

บทที่ 2

เอกสารและงานวิจัยที่เกี่ยวข้อง

การวิจัยในครั้งนี้ เป็นการศึกษาผลของโปรแกรมพฤติกรรมบำบัดแบบพิจารณาเหตุผล และอารมณ์ต่อคุณค่าในตนเองของเยาวชนในสถานสงเคราะห์เด็กชายบ้านเชียงใหม่ ผู้วิจัยได้กำหนดขอบเขตการศึกษาเอกสาร และงานวิจัยที่เกี่ยวข้อง เพื่อเป็นแนวทางในการศึกษา ดังนี้

1. สถานสงเคราะห์เด็กชายบ้านเชียงใหม่
2. คุณค่าในตนเอง
3. พฤติกรรมบำบัดแบบพิจารณาเหตุผลและอารมณ์

สถานสงเคราะห์เด็กชายบ้านเชียงใหม่

ประเทศไทยมีการให้คำนิยาม “เด็ก” แตกต่างกัน โดยเฉพาะคำนิยามในทางกฎหมายที่ปรากฏในประมวลกฎหมาย พระราชบัญญัติ พระราชกฤษฎีกา ประกาศ หรือระเบียบต่างๆ เช่น ประมวลกฎหมายแพ่งและพาณิชย์ มาตรา 19 บัญญัติว่า “บุคคลย่อมพ้นจากภาวะผู้เยาว์ และบรรลุนิติภาวะ เมื่อมีอายุยี่สิบปีบริบูรณ์” อย่างไรก็ตาม บุคคลอาจจะพ้นจากการเป็นผู้เยาว์ได้ หากทำการสมรสก่อนอายุยี่สิบปี กล่าวคือ เมื่อมีอายุสิบเจ็ดปีบริบูรณ์ หรือตามอายุที่ศาลอนุญาตให้ทำการสมรสได้ก่อน (สำนักงานคณะกรรมการการกฤษฎีกา, 2549ก) ประมวลกฎหมายอาญา มาตรา 74 บัญญัติว่า “เด็กอายุกว่าเจ็ดปีแต่ยังไม่เกินสิบสี่ปีกระทำการอันกฎหมายบัญญัติเป็นความผิด เด็กนั้นไม่ต้องรับโทษ” (สำนักงานคณะกรรมการการกฤษฎีกา, 2549ข) พระราชบัญญัติจัดตั้งศาลเยาวชนและครอบครัว และวิธีพิจารณาคดีเยาวชนและครอบครัว พ.ศ. 2534 มาตรา 4 บัญญัติว่า “เด็ก” หมายความว่า บุคคลอายุเกินเจ็ดปีบริบูรณ์ แต่ยังไม่เกินสิบสี่ปี บริบูรณ์” (กระทรวงยุติธรรม, 2549) อย่างไรก็ตาม ในปัจจุบัน อนุสัญญาว่าด้วยสิทธิเด็กขององค์การสหประชาชาติ ค.ศ. 1989 (Convention on the Rights of the Child) ได้กำหนดคำนิยามของคำว่า “เด็ก” หมายถึง “มนุษย์ทุกคนที่มีอายุต่ำกว่า 18 ปี นอกเสียจากว่าภายใต้กฎหมายที่มีผลบังคับใช้ต่อเด็กผู้นั้น ได้มีการกำหนดอายุการบรรลุนิติภาวะของการเป็นผู้ใหญ่ไว้ต่ำกว่านั้น” (สำนักงานคณะกรรมการส่งเสริมและประสานงานเยาวชนแห่งชาติ, 2540) เนื่องจากประเทศไทยได้เข้าเป็นภาคีสมาชิกของอนุสัญญาว่าด้วยสิทธิเด็ก ในปี พ.ศ.2535 ดังนั้นประเทศไทยจึงผูกพันและต้องดำเนินการต่างๆ เกี่ยวกับเด็ก

ตามความหมายที่ให้ไว้ในอนุสัญญาฉบับนี้ ทั้งสิทธิความเสมอภาคของบุคคล และความสำคัญของการพัฒนาศักยภาพของเด็กและเยาวชนด้วยโอกาส ให้ทัดเทียมกับเด็กและเยาวชนธรรมดา ไม่ว่าทางด้านการศึกษา อาชีพ และการดำรงชีวิตในสังคมอย่างมีคุณค่าและมีศักดิ์ศรี สอดคล้องกับที่ปรากฏในแผนพัฒนาเศรษฐกิจและสังคมแห่งชาติ ฉบับที่ 10 (สำนักงานคณะกรรมการพัฒนาการเศรษฐกิจและสังคมแห่งชาติ, 2549) จึงมีหลายหน่วยงาน ทั้งภาครัฐและเอกชน ที่มุ่งเน้นให้เด็กและเยาวชนด้วยโอกาสทุกประเภท สามารถเรียนรู้และใช้ชีวิตร่วมกันอย่างมีความสุข ผ่านทางกิจกรรมรูปแบบต่างๆ ที่มีความหลากหลาย และเหมาะสมกับสภาพทางร่างกายจิตใจของเด็ก เช่น มูลนิธิสร้างสรรค์เด็ก มูลนิธิเพื่อการพัฒนาเด็ก มูลนิธิสุกนิมิตแห่งประเทศไทย และมูลนิธิกลุ่มแสงเทียน เป็นต้น รวมทั้งสิทธิประโยชน์ที่เด็กและเยาวชนพึงได้รับจากกระทรวงการพัฒนาสังคมและความมั่นคงของมนุษย์ คือ การสงเคราะห์ กลุ่มครอบครัวสวัสดิภาพเด็กในสถานแรกรับ สถานสงเคราะห์ สถานพัฒนาและฟื้นฟูสถานคุ้มครองสวัสดิภาพ รวมทั้งการสงเคราะห์กลุ่มครอบครัวสวัสดิภาพเด็กและพัฒนาเด็กในครอบครัว ชุมชน (กระทรวงการพัฒนาสังคมและความมั่นคงของมนุษย์, 2549) ซึ่งการสงเคราะห์ กลุ่มครอบครัวสวัสดิภาพเด็กในสถานสงเคราะห์นั้น ถือว่าเป็นการคำนึงถึงสิทธิขั้นพื้นฐานที่สำคัญ 4 ประการคือ 1) สิทธิที่จะมีชีวิตอยู่รอด 2) สิทธิที่จะได้รับการพัฒนารอบด้าน อย่างเต็มศักยภาพทั้งด้านร่างกาย จิตใจ และสติปัญญา 3) สิทธิที่ได้รับการปกป้องคุ้มครอง จากปัจจัยทั้งหลายทั้งปวง ที่อาจมีผลร้ายต่อการพัฒนาการของเด็ก และ 4) สิทธิการมีส่วนร่วมในกิจกรรมทางสังคมวัฒนธรรมและครอบครัว (กระทรวงการพัฒนาสังคมและความมั่นคงของมนุษย์, 2549; สำนักงานคณะกรรมการการประถมศึกษาแห่งชาติ, 2543) เพื่อให้เด็กได้รับการอุปการะ เลี้ยงดูอบรม สั่งสอนและมีพัฒนาการที่เหมาะสม โดยเฉพาะด้านการศึกษา ตามพระราชบัญญัติการศึกษาแห่งชาติ พ. ศ. 2542 ที่เน้นว่าต้องให้ความสำคัญในการคุ้มครองสิทธิของเด็กด้วยโอกาสในการได้รับการศึกษา ให้เท่าเทียมกันกับเด็กทั่วไป โดยมีเป้าหมายหลักเพื่อให้เด็กด้วยโอกาสได้รับการพัฒนาโดยการศึกษาขั้นพื้นฐานที่มีคุณภาพอย่างทั่วถึงและเป็นธรรม และได้รับการพัฒนาอย่างเต็มที่ตามศักยภาพของแต่ละคน มีโอกาสได้รับการเรียนรู้อย่างต่อเนื่องและตลอดชีวิต เพื่อการพัฒนาคุณภาพชีวิตและความเป็นอยู่ที่ดีขึ้น ทั้งด้านสุขภาพอนามัย ด้านอาชีพ ด้านความรู้ทั่วไป ด้านกฎหมาย ด้านคุณธรรมศีลธรรม เพื่อการอยู่ร่วมกับบุคคลอื่นในสังคมและสามารถดำเนินชีวิตได้ในสังคมอย่างเป็นปกติมีคุณค่าและมีศักดิ์ศรี สามารถที่จะแก้ปัญหาและพัฒนาคุณภาพชีวิตตนเอง ตลอดจนสามารถมีส่วนร่วมในการพัฒนาประเทศต่อไป (กระทรวงศึกษาธิการ, 2542) ดังนั้นจึงมีการก่อตั้งสถานสงเคราะห์ขึ้น เพื่อให้สอดคล้องกับสิทธิขั้นพื้นฐานและพระราชบัญญัติการศึกษาแห่งชาติตามที่ได้กล่าวมา ซึ่งการดูแลเด็กในสถานสงเคราะห์เด็กนั้น รับเด็กอายุ 6-18 ปี มี 15 แห่ง ใน 14 จังหวัด คือ กรุงเทพมหานคร นนทบุรี ปทุมธานี ชลบุรี สระบุรี นครราชสีมา

หนองคาย อุดรธานี นราธิวาส ปัตตานี ยะลา นครศรีธรรมราช สงขลา และเชียงใหม่ (กระทรวงการพัฒนาสังคมและความมั่นคงของมนุษย์, 2549) ซึ่งสถานสงเคราะห์เด็กในเชียงใหม่ นั้น ถือเป็นสถานสงเคราะห์เด็กแห่งเดียวในภาคเหนือ โดยมีชื่อว่าสถานสงเคราะห์เด็กชายบ้านเชียงใหม่

สถานสงเคราะห์เด็กชายบ้านเชียงใหม่ (2548) ก่อตั้งขึ้นตามโครงการสงเคราะห์เด็กและบุคคลวัยรุ่น จังหวัดเชียงใหม่ ของกรมประชาสงเคราะห์ กระทรวงมหาดไทย โดยความเห็นชอบของคณะกรรมการพัฒนาภาคเหนือ อันสืบเนื่องมาจากการเปลี่ยนแปลงทางเศรษฐกิจและสังคมขณะนั้นมีผลกระทบต่อเด็กและครอบครัวทำให้เด็กถูกทอดทิ้งเร่ร่อน ครอบครัวตกอยู่ในสภาพยากจน เด็กขาดความรัก ความอบอุ่นจากครอบครัว จึงเป็นสาเหตุให้เกิดปัญหาต่างๆ ดังนั้น เมื่อวันที่ 20 เมษายน 2513 คณะรัฐมนตรีจึงมีมติให้จัดตั้ง “สถานสงเคราะห์เด็กชายบ้านเชียงใหม่” เพื่อให้การสงเคราะห์เด็กชายที่ประสบปัญหาทางสังคมในเขต 17 จังหวัดภาคเหนือ คือ เชียงใหม่ เชียงราย ลำพูน ลำปาง น่าน พะเยา แพร่ แม่ฮ่องสอน ตาก อุดรดิตถ์ พิจิตร กำแพงเพชร สุโขทัย อุทัยธานี เพชรบูรณ์ พิษณุโลก และนครสวรรค์ ที่ประสบปัญหาทุกประเภท โดยมีพิธีเปิดดำเนินงานอย่างเป็นทางการ เมื่อวันที่ 24 ธันวาคม 2513 ตามพระราชบัญญัติคุ้มครองเด็ก พ.ศ. 2546 ต่อมาเมื่อวันที่ 6 กรกฎาคม 2535 ได้ขยายงานรับอุปการะเด็กหญิงที่มีอายุ 6-18 ปี โดยรับเด็กหญิงที่ประสบปัญหาในเขต 8 จังหวัดภาคเหนือตอนบน คือ เชียงใหม่ เชียงราย ลำพูน ลำปาง น่าน พะเยา แพร่ และแม่ฮ่องสอน เมื่อวันที่ 1 มกราคม 2540 ได้โอนงานเด็กหญิงไปอยู่ในความดูแลของสถานสงเคราะห์เด็กบ้านเวียงพิงค์

วิสัยทัศน์

วิสัยทัศน์ หมายถึง ภาพในอนาคตขององค์กรที่ผู้นำและสมาชิกทุกคนร่วมกันวาดฝันหรือจินตนาการขึ้น ซึ่งสถานสงเคราะห์เด็กชายบ้านเชียงใหม่ (2549) มีวิสัยทัศน์ ดังนี้

1. เด็กได้รับการพัฒนาอย่างเต็มที่ตามศักยภาพ และเมื่อออกไปอยู่ในสังคมภายนอกสามารถพึ่งพาตนเอง ตลอดจนช่วยเหลือสังคมได้
2. สถานสงเคราะห์มีสภาพเสมือนบ้าน อยู่ร่วมกันแบบครอบครัว มีความรักและความอบอุ่น
3. สังคม ชุมชน องค์กรเครือข่ายต่างๆ มีส่วนร่วมในการช่วยเหลือพัฒนาเด็ก

วัตถุประสงค์

สถานสงเคราะห์เด็กชายบ้านเชียงใหม่ (2548) ได้รับการประกาศจากกระทรวงการพัฒนาสังคมและความมั่นคงของมนุษย์ ให้เป็นสถานสงเคราะห์ โดยมีหน้าที่ให้การอุปการะเลี้ยงดูและพัฒนาเด็กที่ซึ่งต้องได้รับการสงเคราะห์ ได้แก่

1. เด็กเร่ร่อน หรือเด็กกำพร้า
2. เด็กที่ถูกทอดทิ้งหรือพลัดหลง ณ ที่ใดที่หนึ่ง
3. เด็กที่ผู้ปกครองไม่สามารถอุปการะเลี้ยงดูได้
4. เด็กที่ผู้ปกครองมีพฤติกรรมหรือประกอบอาชีพไม่เหมาะสม อันอาจส่งผลกระทบต่อพัฒนาการทางร่างกายหรือจิตใจของเด็กที่อยู่ในความปกครองดูแล
5. เด็กที่ได้รับการเลี้ยงดูโดยมิชอบ ถูกใช้เป็นเครื่องมือแสวงหาประโยชน์โดยมิชอบ ถูกทารุณกรรม หรือตกอยู่ในภาวะอื่นใดอันอาจเป็นเหตุให้เด็กมีความประพฤติดีเสื่อมเสียในทางศีลธรรมอันดีหรือเป็นเหตุให้เกิดอันตรายแก่กายหรือจิตใจ

6. เด็กที่อยู่ในสภาพยากลำบาก

นอกจากนี้ กรมพัฒนาสังคมและสวัสดิการยังได้มอบหมายให้สถานสงเคราะห์เด็กชายบ้านเชียงใหม่ เป็นผู้แทนกรมในจังหวัดเชียงใหม่ เพื่อดำเนินการจัดบริการด้านสวัสดิการส่งเสริมสนับสนุน การมีส่วนร่วมของเครือข่าย โดยให้การช่วยเหลือแนะนำให้คำปรึกษาและประสานการส่งต่อหน่วยงานที่เกี่ยวข้อง

เป้าหมายการดำเนินงาน

สถานสงเคราะห์เด็กชายบ้านเชียงใหม่ (2549) มีเป้าหมายการดำเนินงาน ดังนี้คือ

1. ให้การอุปการะเลี้ยงดู ให้การศึกษาสามัญ และการฝึกวิชาชีพพื้นฐาน จัดหางานให้เด็กทำเพื่อให้มีอาชีพเลี้ยงตัวเองต่อไป
2. ให้การฟื้นฟูสมรรถภาพและพัฒนาเด็ก 4 ด้าน คือ ด้านการแพทย์ การศึกษา สังคม และอาชีพ เพื่อให้เด็กสามารถช่วยเหลือตนเอง และดำรงชีวิตอยู่ในสังคมได้โดยปกติสุข
3. ให้สถานสงเคราะห์เป็นครอบครัวทดแทนสำหรับเด็ก โดยอุปการะเลี้ยงดูเด็กให้มีความสุข และมีสุขภาพจิตที่ดีเช่นเดียวกับเด็กที่อยู่กับครอบครัวทั่วไป

ภารกิจ

สถานสงเคราะห์เด็กชายบ้านเชียงใหม่ (2548) มีภารกิจแบ่งเป็น 2 ภารกิจ คือ ภารกิจหลักและภารกิจรอง ดังนี้

ภารกิจหลัก สถานสงเคราะห์เด็กชายบ้านเชียงใหม่ ได้ดำเนินการภารกิจหลักดังนี้คือ

1. บริการสวัสดิการสังคมและสังคมสงเคราะห์ ดำเนินการตามยุทธศาสตร์กระทรวงการพัฒนาสังคมและความมั่นคงของมนุษย์ ตามยุทธศาสตร์การสร้างควมมั่นคงในการดำรงชีวิต โดยใช้รูปแบบการสงเคราะห์ที่มีคุณภาพ สร้างกระบวนการฟื้นฟูให้กลับคืนสู่ครอบครัวและอยู่ในชุมชนอย่างมีศักดิ์ศรี โดยให้บริการสวัสดิการสังคมด้วยปัจจัย 4 การพัฒนาคุณภาพชีวิต บริการทางด้านสังคมสงเคราะห์ บริการแนะแนว ให้คำปรึกษาและช่วยเหลือแก่ผู้ปกครองเด็ก

2. ส่งเสริมการศึกษาและการฝึกวิชาชีพ ดำเนินงานตามยุทธศาสตร์การพัฒนาของจังหวัดเชียงใหม่แบบบูรณาการ ยุทธศาสตร์การพัฒนาที่ยั่งยืน โดยพัฒนาทรัพยากรมนุษย์เพื่อเป็นฐานในการพัฒนา ขยายโอกาสทางการศึกษาอย่างทั่วถึง โดยเฉพาะผู้ด้อยโอกาส และสร้างโอกาสในการเรียนรู้เฉพาะด้านและความรู้สมัยใหม่ ด้วยการส่งเสริมให้เด็กในอุปการะทุกคนได้รับการศึกษาขั้นพื้นฐาน และส่งต่อไปในระดับที่สูงขึ้นตามความสามารถของเด็กแต่ละคน ตลอดจนเสริมสร้างความรู้เฉพาะด้านและความรู้สมัยใหม่

ภารกิจรอง สถานสงเคราะห์เด็กชายบ้านเชียงใหม่ ได้ดำเนินการกิจรรองดังนี้คือ

1. บริการด้านสวัสดิการสังคมและสังคมสงเคราะห์แก่เด็ก และครอบครัวในชุมชน ดำเนินการให้การสงเคราะห์เด็กในครอบครัวยากจนและสงเคราะห์ผู้มีรายได้น้อย และไร้ที่พึ่ง ตามยุทธศาสตร์การพัฒนาที่ยั่งยืน ยุทธศาสตร์ด้านการแก้ไขปัญหาความยากจนของจังหวัดเชียงใหม่ และการเชื่อมโยงต่อกับยุทธศาสตร์กรมพัฒนาสังคมและสวัสดิการ ยุทธศาสตร์กระทรวงการพัฒนาสังคมและความมั่นคงของมนุษย์ ยึดหลัก ลดการจ่าย เพิ่มรายได้ และสร้างโอกาส มุ่งส่งเสริมการบริโภค "ทำมาหากิน" เน้นกลุ่มคนจนที่มีรายได้ต่ำกว่า 20,000 บาท/ปี

2. สำรวจช่วยเหลือ ฟื้นฟูเด็กเร่ร่อน จังหวัดเชียงใหม่ ดำเนินงานตามภารกิจที่ได้รับมอบหมายจากสำนักป้องกันและแก้ไขปัญาการค้าหญิงและเด็ก กรมพัฒนาสังคมและสวัสดิการ และยุทธศาสตร์การพัฒนาที่ยั่งยืนด้านความมั่นคง ยุทธศาสตร์ด้านการจัดระเบียบสังคม โดยเป็นหน่วยงานขับเคลื่อน เครือข่ายในการทำงานร่วมกันระหว่างภาครัฐและเอกชน ให้ความรู้แก่องค์กรปกครองท้องถิ่น อบรบทักษะชีวิตสำหรับเจ้าหน้าที่ที่ทำงานด้านเด็กเร่ร่อน และจัดบ้านพักเด็กเร่ร่อน เพื่อรองรับเด็กที่ประสงค์จะปรับเปลี่ยนพฤติกรรม และเต็มใจที่จะได้รับการพัฒนาตนเอง

3. บริการสวัสดิการสังคมและสังคมสงเคราะห์แก่เด็ก และหญิงที่ตกเป็นเหยื่อการค้ามนุษย์ภาคเหนือตอนบน ดำเนินงานตามที่นายกรัฐมนตรีประกาศเจตนารมณ์และนโยบายการค้ามนุษย์เป็นวาระแห่งชาติและภารกิจของกรมพัฒนาสังคมและสวัสดิการกระทรวงการพัฒนาสังคมและความมั่นคงของมนุษย์ และตามยุทธศาสตร์ด้านความมั่นคงของจังหวัดเชียงใหม่ ยุทธศาสตร์ด้านความสงบเรียบร้อยและความปลอดภัยในชีวิตและทรัพย์สิน ยุทธศาสตร์ด้านการจัดระเบียบสังคมตลอดจนดำเนินงานตามบันทึกข้อตกลง เรื่องแนวทางปฏิบัติร่วมกันของหน่วยงานที่เกี่ยวข้องในการดำเนินการกรณีเด็กและหญิงซึ่งตกเป็นเหยื่อการค้ามนุษย์ในพื้นที่ 9 จังหวัดภาคเหนือ พ.ศ. 2546 โดยให้การดูแลและการคุ้มครอง บริการสวัสดิการด้านปัจจัย 4 ให้คำปรึกษาแนะแนวโดยทีมสหวิชาชีพด้านสังคมสงเคราะห์ ด้านกฎหมาย บริการบำบัดฟื้นฟูสภาพร่างกาย จิตใจ ตรวจร่างกาย การรักษาพยาบาล ติดต่อประสานงานกับหน่วยงานองค์กรที่เกี่ยวข้องเพื่อส่งกลับคืนสู่สังคมอย่างปลอดภัย

นโยบายและแนวทางในการปฏิบัติงาน

เพื่อให้สำเร็จตามวิสัยทัศน์ และวัตถุประสงค์ สถานสงเคราะห์เด็กชายบ้านเชียงใหม่ (2549) จึงกำหนดนโยบายและแนวทางในการปฏิบัติงาน ดังต่อไปนี้

1. เด็กในสถานสงเคราะห์ทั้งหมดจะต้องได้รับการพัฒนาให้สามารถช่วยเหลือตนเองได้เมื่อออกจากสถานสงเคราะห์ การทำงานเป็นการมองในภาพรวม ไม่ใช่มองในส่วนของการพัฒนาสังคมและสวัสดิการเท่านั้น แต่ทุกหน่วยงานของกระทรวงจะต้องช่วยกันในระดับกว้าง

2. การเลือกผู้ปกครองสถานสงเคราะห์ควรเลือกบุคคลที่เหมาะสม ตำแหน่งนักสังคมสงเคราะห์ต้องมีการหมุนเวียน สถานสงเคราะห์ต้องไม่เน้นเรื่องสถานที่และให้ความสะดวกสบายของสถานที่มากเกินไป ต้องเน้นที่ตัวเด็ก กล่าวคือ เด็กต้องร่าเริง มีความหวัง มีอนาคต ไม่กลัวผู้ปกครองจนเกินไป ต้องทำให้สถานสงเคราะห์เป็นสถานที่ซึ่งให้สิ่งดีๆ กับเด็กและเด็กในสถานสงเคราะห์ต้องมีคุณภาพชีวิตที่ดีกว่าเด็กในชนบททั่วไป

3. การศึกษาถึงสาเหตุว่าเหตุใดสถานสงเคราะห์จึงไม่ปล่อยเยาวชนที่มีอายุเกิน 18 ปี ออกไปจากสถานสงเคราะห์

4. ปัญหาที่ต้องช่วยกันดูแลคือเรื่องบุคลากร (ครูผู้ดูแลเด็ก) สถานสงเคราะห์ต้องส่งเด็กออกไปเรียนข้างนอก สำหรับเด็กที่มีปัญหา (กลุ่มเรียนช้า) ต้องจัดหาครูที่มีความชำนาญเฉพาะด้านมาสอน โดยอธิบดีจะประสานงานกับกระทรวงศึกษาธิการ ในการพัฒนาครูให้กับกรมประชาสงเคราะห์ต่อไป

5. สถานสงเคราะห์ต้องวางเป้าหมายว่า เด็กที่เข้ามาอยู่ในสถานสงเคราะห์ 100 คน ต้องออกไปกับครอบครัวบุญธรรมทั้งหมด 100 คน หรือร้อยละ 100 ภายในเวลาที่กำหนด ระบบการทำงานเรื่องครอบครัวอุปถัมภ์และครอบครัวบุญธรรมต้องปรับปรุงให้รวดเร็วยิ่งขึ้น ให้คนไทยมีโอกาสเลือกก่อน หลังจากนั้นให้ยกเด็กให้ต่างประเทศทั้งหมด ให้องค์กรภาคเอกชนดำเนินการประชาสัมพันธ์ให้คนมารับเด็กไปเลี้ยงดู

6. การจัดการสงเคราะห์ประวัติดังกล่าว ต้องแก้ไขให้รวดเร็ว และควรพิจารณาตอบแทนให้กับผู้ดำเนินการจัดการสงเคราะห์ประวัติดังกล่าวเป็นกรณีไป สำหรับค่าใช้จ่ายควรเรียกเก็บจากผู้รับเด็กเป็นบุตรบุญธรรม ทั้งนี้ควรมีการตกลงในหลักการให้ถูกต้อง

7. กรมพัฒนาสังคมและสวัสดิการต้องให้การดูแลเด็กที่ติดเชื้อเอชไอวีต่อไป

8. การรับมอบบริจาคสิ่งของ และเงินของหน่วยงานต่างๆ ควรจะเป็นระบบอย่างถูกต้อง ถ้าสถานสงเคราะห์ได้รับบริจาคมามากเพียงพอแล้ว จะมีการแบ่งปันให้กับสถานสงเคราะห์อื่นๆ ด้วย

การดำเนินงานของสถานสงเคราะห์เด็กชายบ้านเชียงใหม่

การดำเนินงานของสถานสงเคราะห์เด็กชายบ้านเชียงใหม่ (2549) ในการให้ความช่วยเหลือเด็กที่ประสบปัญหา ได้มีการแบ่งหน้าที่ความรับผิดชอบออกเป็นฝ่ายต่างๆ ดังนี้

1. ฝ่ายบริหารงานสถานสงเคราะห์ รับผิดชอบบริหารงานทั่วไปของสถานสงเคราะห์ เช่น สารบรรณ ชุรการ การเงินและการบัญชี งบประมาณ พัสดุครุภัณฑ์ ยานพาหนะ อาคารสถานที่ เวย์ยาม สถิติข้อมูล งานประสานสัมพันธ์ การเผยแพร่งาน โครงการ เป็นต้น

2. ฝ่ายส่งเสริมการศึกษา และฝึกวิชาชีพ มีหน้าที่ความรับผิดชอบ แบ่งออกเป็น 5 งาน ดังต่อไปนี้

2.1 งานการศึกษาสามัญ รับผิดชอบการให้การศึกษาสายสามัญแก่ผู้บริการ เช่น การศึกษาภาคบังคับ การศึกษาสูงกว่าภาคบังคับ การศึกษาผู้ใหญ่ และชั้นเรียนพิเศษ เป็นต้น

2.2 งานอบรมและฝึกอาชีพ รับผิดชอบการฝึกอบรมและฝึกวิชาชีพสาขาต่างๆ โดยการจัดส่งเด็ก ให้เด็กไปฝึกอาชีพ เพื่อให้เด็กเรียนรู้ และสามารถไปประกอบอาชีพเลี้ยงตัวเองได้ เมื่อพ้นจากสถานสงเคราะห์

2.3 งานโครงการครูอาสา รับอาสาสมัครภายนอกมาสอนหนังสือแก่เด็กในช่วงเย็น ตั้งแต่วันจันทร์ถึงวันศุกร์ เว้นวันพุธ โดยไม่มีค่าตอบแทน ส่วนการจัดกิจกรรมเสริมในวันพุธ

ซึ่งเป็นวันหยุดการสอนของครูอาสา มีการจัดกิจกรรมหลายอย่าง เช่น อบรมเกี่ยวกับยาเสพติด โรคติดต่อ อบรมเรื่องศีลธรรมจรรยา และการเดินแอโรบิก เป็นต้น

2.4 โครงการอนุรักษ์ศิลปวัฒนธรรม เป็นการเปิดสอนดนตรีไทย ดนตรีพื้นเมือง รำคาบ และการรำนกกระทาเป็นหลัก เป็นต้น

2.5 โครงการป้องกันและแก้ไขปัญหาลูกเร่ร่อน จังหวัดเชียงใหม่ ทำร่วมกับองค์กรที่ทำงานเกี่ยวข้องกับเด็ก ทั้งภาครัฐและเอกชน เช่น บ้านเวียงพิงค์ กลุ่มอาสาพัฒนาเด็ก YMCA เทศบาล ฯลฯ โดยร่วมกันออกสำรวจเด็กเร่ร่อนในชุมชน เพื่อรวบรวมข้อมูลเกี่ยวกับจำนวน เพศ อายุ ภูมิลำเนา ปัญหาของเด็กเร่ร่อน เพื่อนำมาวิเคราะห์ จัดทำแผนงานให้ความช่วยเหลือต่อไป และมีการนำเด็กของแต่ละหน่วยงานมาจัดกิจกรรมร่วมกัน เช่น การจัดแข่งกีฬา การเข้าค่าย ทักษะชีวิต เป็นต้น

