

บทที่ 2

เอกสาร และงานวิจัยที่เกี่ยวข้อง

การวิจัยเรื่องปัจจัยที่ส่งผลต่อการเห็นคุณค่าในตนเองของนักเรียนระดับมัธยมศึกษาตอนปลาย อำเภอเมือง จังหวัดเชียงราย ครั้งนี้ เพื่อให้ครอบคลุมประเด็นที่ผู้วิจัยต้องการศึกษามากที่สุด ผู้วิจัยจึงได้ทำการศึกษาค้นคว้าจากเอกสาร แนวคิด ทฤษฎี และงานวิจัยที่เกี่ยวข้องต่าง ๆ โดยผู้วิจัยได้ศึกษาหัวข้อตามลำดับ ดังต่อไปนี้

1. ความหมายของการเห็นคุณค่าในตนเอง
2. องค์ประกอบของการเห็นคุณค่าในตนเอง
3. ความสำคัญของการเห็นคุณค่าในตนเอง
4. ลักษณะของบุคคลที่เห็นคุณค่าในตนเองสูงและต่ำ
5. กระบวนการเสริมสร้างการเห็นคุณค่าในตนเอง
6. งานวิจัยที่เกี่ยวข้อง

ความหมายของการเห็นคุณค่าในตนเอง

จากการศึกษาความหมายของการเห็นคุณค่าในตนเอง จากหนังสือและเอกสารต่าง ๆ พบว่ามีผู้ให้ความหมายของการเห็นคุณค่าในตนเองอยู่ดังนี้

Coopersmith (1981, p. 5 อ้างใน นุชจิรา สุมณฑา, 2549, หน้า 11) ได้ให้ความหมายของการเห็นคุณค่าในตนเองไว้ว่าเป็นการพิจารณาและประเมินตนคุณค่าของตนตามความรู้สึกละทัศนคติที่บุคคลมีต่อตนเอง เป็นการประเมินโดยรวมโดยอาศัยประสบการณ์ที่ผ่านมา รวมทั้งเป็นการตัดสินใจจากคนอื่นที่ตนให้ความสำคัญด้วย

Bandura (1986, p. 356 อ้างใน สุดา สงเดช, 2546, หน้า 18) ได้ให้ความหมายของการเห็นคุณค่าในตนเองคือ การประเมินตนเองของบุคคลตามความรู้สึกละทัศนคติของตนว่ามีคุณค่าหรือไม่มีคุณค่า

Mussen (1981 อ้างใน สุดา สงเดช, 2546, หน้า 18) กล่าวว่า การเห็นคุณค่าในตนเองเป็นการประเมินคุณสมบัติต่าง ๆ ของตน และมีการตัดสินใจว่าดี หรือไม่ดี

โดย Sasse (1978, p. 48 อ้างใน อรุณา พุ่มสวัสดิ์, 2538, หน้า 12) ได้ให้ความหมายของการเห็นคุณค่าในตนเอง คือความรู้สึกละทัศนคติของบุคคลว่าตนมีความสำคัญ มีคุณค่า มีความต้องการได้รับความเชื่อถือจากคนอื่นเพื่อที่จะเกิดการเห็นคุณค่าในตนเอง

Maslow (1970, p. 45 อ้างใน นุชจิรา สุมณฑา, 2549, หน้า 10) ได้ให้ความหมายของการเห็นคุณค่าในตนเอง คือความรู้สึกที่มีต่อความเชื่อมั่นในตน รู้สึกว่าตนมีคุณค่า เข้มแข็ง มีความสามารถและสมรรถภาพ

รัชนิย์ แก้วคำศรี (2545, หน้า 23) ได้ให้ความหมายของการเห็นคุณค่าในตนเอง คือความรู้สึกเกี่ยวกับตนได้มาจากสิ่งที่ตนเป็น หรือสิ่งที่ทำโดยมองว่ามีความสำคัญมีคุณค่า การประเมินมาจากความเชื่อในตนและประสบการณ์ภายนอก

อัญชลี ประสบจตุรพร (2549, หน้า 17) ได้ให้ความหมายของการเห็นคุณค่าในตนเอง คือ ความรู้สึกที่ตนมีคุณค่า มีความเชื่อมั่นสามารถทำสิ่งต่าง ๆ ให้ประสบความสำเร็จได้โดยประเมินมาจากประสบการณ์ที่ผ่านมา

กัลยา วานิชย์บัญชา (2534 อ้างใน สุดา สงเดช, 2546, หน้า 18) ได้ให้ความหมายของการเห็นคุณค่าในตนเอง คือ เป็นความรู้สึกของคนที่ว่าตนดี มีคุณค่า มีความหมาย ทำอะไรได้ตามที่คาดหวังไว้

นริสา จิตรสมนึก (2540 อ้างใน สุดา สงเดช, 2546, หน้า 18) ได้ให้ความหมายของการเห็นคุณค่าในตนเอง คือ บุคคลมีความรู้สึกที่ดีต่อตนเอง ยอมรับตน เชื่อมั่นในตน คิดว่าตนมีความสามารถ

สุดา สงเดช (2546, หน้า 19) ได้ให้ความหมายของการเห็นคุณค่าในตนเอง คือ ทักษะคติต่อตนเองว่ามีคุณค่า มีความสำคัญ มีความเชื่อมั่นที่จะทำสิ่งต่าง ๆ และยอมรับความล้มเหลวได้

จากแนวคิดเกี่ยวกับการเห็นคุณค่าในตนเองทั้งหมด จะเห็นได้ว่ามีลักษณะคล้ายคลึงกัน คือการเห็นคุณค่าในตนเอง หมายถึง ความรู้สึกหรือทัศนคติที่บุคคลมีต่อตนเองในทางที่ดี คิดว่าตนเองมีความสำคัญ มีความสามารถ มีคุณค่า เป็นที่ยอมรับ มีความเชื่อมั่นว่าสามารถประสบความสำเร็จในสิ่งที่คาดหวังได้ โดยความรู้สึกเหล่านี้เกิดขึ้นจากการประเมินในสิ่งที่ ตนกระทำที่ผ่านมา และปฏิสัมพันธ์กับคนรอบข้าง

องค์ประกอบของการเห็นคุณค่าในตนเอง

จากการศึกษาถึงแนวคิดเรื่อง องค์ประกอบที่มีอิทธิพลต่อการเห็นคุณค่าในตนเอง มีผู้ให้แนวคิดของเรื่องดังนี้

Coopersmith (1981, p. 118-119 อ้างใน อรุณา พุ่มสวัสดิ์, 2538, หน้า 13) กล่าวว่า องค์ประกอบที่มีผลต่อการเห็นคุณค่าในตนเองมี 2 ประเภท คือ องค์ประกอบภายในตนเองและองค์ประกอบภายนอกตนเอง

1. องค์ประกอบภายในตนเอง คือลักษณะเฉพาะของบุคคลแต่ละคนที่มีผลทำให้การเห็นคุณค่าในตนเองของแต่ละบุคคลแตกต่างกันซึ่งประกอบด้วย

1.1 ลักษณะทางกายภาพ (Physical Attributes) เช่น ความสวยงามของรูปร่างหน้าตา ความคล่องแคล่วว่องไว บุคคลที่มีลักษณะทางกายภาพดี จะมีความเห็นคุณค่าในตนเองมากกว่า บุคคลที่มีลักษณะที่ด้อย อย่างไรก็ตามก็ดี ลักษณะทางกายภาพใด ๆ จะส่งผลต่อการเห็นคุณค่าในตนเองหรือไม่เพียงใด ขึ้นอยู่กับค่านิยมของสังคมนั้น ๆ อีกด้วย

1.2 สมรรถภาพ ความสามารถและผลงาน (General capacity, Ability and Performance) องค์ประกอบทั้ง 3 มีความสัมพันธ์กันและมีผลต่อการเห็นคุณค่าในตนเองโดยเป็นตัวบ่งชี้ความถี่ของการประสบความสำเร็จหรือความล้มเหลวในสิ่งที่กระทำ โดยมีเรื่องสติปัญญาเข้ามาเกี่ยวพันด้วยโดยเฉพาะอย่างยิ่งผู้ที่อยู่ในวัยเรียน ซึ่งจะหมายถึงผลสัมฤทธิ์ทางการเรียน สติปัญญาจะมีผลต่อสมรรถภาพและผลการเรียนของนักเรียนด้วย อันจะนำไปสู่การเพิ่มความรู้สึกเห็นคุณค่าในตนเอง

1.3 ภาวะทางอารมณ์ (Affective states) เป็นภาพสะท้อนให้เห็นถึงความรู้สึกเห็นคุณค่า ความเป็นสุข ความวิตกกังวล หรือภาวะอื่นที่อยู่ในตัวบุคคลอันเป็นผลสืบเนื่องมาจากการประเมินสิ่งที่ตนประสบและเป็นผลมาจากการมีปฏิสัมพันธ์กับบุคคลอื่น แล้วมีผลต่อการประเมินตนเองในเวลาต่อมา บุคคลที่ประเมินตนเองในทางที่ดีจะมีความรู้สึกพึงพอใจ มีความสุข ในทางตรงกันข้ามบุคคลที่ประเมินตนเองในทางที่ไม่ดี ไม่พอใจในชีวิตของตน และหมดหวังในอนาคต

1.4 ค่านิยมส่วนตัว (self-values) โดยทั่วไปบุคคลจะให้ความพอใจในสิ่งต่าง ๆ แตกต่างกันไป บุคคลจะมีแนวโน้มใช้ค่านิยมของสังคม เป็นตัวตัดสินการเห็นคุณค่าในตนเอง ถ้าค่านิยมสอดคล้องกับสังคม จะทำให้การเห็นคุณค่าในตนเองเพิ่มขึ้นถ้าค่านิยมไม่สอดคล้องกับสังคมการเห็นคุณค่าในตนเองจะต่ำลง

1.5 ความปรารถนาของบุคคล (Aspiration) การตัดสินใจเห็นคุณค่าในตนเองของบุคคลเกิดจากการเปรียบเทียบผลงาน และความสามารถของตนเองกับเกณฑ์ความสำเร็จที่ตนเองได้ตั้งไว้ ถ้าผลงานและความสามารถเป็นไปตามเกณฑ์ที่ตนเองตั้งไว้หรือดีกว่า จะทำให้บุคคลมีการเห็นคุณค่าในตนเองเพิ่มขึ้น ถ้าผลงานและความสามารถไม่เป็นไปตามเกณฑ์หรือต่ำกว่าเกณฑ์ บุคคลจะคิดว่าตนเองไร้ค่า

1.6 เพศ (Sex) สังคมและวัฒนธรรมส่วนใหญ่จะให้ความสำคัญกับเพศชาย การประสบความสำเร็จของเพศชายจะถูกมองว่าเกิดจากความสามารถ แต่ถ้าเป็นเพศหญิงกลับถูกมองว่าเป็นเพราะความพยายามหรือความโชคดี ดังนั้นจึงพบว่าส่วนใหญ่เพศชายมีการเห็นคุณค่าใน

ตนเองสูงกว่าเพศหญิง (Shaver, 1981, p. 257) แต่อย่างไรก็ตามทัศนคติต่อผู้หญิงและระดับการเห็นคุณค่าในตนเองมีความแตกต่างระหว่างวัฒนธรรมด้วย

1.7 ปัญหาต่าง ๆ และโรคภัยไข้เจ็บ (Problems and Pathology) ได้แก่ปัญหาสุขภาพจิตทั่ว ๆ ไป อาการทางกายที่มีสาเหตุมาจากจิตใจ (Psychosomatic symptoms) กล่าวคือ ผู้ที่มีปัญหาดังกล่าวสูงจะมีการเห็นคุณค่าในตนเองต่ำ จะแสดงออกมาในรูปความวิตกกังวล มีความทุกข์ ส่วนผู้ที่มีปัญหาดังกล่าวน้อย จะมีการเห็นคุณค่าในตนเองสูง

