

บทที่ 2

เอกสารและงานวิจัยที่เกี่ยวข้อง

ในการศึกษาครั้งนี้ผู้วิจัยได้ศึกษาเอกสารและงานวิจัยที่เกี่ยวข้องในเรื่องผลของการใช้โปรแกรมฝึกทักษะการสื่อสารระหว่างบุคคลต่อความรู้สึกมีคุณค่าในตนเองของวัยรุ่นชายที่ใช้บริการในศูนย์บำบัดรักษายาเสพติดเชียงใหม่ ครอบคลุมในหัวข้อดังต่อไปนี้

1. วัยรุ่นกับการติดสารแอมเฟตามีน
2. ความรู้สึกมีคุณค่าในตนเองของวัยรุ่นที่ติดสารแอมเฟตามีน
3. การสื่อสารระหว่างบุคคล
4. การสื่อสารระหว่างบุคคลต่อความรู้สึกมีคุณค่าในตนเอง
5. โปรแกรมฝึกทักษะการสื่อสารระหว่างบุคคล

วัยรุ่นกับการติดสารแอมเฟตามีน

ความหมายและความสำคัญของวัยรุ่น

จากการศึกษาค้นคว้าเกี่ยวกับความหมายของวัยรุ่น ได้มีผู้ให้ความหมายของวัยรุ่นไว้หลากหลายความหมาย ดังนี้

คำว่า วัยรุ่น (Adolescent) ตามความหมายขององค์การอนามัยโลก (WHO) หมายถึง ประชากรกลุ่มอายุ 10-19 สำหรับวัยรุ่นหนุ่มสาว (Youth) คือประชากรช่วงอายุ 16-24 ปี และเยาวชน (Young people) คือ ประชากรอายุระหว่าง 10-24 ปี (WHO, 1997) ไม่ว่าจะยึดความหมายหรือนิยามตามอายุช่วงใดก็ตาม ประชากรเหล่านี้ก็มีความหมายต่อการเปลี่ยนแปลง และอนาคตของประเทศและของโลก ในเชิงการพัฒนาเศรษฐกิจ สังคม และการเมือง ทั่วโลกมีวัยรุ่นหนุ่มสาวอยู่มากถึง 1 ใน 5 ของประชากรโลกทั้งหมด และเยาวชนประมาณ 4 ใน 5 อยู่ในประเทศที่กำลังพัฒนา (Population Reference Bureau, 1996; WHO, 1997)

แคปแลน และซาด็อก (Kaplan & Sadock, 1985) กล่าวว่า “วัยรุ่นเป็นวัยที่อยู่ในระยะการเปลี่ยนแปลงระหว่างเด็กไปสู่ผู้ใหญ่ซึ่งมีการพัฒนาร่วมกันระหว่างด้านร่างกาย จิตใจ สังคม”

โคสกี, เอสคีวาร์, และคาลร์ (Kosky, Eshkevan & Carr, 1991) กล่าวว่า “วัยรุ่นเป็นวัยที่อยู่ในระยะการพัฒนามนุษย์ที่เกิดขึ้นระหว่างการเริ่มต้นของวัยรุ่นหนุ่มสาวและวัยผู้ใหญ่”

กรมสุขภาพจิต กระทรวงสาธารณสุข (2544) กล่าวว่า “วัยรุ่น” หมายถึงช่วงชีวิตระหว่างวัยเด็กกับผู้ใหญ่ ซึ่งเป็นหัวเลี้ยวหัวต่อที่สำคัญยิ่งเพราะมีการเปลี่ยนแปลงอันซับซ้อนและสับสนร่วมกันหลายด้านในระบบต่างๆ ของร่างกายรวมทั้งระบบเพศ ด้านจิตใจ อารมณ์ สังคม สติปัญญาและจริยธรรม

วินัส ศรีศักดา (2545) วัยรุ่น เป็นลักษณะที่เด็กจะพัฒนาไปสู่ความเป็นผู้ใหญ่ เป็นวัยที่อยู่ในช่วงของการเปลี่ยนแปลงต่างๆ ในชีวิตอย่างรวดเร็วในทุกด้าน ทั้งด้านร่างกาย สติปัญญา อารมณ์ และสังคม เป็นเหตุให้วัยรุ่นเป็นวัยที่ประสบปัญหาและเผชิญวิกฤตการณ์ในการปรับตัวมากที่สุดในชีวิต

ปราชญ์ บุญยวงศ์วิโรจน์ (2547) วัยรุ่น หมายถึง วัยที่มีการเปลี่ยนแปลงจากเด็กไปเป็นวัยผู้ใหญ่มีการเจริญเติบโตเข้าสู่ความมีวุฒิภาวะทั้งทางด้านร่างกาย จิตใจ อารมณ์ สังคมและสติปัญญา โดยยึดเอาความพร้อมและวุฒิภาวะทางเพศเป็นจุดเริ่มต้นและสิ้นสุดเมื่อมีความพร้อมและมีวุฒิภาวะทางด้านสังคมและเศรษฐกิจ

ดังนั้นพอสรุปได้ว่าวัยรุ่นในการศึกษานี้หมายถึง ผู้ที่มีอายุระหว่าง 16-24 ปี (WHO, 1997) ซึ่งเป็นวัยที่มีการพัฒนาไปสู่วัยผู้ใหญ่ เป็นช่วงวัยหัวเลี้ยวหัวต่อที่มีการเปลี่ยนแปลงในด้านต่างๆ ของชีวิตอย่างรวดเร็ว ทั้งด้านร่างกาย จิตใจ อารมณ์ สติปัญญา สังคม และเพศ อันเป็นเหตุให้วัยรุ่นเกิดความสับสน และต้องเผชิญกับวิกฤตในการปรับตัว

พัฒนาการของวัยรุ่น

วัยรุ่นเป็นช่วงวัยที่มีช่วงเวลาที่มียุทธศาสตร์ที่สุดของชีวิต (วัลลภ ปิยะมโนธรรม, 2544) ในช่วงวัยนี้มีพัฒนาการมากทั้งทางร่างกาย ความรู้สึนึกคิด อารมณ์ สติปัญญา บทบาทและการปรับตัวทางสังคมซึ่งจะต้องทำให้สำเร็จโดยเฉพาะ การสร้างเอกลักษณ์ที่มั่นคง และความเป็นตัวของตัวเอง จึงอาจก่อให้เกิดความวิตกกังวลและสับสนแก่วัยรุ่นได้ แต่โดยทั่วไปวัยรุ่นจะสามารถแก้ไขปัญหาและปรับตัวก้าวเข้าสู่การเป็นผู้ใหญ่ที่สามารถรับผิดชอบตนเองได้ พัฒนาการของวัยรุ่นมาจากประสบการณ์ที่ได้รับจากครอบครัว กลุ่มเพื่อนและบุคคลภายนอกครอบครัวเป็นสิ่งสำคัญ (Sullivan, 1953) โดยทั่วไปได้มีการแบ่งพัฒนาการของวัยรุ่นออกเป็น 5 ด้านดังนี้ (สุชา จันทร์อม, 2540)

1. พัฒนาการทางด้านร่างกาย วัยรุ่นมีการเจริญเติบโตทางร่างกายรวดเร็วมาก ทั้งในด้านความสูง น้ำหนัก หน้าตา ลักษณะทางเพศ มีการเปลี่ยนแปลงทางฮอร์โมน เช่น เพศหญิงเริ่มมีทรวงอก สะโพกผาย และมีประจำเดือน เพศชายเสียงจะเริ่มเปลี่ยนเป็นห้าว มีหนวดเครา มีขนตามแขนขามากขึ้น รวมทั้งบริเวณอวัยวะเพศและรักแร้ ร่างกายมีการผลิตน้ำอสุจิ และมีการหลั่งน้ำอสุจิในขณะนอนหลับ

2. พัฒนาการทางสติปัญญา วัยรุ่นเป็นช่วงเวลาที่ระดับสติปัญญาพัฒนาสูงสุด มีความสามารถคิดได้เป็นระบบ มีเหตุผล โดยวัยรุ่นชอบเรียนรู้ด้วยตนเองจากวิธีการลองผิดลองถูก จึงเป็นวิธีการที่ทำให้ค้นพบปัญหา คิดแก้ปัญหาด้วยตนเองจนกว่าจะได้เป็นที่พอใจ มีความกระตือรือร้น ชอบแสดงความคิดเห็น แสดงความสามารถในการอภิปราย ออกความคิดเห็นร่วมกับผู้อื่นได้ รู้จักสังเกตความรู้สึกของคนอื่น รู้จักการปรับตัว และชอบกระทำการเปลี่ยนแปลงๆ นอกจากนี้ วัยรุ่นยังมีความคิดเห็นเกี่ยวกับตนเองเพื่อพัฒนาภาพพจน์แห่งตน รู้ถึงความต้องการ รู้นิสัย ข้อดี และข้อบกพร่องของตนเอง ซึ่งคูเปอร์สมิธ (Coopersmith, 1984) ได้กล่าวไว้ว่า ถ้าวัยรุ่นคนใดมองเห็นแต่ความด้อยหรือปมด้อยของตนเอง มีจิตใจไม่หนักแน่น ย่อมเป็นบุคคลที่มีความสำนึกในคุณค่าแห่งตนต่ำ อาจจะถูกชักนำให้ลองเสี่ยงในสิ่งต่างๆ ได้ง่ายวัยรุ่นมีความคิดสร้างสรรค์ และมีอุดมการณ์รู้จักวางแผนชีวิตในอนาคต มีอารมณ์หนักแน่น มั่นใจในตนเองกล้าแสดงออก กล้าสู้ปัญหาจะสามารถแก้ไขปัญหาชีวิต และปัญหาที่เผชิญอยู่ในเหตุการณ์ประจำวันได้ ย่อมเป็นบุคคลที่รักษาความรู้สึกมีคุณค่าในตนเองไว้ได้ในระดับสูง

3. พัฒนาการทางสังคม สังคมของวัยรุ่นจะกว้างขวางขึ้น วัยรุ่นไม่ชอบรวมกลุ่มกับสมาชิกในครอบครัว ความสัมพันธ์กับพ่อแม่จะเริ่มห่างกันมากขึ้น แต่ความสัมพันธ์กับเพื่อนจะเริ่มมากขึ้นเรื่อยๆ (สุจิตรา อินทะวงษ์, 2548) เพราะวัยรุ่นต้องการอิสระ กลุ่มเพื่อนจะมีอิทธิพลต่อวัยรุ่นมากที่สุด เกิดการรวมตัวและเลียนแบบบุคคลที่ตนเองชื่นชอบ วัยนี้มีความจำเป็นต้องมีเพื่อนสนิทหรือเพื่อนคู่หู การคบเพื่อนเป็นเรื่องจำเป็นและสำคัญเพราะช่วยให้วัยรุ่นมีความรู้สึกว่าคุณมีพรรคพวกที่จะเข้ากลุ่มด้วยได้ ทำให้เกิดความรู้สึกเข้มแข็ง มั่นใจ และมีอำนาจขึ้น วัยรุ่นมักจะรักและสนิทสนมกับเพศเดียวกันได้ง่าย ทั้งในชั้นเดียวกันหรือต่างชั้น โดยไม่มีความรู้สึกทางเพศเข้ามาปะปน มิตรภาพเกิดขึ้นง่ายและยั่งยืนในวัยนี้ การมีกลุ่มเพื่อนเป็นประโยชน์มาก แต่ก็อาจเป็นโทษได้มากเช่นกันถ้ากลุ่มเพื่อนมีความประพฤติไม่ดี ชวนกันทำในสิ่งที่ไม่ดีผิดกฎหมาย เช่น ใช้สารเสพติด กลุ่มวัยรุ่นเกร อันทพาล เป็นต้น (อัมพร เบญจพลพิทักษ์, 2546)

4. พัฒนาการทางอารมณ์ อารมณ์ที่เกิดขึ้นกับเด็กวัยรุ่นนั้นมีทุกประเภท อาทิ รัก ชอบ โกรธ เกลียด อิจฉา ริษยา โอ้อวด แข่งดี ถือดี เข้าใจ อ่อนไหว หลงใหล วุ่นวายใจ เห็นอกเห็นใจ ตัณสน หงุดหงิด (ศรีเรือน แก้วกังวาล, 2540) โดยเป็นอารมณ์ที่ค่อนข้างจะรุนแรง เปลี่ยนแปลงง่าย

5. พัฒนาการทางด้านเพศ ในวัยรุ่นจะมีพลังงานทางเพศสูง จึงเป็นสาเหตุทำให้วัยรุ่นสนใจเกี่ยวกับกิจกรรมที่เกี่ยวข้องกับพฤติกรรมทางเพศของตนเองมากขึ้น และอาจทดลองลงมือปฏิบัติพฤติกรรมทางเพศด้วยความรู้สึกรู้อยากเห็น เพื่อเป็นการปลดปล่อยพลังงานทางเพศที่ตนเองมีอยู่

โดยสรุปวัยรุ่นเป็นวัยที่มีการเปลี่ยนแปลงและพัฒนาอย่างรวดเร็วทั้งทางร่างกาย สติปัญญา สังคม อารมณ์ จิตใจ และทางเพศ ซึ่งการเปลี่ยนแปลงทางด้านร่างกายจะส่งผลกระทบต่อทางอารมณ์ของวัยรุ่น ทำให้วัยรุ่นต้องปรับตัวเพื่อเผชิญต่อการเปลี่ยนแปลงต่างๆ เพื่อค้นหาความเป็นตัวของตัวเอง อันจะนำไปสู่การมีคุณค่า และพัฒนาการสร้างความรู้สึกมีคุณค่าในตนเองของวัยรุ่น

การติดสารแอมเฟตามีนในวัยรุ่น

ความหมาย

แอมเฟตามีนจัดเป็นยาเสพติดให้โทษ ประเภทที่ 1 ตามพระราชบัญญัติยาเสพติดให้โทษ พ.ศ. 2522 (สำนักงานคณะกรรมการการป้องกัน และปราบปรามยาเสพติด, 2549) โดยมีตัวยาสำคัญคือแอมเฟตามีน และอนุพันธ์ของแอมเฟตามีน มี 2 ชนิดคือ เด็กซ์แอมเฟตามีน (Dexamphetamine) และเมทแอมเฟตามีน (Methamphetamine) ซึ่งจัดเป็นยาเสพติดประเภทรุนแรงที่สุดเช่นเดียวกับเฮโรอีน ในอดีตแอมเฟตามีนได้ถูกนำมาใช้รักษาอาการคัดจมูก รักษาอาการหอบหืด โรคเหงาหลับ โรคสมาธิสั้น โรคซึมเศร้า อาการพาร์กินสันที่เกิดหลังจากภาวะเชื้อหุ้มสมองอักเสบ และอาการอ่อนเพลียไม่มีเรี่ยวแรง ต่อมาข้อบ่งใช้ในการรักษาโรคมียังมีเพียง 3 โรค คือ โรคสมาธิสั้น โรคเหงาหลับ และโรคซึมเศร้า (พันธุภา กิตติรัตนไพบูลย์, 2542) ปัจจุบันได้มีการนำสารแอมเฟตามีนมาใช้ในกลุ่มผู้ใช้แรงงาน ผู้ที่ทำงานกลางคืน และนักกีฬาเพื่อช่วยกระตุ้นร่างกายให้สดชื่น ไม่ง่วงนอน และเพิ่มประสิทธิภาพในการทำงาน (สำนักงานคณะกรรมการการป้องกันและปราบปรามยาเสพติด,

กลไกการติดสารแอมเฟตามีน

แอมเฟตามีนออกฤทธิ์โดยไปรบกวนการทำงานของสมองส่วน Brainstem ที่เกี่ยวข้องกับระบบการควบคุมการตื่นตัวของร่างกาย พฤติกรรม และอารมณ์ (Reticular activating system) และสมองส่วนไฮโปทาลามัส (Hypothalamus) การใช้แอมเฟตามีนเป็นประจำทุกวันในขนาดที่ไม่สูงนักจะทำให้ผู้ใช้อยู่ในสภาวะที่ตื่นตัวตลอดเวลา กระปรี้กระเปร่า ไม่ง่วงนอน และการใช้ยาเป็นประจำและในปริมาณที่มากทำให้เกิดอันตรายต่อระบบส่วนกลาง เช่น ความก้าวร้าว หงุดหงิด ขาดเหตุผล หนาว ประสาทหลอน อารมณ์เปลี่ยนแปลงง่าย และทำให้เกิดอาการดื้อยาทั้งทางร่างกายและจิตใจ เมื่อหยุดใช้ยาทันทีจะเกิดอาการขาดยา ได้แก่ อ่อนเพลียมาก ง่วงนอนจัด นอนหลับคล้ายคนหมดสติ ปวดกล้ามเนื้อและหิวอาหารอยู่บ่อยๆ ความคิดสับสนกระวนกระวาย ซึมเศร้าอาจถึงฆ่าตัวตายได้ (บังอร สุปรีดา, 2546)

การติดสารแอมเฟตามีนมีผลให้ร่างกาย จิตใจ สังคม เปลี่ยนแปลงไป คือ ด้านร่างกาย การใช้สารนั้นในปริมาณต่ำจะทำให้ผู้เสพรู้สึกสบาย มีความตื่นตัว มีความมั่นใจในตนเอง รู้สึกกระฉับกระเฉง ตื่นเต้น ร่างกายจะซูบผอม เบื่ออาหาร หัวใจเต้นเร็ว ความดันโลหิตสูง และม่านตาขยาย น้ำหนักตัวลด และหากใช้ในปริมาณสูง อาจเกิดอาการปวดศีรษะ มีไข้สูง ปากแห้ง ตาพร่า หน้าแดง ใจสั่น มือสั่น คลื่นไส้อาเจียน หัวใจเต้นผิดปกติ ชัก หมดสติ และตายในที่สุด (พันธุภา กิตติรัตนไพบูลย์, 2542) ด้านจิตใจ พบว่าผู้ที่ติดสารเสพติดจะมีความรู้สึกต่อตนเองในด้านลบ เพราะการติดสารเสพติดจัดว่าเป็นพฤติกรรมที่ต่อต้านสังคม สังคมรังเกียจ จึงมักแยกตัวออกจากสังคม มีความรู้สึกว่าตนเองเป็นคนไม่ดี ขาดความภูมิใจในตนเอง รู้สึกไม่มีความหมาย ไม่มีคุณค่า (ธงชัย อุ่นเอกลาภ, 2541) นอกจากนี้เมื่อเสพยาเสพติด มักจะมีอารมณ์ครุ่นคิดถึงความรู้สึกมีความสุข มีความมั่นใจในตนเอง เกิดความพึงพอใจต่อผู้เสพ ทำให้เกิดความต้องการที่จะเสพยาอีก และหากเสพยาในปริมาณมาก จะทำให้มีอาการทางจิตขึ้น ได้แก่ ประสาทหลอน หนาว และควบคุมตัวเองไม่ได้ และเมื่อไม่ได้เสพยา จะเกิดอาการถอนยา ไม่สามารถควบคุมตัวเองได้ คลุ้มคลั่ง หงุดหงิด (ธงชัย อุ่นเอกลาภ, 2541; พันธุภา กิตติรัตนไพบูลย์, 2542) แต่เมื่อหยุดใช้ยา จะเกิดอาการซึมเศร้า เบื่อหน่ายชีวิต ท้อแท้ใจ มีความคิดอยากตาย และบางรายฆ่าตัวตายสำเร็จ (สมภพ เรื่องตระกูล,