3. ฝ่ายสังคมสงเคราะห์มีหน้าที่รับผิดชอบ แบ่งเป็น 5 งาน คือ

3.1 งานด้านวิชาการ

3.1.1 จัดทำแผนงาน/โครงการ

3.1.2 ดูแลนักศึกษาที่เข้ามาฝึกปฏิบัติงาน

3.1.3 ต้อนรับ/บรรยายสรุปแก่คณะบุคคลที่เข้ามาศึกษาดูงาน

3.2 งานธุรการ

3.2.1 งานรับ/ส่งหนังสือ

3.2.2 งานพัสดุ

3.2.3 งานทะเบียนประวัติเด็กและข้อมูลสถิติ

3.3 งานสงเคราะห์และคุ้มครองสวัสดิภาพเด็ก

3.3.1 ทำเรื่องรับ/จำหน่ายเด็ก

3.3.2 ติดตามสืบหาบิดามารดาหรือผู้ปกครองเด็ก

3.3.3 ติดตามหลักฐานเอกสารทะเบียนราษฎร/การศึกษา

3.3.4 ติดตามเด็กที่พ้นจากการสงเคราะห์

3.3.5 ปฏิบัติหน้าที่ตามประมวลกฎหมายอาญา ทั้งในชั้นสอบสวนและชั้นศาล

3.3.6 กำกับดูแลการปฏิบัติงานของพ่อแม่บ้าน พัฒนาเรือนนอนให้มี

ประสิทธิภาพ

3.3.7 ให้คำปรึกษาแก่บุคคลทั่วไปที่ประสบปัญหาการเลี้ยงดู

3.3.8 งานครอบครัวอุปการะ

3.3.9 งานสงเคราะห์เด็กในครอบครัว

3.3.10 งานพยาบาล

3.3.11 งานครอบครัวอุปถัมภ์

3.3.12 ปฏิบัติหน้าที่พนักงานเจ้าหน้าที่ตามพระราชบัญญัติคุ้มครองเด็ก

3.3.13 งานหรือ โครงการอื่นๆ ตามที่ได้รับมอบหมาย

3.4 งานแก้ไขป้องกันและพัฒนาจิตใจ

3.4.1 สำรวจพฤติกรรมเด็ก

3.4.2 แก้ไขปัญหารายบุคคลและรายกลุ่ม

3.4.3 ให้คำปรึกษาแก่เด็ก

3.4.4 จัดกิจกรรมวันสำคัญต่างๆ

3.4.5 ดูแลอำนวยความสะดวกแก่คณะบุคคลที่เข้ามาจัดกิจกรรมนันทนาการ

3.4.6 จัดกิจกรรมที่ช่วยในการพัฒนาเด็ก ทั้งทางด้านร่างกาย อารมณ์ สังคม

และสติปัญญา เช่น ทักษะศึกษา ค่ายพักแรม เป็นต้น

3.4.7 งานพัฒนาและฟื้นฟูเด็กพิเศษ

3.5 งานให้ความช่วยเหลือเด็กที่ตกเป็นเหยื่อการค้ามนุษย์

3.5.1 สอบประวัติ

3.5.2 ตรวจสอบสุขภาพ

3.5.3 ฟื้นฟูจิตใจ

3.5.4 ฝึกอาชีพ

3.5.5 ส่งกลับภูมิลำเนา

การให้บริการของสถานสงเคราะห์เด็กชายบ้านเชียงใหม่

สถานสงเคราะห์เด็กชายบ้านเชียงใหม่ (2549) ได้ดำเนินการให้การพัฒนาและสงเคราะห์เด็กเพื่อให้มีศักยภาพเช่นเดียวกับเด็กทั่วไปโดยมีการจัดบริการให้แก่เด็กในด้านต่าง ๆ ดังนี้คือ

1. การจัดอาคารที่พักอาศัยในสถานสงเคราะห์ บริเวณทั่วไปในสถานสงเคราะห์แต่ละแห่ง ส่วนใหญ่จะมีบริเวณหรือเนื้อที่สำหรับให้เด็กได้พักผ่อน หรือออกกำลังกาย เช่น สนามฟุตบอล สนามเด็กเล่น ตัวอาคารที่เด็กอยู่ใกล้เคียงกันเป็นกลุ่ม มีที่ทำการหรือสำนักงานอยู่ด้านหน้าบ้านพักเจ้าหน้าที่กระจายอยู่โดยรอบ จัดทำรั้วให้เลดูแข็งแรง และโปร่งตา จัดให้มีสถานที่สำหรับผู้ปกครองหรือบุคคลภายนอกที่มาเยี่ยมเด็ก

2. ตัวอาสารที่อยู่อาศัยมีการจัดการดำเนินการดังนี้

2.1 ห้องนอน สำหรับสถานสงเคราะห์ที่จัดอยู่แบบบ้านพักเป็นหลัง กรณีที่ยังต้องนอนรวมกันในห้องใหญ่ ๆ จะมีการจัดระเบียบเกี่ยวกับเตียงนอน มีหิ้งหรือตู้เสื้อผ้า

2.2 ห้องรับประทานอาหาร จัดให้มีห้องอาหารหรือโรงอาหารสำหรับทานอาหารร่วมกัน การจัดโต๊ะอาหาร ตลอดจนการทำความสะดวกหรือการจัดเก็บโต๊ะอาหาร มอบให้เด็กได้มีส่วนรับผิดชอบในการจัดทำ โดยอาจจัดเวรเป็นกลุ่มหรือต่างคนต่างช่วยกันทำก็ได้

2.3 ห้องนั่งเล่น ในบ้านพักหรือเรือนนอน มีห้องสำหรับนั่งเล่น เพื่อเป็นที่พักผ่อนของเด็กในยามที่กลับจากโรงเรียน หรือทำงานอดิเรก เช่น ร้องเพลง หรืออ่านหนังสือ ทำการบ้าน

2.4 ห้องพยาบาล จัดให้มีตู้ยาและอุปกรณ์ในการปฐมพยาบาล

3. บริการด้านการเลี้ยงดูเด็ก

3.1 จัดที่อยู่อาศัย อาหาร เครื่องนุ่งห่ม ยารักษาโรค และเครื่องใช้ที่จำเป็นแก่เด็ก โดยจัดให้มีเจ้าหน้าที่ปฏิบัติงานในตำแหน่ง พ่อบ้าน แม่บ้าน ประจำอาคารพัก ทำหน้าที่ดูแลเอาใจใส่ ให้ความรัก ความอบอุ่น และให้คำแนะนำปรึกษาแก่เด็ก เสมือนเป็นบิดา มารดา พี่ หรือแบบครอบครัวทั่วไป

3.2 จัดให้มีพี่เลี้ยงเด็กทำหน้าที่ช่วยพ่อบ้าน แม่บ้านดูแลความเป็นอยู่ของเด็กเล็กที่อายุต่ำกว่า 8 ปี

3.3 จัดอาหารวันละ 3 เวลา ส่วนเด็กที่ออกไปเรียนภายนอกสถานสงเคราะห์จะได้รับเงินเป็นค่าอาหารกลางวันและค่าพาหนะอีกส่วนหนึ่ง

4. บริการด้านการรักษาพยาบาล จัดให้มีเจ้าหน้าที่พยาบาลประจำภายในสถานสงเคราะห์ เพื่อให้บริการแก่เด็กเจ็บป่วย โดยจัดบริการให้ดังนี้

4.1 จัดให้มีเจ้าหน้าที่พยาบาลประจำสถานสงเคราะห์ ให้การดูแล ตรวจสอบสุขภาพทั่วไป การรักษาพยาบาลเบื้องต้น และคำแนะนำในการดูแลรักษาสุขภาพ

4.2 จัดให้มีการตรวจสุขภาพแก่เด็กเป็นประจำทุกเดือน

4.3 จัดให้เด็กได้รับการสร้างภูมิคุ้มกันโรค เช่น ฉีดวัคซีนป้องกันโรคระบาดและบริการทันตอนามัยเป็นประจำ

4.4 กรณีเกินขีดความสามารถของเจ้าหน้าที่พยาบาล เด็กจะถูกส่งตัวไปเข้ารับการรักษาพยาบาลที่โรงพยาบาลนครพิงค์ ซึ่งเป็นโรงพยาบาลของรัฐที่อยู่ใกล้สถานสงเคราะห์

5. บริการด้านการศึกษา

5.1 เด็กทุกคนจะได้รับการศึกษาภาคบังคับ (มัธยมศึกษาตอนต้น) เป็นอย่างต่ำ

5.2 จัดให้มีชั้นเรียนพิเศษสำหรับเด็กใหม่ เพื่อทดสอบพื้นฐานความรู้เดิมตลอดจนให้การศึกษากับเด็กที่เรียนช้า ซึ่งความรู้ยังไม่ถึงระดับ

5.3 สำหรับเด็กที่เรียนอยู่ในระดับประถมศึกษา จะส่งเข้าโรงเรียนสังกัดสำนักงานประถมศึกษาอำเภอแม่ริม จังหวัดเชียงใหม่

5.4 สำหรับเด็กที่เรียนในระดับมัธยมศึกษา จะส่งให้เรียนในเขตอำเภอแม่ริม และอำเภอใกล้เคียง เช่น โรงเรียนศึกษาสงเคราะห์ โรงเรียนวิทยาแม่ริม โรงเรียนนวมินทราชูทิศ

5.5 สำหรับเด็กที่มีผลการเรียนดีและมีความประพฤติดี ทางสถานสงเคราะห์จะให้การส่งเสริมสนับสนุนให้เรียนสูงขึ้น ไปทั้งในระดับมัธยมศึกษาตอนปลาย ระดับประกาศนียบัตรวิชาชีพ ระดับประกาศนียบัตรวิชาชีพชั้นสูง และระดับปริญญาตรีตามลำดับ

6. บริการด้านการฝึกวิชาชีพ ปัจจุบันจะมีนโยบายฝึกวิชาชีพภายนอกสถานสงเคราะห์จากสถาบันฝึกวิชาชีพ โดยเฉพาะและสถานประกอบสำหรับเด็กที่ไม่สามารถเรียนสายสามัญสูงกว่าระดับประถมศึกษาได้ สถานสงเคราะห์จะจัดให้เข้ารับการฝึกวิชาชีพต่าง ๆ ภายในสถานสงเคราะห์ จำนวน 5 สาขา ได้แก่ ช่างตัดผมชาย ช่างตัดเย็บเสื้อผ้า ช่างไม้ ครัวภัณฑ์ ช่างเชื่อมโลหะ เกษตรกรรม และเซรามิก นอกจากนี้ยังจัดให้เด็กที่เรียนสายสามัญเข้ารับการฝึกวิชาชีพสมทบด้วย เพื่อให้มีพื้นฐานความรู้ในด้านวิชาชีพ โดยที่ในระหว่างการฝึกวิชาชีพ ผลกำไรจากการจำหน่ายผลิตภัณฑ์จะแบ่งให้แก่เด็กซึ่งเป็นผู้ผลิต 70%

7. บริการด้านสังคมสงเคราะห์ ได้แก่ การดูแลผู้รับบริการ ตามหลักสังคมสงเคราะห์ การสอบประวัติ พินิจและวิเคราะห์ปัญหา แก้ไขปัญหาความประพฤติ ให้การสงเคราะห์เฉพาะราย หรือสงเคราะห์แบบกลุ่ม การเยี่ยมบ้านผู้รับบริการ การจัดหาครอบครัวทดแทนให้กับเด็ก การจัดนันทนาการและสันทนาการสำหรับผู้รับบริการ ประสานงานกับนักจิตวิทยา นักกายภาพบำบัด พยาบาลและเจ้าหน้าที่ประชาสัมพันธ์ในการแก้ไขปัญหา พฤติกรรมของผู้รับบริการ จัดการศพเมื่อผู้รับบริการเสียชีวิต พิจารณาให้ผู้รับบริการพ้นจากสถานสงเคราะห์ การณรงค์เพื่อให้ได้รับการสนับสนุนจากเอกชนในงานของสถานสงเคราะห์ งานสถิติ การศึกษาและงานอื่นๆ ที่เป็นวิชาการสังคมสงเคราะห์

8. บริการด้านการนันทนาการ จัดให้มีการฝึกกายบริหารเป็นประจำทุกเช้า จัดให้มีการเล่นกีฬาประเภทต่างๆ ทั้งในร่มและกลางแจ้ง จัดให้มีกิจกรรมกลุ่ม เช่น ค่ายพักแรม กิจกรรมลูกเสือ กิจกรรมเนตรนารี ยุวภาษาชุด การบำเพ็ญสาธารณประโยชน์ จัดนำเด็กไปทัศนศึกษา ฝึกดนตรีไทยและดนตรีสากล ตลอดจนการขับร้อง และการแสดงละคร จัดให้มีงานรื่นเริงในเทศกาลต่างๆ จัดวิทยุและโทรทัศน์ประจำอาคารพักเด็กทุกหลัง

9. บริการด้านกีฬา ให้การส่งเสริม สนับสนุนให้เด็กเล่นกีฬาอย่างเป็นรูปธรรม เพื่อปรับเปลี่ยนพฤติกรรมของเด็กให้เป็นไปในทางที่ดี ทำให้เด็กมีสุขภาพแข็งแรง อดทน มีระเบียบวินัย ซึ่งจะนำไปสู่การพัฒนาคุณภาพชีวิตที่ดีในอนาคต สถานสงเคราะห์ได้วางแนวทางด้านกีฬาไว้ดังนี้คือ

9.1 เล่นกีฬาเพื่อออกกำลังกาย

9.2 เล่นกีฬาเพื่อให้เกิดทักษะในการแข่งขัน โดยส่งเสริมให้เด็กได้มีโอกาสแข่งขันกีฬาในรายการต่างๆ อีกทั้งจัดการแข่งขันขึ้นเองภายในหน่วยงาน จัดหาวิทยากรที่มีความชำนาญเฉพาะทางในแต่ละประเภทกีฬาให้การฝึกอบรมเด็ก เพื่อให้เด็กเกิดทักษะ สามารถลงแข่งขันในระดับเยาวชนและระดับชาติในโอกาสต่อไป

10. บริการด้านการอบรมศีลธรรมจรรยา

10.1 จัดให้ผู้ปกครอง ผู้ช่วยผู้ปกครองสถานสงเคราะห์ นักสังคมสงเคราะห์ อาจารย์ และพ่อบ้านแม่บ้าน อบรมหน้าที่พลเมืองดี ศีลธรรมจรรยา มารยาท ความประพฤติดี และระเบียบวินัยที่ดีงาม เพื่อให้เด็กประพฤติตนเป็นพลเมืองที่ดีต่อไปในอนาคต

10.2 ส่งเสริมให้เด็กได้เรียนพุทธศาสนาวันอาทิตย์ ตามความสมัครใจ

11. บริการด้านอนุรักษ์ศิลปวัฒนธรรมล้านนา สถานสงเคราะห์ได้ดำเนินการตามโครงการอนุรักษ์ศิลปวัฒนธรรมล้านนาให้เด็กได้เรียนรู้มีความสามารถกล้าแสดงออกและเป็นตัวแทนเยาวชนในการเผยแพร่ศิลปวัฒนธรรมล้านนา อันเป็นมรดกล้ำค่าให้ดำรงอยู่สืบไป โดยได้รับการสนับสนุนวิทยากรซึ่งเป็นศิลปินแห่งชาติ และวิทยากรพื้นบ้านในกิจกรรมต่างๆ ดังนี้

11.1 คนตรีไทย เช่น ชิม ซอฮู้ ซอด้วง ฉาบ ฉิ่ง กรับ โหม่ง โทน รำมะนา และขลุ่ย

11.2 คนตรีพื้นเมือง สะล้อ ซอ ซึง การขับร้องเพลงซอ

11.3 ฟ้อนพื้นบ้าน กลองสะบัดชัย รำดาบ รำกลองมอญเซิง

12. บริการด้านการจัดหางาน เด็กในสถานสงเคราะห์ที่สำเร็จการศึกษาสายสามัญและสำเร็จการศึกษาระดับวิชาชีพแล้ว ทางสถานสงเคราะห์จะติดต่อหางานให้ตามความถนัดและความสมัครใจของเด็ก ซึ่งส่วนมากเป็นงานตามโรงงาน บริษัท ร้านค้า หน่วยราชการหรือองค์การของรัฐบาล

13. ด้านการพัฒนาฟื้นฟูและปรับสภาพ

13.1 ดูแลสังเกต และบันทึกรายงานเกี่ยวกับพฤติกรรมเด็ก โดยเฉพาะเด็กที่มีปัญหา

13.2 ดำเนินการป้องกัน เช่น การจัดประชุมระหว่างผู้ปกครองกับเจ้าหน้าที่ของฝ่ายต่างๆ ที่เกี่ยวข้อง เพื่อปรึกษาหารือร่วมกันในการแก้ไขปัญหาของเด็ก การจัดประชุมกลุ่มเด็ก เพื่อสนับสนุนให้เด็กได้แสดงความคิดเห็นและมีส่วนร่วมในการดำเนินกิจกรรมรวมถึงการแก้ไขปัญหา

และการปรับปรุงพัฒนาการของสถานสงเคราะห์ให้ดีขึ้น และการจัดกิจกรรมกลุ่มสังคม เพื่อเสริมสร้างประสบการณ์ชีวิตในด้านต่างๆ เช่น การรักษาสุขภาพ ความรู้เกี่ยวกับยาเสพติด เป็นต้น

14. บริการด้านการติดตามผลการให้การสงเคราะห์ คือเมื่อเด็กพ้นความอุปการะของสถานสงเคราะห์แล้ว ทางสถานสงเคราะห์จะติดตามผลการสงเคราะห์ช่วยเหลือเด็ก โดยส่งแบบฟอร์มที่จัดขึ้นไปทางไปรษณีย์ ให้เด็กกรอกข้อความ เพื่อจะได้ทราบสภาพความเป็นอยู่ การประกอบอาชีพ และฐานะทางครอบครัว หากมีโอกาสนักสังคมสงเคราะห์จะไปเยี่ยมเด็กด้วยตนเอง

15. บริการด้านสวัสดิการสังคม ได้แก่ การส่งเสริม สนับสนุน ความมีส่วนร่วมของเด็ก ครอบครัว และชุมชน ประสานเครือข่ายสวัสดิการสังคมอย่างเป็นระบบต่อเนื่องเช่น

15.1 การพัฒนาสถานสงเคราะห์และชุมชนใกล้เคียงในโอกาสต่างๆ

15.2 ส่งเสริมการมีส่วนร่วมของเด็กต่อภาครัฐและเอกชนในกิจกรรมต่างๆ

จะเห็นได้ว่าการให้บริการของสถานสงเคราะห์เด็กชายบ้านเชียงใหม่ เป็นการให้บริการที่ค่อนข้างครบถ้วนสมบูรณ์ แต่ในส่วนของการส่งเสริมสุขภาพจิตนั้นยังไม่ค่อยเด่นชัด โดยเฉพาะกิจกรรมที่ส่งเสริมคุณค่าในตนเองของเยาวชนในสถานสงเคราะห์ จึงมีโอกาทำให้เด็กในสถานสงเคราะห์ซึ่งเป็นบุคคลกลุ่มเสี่ยงที่จะมีคุณค่าในตนเองต่ำอยู่แล้ว ไม่ได้รับการพัฒนาคุณค่าในตนเองอย่างแท้จริง ซึ่งอาจทำให้เกิดปัญหาทั้งกับตัวเด็กเอง และสังคมต่อไป

คุณค่าในตนเอง

ความหมายของคุณค่าในตนเอง

ได้มีผู้ให้ความหมายของคำว่า “คุณค่าในตนเอง” ไว้หลายท่านด้วยกัน ดังนี้

คูเปอร์สมิธ (Coopersmith, 1981) ให้ความหมายของคุณค่าในตนเองว่า คุณค่าในตนเองเป็นการตัดสินคุณค่าของบุคคลตามความรู้สึกและทัศนคติที่มีต่อตนเอง ซึ่งแสดงออกในลักษณะของการยอมรับหรือไม่ยอมรับตนเอง แสดงให้เห็นถึงความเชื่อที่บุคคลมีต่อตนเองในด้านด้านความสำคัญ (significance) ความสามารถ (competence) คุณความดี (virtue) และความมีพลังอำนาจในตนเอง (power) ที่บุคคลอื่นสามารถรับรู้ได้จากคำพูดและท่าทีที่บุคคลนั้นแสดงออก

เบรนเด็น (Branden, 1985) ให้ความหมายของคุณค่าในตนเองว่าเป็นประสบการณ์ของการมีชีวิตอยู่ที่เราสามารถเรียนรู้ได้ และดำเนินชีวิตได้อย่างมีคุณค่า ประกอบด้วย 2 ส่วนคือ ความเชื่อมั่นในความสามารถของตน (self-efficacy) คือมีความมั่นใจ ในความสามารถ ด้านความคิด การเรียนรู้ การตัดสินใจได้อย่างเหมาะสม และอีกส่วนหนึ่งเป็นการนับถือตนเอง (self-respect) คือมีความมั่นใจในความถูกต้องที่ทำให้ตนเองมีความสุข มั่นใจในความสำเร็จ มิตรภาพ ความนับถือความรักและการเติมเต็มสิ่งที่เหมาะสมให้กับตนเอง

โรเซนเบิร์ก (Rosenberg, 1989) ให้ความหมายของคุณค่าในตนเองว่า คุณค่าในตนเองเป็นความรู้สึกภายในของบุคคล ในเรื่องการนับถือตนเอง การเห็นคุณค่าของตนเองและเชื่อมั่นในตนเอง

ลอว์เรนซ์ และ ลอว์เรนซ์ (Lawrence & Lawrence, 1996) ให้ความหมายของคุณค่าในตนเองว่าเป็นการประเมินค่าความแตกต่างระหว่างภาพลักษณ์แห่งตนหรือสิ่งที่บุคคลนั้นเป็นอยู่ (self-image) กับตัวตนในอุดมคติหรือสิ่งที่บุคคลนั้นอยากเป็น (ideal-self)

รีโซเนอร์ (Reasoner, 2006) ให้ความหมายของคุณค่าในตนเองว่าเป็นประสบการณ์ที่พบเจอในชีวิต เป็นความรู้สึกดีๆ หรือความคิดทางบวกเกี่ยวกับตนเอง และผู้ที่มีคุณค่าในตนเองเพียงพอนำไปสู่ชีวิตที่มีความสุข

เบเนดecto (Benedetto, 2006) ให้ความหมายของคุณค่าในตนเองว่าเป็นการที่บุคคลประเมินค่าของตนเอง ทั้งทางบวกและทางลบ

เกียรติวรรณ อมาตยกุล (2540) ให้ความหมายของคุณค่าในตนเองว่าเป็นความรู้สึกดีๆ ที่บุคคลมีต่อตนเอง โดยที่ไม่ต้องไปเปรียบเทียบกับผู้อื่นหรือสิ่งอื่น

อุมาพร ตรังคสมบัติ (2543) ให้ความหมายของคุณค่าในตนเองว่าเป็นความคิดของบุคคลเกี่ยวกับตนเองว่าเป็นคนมีคุณค่า มีความหมายและมีประสิทธิภาพเพียงใด

สำนักงานเลขาธิการสภาการศึกษา (2549) ให้ความหมายของคุณค่าในตนเองว่าเป็นการประเมินตนเองตามความรู้สึกรู้สึกของตนเอง ว่าตนเองเป็นคนที่มีความสามารถ มีความสำคัญ มีการประสบผลสำเร็จในการทำงาน รวมทั้งการยอมรับ การเห็นคุณค่าจากคนในสังคมที่มีต่อตนเอง ตลอดจนการมีเจตคติที่ดีต่อตนเอง มีความเชื่อมั่น ในตนเอง ซึ่งบุคคลที่เห็นคุณค่าในตนเอง มองตนเองในแง่ดี ก็จะทำให้เกิดความรู้สึกกับบุคคลอื่นในแง่ดีด้วย

การศึกษากครั้งนี้ใช้ความหมายของคุณค่าในตนเองตามคูเปอร์สมิธ (1981) เหตุผลเพราะคูเปอร์สมิธ เป็นที่ยอมรับในหมู่นักวิชาการ ว่าเป็นผู้ที่ศึกษาเกี่ยวกับคุณค่าในตนเองมาโดยตลอด และมีผู้อ้างอิงงานของคูเปอร์สมิธมาจนถึงปัจจุบัน (Gerald, 2006; Gozil, 2001; Jacob, Elsie, & Catharine, 2006) โดยสามารถสรุปความหมายของคุณค่าในตนเองได้ว่า คุณค่าในตนเอง คือ การรับรู้ของบุคคลที่มีต่อตนเองในด้านการยอมรับหรือไม่ยอมรับตนเองในด้านความสำคัญ ความสามารถ คุณความดี และความมีพลังอำนาจในตนเอง ที่บุคคลอื่นสามารถรับรู้ได้จากคำพูด และท่าทีที่บุคคลนั้นแสดงออก

ความสำคัญของการเห็นคุณค่าในตัวเอง

คุณค่าในตนเองเป็นความต้องการขั้นพื้นฐานทางจิตใจที่ทำให้บุคคลดำรงชีวิตอยู่ได้อย่างมีความสุขและประสบความสำเร็จ กล่าวคือ คุณค่าในตนเองเป็นสิ่งที่มีความสำคัญต่อการดำรงชีวิต เช่นเดียวกับอาหาร น้ำ ออกซิเจน ที่บุคคลต้องการเพื่อการอยู่รอดทางร่างกาย ในทำนองเดียวกันบุคคลก็ต้องการความรู้สึกดี เกี่ยวกับตนเอง เพื่อการอยู่รอดทางใจ นอกจากจะเป็นความต้องการพื้นฐานแล้ว คุณค่าในตนเองยังเป็นปัจจัยที่ทำให้บุคคลต่อสู้กับปัญหาและอุปสรรคต่างๆ ในชีวิตได้ ทำให้ไม่พ่ายแพ้ และสามารถดำรงชีวิตด้วยชัยชนะ (อุมาพร ตรังคสมบัติ, 2543) คุณค่าในตนเองนั้นมีความสำคัญต่อทุกช่วงชีวิตของเด็ก เด็กที่มีความนับถือตนเองต่ำหรือมีความรู้สึกที่ไม่ดีต่อตนเอง ก็เปรียบเสมือนกับเป็นคนที่มีภาพลักษณ์ทางบุคลิกภาพ เช่นเดียวกับความพิการทางร่างกาย ซึ่งจะทำให้ประสบความล้มเหลวในชีวิตทุกๆ ด้าน ได้ (สำนักงานเลขาธิการสภาการศึกษา, 2549) และเมื่อเข้าสู่วัยผู้ใหญ่แล้วจะทำให้มองตนเองได้ชัดเจนยิ่งขึ้น โดยที่ผู้ใหญ่ยอมรับตนเองมากขึ้น เพื่อฝึ้น้อยกว่าวัยรุ่นและมีวุฒิภาวะที่สมบูรณ์ เพราะได้เรียนรู้ที่จะเผชิญกับสิ่งที่ตัวเองขาดและพยายามเพิ่มความเข้มแข็งให้กับตนเอง คุณค่าในตนเอง ของวัยนี้จึงไม่มีการเปลี่ยนแปลงอย่างรวดเร็วมากนัก และในวัยสูงอายุมักจะมีการเปลี่ยนแปลงคุณค่าในตนเองอีกครั้ง เนื่องจากอยู่ในวัยที่มี

