

## บทที่ 2

### เอกสารและงานวิจัยที่เกี่ยวข้อง

การวิจัยในครั้งนี้ได้ทำการศึกษาเกี่ยวกับความสุข การเห็นคุณค่าในตนเองและทักษะทางสังคมในเยาวชนจังหวัดเชียงใหม่ที่มีระดับมีจิตอาสาแตกต่างกัน ซึ่งผู้วิจัยได้ศึกษาค้นคว้าเอกสาร แนวคิด ทฤษฎีและงานวิจัยที่เกี่ยวข้อง ตามลำดับหัวข้อดังนี้

1. จิตอาสา (Volunteer spirit)
2. ความสุข (Happiness)
3. การเห็นคุณค่าในตนเอง (Self-esteem)
4. ทักษะทางสังคม (Social skills)
5. งานวิจัยที่เกี่ยวข้อง

#### จิตอาสา (Volunteer spirit )

##### ความหมายของจิตอาสา

พระไพศาล วิสาโล (2550) กล่าวถึงความหมายของ “จิตอาสา” ว่าเป็นจิตใจที่พร้อมจะสละเวลา แรงกายและสติปัญญาเพื่อสาธารณประโยชน์ เป็นจิตที่ไม่นิ่งดูเฉยเมื่อพบเห็นปัญหาหรือทุกข์ยากเกิดกับผู้อื่น เป็นจิตที่มีความสุขเมื่อได้ทำความดี และเห็นน้ำตาเปลี่ยนเป็นรอยยิ้ม เป็นจิตที่เปี่ยมด้วยบุญ คือความสงบและพลังแห่งความดี

ณัฐนิชากร ศรีบริบูรณ์ (2550) ให้ความหมายว่า “จิตอาสา” คือ ความสำนึกของบุคคลที่มีต่อสังคม ส่วนรวม โดยการเอาใจใส่และการช่วยเหลือ ผู้ที่มีจิตอาสาจะแสดงออกซึ่งพฤติกรรมที่อาสาทำประโยชน์เพื่อส่วนรวม เช่น การเสียสละเงินทอง สิ่งของ เวลา แรงกายและสติปัญญาเพื่อช่วยเหลือผู้อื่น โดยไม่หวังผลตอบแทน

ปิยะนาถ สรวินุตตร (2552) กล่าวถึง “จิตอาสา” ว่าหมายถึง บุคคลที่มีจิตที่พร้อมจะให้หรือเสียสละเวลา แรงกาย และสติปัญญา เพื่อช่วยเหลือผู้อื่นและสังคมโดยไม่หวังผลตอบแทน

มิชิตา จำปาเทศ รอดสุทธิ (2550) กล่าวถึงความหมายของ “จิตอาสา” ว่าเป็น การให้ เมื่อคนต่างๆ เริ่มรักและมีเมตตาต่อบุคคลอื่นมากขึ้น เข้าใจผู้อื่นมากยิ่งขึ้นว่าต้องการอะไร กำลังอยู่ในสภาพใด สามารถให้ความช่วยเหลืออะไรได้บ้าง จนนำมาสู่การให้ สละสิ่งที่มีอยู่ ไม่ว่าจะเป็นเวลา แรงงาน แรงสมอง เงิน สิ่งของ ภาวะ เพื่อช่วยเหลือให้ผู้อื่นและสังคมมีความสุขมากยิ่งขึ้น

กรณีกา มาโน (2554) กล่าวถึงจิตอาสาว่าหมายถึง จิตที่พร้อมสละเวลา แรงกาย แรงใจ และสติปัญญาเพื่อประโยชน์เกื้อกูลต่อผู้อื่นหรือสังคม เป็นการกระทำด้วยความสมัครใจ ไม่หวังผลตอบแทน และเป็นการกระทำที่ไม่ใช่ภาระหน้าที่ที่ต้องรับผิดชอบ

จากการที่ผู้วิจัยได้ศึกษาความหมายของจิตอาสาข้างต้น สามารถสรุปได้ว่า จิตอาสาหมายถึง ความเต็มใจ สมัครใจ ตั้งใจทำ โดยที่เสียสละทั้งแรงกาย แรงใจ เวลา สติปัญญา ทรัพย์สินเงินทอง ในการกระทำหรือสิ่งที่เป็นประโยชน์ต่อผู้อื่นโดยไม่หวังผลตอบแทน

### แนวคิดเกี่ยวกับจิตอาสา

สำหรับในประเทศไทย เรื่องของ “จิตอาสา” หรือการให้เพื่อสังคม มีมาตั้งแต่ครั้งก่อนกรุงสุโขทัย (ทิมวิชัย TRN, น.3) เมื่อเข้าสู่ยุคพุทธศาสนาการให้เพื่อสังคมก็คือสิ่งที่เราเรียกกันว่า ทาน นั่นเอง ซึ่งการให้ทานในทางพุทธศาสนา ประกอบไปด้วย อามิสทาน คือการให้ข้าวของเงินทอง และ ธรรมทาน ซึ่งเป็นทานชั้นเลิศ เพราะเป็นการให้ความรู้ ปัญญา และการแนะนำสั่งสอน ซึ่งในทางพุทธศาสนาการให้หรือ ทาน จะต้องประกอบด้วยทั้งอามิสทานและธรรมทานจึงจะเป็นการให้ที่สมบูรณ์เกิดประโยชน์สูงสุด นอกจากด้านศาสนาแล้ว การให้ในเมืองไทยครั้งโบราณในด้านอื่นๆก็มีอยู่ในวิถีชีวิตและพฤติกรรมของคนไทยตลอดมา ไม่ว่าจะเป็นการที่จะมีโอ่งน้ำเตรียมพร้อมไว้หน้าบ้านสำหรับผู้ที่ผ่านไปมา หรือการที่เรามีคำว่า *ลงแขก* ที่เป็นการแสดงให้เห็นถึงความมีน้ำใจ ความรักใคร่ เอื้อเฟื้อเผื่อแผ่กันของสังคมชนบทในสมัยก่อน โดยมีความเกี่ยวพันกับอาชีพด้านเกษตรกรรม ไม่ว่าจะเป็นการทำนา การทำไร่ ทำสวน นั่นคือมีการแลกเปลี่ยนแรงงานเพื่อช่วยเหลือกัน ไม่มีค่าจ้างตอบแทน มีเพียงน้ำใจเลี้ยงอาหารข้าวปลาตามแต่จะหาได้ในท้องถิ่น หมุนเวียนกันไปจากครอบครัวหนึ่งสู่อีกครอบครัวหนึ่ง ทำให้กิจการงานสำเร็จลุล่วงไปได้ด้วยดี จะเห็นได้ว่าประเทศไทยนั้นมีสิ่งที่เรียกได้ว่าเข้าข่ายโดยทั่วไปของการให้ภายใต้กรอบของการให้เพื่อสังคมอยู่แล้ว ซึ่งอาจจะเป็นรูปแบบการให้เพื่อที่จะหวังให้ชีวิตผู้อื่นดีขึ้น และการให้เพื่อที่หวังว่าจะได้สิ่งนั้นคืนอย่างเสียบๆ

พระไพศาล วิสาโล (2550) ได้กล่าวในหนังสือ “เมื่อดอกไม้บานสะพรั่งทั้งแผ่นดิน” ว่า จิตอาสานั้นมีอยู่ในทุกคนอยู่แล้ว เพราะทุกคนล้วนมีความปรารถนาที่จะทำความดี แต่บางครั้งความดีนั้นอาจถูกสกัดกั้นด้วยความกลัว เช่น กลัวว่าจะทำไม่ได้ กลัวคนหัวเราะเยาะ กลัวพ่อแม่ไม่เข้าใจ หรือกลัวว่าจะทำมาหากินสู้คนอื่นไม่ได้ แต่ถ้าคนเรายอมให้ความกลัวครอบงำก็จะไม่มีวันเติบโตหรือก้าวสู่ชีวิตใหม่ได้ ซึ่งการมีจิตอาสานั้นเกิดจากสาเหตุหลักๆ (ปิยะนาถ สรวินุตตร, 2552, น.37) อ้างถึงใน พระไพศาล วิสาโล, 2550) ดังต่อไปนี้

1. เกิดจากความรู้สึกสงสาร เนื่องจากพบเห็นผู้ที่มีความเดือดร้อนมากกว่าตนเองและอยากที่จะหาทางช่วยเหลือผู้อื่นในรูปแบบต่างๆ เช่น ความรู้สึกสงสารเมื่อเห็นเด็กขอทานและอยากบริจาคเงิน เมื่อรู้ข่าวน้ำท่วมในภาคอีสานและอยากบริจาคสิ่งของเพื่อช่วยเหลือ เป็นต้น
2. เกิดจากประสบการณ์ที่ได้ช่วยเหลือผู้อื่นด้วยตนเอง และได้รับความสุขจึงอยากช่วยเหลือผู้อื่นอีก
3. เป็นความรู้สึกต่อเนื่อง เมื่อบุคคลได้รับการช่วยเหลือและรู้สึกประทับใจ จึงอยากทำสิ่งดีๆ เพื่อผู้อื่นบ้าง

สำหรับประเทศไทย ได้ถือเอาวันที่ 27 ธันวาคม เป็นวัน “จิตอาสา” หลังจากความสูญเสียเมื่อ 26 ธันวาคม 2547 จากเหตุการณ์ “สีนํามิ” (มิชิตา จำปาเทศ รอดสุทธิ, 2550) แม้ด้านมืดของเหตุการณ์จะสร้างความเสียหายแก่ชีวิตและทรัพย์สินของผู้น้อยอย่างมหาศาล แต่ด้านสว่างของเหตุการณ์ดังกล่าวกลับเผยให้หลายคนมีโอกาสรู้จักคำว่า “จิตอาสา” อันเกิดจากการไม่อาจทนเห็นผู้อื่นเป็นทุกข์ เมื่อน้ำทะเลลด สิ่งที่ไม่ไหลมาแทนที่คือน้ำใจ อาสาสมัครจำนวนมากต่างสละกำลังกาย กำลังใจ กำลังทรัพย์ ช่วยเหลือผู้ประสบภัยอย่างแข็งขัน แม้จะต่างถิ่นฐาน ต่างเชื้อชาติ ต่างภาษา ทว่าได้ก่อเกิดคลื่น “จิตอาสา” หลังไหลลงพื้นที่ประสบภัย ช่วยเหลือผู้ประสบเคราะห์ครั้งนั้น จึงได้ถือเอาวันถัดจาก วันที่ 26 ธันวาคม เป็นวัน “จิตอาสา” นั่นเอง (อิสระพร บวรเกิด, ม.ป.ป.)

จะเห็นได้ว่าความเมตตา กรุณา ปราบณาให้ผู้อื่นพ้นทุกข์และมีความสุข ความมีน้ำใจ การช่วยเหลือเกื้อกูลซึ่งกันและกันของบรรดาเหล่าอาสาสมัครล้วนมีความเชื่อมโยงกับ “จิตอาสา” ทั้งสิ้น งานที่เกิดจากผู้ที่มีจิตอาสา มีความหมายอย่างมากกับสังคมส่วนรวม เพราะเป็นผู้ที่เอื้อเพื่อเสียสละเวลา แรงกาย แรงใจ เพื่อช่วยเหลือผู้อื่น หรือสังคมให้เกิดประโยชน์และความสุขมากขึ้น การเป็น “อาสาสมัคร” ไม่ว่าจะป็นงานใดๆ ก็แล้วแต่ที่ทำให้เกิดประโยชน์ในทางบวก ล้วนแต่เป็นสิ่งที่เราควรทำทั้งสิ้น คนที่จะเป็นอาสาสมัครได้นั้น ไม่ได้จำกัดที่ วัย การศึกษา เพศ อาชีพ ฐานะ หรือข้อจำกัดใดๆ ทั้งสิ้น หากแต่ต้องมีจิตใจเป็น “จิตอาสา” ที่อยากจะช่วยเหลือผู้อื่นหรือสังคมเท่านั้น (ประวิตร พิสุทธิโสภณ, ม.ป.ป.)

#### การพัฒนากระบวนการสร้างจิตอาสา

การพัฒนา “จิตอาสา” ให้เกิดขึ้น (นิสารัตน์ แก้วนิยมชัยศรี, ม.ป.ป.) อาศัยกระบวนการดังต่อไปนี้

1. การปลูกฝังให้ตระหนักถึงความสำคัญของจิตอาสา การมีจิตอาสาเกิดจากการที่ได้รับการปลูกฝังมาตั้งแต่เด็กจากครอบครัวและสถานศึกษา เช่น การปลูกฝังจิตสำนึกในการช่วยเหลือผู้ตกทุกข์ได้ยาก โดยบุคคลในครอบครัวเป็นแบบอย่างให้แก่เด็กในการช่วยเหลือผู้อื่น หรือในโรงเรียน

สร้างจิตสำนึกโดยมีกิจกรรมที่ทำให้การช่วยเหลือและเป็นประโยชน์ต่อผู้อื่นและสังคม เช่น การปลูกฝังจิตสำนึกให้ทุกคนมีใจรักที่จะออกค่ายเพื่อไปช่วยเหลือผู้อื่น เป็นต้น

2. การเตรียมความพร้อมทางด้านร่างกาย จิตใจ ความรู้และการติดต่อสื่อสาร ผู้ที่จะเข้าร่วมกิจกรรมจิตอาสา ควรมีความพร้อมที่มาจากจิตใจและร่างกายที่แข็งแรง ตลอดจนมีความรู้เกี่ยวกับสุขภาพ การสร้างเสริมสุขภาพและป้องกันการเจ็บป่วย พร้อมทั้งทักษะในการติดต่อสื่อสารกับผู้อื่นด้วย

3. การสร้างความเชื่อมั่นในตน การจะเกิดความเชื่อมั่นในตนเองที่จะเกิดจิตอาสา ควรมีกิจกรรมที่เป็นการช่วยเหลือและทำสิ่งที่เป็นประโยชน์แก่ผู้อื่น