สาเหตุการติดสารแอมเฟตามีนในวัยรุ่น

วัยรุ่นเป็นวัยที่ต้องเผชิญกับการเปลี่ยนแปลง ทำให้ต้องใช้ความสามารถและความพยายามอย่างมากที่จะควบคุมและปรับตัวให้เข้ากับสภาพการเปลี่ยนแปลงต่างๆ ได้ บางครั้งอาจเกิดความสับสน ไม่แน่ใจ ประกอบกับพัฒนาการตามวัยที่เต็มไปด้วยความอยากรู้อยากลอง ต้องการหาเอกลักษณ์ของตนเอง ต้องการการยอมรับจากกลุ่มเพื่อน จึงส่งผลให้วัยรุ่นบางคนถูกชักจูงและหันมาติดสารแอมเฟตามีน โดยสาเหตุในการติดสารแอมเฟตามีนจำแนกตามแนวคิดระดับวิทยาได้ 3 ประการดังนี้คือ

1. ยาและฤทธิ์ของยา (agent) สารแอมเฟตามีนเมื่อเข้าสู่ร่างกายแล้วมีฤทธิ์ทำให้เกิดการเปลี่ยนแปลงต่อร่างกายและจิตใจ ด้านร่างกายเมื่อเสพเข้าไปฤทธิ์ของสารแอมเฟตามีนจะทำให้การทำงานของระบบต่างๆ ในร่างกาย มีการเปลี่ยนแปลง และหากใช้สารอย่างสม่ำเสมอจนถึงขั้นติด ผู้เสพจะไม่สามารถหยุดเสพได้จะต้องแสวงหามาเสพเพื่อให้ร่างกายมีความคงทนเพราะหากหยุดเสพจะทำให้เกิดการเปลี่ยนแปลงทางร่างกายคืนนอนไม่หลับ ไม่มีแรงแม้ว่าอาการดังกล่าวจะไม่มากนัก แต่ก็เป็สาเหตุสำคัญสาเหตุหนึ่ง ที่ทำให้ต้องกลับไปเสพซ้ำเพื่อให้อาการหายไป (พันธุภา กิตติรัตน์, 2542)

2. ตัวผู้เสพ (host) จากสภาวะแวดล้อมที่มีการเปลี่ยนแปลงอย่างรวดเร็วส่งผลให้บุคคลมีโอกาสเกิดความบกพร่องทางร่างกายและจิตใจได้ ซึ่งปัญหาของการติดสารเสพติดส่วนใหญ่มักพบว่าเป็นปัญหาทางจิตใจ และมักพบว่าบุคคลที่มีปัญหาทางจิตใจมักมีความผิดปกติทางบุคลิกภาพด้วย เช่น ผู้ที่มีบุคลิกภาพอ่อนแอ หวั่นไหวง่าย (Dielman et al., 1987) หรือผู้ที่ขาดความอบอุ่น ขาดความมั่นใจในตนเอง มีความวิตกกังวล หรือผู้ที่ต้องพึ่งพาผู้อื่นอยู่เสมอ บุคคลดังกล่าวจึงมีแนวโน้มที่จะใช้สารเสพติดได้ง่าย

3. สิ่งแวดล้อม (environment) จัดได้ว่าเป็นปัจจัยสำคัญประการหนึ่งที่มีอิทธิพลผลักดันให้กลับไปใช้สารเสพติดอีกได้แก่ สิ่งแวดล้อมภายในบ้าน สภาพครอบครัวที่ขาดความอบอุ่น บิดามารดาไม่มีเวลาที่จะดูแลบุตร ไม่มีเวลาดูแลเอาใจใส่บุตร ความสัมพันธ์ในครอบครัวที่มีสัมพันธ์ภาพ

ผลกระทบจากการติดสารแอมเฟตามีนในวัยรุ่น

การใช้สารเสพติดของวัยรุ่น โดยเฉพาะวัยรุ่นในปัจจุบัน ซึ่งมีไม่น้อยที่เชื่อว่าการติดสารแอมเฟตามีนเป็นแฟชั่นที่โก้เก๋ เป็นการแสดงออกถึงการมีเอกลักษณ์ของตนเอง ทำให้ตนเองสามารถที่จะทำงาน หรืออ่านหนังสือได้มากขึ้น ซึ่งความเชื่อว่าการใช้สารแอมเฟตามีนไม่ใช่เรื่องเสียหายแต่กลับเห็นว่าเป็นสิ่งที่ดีดังกล่าว ย่อมส่งผลให้วัยรุ่นมีแนวโน้มการติดสารแอมเฟตามีนเพิ่มขึ้นโดยไม่คำนึงถึงผลกระทบที่จะเกิดขึ้น ซึ่งการติดสารแอมเฟตามีนมีผลกระทบในด้านต่างๆ ดังนี้

1. ด้านร่างกาย ขึ้นอยู่กับขนาดของยา วิธีการเสพ ลักษณะเฉพาะตัวของผู้เสพ เช่น เมื่อใช้ยาขนาดต่ำ จะรู้สึกสบาย เพิ่มความตื่นตัว และความเชื่อมั่นในตนเอง มีสมาธิดีขึ้น กระฉับกระเฉง พุดมาก ตื่นเต้น หัวใจเต้นเร็ว ความดันโลหิตสูง เบื่ออาหาร หากใช้ในปริมาณสูง จะเกิดอาการปากแห้ง มีไข้สูง มีการเคลื่อนไหวแบบซ้ำๆ (stereotype) เหงื่อออก ปวดศีรษะ ตาพร่า หน้าแดง ใจสั่น มือสั่น สูญเสียการทรงตัว คลื่นไส้อาเจียน นอนไม่หลับ หรือเกิดอาการชักได้ และเมื่อหยุดใช้ยาจะเกิดอาการต่างๆ เรียกว่า อาการขาดยา (National Institute on Drug Abuse [NIDA], 1996)

2. ด้านจิตใจ ในระยะถอนพิษยาจะมีอาการเครียด หงุดหงิด กระวนกระวายหรือบางรายอาจมีอาการซึมเศร้า มีความคิดฆ่าตัวตาย สูญเสียการควบคุมตนเอง ผู้ติดสารแอมเฟตามีนเป็นเวลานานจะแสดงอาการต่างๆ เช่น พฤติกรรมรุนแรง วิตกกังวล สับสน และยังพบอาการทางจิตได้ เช่น อาการหวาดระแวง (paranoid) อาการประสาทหลอนทางตา และทางหู (visual and auditory hallucination) อารมณ์เปลี่ยนแปลงง่าย (mood disturbances) อาการหลงผิด (delusion) (National Institute on Drug Abuse [NIDA], 1996) นอกจากนี้ผู้ที่ติดสารแอมเฟตามีนจะมีความรู้สึกต่อตนเองในด้านลบ เพราะการติดสารเสพติดจัดว่าเป็นพฤติกรรมที่ต่อต้านสังคม สังคมรังเกียจ จึงมักแยกตัว

2. ด้านครอบครัวและสังคม หากสมาชิกในครอบครัวคนใดคนหนึ่ง ติดสารแอมเฟตามีน จะทำให้เกิดปัญหาต่างๆ ในครอบครัว เช่น ปัญหาเศรษฐกิจ ที่ต้องเสียเงินในการซื้อสารดังกล่าวมาเสพ (สำนักงานคณะกรรมการป้องกันและปราบปรามยาเสพติด, 2549) โดยเฉพาะถ้าผู้ที่ติดสารแอมเฟตามีนเป็นหัวหน้าครอบครัว ทำให้สมาชิกในครอบครัวเกิดการทะเลาะวิวาท สูญเสียสัมพันธภาพที่ดีกับสมาชิกในครอบครัว ขาดการดูแลเอาใจใส่บุตร ครอบครัวขาดความอบอุ่น อาจทำให้วัยรุ่นเกิดพฤติกรรมเบี่ยงเบนไปในทางที่ผิดและนำไปสู่การใช้ยาเสพติด (อุมพร ตรังคสมบัติ, 2544) ส่วนในด้านสังคม การติดสารแอมเฟตามีนจะเป็นสาเหตุให้มีการกระทำที่ผิดกฎหมาย การว่างงาน ก่อปัญหาอาชญากรรม การลักขโมย การทำร้ายผู้อื่น ขาดความปลอดภัยในชีวิตและทรัพย์สิน นอกจากนี้ผู้ติดสารแอมเฟตามีนอาจมีอาการหวาดระแวง คลุ้มคลั่ง จนกระทั่งเป็นอันตรายต่อตนเองและผู้อื่นในระดับประเทศต้องสูญเสียงบประมาณในการบำบัดรักษา ตลอดจนการดำเนินงานในการปราบปรามแหล่งผลิต แหล่งจำหน่าย ซึ่งผลดังกล่าวจะเป็นอุปสรรคในการพัฒนาประเทศ และความมั่นคงของชาติ (สำนักงานคณะกรรมการป้องกันและปราบปรามยาเสพติด, 2544)

จึงเห็นได้ว่าการเสพยาแอมเฟตามีนในวัยรุ่นนั้น มีผลกระทบในทุกๆด้าน โดยเฉพาะด้านจิตใจ เพราะวัยรุ่นที่ติดสารแอมเฟตามีน มักแสดงออกถึงพฤติกรรมก้าวร้าว ชอบก่อเรื่องทะเลาะวิวาท ต่อต้านสังคม และมีพฤติกรรมที่เป็นปัญหา (อุมพร ตรังคสมบัติ, 2543) ซึ่งพฤติกรรมเหล่านี้จะส่งผลให้บุคคลดำเนินชีวิตไปในทางลบ มีความรู้สึกว่าตนเองเป็นคนไม่ดี ขาดความภูมิใจในตนเอง เกิดความรู้สึกมีคุณค่าในตนเองต่ำ มองชีวิตไร้ค่า ส่งผลให้เกิดอาการซึมเศร้า และฆ่าตัวตายในที่สุด (วสุ จันทรศักดิ์, 2543)

ความหมายเกี่ยวกับความรู้สึกมีคุณค่าในตนเอง

คำว่า “ความรู้สึกมีคุณค่าในตนเอง” ตรงกับคำในภาษาอังกฤษว่า “Self-esteem” บางตำราจะใช้คำว่าความนับถือตนเอง การเห็นคุณค่าในตนเอง ความภูมิใจในตนเอง ความสำนึกในคุณค่าแห่งตน จากการค้นคว้าได้มีผู้ให้ความหมายของความรู้สึกมีคุณค่าในตนเอง ดังนี้

คูเปอร์สมิธ (Coopersmith, 1984) ให้ความหมายของความรู้สึกมีคุณค่าในตนเองว่า หมายถึง การประเมินการรับรู้และทัศนคติของบุคคลที่มีต่อตนเอง ซึ่งแสดงออกในลักษณะการยอมรับหรือไม่ยอมรับตนเองใน 4 ด้าน คือ มีความสำคัญ (significant) มีความสามารถ (capable)

เดวิตโต (Devito, 2004) ให้ความหมายของความรู้สึกมีคุณค่าในตนเองไว้ว่า เป็นการให้คุณค่าในตนเองของบุคคล โดยการให้คุณค่าเกี่ยวกับตนเองในทางบวก เพิ่มความรู้สึกมีคุณค่าในตนเองโดยการลดความเชื่อที่ในทางลบเกี่ยวกับตนเอง เพิ่มความยอมรับนับถือตนเอง โดยค้นหาบุคคลที่ให้ความช่วยเหลือ และการทำงานให้ประสบความสำเร็จ

โรเซนเบิร์ก (Rosenbergs, 1965) ได้ให้ความหมายของความรู้สึกมีคุณค่าในตนเองว่า เป็นการพิจารณาตัดสินคุณค่าของตนเองตามความรู้สึกที่มีต่อตนเองเป็นพื้นฐานโดยธรรม

สแต็กเนอร์ (Stagner, 1965) กล่าวว่า “ความสำนึกในคุณค่าแห่งตน หมายถึง บุคคลที่มีความคิดและรู้สึกว่าตนเองมีความสามารถที่จะเอาชนะสิ่งแวดลอมได้”

นอร์แมน (Norman, 1970) กล่าวว่า “ความสำนึกในคุณค่าแห่งตนนับเป็นแรงจูงใจที่สำคัญที่นำไปผสมผสานร่วมกับการยอมรับนับถือ ความเชื่อมั่นและการชมเชย”

มาสโลว์ (Maslow, 1970) กล่าวว่า ความรู้สึกมีคุณค่าในตนเองเกิดจากการที่บุคคลมีความรู้สึกเชื่อมั่นในตนเองและรู้สึกว่าตนเองมีคุณค่า มีความสามารถในการกระทำสิ่งต่าง ๆ

แซสซี (Sasse, 1978) ได้ให้ความหมายของความสำนึกในคุณค่าแห่งตนว่าเป็นความรู้สึกของบุคคลว่าตนเองมีความสำคัญและมีคุณค่า ความต้องการได้รับความเชื่อถือ และการยอมรับนับถือจากผู้อื่น เพื่อที่จะได้เกิดความรู้สึกภาคภูมิใจและนับถือตนเอง

อุมาพร ตรังคสมบัติ (2543) ได้อธิบายความรู้สึกเห็นคุณค่าในตนเองว่าเป็นความคิดความรู้สึกที่บุคคลมีต่อตนเองว่าเป็นคนที่มีคุณค่า มีความหมาย มีประสิทธิภาพ เกิดจากการที่บุคคลมองตนเองหรือประเมินตนเอง

จากความหมายของความรู้สึกมีคุณค่าในตนเองดังที่มีผู้กล่าวมานั้น สรุปได้ว่าความรู้สึกมีคุณค่าในตนเองหมายถึง การรับรู้ของบุคคลเกี่ยวกับตนเองในด้านที่ยอมรับหรือไม่ยอมรับตนเอง โดยประเมินตนเองในด้าน สติปัญญา ความสามารถ ความรู้สึกมีคุณค่า ความสำคัญ การมีพลังอำนาจของตน ตลอดจนการได้รับการยอมรับนับถือจากสังคม สามารถประสบความสำเร็จตามเป้าหมายของตนได้ ในการศึกษาครั้งนี้ใช้ความหมายของคูเปอร์สมิธ (Coopersmith, 1984)

แนวคิดเกี่ยวกับความรู้สึกมีคุณค่าในตนเอง

จากการศึกษาแนวคิดเกี่ยวกับความรู้สึกมีคุณค่าในตนเอง ตามแนวคิดของนักจิตวิทยาหลายท่านได้เสนอแนวคิดที่เกี่ยวข้องกับความรู้สึกมีคุณค่าในตนเอง ซึ่งผู้ศึกษาจะนำมากล่าวเพียงบางท่าน ดังนี้

มาสโลว์ (Maslow, 1970) ได้แบ่งความรู้สึกมีคุณค่าในตนเองเป็น 2 องค์ประกอบ คือ

1. การยอมรับนับถือและประเมินคุณค่าในตนเองเป็นความต้องการที่บุคคลอยากให้ตนเองมีความเข้มแข็ง การประสบความสำเร็จ ความสามารถ การบรรลุเป้าหมายและมีความมีอำนาจ ความเชื่อมั่นในตนเอง ความสามารถในการพึ่งพาตนเองและมีสิทธิเสรีภาพ

2. การได้รับการตัดสินว่ามีคุณค่าจากบุคคลอื่น เป็นความต้องการให้บุคคลอื่นยอมรับนับถือ มีเกียรติ มีชื่อเสียง มีอำนาจเหนือผู้อื่น มีผู้ให้ความสำคัญและเป็นที่ชื่นชมของบุคคลอื่น

ส่วนเคราซ์และสตรับ (Crouch & Straup อ้างในสุกัญญา พิระวรรณกุล, 2541) ได้กล่าวถึงความรู้สึกมีคุณค่าในตนเองไว้ 2 ลักษณะ ดังนี้คือ 1) ความรู้สึกมีคุณค่าในตนเองตามพื้นฐาน (Basic self-esteem) ที่มีพัฒนาการในระยะแรกของชีวิต ซึ่งมีจุดกำเนิดมาจากกรอบครัวและประสบการณ์ในวัยเด็กและบุคคลที่มีความสำคัญต่อการพัฒนาความรู้สึกมีคุณค่าในตนเองนี้คือบิดา มารดา ญาติพี่น้อง โดยมีความเชื่อว่าความรู้สึกมีคุณค่าในตนเองตามพื้นฐานนี้จะดำรงอยู่กับบุคคลอย่างมั่นคง ไม่ค่อยมีการเปลี่ยนแปลง 2) ความรู้สึกมีคุณค่าในตนเองตามหน้าที่ (Functional self-esteem) ซึ่งเกิดจากการประเมินปฏิบัติสัมพันธ์กับบุคคลรอบข้างในสังคมรวมทั้งเหตุการณ์ที่เกิดขึ้นในชีวิตประจำวัน ซึ่งจะเกิดในชีวิตระยะหลังอย่างต่อเนื่อง สามารถเปลี่ยนแปลงและพัฒนาได้ง่ายกว่าความรู้สึกมีคุณค่าในตนเองตามพื้นฐาน ส่วนปัจจัยที่มีอิทธิพลต่อการพัฒนาความรู้สึกมีคุณค่าในตนเองตามหน้าที่นี้คือ บุคคลสำคัญรอบข้าง สามีภรรยา ผู้บังคับบัญชาหรือเพื่อนร่วมงานเป็นต้น และเชื่อว่าความรู้สึกมีคุณค่าในตนเองตามหน้าที่มีความสำคัญต่อบุคคลมากกว่าความรู้สึกมีคุณค่าในตนเองตามพื้นฐานอีกด้วย

คูเปอร์สมิธ (Coopersmith, 1984) ได้แบ่งองค์ประกอบพื้นฐานของความรู้สึกมีคุณค่าในตนเองของบุคคล ไว้ 4 ประการคือ

1. มีความสำคัญ (significance) เป็นแนวทางที่บุคคลรู้สึกเกี่ยวกับตนต่อการได้รับการยอมรับ การมีคุณค่าและการเป็นที่รักของบุคคลอื่น

2. มีความสามารถ (competence) เป็นแนวทางที่บุคคลได้พิจารณาถึงความสามารถจากผลของการกระทำที่ได้รับความสำเร็จตามเป้าหมายและความสามารถในการเผชิญกับปัญหาอุปสรรคต่างๆ ด้วยความมั่นใจ ตลอดจนความสามารถในการปรับตัวได้ดี

3. คุณความดี (worthy) เป็นแนวทางที่บุคคลได้กระทำ หรือปฏิบัติตนอย่างถูกต้องและเหมาะสมอย่างสอดคล้องกับค่านิยมของวัฒนธรรม สังคม ประเพณี จริยธรรมและศีลธรรม โดยการรับรู้คุณค่าของตนเองตามความเป็นจริง มองโลกในแง่ดี และมีความพึงพอใจในความเป็นอยู่

4. ความมีพลังอำนาจในตนเอง (power) เป็นสิ่งสำคัญต่อตนเองและคนอื่นและต่อสิ่งแวดล้อมต่างๆ ที่อยู่รอบตัว รวมทั้งความเชื่อมั่นต่ออำนาจการกระทำของตนเองว่าจะก่อให้เกิดผลตามที่คาดหวังและความต้องการและมีความสามารถกระทำสิ่งต่างๆ ให้ได้ผลตามที่คาดหวัง