การเปลี่ยนแปลงในทางเสื่อมลงของร่างกายบางส่วน บุคคลที่เห็นคุณค่าในตนเองจะกล้าเปิดเผยตนเองให้ผู้อื่นได้โดยไม่รู้สึกลำบากใจ มีความรู้สึกมั่นคงปลอดภัยสูง จึงไม่รู้สึกกระทบกระเทือนต่อการดำเนินวิพากษ์วิจารณ์จากผู้อื่นโดยง่าย และมีการใช้กลไกในการป้องกันตนเองน้อย มีการยอมรับตนเอง ไม่รู้สึกด้อยกว่าคนอื่น กล้าแสดงความคิดเห็นของตนเอง ในขณะที่เดียวกันก็เปิดใจกว้าง ยอมรับความคิดเห็นของผู้อื่นได้ (Hill & Smith, 1990) สามารถดำเนินชีวิตได้อย่างมีเหตุผล ยอมรับความแตกต่างระหว่างบุคคลได้ ผู้ที่มีคุณค่าในตนเองสูงจึงมักประสบผลสำเร็จในการดำเนินชีวิตตั้งใจปรารถนา นอกจากนี้คุณค่าในตนเองยังเป็นรากฐานของภาวะสุขภาพทางจิตและสังคม จึงมีความสำคัญในการพัฒนาบุคคลโดยเฉพาะในด้านสุขภาพจิตดังนี้ คือ ทำให้บุคคลมีความชื่นชมและพึงพอใจในตนเอง มองตนเองทางบวก รู้ว่าตนเองมีค่ามีความสามารถ และใช้ศักยภาพของตนเองได้อย่างเต็มที่ ในการดำเนินชีวิต อันก่อให้เกิดประโยชน์ทั้งต่อตนเองและต่อสังคม (Gammon; Taft, อ้างใน สุกัญญา พิระวรรณกุล, 2541) การมีคุณค่าในตนเองสูง ช่วยให้บุคคลสามารถเผชิญอุปสรรคต่างๆ ที่เข้ามาในชีวิตด้วยจิตใจที่เข้มแข็งมั่นคง หลีกเลี่ยงความรุนแรงของปัญหาได้เป็นอย่างดี มีความเป็นอิสระไม่พึ่งพาใคร สามารถอยู่ร่วมกับบุคคลอื่นได้อย่างมีประสิทธิภาพ สามารถยอมรับสถานการณ์ที่ทำให้ตนเองรู้สึกผิดหวัง และท้อแท้ใจได้ด้วยความเชื่อมั่น ด้วยความหวังและความกล้าหาญ จึงทำให้บุคคลประสบผลสำเร็จ มีความสุข และสามารถดำเนินชีวิตได้ตามที่ตนปรารถนา ในทางตรงกันข้ามบุคคลที่มีคุณค่าในตนเองต่ำจะไม่เชื่อมั่นในตนเอง มองตนเองว่าไร้ค่า ไม่มีความสามารถ รู้สึกว่าตนเองมีปมด้อยและมักจะใช้กลไกในการป้องกันตนเอง (Branden, 1985) อีกทั้งมีความวิตกกังวลสูง รู้สึกไม่มีความสุข เก็บกดอารมณ์และความรู้สึกของตนเอง ไม่กล้าแสดงความคิดเห็นหรือความต้องการที่แท้จริง (Gergen, 1971) รู้สึกหวั่นไหวต่อคำวิพากษ์วิจารณ์จากบุคคลอื่น ไม่สามารถเผชิญปัญหา มองโลกในแง่ร้าย และไม่สามารถสร้างสัมพันธภาพที่ดีกับบุคคลอื่นได้ (Coopersmith, 1984)

ดังนั้นจะเห็นได้ว่าคุณค่าในตนเองของแต่ละบุคคลจะเป็นสิ่งผลักดันให้บุคคลนั้นมีความสุข ประสบความสำเร็จในชีวิต ซึ่งเกิดจากการรับรู้ว่าคุณค่าตนเองเป็นเช่นไร มีจุดเด่น จุดด้อยอย่างไร และพยายามรักษาจุดดี แก้ไขจุดด้อย ด้วยวิจรรณญาณของตนเองอย่างมีสติ รวมถึงมีความเชื่อมั่นในพลังความสามารถของตน และสามารถนำเสนอจุดเด่นให้เป็นที่ยอมรับของบุคคลอื่น มีความสุขในการดำเนินชีวิตประจำวัน ในขณะที่เยาวชนในสถานสงเคราะห์ เป็นกลุ่มที่ถูกมองว่าด้อยค่า จากสาเหตุต่างๆ เช่นการถูกทอดทิ้งจากครอบครัว ฐานะยากจน บิดามารดาต้องโทษ และเป็นเด็กที่ขาดความรักความอบอุ่นจากครอบครัว ซึ่งสิ่งต่างๆ เหล่านี้เป็นผลบั่นทอนคุณค่าในตนเองอย่างมาก ผู้ที่เกี่ยวข้องทุกฝ่ายจึงจำเป็นต้องหาแนวทางในการพัฒนาคุณค่าในตนเองของเด็กในสถานสงเคราะห์อย่างรีบด่วน เพื่อป้องกันปัญหาที่จะตามมาต่อไป

กระบวนการพัฒนาคุณค่าในตนเอง

กระบวนการพัฒนาของคุณค่าในตนเองจะเกิดขึ้นอย่างต่อเนื่อง และมีการเปลี่ยนแปลงได้ตลอดทุกช่วงวัยของชีวิต (Barry, 1989; Coopersmith, 1981) ในช่วงของวัยรุ่นถึงวัยผู้ใหญ่ตอนต้น ต้องมีการตัดสินใจเกี่ยวกับตนเองหลายอย่างได้แก่ การเลือกแนวทางการศึกษา การประกอบอาชีพในอนาคต ความคาดหวังเกี่ยวกับผลสำเร็จในการประกอบอาชีพ การมีส่วนร่วมในกิจกรรมของสังคมและการยอมรับของสังคม ความสำเร็จในชีวิตสมรส และความสามารถในการแสดงบทบาทที่ตนได้รับ และช่วงวัยผู้สูงอายุเกิดปัญหาภาวะสุขภาพ การเกษียณอายุการทำงาน การสูญเสียชีวิตของกลุ่มสมรส ตลอดจนการสูญเสียความสามารถด้านร่างกาย (กอบกุล พันธุ์เจริญวรกุล, 2531) จากการที่บุคคลมีพัฒนาการจากวัยเด็กเข้าสู่วัยรุ่น วัยผู้ใหญ่ และวัยสูงอายุ พัฒนาการดังกล่าวจึงส่งผลให้บุคคลก้าวออกสู่สังคมภายนอกมากขึ้น มีประสบการณ์และสิ่งแวดล้อมใหม่ๆ มีงานทำที่ตนเองพึงพอใจ มีการรับรู้ภาวะสุขภาพดี ซึ่งการปฏิสัมพันธ์กับสิ่งแวดล้อมที่เปลี่ยนแปลงในทางที่ดี จะทำให้มีโนภาพที่บุคคลมีต่อตนเองเปลี่ยนแปลงไปจากเดิม (Chandler & Drake, 1991)

คุณค่าในตนเองสามารถเสริมสร้างหรือพัฒนาได้ตามระดับขั้นตอนพัฒนาการ 8 ขั้นของอีริคสัน พัฒนาการแต่ละขั้นติดต่อกันสืบเนื่องกันตลอดเวลา โดยมีพัฒนาการทางด้านร่างกายเป็นตัวนำไปสู่พัฒนาการขั้นต่อไป สิ่งที่มีอิทธิพลต่อการพัฒนาการคือ แรงขับพื้นฐานภายในร่างกาย อิทธิพลจากวัฒนธรรม และความแตกต่างของแต่ละบุคคล ซึ่งสรุปรวบรวมได้ดังนี้คือ (พรหมทิพย์ ศิริวรรณบุษย์, 2547; ศรีเรือน แก้วกังวาน, 2548; อุมพร ตรังคสมบัติ, 2543; George, 2006)

ขั้นตอนที่ 1 ความไว้วางใจและความไม่ไว้วางใจในผู้อื่น (trust-mistrust) เป็นระยะวัยทารกแรกเกิดจนถึง 1 ขวบ ในวัยนี้คุณค่าในตนเองเกิดจากความรู้สึกดีๆ ที่เกิดขึ้นระหว่างบิดามารดาหรือบุคคลที่ให้การเลี้ยงดูกับทารก เมื่อทารกได้รับการกอดอย่างอบอุ่น ภาพแห่งตนที่เกิดขึ้นจะเชื่อมโยงกับความรู้สึกอบอุ่น ปลอดภัย และรู้สึกทะนุถนอม การที่ทารกได้รับการตอบสนองความต้องการทางด้านร่างกาย และความรักความอบอุ่น ทำให้ทารกได้รับความสุขสบายทั้งทางร่างกายและจิตใจ ในขั้นตอนนี้ถ้าได้รับการตอบสนองมากเกินไปจะกลายเป็นคนไว้วางใจคนง่ายเกินไป ในทางตรงกันข้ามถ้าไม่ได้รับการตอบสนองเลยก็มักจะเป็นคนระแวงง่าย แต่ถ้าได้รับการตอบสนองที่สมดุลจะทำให้ทารกมีความรู้สึกที่ดีต่อตนเอง รู้สึกพอใจในร่างกายของตน และความพอใจนี้จะกลายเป็นความรู้สึกว่าตนเองดี น่ารักและเป็นที่ยอมรับของบิดามารดา พัฒนาการความรู้สึกว่าโลกนี้ยังมีความหวัง ความรู้สึกนี้เป็นความรู้สึกที่มีคุณค่าในตนเองของมนุษย์ เพราะเป็นพลังผลักดันให้มนุษย์ต่อสู้อุปสรรคต่าง ๆ ซึ่งกลุ่มบุคคลที่มีอิทธิพลต่อพัฒนาการในขั้นตอนนี้คือบิดา มารดาหรือผู้ให้การเลี้ยงดู

ขั้นตอนที่ 2 ความเป็นตัวของตัวเองกับความละอายและไม่แน่ใจ (autonomy-shame and doubt) เริ่มตั้งแต่ 1 ขวบ ถึง 3 ขวบ ระยะนี้เป็นระยะที่เด็กพัฒนาบุคลิกภาพในเชิงความเป็นตัวของตัวเองหรือความละอายและไม่แน่ใจ บิดา มารดาหรือผู้เลี้ยงดูมีความเข้าใจเด็ก ทำให้เกิดความสัมพันธ์ระหว่างความเป็นตัวของตัวเองกับความละอายใจและไม่แน่ใจ ซึ่งจะช่วยให้เด็กเติบโตขึ้นเป็นผู้ใหญ่รู้จักควบคุมตนเอง มีความเป็นตัวของตัวเองตามความเหมาะสม มีความเชื่อมั่นในความสามารถของตนเอง รู้จักตัดสินใจได้ด้วยตนเอง บุคคลที่มีความสำคัญต่อการพัฒนาการในขั้นนี้คือ บิดา มารดาหรือผู้เลี้ยงดู

ขั้นตอนที่ 3 ความคิดริเริ่มและความรู้สึกผิด (initiative-guilt) เริ่มตั้งแต่ 3 ขวบ ถึง 6 ขวบ จุดเริ่มต้นของคุณค่าในตนเองจะเริ่มมีในช่วงวัยก่อนเข้าเรียน (Berk, 2003) โดยเด็กมองเห็นความแตกต่างของตนจากการรับรู้ในเรื่องของสติปัญญา ความพร้อมทางการเรียน การได้รับการยกย่อง ขอมรับจากพ่อแม่ และเพื่อน ๆ และลักษณะทางกาย ซึ่งการพัฒนาคุณค่าในตนเองของเด็กแต่ละคนจะพัฒนาไปช้า ๆ ทีละด้าน ในลักษณะของการจัดระบบ เช่น หน้าตาดีหรือไม่ดี ต่อมาจะเป็นการนำมาบูรณาการผสมผสานและนำไปสู่การสร้างภาพพจน์เกี่ยวกับตน จนสามารถประเมินค่าของตนเองได้ เป็นระยะที่เด็กรู้จักใช้ความคิดค้น มีความคิดริเริ่มสร้างสรรค์ ค่อนข้างซุกซนมาก เล่นแบบพอหรือแม่ที่เป็นเพศเดียวกันกับตน ความสมดุลระหว่างความคิดริเริ่มและความรู้สึกผิดจะทำให้เด็กพัฒนาเป็นคนชอบสร้างสรรค์ รู้จักคิดหาวิธีแก้ไขปรับปรุงกิจการต่าง ๆ ที่ต้องกระทำ และเป็นคนที่กล้าเผชิญความเป็นจริง บุคคลที่มีผลต่อการพัฒนาการในขั้นนี้คือ สมาชิกในครอบครัว

ขั้นตอนที่ 4 ระยะเวลาฝึกทักษะในสังคมและการเกิดปมด้อย (industry-inferiority) เริ่มตั้งแต่ 6 ขวบ ถึง 12 ขวบ เป็นระยะที่เด็กเริ่มก้าวสู่สังคมนอกบ้าน ฝึกฝนทักษะตลอดจนกิจกรรมต่าง ๆ ได้ร่วมมือหรือแข่งขันกันทำงาน ทำให้เด็กได้รับประสบการณ์ใหม่ๆมากขึ้น เมื่อเด็กสามารถสร้างความสำเร็จให้กับตนเองได้เขาจะเรียนรู้ว่าความสำเร็จเป็นสิ่งที่น่าภาคภูมิใจ ซึ่งจะช่วยพัฒนาคุณค่าในตนเองให้เพิ่มสูงขึ้น ซึ่งบุคคลที่มีความสำคัญต่อการพัฒนาการในขั้นนี้คือ เพื่อนบ้าน บุคคลที่อยู่ในโรงเรียน ได้แก่ ครู เพื่อนนักเรียน เป็นต้น

ขั้นตอนที่ 5 การสร้างเอกลักษณ์แห่งตนเองและความสับสนในเอกลักษณ์แห่งตน (identity-identity confusion) เริ่มตั้งแต่ 12 ปี ถึง 20 ปี เป็นระยะที่แสวงหาเอกลักษณ์เกี่ยวกับตนเอง มีความเป็นตัวของตัวเองตัดสินใจโดยอาศัยอุดมคติความเชื่อและค่านิยมของตนเอง ผู้ที่มีความสมดุลในขั้นตอนนี้ จะทำให้เขารู้สึกเคารพในสิทธิและความคิดของผู้อื่น วางตัวได้เหมาะสมกับบทบาทที่ถูกกำหนดโดยเพศของตนเอง และบุคคลที่มีอิทธิพลต่อการพัฒนาการในขั้นตอนนี้คือ เพื่อนรุ่นเดียวกัน เพื่อนต่างกลุ่มและผู้ที่ได้รับการนับถือเป็นตัวแบบ

ขั้นตอนที่ 6 ความใกล้ชิดผูกพันและความโดดเดี่ยว (intimacy-isolation) เริ่มตั้งแต่ 20 ปี ถึง 40 ปี ซึ่งเป็นวัยผู้ใหญ่ตอนต้น วัยนี้จะแสวงหามิตรภาพที่ผูกพันลึกซึ้ง ซึ่งได้แก่ คู่ครอง สำหรับบุคคลที่ไม่มีโอกาสพบคู่ครองก็จะมีเพื่อนสนิทที่สัมพันธ์กันอย่างไว้นื้อเอื้อใจนับถือซึ่งกันและกัน ความสมดุลในขั้นตอนนี้จะช่วยทำให้เป็นคนมีไมตรีจิต มีความรักแบบผู้ใหญ่ที่มีลักษณะเอื้ออาทรต่อกัน ซึ่งบุคคลที่มีผลต่อการพัฒนาในขั้นตอนนี้คือ คู่ชีวิต เพื่อนสนิท ผู้ร่วมงาน

ขั้นตอนที่ 7 การบำรุงส่งเสริมผู้อื่นและการพะวงเฉพาะตน (generatively-self absorption) เริ่มตั้งแต่ 40 ปี ถึง 60 ปี เป็นระยะวัยกลางคนซึ่งมีคุณสมบัติของความเอื้ออาทรที่จริง ในขณะที่คุณสมบัติของความรักแท้เกิดในวัยผู้ใหญ่ตอนต้น บุคคลจะแสดงความอาทรโดยการแบ่งปัน การเลี้ยงดู การแนะนำ การสร้างสรรค์ทั้งในสิ่งที่เป็วัตถุสิ่งของ ความรู้ ความคิด ความชำนาญต่าง ๆ ต่อบุคคลอื่นและต่อสังคมส่วนรวม ทำให้เกิดความรู้สึกเป็นสุขพึงพอใจในชีวิตของตนเอง เห็นตนเองมีคุณค่ามีความสำคัญ ผู้ที่มีความสมดุลในขั้นตอนนี้จะพัฒนาคุณค่าในตนเองให้เพิ่มสูงขึ้น ทำให้เกิดความรู้สึกเป็นมนุษย์ที่มีค่ามากมาย บุคคลที่มีอิทธิพลต่อการพัฒนาในขั้นตอนนี้คือ เพื่อนร่วมงาน สมาชิกในครอบครัว

ขั้นตอนที่ 8 ความมั่นคงทางจิตใจและความสิ้นหวัง (integrity-despair) เริ่มตั้งแต่ 60 ปีขึ้นไป บุคคลจะรู้สึกว่าได้กระทำกิจต่าง ๆ ที่ควรทำเสร็จสิ้นตามหน้าที่ของตนแล้ว เช่น การเลี้ยงดูบุตร การได้แบ่งปันความรู้ ความคิดแก่ผู้อื่น ได้พบและยอมรับทั้งความสำเร็จและความล้มเหลวของชีวิตตนเอง ถ้าบุคคลย้อนกลับไปดูชีวิตอย่างไม่ยึดมั่นถือมั่น รู้จักปล่อยวาง สามารถทำใจยอมรับชีวิตของตนและผู้อื่นอย่างเป็นจริง จะทำให้บุคคลมีความพอใจในชีวิตของตนและมีคุณค่าในตนเองทางบวก แต่ถ้าบุคคลยังมีความรู้สึกอาลัยอาวรณ์ ความรู้สึกสูญเสีย ยอมรับอดีตไม่ได้ กลัวความตายที่กำลังจะมา จะทำให้บุคคลรู้สึกสูญเสียความภาคภูมิใจในตนเองและคุณค่าในตนเองจะลดต่ำลง ความสมดุลในขั้นตอนนี้จะช่วยทำให้บุคคลสำนึกตนเองตลอดเวลา รู้จักปล่อยวางและเสริมสร้างคุณค่าในตนเองให้เพิ่มสูงขึ้นได้ ซึ่งบุคคลที่มีความสำคัญต่อการพัฒนาในขั้นนี้คือ บุคคลที่ใกล้ชิดและบุคคลภายในครอบครัว

เนื่องจากเยาวชนในสถานสงเคราะห์เด็กชายบ้านเชียงใหม่ที่ต้องการศึกษา มีอายุอยู่ในช่วง 12 ปี ถึง 15 ปี ซึ่งอยู่ในระยะการสร้างเอกลักษณ์แห่งตนเองและความสับสนในเอกลักษณ์แห่งตน (identity-identity confusion) หรือ อยู่ในช่วงวัยรุ่น ซึ่งเป็นช่วงวัยที่สำคัญในการพัฒนาคุณค่าในตนเอง เพราะเป็นระยะที่มโนทัศน์เกี่ยวกับตนเองของมนุษย์ มีการเปลี่ยนแปลงมากกว่าระยะใดๆ (เพ็ญพิไล ฤทธาภรณ์, 2549; ศรีเรือน แก้วกังวาน, 2545) ตามคำจำกัดความขององค์การอนามัยโลก วัยรุ่น คือวัยที่มีอายุอยู่ในช่วง 10-19 ปี เป็นวัยที่มีการเปลี่ยนแปลง 3 ลักษณะ คือ เป็นวัยที่มีพัฒนาการด้านร่างกายตั้งแต่เริ่มมีการเปลี่ยนแปลงของอวัยวะเพศจนกระทั่งมีวุฒิภาวะ

ทางเพศอย่างสมบูรณ์ มีพัฒนาการทางด้านจิตใจ โดยเปลี่ยนจากวัยเด็กเป็นวัยรุ่นใหญ่ และมีการเปลี่ยนแปลงด้านสังคมและเศรษฐกิจจากการที่เป็นบุคคลที่ต้องพึ่งครอบครัวมาเป็นบุคคลที่สามารถเลี้ยงตัวเองได้ (World Health Organization [WHO], 2002)

คุณค่าในตนเองของวัยรุ่น

ถึงแม้ว่ากระบวนการพัฒนาคุณค่าในตนเองจะเกิดขึ้นอย่างต่อเนื่อง และมีการเปลี่ยนแปลงได้ตลอดทุกช่วงวัยของชีวิต (Coopersmith, 1981) แต่ช่วงวัยที่จะมีผลกระทบอย่างมากในการพัฒนาคุณค่าในตนเอง คือ ช่วงวัยรุ่น โดยเฉพาะช่วงวัยรุ่นตอนต้นอายุระหว่าง 12-15 ปี กล่าวคือ ในวัยรุ่นเป็นระยะที่เด็กกำลังก้าวสู่ผู้ใหญ่ และเป็นระยะที่บุคลิกภาพและเอกลักษณ์ของแต่ละบุคคลก่อตัวขึ้นอย่างถาวร (ศรีเรือน แก้วกังวาล, 2545) เพราะฉะนั้น วัยรุ่นจะถูกอิทธิพลของเพื่อนครอบงำอย่างรุนแรง พฤติกรรมของเขาจะเปลี่ยนแปลงไปตามที่เพื่อน ๆ ในวัยเดียวกันได้สนองตอบต่อเขา ยอมรับและวิพากษ์วิจารณ์ตัวเขาทั้งในทางบวกและทางลบ เป็นผลให้เขาเกิดทัศนคติต่อตนเองและเกิดการเปลี่ยนแปลงคุณค่าในตนเองซึ่งอาจเป็นทางบวกหรือลบก็ได้ (Ausubel, 1978) โดยพัฒนาการที่สำคัญๆ ของวัยรุ่น มีดังนี้

1. พัฒนาการทางร่างกาย (physical development)
2. พัฒนาการทางจิตใจ (psychological development)
3. พัฒนาการทางสังคม (social development)

พัฒนาการทางร่างกาย

วัยรุ่นเป็นช่วงวัยที่มีการเจริญเติบโตทางด้านร่างกายอย่างเต็มที่ ความสูงและน้ำหนักตัวจะเพิ่มขึ้นอย่างรวดเร็วในช่วงที่วัยรุ่นมีการเจริญเติบโตอย่างรวดเร็ว ลักษณะทางเพศอาจปรากฏให้เห็นชัดเจนหรือไม่ชัดเจนก็ได้ ลักษณะต่าง ๆ ที่เกิดขึ้นภายในร่างกายของวัยรุ่นส่วนใหญ่ได้รับอิทธิพลจากฮอร์โมนที่เกิดจากการทำงานของต่อมไร้ท่อ การเจริญเติบโตหรือการเปลี่ยนแปลงที่เกิดขึ้นทั้งภายนอกและภายในร่างกายที่ปรากฏมีดังนี้

1. การเปลี่ยนแปลงทางร่างกาย (physical changes) วัยรุ่นจะมีส่วนสูงและน้ำหนักเพิ่มมากขึ้น เนื่องจากการเจริญเติบโตเป็นไปอย่างรวดเร็ว (Santrock, 1996; Steinberg, 1996) แขนขาจะยาวขึ้นก่อนจะเห็นการเปลี่ยนแปลงอื่นประมาณ 2 ปี เพศหญิงจะไขมันมากกว่าชายที่มีกล้ามเนื้อมากกว่า ทำให้เพศชายแข็งแรงกว่า

2. การเปลี่ยนแปลงทางเพศ (sexual changes) สิ่งที่เราเห็นได้ชัดเจน คือวัยรุ่นชายจะเป็นหนุ่มขึ้น นมขึ้นพาน (หัวนมโตขึ้นเล็กน้อย กดเจ็บ) เสียงแตก หนวดเคราขึ้น และเริ่มมีฝันเปียก (nocturnal ejaculation) คือการหลั่งน้ำอสุจิในขณะที่หลับและฝันเกี่ยวกับเรื่องทางเพศ การเกิดฝันเปียกครั้งแรกเป็นสัญญาณของการเข้าสู่วัยรุ่นของเพศชาย ส่วนวัยรุ่นเพศหญิงจะเป็นสาวขึ้น คือเต้านมมีขนาดโตขึ้น ไขมันที่เพิ่มขึ้นจะทำให้รูปร่างมีทรวดทรง สะโพกผายออก และเริ่มมีประจำเดือนครั้งแรก (menarche) การมีประจำเดือนครั้งแรก เป็นสัญญาณบอกการเข้าสู่วัยรุ่นในเพศหญิง ทั้งสองเพศจะมีการเปลี่ยนแปลงของอวัยวะเพศ ซึ่งจะมีขนาดโตขึ้น และเปลี่ยนเป็นแบบผู้ใหญ่ มีขนขึ้นบริเวณอวัยวะเพศ มีกลิ่นตัว มีสิวขึ้น (พนม เกตุมาน, 2549)

สำหรับช่วงอายุในการเปลี่ยนแปลงทางร่างกายของวัยรุ่นไม่สามารถระบุได้แน่นอน เพราะขึ้นอยู่กับหลายๆ ปัจจัย เช่น พันธุกรรม สุขภาพ ความฉลาด ขนาดและโครงสร้างของร่างกาย โภชนาการ สิ่งแวดล้อม และฐานะทางครอบครัว (Santrock, 1996) ลักษณะการเปลี่ยนแปลงดังกล่าวเราไม่สามารถบอกได้แน่นอนว่าลักษณะใดเกิดขึ้นก่อนหรือหลัง และลักษณะบางอย่างเกิดขึ้นโดยไม่สามารถเห็นได้ชัดเจน ซึ่งการเปลี่ยนแปลงเหล่านี้อาจจะส่งผลต่อพฤติกรรมของเด็กได้ และเนื่องจากการเปลี่ยนแปลงทางด้านร่างกายนี้เป็นไปอย่างรวดเร็ว จนทำให้วัยรุ่นเองตระหนักถึงความเปลี่ยนแปลงที่เกิดขึ้น และมีความวิตกกังวล ดังนั้นจึงเป็นสิ่งที่ผู้ใหญ่ไม่ควรมองข้าม ควรให้ความสนใจ และยอมรับความจริงว่าเหตุการณ์เหล่านี้จะต้องเกิดตามธรรมชาติ ควรให้คำแนะนำที่เหมาะสมกับวัยรุ่น เพื่อให้สามารถเตรียมตัวยอมรับการเปลี่ยนแปลงที่เกิดขึ้นกับตนเองได้ เพราะรูปร่างหน้าตา หรือลักษณะทางร่างกายที่เปลี่ยนแปลงไป สามารถส่งผลต่อคุณค่าในตนเองของบุคคลได้ โดยบุคคลที่มีลักษณะทางกายภาพดี จะมีคุณค่าในตนเองมากกว่าบุคคลที่มีลักษณะทางกายภาพที่ด้อยกว่า อย่างไรก็ตาม อย่างไรก็ดี ลักษณะทางกายภาพใดๆ จะส่งผลต่อคุณค่าในตนเองหรือไม่เพียงใดนั้น ยังขึ้นอยู่กับค่านิยมของสังคมนั้นๆ อีกด้วย (Coopersmith, 1981)

พัฒนาการทางจิตใจ

วัยนี้สติปัญญาจะพัฒนาสูงขึ้น มีความคิดเป็นแบบรูปธรรม (abstract thinking) สามารถเรียนรู้ และเข้าใจเหตุการณ์ต่างๆ ได้ลึกซึ้งขึ้น มีความสามารถในการคิดวิเคราะห์ และสังเคราะห์สิ่งต่างๆ ได้มากขึ้นตามลำดับ มีความพยายามที่จะปรับตัวเพื่อให้สังคมยอมรับ โดยพยายามเลียนแบบจากบุคคลรอบข้างที่ตนเองเห็นว่าดี และมีการรู้จักตนเองมากขึ้น (Santrock, 1996; Steinberg, 1996) แต่ในช่วงระหว่างวัยรุ่นนี้ ยังอาจขาดความยังคิด หุนหันพลันแล่น ขาดการไตร่ตรองให้รอบคอบ เป็นวัยที่มีอารมณ์รุนแรง เปลี่ยนแปลงง่าย และอาจเกิดอารมณ์ซึมเศร้าโดยไม่มีสาเหตุ (พนม เกตุมาน, 2549) อารมณ์ที่เกิดกับเด็กวัยนี้ ได้แก่ อารมณ์โกรธ ก้าว วิตกกังวล

ราคาถู กับข้อใจ อิจฉา ริษยา อยากรู้ อยากเห็น ความรักใคร่ ความสุข อารมณ์เศร้า ฯลฯ ซึ่งการควบคุมอารมณ์ในวัยนี้ยังทำได้ไม่สมบูรณ์ (Hurlock, 1973; Santrock, 1996) โดยภาวะทางอารมณ์หรือความรู้สึก (affective states) เป็นภาพสะท้อนให้เห็นถึงคุณค่าในตนเอง ความสุข ความวิตกกังวล หรือภาวะอื่นที่อยู่ในตัวบุคคลทั้งที่แสดงออกและไม่แสดงออก ส่วนใหญ่เนื่องมาจากการประเมินสิ่งที่ตนประสบและจากการมีปฏิสัมพันธ์กับบุคคลอื่นแล้วส่งผลต่อการประเมินตนเองในเวลาต่อมา หากวัยรุ่นประเมินตนเองในทางไม่ดี จะไม่มีความพึงพอใจในชีวิตของตน หมดหวังในอนาคต และมีคุณค่าในตนเองต่ำ (Coopersmith, 1981)

พัฒนาการทางสังคม

วัยรุ่นจะเริ่มห่างเหินจากครอบครัว ไม่ค่อยสนิทสนมคลุกคลีกับบิดามารดา ญาติพี่น้องเหมือนเดิม (พนม เกตุมาน, 2549) เริ่มให้ความสนใจกับเพศตรงกันข้ามและเริ่มปฏิบัติตามบทบาททางเพศ ซึ่งส่วนใหญ่ได้รับอิทธิพลมาจากสื่อมวลชน (สมร ทองดี, 2544) โดยวัยรุ่นจะมีความรู้สึกเป็นตัวของตัวเองค่อนข้างสูง ซึ่งวัยรุ่นใหญ่มากกว่าจะไม่เข้าใจ ดังนั้นการคบเพื่อนในวัยใกล้เคียงกันจึงมีอิทธิพลต่อพฤติกรรมของวัยรุ่นเป็นอย่างมาก ในขณะที่ช่องว่างระหว่างวัยระหว่างวัยรุ่นกับวัยรุ่นใหญ่มากขึ้น ทำให้วัยรุ่นมักจะเกิดความขัดแย้งกับผู้ปกครอง (Cobb, 2001) เพราะฉะนั้นการลดช่องว่างระหว่างวัยจึงเป็นสิ่งที่มีความสำคัญ ผู้ปกครองควรที่จะเข้าใจในความเป็นวัยรุ่น เพื่อเปิดโอกาสให้วัยรุ่นได้มีอิสระในการตัดสินใจให้มากขึ้น จึงควรคอยให้คำแนะนำ หรือดูแลอยู่ห่างๆ (ศรีเรือน แก้วกังวาล, 2545) ในวัยนี้กลุ่มเพื่อนมีอิทธิพลมาก (Steinberg, 1996) เนื่องจากวัยรุ่นเป็นวัยที่มีประสบการณ์เกี่ยวกับพฤติกรรมที่แปลกใหม่เหมือนกัน วัยรุ่นจึงต้องการเพื่อนที่ไว้วางใจได้ และสามารถพูดคุยปรับความไม่สบายใจซึ่งกันและกันได้ ดังนั้นการมีปฏิสัมพันธ์กับสังคมและกลุ่มเพื่อนจะช่วยพัฒนา