4. การเข้าร่วมกิจกรรมที่ก่อให้เกิดจิตอาสาอย่างต่อเนื่อง

### จิตอาสาในเยาวชน

ปัจจุบันสถานการณ์ด้านเด็กและเยาวชน เป็นประเด็นที่สังคมมีความห่วงใย เนื่องจากเด็กในปัจจุบันอยู่ในสภาวะแวดล้อม และความเปลี่ยนแปลงของกระแสโลกาภิวัตน์ ประกอบกับสภาพเศรษฐกิจและสังคมที่กดดันให้พ่อแม่ต้องทำงานจนไม่มีเวลาเลี้ยงดูลูก หรือเลี้ยงดูในรูปแบบที่ไม่เหมาะสม เป็นเหตุให้เกิดปัญหาต่าง ๆ ขึ้น เช่น ปัญหายาเสพติด การพนัน ปัญหาอาชญากรรม ปัญหาการมีเพศสัมพันธ์ก่อนวัยอันควร ปัญหาทะเลาะวิวาท ปัญหาการติดเกม ติดอินเทอร์เน็ต เป็นต้น ปัญหาดังกล่าวได้ส่งผลกระทบต่อคุณภาพชีวิตของเด็กและเยาวชนในที่สุด (สำนักงานพัฒนาสังคมและความมั่นคงของมนุษย์จังหวัดเชียงใหม่, 2552) แต่อีกฝั่งหนึ่งของสังคมยังมีกลุ่มเยาวชนที่มี “จิตอาสา” รวมกลุ่มกันทำเรื่องดี ๆ กระจายอยู่ในสังคมทั่วประเทศไทย บางกลุ่มสร้างภูมิคุ้มกันให้ตัวเองและเพื่อนพ้อง บางกลุ่มสละเวลาพัฒนาสังคมและอนุรักษ์สิ่งแวดล้อม ตั้งแต่ระดับ บ้าน โรงเรียน ชุมชน ตำบล อำเภอและจังหวัด บางกลุ่มร่วมกับผู้ใหญ่พัฒนาอาชีพ บางกลุ่มก็ร่วมกันพัฒนาความเป็นอยู่ด้วยตนเอง ดังเช่นนางสาวกิติมา ขุนทอง ผู้ประสานงานเครือข่ายกลุ่มน้ำแม่แะ-แม่ะ จังหวัดเชียงใหม่ เล่าว่าเมื่อครั้งที่ยังเรียนอยู่มหาวิทยาลัย ตนเป็นคนหนึ่งที่อยู่ในกระแสแฟชั่นและความฟุ่มเฟือย ทั้งๆที่พื้นฐานบ้านเกิดเป็นคนที่อยู่กับชนบทกับป่าเขา ต่อมาได้มีโอกาสเข้ามาเป็นอาสาสมัครในการพัฒนาท้องถิ่นของตนเอง โดยในกิจกรรมการพัฒนาท้องถิ่นนั้น เยาวชนจากทุกกลุ่มจะแบ่งกลุ่มกันแลกเปลี่ยนประสบการณ์การทำงานด้านอาสาสมัคร หรือ “จิตอาสา” และการทำงานเพื่อผู้อื่น ซึ่งวิธีการและกระบวนการ รวมถึงการเผชิญกับปัญหาในแต่ละพื้นที่ก็จะมีความแตกต่าง เมื่อได้มาพูดคุยแลกเปลี่ยนความรู้ ทำให้เยาวชนได้เรียนรู้วิธีการทำงาน แนวคิด กระบวนการ หรือประเด็นในการทำงานใหม่ๆ เพิ่มขึ้นจากเดิม หลายคนกล่าวว่า เวทีนี้เป็นเวทีที่ทำให้ได้มองย้อนไปถึงช่วงเวลาที่ตนเองลงมือปฏิบัติจริงในพื้นที่ ซึ่งก่อนหน้านั้นเมื่อทำงาน

อาสาสมัครแล้ว ไม่เคยนึกย้อนกลับไปเลยว่า ตนได้เรียนรู้อะไร เพื่อนได้เรียนรู้อะไรเพื่อกำหนดทิศทางในการก้าวต่อไปข้างหน้าร่วมกัน แต่กิจกรรมในครั้งนี้ทำให้ได้แนวทางการทำงานที่น่าจะเป็นประโยชน์ อีกทั้งยังได้เครือข่ายเยาวชนที่มีจิตอาสาในการทำงานระดับประเทศร่วมกันอีกด้วย นอกจากนั้นยังทำให้พบว่าเราเรียนรู้ที่จะ“ให้”คนอื่นมากขึ้น เมื่อเราเรียนรู้ที่จะ“ให้”หรือคิดถึงตัวเองน้อยลง แล้วกลับมาคิดว่าตัวเองจะทำอะไรให้กับคนอื่นได้บ้าง พร้อมเปิดใจรับสิ่งต่างๆ และเลือกที่จะเรียนรู้กับผู้อื่นมากขึ้นนั่นเอง (กิติมา ขุนทอง, 2550)

จะเห็นได้ว่ากิจกรรมจิตอาสา นั้น จะช่วยให้เยาวชนลดความเห็นแก่ตัวลง คำนี้ถึงประโยชน์ของส่วนรวมหรือผลกระทบจากการกระทำของคนที่ต่อผู้อื่น การมีจิตอาสาจะนำไปสู่การบำเพ็ญตนให้เป็นประโยชน์ และพบความปิติสุขจากการได้เป็นผู้ให้อย่างแท้จริง นำไปสู่ความภูมิใจในตนเอง และมีความรู้สึกว่าคุณค่า เป็นที่ยอมรับ เป็นที่รักใคร่ของคนอื่น อันมีผลให้เมล็ดพันธุ์ “จิตอาสา” ในจิตใจของเขายิ่งงอกงาม เกิดแรงบันดาลใจอยากช่วยเหลือผู้อื่นและสังคมมากขึ้น และในที่สุดก็จะทำให้เยาวชนเหล่านี้ได้เติบโตไปเป็นผู้ใหญ่ที่ดีและมีคุณภาพในอนาคตได้

### ความสุข (Happiness)

#### ความหมายของความสุข

จากการศึกษางานวิจัยที่เกี่ยวข้องกับความหมายของความสุข ได้มีผู้ให้ความหมายเกี่ยวกับความสุขไว้อย่างหลากหลาย ดังต่อไปนี้

Argyle & Martin (1991) กล่าวถึงความหมายของความสุขไว้ว่าเป็นการประเมินของบุคคลในขณะนั้นว่า มีความพึงพอใจในชีวิต ความรู้สึกทางบวก เช่น ความเบิกบานใจ ความยินดี อารมณ์ดี และในทางตรงกันข้ามก็ปราศจากความรู้สึกทางลบ เช่น ความซึมเศร้า และความวิตกกังวล

Veenhoven (1995) ได้สรุปว่า ความสุขคือ ความพึงพอใจในชีวิต (Life Satisfaction) ซึ่งหมายถึงระดับที่บุคคลตัดสินค่าโดยรวมว่า คุณภาพชีวิตในด้านความพึงพอใจหรือชอบชีวิตของตนเองเพียงใด ซึ่งประกอบด้วยจิตใจและความรู้สึก ระดับความรู้สึกและจิตใจ คือมีความรู้สึกที่ดีบ่อยเพียงใด มีความอึดอ้อม คือระดับที่รับรู้ว่าคุณภาพชีวิตเพียงใด

Manion (2003) กล่าวว่า ความสุขคือ สภาวะเข้มข้นที่เต็มไปด้วยความคิดบวก มีอารมณ์ร่าเริงสดใส มีความเบิกบาน และแสดงออกให้เห็นทั้งทางร่างกายและคำพูด มีการแสดงออกที่เต็มไปด้วยพลังสร้างสรรค์และความตื่นตัว

Layard (2005) ได้ให้ความหมายไว้ว่า ความสุขหมายถึง ความรู้สึกที่ดีที่สุด การมีชีวิตที่มีความสุข สนุกสนาน และเป็นความปรารถนาของบุคคลที่อยากจะคงความรู้สึกดังกล่าวไว้ให้ยาวนาน ซึ่งตรงข้ามกับความรู้สึกที่ไม่มีความสุข



ประเวศ วะสี (2530) ให้ความหมายของความสุขไว้ว่า ความสุขคือ การรู้จักตนเอง เข้าใจตนเอง และสามารถบังคับควบคุมตนเองอย่างถูกต้อง ทำให้เกิดความคิดการพูดและการกระทำต่างๆ ตลอดจนการเลี้ยงชีพอย่างถูกต้องและมีจิตใจที่ผ่องใส มีความ پاکเพียร ความไม่ประมาทและความตั้งมั่น ทำให้เข้าใจชีวิต เข้าถึงเป้าหมายของการเกิดมาเป็นมนุษย์ คือมีชีวิตที่สงบเย็นและเป็นประโยชน์

พระธรรมปิฎก (2543) ได้ให้ความหมายเกี่ยวกับความสุขไว้ว่าความสุขนั้นมี 2 แบบ คือความสุขภายใน หมายถึงมีความสุขสงบในใจตนเอง หรือมีความสุขจากการรู้เท่าทันเข้าใจความจริงของสิ่งทั้งหลาย เป็นความสุขทางปัญญา เนื่องจากเห็นแจ้งความจริงเป็นความโปร่งโล่ง ไม่มีความคิดขัด บีบคั้นใจ และความสุขภายนอกคือ การมีสุขภาพดี การมีทรัพย์สินเงินทอง การมีอาชีพการงานเป็นหลักเป็นฐาน การมียศ ตำแหน่ง การเป็นที่ยอมรับในสังคม การมีมิตรสหายบริวารและการมีชีวิตครอบครัวที่ดี

ลักขณา สรวิวัฒน์ (2544) ได้กล่าวสรุปเกี่ยวกับความสุขไว้ว่า เป็นความรู้สึกของบุคคลที่อยู่ในภาวะของความพึงพอใจอันเป็นความสุขใจที่ตนเองได้รับ

จินตนา สนธิวงศ์เวช (2547) กล่าวถึงความหมายของความสุขว่า ความสุขคือ สภาพชีวิตที่เป็นสุข อันเป็นผลจากการมีความสามารถในการจัดการปัญหาในการดำเนินชีวิต มีศักยภาพที่จะพัฒนาคุณภาพชีวิตโดยครอบคลุมถึงความดีงามภายในจิตใจภายใต้สังคมและสิ่งแวดล้อมที่เปลี่ยนไป

สุภาณี สุชนะาคินทร์ (2549) ได้ให้ความหมายของความสุขว่าหมายถึง ความคิดเห็นหรือความรู้สึกของบุคคลที่อยู่ในภาวะของความพึงพอใจในสิ่งที่ตนได้รับหรือมีอยู่ การมีร่างกายแข็งแรง ปราศจากโรคภัยเบียดเบียน และมีสิ่งแวดล้อมรอบตัวที่สนับสนุนความสุข

จากที่ได้ทบทวนวรรณกรรมที่เกี่ยวข้องกับความหมายของความสุขทั้งหลาย สามารถสรุปได้ว่า ความสุข หมายถึง การประเมินของบุคคลตามการรับรู้ของตนเองต่อเหตุการณ์หรือสถานการณ์ขณะนั้นว่า มีความพึงพอใจในชีวิต มีความรู้สึกทางบวก เช่น สนุกสนาน มีความยินดี เบิกบานใจ ซาบซึ้งใจ โดยปราศจากความรู้สึกทางลบ เช่น ความวิตกกังวล และความซึมเศร้า เป็นต้น

#### แนวคิดเกี่ยวกับความสุข

รศรินทร์ เกรย์, วรชัย ทองไทย และเรวดี สุวรรณพเก้า (2553) ได้กล่าวถึง “ความสุข” ไว้ในหนังสือเรื่องความสุขเป็นสากลว่า ความสุขนั้นเป็นการวัดเชิงอัตวิสัย (Subjective) กล่าวคือ เป็นเรื่องของอารมณ์ความรู้สึก คำตอบจึงขึ้นอยู่กับความรู้สึกของแต่ละบุคคลในขณะนั้น ซึ่งจะแตกต่างกัน

จากการวัดเชิงภาวะวิสัย (Objective) ที่เป็นการวัดความเป็นอยู่ (Objective well – being) ของปัจเจกบุคคล ซึ่งมีค่าคงที่ ตัวอย่างเช่น คนที่มีรายได้เท่ากันคือ เดือนละ 30,000 บาท (30,000 บาท เป็นการวัดเชิงภาวะวิสัย) อาจมีความสุขไม่เท่ากันก็ได้ ขึ้นอยู่กับความพอใจของแต่ละบุคคล สำหรับนักจิตวิทยามักจะมองว่า ความสุขเป็นเรื่องของอารมณ์ ความรู้สึก ดังนั้นความสุขจึงเป็นการวัดเฉพาะความอยู่ดีทางอารมณ์ (emotional well – being) เท่านั้น นอกจากนี้ Ed Diener<sup>1</sup> นักจิตวิทยาชาวอเมริกัน ได้ให้แนวคิดที่ละเอียดขึ้นไปอีกเกี่ยวกับความอยู่ดีทางอารมณ์ โดยแบ่งออกเป็นสามมิติ ซึ่งในแต่ละมิติสามารถแยกส่วนการวิเคราะห์หรือออกจากกันได้ คือ

มิติที่ 1 เป็นความรู้สึกทางบวก กล่าวคือ คนเรามีอารมณ์ความรู้สึกทางบวกบ่อยครั้งแค่ไหน

มิติที่ 2 เป็นความรู้สึกทางลบ กล่าวคือ คนเรามีอารมณ์ ความรู้สึกทางลบบ่อยครั้งแค่ไหน

มิติที่ 3 ความพึงพอใจในชีวิต กล่าวคือ การที่ปัจเจกบุคคลประเมินความพึงพอใจในชีวิตตนเองในภาพรวมอย่างไร (Diener, 1984; Diener et al., 1985, 1999 อ้างถึงใน รศรินทร์ เกรย์ไทย และคณะ, 2553)

มิติที่หนึ่งเทียบได้กับความสุข มิติที่สองเทียบได้กับความทุกข์ ความสุขนั้นเป็นสภาพจิตใจที่เปลี่ยนแปลงได้ในแต่ละช่วงเวลา เมื่อเกิดเหตุการณ์ใดเหตุการณ์หนึ่งที่มากระทบความรู้สึก ส่วนความพึงพอใจในชีวิตนั้น โดยทั่วไปแล้วมีความคงที่มากกว่าความสุข เนื่องจากเป็นผลจากกระบวนการประเมินชีวิตของตนเองในทุกด้าน แล้วตัดสินใจว่าตนเองมีความพึงพอใจในชีวิตมากน้อยเพียงใด (Nettle, 2005 อ้างถึงใน รศรินทร์ เกรย์ไทย และคณะ, 2553)

สุพรรณิ ไชยอำพร และคมพล สุวรรณภู (2550) ได้ศึกษาเกี่ยวกับความสุขในทัศนะของพระพุทธศาสนาพบว่า ความสุขมีความสำคัญมากต่อการปฏิบัติธรรม เพราะการปฏิบัติธรรมจะนำไปสู่ความตื่นรู้ นั่นคือรู้เท่าทันตนเองจนถึงขั้นเห็นมายาภาพของตัวเอง ลดละความเห็นแก่ตัว ไม่ยึดติดหลงใหลในวัตถุ ซึ่งสามารถเข้าถึงความสุขที่ประณีตได้ (พระไพศาล วิสาโล, 2551) พระพุทธศาสนาเน้นย้ำถึง “โลกธรรม” กล่าวคือ ธรรมที่ครอบงำสัตว์โลกอยู่ และสัตว์โลกย่อมเป็นไปตามธรรม อันประกอบด้วย อารมณ์ที่น่าปรารถนา (อิฏฐารมณ์) ได้แก่ ลาภ ยศ สรรเสริญ สุข ฯลฯ และอารมณ์ที่ไม่น่าปรารถนา (อนิฏฐารมณ์) ได้แก่ เสื่อมลาภ เสื่อมยศ นินทา ทุกข์ ฯลฯ เมื่ออย่างใดอย่างหนึ่งเกิดขึ้น ให้พิจารณาว่า ไม่เที่ยง เป็นทุกข์ มีความแปรปรวนเป็นธรรมดา อย่ายินดีในส่วนที่น่าปรารถนา อย่ายินร้ายในส่วนที่ไม่น่าปรารถนา (พระครูวิสุทธิสดุดคุณ, 2550 อ้างถึงใน สุพรรณิ ไชยอำพร และคมพล สุวรรณภู, 2550) ดังนั้น ตามสูตรต้นตปีฎก พระพุทธเจ้าทรงจำแนกความสุขไว้หลายแบบ หลายประการ พอจำแนกได้สองแบบใหญ่ ๆ ด้วยกัน คือ

