

บทที่ 2

เอกสารและงานวิจัยที่เกี่ยวข้อง

การศึกษาผลของผลของโปรแกรมฝึกทักษะการสื่อสารระหว่างบุคคลต่อความรู้สึกมีคุณค่าในตนเองของวัยรุ่นที่ดื่มเครื่องดื่มแอลกอฮอล์แบบเสี่ยงใน อำเภอแม่อน จังหวัดเชียงใหม่ ครั้งนี้ ผู้ศึกษาได้ศึกษาเอกสารและงานวิจัยที่เกี่ยวข้องให้ครอบคลุมหัวข้อดังต่อไปนี้

1. วัยรุ่นที่มีพฤติกรรมการดื่มเครื่องดื่มแอลกอฮอล์แบบเสี่ยง
2. ความรู้สึกมีคุณค่าในตนเอง ของวัยรุ่นที่ดื่มเครื่องดื่มแอลกอฮอล์แบบเสี่ยง
3. การสื่อสารระหว่างบุคคลกับความรู้สึกมีคุณค่าในตนเองของวัยรุ่น
4. โปรแกรมฝึกทักษะการสื่อสารระหว่างบุคคล

วัยรุ่นที่มีพฤติกรรมการดื่มเครื่องดื่มแอลกอฮอล์แบบเสี่ยง

ความหมาย

วัยรุ่นเป็นวัยที่คาบเกี่ยวระหว่างความเป็นเด็กกับความเป็นผู้ใหญ่ เป็นวัยที่กำลังอยู่ในช่วงของการเปลี่ยนแปลงต่างๆ ในชีวิต ทั้งด้านร่างกาย จิตใจ และสภาพแวดล้อมต่างๆ ซึ่งต้องมีการปรับตัวให้รับสภาพต่างๆ ของการที่จะเป็นผู้ใหญ่ต่อไป

คำว่าวัยรุ่นในภาษาอังกฤษ คือ Adolescence ซึ่งมาจากคำภาษาละตินว่า adolescere แปลว่า พัฒนาการสู่ความเจริญเติบโตพ้นจากความเป็นเด็ก (ศรีเรือน แก้วกังวาล, 2540) นอกจากนี้ ยังมีผู้ให้ความหมายของคำว่าวัยรุ่น ที่ต่างกันไปได้แก่

วินัส ศรีศักดิ์ (2545) วัยรุ่น เป็นลักษณะที่เด็กจะพัฒนาไปสู่ความเป็นผู้ใหญ่ เป็นวัยที่อยู่ในช่วงของการเปลี่ยนแปลงต่างๆ ในชีวิตอย่างรวดเร็วในทุกด้าน ทั้งด้านร่างกาย สติปัญญา อารมณ์ และสังคม เป็นเหตุให้วัยรุ่นเป็นวัยที่ประสบปัญหาและเผชิญวิกฤติการในการปรับตัวมากที่สุดในชีวิต

ปราชญ์ บุญยวงศ์วิโรจน์ และคณะ (2547) วัยรุ่น หมายถึง วัยที่มีการเปลี่ยนแปลงจากเด็กไปเป็นผู้ใหญ่มีการเจริญเติบโตเข้าสู่ความมีวุฒิภาวะทั้งทางด้านร่างกาย จิตใจ อารมณ์ สังคม

และสติปัญญา โดยยึดเอาความพร้อมและวุฒิภาวะทางเพศเป็นจุดเริ่มต้นและสิ้นสุดเมื่อมีความพร้อม และมีวุฒิภาวะทางด้านสังคมและเศรษฐกิจ

ดังนั้นพอสรุปได้ว่าวัยรุ่น หมายถึง วัยที่มีการพัฒนาการจากเด็กไปเป็นผู้ใหญ่ โดยมีการเปลี่ยนแปลงอย่างรวดเร็ว ในด้านร่างกาย จิตใจ อารมณ์ สังคมและสติปัญญา ทำให้วัยรุ่นต้องประสบปัญหาวิกฤติในการปรับตัวเป็นอย่างมาก

พัฒนาการของวัยรุ่น

ในช่วงของวัยรุ่น เป็นช่วงที่มีการเปลี่ยนแปลงและการเจริญเติบโต โดยมีพัฒนาการด้านใหญ่ 4 ด้าน ได้แก่

1. การพัฒนาด้านกายภาพ วัยรุ่นจะมีการเปลี่ยนแปลงอย่างรวดเร็วทั้งด้านน้ำหนักและส่วนสูง โดยเด็กผู้ชายและเด็กผู้หญิงจะมีส่วนสูงเพิ่มขึ้น โดยเฉลี่ย 4.1 และ 3.5 นิ้วตามลำดับ และน้ำหนักที่เพิ่มขึ้นมาจากการพัฒนาของกล้ามเนื้อในเด็กชาย และ ไขมันในร่างกายในเด็กหญิง นอกจากนี้ในด้านลักษณะทางเพศ เป็นวัยที่สามารถเจริญพันธุ์ได้ กล่าวคือ มีการเปลี่ยนแปลงของฮอร์โมนในร่างกาย ทำให้มีการแสดงลักษณะทางเพศ ได้แก่ การมีขนตามท่อน้ำนม มีการผลิตน้ำมันที่ผิวหนังเพิ่มขึ้น ต่อมเหงื่อทำงานเพิ่มขึ้นและเริ่มมีสิว ในเพศหญิง จะมีประจำเดือน ในเพศชายจะมีการเจริญเติบโตของอวัยวะเพศ เสียงเปลี่ยน มีขนรักแร้ มีหนวด (Huebner, 2000) ร่างกายของเด็กวัยนี้ไม่ได้สัดส่วน เก่งก้าง การทำงานของกล้ามเนื้อกับประสาทสัมผัสยังไม่เข้ารูปเข้ารอย (ศรีเรือน แก้วกังวาล, 2540) อาจเห็นได้จากพฤติกรรมซุ่มซ้า เก่งก้างเพราะแขนขายืดยาวเร็ว จนกระดกต่าง ๆ ไม่แม่นยำ (วราภรณ์ ตระกูลสฤษดิ์, 2543)

2. การพัฒนาด้านสติปัญญา พัฒนาการด้านสติปัญญาของวัยรุ่นเป็นไปอย่างรวดเร็วเพื่อปรับตัวให้เหมาะสมกับการเปลี่ยนแปลงที่เกิดขึ้นกับสิ่งแวดล้อมรอบตัว ทำให้วัยรุ่นมีแนวคิดของตนเองมากขึ้นสามารถไตร่ตรองตัดสินใจเองได้ (ศรีเรือน แก้วกังวาล, 2540) นอกจากนี้วัยรุ่นยังมีการสนใจตนเองและมองการไกล จะพยายามรู้จักตนเองและจัดเวลาพฤติกรรมให้ดีขึ้น เสนอ รักการพึ่งพาตนเองและมีความเข้าใจสังคมได้ดียิ่งขึ้นมีความอยากรู้อยากเห็นสิ่งใหม่ๆ วัยรุ่นจะมีการทดสอบและทดลองหลายอย่างในบทบาทของผู้ใหญ่ ซึ่งบางครั้งจะนำไปสู่ความเสียหายได้ เช่น การสูบบุหรี่ ดื่มเบียร์ สุรา ของเสพติด การขับรถ การออกเที่ยวกับผู้หญิง (อัมพร เบญจพลพิทักษ์, 2547) แต่จะไม่ใช้ความคิดลึกซึ้งกับสิ่งใด ชอบการเปลี่ยนแปลงและแสวงหาความแปลกใหม่ มีจินตนาการ ที่กว้างขวาง (imagination) มีความเชื่อมั่นในสิ่งต่างๆ อย่างรุนแรง จึงเป็นวัยที่คิดค้นหาเอกลักษณ์ของตัวเอง (พรพิมล เจียมนาครินทร์, 2539) Erikson ได้ให้แนวคิดที่ว่าเด็กวัยนี้กำลังเป็น

วัยไฝหาเอกลักษณ์ของตน วัยรุ่นจะให้ความสนใจกับเรื่องศาสนา คุณธรรม มารยาท วัฒนธรรม ประเพณี และนำมาจัดเข้ากับระบบความคิดและความเชื่อของตน วัยรุ่นจะไม่เชื่ออะไรง่ายๆ แต่จะ ค้นคว้า ใฝ่ตามหาข้อความเอาเองมาประกอบกับความคิดเห็นของตนมากขึ้น (อัมพร เบญจพลพิทักษ์, 2547)

3. การพัฒนาด้านอารมณ์ ความเปลี่ยนแปลงและความเจริญเติบโตทางร่างกายทั้งภายในและภายนอกกระทบกระเทือนแบบแผนอารมณ์ของวัยรุ่น ทำให้มีอารมณ์เปลี่ยนแปลงง่าย สับสน อ่อนไหว มีความเข้มของอารมณ์สูง ไม่มั่นคง ควบคุมการแสดงออกทางอารมณ์ไม่ค่อยได้ บางครั้งเรียกลักษณะอารมณ์ของวัยรุ่นว่าเป็นแบบพายุঝঝ (Storm and stress) อารมณ์ที่เกิดขึ้นกับเด็กวัยรุ่นนั้นมีทุกประเภท อาทิ รัก ชอบ โกรธเกลียด อิจฉา ริษยา โอ้อวด แข่งดี ถือดี เจ้าทิฐิ อ่อนไหว หลงใหล วุ่นวายใจ เห็นอกเห็นใจ สับสน หงุดหงิด (ศรีเรือน แก้วกังวาล, 2540) นอกจากนี้ การปรับตัวเข้ากับสิ่งแวดล้อมใหม่ๆ ทำให้วัยรุ่นเกิดความรู้สึกสับสนข้องใจ เนื่องจากไม่แน่ใจว่าตนเองจะทำได้ดีหรือไม่ (พรพิมล เจียมนาครินทร์, 2539)

4. การพัฒนาด้านสังคม วัยรุ่นเป็นวัยที่เริ่มมีความเชื่อมั่นในตนเอง ต้องการเป็นส่วนตัวมักจะปลีกตัวจากครอบครัว บิดามารดา และญาติพี่น้องภายในบ้าน (Ford & Coleman, 1999) เด็กวัยนี้มีความจำเป็นต้องมีเพื่อนสนิทหรือเพื่อนกลุ่ม การคบเพื่อนเป็นเรื่องจำเป็นและสำคัญ เพราะช่วยให้วัยรุ่นมีความรู้สึกว่ามีพรรคพวกที่จะเข้ากลุ่มด้วยได้ ทำให้เกิดความรู้สึกเข้มแข็ง มั่นใจ และมีอำนาจขึ้น วัยรุ่นมักจะรักและสนิทสนมกับเพศเดียวกันได้ง่ายทั้งในชั้นเดียวกันหรือต่างชั้น โดยไม่มีความรู้สึกทางเพศเข้ามาปะปน มิตรภาพเกิดขึ้นง่ายและยั่งยืนในวัยนี้ การมีกลุ่มเพื่อนเป็นประโยชน์มาก แต่ก็อาจเป็นโทษได้มากเช่นกันถ้ากลุ่มเพื่อนมีความประพฤติไม่ดี ชวนกันประพฤติในสิ่งที่ไม่ดี ผิดกฎหมาย เช่น กลุ่มเด็กเกร อ้นรพาล เป็นต้น (อัมพร เบญจพลพิทักษ์, 2547)

วัยรุ่นเป็นวัยที่มีการเปลี่ยนแปลงอย่างมากทั้งพัฒนาการทางด้านร่างกาย จิตใจ อารมณ์ สังคมและสติปัญญา จึงทำให้วัยรุ่นต้องปรับตัวเข้ากับการเปลี่ยนแปลงต่างๆ เหล่านี้ จึงต้องการความรัก ความเข้าใจ ต้องการเป็นที่ยอมรับ และต้องการความภาคภูมิใจในตนเอง รับรู้ความรู้สึกมีคุณค่าในตนเอง โดยได้รับการสนับสนุนจากบุคคลที่มีความสำคัญในชีวิต อาทิ บิดามารดา ครู และเพื่อน จะทำให้วัยรุ่นสามารถดำเนินชีวิตในช่วงนี้ผ่านไปด้วยดี

ความต้องการของวัยรุ่น

การศึกษาความต้องการของวัยรุ่นนั้นเป็นสิ่งที่สำคัญ เนื่องจากวัยรุ่นแต่ละคนมีความต้องการแตกต่างกันตามธรรมชาติ มักขึ้นอยู่กับค่านิยมที่ตนเองนับถือและกลุ่มที่วัยรุ่นเข้าร่วมด้วย

หากความต้องการของวัยรุ่นไม่ได้รับการตอบสนองอาจส่งผลต่อพฤติกรรมแสดงออกของวัยรุ่น กล่าวถึงความต้องการของวัยรุ่นในด้านต่างๆพอสรุปได้ดังนี้

1. ความต้องการความรัก วัยรุ่นต้องการความรักจากบิดามารดา ญาติพี่น้อง ครูอาจารย์ เพื่อนเพศเดียวกันและเพื่อนต่างเพศ ในวัยนี้ความรักในครอบครัวอาจลดน้อยลง ความรักผูกพันกับเพื่อนสนิทจะมีมากขึ้น การคบเพื่อนเป็นเรื่องจำเป็นและสำคัญสำหรับวัยรุ่น เพราะ ช่วยให้วัยรุ่นมีความรู้สึกว่าตนมีพรรคพวกที่จะเข้ากลุ่มด้วยได้ ทำให้เกิดความรู้สึกเข้มแข็ง มั่นใจ และมีอำนาจขึ้น (อัมพร เบญจพลพิทักษ์, 2547)

2. ความต้องการความเป็นอิสระ ซึ่งเป็นความต้องการที่รุนแรงมาก วัยรุ่นต้องการความเป็นตัวของตัวเอง (Ford & Coleman, 1999) ต้องการที่จะปฏิบัติสิ่งต่างๆ ด้วยตนเองไม่ชอบให้ใครมาก้าวท้าวในชีวิตของตน และไม่ชอบอยู่ภายใต้คำสั่งของผู้ใดรวมทั้งบิดามารดาหรือผู้ปกครอง สิ่งเหล่านี้อาจนำไปสู่ความขัดแย้งระหว่างวัยรุ่นกับบิดามารดาได้

3. ความต้องการเป็นที่ยอมรับนับถือจากคนในบ้าน และในสังคม รวมทั้งต้องการความสนับสนุนจากกลุ่มเพื่อนและผู้ใหญ่ ต้องการให้ผู้อื่นยอมรับว่าตนมีความสำคัญและมีค่า อยากมีชื่อเสียง เช่น อยากเป็นนักกีฬาที่เก่ง ต้องการมีตำแหน่งทางสังคม บางครั้งพบว่าวัยรุ่นพยายามทำหลายสิ่งที่ทำให้กลุ่มยอมรับ เช่น การแต่งตัวตามแฟชั่น การดื่มเครื่องดื่มแอลกอฮอล์หรือใช้สารเสพติด เป็นต้น (สุชา จันทรเฒ, 2540)

4. ความต้องการความสำเร็จ ต้องการมีอนาคต วัยรุ่นเป็นวัยที่อยากรับผิดชอบ อยากพึ่งตนเอง เริ่มสนใจอาชีพต่างๆ มีอุดมการณ์ในอนาคต (Huebner, 2000) โดยได้รับอิทธิพลมาจากเพื่อน บิดามารดา ผู้ปกครอง และสังคม

5. ความต้องการความมั่นคง อบอุ่นปลอดภัย รวมถึงความอบอุ่นในครอบครัวเนื่องจากการเปลี่ยนแปลงต่างๆ เกิดขึ้นมากมาย อาจทำให้เกิดความวุ่นวาย ไม่มั่นใจ วัยรุ่นจึงต้องการหลักประกันถึงความปลอดภัยว่า ถ้าหากทำในสิ่งที่ดีแล้วจะไม่ถูกลงโทษ นอกจากนี้วัยรุ่นยังต้องการความถูกต้องยุติธรรมอย่างมาก (ศรีเรือน แก้วกังวาล, 2540)

6. ต้องการหาประสบการณ์แปลกใหม่ รวมทั้งความตื่นเต้นท้าทายความสามารถ อยากรู้ อยากเห็น อยากทดลอง อยากฝ่าฝืนกฎเกณฑ์ต่างๆ เช่นการหนีเรียน การสูบบุหรี่ ดื่มเครื่องดื่มแอลกอฮอล์ การใช้สารเสพติด แม้จะถูกห้ามปราม ก็อาจมีการซ่อนเร้น โกหก ซึ่งอาจทำให้เกิดปัญหาที่ร้ายแรงตามมา (Huebner, 2000)

7. ความต้องการมีแบบอย่างที่ดี แม้วัยรุ่นจะชอบความเป็นอิสระ แต่ก็ยังต้องการคำแนะนำที่ดีจากผู้ใหญ่ ดังนั้นผู้ใหญ่ต้องประพฤติตนเป็นแบบอย่างที่ดี คอยตักเตือนเมื่อกระทำผิด และให้รางวัลหรือแสดงความชื่นชมยินดีเมื่อทำความดี (ศรีเรือน แก้วกังวาล, 2540)

หากวัยรุ่นได้รับการส่งเสริมให้สามารถเจริญเติบโตตามขั้นพัฒนาการอย่างสมบูรณ์และได้รับการตอบสนองความต้องการอย่างเหมาะสม ได้รับการส่งเสริมให้มีปรัชญาการดำรงชีวิตที่ดี มีความรู้สึกในคุณค่าของตนและมีความต้องการที่ชัดเจน ก็จะทำให้สามารถเติบโตเป็นผู้ใหญ่ที่มีคุณภาพ เป็นกำลังในการพัฒนาชาติบ้านเมืองต่อไป ในทางกลับกัน หากวัยรุ่นไม่ได้รับการดูแลอย่างเหมาะสมตามวัย อาจทำให้เกิดพฤติกรรมที่เบี่ยงเบน นำไปสู่การใช้เครื่องดื่มแอลกอฮอล์เพื่อการแก้ปัญหาได้

เครื่องดื่มแอลกอฮอล์

ความหมายของเครื่องดื่มแอลกอฮอล์

เครื่องดื่มแอลกอฮอล์ เป็นสารเสพติดชนิดหนึ่ง ที่กฎหมายและสังคมยอมรับ จึงมีการจำหน่ายและดื่มกันอย่างแพร่หลาย พบสถิติคนไทยมีอัตราการดื่มเครื่องดื่มแอลกอฮอล์สูงเป็นอันดับที่ 5 ของโลกและ เป็นอันดับหนึ่งของเอเชียและพบว่า ประชากรอายุ 15 ปี ขึ้นไปดื่มเครื่องดื่มแอลกอฮอล์และมีแนวโน้มจะดื่มอย่างแพร่หลายมากขึ้น (กรมสุขภาพจิต กระทรวงสาธารณสุข, 2547) มีผู้ให้ความหมายของเครื่องดื่มแอลกอฮอล์ดังนี้

พจนานุกรม ฉบับราชบัณฑิตยสถาน พ.ศ. 2542 (ราชบัณฑิตยสถาน, 2546) ได้ให้ความหมายของแอลกอฮอล์ว่า หมายถึง สารอนินทรีย์ชนิดหนึ่ง ลักษณะเป็นของเหลว กลิ่นฉุนระเหยได้ง่าย มีจุดเดือดที่อุณหภูมิ 78.5 องศาเซลเซียส มีชื่อเต็มว่า เอทิลแอลกอฮอล์ โดยปกติเกิดจากการหมักสารประเภทแป้งหรือน้ำตาลผสมยีสต์ซึ่งเรียกว่า แป้งเชื้อ หรือเชื้อหมักเป็นองค์ประกอบสำคัญของสุราและเมรัยทุกชนิดเมื่อดื่มเข้าไปจะออกฤทธิ์ทำให้เกิดอาการมึนเมา ใช้ประโยชน์ในการเป็นตัวทำละลายและเป็นเชื้อเพลิง เป็นต้น

โครงการสารานุกรมไทยสำหรับเยาวชนโดยพระราชประสงค์ในพระบาทสมเด็จพระเจ้าอยู่หัว (2545) ให้ความหมายว่า แอลกอฮอล์ ที่คนไทยเรียกว่าหรือเหล้า เป็นสารธรรมชาติที่ได้มาจากการบวนการหมักน้ำตาล (เช่น จากข้าว องุ่น ข้าวโพด) กับยีสต์ เกิดเป็นสารที่เรียกว่า เอทานอล (ethanol) ซึ่งเป็นองค์ประกอบหลักในเครื่องดื่มประเภทสุรา

องค์การอนามัยโลก (WHO, 2001) ได้ให้ความหมายของเครื่องดื่มแอลกอฮอล์ว่าเป็นของเหลวที่มีส่วนผสมของแอลกอฮอล์ชนิดดื่ม หรือ เอทานอล ใช้เพื่อการดื่ม ส่วนใหญ่ได้มาจากการหมัก หรือได้จากการหมักแล้วกลั่น

ผลกระทบของการดื่มเครื่องดื่มแอลกอฮอล์

เครื่องดื่มแอลกอฮอล์มีชื่อทางเคมีว่า เอทานอล (Ethanol) มีสูตรทางเคมี C_2H_5OH เป็นโมเลกุลเล็กๆ ละลายได้ทั้งในน้ำและไขมัน จึงสามารถเข้าถึงในทุกแห่งของร่างกาย (ทรงเกียรติ ปิยะกะและคณะ, 2545) แอลกอฮอล์ถูกดูดซึมได้อย่างดีและรวดเร็วเข้าสู่กระแสเลือดที่กระเพาะอาหาร ลำไส้เล็กและลำไส้ใหญ่ (สรายุทธ์ บุญชัยพานิชวัฒนา และ นันทนา ขาวละออ, 2549)

เครื่องดื่มแอลกอฮอล์มีผลกระทบต่อร่างกายทั้งแบบเฉียบพลันและเรื้อรัง แบบเฉียบพลันเช่นการตัดสินใจช้าลง เสียการควบคุมระบบกล้ามเนื้อ สมรรถภาพการมองเห็นลดลง ไม่ตอบสนองต่อสิ่งกระตุ้นต่างๆ พูดไม่ชัด การมองเห็นเลือนราง ง่วงมึนงง ระดับน้ำตาลในเลือดต่ำ ระบบหายใจถูกกดจนกระทั่งเสียชีวิต (ศูนย์บำบัดรักษายาเสพติดขอนแก่น, 2546)