2. องค์ประกอบภายนอกตนเอง คือสภาพแวดล้อมภายนอกที่บุคคลมีปฏิสัมพันธ์ด้วย ซึ่งจะส่งผลให้เกิดการเห็นคุณค่าในตนเองที่แตกต่างกัน ซึ่งประกอบด้วย

2.1 ความสัมพันธ์กับครอบครัวและพ่อแม่ ความสัมพันธ์ระหว่างพ่อแม่และลูกเป็นสิ่งที่มโนภาพมาก ดังนั้น ประสบการณ์ที่บุคคลได้รับจากความสัมพันธ์ภายในครอบครัวจึงเป็นรากฐานที่สำคัญในชีวิต เด็กที่ได้รับความรัก ความอบอุ่น การสนับสนุน ให้กำลังใจให้สิทธิเสรีภาพในการกระทำของเด็ก ระเบียบกฎเกณฑ์ที่พ่อแม่ใช้ปกครองลูกจะการจัดการดูแลให้เด็กมีอิสระในขอบเขตที่กำหนด สิ่งต่าง ๆ เหล่านี้ จะทำให้เด็กสามารถพัฒนาการเห็นคุณค่าในตนเองได้

2.2 โรงเรียนและสถานศึกษา เป็นสถานที่พัฒนาการเห็นคุณค่าในตนเองต่อจากบ้าน โรงเรียนมีหน้าที่ช่วยให้นักเรียนเกิดความรู้สึกเชื่อมั่นในทักษะ ความสามารถและการเห็นคุณค่าในตนเองเมื่ออยู่ในชั้นเรียน เช่น ครูเปิดโอกาสให้นักเรียนทำกิจกรรมต่าง ๆ ได้อย่างอิสระ ซึ่งไม่ขัดกับกฎระเบียบที่โรงเรียนได้กำหนดไว้ การฝึกวินัยให้นักเรียนได้แก้ปัญหาต่าง ๆ เพื่อส่งเสริมให้เด็กมีความเชื่อมั่นในตนเอง

2.3 สถานภาพทางสังคมเป็นการเปรียบเทียบตนกับบุคคลอื่น โดยพิจารณาจากอาชีพ ตำแหน่งการงาน บทบาททางสังคม สถานะทางเศรษฐกิจ วงศ์ตระกูล เป็นต้นบุคคลที่มาจากสถานะทางสังคมสูง จะได้รับการปฏิบัติที่ทำให้เขารู้สึกมีคุณค่าในตนเองสูงกว่าบุคคลที่มาจากสถานะทางสังคมระดับปานกลางหรือต่ำ อย่างไรก็ตามจากการศึกษาพบว่า สถานภาพทางสังคมมีความสัมพันธ์กับการเห็นคุณค่าในตนเองไม่ค่อยเด่นชัดนัก เพราะบุคคลที่มาจากสถานะทางสังคมในระดับต่ำมีทั้งบุคคลที่มีการเห็นคุณค่าในตนเองสูงและต่ำ ดังที่ กูเปอร์สมิธ ศึกษาพบว่า ยิวเป็นชนกลุ่มน้อยที่มีสถานะทางสังคมในระดับต่ำ แต่มีการเห็นคุณค่าในตนเองสูงกว่า โปแตสแตนท์และคาทอลิก ซึ่งเป็นพวกที่มีสถานะทางสังคมสูง

2.4 สังคมและกลุ่มเพื่อน การที่บุคคลมีปฏิสัมพันธ์กับสังคมและเพื่อนจะช่วยให้พัฒนาการเห็นคุณค่าในตนเอง การที่บุคคลไม่ได้รับการยอมรับ ไม่เป็นที่ประทับใจในกลุ่มเพื่อน จะทำให้ความรู้สึกเห็นคุณค่าในตนเองต่ำลง จะกลายเป็นคนที่เจียมขริม ขอบเก็บตัว และไม่เป็นที่ไว้วางใจของเพื่อน

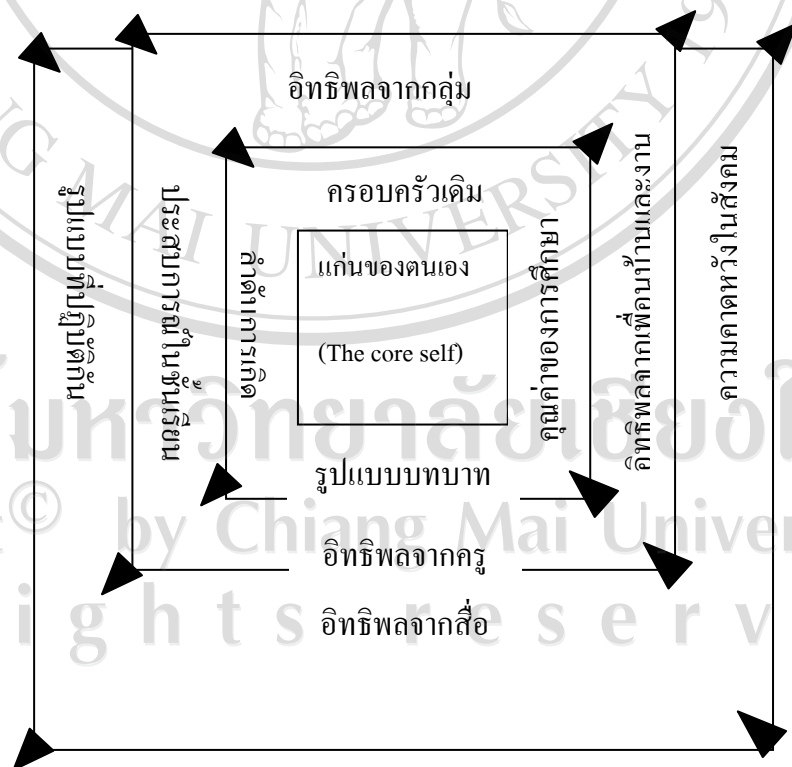
Golden and Lesh (1994, อ้างใน รัชนิย์ แก้วคำศรี, 2545, หน้า 27) อธิบายถึงองค์ประกอบที่มีผลต่อการพัฒนาการเห็นคุณค่าในตนเอง โดย Golden and Lesh นำเสนอเป็นแผนภาพแบ่งเป็น 4 ชั้นดังแสดงในภาพ

ชั้นที่ 1 คือแก่นของตนเอง ซึ่งบุคคลมีมาตั้งแต่กำเนิด เป็นพันธุกรรมที่ได้รับการถ่ายทอดลักษณะต่าง ๆ มาจากพ่อแม่

ชั้นที่ 2 คือครอบครัวและผู้เลี้ยงดู ซึ่งมีผลกับบุคคลตั้งแต่ช่วงแรกของชีวิตจนกระทั่งเป็นผู้ใหญ่ วัยนี้จะใกล้ชิดกับตนเอง (Self) มากที่สุด ครอบครัวเป็นอิทธิพลหลักในการพัฒนาการเห็นคุณค่าในตนเอง เพราะเป็นส่วนแรกของสัมพันธภาพ แรงสนับสนุน และความรัก วัยนี้จะทำให้บุคคลแข็งแกร่งเพื่อพร้อมเผชิญกับสิ่งต่าง ๆ

ชั้นที่ 3 คือโลกที่อยู่ภายนอกบ้าน เช่น โรงเรียน เพื่อนเล่น ครูอาจารย์ และบุคคลอื่นที่มีความสำคัญต่อตนเอง สำหรับผู้ใหญ่อาจเป็นที่ทำงาน ถัดจากครอบครัวแล้ววัยนี้มีผลต่อการพัฒนาการเห็นคุณค่าในตนเองมากที่สุด เพราะบุคคลจะประเมินตนเองเมื่อเขาอยู่ในสังคม

ชั้นที่ 4 คือสื่อและวัฒนธรรม บุคคลจะรับรู้ความแตกต่างของตนเองได้จากสื่อและจากวัฒนธรรมที่ตนเองอยู่ได้เช่นกัน



ภาพ 1 การพัฒนาการเห็นคุณค่าในตนเองของ Golden and Lesh

Gates (1978 อ้างใน เสาวภา วิจิตวาทิ, 2534, หน้า 43) ได้แบ่งความรู้สึกเห็นคุณค่าในตนเองออกเป็น 4 องค์ประกอบคือ

1. ความรู้สึกเห็นคุณค่าต่อร่างกายตนเอง (The body self) หมายถึง บุคคลคิดและรู้สึกต่อรูปร่างและหน้าที่ของร่างกาย ตลอดจนความสามารถของหน้าที่พื้นฐานของร่างกาย
2. ความสัมพันธ์ระหว่างตนเองกับบุคคลอื่น (The interpersonal self) เป็นส่วนหนึ่งของความรู้สึกเห็นคุณค่าในตนเองที่บุคคลคิดและรู้สึกเกี่ยวกับวิธีที่ตนมีสัมพันธ์กับบุคคลอื่น ๆ ไม่ว่าจะเป็นคนสนิทสนมคุ้นเคยหรือบุคคลที่พบโดยบังเอิญ
3. ความสำเร็จของตนเอง (The achieving self) หมายถึง สิ่งที่บุคคลคิดและรู้สึกเกี่ยวกับความสามารถของตนที่จะนำไปสู่ความสำเร็จในชีวิตรอบครัว การทำงานและสิ่งแวดล้อมภายในโรงเรียน
4. ความเป็นเอกลักษณ์ของตน (The identification) เป็นความรู้สึกทางนามธรรมและพฤติกรรมที่แสดงความสนใจทางศีลธรรมและจิตวิญญาณ

จากแนวคิดของนักทฤษฎีที่กล่าวมาทั้งหมด จะเห็นได้ว่ามีลักษณะคล้ายคลึงกันและควรใช้แนวความคิดของ Coopersmith เป็นแนวทาง เนื่องจาก Coopersmith ได้แบ่งองค์ประกอบที่ส่งผลต่อการเห็นคุณค่าในตนเองออกเป็น 2 องค์ประกอบ คือ องค์ประกอบภายในและองค์ประกอบภายนอก อย่างชัดเจนและครอบคลุม ทั้งของ Gates และ Golden กล่าวคือ ความรู้สึกต่อร่างกาย ความสำเร็จของตน ความเป็นเอกลักษณ์ของตนและ ความสัมพันธ์ระหว่างตนกับผู้อื่นของ Gates นั้น 3 องค์ประกอบแรก ก็คือองค์ประกอบภายในตน ส่วนความสัมพันธ์ระหว่างตนกับผู้อื่นก็คือองค์ประกอบภายนอกตน ในทำนองเดียวกัน Golden and Lesh ได้แบ่งองค์ประกอบออกเป็น แก่นแท้ของตน ครอบครัว โรงเรียน / เพื่อน และสื่อ จะเห็นได้ว่า แก่นแท้ของตนก็คือองค์ประกอบภายใน ส่วนครอบครัว โรงเรียน / เพื่อน และสื่อ 3 องค์ประกอบหลังนี้ก็คือองค์ประกอบภายนอกนั่นเอง ดังนั้น งานวิจัยนี้ผู้วิจัยได้ยึดตามแนวความคิดของ Coopersmith โดยแบ่งองค์ประกอบที่ส่งผลต่อการเห็นคุณค่าในตนเองออกเป็น 2 องค์ประกอบ ได้แก่ องค์ประกอบภายในตนและองค์ประกอบภายนอกตน

ความสำคัญของการเห็นคุณค่าในตนเอง

กิตติยวดี บุญเชื้อ (2540, หน้า 8-15) กล่าวว่า บุคคลที่มีความรู้สึกมีความภาคภูมิใจในตนเองจะสามารถเผชิญกับสิ่งต่าง ๆ ได้อย่างมั่นใจคิดหาวิธีทางปรับปรุงแก้ไขให้ตนเองอยู่ในสังคมได้ รู้จักเกรงใจผู้อื่นและให้เกียรติผู้อื่น มีเหตุผลใจกว้าง