ปัจจัยที่มีอิทธิพลต่อคุณค่าในตนเอง

ปัจจัยที่มีอิทธิพลต่อคุณค่าในตนเองมี 2 ประเภท คือ ปัจจัยภายในตนเองและปัจจัยภายนอกตนเอง (Coopersmith, 1984)

1. ปัจจัยภายในตนเอง เป็นลักษณะเฉพาะของบุคคลแต่ละคน ที่มีผลทำให้คุณค่าในตนเองของบุคคลแต่ละคนแตกต่างกัน ประกอบด้วย

1.1 ลักษณะทางกายภาพ (physical attributes) ลักษณะทางกายภาพบางลักษณะมีส่วนช่วยให้บุคคลเกิดคุณค่าในตนเองเพิ่มมากขึ้น เช่น ความงามทางกายภาพ มีผลต่อคุณค่าใน

ตนเองในเพศหญิงมากกว่าในเพศชาย และลักษณะทางกายภาพ เช่น ความแข็งแรง ความรวดเร็ว เป็นลักษณะทางกายภาพที่มีผลต่อการเห็นคุณค่าตนเองในเพศชายมากกว่าเพศหญิง นอกจากนี้เด็กที่มีรูปร่างหน้าตาดีมักจะมีคุณค่าในตนเองสูง ส่วนเด็กที่มีร่างกายพิการหรือเจ็บป่วยบ่อยๆ มักจะมีคุณค่าในตนเองต่ำ

1.2 ความสามารถทั่วไป สมรรถภาพและผลงาน (general ability, capacity and performance) องค์ประกอบทั้ง 3 มีความสัมพันธ์ระหว่างกันและมีผลต่อคุณค่าในตนเอง โดยจะเป็นตัวบ่งชี้ถึงความสำเร็จของการประสบความสำเร็จหรือความล้มเหลวในสิ่งที่กระทำ ซึ่งจะมีเรื่องสติปัญญาเข้ามาเกี่ยวพันด้วย โดยเฉพาะในวัยเรียน จะหมายถึงผลสัมฤทธิ์ทางการเรียน สติปัญญามีผลต่อสมรรถภาพและผลการเรียน อันจะนำไปสู่คุณค่าในตนเอง สอดคล้องกับที่ อุมพร ตรังคมบดี (2543) กล่าวว่าไว้ว่าเด็กที่เคยประสบความสำเร็จ มักจะมีความเชื่อมั่นในประสิทธิภาพของตน และมีคุณค่าในตนเองสูงกว่าเด็กที่ประสบแต่ความล้มเหลว

1.3 ภาวะทางอารมณ์ (affective states) เป็นภาพสะท้อนให้เห็นถึงคุณค่าในตนเอง ความพอใจ ความเป็นสุข ความวิตกกังวล หรือภาวะอื่นที่อยู่ในตัวบุคคลทั้งที่แสดงออกและไม่แสดงออก เกิดจากการมีปฏิสัมพันธ์กับผู้อื่นแล้วส่งผลต่อการประเมินตนเอง บุคคลที่ประเมินตนเองไปในทางที่ดีจะแสดงความรู้สึกพึงพอใจในตนเอง และมีภาวะอารมณ์ด้านบวก ส่วนบุคคลที่ประเมินตนเองในทางที่ไม่ดี จะไม่มีความพึงพอใจในภาวะปัจจุบันของตนเอง และมองว่าตนเองไม่สามารถจะประสบความสำเร็จในอนาคตได้ เด็กที่มีบุคลิกภาพหรือพื้นฐานอารมณ์ที่หนักแน่น ไม่มีความรู้สึกอ่อนไหวง่าย มักจะมีคุณค่าในตนเองสูง

1.4 ค่านิยมส่วนบุคคล (self-values) บุคคลจะประเมินตนเองกับสิ่งที่ตนเองได้ให้คุณค่า ให้ความสำคัญ บุคคลที่ให้คุณค่าแก่ความสำเร็จในการเรียน ถ้าเขาประสบความสำเร็จ เขาจะประเมินคุณค่าของตนเองต่ำลง การให้คุณค่าของบุคคลแก่สิ่งหนึ่งสิ่งใดจะสอดคล้องกับสิ่งที่สังคมให้คุณค่า ถ้ามีความสอดคล้อง คุณค่าในตนเองจะยิ่งสูงขึ้น ถ้าค่านิยมส่วนตัวของเขาไม่สอดคล้องกับค่านิยมของสังคม บุคคลจะเห็นคุณค่าในตนเองต่ำลง การที่บุคคลแสดงพฤติกรรมได้สอดคล้องกับค่านิยมของตนเอง จะทำให้บุคคลนั้นมีคุณค่าในตนเองเพิ่มมากขึ้น (Carlock, 1998)

1.5 ระดับความมุ่งหวังหรือความทะเยอทะยานของบุคคล (aspiration) การตัดสินใจคุณค่าของคนขึ้นอยู่กับพื้นฐานของการเปรียบเทียบผลงาน และความสามารถของตนกับมาตรฐานส่วนตนที่ตั้งไว้ ถ้าบุคคลมีผลงานและความสามารถของตนตรงตามเกณฑ์หรือดีกว่าเกณฑ์ที่กำหนดไว้ บุคคลจะเกิดคุณค่าในตนเองในทางตรงกันข้าม ถ้าไม่เป็นไปตามเกณฑ์ที่กำหนดไว้ บุคคลจะรู้สึกว่าเขาเองล้มเหลว ซึ่งจะส่งผลต่อคุณค่าในตนเองของเขา

1.6 ปัญหา และโรคภัยไข้เจ็บต่างๆ (problems and pathology) ได้แก่ ปัญหาสุขภาพจิตทั่วไป อาการทางกายที่มีสาเหตุมาจากจิตใจ (psychosomatic symptoms) ถ้าบุคคลใดมีปัญหาดังกล่าวสูง จะมีคุณค่าในตนเองต่ำ ซึ่งจะแสดงออกมาในรูปความวิตกกังวล ความทุกข์ ส่วนบุคคลที่มีปัญหาดังกล่าวต่ำจะมีคุณค่าในตนเองสูง (Coopersmith, 1981)

2. ปัจจัยภายนอกตนเอง หมายถึง สภาพแวดล้อมที่บุคคลมีปฏิสัมพันธ์ด้วย ส่งผลให้บุคคลเกิดคุณค่าในตนเองที่แตกต่างกัน ประกอบด้วย

2.1 ความสัมพันธ์ภายในครอบครัว ความสัมพันธ์ระหว่างพ่อแม่และลูกเป็นสิ่งที่มีความสำคัญมากในการสร้างคุณค่าในตนเอง ดังนั้นประสบการณ์ที่บุคคลได้รับจากความสัมพันธ์ภายในครอบครัวจึงเป็นรากฐานสำคัญในชีวิต เพราะความสัมพันธ์เป็นสิ่งที่ทำให้บุคคลตระหนักว่าตนเองเป็นผู้ที่มีคุณค่าและมีความหมาย ตลอดจนเด็กไปจนถึงวัยผู้ใหญ่ คุณค่าในตนเองจะก่อตัวขึ้นอย่างมั่นคงได้ต่อเมื่อบุคคลได้รับความรัก ความอบอุ่น การสนับสนุนให้กำลังใจ ให้สิทธิเสรีภาพและการประคับประคองจากครอบครัว สิ่งต่างๆ เหล่านี้ จะทำให้เด็กเกิดความรู้สึกมั่นคงและปลอดภัยในชีวิต เชื่อมมั่นในตนเองและมีคุณค่าในตนเอง (Hamchek, 1995) เด็กที่ถูกพ่อแม่ทอดทิ้งจะขาดความมั่นคงในตนเอง และรู้สึกว่าตนเองไม่มีคุณค่า (อุมาพร ตรังคสมบัติ, 2543) จากการศึกษาของคูเปอร์สมิธ (Coopersmith, 1967) พบว่ามีความแตกต่างอย่างเห็นได้ชัดของลักษณะการอบรมเลี้ยงดูของบิดามารดาที่มีต่อคุณค่าในตนเองของเด็ก คูเปอร์สมิธ เชื่อว่าลักษณะของครอบครัวมีความสำคัญต่อการพัฒนาคุณค่าในตนเอง โดยเด็กที่พัฒนาคุณค่าในตนเองสูงจะมาจากครอบครัวที่มีลักษณะต่างๆ กัน พอจะสรุปได้ดังนี้ คือมารดาให้การอบรมเลี้ยงดูอย่างสม่ำเสมอ มีความขัดแย้งในครอบครัวเพียงเล็กน้อย มีสัมพันธภาพที่อบอุ่นใกล้ชิดในการอบรมเลี้ยงดูบุตร สมาชิกในครอบครัวมีความผูกพันรักใคร่ปรองดองกัน บิดามารดาแสดงออกถึงการยอมรับและอบอุ่น มีระเบียบวินัยที่มั่นคงสม่ำเสมอกำหนดขอบเขตพฤติกรรมของเด็กไว้อย่างชัดเจน ให้โอกาสบุตรมีส่วนร่วมในการแสดงความคิดเห็นเกี่ยวกับเรื่องต่างๆ ภายในครอบครัว

สำหรับครอบครัวที่เด็กพัฒนาคุณค่าในตนเองต่ำจะมีลักษณะดังนี้ คือ บิดามารดาให้ความสนใจและเอาใจใส่ต่อบุตรน้อย สัมพันธภาพระหว่างบิดามารดากับบุตรหรือระหว่างบุตรด้วยกันเองไม่ดี ครอบครัวมีลักษณะห่างเหิน ต่างคนต่างอยู่ หรือแยกกันอยู่ บิดามารดาลงโทษบุตรรุนแรง มีการให้รางวัลแก่บุตรน้อยหรือไม่มีการให้รางวัล ไม่มีความสม่ำเสมอและคงเส้นคงวาในการลงโทษบุตร หรือตามใจบุตรมากเกินไปโดยไม่มีขอบเขตจำกัด

2.2 สถานศึกษาและการศึกษา สถานศึกษาสามารถจัดสภาพแวดล้อมที่เอื้ออำนวยต่อการพัฒนาคุณค่าในตนเองของเด็กได้ต่อจากที่บ้าน การที่ครูเปิดโอกาสให้เด็กสามารถทำกิจกรรมต่างๆ อย่างอิสระ โดยไม่ขัดต่อระเบียบที่วางไว้ การให้ความช่วยเหลือแก่เด็กในการแก้ไข

ปัญหาต่างๆ ให้เด็กได้เกิดความรู้สึกว่าตนเองได้รับการยอมรับจากครู เพื่อนๆ ในห้องเรียน จะเป็นการส่งเสริมให้เด็กมีความมั่นใจในตนเองเกิดความสำเร็จทางการศึกษา (Glasser, 1969; Jacob et al., 2006)

2.3 สถานภาพทางสังคม สถานภาพทางสังคมเป็นการเปรียบเทียบตนเองกับผู้อื่น โดยพิจารณาจากอาชีพ ตำแหน่งหน้าที่การงาน บทบาททางสังคม สถานะทางเศรษฐกิจ วงศ์ตระกูล เป็นต้น บุคคลที่มาจากสถานภาพทางสังคมในระดับสูง จะมีคุณค่าในตนเองสูงกว่าบุคคลที่มีสถานภาพทางสังคมในระดับต่ำและปานกลาง อย่างไรก็ตามจากการศึกษาพบว่าสถานภาพทางสังคมมีความสัมพันธ์กับคุณค่าในตนเองไม่ค่อยเด่นชัดนัก เพราะบุคคลที่มาจากสถานภาพทางสังคมในระดับต่ำ มีทั้งบุคคลที่มีคุณค่าในตนเองสูงและต่ำ ดังที่กูเปอร์สมิธศึกษาพบว่ายิวเป็นชนกลุ่มน้อยที่มีสถานภาพทางสังคมในระดับต่ำ แต่มีการเห็นคุณค่าในตนเองสูงกว่าโปแตสแตนท์และคาทอลิก ซึ่งเป็นพวกที่มีสถานภาพทางสังคมในระดับสูง (Coopersmith, 1981)

2.4 สังคมและกลุ่มเพื่อน การที่บุคคลมีปฏิสัมพันธ์กับสังคมและเพื่อนจะช่วยในการพัฒนาคุณค่าในตนเอง กล่าวคือ บุคคลจะเรียนรู้ตนเอง ให้คุณค่าตนเองโดยประเมินและเปรียบเทียบตนเองกับเพื่อนในเรื่องของทักษะ ความสามารถ และความถนัด หากสิ่งเหล่านี้ได้รับการยอมรับจากเพื่อน บุคคลก็จะมองว่าตนเองมีคุณค่า (Hamchek, 1995) แต่หากบุคคลไม่ได้รับการยอมรับ ในกลุ่มเพื่อน จะทำให้มีคุณค่าในตนเองต่ำลง กลายเป็นคนเจี๊ยบขี้นม ชอบเก็บตัว และไม่เป็นที่ไว้วางใจของเพื่อน (Rosenberg, 1989) สอดคล้องกับที่ อุมพร ตรังคสมบัติ (2543) กล่าวว่าความรู้สึกเป็นส่วนหนึ่งของกลุ่มเป็นสิ่งสำคัญมาก ความรู้สึกที่ตนเองมีคุณค่าเกิดจากการได้เข้าร่วมเป็นสมาชิกของกลุ่มและได้รับการยอมรับจากกลุ่ม เด็กที่เพื่อนๆ ไม่ยอมรับให้เข้ากลุ่มจะมีความรู้สึกแค้น รู้สึกว่าตนไม่เป็นที่ต้องการของใคร

สรุปได้ว่า ปัจจัยที่มีผลต่อคุณค่าในตนเองของบุคคลนั้น มีทั้งปัจจัยภายในและปัจจัยภายนอก ซึ่งปัจจัยภายในได้แก่ ลักษณะเฉพาะของบุคคลด้านต่างๆ ส่วนปัจจัยภายนอกได้แก่ การได้รับความรู้สึกมีคุณค่าจากบุคคลอื่น ซึ่งทั้งสองปัจจัยนั้นสามารถแสดงให้เห็นว่าคุณค่าในตนเองเป็นสิ่งที่สามารถพัฒนาและเปลี่ยนแปลงได้อย่างต่อเนื่องตลอดชีวิต

ลักษณะของบุคคลที่มีคุณค่าในตนเองสูง

เนื่องจากคุณค่าในตนเองเป็นสิ่งที่เรียนรู้ได้ สามารถเปลี่ยนแปลงได้ (Barry, 1989; Coopersmith, 1981) จึงทำให้ระดับคุณค่าในตนเองของแต่ละบุคคลแตกต่างกัน ซึ่งบุคคลที่มีคุณค่า

ในตนเองสูงนั้น ลอร์ และ วันเดอร์ลิช (Lorr & Wunderlich, 1986) กล่าวว่าไว้ว่าขึ้นอยู่กับองค์ประกอบ 2 ด้าน คือ

1. องค์ประกอบด้านความเชื่อมั่น (confidence Factor) ประกอบด้วยลักษณะต่าง ๆ ได้แก่ มีความเชื่อมั่นในความสามารถของตน มีความคาดหวังในความสำเร็จ สามารถทำอะไรด้วยความภาคภูมิใจ รู้สึกมั่นใจในตนเอง ประสบความสำเร็จหลายด้าน มีความสามารถสูง ชื่นชมตนเอง ประเมินตนอย่างเชื่อมั่น สามารถทำอะไรได้ตามความต้องการ มุ่งหวังชัยชนะในการแข่งขัน และประสบความสำเร็จมากกว่าล้มเหลว

2. องค์ประกอบด้านความเป็นที่นิยม (popularity factor or social approval) ประกอบด้วยลักษณะต่าง ๆ ได้แก่ เป็นที่ชื่นชอบในหมู่เพื่อนฝูง คนทั่วไปมักคิดถึงกับตน คนทั่วไปชอบที่จะอยู่ด้วย มักได้เข้าไปมีส่วนร่วมในเรื่องต่าง ๆ ได้รับความสนใจมากมาย คนทั่วไปเคารพยำเกรง ได้รับการกล่าวถึงแต่สิ่งที่ดี ได้รับการยอมรับจากคนส่วนมาก เป็นที่ไว้วางใจของคนอื่น คนส่วนมากชอบคบหาสมาคมด้วยและสนุกสนานเมื่ออยู่ด้วย

แบรนเดน (Branden, 1985) ได้กล่าวถึงพฤติกรรมของบุคคลที่มีคุณค่าของตนเองสูงไว้ดังนี้

1. มีหน้าตา ท่าทาง วิธีการพูด และการเคลื่อนไหว แผงไว้ด้วยความแจ่มใส ร่าเริง มีชีวิตชีวา มีความปิติยินดีปรากฏอยู่ในตัว
2. สามารถพูดถึงความสำเร็จ หรือข้อบกพร่องของตนเองได้อย่างตรงไปตรงมา และอย่างจริงใจ
3. สามารถเป็นทั้งผู้ให้ ผู้รับคำสรรเสริญ และการแสดงซึ่งความรัก ความซาบซึ้งต่างๆ
4. สามารถเปิดใจรับฟังคำตำหนิ และไม่ทุกข์ร้อนเมื่อมีผู้กล่าวถึงความผิดพลาดของตน
5. คำพูดและการเคลื่อนไหว มีลักษณะไม่กังวลและเป็นไปตามธรรมชาติ
6. มีความกลมกลืนกันเป็นอย่างดี ระหว่างคำพูด การกระทำ การแสดงออก และการเคลื่อนไหว
7. มีทัศนคติที่เปิดเผย อยากรู้ อยากเห็นเกี่ยวกับแนวคิดและประสบการณ์ใหม่ ๆ และโอกาสใหม่ ๆ ของชีวิต
8. สามารถที่จะเห็นและสนุกสนานกับมุขตลกของชีวิต ทั้งของตนเองและผู้อื่น
9. มีทัศนคติที่ยืดหยุ่น ในการตอบสนองต่อสถานการณ์และสิ่งท้าทาย
10. มีพฤติกรรมการแสดงออกที่เหมาะสม
11. สามารถเป็นตัวของตัวเอง แม้อยู่ภายใต้สถานการณ์ที่มีความเครียด

ลินเด็นฟิลด์ (Lindenfield, 1995) ได้กล่าวถึงลักษณะของบุคคลที่มีคุณค่าในตนเองสูง ดังนี้

1. สงบและรู้สึกผ่อนคลาย (calm and relaxed) สามารถควบคุมตนเองได้ แม้กำลังเผชิญกับสถานการณ์ที่ยากลำบาก และความท้าทายที่น่าหวาดกลัวอยู่ก็ตาม มักไม่ค่อยมีความเครียดปรากฏอยู่บนใบหน้า แม้จะผ่านการได้รับความกดดันอย่างสูงก็ตาม จะสามารถคืนสู่ความสงบได้อย่างรวดเร็ว
2. ดูแลตนเองดี (well-nurtured) มีการดูแลตนเองเป็นอย่างดีและออกกำลังกายอย่างสม่ำเสมอ ไม่ทำลายตนเองด้วยการละเลยสุขนิสัยที่ดีในการรับประทานอาหาร การนอนหลับ การดื่ม รวมทั้งการแต่งกาย
3. มีพลังและมุ่งมั่นหมาย (energetic and purposeful) สดชื่น มีชีวิตชีวาทั้งร่างกายและจิตใจ สนุกสนานกับการทำงานในหน้าที่อย่างกระตือรือร้น มีแรงจูงใจสูง มีความคิดสร้างสรรค์ในการเปลี่ยนแปลงไปในทางที่ดี
4. เปิดเผยและแสดงความรู้สึก (open and expressive) สามารถสื่อสารกันอย่างตรงไปตรงมา ทั้งภาษาพูดและภาษาท่าทาง ซึ่งสามารถชี้ให้เห็นถึงความรู้สึกที่เกิดขึ้นในขณะนั้นได้ทันที และสามารถควบคุมหรือหยุดความรู้สึกที่เกิดขึ้นได้เมื่อต้องการ
5. คิดในทางบวกและมองโลกในทางที่ดี (positive and optimistic) มักจะไม่ค่อยมีความวิตกกังวลและความกลัวเมื่อพบความผิดพลาด อีกทั้งขณะที่กำลังเรียนรู้สิ่งใหม่ๆ ซึ่งยังไม่คุ้นเคย จะสังเกตกระบวนการนั้นอย่างเปิดเผย ด้วยความรู้สึกปลอดภัย เมื่อปลดปล่อยความเครียดแล้ว จะกลับมาแก้ปัญหาใหม่ และมองโอกาสในการแก้ปัญหาและพัฒนาสิ่งที่เขาสนใจ
6. มีความเชื่อมั่นในตนเอง (self-reliant) สามารถกระทำสิ่งต่างๆ ได้อย่างอิสระและเป็นตัวของตัวเอง พึ่งพาตนเองได้โดยไม่จำเป็นต้องมีผู้อื่นคอยชี้แนะ
7. มีความสามารถในการเข้าสังคมและร่วมมือกับผู้อื่นได้ (sociable and co-operative) สามารถเป็นสมาชิกที่ดีของกลุ่มและสามารถประนีประนอม เพื่อให้เกิดความเข้าใจอันดีและความสัมพันธ์ที่ดีต่อกัน สามารถชื่นชมความสำเร็จของผู้อื่นได้ อีกทั้งยังสนับสนุนให้กำลังใจในการพัฒนาตนเองของบุคคลอื่นอีกด้วย แม้จะก้าวไปสู่การเป็นผู้นำ ยังคงสามารถแบ่งปันพลังอำนาจได้อย่างเหมาะสม
8. มีพฤติกรรมกล้าแสดงออกอย่างเหมาะสม (appropriately assertive) สามารถแสดงความต้องการและรักษาสีทของตนเองได้อย่างเหมาะสม ไม่ก้าวร้าว

9. มีการพัฒนาตนเอง (self-developing) มีการตรวจสอบตนเองอยู่เสมอ มีความสุขกับการได้เรียนรู้ข้อบกพร่องและความผิดพลาดของตนเอง อันจะสามารถพัฒนาพฤติกรรมไปในทางที่ดีขึ้นได้

จะเห็นได้ว่า บุคคลที่มีคุณค่าในตนเองสูง จะมองตนเองในทางบวก มีความเชื่อมั่นในตนเอง ถ้าคิดกล้าแสดงออก มองโลกในแง่ดี แสดงพฤติกรรมออกมาได้อย่างเหมาะสม ยอมรับความล้มเหลวของตนเองได้ มีความยืดหยุ่นในการดำรงชีวิต

ลักษณะของบุคคลที่มีคุณค่าในตนเองต่ำ

คูเปอร์สมิธ (Coopersmith, 1984) กล่าวว่า บุคคลจะแสดงระดับคุณค่าในตนเองที่แตกต่างกันออกมาอย่างรู้ตัวและไม่รู้ตัว จากลักษณะท่าทาง น้ำเสียง คำพูด และพฤติกรรม คูเปอร์สมิธได้กล่าวถึง ลักษณะของบุคคลที่มีคุณค่าในตนเองต่ำ ไว้ดังนี้

1. เชื่อในความด้อยของตน ขาดความเชื่อถือในตนเอง
2. ไม่กล้าแสดงความคิดเห็นที่แตกต่าง ชอบเป็นผู้ฟังมากกว่าจะเป็นผู้แสดงบทบาท
3. ไวต่อคำวิพากษ์วิจารณ์ ปัดกันตนเอง พร้อมจะเชื่อว่าผู้อื่นกล่าวถึงตนในแง่ร้าย
4. ขาดความมั่นใจที่จะปฏิเสธคำวิพากษ์วิจารณ์ของบุคคลอื่น
5. คิดว่าตนเองไม่มีความสามารถ ขาดพลังความสามารถที่จะทำอะไรให้สำเร็จ
6. มีความวิตกกังวลสูง
7. มักมีลักษณะเก็บกด ขี้อาย
8. หลีกเลี่ยงปัญหา

เจอร์เกน (Gergen, 1971) ได้กล่าวถึงลักษณะของบุคคลที่มีคุณค่าในตนเองต่ำไว้ดังนี้

1. รู้สึกวิตกกังวลมากกว่าปกติ
2. เก็บกดอารมณ์ และความรู้สึก ไม่กล้าแสดงให้เห็นถึงความต้องการที่แท้จริงของ

ตนเองออกมา

3. ไม่แน่ใจในตนเอง ไม่เชื่อมั่นในความสามารถของตนเอง
4. มีความลำบากใจที่จะยอมรับหรือให้การสนับสนุนส่งเสริมผู้อื่น
5. ไม่ค่อยเชื่อมั่นในการแสดงความคิดเห็นหรือการตัดสินใจของตนเอง

ซาเทียร์ (Satir, 1991) ได้กล่าวถึงลักษณะของบุคคลที่มีคุณค่าในตนเองต่ำไว้ ดังนี้

1. มีแนวคิดในการดำเนินชีวิตแบบ “ฉันต้องการเป็นที่รัก”
2. มีวิธีการดำรงชีวิตที่ไม่สอดคล้อง ไม่มีความกลมกลืนกันระหว่างคำพูด ทำทาง และความรู้สึก
3. มีพฤติกรรมคอยเอาอกเอาใจผู้อื่น คล้อยตามผู้อื่น เสนอสิ่งไม่แสดงออกถึงความรู้สึกที่แท้จริงของตนเอง
4. ไม่มีความคิดยืดหยุ่น ไม่มีอารมณ์ขัน
5. ชอบตัดสินวิพากษ์วิจารณ์บุคคลอื่น
6. ยอมอยู่ภายใต้อำนาจการควบคุมของบุคคลอื่น และบุคคลในครอบครัว
7. มักใช้กลไกในการป้องกันตนเอง เก็บกอดอารมณ์ความรู้สึก
8. ชอบอยู่ในสิ่งแวดล้อมเดิม ๆ
9. หมกมุ่นอยู่กับเหตุการณ์ในอดีต
10. เป็นบุคคลที่ไม่ต้องการการเปลี่ยนแปลง ไม่สามารถเสี่ยงต่อสถานการณ์ใหม่ ไม่มีทางเลือกในการดำเนินชีวิต

11. ขาดความเชื่อมั่นในตนเอง ชอบพึ่งพาบุคคลอื่น
12. เป็นบุคคลที่ไม่มีเหตุผล

จะเห็นได้ว่าบุคคลที่มีคุณค่าในตนเองต่ำ มักจะไม่เห็นความสำคัญของตนเอง มองตนเองในทางลบ ไม่เชื่อมั่นในความสามารถของตนเอง ไม่มีความคิดริเริ่มสร้างสรรค์ มักจะยึดติดกับประสบการณ์เดิม ๆ และชอบพึ่งพาผู้อื่น

ดิงคัมเมอร์ และ สเปนอร์รี (Dinkmeyer & Sperry, 2000) ได้กล่าวถึงลักษณะของบุคคลที่มีคุณค่าในตนเองต่ำไว้

1. คิดว่าตนเองไม่ใช่คนสำคัญ ไม่ใช่บุคคลที่คนอื่นชอบหรือไม่เห็นที่คนอื่นมาชอบตน
2. ไม่สามารถทำอะไรได้หลายๆ อย่างที่อยากจะทำหรือทำตามแนวทางที่คิดจะเป็น
3. ไม่แน่ใจในความคิดและความสามารถของตนเอง
4. เห็นค่าความคิดเห็นของบุคคลอื่นและงานของคนอื่นดีกว่าตนเอง
5. คิดว่าไม่มีใครสนใจตนเอง
6. ไม่กล้าดำเนินใคร
7. ไม่ชอบทำอะไรที่เกิดขึ้นใหม่ ๆ
8. ไม่สามารถที่จะบังคับตนเอง เมื่อมีอะไรเกิดขึ้น
9. มักจะคาดหวังว่าทุกสิ่งทุกอย่างจะเลวร้ายลงไปอีกแทนที่จะดีขึ้น

แนวคิดและทฤษฎีเกี่ยวกับคุณค่าในตนเอง

จากการศึกษาแนวคิดทฤษฎีเกี่ยวกับคุณค่าในตนเอง ของนักทฤษฎีต่างๆ พบว่ามีทั้งส่วนที่คล้ายคลึงและแตกต่างกันออกไป ซึ่งรวบรวมได้ดังนี้