ความรู้สึกรู้สึกมีคุณค่าในตนเองของบุคคลนอกจากจะมีการประเมินคุณค่าตามองค์ประกอบพื้นฐานทั้ง 4 ด้านดังกล่าวข้างต้น ยังสามารถประเมินความรู้สึกมีคุณค่าในตนเองได้จาก 3 ด้านดังต่อไปนี้คือ

1. ความรู้สึกมีคุณค่าในตนเองในด้านทั่วไป หมายถึง ความรู้สึกหรือพฤติกรรมที่บุคคลแสดงออกถึงความเชื่อมั่นในตนเองต่อลักษณะทางกายภาพ ความสามารถทั่วไป สมรรถภาพ และการกระทำ ตลอดจนมีความพอใจในภาวะทางอารมณ์ ค่านิยมส่วนบุคคล ความทะเยอทะยาน หรือระดับความมุ่งหวังของตน

2. ความรู้สึกมีคุณค่าในตนเองในด้านครอบครัว หมายถึง ความรู้สึกหรือพฤติกรรมที่บุคคลแสดงออกถึงความเชื่อมั่นในตนเองต่อความสัมพันธ์กับผู้ปกครองหรือบุคคลในครอบครัว และการรับรู้ความรู้สึกที่ผู้ปกครองหรือบุคคลในครอบครัวมีต่อตนในทางที่ดี ตลอดจนมีความเชื่อมั่นว่าตนเป็นผู้ที่มีความหมาย ความสำคัญในครอบครัว

3. ความรู้สึกมีคุณค่าในตนเองด้านสังคม หมายถึง ความรู้สึกหรือพฤติกรรมที่บุคคลแสดงออกถึงความเชื่อมั่นในตนเองต่อลักษณะความเป็นอยู่ รายได้ สถานที่อยู่อาศัย บทบาทหน้าที่ และความรับผิดชอบของตนในสังคม ตลอดจนมีความเชื่อมั่นว่าตนได้รับการยอมรับจากสังคม รวมทั้งมีความเท่าเทียมกับผู้อื่น รวมไปถึงการมีปฏิสัมพันธ์กับเพื่อน ความเป็นที่นิยมยกย่อง การยอมรับจากเพื่อนฝูง ตลอดจนมีความเชื่อมั่นว่าตนเป็นผู้ที่เพื่อนฝูงชื่นชมรวมทั้งให้ความไว้วางใจ

ในการศึกษาครั้งนี้ผู้ศึกษาได้เลือกศึกษาความรู้สึกมีคุณค่าในตนเองตามแนวคิดของคูเปอร์สมิธ เนื่องจากแนวคิดนี้เชื่อว่า ความรู้สึกมีคุณค่าในตนเองแม้ว่าจะพัฒนามาตั้งแต่แรกเกิดและความรู้สึกมีคุณค่าในตนเองไม่ได้คงอยู่เช่นนั้นตลอดไป แต่สามารถเปลี่ยนแปลงได้จากประสบการณ์ การมีปฏิสัมพันธ์หรือการสื่อสารจากบุคคลอื่นและสิ่งแวดล้อม

ความสำคัญของความรู้สึกมีคุณค่าในตนเอง

ความรู้สึกมีคุณค่าในตนเองมีความสำคัญอย่างยิ่งต่อมนุษย์ เนื่องจากเป็นความต้องการขั้นพื้นฐานด้านจิตใจที่จะทำให้มนุษย์สามารถดำรงชีวิตอยู่อย่างมีคุณค่า (Walz อ้างใน สุกัญญา พิระวรรณกุล, 2541) และสามารถบอกได้ถึงคุณภาพชีวิต (Taft, 1985) บุคคลที่เห็นคุณค่าในตนเองสูงจะเป็นบุคคลที่มีความสุข ไม่ค่อยเครียดหรือกังวล มีความเชื่อมั่นในตนเอง มองตนในด้านดี ขอมรับตนเองและผู้อื่น ปรับตัวได้ดี มีความสามารถเผชิญโลกอย่างมั่นใจมีความพึงพอใจในชีวิตที่เป็นอยู่ (Coopersmith อ้างใน ชีระ ชัยยุทธชรรยง, 2542) กล้าเปิดเผยตนเองให้ผู้อื่นได้รู้จักโดยไม่รู้สึกลำบากใจ มีความรู้สึกมั่นคงปลอดภัยสูง จึงไม่รู้สึกกระทบกระเทือนต่อการถูกวิพากษ์วิจารณ์จากผู้อื่นโดยง่าย และใช้กลไกในการป้องกันตนเองน้อย (Hamachek, 1978) และสามารถดำเนินชีวิตอย่างมีเหตุผล ขอมรับความแตกต่างระหว่างบุคคลได้ ผู้ที่มีความรู้สึกมีคุณค่าในตนเองสูงมักประสบผลสำเร็จในการดำเนินชีวิตดังใจปรารถนา นอกจากนี้ยังเป็นผู้ที่มีการสื่อสารที่เหมาะสม จึงมักเป็นผู้ที่เริ่มติดต่อสัมพันธ์กับผู้อื่นก่อน เป็นผู้ที่มีสุขภาพจิตดีและมีร่างกายที่แข็งแรงด้วย (Satir, 1991)

คูเปอร์สมิธ (Coopersmith, 1981) กล่าวว่า ความรู้สึกมีคุณค่าในตนเองเป็นสิ่งที่สำคัญที่สุดที่จะก่อให้เกิดพฤติกรรมที่มีประสิทธิภาพ บุคคลจะแสดงระดับความรู้สึกมีคุณค่าในตนเองที่แตกต่างกันออกมารู้ตัวและไม่รู้ตัวทั้งทางลักษณะท่าทางน้ำเสียง คำพูดและพฤติกรรม ซึ่งจะกลายเป็นลักษณะสำคัญของบุคลิกภาพตามมา โดยลักษณะบุคคลที่มีความรู้สึกมีคุณค่าในตนเองสูงจะเป็นบุคคลที่มีความสุข ไม่เครียดหรือวิตกกังวลง่าย มีความเชื่อมั่นในตนเอง มองตนเองว่ามีค่า มีความสามารถ (Schutz, 1987) ดังนั้นหากบุคคลเกิดความเชื่อมั่น เห็นตนเองมีคุณค่า มีความสามารถเพียงพอที่จะกระทำสิ่งต่างๆ ได้ จะส่งผลให้บุคคลมีพฤติกรรมในการควบคุมตนเองได้ และอาจช่วยให้หยุดเสพยาในระยะยาวได้ (อัญชลี ดำรงไชย, 2543)

ดังนั้นจะเห็นได้ว่าความรู้สึกมีคุณค่าในตนเองของแต่ละบุคคลจะเป็นสิ่งผลักดันให้บุคคลนั้นมีความเชื่อมั่นในตนเอง มองตนในด้านดี เห็นคุณค่าในตนเอง ขอมรับตนเองและผู้อื่น ปรับตัวได้ดี มีความสามารถเผชิญโลกอย่างมั่นใจ วัยรุ่นที่ติดสารแอมเฟตามีนในศูนย์บำบัดรักษายาเสพติดเชียงใหม่ เป็นกลุ่มที่ถูกมองว่าด้อยค่า จากสาเหตุต่างๆ เช่นเป็นบุคคลที่มีปัญหาด้านพฤติกรรม ก้าวร้าว ก่อเรื่องทะเลาะวิวาท สร้างปัญหาให้กับครอบครัว สังคม ซึ่งสิ่งต่างเหล่านี้เป็นผลบั่นทอนความรู้สึกมีคุณค่าในตนเองอย่างมาก ผู้ที่เกี่ยวข้องทุกฝ่ายจึงจำเป็นต้องหาแนวทางในการพัฒนาความรู้สึกมีคุณค่าในตนเองของวัยรุ่นที่ติดสารแอมเฟตามีนในศูนย์บำบัดรักษายาเสพติดเชียงใหม่ เพื่อป้องกันปัญหาที่จะตามมาต่อไป

พัฒนาการความรู้สึกรู้สึกมีคุณค่าในตนเอง

ความรู้สึกรู้สึกมีคุณค่าในตนเองมีอิทธิพลต่อการดำเนินชีวิตของบุคคล ดังนั้นการทราบถึงพัฒนาการ และสิ่งที่มีอิทธิพลต่อการพัฒนาความรู้สึกรู้สึกมีคุณค่าในตนเองในแต่ละวัยของช่วงชีวิตจึงเป็นสิ่งสำคัญที่จะนำไปพัฒนาความรู้สึกรู้สึกมีคุณค่าในตนเองต่อไป ซึ่งคูเปอร์สมิธ (Coopersmith, 1984) ได้กล่าวถึงสิ่งที่มีอิทธิพลต่อการพัฒนาความรู้สึกรู้สึกมีคุณค่าในตนเองไว้หลายประการและเมื่อแบ่งตามขั้นตอนของอีริกสัน (Erikson อ้างในสุวนีย์ เกี้ยวกิ่งแก้ว, 2545; สุกัญญา พิระวรรณกุล, 2541) ได้ดังนี้

พัฒนาการขั้นที่ 1 ความไว้วางใจและไม่ไว้วางใจในผู้อื่น (trust-mistrust) เป็นระยะวัยทารกแรกเกิดจนถึงหนึ่งขวบครึ่ง ในขั้นนี้ทารกจะพัฒนาความไว้วางใจผู้อื่นจากการได้รับการตอบสนองความต้องการทั้งทางด้านร่างกายและการให้ความรักความอบอุ่นจากบุคคลรอบข้าง หากบิดามารดาหรือผู้เลี้ยงดูให้ความรัก ความอบอุ่นและความปลอดภัยอย่างเพียงพอ มีความสม่ำเสมอในการเลี้ยงดูแก่ทารก ก็จะทำให้ทารกนั้น เกิดความเชื่อถือนในบิดามารดา และเป็นพื้นฐานก้าวไปสู่การเชื่อถือนในบุคคลอื่นๆ นอกจากนี้ยังทำให้ทารกรู้สึกว่าได้ตนได้รับการยอมรับ ความสนใจเอาใจใส่ดูแลอันเป็นคุณสมบัติพื้นฐานของความรู้สึกรู้สึกมีคุณค่าในตนเอง

พัฒนาการขั้นที่ 2 ความเป็นตัวของตัวเองกับความอายและความสงสัย (autonomy shame-doubt) เริ่มตั้งแต่ 1 ขวบครึ่งถึง 3 ขวบ เป็นระยะที่เด็กเริ่มมีความเป็นตัวของตัวเอง เริ่มเดินได้ ควบคุมการเคลื่อนไหวของตนได้ จึงถูกคาดหวังจากสังคมได้แก่บุคคลในครอบครัวว่าจะสามารถควบคุมการกระทำต่างๆ ได้ อาทิการขับถ่ายเป็นเวลา จึงเป็นระยะที่เด็กต้องปรับตัวกับบทบาทใหม่เพื่อให้ได้รับการยอมรับและต้องการที่จะเป็นที่รักของบุคคลสำคัญรอบข้างรวมทั้งพัฒนาความต้องการในการดูแลตนเองเพื่อให้เกิดการยอมรับตนเองและมีความรู้สึกที่ดีต่อตนเองด้วย ดังนั้นความเข้าใจของบิดามารดาและผู้เลี้ยงดู การปฏิบัติต่อตัวเด็ก แสดงการยอมรับในความสามารถ แสดงความรักความเอาใจใส่โดยการแสดงออกทั้งคำพูดหรือกิริยาท่าทางอย่างเหมาะสม จะทำให้เด็กรู้สึกมั่นคงแน่นอนและปลอดภัย เด็กจะเกิดความสมดุลระหว่างความเป็นตัวของตัวเองกับความละอายไม่แน่ใจ ช่วยพัฒนาความเชื่อมั่นในตนเองของเด็ก ความรู้สึกมีคุณค่าในตนเองก็จะเกิดขึ้น

พัฒนาการขั้นที่ 3 ความคิดริเริ่มและความรู้สึกผิด (initiation-guilt) เริ่มตั้งแต่ 3 ขวบ ถึง 6 ขวบ เป็นระยะที่เด็กเริ่มมีสังคมนอกบ้านกิจกรรมในระยะนี้คือการพัฒนาความคิดริเริ่มสร้างสรรค์ และมีการเลียนแบบบิดาหรือมารดาที่เป็นเพศเดียวกับตน ความสนใจของเด็กจะไม่มุ่งอยู่แต่บิดามารดาเท่านั้น แต่จะสนใจบุคคลอื่นๆ ในครอบครัวด้วย การดูแลเอาใจใส่จากบุคคลใน

พัฒนาการขั้นที่ 4 ระยะการฝึกทักษะทางสังคมและการเกิดปมด้อย (industry-inferiority) เริ่มตั้งแต่ 6 ขวบ ถึง 12 ขวบ เป็นระยะที่เด็กเริ่มก้าวออกสู่สังคมนอกบ้าน เริ่มมีปฏิสัมพันธ์กับบุคคลอื่นๆ นอกเหนือจากบุคคลในครอบครัว ได้แก่ ครู เพื่อนในโรงเรียน เด็กเริ่มเรียนรู้วินัยทางสังคม เรียนรู้ที่จะอยู่กับคนอื่นและต้องปรับตัวกับการอยู่ร่วมกันกับบุคคลอื่นๆ ความรู้สึกมีคุณค่าในตนเองที่เคยยึดไว้กับการยอมรับจากบิดามารดาเพียงอย่างเดียวจึงเริ่มเปลี่ยนไป เด็กจึงมุ่งหวังที่การประสบความสำเร็จในด้านการเรียน การได้รับชัยชนะจากการแข่งขันที่โรงเรียน และสัมพันธภาพที่ดีระหว่างกลุ่มเพื่อน นอกจากนี้การที่ครูเปิดโอกาสให้เด็กเลือกทำกิจกรรมอย่างอิสระโดยไม่ขัดต่อกฎระเบียบที่วางไว้ ให้ความสนใจเอาใจใส่ ช่วยเหลือ ชี้แนะในการแก้ไขปัญหาต่างๆ ของเด็ก จะเป็นการเสริมสร้างความมั่นใจในตนเองและความสามารถในการพึ่งพาตนเอง ซึ่งเป็นการพัฒนาความรู้สึกมีคุณค่าในตนเองต่อไป

พัฒนาการขั้นที่ 5 การพัฒนาเอกลักษณ์แห่งตนและความสับสนในเอกลักษณ์แห่งตน (identity-identity confusion) เริ่มตั้งแต่ 12-20 ปี ซึ่งเป็นระยะพัฒนาการของวัยรุ่นและเป็นวัยที่ทำให้ความสำคัญต่อรู้สึกมีคุณค่าในตนเองของบุคคลสูงกว่าวัยอื่นๆ เป็นระยะที่เด็กเสริมสร้างเอกลักษณ์ในเรื่องเพศชายหญิง ปรับตัวให้เหมาะสมกับบทบาทเพศชายและหญิงที่สังคมคาดหวัง การเปลี่ยนแปลงทางร่างกาย จิตใจ สังคมและอารมณ์ และจากการเปลี่ยนแปลงดังกล่าวทำให้เกิดความคิดหรือมโนภาพที่บุคคลมีต่อตนเองเกิดการเปลี่ยนแปลง วัยรุ่นจึงประสบความสำเร็จในการแสวงหาเอกลักษณ์ของตนเองเพื่อให้เกิดการยอมรับจากบุคคลอื่น รวมทั้งการยอมรับตนเองด้วย ในวัยนี้กลุ่มเพื่อนมีอิทธิพลต่อความรู้สึกมีคุณค่าในตนเองของวัยรุ่นเป็นอย่างมาก การได้รับการยอมรับและเป็นที่นิยมชมชอบจากกลุ่มเพื่อนก็จะมีความรู้สึกมีคุณค่าในตนเองสูง ในทางตรงกันข้าม หากบุคคลอยู่ในสังคมหรือกลุ่มเพื่อนที่ชอบตำหนิหรือเยาะเย้ยอยู่เสมอไม่ได้รับการยอมรับจากกลุ่ม ก็จะเป็นการยากที่บุคคลจะมองตนเองในทางบวก ความรู้สึกมีคุณค่าในตนเองก็จะต่ำลง

พัฒนาการขั้นที่ 6 ความใกล้ชิดผูกพันและความรู้สึกโดดเดี่ยว (intimacy-isolation) เริ่มอายุตั้งแต่ 20-40 ปี ซึ่งเป็นวัยผู้ใหญ่ตอนต้น เป็นวัยที่บุคคลมีวุฒิภาวะเพิ่มขึ้นทำให้บุคคลมองเห็นตนเองได้ชัดเจนยิ่งขึ้น มีการยอมรับตนเองมากขึ้น สามารถรับรู้และเรียนรู้ที่จะเผชิญกับสิ่งที่ตนเองหายไป บุคคลในวัยนี้เริ่มมีความสัมพันธ์ใกล้ชิดกับบุคคลอื่นนอกเหนือจากสมาชิกในครอบครัว เริ่มสร้างครอบครัว จึงต้องมีการปรับตัวกับการสร้างสัมพันธ์ทางเพศกับคู่สมรส นอกจากนี้การ

พัฒนาการขั้นที่ 7 การบำรุงส่งเสริมผู้อื่นและการพะวงเฉพาะตน (generativity-self absorption) เริ่มตั้งแต่อายุ 40–60 ปี เป็นระยะวัยกลางคนซึ่งบุคคลได้มีหน้าที่การงานที่มั่นคง มีฐานะที่มั่นคง บุตรหลานในบ้านเริ่มเติบโต บุคคลในวัยนี้จะพัฒนาความรู้สึกมีคุณค่าในตนเองจากการได้แสดงความเอื้ออาทรต่อบุคคลอื่น โดยการแบ่งปันวัตถุ สิ่งของ ความรู้ ความคิดและความชำนาญต่อบุคคลอื่นและต่อสังคมส่วนรวม ทำให้บุคคลมองเห็นตนเองมีค่ามีความหมายต่อบุคคลอื่น มีการประเมินตนเองไปในทางที่ดี มองว่าตนเองมีความสามารถที่จะประสบความสำเร็จ เกิดความรู้สึกที่ดีต่อตนเองอันเป็นการส่งเสริมความรู้สึกมีคุณค่าในตนเองให้สูงขึ้น

พัฒนาการขั้นที่ 8 ความมั่นคงทางจิตใจและความสิ้นหวัง (integrity-despair) เริ่มตั้งแต่อายุ 60 ปีขึ้นไป เป็นวัยผู้สูงอายุ ความสามารถต่างๆก็ลดน้อยถอยลง เริ่มต้นสูญเสียความสมบูรณ์ของร่างกาย สูญเสียตำแหน่งหน้าที่การงานเนื่องจากการเกษียณอายุงาน เริ่มสูญเสียเพื่อนฝูง บิดามารดา คู่ชีวิตและญาติพี่น้อง (สุวนิชย์ เกียวกิ่งแก้ว, 2545) บุคคลในวัยนี้จำเป็นต้องปรับตัวในการเปลี่ยนแปลงหลายๆอย่าง ความรู้สึกมีคุณค่าในตนเองของผู้สูงอายุขึ้นอยู่กับประสบการณ์ ซึ่งได้พบทั้งความสำเร็จและความล้มเหลวตลอดช่วงชีวิตที่ผ่านมา หากบุคคลสามารถทำใจยอมรับได้ มีความพอใจในชีวิตตน ไม่มีความรู้สึกสูญเสีย ไม่กลัวความตายที่จะเข้ามา ก็จะทำให้บุคคลมีความรู้สึกมีคุณค่าในตนเองในทางบวก ในทางตรงกันข้ามหากบุคคลรู้สึกสูญเสีย ยอมรับไม่ได้ หวาดกลัว ก็จะทำให้บุคคลมีความรู้สึกมีคุณค่าในตนเองต่ำลง บุคคลใกล้ชิดและบุคคลในครอบครัวจึงมีอิทธิพลต่อการพัฒนาความรู้สึกมีคุณค่าในตนเองในวัยผู้สูงอายุ