ผู้ที่ดื่มเครื่องดื่มแอลกอฮอล์เป็นเวลานานจะส่งผลกระทบแบบเรื้อรังต่อสุขภาพ โดยจะเกิดภาวะเป็นพิษต่ออวัยวะทุกส่วนของร่างกายซึ่งเป็นสาเหตุทำให้เกิดโรคต่างๆ

ผลกระทบต่อสมองและประสาทพบว่า แอลกอฮอล์จะกดศูนย์ควบคุมระบบต่างๆ เช่น ศูนย์หัวใจและศูนย์ควบคุมการหมุนเวียนในสมองทำให้ถึงตายได้ ผู้ดื่มเครื่องดื่มแอลกอฮอล์เป็นเวลานานพบว่ามีอาการฝ่อลีบของสมองส่วนนอกซึ่งมีผลต่อการเสื่อมทางจิต เกิดการสูญเสียของเหลวออกจากเซลล์สมอง เกิดภาวะโซเดียมต่ำทำให้มีอาการชักแบบคนเป็นลมบ้าหมูได้ นอกจากนี้ แอลกอฮอล์ยังมีผลทำให้วงจรการนอนหลับเสีย กล่าวคือ แอลกอฮอล์ลดวงจรการนอนระยะ REM (rapid eye movement sleep) และระยะหลับลึก (NREM stage 4) ทำให้วงจรการนอนขาดเป็นช่วงๆ (increase sleep fragmentation) เป็นผลทำให้นอนหลับไม่สนิท หลับๆ ตื่นๆ จนถึงนอนไม่หลับทั้งคืน (ศูนย์บำบัดรักษายาเสพติดขอนแก่น, 2546)

ผลกระทบต่อหัวใจและการไหลเวียนของเลือด การดื่มแอลกอฮอล์ก่อให้เกิดผลเสียต่อกล้ามเนื้อหัวใจ ได้หลายกลไก อาทิ จากพิษของแอลกอฮอล์โดยตรง จากพิษของสารที่เปลี่ยนแปลงจากแอลกอฮอล์ เช่น acetaldehyde การขาดสารอาหาร เช่น วิตามินบี 1 หรือ ผลจากการดื่มแอลกอฮอล์ที่ทำให้เกิดความผิดปกติของระดับเกลือแร่ในเลือด นอกจากนี้ การดื่มแอลกอฮอล์ในปริมาณมากยังมีความสัมพันธ์กับโรคหลอดเลือดหัวใจตีบตันและภาวะความดันโลหิตสูงอีกด้วย (ดิลก ภิโยทัย, 2549)

ผลต่อทางเดินอาหาร แอลกอฮอล์ทำให้มีการหลั่งน้ำย่อย Hormone gastrin เพิ่มขึ้นทำให้มีภาวะเป็นกรดมากขึ้น (ชัยชาญ แสงดี, 2536) เกิดแผลและการอักเสบในกระเพาะอาหาร อาจเกิดภาวะตับอ่อนอักเสบ ผลต่อตับแอลกอฮอล์ถูกย่อยสลายที่ตับด้วยเอนไซม์ Alcohol dehydrogenase (ADH) ให้ไปเปลี่ยนเป็น aldehyde และ aldehyde จะเปลี่ยนไปเป็น acetate (สรายุทธ์ บุญชัยพานิชวัฒนา และ นันทนา ขาวละออ, 2549) พิษของแอลกอฮอล์ทำให้เกิดการสะสมของไขมันและโปรตีนในตับ

เกิดไขมันแทรกในตับ (fatty liver) ตับอักเสบจากพิษของแอลกอฮอล์ (alcoholic hepatitis) และ ตับแข็ง (cirrhosis) พบว่าร้อยละ 60 ของผู้มารับบริการรักษาโรคตับแข็งอาจเกิดตกเลือดในทางเดินอาหารส่วนต้น (Bleeding esophageal-gastric varices) ซึ่งเป็นสาเหตุสำคัญที่ทำให้ผู้มารับบริการเสียชีวิตได้

ผลต่อไต แอลกอฮอล์จะลดการผลิต Anti diuretic hormone ทำให้ร่างกายสูญเสียโซเดียมมาก ร่างกายคุดน้ำเข้าระบบไหลเวียนมากอาจเกิดภาวะน้ำเป็นพิษได้ (สุพรรณ ชีรเวชเจริญชัย, 2541)

ผลกระทบถึงทารกในครรภ์ในกรณีที่แม่ดื่มเครื่องดื่มแอลกอฮอล์จัดโดยเฉพาะในระยะแรกของการตั้งครรภ์จะทำให้ทารกมีความพิการเช่นสติปัญญาต่ำ สมอมีขนาดเล็ก การเจริญเติบโตช้าในน้ำมีลักษณะผิดปกติ (ชัยชาญ แสงดี, 2536) นอกจากนี้ยังพบว่าแอลกอฮอล์ยังเป็นสารร่วมที่ก่อให้เกิดมะเร็งได้อีกด้วย (เด็มไชย ไชยนิวดี และ ไพโรจน์ เหลืองโรจนกุล, 2541)

ผลกระทบทางด้านจิตใจ วัยรุ่นที่ดื่มเครื่องดื่มแอลกอฮอล์ในลักษณะที่ผิดปกติทำให้เกิดโรคหลายอย่างทางด้านจิตใจ เช่น โรคแพ้อิทธิพล (Pathologic intoxication) โรคกระแวงเพราะพิษสุรา (Alcoholic paranoid) จิตหลอน (Alcoholic hallucination) โรคเพ้อคลั่ง (Toxic psychosis or delirium Tremor) โรคกลุ่มอาการเวนิคเค คอร์ซาคอฟฟ์ (Wernike Korsakoff Syndrom) รวมทั้งมีอาการเปลี่ยนแปลงง่าย หงุดหงิด วิตกกังวลและมีความรู้สึกผิด จากการศึกษาของบอยล์ (Boyle as cited in Gordis, 2004) พบว่าวัยรุ่นที่ดื่มเครื่องดื่มแอลกอฮอล์อย่างหนัก ในช่วงอายุ 12-16 ปี จะมีความประพฤติที่ผิดปกติ (Conduct disorder) นอกจากนี้วัยรุ่นที่มีการดื่มเครื่องดื่มแอลกอฮอล์ในลักษณะที่ผิดปกติร่วมกับมีความรู้สึกมีคุณค่าในตนเองต่ำจะมีภาวะซึมเศร้าและเสี่ยงต่อการฆ่าตัวตายสูง (Kelly et al., 2001) การเสพเครื่องดื่มแอลกอฮอล์ยังเป็นจุดเริ่มต้นสู่การใช้สารเสพติดที่รุนแรงขึ้นจะเห็นได้จากการศึกษาพฤติกรรมการใช้สารเสพติดในนักเรียนมัธยมของ จีระวัฒน์ มูลศาสตร์ และคณะ (2545) พบว่าการดื่มเหล้ามีความสัมพันธ์กับพฤติกรรมอื่นๆ ที่ไม่เหมาะสมสำหรับนักเรียนและเป็นจุดเริ่มต้นก่อนการใช้สารเสพติดชนิดที่รุนแรงขึ้น

ผลกระทบทางด้านสังคม ทำให้ความสัมพันธ์ที่ใกล้ชิดซึ่งกันและกันเป็นไปได้ยาก เกิดความรุนแรงในครอบครัว เกิดปัญหาหย่าร้าง สุขภาพจิตของบุตรไม่ดีทำให้บุตรเกิดความสับสนหรือไม่แน่ใจในสถานการณ์ในบ้านหรือมีความมั่นใจในตัวเองต่ำ รู้สึกไม่มั่นคงในความรักของพ่อแม่ มักมีอาการปวดศีรษะ ปวดท้อง นอนไม่หลับ ซึมเศร้า เด็กกลุ่มนี้จะพัฒนามาเป็นผู้ที่มีความผิดปกติทางอารมณ์หรือบุคลิกภาพที่ผิดปกติ (Geelder, Gath, Mayou, & Comen, 1996, อ้างใน นิศานาถ โชคเกิด, 2545) นอกจากนี้การดื่มสุราจัดทำให้เกิดอุบัติเหตุทางจราจรบ่อย จากรายงานของสำนักงานสถิติแห่งชาติ กรมควบคุมโรค กระทรวงสาธารณสุขเกี่ยวกับการดื่มเครื่องดื่มแอลกอฮอล์ก่อนขับขีพาหนะของผู้บาดเจ็บบนท้องถนน พบว่า ร้อยละ 73 ของผู้บาดเจ็บรุนแรงดื่มเครื่องดื่มแอลกอฮอล์

ก่อนเกิดเหตุ และยังพบว่าร้อยละ 44 ของกลุ่มนี้ เป็นเยาวชนอายุต่ำกว่า 18 ปี (สำนักกระบวนคดีฯ, 2547) นอกจากนี้แอลกอฮอล์ยังส่งผลกระทบต่อปัญหาทางเศรษฐกิจ พบว่าค่ารักษาพยาบาลด้วยโรคที่เกี่ยวกับแอลกอฮอล์เป็นจำนวนสูงถึง 250,000 ล้านบาทต่อปี (สมภพ เรื่องตระกูล, 2545)

กล่าวโดยสรุปได้ว่าพฤติกรรมการดื่มเครื่องดื่มแอลกอฮอล์ และปัญหาจากการดื่มเครื่องดื่มแอลกอฮอล์นั้นส่งผลกระทบในทุกด้านต่อบุคคลที่ดื่มเครื่องดื่มแอลกอฮอล์โดยเฉพาะอย่างยิ่งต่อความรู้สึกมีคุณค่าในตนเอง ซึ่งอาจทำให้บุคคลรู้สึกว่าคุณค่าตัวเองไม่ได้รับการยอมรับนับถือจากบุคคลอื่น มีการปรับตัวที่ไม่ดี ไม่อาจเผชิญหน้ากับปัญหาต่างๆ จนกระทั่งเกิดปัญหาสุขภาพจิตและโรคทางจิตเวช หรือมีการใช้สารเสพติดที่รุนแรงยิ่งขึ้น

พฤติกรรมการดื่มเครื่องดื่มแอลกอฮอล์

พฤติกรรมการดื่มแอลกอฮอล์ (Alcohol drinking behavior) หมายถึงปริมาณความถี่ในการดื่มเครื่องดื่มแอลกอฮอล์ และปัญหาที่เกิดจากการดื่มเครื่องดื่มแอลกอฮอล์รายบุคคล เนื่องจากปริมาณแอลกอฮอล์บริสุทธิ์ในเครื่องดื่มแอลกอฮอล์แต่ละชนิดแตกต่างกัน จึงใช้หน่วยเทียบเคียงเป็นจำนวนดื่มมาตรฐาน (Standard drinking) โดยองค์การอนามัยโลก กำหนดค่าของ “หนึ่งดื่มมาตรฐาน” (Standard drinking) ไว้ดังนี้ (พันธันภา กิตติรัตนไพบูลย์, หทัยชนิ บุญเจริญ, และ สุนทรี ศรีโกไสย, 2549)

“หนึ่งดื่มมาตรฐาน” (Standard drinking) หมายถึงเครื่องดื่มที่มีปริมาณแอลกอฮอล์ 10 กรัม ซึ่งเมื่อเทียบเคียงกับเครื่องดื่มประเภทต่างๆ จะได้ดังนี้

เหล้าวิสกี้ หรือเหล้าขาว (Alcohol 40%) ประมาณ 1 ถ้วยเล็ก (30 ซีซี.) หรือ 2 ฝา หรือ 1 ถัง

เบียร์ชนิดอ่อน (Alcohol 2-2.9%) ประมาณ 1.5 กระป๋อง หรือ 3/4 ขวด

เบียร์ชนิดปานกลาง (Alcohol 3-3.9%) เช่น ไฮเนเกน ประมาณ 1 กระป๋อง หรือ 1/2 ขวด

เบียร์ชนิดแรง (Alcohol 4-5%) เช่น สิงห์ กลอสเตอร์ ลิโอ ซ้าง คาร์ลสเบอร์ก ประมาณ 3/4 กระป๋อง หรือ 1/4 ขวด

ไวน์ธรรมดา (Alcohol 12.5%) ประมาณ 1 แก้ว (100 ซีซี.)

ไวน์ชนิดแรง (Alcohol 20.5%) ประมาณ 1/2 แก้ว (60 ซีซี.)

และนักวิชาการจากองค์การอนามัยโลกได้แบ่งกลุ่มผู้ดื่มตามพฤติกรรมการดื่ม (Babor, et al., 2001) ดังนี้

1. การดื่มแบบมีความเสี่ยงน้อย (low-risk drinking) หมายถึงการดื่มไม่เกิน 2 ดื่มมาตรฐานต่อวัน ในผู้หญิง ซึ่งเทียบเท่ากับเหล้า 40 ดีกรี ไม่เกิน 2 ถัง (60 ซีซี.) หรือเบียร์ชนิดแรง 1.5 กระป๋องหรือการดื่มไม่เกิน 4 ดื่มมาตรฐานต่อวัน ในผู้ชาย ซึ่งเทียบเท่ากับเหล้า 40 ดีกรี ไม่เกิน

4 กัง (120 ซีซี.) หรือเบียร์ชนิดแรง 3 กระป๋อง และมีวันที่ไม่ดื่มอย่างน้อย 2 วันต่อสัปดาห์ การดื่มในลักษณะนี้อาจจะเรียกว่า response drinking หรือ safe-limit drinking

2. การดื่มแบบเสี่ยง (hazardous drinking หรือ risky drinking) หมายถึงการดื่มในปริมาณหรือลักษณะที่ทำให้ผู้ดื่มเพิ่มความเสี่ยงที่จะเกิดผลต่อสุขภาพกาย สุขภาพจิตและสังคม โดยผลเสียนี้เกิดขึ้นทั้งต่อตัวเองและต่อผู้อื่น แม้ว่าตัวผู้ดื่มจะยังไม่ป่วยด้วยโรคภัยแรงใดๆ ก็ตาม การดื่มแบบเสี่ยงสามารถเทียบเป็นปริมาณการดื่มโดยประมาณคือ ในผู้หญิง คือการดื่มมากกว่า 2 ดั้มมาตรฐานแต่ไม่เกิน 4 ดั้มมาตรฐานต่อวัน (เบียร์ชนิดร้ายแรงไม่เกิน 3 กระป๋อง หรือเหล้า 40 ดิกรี ไม่เกิน ¼ แบน) หรือการดื่มมากกว่า 7 ดั้มมาตรฐานต่อสัปดาห์ (เบียร์ประมาณ 5 กระป๋อง) ในผู้ชาย คือการดื่มมากกว่า 4 ดั้มมาตรฐานต่อวัน แต่ไม่เกิน 6 ดั้มมาตรฐานต่อวัน (เบียร์ชนิดร้ายแรงไม่เกิน 4.5 กระป๋อง หรือเหล้า 40 ดิกรี ไม่เกิน 1/2 แบน) หรือการดื่มมากกว่า 14 ดั้มมาตรฐานต่อสัปดาห์ (เบียร์ประมาณ 10 กระป๋อง)

นอกจากนี้ยังรวมถึงการดื่มเพียงเล็กน้อยแต่อาจเป็นอันตรายต่อสุขภาพ เช่น กำลังตั้งครรภ์ มีโรคทางกาย เช่น เบาหวาน ความดันโลหิตสูง หรือกำลังรับประทานยาใดๆ ที่อาจมีปฏิกิริยากับ แอลกอฮอล์ รวมทั้งการดื่มแบบ “Binge drinking” คือการดื่มหนักมากติดต่อกันแบบเม้าหว่ารน้ำ (พันชันภา กิตติรัตนไพบูลย์, หทัยชนนี บุญเจริญ, และ สุนทรี ศรีโกไสย, 2549)

3. การดื่มแบบมีปัญห (harmful drinking) หมายถึงการดื่มจนได้รับผลเสียตามมาซึ่งอาจเป็นผลเสียต่อสุขภาพกาย สุขภาพจิต หน้าที่การงาน หรือสัมพันธ์ภาพกับบุคคลอื่น คือการดื่มมากกว่า 4 ดั้มมาตรฐานต่อวันในผู้หญิง (เบียร์ชนิดร้ายแรง 3 กระป๋อง หรือเหล้า 40 ดิกรี ¼ แบน ขึ้นไป) หรือ การดื่มมากกว่า 6 ดั้มมาตรฐานต่อวันในผู้ชาย (เบียร์ชนิดร้ายแรง 4.5 กระป๋อง หรือเหล้า 40 ดิกรี 1/2 แบน ขึ้นไป) และสามารถให้คำจำกัดความโดยอาศัยหลักเกณฑ์ของ ICD-10 ซึ่งประกอบด้วย 1) มีหลักฐานชัดเจนว่าแอลกอฮอล์ทำให้เกิดอันตรายต่อร่างกายและจิตใจ 2) ลักษณะของอันตรายสามารถถูกตรวจพบได้ 3) ต้องดื่มแอลกอฮอล์ติดต่อกันนานอย่างน้อยหนึ่งเดือน หรือดื่มหลายครั้งในช่วง 12 เดือนที่ผ่านมา 4) ต้องไม่เข้ากับหลักเกณฑ์การวินิจฉัยสำหรับการติดสุรา (alcohol dependence)

4. การดื่มแบบติด (alcohol dependence) หมายถึงมีรูปแบบการดื่มที่ไม่เหมาะสม (alcohol used disorders) จนกระทั่งเกิดความผิดปกติทางร่างกาย พฤติกรรมและความคิด ทำให้ความรับผิดชอบในหน้าที่ต่างๆบกพร่องไป เช่น การงานหรือ ครอบครัว และไม่สามารถควบคุมการดื่มทั้งปริมาณ ความถี่ หรือ ไม่สามารถหยุดดื่มได้ บางคนดื่มเป็นประจำจนไม่ทราบว่าตนเองติดจนเมื่อต้องหยุดดื่มด้วยสาเหตุใดก็ตาม ซึ่งทำให้เกิดอาการถอนพิษ (withdrawal) ขึ้น การวินิจฉัยการดื่มแบบติดต้องประกอบด้วยลักษณะสำคัญ 3 ข้อขึ้นไป ดังนี้

- 1) ต้องเพิ่มปริมาณการดื่มมากขึ้นจึงจะได้ฤทธิ์เท่าเดิม (Tolerance)
- 2) มีอาการทางกายเมื่อไม่ได้ดื่ม (Withdrawal symptoms)
- 3) ควบคุมการดื่มไม่ได้ (Impaired control)
- 4) หมกมุ่นกับการดื่มหรือการหาแอลกอฮอล์มาสำหรับดื่ม (Preoccupation with acquisition and/or use)
- 5) มีความต้องการอยู่เสมอที่จะเลิกดื่มหรือพยายามหลายครั้งแล้วแต่ไม่สำเร็จ
- 6) มีความบกพร่องในหน้าที่ทางสังคม อาชีพการงาน หรือการพักผ่อนหย่อนใจ
- 7) ยังคงดื่มอยู่ทั้งๆที่มีผลเสียทั้งทางร่างกายหรือจิตใจเกิดขึ้นแล้ว

ในการศึกษาครั้งนี้เลือกศึกษาในกลุ่มดื่มแบบเสี่ยง (hazardous drinking หรือ risky drinking) ซึ่งมีการดื่มในปริมาณหรือลักษณะที่ทำให้ผู้ดื่มเพิ่มความเสี่ยงที่จะเกิดผลต่อสุขภาพกาย สุขภาพจิตและสังคม โดยผลเสียที่เกิดขึ้นทั้งต่อตัวเองและต่อผู้อื่น แม้ว่าตัวผู้ดื่มจะยังไม่ป่วยด้วยโรคภัยแรงใดๆก็ตาม

พฤติกรรมการดื่มเครื่องดื่มแอลกอฮอล์ในวัยรุ่น

จากการทบทวนวรรณกรรมที่เกี่ยวข้อง พบว่าวัยรุ่นมีการดื่มเครื่องดื่มแอลกอฮอล์อย่างแพร่หลาย ดังจะเห็นได้จากผลของหลายงานวิจัย ดังนี้

จูริย์ อุสาหะ และ เสริมชัย จุฬาสรีกุล (2548) ศึกษาสถานการณ์การบริโภคเครื่องดื่มแอลกอฮอล์ในสังคมไทย พบว่า วัยรุ่นไทยเป็นนักดื่มมากขึ้น กล่าวคือ วัยรุ่นเพศชาย อายุ 11-19 ปี บริโภคเครื่องดื่มแอลกอฮอล์ประมาณ 1.06 ล้านคน คิดเป็นร้อยละ 21.2 ของประชากรกลุ่มอายุนี

การศึกษาของสำนักงานสถิติแห่งชาติ (สำนักงานสถิติแห่งชาติ อังใน บัณฑิต ศรีไพศาล และคณะ, 2549) พบว่าการดื่มแอลกอฮอล์ของวัยรุ่น อายุ 15-19 ปี ดื่มนานๆครั้งมากที่สุดร้อยละ 52.60 รองลงมาคือ ดื่มเดือนละ 1-2 ครั้งเป็นบางวัน (1-2 ครั้งต่อสัปดาห์) ดื่มนานๆครั้งบ่อย (3-4 ครั้งต่อสัปดาห์) และดื่มทุกวันคิดเป็นร้อยละ 19.20, 17.00, 9.00 และ 2.00 ตามลำดับ

นอกจากนี้ สมิต วัฒนธัญญกรรม และคณะ (2545) ศึกษาการระบาดของพฤติกรรมกาเสพติดในนักเรียนชั้นมัธยมศึกษา จังหวัดประทุมธานี พบว่า กลุ่มตัวอย่างมีพฤติกรรมเสี่ยงต่อการดื่มแอลกอฮอล์ ร้อยละ 56.41 เคยทดลองใช้แอลกอฮอล์ ร้อยละ 17.19 มีนักเรียนที่ปัจจุบันยังดื่มแอลกอฮอล์อยู่ร้อยละ 20.33 และนักเรียนที่ติดแอลกอฮอล์ ร้อยละ 15.82

และจากการสำรวจของกรมสุขภาพจิตในปีพ.ศ. 2547 พบว่าความชุกของการดื่มเครื่องดื่มแอลกอฮอล์ของนักเรียนและนักศึกษาไทย ในระดับมัธยมศึกษาตอนปลายและประกาศนียบัตรวิชาชีพ