1.2.1 โลกียสุข (ความสุขอันเป็นวิสัยของโลก) นัยแรกนี้นิยามความสุข หมายถึง สภาพที่ทนได้ง่าย (พระราชวรมุนี, 2518 อ้างถึงใน สุพรรณิ ไชยอำพร และคมพล สุวรรณภู, 2550) ประกอบด้วย สุขเวทนา (ความรู้สึกสุขสบายทางกายก็ตาม ทางใจก็ตาม) สุขินทรีย์ (ความสุขความสบายทางกาย) และ โสมนัส-สินทรีย์ (ความแช่มชื่น สบายใจ สุขใจ) เป็นต้น โดยเวทนาเป็นส่วนหนึ่งของขั้น 5 (รูป เวทนา สัญญา สังขาร และวิญญาณ) ความสุขจึงอยู่ภายใต้กฎไตรลักษณ์ คือ อนิจจตา (ความเป็นของไม่เที่ยง) ทุกขตา (ความเป็นทุกข์) และอนตตตา (ความเป็นอนัตตาหรือไม่ใช่ตน) ความสุขในลักษณะนี้จึงเป็นความสุขที่เกี่ยวข้องกับภพและภูมิ อันเป็นแดนที่เกิดของสัตว์ ความสุขจึงมีทั้งความสุขในกาม ความสุขในรูปฌาน และความสุขในอรุพฌาน แต่ก็ยังเป็นความสุขชนิดที่มีอาพาธ มีความรู้สึกอึดอัด ไม่โปร่งใส และถูกรบกวน ฌานที่ว่าเป็สุขจึงยังมีความทุกข์ปะปนอยู่ จึงมิใช่ความสุขที่แท้จริง

1.2.2 โลกุตตรสุข หรือนิพพานสุข หมายถึง สภาพที่ดับกิเลสและกองทุกข์ ทั้งหมด เป็นสภาวะที่ปราศจากตัณหาโดยสิ้นเชิง ไม่ต้องอาศัยปัจจัยปรุงแต่ง จึงไม่มีลักษณะของการเกิดขึ้น ตั้งอยู่ และดับไป ประกอบด้วย สอุปาทิเสสนิพพาน (ดับกิเลส ยังมีเบญจขันธ์เหลือ) และอนุปาทิเสสนิพพาน (ดับกิเลส ไม่มีเบญจขันธ์เหลือ) ความสุข นัยที่สองนี้ จึงหมายถึง ภาวะที่สิ้นกิเลสทั้งปวงหรือปราศจากตัณหา นับเป็นสภาวะที่สมบูรณ์ในตัวเอง เป็นสิ่งดีสูงสุดของมนุษย์ ถือเป็นภาวะแห่งความสุขสูงสุด (The State of the Highest Happiness) กล่าวคือ อทุกขมสุขเวทนา (ความรู้สึกเฉย ๆ จะสุขก็ไม่ใช่ ทุกข์ก็ไม่ใช่) และอุเบกขินทรีย์ (ความรู้สึกเฉย ๆ)

นอกจากนี้ สำหรับในสังคมไทย แนวความคิดที่มีอิทธิพลในปัจจุบันและน่าจะก่อให้เกิดสุขได้อย่างยั่งยืน ได้แก่ แนวความคิดของพระบาทสมเด็จพระเจ้าอยู่หัวภูมิพลอดุลยเดช (พระบาทสมเด็จพระเจ้าอยู่หัวภูมิพลอดุลยเดช, 2543 อ้างถึงใน สุพรรณิ ไชยอำพร และคมพล สุวรรณภู, 2550) โดยพระองค์ได้มีพระบรมราโชวาท และพระราชดำรัส ซึ่งมีลักษณะพิเศษต่างจากตำราเรียนและการเรียนรู้ทั่ว ๆ ไป กล่าวคือ พระองค์ทรงเน้นให้ “รู้ตัวเอง” การ “รู้ตัวเอง” คือ รู้กาย รู้ใจ หรือรู้ความรู้สึกนึกคิดของตัวเอง หรือที่เรียกว่า “สติ” เมื่อรู้ตัวเองก็สามารถกำกับให้ปฏิบัติได้ถูกต้องทั้งทางกาย ทางจิต ทางสังคม และทางปัญญา หรือที่เรียกว่า ภาวนา หรือการทำให้เจริญ 4 ประการ อันก่อให้เกิดประโยชน์สุขอย่างยั่งยืน ได้แก่ กายภาวนา จิตภาวนา คีลภาวนา และปัญญาภาวนา

“ศีล นั้นหมายถึง สังคมหรือการอยู่ร่วมกัน เมื่อปฏิบัติถูกต้อง ทำให้ตั้งอยู่ในความดี” การตั้งอยู่ในความดี ทำให้มีสุขภาวะ สุขภาวะทำให้รู้ตัวเอง ดังปรากฏรายละเอียดในแผนภูมิที่ 1





ภาพที่ 1 แสดงการพัฒนา กาย จิต สังขม และปัญหา

โดยพระบาทสมเด็จพระเจ้าอยู่หัว ทรงเน้นว่าการปฏิบัติจะทำให้เกิดความเข้าใจลึกซึ้งและเกิดภาวะจิตใจเป็นสุขงดงามก่อให้เกิดความสุขร่วมกับสาธุชน

มนุษย์เมื่อรู้ตัวเองและเข้าถึงความจริง จะประสบความสำเร็จอันล้นเหลือ เกิดมิตรภาพอันไพศาล เกิดความสุขอันประณีตอย่างไม่เคยพบมาก่อน และอยากให้เพื่อนมนุษย์ได้ประสบความสำเร็จเช่นนี้บ้าง ความสุขจากการรู้ตัวเอง การเข้าถึงความจริง การเข้าถึงความงาม การเข้าถึงความดี เป็นความสุขที่ไม่ต้องทุ่มเทเงินทองซื้อหาด้วยราคาสูง จึงเป็นไปได้สำหรับทุกคน แย่งชิงกันไม่ได้ แต่สร้างหรือบ่มเพาะและช่วยกันสร้างได้ จึงเป็นไปได้เพื่อการอยู่ร่วมกันด้วยสันติ

ดังที่กล่าวมาข้างต้นจะเห็นได้ว่าความสุขและความพึงพอใจในชีวิตนั้นมีความสัมพันธ์ไปในทางเดียวกัน กล่าวคือเมื่อคนเรามีความพึงพอใจในชีวิตมากก็ย่อมมีความสุขมากตามไปด้วย และ หากพิจารณา “ความสุข” ซึ่งในทางพระพุทธศาสนา เรื่องของความสุขนั้นอยู่ในสถานะทางจิตใจ โดยตั้งอยู่ตรงข้ามกับความทุกข์ ซึ่งหมายถึง สภาพที่ทนได้ยาก ประกอบด้วย ทุกขเวทนา (ความรู้สึกรู้สึกไม่สบายทางกายก็ตาม ทางใจก็ตาม) ทุกขินทรีย์ (ความทุกข์ ความไม่สบาย เจ็บปวดทางกาย) และโทมนัส สิ้นทรีย์ (ความเสียใจ ทุกข์ใจ) จะเห็นได้ว่า พุทธจริยศาสตร์ เน้นทางจิตใจ โดยสอนวิธีดับทุกข์เพื่อเข้าถึงความสุข ดังปรากฏในคำสอนเรื่องอริยสัจ 4 ได้แก่ ทุกข์ (ความทุกข์) ทุกขสมุทัย (เหตุเกิดแห่งทุกข์) ทุกขนิโรธ (ความดับทุกข์) และทุกขนิโรธคามินีปฏิปทา (ปฏิบัติที่นำไปสู่ความดับแห่งทุกข์) อันเป็นกระบวนการสำคัญของ 2 ใน 8 ของมรรค คือ สัมมาทิฐิหรือเห็นชอบ (Right View) และสัมมาสังกัปปะหรือดำริชอบ (Right Thought) ซึ่งหมายรวมถึง สาระของอริยปัญหา คือ การมองดูรู้จักและเข้าใจสิ่งทั้งหลายตามความเป็นจริง หรือรู้เท่าทันธรรมชาติของสังขารธรรมทั้งหลายที่ทำให้เป็นอยู่และการทำการต่าง ๆ ด้วยปัญญา (พระธรรมปิฎก, 2538 อ้างถึงใน สุพรรณิ ไชยอำพร และคมพล สุวรรณภู, 2550)

### องค์ประกอบที่ใช้ในการประเมินด้านความสุข

Diener (1994) กล่าวว่าองค์ประกอบที่ใช้ในการประเมินความสุขนั้น พบว่าบุคคลจะใช้การประเมินความสุขจาก 2 องค์ประกอบ ดังนี้

1. องค์ประกอบทางความคิด (cognitive components) เป็นการประเมินความสุขโดยการใช้ความคิดในการตัดสินใจหรือประเมินในรูปของความพึงพอใจในชีวิต ซึ่งเป็นการประเมินแบบสรุปรวมชีวิตของบุคคล (global assessment) ทั้งเหตุการณ์ในชีวิต กิจกรรม และสภาพแวดล้อม แล้วตัดสินใจว่ามีความพึงพอใจหรือไม่พึงพอใจ

2. องค์ประกอบทางอารมณ์ (affective components) เป็นการประเมินความสุขโดยใช้ประสบการณ์ทางความรู้สึก คือประเมินความสุขในแง่ของอารมณ์ทางบวก และอารมณ์ทางลบ กล่าวคือ ในสถานการณ์แต่ละสถานการณ์บุคคลจะมีปฏิกิริยาทางอารมณ์ ความรู้สึกตอบสนองออกมาอย่างไร

กล่าวโดยสรุป ความสุขคือการประเมินของบุคคลซึ่งประกอบด้วย 2 องค์ประกอบ ได้แก่ การตัดสินใจทางความคิดที่เกี่ยวกับความพึงพอใจในชีวิต และอารมณ์ของบุคคลในสถานการณ์ขณะนั้นที่มีทั้งด้านบวกและด้านลบ ซึ่งบุคคลจะตัดสินใจว่าตนเองมีความสุขหรือไม่กับสถานการณ์ที่เข้ามาสู่การรับรู้ในช่วงเวลาดังกล่าว

### การเห็นคุณค่าในตนเอง (Self - esteem)

#### ความหมายของการเห็นคุณค่าในตนเอง

จากการศึกษาวิจัยเกี่ยวกับความหมายของการเห็นคุณค่าในตนเอง มีผู้กล่าวถึงไว้แตกต่างกันดังนี้

Carpenito (1983) ได้กล่าวว่า การเห็นคุณค่าในตนเองของบุคคลจะมีการตัดสินใจจากความรู้สึกเห็นคุณค่าในตนเองที่ได้มาจากการประเมินตนเองในเรื่องของความสามารถ และการยอมรับทางสังคม

Barry & Morgan (1985) อธิบายว่าการเห็นคุณค่าในตนเอง เป็นความรู้สึกของบุคคลที่เกิดจากการยอมรับตนเอง และการมองตนเองในด้านบวก

Pender (1996) ได้อธิบายถึงว่าการเห็นคุณค่าในตนเองเป็นการประเมินคุณค่าของบุคคลเกี่ยวกับความสำเร็จของบุคคลนั้นๆ ซึ่งจะมีการเปลี่ยนแปลงอยู่ตลอดเวลา

อรชุนมา พุ่มสวัสดิ์ (2539) กล่าวว่าไว้ว่า การเห็นคุณค่าในตนเอง หมายถึง การประเมินคุณค่าตนเองในส่วนของความสามารถ ความสำเร็จตามเป้าหมายที่ตั้งไว้ ทำให้ตนเองมีความรู้สึกว่าเป็นบุคคลที่มีคุณค่า มีความสามารถ ประสบความสำเร็จ เป็นที่ยอมรับทั้งของตนเองและบุคคลรอบข้าง

ปรารณา ซ้อนแก้ว (2542) กล่าวถึงการเห็นคุณค่าในตนเองว่าหมายถึง การพิจารณาตัดสินคุณค่าของตนตามความรู้สึกและทัศนคติของบุคคลที่มีต่อตนเองในเรื่องความสำเร็จ ความล้มเหลว การยอมรับจากผู้อื่น ซึ่งการประเมินคุณค่านี้นำไปสู่การยอมรับตนเอง มีความพอใจในตนเอง มีความเชื่อมั่นในการกระทำสิ่งต่างๆ ให้ประสบความสำเร็จ

พวงทอง อินใจ (2544) ได้ให้ความหมายของการเห็นคุณค่าในตนเองว่าหมายถึง ความรู้สึกที่ตนเองมีความสามารถ มีคุณค่า มีความสำคัญอันเนื่องมาจากความสำเร็จในสิ่งที่คาดหวัง รวมทั้งการได้รับการยอมรับจากบุคคลอื่น

ศิริวรรณ ทวีวัฒนปริษา (2549) กล่าวว่า การเห็นคุณค่าในตนเอง หมายถึง การพิจารณาตัดสินคุณค่าของตน แสดงทัศนคติที่บุคคลมีต่อตนในการยอมรับหรือไม่ยอมรับตนเอง และแสดงถึงขอบเขตของความเชื่อที่บุคคลมีต่อความสำคัญ ความสำเร็จ และความมีคุณค่าในตนเอง ซึ่งเป็นประสบการณ์ส่วนตัวที่แต่ละคนถ่ายทอดสู่คนอื่น โดยแสดงออกทางคำพูดและพฤติกรรมอื่นๆ

จากความหมายของการเห็นคุณค่าในตนเอง สามารถสรุปได้ว่า การเห็นคุณค่าในตนเอง หมายถึง การประเมินตนเองของบุคคลทั้งในเชิงบวกและเชิงลบ เกี่ยวกับความสามารถ การประสบความสำเร็จ มองว่าตนเองมีค่า ตลอดจนการยอมรับนับถือตนเองและการได้รับการยอมรับจากสังคม ซึ่งการเห็นคุณค่าในตนเองจะพัฒนาขึ้นตามประสบการณ์ที่บุคคลนั้นได้รับ

### ความสำคัญของการเห็นคุณค่าในตนเอง

Newman (1986 อ้างถึงใน สมพิศ ไชยกิจ, 2536) กล่าวว่าบุคคลที่รู้สึกว่าคุณค่า มีคนรัก ได้รับการยกย่องหรือประสบความสำเร็จมักจะประเมินตนเองในด้านดี เกิดความภาคภูมิใจในตนเอง แต่หากบุคคลใดมีความรู้สึกที่ไม่มีใครสนใจ ไม่ได้ได้รับการยอมรับ หรือไม่ประสบผลสำเร็จ จะทำให้บุคคลนั้นรู้สึกว่าคุณค่า ซึ่งความรู้สึกนี้จะทำให้บุคคลนั้นขาดความเชื่อมั่นและไม่ภาคภูมิใจในตนเอง ฉะนั้นความรู้สึกภาคภูมิใจในตนเองที่แตกต่างกันจึงมีผลต่อความรู้สึกหรือพฤติกรรมที่แตกต่างกันของแต่ละบุคคล

เกียรติวรรณ อมาตยกุล (2543) ได้อธิบายความสำคัญของการเห็นคุณค่าในตนเองว่าเป็นความรู้สึกที่ทำให้คนเรามีความมั่นใจในการกระทำต่างๆ ของชีวิตให้ลุล่วงไปได้โดยไม่ต้องรอพึ่งผู้อื่นหรือสิ่งอื่น รวมทั้งความรู้สึก ความคิด และพฤติกรรมต่างๆ ที่บุคคลแสดงออกต่อผู้อื่นก็เป็นผลมาจากการเห็นคุณค่าในตนเองทั้งสิ้น

เดือนเพ็ญ ทองน่วม (2553) ได้กล่าวถึงความสำคัญของการเห็นคุณค่าในตนเอง ดังต่อไปนี้

1. ทำให้มนุษย์สามารถดำรงชีวิตอยู่อย่างมีคุณค่า
2. สามารถบ่งชี้คุณภาพชีวิตของบุคคลได้