เนื่องจากวัยรุ่นชายในศูนย์บำบัดรักษายาเสพติดเชียงใหม่ ที่ศึกษาอยู่ในช่วงวัย ตามขั้นที่ 5 ของระดับขั้นตอนพัฒนาการของอีริคสัน ซึ่งเป็นวัยที่ให้ความสำคัญต่อความรู้สึกมีคุณค่าในตนเอง และเป็นวัยที่แสวงหาเอกลักษณ์เกี่ยวกับตนเอง ตัดสินใจโดยอาศัยอุดมคติ ความเชื่อและค่านิยมของตนเอง ผู้มีความสมดุลในขั้นนี้ จะมีความเป็นตัวของตัวเอง เคารพในสิทธิและความคิดของผู้อื่น มีความรู้สึกมีคุณค่าในตนเอง โดยในวัยนี้กลุ่มเพื่อนมีอิทธิพลต่อความรู้สึกมีคุณค่าในตนเองของวัยรุ่นเป็นอย่างมาก การได้รับการยอมรับจากกลุ่มเพื่อนจะส่งผลให้วัยรุ่นมีความรู้สึกมีคุณค่าในตนเองสูง แต่ในทางตรงกันข้าม หากไม่ได้รับการยอมรับจากกลุ่มเพื่อนมีการตำหนิอยู่เสมอ ก็จะเป็นการยากที่บุคคลจะมองเห็นตนเองในทางบวก ความรู้สึกมีคุณค่าในตนเองก็จะต่ำลง

ปัจจัยที่มีอิทธิพลต่อความรู้สึกมีคุณค่าในตนเองของวัยรุ่น

ความรู้สึกมีคุณค่าในตนเองของบุคคลในแต่ละวัยอาจแตกต่างกันไป จากการศึกษาของ คูเปอร์สมิธ (Coopersmith, 1981) พบว่าปัจจัยที่มีอิทธิพลต่อความรู้สึกมีคุณค่าในตนเอง มี 2 ปัจจัยคือ ปัจจัยที่เป็นลักษณะเฉพาะของบุคคลซึ่งเกี่ยวข้องกับความรู้สึกมีคุณค่าในตนเองในด้านต่างๆ และปัจจัยที่เป็นส่วนประกอบภายนอกซึ่งเกี่ยวข้องกับการได้รับความรู้สึกมีคุณค่าในตนเองจากบุคคลอื่น และในวัยรุ่นสามารถอธิบายได้ดังนี้

1. ปัจจัยที่เป็นลักษณะเฉพาะบุคคล หมายถึง ลักษณะเฉพาะของแต่ละบุคคลแต่ละคนที่มีผลทำให้ความรู้สึกมีคุณค่าในตนเองของแต่ละบุคคลแตกต่างกัน ประกอบด้วย

1.1 ลักษณะทางกายภาพ (physical attributes) ลักษณะทางกายภาพของบุคคลมีความสัมพันธ์กับความรู้สึกมีคุณค่าในตนเอง โดยบางลักษณะช่วยให้บุคคลมีความรู้สึกมีคุณค่าในตนเองสูงขึ้น ในวัยรุ่นจะวิตกกังวลเกี่ยวกับการเปลี่ยนแปลงของร่างกายอยู่ตลอดเวลา เช่น รูปร่างหน้าตา จะเอาใจใส่กับรูปร่างหน้าตาของตนเองมากขึ้น สนใจเกี่ยวกับบุคลิกภาพ เพื่อให้เพื่อนชอบและเกิดการยอมรับ ดังนั้นวัยรุ่นที่มีลักษณะทางกายภาพที่ดีจะมีความพึงพอใจ มีความรู้สึกมีคุณค่าในตนเองสูงกว่าวัยรุ่นที่มีลักษณะทางกายภาพที่ด้อย

1.2 ความสามารถทั่วไป สมรรถภาพและผลงาน (general ability, capacity and perfomation) ความสามารถทั่วไป สมรรถภาพและผลงานมีความสัมพันธ์กับความสำเร็จของบุคคล การที่ได้รับผลสำเร็จตามที่ต้องการจะทำให้เกิดความรู้สึกมีคุณค่าในตนเองในทางบวก แต่หากการกระทำล้มเหลวจะเกิดความรู้สึกมีคุณค่าในตนเองในทางลบ ความสำเร็จของบุคคลจะช่วยส่งเสริมให้บุคคลเกิดความรู้สึกมีคุณค่าในตนเอง โดยเป็นตัวขับเคลื่อนถึงความถี่ของการประสบความสำเร็จในสิ่งที่บุคคลกระทำ โดยในวัยรุ่นเป็นวัยที่ต้องการความสำเร็จ ต้องการมีอนาคต เป็นวัยที่อยากรับผิดชอบ อยากพึ่งตนเอง เริ่มสนใจในอาชีพต่างๆ การได้รับผลสำเร็จในสิ่งที่ตนต้องการ เป็นปัจจัยหนึ่งที่ส่งเสริมความรู้สึกมีคุณค่าในตนเองของวัยรุ่น สอดคล้องกับที่ อูมาพร ตรังคสมบัติ (2543) กล่าวว่าวัยรุ่นที่เคยประสบความสำเร็จ มักจะมีความเชื่อมั่นในประสิทธิภาพของตน และมีความรู้สึกมีคุณค่าในตนเองสูงกว่าวัยรุ่นที่ประสบแต่ความล้มเหลว

1.3 ภาวะทางอารมณ์ (affective states) ในวัยรุ่นจะมีภาวะอารมณ์ที่เปลี่ยนแปลงง่าย ก่อนข้างจะรุนแรง เปิดเผย แสดงความรู้สึกชอบและไม่ชอบอย่างรุนแรง มีความเชื่อมั่นในตนเอง บางครั้งมีความรู้สึกอ่อนไหวง่าย หดหู่ วิตกกังวลอยู่ตลอดเวลา ต้องการตัดสินใจและรับผิดชอบตนเอง ภาวะทางอารมณ์เหล่านี้เป็นสิ่งที่สะท้อนให้เห็นถึงคุณค่าในตนเอง ความพอใจ ความเป็นสุข ความวิตกกังวล ซึ่งเกิดจากการมีปฏิสัมพันธ์กับบุคคลอื่น แล้วส่งผลต่อการประเมินตนเอง วัยรุ่นที่

1.4 ค่านิยมส่วนบุคคล (self-values) วัยรุ่นจะประเมินตนเองกับสิ่งที่ตนให้คุณค่า เช่น วัยรุ่นให้ความสำคัญให้คุณค่าความสำเร็จทางด้านการงาน หากวัยรุ่นที่ให้คุณค่าความสำเร็จทางด้านการงาน แต่ประสบความล้มเหลวจะส่งผลให้ความรู้สึกมีคุณค่าในตนเองต่ำลง การที่ให้คุณค่าแก่สิ่งหนึ่งสิ่งใดแล้วมีความสอดคล้องกับค่านิยมของสังคม ความรู้สึกมีคุณค่าในตนเองก็จะสูงขึ้น ในทางตรงกันข้ามถ้าค่านิยมส่วนตัวของเขาไม่สอดคล้องกับค่านิยมของสังคม บุคคลนั้นจะมีความรู้สึกมีคุณค่าในตนเองต่ำลง นอกจากนี้ การที่บุคคลได้มีโอกาสได้แสดงพฤติกรรมที่มีความสอดคล้องกับค่านิยมส่วนตนจะทำให้บุคคลมีความรู้สึกมีคุณค่าในตนเองสูงขึ้น

1.5 ความทะเยอทะยานหรือระดับความมุ่งหวัง (aspiration) การตัดสินใจความรู้สึกมีคุณค่าในตนเองของวัยรุ่นส่วนหนึ่ง เกิดจากการเปรียบเทียบผลการปฏิบัติงานและความสามารถของตนกับระดับเกณฑ์ความสำเร็จที่ตั้งไว้ ทั้งนี้เพราะวัยรุ่นเป็นวัยที่ต้องการความสำเร็จ ต้องการมีอนาคตและความมั่นคงในชีวิต ประสบการณ์การได้รับความสำเร็จในด้านต่างๆ จะนำไปสู่ความมุ่งหวังต่อความสำเร็จในครั้งต่อไป การที่สามารถทำได้ตามเกณฑ์หรือดีกว่าเกณฑ์ที่ตั้งไว้จะนำไปสู่ความรู้สึกมีคุณค่าในตนเอง

2. ปัจจัยที่เป็นส่วนประกอบภายนอก หมายถึง สภาพแวดล้อมภายนอกที่บุคคลมีปฏิสัมพันธ์ด้วย ส่งผลให้มีความรู้สึกมีคุณค่าในตนเองต่างกัน ประกอบด้วย

2.1 ความสัมพันธ์ภายในครอบครัว ในวัยรุ่นการได้รับการยอมรับจากครอบครัว สมาชิกในครอบครัวแสดงออกถึงการเห็นคุณค่าในการกระทำของวัยรุ่น อาจเป็นลักษณะคำพูดหรือสิ่งของ จะช่วยให้วัยรุ่นเห็นคุณค่าของการปฏิบัติในสิ่งที่เหมาะสม รู้สึกมีคุณค่าในตนเองมากขึ้น (จิราภรณ์ ลิ้มนิจสรกุล, 2546) ดังจะเห็นได้จากการศึกษาไกลทางจิต และความรู้สึกมีคุณค่าในตนเองของเยาวชนที่ถูกจับเนื่องจากเสพยาบ้าของ พิชิตพงษ์ อริยะวงศ์ (2545) ที่พบว่ากลุ่มตัวอย่างรู้สึกว่าตนเองไม่เป็นที่ยอมรับในฐานะสมาชิกของครอบครัว บิดามารดาไม่รักตนเอง ไม่ภูมิใจในตนเอง มักถูกเปรียบเทียบในเรื่องความดี ความสามารถในด้านต่างๆ กับพี่น้อง ไม่เคยได้รับคำชมเชยหรือรางวัลเมื่อทำความดี รู้สึกไม่มีคุณค่าในตนเอง เหมือนเผชิญโลกตามลำพัง จึงหันไปเสพยาบ้า สอดคล้องกับการศึกษาของคูเปอร์สมิธ (Coopersmith, 1967) ที่เชื่อว่าลักษณะการอบรมเลี้ยงดูมีความสำคัญต่อการพัฒนาการเห็นคุณค่าในตนเอง โดยวัยรุ่นที่พัฒนาคุณค่าในตนเองสูงจะมาจากครอบครัวที่มีลักษณะคือ มารดาให้การอบรมเลี้ยงดูอย่างสม่ำเสมอ มีความขัดแย้งภายในครอบครัวเพียงเล็กน้อย มีสัมพันธภาพในการที่อบอุ่นใกล้ชิดในการเลี้ยงดูบุตร บิดามารดา

2.2 โรงเรียนและการศึกษา โรงเรียนสามารถจัดสภาพแวดล้อมในการพัฒนาความรู้สึกรู้สึกมีคุณค่าในตนเองของวัยรุ่นต่อจากที่บ้าน การที่ครูเปิดโอกาสให้วัยรุ่นสามารถทำกิจกรรมต่างๆ ได้อย่างอิสระโดยไม่ขัดต่อกฎระเบียบที่วางไว้ การให้ความช่วยเหลือแก่วัยรุ่นในการแก้ปัญหาต่างๆ จะเป็นการส่งเสริมให้วัยรุ่นมีความมั่นใจในตนเอง สามารถพึ่งพาตนเองได้ (Coopersmith, 1984) และจากการศึกษาของกู๊ด (Good, 1970 อ้างในพิสมัย แสนยอด, 2545) พบว่าความสนใจ ความใส่ใจที่ครูมีต่อวัยรุ่นจะสามารถเปลี่ยนแปลงความคิดของวัยรุ่นที่มีต่อตนเองในทางที่ดี ซึ่งมีผลต่อการพัฒนาความรู้สึกรู้สึกมีคุณค่าในตนเอง

2.3 สถานภาพทางสังคม สถานภาพทางสังคมเป็นการเปรียบเทียบกับผู้อื่น โดยพิจารณาจากอาชีพ ตำแหน่งหน้าที่การงาน บทบาททางสังคม สถานะทางสังคม สถานะทางเศรษฐกิจ วงศ์ตระกูล เป็นต้น วัยรุ่นที่มาจากสถานภาพทางสังคมในระดับสูง จะมีความรู้สึกรู้สึกมีคุณค่าในตนเองสูงกว่าวัยรุ่นที่มีสถานภาพทางสังคมในระดับต่ำ และปานกลาง อย่างไรก็ตามจากการศึกษาพบว่า สถานภาพทางสังคมมีความสัมพันธ์กับความรู้สึกรู้สึกมีคุณค่าในตนเองไม่ค่อยเด่นชัดนัก เพราะวัยรุ่นที่มาจากสถานภาพทางสังคมในระดับต่ำ มีทั้งวัยรุ่นที่มีความรู้สึกรู้สึกมีคุณค่าในตนเองสูงและต่ำ ดังที่ คูเปอร์สมิธศึกษาพบว่ายิวเป็นชนกลุ่มน้อยที่มีสถานภาพทางสังคมในระดับต่ำ แต่มีความรู้สึกรู้สึกมีคุณค่าในตนเองสูงกว่าโปแลนด์และคาทอลิก ซึ่งเป็นพวกที่มีสถานภาพทางสังคมในระดับสูง (Coopersmith, 1981)

2.4 สังคมและกลุ่มเพื่อน สังคมของวัยรุ่นจะกว้างขวางขึ้น วัยรุ่นไม่ชอบการรวมกลุ่มกับสมาชิกในครอบครัว ความสัมพันธ์กับพ่อแม่จะเริ่มห่างเหินกันมากขึ้นแต่ความสัมพันธ์กับเพื่อนจะเพิ่มมากขึ้นเรื่อย การที่วัยรุ่นมีปฏิสัมพันธ์กับสังคมและเพื่อนจะช่วยในการพัฒนาความรู้สึกรู้สึกมีคุณค่าในตนเองกล่าวคือ วัยรุ่นจะเรียนรู้ตนเอง ให้คุณค่าตนเองโดยประเมินและเปรียบเทียบกับเพื่อนในเรื่องของทักษะ ความสามารถ และความถนัด หากสิ่งเหล่านี้ได้รับการยอมรับจากเพื่อน วัยรุ่นจะมองว่าตนเองมีคุณค่า (Hamchek, 1995) แต่หากวัยรุ่นไม่ได้รับการยอมรับในกลุ่มเพื่อน จะทำให้คุณค่าในตนเองต่ำลง กลายเป็นคนเงียบขรึม ชอบเก็บตัว และไม่ป็นที่ไว้วางใจของเพื่อน (Rosenberg, 1989 อ้างในนันทิกา อนันชัยพัชฌนา, 2549) สอดคล้องกับที่ อุมพร ตรังคสมบัติ (2543) กล่าวว่าความรู้สึกเป็นส่วนหนึ่งของกลุ่มเป็นสิ่งสำคัญมาก ความรู้สึกรู้สึกมีคุณค่า

สรุปได้ว่า ปัจจัยที่อิทธิพลต่อความรู้สึกมีคุณค่าในตนเองของวัยรุ่นนั้น มีทั้งปัจจัยที่เป็นลักษณะเฉพาะบุคคลและปัจจัยที่เป็นส่วนประกอบภายนอก ซึ่งปัจจัยทั้งสองปัจจัยนั้นสามารถแสดงให้เห็นว่า ความรู้สึกมีคุณค่าในตนเองเป็นสิ่งที่สามารถพัฒนาและเปลี่ยนแปลงได้อย่างต่อเนื่องตลอดชีวิต

การประเมินความรู้สึกมีคุณค่าในตนเอง

ความรู้สึกมีคุณค่าในตนเองเป็นความคิด ความพึงพอใจของบุคคลที่มีต่อตนเองและเป็นการประเมินทัศนคติและการกระทำของสังคมที่มีต่อตนเอง (Maslow, 1970) มีผู้สร้างแบบประเมินความรู้สึกในคุณค่าตนเองไว้หลายแบบ สรุปได้ดังนี้

1. การประเมินความรู้สึกมีคุณค่าในตนเองโดยใช้วิธีรายงานตนเอง (self report) ซึ่งจัดได้ว่าเป็นวิธีที่ให้ข้อมูลถูกต้องมากกว่าวิธีอื่นเพราะไม่มีใครรู้จักตัวเขาเองมากกว่าตัวเอง (Rogers & Allport อ้างในสุกัญญา พิระวรรณกุล, 2541) ด้วยเหตุผลดังกล่าวจึงมีผู้สร้างแบบสำรวจความรู้สึกมีคุณค่าในตนเองโดยใช้วิธีรายงานตนเอง เช่น แบบสำรวจ Self-Esteem Scale ของ (Rosenberg อ้างในพงศ์พันธุ์ ไชยบุญเรือง, 2547) แบบสำรวจ Self-Esteem Inventory ของคูเปอร์สมิธ (Coopersmith, 1984) แบบประเมิน Self-Esteem Self-Evaluation Survey ของฟรีเมอร์แมน (Fremerman อ้างในสมควร จุลอักษร, 2548) ซึ่งการพัฒนาแบบสำรวจความรู้สึกมีคุณค่าในตนเองโดยวิธีรายงานตนเองให้มีมาตรฐานนั้น ผู้สร้างควรกำหนดให้มีสเกลในการจับเท็จ การตอบไม่ตรงกับความจริงไว้ในแบบสำรวจด้วย เพื่อป้องกันไม่ให้ผู้ตอบแบบสำรวจตอบในลักษณะที่จะทำให้ตนเองเป็นที่ยอมรับของบุคคลอื่นๆ ซึ่งจากการทบทวนวรรณกรรมพบว่า แบบสำรวจที่มีสเกลดังกล่าว ได้แก่แบบสำรวจ Self-Esteem Inventory ของคูเปอร์สมิธ (Coopersmith, 1984)

2. การประเมินพฤติกรรมของผู้ถูกวัดโดยบุคคลอื่นนอกจากตนเอง เช่น บิดามารดา ครู และเพื่อน รวมทั้งการประเมินจากนักจิตวิทยาด้วย เพื่อความสอดคล้องกับการรายงานด้วยตนเองพบเฉพาะใน แบบสำรวจ Self-Esteem Inventory ของคูเปอร์สมิธ (Coopersmith, 1984)

ดังนั้นผู้ศึกษาจึงเลือกใช้แบบสำรวจความรู้สึกมีคุณค่าในตนเองของคูเปอร์สมิธ (Coopersmith, 1984) เนื่องจากมีคุณลักษณะที่สมบูรณ์กว่าแบบสำรวจอื่น เพราะมีทั้งการรายงานตนเอง การประเมินพฤติกรรมจากบุคคลอื่น และมีสเกลในการจับเท็จ การตอบไม่ตรงกับความจริง