ในช่วงตลอดชีวิตที่ผ่านมา เท่ากับร้อยละ 69.64 หรือกว่าสองในสามของนักเรียนไทยและนักศึกษาไทยในระดับมัธยมศึกษาตอนปลายและประกาศนียบัตรวิชาชีพ รายงานว่าเคยดื่มเครื่องดื่มแอลกอฮอล์ช่วงใดช่วงหนึ่งของชีวิต หรือดื่มเป็นประจำในปัจจุบัน เมื่อจำแนกตามระดับการศึกษาพบว่า นักศึกษาอาชีวศึกษามีความชุกของการดื่มแอลกอฮอล์ในช่วง 30 วัน ที่ผ่านมา สูงกว่านักเรียนมัธยมศึกษา และมีแนวโน้มสูงขึ้นในระดับการศึกษาที่สูงขึ้นดังจะเห็นได้จากสัดส่วนของประชากรอายุ 15 ปีขึ้นไปที่ดื่มเครื่องดื่มแอลกอฮอล์มีแนวโน้มเพิ่มขึ้น ในปีพ.ศ.2539, 2544 และ 2547 เป็นร้อยละ 21.1, 21.6 และ 23.5 ตามลำดับ (บัณฑิต ศรไพศาล และคณะ, 2549) และเมื่อพิจารณาความแตกต่างทางภูมิศาสตร์ พบว่า นักเรียน/นักศึกษาในภาคเหนือมีความชุกของการดื่มเครื่องดื่มแอลกอฮอล์อย่างหนัก ในช่วงหนึ่งเดือนที่ผ่านมาสูงที่สุด คือ ร้อยละ 27.97 นอกจากนี้เพศชายมีความชุกของการดื่มสูงกว่าเพศหญิง

สอดคล้องกับการศึกษาของ รัชดาภรณ์ กาวิวงศ์ (2548) พบว่า ความชุกในการเสพเครื่องดื่มแอลกอฮอล์ของวัยรุ่นที่ศึกษาในระดับชั้นมัธยมศึกษาในสถานศึกษาในอำเภอแม่ฮ่องสอน คือร้อยละ 25.38

จึงกล่าวได้ว่าวัยรุ่นมีแนวโน้มที่จะดื่มเครื่องดื่มแอลกอฮอล์มากยิ่งขึ้นและส่งผลให้เกิดการติดเครื่องดื่มแอลกอฮอล์ในกลุ่มวัยรุ่นเพิ่มมากขึ้นในอนาคต

ปัจจัยที่มีผลต่อการดื่มเครื่องดื่มแอลกอฮอล์ของวัยรุ่น

จากการทบทวนวรรณกรรมพบปัจจัยที่มีอิทธิพลต่อการดื่มเครื่องดื่มแอลกอฮอล์ในวัยรุ่น มีดังนี้ คือ ปัจจัยส่วนบุคคล ปัจจัยด้านสภาพแวดล้อม และปัจจัยด้านครอบครัว

1. ปัจจัยส่วนบุคคล จากพัฒนาการของวัยรุ่นทางด้านอารมณ์ ด้านสังคม คือ ความนึกคานอง การมีเวลาว่างมาก ความอยากรู้อยากเห็น อยากทดลอง (พิศิษฐ์ หิรัญกิจ, 2536) การขาดความเชื่อมั่นในตนเองเนื่องจากปัญหาการเรียน การปรับตัว ความรู้สึกสับสน ลึกลับ ขัดแย้งในจิตใจ จากการศึกษาของ คีแกน (Keegan, 1987) พบว่าความรู้สึกมีคุณค่าในตนเองต่ำเป็นสาเหตุหนึ่งที่ทำให้วัยรุ่นเสพเครื่องดื่มแอลกอฮอล์ วัยรุ่นที่ดื่มแอลกอฮอล์ จะมีลักษณะพัฒนาการบุคลิกภาพที่ไม่พึงประสงค์ เช่น ขี้อาย ไม่กล้าแสดงออก ไม่ชอบสังคม พึ่งพาผู้อื่นเป็นต้น (พรณิษฐา เจริญจิต, 2538) จึงทำให้วัยรุ่นดื่มแอลกอฮอล์ เพื่อที่จะทำให้ตนมีความกล้าแสดงออกมากขึ้น (สุจิตรา อินทวงษ์, 2548) นอกจากนี้มีการศึกษาเกี่ยวกับชีวโมเลกุลและพันธุศาสตร์ (molecular genetics) พบว่าวัยรุ่นที่ติดเครื่องดื่มแอลกอฮอล์จะมีความผิดปกติของ serotonergic activity โดยพบว่าผู้ที่ดื่มเครื่องดื่มแอลกอฮอล์จัดโดยไม่สามารถยับยั้งชั่งใจได้ (compulsive drinking) มีความ

ผลิตภัณฑ์ของระดับ 5-HIAA (5-Hydroxyindoleacetic acid) ในน้ำไขสันหลัง (สมภพ เรืองตระกูล, 2545)

2. ปัจจัยด้านสภาพแวดล้อม ได้แก่

2.1 อิทธิพลจากกลุ่มเพื่อนที่มีการดื่มเครื่องดื่มแอลกอฮอล์ วัยรุ่นบางคนไม่กล้าปฏิเสธเมื่อถูกเพื่อนชวนให้ดื่มเครื่องดื่มแอลกอฮอล์ สอดคล้องกับการศึกษาของ ประกิจ โพธิอาศน์ (2541) พบว่าพฤติกรรมการดื่มของเพื่อนสนิทมีความสัมพันธ์ทางบวกกับพฤติกรรมการดื่มเครื่องดื่มแอลกอฮอล์ของวัยรุ่นและ ขุบลวรรณ ประมวลรัฐการ (2532) ศึกษาตัวแบบสมมติฐานการใช้ยาหรือสิ่งเสพติดในวัยรุ่น ในเขตอำเภอเมือง จังหวัดนนทบุรี จำนวน 500 ตัวอย่าง พบว่า การดื่มเครื่องดื่มแอลกอฮอล์ในวัยรุ่นมีความสัมพันธ์กับการคบเพื่อนที่ดื่มแอลกอฮอล์อย่างมีนัยสำคัญที่ระดับ.05

2.2 กระแสของสื่อโฆษณา ปัจจัยสนับสนุนประการหนึ่งที่ทำให้การดื่มเครื่องดื่มแอลกอฮอล์เพิ่มขึ้น ได้แก่การเสนอเครื่องดื่มรูปแบบใหม่ๆ หลากหลายยี่ห้อ และการโฆษณาผ่านสื่อต่างๆ และสื่อที่มีอิทธิพลอย่างสูงต่อการดื่มของวัยรุ่นคือ โทรทัศน์และภาพยนตร์ (จริย์ อุสาหะ และ เสรีชัย จุฬาสรีกุล, 2548) สอดคล้องกับการศึกษาของ ประกิจ โพธิอาศน์ (2541) พบว่า การรับอิทธิพลจากสื่อโฆษณามีความสัมพันธ์ทางบวกกับพฤติกรรมการดื่มเครื่องดื่มแอลกอฮอล์ของวัยรุ่น

3. ปัจจัยด้านครอบครัว เด็กวัยรุ่นที่มีโอกาสเสพเครื่องดื่มแอลกอฮอล์มักมีปัญหาความสัมพันธ์ในครอบครัว การทำหน้าที่ของครอบครัวไม่เหมาะสมโดยเฉพาะเกี่ยวกับความขัดแย้งในครอบครัว (ลักษณะ เดิมศิริกุลไชย, ภรณ์ วัฒนสมบูรณ์, ประภาเพ็ญ สุวรรณ, และ ณัฐกมล ชาญสาธิตพร, 2542) อิทธิพลของระบบครอบครัวที่มีปัญหาโดยเฉพาะอย่างยิ่งด้านการสื่อสารในครอบครัวซึ่งถือว่าเป็นสิ่งสำคัญที่จะผลักดันให้วัยรุ่นดื่มเครื่องดื่มแอลกอฮอล์ได้ง่าย เช่น ความสัมพันธ์ที่ไม่อบอุ่น ไม่มีชีวิตชีวา การสื่อสารปฏิสัมพันธ์ในครอบครัวเป็นไปอย่างแห้งแล้ง ไม่มีการสื่อสารทางบวกมีแต่การตำหนิตติเตียน (อุมพร ตรังคสมบัติ, 2544) จากการศึกษาของ ลักษณะ เดิมศิริกุลไชย และคณะ (2542) ซึ่งศึกษาถึงความสัมพันธ์กับครอบครัวมีอิทธิพลต่อการดื่มเครื่องดื่มที่มีแอลกอฮอล์ พบว่ากลุ่มตัวอย่างที่มีความสัมพันธ์กับครอบครัวที่ไม่ดีจะมีพฤติกรรมการดื่มเครื่องดื่มที่มีแอลกอฮอล์มากกว่ากลุ่มที่มีความสัมพันธ์กับครอบครัวในระดับปานกลาง และ ความสัมพันธ์กับครอบครัวในระดับดี

ดังนั้น จึงสรุปได้ว่าปัจจัยที่มีผลต่อการดื่มเครื่องดื่มแอลกอฮอล์ของวัยรุ่น มี 3 ด้าน อันได้แก่ ปัจจัยส่วนบุคคล เช่น ความถนัดคนอง อยากทดลอง มีปัญหาด้านการปรับตัว ไม่กล้าแสดงออก รวมทั้งมีความรู้สึกมีในคุณค่าตนเองต่ำ ส่วนปัจจัยด้านสภาพแวดล้อมได้แก่ อิทธิพลจากกลุ่มเพื่อนที่มีพฤติกรรมดื่มเครื่องดื่มแอลกอฮอล์ และ กระแสของสื่อโฆษณาที่ชักนำวัยรุ่นให้ดื่มเครื่องดื่ม

แอลกอฮอล์มากขึ้น และปัจจัยด้านครอบครัว คือ ความขัดแย้งภายในครอบครัว การสื่อสารในครอบครัวที่ไม่มีประสิทธิภาพ ความสัมพันธ์ภายในครอบครัวไม่ดี ปัจจัยต่างๆ ที่กล่าวมาข้างต้นนี้ล้วนส่งผลต่อพฤติกรรมการดื่มเครื่องดื่มแอลกอฮอล์ของวัยรุ่นทั้งสิ้น

วัยรุ่นที่ดื่มเครื่องดื่มแอลกอฮอล์แบบเสี่ยง

การดื่มแบบเสี่ยง (hazardous drinking หรือ risky drinking) เป็นพฤติกรรมการดื่มแอลกอฮอล์ในปริมาณหรือลักษณะที่ทำให้วัยรุ่นเพิ่มความเสี่ยงที่จะเกิดผลเสียด้านสุขภาพกาย สุขภาพจิตและสังคม โดยผลเสียนี้เกิดขึ้นทั้งต่อตัวเองและต่อผู้อื่น แม้ว่าตัวเองจะยังไม่ป่วยด้วยโรคภัยแรงใดๆ ก็ตาม (Babor, et al., 2001) มีการศึกษาในต่างประเทศที่แสดงว่าการดื่มเครื่องดื่มแอลกอฮอล์แบบเสี่ยงค่อนข้างพบบ่อยในประชากรกลุ่มต่างๆ โดยมีอัตราความชุกในประชากรทั่วไปประมาณ 14-24 % (ทรงเกียรติ ปิยะกะ และคณะ, 2545) และ จากการติดตามกลุ่มที่ดื่มแบบเสี่ยง เป็นเวลา 3 ปี พบว่า มีแนวโน้มที่จะเกิดปัญหาทางสังคมจากการดื่ม ความผิดปกติทางจิตและการอยู่โรงพยาบาลมากกว่าผู้ที่ไม่ได้ดื่มแบบเสี่ยง (Saunders et al. อ้างใน ทรงเกียรติ ปิยะกะ และคณะ, 2545) ซึ่งปัญหาจากการดื่มเครื่องดื่มแอลกอฮอล์แบบเสี่ยงนี้มีแนวโน้มที่จะพบมากขึ้นในกลุ่มวัยรุ่น โดยเริ่มตั้งแต่อายุ 13 ปี และเพิ่มขึ้นสูงสุด ในวัยรุ่นตอนปลาย คือช่วงอายุ 18-22 ปี มีการศึกษาเกี่ยวกับการดื่มเครื่องดื่มแอลกอฮอล์ของวัยรุ่นอย่างมากมาย อาทิการศึกษาของ สุจิตรา อินทวงษ์ (2548) พบว่า วัยรุ่นมีแบบแผนการดื่มเครื่องดื่มแอลกอฮอล์ที่เสี่ยงต่อการเกิดอันตรายน้อย (low-risk drinking) ร้อยละ 64.50 มีแบบแผนการดื่มแอลกอฮอล์ที่เสี่ยงต่อการเกิดอันตรายสูง (hazardous drinking หรือ risky drinking) ร้อยละ 18.40 และมีแบบแผนการดื่มแอลกอฮอล์ที่เป็นอันตราย (harmful drinking) ร้อยละ 17.00 สำหรับในอำเภอแม่ออนพบว่าพฤติกรรมการดื่มแอลกอฮอล์ (AUDIT) ในนักศึกษาชั้นปีที่ 1 วิทยาลัยเทคนิคแห่งหนึ่งในอำเภอแม่ออน จำนวน 120 คน มีการดื่มเครื่องดื่มแอลกอฮอล์แบบปลอดภัย ร้อยละ 33 ดื่มแบบเสี่ยง ร้อยละ 15 ดื่มแบบไม่ปลอดภัยร้อยละ 12 มีเพียงร้อยละ 40 เท่านั้นที่ไม่เคยดื่มเครื่องดื่มแอลกอฮอล์ (โรงพยาบาลแม่ออน, 2549) นอกจากนี้ยังพบว่าผลกระทบจากการดื่มเครื่องดื่มแอลกอฮอล์ของวัยรุ่น มีหลายประการ อาทิ การดื่มเครื่องดื่มแอลกอฮอล์สัมพันธ์กับการบาดเจ็บและเสียชีวิตของวัยรุ่น จากการศึกษาของสำนักกระบวนวิชา (สำนักกระบวนวิชา กระทรวงสาธารณสุขอ้างใน แสงโสม เกิดคล้าย, 2549) ที่ได้ศึกษาทางระบาดวิทยาของผู้บาดเจ็บจากอุบัติเหตุที่มีการดื่มแอลกอฮอล์ในโรงพยาบาล พบว่าเป็นผู้บาดเจ็บจากการขนส่ง ร้อยละ 65.64 ส่วนใหญ่เป็นผู้บาดเจ็บในกลุ่มอายุระหว่าง 15-25 ปี ร้อยละ 53.52 สอดคล้องกับข้อมูลจากงานอุบัติเหตุและฉุกเฉิน แผนกผู้ป่วยนอกของโรงพยาบาลแม่ออน ในปีงบประมาณ

2549 (โรงพยาบาลแม่อน, 2549) พบว่า มีจำนวนผู้บาดเจ็บจากอุบัติเหตุจราจร ที่เป็นวัยรุ่นที่มีการดื่มเครื่องดื่มแอลกอฮอล์ร่วมด้วย จำนวน 70 ราย คิดเป็นร้อยละ 49.32 และข้อมูลการเฝ้าระวังการบาดเจ็บ สำนักกระบาดวิทยา ปี 2548 (สำนักกระบาดวิทยา กระทรวงสาธารณสุขอ้างใน แสงโถม เกิดคล้าย, 2549) ที่พบว่า มีวัยรุ่นที่ได้รับบาดเจ็บรุนแรงจากการถูกทำร้ายที่ดื่มเครื่องดื่มแอลกอฮอล์ มีจำนวน 8,233 ราย เป็นผู้มีอายุต่ำกว่า 18 ปี ร้อยละ 8.67 กลุ่มอายุ 18-24 ปี ร้อยละ 35.74 ซึ่งในปี 2549 อำเภอแม่อน มีวัยรุ่นที่ดื่มเครื่องดื่มแอลกอฮอล์ได้รับบาดเจ็บจากการถูกทำร้ายร่างกายและการทำร้ายตนเอง จำนวน 65 ราย คิดเป็นร้อยละ 65 (โรงพยาบาลแม่อน, 2549) ถึงแม้ว่าวัยรุ่นจะมีพฤติกรรมดื่มเครื่องดื่มแอลกอฮอล์หลายรูปแบบ แต่เมื่อพิจารณาถึงความสำคัญในด้านการป้องกันการติดสุรา และลดผลกระทบจากการดื่มเครื่องดื่มแอลกอฮอล์ในอนาคตแล้ว การเริ่มต้นให้การดูแลผู้ที่มีพฤติกรรมดื่มเครื่องดื่มแอลกอฮอล์แบบเสี่ยงซึ่งยังไม่เป็นผู้ป่วยจึงมีความจำเป็นอย่างยิ่ง ดังนั้นการดูแลผู้ที่มีปัญหาจาก แอลกอฮอล์ในระยะเริ่มแรก หรือ ไม่รุนแรง โดยเฉพาะในกลุ่มวัยรุ่นที่ดื่มเครื่องดื่มแอลกอฮอล์แบบเสี่ยงซึ่งจะเป็นกำลังสำคัญของประเทศชาติในอนาคตจึงมีความจำเป็นเพื่อลดความเสี่ยงของการเกิดอันตรายและป้องกันการลุกลามไปเป็นภาวะติดสุราหรือสารเสพติดในอนาคต (สาวิตรี อัยฉนงค์กรชัย, 2548)

ความรู้สึกมีคุณค่าในตนเองของวัยรุ่นที่ดื่มเครื่องดื่มแอลกอฮอล์แบบเสี่ยง

ความหมายของความรู้สึกมีคุณค่าในตนเอง

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

คูเปอร์สมิท (Coopersmith, 1984) ได้ให้ความหมายของความรู้สึกมีคุณค่าในตนเองว่าเป็นการรับรู้ของบุคคล ซึ่งแสดงออกถึงการยอมรับหรือไม่ยอมรับตนเอง แสดงออกถึงขอบเขตความเชื่อของบุคคลต่อตนเองในด้านสติปัญญา ความสามารถ ความสำคัญ ความสำเร็จ พลังอำนาจ และความรู้สึกมีคุณค่าของตน ซึ่งบุคคลรับรู้ได้จากคำพูดและท่าทีที่บุคคลนั้นได้แสดงออก

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

โรเซนเบิร์ก (Rosenberg, 1965) ได้กล่าวถึงความรู้สึกมีคุณค่าในตนเองว่า เป็นการประเมินตนเอง เกี่ยวกับความรู้สึกรักตนเอง ความภูมิใจในตนเอง การยอมรับตนเอง มีความเชื่อมั่นในตนเองและรับรู้ว่าคุณค่าในตนเองมีความสามารถ

มาสโลว์ (Maslow, 1970) กล่าวว่า ความรู้สึกมีคุณค่าในตนเองเกิดจากการที่บุคคลมีความรู้สึกเชื่อมั่นในตนเอง และรู้สึกว่าตนเองมีคุณค่า มีความสามารถในการกระทำสิ่งต่างๆ

โฆษิต พรประเสริฐ (2546) ได้ให้ความหมายว่า ความรู้สึกที่บุคคลมีต่อตนเองในด้านที่ดี มีความเชื่อมั่นในตน มีความรู้สึกว่าตนเองมีความหมาย มีความสำคัญ มีคุณค่า ทำอะไรให้ประสบความสำเร็จตามเป้าหมายของตนได้

อุทัยวรรณ พิทักษ์วรพันธ์ (2545) ให้ความหมายของความรู้สึกมีคุณค่าในตนเองว่า หมายถึงความรู้สึกและทัศนคติที่บุคคลมีต่อตนเองในด้านดีและไม่ดี โดยการประเมินความรู้สึกที่เกิดขึ้นของตนเองในด้านความสำคัญ การยอมรับ ความเชื่อมั่น ความสามารถ ความสำเร็จในการทำงาน ความล้มเหลว ความมีคุณค่าและมีประโยชน์ต่อสังคมตลอดจนการได้รับการยอมรับนับถือจากสังคม

จากความหมายของความรู้สึกมีคุณค่าในตนเองดังที่มีผู้กล่าวมานั้น สรุปได้ว่า ความรู้สึกมีคุณค่าในตนเองหมายถึง การรับรู้ของบุคคลเกี่ยวกับตนเองในด้านที่ยอมรับหรือไม่ยอมรับตนเอง โดยประเมินตนเองในด้าน สติปัญญา ความสามารถ ความรู้สึกมีคุณค่า ความสำคัญ การมีพลังอำนาจของตน ตลอดจนการได้รับการยอมรับนับถือจากสังคม สามารถประสบความสำเร็จตามเป้าหมายของตนได้ ในการศึกษาครั้งนี้ใช้ความหมายของคูเปอร์สมิท (Coopersmith, 1984)

แนวคิดเกี่ยวกับความรู้สึกมีคุณค่าในตนเอง

จากการศึกษาแนวคิดเกี่ยวกับความรู้สึกมีคุณค่าในตนเอง ตามแนวคิดของนักจิตวิทยาหลายท่านได้เสนอแนวคิดที่เกี่ยวข้องกับความรู้สึกมีคุณค่าในตนเอง ซึ่งผู้ศึกษานำมากล่าวเพียงบางท่าน ดังนี้

มาสโลว์ (Maslow, 1970) ได้แบ่งความรู้สึกมีคุณค่าในตนเองเป็น 2 องค์ประกอบ คือ

1. การยอมรับนับถือและประเมินคุณค่าในตนเองเป็นความต้องการที่บุคคลอยากให้ตนเองมีความเข้มแข็ง การประสบความสำเร็จ ความสามารถ การบรรลุเป้าหมายและความมีอำนาจ ความเชื่อมั่นในตนเอง ความสามารถในการพึ่งพาตนเองและมีสิทธิเสรีภาพ
2. การได้รับการตัดสินว่ามีคุณค่าจากบุคคลอื่น เป็นความต้องการให้บุคคลอื่นยอมรับนับถือ มีเกียรติ มีชื่อเสียง มีอำนาจเหนือผู้อื่น มีผู้ให้ความสำคัญและเป็นที่ชื่นชอบของบุคคลอื่น

