บทที่ 2

เอกสารและผลงานวิจัยที่เกี่ยวข้อง

ในการวิจัยครั้งนี้ ได้ค้นคว้าเอกสารและผลงานวิจัยที่เกี่ยวข้องออกเป็น 2 ส่วน คือ

1. เอกสารและผลงานวิจัยที่เกี่ยวกับผลสัมฤทธิ์ทางการเรียน
2. เอกสารและผลงานวิจัยที่เกี่ยวกับความรู้สึกเห็นคุณค่าในตนเอง (Self - Esteem)

เอกสารและผลงานวิจัยที่เกี่ยวข้องกับผลสัมฤทธิ์ทางการเรียน

องค์ประกอบที่มีอิทธิพลต่อผลสัมฤทธิ์ทางการเรียนของนักศึกษานั้น มีหลายองค์ประกอบดังเอกสารที่ได้รวบรวมมาดังต่อไปนี้

อนาตาซี (Anatasi, 1961, P. 142) กล่าวว่า ผลสัมฤทธิ์ทางการเรียนนอกจากจะเกี่ยวข้องกับองค์ประกอบด้านสติปัญญา แล้วยังเกี่ยวข้องกับองค์ประกอบด้านอื่น ๆ อีก เช่น เศรษฐกิจ สังคม และแรงจูงใจ

เมเรนส์ และ เลแมน (Mehrens and Lehman, 1975, P. 584) กล่าวว่า การที่ผู้เรียนจะเรียนได้ดีมิได้ขึ้นอยู่กับความสามารถหรือเชาว์ปัญญาอย่างเดียว องค์ประกอบอื่นก็อาจมีอิทธิพลต่อผลสัมฤทธิ์ทางการเรียนด้วย เช่น วุฒิภาวะ แรงจูงใจ นิสัยในการเรียน ทัศนคติต่อการศึกษา ต่อครู โรงเรียน และวิชาที่เรียน

แมดด็อกซ์ (Maddox, 1975, P. 11) กล่าวว่า สัมฤทธิ์ผลทางการเรียนของแต่ละบุคคลขึ้นอยู่กับองค์ประกอบด้านสติปัญญาและความสามารถพิเศษ (Intlligence and Special

PAYAP UNIVERSITY

Abilities) ร้อยละ 50 ถึง 60 ขึ้นอยู่กับความพยายามและวิธีการศึกษาอย่างมีประสิทธิภาพ ร้อยละ 30 ถึง 40 และขึ้นอยู่กับโอกาสและสิ่งแวดล้อมอื่น ๆ ร้อยละ 10 ถึง 15

แม็คคิอกช์ได้ให้ข้อคิดเห็นเพิ่มเติมว่า องค์ประกอบที่เกี่ยวข้องกับสัมฤทธิผลทางการเรียน สามารถแบ่งออกเป็น 2 อย่าง คือ

1. องค์ประกอบด้านสติปัญญา (Intellectual Factors) ได้แก่ เชาวน์ปัญญา ความถนัด ความรู้พื้นฐาน เป็นต้น

2. องค์ประกอบที่นอกเหนือจากสติปัญญา (Non - Intellectual Factors) ได้แก่ ทัศนคติ ความสนใจ วุฒิภาวะ การปรับตัว และบุคลิกภาพ เป็นต้น

ทราเวอรส์ (Travers, 1988, P. 396) ได้ให้ข้อคิดเห็นว่า ปัจจัยที่มีอิทธิพลต่อผลการเรียนของนักศึกษา คือ การปรับตัว ความสนใจ ความคาดหวัง ทัศนคติต่อสถาบัน ต่อวิชาที่เรียน และอาจารย์ผู้สอน

<u>งานวิจัยที่เกี่ยวข้องกับการเพิ่มผลสัมฤทธิ์ทางการเรียน</u>

ฟิลิปส์ (Phillips, 1980, P. 1084) ได้ทำการวิจัยโดยทำการสอน 3 แบบ คือ สอนแบบมีครูเป็นผู้นำ แบบเรียนด้วยตนเอง และแบบใช้โสตทัศนูปกรณ์ เพื่อดูว่าการสอนแบบใดที่ช่วยให้ความสามารถในการอ่าน นิสัยในการเรียน และคะแนนเฉลี่ยของนักศึกษาสูงขึ้น กลุ่มตัวอย่างที่ใช้เป็นนักศึกษาปีที่ 1 ที่กำลังศึกษาอยู่ที่มหาวิทยาลัยนอร์ท คาโรไลนา เป็นชาย 46 คน หญิง 50 คน โดยให้กลุ่มตัวอย่างทำแบบทดสอบการอ่าน (The Davis Reading Test Form IA) แบบสำรวจนิสัยในการเรียนและทัศนคติต่อการเรียน (Brown-Hotzman Survey of study Habits and Attitudes) แล้วแบ่งกลุ่มตัวอย่างออกเป็น 2 กลุ่ม คือ กลุ่มควบคุมและกลุ่มทดลอง กลุ่มทดลองแบ่งออกเป็น 3 กลุ่ม แต่ละกลุ่มสอนด้วยวิธีที่แตกต่างกัน ส่วนกลุ่มควบคุมไม่มีการสอน หลังจากสอนด้วยวิธีที่ต่างกันแล้ว นำแบบทดสอบชุดเดียวกันกับที่เคยทดสอบก่อนมีการสอนมาให้กลุ่มตัวอย่างทำอีกครั้งหนึ่ง สัมฤทธิผลทางการเรียน ได้จากคะแนนเฉลี่ยในการสอบกลางเทอม และการสอบไล่