แนวทางการพัฒนาความรู้สึกมีคุณค่าในตนเอง

ความรู้สึกมีคุณค่าในตนเองสามารถเรียนรู้ได้ สามารถเปลี่ยนแปลงและพัฒนาให้เกิดขึ้นได้จากประสบการณ์ที่บุคคลได้รับ นักจิตวิทยาหลายท่านได้เสนอแนวทางในการพัฒนาความรู้สึกมีคุณค่าในตนเอง ดังนี้

บรูค (Brooks อ้างในจริญญา ชันกฤษณ์, 2543) ได้เสนอแนวทางในการพัฒนาการเห็นคุณค่าในตนเองไว้ดังนี้

1. พัฒนาความรับผิดชอบและการให้ความช่วยเหลือต่อส่วนรวม
2. เปิดโอกาสให้คิดทางเลือกและตัดสินใจแก้ปัญหา
3. ให้การสนับสนุนกำลังใจและให้ข้อมูลย้อนกลับทางบวก
4. เสริมสร้างวินัยในตนเอง โดยการสร้างแนวปฏิบัติและคำนึงถึงผลที่จะเกิดขึ้นตามมา
5. ช่วยให้ผู้บุคคลรู้สึกยอมรับความล้มเหลวหรือความผิดพลาด

ส่วนไวเทิน (Weiten อ้างใน ศรีนวล วิวัฒน์คุณูปการ, 2535) ได้สรุปข้อแนะนำเพื่อช่วยให้บุคคลได้พัฒนาความรู้สึกมีคุณค่าในตนเองเพิ่มมากขึ้นดังต่อไปนี้

1. ตระหนักถึงการควบคุมภาพพจน์ของตนเอง (recognize that you control your self image) คือต้องตระหนักว่าท่านจะต้องควบคุมภาพพจน์ของตนให้ได้ถึงแม้ข้อมูลย้อนกลับจากผู้อื่นจะมีอิทธิพลต่อตัวท่าน แต่ก็ขึ้นอยู่กับตัวท่านว่าจะยอมรับหรือปฏิเสธข้อมูลย้อนกลับเหล่านั้น

2. อย่าให้ผู้อื่นมาเป็นผู้กำหนดมาตรฐานให้กับตัวท่าน (Don't let other set your standard) กล่าวคืออาจมีบุคคลรอบข้างที่คอยบอกให้ท่านทำในสิ่งต่างๆ ดังนั้นควรพิจารณาว่าควรทำในลักษณะใดหรือบางครั้งอาจจำเป็นต้องไม่ใส่ใจ ควรเป็นผู้กำหนดเป้าหมายส่วนตัวของตนเอง และเป็นผู้กำหนดมาตรฐานของตัวเอง ภายหลังจากได้พิจารณาอย่างรอบคอบแล้ว

3. ตระหนักถึงเป้าหมายที่ไม่สอดคล้องกับความเป็นจริง (recognize unrealistic goals) กล่าวคือ การกำหนดเป้าหมายต่างๆ นั้นควรพิจารณาว่าเป้าหมายนั้นสอดคล้องกับความเป็นจริงหรือไม่ หากเป้าหมายที่กำหนดไว้ไม่สอดคล้องกับความเป็นจริง อาจบรรลุวัตถุประสงค์ได้ยาก และส่งผลให้รู้สึกล้มเหลว ผิดหวังและความรู้สึกมีคุณค่าในตนเองลดลงได้

4. การปรับปรุงความคิดทางลบ (modify negative thinking) เนื่องจากผู้ที่มีความรู้สึกมีคุณค่าในตนเองต่ำ มักมีความคิดทางลบ เมื่อประสบความสำเร็จก็จะคิดว่าเป็นเพราะโชคไม่ดี

5. การปรับปรุงตนเอง (work to improve yourself) ควรสำรวจตนเอง หากมีข้อบกพร่องที่แก้ไขได้ก็ควรพยายามปรับปรุงให้ดียิ่งขึ้นอย่างจริงจัง

6. การเข้าหาผู้อื่นด้วยการมองในแง่บวก (approach other with positive outlook) ผู้ที่มีความรู้สึกมีคุณค่าในตนเองต่ำมักจะชอบวิพากษ์วิจารณ์บุคคลอื่น จึงไม่ค่อยมีใครเข้าหา ทำให้เกิดความรู้สึกว่าตนเองถูกปฏิเสธ และทำให้ความรู้สึกมีคุณค่าในตนเองลดลงมากขึ้น การสร้างความรู้สึกมีคุณค่าในตนเองจึงต้องเริ่มจากการเข้าหาผู้อื่นด้วยความรู้สึกที่ดี เกื้อหนุนเขา ก็จะได้รับการปฏิสัมพันธ์ที่ดีตอบแทน และรับการยอมรับจากผู้อื่นมากขึ้น

นอกจากนี้คูเปอร์สมิธ (Coopersmith, 1981; 1984) ได้สรุปปัจจัยที่มีส่วนสนับสนุนในการพัฒนาบุคคลให้มีความรู้สึกมีคุณค่าในตนเองเพิ่มขึ้นไว้ 4 ประการดังนี้

1. การได้รับการยอมรับนับถือ ความสนใจ เอาใจใส่จากบุคคลรอบข้างที่มีความสำคัญในชีวิต ไม่ว่าจะเป็นผู้ปกครอง เพื่อน หรือ ครู ซึ่งจะแสดงออกโดยการให้คำชมเชย การให้คำแนะนำสั่งสอน รวมทั้งการแสดงการกระทำด้วย อาทิ การให้ของรางวัล การจับมือ การแสดงสีหน้าและแววตาเป็นต้น ซึ่งสอดคล้องกับสตรัทท (Stuart.W.G, 2005) ที่แสดงทัศนะว่าความรู้สึกมีคุณค่าในตนเองมีแหล่งกำเนิดมาจาก 2 แหล่งคือ จากการรับรู้ของบุคคลต่อตนเองและจากการแสดงออกหรือบอกเล่าของบุคคลอื่น ว่าตนได้รับความรักความเอาใจใส่จากบุคคลรอบข้าง ความรู้สึกมีคุณค่าในตนเองจะลดลงเมื่อบุคคลรู้สึกว่าตนเองขาดความรักและไม่ได้รับการสนับสนุนจากบุคคลอื่น

2. การประสบความสำเร็จตามเป้าหมาย (history of success) ซึ่งมีผลให้บุคคลเป็นที่รู้จักอย่างแพร่หลาย เป็นที่ยอมรับ และมีผลต่อสถานภาพและตำแหน่งในสังคม มีองค์ประกอบที่ทำให้บุคคลรับรู้ว่าคุณค่าประสบความสำเร็จ 4 ประการ คือ

2.1. มีความสำคัญ (significance) เป็นวิถีทางที่บุคคลรับรู้เกี่ยวกับการได้รับการยอมรับ ความสนใจและความรักจากบุคคลอื่น ซึ่งแสดงออกโดยคำพูดและการกระทำเช่น การกอด การสัมผัส เป็นต้น

2.2. มีความสามารถ (Competence) เป็นแนวทางที่บุคคลได้พิจารณาถึงความมีคุณค่าจากผลของการกระทำที่ได้รับความสำเร็จตามเป้าหมายและความสามารถในการเผชิญกับปัญหาอุปสรรคต่างๆด้วยความมั่นใจ ตลอดจนความสามารถในการปรับตัวได้ดี และใช้ชีวิตอยู่ร่วมกับบุคคลอื่นได้อย่างมีประสิทธิภาพ

2.3. คุณความดี (virtue) เป็นแนวทางที่บุคคลได้กระทำ หรือปฏิบัติตัวอย่างถูกต้อง และเหมาะสมอย่างสอดคล้องกับค่านิยมของวัฒนธรรม สังคม ประเพณี จริยธรรมและศีลธรรม โดยการรับรู้คุณค่าของตนเองตามความเป็นจริง มองโลกในแง่ดี และมีความพึงพอใจในความเป็นอยู่ โดยบิดามารดามีบทบาทสำคัญในการอบรมสั่งสอนแก่บุตรของตน

2.4. ความมีพลังอำนาจในตนเอง (power) บุคคลจะประเมินจากความสามารถที่จะมีอิทธิพลในการควบคุมตนเองและผู้อื่นได้ โดยสามารถที่จะแสดงความคิดเห็นของตนและปกป้องสิทธิของตน ซึ่งการที่บุคคลจะเกิดความรู้สึกมีพลังอำนาจในตนเองได้นั้นขึ้นอยู่กับระดับอายุที่เพิ่มขึ้น และการได้รับความช่วยเหลือจากบิดามารดา การเพิ่มระดับความมีพลังอำนาจในตนเองทำได้โดยการพัฒนาความสมดุลทางสังคมและภาวะผู้นำ เช่น การกล้าแสดงออกถึงความคิดเห็นของตนเอง ความเข้มแข็งและความสามารถในการเปิดเผยตนเอง

3. การได้กระทำในสิ่งที่สอดคล้องกับค่านิยมและความปรารถนาของตน โดยทั่วไป บุคคลจะให้คุณค่ากับสิ่งต่างๆแตกต่างกัน และเมื่อให้คุณค่ากับสิ่งใดแล้วจะเชื่อว่าสิ่งนั้นเป็นมาตรฐานสำหรับตัดสินคุณค่าของตนเองและมุ่งมั่นที่จะทำให้ประสบความสำเร็จตามแนวทางนั้น ซึ่งความแตกต่างของค่านิยมและความปรารถนาของบุคคลขึ้นอยู่กับที่ได้รับจากบิดามารดาหรือบุคคลที่มีความสำคัญในชีวิต การที่บุคคลสามารถกระทำตามค่านิยมและความปรารถนาของตนมีความสัมพันธ์กับความรู้สึกมีคุณค่าในตนเองอย่างยิ่ง เนื่องจากเป็นข้อบ่งชี้ว่าบุคคลนั้นเป็นผู้ที่สามารถประสบความสำเร็จตามเป้าหมาย

4. การปกป้องความรู้สึกมีคุณค่าในตนเองที่มีอยู่ โดยการลดความสนใจที่จะทำให้ความสำนึกในคุณค่าตนเองต่ำลง เช่น การไม่สนใจคำวิจารณ์ของคนอื่น แต่ให้การตระหนักต่อการวิจารณ์หรือการตัดสินของผู้อื่นอย่างมีวิจารณญาณ รวมถึงการลดความคาดหวังที่มีต่อตนเองให้เหมาะสมกับความเป็นจริง

จากการทบทวนวรรณกรรมพบว่า มีผู้ศึกษาแนวทางในการพัฒนาความรู้สึกมีคุณค่าในตนเอง ด้วยเทคนิควิธีการหลายอย่าง เช่น การใช้กระบวนการกลุ่มร่วมกับการฝึกปฏิบัติตามแนวคิดทฤษฎีต่างๆ อาทิ บังอร สุปรีดา (2546) ได้ศึกษาผลการปรึกษาเชิงจิตวิทยาแบบกลุ่มตามแนวคิดพิจารณาความเป็นจริงที่มีต่อการเห็นคุณค่าในตนเองและพฤติกรรม的自我ดูแลตนเองด้านสุขภาพจิตของผู้เสพยาเสพติดแอมเฟตามีน ในศูนย์บำบัดรักษาเสพยาเสพติดเชียงใหม่ จำนวน 14 คน ผลการวิจัยพบว่าคะแนนเฉลี่ยการเห็นคุณค่าในตนเอง และพฤติกรรม的自我ดูแลตนเองด้านสุขภาพจิตของผู้เสพยาบ้ากลุ่มทดลองสูงกว่ากลุ่มควบคุมอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ .01 อัญชลี ดำรงไชยธรรม (2543) ได้ศึกษาผลของการฝึกกิจกรรมกลุ่มที่มีต่อการเห็นคุณค่าในตนเอง ทักษะการแก้ปัญหา การตัดสินใจและการปฏิเสธของวัยรุ่นชายที่เข้ารับการบำบัดรักษาการเสพยาเสพติดแอมเฟตามีน

นอกจากนี้ยังมีการใช้การพัฒนาทักษะการสื่อสารระหว่างบุคคลในการพัฒนาความรู้สึกมีคุณค่าในตนเองอีกด้วย ดังที่สุกัญญา พิระวรรณกุล (2541) ได้การศึกษาผลของโปรแกรมฝึกทักษะการสื่อสารระหว่างบุคคลต่อสำนึกในคุณค่าตนเองของวัยรุ่นชายในสถานสงเคราะห์ โดยใช้แนวคิดทักษะการสื่อสารระหว่างบุคคลที่มีประสิทธิภาพของเดวิตโต (Devito, 1995) เป็นเนื้อหาในการฝึก ประกอบด้วย 5 ทักษะการสื่อสารที่มีประสิทธิภาพ คือ การติดต่อสื่อสารในทางบวก (positiveness) ความเสมอภาคในการติดต่อสื่อสาร (equality) การเข้าใจความคิดและความรู้สึกตามผู้อื่นรับรู้ (empathy) การสนับสนุนเกื้อกูลคู่สนทนา (supportiveness) และการเปิดเผยตนเอง (openness) พบว่า กลุ่มทดลองมีคะแนนความรู้สึกมีคุณค่าในตนเองสูงกว่าก่อนเข้ารับการฝึกตามโปรแกรมอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติ ที่ระดับ .05

การพัฒนาความรู้สึกมีคุณค่าในตนเองนั้นจะต้องทำให้บุคคลมีความเชื่อมั่นในตนเอง มองตนเองว่ามีค่า มีความสามารถ มีพฤติกรรมและการปรับตัวในสังคมที่ดี ได้รับการยอมรับจากกลุ่ม โดยองค์ประกอบเหล่านี้จะช่วยพัฒนาความรู้สึกมีคุณค่าในตนเองให้เพิ่มสูงขึ้นได้ ซึ่งวิธีการพัฒนาความรู้สึกมีคุณค่าในตนเองนั้นสามารถกระทำได้หลายวิธีตามที่กล่าวมาข้างต้น สำหรับการศึกษาครั้งนี้ ผู้ศึกษามีความต้องการพัฒนาความรู้สึกมีคุณค่าในตนเองของวัยรุ่นที่ติดสารแอมเฟตามีนในศูนย์บำบัดรักษาเสพติดเชียงใหม่ ที่คิดว่าตนเองไม่มีคุณค่าจากการติดสารเสพติด และปัญหาการสร้างสัมพันธภาพกับบุคคลอื่นที่ไม่เหมาะสม ซึ่งแสดงออกในด้านพฤติกรรม เช่น ทะเลาะวิวาท ชกต่อย เป็นการแสดงซึ่งการไม่ยอมรับ ไม่เชื่อถือ ทำให้วัยรุ่นขาดความมั่นใจ ทำลายภาพลักษณ์ของตนเอง ความรู้สึกมีคุณค่าในตนเองจึงลดลง การใช้โปรแกรมฝึกทักษะการสื่อสารระหว่างบุคคลจะช่วยส่งเสริมให้วัยรุ่นเกิดการเรียนรู้และฝึกฝนทักษะการสื่อสารอย่างถูกวิธี สามารถพัฒนาทักษะการสื่อสารระหว่างบุคคลได้ ซึ่งการมีการสื่อสารที่มีประสิทธิภาพจะช่วยให้เกิดการพัฒนาสัมพันธภาพที่ดีงามและมั่นคงระหว่างบุคคล โดยเฉพาะอย่างยิ่งจะช่วยพัฒนาความรู้สึกมีคุณค่าในตนเองและผู้อื่นอีกด้วย (Deetz & Stevenson, 1986 อ้างในสุกัญญา พิระวรรณกุล, 2541)

ความรู้สึกมีคุณค่าในตนเองของวัยรุ่นที่ติดสารแอมเฟตามีน

ความรู้สึกมีคุณค่าในตนเองเป็นสิ่งที่ได้รับการพัฒนาด้านจิตใจมาตั้งแต่เด็ก การได้รับการดูแลเอาใจใส่ของบิดา มารดาที่มีต่อบุตร รวมถึงสถานการณ์สิ่งแวดล้อมรอบตัวล้วนมีส่วนในการพัฒนาความรู้สึกมีคุณค่าในตนเอง หากบุคคลมีการดำเนินชีวิตในทางที่ดีประสบความสำเร็จก็จะมีความรู้สึกมีคุณค่าในตนเองสูง แต่ถ้าหากดำเนินชีวิตไปในทางตรงข้าม มีความรู้สึกไร้ค่า ไม่มีความหมายก็จะเป็นหนทางนำไปสู่พฤติกรรมที่ก่อให้เกิดปัญหาได้ เช่น ปัญหาการใช้สารเสพติด (ชนิกรรดา ไทยสังคม, 2545) ดังการศึกษาของดิเอลแมน และคนอื่นๆ (Dielman et al., 1987) ที่ศึกษาในประเทศสหรัฐอเมริกาพบว่าความรู้สึกมีคุณค่าในตนเอง มีความสัมพันธ์ทางลบกับการใช้สารเสพติด และได้แสดงข้อคิดเห็นว่าสาเหตุที่คนติดสารเสพติดเนื่องจากขาดความมั่นใจในตนเอง ต้องพึ่งพิงผู้อื่นอยู่เสมอ บุคคลดังกล่าวจึงมีแนวโน้มที่จะใช้สารเสพติดได้ง่าย เกิดความรู้สึกว่าตนเองไร้ค่า (Emery et al., 1993; Wagner, 1984) หากเสพในปริมาณมาก ผลของสารแอมเฟตามีนจะทำให้เกิดอาการซึมเศร้า เกิดความรู้สึกมีคุณค่าในตนเองต่ำและนำไปสู่การฆ่าตัวตายได้ (สมภพ เรื่องตระกูล, 2543; สรายุทธ บุญชัยพานิชย์วัฒนา, 2540) จากการทบทวนวรรณกรรม ริชเชอร์และคณะ (Richter et al., 1991) พบว่าวัยรุ่นที่เข้าเสพยาเสพติดจะความรู้สึกมีคุณค่าในตนเองต่ำซึ่งมีความสัมพันธ์กับการกลับไปเสพยาเสพติดซ้ำ ซึ่งสอดคล้องกับการศึกษาในประเทศไทย ของรัฐพล อินทรวิชัย (2540) ได้ศึกษาชีวิตของผู้เสพยาแอมเฟตามีน ปัจจัยที่เกี่ยวข้องกับการเกิดพฤติกรรมการเสพยาแอมเฟตามีนโดยพบว่าก่อนเสพยาแอมเฟตามีนมีความพึงพอใจกับชีวิต แต่หลังจากเสพยาจนติดแล้วจะเสียใจกับพฤติกรรมของตนเอง รู้สึกตนเองไม่มีคุณค่า ขาดเป้าหมายในการดำเนินชีวิต และการศึกษาของ ก. สีนศักดิ์ สุวรรณโชติ (2542) ที่ศึกษาสภาพจิตใจและสภาพสังคมของผู้ป่วยรายใหม่ที่เข้ารับการรักษาที่โรงพยาบาลธัญญารักษ์ จำนวน 350 คน พบว่า ปัจจัยที่สัมพันธ์กับการเสพยาคือความรู้สึกด้อยค่าในตนเอง รวมถึงการศึกษา ของอรัญญา แพ้จ้อย (2544) ได้ศึกษาหาความสัมพันธ์ของการเห็นคุณค่าในตนเอง การปฏิบัติหน้าที่ของครอบครัวอิทธิพลของกลุ่มเพื่อน และการปรับตัวทางจิตสังคมของวัยรุ่นชายที่ได้รับการบำบัดรักษาการติดสารเสพติด ผลการศึกษาพบว่าวัยรุ่นชายที่ได้รับการบำบัดรักษาการติดสารเสพติดมีคะแนนเฉลี่ยของการเห็นคุณค่าในตนเอง การปฏิบัติหน้าที่ของครอบครัว อิทธิพลของกลุ่มเพื่อน และการปรับตัวทางจิตสังคมอยู่ในระดับปานกลาง จึงกล่าวได้ว่า การเห็นคุณค่าในตนเองมีความสัมพันธ์กับการปฏิบัติหน้าที่ของครอบครัว อิทธิพลของกลุ่มเพื่อน และการปรับตัวทางจิตสังคมของวัยรุ่นชายที่ได้รับการบำบัดรักษาการติดสารเสพติด