สุวรรณี พุทธิศรี (2541) กล่าวว่า ความภาคภูมิใจในตนเองมีความสำคัญมาก เพราะเป็นพื้นฐานในการมองประสบการณ์ชีวิตที่ผ่านมาได้อย่างถูกต้องและไม่บิดเบือนรวมทั้งพร้อมที่จะเผชิญหน้ากับอนาคตได้อย่างเข้มแข็ง พร้อมทั้งจะรับเอาสิ่งดี ๆ เข้ามาในชีวิต

ธีระ ชัยยุทธขรรยง (2544, หน้า 20) กล่าวว่า ความภาคภูมิใจในตนเองเป็นความจำเป็นพื้นฐานสำหรับมนุษย์ ซึ่งสามารถทำให้มนุษย์มีการพัฒนา หรือดำเนินชีวิตอยู่อย่างมีค่า ในการที่มนุษย์จะประสบความสำเร็จหรือล้มเหลวขึ้นอยู่กับความภาคภูมิใจในตนเอง ซึ่งความรู้สึก ความคิด หรือพฤติกรรมต่าง ๆ ที่บุคคลแสดงออกในชีวิตประจำวันนั้น ล้วนขึ้นอยู่กับความภาคภูมิใจในตนเองทั้งสิ้น บุคคลที่มีความภาคภูมิใจในตนเองต่ำ จะมีแนวโน้มทำลายตนเอง รวมทั้งพฤติกรรมการคิดสารเสพติด และการก่ออาชญากรรม อีกทั้งความภาคภูมิใจในตนเอง ยังมีความสัมพันธ์กับการสื่อสารของบุคคล ผู้ที่มีความภาคภูมิใจในตนเองจะสามารถกำหนดการสื่อสารของตนเองได้ก่อนพูดด้วยการรับข้อมูลข่าวสารผ่านการได้ยิน การสังเกต การสัมผัส การเคลื่อนไหว และระดับของน้ำเสียง เมื่อเราแปลความหมายและข้อมูลที่ได้รับ เราจะเริ่มใช้วิธีการสื่อสารที่เราคุ้นเคยทั้งภาษาพูดและภาษาท่าทาง ซึ่งพัฒนามาจากความภาคภูมิใจในตนเอง การสื่อสารเป็นวิถีทางที่บุคคลจะเรียนรู้ถึงความภาคภูมิใจในตนเองและผู้อื่น โดยทั่ว ๆ ไปแล้วความภาคภูมิใจในตนเองจะเป็นลักษณะเฉพาะบุคคลและเมื่อบุคคลมีความภาคภูมิใจในตนเองมากขึ้นมีความเคารพในเอกลักษณ์ของตนเองมากขึ้นความรู้สึกนี้จะแผ่ขยายไปสู่ผู้อื่น จะรักและเห็นคุณค่าของผู้อื่น มีความเคารพในสิทธิเสรีภาพของผู้อื่นมากขึ้น ตลอดจนมีความรู้สึกเชื่อมั่น มั่นใจ และมีความตั้งใจจะดำเนินชีวิตให้เจริญก้าวหน้าต่อไปอย่างไม่ท้อถอย มีความคิดสร้างสรรค์สิ่งที่ดีงามให้แก่ตนเอง ครอบครัวและสังคมได้ตลอดเวลา ความภาคภูมิใจในตนเองมีความสำคัญยิ่งในการที่บุคคลจะดำเนินชีวิตได้อย่างมีความสุขแต่หากบุคคลมีความรู้สึกไม่มีความภาคภูมิใจในตนเอง ไม่เห็นคุณค่าในตนเอง ไม่ยอมรับ ไม่เข้าใจในตนเองแล้ว บุคคลนั้นจะไม่มี ความมั่นใจต่อสถานการณ์ต่าง ๆ ที่เกิดขึ้นในชีวิตประจำวันของตนและก่อให้เกิดปัญหาสุขภาพจิตมาได้

กรองกาญจน์ ใจชื่อตรง (2548, หน้า 11) กล่าวว่า บุคคลที่มีความภาคภูมิใจในตนเองจะรับรู้คุณค่าของตนตามความเป็นจริง ตระหนักถึงศักยภาพที่แท้จริงของตน มีความสามารถในการทำงานให้ประสบความสำเร็จ มีจิตใจที่เปิดกว้างและยอมรับสิ่งต่าง ๆ ที่เกิดขึ้น พร้อมทั้งสามารถแสดงพฤติกรรมต่าง ๆ ได้อย่างเหมาะสมส่วนบุคคลที่ไม่มีความภาคภูมิใจในตนเองจะขาดความเชื่อมั่นในตนเอง มองตนในแง่ลบ มีความเครียดและวิตกกังวลสูง ไม่มีความพยายามทำงานที่ยากลำบาก มักเป็นผู้ตามมากกว่าการเสนอความคิดเห็น มีแนวโน้มโทษผู้อื่นและไม่สามารถยอมรับการวิจารณ์จากบุคคลอื่นได้

จากที่กล่าวมาสรุปได้ว่า ความภาคภูมิใจในตนเองเป็นความต้องการพื้นฐานของมนุษย์ ช่วยให้บุคคลสามารถเผชิญหน้ากับสิ่งต่าง ๆ ได้อย่างมั่นใจ อีกทั้งยังเป็นสิ่งที่ทำให้เกิดลักษณะบุคลิกภาพที่แตกต่างกันออกไป หากบุคคลมีความภาคภูมิใจในตนเองจะช่วยให้บุคคลนั้นสามารถปรับตัวเข้ากับสังคมและดำรงชีวิตได้อย่างมีประสิทธิภาพและสามารถดำรงชีวิตได้อย่างมีความสุขเนื่องจากมีสุขภาพจิตที่ดีด้วย

ลักษณะของบุคคลที่มีความภาคภูมิใจในตนเองสูงและต่ำ

1. ลักษณะของบุคคลที่มีความภาคภูมิใจในตนเองสูง

Branden (1987, อ้างใน หทัยกาญจน์ บัวหนอง, 2547, หน้า 28) กล่าวถึง พฤติกรรมของบุคคลที่มีความภาคภูมิใจในตนเองสูง มีดังนี้

1. มีใบหน้า ท่าทาง วิธีการพูด และการเคลื่อนไหวด้วยความแจ่มใส ร่าเริง มีชีวิตชีวา มีความปิติยินดีปรากฏอยู่ในตัว
2. สามารถพูดถึงความสำเร็จ หรือ ข้อบกพร่องของตนเองอย่างตรงไปตรงมา และด้วยน้ำใจจริง
3. สามารถเป็นทั้งผู้ให้และผู้รับคำสรรเสริญ การแสดงออกด้วยความรัก ความซาบซึ้ง
4. สามารถเปิดใจรับคำตำหนิและไม่ทุกข์ร้อนเมื่อมีผู้กล่าวถึงความผิดพลาดของตน
5. คำพูดและการเคลื่อนไหวมีลักษณะไม่กังวล เป็นไปตามธรรมชาติ
6. มีความกลมกลืนกันเป็นอย่างดีระหว่างคำพูด การกระทำ การแสดงออก และการเคลื่อนไหว

7. มีเจตคติที่เปิดเผย อยากรู้ อยากเห็นเกี่ยวกับแนวความคิดและประสบการณ์ใหม่ ๆ ของชีวิต

8. สามารถที่จะเห็นและสนุกสนานกับแง่ตลกขบขันทั้งของตนเองและผู้อื่น
9. มีเจตคติที่ยืดหยุ่นในการตอบสนองต่อสถานการณ์และสิ่งท้าทายมีวิญญูณของการเป็นคนช่างคิด และไม่เอาจริงเอาจังกับชีวิตมากเกินไป
10. มีพฤติกรรมการแสดงออกในทางที่เหมาะสม
11. สามารถเป็นตัวของตัวเอง แม้ตกอยู่ภายใต้สถานการณ์ที่มีความเครียด

Coopersmith (1981, อ้างใน ปิยะดา คำแก้ว, 2550, หน้า 22) กล่าวว่า บุคคลที่มีความภาคภูมิใจในตนเองสูงสามารถรับรู้คุณค่าของตนเองตามความเป็นจริงมีความสอดคล้องกลมกลืนทั้งหมดของ “ตน” ตระหนักถึงศักยภาพของตนมีจิตใจเปิดกว้าง และยอมรับสิ่งต่าง ๆ ที่เกิดขึ้น

ตามความเป็นจริง สามารถแสดงพฤติกรรมได้อย่างเหมาะสม มีความกระตือรือร้นเป็นผู้นำในการอภิปราย มีความเป็นตัวของตัวเองในการแสดงความคิดเห็น และมีความเชื่อมั่นในตนเองว่ามีความสามารถในการทำงานให้ประสบความสำเร็จ และความสามารถในการแก้ปัญหาที่เกิดขึ้นเฉพาะหน้า มีความคิดสร้างสรรค์ มองโลกในแง่ดีตลอดเป็นทั้งผู้ที่มีความพึงพอใจและเคารพในตนเอง ตระหนักถึงความรับผิดชอบทั้งต่อตนเองและผู้อื่น อีกทั้งสามารถสร้างสัมพันธภาพที่ดีต่อบุคคล และสิ่งแวดล้อม

สุวรรณา เรืองกาญจนเศรษฐ (2550 อ้างใน ดวงรัตน์ รongกลัด, 2550, หน้า 22) ได้กล่าวแสดงลักษณะและตัวอย่างของเด็กที่มีความภาคภูมิใจในตนเองสูงไว้ดังนี้คือ ลักษณะของเด็กที่มีความนับถือตนเองสูง จะมีความภาคภูมิใจในตนเอง ทำงานได้อย่างเป็นอิสระ ไม่ต้องคอยพึ่งผู้อื่น ขอมรับการรับผิดชอบได้โดยง่าย มีความอดทนต่อความคับข้องใจได้เป็นอย่างดี ทำงานใหม่ๆ ได้ด้วยความกระตือรือร้น สามารถแสดงความรู้สึกและอารมณ์ได้หลายลักษณะ

เกียรติวรรณ อมาตยกุล (2543) กล่าวว่า บุคคลที่มีความภาคภูมิใจในตนเองสูงจะเป็นคนกล้าแสดงความคิดเห็นที่คิดว่าถูกต้อง แม้ว่าความคิดเห็นนั้นจะขัดแย้งกับความคิดเห็นของคนส่วนใหญ่ เป็นคนที่ไม่ได้เชื่อในทุกอย่างที่พ่อแม่ ครู อาจารย์ สอนและปฏิบัติ แต่มีการนำมาพิจารณาด้วยตนเอง ว่าสิ่งใดควรเชื่อสิ่งใดไม่ควรเชื่อ สิ่งใดควรปฏิบัติตามสิ่งใดไม่ควรปฏิบัติตาม เป็นคนที่สามารถเลือกวิชาชีพที่ตนเองชอบและเหมาะสมได้ด้วยตนเอง และเป็นคนที่สามารถเลือกคู่ครองได้ด้วยตนเอง โดยไม่ต้องให้พ่อแม่ หรือเพื่อนเลือกให้ เป็นต้น

ธีระ ชัยยุทธขรรยง (2544) กล่าวว่า บุคคลที่มีความภาคภูมิใจในตนเองสูงจะมีลักษณะทางร่างกาย โดยมีลักษณะดังนี้

1. ดวงตาสดใส และมีชีวิตชีวา
2. ใบหน้าผ่อนคลาย ไม่เครียด มีสีสันเป็นธรรมชาติ (ไม่ดุ่มโรค) และผิวหนังมีน้ำ
3. คางตั้งตรงตามธรรมชาติ
4. ขากรรไกรผ่อนคลาย
5. ไหล่ทั้ง 2 ข้างอยู่ในท่าที่ผ่อนคลาย และตั้งตรง
6. มือทั้ง 2 ข้างผ่อนคลาย นุ่มนวล และสงบไม่สั่น
7. แขนทั้ง 2 ข้างห้อยด้วยความผ่อนคลาย และเป็นธรรมชาติ
8. ท่าทางผ่อนคลาย ตัวตรงและสมดุล
9. เดินอย่างสง่าผ่าเผยไม่ดูก้าวร้าว หรือแบกความทุกข์
10. น้ำเสียงนุ่มนวล เหมาะกับสถานการณ์ และมีการออกเสียงที่ชัดเจน