แนวคิดเชิงสังคมวิทยา

แนวคิดทางสังคมวิทยาเชื่อว่าคุณค่าในตนเองเกิดจากการหล่อหลอมทางสังคม ซึ่งบาบลาดีลิส (Babladelis, 1984) ได้กล่าวถึงคุณค่าในตนเองว่าประกอบไปด้วยกระบวนการทั้ง 4 กระบวนการ ซึ่งมีความหมายต่างกันไป ดังนี้

1. การสะท้อนจากผู้อื่น (reflected appraisal) บุคคลเรียนรู้ว่าตนเป็นคนอย่างไรได้จากคำบอกเล่าที่ผู้อื่นบอกตน ทั้งด้วยภาษาพูดและภาษาท่าทาง ซึ่งการบอกเล่าหรือเสนอแนะนี้เป็นเหมือนกระจกเงาสะท้อนให้บุคคลมองเห็นตนเอง โดย บาบลาดีลิส (Babladelis, 1984) ได้อ้างถึงการศึกษาของ เจอร์เกน (Gergen) ในปี ค.ศ. 1965 ที่พบว่าคุณค่าในตนเองของบุคคลนั้น จะสะท้อนได้จากคำพูดที่บุคคลนั้นพูดถึงตนเอง โดยพบว่ากลุ่มทดลองมีการพูดเกี่ยวกับตนเองในทางบวกเพิ่มมากขึ้นอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติ

2. การเปรียบเทียบทางสังคม (social comparison) การที่บุคคลไม่มีเกณฑ์เป็นเครื่องวัดคุณค่าในตนเอง เมื่อบุคคลประเมินตนเองจึงใช้การเปรียบเทียบกับบุคคลที่อยู่ในสถานภาพทางสังคมที่ต่ำกว่า เพื่อยกระดับคุณค่าในตนเองให้สูงขึ้น ในขณะที่การเปรียบเทียบกับบุคคลที่มีสถานภาพทางสังคมสูง จะทำให้คุณค่าในตนเองต่ำ ดังนั้นจึงพบเสมอว่าบุคคลชอบลดคุณค่าของผู้อื่น เพื่อที่จะคงไว้หรือเพิ่มคุณค่าในตนเอง

3. การแสดงบทบาทสมมติ (role playing) เป็นเครื่องมือที่ใช้เพื่อให้เกิดคุณค่าในตนเอง ซึ่งการแสดงบทบาทสมมติใช้ได้หลายวิธีคือ

- 3.1 ทฤษฎีความไม่ลงรอยกัน ผู้แสดงสามารถลดความไม่ลงรอย โดยนำทัศนะส่วนตัวออกมาแสดง เพื่อเพิ่มคุณค่าในตนเอง

- 3.2 ทฤษฎีบทบาทของตัวแบบ โดยการสังเกตพฤติกรรมของตนเอง แล้วใช้ข้อมูลที่พบเห็นมาสร้างภาพลักษณ์ของตน เพื่อเพิ่มคุณค่าในตนเอง

- 3.3 ทฤษฎีแรงจูงใจ เชื่อว่าเมื่อบุคคลเกิดแรงจูงใจในการเล่นบทบาทสมมติ บุคคลนั้นจะหาข้อมูล ซึ่งทำให้การแสดงบทบาทนั้นมีที่น่าเชื่อถือ อันเป็นการเพิ่มคุณค่าในตนเอง

3.4 ทฤษฎีการเสริมแรง บุคคลมีคุณค่าในตนเองได้จากประสบการณ์ความสำเร็จในการแสดงบทบาท หรืออาจจากการยอมรับของผู้อื่น หรืออาจเป็นเพราะความชำนาญในการแสดงอย่างสอดคล้อง

4. ความแตกต่างทางสังคม (social discrimination) บาบลาดีลิส (Babladelis, 1984) ได้กล่าวถึงผลงานของคลาร์ก (Clark) ในปี ค. ศ. 1965 ที่พบว่า คนผิวดำ มีคุณค่าในตนเองต่ำกว่าคนผิวขาว และเพศชายได้รับความนิยมและให้คุณค่าตามประเพณีมากกว่าเพศหญิง

แนวคิดทางจิตวิทยา

มีนักจิตวิทยาหลายท่านได้เสนอแนวคิดที่เกี่ยวข้องกับคุณค่าในตนเอง ซึ่งผู้วิจัยจะขอนำมากล่าวเพียงบางท่าน ดังนี้

มาสโลว์ (Maslow, 1970) นักจิตวิทยากลุ่มมนุษยนิยม เจ้าของทฤษฎีลำดับขั้นความต้องการ มีทัศนคติในการมองธรรมชาติของมนุษย์ด้านที่ดีงาม ได้อธิบายไว้ว่ามนุษย์มีธรรมชาติที่ใฝ่ดี สร้างสรรค์ความดี ประารถความเจริญแห่งตนและบุคลิกภาพของตน รู้คุณค่าในตนเอง รู้จักผิดชอบชั่วดี มีความรับผิดชอบในชีวิตและการกระทำของตน และที่สำคัญที่สุด มาสโลว์ได้กล่าวไว้ว่า พฤติกรรมมนุษย์ทุกรูปแบบเกิดจากแรงจูงใจของตนเอง แรงจูงใจต่างกันทำให้เกิดบุคลิกภาพไม่เหมือนกัน โดยได้จัดลำดับขั้นความต้องการของมนุษย์ออกเป็น 5 ขั้น โดยที่แรงจูงใจในลำดับขั้นต้นได้แก่ ขั้นที่ 1 คือ ความต้องการการตอบสนองทางร่างกาย (physiological need) ขั้นที่ 2 คือ มีความปลอดภัยในชีวิตและทรัพย์สินของตน (safety need) ขั้นที่ 3 คือ การได้รับความรักและการยอมรับว่าเป็นส่วนหนึ่งของสังคม (love and belongingness need) บุคคลจะต้องได้รับการตอบสนองมาก่อนอย่างเพียงพอ จึงจะสามารถพัฒนาแรงจูงใจลำดับขั้นสูงต่อไปได้ ได้แก่ ขั้นที่ 4 คือ ความต้องการคุณค่าในตนเอง (esteem need)

มาสโลว์ แบ่งความต้องการขั้นที่ 4 นี้ออกเป็น 2 ลักษณะๆ แรก คือ ความต้องการยอมรับนับถือตนเอง (self respect) คือ ความต้องการมีพลังกำลัง มีความเชื่อมั่นในตนเอง มีความสามารถ มีผลสัมฤทธิ์ ความต้องการมีอำนาจ ไม่ต้องพึ่งพาผู้อื่น ส่วนลักษณะที่สองคือ ความต้องการได้รับการยกย่องนับถือจากผู้อื่น (esteem from others) ได้แก่ ความต้องการมีเกียรติยศ เป็นที่ชื่นชมยินดี มีความต้องการที่ได้รับการยอมรับชมเชยในสิ่งที่ทำ ซึ่งทำให้รู้สึกว่าคุณค่าความสามารถของตนได้รับการยอมรับจากผู้อื่น ซึ่งคุณค่าในตนเองจะเป็นความรู้สึกที่สมบูรณ์ได้ก็ต่อเมื่อได้รับการยกย่องจากผู้อื่นอย่างจริงใจ และเมื่อบุคคลได้รับความพึงพอใจขั้นนี้แล้วก็จะสามารถพัฒนาตนเองไปสู่ขั้นสูงสุด ขั้นที่ 5 คือ การประจักษ์แจ้งแห่งตนหรือความต้องการเป็นมนุษย์โดยสมบูรณ์ (self-actualization need)

โรเจอร์ (Rogers, 1974) ได้กล่าวถึงทฤษฎีเกี่ยวกับตน (Self Theory) ไว้ว่า “ตน” หมายถึง หัสนคติและความรู้สึกต่อตนเอง เป็นความคิดเห็นเกี่ยวกับตนเอง อารมณ์ การปรับตัว โดยมีความเชื่อว่ามนุษย์เป็นผู้มีเหตุผล มีความสามารถชี้นำตนเอง (self direct) ในสภาพที่เอื้ออำนวยให้มนุษย์สามารถจะพัฒนาได้เต็มศักยภาพเพื่อการรู้จักตนเองอย่างแท้จริง (self-actualization) ซึ่งสิ่งที่สำคัญในการพัฒนาศักยภาพของบุคคลไปสู่การรู้จักตนเองอย่างแท้จริงได้ คือ คุณค่าในตนเอง โดยโรเจอร์ได้อธิบายถึงคุณสมบัติของ “ตน” ที่เกี่ยวข้องกับคุณค่าในตนเองว่า ตนอาจเปลี่ยนแปลงได้ตามวุฒิภาวะ การเรียนรู้เกี่ยวกับตน ผ่านทางการปะทะ สัมผัสกับสิ่งแวดล้อม โดยจะมีการประเมินคุณค่าของตนเองทุกครั้งและอาจเปลี่ยนแปลงไปโดยอาศัยวุฒิภาวะ และการเรียนรู้ ซึ่งก็คือ มโนทัศน์แห่งตน ซึ่งแบ่งออกเป็น 3 ประการ ดังนี้

1. ตนที่ตนมองเห็น (self concept) คือ ภาพของตนที่ตนเห็นเองว่าตนเป็นคนอย่างไร คือใคร มีความรู้เฉพาะตนอย่างไร โดยทั่วไปแล้วคนจะรับรู้มองเห็นตนเองหลายแง่หลายมุม ซึ่งอาจไม่ตรงกับข้อเท็จจริง หรือภาพที่คนอื่นเห็น

2. ตนตามที่เป็นจริง (real self) ตนตามที่เป็นจริงคือ ลักษณะของตัวตนตามข้อเท็จจริงบ่อยครั้งที่ตนมองไม่เห็นข้อเท็จจริงของตน

3. ตนตามอุดมคติ (ideal self) คือ ตัวตนที่อยากมีอยากเป็น แต่ยังไม่เป็นหรือไม่ได้เป็น ในสภาวะปัจจุบัน ถ้าตนตามที่ตนมองเห็นกับตนตามที่เป็นจริงมีความแตกต่างกันมากหรือมีข้อขัดแย้งกันมาก บุคคลนั้นก็มีแนวโน้มที่จะเป็นบุคคลที่ก่อปัญหาให้แก่ตนเองและผู้อื่น

ตามแนวคิดนี้ คนเราย่อมมีทั้งตนตามที่เป็นจริง และตนตามอุดมคติ ซึ่งความสอดคล้องกันระหว่างความคิดเห็นเกี่ยวกับตนตามที่เป็นจริง และตนตามอุดมคติ จะเป็นตัวกำหนดระดับคุณค่าในตนเองของบุคคล (ศรีเรือน แก้วกังวาน, 2548) ซึ่งถ้าบุคคลมีความสอดคล้องกันระหว่างตนที่เป็นจริงกับตนในอุดมคติสูงจะเป็นบุคคลที่มีการยอมรับตนเองสูงและมีคุณค่าในตนเองสูง ส่วนบุคคลที่มีความสอดคล้องกันระหว่างตนที่เป็นจริงกับตนในอุดมคิต่ำหรือแตกต่างกันมากจะเป็นบุคคลที่มีการยอมรับตนเองต่ำและคุณค่าในตนเองต่ำด้วย (Lawrence and Lawrence, 1996)

ตามแนวคิดนี้โรเจอร์ (Rogers, 1974) ได้อธิบายคุณค่าในตนเองไว้ในเรื่องเกี่ยวกับ “ตน” ซึ่งเป็นความรู้สึกที่มีต่อตนเอง ความคิดเห็นเกี่ยวกับตน โดยคุณค่าในตนเองจะสามารถเปลี่ยนแปลงได้ตามวุฒิภาวะ และการเรียนรู้ผ่านการปะทะสัมผัสกับสิ่งแวดล้อม คุณค่าในตนเองจะถูกกำหนดโดยความสอดคล้องระหว่างความคิดเห็นเกี่ยวกับตนที่เป็นจริงและตนในอุดมคติ หากมีความสอดคล้องกันระหว่างตนที่เป็นจริงกับตนในอุดมคติจะสามารถพัฒนาคุณค่าในตนเองได้

เฟนสเตอร์ไฮม์ และ แบร์ (Fensterheim & Bear, 1978) ได้แสดงแนวคิดไว้ดังนี้

ความสำเร็จ (success)

คุณค่าในตนเอง (self-esteem) = ความคาดหวัง (pretensions)

ความสำเร็จ หมายถึง การประสบความสำเร็จที่แท้จริงตามเป้าหมายของบุคคล
ความคาดหวัง หมายถึง เป้าหมายต่างๆ ที่บุคคลตั้งไว้ หรือสิ่งที่คาดคิดว่าจะทำให้สำเร็จ

ลอว์เรนซ์ (Lawrence, 1987) กล่าวว่าคุณค่าของตนเองเป็นส่วนหนึ่งของอัตมโนทัศน์ (self-concept) ซึ่งพัฒนามาจากการมองตนเอง 3 ประการ ได้แก่

1. ส่วนที่เป็นมโนภาพแห่งตน (self image) เป็นการตระหนักรู้ในคุณลักษณะทางจิตใจที่ตนคาดหวังจะมี ด้วยการตอบคำถามของคำว่า “ฉันเป็นใคร”
2. ส่วนที่เป็นตัวตนในอุดมคติ (ideal self) เป็นเกณฑ์ของพฤติกรรม และทักษะบางอย่างที่ตนคาดหวังจะมี ด้วยการตอบคำถามว่า “ฉันอยากเป็นอะไร”
3. ส่วนที่เป็นคุณค่าของตนเอง (self-esteem) ถือเป็นความคลาดเคลื่อนของมโนภาพแห่งตนและตัวตนในอุดมคติ

เคราช์ และ สตรับ (Crouch & Straub, 1983) ได้กล่าวถึงคุณค่าในตนเองไว้ 2 ลักษณะ ดังนี้

1. คุณค่าในตนเองตามพื้นฐาน (basic self-esteem) ที่มีพัฒนาการในระยะแรกๆ ของชีวิต ซึ่งมีจุดกำเนิดมาจากครอบครัวและประสบการณ์ในวัยเด็ก และบุคคลที่มีความสำคัญต่อการพัฒนาคุณค่าในตนเองนี้คือ บิดามารดา ญาติพี่น้อง โดยมีความเชื่อว่า คุณค่าในตนเองตามพื้นฐานนี้จะดำรงอยู่กับบุคคลอย่างมั่นคง ไม่ค่อยมีการเปลี่ยนแปลง
2. คุณค่าในตนเองตามหน้าที่ (functional self-esteem) เกิดจากการประเมินปฏิสัมพันธ์กับบุคคลรอบข้างในสังคม รวมถึงเหตุการณ์ที่เกิดขึ้นในชีวิตประจำวัน และการพัฒนาคุณค่าในตนเองตามหน้าที่นี้ จะเกิดขึ้นในระยะหลังของชีวิตอย่างต่อเนื่อง สามารถเปลี่ยนแปลงและพัฒนาได้ง่ายกว่าคุณค่าในตนเองตามพื้นฐาน ส่วนปัจจัยที่มีอิทธิพลต่อการพัฒนาคุณค่าในตนเองตามหน้าที่ คือ บุคคลสำคัญรอบข้าง สมาชิกภรรยา ผู้บังคับบัญชาหรือเพื่อนร่วมงาน เป็นต้น

นอกจากนี้คูเปอร์สมิธ (Coopersmith, 1981) กล่าวว่าคุณค่าในตนเองของบุคคลเกิดจากการมีปฏิสัมพันธ์ระหว่างบุคคลกับบุคคลอื่นหรือสิ่งแวดล้อม แล้วแสดงออกในรูปของทัศนคติที่บุคคลนั้นมีต่อตนเอง สอดคล้องกับทฤษฎีซาตียร์ (Satir, 1991) กล่าวว่าบุคคลจะเรียนรู้คุณค่าในตนเองได้

จะต้องมีความสัมพันธ์กับบุคคลอื่น ซึ่งบุคคลกลุ่มแรกของชีวิตคือบิดามารดา และบุคคลภายในครอบครัว และจากการศึกษาของคูเปอร์สมิธ (Coopersmith, 1981) พบว่าบุคคลรอบข้างเช่น บิดามารดา ญาติพี่น้อง สามีภรรยา ครูและเพื่อนๆ มีอิทธิพลในการเสริมสร้างคุณค่าในตนเองของบุคคลให้สูงขึ้นได้ เนื่องจากบุคคลเหล่านี้ มีส่วนช่วยพัฒนาความเชื่อถือในตนเองของบุคคล ทั้งในด้านการให้ความเชื่อถือ ความสำคัญ การยกย่องในคุณค่า ยอมรับในความสามารถ มีการชี้แนะในการแก้ไขปัญหาต่างๆ ในขณะที่วัยนั้นก็เปิดโอกาสให้บุคคลได้มีโอกาสพึ่งพาตนเองเพื่อพัฒนาความเชื่อมั่นในตนเอง ส่งผลให้บุคคลนั้นมีคุณค่าในตนเองตามมา

คูเปอร์สมิธ (Coopersmith, 1981) ได้จำแนกคุณลักษณะพื้นฐานของคุณค่าในตนเองไว้ 4 ประการ ดังนี้

1. ความสำคัญ (significance) คือบุคคลจะรู้สึกว่าตนเองเป็นที่รักของบุคคลอื่น ได้รับการยอมรับจากบุคคลรอบข้าง รู้สึกว่าตนเองมีประโยชน์ต่อครอบครัวและสังคม
2. ความสามารถ (competence) โดยจะพิจารณาความมีคุณค่าจากการทำได้สำเร็จตามเป้าหมาย สามารถเผชิญกับอุปสรรคต่างๆ ด้วยความมั่นใจ สามารถปรับตัวได้ดี มีการใช้กลไกในการป้องกันตนเองน้อย และสามารถอยู่ร่วมกับบุคคลอื่นได้อย่างมีประสิทธิภาพ
3. คุณความดี (virtue) หรือการมีศีลธรรมและจริยธรรม เป็นการปฏิบัติตนที่สอดคล้องกับคุณธรรม จริยธรรม ค่านิยม ขนบธรรมเนียมประเพณีของสังคม รับรู้คุณค่าของตนตามพื้นฐานความเป็นจริง มองโลกในแง่ดี และมีความพอใจในชีวิตที่เป็นอยู่
4. พลังอำนาจ (power) เป็นอิทธิพลที่บุคคลมีต่อชีวิตของตนเองและผู้อื่น ตลอดจนต่อเหตุการณ์รอบๆตัว มีความเชื่อมั่นในพลังอำนาจของตนเองว่าสามารถทำให้ประสบผลสำเร็จตามที่ตนเองต้องการได้

ในการศึกษาครั้งนี้ผู้วิจัยได้เลือกศึกษาคุณค่าในตนเองตามแนวคิดของคูเปอร์สมิธ เนื่องจากคูเปอร์สมิธเชื่อว่า กระบวนการพัฒนาของคุณค่าในตนเองจะเกิดขึ้นอย่างต่อเนื่อง และมีการเปลี่ยนแปลงได้ตลอดทุกช่วงวัยของชีวิต โดยคุณค่าในตนเอง เป็นการตัดสินคุณค่าของบุคคลตามความรู้สึกและทัศนคติที่มีต่อตนเอง ดังนั้นถ้าบุคคลมีทัศนคติต่อตนเองดี มองตนเองทางบวก และสามารถคิดอย่างมีเหตุผล ก็จะส่งผลให้มีคุณค่าในตนเองเพิ่มมากขึ้น ซึ่งสอดคล้องกับโปรแกรมพฤติกรรมบำบัดแบบพิจารณาเหตุผลและอารมณ์ที่เน้นการปรับเปลี่ยนความคิด จากความคิดที่ไม่มีเหตุผลหรือการมองตนเองในทางลบ เป็นความคิดที่มีเหตุผลหรือการมองตนเองในทางบวกบนพื้นฐานของความเป็นจริงนั่นเอง

การประเมินคุณค่าในตนเอง

คุณค่าในตนเอง (self-esteem) หมายถึง การประเมินการกระทำของบุคคลและการยอมรับตนเอง ซึ่งแสดงถึงทัศนคติเกี่ยวกับความพอใจหรือไม่พอใจ เป็นสิ่งที่บุคคลอื่นรับรู้ได้จากคำพูดและพฤติกรรมที่แสดงออกให้เห็น (Coopersmith, 1984) สำหรับวิธีการประเมินคุณค่าในตนเองที่นิยมใช้มี 2 วิธี คือ การประเมินการเห็นคุณค่าในตนเองโดยวิธีการรายงานตนเอง และประเมินพฤติกรรมของผู้ถูกวัดโดยบุคคลอื่น

1. การประเมินคุณค่าในตนเองโดยใช้วิธีการรายงานตนเอง ซึ่งจัดว่าเป็นวิธีที่ให้ข้อมูลที่ถูกต้องมากกว่าวิธีอื่นเพราะ ไม่มีใครรู้จักตัวเองมากกว่าตนเอง ด้วยเหตุผลดังกล่าว จึงมีผู้สร้างแบบสำรวจคุณค่าในตนเองโดยวิธีการรายงานตนเอง เช่น

1.1 แบบวัดคุณค่าในตนเองของโรเซนเบิร์ก (Rosenberg Self-Esteem [RSE] Scale) ประกอบด้วยข้อคำถาม 10 ข้อ ได้ผ่านการหาความเชื่อมั่นโดยใช้สัมประสิทธิ์อัลฟาของครอนบาค มีค่าความเชื่อมั่น เท่ากับ .77 - .88 (Rosenberg, 1986)

1.2 แบบวัดคุณค่าในตนเองของคูเปอร์สมิธ (Coopersmith Self-Esteem Inventory [CSEI]) (Coopersmith, 1984) มีทั้งหมดด้วยกัน 3 ฉบับ ได้แก่ ฉบับนักเรียน (The school form) ฉบับนักเรียนแบบสั้น (The school short form) และฉบับผู้ใหญ่ (The adult form) ทั้งสามฉบับสามารถใช้ได้ทั้งในผู้ชายผู้หญิงและทุกเชื้อชาติหรือแม้แต่คนที่มีลักษณะพิเศษ เช่น เด็กที่มีปัญหาทางการเรียนรู้ เป็นต้น ทุกข้อความจะเป็นข้อความที่สั้น และคำตอบคือ เหมือนฉัน หรือ ไม่เหมือนฉัน ดังมีรายละเอียดดังนี้

- ฉบับนักเรียน (The school form) ใช้กับนักเรียนที่มีอายุ 8-15 ปี ประกอบด้วยข้อความ 58 ข้อ เป็นข้อความเกี่ยวกับคุณค่าในตนเอง 50 ข้อ และเป็นข้อความเกี่ยวกับการวัดการตอบที่ไม่ตรงความเป็นจริง 8 ข้อ สำหรับข้อคำถามเกี่ยวกับคุณค่าในตนเอง แบ่งสเกลออกเป็น 4 สเกลย่อย ได้แก่ ด้านตนเองโดยทั่วไป (general self) ด้านตนเองทางสังคม-เพื่อน (social self-peer) ด้านบิดา มารดา-ทางบ้าน (home-parent) ด้านโรงเรียน-การศึกษา (school-academic) โดย คูเปอร์สมิธ (Coopersmith, 1967) ได้ทำการศึกษาพบว่าแบบวัดนี้มีความเชื่อถือได้ของแบบวัดด้วยวิธีการทดสอบซ้ำ (test-retest) ภายหลัง 5 สัปดาห์ เท่ากับ .88 ในเด็กนักเรียนเกรด 5 จำนวน 30 คน และความเชื่อถือได้ภายหลัง 3 ปี ในเด็กกลุ่มตัวอย่างที่แตกต่างกันจำนวน 56 คน เท่ากับ .70

- ฉบับนักเรียนแบบสั้น (The school short form) แบบวัดนี้ถูกพัฒนามาจากข้อความเกี่ยวกับคุณค่าในตนเองในฉบับนักเรียน ข้อที่ 1-25 ประกอบด้วยข้อความ 25 ข้อ ไม่มีสเกล

วัดการตอบที่ไม่ตรงความเป็นจริง และไม่แบ่งแยกเป็นสเกลย่อย โดยมีค่าสัมประสิทธิ์สหสัมพันธ์ของแบบวัดฉบับนักเรียนกับฉบับนักเรียนแบบสั้นเท่ากับ .86 (Coopersmith, 1967)

- ฉบับผู้ใหญ่ (The adult form) ถูกดัดแปลงจากข้อความในฉบับนักเรียนแบบสั้น ใช้กับบุคคลที่มีอายุ 15 ปีขึ้นไป ประกอบด้วยข้อความ 25 ข้อ โดยมีการปรับเปลี่ยนภาษาและสถานการณ์ให้เหมาะสมกับกลุ่มตัวอย่างที่ไม่ได้มีความสัมพันธ์ใกล้ชิดกับบิดา มารดาและโรงเรียน โดยมีค่าสัมประสิทธิ์สหสัมพันธ์ของแบบวัดฉบับนักเรียนกับฉบับผู้ใหญ่เท่ากับ .80 โดยศึกษาในกลุ่มตัวอย่าง 3 กลุ่ม ได้แก่ นักเรียนระดับมัธยมศึกษา และวิทยาลัย 2 แห่ง จำนวน 647 คน อย่างไรก็ตามผลของการทดลองใช้แบบวัดคุณค่าในตนเองทั้ง 3 ฉบับ ของคูเปอร์สมิธ สามารถวัดในสิ่งเดียวกันได้ (Coopersmith, 1989)

นอกจากนี้ โรบินสัน และ ชาเวอร์ (Robinson & Shaver, 1976) ได้ให้ข้อคิดว่าการพัฒนาแบบสำรวจคุณค่าในตนเองโดยวิธีการรายงานตนเองให้มีมาตรฐานนั้น ผู้สร้างควรกำหนดให้มีสเกลวัดการตอบที่ไม่ตรงความจริงไว้ในแบบสำรวจด้วย เพื่อป้องกันไม่ให้ผู้ตอบแบบสำรวจในลักษณะที่จะทำให้ตนเป็นที่ยอมรับของบุคคลอื่น ซึ่งพบว่าแบบสำรวจที่มีสเกลวัดการตอบที่ไม่ตรงความจริง ได้แก่ แบบวัดคุณค่าในตนเองของคูเปอร์สมิธ (Coopersmith Self-Esteem Inventory [CSEI]) (Coopersmith, 1984)

2. การประเมินพฤติกรรมของผู้ถูกวัดโดยบุคคลอื่นนอกจากตนเอง เช่น บิดามารดา ครูและเพื่อน รวมทั้งการประเมินจากนักจิตวิทยาด้วย เพื่อตรวจสอบสอดคล้องระหว่างการประเมินจากการรายงานตนเองกับการประเมินโดยบุคคลอื่น ซึ่งแบบวัดโดยทั่วไปจะไม่มี พบเฉพาะในแบบวัดคุณค่าในตนเองของคูเปอร์สมิธ (Coopersmith Self-Esteem Inventory [CSEI]) (Coopersmith, 1984)

สำหรับการวิจัยครั้งนี้ ผู้วิจัยได้ใช้แบบวัดคุณค่าในตนเองของคูเปอร์สมิธฉบับนักเรียน (Coopersmith Self-esteem Inventory School Form) เนื่องจากเป็นแบบวัดที่สามารถใช้กับนักเรียนที่มีอายุ 8-15 ปี ซึ่งอยู่ในช่วงอายุของกลุ่มตัวอย่างในการวิจัยครั้งนี้ คืออายุ 12-15 ปี และเป็นแบบวัดที่สามารถวัดการตอบที่ไม่ตรงตามความเป็นจริงได้อีกด้วย

การเสริมสร้างคุณค่าในตนเอง

คุณค่าในตนเองเป็นสิ่งที่สามารถเรียนรู้ได้ และเปลี่ยนแปลงได้ และพัฒนาให้เกิดขึ้นได้จากประสบการณ์ที่บุคคลได้รับ นักจิตวิทยาได้เสนอแนวทางในการเสริมสร้างคุณค่าไว้มากมาย ซึ่งสามารถสรุปได้ ดังนี้

1. การได้รับความรักและการยอมรับจากบุคคลรอบข้างที่มีความสำคัญในชีวิต (Maslow, 1970) ซึ่งจะแสดงออกทางการปฏิสัมพันธ์หรือการสื่อสารระหว่างกัน โดยเฉพาะการสื่อสารที่มีการให้ข้อมูลย้อนกลับในทางบวก (positive feedback) (Coopersmith, 1984) และจากการศึกษาของ บรูโน (Bruno, 1983) พบว่าผลจากการมีปฏิสัมพันธ์ ได้แก่ การรับข้อเสนอแนะหรือข้อคิดโดยตรงจากผู้อื่น (feedback) หรือการแนะนำตนเอง (self feedback) จะเป็นวิธีการให้ข้อมูลซึ่งมีผลทำให้บุคคลเกิดกำลังใจและสร้างความภาคภูมิใจในตนเองได้ ตลอดจนการสนับสนุนให้กำลังใจซึ่งกันและกัน ก็เป็นวิธีการที่สำคัญในการพัฒนาคุณค่าในตนเองได้เป็นอย่างดี (อุมพร ตรังคมบัติ, 2543; Brook, 1992) นอกจากนี้การสร้างบรรยากาศที่ผ่อนคลาย อาจส่งเสริมได้โดยการจัดกิจกรรมคลายเครียดต่างๆ เพื่อให้เกิดความสดชื่น สงบ และเกิดความสมดุลระหว่างร่างกายและจิตใจ ก็ถือเป็นอีกแนวทางหนึ่งในการพัฒนาคุณค่าในตนเอง (เกียรติวรรณ อมาตยกุล, 2540)