PAYAP UNIVERSITY

ผลการทดลองพบว่า นิสัยและทัศนคติในการเรียนจะดีขึ้นหรือลดลงขึ้นอยู่กับการได้รับการสอนด้วยวิธีการที่แตกต่างกัน กลุ่มทดลองที่ได้รับการสอนให้เรียนด้วยตนเอง มีนิสัยและทัศนคติในการเรียนดีกว่ากลุ่มตัวอย่างที่ได้รับการสอนแบบมีครูเป็นผู้นำ และแบบใช้โสตทัศนูปกรณ์ และดีกว่ากลุ่มควบคุม

บริกซ์ โทซี่ และมอร์ลี่ (Briggs, Tosi and Morly, 1981, P. 347 - 350) ได้ทำการวิจัยเชิงทดลองเพื่อศึกษาผลของการปรับปรุงแก้ไขนิสัยในการเรียน ที่มีต่อผลการเรียน กลุ่มตัวอย่างเป็นนักศึกษาชั้นปีที่ 1 จำนวน 20 คน แบ่งออกเป็น 2 กลุ่ม คือ กลุ่มทดลองและกลุ่มควบคุม ผู้วิจัยทำการทดลองโดยสร้างกระบวนการเพื่อให้นักศึกษาเกิดความพอใจเกี่ยวกับสภาพการเรียนและสอนเทคนิคการเรียนให้ เป็นเวลา 5 สัปดาห์

ผลการทดลองพบว่า กลุ่มทดลองมีสัมฤทธิผลทางการเรียนสูงกว่ากลุ่มควบคุม คะแนนของทั้งสองกลุ่มแตกต่างกันอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05

จิราภรณ์ อารยะรังสฤษฎ์ (2532) ได้ทำการวิจัย เรื่อง "การเพิ่มผลสัมฤทธิ์ทางการเรียนของนักศึกษามหาวิทยาลัย โดยวิธีการให้คำปรึกษาแบบกลุ่ม" กลุ่มตัวอย่างเป็นนักศึกษาชั้นปีที่ 2 ของมหาวิทยาลัยเชียงใหม่ ซึ่งมีคะแนนเฉลี่ยเท่ากับหรือต่ำกว่า 2.00 จำนวน 88 คน แบ่งเป็นกลุ่มทดลอง 44 คน และกลุ่มควบคุม 44 คน ผลการวิจัยพบว่า คะแนนจุดลำดับขั้นสะสมเฉลี่ยของกลุ่มควบคุม และกลุ่มทดลอง มีความแตกต่างกันอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติ โดยกลุ่มทดลองมีผลการเรียนดีขึ้นกว่ากลุ่มควบคุม ซึ่งสรุปได้ว่า วิธีการให้คำปรึกษาแบบกลุ่มสามารถช่วยเพิ่มผลสัมฤทธิ์ทางการเรียนของนักศึกษาระดับมหาวิทยาลัยได้

สุรางค์ นามสูตร (2526) ได้ทำการวิจัยเรื่อง "ผลของการให้คำปรึกษาแบบกลุ่มเพื่อลดความวิตกกังวลด้านการเรียน" กลุ่มตัวอย่างที่ใช้เป็นนักศึกษาชั้นปีที่ 1 วิทยาลัยครูอุตรดิตถ์ จำนวน 20 คน เป็นกลุ่มทดลอง 10 คน กลุ่มทดลองได้รับการให้คำปรึกษาแบบกลุ่ม 12 ครั้ง ครั้งละ 1 ชั่วโมง 30 นาที เป็นเวลา 1 เดือนครึ่ง ส่วนกลุ่มควบคุมไม่ได้รับการให้คำปรึกษาแบบกลุ่ม ผลการวิจัยพบว่า นักศึกษาที่เป็นกลุ่มซึ่งได้รับการให้คำปรึกษาแบบกลุ่ม มีความวิตกกังวลด้านการเรียนแตกต่างจากกลุ่มควบคุมอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติ โดยที่กลุ่มทดลองมีความวิตกกังวลในด้านการเรียนลดลง ซึ่งสรุปได้ว่า การให้คำปรึกษาแบบกลุ่มมีผลต่อการลดความวิตกกังวลด้านการเรียน

PAYAP UNIVERSITY

วัชรินทร์ เจริญเวช (2527) ได้ทำการวิจัยเรื่อง "ผลของการให้คำปรึกษาเป็นกลุ่มที่มีต่ออัตมโนทัศน์และความวิตกกังวลในการเรียน" กลุ่มตัวอย่างที่ใช้เป็นนักเรียนระดับมัธยมโรงเรียนวัดน้อยใน จำนวน 16 คน แบ่งเป็นกลุ่มทดลอง 8 คน และกลุ่มควบคุม 8 คน กลุ่มทดลองได้รับการให้คำปรึกษาเป็นกลุ่ม โดยใช้เวลาทั้งสิ้น 12 ครั้ง ผลการทดลองพบว่า หลังจากให้คำปรึกษาเป็นกลุ่มแล้ว กลุ่มทดลองมีคะแนนอัตมโนทัศน์เพิ่มขึ้น และความวิตกกังวลในการเรียนลดลงกว่ากลุ่มควบคุมอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติ สรุปได้ว่า การให้คำปรึกษาแบบกลุ่มมีผลต่อการเพิ่มขึ้นของอัตมโนทัศน์ส่วนตน มีการยอมรับในตนเอง และมีความรู้สึกเห็นคุณค่าในตนเอง และสามารถลดความวิตกกังวลในการเรียนได้