มีนวล

ลิขสิทธิ์มหาวิทยาลัยเชียงใหม่
Copyright © by Chiang Mai University
All rights reserved

2. ลักษณะของบุคคลที่มีความภาคภูมิใจในตนเองต่ำ

Dinkmeyer (1965 อ้างใน หทัยกาญจน์ บัวหนอง, 2547, หน้า 30) กล่าวว่า บุคคลที่มีความภาคภูมิใจในตนเองต่ำ จะมีความรู้สึกดังนี้

1. คิดว่าตนเองไม่ใช่คนสำคัญ
2. ไม่ใช่เป็นบุคคลที่คนอื่นชอบหรือไม่รู้เหตุผลที่คนอื่นมาชอบตน
3. ไม่สามารถทำอะไรได้หลาย ๆ อย่างที่อยากจะทำ หรือทำตามแนวทางที่คิดว่าจะเป็น
4. ไม่แน่ใจในความคิดและความสามารถของตนเอง เห็นค่าความคิดของบุคคลอื่น และงานของคนอื่นดีกว่างานของตนเอง
5. คิดว่าไม่มีใครสนใจตนเอง
6. ไม่กล้าตำหนิใคร
7. ไม่ชอบทำอะไรที่เกิดขึ้นใหม่ ๆ
8. ไม่สามารถที่จะบังคับตนเองเมื่อมีอะไรเกิดขึ้น และคาดหวังว่าทุกสิ่งทุกอย่างจะเลวร้ายลงไปอีกแทนที่จะดีขึ้น

Coopersmith (1981 อ้างใน ปิยะดา คำแก้ว, 2550, หน้า 23) กล่าวว่า บุคคลที่มีความภาคภูมิใจในตนเองต่ำ เป็นบุคคลที่อยู่ในภาวะไม่สอดคล้องกลมกลืนของ “ตน” มักใช้กลไกป้องกันตนเองรับรู้ว่าคุณค่าตัวเองคือค่า ซึ่งจะส่งผลให้บุคคลเหล่านี้เกิดความรู้สึกว่าตนเองมีปมด้อย วิตกกังวล เก็บตัวไม่กล้าแสดงออก ไม่ชอบการแสดงตน ขาดความนับถือตนเอง แสวงหาการยอมรับจากผู้อื่นเพื่อให้เกิดการยอมรับตนเอง ไม่กล้ายุ่งเกี่ยวกับการกระทำที่อาจถูกปฏิเสธหรือได้รับคำตำหนิ ทั้งนี้บุคคลที่มีความภาคภูมิใจในตนเองต่ำ มักแสดงความเข้มแข็งให้ปรากฏออกมาเสมอ ๆ แต่แท้จริงแล้วบุคคลเหล่านี้จะมีความรู้สึกหวาดกลัว ท้อแท้ ไม่มั่นใจในตนเอง มักตกอยู่ภายใต้อิทธิพลของคนอื่น ไม่กล้าปฏิเสธในสิ่งที่ตนไม่ต้องการ กลัวการตัดสินใจของคนอื่นที่มีต่อตัวเอง หวั่นไหวต่อคำวิพากษ์วิจารณ์ มีความยุ่งยากในการแก้ปัญหา ไม่สามารถสร้างสัมพันธภาพที่ดีกับบุคคลอื่นได้ กลัวการเข้าสังคมเพราะรู้สึกว่าตนเองงุ่มง่าม และทำให้คนรอบข้างเดือดร้อน มักนำความคิดของคนอื่นมาใส่ใจ มักคิดว่ากลุ่มเพื่อนไม่ให้การยอมรับ ไม่ให้ความสนใจ และเกิดความรู้สึกเสียใจบ่อย ๆ

Dinkmeyer (1965 อ้างใน ดวงรัตน์ รองกลัด, 2550, หน้า 22) ได้กล่าวถึงคนที่รู้สึกเห็นคุณค่าในตนเองต่ำ (Low Self - Esteem) ไว้ดังนี้คือ มักคิดว่าตนเองไม่ใช่คนสำคัญ ไม่ใช่เป็นบุคคลที่คนอื่นชอบหรือไม่รู้เหตุผลที่คนอื่นมาชอบตน ไม่สามารถทำอะไรได้หลาย ๆ อย่างที่อยากจะทำตามแนวทางที่คิดว่าจะเป็น ไม่แน่ใจในความคิดความสามารถของตนเอง คิดว่าไม่มีใคร

สนใจตนเอง ไม่กล้าดำเนินใคร ไม่สามารถที่จะบังคับตนเองเมื่อมีอะไรเกิดขึ้นและมักจะคิดว่าทุกสิ่งจะเลวร้ายไปอีกแทนที่จะดีขึ้น ไม่ชอบทำอะไรที่เกิดขึ้นใหม่ ๆ

Cloutte (2006 อ้างใน ดวงรัตน์ รองกลัด, 2550, หน้า 23) ได้สรุปลักษณะของบุคคลที่มีความรู้สึกเห็นคุณค่าในตนเองต่ำไว้ดังนี้คือ บุคคลที่เห็นคุณค่าในตนเองต่ำ มักจะมีความรู้สึกเศร้าหมอง หดหู่และสิ้นหวังกับชีวิต มองโลกในแง่ลบ ไม่น่าอยู่ ดูเหมือนทุกสิ่งทุกอย่างที่เกิดขึ้นมักมีแต่ความยุ่งยากและไม่สามารถที่จะแก้ปัญหาเหล่านั้นได้ รู้สึกเหมือนว่าตนเองเป็นผู้เคราะห์ร้าย

ธีระ ชัยยุทธขรรยง (2544) กล่าวว่า บุคคลที่มีความภาคภูมิใจในตนเองต่ำ มีลักษณะดังนี้

1. มีปัญหาทางด้านจิตใจมากกว่าบุคคลที่มีความภาคภูมิใจในตนเองสูง เช่น มีความวิตกกังวล นอนไม่หลับ ไม่มีความสุข และเกิดอาการผิดปกติทางร่างกาย
2. มีผลสัมฤทธิ์ทางการเรียนต่ำ อาจเป็นเพราะตั้งเป้าหมายในชีวิตสำหรับตนต่ำ
3. มีอาการหมกมุ่นกับความคิดตัวเอง อ่อนแอต่อการถูกปฏิเสธ และต้องการการยอมรับจากสังคมมาก
4. มีภาพพจน์เกี่ยวกับตนเองในทางลบ มักได้รับการปฏิเสธจากคนอื่นมากกว่าบุคคลที่มีภาพพจน์เกี่ยวกับตนเองในแง่ดี
5. มักมองความคิดของผู้อื่นแล้วทำลายซ้ำเติม เพื่อให้ตนเองเกิดความรู้สึกสบายใจ แต่การกระทำนี้กลับเป็นผลเสียเพราะเป็นการซ้ำเติมตนเองมากขึ้น และยังทำให้ผู้อื่นเกลียดตนมากขึ้นด้วย

จากเอกสารดังกล่าวข้างต้น สรุปได้ว่า ลักษณะของบุคคลที่มีความภาคภูมิใจในตนเอง จะมีทั้งบุคคลที่มีความภาคภูมิใจในตนเองสูง และบุคคลที่มีความภาคภูมิใจในตนเองต่ำ ซึ่งหากบุคคลใดมีความภาคภูมิใจในตนเองสูงก็จะสามารถรับรู้คุณค่าของตนเองตามความเป็นจริง และยอมรับสิ่งต่าง ๆ ที่เกิดขึ้นตามความเป็นจริง มองโลกในแง่ดี และส่งผลต่อบุคลิกภาพของบุคคลนั้นให้แสดงออกได้อย่างเหมาะสม แต่หากบุคคลใดมีความภาคภูมิใจในตนเองต่ำ จะทำให้ตัดสินใจคุณค่าภาพพจน์ของตนเองในด้านที่ไม่ดี รวมทั้งมีความรู้สึกที่ไม่เป็นมิตรกับบุคคลอื่น มักจะโทษผู้อื่นอยู่เสมอ ทำให้ไม่สามารถสร้างสัมพันธภาพที่ดีกับบุคคลอื่นได้

กระบวนการเสริมสร้างการเห็นคุณค่าในตนเอง

Sasse (1978 อ้างใน ปิยะดา คำแก้ว, 2550, หน้า 25) เสนอวิธีการสร้างเสริมความภาคภูมิใจในตนเอง ดังนี้

1. สร้างความเชื่อมั่นในตนเอง โดยนึกถึงความสำเร็จข้างหน้าในชีวิต
 2. ระลึกถึงตนเองเมื่อสามารถทำงานให้ลุล่วงไปด้วยดี โดยให้รางวัลตนเอง โดยอาจจะชมเชยตนเองหรือให้สิ่งที่มีความหมายสิ่งเหล่านี้จะช่วยให้เราเกิดความรู้สึกที่ดีต่องานที่เราทำมากขึ้น ซึ่งแน่นอนที่สุดย่อมส่งผลต่อความภาคภูมิใจในตนเอง
 3. สะสมบันทึกความสำเร็จ หาสมุดบันทึกเพื่อเขียนความสำเร็จที่เราได้รับ สิ่งที่เราทำได้ดีเป็นเวลาติดต่อกันหลาย ๆ สัปดาห์ หรือหลายเดือน โดยอาจจะประสบความสำเร็จในโครงการต่าง ๆ การช่วยให้ผู้อื่นมีความสุขงานในโรงเรียน การทำงาน หรือด้านอื่นๆ ที่มีความสำคัญกับตน
- ธีระ ชัยยุทธขรรยง (2542, หน้า 72 - 74) ได้เสนอวิธีการสร้างการเห็นคุณค่าในตนเองไว้ดังนี้

ด้านตนเอง พึงระลึกเกี่ยวกับตนเองว่า ตนเท่านั้นที่ควบคุมภาพพจน์ของตนเองได้ อย่าให้คนอื่นมากำหนดมาตรฐานให้แก่เรา พึงระวังการตั้งเป้าหมายของตนเองที่ไม่สอดคล้องกับความเป็นจริง พยายามปรับความคิดที่ซบมอมอะไรในแง่ลบ มุ่งมั่นที่จะพัฒนาตนเอง มองบุคคลอื่นด้วยสายตาที่ชื่นชมเป็นมิตร

ด้านครู พ่อแม่ ผู้ปกครอง ควรให้การยอมรับในตัวเด็ก เปิดโอกาสให้เด็กได้ทดลองประสบการณ์ต่าง ๆ ให้เรียนรู้อย่างมีประสิทธิภาพตามวิถีทางของเด็ก ใ้วางใจให้เด็กได้กระทำตามความต้องการหรือความปรารถนาของเขา ช่วยสร้างให้เด็กมีความสามารถในการหยั่งรู้ และคิดล่วงหน้าถึงผลการกระทำทุกชนิดของเด็ก ด้วยการใช่วิธีช่วยให้เด็กรู้จักใช้เหตุผลแบบอุปนัยและนิรนัย ให้กำลังใจ ให้เด็กเกิดความกล้า ความหวังและความมั่นใจให้เขาเผชิญหน้าและจัดการกับอุปสรรคหรือปัญหาต่าง ๆ ที่ยุ่งยากในชีวิต สอนให้เด็กให้ความรักต่อตนเองและผู้อื่นให้เขามีเจตคติที่วามนุษย์ทุกคนมีค่าเท่ากัน ช่วยให้เด็กได้พิจารณาให้เห็นแจ้งว่าความเชื่อที่ว่าตนต้องประสบความสำเร็จอย่างสมบูรณ์แบบ จะล้มเหลวไม่ได้เป็นความเชื่อที่ไร้เหตุผล ให้เด็กสร้างมโนภาพว่าตนมีอำนาจในตนที่จะบังคับใจตนเองได้ ให้รู้สึกว่าเขาเป็นคนเก่ง มีความสามารถ ด้วยการให้กำลังใจและคิดถึงภาพดีงาม สะท้อนความรู้สึกที่ดีต่อเด็ก เมื่อเด็กได้กระทำสิ่งที่ดีงามใหม่ๆ ในแต่ละวัน พ่อแม่ ผู้ปกครอง ควรร่วมมือกับครูในการพัฒนาเด็กด้วยความรักความเข้าใจให้เป็นไปในทิศทางเดียวกัน และเต็มศักยภาพ พ่อแม่ ผู้ปกครองควรร่วมมือกับครูจัดกิจกรรมเพื่อเสริมสร้างความรู้สึกเห็นคุณค่าในตนเองของเด็ก