2. การประสบความสำเร็จตามเป้าหมาย โดย คูเปอร์สมิธ (Coopersmith, 1984) พบว่าความพึงพอใจในงาน มีความสัมพันธ์ในทางบวกกับคุณค่าในตนเอง และการระลึกถึงงานที่ทำเสร็จแล้วเป็นการให้กำลังใจและชื่นชมในตัวเอง (Sasse, 1978)

3. การได้กระทำในสิ่งที่สอดคล้องกับค่านิยมและความปรารถนาของตนเอง คูเปอร์สมิธ (Coopersmith, 1984) พบว่าโดยทั่วไปบุคคลจะให้คุณค่าสิ่งต่าง ๆ แตกต่างกันไปเมื่อให้คุณค่ากับสิ่งใดๆ แล้วเชื่อว่า สิ่งนั้นเป็นมาตรฐานในการตัดสินคุณค่าของตนเอง และปรารถนาที่จะดำเนินไปสู่ความสำเร็จตามแนวทางนั้น ดังนั้นบุคคลจะรู้สึกว่าคุณค่าก็ต่อเมื่อบุคคลสามารถปฏิบัติตามแนวทางที่ตนให้คุณค่าไว้ได้

4. การปกป้องคุณค่าในตนเอง โดยการลดความสนใจในสิ่งที่จะทำให้คุณค่าในตนเองต่ำลง เช่น การไม่สนใจต่อคำวิพากษ์วิจารณ์ของคนอื่น แต่ให้ตระหนักต่อการวิจารณ์หรือการตัดสินของผู้อื่นมากขึ้น การลดความคาดหวังที่มีต่อตนเองให้เหมาะสมกับความสามารถที่แท้จริงของตน เพราะการที่บุคคลมีความคาดหวังความสำเร็จของตนสูงจนเกินไป เมื่อผลงานที่ได้ไม่เป็นไปตามที่ต้องการบุคคลจะมองตนเองว่าเป็นคนที่ไร้ค่า ซึ่งจะส่งผลให้คุณค่าในตนเองลดลง (Coopersmith, 1984) เช่นเดียวกับที่บรูโน (Bruno, 1983) กล่าวว่า การให้บุคคลเลิกประเมินค่าตนเอง โดยตระหนักว่า มนุษย์นั้นเพียงแต่มีชีวิตอยู่ก็มีค่าแล้ว จะทำให้บุคคลมีคุณค่าในตนเองเพิ่มมากขึ้น และ บรูคส์ (Brooks, 1992) กล่าวว่า การยอมรับความล้มเหลวและการยอมรับข้อผิดพลาดของตน จะช่วยให้บุคคลปกป้องคุณค่าในตนเองที่มีอยู่ และสามารถรักษาคุณภาพแห่งตนไว้ได้

นอกจากนี้ พอลลาดีโน (Palladino, 1989) ได้กล่าวถึง 5 กลวิธีในการสร้างเสริมคุณค่าในตนเองให้กับเด็ก ไว้ดังนี้

1. พัฒนาความรู้สึกปลอดภัย (Develop a sense of security) เด็กจำเป็นต้องรู้ขอบเขตที่กำหนด
2. พัฒนาความรู้สึกของการเป็นเจ้าของ (Develop a sense of belonging) บิดามารดาจำเป็นต้องสอนการช่วยเหลือซึ่งกันและกันภายในกลุ่ม ภายในครอบครัว โดยให้เด็กเกิดความรู้สึกเป็นส่วนหนึ่งของกลุ่ม โดยให้ข้อมูลย้อนกลับในทางที่ดี และใช้ในเวลาที่เหมาะสม
3. พัฒนาเอกลักษณ์ หรืออัตมโนทัศน์ (Develop a self-identity or self-concept) โดยการเลี้ยงดูอบรมที่เปรียบเสมือนเพื่อนที่ดีที่สุดของเด็ก สอนให้เด็กเป็นตัวของตัวเอง และพัฒนาในสิ่งที่เด็กให้ความสนใจ
4. พัฒนาความมุ่งมั่นที่จะไปสู่เป้าหมาย (Develop a sense of purpose) โดยเน้นที่ศักยภาพของเด็ก เด็กจำเป็นต้องรู้ว่าตนเองเป็นใคร บิดามารดารักและห่วงใยตนเองหรือไม่ และตนเองทำอะไรแล้วประสบความสำเร็จ รวมทั้งการสนับสนุนจากบิดามารดาด้วย
5. พัฒนาความมั่นใจในตนเอง (Develop a sense of power or personal confidence) โดยบิดามารดาควรส่งเสริมให้เด็กตั้งเป้าหมายของตนเอง ให้เด็กเกิดการเรียนรู้เกี่ยวกับทางเลือก และประเมินสิ่งที่เขากำลังทำด้วยตนเอง

นอกจากนี้ ได้มีผู้ศึกษาวิธีเสริมสร้างคุณค่าในตนเองเอาไว้หลายวิธี ดังงานวิจัยต่อไปนี้

การปรึกษาเชิงจิตวิทยาแบบกลุ่มโดยแอบบอท (Abbott, 1985) ได้ศึกษาผลของการปรึกษาเชิงจิตวิทยาแบบกลุ่ม ตามแนวทฤษฎีการนำบัดแบบพิจารณาความจริง (Reality Therapy) ต่อคุณค่าในตนเองของเด็กวัยรุ่นเกรด 6, 7 และ 8 ที่มีพฤติกรรมการเรียนรู้ไม่ดี และมีคุณค่าในตนเองต่ำ จำนวน 20 คน สุ่มเป็นกลุ่มทดลอง 10 คน ให้ทำปรึกษา 10 ครั้ง ครั้งละ 42-45 นาที ส่วนที่เหลืออีก 10 คน เป็นกลุ่มควบคุม ผลการทดลองพบว่ากลุ่มทดลองมีคุณค่าในตนเองสูงขึ้นและมีพฤติกรรมการเรียนรู้ที่ดีขึ้นอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติ

การฝึกพฤติกรรมกล้าแสดงออกต่อคุณค่าในตนเอง การควบคุมความวิตกกังวล และความกล้าแสดงออกอย่างเหมาะสมของ วอคแมน (Workman, 1982) ผลการทดลองพบว่ากลุ่มทดลองมีคุณค่าในตนเองและมีความกล้าแสดงออกเพิ่มขึ้นและมีความวิตกกังวลน้อยลงอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติ

การอบรมมนุษยสัมพันธ์โดย รอนคิน (Ronkin, 1982) ได้ศึกษาการเปลี่ยนแปลงคุณค่าในตนเองของนักเรียนระดับมัธยมศึกษา เป็นเวลา 1 ภาคการศึกษา กลุ่มตัวอย่างเป็นวัยรุ่นซึ่ง

แบ่งเป็นกลุ่มทดลอง 2 กลุ่ม กลุ่มควบคุม 1 กลุ่ม ผลการศึกษาพบว่า กลุ่มทดลองที่ได้รับการอบรม
มนุษย์สัมพันธ์มีคุณค่าในตนเองสูงขึ้นมากกว่ากลุ่มควบคุมอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติ

กลุ่มจิตสัมพันธ์ต่อการเห็นคุณค่าในตนเองของวัยรุ่นโดย นาคยา วงศ์หลีกภัย (2535)
กลุ่มตัวอย่าง 37 คน ผลการวิจัยพบว่า นักศึกษาที่เข้าร่วมกลุ่มจิตสัมพันธ์มีคุณค่าในตนเองไม่
แตกต่างกับนักศึกษาที่เข้าร่วมประสบการณ์ทัศนศึกษา นักศึกษาที่เข้าร่วมประสบการณ์กลุ่ม
จิตสัมพันธ์มีคุณค่าในตนเองสูงกว่านักศึกษาที่อยู่ในสภาพแวดล้อมเดิมและนักศึกษาที่เข้าร่วม
ประสบการณ์ทัศนศึกษามีคุณค่าในตนเองไม่แตกต่างจากนักศึกษาที่อยู่ในสภาพแวดล้อมเดิม

การสอนโดยใช้โปรแกรมการจัดกิจกรรมสานสัมพันธ์โดย สำนักงานคณะกรรมการ
การศึกษาแห่งชาติ (2542) ได้ศึกษาการเห็นคุณค่าในตนเองของนักเรียนที่มีความสามารถพิเศษ
ระดับชั้นประถมศึกษาปีที่ 3 กลุ่มตัวอย่างจำนวน 16 คน ผลการศึกษพบว่านักเรียนที่ได้รับ
โปรแกรม มีคุณค่าในตนเองสูงขึ้นอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติ

การปรึกษาเชิงจิตวิทยาแบบกลุ่มและ โปรแกรมการฝึกอบรมกลุ่มแบบมีส่วนร่วมในการ
เรียนรู้โดย พิสมัย แสนยอด (2545) ได้ศึกษาผลของการปรึกษาเชิงจิตวิทยาแบบกลุ่มและ โปรแกรม
การฝึกอบรมกลุ่มแบบมีส่วนร่วมในการเรียนรู้ที่มีต่อความรู้สึกเห็นคุณค่าในตนเองของนักเรียน
ระดับมัธยมศึกษาปีที่ 4 กลุ่มตัวอย่างจำนวน 36 คน แบ่งเป็นกลุ่มทดลอง 2 กลุ่ม กลุ่มละ 12 คน
กลุ่มควบคุม 12 คน ผลการวิจัยพบว่ากลุ่มทดลองที่ได้เข้าโปรแกรมการฝึกอบรมกลุ่มแบบมีส่วนร่วม
ในการเรียนรู้มีความรู้สึกเห็นคุณค่าในตนเองสูงกว่ากลุ่มควบคุมอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติ

ผลการฝึกอาสนะและสมาธิตามแนวคตินุชฌายะใหม่โดย รพีพร ศิลาวรรณ (2546)
กลุ่มตัวอย่างคือเด็กในสถานสงเคราะห์เด็กชายบ้านเชียงใหม่ ที่มีอายุ 10-12 ปี จำนวน 10 คน
ผลการวิจัยพบว่าเด็กที่ได้รับการฝึกอาสนะและสมาธิตามแนวคตินุชฌายะใหม่มีการเห็นคุณค่าใน
ตนเองสูงขึ้นอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติ

การพัฒนาคุณค่าในตนเองนั้นจะต้องทำให้บุคคลได้รับการยอมรับจากกลุ่ม มีความ
พยายามในการสร้างความสำเร็จแก่ตนเอง กระทำพฤติกรรมที่สอดคล้องกับค่านิยมและความ
ปรารถนาของตน สามารถยอมรับความล้มเหลวและข้อผิดพลาดของตนเองได้ โดยองค์ประกอบ
เหล่านี้จะช่วยพัฒนาคุณค่าในตนเองให้เพิ่มสูงขึ้นได้ ซึ่งวิธีการพัฒนาคุณค่าในตนเองนั้นสามารถ
กระทำได้หลายวิธี ตามที่ได้กล่าวมาแล้วข้างต้น สำหรับการศึกษาครั้งนี้ ผู้วิจัยมีความต้องการพัฒนา
คุณค่าในตนเอง โดยการปรับเปลี่ยนความคิดที่ไม่มีเหตุผลของเยาวชนในสถานสงเคราะห์เด็กชาย
บ้านเชียงใหม่ ที่คิดว่าตนเองไม่มีคุณค่า เนื่องจากถูกบิดามารดาทอดทิ้ง ได้รับการดูแลจากกลุ่ม
เพื่อนที่โรงเรียนและสังคมรอบข้าง ด้วยการใช้ทฤษฎีพฤติกรรมบำบัดแบบพิจารณาเหตุผลและ
อารมณ์ ที่สามารถเปลี่ยนความคิดที่ไม่มีเหตุผล เป็นความคิดที่มีเหตุผล โดยอยู่บนพื้นฐานของ

ความเป็นจริง เพื่อให้เยาวชนในสถานสงเคราะห์ จัดความคิดในทางลบ มองตนเองในทางบวก ซึ่งจะส่งผลให้เยาวชนในสถานสงเคราะห์มีคุณค่าในตนเองเพิ่มสูงขึ้นตามไปด้วย เพราะการมีคุณค่าในตนเองต่ำ เกิดจากการมองตนเองในทางลบนั่นเอง

พฤติกรรมบำบัดแบบพิจารณาเหตุผลและอารมณ์

ทฤษฎีพฤติกรรมบำบัดแบบพิจารณาเหตุผลและอารมณ์ (Rational Emotive Behavior Therapy [REBT]) เป็นวิธีการบำบัดที่ค่อนข้างจะเป็นแบบนำทาง เป็นการบำบัดทางความคิด โดยการให้ความรู้ ตลอดจนแนวทางการปฏิบัติ โดยเน้นทางระบบการคิด การวิเคราะห์ และการตัดสินใจใหม่โดยใช้รูปแบบในการให้คำปรึกษาด้วยวิธีการสอนอย่างตรงๆ และใช้เทคนิคอื่นประกอบ เพื่อให้เกิดการกระบวนการเรียนรู้ใหม่ขึ้น ซึ่ง เอลลิส (Ellis, 1994) มีความเชื่อโดยทั่วไปว่า มนุษย์เกิดมาพร้อมกับการคิดอย่างมีเหตุผล แต่มีแนวโน้มที่จะคิดไปในแนวทางที่ผิดและมักจะตกเป็นเหยื่อของความเชื่อที่ไร้เหตุผลและปฏิบัติตนไปตามความเชื่อที่ไร้เหตุผลเหล่านั้น ระบบความเชื่อของบุคคลจึงเป็นสาเหตุที่ทำให้เกิดปัญหาทางอารมณ์

เอลลิส ได้พัฒนาวิธีการให้คำปรึกษาแบบพิจารณาเหตุผล และอารมณ์ โดยนำแนวคิดจิตวิทยากลุ่มมนุษยนิยม กลุ่มปรัชญานิยม และกลุ่มพฤติกรรมนิยมมาผสมผสานเข้าด้วยกัน เอลลิส เคยเป็นนักจิตวิทยาคลินิกซึ่งใช้วิธีการทางจิตวิเคราะห์ และมีความเชื่อว่าปัญหาด้านอารมณ์ความรู้สึกหลายรูปแบบ เป็นผลอันเกิดมาจากรูปแบบของการคิดที่ไร้เหตุผล รูปแบบการคิดที่ไร้เหตุผลเหล่านี้อาจก่อตัวตั้งแต่เมื่อครั้งยังอยู่ในวัยเด็ก และได้รับการเสริมแรงจากผู้ที่มีบทบาทต่อชีวิต รวมทั้งจากวัฒนธรรมและสิ่งแวดล้อม บุคคลที่มีปัญหาด้านอารมณ์ความรู้สึกจึงมักจะสร้างระบบความคิด ความเชื่อ ซึ่งจะนำไปสู่การเฝ้าบอกตนเองอย่างไร้เหตุผล และสิ่งนี้เองจะมีผลเกี่ยวข้องกับความรู้สึก และพฤติกรรมทำให้กลายเป็นคนที่ไร้เหตุผลต่อไป (พงษ์พันธ์ พงษ์โสภา, 2544; George, 2006)

ความหมายของพฤติกรรมบำบัดแบบพิจารณาเหตุผลและอารมณ์

เอลลิส (Ellis, 1994) ได้ให้ความหมายของพฤติกรรมบำบัดแบบพิจารณาเหตุผลและอารมณ์ว่าเป็น การจัดความคิดที่ไม่มีเหตุผล ให้เกิดความคิดที่มีเหตุผลขึ้นแทน พฤติกรรมบำบัดแบบพิจารณาเหตุผลและอารมณ์จะช่วยลดการทำลายตนเอง เพื่อให้ผู้รับการบำบัดมีปรัชญาชีวิตที่

เป็นจริง เกิดความเข้าใจตนเอง สามารถแก้ไขปัญหาดตนเองได้ พฤติกรรมบำบัดแบบพิจารณาเหตุผลและอารมณ์จึงเน้นการกระตุ้นให้บุคคลรู้จักคุณค่าในตนเอง และคิดด้วยตนเอง

พฤติกรรมบำบัดแบบพิจารณาเหตุผลและอารมณ์ (REBT) เป็นวิธีการบำบัดทางจิต ได้มีการพัฒนาขึ้นในช่วงปี ค.ศ. 1950 โดยอัลเบิร์ต เอลลิส (Ellis, 1994) ซึ่งเป็นนักจิตวิทยาคลินิกชาวอเมริกัน และเอลลิสได้พิมพ์หนังสือเผยแพร่ครั้งแรกในปี ค.ศ. 1962 คือ Reason and Emotion in Psychotherapy ใช้ชื่อว่า การบำบัดแบบพิจารณาเหตุผลและอารมณ์ (Rational Emotive Therapy: RET) การบำบัดแบบพิจารณาเหตุผลและอารมณ์ของเอลลิส มีลักษณะทางปัญญา (cognitive) เป็นหลัก แต่ก็ยังมีลักษณะทางพฤติกรรม (behavior) และ อารมณ์ (emotive) เป็นส่วนประกอบที่สำคัญอยู่ด้วย ต่อมาเอลลิสได้มีการพัฒนาและจัดพิมพ์หนังสือขึ้นอีกหลายเล่มและได้เปลี่ยนชื่อจากการบำบัดแบบพิจารณาเหตุผลและอารมณ์ (RET) เป็น พฤติกรรมบำบัดแบบพิจารณาเหตุผลและอารมณ์ (REBT) ในปี ค.ศ. 1993 เพื่อชี้ให้เห็นว่า พฤติกรรมบำบัดแบบพิจารณาเหตุผลและอารมณ์ มีลักษณะทางปัญญา (cognitive) ลักษณะทางพฤติกรรม (behavior) และ ลักษณะทางอารมณ์ (emotive) และถึงแม้ว่าพฤติกรรมบำบัดแบบพิจารณาเหตุผลและอารมณ์ จะได้นำหลักการของการบำบัดแบบพฤติกรรมปัญญา (Cognitive Behavior Therapy: CBT) มาใช้ด้วยแต่ก็มีความแตกต่างกัน คือ การบำบัดแบบพฤติกรรมปัญญา มุ่งเน้นที่จะแก้ปัญหาดทางพฤติกรรม ในขณะที่พฤติกรรมบำบัดแบบพิจารณาเหตุผลและอารมณ์นั้นได้มุ่งเน้นที่การแก้ปัญหาดทางอารมณ์ที่มาพร้อมกับปัญหาดทางพฤติกรรมด้วย (Ellis, 1994)

แนวคิดพื้นฐานของพฤติกรรมบำบัดแบบพิจารณาเหตุผลและอารมณ์

จากการทบทวนวรรณกรรม สามารถสรุปแนวคิดพื้นฐานของพฤติกรรมบำบัดแบบพิจารณาเหตุผลและอารมณ์ ได้ดังต่อไปนี้

1. หลักความคิดเกี่ยวกับมนุษย์ พฤติกรรมบำบัดแบบพิจารณาเหตุผลและอารมณ์ ได้มีแนวคิดสำคัญเกี่ยวกับธรรมชาติของมนุษย์ดังนี้

1.1 มนุษย์มีทั้งดีและเลวปะปนกัน และมนุษย์เองก็มีข้อผิดพลาดและข้อจำกัดที่จะสามารถเอาชนะได้ทั้งหมด แต่ที่ปรากฏเด่นชัดคือ มนุษย์ไม่สามารถเอาชนะความตายได้ (Ellis, 1973)

1.2 มนุษย์ทุกคนต้องตายและไม่สามารถทราบได้ว่าชีวิตภายหลังการตายนั้นเป็นอย่างไร ดังนั้นมนุษย์จึงพยายามไม่กังวลเกี่ยวกับเรื่องนี้ แต่จะพยายามดำเนินชีวิตในปัจจุบันให้ดีที่สุด (Bruks & Steffire, 1979)

1.3 เป้าหมายใหญ่ของชีวิตมนุษย์ คือ การอยู่รอด ซึ่งจะต้องอยู่รอดในสภาพที่เป็นสุขพอสมควร (หลุดพ้นจากความเจ็บปวดหรือสภาพไร้ทุกข์) มนุษย์อาจจะเลือกเป้าหมายอื่น เช่น เลือกความตายหรืออยู่กับความทุกข์ แต่อย่างไรก็ตาม มนุษย์มีแนวโน้มที่จะเลือกการมีชีวิตและเลือกแสวงหาความสุขมากกว่า (Corey, 1996)

1.4 มนุษย์ปรารถนาความสุขและความพึงพอใจ แต่เนื่องจากมนุษย์เป็นสัตว์โลกที่มีอายุยืนยาว โดยเฉลี่ยประมาณ 75 ปี หรือมากกว่านั้น ฉะนั้น ควรมีจุดประสงค์เพื่อความสุขระยะยาวดีกว่าระยะสั้น การมีปรัชญาว่า “จงกิน ดื่ม และฉกฉวยความสุขเสียตั้งแต่เดี๋ยวนี้ เนื่องจากอาจตายพรุ่งนี้ก็ได้” จึงเป็นความคิดที่ทำลายตนเอง เพราะเนื่องจากพรุ่งนี้อาจจะไม่ตายจริง แต่อาจเกิดอาการคลื่นไส้ อาเจียน ปวดหัวรุนแรง เนื่องจากดื่มเหล้าจัดเมื่อวาน (Ellis, 1973; George, 1981)

1.5 พฤติกรรมของมนุษย์ส่วนหนึ่งได้รับอิทธิพลจากสังคม และในขณะเดียวกัน มนุษย์ก็มีเสรีภาพในการเลือกการกระทำด้วยตนเอง แต่ต้องยอมรับว่าเสรีภาพมีข้อจำกัด การปฏิเสธที่จะยอมรับข้อจำกัดของเสรีภาพเป็นสิ่งที่ทำลายตนเอง เพราะหากขาดข้อจำกัด จะทำให้สังคมปราศจากความสงบ มีแต่ความวุ่นวาย แต่ในทางตรงกันข้าม ถ้าปราศจากเสรีภาพโดยสิ้นเชิงจะทำให้มนุษย์เฉื่อยชา ขาดความมีชีวิตชีวา (Ellis, 1973)

1.6 มนุษย์ใช้ชีวิตโดยเลือกดำเนิน เป้าประสงค์และเป้าหมายของตนเอง มนุษย์มีค่านิยมพื้นฐานที่ต้องการมีชีวิตอยู่ และแสวงหาความสุข ต้องการความสุขเพิ่มมากขึ้น เช่น ต้องการเป็นสมาชิกของสังคม ต้องการงานที่ดี มีฐานะทางเศรษฐกิจ ตลอดจนให้ได้มาซึ่งความบันเทิง และความสุขนทรีย์ (Bruks & Steffire, 1979)

1.7 มนุษย์เป็นผู้ที่มีทั้งเหตุผลและไร้เหตุผลมาตั้งแต่แรกเกิด ความมีเหตุผลและไร้เหตุผลนี้จะอยู่ในตัวมนุษย์ตลอดไปวันแต่จะได้เรียนรู้แนวคิดใหม่ (Bruks & Steffire, 1979)

1.8 มนุษย์ไม่ได้ถูกรบกวนจากเหตุการณ์หรือสิ่งเร้าที่เกิดขึ้น แต่สิ่งสำคัญที่มีผลต่ออารมณ์และพฤติกรรมที่สำคัญของมนุษย์คือ ความเชื่อที่มีเหตุผลและไร้เหตุผลเกี่ยวกับเหตุการณ์หรือสิ่งเร้าที่มากระตุ้น ซึ่งเป็นระบบความคิดที่ไม่ยืดหยุ่นที่มนุษย์มีต่อเหตุการณ์นั้นๆ (Ellis, 1990) โดยธรรมชาติ มนุษย์ต้องการปกป้องตนเอง แสวงหาความสุข ความรัก และต้องการมีปฏิสัมพันธ์กับบุคคลอื่น ต้องการมีชีวิตในด้านบวกอยู่ตลอดเวลา แต่อย่างไรก็ตามย่อมเป็นไปได้ที่มนุษย์จะมีชีวิตด้านบวกเพียงด้านเดียว ดังนั้นพฤติกรรมบำบัดแบบพิจารณาเหตุผลและอารมณ์จะช่วยให้มนุษย์ได้เข้าใจตนเอง เหตุการณ์ที่เผชิญหรือโลก และดำเนินชีวิตต่อไปในอนาคตได้อย่างมีความสุข (Corey, 1996; Neenan, 2000)

1.9 ความคิดของมนุษย์มีทั้งมีเหตุผลและไม่มีเหตุผล เมื่อมนุษย์คิดอย่างมีเหตุผลได้จริง ก็จะเป็นบุคคลที่มีความสุขและเป็นผู้มีความสามารถ (Ellis, 1973)

1.10 การกระทบกระทั่งทางอารมณ์เป็นผลมาจากความคิดที่ไม่มีเหตุผล (irrational) และไม่เป็นเหตุเป็นผล (illogical) ความคิดและอารมณ์จะมาพร้อมกัน แยกจากกันไม่ได้ เพราะอารมณ์จะมีความคู่ไปกับการคิด ซึ่งมีลักษณะที่เป็นอคติ (biased) ลำเอียง (prejudiced) หรือยึดมั่นในตนเองสูง (highly personalized) ตลอดจนไม่มีเหตุผล (irrational) ประกอบกันไป (Bruks & Steffire, 1979; George, 1981)

1.11 ความคิดที่ไม่มีเหตุผล (irrational thinking) เกิดจากการเรียนรู้อย่างไม่เป็นเหตุเป็นผล (illogical learning) ในวัยเด็กที่บุคคลได้รับทางชีวภาพ หรือได้รับจากบิดา มารดา และวัฒนธรรม (Bruks & Steffire, 1979)

1.12 มนุษย์พูดหรือคิด โดยใช้สัญลักษณ์หรือภาษา การคิดหรือพูดดังกล่าว ถ้าไม่มีเหตุผล และปล่อยให้ความคิดนั้นมีอยู่ต่อไป จะส่งผลให้เกิดอารมณ์ไม่เป็นสุขหรือความทุกข์มากขึ้น และเป็นผลให้เกิดพฤติกรรมเบี่ยงเบน (Bruks & Steffire, 1979; George, 1981)

1.13 อารมณ์ไม่เป็นสุข ไม่ได้เป็นผลมาจากสถานการณ์ หรือเหตุการณ์ภายนอก แต่เป็นผลมาจากการรับรู้ และทัศนคติของบุคคลที่มีต่อเหตุการณ์นั้นๆ (Ellis, 1973)

1.14 ความคิด หรืออารมณ์ของมนุษย์ในทางด้านลบ หรือการทำลายตนเอง (self-defeating) นั้น สามารถทำให้ลดลงได้โดยการสร้างความคิดที่มีเหตุผลขึ้นมาทดแทน (Ellis, 1973)

2. หลักกระบวนการคิดของพฤติกรรมบำบัดแบบพิจารณาเหตุผลและอารมณ์ ขั้นแรกบุคคลจะรับรู้ต่อสิ่งที่เกิดขึ้นผ่านสัมผัสทั้งห้าก่อน จากนั้นสมองก็ทำการอธิบายว่าอะไรเกิดขึ้นบ้าง แล้วทำการตัดสินใจประเมินว่าสิ่งนั้นเป็นอย่างไร จึงทำการให้คุณค่าต่อการประเมินนั้นเป็นด้านบวก ด้านลบ ดีหรือไม่ดี อันตรายหรือไม่อันตราย ซึ่งพฤติกรรมบำบัดแบบพิจารณาเหตุผลและอารมณ์ได้แบ่งกระบวนการคิดเป็น 4 ระดับ (Dryden, 1996) ได้แก่

ระดับที่ 1 ระดับของการบรรยาย (descriptions) เป็นการบรรยายไปตามธรรมชาติของสิ่งเร้าหรือเหตุการณ์ที่มากระตุ้น โดยปราศจากการแต่งเติม

ระดับที่ 2 ระดับของการอธิบายหรือการแปลความ (interpretation) เป็นการอธิบายที่เพิ่มเติมมากกว่าในระดับของการบรรยาย แต่ยังไม่ได้มีการตีความ

ระดับที่ 3 ระดับของการอนุมาน (inferences) คือบุคคลจะตีความหรือลงความคิดเห็นต่อสิ่งเร้าหรือเหตุการณ์ที่มากระตุ้น

ระดับที่ 4 ระดับของการให้คุณค่า (evaluative) เป็นระดับของการประเมินหรือตัดสินใจต่อสิ่งเร้าหรือเหตุการณ์ที่มากระตุ้นตนเองของบุคคล

จะเห็นได้ว่ากระบวนการคิดในระดับของการให้คุณค่า (evaluative) นี้ที่ปรากฏบทบาทของความเชื่อที่มีเหตุผลและไร้เหตุผล นั่นคือบุคคลจะนำความเชื่อทั้งที่มีเหตุผลและไร้เหตุผลมาใช้ในการพิจารณาหรือประเมินคุณค่าต่อเหตุการณ์ที่มากระทบกับตนเอง (Ellis, 1994)