<u>เอกสารและผลงานวิจัยที่เกี่ยวกับความรู้สึกเห็นคุณค่าในตนเอง</u> (Self - Esteem)

<u>คำจำกัดความ</u>

ได้มีผู้ให้คำจำกัดความของคำว่า "ความรู้สึกเห็นคุณค่าในตนเอง" ไว้หลายท่าน ซึ่งจะขอยกมากล่าวไว้พอสังเขป ดังต่อไปนี้

คูปเอร์สมิท (Coopersmith, 1979 อ้างอิงจาก นิพนธ์ แจ้งเอี่ยม, 2519, หน้า 16) ได้ให้ความหมายของ "ความรู้สึกเห็นคุณค่าในตนเอง" ว่า หมายถึง "การพิจารณาตัดสินค่า (Worthiness) ของตนเองตามความรู้สึกและทัศนคติที่มีต่อตนเองของแต่ละบุคคล

เจมส์ (James. 1950, P. 310 - 311) ได้ให้ความหมายว่า "ความรู้สึกเห็นคุณค่าในตนเอง" หมายถึง ความรู้สึกที่มีอยู่ในตัวเอง การไม่ทำให้เราเกิดความสับสนเหลว และต่ำต้อย ความรู้สึกของเราคงอยู่ครึ่งถ้วนภายหลังจากที่ได้ทำอะไรสำเร็จลุล่วงไปด้วยดี ซึ่งเปรียบเสมือนว่า ความรู้สึกเห็นคุณค่าในตนเองเป็นอัตราส่วนของคุณภาพที่จริงระหว่างความสำเร็จกับความคาดหวัง

$$\text{ความรู้สึกเห็นคุณค่าในตนเอง} = \frac{\text{ความสำเร็จ}}{\text{ความคาดหวัง}}$$

สแตกเนอร์ (Stagner, 1965, P. 197) กล่าวว่า "ความรู้สึกเห็นคุณค่าในตนเอง" หมายถึง ความรู้สึกที่ว่าตนเองมีความสามารถที่จะเอาชนะสิ่งแวดล้อมได้

PAYAP UNIVERSITY

กู๊ด (Good. 1973, P. 525) กล่าวว่า "ความรู้สึกเห็นคุณค่าในตนเอง" หมายถึง การตัดสินใจและทัศนคติที่แต่ละบุคคลมีต่อตนเอง

ออซูเบล (Ausubel. 1965, P. 403) ให้ความเห็นว่า นอกเหนือไปจากความรู้สึกที่ว่าตนเองมีความสามารถในการทำอะไรให้ประสบความสำเร็จได้แล้ว "ความรู้สึกเห็นคุณค่าในตนเอง" คือ "ความเชื่อของบุคคลที่ว่าเขามีความสำคัญและมีคุณค่าในฐานะที่เป็นมนุษย์คนหนึ่ง"

เปรมจิต ทศศะ (2516, หน้า 7) ได้ใช้คำว่า การประมาณค่าตน (Self-Esteem) ซึ่งหมายถึง การพิจารณาตัดสินค่าของตนตามความรู้สึกและทัศนคติที่มีต่อตนเองของบุคคลในเรื่อง การปฏิเสธตนเอง การยอมรับของพ่อแม่ การหลอกตนเอง การไม่ยอมรับของผู้อาวุโส หรือผู้มีอำนาจเหนือ และการยอมรับตนเองและสังคม

นิพนธ์ แจ้งเอี่ยม (2519, หน้า 6 - 7) ให้ความหมายว่า "ความภาคภูมิใจในตนเอง" หมายถึง การพิจารณาค่าของตนตามความรู้สึกและทัศนคติที่มีต่อตนเองของบุคคลในเรื่อง การประสบความสำเร็จ การประสบความล้มเหลว การปฏิเสธตนเอง การยอมรับตนเอง การพึ่งตนเอง คิดว่าตนเองมีค่าในสังคม ตลอดจนการได้รับการยอมรับจากสังคม การได้รับการยอมรับจากบิดามารดา ผู้อาวุโส หรือผู้มีอำนาจเหนือกว่า

จากคำจำกัดความของความรู้สึกเห็นคุณค่าในตนเองดังกล่าวข้างต้น อาจสรุปได้ว่า ความรู้สึกเห็นคุณค่าในตนเอง เป็นความรู้สึกที่ตนเองมีคุณค่า และมีความหมาย ซึ่งสามารถกระทำอะไรแล้วประสบกับความสำเร็จตามเป้าหมายหรือตามความคาดหวังของตนนั่นเอง

<u>ลักษณะของบุคคลที่มีความรู้สึกเห็นคุณค่าในตนเองสูง</u> (High Self - Esteem)

นิพนธ์ แจ้งเอี่ยม (2519, หน้า 32 - 33) ได้สรุปเกี่ยวกับพฤติกรรมของบุคคลที่มีความรู้สึกเห็นคุณค่าในตนเองสูงไว้ 3 ด้าน ดังต่อไปนี้