ด้านครูแนะแนวหรือผู้ให้คำปรึกษา จัดกิจกรรมที่เป็นการเสริมสร้างให้เด็กเกิดความไว้วางใจ จัดกิจกรรมที่เป็นการเสริมสร้างให้เด็กกล้าเปิดเผยหรือแสดงความรู้สึก จัดกิจกรรมให้เด็กได้รับข้อมูลป้อนกลับในทางบวก จัดกิจกรรมให้เด็กมีโอกาสได้รับประสบการณ์การเสี่ยงในสถานการณ์ใหม่ๆ จัดกิจกรรมให้เด็กเกิดทักษะการติดต่อสัมพันธ์กับผู้อื่น จัดกิจกรรมให้เด็กได้เกิด

ทักษะการยอมรับตนเอง การควบคุมตนเอง การพึ่งพาตนเอง และการสร้างความมั่นคงในตนเอง จัดกิจกรรมให้เด็กเกิดทักษะการรู้จักตนเอง การรักษาและเห็นคุณค่าในตนเอง รวมทั้งทักษะการคิด การตัดสินใจ และการแก้ปัญหา

งานวิจัยที่เกี่ยวข้อง

จากการศึกษางานวิจัยที่เกี่ยวข้องกับการเห็นคุณค่าในตนเอง ตั้งแต่ปี 2535 ถึง ปี 2550 พบว่า ปัจจัยที่ส่งผลหรือมีความสัมพันธ์กับการเห็นคุณค่าในตนเองมีหลายตัวแปร ซึ่งสามารถแบ่งออกได้เป็น 2 ลักษณะใหญ่คือ ตัวแปรภายในตัวผู้เรียน กับตัวแปรที่มาจากภายนอก ตัวแปรภายในตัวผู้เรียนที่งานวิจัยพบว่าส่งผลต่อการเห็นคุณค่าในตนเองมี 7 ตัวแปร ได้แก่ เพศและการรับรู้บทบาททางเพศ การปรับตัว ความพึงพอใจในครอบครัว อายุ บุคลิกภาพ สุขภาพจิต ส่วนตัวแปรที่มาจากภายนอกมีทั้งหมด 12 ตัวแปร ได้แก่ การสนับสนุนทางสังคม รูปแบบความผูกพัน ความสัมพันธ์ระหว่างนักเรียนกับครู ความสัมพันธ์ระหว่างนักเรียนกับเพื่อน การใช้กิจกรรมกลุ่ม การใช้การฝึกการคิด การใช้กิจกรรมแนะแนว การให้คำปรึกษา การใช้รูปแบบการเรียนการสอน สัมพันธภาพในครอบครัว การอบรมเลี้ยงดู และรูปแบบการสื่อสารในครอบครัว ซึ่งมีรายละเอียดจากข้อค้นพบดังนี้

ตัวแปรภายในตัวผู้เรียน

สำหรับตัวแปรภายในผู้เรียนที่มีผลต่อการเห็นคุณค่าในตนเองมีดังนี้คือ

- ตัวแปรด้านเพศและการรับรู้บทบาททางเพศ พบว่ามีความสัมพันธ์กับการเห็นคุณค่าในตนเองในงานวิจัยของ สถิตย์ ภัศระ (2535) นวลน้อย วิจิตรกุล (2544) และชวนพิศ สันติโรจน์ ประไพ (2534) โดยงานวิจัยของ สถิตย์ ภัศระ ได้ศึกษาถึงปัจจัยต่าง ๆ ที่เกี่ยวข้องกับความภาคภูมิใจในตนเองของวัยรุ่น กลุ่มตัวอย่างที่ใช้ในการวิจัยคือ นักเรียนชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 3 และปีที่ 6 สังกัดกรมสามัญศึกษา ในกรุงเทพมหานคร ผลการศึกษาพบว่าวัยรุ่นผู้ชายมีความภาคภูมิใจในตนเองสูงกว่าวัยรุ่นผู้หญิง โดยอภิปรายว่า บิดามารดาโดยทั่วไปมักจะคาดหวังว่าเด็กผู้ชายควรจะเป็นเด็กที่แข็งแรงและว่องไวมากกว่าเด็กผู้หญิง ส่วนเด็กผู้หญิงนั้น บิดามารดาคาดหวังว่าจะเป็นผู้ที่เรียบร้อยและไม่เอะอะ นั่นคือความคาดหวังและค่านิยมของบิดามารดาในสังคมไทยนั้นจะปกป้องและหวงแหนบุตรหญิงมากกว่าบุตรชาย ตัวอย่างเช่น บิดามารดามักจะอนุญาตให้บุตรชายไปไหนมาไหนคนเดียวไกล ๆ ได้มากกว่าบุตรหญิงซึ่งอาจทำให้บุตรหญิงถูกทำลายพัฒนาการด้านต่าง ๆ ด้วยความรักและความหวงแหน มากกว่าบุตรชาย และผลที่ตามมาคือ บุคคลวัยรุ่นหญิงขาดความเชื่อมั่นในตนเองและความภาคภูมิใจในตนเองต่ำกว่าบุคคลวัยรุ่นชาย (สถิตย์ ภัศระ, 2535 , หน้า 86) เช่นเดียวกันกับ นวลน้อย วิจิตรกุล (2544) ได้ทำการศึกษาเปรียบเทียบการเห็นคุณค่า

ในตนเองของเด็กวัยรุ่นที่ได้รับการเลี้ยงดูในรูปแบบที่แตกต่างกันตามการรับรู้ของตนเองในภาคตะวันออกเฉียงเหนือ กลุ่มตัวอย่างเป็นนักเรียนระดับชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 4 ปีการศึกษา 2543 ในโรงเรียนมัธยมแบบสหศึกษา 7 จังหวัด ในภาคตะวันออกเฉียงเหนือ จำนวน 1,100 คน พบว่าวัยรุ่นชายมีคะแนนการเห็นคุณค่าในตนเองแตกต่างกับวัยรุ่นหญิง ในการอบรมเลี้ยงดูทุกรูปแบบ โดยวัยรุ่นผู้ชายจะมองเห็นคุณค่าในตนเองสูงกว่าวัยรุ่นผู้หญิง โดยอภิปรายว่า ความเชื่อในสังคมไทยในอดีตที่เคยมีมานั้นเชื่อว่า เพศหญิงและเพศชายมีความแตกต่างกันทั้งทางด้านกายภาพและชีวภาพ ทำให้วัฒนธรรมในสังคมไทยแบ่งแยกความเป็นหญิงและชายออกจากกันตั้งแต่การปฏิบัติตนตามมาตรฐานของวัฒนธรรมประเพณีและหน้าที่ในสังคม เศรษฐกิจ ทั้งในด้านครอบครัวและสังคมภายนอกครอบครัวโดยทั่ว ๆ ไปสังคมได้ให้คุณค่าของลักษณะหรือวิธีการปฏิบัติของเพศชายและเพศหญิงไว้ไม่เหมือนกัน โดยทั่วไปให้คุณลักษณะของเพศชายมักจะได้รับค่านิยมสูงกว่าเพศหญิง (นวลน้อย วิจิตรกุล, หน้า 81) ชวนพิศ สันติโรจน์ประไพ (2535) ได้ทำการศึกษารเปรียบเทียบการเห็นคุณค่าในตนเองของวัยรุ่นที่มีการรับรู้บทบาททางเพศแตกต่างกัน กลุ่มตัวอย่างคือ นักศึกษาระดับอุดมศึกษาชั้นปีที่ 1-4 ในเขตกรุงเทพมหานคร โดยแบ่งการรับรู้บทบาททางเพศออกเป็น 4 แบบคือ บทบาทความเป็นชายสูง บทบาทความเป็นหญิงสูง บทบาทแอนโดรจีนี และบทบาทแบบไม่เด่นชัด โดยผู้วิจัยได้กล่าวว่า บุคคลแต่ละคนมิได้มีลักษณะเป็นชายหรือหญิงอย่างใดอย่างหนึ่งในตัวเอง แต่ทั้งชายและหญิงมีลักษณะทั้งสองอยู่ในตนเอง เพียงแต่ในผู้ชายส่วนมากจะมีลักษณะความเป็นชายสูงกว่าลักษณะความเป็นหญิง และในผู้หญิงส่วนมากก็จะมีลักษณะความเป็นหญิงสูงกว่าลักษณะความเป็นชาย และบทบาททางเพศที่คาดว่าจะมีสุขภาพจิตดีที่สุดคือ บทบาทที่มีลักษณะชายและหญิงสูงทั้งคู่ก็คือแบบแอนโดรจีนี เพราะบทบาทนี้ จะมีความยืดหยุ่นของพฤติกรรม มีการปรับตัวดีกว่าลักษณะอื่น (ชวนพิศ สันติโรจน์ประไพ, 2535, หน้า 3) ผลการวิจัยพบว่า วัยรุ่นที่มีบทบาท แอนโดรจีนี จะเห็นคุณค่าในตนเองสูงกว่าวัยรุ่นที่มีบทบาทความเป็นหญิงสูง และบทบาทไม่เด่นชัดอย่างมีนัยสำคัญ แต่ไม่แตกต่างจากวัยรุ่นที่มีบทบาทความเป็นชายสูงและวัยรุ่นที่มีบทบาทแบบไม่เด่นชัด จะเห็นคุณค่าในตนเองต่ำกว่าวัยรุ่นที่มีบทบาทแอนโดรจีนี และบทบาทความเป็นชายสูง อย่างมีนัยสำคัญแต่ไม่แตกต่างจากวัยรุ่นที่มีบทบาทความเป็นหญิงสูงอย่างมีนัยสำคัญ

- **ตัวแปรด้านการปรับตัว** พบว่าส่งผลต่อเห็นคุณค่าในตนเองในงานวิจัยของ นุชจิรา สุมณฑา (2549) ที่ได้ทำการศึกษาเรื่องความรู้สึกการเห็นคุณค่าในตนเอง การสนับสนุนทางสังคมกับการปรับตัวของนิสิตระดับปริญญาตรี ชั้นปีที่ 1 มหาวิทยาลัยเกษตรศาสตร์ วิทยาเขตบางเขน พบว่า ความรู้สึกเห็นคุณค่าในตนเองมีความสัมพันธ์ทางบวกกับการปรับตัวของนักศึกษา อย่างมีนัยสำคัญที่ระดับ .01

- **ตัวแปรด้านความพึงพอใจในครอบครัว** พบว่าส่งผลต่อการเห็นคุณค่าในตนเองในงานวิจัยของ สติชัย ภัศระ (2535) กล่าวคือ บุคคลวัยรุ่นที่มีความพึงพอใจในครอบครัวสูง มีความภาคภูมิใจในตนเองสูงกว่า บุคคลวัยรุ่นที่มีความพึงพอใจในครอบครัวปานกลาง และต่ำ และได้อภิปรายว่า การรับรู้ภายในบ้าน ความสัมพันธ์ระหว่างบิดามารดา และบุตร และมีการปฏิสัมพันธ์กันของบุคคลในครอบครัวย่อมก่อให้เกิดความรู้สึกพึงพอใจหรือไม่พอใจซึ่งจัดเป็นสภาพทางอารมณ์ที่มีอยู่ในตัวบุคคลทั้งที่แสดงออก และไม่แสดงออก ส่วนใหญ่เป็นผลสืบเนื่องจากการประเมินถึงสิ่งที่ตนประสบและรูปแบบของการได้รับการปฏิบัติจากบุคคลอื่น