ส่วน เคราช์ และ สตรับ (Crouch & Straup อ้างใน สุกัญญา ธีระวรรณกุล, 2541) ได้กล่าวถึงความรู้สึกมีคุณค่าในตนเองไว้ 2 ลักษณะ ดังนี้คือ 1) ความรู้สึกมีคุณค่าในตนเองตามพื้นฐาน (Basic self-esteem) ที่มีพัฒนาการในระยะแรกๆ ของชีวิต ซึ่งมีจุดกำเนิดมาจากครอบครัวและประสบการณ์ในวัยเด็กและบุคคลที่มีความสำคัญต่อการพัฒนาความรู้สึกมีคุณค่าในตนเองนี้คือ บิดา มารดา ญาติพี่น้อง โดยมีความเชื่อว่าความรู้สึกมีคุณค่าในตนเองตามพื้นฐานนี้จะดำรงอยู่กับบุคคลอย่างมั่นคง ไม่ค่อยมีการเปลี่ยนแปลง 2) ความรู้สึกมีคุณค่าในตนเองตามหน้าที่ (Functional self-esteem) ซึ่งเกิดจากการประเมินปฏิสัมพันธ์กับบุคคลรอบข้างในสังคมรวมทั้งเหตุการณ์ที่เกิดขึ้นในชีวิตประจำวัน ซึ่งจะเกิดในชีวิตระยะหลังอย่างต่อเนื่อง สามารถเปลี่ยนแปลงและพัฒนาได้ง่ายกว่าความรู้สึกมีคุณค่าในตนเองตามพื้นฐาน ส่วนปัจจัยที่มีอิทธิพลต่อการพัฒนาความรู้สึกมีคุณค่าในตนเองตามหน้าที่นี้คือ บุคคลสำคัญรอบข้าง สามีภรรยา ผู้บังคับบัญชาหรือเพื่อนร่วมงาน เป็นต้น และเชื่อว่าความรู้สึกมีคุณค่าในตนเองตามหน้าที่มีความสำคัญต่อบุคคลมากกว่าความรู้สึกมีคุณค่าในตนเองตามพื้นฐานอีกด้วย

คูเปอร์สมิท (Coopersmith, 1984) ได้แบ่งองค์ประกอบพื้นฐานของความรู้สึกมีคุณค่าในตนเองของบุคคล ไว้ 4 ประการคือ

1. มีความสำคัญ (significance) เป็นแนวทางที่บุคคลรู้สึกเกี่ยวกับตนต่อการได้รับการยอมรับ การมีคุณค่าและการเป็นที่รักของบุคคลอื่น
2. มีความสามารถ (competence) เป็นแนวทางที่บุคคลได้พิจารณาถึงความสามารถจากผลของการกระทำที่ได้รับความสำเร็จตามเป้าหมายและความสามารถในการเผชิญกับปัญหาอุปสรรคต่างๆ ด้วยความมั่นใจ ตลอดจนความสามารถในการปรับตัวได้ดี
3. คุณค่า (worthy) เป็นแนวทางที่บุคคลได้กระทำ หรือปฏิบัติตนอย่างถูกต้องและเหมาะสมอย่างสอดคล้องกับค่านิยมของวัฒนธรรม สังคม ประเพณี จริยธรรมและศีลธรรม โดยการรับรู้คุณค่าของตนเองตามความเป็นจริง มองโลกในแง่ดี และมีความพึงพอใจในความเป็นอยู่

4. ความมีพลังอำนาจในตนเอง (power) เป็นสิ่งสำคัญต่อตนเองและคนอื่นและต่อสิ่งแวดล้อมต่างๆ ที่อยู่รอบตัว รวมทั้งความเชื่อมั่นต่ออำนาจการกระทำของตนเองว่าจะก่อให้เกิดผลตามที่คาดหวังและความต้องการและมีความสามารถกระทำสิ่งต่างๆ ให้ได้ผลตามที่คาดหวัง

ความรู้สึกมีคุณค่าในตนเองของบุคคล นอกจากจะมีการประเมินคุณค่าตามองค์ประกอบพื้นฐานทั้ง 4 ด้านดังกล่าวข้างต้น ยังสามารถประเมินความรู้สึกมีคุณค่าในตนเองได้จาก 3 ด้าน (Coopersmith, 1984) ดังต่อไปนี้คือ

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

2. ความรู้สึกมีคุณค่าในตนเองในด้านการยอมรับ หมายถึง ความรู้สึกหรือพฤติกรรมที่บุคคลแสดงออกถึงความเชื่อมั่นในตนเองต่อความสัมพันธ์กับผู้ปกครองหรือบุคคลในครอบครัว และการรับรู้ความรู้สึกที่ผู้ปกครองหรือบุคคลในครอบครัวมีต่อตนในทางที่ดี ตลอดจนมีความเชื่อมั่นว่าตนเป็นผู้ที่มีความหมาย ความสำคัญในครอบครัว

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

ในการศึกษาครั้งนี้ผู้ศึกษาได้เลือกศึกษาความรู้สึกมีคุณค่าในตนเองตามแนวคิดของคูเปอร์สมิท เนื่องจากแนวคิดนี้เชื่อว่า ความรู้สึกมีคุณค่าในตนเองแม้ว่าจะพัฒนามาตั้งแต่แรกเกิดและความรู้สึกมีคุณค่าในตนเองไม่ได้คงอยู่เช่นนั้นตลอดไป แต่สามารถเปลี่ยนแปลงได้จากประสบการณ์การมีปฏิสัมพันธ์หรือการสื่อสารจากบุคคลอื่นและสิ่งแวดล้อม

ความสำคัญของความรู้สึกมีคุณค่าในตนเอง

ความรู้สึกมีคุณค่าในตนเอง มีความสำคัญอย่างยิ่งต่อมนุษย์ เนื่องจากเป็นความต้องการพื้นฐานด้านจิตใจ ซึ่งส่งผลให้มนุษย์สามารถดำรงชีวิตได้อย่างมีคุณค่า (Coopersmith, 1981) การที่มนุษย์จะประสบความสำเร็จหรือล้มเหลวขึ้นอยู่กับความรู้สึกมีคุณค่าในตนเอง ซึ่งความรู้สึก ความคิด และพฤติกรรมต่างๆ ที่มนุษย์แสดงออกในชีวิตประจำวันนั้น ล้วนขึ้นอยู่กับความรู้สึกมีคุณค่าในตนเองทั้งสิ้น (ธีระ ชัยยุทธขรรค์, 2542) บุคคลที่เห็นคุณค่าในตนเองสูงจะเป็นบุคคลที่มีความสุข ไม่ค่อยเครียดหรือกังวล มีความเชื่อมั่นในตนเอง มองตนในด้านดี ยอมรับตนเองและผู้อื่น ปรับตัวได้ดี มีความสามารถเผชิญโลกอย่างมั่นใจมีความพึงพอใจในชีวิตที่เป็นอยู่ (Coopersmith, 1981) นอกจากนี้ ผู้ที่มีความรู้สึกมีคุณค่าในตนเองสูงยังเป็นผู้ที่มีสุขภาพจิตดีและมีร่างกายที่แข็งแรง รวมทั้งเป็นผู้ที่มีการสื่อสารที่เหมาะสม จึงมักเป็นผู้ที่เริ่มติดต่อกับสัมพันธ์กับคนอื่นก่อน (Satir, 1991) ถ้าเปิดเผย

ตนเองให้ผู้อื่นรู้จักโดยไม่ลำบากใจ มีความมั่นคง ไม่รู้สึกกระทบกระเทือนต่อคำวิพากษ์วิจารณ์จากผู้อื่นง่าย กระตือรือร้นในการทำงานและยอมรับความแตกต่างระหว่างบุคคลได้

คูเปอร์สมิท (Coopersmith, 1981) กล่าวว่าความรู้สึกมีคุณค่าในตนเองเปรียบเสมือนวัคซีนสังคม (social vaccine) ที่สามารถรักษาปัญหาสังคมบางอย่างได้ โดยเฉพาะในกลุ่มวัยรุ่น อาทิ ปัญหาการติดเครื่องดื่มแอลกอฮอล์ ดิสสารเสพติดอื่นๆ เนื่องจากวัยรุ่นที่มีความรู้สึกมีคุณค่าในตนเองสูงจะเข้าใจตนเองตามสภาพที่แท้จริง และยอมที่จะสามารถช่วยเหลือตนเองได้ดี แม้ในสภาวะคับขันที่จำเป็นต้องเลือกปฏิบัติในสิ่งใดสิ่งหนึ่ง เช่น เพื่อนชวนให้ดื่มเครื่องดื่มแอลกอฮอล์ ก็จะสามารถปฏิเสธคำชักชวนได้ (สราญทิพย์ อนุมัติ, 2545)

ปัจจัยที่มีอิทธิพลต่อความรู้สึกมีคุณค่าในตนเอง

จากการศึกษาพัฒนาการของความรู้สึกมีคุณค่าในตนเอง จะเห็นได้ว่าความรู้สึกมีคุณค่าในตนเอง เป็นกระบวนการที่เกิดขึ้นภายในจิตใจ ที่ละเล็กละน้อยอย่างต่อเนื่อง เริ่มต้นตั้งแต่วัยทารกและดำเนินต่อไปเรื่อยๆ จนเติบโตเป็นผู้ใหญ่และมีการเปลี่ยนแปลงได้ตลอดเวลา จากการศึกษาของคูเปอร์สมิท (Coopersmith, 1981) พบว่ามีปัจจัยที่มีอิทธิพลต่อความรู้สึกมีคุณค่าในตนเองมี 2 ปัจจัยคือ ปัจจัยที่มีลักษณะเฉพาะของบุคคล และปัจจัยที่เป็นส่วนประกอบภายนอกบุคคล ดังนี้

1. ปัจจัยที่เป็นลักษณะเฉพาะบุคคล หมายถึง ลักษณะเฉพาะของแต่ละบุคคลแต่ละคน ที่มีผลทำให้ความรู้สึกมีคุณค่าในตนเองของแต่ละบุคคลแตกต่างกัน ประกอบด้วย

1.1 ลักษณะทางกายภาพ (physical attributes) ลักษณะทางกายภาพของบุคคลมีความสัมพันธ์กับความรู้สึกมีคุณค่าในตนเอง โดยบางลักษณะช่วยให้บุคคลมีความรู้สึกมีคุณค่าในตนเองสูงขึ้น เช่น ความงาม ความงามทางกายภาพมีผลต่อความรู้สึกมีคุณค่าในตนเองของเพศหญิงมากกว่าเพศชาย และในเพศชายการมีสุขภาพที่แข็งแรง ความคล่องแคล่วว่องไวในการเคลื่อนไหวทำให้มีแนวโน้มความรู้สึกมีคุณค่าในตนเองมากกว่าในเพศหญิง บุคคลที่มีลักษณะทางกายภาพที่ดีจะมีความพึงพอใจ มีความรู้สึกมีคุณค่าในตนเองสูงกว่าบุคคลที่มีลักษณะทางกายภาพที่ด้อย

1.2 ความสามารถทั่วไป สมรรถภาพและผลงาน (general ability, capacity and perfomation) ความสามารถทั่วไป สมรรถภาพและผลงานมีความสัมพันธ์กับความสำเร็จของบุคคล การที่ได้รับผลสำเร็จตามที่ต้องการจะทำให้เกิดความรู้สึกมีคุณค่าในตนเองในทางบวก แต่หากการกระทำล้มเหลวจะเกิดความรู้สึกมีคุณค่าในตนเองในทางลบ ความสำเร็จของบุคคลจะช่วยส่งเสริม

ให้บุคคลเกิดความรู้สึกมีคุณค่าในตนเอง โดยเป็นตัวขับเคลื่อนถึงความถี่ของการประสบความสำเร็จในสิ่งที่บุคคลกระทำ

1.3 ภาวะทางอารมณ์ (affective states) ภาวะทางอารมณ์เป็นสิ่งที่สะท้อนให้เห็นถึงความพอใจ ความเป็นสุข ความวิตกกังวลซึ่งเกิดจากการมีปฏิสัมพันธ์กับบุคคลอื่น แล้วส่งผลการประเมินตนเอง บุคคลที่ประเมินตนเองไปในทางที่ดีจะแสดงความรู้สึกพึงพอใจในตนเองและมีภาวะทางอารมณ์ด้านบวก ส่วนบุคคลที่ประเมินตนเองในทางที่ไม่ดีจะไม่มีความพึงพอใจในภาวะปัจจุบันของตนเอง และมองว่าตนเองจะไม่สามารถประสบความสำเร็จในอนาคตได้

1.4 ค่านิยมส่วนบุคคล (self-values) บุคคลจะประเมินตนเองกับสิ่งที่ตนให้คุณค่า เช่น ให้ความสำคัญให้คุณค่าแก่ความสำเร็จทางการเรียน หากบุคคลที่ให้คุณค่าแก่ความสำเร็จทางการเรียนประสบความสำเร็จแล้วจะส่งผลให้ความรู้สึกมีคุณค่าในตนเองต่ำลง บุคคลที่ให้คุณค่าแก่สิ่งหนึ่งสิ่งใดแล้วมีความสอดคล้องกับค่านิยมของสังคม ความรู้สึกมีคุณค่าในตนเองก็จะสูงขึ้น ในทางตรงกันข้ามถ้าค่านิยมส่วนตัวของเขาไม่สอดคล้องกับค่านิยมของสังคม บุคคลนั้นจะมีความรู้สึกมีคุณค่าในตนเองต่ำลง นอกจากนี้ การที่บุคคลได้มีโอกาสได้แสดงพฤติกรรมที่มีความสอดคล้องกับค่านิยมส่วนตัวจะทำให้บุคคลมีความรู้สึกมีคุณค่าในตนเองสูงขึ้น

1.5 ความทะเยอทะยานหรือระดับความมุ่งหวัง (aspiration) การตัดสินใจความรู้สึกมีคุณค่าในตนเองของบุคคลส่วนหนึ่ง เกิดจากการเปรียบเทียบผลการปฏิบัติงานและความสามารถของตนกับระดับเกณฑ์ความสำเร็จที่ตั้งไว้ ทั้งนี้ เพราะประสบการณ์การได้รับความสำเร็จจะนำไปสู่ความมุ่งหวังต่อความสำเร็จในครั้งต่อไป การที่สามารถทำได้ตามเกณฑ์หรือดีกว่าเกณฑ์ที่ตั้งไว้จะนำไปสู่การมองตนเองว่ามีคุณค่า

2. ปัจจัยที่เป็นส่วนประกอบภายนอก หมายถึง สภาพแวดล้อมภายนอกที่บุคคลมีปฏิสัมพันธ์ด้วย ส่งผลให้มีความรู้สึกมีคุณค่าในตนเองต่างกัน ประกอบด้วย

2.1 ความสัมพันธ์ภายในครอบครัว สิ่งที่มีผลต่อเด็กในการพัฒนาความรู้สึกมีคุณค่าในตนเองคือ ความสัมพันธ์ระหว่างพ่อ แม่และลูก หรือประสบการณ์ที่บุคคลได้รับจากความสัมพันธ์ในครอบครัว โดยอยู่ภายใต้สภาพแวดล้อมที่พ่อแม่ยอมรับเด็ก ในด้านความคิด ความรู้สึกและคุณค่าอย่างที่เป็นอยู่ โดยพ่อแม่กำหนดขอบเขตการกระทำไว้อย่างชัดเจนและดูแลให้เด็กปฏิบัติตามและทำให้เกิดความรู้สึกมั่นคงและปลอดภัย รวมทั้งการที่พ่อแม่ให้ความนับถือและความเป็นอิสระแก่เด็กในขอบเขตการกระทำที่กำหนดให้ เน้นการให้รางวัลมากกว่าการลงโทษ สิ่งเหล่านี้จะส่งผลให้เด็กเกิดความรู้สึกมั่นคงและปลอดภัยในชีวิต เชื่อมมั่นในตนเองและรู้สึกว่าตนเองมีคุณค่า

2.2 โรงเรียนและการศึกษา บรรยายภาคนในโรงเรียนและครู มีส่วนช่วยในการพัฒนาความรู้สึกมีคุณค่าในตนเองต่อจากครอบครัว บรรยายภาคนในโรงเรียนที่ครูเปิดโอกาสให้เด็กสามารถกระทำกิจกรรมต่างๆ ได้อย่างอิสระโดยไม่ขัดต่อกฎระเบียบที่วางไว้ มีการฝึกทักษะและความสามารถ การให้ความช่วยเหลือแก่เด็กในการแก้ไขปัญหาต่างๆ สิ่งเหล่านี้จะเป็นการส่งเสริมให้เด็กเกิดความมั่นใจในตนเอง สามารถพึ่งพาตนเองได้ เกิดเป็นความรู้สึกมีคุณค่าในตนเองนำไปสู่การมีผลงานที่ดี และเป็นส่วนประกอบสำคัญที่อยู่เบื้องหลังการประสบความสำเร็จด้านการเรียน

2.3 สถานภาพทางสังคม สถานภาพทางสังคมของบุคคลเป็นสิ่งที่แสดงถึงตำแหน่งหรือสถานะของบุคคลในสังคม โดยพิจารณาจากลักษณะความเป็นอยู่ รายได้และสถานที่อยู่อาศัย บุคคลที่มีสถานภาพทางสังคมอยู่ในระดับสูง จะได้รับการปฏิบัติที่ทำให้เกิดความรู้สึกมีคุณค่าในตนเองสูงกว่าบุคคลที่มาจากสถานภาพทางสังคมในระดับปานกลางและระดับต่ำ

2.4 กลุ่มเพื่อน กลุ่มเพื่อนนับเป็นองค์ประกอบที่สำคัญที่ส่งผลต่อความรู้สึกมีคุณค่าในตนเอง โดยบุคคลจะเรียนรู้ตนเอง ให้คุณค่าตนเองจากการประเมินและเปรียบเทียบกับเพื่อนในเรื่องของทักษะ ความสามารถและความถนัด หากสิ่งเหล่านี้ได้รับการยอมรับ ยกย่องจากกลุ่มเพื่อนที่ตนนิยมชมชอบ บุคคลจะมองว่าตนมีคุณค่า มีความหมาย และการตัดสินใจให้คุณค่าแก่ตนเองย่อมสูงขึ้น

จึงสรุปได้ว่าปัจจัยที่มีอิทธิพลต่อความรู้สึกมีคุณค่าในตนเองมี 2 ปัจจัยคือ ปัจจัยที่มีลักษณะเฉพาะของบุคคลได้แก่ ลักษณะทางกายภาพ ความสามารถทั่วไป สมรรถภาพและผลงาน ภาวะทางอารมณ์ ค่านิยมส่วนบุคคลและความทะเยอทะยานหรือระดับความมุ่งหวังที่เกิดจากการเปรียบเทียบผลการปฏิบัติงานและความสามารถของตนกับระดับเกณฑ์ความสำเร็จที่ตั้งไว้ ส่วนปัจจัยที่เป็นส่วนประกอบภายนอกบุคคล ได้แก่ ความสัมพันธ์ภายในครอบครัว ระหว่างพ่อ แม่ ลูก โรงเรียนและการศึกษา รวมทั้งบรรยายภาคนในโรงเรียนและครู สถานภาพทางสังคมของบุคคล และกลุ่มเพื่อน เหล่านี้ล้วนเป็นปัจจัยที่มีอิทธิพลต่อความรู้สึกมีคุณค่าในตนเองของบุคคลทั้งสิ้น

พัฒนาการความรู้สึกมีคุณค่าในตนเอง

ความรู้สึกมีคุณค่าในตนเองเริ่มพัฒนาดังแต่่วัยเด็ก เป็นกระบวนการของการการเรียนรู้ตลอดชีวิต ซึ่งกระบวนการเรียนรู้ที่เกิดขึ้นระหว่างการเรียนรู้ปฏิสัมพันธ์ระหว่างบุคคลภายนอกกับสิ่งแวดล้อมรอบๆ ตัว (Coopersmith, 1981) สิ่งหนึ่งที่มีอิทธิพลมากที่สุดต่อพัฒนาการความรู้สึกมีคุณค่าในตนเอง คือ การเลี้ยงดูของบิดามารดา (Coopersmith, 1984) เนื่องจากประสบการณ์จากการ

เลี้ยงดูของบิดามารดา หรือผู้ปกครองที่สะสมมาในอดีตมีผลมากต่อการพัฒนาความรู้สึกมีคุณค่าในตนเองในปัจจุบัน (Meisenhelder อ้างใน โฆนิต พรประเสริฐ, 2546) และอีริกสัน (Erikson อ้างใน สุวนิชย์ เกียวกิ่งแก้ว, 2545) ได้จำแนกขั้นตอนของการพัฒนาการของมนุษย์ตั้งแต่วัยทารกจนถึงวัยรุ่นออกเป็น 8 ขั้นตอน ดังนี้

พัฒนาการขั้นที่ 1 ความไว้วางใจและไม่ไว้วางใจในผู้อื่น (trust-mistrust) เป็นระยะวัยทารกแรกเกิดจนถึงหนึ่งขวบครึ่ง ในขั้นนี้ทารกจะพัฒนาความไว้วางใจผู้อื่นจากการได้รับการตอบสนองความต้องการทั้งทางด้านร่างกายและการให้ความรักความอบอุ่นจากบุคคลรอบข้าง หากบิดามารดาหรือผู้เลี้ยงดูให้ความรัก ความอบอุ่นและความปลอดภัยอย่างเพียงพอ มีความสม่ำเสมอในการเลี้ยงดูแก่ทารก ก็จะทำให้ทารกนั้น เกิดความเชื่อถือนในบิดามารดา และเป็นพื้นฐานก้าวไปสู่การเชื่อใจวางใจในบุคคลอื่นๆ นอกจากนี้ยังทำให้ทารกรู้สึกว่าได้ได้รับการยอมรับ ความสนใจเอาใจใส่ดูแลเป็นคุณสมบัติพื้นฐานของความรู้สึกมีคุณค่าในตนเอง

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

พัฒนาการขั้นที่ 3 ความคิดริเริ่มและความรู้สึกผิด (initiation-guilt) เริ่มตั้งแต่ 3 ขวบถึง 6 ขวบ เป็นระยะที่เด็กเริ่มมีสังคมนอกบ้านกิจกรรมในขั้นนี้คือการพัฒนาความคิดริเริ่มสร้างสรรค์และมีการเลียนแบบบิดาหรือมารดาที่เป็นเพศเดียวกับตน ความสนใจของเด็กจะไม่มุ่งอยู่แต่บิดามารดาเท่านั้น แต่จะสนใจบุคคลอื่นๆ ในครอบครัวด้วย การดูแลเอาใจใส่จากบุคคลในครอบครัวให้เด็กมีความสมดุลระหว่างความคิดริเริ่มและความรู้สึกผิด โดยการให้ความนับถือและให้ความเป็นอิสระแก่เด็กในขอบเขตที่กำหนดให้ และเน้นการให้รางวัลมากกว่าการลงโทษ จะทำให้เด็กเป็นผู้ที่มีความคิดริเริ่มสร้างสรรค์และมีความกล้าที่จะเผชิญความจริง