PAYAP UNIVERSITY

1. ด้านค่านิยมสัมฤทธิ์ผล

- มีความสำเร็จ
- มีความเป็นผู้นำ
- พึ่งตนเอง
- การเป็นนักเรียนที่ดี
- มีความคิดริเริ่มสร้างสรรค์
- มีความรับผิดชอบในผลงาน
- มีความพอใจในสภาพความเป็นอยู่ในปัจจุบัน
- การทำตามความปรารถนาของพ่อแม่
- ได้รับความรักความอบอุ่นจากพ่อแม่
- มีความมานะ พยายาม อดทน
- หยิ่งในศักดิ์ศรี และรักเกียรติ์
- ได้รับการยอมรับจากบิดา - มารดา
- มีความสามารถในการเรียน

2. ด้านการปรับตัวเกี่ยวกับอารมณ์

- มีความวิตกกังวลต่ำ
- มองโลกในแง่ดี
- มีความร่าเริงแจ่มใส
- มีการแสดงออก
- มีอารมณ์ขัน
- มีความสุขในครอบครัว
- มีความเชื่อมั่นในตนเอง
- มีความเอาจริงเอาจัง
- มีความมั่นคงทางอารมณ์
- มีความสามารถในการตัดสินใจ

3. ด้านการปรับตัวทางสังคม

- มีความยุติธรรม
- เอื้อเฟื้อคนอื่น
- ได้รับการยอมรับจากสังคม
- ต้องการให้เพื่อน ๆ ชอบตน
- เสียสละเพื่อประโยชน์ส่วนรวม
- มีความรับผิดชอบในงานส่วนรวม
- สามารถทำให้คนอื่นรัก
- ต้องการให้คนอื่นยอมรับตน

แบรนเดน (Branden, 1983, P. 8 - 10) ได้กล่าวถึงพฤติกรรมของบุคคลที่มีความรู้สึกเห็นคุณค่าในตนเองทางบวกดังต่อไปนี้

1. มีใบหน้า ท่าทาง วิธีการพูด และการเคลื่อนไหวแฝงไว้ด้วยความแจ่มใส ร่าเริง มีชีวิตชีวา มีความปิติยินดีปรากฏอยู่ในตัว

PAYAP UNIVERSITY

2. สามารถพูดถึงความสำเร็จหรือข้อบกพร่องของตนได้อย่างตรงไปตรงมา และด้วยน้ำใสใจจริง

3. สามารถเป็นทั้งผู้ให้และผู้รับคำสรรเสริญ การแสดงออกซึ่งความรัก ความชาบซึ้ง เป็นต้น

4. สามารถเปิดใจรับคำตำหนิและไม่ทุกข์ร้อน เมื่อมีผู้กล่าวถึงความผิดพลาดของตน

5. คำพูดและการเคลื่อนไหว มีลักษณะไม่กังวล เป็นไปตามธรรมชาติ

6. ความกลมกลืนกันเป็นอย่างดีระหว่างคำพูด การกระทำ การแสดงออก และการเคลื่อนไหว

7. มีทัศนคติที่เปิดเผย อยากรู้อยากเห็น เกี่ยวกับแนวความคิดและประสบการณ์ใหม่และโอกาสใหม่ ๆ ของชีวิต

8. สามารถที่จะเห็นและสนุกสนานกับแง่ตลกของชีวิตทั้งของตนเองและผู้อื่น

9. มีทัศนคติที่ยืดหยุ่นในการตอบสนองต่อสถานการณ์และสิ่งท้าทาย มีวิญญาณของการเป็นคนช่างคิด และไม่เอาจริงเอาจังกับชีวิตมากจนเกินไป

10. มีพฤติกรรมการแสดงออกในทางที่เหมาะสม

11. สามารถเป็นตัวของตัวเอง แม้ตกอยู่ภายใต้สถานการณ์ที่มีความเครียด

นอกจากนี้ ยังมีตัวบ่งชี้ทางร่างกายหลายอย่าง ที่สามารถบอกได้ว่าบุคคลมีความรู้สึกเห็นคุณค่าในตัวเองสูง ดังจะกล่าวต่อไปข้างล่างนี้

1. ดวงตาสดใส และมีชีวิตชีวา

2. ใบหน้าผ่อนคลาย ไม่เครียด มีสีสรรเป็นธรรมชาติ (ไม่ดูอมโรค) และผิวหนังมีน้ำมีนวล

3. คางตั้งตรงตามธรรมชาติ

4. ขากรรไกรผ่อนคลาย

5. ไหล่ทั้ง 2 ข้าง อยู่ในท่าที่ผ่อนคลาย และตั้งตรง

6. มือทั้ง 2 ข้าง ผ่อนคลาย สง่า นิ่มนวล และสงบเงียง ไม่สั่น

7. แขนทั้ง 2 ข้าง ห้อยด้วยความผ่อนคลาย และเป็นธรรมชาติ

PAYAP UNIVERSITY

8. ลักษณะท่าทางผ่อนคลาย ตั้งตรง และสมดุลย์

9. เดินอย่างสง่าผ่าเผย ไม่ดูก้าวร้าว หรือแบกความทุกข์

10. น้ำเสียงนุ่มนวล เหมาะสมกับสถานการณ์ และมีการออกเสียงที่ชัดเจน

ลักษณะของบุคคลที่มีความรู้สึกเห็นคุณค่าในตนเองต่ำ (Low Self - Esteem)

ดิงค์เมเยอร์ (Dinkmeyer, 1965, P. 47) กล่าวว่า คนที่รู้สึกรู้คุณค่าของตนเองต่ำ จะมีความรู้สึกดังนี้