- **ตัวแปรด้านอายุ** พบว่ามีความสัมพันธ์กับการเห็นคุณค่าในตนเองในงานวิจัยของ ปิยะดา คำแก้ว (2550) ที่ได้ทำการศึกษาปัจจัยที่ส่งผลต่อความภาคภูมิใจในตนเองของนักเรียนระดับช่วงชั้นที่ 4 โรงเรียนนาทวีวิทยาคม จังหวัดสงขลา กลุ่มตัวอย่างคือ นักเรียนช่วงชั้นที่ 4 โรงเรียนนาทวีวิทยาคม จังหวัดสงขลา ปีการศึกษา 2549 จำนวน 149 คน พบว่าอายุเป็นตัวแปรอันดับที่ 5 ที่ส่งผลต่อความภาคภูมิใจในตนเองของนักเรียน อย่างมีนัยสำคัญที่ระดับ .01 ผู้วิจัยอภิปรายว่า นักเรียนที่มีอายุมากขึ้น จะมีความภาคภูมิใจในตนเองมากขึ้น ทั้งนี้เพราะช่วงวัยรุ่นเป็นวัยที่รากฐานของความภาคภูมิใจในตนเองได้พัฒนามาจาก สังคมในครอบครัว ไปสู่สังคมภายนอก เด็กตั้งสมความรู้สึกลึกนี้โดยวัดจากคนรอบข้าง

- **ตัวแปรด้านบุคลิกภาพ** พบว่าส่งผลต่อการเห็นคุณค่าในตนเองจากการศึกษา ของ ปิยะดา คำแก้ว (2550) โดยพบว่าบุคลิกภาพส่งผลต่อความภาคภูมิใจในตนเองของนักเรียนระดับช่วงชั้นที่ 4 โรงเรียนนาทวีวิทยาคม อำเภอนาทวี จังหวัดสงขลา อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ .01 เป็นอันดับที่ 2 และอภิปรายว่านักเรียนที่มีบุคลิกภาพแสดงตัว ทำให้มีความภาคภูมิใจในตนเองมาก ทั้งนี้เพราะนักเรียนที่มีบุคลิกภาพแสดงตัว เป็นบุคคลที่สนใจโลกภายนอก มีความรู้สึกไวต่อสถานการณ์ และความต้องการของสังคม เป็นคนเปิดเผย ร่าเริง ปรับตัวได้ดีในสิ่งแวดล้อมต่าง ๆ เป็นที่รู้จักของคนทั่วไป จึงทำให้มีความภาคภูมิใจในตนเองมาก และสอดคล้องกับงานวิจัยของ Coopersmith (1967, 425 อ้างใน ปิยะดา คำแก้ว , 2550, หน้า 87) พบว่าบุคคลที่มีความภาคภูมิใจในตนเองสูง มักจะเป็นพวกที่มีชื่อเสียงเป็นที่รู้จักของคนทั่วไป ส่วนบุคคลที่มีความภาคภูมิใจในตนเองต่ำเป็นบุคคลที่เก็บตัว ไม่ชอบปรากฏตัวในที่ชุมนุมชน

- **ตัวแปรด้านสุขภาพจิต** พบว่าส่งผลต่อการเห็นคุณค่าในตนเองในงานวิจัยของ ปิยะดา คำแก้ว (2550) โดย พบว่าสุขภาพจิตส่งผลต่อความภาคภูมิใจในตนเองของนักเรียนระดับช่วงชั้นที่ 4 โรงเรียนนาทวีวิทยาคม อำเภอนาทวี จังหวัดสงขลา โดยผู้วิจัยได้ใช้แบบ คัดกรอง Thai GHQ 60 จากกรมสุขภาพจิตไปใช้ในการวัด และอภิปรายว่า ผู้ที่มีสุขภาพจิตดีคือ ผู้ที่มีสมรรถภาพในการปรับปรุงตัวให้เข้ากับสิ่งแวดล้อมได้ดี มีความคิดถูกต้อง แก้ปัญหาในการดำรงชีวิตได้อย่างมี

ความสุขและสามารถทำประโยชน์ให้แก่ตนเองและสังคมได้อย่างมีประสิทธิภาพ จึงส่งผลให้มีความภาคภูมิใจในตนเองมาก

จะเห็นได้ว่า ตัวแปรภายในตัวผู้เรียนทั้งหมดเมื่อจัดกลุ่มตัวแปรที่มีลักษณะเหมือนกันเข้าด้วยกันจะเห็นได้ว่า เพศ อายุ บุคลิกภาพเป็นตัวแปรลักษณะทางกายภาพ ส่วนความพึงพอใจในครอบครัว การปรับตัว และสุขภาพจิต เป็นตัวแปรด้านของความคิด หรือความรู้สึก จะเห็นได้ว่า ตัวแปรที่มีลักษณะทางกายภาพเป็นตัวแปรที่ยากจะแก้ไขและพัฒนาได้โดยครูหรือผู้ปกครอง เพราะเป็นตัวแปรที่อยู่ในตัวเด็ก เป็นลักษณะเฉพาะของบุคคล ส่วนตัวแปรการปรับตัว สุขภาพจิต และความพึงพอใจในครอบครัวเป็นตัวแปรต้น ความคิด และความรู้สึก เป็นตัวแปรที่สามารถพัฒนาได้โดยครูหรือผู้ปกครอง ดังนั้น การวิจัยครั้งนี้ผู้วิจัย ได้คัดเลือกตัวแปรด้านความคิดหรือความรู้สึก ได้แก่ ความพึงพอใจในครอบครัว และการปรับตัว มาใช้ในการศึกษาเนื่องจากเป็นตัวแปรที่เป็นพื้นฐานสำคัญในการพัฒนาตนเองของนักเรียน โดยครูผู้สอนหรือผู้ปกครอง

ตัวแปรภายนอกผู้เรียน

สำหรับตัวแปรที่มาจากภายนอกที่มีผลต่อการเห็นคุณค่าในตนเอง มีดังนี้คือ

- ตัวแปรด้านการสนับสนุนทางสังคม พบว่ามีความสัมพันธ์กับการเห็นคุณค่าในตนเองในงานวิจัยของ สถิตย์ ภัทระ (2535) โดยสถิตย์ ภัทระ ได้แบ่งการสนับสนุนทางสังคมจากบิดามารดา ดังนี้

- จากบิดามาก
- จากมารดามาก
- จากบิดามารดามาก
- จากเพื่อนมาก
- จากบิดาและเพื่อนมาก
- จากมารดาและเพื่อนมาก
- จากบิดา มารดา และเพื่อนมาก
- จากบิดา มารดา และเพื่อนน้อย

ผลการวิจัยพบว่าบุคคลวัยรุ่นที่ได้รับการสนับสนุนทางสังคมจากบิดามารดามาก มีความภาคภูมิใจในตนเองสูงกว่า บุคคลวัยรุ่นที่ได้รับการสนับสนุนทางสังคมจาก เพื่อนมาก, บิดามารดาและเพื่อนน้อย, บิดามาก, เพื่อนมาก และอภิปรายว่า ทั้งบิดาและมารดา มีความสำคัญต่อครอบครัวเป็นอย่างยิ่ง ครอบครัวที่ทั้งบิดาและมารดา เอาใจใส่ต่อบุตร ให้ความช่วยเหลือด้านจิตใจ เช่น ความรัก ความเอื้ออาทร และช่วยเหลือด้านอื่น ๆ จะมีความสำคัญต่อการพัฒนาการ และความสมบูรณ์แห่งบุคลิกภาพของบุตร นอกจากนี้ ความรัก และการยอมรับบุตร เป็นองค์ประกอบที่สำคัญอย่างยิ่งที่จะช่วยให้บุตรของครอบครัวนั้น มีความไว้วางใจบุคคลอื่น และตนเอง มีความเป็นตัวเอง มีความเป็นอิสระ มีความภาคภูมิใจในตนเอง และรู้จักรักและเอื้ออาทรต่อบุคคล

- ตัวแปรด้านรูปแบบความผูกพัน พบว่ามีความสัมพันธ์กับการเห็นคุณค่าในตนเองในงานวิจัยของ รัชนิย์ แก้วคำศรี (2545) ที่ได้ศึกษาความสัมพันธ์ของรูปแบบความผูกพัน การเห็น

คุณค่าในตนเอง และกลวิธีเผชิญปัญหา ของนักศึกษา กลุ่มตัวอย่างประกอบด้วยนักศึกษาจำนวน 409 คน รูปแบบความผูกพันมี 4 รูปแบบคือ แบบมั่นคง แบบกังวล แบบทะนงตน และแบบหวาดกลัว แบบมั่นคง คือลักษณะความสัมพันธ์ที่บุคคลคิดว่าตนมีคุณค่า และผู้อื่นก็มีคุณค่า แบบกังวลหมายถึง คิดว่าตนเองไม่มีคุณค่าแต่ผู้อื่นมีค่า พึ่งพาได้ แบบทะนงตน หมายถึง มีความรู้สึกที่ตนมีคุณค่า แต่ผู้อื่นไม่มีคุณค่า ไม่น่าไว้วางใจ และแบบหวาดกลัว หมายถึง มีความรู้สึกที่ตนไม่มีคุณค่า และผู้อื่นไม่มีคุณค่าเช่นกัน ผลการวิจัยพบว่า นักศึกษาที่มีรูปแบบความผูกพันแบบมั่นคง มีการเห็นคุณค่าในตนเองสูงกว่านักศึกษาที่มีรูปแบบความผูกพันแบบหวาดกลัว และแบบกังวล และนักศึกษาที่มีรูปแบบความผูกพันแบบหวาดกลัวมีการเห็นคุณค่าในตนเองต่ำกว่าทุกรูปแบบ

- **ตัวแปรด้านความสัมพันธ์ระหว่างนักเรียนกับครู** พบว่าส่งผลต่อการเห็นคุณค่าในตนเอง ในงานวิจัยของ ปิยะดา คำแก้ว (2550) ที่พบว่า ความสัมพันธ์ระหว่างนักเรียนกับครู ส่งผลต่อความภาคภูมิใจในตนเองของนักเรียนระดับช่วงชั้นที่ 4 โรงเรียนนาทวีวิทยาคม อำเภอนาทวี จังหวัดสงขลา อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .01 เป็นอันดับ 4 และได้อภิปรายว่านักเรียนที่มีสัมพันธภาพที่ดีกับครูทำให้นักเรียนมีความภาคภูมิใจในตนเองมาก ทั้งนี้เพราะ ในด้านการเรียนการสอนความสัมพันธ์ที่ดีระหว่างครูผู้สอนกับนักเรียนจะเป็นสิ่งที่ช่วยส่งเสริมการเรียนรู้ให้มีประสิทธิภาพที่ดีขึ้น การที่ครูกับนักเรียนมีสัมพันธภาพที่ดีต่อกัน โดยที่นักเรียนปฏิบัติต่อครู ได้แก่ การให้ความเคารพ การเชื่อฟังคำสั่งสอนของครู การตั้งใจเรียน ปรึกษาปัญหาทั้งทางด้านการเรียนและเรื่องส่วนตัว และการที่ครูปฏิบัติต่อนักเรียน ได้แก่ การให้ความสนใจนักเรียน การให้ความรัก การเอาใจใส่ ให้คำแนะนำ คำปรึกษาทั้งทางด้านการเรียนและด้านส่วนตัว ก็ย่อมส่งผลให้จัดการเรียนการสอนเป็นไปได้ดี เป็นการส่งเสริมการเรียนรู้ และความภาคภูมิใจในตนเองของนักเรียน