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

พัฒนาการขั้นที่ 5 การพัฒนาเอกลักษณ์แห่งตนและความสับสนในเอกลักษณ์แห่งตน (identity-identity confusion) เริ่มตั้งแต่ 12-20 ปี ซึ่งเป็นระยะพัฒนาการของวัยรุ่นและเป็นวัยที่ทำให้ความสำคัญต่อความรู้สึกมีคุณค่าในตนเองของบุคคลสูงกว่าวัยอื่นๆ เป็นระยะที่เด็กเสริมสร้างเอกลักษณ์ในเรื่องเพศชายหญิง ปรับตัวให้เหมาะสมกับบทบาทเพศชายและหญิงที่สังคมคาดหวัง การเปลี่ยนแปลงทางร่างกาย จิตใจ สังคมและอารมณ์ และจากการเปลี่ยนแปลงดังกล่าวทำให้ความคิดหรือมโนภาพที่บุคคลมีต่อตนเองเกิดการเปลี่ยนแปลง วัยรุ่นจึงประสบความสำเร็จในการแสวงหาเอกลักษณ์ของตนเองเพื่อให้เกิดการยอมรับจากบุคคลอื่น รวมทั้งการยอมรับตนเองด้วย ในวัยนี้กลุ่มเพื่อนมีอิทธิพลต่อความสำนึกในคุณค่าตนเองของวัยรุ่นเป็นอย่างมาก การได้รับการยอมรับและเป็นที่นิยมชมชอบจากกลุ่มเพื่อนก็จะมีความรู้สึกมีคุณค่าในตนเองสูง ในทางตรงกันข้าม หากบุคคลอยู่ในสังคมหรือกลุ่มเพื่อนที่ขบถดื้อหรือเยาะเย้ยอยู่เสมอไม่ได้รับการยอมรับจากกลุ่ม ก็จะเป็นการยากที่บุคคลจะมองตนเองในทางบวก ความรู้สึกมีคุณค่าในตนเองก็จะต่ำลง

พัฒนาการขั้นที่ 6 ความใกล้ชิดผูกพันและความรู้สึกโดดเดี่ยว (intimacy-isolation) เริ่มอายุตั้งแต่ 20-40 ปี ซึ่งเป็นวัยผู้ใหญ่ตอนต้น เป็นวัยที่บุคคลมีวุฒิภาวะเพิ่มขึ้นทำให้บุคคลมองตนเองได้ชัดเจนยิ่งขึ้น มีการยอมรับตนเองมากขึ้น สามารถรับรู้และเรียนรู้ที่จะเผชิญกับสิ่งที่ตนเองหายไป บุคคลในวัยนี้เริ่มมีความสัมพันธ์ใกล้ชิดกับบุคคลอื่นนอกเหนือจากสมาชิกในครอบครัว เริ่มสร้างครอบครัว จึงต้องมีการปรับตัวกับการสร้างสัมพันธ์ทางเพศกับคู่สมรส นอกจากนี้ การบรรลุความสำเร็จและความพึงพอใจในงานเป็นปัจจัยที่มีผลต่อความรู้สึกมีคุณค่าในตนเองของบุคคล ช่วยให้บุคคลดำเนินชีวิตอย่างมีความสุข

พัฒนาการขั้นที่ 7 การบำรุงส่งเสริมผู้อื่นและการพะวงเฉพาะตน (generativity-self absorption) เริ่มตั้งแต่อายุ 40-60 ปี เป็นระยะวัยกลางคนซึ่งบุคคลได้มีหน้าที่การงานที่มั่นคง

มีฐานที่มั่นคง 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 (สวินน์ เกียวกิ่งแก้ว, 2545) บุคคลในวัยนี้จำเป็นต้องปรับตัวในการเปลี่ยนแปลงหลายๆอย่าง ความรู้สึกมีคุณค่าในตนเองของผู้สูงอายุขึ้นอยู่กับประสบการณ์ ซึ่งได้พบทั้งความสำเร็จและความล้มเหลวตลอดช่วงชีวิตที่ผ่านมา หากบุคคลสามารถทำใจยอมรับได้ มีความพอใจในชีวิตตน ไม่มีความรู้สึกสูญเสีย ไม่กลัวความตายที่จะเข้ามา ก็จะทำให้บุคคลมีความรู้สึกมีคุณค่าในตนเองในทางบวก ในทางตรงกันข้ามหากบุคคลรู้สึกสูญเสีย ยอมรับไม่ได้ หวาดกลัว ก็จะทำให้บุคคลมีความรู้สึกมีคุณค่าในตนเองต่ำลง บุคคลใกล้ชิดและบุคคลในครอบครัวจึงมีอิทธิพลต่อการพัฒนาความรู้สึกมีคุณค่าในตนเองในวัยผู้สูงอายุ

จะเห็นได้ว่าความรู้สึกมีคุณค่าในตนเองของมนุษย์มีพัฒนาการมาตั้งแต่วัยทารกและเกิดขึ้นอย่างต่อเนื่องในทุกช่วงชีวิต และพัฒนาการมาจากสัมพันธภาพระหว่างบุคคลกับบุคคลอื่นเป็นส่วนใหญ่ โดยในวัยทารกเริ่มต้นจากสัมพันธภาพระหว่างบิดามารดาและเด็ก เมื่อเข้าสู่วัยเรียนและวัยรุ่น สัมพันธภาพระหว่างบุคคลกับกลุ่มเพื่อนและครูก็จะมีอิทธิพลต่อความรู้สึกมีคุณค่าในตนเองของบุคคล และเมื่อเติบโตเข้าสู่วัยผู้ใหญ่ก็จะเริ่มมีสัมพันธภาพกับบุคคลรอบข้างเช่น เพื่อนร่วมงาน ผู้บังคับบัญชาหรือคู่ครอง หากสัมพันธภาพเป็นไปในทางที่ดีจะนำไปสู่ความรู้สึกมีคุณค่าในตนเองในทางบวก แต่ถ้าสัมพันธภาพเป็นไปในทางลบก็จะทำให้ความรู้สึกมีคุณค่าในตนเองเป็นไปในทางลบเช่นกัน

แนวทางการพัฒนาความรู้สึกมีคุณค่าในตนเอง

ความรู้สึกมีคุณค่าในตนเองสามารถเรียนรู้ได้ สามารถเปลี่ยนแปลงและพัฒนาให้เกิดขึ้นได้จากประสบการณ์ที่บุคคลได้รับ นักจิตวิทยาหลายท่านได้เสนอแนวทางในการพัฒนาความรู้สึกมีคุณค่าในตนเอง ดังนี้

บรูค (Brooks อ้างใน จริญญา ชันกฤษณ์, 2543) ได้เสนอแนวทางในการพัฒนาการเห็นคุณค่าในตนเองไว้ดังนี้

1. พัฒนาความรับผิดชอบและการให้ความช่วยเหลือต่อส่วนรวม
2. เปิดโอกาสให้คิดทางเลือกและตัดสินใจแก้ปัญหา
3. ให้การสนับสนุนกำลังใจและให้ข้อมูลย้อนกลับทางบวก
4. เสริมสร้างวินัยในตนเอง โดยการสร้างแนวปฏิบัติและคำนึงถึงผลที่จะเกิดขึ้น

ตามมา

5. ช่วยให้ผู้คลั่งรู้สึกยอมรับความล้มเหลวหรือความผิดพลาด

ส่วน ไวเทิน (Weiten อ้างใน ศรีนวล วิวัฒน์คุณูปการ, 2535) ได้สรุปข้อเสนอแนะเพื่อช่วยให้บุคคลได้พัฒนาความรู้สึกมีคุณค่าในตนเองเพิ่มมากขึ้นดังต่อไปนี้

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

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

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

4. การปรับปรุงความคิดทางลบ (modify negative thinking) เนื่องจากผู้ที่มีความรู้สึกมีคุณค่าในตนเองต่ำ มักมีความคิดทางลบ เมื่อประสบความสำเร็จก็จะคิดว่าเป็นเพราะโชคได้เกิดจากความสามารถ แต่เมื่อประสบความล้มเหลว ก็จะโทษตนเอง จึงควรภูมิใจเมื่อประสบความสำเร็จ และพิจารณาความล้มเหลวหรือความผิดหวังอย่างมีเหตุผล

5. การปรับปรุงตนเอง (work to improve yourself) ควรสำรวจตนเอง หากมีข้อบกพร่องที่แก้ไขได้ก็ควรพยายามปรับปรุงให้ดียิ่งขึ้นอย่างจริงจัง

6. การเข้าหาผู้อื่นด้วยการมองในแง่บวก (approach other with positive outlook) ผู้ที่มีความรู้สึกมีคุณค่าในตนเองต่ำมักจะชอบวิพากษ์วิจารณ์บุคคลอื่น จึงไม่ค่อยมีใครเข้าหา ทำให้เกิดความรู้สึกว่าตนเองถูกปฏิเสธ และทำให้ความรู้สึกมีคุณค่าในตนเองลดลงมากขึ้น การสร้าง

ความรู้สึกมีคุณค่าในตนเองจึงต้องเริ่มจากการเข้าหาผู้อื่นด้วยความรู้สึกที่ดี เกื้อหนุนเขา ก็จะได้รับปฏิสัมพันธ์ที่ดีตอบแทน และรับการยอมรับจากผู้อื่นมากขึ้น

นอกจากนี้ คูเปอร์สมิท (Coopersmith, 1981, 1984) ได้สรุปปัจจัยที่มีส่วนสนับสนุนในการพัฒนาบุคคลให้มีความรู้สึกมีคุณค่าในตนเองเพิ่มขึ้นไว้ 4 ประการดังนี้

1. การได้รับการยอมรับนับถือ ความสนใจ เอาใจใส่จากบุคคลรอบข้างที่มีความสำคัญในชีวิต ไม่ว่าจะเป็นผู้ปกครอง เพื่อน หรือ ครู ซึ่งจะแสดงออกโดยการให้คำชมเชย การให้คำแนะนำ สั่งสอน รวมทั้งการแสดงการกระทำด้วย อาทิ การให้ของรางวัล การจับมือ การแสดงสีหน้าและแวตาเป็นต้น ซึ่งสอดคล้องกับสตรัท (Stuart, 2005) ที่แสดงทัศนะว่าความรู้สึกมีคุณค่าในตนเองมีแหล่งกำเนิดมาจาก 2 แหล่งคือ จากการรับรู้ของบุคคลต่อตนเองและจากการแสดงออกหรือบอกเล่าของบุคคลอื่น ว่าตนได้รับความรักความเอาใจใส่จากบุคคลรอบข้าง ความรู้สึกมีคุณค่าในตนเองจะลดลงเมื่อบุคคลรู้สึกว่าตนเองขาดความรักและไม่ได้รับการสนับสนุนจากบุคคลอื่น

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

2.1 มีความสำคัญ (significance) เป็นวิถีทางที่บุคคลรับรู้เกี่ยวกับการได้รับการยอมรับ ความสนใจและความรักจากบุคคลอื่น ซึ่งแสดงออกโดยคำพูดและการกระทำเช่น การกอด การสัมผัส เป็นต้น

2.2 มีความสามารถ (Competence) เป็นแนวทางที่บุคคลได้พิจารณาถึงความมีคุณค่าจากผลของการกระทำที่ได้รับความสำเร็จตามเป้าหมายและความสามารถในการเผชิญกับปัญหาอุปสรรคต่างๆ ด้วยความมั่นใจ ตลอดจนความสามารถในการปรับตัวได้ดี และใช้ชีวิตอยู่ร่วมกับบุคคลอื่นได้อย่างมีประสิทธิภาพ

2.3 คุณความดี (virtue) เป็นแนวทางที่บุคคลได้กระทำ หรือปฏิบัติตนอย่างถูกต้อง และเหมาะสมอย่างสอดคล้องกับค่านิยมของวัฒนธรรม สังคม ประเพณี จริยธรรมและศีลธรรม โดยการรับรู้คุณค่าของตนเองตามความเป็นจริง มองโลกในแง่ดี และมีความพึงพอใจในความเป็นอยู่ โดยยึดความรับผิดชอบสำคัญในการอบรมสั่งสอนแก่บุตรของตน

2.4 ความมีพลังอำนาจในตนเอง (power) บุคคลจะประเมินจากความสามารถที่จะมีอิทธิพลในการควบคุมตนเองและผู้อื่นได้ โดยสามารถที่จะแสดงความคิดเห็นของตนและปกป้องสิทธิของตน ซึ่งการที่บุคคลจะเกิดความรู้สึกมีพลังอำนาจในตนเองได้นั้นขึ้นอยู่กับระดับอายุที่เพิ่มขึ้น และการได้รับความช่วยเหลือจากบิดามารดา การเพิ่มระดับความมีพลังอำนาจในตนเอง

ทำได้โดยการพัฒนาความสมดุลทางสังคมและภาวะผู้นำ เช่น การกล้าแสดงออกถึงความคิดเห็นของตนเอง ความเข้มแข็งและความสามารถในการเปิดเผยตนเอง

3. การได้กระทำในสิ่งที่สอดคล้องกับค่านิยมและความปรารถนาของตน โดยทั่วไปบุคคลจะให้คุณค่ากับสิ่งต่างๆ แตกต่างกัน และเมื่อให้คุณค่ากับสิ่งใดแล้วจะเชื่อว่าสิ่งนั้นเป็นมาตรฐานสำหรับตัดสินคุณค่าของตนเองและมุ่งมั่นที่จะทำให้ประสบความสำเร็จตามแนวทางนั้น ซึ่งความแตกต่างของค่านิยมและความปรารถนาของบุคคลขึ้นอยู่กับที่ได้รับจากบิดามารดาหรือบุคคลที่มีความสำคัญในชีวิต การที่บุคคลสามารถกระทำตามค่านิยมและความปรารถนาของตนมีความสัมพันธ์กับความรู้สึกรู้สึกมีคุณค่าในตนเองอย่างยิ่ง เนื่องจากเป็นข้อบ่งชี้ว่าบุคคลนั้นเป็นผู้ที่สามารถประสบความสำเร็จตามเป้าหมาย

4. การปกป้องความรู้สึกมีคุณค่าในตนเองที่มีอยู่ โดยการลดความสนใจที่จะทำให้ความสำนึกในคุณค่าตนเองต่ำลง เช่น การไม่สนใจคำวิจารณ์ของคนอื่น แต่ให้การตระหนักต่อการวิจารณ์หรือการตัดสินของผู้อื่นอย่างมีวิจารณญาณ รวมถึงการลดความคาดหวังที่มีต่อตนเองให้เหมาะสมกับความเป็นจริง

จากการทบทวนวรรณกรรมพบว่ามีผู้ศึกษาแนวทางในการพัฒนาความรู้สึกมีคุณค่าในตนเอง ด้วยเทคนิควิธีการหลายอย่าง เช่น การใช้กระบวนการกลุ่มร่วมกับการฝึกปฏิบัติตามแนวคิดทฤษฎีต่างๆ อาทิ นภาพร จันทวรรณ (2545) ได้ทำการวิจัยเรื่อง การใช้กิจกรรมทักษะชีวิตเพื่อพัฒนาการเห็นคุณค่าในตนเอง ในการป้องกันการติดยาของนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาตอนต้น โรงเรียนบ้านเวียงแก้ว อำเภอเชียงแสน จังหวัดเชียงราย โดยใช้กลุ่มทดลอง 15 คน ผลการวิจัยพบว่า คะแนนเฉลี่ยการเห็นคุณค่าในตนเองด้านครอบครัว ด้านโรงเรียนและด้านเพื่อน ก่อนและหลังการทดลองไม่แตกต่างกันอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติ ส่วนผลรวมทั้ง 3 ด้าน แตกต่างกันอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05 และ สมควร จุลอักษร (2548) ได้ศึกษาผลการใช้โปรแกรมกิจกรรมกลุ่มตามแนวคิดพิจารณาความเป็นจริงต่อความสำนึกในคุณค่าแห่งตนของผู้ป่วยโรคจิตจากสุรา โรงพยาบาลสวนสราญรมย์ จังหวัดสุราษฎร์ธานี จำนวน 10 คนพบว่าภายหลังการบำบัดผู้ป่วยโรคจิตจากสุรา มีคะแนนความสำนึกในคุณค่าแห่งตนสูงกว่าก่อนได้รับการบำบัดตามแนวคิดพิจารณาความเป็นจริงอย่างมีระดับนัยสำคัญทางสถิติที่ .01 และ การใช้จิตบำบัดกลุ่ม เป็นวิธีการหนึ่งที่มีผู้ศึกษาในการเพิ่มความรู้สึกมีคุณค่าในตนเองผู้ที่ศึกษา เช่น ชนิกรรดา ไทยสังคม (2545) ได้ศึกษาผลของการใช้จิตบำบัดกลุ่มในการเพิ่มสำนึกในคุณค่าแห่งตนของผู้ติดยาแอมเฟตามีน ในศูนย์บำบัดรักษา ยาเสพติด จังหวัดเชียงใหม่ จำนวน 12 คน ผลการศึกษาพบว่า ผู้ติดยาแอมเฟตามีนภายหลังได้รับจิตบำบัดกลุ่มมีค่าคะแนนความสำนึกในคุณค่าแห่งตนสูงขึ้นอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05

นอกจากนี้ยังมีการใช้การพัฒนาทักษะการสื่อสารระหว่างบุคคลในการพัฒนาความรู้สึกมีคุณค่าในตนเองอีกด้วย ดังที่ สุกัญญา พิระวรรณกุล (2541) ได้การศึกษาผลของโปรแกรมฝึกทักษะการสื่อสารระหว่างบุคคลต่อสำนึกในคุณค่าตนเองของวัยรุ่นชายในสถานสงเคราะห์ โดยใช้แนวคิดทักษะการสื่อสารระหว่างบุคคลที่มีประสิทธิภาพของเดวิโต (Devito, 1995) เป็นเนื้อหาในการฝึก ประกอบด้วย 5 ทักษะการสื่อสารที่มีประสิทธิภาพ คือ การติดต่อสื่อสารในทางบวก (positiveness) ความเสมอภาคในการติดต่อสื่อสาร (equality) การเข้าใจความคิดและความรู้สึกตามที่ผู้อื่นรับรู้ (empathy) การสนับสนุนเกื้อกูลผู้อื่น (supportiveness) และการเปิดเผยตนเอง (openness) พบว่า กลุ่มทดลองมีคะแนนความรู้สึกมีคุณค่าในตนเองสูงกว่าก่อนเข้ารับการฝึกตามโปรแกรมอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติ ที่ระดับ .05

ในการศึกษาครั้งนี้ใช้แนวทางการพัฒนาความรู้สึกมีคุณค่าในตนเองของคูเปอร์สมิท สรุปได้ว่าความรู้สึกมีคุณค่าในตนเองเป็นสิ่งที่เปลี่ยนแปลงได้ ซึ่งเกิดจากการรับรู้ตัวตนที่แท้จริงของบุคคลและเรียนรู้ที่จะพัฒนาตนเองตลอดชีวิต โดยได้รับการสนับสนุนจากบุคคลที่มีความสำคัญในชีวิต ได้แก่ บิดา มารดา ครู และเพื่อน โดยบุคคลเหล่านี้จะมีส่วนในการพัฒนาความรู้สึกมีคุณค่าในตนเองของบุคคล โดยการใช้คำพูดให้คำแนะนำ ชี้แนะ ให้กำลังใจ ชมเชย ชี้ให้เห็นถึงความสำเร็จของบุคคล และ การแสดงออกด้วยวิธีการต่างๆ เช่น การให้ของขวัญรางวัล หรือ การสัมผัส การกอด รวมทั้งการแสดงออกทางสีหน้าและแววตา ทำให้บุคคลรับรู้ว่าคุณค่าตนเองได้รับการยอมรับนับถือ ความสนใจ เอาใจใส่จากบุคคลรอบข้างที่มีความสำคัญในชีวิต การประสบความสำเร็จตามเป้าหมาย (history of success) การได้กระทำในสิ่งที่สอดคล้องกับค่านิยมและความปรารถนาของตน และการปกป้องความรู้สึกมีคุณค่าในตนเองที่มีอยู่

การประเมินความรู้สึกมีคุณค่าในตนเอง

ความรู้สึกมีคุณค่าในตนเองเป็นความคิด ความพึงพอใจของบุคคลที่มีต่อตนเองและเป็น การประเมินทัศนคติและการกระทำของสังคมที่มีต่อตนเอง (Maslow, 1970) มีผู้สร้างแบบประเมินความรู้สึกในคุณค่าตนเองไว้หลายแบบ สรุปได้ดังนี้

1. การประเมินความรู้สึกมีคุณค่าในตนเองโดยใช้วิธีรายงานตนเอง (self-report) ซึ่งจัดได้ว่าเป็นวิธีที่ให้ข้อมูลถูกต้องมากกว่าวิธีอื่นเพราะไม่มีใครรู้จักตัวเขาเองมากกว่าตัวเอง (Rogers & Allport อ้างใน สุกัญญา พิระวรรณกุล, 2541) ด้วยเหตุผลดังกล่าวจึงมีผู้สร้างแบบสำรวจความรู้สึกมีคุณค่าในตนเองโดยใช้วิธีรายงานตนเอง เช่น แบบสำรวจ Self-Esteem Scale ของ (Rosenberg อ้างใน พงศ์พันธุ์ ไชยบุญเรือง, 2547) แบบสำรวจ Self-Esteem Inventory ของคูเปอร์สมิท (Coopersmith,

1984) แบบประเมิน Self-Esteem Self-Evaluation Survey ของ ฟรีเมอร์แมน (Fremerman อ้างใน สมควร จุลอักษร, 2548) ซึ่งการพัฒนาแบบสำรวจความรู้สึกมีคุณค่าในตนเองโดยวิธีรายงานตนเอง ให้มีมาตรฐานนั้น ผู้สร้างควรกำหนดให้มีสเกลในการจับเท็จ การตอบไม่ตรงกับความจริงไว้ใน แบบสำรวจด้วย เพื่อป้องกันไม่ให้ผู้ตอบแบบสำรวจตอบในลักษณะที่จะทำให้ตนเองเป็นที่ยอมรับ ของบุคคลอื่นๆ ซึ่งจากการทบทวนวรรณกรรมพบว่า แบบสำรวจที่มีสเกลดังกล่าว ได้แก่แบบ สำรวจ Self-Esteem Inventory ของคูเปอร์สมิท (Coopersmith, 1984)

