษากลุ่มตัวอย่าง ส่วนใหญ่มีแนวโน้ม จะได้รับการเลี้ยงดูแบบประชาธิปไตย สำหรับค่าเฉลี่ย ระดับการเห็นคุณค่าในตนเองของกลุ่มตัวอย่างอยู่ในระดับต่ำเกือบปานกลาง นักเรียนที่ได้รับการอบรมเลี้ยงดูต่างกันมีระดับการเห็นคุณค่าในตนเองไม่ต่างกัน

จากการศึกษางานวิจัยดังกล่าวข้างต้น พอสรุปได้ว่า การอบรมเลี้ยงดูเป็นสิ่งสำคัญต่อ ลักษณะบุคลิกภาพ นิสัย สุขภาพกาย สุขภาพจิต การอบรมเลี้ยงดูแต่ละรูปแบบจะส่งผลต่อเด็กทั้งทางบวก และทางลบ การอบรมเลี้ยงดูแบบประชาธิปไตยจะมีผลต่อลักษณะของเด็กมากที่สุด เพราะพ่อแม่ ผู้ปกครอง จะเอาใจใส่ รับฟังความคิดเห็น ให้ความรัก ความอบอุ่นแก่เด็ก สอนให้เด็ก รู้จักใช้เหตุ และผล รู้จักการแก้ปัญหาอย่างถูกต้องได้ด้วยตนเอง ส่งผลให้เด็กเกิดการเห็นคุณค่าในตนเอง เกิดความภาคภูมิใจในตนเอง