- **ตัวแปรด้านความสัมพันธ์ระหว่างนักเรียนกับเพื่อน** พบว่าส่งผลต่อการเห็นคุณค่าในตนเอง ในงานวิจัยของ ปิยะดา คำแก้ว (2550) โดยพบว่า ความสัมพันธ์ระหว่างนักเรียนกับนักเรียน ส่งผลต่อความภาคภูมิใจของนักเรียนระดับช่วงชั้นที่ 4 โรงเรียนนาทวีวิทยาคม อำเภอนาทวี จังหวัดสงขลา อย่างมีนัยสำคัญที่ระดับ .01 เป็นอันดับ 1 และอภิปรายว่า นักเรียนที่มีสัมพันธภาพระหว่างนักเรียนกับเพื่อนดีทำให้นักเรียนมีความภาคภูมิใจในตนเองมาก ทั้งนี้เพราะการปฏิบัติตนกับเพื่อนนับได้ว่าเป็นสิ่งสำคัญเป็นอย่างมาก เพราะการปฏิบัติตนกับเพื่อน ได้ถูกต้องเหมาะสมจะทำให้เกิดสัมพันธภาพที่ดี ดำเนินชีวิตอย่างมีความสุข ดังนั้นการปฏิบัติตนของนักเรียนและเพื่อนที่มีต่อกันทั้งในและนอกห้องเรียนเพื่อให้เกิดสัมพันธภาพที่ดีต่อกัน ได้แก่ พฤติกรรมที่แสดงออกถึงความสามารถทั้งทางด้านการใช้วาจา การแสดงกิริยาท่าทางอันประกอบด้วยลักษณะของการให้ความช่วยเหลือ รู้จักเคารพในสิทธิของผู้อื่น รู้จักและเข้าใจตนเอง สนใจในความรู้สึกของเพื่อน

ยอมรับความแตกต่างระหว่างบุคคล รับฟังความคิดของเพื่อนเพื่อก่อให้เกิดความสัมพันธ์อันดีกับเพื่อน ซึ่งจะส่งผลให้การทำงานกลุ่มและการปฏิบัติกับเพื่อนเป็นไปอย่างเหมาะสม ทำให้นักเรียนมีความภาคภูมิใจในตนเอง

- **ตัวแปรด้านการใช้กิจกรรมกลุ่ม** พบว่ามีความสัมพันธ์กับการเห็นคุณค่าในตนเองในงานวิจัยของ นุชจิรา สุมณฑา (2549) ภาณุดา ภูโตนนา (2539) สมพร สุทัศนีย์ (2549) และปริประภา สาริบุตร (2543) โดยงานวิจัยของนุชจิรา สุมณฑา ที่ใช้กิจกรรมกลุ่มในการเพิ่มการเห็นคุณค่าในตนเองของเยาวชนที่มาจากครอบครัวเกษตรกร บ้านร่องเตียว จังหวัดเชียงราย พบว่าเยาวชนที่ใช้กิจกรรมกลุ่มสัมพันธ์ มีค่าเฉลี่ยการเห็นคุณค่าในตนเองเพิ่มขึ้นภายหลังการเข้าร่วมกิจกรรมกลุ่ม และอภิปรายว่า วัยรุ่นเป็นวัยที่มีการเปลี่ยนแปลงทางร่างกาย จิตใจ อารมณ์ และสังคมแสวงหาเอกลักษณ์ของตนเองเพื่อให้เกิดการยอมรับจากบุคคลอื่น รวมทั้งยอมรับตนเอง ขณะเดียวกันวัยรุ่นยังต้องหาดำเนินทางสังคมอีกด้วย โดยเฉพาะในกลุ่มเพื่อนของตนเอง การยอมรับจากกลุ่มเพื่อนจึงมีความสำคัญต่อความรู้สึกเห็นคุณค่าในตนเองของวัยรุ่นเป็นอย่างมาก หากวัยรุ่นบุคคลนั้นมีความรู้สึกเห็นคุณค่าในตนเองสูงก็จะสามารถเผชิญหน้ากับปัญหาต่าง ๆ ได้ดี (นุชจิรา สุมณฑา, 2549, หน้า 52) นอกจากนี้ ภาณุดา ภูโตนนา (2539, หน้า 61) กล่าวว่า กิจกรรมกลุ่มยังช่วยเสริมสร้างพัฒนาการทางด้านอารมณ์ สังคม ทักษะคิด ความสนใจ ความเจริญงอกงามในด้านความรู้และทักษะ เมื่อบุคคลได้รับการพัฒนาดังกล่าวโดยสมบูรณ์แล้ว จะทำให้เกิดความภาคภูมิใจ มั่นใจ และเห็นคุณค่าในตนเอง ประสบการณ์การเข้ากลุ่มนั้นเป็นประสบการณ์ที่สอดคล้องกับพัฒนาการของวัยรุ่น

- **ตัวแปรด้านการใช้การฝึกการคิด** พบว่ามีความสัมพันธ์กับการเห็นคุณค่าในตนเองในงานวิจัยของ ลักขณา สกุลทอง (2550) ที่ใช้การฝึกแบบโยนิโสมนสิการ เพื่อพัฒนาการเห็นคุณค่าในตนเองของนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 2 โรงเรียนเทศบาลวัดกลาง จังหวัดขอนแก่น พบว่า นักเรียนที่เข้าร่วมโปรแกรมการฝึกการคิดแบบโยนิโสมนสิการเพื่อพัฒนาการเห็นคุณค่าในตนเอง มีคะแนนการเห็นคุณค่าในตนเองสูงกว่านักเรียนที่ไม่ได้เข้าร่วมกลุ่ม โดยอภิปรายว่า ทั้งนี้เป็นผลเนื่องมาจากการที่โปรแกรมการฝึกการคิดแบบโยนิโสมนสิการ มีการกระตุ้นให้สมาชิกกลุ่มเกิดการพัฒนาการในส่วนของการกระบวนการคิดที่ดีขึ้น มีกระบวนการคิดที่เหมาะสม รู้จักคิดหาเหตุผลของปัญหา คิดที่จะแก้ปัญหา รวมถึงการเปลี่ยนแปลงมุมมองที่ดีขึ้นต่อปัญหานั้นจนนำไปเกิดความรู้สึกที่ดีต่อตนเอง และพัฒนาการเห็นคุณค่าในตนเองได้ในที่สุด

- **ตัวแปรด้านการใช้กิจกรรมแนะแนว** พบว่ามีความสัมพันธ์กับการเห็นคุณค่าในตนเองในงานวิจัยของ สราญทิพย์ อนุมัติ (2545) และ อังคณา เมตุลา (2546) ที่ใช้กิจกรรมแนะแนวในการเพิ่มการเห็นคุณค่าในตนเองของนักเรียนระดับชั้นมัธยมศึกษา จากการศึกษาของสราญ

ทิพย์ปรากฏว่านักเรียนที่เข้าร่วมกิจกรรมแนะแนวเกิดการเห็นคุณค่าในตนเองเกี่ยวกับ ยาเสพติด สูงกว่าก่อนการเข้าร่วมกิจกรรม สราญทิพย์ อนุมัติ กล่าวว่า กิจกรรมแนะแนวเป็นส่วนสำคัญของการจัดการศึกษาในโรงเรียน จุดมุ่งหมายของการจัดกิจกรรมแนะแนว คือการช่วยเหลือนักเรียน เพื่อให้เกิดความเข้าใจด้านต่าง ๆ เช่น ความสามารถในการเข้าใจตนเอง การปรับปรุงบุคลิกภาพ การปรับตัวในสิ่งแวดล้อม หรือสถานการณ์ต่าง ๆ เพื่อให้ นักเรียนสามารถที่จะเผชิญหน้ากับปัญหาและนำตนเองไปในทางที่ถูกต้องเหมาะสม (สราญทิพย์ อนุมัติ, 2545, หน้า 16)

- **ตัวแปรด้านการให้คำปรึกษา** พบว่ามีความสัมพันธ์กับการเห็นคุณค่าในตนเอง ในงานวิจัยของ อารยา หาอุประ (2547) และ เนาวรัตน์ กะการดี (2544) โดย อารยา หาอุประ ได้ใช้วิธีการให้คำปรึกษาเชิงจิตวิทยาแบบกลุ่ม เพื่อพัฒนาการเห็นคุณค่าในตนเอง ของเด็กมัธยมศึกษาปีที่ 1 โรงเรียนสันติราษฎร์วิทยาลัย จำนวน 18 คน พบว่า นักเรียนในกลุ่มทดลองที่ได้รับการให้คำปรึกษาเชิงจิตวิทยาแบบกลุ่ม มีคะแนนในการเห็นคุณค่าในตนเองสูงกว่าก่อนการทดลอง และสูงกว่ากลุ่มควบคุมที่ไม่ได้รับโปรแกรมการให้คำปรึกษาอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05 และอภิปรายว่า การให้คำปรึกษาเชิงจิตวิทยาแบบกลุ่มจะทำให้บุคคลที่เข้าร่วมกลุ่มมีการเห็นคุณค่าในตนเองสูงขึ้นเนื่องจากการให้คำปรึกษาเชิงจิตวิทยาแบบกลุ่ม (Group Counseling) เป็นกระบวนการที่เอื้ออำนวยให้บรรยากาศในกลุ่มมีความอบอุ่นเป็นกันเอง รู้สึกปลอดภัยจนทำให้สมาชิกเปิดเผยตนเอง เป็นผลให้สมาชิกสำรวจปัญหาทำความเข้าใจและยอมรับตนเอง ค้นหาวิถีทางในการแก้ไขปัญหาได้ นอกจากนี้ในกระบวนการกลุ่ม ทำให้สมาชิกเกิดความรู้สึกร่วม (Universality) สมาชิกกลุ่มพบว่า เขามีได้้อย่างโดดเดี่ยว ยังมีคนอื่นที่มีปัญหาเหมือนและเข้าใจเขา มีสมาชิกอีกหลายคนที่ตกอยู่ในสภาวะเดียวกันแต่เขาก็สามารถมีชีวิตที่ดีได้ เป็นการจุดประกายความหวังในชีวิต ดังนั้นเขาจึงคิดว่า เขาสามารถทำได้เช่นกัน ทั้งนี้ผลจากการที่กลุ่มให้ความยอมรับ ให้กำลังใจแก่เขา ทำให้ตนเองรู้สึกดีขึ้นและมีความหวังเพิ่มขึ้น นอกจากนี้ เนาวรัตน์ กะการดี (2544) ได้ทำการศึกษา ผลของการให้คำปรึกษาแบบกลุ่มตามแนวเผชิญความจริงที่มีต่อการเห็นคุณค่าในตนเอง และลดพฤติกรรมเสี่ยงใช้ยาเสพติดของวัยรุ่น พบว่า วัยรุ่นที่ได้รับการให้คำปรึกษาแบบกลุ่มตามแนวเผชิญความจริง หลังสิ้นสุดการทดลอง 1 สัปดาห์ มีการเห็นคุณค่าในตนเองเพิ่มขึ้นกว่าก่อนการทดลอง และได้กล่าวว่า การให้คำปรึกษาตามแนวเผชิญความจริง เป็นวิธีการหนึ่งที่เหมาะสมในการปรับเปลี่ยนพฤติกรรมของนักเรียน โดยกระบวนการให้คำปรึกษา จะช่วยให้ผู้รับคำปรึกษา หรือสมาชิกกลุ่ม รู้สึกว่าตนเองประสบความสำเร็จมีทางเลือกใหม่ในชีวิต ลักษณะสำคัญของการให้คำปรึกษาแบบกลุ่มตามแนวเผชิญความจริง เน้นในเรื่องพฤติกรรมของมนุษย์เกิดจากแรงผลักดัน มนุษย์เป็นผู้กำหนดเอง มนุษย์ทุกคนต้องการ