1. คิดว่าตนเองไม่ใช่คนสำคัญ

2. ไม่ใช่เป็นบุคคลที่คนอื่นชอบหรือไม่เห็นเหตุผลที่คนอื่นชอบตน

3. ไม่สามารถทำอะไรได้หลาย ๆ อย่างที่อยากจะทำ หรือทำตามแนวทางที่คิดจะเป็น

4. ไม่แน่ใจในความคิดและความสามารถของตนเอง เห็นค่าความคิดเห็นของบุคคลอื่นและงานของคนอื่นดีกว่าของตนเอง

5. คิดว่าไม่มีใครสนใจตนเอง

6. ไม่กล้าตำหนิใคร

7. ไม่ชอบทำอะไรที่เกิดขึ้นใหม่ ๆ

8. ไม่สามารถที่จะบังคับตนเอง เมื่อมีอะไรเกิดขึ้นและคาดหวังว่าทุกสิ่งทุกอย่างจะเลวร้ายลงไปอีกแทนที่จะดีขึ้น

ความสำคัญของความรู้สึกเห็นคุณค่าในตนเอง

ความสำคัญของความรู้สึกเห็นคุณค่าในตนเอง หรือการยอมรับนับถือตนเอง หรือความภาคภูมิใจในตนเอง เป็นความสุขทางใจอย่างหนึ่ง ซึ่งเกิดขึ้นเมื่อบุคคลรู้สึกว่า มีคุณค่า มีศักดิ์ศรี ผู้ที่รู้คุณค่า หรือยอมรับนับถือตนเองนี้จะมีความรู้สึกที่เชื่อมั่น มั่นใจ และมีกำลังใจที่จะดำเนินชีวิตให้เจริญก้าวหน้าต่อไปอย่างไม่ท้อถอย อีกทั้งมีความสามารถที่จะสร้างสรรค์สิ่งที่ดีงามให้แก่ตนเอง ครอบครัว และสังคมตลอดเวลา

PAYAP UNIVERSITY

ในทางตรงกันข้ามกับบุคคลผู้ซึ่งสูญเสียความรู้สึกเห็นคุณค่าในตนเอง มักดำเนินชีวิตไปโดยไม่มีจุดมุ่งหมาย มีชีวิตอยู่เพียงเพื่อให้ชีวิตผ่านพ้นไปวันหนึ่ง ๆ เท่านั้น บางคนที่รู้สึกว่าตนเองไม่มีคุณค่าใด ๆ เลย อาจคิดทำลายตนเองได้ หรือในบางคนอาจทดแทนความรู้สึกนี้ด้วยการวิพากษ์วิจารณ์ หรือนินทาว่าร้ายผู้อื่นก็เป็นได้ ซึ่งเหตุการณ์เช่นนี้เมื่อเกิดขึ้นในสังคมใด หรือครอบครัวใดแล้ว อาจก่อความไม่สงบสุขขึ้นได้ โดยเฉพาะอย่างยิ่งบุคคลซึ่งปราศจากการรู้คุณค่าของตัวเองนี้ จะหาความสุขใด ๆ ไม่ได้เลย อันนำมาซึ่งปัญหาทางสุขภาพจิต แล้วในที่สุดอาจกลายเป็นบุคคลซึ่งมีอาการโรคจิต - ประสาท (สมทรง สุวรรณเลิศ, 2529, หน้า 18)

ดิงค์เมเยอร์ (Dinkmeyer, 1965) ได้ทำการศึกษาพบว่า เด็กนักเรียนที่รู้คุณค่าของตนเองสูง จะมองดูสภาพตัวเองสูงดังนี้ "ฉันรู้ตัวดีว่า ฉันเป็นคนที่มีค่าและสำคัญคนหนึ่ง และอย่างน้อยฉันเป็นคนดีเหมือน ๆ กับคนอื่น ๆ ที่มีอายุและการศึกษาเท่ากับฉัน ฉันเป็นบุคคลที่ใคร ๆ ว่าเป็นบุคคลที่มีค่าและน่านับถือ ฉันสามารถที่จะชักจูงและใช้อิทธิพลให้คนอื่น ๆ ทำอะไร ๆ ได้ส่วนหนึ่งเป็นเพราะความคิดเห็นของฉันสอดคล้องและเป็นที่ยอมรับ อีกส่วนหนึ่งเป็นเพราะว่าฉันมีความตั้งใจที่จะแสดงและชี้แจงเหตุผลนั้น ๆ ฉันมีความคิดที่ค่อนข้างจะแน่นอนและถูกต้อง ฉันเข้าใจตัวเองค่อนข้างดีว่าเป็นคนชนิดใด ฉันรู้สึกสนใจต่องานใหม่ ๆ และงานใหม่ ๆ ก็รู้สึกท้าทายความสามารถ และฉันไม่รู้สึกโกรธหรือโมโหเมื่อกิจการใด ๆ ไม่เป็นไปตามที่ต้องการในขณะนี้"