3. ความคิดที่ไม่มีเหตุผลของมนุษย์ ลักษณะความคิดที่มีเหตุผลและความคิดที่ไม่มีเหตุผล ความคิดหรือความเชื่อสำคัญที่ทำให้เกิดอารมณ์ที่ไม่เหมาะสมตามหลักของพฤติกรรมบำบัดแบบพิจารณาเหตุผลและอารมณ์ คือ ความคิดแบบ “ควรจะ” และ “ต้อง” ซึ่งเป็นความคิดที่ไม่ยืดหยุ่น เอลลิสได้กล่าวว่า อารมณ์ต่างๆ เช่น วิตกกังวล ภาวะซึมเศร้า ปฏิเสธ โมโหอย่างรุนแรง รู้สึกผิด และภาวะวิกลจริตนั้นเริ่มต้นและจะดำเนินต่อไปด้วยระบบความเชื่อที่ไร้เหตุผลที่ก่อตัวขึ้นมาตั้งแต่ในวัยเด็ก และเอลลิสได้สรุปความเชื่อแบบไร้เหตุผลของบุคคลไว้ 11 ลักษณะ พร้อมทั้งเสนอความเชื่อที่มีเหตุผลขึ้นแทน (Ellis, 1994) ได้แก่

3.1 “บุคคลต้องได้รับความรักและการยอมรับจากทุกคน” ความคิดนี้ไร้เหตุผล เพราะไม่มีโอกาสเป็นจริงได้ หากยึดมั่นความคิดนี้จะทำให้ขาดความเชื่อมั่นและรู้สึกว่าไม่มีปอดกลัย

บุคคลที่มีเหตุผลจะตระหนักว่าบุคคลไม่จำเป็นต้องได้รับความรักและการยอมรับจากทุกคนเสมอไป เช่นเดียวกับที่เราไม่สามารถยอมรับทุกคนได้ การคาดหวังจากผู้อื่น จึงเป็นการสร้างความไม่สบายใจให้กับตนเองมากกว่า ดังนั้นบุคคลที่มีเหตุผลจะไม่ทุ่มเทความสนใจเพื่อให้ได้รับความรักแต่เพียงอย่างเดียว แต่จะเป็นผู้ให้ความรักและสร้างประโยชน์ให้แก่บุคคลอื่นด้วย

3.2 “บุคคลต้องเพียบพร้อมสมบูรณ์แบบ มีความสามารถและประสบความสำเร็จในทุกด้าน” ความคิดเช่นนี้ไร้เหตุผล เพราะจะทำให้บุคคลรู้สึกไม่มีคุณค่า รู้สึกต่ำต้อย กลัวความล้มเหลว อาจมีอาการทางโรคประสาทและไม่สามารถดำเนินชีวิตด้วยตนเองได้

บุคคลที่คิดอย่างมีเหตุผลจะไม่ยึดมั่นกับความสำเร็จและความเพียบพร้อมสมบูรณ์แบบทุกประการ แต่บุคคลจะทำในสิ่งที่สามารถทำได้ให้ดีที่สุดมากกว่าจะไปเปรียบเทียบกับผู้อื่น คือบุคคลจะพิจารณาตนเอง ประเมินความสามารถของตนเองให้ใกล้เคียงกับที่เป็นจริง เพื่อว่าเวลาที่ทำอะไรจะได้ไม่ตั้งเป้าหมายที่สูงมากเกินไปจนทำไม่สำเร็จ แล้วมาตำหนิตนเองภายหลัง

3.3 “บุคคลใดก็ตามที่เป็นคนเลว กระทำความผิด และชั่วร้าย ควรถูกตำหนิหรือถูกลงโทษ” ความคิดนี้ไร้เหตุผล เพราะโดยความเป็นจริงแล้ว ความดี ความเลว หรืออะไรผิดอะไรถูกนั้น เป็นสิ่งที่วัดกันได้ยาก ไม่มีมาตรฐานที่แท้จริงที่จะตัดสินว่า สิ่งไหนผิด สิ่งไหนถูก แต่บุคคลที่มีความคิดว่า ผู้ที่ทำความผิดหรือผู้ที่เลวทรามชั่วช้า ควรจะต้องถูกลงโทษเพื่อประจานความผิดนั้น มักจะใช้มาตรการของตนเองไปตัดสินผู้อื่นว่าดีหรือเลว ถูกหรือผิด โดยที่ตนเองก็ยังไม่ทราบถึง

สาเหตุที่แท้จริงของพฤติกรรมของผู้ที่ถูกตลกกล่าวหา เพราะโดยทั่วไปมนุษย์นั้นไม่มีใครที่สมบูรณ์แบบ ทุกประการ ย่อมจะมีดีมีเลวผสมกันไป บางครั้งการลงโทษก็ไม่ได้ช่วยทำให้อะไรดีขึ้นมาได้ แต่กลับจะทำให้ผู้ที่ถูกลงโทษบอบช้ำหนักไปกว่าเดิมอีก

บุคคลที่มีเหตุผลจะไม่ดำเนินหรือลงโทษตนเองหรือผู้อื่น แต่จะพยายามทำความเข้าใจและหาทางยับยั้งพฤติกรรมชั่วร้ายนั้น เนื่องจากตระหนักว่ามนุษย์ทุกคนมีข้อบกพร่องและทำผิดพลาดได้ จึงไม่มีเหตุผลใดที่จะดำเนินหรือลงโทษตนเองหรือผู้อื่น และเมื่อใดก็ตามที่บุคคลทำผิดพลาดบุคคลจะยอมรับโดยไม่ให้สิ่งนี้ก่อให้เกิดความรู้สึกว่าตนไม่มีคุณค่าและจะพยายามไม่ให้เหตุการณ์นั้นเกิดขึ้นอีก

3.4 “เป็นสิ่งที่เลวร้ายอย่างมาก ถ้าสิ่งต่างๆ ไม่เป็นไปตามที่บุคคลคาดหวัง หรือต้องการให้เป็น” ความคิดนี้ไร้เหตุผล เนื่องจากการที่บุคคลถือว่าความผิดหวังเป็นสิ่งที่เลวร้ายที่ตนไม่สามารถทนได้นั้น จะทำให้บุคคลเกิดความเสียใจอย่างรุนแรงและอาจทำให้สถานการณ์นั้นเป็นเรื่องใหญ่และร้ายแรงกว่าที่เป็นอยู่

บุคคลที่มีเหตุผลจะไม่ทำให้สถานการณ์ที่ไม่พึงพอใจนั้นเป็นเรื่องใหญ่ บุคคลจะแก้ไขสถานการณ์นั้นให้ดีขึ้น แต่ถ้าไม่สามารถแก้ไขได้ บุคคลจะยอมรับกับสถานการณ์นั้นและไม่ถือว่าเป็นสิ่งที่เลวร้ายแต่อย่างใด

3.5 “ความทุกข์นั้นมีสาเหตุมาจากสถานการณ์ภายนอก ที่เราไม่สามารถควบคุมได้” ความคิดนี้ยังไม่ถูกต้องทั้งหมด เพราะความทุกข์นั้นเป็นปฏิสัมพันธ์ระหว่างตัวบุคคลกับสิ่งแวดล้อมภายนอก เหตุการณ์ต่างๆ ที่เกิดขึ้นนั้นจะมีผลทำให้บุคคลเป็นทุกข์มากน้อยเพียงใดนั้นย่อมขึ้นอยู่กับความคิดของบุคคลนั้นเป็นสำคัญ บุคคลที่คิดไร้เหตุผลเช่นนี้จะรู้สึกหงุดหงิด มีอาการฉุนเฉียว ขาดความเป็นตัวของตัวเอง และไม่กล้าที่จะตัดสินใจต่อสถานการณ์ที่เกิดขึ้น

บุคคลที่มีเหตุผลจะยอมรับว่าอารมณ์ไม่เป็นสุขที่เกิดขึ้น มีสาเหตุมาจากการที่บุคคลเฝ้าบอกกับตนเองถึงความรู้สึกที่มีต่อสภาพการณ์นั้น ซึ่งบุคคลสามารถควบคุมและเปลี่ยนแปลงได้โดยการปรับเปลี่ยนการคิดใหม่ ถ้าบุคคลสามารถคิดอย่างมีเหตุผล จะส่งผลให้เกิดอารมณ์และพฤติกรรมทางบวก เพราะฉะนั้นบุคคลก็จะไม่เกิดความรู้สึกทุกข์ร้อน เพราะสุขหรือทุกข์นั้นอยู่ที่ความคิดนั่นเอง

3.6 “บุคคลต้องวิตกกังวลต่อสิ่งที่เป็นอันตรายหรือสิ่งน่ากลัวอยู่เสมอ” ความคิดนี้เป็นความคิดที่ไร้เหตุผลเนื่องจากความวิตกกังวลของบุคคลอาจทำให้เหตุการณ์ที่เกิดขึ้นเป็นเรื่องใหญ่และร้ายแรงกว่าที่เป็นอยู่ เพราะความวิตกกังวลจนเกินเหตุจะทำให้บุคคลขาดความรอบคอบในการพิจารณาไตร่ตรองถึงอันตรายที่จะเกิดขึ้น และความวิตกกังวลไม่สามารถระงับหรือป้องกันมิให้เหตุการณ์นั้นเกิดขึ้นได้

บุคคลที่มีเหตุผลจะไม่ใช่ทุกข์หรือวิตกกังวลต่อสิ่งที่เป็นอันตรายหรือสิ่งที่น่ากลัวเนื่องจากตระหนักว่าความวิตกกังวลอาจทำให้บุคคลรู้สึกกลัวเกินความเป็นจริง ดังนั้นบุคคลจะกล้ากระทำในสิ่งที่รู้สึกกลัว เพื่อพิสูจน์ว่าสิ่งนั้น ไม่ได้ที่น่ากลัวอย่างที่คิด

3.7 “การหลีกเลี่ยงความยุ่งยากและความรับผิดชอบ เป็นสิ่งที่ทำได้ง่ายกว่าการที่จะไปเผชิญหน้ากับมัน” เป็นความคิดที่ไร้เหตุผล เนื่องจากการที่บุคคลพยายามหลีกเลี่ยงสิ่งต่างๆ ที่เกิดขึ้นนั้น มักจะต้องพบกับความยุ่งยากลำบากใจในภายหลังมากยิ่งขึ้นไปอีก บุคคลที่หลีกเลี่ยงความยากลำบากอยู่เสมอ จะทำให้บุคคลสูญเสียความเชื่อมั่นในตนเอง

บุคคลที่มีเหตุผลจะตั้งใจทำในสิ่งที่จำเป็นต้องทำ โดยไม่ท้อแท้ไม่ว่าสิ่งนั้นจะยากลำบากเพียงใด และรู้ว่าสิ่งใดควรกระทำ สิ่งใดควรหลีกเลี่ยงหรือละเว้นเฉพาะเรื่องที่ไม่จำเป็น ตลอดจนตระหนักว่าการเผชิญกับความยากลำบากและความรับผิดชอบในตนเองเป็นสิ่งที่ท้าทาย ทำให้บุคคลเชื่อมั่นในความสามารถของตนเอง

3.8 “บุคคลต้องพึ่งพาผู้อื่นอยู่เสมอ และต้องมีบุคคลที่เข้มแข็งมากกว่าเป็นที่พึ่ง” ความคิดนี้ไร้เหตุผลเนื่องจากการพึ่งพาผู้อื่นทำให้บุคคลสูญเสียโอกาสที่จะได้แสดงความสามารถของตนเอง ปราศจากความมั่นใจ ขาดความเป็นตัวของตัวเอง และนำไปสู่การพึ่งพาผู้อื่นมากขึ้น

บุคคลที่มีเหตุผลจะพยายามพึ่งตนเอง มีความรับผิดชอบต่อตนเอง แต่ไม่ปฏิเสธความช่วยเหลือจากผู้อื่นถ้ามีความจำเป็น บุคคลตระหนักว่าการเสี่ยงเป็นการกระทำที่มีประโยชน์ และการประสบความสำเร็จเหล่านั้นไม่ใช่สิ่งที่เลวร้ายแต่อย่างใด

3.9 “ประสบการณ์และเหตุการณ์ในอดีตเป็นสิ่งตัดสินพฤติกรรมในปัจจุบัน และอิทธิพลของประสบการณ์ในอดีตไม่สามารถกำจัดได้” ความคิดนี้ไร้เหตุผลเนื่องจากพฤติกรรมที่ถือว่าสำคัญในอดีตอาจไม่เป็นพฤติกรรมที่สำคัญในปัจจุบันก็ได้ การยกเอาอิทธิพลของประสบการณ์ในอดีตมานั้น มักจะถูกนำมาเป็นข้ออ้างที่จะไม่ยอมเปลี่ยนแปลงพฤติกรรมในปัจจุบัน

บุคคลที่มีเหตุผลจะยอมรับว่าประสบการณ์ในอดีตมีความสำคัญ แต่ก็ตระหนักว่าบุคคลสามารถเปลี่ยนแปลงเหตุการณ์ในปัจจุบันได้ โดยการวิเคราะห์อิทธิพลจากอดีตหรือความเชื่อต่างๆ ที่อาจก่อให้เกิดอันตราย เพื่อส่งผลให้พฤติกรรมในปัจจุบันเป็นไปอย่างถูกต้องมากขึ้น

3.10 “บุคคลควรเป็นทุกข์ต่อปัญหาของบุคคลอื่น” การกังวลกับปัญหาของผู้อื่นมากเกินไปทั้งที่ไม่สามารถแก้ไขปัญหานั้นได้ เป็นความคิดที่ไร้เหตุผล

บุคคลที่มีเหตุผลควรจะดูว่าปัญหาที่เกิดขึ้นกับผู้อื่นนั้น มีส่วนเกี่ยวข้องกับเราหรือไม่ ถ้าเกี่ยวข้องก็จะพยายามแก้ไขเท่าที่สามารถจะทำได้ หากไม่สามารถทำได้ บุคคลจะยอมรับสิ่งที่เกิดขึ้นและพยายามทำให้ดีที่สุด โดยไม่กังวลหรือเป็นทุกข์กับปัญหาของผู้อื่น

3.11 “ปัญหาทุกอย่างที่เกิดขึ้นต้องมีหนทางแก้ไขได้อย่างสมบูรณ์แบบเสมอ” ซึ่งในความเป็นจริงจะไม่มีวิธีแก้ปัญหาก็สมบูรณ์แบบ บุคคลที่ยึดมั่นความคิดที่ไร้เหตุผลเช่นนี้จะนำไปสู่ความวิตกกังวลและความกลัว

บุคคลที่มีเหตุผลจะพยายามหาวิธีแก้ปัญหามีโอกาสเป็นไปได้หลายๆ วิธี และยอมรับวิธีแก้ปัญหาคือดีที่สุด โดยตระหนักว่าไม่มีวิธีแก้ปัญหาก็สมบูรณ์แบบทุกประการ

4. ความสัมพันธ์ระหว่างความคิด อารมณ์และพฤติกรรม เอลลิส (Ellis, 1994) กล่าวถึงความสัมพันธ์ของความคิด อารมณ์ และพฤติกรรม ดังนี้

4.1 มนุษย์มีทั้งความคิดที่มีเหตุผลและไร้เหตุผล เมื่อได้ใช้ความคิดที่มีเหตุผล มนุษย์จะมีอารมณ์ พฤติกรรมที่เหมาะสม เป็นผู้มีความสามารถและทำงานได้อย่างมีประสิทธิภาพ

4.2 อารมณ์ที่ไม่เป็นสุขหรือพฤติกรรมของอาการทางโรคประสาท เป็นผลจากความคิดที่ไร้เหตุผล เช่น ความคิดที่ลำเอียง ความคิดที่มีอคติ การยึดมั่นในตนเองสูงมากเกินไป เป็นต้น โดยที่อารมณ์จะเกิดควบคู่ไปกับการคิดอย่างต่อเนื่อง

4.3 ความคิดไร้เหตุผลเกิดจากการเรียนรู้ที่ไม่เป็นเหตุเป็นผลในอดีต ซึ่งอาจเรียนรู้จากบิดามารดา และการปลูกฝังทางวัฒนธรรม

4.4 มนุษย์พูดหรือคิดโดยใช้สัญลักษณ์หรือภาษา การที่พูดหรือคิดอย่าง ไร้เหตุผลบ่อยๆ จะเป็นผลให้เกิดปัญหาทางอารมณ์ และพฤติกรรมที่เบี่ยงเบน

4.5 อารมณ์ไม่เป็นสุข ไม่ได้เป็นผลมาจากสถานการณ์หรือเหตุการณ์ภายนอก แต่เป็นผลมาจากความคิดของบุคคลต่อเหตุการณ์นั้นๆ

4.6 ความคิดที่ว่าตนไร้ความสามารถและนำไปสู่อารมณ์ทางลบนั้นสามารถจัดให้หมดไป โดยสร้างการรับรู้ ความคิดที่มีเหตุผลขึ้นมาทดแทน

เอลลิส ได้กล่าวว่า มนุษย์มีความคิด มีอารมณ์และกระทำพฤติกรรมตอบสนองต่อสิ่งเร้าที่มากระตุ้นอยู่ตลอดเวลาและตลอดชีวิต ซึ่งความคิด อารมณ์ และการกระทำพฤติกรรมของมนุษย์นั้นมีปฏิสัมพันธ์ซึ่งกันและกัน คือ ความคิดมีอิทธิพลต่ออารมณ์และการกระทำหรือพฤติกรรม อารมณ์มีอิทธิพลต่อความคิดและการกระทำหรือพฤติกรรม และในทางกลับกันการกระทำหรือพฤติกรรมก็มีอิทธิพลต่อความคิดและอารมณ์ ดังนั้นถ้าบุคคลสามารถปรับลักษณะใดลักษณะหนึ่งได้ก็จะทำให้ลักษณะอื่นเปลี่ยนแปลงไปด้วย (Ellis & Whiteley, 1979)

กระบวนการบำบัดแบบพิจารณาเหตุผลและอารมณ์

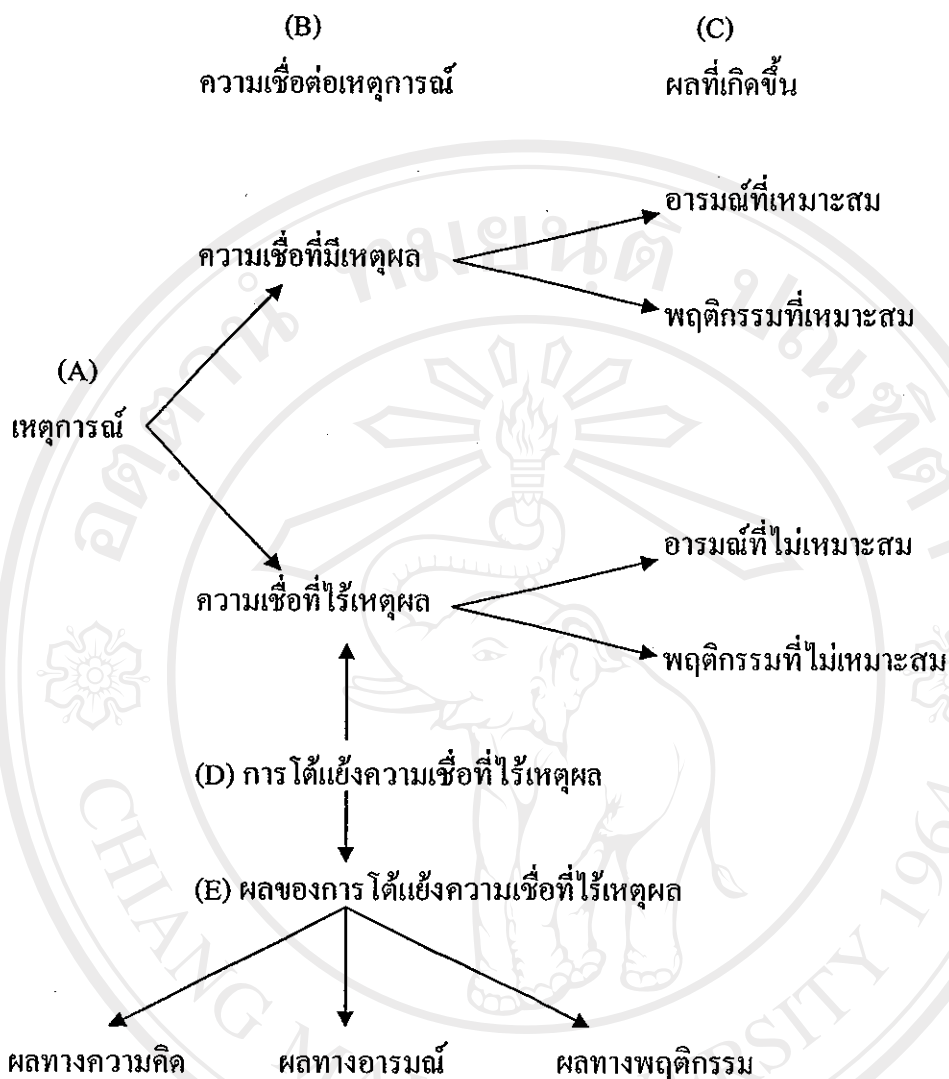
งานของผู้ให้การบำบัดตามแนวคิดของเอลลิส คือ การทำงานกับผู้รับการบำบัดที่มีความทุกข์ โดยต้องทำให้ผู้รับการบำบัดเห็นว่า ความทุกข์ทั้งหลายเหล่านั้นเกิดจากความคิดที่ไม่มีเหตุผล และมีวิธีการง่ายๆ หลายวิธี ที่สามารถใช้จัดความคิดที่ไม่มีเหตุผลของบุคคลได้ (Dryden & Neenan, 2004) กระบวนการบำบัดแบบพิจารณาเหตุผลและอารมณ์ โดยใช้ ABCDE เป็นหัวใจของการบำบัดแบบพิจารณาเหตุผลและอารมณ์ (Ellis, 1994; George, 2006) ซึ่งการบำบัดแบบพิจารณาเหตุผลและอารมณ์ มีความเชื่อว่าอารมณ์และพฤติกรรมของบุคคลเป็นผลเนื่องมาจากความเชื่อที่มีเหตุผล และไร้เหตุผลต่อเหตุการณ์หรือสิ่งเร้าที่มากระตุ้น

ถ้า A (Activating event)	คือ เหตุการณ์หรือสิ่งเร้าที่มากระตุ้น
B (Beliefs)	คือ ความเชื่อที่มีต่อเหตุการณ์หรือสิ่งเร้าที่มากระตุ้น
C (Consequences)	คือ อารมณ์หรือพฤติกรรมที่เกิดมาจากความเชื่อที่มีต่อเหตุการณ์หรือสิ่งเร้าที่มากระตุ้น
D (Disputing)	คือ การโต้แย้งกับความเชื่อที่ไร้เหตุผลที่มีต่อเหตุการณ์หรือสิ่งเร้าที่มากระตุ้น
E (Effects)	คือ ผลที่เกิดจากการโต้แย้งกับความเชื่อที่ไร้เหตุผล

อธิบายได้ว่า A ไม่ได้ทำให้เกิด C แท้จริงแล้ว B ซึ่งเป็นความเชื่อของบุคคลเกี่ยวกับ A ต่างหากที่ทำให้เกิด C ตัวอย่างเช่น เด็กชาย ก รู้สึกผิดหวังเสียใจมาก กินไม่ได้นอนไม่หลับ ที่สอบได้คะแนนน้อย ทั้งๆ ที่การสอบได้คะแนนน้อย (A) ไม่ใช่สาเหตุของรู้สึกผิดหวังเสียใจ (C) แต่เพราะความเชื่อ (B) ของเด็กชาย ก ที่บอกตนเองว่าการสอบได้คะแนนน้อย จะทำให้ชีวิตไม่เจริญตนเองเป็นคนไร้ใช้ไม่ได้ แะ ไร ต่างหากที่เป็นสาเหตุทำให้เกิดความโศกเศร้าเสียใจ (C) ตรงกันข้ามกับเด็กชาย ข ที่สอบได้คะแนนน้อยเหมือนกัน (A) แต่รู้สึกเสียใจบ้าง ไม่มากนัก เพราะมีความเชื่อ (B) ว่า การสอบได้คะแนนน้อยไม่ได้หมายความว่าตนจะมีชีวิตอยู่ไม่ได้ และตนได้พยายามเต็มที่แล้ว และสอบครั้งต่อไปจะพยายามเพิ่มมากขึ้นอีก จะเห็นได้ว่า 2 คนนี้ ตกอยู่ในเหตุการณ์สอบได้คะแนนน้อยเหมือนกัน (A) แต่มีความเชื่อหรือ B ต่างกัน ตัว C หรือผลของอารมณ์จึงแตกต่างกันนั่นเอง โดยเมื่อบุคคลประสบกับเหตุการณ์ที่ไม่พึงพอใจ ความเชื่อที่มีเหตุผลจะช่วยไม่ให้เกิดอารมณ์และพฤติกรรมที่ไม่เหมาะสม และในขณะเดียวกันถ้ามีความเชื่อที่ไร้เหตุผลก็จะก่อให้เกิดอารมณ์และพฤติกรรมที่ไม่เหมาะสมตามมา

การคิดแบบ ABCDE ของพฤติกรรมบำบัดแบบพิจารณาเหตุผลและอารมณ์นั้น มีรูปแบบการคิดโดยได้ประยุกต์มาจากการคิดแบบทฤษฎีบุคลิกภาพ ABC (Activating event:

Beliefs: Consequences) (ABC Theory) ซึ่งประกอบไปด้วย 3 องค์ประกอบหลัก ได้แก่ เหตุการณ์หรือสิ่งเร้าที่มากระตุ้น คือ A (Activating event) ความเชื่อของบุคคลต่อเหตุการณ์หรือสิ่งเร้าที่มากระตุ้น คือ B (Beliefs) และ อารมณ์หรือพฤติกรรมที่เกิดมาจากความเชื่อที่มีต่อเหตุการณ์หรือสิ่งเร้าที่มากระตุ้น คือ C (Consequences) โดยผู้บำบัดมีบทบาทในการอธิบาย ชี้แจงให้ผู้รับการบำบัดเข้าใจถึงความสัมพันธ์ของทั้ง 3 องค์ประกอบ และ เอลลิส (Ellis, 1994) ได้เพิ่มอีก 2 องค์ประกอบ ได้แก่ การโต้แย้งกับความเชื่อที่ไร้เหตุผลที่มีต่อเหตุการณ์หรือสิ่งเร้าที่มากระตุ้น คือ D (Disputing) และ ผลที่เกิดจากการโต้แย้งกับความเชื่อที่ไร้เหตุผล คือ E (Effects) ซึ่งมีด้วยกัน 3 ลักษณะ ได้แก่ ผลทางด้านความคิด (cognitive effects) ผลทางด้านอารมณ์ (emotional effects) และ ผลทางด้านพฤติกรรม (behavioral effects) มีวิธีปฏิบัติคือผู้บำบัดกระตุ้นให้ผู้รับการบำบัดค้นหาความเชื่อที่ไร้เหตุผลที่มีต่อเหตุการณ์หรือสิ่งเร้าที่มากระตุ้น และผู้บำบัดอธิบายถึงความสัมพันธ์ระหว่างความเชื่อที่มีเหตุผลและไร้เหตุผลต่อการเกิดอารมณ์และพฤติกรรม พร้อมทั้งกระตุ้นให้ผู้รับการบำบัดได้ตรวจสอบความเชื่อของตนเอง หลังจากนั้นผู้บำบัดแนะนำให้ปรับเปลี่ยนความเชื่อที่ไร้เหตุผลเป็นความเชื่อที่มีเหตุผลโดยการฝึกโต้แย้งกับความเชื่อที่ไร้เหตุผล และฝึกให้ผู้รับการบำบัดมีกระบวนการคิดที่มีเหตุผลโดยมอบหมายการบ้านให้คิดวิเคราะห์ ฝึกโต้แย้งกับความเชื่อที่ไร้เหตุผลจากแบบฝึกคิด ABCDE จนสามารถพัฒนาความเชื่อที่มีเหตุผลขึ้นมาแทนได้ ซึ่งกระบวนการบำบัดแบบพิจารณาเหตุผลและอารมณ์ โดยใช้ ABCDE มีความสัมพันธ์กัน ดังแสดงในภาพที่ 1



ภาพที่ 1. แสดงความสัมพันธ์ของกระบวนการบำบัดแบบพิจารณาเหตุผลและอารมณ์ โดยใช้ ABCDE (Activating event: Beliefs: Consequences: Disputing: Effects)

โปรแกรมพฤติกรรมบำบัดแบบพิจารณาเหตุผลและอารมณ์

จากการศึกษาพบว่าได้มีผู้นำแนวคิดพฤติกรรมบำบัดแบบพิจารณาเหตุผลและอารมณ์ไปประยุกต์ใช้และมีขั้นตอนในการบำบัดที่หลากหลายเพื่อให้มีความเหมาะสมกับผู้รับการบำบัด ซึ่งพอจะสรุปขั้นตอนของพฤติกรรมบำบัดแบบพิจารณาเหตุผลและอารมณ์ ได้ 9 ขั้นตอน (จำลอง ดิษยวณิช และ พรวิมเพรา ดิษยวณิช, 2545; Ellis, 1994; Wessler & Wessler as cited in Liveneh & Wright, 1995) ดังต่อไปนี้

1. การสร้างสัมพันธภาพระหว่างผู้บำบัดและผู้รับการบำบัดเพื่อให้เกิดความไว้วางใจ

2. ค้นหาความเชื่อที่ไร้เหตุผลที่มีต่อเหตุการณ์หรือสิ่งเร้าที่มากระตุ้น ที่สัมพันธ์กับการเกิดอารมณ์ด้านลบและพฤติกรรมที่ไม่เหมาะสมโดยการคิดแบบทฤษฎีบุคคลิกภาพ ABC (Activating event: Beliefs: Consequences) (ABC theory) พร้อมทั้งจำแนกความเชื่อไร้เหตุผลที่มีต่อเหตุการณ์หรือสิ่งเร้าที่มากระตุ้นเหล่านั้น