3. ก่อให้เกิดพฤติกรรมที่มีประสิทธิภาพ
4. ทำให้สามารถเผชิญความเครียดต่างๆ ได้อย่างมีประสิทธิภาพ
5. เป็นสิ่งสำคัญที่จะพัฒนาบุคคลไปสู่การเป็นมนุษย์ที่สมบูรณ์ได้

จะเห็นได้ว่า บุคคลที่มีความรู้สึกเห็นคุณค่าในตนเอง จะเป็นผู้ที่สามารถประเมินศักยภาพ และตระหนักถึงคุณค่าของตนเองตามความเป็นจริง มีความสามารถในการทำงานไม่ว่าจะยากหรือ ง่ายให้ประสบความสำเร็จได้ มีความเชื่อมั่นในตนเอง มีจิตใจที่เปิดกว้างและกล้าที่จะเผชิญปัญหา ได้อย่างเหมาะสม ซึ่งการที่บุคคลเห็นคุณค่าในตนเองนั้นจะนำไปสู่การเป็นบุคคลที่มีคุณภาพที่ดีได้ ต่อไป

### ทฤษฎีที่เกี่ยวข้องกับการเห็นคุณค่าในตนเอง

ทฤษฎีที่เกี่ยวข้องกับการเห็นคุณค่าในตนเองนั้นมีหลายทฤษฎี และได้มีผู้กล่าวถึงหลาย ท่าน ดังนี้

### ทฤษฎีลำดับขั้นความต้องการของ Maslow (Maslow's Hierarchical Theory of Motivation)

Maslow กล่าวว่าความปรารถนาของมนุษย์นั้นคิดตัวมาแต่กำเนิด และความปรารถนา เหล่านี้จะเรียงลำดับขั้นของความปรารถนา ตั้งแต่ขั้นแรกไปสู่ขั้นสูงขึ้นไป ซึ่ง Maslow กล่าวว่า ลำดับขั้นความต้องการที่อยู่ในขั้นต่ำสุดจะต้องได้รับการตอบสนองอย่างพึงพอใจเสียก่อนบุคคลจึง จะสามารถผ่านพ้นไปสู่ความต้องการที่อยู่ในขั้นสูงขึ้นไปตามลำดับ (Maslow, 1970 อ้างถึงใน สงวน สุทธิเลิศอรุณ, 2543) ดังจะอธิบายโดยละเอียดดังนี้

1. ความต้องการทางด้านสรีรวิทยา ( Physiological Needs ) เป็นความต้องการขั้นพื้นฐาน ของมนุษย์ที่ช่วยในการดำรงชีวิต ได้แก่ ความต้องการในเรื่องของอากาศ ความต้องการอาหาร น้ำ เครื่องนุ่งห่ม ที่อยู่อาศัย ยารักษาโรค การพักผ่อนนอนหลับ ความต้องการทางเพศ เป็นต้น

2. ความต้องการความมั่นคงและปลอดภัยในชีวิต ( Safety and Security Needs ) ได้แก่ ความต้องการที่จะอยู่อย่างมั่นคงปลอดภัยจากการถูกทำร้ายร่างกาย หรือถูกขโมยทรัพย์สินหรือ ความมั่นคงปลอดภัยในการทำงาน และการมีชีวิตอยู่อย่างมั่นคงในสังคม

3. ความต้องการความรักหรือความต้องการด้านสังคม ( Love or Social Needs ) ได้แก่ ความต้องการความรัก ความเป็นเจ้าของ ความต้องการที่จะให้สังคมยอมรับว่าตนเป็นส่วนหนึ่งของ สังคม ( Belonging Needs )

4. ความต้องการที่จะมีเกียรติยศชื่อเสียง ( Self-Esteem Needs ) ได้แก่ ความภาคภูมิใจ ความต้องการดีเด่นในเรื่องใดเรื่องหนึ่งที่จะทำให้ได้รับการยกย่องจากบุคคลอื่น ความต้องการด้าน

นี่เป็นความต้องการระดับสูงที่เกี่ยวกับความมั่นใจในตนเองในเรื่องของความรู้ความสามารถ และความสำคัญของมนุษย์

5. **ความต้องการความสำเร็จแห่งตน (Self-Actualization Needs)** เป็นความต้องการในระดับสูงสุด ซึ่งเป็นความต้องการที่อยากจะให้เกิดความสำเร็จในทุกสิ่งทุกอย่างตามความนึกคิดของตนเอง เพื่อที่จะพัฒนาตนเองให้ดีที่สุดเท่าที่จะทำได้ ความต้องการด้านนี้จึงเป็นความต้องการพิเศษของบุคคลที่จะพยายามผลักดันชีวิตของตนเองให้เป็นไปในแนวทางที่ดีที่สุดตามที่ตนคาดหวังเอาไว้

จะเห็นว่าลำดับของความต้องการได้มีการพัฒนาไปตามลำดับขั้นจากความต้องการขั้นพื้นฐานสู่ความต้องการระดับสูงดังนี้คือ ในขณะที่ความต้องการทางร่างกาย (สรีรวิทยา) ยังมีอยู่มาก มนุษย์จะปฏิบัติตนเพียงเพื่อสนองความต้องการขั้นพื้นฐานเท่านั้น ความต้องการประเภทอื่นจะมีบทบาทน้อยมาก แต่เมื่อมนุษย์นั้นได้รับการตอบสนองให้เกิดความพึงพอใจตามความต้องการระดับแรกนี้แล้ว ความต้องการความมั่นคงและความปลอดภัยของชีวิตจึงจะมีความสำคัญเพิ่มขึ้น และตราบดีที่มนุษย์ยังไม่รู้สึกปลอดภัยหรือมั่นคง ความต้องการด้านอื่นๆที่สูงขึ้นไปก็ยังไม่มีความหมายมากนัก ต่อเมื่อมนุษย์ได้รับสนองความต้องการขั้นพื้นฐานและความมั่นคงปลอดภัยแล้ว มนุษย์จึงจะเกิดความต้องการด้านสังคมมากขึ้น นั่นคือเมื่อเวลาปฏิบัติงานใดๆจะพยายามหาทางให้กลุ่มยอมรับว่าตนเป็นส่วนหนึ่งของกลุ่ม และเมื่อได้รับการตอบสนองความต้องการนี้แล้ว มนุษย์ก็มีความต้องการที่จะได้รับการยกย่องจากกลุ่มต่อไป และเมื่อได้รับการยกย่องว่าตนปฏิบัติตนได้ดีเด่นในขั้นนี้แล้วจะเกิดความรู้สึกว่าตนเป็นผู้มีประโยชน์ต่อผู้อื่น บุคคลเหล่านี้จะเป็นผู้ที่นับถือตนเอง มีความมั่นใจในตนเอง รู้สึกว่าตนเองมีคุณค่าและศักดิ์ศรี ตระหนักถึงความเป็นจริงในตนเองมากขึ้น (สงวน สุทธิเลิศอรุณ, 2543)

#### แนวคิดเกี่ยวกับตัวตน (The Self) ของ Rogers

Rogers ได้กล่าวถึงแนวคิดเกี่ยวกับตัวตน (The Self) ว่า “ตัวตน” เป็นศูนย์กลางของบุคลิกภาพ ที่เป็นส่วนของการรับรู้ และค่านิยมเกี่ยวกับตัวเรา พัฒนามาจากการที่อินทรีย์มีปฏิสัมพันธ์กับสภาพแวดล้อม และเป็นประสบการณ์เฉพาะตน ซึ่งภาพลักษณ์ที่บุคคลมีต่อตัวเองนี้เรียกว่า “มโนภาพแห่งตน” (Self-Concept)

มโนภาพแห่งตน หรือความคิดรวบยอดของตน หรือตัวตนตามที่มองเห็น (Self-Concept) เป็นส่วนที่ตนมองเห็นภาพของตนเอง ที่บุคคลมีการรับรู้และมองเห็นตนเองในหลายแง่หลายมุม เช่น “ฉันเป็นคนเก่ง” “ฉันเป็นคนสวย” “ฉันเป็นคนอากัปกฏ ด้อยวาสนา” “ฉันเป็นคนขี้อาย” เป็นต้น และสิ่งที่คุณคนมองเห็นตัวเองนี้อาจไม่ตรงกับที่ผู้อื่นมองเห็นหรือรับรู้ก็ได้ เช่น ผู้ที่เห็นแก่ตัวและ



ชอบเอาเปรียบผู้อื่น หรือผู้ที่มีความทะเยอทะยานสูง อาจไม่ทราบว่า ตนเป็นคนเช่นนั้น ซึ่งมโนภาพแห่งตน จะประกอบไปด้วย ตัวตนที่เป็นจริง (Real Self) กับตัวตนตามอุดมคติ (Ideal Self)

1. ตัวตนตามที่เป็นจริง (Real Self) เป็นลักษณะของบุคคลที่เป็นไปตามความเป็นจริงที่เกิดขึ้น ซึ่งบุคคลอาจรู้ตัวหรือไม่ตัวก็ได้ เช่น “เป็นคนเรียนเก่ง” “เป็นคนสวย” “เป็นคนร่ำรวย” ฯลฯ และพบว่าบ่อยครั้งที่บุคคล จะมองไม่เห็นในส่วนที่เป็นตัวตนที่แท้จริงของตนเลย ซึ่งจะนำไปสู่ปัญหาต่างๆ ตามมา เช่น แสดงความองไม่เห็นว่าเป็นคนเก่ง ทั้งที่ในความเป็นจริงเธอเป็นคนมีความสามารถมาก เธอจึงรู้สึกด้อยและไม่ภาคภูมิใจในตนเอง ทำให้มีปัญหาในการปรับตัวเข้ากับผู้อื่น เป็นต้น

2. ตัวตนตามอุดมคติ (Ideal Self) หมายถึง ภาพที่ตนเองอยากจะเป็น ซึ่งหมายถึง บุคคลยังไม่สามารถเป็นได้ในสภาวะปัจจุบันเช่น “น้องแดงอยากเป็นทั้งคนเก่งและคนสวยเหมือนพี่ป๊วย” เป็นต้น

Rogers ได้อธิบายถึงการทำงานของตัวตนในบุคคลว่า ต้องสอดคล้องกันอย่างเหมาะสม กล่าวคือ มโนภาพแห่งตนของบุคคล (Self-Concept) จะต้องมีความสมเหตุสมผลตรงกับความเป็นจริง ถ้ามโนภาพแห่งตนไม่สอดคล้อง (Incongruence) หรือขัดแย้งกับตนตามความเป็นจริง (Real Self) มากเท่าไร บุคคลจะเกิดการป้องกันตนเอง เกิดความวิตกกังวล และนำไปสู่ปัญหาทางอารมณ์จิตใจ และบุคลิกภาพมากขึ้นเท่านั้น นอกจากนี้ผู้ที่มโนภาพแห่งตนสอดคล้องกับตนตามความเป็นจริงนั้น ก็มักจะพอใจและมองเห็นตนตามอุดมคติสอดคล้องกันไปด้วย เพราะเขาจะมีความรู้สึกพึงพอใจกับตัวตนที่แท้จริงของตนเอง และเป็นผู้ที่มีสุขภาพจิตดี ยอมรับการเปลี่ยนแปลง และมีแนวโน้มที่จะพัฒนาไปสู่การรู้จักตัวเองอย่างแท้จริง ยอมรับตนเอง สามารถปรับตัวให้สอดคล้องกับความเป็นจริง และนำไปสู่ภาวะของการมีคุณค่า (Conditions or Worth) ซึ่งเป็นลักษณะที่บุคคลรู้สึกว่าคุณค่าเพราะเขาสามารถยอมรับตนเองได้ (ทฤษฎีบุคลิกภาพของ Carl R.Rogers, ม.ป.ป.)

### องค์ประกอบที่มีอิทธิพลต่อการเห็นคุณค่าในตนเอง

Lorr & Wunderlich (1986 อ้างถึงใน นาคยา วงศ์เหล็กชัย, 2532) ได้กล่าวถึงองค์ประกอบของบุคคลที่รับรู้คุณค่าในตนเองไว้ 2 องค์ประกอบ คือ

1. องค์ประกอบด้านความเชื่อมั่น ประกอบไปด้วยลักษณะต่าง ๆ ได้แก่ มีความเชื่อมั่นในความสามารถของตนเอง มีความคาดหวังในความสำเร็จ สามารถทำอะไรด้วยความภาคภูมิใจ รู้สึกมั่นใจในตนเอง ประสบความสำเร็จหลายด้าน มีความสามารถสูง ชื่นชมตนเอง ประเมินตนเองอย่าง

เชื่อมั่น สามารถทำอะไรได้ตามความต้องการ มุ่งหวังชัยชนะในการแข่งขัน ประสบความสำเร็จมากกว่าล้มเหลว

2. องค์ประกอบด้านความเป็นที่นิยม ประกอบด้วยลักษณะต่าง ๆ ได้แก่ เป็นที่ชื่นชอบในหมู่เพื่อนฝูง ได้รับความสนใจ มักได้เข้าไปมีส่วนร่วมกับเรื่องต่าง ๆ คนทั่วไปเคารพยำเกรง ได้รับความกล่าวถึงแต่สิ่งที่ดี ได้รับการยอมรับ เป็นที่ไว้วางใจของคนอื่น คนส่วนมากชอบคบค้าสมาคมและสนุกสนานเมื่อได้อยู่ด้วย

Coopersmith (1981) ได้กล่าวถึงองค์ประกอบที่มีอิทธิพลต่อการเห็นคุณค่าในตนเองของบุคคลออกเป็น 2 องค์ประกอบ คือ องค์ประกอบภายใน และองค์ประกอบภายนอก ซึ่งมีรายละเอียดดังต่อไปนี้

1. องค์ประกอบภายใน ได้แก่ ลักษณะทางกายภาพ สภาวะทางอารมณ์ ประสบการณ์ในชีวิต ค่านิยมส่วนบุคคล และระดับความมุ่งหวัง

ลักษณะทางกายภาพ เช่น ความมีเสน่ห์ด้านรูปร่าง ความคล่องแคล่วในการเคลื่อนไหว มีความสัมพันธ์กับการเห็นคุณค่าในตนเอง กล่าวคือ บุคคลที่มีลักษณะทางกายภาพดีจะมีความพึงพอใจ และมีการเห็นคุณค่าในตนเองสูงกว่าบุคคลที่มีลักษณะทางกายภาพที่ด้อยกว่า

สภาพจิตใจ สภาวะทางอารมณ์ หรือความรู้สึกของบุคคล มีความสัมพันธ์กับการเห็นคุณค่าในตนเอง โดยที่บุคคลอาจประเมินตนเองในด้านบวก ซึ่งเป็นการมองตนเองว่า เป็นบุคคลที่มีความสามารถ ประสบความสำเร็จ มีความรู้สึกที่ดีและชื่นชมตนเอง มีความสุข นำไปสู่การทำให้บุคคลมีการเห็นคุณค่าในตนเองสูงขึ้น แต่หากบุคคลประเมินตนเองในด้านลบ จะมองตนเองว่าไม่มีความสามารถ มีปมด้อย มีความวิตกกังวล และไม่สามารถประสบความสำเร็จในอนาคต ก็จะส่งผลให้การเห็นคุณค่าในตนเองต่ำลง

ประสบการณ์ในชีวิต การที่บุคคลเคยประสบความสำเร็จ หรือความล้มเหลวมาก่อนมักมีความแตกต่างกันในด้านความเสี่ยงและการตั้งเป้าหมาย นั่นคือการที่บุคคลเคยประสบความสำเร็จจะมีความกล้าเสี่ยง กล้าทำงานที่ทำทลายความสามารถ โดยงานไม่ยากหรือง่ายจนเกินไป มองตนเองในด้านบวก และจะมีการเห็นคุณค่าในตนเองมากกว่าบุคคลที่มีประสบการณ์ของความสำเร็จน้อย