มาสโลว์ (Maslow, 1962, P. 125) มีความเชื่อว่า ทุก ๆ คนในสังคมมีความปรารถนาที่จะได้รับความสำเร็จในตนเองสูง และต้องการให้ผู้อื่นยอมรับนับถือในความสำเร็จของตนด้วย ถ้าความต้องการนี้ได้รับการตอบสนองจนเป็นที่พอใจก็จะทำให้บุคคลนั้นมีความเชื่อมั่นในตนเอง รู้สึกว่าตนเองมีค่า มีความสามารถและมีประโยชน์ต่อสังคม แต่ถ้าความต้องการนี้ถูกขัดขวางก็จะทำให้เกิดความรู้สึกมีปมด้อย หรือเสียหน้าหรือเสียความรู้สึกเห็นคุณค่าในตนเอง ซึ่งจะไปเกี่ยวข้องกับการปรับตัวของบุคคลนั้น ๆ ด้วย (Ross Stagner, 1965, P. 199) กล่าวคือ คนที่มีความรู้สึกเห็นคุณค่าในตนเองต่ำ มีแนวโน้มที่จะโทษคนอื่นและเชื่อว่าคนอื่น ๆ มีความคิดเกี่ยวกับตัวเขาในทางที่ด้อยกว่า บุคคลประเภทนี้จึงมักจะหลีกเลี่ยงการที่จะต้องตกเป็นเป้าสายตาของผู้อื่น หรือการอยู่ในบทบาทเด่น ๆ เสีย เพื่อที่จะระงับความวิตกกังวลอันเนื่องมาจากความเชื่อนั้น

PAYAP UNIVERSITY

ไวเท่น (Weiten, 1989, P.P. 465 - 467) ได้ทบทวนผลงานวิจัยหลายเรื่อง และได้เขียนสรุปเกี่ยวกับบุคคลที่มีความรู้สึกเห็นคุณค่าในตนเองต่ำ (low self - esteem) ไว้ดังนี้

1. บุคคลที่มีความรู้สึกเห็นคุณค่าในตนเองต่ำ มีปัญหาทางจิตใจมากกว่าบุคคลที่มีความรู้สึกเห็นคุณค่าในตนเองสูง (Fitts, 1972; Rosenberg, 1965)

ปัญหาจิตใจที่พบคือ มีความวิตกกังวล นอนไม่หลับ ไม่มีความสุขและอาการต่าง ๆ ทางร่างกาย

2. มีความสัมพันธ์ระหว่างความรู้สึกเห็นคุณค่าในตนเองต่ำ และความสัมฤทธิผลทางการเรียนต่ำ

ยกตัวอย่างเช่น บุคคลที่มองภาพพจน์ของตนเองในแง่ลบ โดยทั่วไปมักจะได้จุดลำดับค่าเฉลี่ยต่ำกว่าคนอื่น ๆ ที่มองภาพพจน์ของตนเองในแง่ดี (O'Malley & Bachman, 1979)

ที่เป็นเช่นนี้อาจเป็นเพราะว่า บุคคลที่มีความรู้สึกเห็นคุณค่าในตนเองต่ำมีการตั้งเป้าหมายในชีวิตสำหรับตัวเองต่ำ

3. ในทางความสัมพันธ์ทางสังคม บุคคลที่มีความรู้สึกเห็นคุณค่าในตนเองต่ำมักจะงุ่มง่าม เคอะเขินบ่อย หมกหมุ่นอยู่กับความคิดตัวเอง และอ่อนแอต่อการถูกปฏิเสธ (Rosenberg, 1965) มักจะมีความรู้สึกหวั่นไหวต่อการปฏิเสธสูงกว่าคนอื่น ๆ ต้องการยอมรับจากสังคมมาก แต่เขามักจะขาดความมั่นใจที่จะพยายามเอาสิ่งนี้มาให้ได้

4. บุคคลที่มีภาพพจน์เกี่ยวกับตนเองในทางลบ มักจะได้รับการปฏิเสธจากคนอื่นมากกว่าบุคคลที่มีภาพพจน์เกี่ยวกับตนเองในแง่ดี (Baron, 1974)

กล่าวคือ เขามักจะมองความผิดของผู้อื่นแล้วทำลายหรือซ้ำเติม ทั้งนี้เพื่อให้ตนเองรู้สึกสบายใจ แต่อย่างไรก็ตาม การกระทำเช่นนี้กลับเป็นผลเสีย เพราะเป็นการซ้ำเติมตัวเอง ยิ่งทำให้ผู้อื่นเกลียดมากยิ่งขึ้น

PAYAP UNIVERSITY

ตัวกำหนดความรู้สึกเห็นคุณค่าในตนเอง (Determinants of Self - Esteem)

พื้นฐานของการมีความรู้สึกเห็นคุณค่าในตนเองสูงหรือต่ำนั้น มีรากฐานมาจากวัยเด็ก (Coopersmith, 1967, 1975., Branden, 1987., Weiten, 1989) การตอบสนองที่เด็กได้รับจากคนอื่นรอบข้าง โดยเฉพาะอย่างยิ่งบุคคลที่เป็นพ่อ-แม่ของเด็ก ความเอาใจใส่ของพ่อแม่ที่มีต่อเด็กมีอิทธิพลมากต่อความรู้สึกเห็นคุณค่าในตนเอง

ในการเปรียบเทียบพ่อแม่ของเด็กชายที่มีความรู้สึกเห็นคุณค่าในตนเองต่ำ พบว่า พ่อแม่ของเด็กชายที่มีความรู้สึกเห็นคุณค่าในตนเองสูง แนวโน้มมีลักษณะดังนี้ (Weiten,1989)

1. ให้ความรักและการยอมรับมากกว่า
2. แสดงความสนใจในกิจกรรมของเด็ก
3. ใช้หลักประชาธิปไตยอย่างสม่ำเสมอในการปกครองให้เด็กมีระเบียบวินัย

การเปรียบเทียบทางสังคมเป็นอีกปัจจัยหนึ่งที่ทำให้บุคคลมีความรู้สึกเห็นคุณค่าในตนเองสูงหรือต่ำ