3. การวางเป้าหมายร่วมกันระหว่างผู้บำบัดและผู้รับการบำบัดในการปรับเปลี่ยนความเชื่อที่ไร้เหตุผลที่ทำให้เกิดอารมณ์ด้านลบและพฤติกรรมที่ไม่เหมาะสม

4. ผู้บำบัดอธิบายถึงความสัมพันธ์ระหว่างความเชื่อที่ไร้เหตุผลต่อการเกิดอารมณ์ด้านลบและพฤติกรรมที่ไม่เหมาะสมโดยการคิดแบบทฤษฎีบุคคลิกภาพ ABC (ABC theory)

5. ผู้บำบัดกระตุ้นให้ผู้รับการบำบัดตรวจสอบความเชื่อที่ไร้เหตุผลของตนเองที่ก่อให้เกิดอารมณ์ด้านลบและพฤติกรรมที่ไม่เหมาะสม

6. ผู้บำบัดอธิบายให้ผู้รับการบำบัดได้เข้าใจว่า การที่ผู้รับการบำบัดมีอารมณ์ด้านลบและพฤติกรรมที่ไม่เหมาะสมนั้นเป็นเพราะมีความคิดยึดติดในเรื่องความเชื่อที่ไร้เหตุผล

7. ผู้บำบัดแนะนำวิธีในการปรับเปลี่ยนความเชื่อที่ไร้เหตุผลให้เป็นความเชื่อที่มีเหตุผล โดยให้ผู้รับการบำบัดได้แย้งกับความเชื่อที่ไร้เหตุผลซึ่งอยู่ในองค์ประกอบ D (Disputing) คือ การโต้แย้งความเชื่อที่ไร้เหตุผล ของการคิดแบบทฤษฎีบุคคลิกภาพ ABC (ABC theory)

8. มอบหมายให้ผู้รับการบำบัดฝึกหัดทำการบ้านจากแบบฝึกหัด ABCDE (Activating event: Beliefs: Consequences: Disputing: Effects) เพื่อให้เกิดทักษะในการโต้แย้งความเชื่อที่ไร้เหตุผลและพัฒนาความเชื่อที่มีเหตุผลขึ้นมาแทน ซึ่งผลที่เกิดจากการโต้แย้งความเชื่อที่ไร้เหตุผลคือองค์ประกอบ E (Effects) คือ ผลทางความคิด อารมณ์ และพฤติกรรม

9. ผู้บำบัดอธิบายถึงความเชื่อที่ไร้เหตุผลที่สามารถเกิดขึ้นได้ทุกๆ ไป ในชีวิตประจำวัน เพื่อให้ผู้รับการบำบัดพัฒนาและฝึกทักษะการคิดอย่างมีเหตุผลในการดำเนินชีวิต เพื่อป้องกันการเกิดอารมณ์ด้านลบและพฤติกรรมที่ไม่เหมาะสมซ้ำ เมื่อต้องเผชิญกับเหตุการณ์ต่างๆ ในอนาคต

จากที่กล่าวมาข้างต้น ได้มีผู้นำแนวคิดทฤษฎีและขั้นตอนของพฤติกรรมบำบัดแบบพิจารณาเหตุผลและอารมณ์ไปประยุกต์ใช้ในการบำบัดทั้งแบบรายบุคคลและแบบกลุ่ม โดยการบำบัดแบบกลุ่มที่ได้ผลดีที่สุดจะมีจำนวนสมาชิกประมาณ 7 ถึง 9 คน ใช้ระยะเวลาทั้งหมด 8 สัปดาห์ อย่างน้อยสัปดาห์ละ 1 ครั้ง ครั้งละประมาณ 90 นาที (Dryden, 1996) และการบำบัดแบบกลุ่มจะช่วยให้สมาชิกได้มีปฏิสัมพันธ์กัน ได้แลกเปลี่ยนประสบการณ์ ก่อให้เกิดความร่วมมือและเรียนรู้ร่วมกัน ส่งผลทำให้เกิดประสิทธิภาพในการบำบัดมากที่สุด (Dryden, 1996 ; Ellis, 1994)

ในการศึกษาครั้งนี้ผู้วิจัยได้พัฒนาโปรแกรมพฤติกรรมบำบัดแบบพิจารณาเหตุผลและอารมณ์ต่อคุณค่าในตนเองของเยาวชนในสถานสงเคราะห์เด็กชายบ้านเชียงใหม่ขึ้นจากแนวคิดทฤษฎีพฤติกรรมบำบัดแบบพิจารณาเหตุผลและอารมณ์ของเอลลิส (Ellis, 1994) ประกอบด้วยการดำเนินกิจกรรมทั้งหมด 8 ครั้ง ครั้งละประมาณ 90 นาที ทุกวันเสาร์และวันอาทิตย์ ได้แก่

ครั้งที่ 1 การสร้างสัมพันธภาพ ของการบำบัดแบบพิจารณาเหตุผลและอารมณ์ ใช้เวลา 80 นาที เป็นกิจกรรมเพื่อสร้างสัมพันธภาพระหว่างสมาชิกด้วยกันและระหว่างสมาชิกกับผู้นำกลุ่ม ตลอดจนเพื่อให้สมาชิกเข้าใจถึงลักษณะทั่วไปวัตถุประสงค์ รูปแบบ ระยะเวลา และประโยชน์ของโปรแกรมพฤติกรรมบำบัดแบบพิจารณาเหตุผลและอารมณ์

ครั้งที่ 2 การค้นหาความคิดที่ไร้เหตุผล ใช้เวลา 90 นาที เพื่อให้สมาชิกได้ฝึกการใช้ความคิดแบบเป็นเหตุเป็นผล และเพื่อให้สมาชิกค้นหาความคิดที่ไร้เหตุผลของตนเอง

ครั้งที่ 3 การวางเป้าหมายร่วมกัน ใช้เวลา 85 นาที เพื่อให้สมาชิกกำหนดเป้าหมายของการเข้าร่วมโปรแกรมพฤติกรรมบำบัดแบบพิจารณาเหตุผลและอารมณ์ เพื่อให้สมาชิกมีความเข้าใจเรื่องความเชื่อที่มีเหตุผลและไร้เหตุผล และเพื่อให้สมาชิกมีประสบการณ์ในการวิเคราะห์และแยกแยะระหว่างความเชื่อที่มีเหตุผลและไร้เหตุผล

ครั้งที่ 4 การอธิบายความสัมพันธ์ระหว่างความคิดที่ไร้เหตุผลต่อการเกิดอารมณ์และพฤติกรรมที่ไม่เหมาะสม ใช้เวลา 90 นาที เพื่อให้สมาชิกได้รู้ถึงอิทธิพลของความคิดที่ไร้เหตุผลต่อการเกิดอารมณ์และพฤติกรรมที่ไม่เหมาะสม

ครั้งที่ 5 การกระตุ้นให้ผู้รับการบำบัดตรวจสอบความคิดที่ไร้เหตุผลของตนเอง ใช้เวลา 90 นาที เพื่อให้สมาชิกได้ทบทวนความคิดที่มีเหตุผลและไร้เหตุผลของตนเอง

ครั้งที่ 6 การอธิบายถึงผลของความคิดที่ไร้เหตุผล ใช้เวลา 85 นาที เพื่อให้สมาชิกเห็นถึงผลของความคิดที่ไร้เหตุผล

ครั้งที่ 7 การแนะนำให้เปลี่ยนความคิดที่ไร้เหตุผลเป็นความคิดที่มีเหตุผลและการฝึกเปลี่ยนความคิดที่ไร้เหตุผล ใช้เวลา 90 นาที เพื่อให้สมาชิกได้เรียนรู้ถึงวิธีการโต้แย้งความคิดที่ไร้เหตุผล และเพื่อให้สมาชิกมีทักษะในการแก้ไขปัญหาจากเหตุการณ์จริงที่ก่อให้เกิดการเห็นคุณค่าในตนเองต่ำ

ครั้งที่ 8 การพัฒนาทักษะการคิดอย่างมีเหตุผลในการดำเนินชีวิต ใช้เวลา 90 นาที เพื่อให้สมาชิกพัฒนาทักษะการคิดอย่างมีเหตุผลในการดำเนินชีวิต เพื่อประเมินผลการจัดโปรแกรมพฤติกรรมบำบัดแบบพิจารณาเหตุผลและอารมณ์ เพื่อให้สมาชิกได้ให้กำลังใจซึ่งกันและกัน และเพื่อยุติการจัดโปรแกรมพฤติกรรมบำบัดแบบพิจารณาเหตุผลและอารมณ์

เทคนิคการบำบัดของพฤติกรรมบำบัดแบบพิจารณาเหตุผลและอารมณ์

เทคนิคการบำบัดของพฤติกรรมบำบัดแบบพิจารณาเหตุผลและอารมณ์นั้นได้มีการนำเทคนิคมาใช้หลากหลายวิธี เพื่อให้บุคคลเปลี่ยนความเชื่อที่ไร้เหตุผลไปสู่ความเชื่อที่มีเหตุผล ส่งผลทำให้เกิดอารมณ์และพฤติกรรมที่เหมาะสม ซึ่งผู้บำบัดอาจจะนำเทคนิคต่างๆ มาประยุกต์ใช้เพื่อให้มีความเหมาะสมตามลักษณะอารมณ์และพฤติกรรมที่เกิดขึ้นของผู้รับการบำบัดแต่ละคน อย่างไรก็ตามการนำเอาเทคนิคต่างๆ มาใช้ดังกล่าวจะต้องมีจุดมุ่งหมายที่ชัดเจน และเป็นเทคนิควิธีที่เป็นวิทยาศาสตร์ตามกระบวนการบำบัดแบบพิจารณาเหตุผลและอารมณ์ของเอลลิส (Ellis & Whiteley, 1979) ซึ่งจะครอบคลุมทั้งวิธีการทางปัญญา อารมณ์ และพฤติกรรม ซึ่งจะเหมือนการบำบัดแบบพฤติกรรมปัญญา (cognitive behavior therapy) อื่นๆ โดยจะเน้นในด้านการคิด การโต้แย้ง การอภิปราย การกระตุ้น การแนะนำ การตีความ การอธิบายและการสอน ซึ่งได้อธิบายถึงเทคนิคที่นำมาใช้ไว้ดังนี้ (Corey, 1996; Ellis, 1990; Ellis, 1994)

1. เทคนิคทางปัญญา (cognitive techniques) เป็นเทคนิคที่นำมาใช้ในการพัฒนาความคิดของผู้รับการบำบัด เพื่อให้ผู้รับการบำบัดสามารถจัดความเชื่อที่ไร้เหตุผลให้หมดสิ้นไป และพัฒนาความเชื่อที่มีเหตุผลขึ้นแทน อันได้แก่

1.1 การโต้แย้งกับความเชื่อที่ไร้เหตุผล พฤติกรรมบำบัดแบบพิจารณาเหตุผลและอารมณ์ เริ่มต้นโดยการสอนการคิดแบบทฤษฎีบุคคลิกภาพ ABC (Activating event: Beliefs: Consequences) (ABC theory) ให้ผู้รับการบำบัด โดยชี้ให้เห็นว่าความเชื่อที่ไร้เหตุผลนั้นมีผลต่ออารมณ์และพฤติกรรมที่ผิดปกติอย่างไร แนะนำวิธีการโต้แย้งความเชื่อที่ไร้เหตุผล (Disputing) ซึ่งกระบวนการโต้แย้งกับความเชื่อที่ไร้เหตุผลจะประกอบด้วย

1.1.1 การค้นหา (detecting) คือ การค้นหาความเชื่อไร้เหตุผลของบุคคลว่าไร้เหตุผลและไม่เป็นความจริงอย่างไร เป็นการซักถามเพื่อให้ผู้รับการบำบัดเข้าใจหรือบอกให้ชัดเจนว่าเหตุการณ์ใดเกิดขึ้น แล้วมีความเชื่ออย่างไรต่อเหตุการณ์เหล่านั้น จากความเชื่อดังกล่าวทำให้เกิดอารมณ์และมีการแสดงออกอย่างไร ในการอภิปรายนี้จึงเป็นกระบวนการค้นหาความเชื่อที่ไร้เหตุผล (detecting process) ในกระบวนการค้นหาความเชื่อที่ไร้เหตุผลจะต้องถามผู้รับการบำบัดด้วยคำถามที่มีลักษณะดังนี้ “มีเหตุการณ์ใดบ้างที่สนับสนุนให้คิดเช่นนั้น” ซึ่งจะเป็นการถามในเชิงชี้แนะให้คิดค้นหาความสัมพันธ์ที่เป็นเหตุเป็นผลกันระหว่างเหตุการณ์ที่เกิดขึ้นกับความเชื่อที่มีต่อเหตุการณ์นั้นว่าเป็นเหตุเป็นผลกันหรือไม่ เช่น

1.1.2 การโต้แย้ง (debating) คือ การโต้แย้งความเชื่อที่ไร้เหตุผลและชี้ให้เห็นว่าผู้รับการบำบัดไม่มีหลักฐานมาสนับสนุนความเชื่อที่ไร้เหตุผลนั้นโดยถามลักษณะดังนี้ “ความคิด

นั้นเป็นความจริงหรือไม่” เป็นการชักชวนให้ผู้รับการบำบัดพิจารณาดูใหม่ให้ถี่ถ้วนว่า ความคิดของตนเองเป็นความจริงหรือไม่ อย่างไร

1.1.3 การแยกความแตกต่าง (discriminate) คือ การชี้ให้เห็นข้อแตกต่างระหว่างความเชื่อที่ไร้เหตุผลและความเชื่อที่มีเหตุผล เช่น “อะไรทำให้เกิดผลอย่างนั้น” เป็นการถามให้ผู้รับการบำบัดพิจารณาถึงสาเหตุที่ทำให้เกิดผลกระทบทางอารมณ์หรือพฤติกรรม เช่น “คุณพอจะมองเห็นหรือยังว่า อะไรที่ทำให้คุณไม่สบายใจและไม่ทำงานตามที่ครูมอบหมายให้ทำ”

หลังจากการโต้แย้ง (disputing) ความเชื่อที่ไร้เหตุผลแล้วก่อให้เกิดผลของการโต้แย้งกับความเชื่อที่ไร้เหตุผล ทำให้บุคคลละทิ้งความคิดที่เป็นการทำลายตัวเองและได้ความคิดที่มีเหตุผลและเป็นจริงมากขึ้น มีความยินดีที่จะยอมรับตนเอง ผู้อื่นและอุปสรรคที่ไม่สามารถหลีกเลี่ยงได้ในชีวิตประจำวัน

1.2 การแนะนำและการชี้นำตนเอง (suggestion and autosuggestion) ผู้รับการบำบัดส่วนมากมีความรู้สึกต่อตนเองในด้านลบ และตำหนิตนเองอยู่ตลอดเวลา ผู้ให้การบำบัดจึงต้องทำให้ผู้รับการบำบัดเปลี่ยนความคิดต่อตนเองในทางลบ เป็นความรู้สึกทางบวกแทน เทคนิคนี้ต้องใช้อย่างระมัดระวัง เพราะอาจทำให้ผู้รับการบำบัดเกิดความคิดในทางตรงกันข้าม และยึดมั่นมากจนคิดว่าทุกอย่างต้องดีพร้อม จนขาดการตระหนักในความเป็นจริง

1.3 การจำแนกความคิด เป็นวิธีการจำแนกความคิดระหว่างความคิดที่มีเหตุผล และความคิดที่ไร้เหตุผล เป็นการจำแนกความแตกต่างระหว่างความต้องการกับความจำเป็น ความปรารถนา กับความคิดว่าต้องได้ ความไม่พึงปรารถนา กับความไม่สามารถทนได้ เป็นการใช้คำถามให้ผู้รับการบำบัดมองเห็นความสอดคล้องและความขัดแย้งกัน ความคิดและพฤติกรรมที่แสดงออก

1.4 การตีความหมายของการป้องกันตนเอง (interpretation of defenses) การใช้กลไกป้องกันตนเอง ทำให้ผู้รับการบำบัดเกิดความไม่สบายใจคิดว่าเป็นความผิด อาจถูกตำหนิ ดังนั้นผู้ให้การบำบัดจึงควรแสดงให้ผู้รับการบำบัดเห็นว่า การป้องกันตนเองเป็นสิ่งที่เกิดขึ้นได้ ไม่ใช่สิ่งเลวร้าย แต่เป็นไปเพื่อความสบายใจ และไม่เป็นอันตรายใดๆ

1.5 การแสดงให้ผู้รับการบำบัดเห็นว่ามีทางเลือก และการกระทำที่เลือกได้อีก (presentation of alternative choice and action) ผู้ให้การบำบัดต้องช่วยกระตุ้นให้ผู้รับการบำบัดค้นหาทางเลือกหลายๆ ทางที่เขามองเข้าไปและพยายามให้เขาคัดสินใจเลือกเอง

1.6 การใช้ภาษาให้ถูกต้องชัดเจน (semantic precision) เอลลิส (Ellis, 1994) กล่าวว่า ความคิดของมนุษย์ที่สับสนนั้น บางส่วนเกิดจากการใช้ภาษาที่ไม่ชัดเจน หรือการใช้ภาษาที่ไม่ถูกต้อง จึงเป็นหน้าที่ของผู้ให้การบำบัดที่ต้องให้ความสนใจในคำพูดหรือภาษาที่ผู้รับบริการใช้ด้วย

1.7 การใช้อารมณ์ขัน ผู้ให้การบำบัดอาจพูดถึงความคิดที่ไร้เหตุผลในเชิงตลกขบขัน ไม่ต้องจริงจังเกินไป ซึ่งจะทำให้ผู้รับการบำบัดเกิดความผ่อนคลาย ขบขันในความผิดพลาดของตน และยอมรับว่าตนมีจุดอ่อนในตนเองเช่นเดียวกับผู้อื่น

1.8 การบ้านเพื่อฝึกทางปัญญา (cognitive homework) เป็นวิธีที่ให้ผู้รับการบำบัดทำการฝึกวิเคราะห์ความคิด อารมณ์ และพฤติกรรมของตนตามรูปแบบ ABCDE (Activating event: Beliefs: Consequences: Disputing: Effects) โดยให้ผู้รับการบำบัดกรอกข้อมูลตั้งแต่ A ถึง E ลงในแบบฟอร์มการฝึกคิดอย่างมีเหตุผลด้วยตนเองเมื่อเผชิญกับสถานการณ์ที่ก่อให้เกิดอารมณ์ไม่มีความสุข แล้วให้ผู้รับการบำบัดนำข้อความที่บันทึกในแบบฟอร์มการฝึกคิดมาตรวจสอบและวิเคราะห์ร่วมกันกับผู้ให้การบำบัด

2. เทคนิคทางอารมณ์ (emotive techniques) เป็นเทคนิคที่นำมาใช้ในการพัฒนาภาวะอารมณ์ของผู้รับบำบัด ได้แก่

2.1 การยอมรับอย่างไม่มีเงื่อนไข (unconditional acceptance) คือ การยอมรับในตัวบุคคล ในความเป็นมนุษย์ของบุคคลนั้น ไม่ว่าจะมีความนิยมและพฤติกรรมอย่างไรก็ตาม ผู้บำบัดต้องไม่สร้างเงื่อนไขในการยอมรับ โดยการประเมินจากพฤติกรรมของผู้รับการบำบัดว่าดีหรือเลว แล้วตีค่าผู้รับการบำบัดตามการประเมินนั้น เป็นการยอมรับในตัวบุคคลไม่ใช่พฤติกรรม มีความศรัทธาและเชื่อในธรรมชาติที่ดีของมนุษย์ ไม่ใช่ประสบการณ์หรือค่านิยม ตลอดจนบรรทัดฐานของตนเองไปประเมินบุคคลอื่นที่มีความแตกต่างไปจากตัวของผู้บำบัดเอง

2.2 การแสดงบทบาทสมมติ (role playing) เป็นวิธีการทดลองให้ผู้รับการบำบัดสวมบทบาทผู้อื่น เพื่อให้ได้รับรู้ถึงความรู้สึกและอารมณ์ในบทบาทของผู้อื่น และเปลี่ยนความคิดของตนได้อย่างมีเหตุผล

2.3 สร้างจินตนาการในการใช้เหตุผลและอารมณ์ (rational emotive imagery) ผู้ให้การบำบัดต้องสร้างจินตนาการให้ผู้รับการบำบัดเห็นถึงความรู้สึกและอารมณ์ที่ไม่เหมาะสม และพยายามเปลี่ยนความรู้สึกนั้นๆ ให้เป็นความรู้สึกที่เหมาะสมแทน

2.4 การใช้ภาษาแสดงอารมณ์ (emotionally charged language) ผู้ให้การบำบัดต้องรวบรวมคำพูด และภาษาที่ผู้รับการบำบัดระบายออกมา ซึ่งภาษาที่พูดเป็นตัวแสดงอารมณ์ความรู้สึกที่ยึดมั่นเกินไป แล้วพยายามเปลี่ยนความรู้สึกยึดมั่นนั้นให้น้อยลง

2.5 การลดความรู้สึกละอายตำหนิตนเอง (shame-attacking) ความรู้สึกละอายตำหนิตนเอง ทำให้ผู้รับการบำบัดไม่กล้าแสดงความสามารถของตนให้ปรากฏ ผู้ให้การบำบัดจะต้องช่วยทำหน้าที่ลดความรู้สึกละอายตำหนิตนเองของผู้รับบริการ โดยบอกให้ผู้รับการบำบัดทราบว่าคนทั่วไปมิได้มองเขาในแง่ร้าย

3. เทคนิคทางพฤติกรรม (behavioral techniques) เป็นเทคนิคที่นำมาใช้ในการพัฒนาพฤติกรรมของผู้รับการบำบัดให้มีพฤติกรรมที่พึงประสงค์ยิ่งขึ้น อันได้แก่

3.1 การฝึกทักษะ (skill training) เป็นวิธีการฝึกให้ผู้รับการบำบัดเกิดทักษะในการแสดงออก เช่น ทักษะการพูด ทักษะการกล้าแสดงออกอย่างเหมาะสม เพื่อช่วยให้ผู้รับการบำบัดเกิดการรับรู้ตนเองได้อย่างถูกต้องเหมาะสม ซึ่งจะนำไปสู่การคิดอย่างมีเหตุผลและเกิดอารมณ์และการแสดงพฤติกรรมที่พึงประสงค์ต่อไป

3.2 การวางเงื่อนไขแบบการกระทำ (operant conditioning) เป็นเทคนิคที่นำมาใช้ในการบำบัดพฤติกรรมเทคนิคหนึ่ง โดยผู้บำบัดจะนำผลกรรมหรือผลที่เกิดจากการกระทำมาเป็นตัววางเงื่อนไขให้บุคคลแสดงพฤติกรรมที่พึงประสงค์ ในการวางเงื่อนไขผลกรรมที่นิยมใช้ส่วนใหญ่จะเป็นการวางเงื่อนไขโดยให้การเสริมแรง ซึ่งการวางเงื่อนไขโดยให้การเสริมแรงนี้เป็นวิธีการฝึกให้ผู้รับการบำบัดแสดงพฤติกรรมที่พึงประสงค์ และผู้บำบัดจะให้การเสริมแรงเมื่อผู้รับการบำบัดสามารถแสดงพฤติกรรมเป้าหมายที่กำหนดไว้ อันเป็นผลให้บุคคลแสดงพฤติกรรมเป้าหมายเพิ่มมากขึ้น

3.3 การให้แรงเสริมทางสังคม (social reinforcement) สามารถให้เป็นคำพูดและท่าทาง เช่น กล่าวยกย่อง กล่าวชมเชย ยิ้ม เป็นต้น

โดยการพัฒนาโปรแกรมพฤติกรรมบำบัดแบบพิจารณาเหตุผลและอารมณ์ เพื่อเพิ่มคุณค่าในตนเองของเยาวชนในสถานสงเคราะห์เด็กชายบ้านเชียงใหม่ในครั้งนี้ ผู้วิจัยได้มีการนำเทคนิคทั้ง 3 เทคนิคมาใช้ คือ เทคนิคทางปัญญา เทคนิคทางอารมณ์ และเทคนิคทางพฤติกรรม เพื่อให้โปรแกรมพฤติกรรมบำบัดแบบพิจารณาเหตุผลและอารมณ์ที่ผู้วิจัยพัฒนาขึ้น มีประสิทธิภาพตามทฤษฎีพฤติกรรมบำบัดแบบพิจารณาเหตุผลและอารมณ์ของเอลลิส (Ellis, 1994)

ปัจจัยที่มีผลต่อพฤติกรรมบำบัดแบบพิจารณาเหตุผลและอารมณ์

พฤติกรรมบำบัดแบบพิจารณาเหตุผลและอารมณ์ เป็นการบำบัดที่เป็นวิทยาศาสตร์และมีประสิทธิภาพดีในการเปลี่ยนอารมณ์และพฤติกรรมของบุคคล รวมทั้งภาษาและคำศัพท์ที่ใช้ค่อนข้างง่ายต่อการเข้าใจและการนำไปปฏิบัติ (บัวทอง สว่างโสภาคกุล, 2545) และได้มีการศึกษาพบว่าปัจจัยที่มีผลต่อพฤติกรรมบำบัดแบบพิจารณาเหตุผลและอารมณ์อยู่หลายประการ (Vondracek & Corneal; Peterson & Nisenholz อ้างใน บัวทอง สว่างโสภาคกุล, 2545) ดังรายละเอียดต่อไปนี้

2. ผู้รับการบำบัดต้องไม่เป็นโรคประสาท หรือเป็นโรคจิตที่รุนแรงเพราะบุคคลเหล่านี้ไม่สามารถที่จะเผชิญและยอมรับความเป็นจริงได้นานพอที่จะคิดอย่างมีเหตุผลได้

3. ผู้รับการบำบัดต้องมีอายุไม่มากเกินไปเพราะถ้าบุคคลมีอายุมาก เช่น วัยสูงอายุ จะมีความเชื่อที่ตนเองยึดมั่นถือมั่นและไม่ต้องการที่จะเปลี่ยนแปลงปรัชญาในการดำเนินชีวิตแบบเก่าๆ จะมีผลทำให้เกิดการเปลี่ยนแปลงทัศนคติได้ยาก

กรอบแนวคิดในการวิจัย

คุณค่าในตนเอง เป็นการตัดสินใจคุณค่าของบุคคลตามความรู้สึกละทัศนคติที่มีต่อตนเอง ซึ่งแสดงออกในลักษณะของการยอมรับหรือไม่ยอมรับตนเอง แสดงให้เห็นถึงความเชื่อที่บุคคลมีต่อตนเองในด้านความสำคัญ ความสามารถ คุณค่า และความมีพลังอำนาจของตนเอง ที่บุคคลอื่นสามารถรับรู้ได้จากคำพูดและท่าทีที่บุคคลนั้นแสดงออก (Coopersmith, 1981) ชาวชนในสถานสถานสงเคราะห์หมีแนวโน้มนับเป็นบุคคลที่ขาดความมั่นใจในตนเอง ขาดความไว้วางใจผู้อื่น เป็นคนเก็บกด เชื่องซึม มองโลกในแง่ร้าย ขาดความมั่นคง รู้สึกไม่ปลอดภัย ซึ่งลักษณะดังกล่าวเป็นการแสดงออกถึงการมีคุณค่าในตนเองต่ำ (อุมาพร ตรังคสมบัติ, 2543; Barry, 1989) ซึ่งผู้ที่มีคุณค่าในตนเองต่ำ มักมีความคิดในทางลบ (อุมาพร ตรังคสมบัติ, 2543) เมื่อประสบความสำเร็จจะอ้างว่าเป็นเพราะความโชคคิ ไม่ใช่เพราะความสามารถ แต่เมื่อประสบความล้มเหลว จะโทษตนเอง ความคิดในทางลบเช่นนี้ มีผลต่อคุณค่าในตนเอง ฉะนั้น จึงควรรับความภาคภูมิใจเมื่อประสบความสำเร็จและพิจารณาความล้มเหลวหรือผิดหวังอย่างมีเหตุผล สิ่งสำคัญคือ ต้องกำจัดความคิดทางลบออกไป (Jacob et al., 2006) ซึ่งทฤษฎีพฤติกรรมบำบัดแบบพิจารณาเหตุผลและอารมณ์ เป็นวิธีการช่วยให้บุคคลค้นหาความคิดที่ไร้เหตุผลหรือความคิดทางลบของตนเองและฝึกโต้แย้งกับความคิดเหล่านั้นจนอาจปรับเปลี่ยนเป็นความคิดที่มีเหตุผลโดยอยู่บนพื้นฐานความเป็นจริง ช่วยทำให้สามารถจัดหรือลดความคิดอัตโนมัติทางลบต่อตนเองและเหตุการณ์ที่เผชิญลง ย่อมมีโอกาสส่งผลให้เยาวชนในสถานสงเคราะห์เด็กชายบ้านเชียงใหม่ที่ได้เข้าร่วมโปรแกรมพฤติกรรมบำบัดแบบพิจารณาเหตุผลและอารมณ์สามารถจัดหรือลดความคิดอัตโนมัติทางลบของตนเองลง ทำให้มีคุณค่าในตนเองเพิ่มขึ้นได้