ค่านิยมส่วนบุคคล การเห็นคุณค่าในตนเองของบุคคลจะผันแปรตามค่านิยม และการให้คุณค่าต่อสิ่งนั้น ตลอดจนทั้งความรู้สึกนึกคิดที่บุคคลมีต่อสิ่งนั้นด้วย

ระดับความมุ่งหวัง แต่ละบุคคลจะมีความมุ่งหวังแตกต่างกัน ไม่ว่าจะเป็นความมุ่งหวังด้านการประสบความสำเร็จในหน้าที่การงาน ความสามารถด้านต่างๆ ซึ่งมีผลต่อการเห็นคุณค่าในตนเอง หากบุคคลใดมีความมุ่งหวังเกินความสามารถของตน โอกาสที่จะประสบความสำเร็จตามความมุ่งหวังก็จะลดน้อยลง ส่งผลให้มีการเห็นคุณค่าในตนเองลดลงได้

2. องค์ประกอบภายนอก ได้แก่ สัมพันธภาพในครอบครัว รวมถึงสถานภาพทางสังคม และกลุ่มเพื่อน โดยที่หากความสัมพันธ์ภายในครอบครัวมีความอบอุ่น เข้าใจ และให้เกียรติซึ่งกัน และกัน ให้อิสระในการแสดงความคิดเห็นหรือการตัดสินใจ ก็จะส่งผลต่อการเห็นคุณค่าในตนเอง สูง นอกจากนี้ สถานภาพทางสังคม และกลุ่มเพื่อน อันได้แก่ ตำแหน่งหน้าที่การงาน วงศ์ตระกูล ฐานะทางเศรษฐกิจ เป็นต้น ซึ่งอาจพิจารณาจาก อาชีพ รายได้ และที่อยู่อาศัย เนื่องจากสถานภาพทางสังคมเป็นสิ่งบ่งบอกถึงความสำเร็จและความมีเกียรติ บุคคลที่มีสิ่งเหล่านี้จึงมีความเชื่อว่าตนมีคุณค่าสูงสุด รวมถึงสังคมและกลุ่มเพื่อนเป็นองค์ประกอบภายนอกที่ทำให้เกิดการเห็นคุณค่าในตนเอง หากบุคคลใดที่ได้รับการยอมรับจากเพื่อนหรือสังคมแล้ว ก็จะเกิดความภาคภูมิใจในตนเอง และเห็นคุณค่าในตนเองด้วย

จากการศึกษาองค์ประกอบที่มีอิทธิพลต่อการเห็นคุณค่าในตนเอง ผู้วิจัยสนใจที่จะศึกษาองค์ประกอบในการเห็นคุณค่าในตนเองตามที่ Coopersmith (1981) ได้อธิบายไว้ว่าการเห็นคุณค่าในตนเองมี 2 องค์ประกอบ ได้แก่ (1) องค์ประกอบภายใน ประกอบด้วย ลักษณะทางกายภาพ สภาพจิตใจ ประสบการณ์ในชีวิต ค่านิยมส่วนบุคคล ระดับความมุ่งมั่น และ (2) องค์ประกอบภายนอก ประกอบด้วย สัมพันธภาพในครอบครัว สถานภาพทางสังคม และกลุ่มเพื่อน ซึ่งทั้ง 2 องค์ประกอบนี้จะนำไปสู่การเห็นคุณค่าในตนเองของบุคคลได้

### ทักษะทางสังคม (Social skills)

ทักษะทางสังคมมีความสำคัญต่อมนุษย์ เพราะมนุษย์ไม่สามารถที่จะอยู่ได้ตามลำพัง ต้องมีเพื่อน มีกลุ่มสังคมที่จะดำรงชีวิตอยู่ร่วมกัน ตั้งแต่สังคมเล็กๆ ในครอบครัว ขยายออกไปเป็นห้องเรียน สังคมโรงเรียน สังคมในอาชีพการงาน จนถึงสังคมชุมชน ประเทศและโลก ทุกกลุ่มสังคมต้องมีการติดต่อสัมพันธ์พึ่งพาอาศัยกัน ซึ่งต้องอาศัยทักษะทางสังคม (ชลิดา ชวานานนท์, 2552)

#### ความหมายของทักษะทางสังคม

Sheridan (1999) กล่าวว่า ทักษะทางสังคม หมายถึง พฤติกรรมที่บุคคลแสดงออกเพื่อการปฏิสัมพันธ์ในการทำงานร่วมกับผู้อื่น ได้อย่างมีประสิทธิภาพ พฤติกรรมที่แสดงออกนั้นจะเป็นไปในลักษณะที่ยืดหยุ่น และเหมาะสมกับความต้องการของสังคม โดยที่บุคคลสามารถเลือกแสดงออก พฤติกรรมที่เหมาะสมกับบริบทที่ตนเองอยู่ ซึ่งพฤติกรรมที่แสดงออกนั้นสามารถสังเกตได้ วัดได้ และเป็นรูปธรรม

Westwood (1997) ได้ให้ความหมายเกี่ยวกับทักษะทางสังคมว่าเป็นส่วนประกอบของพฤติกรรมในตัวบุคคล ที่มีความสำคัญต่อการช่วยให้บุคคลเริ่มมีปฏิสัมพันธ์ทางบวกกับผู้อื่นและผดุงรักษาซึ่งความสัมพันธ์นั้นไว้ได้

รังสี วิบูลย์อรุณกร (2534) ได้กล่าวว่า ทักษะทางสังคมเป็นความสามารถของบุคคลในการดำรงชีวิตร่วมกับผู้อื่นในสังคมนรูปแบบต่างๆ เช่น รู้จักร่วมมือกับผู้อื่นในการทำงานทั้งในกลุ่มใหญ่และกลุ่มย่อย สามารถอภิปรายในกลุ่มได้ ซึ่งความสามารถเหล่านี้จะต้องได้รับการยอมรับ หรือเป็นสิ่งที่มีความสำคัญของสังคม และเป็นประโยชน์กับตนเองและบุคคลอื่นด้วย

วารี ธีระจิตร (2534) ได้ให้ความหมายเกี่ยวกับทักษะทางสังคมว่า หมายถึงการรู้จักการอยู่ร่วมกันและทำงานด้วยกัน รู้จักการให้และการรับ การรู้จักความรับผิดชอบ รู้จักผลัดเปลี่ยนเวร รู้จักเคารพสิทธิของผู้อื่น และมีความสำนึกต่อสังคม อันได้แก่ การอยู่ร่วมกันในสังคมและมีความรู้สึกที่ดีต่อสังคม เป็นต้น นอกจากนี้ทักษะทางสังคมยังเป็นทักษะที่ทำให้มนุษย์แต่ละคนเป็นหน่วยหนึ่งของสังคม สามารถดำรงชีวิตอยู่ในสังคมได้อย่างสงบสุขและเป็นประโยชน์แก่สังคมนั้น ๆ

จุมพิต ศรีวัฒนพงศ์ (2547) ได้ให้ความหมายของทักษะทางสังคมว่า หมายถึง ทักษะที่ใช้ในการสร้างปฏิสัมพันธ์ระหว่างบุคคลตั้งแต่ 2 คนขึ้นไปในการติดต่อสื่อสารหรือร่วมมือกันปฏิบัติกิจกรรมใดกิจกรรมหนึ่ง ซึ่งทักษะทางสังคมนั้นสามารถเริ่มต้นได้จากกลุ่มเล็ก ๆ ที่มีสมาชิกไม่กี่คนไปจนถึงกลุ่มใหญ่ โดยที่แต่ละคนรู้หน้าที่และบทบาทในสังคมของตนเอง เพื่อช่วยให้บุคคลเหล่านั้นสามารถดำรงชีวิตในสังคมได้ เมื่อพิจารณาถึงความสำคัญของทักษะทางสังคม จะเห็นได้ว่าในการสร้างปฏิสัมพันธ์ให้เกิดขึ้นระหว่างสมาชิกในสังคมนั้นต้องอาศัยทักษะทางสังคมที่แต่ละคนมีอยู่เป็นตัวช่วยสร้างความสัมพันธ์ สมาชิกแต่ละคนจะมีทักษะทางสังคมมากหรือน้อยก็ขึ้นอยู่กับว่ามีการฝึกฝนมากน้อยเพียงไร

รสมาลิน จิตสว่าง (2549) ได้ให้ความหมายของทักษะทางสังคมว่าเป็นทักษะในการสร้างความสัมพันธ์ระหว่างบุคคล รวมทั้งทักษะการสื่อความหมายและการแก้ปัญหาความขัดแย้ง ช่วยให้รู้จักการทำงานเป็นกลุ่มได้อย่างมีประสิทธิภาพ

ศศินันท์ ศิริธาดากุลพัฒน์ (2551) กล่าวว่า ทักษะทางสังคม หมายถึงความสามารถของบุคคลในการติดต่อสื่อสารกับบุคคลอื่นได้อย่างเหมาะสม มีความรับผิดชอบตามบทบาทและหน้าที่ สามารถดำเนินกิจกรรมหรือทำงานร่วมกับผู้อื่นได้อย่างมีความสุขและสามารถที่จะทำประโยชน์ให้แก่ส่วนรวมได้

ชลิดา ชวานานนท์ (2552) ได้ให้ความหมายของทักษะทางสังคมว่าหมายถึง ความสามารถของบุคคลในการอยู่ร่วมกันในสังคมได้อย่างเหมาะสม สามารถทำงานร่วมกับผู้อื่นได้ มีสัมพันธภาพที่ดี และยอมรับฟังความคิดเห็นของส่วนรวม

ไกรสร ชันทธร (2553) ได้กล่าวว่าทักษะทางสังคมนั้น หมายถึง ความสามารถในการสร้างสัมพันธภาพและอยู่ร่วมกับบุคคลอื่น โดยอาศัยความสามารถที่จะสื่อสาร ความกล้าที่จะสบตาเวลาพูดคุย กล้าเริ่มสนทนาก่อน การรู้จักควบคุมอารมณ์ของตนเอง สามารถที่จะทำงานร่วมกันกับบุคคลอื่นได้ดี รับรู้อารมณ์ของบุคคลอื่น ได้และแสดงบทบาทที่ถูกต้องถูกกาลเทศะเมื่ออยู่ในสังคม

จากที่กล่าวมาพอสรุปได้ว่า ทักษะทางสังคม หมายถึง ความสามารถของบุคคลในการดำรงชีวิตร่วมกับผู้อื่นในสังคมได้อย่างเหมาะสม ในรูปแบบของการติดต่อสื่อสาร การทำงานร่วมกัน การรู้จักหน้าที่ความรับผิดชอบต่อตนเองและผู้อื่น โดยในที่นี้ผู้วิจัยได้จำแนกทักษะทางสังคมออกเป็น 3 ด้าน คือ ด้านการติดต่อสื่อสารและมนุษยสัมพันธ์ ด้านการอยู่ร่วมกันและการทำงานเป็นกลุ่ม และด้านความรับผิดชอบต่อตนเองและผู้อื่น

#### ความสำคัญของทักษะทางสังคม

สุขุมล เกษมสุข (2535) ได้พูดถึงความสำคัญของทักษะทางสังคมดังนี้

1. ความสำคัญทางด้านส่วนบุคคล ช่วยให้บุคคลสามารถดำรงชีวิตอยู่ในสังคมได้อย่างมีความสุข ยิ่งสภาพสังคมเปลี่ยนแปลงไปมาก ทักษะทางสังคมยังมีความจำเป็นมากขึ้นเท่านั้น เพราะบุคคลต้องสามารถปฏิสัมพันธ์กับผู้อื่น สื่อความหมาย ทำงานร่วมกัน แก้ปัญหาของตนเองและสังคมได้ สามารถปรับตัวได้ทุกสภาพแวดล้อม สิ่งเหล่านี้เป็นลักษณะที่ช่วยให้มนุษย์ดำรงชีวิตได้อย่างมีความสุข

2. ความสำคัญทางด้านสังคม สังคมใดมีสมาชิกที่เป็นผู้มีทักษะทางสังคมดี รู้จักเสียสละประโยชน์ส่วนตน เพื่อประโยชน์ส่วนรวม มีความคิดสร้างสรรค์ เพื่อพัฒนาสังคมที่ตนอยู่สังคมนั้นย่อมเป็นสังคมที่สงบสุข มีความเจริญมั่นคง แต่ถ้าสังคมใดมีลักษณะตรงกันข้าม สมาชิกขาดทักษะทางสังคม สังคมนั้นย่อมมีปัญหา ไม่สงบสุขและมีความเสื่อม

อัจฉิมา ศิริพิบูลย์ผล (2552) กล่าวถึงความสำคัญของทักษะทางสังคมว่ามีความสำคัญในการช่วยพัฒนาทั้งเด็กปกติและเด็กที่มีความต้องการพิเศษ ทักษะทางสังคมมีผลต่อเด็กในทุกๆด้าน ไม่ว่าจะเป็นทางด้านจิตใจ สังคม การเรียน และการปรับตัว สำหรับเด็กที่มีความต้องการพิเศษต้องกระทำตั้งแต่เริ่มแรก เพราะทักษะทางสังคมจะช่วยให้เด็กมีพื้นฐานทางอารมณ์ที่ดี สามารถพัฒนาความสัมพันธ์กับผู้อื่นอย่างเหมาะสม

ไกรสร ชันทธร (2553) กล่าวว่าทักษะทางสังคมและการแสดงออกที่อย่างเหมาะสมเป็นสิ่งที่สำคัญอย่างยิ่ง เพื่อการอยู่ในสังคมและกับบุคคลอื่นได้อย่างมีความสุข การขาดทักษะทางสังคมทำให้มีผลด้านลบต่างๆ เช่น มีปัญหาเกี่ยวกับการอยู่กับบุคคลอื่น ปัญหาด้านการเรียน เกิดการขัดแย้งกับบุคคลอื่นได้ง่าย เป็นต้น



ดังที่ได้ศึกษาเกี่ยวกับความสำคัญของทักษะทางสังคมนั้น สรุปได้ว่าทักษะทางสังคมมีความสำคัญในการช่วยให้บุคคลอยู่ร่วมกันในสังคมได้อย่างมีความสุข และช่วยในการพัฒนาความสัมพันธ์ระหว่างกันได้อย่างเหมาะสม

### ทฤษฎีที่เกี่ยวข้องกับทักษะทางสังคม

สำหรับทฤษฎีที่เกี่ยวข้องกับทักษะทางสังคมนั้น ได้มีผู้กล่าวถึงไว้ดังนี้

#### ทฤษฎีเกี่ยวกับพัฒนาการของ Erikson (Erikson's Concept of Development)

Erikson ได้กล่าวถึงพัฒนาการทางบุคลิกภาพว่า การพัฒนาการทางบุคลิกภาพเกิดขึ้นเนื่องจากการที่คนติดต่อกับสัมพันธ์กับสังคม โดยที่เขาได้แบ่งขั้นพัฒนาการทางบุคลิกภาพออกเป็น 8 ขั้น ซึ่งจะสืบเนื่องติดต่อกันไปตลอดชีวิต นอกจากนี้การพัฒนาไปยังขั้นสูงต่อไปนั้นจะต้องมีความพร้อมทั้งด้านร่างกาย จิตใจ และสังคม ซึ่งพัฒนาการ 8 ขั้นของชีวิตตามแนวความคิดของ Erikson เรียงลำดับดังต่อไปนี้