ทฤษฎีการเปรียบเทียบทางสังคม (Social Comparism Theory) กล่าวว่า บุคคลมักจะเปรียบเทียบตัวเขาเองกับผู้อื่นเพื่อที่จะเข้าใจและประเมินพฤติกรรมของตัวเอง (อ้างจาก Weiten, 1989, P. 466) ในการเปรียบเทียบทางสังคมนั้น ไม่ใช่ว่าบุคคลจะเปรียบเทียบกับใครก็ได้ที่นึกอยากจะเปรียบเทียบ แต่การเปรียบเทียบนั้น โดยเฉพาะอย่างยิ่งเขาจะเปรียบเทียบกับกลุ่มอ้างอิง (Reference Group)

โดยทั่วไป กลุ่มอ้างอิงที่บุคคลใช้เปรียบเทียบจะมีลักษณะต่าง ๆ คล้ายคลึงกับตัวของเขาเอง เช่น อายุ อาชีพ เป็นต้น แต่อย่างไรก็ตาม ก็มีบุคคลบางคนเลือกกลุ่มอ้างอิงที่ไม่สมเหตุสมผล (Unrealistic Reference Group) มาทำการเปรียบเทียบกับตนเอง เช่น เปรียบเทียบกับตัวแบบที่มีชื่อเสียง นักกีฬา นักแสดง นักประดิษฐ์ เป็นต้น

การประเมินตนเองได้รับอิทธิพลจากกลุ่มอ้างอิง มาร์ช และ พาร์คเคอร์ (March & Parker, 1984, อ้างจาก Weiten, 1989) ได้ทำการเปรียบเทียบความรู้สึกเห็นคุณค่าในตนเองของเด็กนักเรียนที่มีความสามารถทางการเรียนคล้ายคลึงกัน ที่มาจากโรงเรียนที่มีคุณภาพสูงและโรงเรียนที่มีคุณภาพต่ำ

PAYAP UNIVERSITY

ผลการวิจัยพบว่า เด็กนักเรียนที่มาจากโรงเรียนที่มีคุณภาพต่ำ ซึ่งเปรียบเทียบตัวเขาเองกับกลุ่มอ้างอิงที่มีความสามารถด้อยกว่า มีความรู้สึกเห็นคุณค่าในตนเองสูงกว่าเด็กนักเรียนที่มีความสามารถคล้ายกันที่มาจากโรงเรียนที่มีคุณภาพสูง

ดังนั้น มาร์ช และ พาร์คเคอร์ จึงได้สรุปว่าบุคคลอาจมีความรู้สึกเห็นคุณค่าในตนเองเพิ่มขึ้น ถ้าเขาเป็น "ปลาใหญ่ที่อยู่ในสระน้ำเล็ก ๆ" (A big fish in a small pond) และในทางตรงกันข้าม อาจกล่าวได้เช่นเดียวกันว่า ความรู้สึกเห็นคุณค่าในตนเองของบุคคลอาจลดลง ถ้าเขาเป็น "ปลาเล็กที่อยู่ในสระน้ำที่ใหญ่"

<u>การปรับปรุงหรือเพิ่มความรู้สึกเห็นคุณค่าในตนเอง</u> (Improving or Enhancing self - Esteem)

ไวเท่น (Weiten, 1989, P. 467) ได้ทบทวนผลการวิจัยของนักจิตวิทยาหลายคน ซึ่งมี โรเจอร์ส (Rogers, 1977) แอลลิส (Ellis, 1984) เจอร์ราดและแลนด์สแมน (Jourard and landsman, 1980) ฮามาเชค (Hamachek, 1987)และ ซิมบาร์โด (Zimbardo, 1977) แล้วสรุปเป็นข้อแนะนำเพื่อช่วยบุคคลเพิ่มความรู้สึกเห็นคุณค่าในตนเอง (Self - Esteem) ให้สูงขึ้น ดังต่อไปนี้

1. พึงระลึกเสมอว่าตัวท่านเท่านั้นที่ควบคุมภาพพจน์ของตนเอง (Recognize that you control your self - image)

ตัวท่านเท่านั้นที่มีอำนาจที่จะเปรียบภาพพจน์ของตน ข้อสนเทศที่ได้รับจากผู้อื่นอาจมีอิทธิพลก็จริง แต่ท่านจะยอมรับหรือปฏิเสธ ในที่สุดย่อมขึ้นอยู่กับตัวท่านเอง ภาพพจน์ของท่านจะเป็นอย่างไรก็อยู่ที่ใจท่านนั่นแหละ

2. อย่าให้ผู้อื่นมาเป็นผู้กำหนดมาตรฐานให้แก่ท่าน (Don't let others set your standards)

ผู้คนที่อยู่รอบข้างมักจะคอยบอกเราอยู่ตลอดเวลาว่าให้ทำอย่างโน้นอย่างนี้ บางครั้งคนอื่นก็ตั้งใจมีเจตนาดี ทำให้เรายอมรับคำแนะนำเหล่านั้น ซึ่งเป็นมาตรฐานของผู้อื่นแล้วนำมาเป็นมาตรฐานของตนเอง ซึ่งอาจทำให้เราไม่ประสบความสำเร็จ

PAYAP UNIVERSITY

ทางที่ดีท่านควรคิดให้รอบคอบว่าสิ่งที่ทำอยู่เป็นเป้าหมายส่วนตัว และควรมีมาตรฐานเป็นของตนเอง