2. การประเมินพฤติกรรมของผู้ถูกวัดโดยบุคคลอื่นนอกจากตนเอง เช่น บิดามารดา ครูและเพื่อน รวมทั้งการประเมินจากนักจิตวิทยาด้วย เพื่อตรวจสอบสอดคล้องกับการรายงานด้วย ตนเอง พบเฉพาะใน แบบสำรวจ Self-Esteem Inventory ของคูเปอร์สมิท (Coopersmith, 1984)

ดังนั้นผู้ศึกษาจึงเลือกใช้แบบสำรวจความรู้สึกมีคุณค่าในตนเองของคูเปอร์สมิท (Coopersmith, 1984) เนื่องจากมีคุณลักษณะที่สมบูรณ์กว่าแบบสำรวจอื่น เพราะมีทั้งการรายงาน ตนเอง การประเมินพฤติกรรมจากบุคคลอื่น และมีสเกลในการจับเท็จ การตอบไม่ตรงกับความจริง ไว้ในแบบสำรวจด้วย เพื่อป้องกันไม่ให้ผู้ตอบแบบสำรวจตอบในลักษณะที่จะทำให้ตนเองเป็นที่ ยอมรับของบุคคลอื่นๆ

ความรู้สึกมีคุณค่าในตนเองกับการดื่มเครื่องดื่มแอลกอฮอล์ในวัยรุ่น

ความรู้สึกมีคุณค่าในตนเองจะทำให้เกิดความเชื่อมั่นในตนเอง มีจิตใจที่มั่นคง รับรู้ถึง ความสำเร็จ มีวุฒิภาวะทางอารมณ์สูง มีความสามารถที่จะสร้างสัมพันธภาพที่ดีต่อบุคคลอื่น ทำให้ วัยรุ่นมีพัฒนาการสู่ผู้ใหญ่ได้ดี (Sullivan as cited in Coopersmith, 1981) วัยรุ่นเป็นวัยที่มีการ เปลี่ยนแปลงของอัตมโนทัศน์ (self-concepts) ซึ่งส่งผลต่อความรู้สึกมีคุณค่าในตนเองที่มีการ เปลี่ยนแปลงอยู่ตลอดเวลาไปจนถึงวัยผู้ใหญ่ วัยรุ่นจะเปรียบเทียบผลการปฏิบัติงานและ ความสามารถของตนกับระดับเกณฑ์ความสำเร็จที่ตั้งไว้ (Coopersmith, 1981) หากวัยรุ่นคนใด ประเมินตนเองได้ใกล้เคียงกับความสามารถที่แท้จริงของตนเอง บุคคลนั้นจะมีความรู้สึกดีต่อตนเอง มีความเชื่อมั่น แสดงความมีความสำนึกในคุณค่าตนเองสูง ในทางตรงกันข้ามหากวัยรุ่นคนใด ประเมินตนเองแตกต่างกับความสามารถที่แท้จริงของตน บุคคลนั้นก็จะเกิดความรู้สึกไม่ดีต่อ ตนเอง กลับกลายเป็นคนขาดความเชื่อมั่น เกิดความสำนึกในคุณค่าตนเองต่ำลง (เกียรติวรรณ อมาตยกุล, 2543) ไม่มีความมั่นใจต่อสถานการณ์ต่างๆ ที่เกิดขึ้นในชีวิตประจำวันของตน มักอยู่ได้ อิทธิพลของผู้อื่นและมีการควบคุมตนเองไม่ค่อยได้ จึงมีแนวโน้มที่จะคล้อยตามกลุ่ม ยอมรับความ คิดเห็นของผู้อื่นได้โดยง่าย มักจะมีปัญหาทางสุขภาพจิตตามมา มีแนวโน้มที่จะมีพฤติกรรมทำลาย

ตนเอง รวมทั้งพฤติกรรมการตัดสินใจเสพติดเช่นการใช้สุรา (Stuart, 2005) มีผู้ศึกษาเกี่ยวกับความสัมพันธ์ของความรู้สึกมีคุณค่าในตนเองกับการดื่มเครื่องดื่มแอลกอฮอล์ไว้หลายท่าน ได้แก่ วาลิทเซอร์ และ เซอร์ (Walitzer & Sher, 1996) ได้ศึกษาความสัมพันธ์ระหว่าง เพศ ความรู้สึกมีคุณค่าในตนเองและการดื่มเครื่องดื่มแอลกอฮอล์ที่ผิดปกติ ในวัยรุ่น ชาย 217 คน และวัยรุ่นหญิง 240 คนพบว่าความรู้สึกมีคุณค่าในตนเองต่ำมีความสัมพันธ์กับการดื่มเครื่องดื่มแอลกอฮอล์ทั้งวัยรุ่นชายและหญิง สอดคล้องกับ คีแกน (Keegan, 1987) พบว่าความรู้สึกมีคุณค่าในตนเองต่ำเป็นสาเหตุหนึ่งที่ทำให้วัยรุ่นเสพยา นอกจากนี้จากการศึกษาของ ดอนเนลลี และ เอดาห์ (Donnelly & Eadie, 2005) พบว่าปัจจัยเสี่ยงอย่างหนึ่งที่ทำให้วัยรุ่นดื่มเครื่องดื่มแอลกอฮอล์ คือความรู้สึกมีคุณค่าในตนเองต่ำ กล่าวคือผู้ที่มีความรู้สึกมีคุณค่าในตนเองสูงจะมีความต้องการเกี่ยวข้องกับสุราหรือสารเสพติดต่ำ ส่วน มิลเลอร์ (Miller, 1988) ได้แสดงให้เห็นว่าการใช้โปรแกรมเพื่อเพิ่มความสำนึกในคุณค่าตนเองให้สูงขึ้นสามารถเปลี่ยนแปลงทัศนคติต่อการดื่มสุราและการใช้สารเสพติดของนักเรียนอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติ สำหรับในประเทศไทย กฤษฎา ชลวิริยะกุล และ นกชา สิงห์วีรธรรม (2546) ได้ศึกษาความสัมพันธ์ระหว่างทักษะชีวิต เช่น ความรู้สึกมีคุณค่าในตนเอง การแก้ไขปัญหากับพฤติกรรมการใช้สารเสพติด 7 ประเภท ในวัยรุ่นอายุ 12-17 ปีที่กำลังศึกษาในหลักสูตรระบบการศึกษานอกโรงเรียน กรุงเทพมหานคร จำนวน 373 คน พบว่าพฤติกรรมการใช้สารเสพติดประเภทแอลกอฮอล์มีความสัมพันธ์กับความรู้สึกมีคุณค่าในตนเองของวัยรุ่นอย่างมีระดับนัยสำคัญทางสถิติ จึงกล่าวได้ว่าความรู้สึกมีคุณค่าในตนเองมีอิทธิพลต่อการดื่มสุราในวัยรุ่น

จากการทบทวนวรรณกรรมพบว่าวัยรุ่นที่มีพฤติกรรมการดื่มเครื่องดื่มแอลกอฮอล์แบบเสี่ยงและมีความรู้สึกมีคุณค่าในตนเองต่ำ อาจส่งผลให้เด็กวัยรุ่นมีอันตรายต่อสุขภาพ กล่าวคือในวัยรุ่นที่มีความรู้สึกมีคุณค่าในตนเองต่ำมักจะประเมินตนเองในด้านลบ มีรู้สึกผิดและวิตกกังวลสูงแยกตัวเอง ไม่กล้ามีปฏิสัมพันธ์หรือติดต่อสื่อสารกับบุคคลอื่น นำไปสู่ภาวะซึมเศร้า (Stuart, 2005) จากการศึกษาของ เคลลี และคณะ (Kelly et al., 2001) พบว่าวัยรุ่นที่มีการดื่มเครื่องดื่มแอลกอฮอล์ในลักษณะที่ผิดปกติร่วมกับมีความรู้สึกมีคุณค่าในตนเองต่ำจะมีภาวะซึมเศร้าและเสี่ยงต่อการฆ่าตัวตายสูง โดยเฉพาะวัยรุ่นในระดับอาชีวศึกษา ซึ่งเป็นการเรียนรู้ในสายอาชีพ ต้องมีการฝึกปฏิบัติงานอาชีพที่ต้องใช้สมาธิและความพากเพียรสูงเกิดความตึงเครียดได้ง่าย นักศึกษาจึงแสวงหาสิ่งที่ทำให้รู้สึกผ่อนคลายแก่ตนเอง (นิรันดร์ ไชยศรี, 2542) ประกอบกับบุคลิกลักษณะของนักศึกษามีผลผลักดันให้มีการดื่มเครื่องดื่มแอลกอฮอล์ อาทิ มีบุคลิกภาพอ่อนแอ มีความรู้สึกมีคุณค่าในตนเองต่ำขาดการวางแผนชีวิต เรียนไม่เก่ง เลือกรเรียนตามเพื่อน หรือต้องการความมีอิสระ (กรมอาชีวศึกษา อ้างใน นิรันดร์ ไชยศรี, 2542) และจากการที่ผู้ศึกษาปฏิบัติงานในการดูแลวัยรุ่นในเขตรับผิดชอบ และพบว่าวัยรุ่นที่กำลังศึกษาในวิทยาลัยแห่งหนึ่งในอำเภอแม่ฮ่องสอน มีพฤติกรรมการดื่มแอลกอฮอล์ถึง

ร้อยละ 60 และในจำนวนนี้มีการดัดแปลงเครื่องดัดแปลงแอลกอฮอล์แบบเสียงถึงร้อยละ 15 และประสบปัญหาจากการดัดแปลงเครื่องดัดแปลงแอลกอฮอล์หลายประการ

ดังนั้นผู้ศึกษาจึงเห็นว่าควรที่จะมีการเสริมสร้างความรู้สึกรู้สึกมีคุณค่าในตนเองในวัยรุ่นที่ดัดแปลงเครื่องดัดแปลงแอลกอฮอล์แบบเสียงโดยการพัฒนาทักษะในการสื่อสารระหว่างบุคคล ซึ่งมีบทบาทสำคัญในการพัฒนาความรู้สึกรู้สึกมีคุณค่าในตนเอง โดยบุคคลจะเรียนรู้ความรู้สึกรู้สึกมีคุณค่าในตนเองผ่านกระบวนการสื่อสารระหว่างบุคคลและปฏิกิริยาตอบสนองจากบุคคลรอบข้าง

การสื่อสารระหว่างบุคคลกับความรู้สึกรู้สึกมีคุณค่าในตนเองของวัยรุ่น

ความหมายของการสื่อสารระหว่างบุคคล

การสื่อสารระหว่างบุคคลมาจากคำภาษาอังกฤษว่า Interpersonal Communication มีผู้ให้คำจำกัดความเกี่ยวกับคำว่าสื่อสารระหว่างบุคคลไว้หลากหลาย อาทิ

เดวิต (Devito, 1995) ได้ให้คำจำกัดความว่า คือ กระบวนการรับส่ง ข่าวสารระหว่างคนสองคน ที่มีสัมพันธภาพซึ่งกันและกันอย่างมีสติ เช่น พ่อ แม่และลูก นายจ้าง-ลูกจ้าง มีการแลกเปลี่ยนข้อมูลข่าวสาร ความคิดและความรู้สึกซึ่งกันและกันโดยไม่จำกัดเฉพาะการพูดหรือการเขียนเท่านั้น แต่รวมไปถึงการแสดงลักษณะท่าทาง อากัปกิริยาที่บุคคลแสดงออกด้วย

ไมเออร์ และ ไมเออร์ (Myers & Myers ใน ชิตาภา สุขพลา, 2545) กล่าวว่า การสื่อสารระหว่างบุคคลคือการสื่อสารที่มีการถ่ายทอดมีความต่อเนื่อง มีการคาดการณ์ มีความซับซ้อนและไม่หยุดนิ่งเพื่อแลกเปลี่ยนความหมายให้บรรลุวัตถุประสงค์ อันจะทำให้เกิดประสิทธิภาพในการดำเนินชีวิตมากขึ้น

ธีรนนท์ อนวัชศิริวงศ์ (2533) ให้คำอธิบายว่า การสื่อสารระหว่างบุคคลหมายถึงการถ่ายทอดความรู้ ความคิด ความรู้สึกและความต้องการของผู้ส่งสาร ไปยังผู้รับสารและเกิดปฏิกิริยาตอบสนอง โดยปกติแล้วจะเป็นการสื่อสารโดยการพูด ที่ผู้พูดและผู้ฟังปรากฏตัวต่อหน้ากัน สารที่สื่อกันนั้นประกอบด้วยวจนสารและอวจนสาร และเป็นการสื่อสารแบบสองทาง

ชิตาภา สุขพลา (2548) กล่าวว่า การสื่อสารระหว่างบุคคลคือ การสื่อสารของบุคคลอย่างน้อย 2 คน ที่มีความสัมพันธ์ต่อกัน เพื่อถ่ายทอดความรู้ ความคิด ความรู้สึก ทั้งในรูปวจนภาษาและอวจนภาษาโดยปรากฏตัวต่อหน้ากัน มีการแลกเปลี่ยนบทบาทในการเป็นผู้รับและส่งสาร ทำให้เกิดการสื่อสารแบบสองทาง ทั้งนี้เพื่อให้เกิดความเข้าใจต่อความหมายร่วมกันทั้งสองฝ่าย

จึงพอสรุปได้ว่าการสื่อสารระหว่างบุคคลหมายถึงการถ่ายทอดความรู้ ความคิด ความรู้สึก และความต้องการของผู้ส่งสารไปยังผู้รับสาร ซึ่งประกอบไปด้วยบุคคล 2 คนหรือมากกว่าที่มีสัมพันธภาพต่อกัน ในรูปวัจนภาษาและอวัจนภาษา โดยปรากฏตัวต่อหน้ากัน มีการแลกเปลี่ยนบทบาทในการเป็นผู้รับและส่งสาร เป็นการสื่อสารสองทางที่มุ่งให้เกิดความเข้าใจในความหมายร่วมกัน ในการศึกษาครั้งนี้ใช้แนวคิดการสื่อสารระหว่างบุคคลของเดวิต (Devito, 1995) เนื่องจากเป็นแนวคิดการสื่อสารระหว่างบุคคลที่มีการแลกเปลี่ยนข้อมูลข่าวสารครอบคลุม ความคิดและความรู้สึกซึ่งกันและกันโดยไม่จำกัดเฉพาะการพูดหรือการเขียนเท่านั้น แต่รวมไปถึงการแสดงลักษณะท่าทาง อากัปกิริยาที่บุคคลแสดงออกด้วย

วัตถุประสงค์ในการสื่อสารระหว่างบุคคล

การสื่อสารระหว่างบุคคลมีความสำคัญและจำเป็นอย่างยิ่งในชีวิตประจำวัน เนื่องจากมนุษย์ล้วนต้องการความรักความเข้าใจจากบุคคลอื่น เพื่อเสริมสร้างความรู้สึกรับรู้มั่นคงปลอดภัยทางจิตใจ รับรู้ว่ามีคนเข้าใจทำให้ชีวิตมีคุณค่า มีกำลังใจที่จะดำรงชีวิตต่อไปได้ การสื่อสารระหว่างบุคคลทำให้มนุษย์เกิดความเข้าใจซึ่งกันและกัน ในอดีตมนุษย์มีการสื่อสารเพื่อการอยู่รอดจากความหิวโหย เหน็บหนาว เพื่อเลียนแบบภาษาและบุคลิกภาพจากบุคคลรอบข้าง เพื่อให้ได้รับการยอมรับและมีอิทธิพลเหนือผู้อื่น เพื่อให้ได้รับความรักความเข้าใจ รวมทั้งเพื่อการสืบเผ่าพันธุ์ (ชิตาภา สุขพล่า, 2545) ซึ่งเดวิต (Devito, 2004) ได้กล่าวถึงวัตถุประสงค์ของการสื่อสารระหว่างบุคคลโดยทั่วไปว่ามีอยู่ 5 ประการ สรุปได้ดังนี้

1. เพื่อให้บุคคลได้เข้าใจตนเองและเข้าใจโลกภายนอก (To Learn) การสื่อสารระหว่างบุคคลช่วยเปิดโอกาสให้คนกล่าวถึงความคิดเห็นและความรู้สึกของตน เกี่ยวกับสิ่งที่ตนเองชอบและไม่ชอบ สิ่งที่น่าสนใจ สิ่งที่มีคุณค่าสำหรับตน ตลอดจนความคิดและพฤติกรรมของตนเอง ซึ่งการที่บุคคลได้พูดคุยเรื่องของตนเองกับคนอื่น เท่ากับเป็นการได้ดูภาพสะท้อนของตนเองจากการได้ข้อมูลย้อนกลับจากบุคคลเหล่านั้น และทำให้เกิดการให้ข้อมูลย้อนกลับต่อตนเองด้วย (self-feedback) ซึ่งจะทำให้บุคคลได้ทราบความจริงเกี่ยวกับตนเองทั้งในแง่บวกและแง่ลบ
2. เพื่อสร้างสัมพันธภาพ (To Relate) เป็นส่วนหนึ่งของการสร้างแรงจูงใจเพื่อให้บรรลุผลและคงไว้ซึ่งความสัมพันธ์ใกล้ชิดกับบุคคลอื่น บุคคลต้องการความรัก และต้องการที่จะรักผู้อื่นด้วย สามารถแลกเปลี่ยนความรู้สึกกันได้ มีความสุขมากขึ้นและทำให้มีความรู้สึกในทางบวกต่อตนเอง
3. เพื่อจูงใจให้ผู้อื่นทำตามความต้องการของตน (To Influence) การสื่อสารมีอิทธิพลช่วยโน้มน้าวใจให้บุคคลอื่นกระทำสิ่งใดสิ่งหนึ่งที่บุคคลต้องการหรือเห็นด้วยกับความคิดและความ

เชื่อของตนเอง ทำให้บุคคลเกิดการปรับเปลี่ยนพฤติกรรม เพราะสิ่งที่ได้เรียนรู้จากตนเองและจากบุคคลอื่นทำให้แต่ละคนเห็นข้อดีและข้อบกพร่อง รวมทั้งเกิดการเรียนรู้ว่าผลกระทบจากพฤติกรรมบางอย่างของตนทำให้เกิดผลร้ายได้ในภายหลัง จึงนำไปสู่การปรับปรุงแก้ไขพฤติกรรมไปในทางที่ดีต่อไป

4. เพื่อความบันเทิง (To Play) การพูดคุยสนทนากับเพื่อนสนิทในเรื่องตลกขบขันหรือพูดคุยถึงกิจกรรมในวันหยุด ทำให้บุคคลรู้สึกพึงพอใจมีความสุข ช่วยผ่อนคลายความเครียดได้เป็นอย่างดี ซึ่งถือว่าเป็นวัตถุประสงค์ที่สำคัญอย่างหนึ่งในการสื่อสารระหว่างบุคคล

5. เพื่อเป็นการช่วยเหลือ (To Help) ในการให้คำปรึกษาแนะนำแนวทางในการแก้ปัญหา เป็นการให้ความช่วยเหลือโดยการมีปฏิสัมพันธ์ระหว่างบุคคล ซึ่งต้องอาศัยทักษะการสื่อสารที่ดี จึงจะทำให้ประสบความสำเร็จในการให้ความช่วยเหลือผู้อื่น

องค์ประกอบในการสื่อสารระหว่างบุคคล

เดวิต (Devito, 2004) กล่าวถึงองค์ประกอบของการสื่อสารระหว่างบุคคลไว้ 8 องค์ประกอบ คือ

1. ผู้ส่งและผู้รับข่าวสาร (source-receiver) การสื่อสารระหว่างบุคคลต้องประกอบด้วยบุคคลอย่างน้อย 2 คน คือผู้ทำหน้าที่ส่งสารกับเป็นผู้รับสาร โดยแต่ละคนมีการสลับบทบาททำหน้าที่ส่งสารและรับสาร

2. การส่งและรับข่าวสาร (encoding-decoding) การส่งข่าวสารหมายถึงกระบวนการส่งความคิดและความรู้สึกของเราออกมาในรูปคลื่นเสียงแล้วเป็นคำพูด ข้อเขียนหรือการแสดงท่าทาง เป็นรหัสที่เข้าใจตรงกันลงในกระดาะเพื่อสื่อความหมายให้อีกบุคคลหนึ่งและการรับข่าวสารคือกระบวนการรับความหมายจากคลื่นเสียงที่เราได้ยินการแปลรหัสจากกระดาะหรืออากัปกริยาที่บุคคลอื่นแสดงออกแล้วรับรู้เป็นความคิดหรือความรู้สึก (Devito, 2004; Verderber & Verderber, 2001)

3. ความสามารถในการสื่อสาร (competence) เช่น มีความสามารถในการพูดการเรียบเรียงเรื่องราวให้เข้าใจง่าย เลือกใช้ถ้อยคำได้เหมาะสม แสดงอากัปกริยาสอดคล้องพ้องามรวมทั้งมีความสามารถในการฟัง จับประเด็นได้ถูกต้อง เข้าใจหรือรู้เรื่องราวที่สื่อสารกันและเข้าใจในสัญลักษณ์ต่างๆที่สื่อออกมาทางอากัปกริยาท่าทาง (ชิตาภา สุขพลา, 2548) ซึ่งความสามารถในการสื่อสารเกิดจากการเรียนรู้ โดยการสังเกต การฝึกปฏิบัติ ซึ่งมีความแตกต่างกันไปในแต่ละบุคคล ซึ่งความสามารถในการสื่อสารระหว่างบุคคลมีส่วนช่วยในการคงสภาพของสัมพันธภาพระหว่าง

บุคคล รวมทั้งการสร้างสัมพันธภาพระหว่างเพื่อนหรือสัมพันธภาพกับบุคคลที่เรารักให้ดีขึ้น ดังนั้น การพัฒนาความสามารถในการสื่อสารระหว่างบุคคลจะช่วยให้บุคคลเพิ่มความสามารถในการสื่อสารให้กับตนเอง ทำให้มีทางเลือกในการปฏิสัมพันธ์หรือสื่อสารเพื่อที่จะบ่งบอกถึงความเป็นตัวของตัวเองได้มากขึ้น นอกจากนี้ ความสามารถในการสื่อสารยังมีความเฉพาะเจาะจงในแต่ละวัฒนธรรม การสื่อสารที่มีประสิทธิภาพในวัฒนธรรมหนึ่งอาจไม่มีประสิทธิภาพในอีกวัฒนธรรมหนึ่งก็ได้ (Devito, 2004)