**ขั้นที่ 1 การพัฒนาความรู้สึกไว้วางใจกับความรู้สึกไม่ไว้วางใจ (Trust VS. Mistrust)** มีระยะเวลาตั้งแต่แรกเกิดถึง 1 ขวบ ขั้นนี้เป็นขั้นที่เด็กจะพัฒนาความไว้วางใจทั้งต่อตนเองและต่อผู้อื่น ซึ่งความรู้สึกนี้จะพัฒนาขึ้นมาได้เนื่องจากความเสมอต้นเสมอปลายของพ่อแม่ในการตอบสนองความต้องการพื้นฐานของเด็ก ได้แก่ ความต้องการทางกาย คือ ต้องการอาหาร ความอบอุ่นทางร่างกาย เป็นความรู้สึกต้องการได้รับสิ่งที่ร่างกายต้องการ และความต้องการอีกอย่างคือ ความต้องการที่จะได้รับการตอบสนองทางด้านจิตใจ เช่น การได้รับความรัก ความรู้สึกอบอุ่นมั่นคงที่จะอยู่ร่วมกับผู้อื่น สิ่งสำคัญที่ต้องคำนึงถึง คือ สัมพันธภาพระหว่างแม่ลูก ในทางตรงกันข้าม ถ้าเด็กได้รับการเลี้ยงดูอย่างไม่เหมาะสม เด็กจะเกิดความไม่ไว้วางใจ จะมีแต่ความหวาดระแวง ซึ่งการพัฒนาความรู้สึกไว้วางใจให้เกิดขึ้นในบุคลิกภาพจะช่วยให้บุคคลมีความสุขทางจิตที่ดีและยอมรับหรือกล้าเผชิญสถานการณ์ต่าง ๆ ได้

**ขั้นที่ 2 ความเป็นตัวของตัวเองกับความไม่มั่นใจในตนเอง (Autonomy VS. Doubt)** อยู่ในช่วงระยะตั้งแต่ 1-3 ขวบ เป็นวัยที่กำลังเจริญเติบโตขึ้นมาก พัฒนาการด้านกล้ามเนื้อแข็งแรง เด็กในวัยนี้ความต้องการความช่วยเหลือจากแม่ลดน้อยลง เริ่มจะทำสิ่งต่างๆได้ด้วยตนเองได้บ้าง เช่น รับประทานอาหาร แต่งตัว หยิบจับสิ่งต่าง ๆ ด้วยตัวเอง แต่ยังไม่แน่ใจในความสามารถของตัวเอง จึงทำให้เกิดความขัดแย้งในตัวเด็ก เด็กในวัยนี้ต้องการคำแนะนำ ความเข้าใจจากผู้ใหญ่เพื่อการค้นหาตัวเอง ถ้าเด็กได้รับอนุญาตให้ทำสิ่งต่างๆ ได้รับการกระตุ้นหรือได้รับกำลังใจ และลงมือทำในสิ่งที่เขาทำได้ตามความสามารถและวิธีการของเด็กแต่ละคนแล้ว ก็จะเป็นการพัฒนาความ

เป็นตัวของตัวเอง แต่ถ้าพ่อแม่ไม่มีความอดทน ไม่ให้โอกาสแก่เด็ก หรืออาจจะทำทุกอย่างแทนเด็กเสียหมด เด็กจะเกิดความเคลือบแคลงสงสัยในความสามารถของตนในการที่จะทำสิ่งต่างๆ

**ขั้นที่ 3 ความคิดริเริ่มกับความรู้สึกผิด (Initiative VS. Guilt)** เป็นช่วงวัย 3-5 ขวบ เด็กในวัยนี้จะเริ่มช่วยตัวเองได้แต่ความสามารถของเขายังมีขอบเขตอยู่ มีความอยากรู้อยากเห็นมากขึ้น เริ่มใช้คำพูดแปลกๆ ทำกิจกรรมตามเพื่อนและสังคมที่โรงเรียน ถ้าเด็กได้รับอิสระในการคิดและได้ทำกิจกรรมต่างๆ รวมถึงการที่พ่อแม่มีเวลาให้กับเด็กในการตอบคำถามที่เขาซักถามอย่างดีแล้ว ก็จะเป็นการส่งเสริมให้เขามีแนวโน้มที่จะค้นคว้า ศึกษา หรือสำรวจ แต่ถ้าผู้ใหญ่เข้มงวดไม่เข้าใจเขา ไม่เปิดโอกาสให้ซักถามหรือไม่ตอบคำถามในสิ่งที่เขาอยากรู้อยากเห็น และอาจรู้สึกว่าการกระทำของเด็กเป็นสิ่งที่ก่อความรำคาญใจ ไร้สาระแล้ว จะส่งผลให้เด็กขาดความเชื่อมั่น เกิดความรู้สึกผิด และไม่กล้าที่จะพูดหรือซักถามต่อไป

**ขั้นที่ 4 ความรู้สึกว่าตนเองมีคุณค่ากับความรู้สึกเป็นปมด้อย (Industry VS. Inferiority)** ขั้นนี้อยู่ในช่วงอายุอายุ 6 – 12 ปี ช่วงวัยเด็กตอนปลายเป็นระยะที่เด็กมีความเจริญเติบโตและมีความอยากรู้อยากเห็นในสิ่งแวดล้อมต่างๆ มากขึ้น การแสวงหาสิ่งต่างๆทำให้เด็กมีประสบการณ์ใหม่ๆ มากมาย เขาคิดว่าสิ่งใดที่เขาต้องการเขาจะต้องแสวงหาให้ได้ตามความปรารถนา เนื่องจากในวัยเด็กที่ผ่านมาเขารู้สึกว่าตัวเองไม่สามารถกระทำสิ่งใดๆด้วยตนเอง เพราะมีผู้ใหญ่คอยบังคับและควบคุม จุดสำคัญของพัฒนาการระยะนี้คือการแสดงออกว่าเขาโตแล้ว การสะท้อนกลับของกิจกรรมต่างๆที่เขาได้กระทำไปจะทำให้เขารู้สึกว่าประสบความสำเร็จหรือล้มเหลว ความรู้สึกล้มเหลวทำให้เขามองตัวเองว่ายังเป็นเด็กอยู่ซึ่งทำให้เกิดปมด้อย แต่ถ้ารู้สึกว่าการประสบความสำเร็จย่อมทำให้เกิดความภาคภูมิใจ เห็นความสำคัญของตนเองและเห็นความสามารถของตนกับกลุ่มเพื่อนวัยเดียวกัน ทำให้เกิดกำลังใจที่จะปรับปรุงตัวเองให้ดีขึ้น

**ขั้นที่ 5 ความเป็นเอกลักษณ์ของตนเองกับความสับสนในบทบาท (Identity VS. Confusion)** อยู่ในช่วงอายุ 13-19 ปี วัยรุ่นที่ได้รับความอบอุ่นและความไว้วางใจก็จะเข้าใจถึงความสามารถ ตลอดจนความขัดแย้งต่างๆที่ตนมีอยู่ได้อย่างถูกต้อง โดยเริ่มจากพ่อแม่เห็นคุณค่า สร้างความรู้สึกว่าเขาเป็นบุคคลหนึ่งที่สามารถแสดงความคิดเห็นที่มีประโยชน์ รับผิดชอบบางอย่างในครอบครัวได้ เขาก็จะไม่สับสนในบทบาทและสามารถรับรู้ตนตามความเป็นจริงได้ สามารถพัฒนาความรู้สึกที่เป็นเอกลักษณ์ของเขาได้ การที่วัยรุ่นเข้าใจเอกลักษณ์จะช่วย使他เข้าใจถึงปัญหาต่างๆ และสามารถตัดสินใจในเรื่องการเลือกอาชีพ การเลือกคู่ครอง เป็นต้น

**ขั้นที่ 6 ความรู้สึกผูกพันเป็นมิตรกับความรู้สึกโดดเดี่ยว (Intimacy VS. Isolation)** เป็นช่วงเริ่มต้นของวัยผู้ใหญ่ อายุ 20 - 24 ปี หลังจากที่ผ่านมาขั้นที่ 5 มาแล้ว บุคคลสามารถรับรู้ได้ว่าเอกลักษณ์ของเขาก็คืออะไร ตนเองต้องการอะไร จุดมุ่งหมายในชีวิตคืออะไร ทำให้เกิดความรู้สึก

ต้องการมีเพื่อนที่จะรับรู้ แลกเปลี่ยนในสิ่งต่างๆ ความรู้สึกผูกพันจึงพัฒนาขึ้นและทำให้เกิดความรัก แต่ถ้าบุคคลไม่สามารถสร้างความรู้สึกผูกพันและมีแต่ความต้องการที่จะชิงดีชิงเด่น ก็จะทำให้เขาารู้สึกโดดเดี่ยว อ้างว้าง ไม่มีเพื่อนหรือบุคคลที่ผูกพันกับเขาได้เลย วัยนี้เริ่มมีชีวิตของการเป็นสมาชิกของสังคม รับผิดชอบหน้าที่ต่างๆ การพัฒนาที่สมบูรณ์ คือการมีความเจริญทางกาย ได้รับการยอมรับจากสังคม มีอาชีพการงานที่เหมาะสมกับคน รู้จักสมาคมกับเพศตรงข้ามเพื่อเลือกคู่ครอง สามารถปรับตัวให้เข้ากับคู่ครองได้ดี มีความเข้าใจกันและกัน เข้ากับเพื่อนร่วมงานได้ดี วัยนี้จึงเป็นการปรับตัวของผู้ใหญ่ในเรื่องงานและความรัก

**ขั้นที่ 7 การทำประโยชน์ให้สังคมกับความรู้สึกคำนึงถึงแต่ตนเอง (Generativity VS. Self Absorption)** วัยกลางคนอยู่ในช่วงอายุ 25-40 ปี วัยนี้เป็นวัยที่สร้างประโยชน์ให้กับสังคม เมื่อบุคคลพัฒนาถึงขั้นนี้แล้ว เอกลักษณ์ของบุคคลจะเป็นที่ประจักษ์ในสังคม มีการสั่งสอนอบรมลูกหลานให้เป็นคนดีต่อไป แต่ถ้าบุคคลไม่พัฒนาถึงขั้นนี้ ไม่สามารถผ่านอุปสรรคต่างๆ ก็เกิดความรู้สึกท้อถอย เบื่อหน่ายในชีวิต คิดถึงแต่ตนเองตลอดเวลา เพราะไม่มีความมั่นใจในความสามารถของตนเอง

**ขั้นที่ 8 ความรู้สึกมั่นคงสมบูรณ์ในชีวิตกับความรู้สึกสิ้นหวังท้อถอยในชีวิต (Integrity VS. Despair)** ช่วงอายุ 40 ปีขึ้นไป พัฒนาการในขั้นสุดท้ายนี้มีพื้นฐานมาจากการปรับตัวในขั้นแรกๆ ของชีวิต วัยนี้จะมีการปรับตัวแสวงหาความอบอุ่นมั่นคงภายในจิตใจซึ่งจะเกิดขึ้นเมื่อเขาสามารถพัฒนาผ่านขั้นต่างๆ มาได้อย่างดี แต่ในทางตรงกันข้ามถ้าเขาปรับตัวในขั้นต่างๆ ที่ผ่านมาไม่ได้จะเกิดความรู้สึกท้อแท้และเหนื่อยหน่ายต่อชีวิตของตัวเอง (ทฤษฎีพัฒนาการ, ม.ป.ป.)

จากทฤษฎีต่างๆ ที่ได้กล่าวไว้ข้างต้น จะเห็นได้ว่าทักษะทางสังคมของบุคคลเกิดขึ้นได้ตั้งแต่วัยทารก ที่เริ่มมาจากการมีปฏิสัมพันธ์กับสิ่งแวดล้อมรอบตัว ซึ่งการที่ทักษะทางสังคมจะพัฒนาได้ดีหรือไม่ขึ้น ล้วนแตกต่างกันไปตามแต่ช่วงอายุและประสบการณ์ที่ได้รับ การที่ได้ทราบธรรมชาติ ความต้องการ ลักษณะเฉพาะของแต่ละช่วงวัย จะเป็นประโยชน์ต่อการศึกษา การพัฒนา และการวัดพฤติกรรม รวมไปถึงความสามารถต่างๆ ของบุคคลได้เหมาะสมยิ่งขึ้น

นอกจากนี้ การที่ทักษะทางสังคมจะพัฒนาไปได้ด้วยดีนั้น ควรมีการศึกษาถึงเรื่องจิตวิทยาการอยู่ร่วมกันและวิธีการสร้างมนุษยสัมพันธ์ที่ดีร่วมด้วย เพื่อให้เกิดความเข้าใจที่ถูกต้อง และเกิดการปรับตัวที่ดีต่อไป ดังทฤษฎีเกี่ยวกับมนุษยสัมพันธ์ (Human Relation Theory) ที่กล่าวว่า มนุษย์ที่อยู่ร่วมกันนั้น มีความต้องการในลักษณะของความรู้สึกต่างๆ 4 ประการ คือ

1. ความรู้สึกอยากเป็นเจ้าของ (Sense of Belonging) คือ อยากมีส่วนร่วม อยากเป็นเจ้าของ ฉะนั้นถ้าให้ทุกคนมีส่วนร่วมในการทำกิจกรรมต่างๆ เขาจะเกิดความรู้สึกในด้านความเป็นเจ้าข้าเจ้าของขึ้นมา

2. ความรู้สึกอยากให้อย่าง (Sense of Recognition) ความรู้สึกนี้มีด้วยกันทุกคน ซึ่งเป็นธรรมชาติของมนุษย์ว่าเมื่อใครทำอะไรลงไปแล้ว ไม่ว่าจะได้ผลงานมากน้อยเพียงใดก็อยากให้อื่นยอมรับความสามารถของตน การแสดงความรู้สึกยกย่องคนอื่นก็คือให้อภินันทนาการเป็นคำพูด ขอบคุณ ขอบใจ ดีใจ ยินดีด้วย เก่งจัง น่ารักจัง ดีจริง ฯลฯ

3. ความรู้สึกต้องการโอกาส (Sense of Opportunity) ทุกคนต้องการโอกาสในการก้าวหน้า ถ้าต้องการอยู่ร่วมกันอย่างมีความสุขและมีสุขภาพจิตที่ดีก็ไม่ควรไปกีดกันโอกาสอันดีของบุคคลอื่น หากมีอำนาจหน้าที่ก็ควรส่งเสริมเขา

4. ความรู้สึกต้องการความมั่นคง (Sense of Security) ทุกคนต้องการความสุข ความมั่นคงในการทำงานในการดำรงชีวิต ดังนั้นถ้าการให้การรับรองแก่บุคคลว่าเขาจะเกิดความมั่นคงในด้านการงาน ครอบครัวและสังคมแล้ว จะเป็นสิ่งเสริมสร้างสุขภาพจิตที่ดีในการอยู่ร่วมกัน (เพื่อชีวิต, 2540)

ดังที่กล่าวมาข้างต้นจะเห็นได้ว่ามนุษย์สัมพันธ์เป็นส่วนหนึ่งของทักษะทางสังคม ซึ่งหากเราสามารถศึกษา ฝึกตนให้เป็นผู้ที่มีมนุษยสัมพันธ์ที่ดี เข้ากับคนอื่นได้ ก็จะสามารถอยู่ร่วมกันในสังคมได้อย่างมีความสุขด้วย

### องค์ประกอบของทักษะทางสังคม

จากการศึกษางานวิจัยเกี่ยวกับองค์ประกอบของทักษะทางสังคม มีผู้กล่าวถึงไว้แตกต่างกัน ดังนี้