การสื่อสารระหว่างบุคคล

ความหมายของการสื่อสารระหว่างบุคคล

การสื่อสาร หรือ การสื่อความหมาย (Communication) เป็นคำที่มีรากศัพท์มาจากภาษาละตินว่า “communis” หมายถึง “พร้อมกัน” หรือ “ร่วมกัน” (common) หมายความว่า เมื่อมีการสื่อสารระหว่างกันเกิดขึ้น คนเราพยายามที่จะสร้าง “ความพร้อมกันหรือความร่วมกัน” ทางด้านความคิด เรื่องราว เหตุการณ์ ทัศนคติ ฯลฯ กับบุคคลที่เรากำลังสื่อสารด้วยนั้น ดังนั้น การสื่อสารจึงหมายถึงการถ่ายทอดเรื่องราวการแลกเปลี่ยนความคิดเห็น การแสดงออกของความคิดและความรู้สึก ตลอดจนไปถึง “ระบบเพื่อการติดต่อสื่อสารข้อมูลซึ่งกันและกัน” (Webster’s Dictionary 1978: 98)

เดวิตโต (Devito, 1995) ได้ให้คำจำกัดความว่า คือ กระบวนการรับส่งข่าวสารระหว่างคนสองคน ที่มีสัมพันธภาพซึ่งกันและกันอย่างมีสติ เช่น พ่อ แม่และลูก นายจ้าง-ลูกจ้าง มีการแลกเปลี่ยนข้อมูลข่าวสาร ความคิดและความรู้สึกซึ่งกันและกันโดยไม่จำกัดเฉพาะการพูดหรือการเขียนเท่านั้น แต่รวมไปถึงการแสดงลักษณะท่าทาง อากัปกิริยาที่บุคคลแสดงออกด้วย

ไมเออร์และไมเออร์ (Myers & Myers ในจิตาภา สุขพลา, 2545) กล่าวว่า การสื่อสารระหว่างบุคคลคือการสื่อสารที่มีการถ่ายทอดมีความต่อเนื่อง มีการคาดการณ์ มีความซับซ้อนและไม่หยุดนิ่งเพื่อแลกเปลี่ยนความหมายให้บรรลุวัตถุประสงค์ อันจะทำให้เกิดประสิทธิภาพในการดำเนินชีวิตมากขึ้น

จิตาภา สุขพลา (2548) กล่าวว่า การสื่อสารระหว่างบุคคลคือ การสื่อสารของบุคคลอย่างน้อย 2 คน ที่มีความสัมพันธ์ต่อกัน เพื่อถ่ายทอดความรู้ ความคิด ความรู้สึก ทั้งในรูปวัจนภาษา และอวัจนภาษาโดยปรากฏตัวต่อหน้ากัน มีการแลกเปลี่ยนบทบาทในการเป็นผู้รับและส่งสาร ทำให้เกิดการสื่อสารแบบสองทาง ทั้งนี้เพื่อให้เกิดความเข้าใจต่อความหมายร่วมกันทั้งสองฝ่าย

สรุปได้ว่าการสื่อสารระหว่างบุคคลหมายถึง กระบวนการของการถ่ายทอดข่าวสารจากบุคคลฝ่ายหนึ่งซึ่งเรียกว่า ผู้ส่งสาร ไปยังบุคคลอีกฝ่ายหนึ่งซึ่งเรียกว่า ผู้รับสาร โดยผ่านช่องทางการสื่อสาร เป็นการถ่ายทอดความรู้ ความคิด ความรู้สึก ทั้งในรูปวัจนภาษา และอวัจนภาษา ในการศึกษาครั้งนี้ใช้แนวคิดการสื่อสารระหว่างบุคคลของเดวิตโต (Devito, 1995) เนื่องจากเป็นแนวคิดการสื่อสารระหว่างบุคคลที่มีการแลกเปลี่ยนข้อมูลข่าวสารครอบคลุม ความคิดและความรู้สึกซึ่งกันและกันโดยไม่จำกัดเฉพาะการพูดหรือการเขียนเท่านั้น แต่รวมไปถึงการแสดงลักษณะท่าทาง อากัปกิริยาที่บุคคลแสดงออกด้วย

วัตถุประสงค์ในการสื่อสารระหว่างบุคคลตามแนวคิดของเดวิต (Devito, 1995)

การสื่อสารระหว่างบุคคลมีความสำคัญและจำเป็นอย่างยิ่งในชีวิตประจำวัน เนื่องจากมนุษย์ล้วนต้องการความรักความเข้าใจจากบุคคลอื่น เพื่อเสริมสร้างความรู้สึกมั่นคงปลอดภัยทางจิตใจ รับรู้ว่ามีคนเข้าใจทำให้ชีวิตมีคุณค่า มีกำลังใจที่จะดำรงชีวิตต่อไปได้ การสื่อสารระหว่างบุคคลทำให้มนุษย์เกิดความเข้าใจซึ่งกันและกัน ในอดีตมนุษย์มีการสื่อสารเพื่อการอยู่รอดจากความหิวโหย เหน็บหนาว เพื่อเลียนแบบภาษาและบุคลิกภาพจากบุคคลรอบข้าง เพื่อให้ได้รับการยอมรับและมีอิทธิพลเหนือผู้อื่น เพื่อให้ได้ความรักความเข้าใจ รวมทั้งเพื่อการสืบเผ่าพันธุ์ (จิตาภา สุขพลำ, 2545) ซึ่งเดวิต (Devito อ้างในสุกัญญา พิระวรรณกุล, 2541; จิตาภา สุขพลำ, 2545) ได้กล่าวถึงวัตถุประสงค์ของการสื่อสารระหว่างบุคคลโดยทั่วไปว่ามีอยู่ 5 ประการ สรุปได้ดังนี้

1. เพื่อให้บุคคลได้เข้าใจตนเองและเข้าใจโลกภายนอก (To Learn) การสื่อสารระหว่างบุคคลช่วยเปิดโอกาสให้คนกล่าวถึงความคิดเห็นและความรู้สึกของตน เกี่ยวกับสิ่งที่ตนเองชอบและไม่ชอบ สิ่งที่น่าสนใจ สิ่งที่มีคุณค่าสำหรับตน ตลอดจนความคิดและพฤติกรรมของตนเอง ซึ่งการที่บุคคลได้พูดคุยเรื่องของตนเองกับคนอื่น เท่ากับเป็นการได้ดูภาพสะท้อนของตนเองจากการได้ข้อมูลย้อนกลับจากบุคคลเหล่านั้น และทำให้เกิดการให้ข้อมูลย้อนกลับต่อตนเองด้วย (self-feedback) ซึ่งจะทำให้บุคคลได้ทราบความจริงเกี่ยวกับตนเองทั้งในแง่บวกและแง่ลบ

2. เพื่อสร้างสัมพันธภาพ เป็นส่วนหนึ่งของการสร้างแรงจูงใจ เพื่อให้บรรลุผลและคงไว้ซึ่งความสัมพันธ์ใกล้ชิดกับบุคคลอื่น บุคคลต้องการความรัก และต้องการที่จะรักผู้อื่นด้วย สามารถแลกเปลี่ยนความรู้สึกกันได้ มีความสุขมากขึ้นและทำให้มีความรู้สึกในทางบวกต่อตนเอง

3. เพื่อจูงใจให้ผู้อื่นทำตามความต้องการของตน การสื่อสารมีอิทธิพลช่วยโน้มน้าวใจให้บุคคลอื่นกระทำสิ่งใดสิ่งหนึ่งที่บุคคลต้องการหรือเห็นด้วยกับความคิดและความเชื่อของตนเอง ทำให้บุคคลเกิดการปรับเปลี่ยนพฤติกรรม เพราะสิ่งที่ได้เรียนรู้จากตนเองและจากบุคคลอื่นทำให้แต่ละคนเห็นข้อดีและข้อบกพร่อง รวมทั้งเกิดการเรียนรู้ว่าผลกระทบจากพฤติกรรมบางอย่างของตนทำให้เกิดผลร้ายได้ในภายหลัง จึงนำไปสู่การปรับปรุงแก้ไขพฤติกรรมไปในทางที่ดีต่อไป

4. เพื่อความบันเทิง การพูดคุยสนทนากับเพื่อนสนิทในเรื่องตลกขบขันหรือพูดคุยถึงกิจกรรมในวันหยุด ทำให้บุคคลรู้สึกพึงพอใจมีความสุข ช่วยผ่อนคลายความเครียดได้เป็นอย่างดี ซึ่งถือว่าเป็นวัตถุประสงค์ที่สำคัญอย่างหนึ่งในการสื่อสารระหว่างบุคคล

5. เพื่อเป็นการช่วยเหลือ ในการให้คำปรึกษาแนะนำแนวทางในการแก้ปัญหา เป็นการให้ความช่วยเหลือโดยการมีปฏิสัมพันธ์ระหว่างบุคคล ซึ่งต้องอาศัยทักษะการสื่อสารที่ดีจึงจะทำให้ประสบความสำเร็จในการให้ความช่วยเหลือผู้อื่น

องค์ประกอบในการสื่อสารระหว่างบุคคล

เดวิต (Devito, 1995) กล่าวถึงองค์ประกอบของการสื่อสารระหว่างบุคคลไว้ 9 องค์ประกอบคือ

1. ผู้ส่งและผู้รับข่าวสาร (source-receiver) การสื่อสารระหว่างบุคคลต้องประกอบด้วยบุคคลอย่างน้อย 2 คน คือผู้ทำหน้าที่ส่งสารกับเป็นผู้รับสาร โดยแต่ละคนมีการสลับบทบาททำหน้าที่ส่งสารและรับสาร
2. การส่งและรับข่าวสาร (encoding-decoding) การส่งข่าวสารหมายถึงกระบวนการส่งความคิดและความรู้สึกของเราออกมาในรูปคลื่นเสียงแล้วเป็นคำพูด ข้อเขียนหรือการแสดงท่าทางเป็นรหัสที่เข้าใจตรงกันลงในกระดาดเพื่อสื่อความหมายให้อีกบุคคลหนึ่งและการรับข่าวสารคือกระบวนการรับความหมายจากคลื่นเสียงที่เราได้ยินการแปลรหัสจากกระดาดหรืออากัปกิริยาที่บุคคลอื่นแสดงออกแล้วรับรู้เป็นความคิดหรือความรู้สึก (Devito, 1995; Verderber&Verderber, 2001)
3. ความสามารถในการสื่อสาร (competence) เช่น มีความสามารถในการพูดการเรียบเรียงเรื่องราวให้เข้าใจง่าย เลือกใช้ถ้อยคำได้เหมาะสม แสดงอากัปกิริยาสอดคล้องพองามรวมทั้งมีความสามารถในการฟัง จับประเด็นได้ถูกต้อง เข้าใจหรือรู้เรื่องราวที่สื่อสารกันและเข้าใจในสัญลักษณ์ต่างๆ ที่สื่อออกมาทางอากัปกิริยาท่าทาง (จิตาภา สุขพลำ, 2548) ซึ่งความสามารถในการสื่อสารเกิดจากการเรียนรู้ โดยการสังเกต การฝึกปฏิบัติ ซึ่งมีความแตกต่างกันไปในแต่ละบุคคล ซึ่งความสามารถในการสื่อสารระหว่างบุคคลมีส่วนช่วยในการคงสภาพของสัมพันธภาพระหว่างบุคคล รวมทั้งการสร้างสัมพันธภาพระหว่างเพื่อนหรือสัมพันธภาพกับบุคคลที่เรารักให้ดีขึ้น ดังนั้นการพัฒนาความสามารถในการสื่อสารระหว่างบุคคลจะช่วยให้บุคคลเพิ่มความสามารถในการสื่อสารให้กับตนเอง ทำให้มีทางเลือกในการปฏิสัมพันธ์หรือสื่อสารเพื่อที่จะบ่งบอกถึงความเป็นตัวของตัวเองได้มากขึ้น นอกจากนี้ ความสามารถในการสื่อสารยังมีความเฉพาะเจาะจงในแต่ละวัฒนธรรม การสื่อสารที่มีประสิทธิภาพในวัฒนธรรมหนึ่งอาจไม่มีประสิทธิภาพในอีกวัฒนธรรมหนึ่งก็ได้ (Devito, 1995)

4. ข่าวสาร (message) ข่าวสารในการสื่อสารระหว่างบุคคลหมายถึง เนื้อหาสาระ ความคิด ความรู้สึก ซึ่งอาจจะเป็นภาษา เป็นสัญลักษณ์ หรือสัญญาณต่างๆ ที่สื่อความหมายเป็นที่เข้าใจกันได้ (จิตาภา สุขพลำ, 2548) ซึ่งมีทั้งสารที่เป็นวัจนสารคือคำพูดที่ใช้ในการสื่อสารและอวัจนสารที่พบกันมากในกระบวนการสื่อสารระหว่างบุคคล คือ การมองเห็น พักหน้า การยิ้ม (จาระไน แกโกศล, 2535) หรือแม้แต่เสื้อผ้าที่สวมใส่ก็สามารถสื่อสารลักษณะของบุคคลได้ไม่น้อยกว่าคำพูด (สุกัญญา พิระวรรณกุล, 2541)

5. ช่องทางการสื่อสาร (Channel) คือช่องทางที่นำพาข่าวสารจากผู้ส่งสารไปยังผู้รับสารในแต่ละครั้งข่าวสารจะถูกส่งผ่านทางประสาทสัมผัส วัจนสารจะถูกส่งถึงผู้รับโดยผ่านทางคลื่นเสียง หรือตัวอักษร และอวัจนสาร อาจส่งไปทางการแสดงสีหน้า การเคลื่อนไหว (Verderber & Verderber, 2001) สอดคล้องกับชีเรอ (Scherer อ้างในจิตาภา สุขพลำ, 2545) ได้กล่าวว่าช่องทางการสื่อสารเพื่อส่งผ่านข่าวสารมี 6 ประการคือ 1) การรับเสียง (Auditive หรือ Vocal Channel) ได้แก่การพูด การเปล่งวาจา 2) การรับภาพ (Visual channel) ได้แก่การแสดงออกทางสีหน้า แววตา การเคลื่อนไหว และระยะห่างระหว่างบุคคล 3) การรับสัมผัส (Tactile channel) ได้แก่ การแตะ การกระทุ้ง กระตุก 4) การรับกลิ่น (Olfactory channel) ได้แก่การสูดดม การได้กลิ่น 5) การรับอุณหภูมิ (Thermal channel) ได้แก่ ความรู้สึกแฉะ ร้อน ชื้นหนาว 6) การรับรส (Gustation channel) ได้แก่ ความรู้สึกในรสต่างๆ (Taste)

6. สิ่งรบกวนการสื่อสาร (noise) หมายถึงทุกสิ่งๆ ที่รบกวนการส่งและรับข่าวสาร สามารถอยู่ทั้งภายในและภายนอกตัวบุคคลในการมีปฏิสัมพันธ์ซึ่งกันและกัน แบ่งออกเป็น 3 ชนิดคือ

6.1 สิ่งรบกวนทางกายภาพ (physical noise) ได้แก่ แสงสว่าง เสียงรบกวนต่างๆ อาทิ เครื่องยนต์หรืออุปกรณ์การสื่อสารที่ไม่มีประสิทธิภาพซึ่งจะทำให้การรับหรือส่งข่าวสารได้ไม่ชัดเจนหรือมีความผิดพลาดเกิดขึ้น (Verderber & Verderber, 2001)

6.2 สิ่งรบกวนภายใน (internal noise) ได้แก่สิ่งๆ ที่รบกวนความคิดและความรู้สึกในกระบวนการสื่อสาร เช่น ขณะที่บุคคลกำลังเหม่อลอยหรือฝันกลางวันในขณะที่กำลังมีคนกำลังพยายามบอกเล่าบางสิ่งบางอย่างอยู่ อาจทำให้ได้รับข้อมูลบิดเบือนไป (Verderber & Verderber, 2001) นอกจากนี้ความลำเอียงของผู้รับหรือผู้ส่งข่าวสารในเรื่องนั้นๆ ก็เป็นสิ่งที่รบกวนภายในเช่นกัน (สุกัญญา พิระวรรณกุล, 2541)

6.3 ความแตกต่างในด้านภาษาและการให้ความหมายของคำ (semantic noise) เป็นความแตกต่างระหว่างผู้รับและผู้ส่งสาร เช่น การพูดคนละภาษา วัยที่แตกต่างกัน หรือการใช้ศัพท์เทคนิคที่ซับซ้อน ทำให้ความเข้าใจในความหมายนั้นๆ ต่างกัน ทำให้การสื่อสารระหว่างบุคคลไม่ประสบความสำเร็จ (Devito, 1995; Verderber & Verderber, 2001)

7. สิ่งแวดล้อมและบริบท (context) สามารถแบ่งเป็น

7.1 สิ่งแวดล้อมทางกายภาพ (physical dimension) ซึ่งเป็นสภาพแวดล้อมที่เป็นรูปธรรม สามารถสัมผัสได้ เช่น สภาพแวดล้อมอาทิ อุณหภูมิ แสง เสียง ระยะห่างระหว่างบุคคลที่สื่อสารกัน การจัดที่นั่ง และ ช่วงเวลาของวัน (Verderber & Verderber, 2001) รวมทั้งสถานที่ต่างๆ ที่มีการสื่อสารเกิดขึ้น เช่น ห้องนอน ที่ทำงาน สวนสาธารณะ เป็นต้น (สุกัญญา พิระวรรณกุล, 2541)

7.2 สิ่งแวดล้อมทางวัฒนธรรม (cultural dimension) เป็นสิ่งที่บุคคลได้รับการปลูกฝังหรือถ่ายทอดจากบุคคลรุ่นก่อน เช่น กฎเกณฑ์ ความเชื่อ ทักษะคติ บรรทัดฐานทางสังคม ซึ่งเป็นสิ่งที่กำหนดแบบแผนพฤติกรรมของคนในสังคมนั้นๆ

7.3 สิ่งแวดล้อมทางสังคมและบุคคล (social-psychological dimension)

8. ผลของการสื่อสาร (effect) การสื่อสารทุกๆการสื่อสารย่อมมีผลกระทบต่อทั้งบุคคลและสิ่งแวดล้อม (สุกัญญา พิระวรรณกุล, 2541) ผลของการสื่อสารระหว่างบุคคลอาจเป็นในรูปของการเพิกเฉย ปฏิเสธ หรือการตอบรับข่าวสาร ซึ่งอาจเป็นได้ทั้งปฏิกิริยาด้านกายภาพ เช่น เมื่อเมื่อบุคคลถูกตำหนิด้วยถ้อยคำรุนแรง ก็อาจเดินหนีเพราะไม่ต้องการมีเรื่องถกเถียง ส่วนด้านจิตใจหรือด้านอารมณ์ เช่น เมื่อถูกผู้อื่นตำหนิแล้วรู้สึกโกรธ (จาระไน แกโกศล, 2535)