รู้ว่าตนเองมีคุณค่า ตนเองมีความรัก การยอมรับและความสำเร็จ ซึ่งทำให้เกิดการเห็นคุณค่าในตนเอง สิ่งเหล่านี้ทำให้นักเรียนเกิดการเปลี่ยนแปลงพฤติกรรมตัวเองได้ และจุดเด่นของทฤษฎีการให้คำปรึกษาแบบเผชิญความจริง คือ การรับผิดชอบในการแก้ปัญหา มีทักษะในการคิดแก้ปัญหา โดยพิจารณาความเป็นจริงและเน้นความสำคัญต่อสภาวะปัจจุบันและพฤติกรรมของผู้มารับคำปรึกษา รู้จักประเมินสิ่งถูกสิ่งผิด มีการกำหนดเป้าหมาย วางแผนปฏิบัติอย่างมีเหตุผล เพื่อการเปลี่ยนพฤติกรรมตนเอง ในการกระตุ้นให้นักเรียนเห็นคุณค่าของตนเองและค้นพบตนเอง

- **ตัวแปรด้านการใช้รูปแบบการเรียนการสอน** พบว่ามีความสัมพันธ์กับการเห็นคุณค่าในตนเอง ในงานวิจัยของ วัฒนา มณีวงศ์ (2542) โดยผู้วิจัยได้ทำการศึกษาผลของการเรียนแบบร่วมมือที่มีต่อความสามารถทางการเรียนเรขาคณิต และการเห็นคุณค่าในตนเองของนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 2 พบว่าผลการเรียนแบบร่วมมือที่มีต่อการเห็นคุณค่าในตนเองของนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 2 หลังเรียนสูงกว่าก่อนเรียน อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05 วัฒนา มณีวงศ์ และกล่าวว่า การเรียนแบบร่วมมือเป็นการแบ่งนักเรียนออกเป็นกลุ่มเหมือนการแบ่งกลุ่มทั่วไป แต่การคัดเลือกนักเรียนเข้ากลุ่ม และการดำเนินการของกลุ่มแตกต่างกัน มีความรับผิดชอบ มีหน้าที่ มีบทบาท มีความสำเร็จ และมีเป้าหมายร่วมกัน และเป้าหมายของการเรียนแบบร่วมมือ คือ ให้ความสำคัญต่อการพัฒนาทัศนคติ และค่านิยมในตัวนักเรียน ที่จำเป็นทั้งในและนอกห้องเรียน การจำลองรูปแบบพฤติกรรมทางสังคมที่พึงประสงค์ในห้องเรียน การเสนอและแลกเปลี่ยนความคิดเห็น และแนวความคิดที่หลากหลายระหว่างสมาชิกในกลุ่ม การพัฒนาพฤติกรรมการแก้ปัญหา การคิดวิเคราะห์และการคิดอย่างมีเหตุผล รวมทั้งการพัฒนาลักษณะนักเรียนให้รู้จักตนเองและเพิ่มคุณค่าของตนเอง

- **ตัวแปรด้านสัมพันธภาพในครอบครัว** พบว่ามีความสัมพันธ์กับการเห็นคุณค่าในตนเอง ในงานวิจัยของ สุดา สงเดช (2546) โดยผู้วิจัยได้ศึกษาสัมพันธภาพในครอบครัว การอบรมเลี้ยงดู โครงสร้างครอบครัวการเห็นคุณค่าในตนเอง และผลสัมฤทธิ์ในการเรียน ของนักเรียนมัธยมศึกษาตอนปลาย กลุ่มตัวอย่างที่ใช้ในการวิจัย คือ นักเรียนชั้นมัธยมศึกษาตอนปลาย จังหวัดพัทลุง จำนวน 400 คน พบว่า นักเรียนที่มีสัมพันธภาพในครอบครัวดีและนักเรียนที่มีสัมพันธภาพในครอบครัวไม่ดี มีระดับการเห็นคุณค่าในตนเองแตกต่างกันอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05

- **ตัวแปรด้านการอบรมเลี้ยงดู** พบว่ามีความสัมพันธ์กับการเห็นคุณค่าในตนเองในงานวิจัยของ อรุณา พุ่มสวัสดิ์ (2538) โดยผู้วิจัยได้ทำการศึกษา เปรียบเทียบการเห็นคุณค่าในตนเองของเด็กวัยรุ่นที่ได้รับการอบรมเลี้ยงดูในรูปแบบที่แตกต่างกันตามการรับรู้ของตนเอง กลุ่มตัวอย่างคือนักเรียนมัธยมศึกษาปีที่ 4 ในเขตกรุงเทพมหานคร และได้แบ่งการเลี้ยงดูออกเป็น

5 แบบ ได้แก่ แบบอัตตาธิปไตย ประชาธิปไตย รักตามใจ ให้ความคุ้มครอง และปล่อยปละละเลย พบว่า 1.วัยรุ่นที่รับรู้ว่าคุณค่าได้รับการอบรมเลี้ยงดูแบบประชาธิปไตยจะมีคะแนนการเห็นคุณค่าในตนเอง สูงกว่าวัยรุ่นที่รับรู้ว่าคุณค่าได้รับการอบรมเลี้ยงดูแบบอัตตาธิปไตย รักตามใจและปล่อยปละละเลยอย่างมีนัยสำคัญ แต่ไม่แตกต่างจากวัยรุ่นที่รับรู้ว่าคุณค่าได้รับการอบรมเลี้ยงดูแบบคุ้มครอง เช่นเดียวกับ นวลน้อย วิจิตรกุล (2544) ได้ทำการศึกษาเปรียบเทียบการเห็นคุณค่าในตนเองของเด็กวัยรุ่นที่ได้รับการเลี้ยงดูในรูปแบบที่แตกต่างกันตามการรับรู้ของตนเองในภาคตะวันออกเฉียงเหนือ กลุ่มตัวอย่างเป็นนักเรียนระดับชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 4 ปีการศึกษา 2543 ในโรงเรียนมัธยมแบบสหศึกษา 7 จังหวัดในภาคตะวันออกเฉียงเหนือ จำนวน 1,100 คน แบ่งการเลี้ยงดูออกเป็น 5 แบบ เหมือนกับอรพิน ผลการศึกษาพบว่า วัยรุ่นที่ได้รับการเลี้ยงดูแบบประชาธิปไตย และแบบให้ความคุ้มครอง จะมีคะแนนการเห็นคุณค่าในตนเองสูงกว่าวัยรุ่นที่ได้รับการเลี้ยงดูแบบอัตตาธิปไตย รักตามใจและปล่อยปละละเลย อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติ นอกจากนี้ สุดา สงเดช (2546) ได้ทำการศึกษาสัมพันธภาพในครอบครัว การอบรมเลี้ยงดู โครงสร้างครอบครัว การเห็นคุณค่าในตนเอง และผลสัมฤทธิ์ทางการเรียนของนักเรียนมัธยมศึกษาตอนปลาย และได้แบ่งการเลี้ยงดูออกเป็น 2 แบบ ได้แก่ แบบใช้เหตุผลและรักสนับสนุน ผลการวิจัยพบว่านักเรียนที่ได้รับการเลี้ยงดูแบบรักสนับสนุนมากและนักเรียนที่ได้รับการอบรมเลี้ยงดูแบบรักสนับสนุนน้อย มีระดับการเห็นคุณค่าในตนเองแตกต่างกันอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05 นักเรียนที่ได้รับการเลี้ยงดูแบบใช้เหตุผลมากและนักเรียนที่ได้รับการอบรมเลี้ยงดูแบบใช้เหตุผลน้อย มีระดับการเห็นคุณค่าในตนเองแตกต่างกันอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ

- **ตัวแปรด้านรูปแบบการสื่อสารในครอบครัว** พบว่ามีความสัมพันธ์กับการเห็นคุณค่าในตนเองในงานวิจัยของ อัญชลี ประสบจตุพร (2549) โดยได้ศึกษาความสัมพันธ์ระหว่างรูปแบบการสื่อสารในครอบครัวกับการเห็นคุณค่าในตนเองของนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาตอนต้น โรงเรียนสาธิตมหาวิทยาลัยรามคำแหง กับกลุ่มตัวอย่างจำนวน 306 คน แบ่งรูปแบบการสื่อสารเป็นเชิงบวกกับเชิงลบ เชิงบวกหมายถึง พฤติกรรมที่พ่อแม่แสดงออก แล้วก่อให้เกิด ความรัก ความเข้าใจ เช่น ชมเชย ให้อภัย สนิทสนมหรือสนทนาอย่างนุ่มนวล ส่วนเชิงลบได้แก่ พฤติกรรมที่พ่อแม่แสดงออกแล้วก่อให้เกิดความไม่เข้าใจ ขัดแย้ง หรือห่างเหิน เช่น ดุด่า ตีเตือน เฉยเมย ตี เปรียบเปรย ไม่ยอมรับฟังความคิดเห็น ข่มขู่ บังคับ หรือตะคอกเป็นต้น และได้แบ่งกลุ่มการสื่อสารเป็น 4 แบบคือ 1. เชิงบวกมากเชิงลบมาก 2. เชิงบวกมากเชิงลบน้อย 3. เชิงลบน้อยเชิงลบมาก 4. เชิงลบน้อยเชิงลบน้อย ผลการศึกษาพบว่านักเรียนที่ได้รับรูปแบบการสื่อสารในครอบครัวต่างกันมีการเห็นคุณค่าในตนเองแตกต่างกัน อย่างมีนัยสำคัญที่ระดับ .01

นักเรียนที่ได้รับการสื่อสารแบบที่ 2 คือ เชิงบวกมากเชิงลบน้อยมีการเห็นคุณค่ามากกว่าแบบที่ 1, 3, และ 4

จะเห็นได้ว่าตัวแปรภายนอกผู้เรียนมี 2 กลุ่มคือส่วนที่เกี่ยวกับโรงเรียนกับส่วนที่เกี่ยวกับผู้ปกครอง ตัวแปรภายนอกที่เกี่ยวกับโรงเรียนนั้น จะเห็นได้ว่าเรื่องของความสัมพันธ์ระหว่างนักเรียนกับครู ความสัมพันธ์ระหว่างนักเรียนกับเพื่อน หรือรูปแบบความผูกพัน ทั้ง 3 เรื่องนี้จัดได้ว่า อยู่ในขอบข่ายเรื่องของความสัมพันธ์ทางสังคม ส่วนการใช้กิจกรรมกลุ่ม การใช้การฝึกการคิดหรือการใช้รูปแบบการเรียนการสอนเหล่านี้ก็สามารถจัดได้ว่าเป็นส่วนหนึ่งของการจัดกิจกรรมการเรียนการสอนของครู และทำนองเดียวกันจะเห็นได้ว่า การให้คำปรึกษาก็เป็นบริการหนึ่งของการแนะแนว ซึ่งงานแนะแนวจะมีบริการ 5 อย่าง ดังนี้ คือ 1. บริการรวบรวมข้อมูล 2. บริการสนเทศ 3. บริการให้คำปรึกษา 4. บริการจัดวางตัวบุคคล 5. บริการติดตามประเมินผล (อ้างใน ปรัชญา มาศ พรหมมาเบน, 2541, หน้า 11) ดังนั้นตัวแปรภายนอกทั้งหมดที่เกี่ยวข้องกับการเห็นคุณค่าในตนเอง ในส่วนที่เกี่ยวข้องกับโรงเรียน เมื่อจัดหมวดหมู่ที่ลักษณะเป็นเหมือนกันเข้าด้วยกันแล้ว ก็จะได้ตัวแปรเพียง 3 ตัวแปร คือ การสนับสนุนทางสังคม การจัดกิจกรรมแนะแนว และการจัดกิจกรรมการเรียนการสอน ส่วนตัวแปรภายนอกด้านที่เกี่ยวกับผู้ปกครองนั้น จะเห็นได้ว่า เรื่องสัมพันธ์ภาพในครอบครัว รูปแบบการสื่อสารในครอบครัว ก็เป็นเรื่องเดียวกันกับการอบรมเลี้ยงดู ดังนั้นผู้วิจัยจึงกำหนดชื่อตัวแปรในกลุ่มนี้ว่า ตัวแปรการอบรมเลี้ยงดู

กรอบแนวคิดในการทำวิจัย