วาริ ธีระจิตร (2530) ได้แบ่งองค์ประกอบทักษะทางสังคมออกเป็น 2 ด้านใหญ่ ๆ ดังนี้

#### 1. ทักษะทางด้านคุณธรรม ทักษะทางสังคมด้านคุณธรรมที่ควรปลูกฝังให้แก่เด็ก ๆ คือ

1.1 ไม่เห็นแก่ตน รู้จักแบ่งปันให้คนอื่น เอื้อเฟื้อเผื่อแผ่

1.2 ไม่เบียดเบียนผู้อื่น

1.3 การรู้จักเสียสละ เห็นประโยชน์ส่วนรวมมากกว่าส่วนตน เปิดโอกาสให้ผู้อื่นได้ทำตนเป็นประโยชน์ต่อสังคมในโรงเรียน

1.4 มีความสามัคคี มีเหตุผล รู้จักแพ้ รู้จักชนะ

1.5 มีความคิดริเริ่มสร้างสรรค์ กระตือรือร้น ใฝ่รู้อยู่เสมอ

#### 2. ทักษะทางด้านความสามารถ

2.1 การรู้จักใช้และอนุรักษ์ทรัพยากรธรรมชาติ

2.2 การรู้จักอนุรักษ์ประเพณี วัฒนธรรมต่าง ๆ ที่ดีงามของธรรมชาติ และท้องถิ่น

2.3 การรู้จักแก้ปัญหา

2.4 การรู้จักติดต่อสื่อความหมายกับผู้อื่น ได้อย่างมีประสิทธิภาพ

2.5 การสามารถหาเลี้ยงดำรงชีพของตนและครอบครัว

2.6 การขจัดปัญหาเรื่องสิ่งแวดล้อมต่างๆ ที่เป็นพิษต่อสังคม

2.7 การรู้จักใช้เวลา รู้จักใช้เวลาว่างให้เป็นประโยชน์

สุขุมล เกษมสุข (2535) ได้กล่าวถึงองค์ประกอบของทักษะทางสังคมดังนี้

1. ทักษะการทำงานกลุ่ม หมายถึงความสามารถ ความชำนาญของนักเรียนในการทำงานร่วมกันเป็นกลุ่มเป็นคณะ ได้อย่างราบรื่น และเกิดผลงานที่มีประสิทธิภาพ ซึ่งสมาชิกทุกคนในกลุ่มจะต้องให้ความร่วมมือ กล้าคิด กล้าทำ และยอมรับฟังความคิดเห็นของผู้อื่น และส่วนรวม

2. ทักษะการแสวงหาความรู้ หมายถึงความสามารถ ความชำนาญของนักเรียนในการได้มาซึ่งความรู้ และได้รับความรู้ ข้อมูล ข่าวสารจากแหล่งต่างๆ และสามารถนำไปใช้ประโยชน์ในการดำรงชีวิตได้

3. ทักษะการสื่อสาร หมายถึงความสามารถของนักเรียนในการติดต่อกันอย่างมีประสิทธิภาพ ก่อให้เกิดการรับรู้เรื่องราวที่มีความหมายร่วมกัน และมีการตอบสนองต่อกัน

4. ทักษะการแก้ปัญหา หมายถึงความสามารถแก้ไขสถานการณ์ต่างๆ โดยใช้ความรู้ ความคิด และประสบการณ์เพื่อแก้ปัญหาจากสิ่งที่ได้พบในชีวิตประจำวัน คือปัญหาเกี่ยวกับตนเอง ปัญหาที่เกิดขึ้นกับทุกคน และปัญหาที่เกิดขึ้นกับส่วนรวม

5. ทักษะการคิดสร้างสรรค์ หมายถึงความสามารถในการค้นพบสิ่งแปลกใหม่ที่มีประโยชน์ และเอื้ออำนวยความสะดวกให้แก่สังคม

อรพรรณ พรสิมา (2540) ได้กล่าวถึงการพัฒนาทักษะทางสังคมในด้านต่างๆ เพื่อความสำเร็จของการเรียนแบบร่วมแรงร่วมใจ ซึ่งมีดังต่อไปนี้

1. ทักษะการติดต่อสื่อสารและมนุษยสัมพันธ์ ได้แก่

- การสื่อสารที่ถูกต้องและเที่ยงตรง
- การใช้ภาษาสุภาพและเหมาะสมกับโอกาส
- การแสดงความคิดเห็นและการรับฟังความคิดเห็น
- การแยกแยะและสรุปความคิดเห็นของผู้อื่น
- การตั้งคำถามและการตอบคำถาม
- การวิจารณ์ความคิดเห็น โดยไม่วิจารณ์เจ้าของความคิด
- การให้กำลังใจในการทำงานร่วมกันด้วยคำพูดหรือการแสดงความสนใจ

2. ทักษะการอยู่ร่วมกันและการทำงานเป็นกลุ่ม ได้แก่

- การให้ความสำคัญและเอาใจใส่ต่อทุกคนอย่างเท่าเทียมกัน



- สามารถหลีกเลี่ยงข้อขัดแย้ง
  - มีน้ำใจและมีความกระตือรือร้นในการช่วยเหลือผู้อื่น
  - การเป็นผู้นำที่ดี และการเป็นผู้ตามที่ดี
  - การชี้แนะในการทำงานกลุ่ม
3. ความรับผิดชอบต่อตนเองและผู้อื่น ได้แก่
- การทำงานในหน้าที่ให้สำเร็จด้วยดี
  - ดูแลเพื่อนๆ ให้ปฏิบัติตามหน้าที่
  - การตักเตือน การให้อภัยเมื่อเพื่อนทำผิด
  - ไม่ก้าวร้าวหน้าที่ของผู้อื่น เคารพสิทธิซึ่งกันและกัน
  - การรักษากฎระเบียบในการทำงานและการรักษาเวลา

อุมาพร ตรังคสมบัติ (2544) ได้กล่าวถึงองค์ประกอบของทักษะทางสังคม ดังนี้

1. ความสามารถสร้างความสัมพันธ์ที่ดีกับผู้อื่น
2. สื่อสารได้อย่างชัดเจน ตรงไปตรงมา รู้จักฟังและรู้จักโต้ตอบ
3. รู้จักประเมินสถานการณ์ รู้ว่าตนควรปฏิบัติอย่างไร
4. จัดการกับความขัดแย้งได้อย่างมีประสิทธิภาพ
5. สามารถประนีประนอมและร่วมมือกับผู้อื่น ได้
6. มีความเป็นผู้นำ
7. รู้จักโน้มน้าวจิตใจคน สร้างความร่วมมือร่วมใจ แรงบันดาลใจและความ กระตือรือร้น

ให้เกิดขึ้นในกลุ่ม

อารี วัชรเวียงชัย (2551) ได้สรุปเกี่ยวกับองค์ประกอบทักษะทางสังคมว่าประกอบด้วย 4

ทักษะ คือ

1. ทักษะการทำงานกลุ่ม
2. ทักษะการแสวงหาความรู้
3. ทักษะการติดต่อสื่อสาร
4. ทักษะการแก้ปัญหา

ซึ่งทักษะทางสังคมทั้ง 4 ทักษะนี้จะช่วยให้บุคคลสามารถดำรงชีวิตอยู่ได้อย่างมีความสุขตามสภาพของตน สามารถทำงานร่วมกับผู้อื่นได้ มีความสามารถในการแสวงหาข่าวสาร ความรู้ที่เปลี่ยนแปลงอยู่ตลอดเวลาเพื่อเป็นข้อมูลในการคิดพิจารณา ใช้ตัดสินใจทั้งในการทำงานและการดำรงชีวิต ตลอดจนมีความสามารถในการสื่อสารสื่อความหมาย สร้างความเข้าใจอันดีและถูกต้อง

และท้ายสุดเมื่อมีปัญหาหรือความขัดแย้งเกิดขึ้นก็สามารถแก้ปัญหา นั้น ๆ ได้สำเร็จ ขจัดความขัดแย้งได้โดยสันติวิธี

เมื่อพิจารณาองค์ประกอบของทักษะทางสังคม จะเห็นได้ว่าองค์ประกอบของทักษะทางสังคมคือ ความสามารถที่ทำให้บุคคลปฏิบัติตนและมีสัมพันธภาพกับบุคคลอื่นและสังคมอย่างเป็นสุข นับตั้งแต่การติดต่อสื่อสาร การทำงานร่วมกัน การใช้ชีวิตร่วมกัน เป็นต้น

## งานวิจัยที่เกี่ยวข้อง

### งานวิจัยที่เกี่ยวข้องกับจิตอาสา

งานวิจัยที่เกี่ยวข้องกับจิตอาสา นั้น ผู้วิจัยได้ศึกษาในประเด็นต่างๆหลายประการ ซึ่งงานวิจัยบางชิ้นมีการใช้คำที่มีลักษณะความหมายใกล้เคียงกับจิตอาสา นั่นคือ จิตสำนึกสาธารณะ ซึ่งผู้วิจัยได้รวบรวมงานวิจัยที่หลากหลายเกี่ยวกับจิตอาสา ได้แก่งานวิจัยต่อไปนี้

กรรณิกา มาโน (2554) ได้ศึกษาความหมายจิตอาสาและความหมายในชีวิตของผู้ที่ทำกิจกรรมจิตอาสา ซึ่งเป็นการวิจัยเชิงคุณภาพตามแนวคิดปรากฏการณ์วิทยาเพื่อเก็บรวบรวมข้อมูลโดยการสัมภาษณ์เชิงลึกนักศึกษามหาวิทยาลัยเชียงใหม่จำนวน 6 คน ข้อมูลที่ได้จากการสัมภาษณ์ได้สะท้อนให้เห็นถึงประเด็นที่ว่า จิตอาสาคือการให้โดยไม่หวังผลตอบแทน และการเรียนรู้จากประสบการณ์การทำกิจกรรมจิตอาสา ก่อให้เกิดความสุขเมื่อได้เป็นผู้ให้โดยไม่หวังผล ซึ่งการทำกิจกรรมจิตอาสานั้นก่อให้เกิดความรู้สึกเป็นสุขจากการให้ ความอึดใจจากรอยยิ้มที่ได้รับ ซึ่งรอยยิ้มหรือความสุขใจที่ได้รับนั้น สะท้อนให้เห็นว่าสิ่งที่ทำลงไปมีคุณค่า และส่งผลให้รู้สึกว่าตนเองมีคุณค่า เกิดการเข้าใจผู้อื่นจากการมีปฏิสัมพันธ์ระหว่างกัน ทั้งผู้ที่ทำงานร่วมกันในกิจกรรมต่างๆ และผู้ที่อาศัยอยู่ร่วมในสังคมเดียวกันตามความเป็นจริง และสามารถนำสิ่งที่ได้เรียนรู้ไปปรับใช้ในชีวิต และเข้าใจถึงการอยู่ร่วมกัน มองเห็นคุณค่าซึ่งกันและกันของคนที่อยู่ร่วมกัน

ณัฐนิชากร ศรีบริบูรณ์ (2550) ได้พัฒนาโมเดลเชิงสาเหตุของจิตอาสาของนักเรียนมัธยมศึกษาตอนปลายในโรงเรียนสังกัดสำนักงานคณะกรรมการการศึกษาขั้นพื้นฐาน จำนวน 675 คน ผลการวิจัยเกี่ยวกับจิตอาสาของนักเรียนมีองค์ประกอบ 3 ด้าน คือ การช่วยเหลือผู้อื่น การเสียสละต่อสังคม และความมุ่งมั่นพัฒนา และมีตัวชี้วัดทั้งหมด 7 ตัว คือ (1) การช่วยเหลือแนะนำสิ่งที่ถูกที่ควรแก่ผู้อื่น (2) การอำนวยความสะดวกให้แก่ผู้อื่น (3) การแบ่งปันสิ่งของให้กับผู้อื่น (4) การสละเงิน แรงกาย เพื่อผู้อื่นและสังคม (5) การสละเวลา และการใช้เวลาว่างให้เกิดประโยชน์ต่อสังคม (6) การสนใจในปัญหาและการเปลี่ยนแปลง พร้อมทั้งเสนอความคิดที่จะพัฒนาสังคม และ (7) การร่วมพัฒนากิจกรรมการเสริมสร้างจิตอาสาเพื่อสังคมอย่างสร้างสรรค์และหลากหลาย โดยนักเรียนมัธยมศึกษาตอนปลายมีค่าเฉลี่ยของคะแนนจิตอาสาอยู่ในระดับปานกลาง ซึ่งปัจจัยที่ส่งผล

ต่อจิตอาสาของนักเรียนมี 6 ด้าน คือ ปัจจัยด้านนักเรียน ครอบครัว โรงเรียน/ครู เพื่อน สังคม/ชุมชน และด้านสื่อมวลชน โมเดลที่พัฒนาขึ้นประกอบด้วยตัวแปรแฝง 7 ตัว และตัวแปรสังเกตได้ 16 ตัว โดยโมเดลเชิงสาเหตุของจิตอาสาของนักเรียนมัธยมศึกษาตอนปลายในโรงเรียนสังกัดสำนักงานคณะกรรมการการศึกษาขั้นพื้นฐานที่พัฒนาขึ้นมีความสอดคล้องกับข้อมูลเชิงประจักษ์ ( $X^2 = 11.5$   $df = 29$   $p = .998$   $GFI = .998$   $AGFI = .990$   $RMR = .003$ ) โดยตัวแปรในโมเดลสามารถอธิบายความแปรปรวนของตัวจิตอาสาของนักเรียนได้ ร้อยละ 38.60

ปียะนาถ สรวินุต (2552) ได้ศึกษาเรื่องแรงจูงใจของผู้นำเยาวชนที่มีจิตอาสาในการทำกิจกรรมเพื่อสังคม กรณีศึกษาคือ ผู้นำเยาวชนที่มีจิตอาสาในสภาเยาวชนกรุงเทพมหานคร (ส่วนกลาง) ที่ทำกิจกรรมระหว่างปี 2550-2551 จำนวน 100 คน ผลการศึกษามีดังนี้ คือ ผู้นำเยาวชนที่มีจิตอาสาในสภาเยาวชนกรุงเทพมหานครเป็นเพศหญิงและชาย อายุ 18-23 ปี กำลังศึกษา ระดับชั้นมัธยมศึกษา เกรดเฉลี่ยสะสมครั้งสุดท้าย 2.51-3.00 นับถือศาสนาพุทธ ส่วนมากครอบครัว มีรายได้ต่ำกว่า 10,001 บาท และไม่เกิน 15,000 บาท เกือบทั้งหมดมีตำแหน่งเป็นสมาชิกในสภาเยาวชน ผู้ที่เป็นตัวแทนกลุ่มเยาวชนและประธานสภาเยาวชนเขตมีจำนวนที่ใกล้เคียงกัน กิจกรรมที่เข้าร่วมมากที่สุดคือ การเข้าประชุมสภาเยาวชนกรุงเทพมหานคร โดยมีแรงจูงใจภายในอยู่ในระดับสูง ส่วนแรงจูงใจภายนอกอยู่ในระดับปานกลาง ปัจจัยด้านศาสนาของผู้นำเยาวชนที่มีจิตอาสาแตกต่างกันมีแรงจูงใจโดยรวมในการทำกิจกรรมเพื่อสังคมแตกต่างกัน สำหรับผู้นำเยาวชนที่มีจิตอาสาที่ทำและไม่ทำกิจกรรมการพัฒนามาตรการและการดูแลเยาวชนมีแรงจูงใจภายในแตกต่างกัน ผู้นำเยาวชนที่มีจิตอาสาที่มีข้อเสนอว่า หน่วยงานทั้งภาครัฐและเอกชนและภาคประชาชนควรสนับสนุนให้เกิดการขับเคลื่อนกิจกรรมเพื่อสังคม สถาบันการศึกษาและครอบครัว ควรสนับสนุนให้ทำกิจกรรมเพื่อประโยชน์ต่อส่วนรวมอย่างเป็นรูปธรรม