9. จริยธรรมในการสื่อสาร (ethics) การสื่อสารของบุคคลมีความเกี่ยวข้องกับจริยธรรมที่บุคคลยึดถือรวมทั้งปรัชญาชีวิตของแต่ละบุคคลซึ่งมีความแตกต่างกัน เป็นสิ่งที่ทำให้บุคคลตัดสินใจที่จะเลือกที่จะกระทำสิ่งใดสิ่งหนึ่งในการสื่อสารระหว่างบุคคล (Devito, 1995)

การพัฒนาการสื่อสารระหว่างบุคคล

จากการศึกษาเอกสารที่เกี่ยวข้องกับการพัฒนาทักษะการสื่อสารระหว่างบุคคลอย่างมีประสิทธิภาพตามแนวนุชนิยม ของเดวิต (Devito, 1995) ประกอบด้วย 5 องค์ประกอบที่สำคัญดังนี้

1. การติดต่อสื่อสารในทางบวก (positiveness) หมายถึงการมีทัศนคติในทางที่ดีต่อตนเองและผู้อื่น มีความพอใจและภูมิใจในตนเองอย่างเหมาะสมและมีความชื่นชมยินดีต่อผู้อื่นอย่างจริงใจ กระทำโดย

1.1 การมีทัศนคติในทางบวก (attitude positiveness) ทั้งต่อตนเองและผู้อื่น และมีทัศนคติทางบวกต่อสถานการณ์ที่สนทนา โดยปราศจากการประหม่นและตัดสินใจ ซึ่งจะช่วยให้เกิดการมองในทางบวก รวมทั้งการรับรู้ข้อมูลและมีการตอบสนองหรือการให้ข้อมูลย้อนกลับทางบวกในการสื่อสารระหว่างกัน

1.2 การแสดงความชื่นชมต่อผู้อื่น (compliment) การยกย่องชมเชยเป็นรางวัลทางสังคมและเป็นการเสริมแรงทางบวก บุคคลที่ได้รับการยกย่องชมเชยจะรู้สึกว่ามีผู้ให้ความสำคัญในการเป็นบุคคลของตน ทำให้บุคคลรู้สึกต่อตนเองว่าตนมีความสำคัญ มีคุณค่าต่อบุคคลอื่น อันจะมีผลต่อสัมพันธภาพระหว่างบุคคล

2. ความเสมอภาคในการติดต่อสื่อสาร (equality) เป็นการสร้างบรรยากาศแห่งความเสมอภาคในการสื่อสารระหว่างบุคคล ทั้งการใช้คำพูดและกิริยาท่าทางที่ไม่แสดงความเหนือหรือด้อยกว่าอีกฝ่าย แต่เป็นการให้ความเท่าเทียมกันในการสนทนา จะทำให้การสื่อสารระหว่างบุคคลเป็นไปอย่างมีประสิทธิภาพ

3. การเข้าใจความคิดและความรู้สึกตามที่ผู้อื่นรับรู้ (empathy) หมายถึงการเข้าใจความรู้สึกของผู้อื่นหรือผู้ที่เราสื่อสารด้วย มีความรู้สึกร่วมในประสบการณ์ที่ผู้อื่นได้รับ เข้าใจว่าเขามีความรู้สึกอย่างไร เดวิดได้เสนอแนวทางเพื่อพัฒนาไว้ดังนี้

3.1 การเข้าถึงความเข้าใจในความคิดและความรู้สึกของผู้อื่น (achieving empathy) โดยการหลีกเลี่ยงการตัดสินหรือประเมินพฤติกรรมอื่นว่า ดี-เลว ถูก-ผิด พยายามเรียนรู้ความต้องการ ความสามารถ ประสบการณ์และอารมณ์ของผู้อื่นให้มากที่สุด ทำความเข้าใจในความคิด ความรู้สึกและเหตุผลในการกระทำของบุคคลอื่น มีมุมมองร่วมกับบุคคลอื่นในเหตุการณ์หรือสถานการณ์ต่างๆ

3.2 การสื่อแสดงความเข้าใจในความรู้สึกของคู่สนทนา (communicating empathy) ประกอบด้วย การแสดงความเข้าใจโดยไม่ใช้คำพูด (non-verbal empathy) หมายถึงการแสดงออกทางสีหน้า (facial expression) ท่าทาง (gesture) การประสานสายตา (eye contact) การแสดงออกซึ่งความเอาใจใส่ (attention body posture and physical closeness) และ การสัมผัส (use touch) รวมทั้งการสื่อแสดงความเข้าใจโดยใช้คำพูด (verbal empathy) หมายถึง การกล่าวแสดงความเข้าใจในความรู้สึกของคู่สนทนา การเปิดเผยความรู้สึกที่แท้จริงที่มีต่อคู่สนทนา

4. การสนับสนุนเกื้อกูลต่อคู่สนทนา (supportiveness) เป็นการยอมรับความคิดเห็น ความรู้สึกของผู้อื่น มีความเข้าใจและเห็นใจผู้อื่น ยอมรับความคิดเห็นที่ขัดแย้งกับตนได้ กระทำได้โดย

4.1 การบรรยายในสิ่งที่เกิดขึ้นมากกว่าการประเมิน (descriptiveness) เป็นการบรรยายความรู้สึกและสถานการณ์ที่แท้จริง เป็นการสนทนาแบบสนับสนุนช่วยเหลือมากกว่าการตัดสิน ซึ่งจะทำให้บุคคลที่สื่อสารด้วยไม่รู้สึกว่าตนถูกคุกคามและไม่เกิดการสื่อสารที่มีการปกป้องตนเองซึ่งเป็นสิ่งกีดขวางการสื่อสารที่มีประสิทธิภาพ

4.2 การเปิดใจกว้างมากกว่าการไม่ยืดหยุ่น (provisionalism) เป็นการเปิดใจยอมรับความคิดเห็นอื่นๆ ที่ขัดแย้งกับความคิดของตน ยอมรับฟังข้อแนะนำหรือวิพากษ์วิจารณ์โดยไม่

5. การเปิดเผยตนเอง (openness) หมายถึงความสามารถของบุคคลที่จะพูดอย่างตรงตามความเป็นจริงในเรื่องของตนเองอย่างเต็มที่ กล้าแสดงความคิดเห็นในเรื่องที่ตนกำลังสื่อสารอยู่ เมื่อฝึกบ่อยขึ้นจะช่วยเพาะอุปนิสัยเปิดเผยความรู้สึกมากขึ้น การเปิดเผยตนเองทำให้สามารถทำความเข้าใจกับบุคคลอื่นได้ดีขึ้นและผู้อื่นก็รู้จักเราได้มากขึ้นเช่นกัน ทำให้มีความคุ้นเคยมากขึ้น

การสื่อสารระหว่างบุคคลต่อความรู้สึกมีคุณค่าในตนเอง

ความรู้สึกมีคุณค่าในตนเองเป็นสิ่งสำคัญในการดำเนินชีวิตของบุคคล เป็นพลังให้บุคคลสามารถฟันฝ่าอุปสรรคไปสู่การมีชีวิตอยู่อย่างเชื่อมั่นและภาคภูมิใจในตนเอง (Constantinople อ้างใน ชยากร ลิ้มประเสริฐ, 2536) โดยเฉพาะในวัยรุ่นซึ่งเป็นวัยแห่งการเรียนรู้ อยากลองอยากเห็น หากวัยรุ่นคนใดมีความรู้สึกมีคุณค่าในตนเองลดต่ำลง จะเกิดพฤติกรรมเสี่ยง เช่น ปัญหาการใช้สารเสพติด (อุมพร ตรังคสมบัติ, 2543) และในช่วงวัยรุ่นการมีสัมพันธภาพระหว่างบุคคลอื่นเป็นอีกปัจจัยหนึ่งที่มีผลต่อความรู้สึกมีคุณค่าในตนเอง (สุกัญญา พิระวรรณกุล, 2541) ดังที่คูเปอร์สมิธ (Coopersmith, 1984) ให้ทัศนะว่าบุคคลจะเรียนรู้ความรู้สึกมีคุณค่าในตนเองผ่านกระบวนการสื่อสารระหว่างบุคคลและปฏิกิริยาตอบสนองต่อบุคคลรอบข้างเป็นพื้นฐาน บุคคลที่มีความรู้สึกมีคุณค่าในตนเองต่ำจะไม่สามารถสร้างสัมพันธภาพที่ดีกับบุคคลอื่นได้ สอดคล้องกับ คูลีย์ (Cooley, 1992 city in Devito, 1995) ที่กล่าวว่า บุคคลจะมองเห็นภาพของตนโดยการสะท้อนผ่านการสื่อสารจากบุคคลอื่น โดยคำพูดและพฤติกรรมที่บุคคลอื่นแสดงต่อตน โดยเฉพาะการสะท้อนจากบุคคลที่มีความสำคัญต่อตนเอง เช่นเดียวกับไมเยอร์และไมเยอร์ (Myers&Myers, 1985) ที่กล่าวว่า การเปลี่ยนแปลงอัตมโนทัศน์ของบุคคลจะเกิดขึ้นผ่านกระบวนการสื่อสารระหว่างบุคคล เพราะบุคคลจะเรียนรู้ภาพพจน์เกี่ยวกับตนเองเมื่อมีการบอกเล่าจากบุคคลอื่น บุคคลจะมองว่าตนเองดีหรือเลวขึ้นอยู่กับ การแปลความหมายของพฤติกรรม และการตอบสนองต่อพฤติกรรมที่เขาได้รับจากบุคคลที่แวดล้อมตัวเขา ซึ่งการตอบสนองในทางบวกที่มีการสื่อถึงการสนับสนุนและให้กำลังใจจะก่อให้เกิดการพัฒนาความรู้สึกมีคุณค่าในตนเองได้ มีผลงานวิจัยที่แสดงให้เห็นว่า การสื่อสารมีผลต่อการพัฒนาความรู้สึกมีคุณค่าในตนเอง เช่น การศึกษาของคูเปอร์สมิธ (Coopersmith, 1981) พบว่าการแสดงการยอมรับของบิดามารดาที่มีต่อเด็กสามารถทำให้ความรู้สึกมีคุณค่าในตนเองของเด็กเพิ่มขึ้นได้ และแม้แต่การสื่อสารทางลบภายในครอบครัว ก็สามารถทำลายภาพลักษณ์ที่บุคคลมีต่อตนเอง ซึ่งทำให้ ความรู้สึกมีคุณค่าใน



วัยรุ่นที่ติดสารแอมเฟตามีนในศูนย์บำบัดรักษายาเสพติดเชียงใหม่ มีความรู้สึกต่อตนเองในด้านลบ เพราะการติดสารเสพติดจัดเป็นพฤติกรรมที่ต่อต้านสังคม สังคมรังเกียจ จึงมักแยกตัวออกจากสังคม มีความรู้สึกว่าคุณค่าตนเองเป็นคนไม่ดี ขาดความภูมิใจในตนเอง รู้สึกไม่มีคุณค่าในตนเอง (ธงชัย อุ่นเอกลาภ, 2541) และอยู่ในช่วงวัยที่มีพัฒนาการทางด้านอารมณ์ค่อนข้างจะรุนแรง เปลี่ยนแปลงง่าย เปิดเผย แสดงความรู้สึกชอบและไม่ชอบอย่างรุนแรง ไม่ยอมใครง่ายๆ มักเกิดเรื่องทะเลาะวิวาทกันบ่อยครั้ง เนื่องจากไม่สามารถสร้างสัมพันธภาพที่ดีกับบุคคลอื่นได้ ส่งผลต่อความรู้สึกมีคุณค่าในตนเองลดลง และเมื่อวัยรุ่นกลุ่มนี้มาอยู่รวมกันปฏิสัมพันธ์ระหว่างบุคคลจะช่วยในการพัฒนาความรู้สึกมีคุณค่าในตนเองกล่าวคือ วัยรุ่นจะเรียนรู้ตนเอง ให้คุณค่าตนเองโดยประเมินและเปรียบเทียบตนเองกับบุคคลอื่นในเรื่องของทักษะ ความสามารถและความถนัด หากสิ่งเหล่านี้ได้รับการยอมรับวัยรุ่นจะมองว่าตนเองมีคุณค่า (Hamchek, 1995) ซึ่งการได้รับการยอมรับจากบุคคลรอบข้าง จะแสดงออกทางปฏิสัมพันธ์หรือการสื่อสารระหว่างกัน โดยเฉพาะการสื่อสารที่มีการให้ข้อมูลย้อนกลับในทางบวก (positive feedback) จะมีผลทำให้ระดับความรู้สึกมีคุณค่าในตนเองเพิ่มมากขึ้น (Coopersmith, 1984) การใช้โปรแกรมฝึกทักษะการสื่อสารระหว่างบุคคลต่อความรู้สึกมีคุณค่าในตนเองตามแนวคิดทักษะการสื่อสารที่มีประสิทธิภาพ 5 องค์ประกอบของเดวิโต (Devito, 1995) ประกอบด้วย

1. การติดต่อสื่อสารในทางบวก วัยรุ่นที่ติดสารแอมเฟตามีนมักมีความคิดใน ทางลบ ทั้งต่อตนเองและผู้อื่น (พร้อมพันธ์์ คู่มนตร, 2546) การติดต่อสื่อสารจึงเป็นไปในทางลบ สัมพันธภาพระหว่างบุคคลอื่นไม่ดี เกิดปัญหาความขัดแย้ง ทะเลาะวิวาท ส่งผลต่อความรู้สึกมีคุณค่าในตนเองลดลง เมื่อวัยรุ่นมีทักษะการติดต่อสื่อสารในทางบวกกับบุคคลอื่นแล้ว จะทำให้บุคคลที่สนทนาด้วยเกิดความพึงพอใจ เกิดสัมพันธภาพที่ดีต่อกัน เกิดความรักความเข้าใจซึ่งกันและกัน มีการตอบสนองหรือให้ข้อมูลย้อนกลับในทางบวก ส่งเสริมความรู้สึกมีคุณค่าในตนเอง

2. ความเสมอภาคในการติดต่อสื่อสาร วัยรุ่นที่ติดสารแอมเฟตามีนมักถูกสังคมรังเกียจ ไม่ได้รับความเสมอภาคและการยอมรับในสังคม (ธงชัย อุ่นเอกลาภ, 2541)มีการแสดงออกทั้งการใช้คำพูดและกิริยาท่าทางที่แสดงความเหนือกว่าจากบุคคลในสังคม ทำให้รู้สึกว่าคุณค่าเป็นภาระของสังคม การสร้างบรรยากาศแห่งความเสมอภาคในการสื่อสารระหว่างบุคคล อาจช่วยส่งเสริมความรู้สึกมีคุณค่าในตนเองได้ คือมีการเคารพให้เกียรติความเป็นบุคคลต่อกัน ไม่ใช่คำพูดที่ดูหมิ่นหรือแสดงความเหนือกว่าบุคคลอื่น การสื่อสารเป็นไปในลักษณะที่ตรงไปตรงมา การสื่อสารระหว่างกันจึงมีประสิทธิภาพ มีการให้ข้อมูลย้อนกลับในทางบวก ส่งเสริมสัมพันธภาพที่ดีระหว่างกัน ทำให้ความรู้สึกมีคุณค่าในตนเองเพิ่มขึ้น (Davito, 1995)

3. การเข้าใจในความคิดและความรู้สึกตามที่คุณอื่นรับรู้ วัยรุ่นที่ติดสารแอมเฟตามีนจะมีความรู้สึกต่อตนเองในด้านลบ ไม่ไว้วางใจบุคคลอื่น จึงมักแยกตัวออกจากสังคม ขาดความภูมิใจในตนเอง รู้สึกไม่มีคุณค่าในตนเอง (ธงชัย อุ่นเอกลาภ, 2541) การเข้าใจในความคิดและความรู้สึกตามที่คุณอื่นรับรู้เป็นทักษะอย่างหนึ่งแสดงถึงความเข้าใจในความรู้สึกต่อกัน จะทำให้เกิดความรู้สึกมีคุณค่า มีคนเข้าใจเห็นใจกัน ความเป็นพวกเดียวกัน และมีความไว้วางใจที่จะบอกเล่าถึงความคิดและความรู้สึกที่แท้จริงของแต่ละฝ่ายโดยไม่ต้องปกปิด บิดเบือนหรือแสร้งสร้าง การสื่อสารจะตรงไปตรงมาทำให้กระบวนการสื่อสารระหว่างบุคคลเป็นไปอย่างมีประสิทธิภาพ

4. การสนับสนุนเกื้อกูลคู่สนทนา วัยรุ่นที่ติดสารแอมเฟตามีนเป็นระยะเวลานานจะเกิดการเปลี่ยนแปลงทางด้านจิตใจ หงุดหงิด โมโหง่าย ก้าวร้าว มีพฤติกรรมรุนแรง (National Institute on Drug Abuse [NIDA], 1996) เมื่อบุคคลเหล่านี้อยู่รวมกันมักเกิดปัญหาการสร้างสัมพันธภาพ การสื่อสารระหว่างกันไปในทางลบ เกิดความขัดแย้ง และอาจส่งผลให้ความรู้สึกมีคุณค่าในตนเองลดลง เมื่อส่งเสริมให้วัยรุ่นมีทักษะในการสนับสนุนเกื้อกูลคู่สนทนาแล้วจะทำให้การสนทนาเป็นไปอย่างราบรื่น ไม่ก่อให้เกิดความขัดแย้งระหว่างกัน ไม่ทำให้ผู้ที่สนทนาารู้สึกว่าถูกคุกคาม จึงกล้าแสดงความคิดเห็นและความรู้สึกที่แท้จริงของตนอย่างตรงไปตรงมาโดยไม่ต้องใช้กลไกการป้องกันตนเอง เป็นการเอื้ออำนวยให้การสื่อสารระหว่างบุคคลเป็นไปอย่างมีประสิทธิภาพ (Davito, 1995; 1996) และวัยรุ่นสามารถแสดงออกต่อกันอย่างเหมาะสม ซึ่งพบว่าการฝึกทักษะการ

5. การเปิดเผยตนเอง การคิดสารแอมเฟตามีนทำให้วัยรุ่นมีความรู้สึกว่าตนเองเป็นคนไม่ดี สังคมไม่ยอมรับ จึงปิดกั้นตนเองจากสิ่งแวดล้อมภายนอก ไม่กล้าเปิดเผยตนเอง ไม่ไว้วางใจ ทำให้แยกตัวออกจากสังคม (พร้อมพันธ์ คุ่มเนตร, 2546) ขาดความเชื่อมั่นในตนเอง ทำให้ความรู้สึกมีคุณค่าในตนเองลดลง การเปิดเผยตนเองอาจจะทำให้บุคคลได้มองเห็นภาพของตนเอง ได้รู้จักและเข้าใจตนเอง รวมถึงเมื่อบุคคลได้รับข้อมูลย้อนกลับจากบุคคลอื่นก็จะทำให้บุคคลรู้จักตนเองโดยผ่านมุมมองของบุคคลอื่นมากขึ้น และเมื่อบุคคลมีการเปิดเผยตนเองต่อกันมากเท่าใดก็จะรู้จักและเข้าใจตนเองและบุคคลอื่นมากยิ่งขึ้น เข้าใจถึงความคิดความรู้สึก ทักษะของบุคคลที่สนทนาคด้วย ได้ทราบถึงความหมายที่แท้จริงในสิ่งที่บุคคลสื่อออกมา เกิดความรู้สึกปลอดภัยในการสนทนา เกิดความไว้วางใจต่อกัน ส่งเสริมความรู้สึกมีคุณค่าในตนเอง