4. ข่าวสาร (message) ข่าวสารในการสื่อสารระหว่างบุคคลหมายถึง เนื้อหาสาระ ความคิดความรู้สึก ซึ่งอาจจะเป็นภาษา เป็นสัญลักษณ์ หรือสัญญาณต่างๆ ที่สื่อความหมายเป็นที่เข้าใจกันได้ (จิตาภา สุขพลำ, 2548) ซึ่งมีทั้งสารที่เป็นวัจนสารคือคำพูดที่ใช้ในการสื่อสารและอวัจนสารที่พบกันมากในกระบวนการสื่อสารระหว่างบุคคล คือ การมองเห็น พยักหน้า การยิ้ม (จาระไน แกลโกศล, 2535) หรือแม้แต่เสื้อผ้าที่สวมใส่ก็สามารถสื่อสารลักษณะของบุคคลได้ไม่น้อยกว่าคำพูด

5. ช่องทางการสื่อสาร (Channel) คือช่องทางที่นำพาข่าวสารจากผู้ส่งสารไปยังผู้รับสาร ในแต่ละครั้งข่าวสารจะถูกส่งผ่านทางประสาทสัมผัส วัจนสารจะถูกส่งถึงผู้รับโดยผ่านทางคลื่นเสียงหรือตัวอักษร และอวัจนสาร อาจส่งไปทางการแสดงสีหน้า การเคลื่อนไหว (Verderber & Verderber, 2001) สอดคล้องกับชีเรอ (Scherer อ้างใน จิตาภา 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 ชื้น หนาว 6) การรับรส (Gustation channel) ได้แก่ความรู้สึกในรสต่างๆ (Taste)

6. สิ่งรบกวนการสื่อสาร (noise) หมายถึงทุกสิ่งๆ ที่รบกวนการส่งและรับข่าวสาร สามารถอยู่ทั้งภายในและภายนอกตัวบุคคลในการมีปฏิสัมพันธ์ซึ่งกันและกัน แบ่งออกเป็น 3 ชนิด คือ

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

6.2 สิ่งรบกวนภายใน (internal noise) ได้แก่สิ่งที่รบกวนความคิดและความรู้สึก ในกระบวนการสื่อสาร เช่น ขณะที่บุคคลกำลังเหม่อลอยหรือฝันกลางวันในขณะที่กำลังมีคนกำลัง

พยายามบอกเล่าบางสิ่งบางอย่างอยู่ อาจทำให้ได้รับข้อมูลบิดเบือนไป (Verderber & Verderber, 2001) นอกจากนี้ความลำเอียงของผู้รับหรือผู้ส่งข่าวสารในเรื่องนั้นๆ ก็เป็นสิ่งที่รบกวนภายในเช่นกัน (สุกัญญา พิระวรรณกุล, 2541)

6.3 ความแตกต่างในด้านภาษาและการให้ความหมายของคำ (semantic noise) เป็นความแตกต่างระหว่างผู้รับและผู้ส่งสาร เช่น การพูดคนละภาษา วัยที่แตกต่างกัน หรือการใช้ศัพท์เทคนิคที่ซับซ้อน ทำให้ความเข้าใจในความหมายนั้นๆ ต่างกัน ทำให้การสื่อสารระหว่างบุคคลไม่ประสบความสำเร็จ (Devito, 2004; 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 (Devito, 2004)

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

7.3 สิ่งแวดล้อมทางสังคมและบุคคล (social-psychological dimension)

8. 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 ซึ่งจะช่วยให้เกิด

การมองในทางบวก รวมทั้งการรับรู้ข้อมูลและมีการตอบสนองหรือการให้ข้อมูลย้อนกลับทางบวก ในการสื่อสารระหว่างกัน

1.2 การแสดงความชื่นชมต่อผู้อื่น (compliment) การยกย่องชมเชยเป็นรางวัลทางสังคมและเป็นการเสริมแรงทางบวก บุคคลที่ได้รับการยกย่องชมเชยจะรู้สึกว่ามีผู้ให้ความสำคัญในการเป็นบุคคลของตน ทำให้บุคคลรู้สึกต่อตนเองว่าตนมีความสำคัญ มีคุณค่าต่อบุคคลอื่น อันจะมีผลต่อสัมพันธภาพระหว่างบุคคล

2. ความเสมอภาคในการติดต่อสื่อสาร (equality) เป็นการสร้างบรรยากาศแห่งความเสมอภาคในการสื่อสารระหว่างบุคคล ทั้งการใช้คำพูดและกิริยาท่าทางที่ไม่แสดงความเหนือหรือด้อยกว่าอีกฝ่าย

3. การเข้าใจความคิดและความรู้สึกตามที่ผู้อื่นรับรู้ (empathy) หมายถึงการเข้าใจความรู้สึกของผู้อื่นหรือผู้ที่เราสื่อสารด้วย มีความรู้สึกร่วมในประสบการณ์ที่ผู้อื่นได้รับ เข้าใจว่าเขา มีความรู้สึกอย่างไร เดวิดได้เสนอแนวทางเพื่อพัฒนาไว้ดังนี้

3.1 การเข้าถึงความเข้าใจในความคิดและความรู้สึกของผู้อื่น (achieving empathy) โดยการหลีกเลี่ยงการตัดสินหรือประเมินพฤติกรรมอื่นว่า ดี-เลว ถูก-ผิด พยายามเรียนรู้ความต้องการ ความสามารถ ประสบการณ์และอารมณ์ของผู้อื่นให้มากที่สุด ทำความเข้าใจในความคิดความรู้สึก และเหตุผลในการกระทำของบุคคลอื่น 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) รวมทั้ง การสื่อแสดงความเข้าใจโดยใช้คำพูด (verbal empathy) หมายถึง การกล่าวแสดงความเข้าใจในความรู้สึกของคู่สนทนา การเปิดเผยความรู้สึกที่แท้จริงที่มีต่อคู่สนทนา

4. การสนับสนุนเกื้อกูลต่อคู่สนทนา (supportiveness) เป็นการยอมรับความคิดเห็น ความรู้สึกของผู้อื่น มีความเข้าใจและเห็นใจผู้อื่น ยอมรับความคิดเห็นที่ขัดแย้งกับตนได้ กระทำได้โดย

4.1 การบรรยายในสิ่งที่เกิดขึ้นมากกว่าการประเมิน (descriptiveness) เป็นการบรรยายความรู้สึกและสถานการณ์ที่แท้จริง เป็นการสนทนาแบบสนับสนุนช่วยเหลือมากกว่าการตัดสิน ซึ่งจะช่วยให้บุคคลที่สื่อสารด้วยไม่รู้สึกว่าตนถูกคุกคามและไม่เกิดการสื่อสารที่มีการปกป้องตนเองซึ่งเป็นสิ่งกีดขวางการสื่อสารที่มีประสิทธิภาพ

4.2 การเปิดใจกว้างมากกว่าการไม่ยืดหยุ่น (provisionalism) เป็นการเปิดใจยอมรับความคิดเห็นอื่นๆที่ขัดแย้งกับความคิดของตน ยอมรับฟังข้อแนะนำหรือวิพากษ์วิจารณ์โดยไม่ได้แย้ง และพร้อมที่จะเปลี่ยนความคิดเห็นหรือทัศนคติของตนถ้าสิ่งที่คุณคนอื่นแนะนำมีเหตุผลเพียงพอ ทำให้เกิดบรรยากาศที่ดีในการสนทนาและเกิดความเท่าเทียมกันระหว่างคู่สนทนาอีกด้วย

5. การเปิดเผยตนเอง (openness) หมายถึงความสามารถของบุคคลที่จะพูดอย่างตรงตามความเป็นจริงในเรื่องของตนเองอย่างเต็มที่ กล่าวแสดงความคิดเห็นในเรื่องที่ตนกำลังสื่อสารอยู่ เมื่อฝึกบ่อยขึ้นจะช่วยเพาะอุปนิสัยเปิดเผยความรู้สึกมากขึ้น การเปิดเผยตนเองทำให้สามารถทำความเข้าใจกับบุคคลอื่นได้ดีขึ้นและผู้อื่นก็รู้จักเราได้มากขึ้นเช่นกัน ทำให้มีความคุ้นเคยมากขึ้น

การสื่อสารระหว่างบุคคลกับความรู้สึกมีคุณค่าในตนเองของวัยรุ่น

ความรู้สึกมีคุณค่าในตนเองมีความสัมพันธ์กับการสื่อสารของบุคคล ผู้ที่เห็นคุณค่าในตนเองสามารถกำหนดการสื่อสารของตนเองได้ก่อนพูด ด้วยการรับรู้ข่าวสารผ่านการได้ยิน การเห็น การสัมผัส การเคลื่อนไหว และระดับของน้ำเสียง เมื่อบุคคลแปลความหมายและข้อมูลที่ได้รับจะเริ่มใช้วิธีการสื่อสารที่คุ้นเคยทั้งภาษาพูดและภาษาท่าทาง ซึ่งพัฒนามาจากการรู้สึกมีคุณค่าของตนเอง (ธีระ ชัยยุทธขรรจง, 2542) ดังที่คูเปอร์สมิท (Coopersmith, 1981) ได้ให้ทัศนะว่า บุคคลจะเรียนรู้ความรู้สึกมีคุณค่าในตนเองผ่านกระบวนการสื่อสารระหว่างบุคคลและปฏิกิริยาตอบสนองจากบุคคลรอบข้างเป็นพื้นฐาน บุคคลที่มีความรู้สึกมีคุณค่าในตนเองต่ำจะไม่สามารถสร้างสัมพันธภาพที่ดีกับบุคคลอื่น จึงสามารถอธิบายความสัมพันธ์ของการสื่อสารระหว่างบุคคลกับการพัฒนาความรู้สึกมีคุณค่าในตนเอง ดังนี้

โปรแกรมฝึกทักษะการสื่อสารระหว่างบุคคลตามแนวคิดทักษะการสื่อสารระหว่างบุคคลที่มีประสิทธิภาพของเดวิต (Devito, 1995) ซึ่งประกอบด้วย 5 ทักษะการสื่อสารที่มีประสิทธิภาพ คือ การติดต่อสื่อสารในทางบวก (positiveness) ความเสมอภาคในการติดต่อสื่อสาร (equality) การเข้าใจความคิดและความรู้สึกตามที่ผู้อื่นรับรู้ (empathy) การสนับสนุนเกื้อกูลคู่สนทนา (supportiveness) และ การเปิดเผยตนเอง (openness) ที่นำมาใช้ในการศึกษาในครั้งนี้จะช่วยเพิ่มระดับความรู้สึกมีคุณค่าในตนเองของวัยรุ่นที่ด้อยเครื่องด้อยแอลกอฮอล์แบบเสี่ยงตามตามแนวทางในการพัฒนาความรู้สึกมีคุณค่าในตนเองของคูเปอร์สมิท (Coopersmith, 1981) 4 ด้าน ซึ่งส่งผลต่อการรับรู้ความรู้สึกมีคุณค่าในตนเองของวัยรุ่นที่ด้อยเครื่องด้อยแอลกอฮอล์แบบเสี่ยง ทั้ง 4 ด้านคือ ความสำคัญ ความสามารถ คุณความดีและพลังอำนาจ ได้ ดังนี้

1. การได้รับการยอมรับนับถือ ความสนใจ เอาใจใส่จากบุคคลรอบข้างที่มีความสำคัญในชีวิต รับรู้ว่าตนมีความสำคัญ (significance) คือการได้รับการยอมรับนับถือ ความสนใจ เอาใจใส่จากบุคคลรอบข้างที่มีความสำคัญในชีวิต ไม่ว่าจะเป็นผู้ปกครอง เพื่อน หรือ ครู ซึ่งจะแสดงออกโดยการพูดให้คำชมเชย การให้คำแนะนำสั่งสอน รวมทั้งการแสดงการกระทำด้วย อาทิ การให้ของรางวัล การจับมือ การแสดงสีหน้าและแววตาเป็นต้น สอดคล้องกับจิน (Gheen, 2004) ที่กล่าวว่าการแสดงความชื่นชมต่อผู้อื่น เป็นการให้รางวัลทางสังคมและเป็นการเสริมแรงทางบวกบุคคลที่ได้รับการยกย่องชมเชยจะรู้สึกว่ามีผู้ให้ความสำคัญในการเป็นบุคคลของตน ทำให้บุคคลรู้สึกต่อตนเองว่าตนมีความสำคัญ มีคุณค่าต่อบุคคลอื่น วัยรุ่นที่ดื่มเครื่องดื่มแอลกอฮอล์แบบเสี่ยงจะได้รับรู้คุณค่าและความสำคัญของตนผ่านกระบวนการติดต่อสื่อสารในทางบวก โดยการสื่อแสดงความเข้าใจในความรู้สึกของคู่สนทนา (communicating empathy) ประกอบด้วยการแสดงความเข้าใจโดยไม่ใช้คำพูด (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 ทำให้มีทัศนคติในทางที่ดีต่อตนเองและผู้อื่น มีความพอใจและภูมิใจในตนเองอย่างเหมาะสมและมีความชื่นชมยินดีต่อผู้อื่นอย่างจริงใจ ทำให้บุคคลรู้สึกต่อตนเองว่าตนมีความสำคัญ มีคุณค่าต่อบุคคลอื่น (Devito, 2004)

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

มีความสำคัญ (significance) เป็นวิถีทางที่บุคคลรับรู้เกี่ยวกับการได้รับการยอมรับ ความสนใจและความรักจากบุคคลอื่น ซึ่งแสดงออกโดยคำพูดและการกระทำเช่น การกอด การสัมผัส เป็นต้น

มีความสามารถ (Competence) เป็นแนวทางที่บุคคลได้พิจารณาถึงความมีคุณค่าจากผลของการกระทำที่ได้รับความสำเร็จตามเป้าหมายและความสามารถในการเผชิญกับปัญหาอุปสรรคต่างๆด้วยความมั่นใจ ตลอดจนความสามารถในการปรับตัวได้ดี และใช้ชีวิตอยู่ร่วมกับบุคคลอื่นได้อย่างมีประสิทธิภาพ

คุณความดี (virtue) เป็นแนวทางที่บุคคลได้กระทำ หรือปฏิบัติตนอย่างถูกต้องและเหมาะสมอย่างสอดคล้องกับค่านิยมของวัฒนธรรม สังคม ประเพณี จริยธรรมและศีลธรรม โดยการ

รับรู้คุณค่าของตนเองตามความเป็นจริง มองโลกในแง่ดี และมีความพึงพอใจในความเป็นอยู่ โดย
 บิดามารดามีบทบาทสำคัญในการอบรมสั่งสอนแก่บุตรของตน

ความมีพลังอำนาจในตนเอง (power) บุคคลจะประเมินจากความสามารถที่จะมี
 อิทธิพลในการควบคุมตนเองและผู้อื่นได้ โดยความสามารถที่จะแสดงความคิดเห็นของตนและปกป้อง
 สิทธิของตน ซึ่งการที่บุคคลจะเกิดความรู้สึกมีพลังอำนาจในตนเองได้นั้นขึ้นอยู่กับระดับอายุที่
 เพิ่มขึ้น และการได้รับความช่วยเหลือจากบิดามารดา การเพิ่มระดับความมีพลังอำนาจในตนเอง
 ทำให้ได้โดยการพัฒนาความสมดุลทางสังคมและภาวะผู้นำ เช่น การกล้าแสดงออกถึงความคิดเห็น
 ของตนเอง ความเข้มแข็งและความสามารถในการเปิดเผยตนเอง

วัยรุ่นที่ดื่มเครื่องดื่มแอลกอฮอล์แบบเสี่ยงจะเรียนรู้ว่าตนเองเป็นคนอย่างไรได้จาก
 การสื่อสารกับบุคคลอื่นช่วยเปิดโอกาสให้คนกล่าวถึงความคิดเห็นและความรู้สึกของตน เกี่ยวกับ
 สิ่งที่มีคุณค่าสำหรับตน ตลอดจนความคิดและพฤติกรรมของตนเอง ซึ่งการที่บุคคลได้พูดคุยเรื่อง
 ของตนเองกับคนอื่น เท่ากับเป็นการได้ภาพสะท้อนของตนเองจากการได้ข้อมูลย้อนกลับจาก
 บุคคลเหล่านั้น และทำให้เกิดการให้ข้อมูลย้อนกลับต่อตนเองด้วย (self-feedback) ซึ่งจะทำให้
 บุคคลได้ทราบความจริงเกี่ยวกับตนเองทั้งในแง่บวกและแง่ลบ สามารถดำรงชีวิตอยู่ร่วมกับบุคคล
 อื่นได้ (Devito, 1995)

3. การได้กระทำในสิ่งที่สอดคล้องกับค่านิยมและความปรารถนาของตน (values and
 aspirations) โดยทั่วไปบุคคลจะให้คุณค่ากับสิ่งต่างๆแตกต่างกัน และเมื่อให้คุณค่ากับสิ่งใดแล้วจะ
 เชื่อว่าสิ่งนั้นเป็นมาตรฐานสำหรับตัดสินคุณค่าของตนเองและมุ่งมั่นที่จะทำให้ประสบความสำเร็จ
 ตามแนวทางนั้น ซึ่งความแตกต่างของค่านิยมและความปรารถนาของบุคคลขึ้นอยู่กับการได้รับจาก
 บิดามารดาหรือบุคคลที่มีความสำคัญในชีวิต การที่บุคคลสามารถกระทำตามค่านิยมและความ
 ปรารถนาของตนมีความสัมพันธ์กับความรู้สึกมีคุณค่าในตนเองอย่างยิ่ง เนื่องจากเป็นข้อบ่งชี้ว่า
 บุคคลนั้นเป็นผู้ที่สามารถประสบความสำเร็จตามเป้าหมาย (Coopersmith, 1981) การมีทักษะการ
 สื่อสารที่มีประสิทธิภาพทำให้สามารถสื่อสารในทางบวก เข้าใจความคิดและความรู้สึกของผู้อื่น
 การเข้าถึงความเข้าใจในความคิดและความรู้สึกของผู้อื่น (achieving empathy) โดยการหลีกเลี่ยง
 การตัดสินหรือประเมินพฤติกรรมอื่นว่า ดี-เลว ถูก-ผิด พยายามเรียนรู้ความต้องการ ความสามารถ
 ประสบการณ์และอารมณ์ของผู้อื่นให้มากที่สุด ทำความเข้าใจในความคิดความรู้สึกและเหตุผลใน
 การกระทำของบุคคลอื่น มีมุมมองร่วมกับบุคคลอื่นในเหตุการณ์หรือสถานการณ์ต่างๆ สามารถ
 สนับสนุนเกื้อกูลผู้สนทนา จึงจะทำให้ประสบความสำเร็จในการให้ความช่วยเหลือผู้อื่น รวมทั้ง
 สามารถบอกเล่าคุณความดีที่ภาคภูมิใจของตนทำให้ได้รับการชื่นชมนับถือจากบุคคลอื่น การ

ยอมรับความคิดเห็น ความรู้สึกของผู้อื่น มีความเข้าใจและเห็นใจผู้อื่น ยอมรับความคิดเห็นที่ขัดแย้งกับตนได้ (Devito, 1995)

4. การปกป้องความรู้สึกมีคุณค่าในตนเองที่มีอยู่โดยการลดความสนใจที่จะทำให้ความสำนึกในคุณค่าตนเองต่ำลง เช่น การไม่สนใจคำวิจารณ์ของคนอื่น แต่ให้การตระหนักต่อการวิจารณ์หรือการตัดสินของผู้อื่นอย่างมีวิจารณญาณ รวมถึงการลดความคาดหวังที่มีต่อตนเองให้เหมาะสมกับความเป็นจริง (Coopersmith, 1981) สอดคล้องกับ ไวเทิน (Weiten อ้างใน ศรีนวล วิวัฒน์คุณุปรการ, 2535) ได้เสนอแนวทางการพัฒนาความรู้สึกมีคุณค่าในตนเองไว้ว่าอย่าให้ผู้อื่นมาเป็นผู้กำหนดมาตรฐานให้กับตัวเอง (Don't let other set your standard) กล่าวคืออาจมีบุคคลรอบข้างที่คอยบอกให้ทำในสิ่งต่างๆ ดังนั้นควรพิจารณาว่าควรทำในลักษณะใดหรือบางครั้งอาจจำเป็นต้องไม่ใส่ใจ ควรเป็นผู้กำหนดเป้าหมายส่วนตัวของตนเอง และเป็นผู้กำหนดมาตรฐานของตัวเอง ภายหลังจากได้พิจารณาอย่างรอบคอบแล้ว จึงส่งผลกระทบต่อความรู้สึกมีคุณค่าในตนเอง การสื่อสารมีอิทธิพลช่วยโน้มน้าวใจให้บุคคลอื่นกระทำสิ่งใดสิ่งหนึ่งที่บุคคลต้องการหรือเห็นด้วยกับความคิดและความเชื่อของตนเอง ทำให้บุคคลเกิดการปรับเปลี่ยนพฤติกรรม เพราะสิ่งที่ได้เรียนรู้จากตนเองและจากบุคคลอื่นทำให้แต่ละคนเห็นข้อดีและข้อบกพร่อง รวมทั้งเกิดการเรียนรู้ว่าผลกระทบจากพฤติกรรมบางอย่างของตนทำให้เกิดผลร้ายได้ในภายหลัง จึงนำไปสู่การปรับปรุงแก้ไขพฤติกรรมไปในทางที่ดีต่อไป (จิตภา สุขพล่า, 2548)

จากการทบทวนวรรณกรรมมีผู้ศึกษาเกี่ยวกับการสื่อสารระหว่างบุคคลกับความรู้สึกมีคุณค่าในตนเองหลายท่าน อาทิ การศึกษาของ อุทัยวรรณ พัทธทรัพย์พันธ์ (2545) ที่ศึกษาความรู้สึกมีคุณค่าในตนเองของวัยรุ่นที่ศึกษาอยู่ในระดับชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 1-6 ในโรงเรียนมัธยมศึกษา 3 แห่ง จำนวน 428 คน พบว่า วัยรุ่นร้อยละ 14.95 มีความรู้สึกมีคุณค่าในตนเองอยู่ในระดับต่ำ โดยกลุ่มตัวอย่างประเมินและรับรู้ความรู้สึกของตนจากการมีปฏิสัมพันธ์กับบุคคลอื่นในด้านลบ ไม่สามารถสร้างสัมพันธภาพที่ดีกับบุคคลอื่น นอกจากนี้ อัล-ดาอูด และ เอแซด (Al-Daoud & Asad, 1989) การศึกษาผลของการฝึกทักษะการสื่อสารระหว่างบุคคลเพื่อเพิ่มคุณค่าในตนเองของนักเรียนจำนวน 72 คน พบว่านักเรียนกลุ่มทดลองที่ได้รับการฝึกการสื่อสารระหว่างบุคคลมีระดับความสำนึกในคุณค่าของตนและความสามารถในการแก้ไขปัญหาระหว่างบุคคล สูงขึ้นกว่ากลุ่มควบคุมอย่างมีนัยสำคัญที่ระดับ.05 และการศึกษาของ สุกัญญา พิระวรรณกุล (2541) ซึ่งได้การศึกษาผลของโปรแกรมฝึกทักษะการสื่อสารระหว่างบุคคลต่อสำนึกในคุณค่าตนเองของวัยรุ่นชายในสถานสงเคราะห์จำนวน 20 รายโดยใช้แนวคิดทักษะการสื่อสารระหว่างบุคคลที่มีประสิทธิภาพของเดวิด (Devito, 1995) เป็นเนื้อหาในการฝึก ประกอบด้วย 5 ทักษะการสื่อสารที่มีประสิทธิภาพ คือ การติดต่อสื่อสารในทางบวก (positiveness) ความเสมอภาคในการติดต่อสื่อสาร (equality) การเข้าใจความคิดและ