วราพร วันไชยชนวงศ์ และคณะ (2551) ศึกษาความหมายของจิตอาสาและศึกษาการพัฒนากระบวนการสร้างจิตอาสาของนักศึกษาพยาบาล วิทยาลัยพยาบาลบรมราชชนนี เชียงใหม่ ประชากรเป็นนักศึกษาพยาบาลศาสตร์ ชั้นปีที่ 1 ปีที่ 2 และปีที่ 3 จำนวน 60 คน ที่อาสาสมัครเข้าร่วมโครงการจิตอาสาให้บริการวิชาการในชุมชน อำเภอฝาง อำเภอแม่จ๋อยและอำเภอแม่แจ่ม จังหวัดเชียงใหม่ ในเดือนตุลาคม ธันวาคม 2550 และเดือนมกราคม 2551 การเก็บรวบรวมข้อมูล โดยการสัมภาษณ์ การสังเกต การสนทนากลุ่ม และการบันทึกประสบการณ์การเรียนรู้จากการเข้าร่วมกิจกรรม วิเคราะห์โดยการวิเคราะห์เชิงเนื้อหา ผลการวิจัยพบว่า นักศึกษาให้ความหมายว่าจิตอาสา เป็นความสมัครใจ เต็มใจ ตั้งใจทำ และเสียสละทั้งร่างกายและแรงใจหรือทรัพย์สิน ในการทำกิจกรรมหรือสิ่งที่เป็นประโยชน์แก่ผู้อื่น โดยไม่หวังผลตอบแทน และมีความสุขที่ได้ช่วยเหลือผู้อื่น

กระบวนการสร้างจิตอาสา มี 4 ประเด็นคือ 1) ปลุกฝังให้ตระหนักถึงความสำคัญของจิตอาสา 2) การเตรียมความพร้อมทั้งด้านร่างกายจิตใจ ด้านความรู้ และการติดต่อสื่อสาร 3) การสร้างความเชื่อมั่นในตน และ 4) การเข้าร่วมกิจกรรมอย่างต่อเนื่อง ประสพการณ์ต่อการพัฒนาจิตอาสา คือทำให้ได้รับการพัฒนาให้เป็นคนเก่ง คนดี และใช้ชีวิตอย่างมีความสุข และเกิดความภาคภูมิใจในตนเอง

หุทัย อัจปรุ (2544) ศึกษาเกี่ยวกับความสัมพันธ์ระหว่างปัจจัยส่วนบุคคล ภาวะผู้นำ รูปแบบการดำเนินชีวิต และความสามารถในการเรียนรู้ด้วยตนเองที่สามารถพยากรณ์การมีจิตสำนึกสาธารณะของนักศึกษาพยาบาล ชั้นปีที่ 1,2,3 และ 4 จากสถาบันการศึกษาพยาบาลในเขตกรุงเทพมหานคร เป็นการศึกษา นักศึกษาพยาบาล จำนวน 510 คน ลักษณะการศึกษาแบ่งเป็น 2 ส่วน ส่วนแรก คือ จิตสำนึกสาธารณะด้านความคิดเห็น 1) ด้านความตระหนักที่เกิดขึ้นในสังคม 2) ด้านการวิเคราะห์ วิพากษ์ วิจัยปัญหาที่เกิดขึ้นในสังคม 3) ด้านความรัก ความเอื้ออาทร และความสามัคคี 4) ด้านการรับรู้ความสามารถของตนในการแก้ไขปัญหาที่เกิดขึ้นในสังคม ส่วนที่สอง ด้านพฤติกรรมที่แสดงถึงการมีจิตสำนึกสาธารณะ ได้แก่ 1) ด้านการปฏิบัติในการแก้ไขปัญหาที่เกิดขึ้นในสังคม 2) ด้านการมีเครือข่ายในการทำกิจกรรมช่วยเหลือสังคม เครื่องมือที่ใช้ในการเก็บรวบรวมข้อมูลประกอบด้วย แบบสอบถามภาวะผู้นำ แบบสอบถามรูปแบบการดำเนินชีวิต แบบสอบถามความสามารถในการเรียนรู้ด้วยตนเอง และแบบสอบถามการมีจิตสำนึกสาธารณะของนักศึกษาพยาบาล โดยใช้มาตราส่วนประเมินค่า 5 ระดับ จากผลการวิจัยพบว่า คะแนนการมีจิตสำนึกสาธารณะโดยรวมของนักศึกษาพยาบาล ส่วนใหญ่ก่อนไปทางต่ำกว่าค่าเฉลี่ยของกลุ่ม ส่วนภาวะผู้นำ รูปแบบการดำเนินชีวิตกลุ่มวิชาการ กลุ่มวิชาชีพ กลุ่มก้าวหน้า กลุ่มกิจกรรม กลุ่มสังคม ความสามารถในการเรียนรู้ด้วยตนเอง มีความสัมพันธ์ทางบวกกับการมีจิตสำนึกสาธารณะของนักศึกษาพยาบาล และรูปแบบการดำเนินชีวิตกลุ่มเก็บตัวมีความสัมพันธ์ทางลบกับการมีจิตสำนึกสาธารณะของนักศึกษาพยาบาล ที่ระดับ .05 และตัวแปรที่ร่วมกันพยากรณ์การมีจิตสำนึกสาธารณะของนักศึกษาพยาบาล ได้อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05 ได้แก่ ภาวะผู้นำ รูปแบบการดำเนินชีวิต กลุ่มก้าวหน้า รูปแบบการดำเนินชีวิต กลุ่มกิจกรรม และความสามารถในการเรียนรู้ด้วยตนเอง ตามลำดับ โดยร่วมกันพยากรณ์ได้ร้อยละ 45.60 ( $R^2 = .456$ )

จากงานวิจัยข้างต้น จะเห็นได้ว่าการศึกษาในเรื่องจิตอาสาในหลายแง่มุมด้วยกัน คือศึกษา ความหมาย องค์ประกอบและตัวชี้วัดของจิตอาสา สภาพจิตอาสา ปัจจัยที่ส่งผลต่อการมีจิตอาสา แรงจูงใจและกระบวนการพัฒนาการสร้างจิตอาสา โดยเครื่องมือที่ใช้ในการเก็บข้อมูลจะมีทั้งการสัมภาษณ์หรือเป็นข้อคำถามเกี่ยวกับเรื่องจิตอาสา ซึ่งทำให้ผู้วิจัยเกิดความรู้ความเข้าใจเกี่ยวกับลักษณะของจิตอาสามากยิ่งขึ้น อย่างไรก็ตาม มีงานวิจัยเชิงคุณภาพของกรรณิกา มาโน (2554) ที่ได้

ระบุดึงสิ่งที่บุคคลได้รับจากการเป็นผู้มีจิตอาสา พบว่าการทำกิจกรรมจิตอาสาที่ก่อให้เกิดความรู้สึกเป็นสุขจากการให้ ดังที่ได้กล่าวไปแล้ว เพื่อยืนยันผลการวิจัยในเยาวชนจังหวัดเชียงใหม่ ในวงกว้างขึ้น ผู้วิจัยจึงสนใจที่จะศึกษาเกี่ยวกับจิตอาสาในเชิงปริมาณ ทั้งนี้เพื่อจะได้ทราบการมีจิตอาสาในเยาวชนจังหวัดเชียงใหม่ รวมทั้งการศึกษาว่าผู้ที่มีจิตอาสาแตกต่างกันจะมีความสุข การเห็นคุณค่าในตนเอง และทักษะทางสังคมของเยาวชนจังหวัดเชียงใหม่แตกต่างกันหรือไม่นั่นเอง

### **งานวิจัยที่แสดงให้เห็นความสัมพันธ์ระหว่างจิตอาสากับความสุข การเห็นคุณค่าในตนเอง และทักษะทางสังคม**

สำหรับงานวิจัยที่แสดงให้เห็นความสัมพันธ์ระหว่างจิตอาสากับความสุข การเห็นคุณค่าในตนเอง และทักษะทางสังคม นั้น ผู้วิจัยได้ทำการศึกษาดังต่อไปนี้

กรรณิกา มาโน (2554) ได้ทำการศึกษาวิจัยเชิงคุณภาพเกี่ยวกับความหมายจิตอาสาและความหมายในชีวิตของผู้ที่ทำกิจกรรมจิตอาสา ผลการวิจัยพบว่า การทำกิจกรรมจิตอาสาก่อให้เกิดความสุขใจจากการได้เป็นผู้ให้โดยไม่หวังผลตอบแทน ซึ่งสะท้อนให้เห็นถึงการก้าวพ้นจากการยึดตนเองเป็นศูนย์กลางไปสู่การเห็นแก่ส่วนรวมด้วยการให้ผู้อื่น อีกด้านหนึ่งได้สะท้อนให้เห็นว่าสิ่งที่ทำลงไปมีคุณค่า และส่งผลให้ผู้ให้ข้อมูลรู้สึกว่าคุณค่าเช่นเดียวกัน นอกจากนี้ ในแง่ของการเข้าใจความหมายของชีวิตในมุมมองการอยู่ร่วมกับผู้อื่น ทั้งผู้ที่ทำงานร่วมกันในกิจกรรมต่างๆ และผู้ที่อาศัยอยู่ร่วมในสังคมเดียวกัน เป็นประสบการณ์ที่ได้รับทั้งแง่บวกและลบได้กล่อมเกล้าผู้ให้ข้อมูลให้เกิดการตระหนักรู้ถึงการใช้ชีวิตร่วมกับผู้อื่น การเปิดใจที่จะยอมรับความต่าง ทั้งในแง่ของวิถีชีวิตและความคิด ซึ่งการมองเห็นผู้อื่นมากขึ้นจากการมีปฏิสัมพันธ์ ส่งผลให้ผู้ให้ข้อมูลเกิดความเข้าใจมากขึ้นถึงการใช้ชีวิตร่วมกับผู้อื่น ในโลกของความจริง มองเห็นความสัมพันธ์ระหว่างตัวเองกับคนรอบข้างในมุมมองของการอยู่ร่วมกัน

ศูนย์ส่งเสริมและพัฒนาพลังแผ่นดินเชิงคุณธรรม (2552) ได้นำเสนอเรื่องราวเกี่ยวกับจิตอาสาที่นำไปสู่ความสุขและคุณค่าของการมีชีวิต ในหนังสือดอกไม้บานสื่อสาร 159 ความดี ในหัวข้อ “ละอ่อนอาสา” โดยมีเรื่องราวเกี่ยวกับเด็กนักเรียนโรงเรียนแมริวิทวิทยา จังหวัดเชียงใหม่ กลุ่มหนึ่งรวมตัวกัน เรียกตัวเองว่า “กลุ่มเติมฝันปันรอยยิ้ม” อาสาทำความดีด้วยการไปเยี่ยม ไปแบ่งปันความรักและการให้กำลังใจเด็กกำพร้าที่บ้านเด็กชายเชียงใหม่ เพราะได้รับแรงบันดาลใจมาจากการเข้าค่าย “จิตอาสา ต้นกล้าคุณธรรม” ในโครงการ “ละอ่อนอาสาพัฒนาสังคมคุณธรรม” ที่โรงเรียนจัดขึ้น ประสบการณ์จากค่ายทำให้เยาวชนเหล่านี้ได้ก้าวออกไปเรียนรู้โลก เรียนรู้ความสุข และคุณค่าของการมีชีวิตด้วยประสบการณ์จริงของตนเอง



อรสม สุทธิสาคร (2551) ได้นำเสนอเรื่องเล่า “โลกใบใหม่ที่ก้าวจากกะลา” ของวี หรือวีรพงษ์ มีสุขสบาย อายุ 22 ปี ปัจจุบันเป็นทำงานในตำแหน่งวิศวกร ฝ่ายจัดซื้อ บริษัทอีซูซุมอเตอร์ส (ประเทศไทย) ซึ่งเป็นบุคคลหนึ่งที่ได้เล่าถึงความรู้สึกและความเปลี่ยนแปลงในตัวเองหลังจากมาร่วมกิจกรรมจิตอาสา ในหนังสือ “เรื่องเล่าจิตอาสา ความดีของคนเล็กๆ ที่มีจิตอาสา” โดยวีเล่าว่า ก่อนหน้านี้งานอาสาเป็นสิ่งที่ตนไม่เคยสนใจ มีการใช้ชีวิตตามประสาวัยรุ่นทั่วไป คือ ตื่นนอน เรียน เที่ยว เล่น รับประทานอาหาร อยู่บ้านไปมหาวิทยาลัยเท่านั้น จุดเปลี่ยนความคิดที่ได้ทำให้วีได้เข้ามาสู่การทำกิจกรรมอาสา คือ การได้รับข้อมูลประชาสัมพันธ์จากเครือข่ายจิตอาสาที่เขาเดินผ่าน ทำให้เขาเกิดความรู้สึกอยากรู้อยากลอง และออกสู่โลกกว้าง เป็นอย่างก้าวที่พาเขาออกจาก “กะลา” ที่มองไม่เห็น หลังจากนั้นเขาก็ได้ทำกิจกรรมอาสาหลายๆ เรื่อง ทำให้ฟังว่าเหตุแห่งการตัดสินใจในกิจกรรมจิตอาสา เริ่มตั้งแต่บรรยากาศการทำงานที่สนุกสนาน ได้เพื่อนใหม่ดีๆ ที่หาไม่ได้ในสังคมแบบเดิม และการได้ทำอะไรให้คนอื่น ถือเป็นการทำงานอีกวิธีหนึ่ง ความสุขจึงเกิดขึ้น นอกจากนี้นงานอาสา ยังทำให้ได้ฝึกใช้เหตุผล คิดแก้ปัญหา และทำงานกับคนหลายหลายมากขึ้น ดังที่ พระไพศาล วิสาโล ได้กล่าวเอาไว้ในส่วนของ “สัมโมทนียกถา” ของหนังสือเล่มนี้ว่า น้ำใจที่ได้ไหลหลังพรั่งพรูออกมาเป็นความเสียสละเกื้อกูลเพื่อนมนุษย์ ทำให้โลกนี้น่าอยู่และงดงามปานประดับด้วยดอกไม้ นานาพรรณ ขณะเดียวกันก็ช่วยหล่อเลี้ยงความสุขภายในให้ออกงามเหมือนดอกไม้ที่เบ่งบานกลางใจ ความสุขนั้นเกิดขึ้น มิใช่เพียงเพราะได้เห็นรอยยิ้มของผู้ที่ได้รับความช่วยเหลือจากเรา หรือเพราะรู้สึกภาคภูมิใจที่ใช้ชีวิตอย่างมีความหมาย หรือเพราะได้เติมเต็มชีวิตให้เป็นคนเต็มคนเท่านั้น หากยังเป็นเพราะความเสียสละนั้นช่วยทำให้ตัวตนเล็กกลงและขยายหัวใจให้ใหญ่ขึ้น เมื่อตัวตนหดเล็กลง ก็ทำงานกับผู้อื่นอย่างมีความสุขมากขึ้น เพราะไม่ถือตัวหรือเอาประโยชน์สุขของตนเป็นที่ตั้ง จึงเปิดรับความสุขได้มากกว่าเดิม กลายเป็นคนที่สุขง่าย