ทั้ง 5 องค์ประกอบใช้กระบวนการกลุ่มเป็นขั้นตอนในการฝึก ซึ่งผลที่ได้จะเป็นการเพิ่มความรู้ความสามารถและทักษะในการสื่อสารระหว่างบุคคลของวัยรุ่นชายที่ติดสาร แอมเฟตามีน ในศูนย์บำบัดรักษาเสพติดเชิงใหม่ ร่วมกับการได้รับประสบการณ์ในการปฏิสัมพันธ์ระหว่างบุคคลจากการใช้กระบวนการกลุ่มในการฝึกทักษะ จะทำให้วัยรุ่นชายเหล่านี้สามารถเลือกรูปแบบการสื่อสารระหว่างบุคคลที่จะก่อให้เกิดสัมพันธภาพที่ดีกับบุคคลอื่น และเกิดการให้ข้อมูลย้อนกลับในทางบวก อันจะนำไปสู่การเพิ่มระดับความรู้สึกมีคุณค่าในตนเองในที่สุด

โปรแกรมฝึกทักษะการสื่อสารระหว่างบุคคล

ในการศึกษาครั้งนี้ผู้ศึกษาใช้โปรแกรมฝึกทักษะการสื่อสารระหว่างบุคคล ซึ่งสุกัญญา พิระวรรณกุล พัฒนามาจากแนวคิดทักษะการสื่อสารระหว่างบุคคลที่มีประสิทธิภาพของ เดวิตโต (Devito, 1995) เป็นเนื้อหาในการฝึก โครงสร้างการดำเนินการฝึกตามโปรแกรม โดยกำหนดให้เป็นกลุ่มปิด ใช้ระยะเวลาในการฝึก 6 สัปดาห์ สัปดาห์ละ 2 ครั้ง ครั้งละ 60 – 90 นาที รวมจำนวนครั้งในการฝึก 12 ครั้ง ประกอบด้วย 5 ทักษะการสื่อสารที่มีประสิทธิภาพ โดยแบ่งขั้นตอนการฝึกเป็น 4 ระยะ ดังนี้

ระยะที่ 1 การเตรียมการฝึก เป็นการเตรียมโปรแกรมการฝึกทักษะการสื่อสารระหว่างบุคคลและเลือกกลุ่มตัวอย่าง

ระยะที่ 2 การเริ่มต้นการฝึก เป็นการสร้างสัมพันธภาพทั่วไป ใช้เวลาในการฝึก 1 ครั้ง เป็นโปรแกรมการฝึกครั้งที่ 1 มีวัตถุประสงค์เพื่อสร้างสัมพันธภาพระหว่างสมาชิกในกลุ่มและผู้นำกลุ่ม เพื่อให้สมาชิกเข้าใจกติกาและจุดมุ่งหมายในการเข้าร่วมกลุ่มฝึกทักษะการสื่อสารระหว่างบุคคล

ระยะที่ 3 การดำเนินการฝึกทักษะการสื่อสารระหว่างบุคคล โดยใช้กระบวนการกลุ่ม ประกอบด้วย 5 ทักษะการสื่อสารที่มีประสิทธิภาพ โดยฝึกครั้งละ 1 ทักษะ รวมเวลาในการฝึก 10 ครั้ง คือ

1. การติดต่อสื่อสารในทางบวก (positiveness) ประกอบด้วย

โปรแกรมการฝึกครั้งที่ 2 กิจกรรมมองส่วนดีมีประโยชน์ วัตถุประสงค์เพื่อให้ผู้รับการฝึกมีทัศนคติในทางบวกต่อตนเองและผู้อื่น โดยให้สมาชิกเขียนส่วนที่ดีของตนเอง และส่วนที่ดีของสมาชิกในกลุ่มให้ได้มากที่สุด แล้วเปรียบเทียบความดีที่ตนเองเขียนกับความดีของตนเองที่เพื่อนสมาชิกเขียนให้ว่าตรงกันมากน้อยเพียงใด และให้อภิปรายความรู้สึกที่ได้เขียนความดีของตนเองและของเพื่อนว่ามีความยากหรือง่ายแตกต่างกันหรือไม่ เพียงใดรวมทั้งให้บอกความรู้สึกเมื่อได้อ่านความดีที่เพื่อนเขียนให้ตนเองและบอกความสำคัญของการมองส่วนดีต่อการสนทนาพูดคุยกับบุคคลอื่น

โปรแกรมการฝึกครั้งที่ 3 กิจกรรมเขามีดีเราต้องชื่นชม วัตถุประสงค์เพื่อให้ผู้รับการฝึกมีทักษะในการแสดงความชื่นชมผู้อื่นอย่างจริงใจและ เพื่อให้ผู้รับการฝึกมีทักษะในการตอบสนองต่อการได้รับการแสดงความชื่นชมจากบุคคลอื่น โดยให้สมาชิกได้ฝึกกล่าวชื่นชมอย่างจริงใจ และกล่าวคำขอบคุณต่อการแสดงความชื่นชมจากบุคคลอื่นได้อย่างเหมาะสม และอภิปรายถึงความรู้สึกของการเป็นผู้ให้และผู้รับคำชมเชยว่าเป็นอย่างไรแตกต่างกัน หรือไม่มีความยากลำบากในการมองหาส่วนดีที่จะนำมากล่าวชมเชยต่อผู้อื่นหรือไม่

2. ความเสมอภาคในการติดต่อสื่อสาร (equality) ประกอบด้วย

โปรแกรมการฝึกครั้งที่ 4 กิจกรรมสองเราเท่ากัน มีวัตถุประสงค์เพื่อให้ผู้รับการฝึกตระหนักถึงความสำคัญของบรรยากาศที่มีความเสมอภาคในการสนทนา โดยให้สมาชิกแสดงบทบาทสมมติการสื่อสารในรูปแบบของบรรยากาศที่มีความเสมอภาค และไม่เสมอภาคในการสนทนา แล้วพิจารณาความรู้สึกของตนเองในรูปแบบการสื่อสารทั้ง 2 ลักษณะ ว่าการสื่อสารในลักษณะใดที่ทำให้รู้สึกสบายใจมากที่สุด เพราะเหตุใด และถ้าให้เลือกจะเลือกการสื่อสารแบบใด จากนั้นให้สมาชิกร่วมกันอภิปรายถึงความสำคัญและลักษณะของคำพูดและกริยาท่าทางที่สร้างบรรยากาศที่แสดงเสมอภาคในการสนทนา

โปรแกรมการฝึกครั้งที่ 5 กิจกรรมจะบอกอย่างไรดีนะ มีวัตถุประสงค์เพื่อให้ผู้รับการฝึกเรียนรู้รูปแบบการสื่อสารในบรรยากาศที่สร้างความเสมอภาคในการสนทนาได้ และสามารถ

3. การเข้าใจความคิดและความรู้สึกตามที่ผู้อื่นรับรู้ (empathy) ประกอบด้วย

โปรแกรมการฝึกครั้งที่ 6 กิจกรรม รู้ไหมใครดีที่สุด วัตถุประสงค์เพื่อให้ผู้รับการฝึกตระหนักถึงความสำคัญของการแสดงความเข้าใจผู้อื่น โดยการแสดงการยอมรับและหลีกเลี่ยงการประเมินผู้อื่นต่อการสื่อสารระหว่างบุคคล เกิดการเรียนรู้ความต้องการ ความสามารถ ประสบการณ์ และอารมณ์ของบุคคลและเพื่อให้ผู้รับการฝึกมีประสบการณ์ทางอารมณ์ เพื่อเรียนรู้ความเข้าใจ ความคิด และความรู้สึกของผู้อื่น โดยให้สมาชิกเรียนรู้และอธิบายผลของประสบการณ์ ค่านิยม และสิ่งแวดล้อมที่มีต่อความรู้สึกนึกคิดและพฤติกรรมของบุคคลและสามารถบอกความสำคัญของการยอมรับฟังความคิดเห็นของกันและกันต่อการทำงานเป็นทีม โดยให้สมาชิกพิจารณาจัดอันดับเพื่อนที่ตนเองเห็นว่ามีความดีที่สุดในอันดับรองลงมาเป็นลำดับ จากตัวละครในเอกสาร เหตุการณ์ สมมติที่ผู้นำกลุ่มกำหนดให้ แล้วจึงแบ่งกลุ่มเพื่อสรุปความคิดเห็น ของกลุ่มในการจัดอันดับความดีของเพื่อนดังกล่าว และให้ตัวแทนกลุ่มออกมารายงานผลงานของกลุ่มรวมทั้งวิธีการทำงานของกลุ่มด้วย

โปรแกรมการฝึกครั้งที่ 7 กิจกรรม ฐานะว่าคิดอะไรอยู่ วัตถุประสงค์เพื่อให้ผู้รับการฝึกตระหนักถึงความสำคัญของการแสดงความเข้าใจความคิดและความรู้สึกของกลุ่มสนทนาและ เพื่อให้ผู้รับการฝึกมีทักษะในการกล่าวแสดงความเข้าใจความคิด และความรู้สึกของกลุ่มสนทนาและการแสดงความเข้าใจโดยไม่ใช้คำพูดโดยให้สมาชิกบอกความสำคัญของการแสดงความเข้าใจในความคิดและความรู้สึกของกลุ่มสนทนาและให้สมาชิกกล่าวประโยคแสดงความเข้าใจต่อกลุ่มสนทนา และการแสดงความเข้าใจด้วยการแสดงออกทางกิริยาท่าทาง โดยผู้นำกลุ่มยกตัวอย่างประโยคแล้ว ให้สมาชิกกลุ่มพิจารณาความรู้สึกของบุคคลที่กล่าวประโยคดังกล่าวว่ามีความรู้สึกเช่นไร จากนั้นจึงให้แบ่งกลุ่มย่อยเพื่ออภิปรายแสดงความคิดเห็นเกี่ยวกับความสำคัญของการแสดงความเข้าใจในความคิดและความรู้สึกของบุคคลอื่นต่อการสื่อสารระหว่างบุคคลและให้แสดงบทบาทสมมติ การเข้าใจในความคิดและความรู้สึกของกลุ่มสนทนาด้วยการพูดและการแสดงกิริยาท่าทางในสถานการณ์ที่ผู้นำกลุ่มกำหนดให้

4. การสนับสนุนเกื้อกูลคู่สนทนา (supportiveness) ประกอบด้วย

โปรแกรมการฝึกครั้งที่ 8 กิจกรรมจะบอกอย่างไรดีว่าคิดอะไรอยู่ วัตถุประสงค์ เพื่อให้ผู้รับการฝึกตระหนักถึงความสำคัญของการสร้างบรรยากาศที่สนับสนุนเกื้อกูลต่อคู่สนทนาและเพื่อให้ผู้รับการฝึกมีทักษะในการบอกความคิดและความรู้สึกของตนเองโดยไม่แสดงการประเมินหรือสั่งสอนคู่สนทนา โดยให้สมาชิกบอกความสำคัญของการสร้างบรรยากาศที่สนับสนุนเกื้อกูลต่อคู่สนทนาและฝึกทักษะการบอกความคิดและความรู้สึกของตนเองโดยไม่แสดงการประเมินหรือสั่งสอนคู่สนทนา โดยให้สมาชิกบอกความคิดและความรู้สึกของตนเองต่อบทสนทนาของตัวละครสถานการณ์สมมติ แล้วร่วมกันพิจารณาประโยคที่บอกความคิดและความรู้สึกต่อบทสนทนาของตัวละครดังกล่าวว่าเป็นประโยคที่ไม่แสดงการประเมินหรือสั่งสอนหรือไม่ และประโยคที่ไม่ใช่ควรเปลี่ยนแปลงอย่างไร

โปรแกรมการฝึกครั้งที่ 9 กิจกรรมจะบอกอย่างไรเมื่อไม่เห็นด้วย มีวัตถุประสงค์ เพื่อให้ผู้รับการฝึกมีทักษะในการแสดงความคิดเห็นของตนเองอย่างเป็นกลางและเพื่อให้ผู้รับการฝึกยอมรับและเคารพในความคิดและเหตุผลของบุคคลอื่น โดยให้สมาชิกบอกความสำคัญของการแสดงความคิดเห็นของตนเองอย่างเป็นกลางและเปิดใจยอมรับความคิดเห็นของบุคคลและรับฟังความคิดเห็นที่ขัดแย้งได้โดยไม่แสดงความไม่พอใจ โดยผู้นำกลุ่มกระตุ้นให้สมาชิกร่วมกันอภิปรายทบทวนการสร้างบรรยากาศที่สนับสนุนเกื้อกูลคู่สนทนา โดยการแสดงความคิดและแสดงความรู้สึกของตนเองโดยไม่ประเมินหรือตัดสินคู่สนทนาจากการฝึกครั้งที่ 8 และยกตัวอย่างเพิ่มเติมลักษณะของการแสดงความคิดเห็นของตนเองอย่างเป็นกลางและยอมรับฟังความคิดเห็นของบุคคลอื่นจากสถานการณ์สมมติเดิม

5. การเปิดเผยตนเอง (openness) ประกอบด้วย

โปรแกรมการฝึกครั้งที่ 10 กิจกรรมจับคือใคร วัตถุประสงค์ เพื่อให้ผู้รับการฝึกได้สำรวจตนเองและรู้จักตนเองและเพื่อให้ผู้รับการฝึกได้แลกเปลี่ยนความคิดเห็น ความรู้สึกและให้ข้อมูลย้อนกลับซึ่งกันและกันอย่างเหมาะสมโดยให้สมาชิกจินตนาการเปรียบเทียบตนเองกับสัญลักษณ์ต่าง ๆ เช่น ต้นไม้ ดอกไม้ สัตว์หรือสิ่งของ และให้เปิดเผยสัญลักษณ์ของตนเองต่อกลุ่ม พร้อมทั้งอธิบายเหตุผลเกี่ยวกับสัญลักษณ์นั้นๆ เพื่อให้สมาชิกได้เปิดเผยความรู้สึก ทศนคติ ค่านิยม และความคิดเห็นที่มีต่อตนเองโดยผ่านสัญลักษณ์

โปรแกรมการฝึกครั้งที่ 11 กิจกรรมจะบอกให้แน่ใจว่าคิดอะไรอยู่ วัตถุประสงค์ เพื่อให้ผู้รับการฝึกมีทักษะในการแสดงการรับผิชอบต่อการเปิดเผยความคิดและความรู้สึกของตนเองต่อผู้อื่นโดยให้สมาชิกบอกความคิดและความรู้สึกของตนเองที่มีต่อเพื่อนสมาชิกภายในกลุ่ม โดยให้สมาชิกขึ้นเป็นวงกลมซ้อนกัน 2 วงหันหน้าเข้าหากันและจับคู่เพื่อนที่อยู่ตรงข้ามเพื่อกล่าว

ระยะที่ 4 การยุติการฝึก เป็นระยะของการประเมินผลการฝึกทักษะการสื่อสารระหว่างบุคคล โดยการประเมินทักษะการสื่อสารระหว่างบุคคลและประเมินระดับความรู้สึกมีคุณค่าในตนเองหลังสิ้นสุดการฝึกทักษะการสื่อสารระหว่างบุคคล ใช้ระยะเวลาในการฝึก 1 ครั้ง ซึ่งเป็นครั้งที่ 12 ในโปรแกรม

กรอบแนวคิดของการศึกษา

การศึกษาในครั้งนี้ผู้ศึกษาใช้กรอบแนวคิดการพัฒนาความรู้สึกมีคุณค่าในตนเองของคูเปอร์สมิท (Coopersmith, 1981) ที่กล่าวว่า บุคคลสามารถพัฒนาการรับรู้ความรู้สึกมีคุณค่าในตนเองได้จากการได้รับการยอมรับนับถือ ความสนใจ เอาใจใส่จากบุคคลรอบข้างที่มีความสำคัญในชีวิต ไม่ว่าจะเป็นผู้ปกครอง เพื่อน หรือ ครู ซึ่งจะแสดงออกโดยการให้คำชมเชย การให้คำแนะนำสั่งสอน รวมทั้งการแสดงการกระทำด้วย อาทิ การให้ของรางวัล การจับมือ การแสดงสีหน้าและแววตา การประสบความสำเร็จตามเป้าหมาย (history of success) ซึ่งมีผลให้บุคคลเป็นที่รู้จักอย่างแพร่หลาย เป็นที่ยอมรับ และมีผลต่อสถานภาพและตำแหน่งในสังคม การได้กระทำในสิ่งที่สอดคล้องกับค่านิยมและความปรารถนาของตน โดยทั่วไปบุคคลจะให้คุณค่ากับสิ่งต่างๆ แตกต่างกันไป และเมื่อให้คุณค่ากับสิ่งใดแล้วจะเชื่อว่าสิ่งนั้นเป็นมาตรฐานสำหรับตัดสินคุณค่าของตนเองและมุ่งมั่นที่จะทำให้ประสบความสำเร็จตามแนวทางนั้น และการปกป้องความรู้สึกมีคุณค่าในตนเองที่มีอยู่ โดยการลดความสนใจที่จะทำให้ความรู้สึกมีคุณค่าในคุณค่าตนเองต่ำลง เช่น การไม่สนใจคำวิจารณ์ของคนอื่น แต่ให้การตระหนักต่อการวิจารณ์หรือการตัดสินของผู้อื่นอย่างมีวิจารณญาณ โดยไม่ให้ผู้อื่นมาละเมิดสิทธิของตน ซึ่งบุคคลสามารถพัฒนาความรู้สึกมีคุณค่าในตนเองได้ โดยวัยรุ่นที่ติดสารแอมเฟตามีนสามารถประเมินการรับรู้และทัศนคติของบุคคลที่มีต่อตนเอง ซึ่งแสดงออกในลักษณะการยอมรับหรือไม่ยอมรับตนเองใน 4 ด้าน คือ มีความสำคัญ (significant) มีความสามารถ (competence) มีคุณความดี (virtue) และความมีพลังอำนาจในตนเอง (power) โดยประเมินได้โดยแบบวัดความรู้สึกมีคุณค่าในตนเองฉบับผู้ใหญ่ (adult form) ของคูเปอร์สมิท (Coopersmith, 1984) ที่ได้แบ่งความรู้สึกมีคุณค่าในตนเองไว้ 3 ด้าน คือ ด้านตนเอง โดยทั่วไป ด้านสังคม และ ด้านครอบครัว ซึ่งแปลเป็นภาษาไทย โดย นาดยา วงศ์หลักภัย (2532) ดังนั้นผู้ศึกษาจึงได้สนใจศึกษาผลของโปรแกรมฝึกทักษะการสื่อสารระหว่างบุคคลต่อความรู้สึกมีคุณค่าในตนเองของวัยรุ่นชายที่ติดสารแอมเฟตามีน ในศูนย์บำบัดรักษายาเสพติดเชียงใหม่ ผู้ศึกษา