ความรู้สึกตามผู้อื่นรับรู้ (empathy) การสนับสนุนเกื้อกูลคู่สนทนา (supportiveness) และการเปิดเผยตนเอง (openness) พบว่า กลุ่มทดลองมีคะแนนความรู้สึกมีคุณค่าในตนเองสูงกว่าก่อนเข้ารับการฝึกตามโปรแกรมอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติ ที่ระดับ .05 จึงกล่าวได้ว่าการพัฒนาทักษะการสื่อสารสามารถเพิ่มความรู้สึกมีคุณค่าในตนเองของวัยรุ่นได้และเมื่อวัยรุ่นมีความรู้สึกมีคุณค่าในตนเองเพิ่มขึ้นก็จะสามารถลดพฤติกรรมที่ไม่พึงประสงค์ อาทิ การดื่มเครื่องดื่มแอลกอฮอล์ ได้

โปรแกรมฝึกทักษะการสื่อสารระหว่างบุคคล

ในการศึกษาครั้งนี้ผู้ศึกษาใช้โปรแกรมฝึกทักษะการสื่อสารระหว่างบุคคล ตามแนวคิดทักษะการสื่อสารระหว่างบุคคลของเดวิต (Devito, 1995) ซึ่งผู้ศึกษาได้ดัดแปลงจากโปรแกรมฝึกทักษะการสื่อสารระหว่างบุคคล ต่อความรู้สึกมีคุณค่าในตนเองของวัยรุ่นชายในสถานสงเคราะห์จากงานวิจัยของ สุกัญญา พิระวรรณกุล (2541) มาใช้เป็นเนื้อหาในการฝึก โครงสร้างการดำเนินการฝึกตามโปรแกรม โดยกำหนดให้เป็นกลุ่มปิด ใช้ระยะเวลาในการฝึก 5 สัปดาห์ สัปดาห์ละ 2 ครั้ง ครั้งละ 60 – 90 นาที รวมจำนวนครั้งในการฝึก 10 ครั้ง ประกอบด้วย 5 ทักษะการสื่อสารที่มีประสิทธิภาพ โดยแบ่งขั้นตอนการฝึกเป็น 4 ระยะ ดังนี้

ระยะที่ 1 การเตรียมการฝึก เป็นการเตรียมโปรแกรมการฝึกทักษะการสื่อสารระหว่างบุคคลและเลือกกลุ่มตัวอย่าง

ระยะที่ 2 การเริ่มต้นการฝึก เป็นการสร้างสัมพันธภาพทั่วไป ใช้เวลาในการฝึก 1 ครั้ง เป็นโปรแกรมการฝึกครั้งที่ 1 มีวัตถุประสงค์เพื่อสร้างสัมพันธภาพระหว่างสมาชิกในกลุ่มและผู้นำกลุ่มเพื่อให้สมาชิกเข้าใจกติกาและจุดมุ่งหมายในการเข้าร่วมกลุ่มฝึกทักษะการสื่อสารระหว่างบุคคล

ระยะที่ 3 การดำเนินการฝึกทักษะการสื่อสารระหว่างบุคคล โดยใช้กระบวนการกลุ่ม ประกอบด้วย 5 ทักษะการสื่อสารที่มีประสิทธิภาพ โดยฝึกครั้งละ 1 ทักษะ รวมเวลาในการฝึก 8 ครั้ง คือ

1. การติดต่อสื่อสารในทางบวก (positiveness) ประกอบด้วย

โปรแกรมการฝึกครั้งที่ 2 กิจกรรมมองส่วนดีมีประโยชน์ วัตถุประสงค์เพื่อให้ผู้รับการฝึกมีทัศนคติในทางบวกต่อตนเองและผู้อื่น โดยให้สมาชิกเขียนส่วนที่ดีของตนเอง และส่วนที่ดีของสมาชิกในกลุ่มให้ได้มากที่สุด แล้วเปรียบเทียบความดีที่ตนเองเขียนกับความดีของตนเองที่เพื่อนสมาชิกเขียนให้ว่าตรงกันมากน้อยเพียงใด และให้อภิปรายความรู้สึกที่ได้เขียนความดีของตนเองและของเพื่อนว่ามีความยากหรือง่ายแตกต่างกันหรือไม่ เพียงใดรวมทั้งให้บอกความรู้สึกเมื่อ

ได้อ่านความคิดที่เพื่อนเขียนให้ตนเองและบอกความสำคัญของการมองส่วนดีต่อการสนทนาพูดคุยกับบุคคลอื่น

โปรแกรมการฝึกครั้งที่ 3 กิจกรรมเขามีดีเราต้องชื่นชม วัตถุประสงค์เพื่อให้ผู้รับการฝึกมีทักษะในการแสดงความชื่นชมผู้อื่นอย่างจริงใจและ เพื่อให้ผู้รับการฝึกมีทักษะในการตอบสนองต่อการได้รับการแสดงความชื่นชมจากบุคคลอื่น โดยให้สมาชิกได้ฝึกกล่าวชื่นชมอย่างจริงใจ และกล่าวคำขอบคุณต่อการแสดงความชื่นชมจากบุคคลอื่น ได้อย่างเหมาะสม และอภิปรายถึงความรู้สึกของการเป็นผู้ให้และผู้รับคำชมเชยว่าเป็นอย่างไรแตกต่างกันหรือไม่ มีความยากลำบากในการมองหาส่วนดีที่จะนำมากล่าวชมเชยต่อผู้อื่นหรือไม่

2. ความเสมอภาคในการติดต่อสื่อสาร (equality) ประกอบด้วย

โปรแกรมการฝึกครั้งที่ 4 กิจกรรมสองเราเท่ากัน มีวัตถุประสงค์เพื่อให้ผู้รับการฝึกตระหนักถึงความสำคัญของบรรยากาศที่มีความเสมอภาคในการสนทนา โดยให้สมาชิกแสดงบทบาทสมมติการสื่อสารในรูปแบบของบรรยากาศที่มีความเสมอภาค และไม่เสมอภาคในการสนทนา แล้วพิจารณาความรู้สึกของตนเองในรูปแบบการสื่อสารทั้ง 2 ลักษณะ ว่าการสื่อสารในลักษณะใดที่ทำให้รู้สึกสบายใจมากที่สุด เพราะเหตุใด และถ้าให้เลือกจะเลือกการสื่อสารแบบใด จากนั้นให้สมาชิกร่วมกันอภิปรายถึงความสำคัญและลักษณะของคำพูดและกริยาท่าทางที่สร้างบรรยากาศที่แสดงความเสมอภาคในการสนทนา และ กิจกรรมจะบอกอย่างไรดีนะ มีวัตถุประสงค์เพื่อให้ผู้รับการฝึกเรียนรู้รูปแบบการสื่อสารในบรรยากาศที่สร้างความเสมอภาคในการสนทนาได้ และสามารถสร้างประโยชน์ที่ใช้ในการสื่อสารเพื่อสร้างความเสมอภาคในการสนทนาได้โดยให้สมาชิกอาสาสมัครเล่าบทสนทนาในสถานการณ์สมมติที่ผู้นำกลุ่มกำหนดไว้ แล้วให้สมาชิกที่เหลือแสดงความคิดเห็นว่า ประโยคใดในบทสนทนาที่จะช่วยสร้างบรรยากาศที่มีความเสมอภาคในการสนทนา เพราะเหตุใดจึงคิดเช่นนั้น และร่วมกันอภิปรายถึงรูปแบบของประโยคที่เหมาะสมในการสร้างความเสมอภาคในการสนทนา

3. การเข้าใจความคิดและความรู้สึกตามที่ผู้อื่นรับรู้ (empathy) ประกอบด้วย

โปรแกรมการฝึกครั้งที่ 5 กิจกรรม รู้ไหมใครดีที่สุด วัตถุประสงค์เพื่อให้ผู้รับการฝึกตระหนักถึงความสำคัญของการแสดงความเข้าใจผู้อื่น โดยการแสดงการยอมรับและหลีกเลี่ยงการประเมินผู้อื่นต่อการสื่อสารระหว่างบุคคล เกิดการเรียนรู้ความต้องการ ความสามารถ ประสบการณ์ และอารมณ์ของบุคคลและเพื่อให้ผู้รับการฝึกมีประสบการณ์ทางอารมณ์ เพื่อเรียนรู้ความเข้าใจ ความคิด และความรู้สึกของผู้อื่น โดยให้สมาชิกเรียนรู้และอธิบายผลของประสบการณ์ ค่านิยม และสิ่งแวดล้อมที่มีต่อความรู้สึกนึกคิดและพฤติกรรมของบุคคล และสามารถบอกความสำคัญของการยอมรับฟังความคิดเห็นของกันและกันต่อการทำงานเป็นทีม โดยให้สมาชิกพิจารณาจัดอันดับ

เพื่อนที่ตนเองเห็นว่ามีความดีที่มากที่สุดเป็นอันดับรองมาเป็นลำดับ จากตัวละครในเอกสาร เหตุการณ์สมมติที่ผู้นำกลุ่มกำหนดให้ แล้วจึงแบ่งกลุ่มเพื่อสรุปความคิดเห็นของกลุ่มในการจัดอันดับความดีของเพื่อนดังกล่าว และให้ตัวแทนกลุ่มออกมารายงานผลงานของกลุ่มรวมทั้งวิธีการทำงานของกลุ่มด้วย และกิจกรรมรู้นะว่าคิดอะไรอยู่ วัตถุประสงค์เพื่อให้ผู้รับการฝึกตระหนักถึงความสำคัญของการแสดงความเข้าใจความคิดและความรู้สึกของกลุ่มสนทนาและ เพื่อให้ผู้รับการฝึกมีทักษะในการกล่าวแสดงความเข้าใจความคิด และความรู้สึกของกลุ่มสนทนาและการแสดงความเข้าใจโดยไม่ใช้คำพูดโดยให้สมาชิกบอกความสำคัญของการแสดงความเข้าใจในความคิดและความรู้สึกของกลุ่มสนทนาและให้สมาชิกกล่าวประโยคแสดงความเข้าใจต่อกลุ่มสนทนา และการแสดงความเข้าใจด้วยการแสดงออกทางกิริยาท่าทาง โดยผู้นำกลุ่มยกตัวอย่างประโยคแล้วให้สมาชิกกลุ่มพิจารณาความรู้สึกของบุคคลที่กล่าวประโยคดังกล่าวว่ามีความรู้สึกเช่นไร จากนั้นจึงให้แบ่งกลุ่มย่อยเพื่ออภิปรายแสดงความคิดเห็นเกี่ยวกับความสำคัญของการแสดงความเข้าใจในความคิดและความรู้สึกของบุคคลอื่นต่อการสื่อสารระหว่างบุคคลและให้แสดงบทบาทสมมติ การเข้าใจในความคิดและความรู้สึกของกลุ่มสนทนาด้วยการพูดและการแสดงกิริยาท่าทางในสถานการณ์ที่ผู้นำกลุ่มกำหนดให้

4. การสนับสนุนเกื้อกูลกลุ่มสนทนา (supportiveness) ประกอบด้วย

โปรแกรมการฝึกครั้งที่ 6 กิจกรรมจะบอกอย่างไรดีว่าคิดอะไรอยู่ วัตถุประสงค์เพื่อให้ผู้รับการฝึกตระหนักถึงความสำคัญของการสร้างบรรยากาศที่สนับสนุนเกื้อกูลต่อกลุ่มสนทนา และเพื่อให้ผู้รับการฝึกมีทักษะในการบอกความคิดและความรู้สึกของตนเองโดยไม่แสดงการประเมินหรือสั่งสอนกลุ่มสนทนา โดยให้สมาชิกบอกความสำคัญของการสร้างบรรยากาศที่สนับสนุนเกื้อกูลต่อกลุ่มสนทนาและฝึกทักษะการบอกความคิดและความรู้สึกของตนเองโดยไม่แสดงการประเมินหรือสั่งสอนกลุ่มสนทนา โดยให้สมาชิกบอกความคิดและความรู้สึกของตนเองต่อบทสนทนาของตัวละครสถานการณ์สมมติ แล้วร่วมกันพิจารณาประโยคที่บอกความคิดและความรู้สึกต่อบทสนทนาของตัวละครดังกล่าวว่าเป็นประโยคที่ไม่แสดงการประเมินหรือสั่งสอนหรือไม่ และประโยคที่ไม่ใช่ควรเปลี่ยนแปลงอย่างไร

โปรแกรมการฝึกครั้งที่ 7 กิจกรรมจะบอกอย่างไรเมื่อไม่เห็นด้วย มีวัตถุประสงค์เพื่อให้ผู้รับการฝึกมีทักษะในการแสดงความคิดเห็นของตนเองอย่างเป็นกลางและ เพื่อให้ผู้รับการฝึกยอมรับและเคารพในความคิดและเหตุผลของบุคคลอื่น โดยให้สมาชิกบอกความสำคัญของการแสดงความคิดเห็นของตนเองอย่างเป็นกลางและเปิดใจยอมรับความคิดเห็นของบุคคลและรับฟังความคิดเห็นที่ขัดแย้งได้โดยไม่แสดงความไม่พอใจ โดยผู้นำกลุ่มกระตุ้นให้สมาชิกร่วมกันอภิปรายบทบาทการสร้างบรรยากาศที่สนับสนุนเกื้อกูลกลุ่มสนทนา โดยการแสดงความคิดและแสดงความรู้สึกของตนเองโดยไม่ประเมินหรือตัดสินกลุ่มสนทนา และยกตัวอย่างเพิ่มเติมลักษณะของการแสดง

ความคิดเห็นของตนเองอย่างเป็นกลางและยอมรับฟังความคิดเห็นของบุคคลอื่นจากสถานการณ์สมมติเดิม

5 การเปิดเผยตนเอง (openness) ประกอบด้วย

โปรแกรมการฝึกครั้งที่ 8 กิจกรรมฉันทาคือใคร วัตถุประสงค์เพื่อให้ผู้รับการฝึกได้สำรวจตนเองและรู้จักตนเองและ เพื่อให้ผู้รับการฝึกได้แลกเปลี่ยนความคิดเห็น ความรู้สึกและให้ข้อมูลย้อนกลับซึ่งกันและกันอย่างเหมาะสม โดยให้สมาชิกจินตนาการเปรียบเทียบตนเองกับสัญลักษณ์ต่างๆ เช่น ต้นไม้ ดอกไม้ สัตว์หรือสิ่งของ และให้เปิดเผยสัญลักษณ์ของตนเองต่อกลุ่ม พร้อมทั้งอธิบายเหตุผลเกี่ยวกับสัญลักษณ์นั้นๆ เพื่อให้สมาชิกได้เปิดเผยความรู้สึก ทศนคติ ค่านิยม และความคิดเห็นที่มีต่อตนเองโดยผ่านสัญลักษณ์

โปรแกรมการฝึกครั้งที่ 9 กิจกรรมจะบอกให้ระบุว่าคิดอะไรอยู่ วัตถุประสงค์เพื่อให้ผู้รับการฝึกมีทักษะในการแสดงความรู้สึกชอบต่อการเปิดเผยความคิดและความรู้สึกของตนเองต่อผู้อื่น โดยให้สมาชิกบอกความคิดและความรู้สึกของตนเองที่มีต่อเพื่อนสมาชิกภายในกลุ่ม โดยให้สมาชิกขึ้นเป็นวงกลมซ้อนกัน 2 วงหันหน้าเข้าหากันและจับคู่เพื่อนที่อยู่ตรงข้ามเพื่อกล่าวประโยคแสดงความรู้สึกทางบวกกับคู่ของตนคนละ 1 ประโยค โดยขึ้นต้นประโยคว่า “เราอยากบอกเธอว่า...” หรือ “เรารู้สึกว่า...” จากนั้นให้สลับคู่กันไปเรื่อยๆ จนกระทั่งพบกันหมดทุกคนจึงหยุด

ระยะที่ 4 การยุติการฝึก เป็นระยะของการประเมินผลการฝึกทักษะการสื่อสารระหว่างบุคคล โดยการประเมินทักษะการสื่อสารระหว่างบุคคลและประเมินระดับความรู้สึกมีคุณค่าในตนเองหลังสิ้นสุดการฝึกทักษะการสื่อสารระหว่างบุคคล ใช้ระยะเวลาในการฝึก 1 ครั้ง ซึ่งเป็นครั้งที่ 10 ในโปรแกรม

กรอบแนวคิดในการศึกษา

การศึกษาในครั้งนี้ผู้ศึกษาใช้กรอบแนวคิดการพัฒนาความรู้สึกมีคุณค่าในตนเองของคูเปอร์สมิท (Coopersmith, 1981) ที่กล่าวว่า บุคคลสามารถพัฒนาการรับรู้ความรู้สึกมีคุณค่าในตนเองได้จากการได้รับการยอมรับนับถือ ความสนใจ เอาใจใส่จากบุคคลรอบข้างที่มีความสำคัญในชีวิต ไม่ว่าจะเป็นผู้ปกครอง เพื่อน หรือ ครู ซึ่งจะแสดงออกโดยการให้คำชมเชย การให้คำแนะนำสั่งสอน รวมทั้งการแสดงการกระทำด้วย อาทิ การ ให้ของรางวัล การจับมือ การแสดงสีหน้าและแววตา การประสบความสำเร็จตามเป้าหมาย (history of success) ซึ่งมีผลให้บุคคลเป็นที่รู้จักอย่างแพร่หลายเป็นที่ยอมรับ และมีผลต่อสถานภาพและตำแหน่งในสังคม การได้กระทำในสิ่งที่สอดคล้องกับค่านิยมและความปรารถนาของตน โดยทั่วไปบุคคลจะให้คุณค่ากับสิ่งต่างๆ แตกต่างกัน และเมื่อให้

คุณค่ากับสิ่งใดแล้วจะเชื่อว่าสิ่งนั้นเป็นมาตรฐานสำหรับตัดสินคุณค่าของตนเองและมุ่งมั่นที่จะทำให้ประสบความสำเร็จตามแนวทางนั้น และการปกป้องความรู้สึกมีคุณค่าในตนเองที่มีอยู่ โดยการลดความสนใจที่จะทำให้ความสำคัญในคุณค่าตนเองต่ำลง เช่น การไม่สนใจคำวิจารณ์ของคนอื่น แต่ให้การตระหนักต่อการวิจารณ์หรือการตัดสินของผู้อื่นอย่างมีวิจารณญาณ โดยไม่ให้ผู้อื่นมาละเมิดสิทธิของตน ซึ่งบุคคลสามารถพัฒนาความรู้สึกมีคุณค่าในตนเองได้ โดยวัยรุ่นที่ดื่มเครื่องดื่มแอลกอฮอล์แบบเสี่ยงสามารถประเมินการรับรู้และทัศนคติของบุคคลที่มีต่อตนเอง ซึ่งแสดงออกในลักษณะการยอมรับหรือไม่ยอมรับตนเองใน 4 องค์ประกอบ คือ มีความสำคัญ (significant) มีความสามารถ (competence) มีคุณความดี (virtue) และความมีพลังอำนาจในตนเอง (power) โดยประเมินได้โดยแบบวัดความรู้สึกมีคุณค่าในตนเองฉบับผู้ใหญ่ (adult form) ของ คูเปอร์สมิธ (Coopersmith, 1984) ที่ได้แบ่งความรู้สึกมีคุณค่าในตนเองไว้ 3 ด้าน คือ ด้านตนเองโดยทั่วไป ด้านสังคม และ ด้านครอบครัว ซึ่งแปลเป็นภาษาไทย โดย นาคยา วงศ์เหล็กชัย (2532) ดังนั้นผู้ศึกษาจึงได้สนใจศึกษาผลของโปรแกรมฝึกทักษะการสื่อสารระหว่างบุคคล ต่อความรู้สึกมีคุณค่าในตนเองของวัยรุ่นชายในสถานสงเคราะห์ จากงานวิจัยของ สุภิญญา พิระวรรณกุล (2541) ที่สร้างขึ้นจากแนวคิดทักษะการสื่อสารระหว่างบุคคลของเดวิด (Devito, 1995) เป็นเนื้อหาในการฝึก ประกอบด้วย 5 ทักษะการสื่อสารที่มีประสิทธิภาพ คือ การติดต่อสื่อสารในทางบวก ความเสมอภาคในการติดต่อสื่อสาร การเข้าใจความคิดและความรู้สึกตามที่ผู้อื่นรับรู้ การสนับสนุนเกื้อกูลคู่สนทนา และการเปิดเผยตนเอง โดยใช้หลักของกระบวนการกลุ่มเป็นขั้นตอนในการฝึก ซึ่งผลที่ได้จะเป็นการเพิ่มความรู้ความสามารถและทักษะในการสื่อสารระหว่างบุคคลของวัยรุ่นที่ดื่มเครื่องดื่มแอลกอฮอล์แบบเสี่ยงในอำเภอแม่ฮ่องสอน ร่วมกับได้รับประสบการณ์ในการปฏิสัมพันธ์ระหว่างบุคคลจากการใช้กระบวนการกลุ่มในการฝึกทักษะ ซึ่งจะทำให้วัยรุ่นที่ดื่มเครื่องดื่มแอลกอฮอล์แบบเสี่ยงในอำเภอแม่ฮ่องสอน สามารถเลือกรูปแบบการสื่อสารระหว่างบุคคลซึ่งจะก่อให้เกิด สัมพันธภาพที่ดีต่อบุคคลอื่น ได้รับข้อมูลย้อนกลับในทางบวก อันจะนำไปสู่การเพิ่มระดับความรู้สึกมีคุณค่าในตนเอง