3. พึงระวังการตั้งเป้าหมายที่ไม่สอดคล้องกับความเป็นจริง (Recognize unrealistic goals)

แม้ว่าท่านจะมีเป้าหมายที่ตั้งแต่ใจจะทำให้สำเร็จ ท่านก็ควรตั้งคำถามว่า "เป้าหมายนั้นสอดคล้องกับความเป็นจริงหรือไม่"

บางคนมักจะมีนิสัยที่คาดหวังตัวเองไว้สูง โดยเอาตัวเองไปเปรียบเทียบกับกลุ่มอ้างอิงที่เขาล้วนเลอเลิศ และประสบความสำเร็จเป็นอย่างดีแล้ว แทนที่จะเปรียบเทียบกับผู้อื่นที่อยู่ในระดับใกล้เคียงกัน เช่น เอาตัวเองเปรียบเทียบกับดารา หรือมหาเศรษฐี การกระทำเช่นนี้ไม่ค่อยสมเหตุสมผล ซึ่งอาจทำให้ความรู้สึกเห็นคุณค่าในตนเองตกต่ำลงได้

4. พยายามปรับความคิดที่ชอบมองอะไรในแง่ลบ (Modify negative thinking)

บุคคลที่มีความรู้สึกเห็นคุณค่าในตนเองต่ำ คือบุคคลที่มักจะคิดอะไรในทางลบ เช่น เมื่อเขาประสบความสำเร็จ เขาก็จะอ้างว่าเป็นเพราะ "ความโชคดี" และในทางตรงกันข้าม เมื่อเขาประสบความล้มเหลว เขาก็จะตำหนิตัวเอง ถ้าเขาสมัครงาน ถ้าเผื่อว่าได้รับการคัดเลือก เขาก็จะพูดว่าเป็นเพราะไม่มีใครสมัครต่างหาก แต่ถ้าเขาเกิดตกงานก็กลับซ้ำเติมตัวเองว่า "ฉันต้องเป็นคนที่โง่บัดซบจริง ๆ"

ความคิดในแง่ลบมีผลทางลบเป็นอย่างมากต่อความรู้สึกเห็นคุณค่าในตนเอง ถ้าอยากให้ความรู้สึกเห็นคุณค่าในตนเองสูงขึ้น ก็ต้องเลิกนิสัยที่ชอบมีความคิดในทางลบให้ได้

5. มุ่งมั่นพัฒนาตนเอง (Work to improve yourself)

สำรวจตนเอง หากมีอะไรเป็นข้อบกพร่องที่สามารถแก้ไขได้ พยายามหาทางแก้ไขปรับปรุงให้ดีขึ้นเรื่อย ๆ

6. เข้าใกล้บุคคลอื่นด้วยการมองในแง่บวก (Approach others with a positive outlook)

บุคคลที่มีความรู้สึกเห็นคุณค่าในตนเองต่ำ มักจะตัดสัมพันธภาพของตนเองกับผู้อื่น โดยชอบมองผู้อื่นในแง่ร้าย ควรเข้าใกล้ผู้อื่นด้วยท่าทีอัธยาศัยที่ดี มองในแง่บวก การทำเช่นนี้จะทำให้ผู้อื่นยอมรับและไม่ปฏิเสธ จะทำให้เกิดความภาคภูมิใจ ได้รับรางวัลทางด้านจิตใจ

PAYAP UNIVERSITY

สุปราณี วัสสันตชาติ (2524) ได้ศึกษา "ผลของประสบการณ์กลุ่มการเจริญส่วนบุคคลที่มีต่อสัจการแห่งตนตามการรับรู้ของผู้รับการฝึก" กลุ่มตัวอย่างที่ใช้เป็นนิสิตระดับปริญญาตรีที่อาสาสมัครเข้าร่วมในการวิจัย ซึ่งมีอายุระหว่าง 18 - 23 ปี จำนวน 18 คน กลุ่มตัวอย่างแบ่งออกเป็น 2 กลุ่ม คือ กลุ่มทดลอง และกลุ่มควบคุม กลุ่มละ 9 คน กลุ่มทดลองได้รับประสบการณ์กลุ่มการเจริญส่วนบุคคล ซึ่งผลปรากฏว่า กลุ่มทดลองที่เป็นนิสิตที่ได้รับประสบการณ์กลุ่มการเจริญส่วนบุคคล มีลักษณะสัจการแห่งตนเพิ่มขึ้นมากกว่ากลุ่มควบคุมที่เป็นนิสิตที่ไม่ได้รับประสบการณ์กลุ่ม นั่นคือประสบการณ์กลุ่มการเจริญส่วนบุคคลมีผลต่อการเพิ่มสัจการแห่งตนตามการรับรู้ของผู้รับการฝึก

อุบล สาธิตะกร (2527) ได้ทำการวิจัยเรื่อง "ผลของการเข้าร่วมกลุ่มจิตสัมพันธ์ต่อความเจริญส่วนบุคคล" กลุ่มตัวอย่างเป็นนิสิตระดับปริญญาตรี จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัยที่อาสาสมัครเข้าร่วมในการวิจัย จำนวน 26 คน สุ่มแบ่งออกเป็น 2 กลุ่ม คือ กลุ่มทดลองและกลุ่มควบคุม กลุ่มละ 13 คน กลุ่มทดลองได้เข้าร่วมกลุ่มจิตสัมพันธ์เป็นเวลาต่อเนื่อง 3 วัน 2 คืน รวมเวลาที่ใช้ในการเข้ากลุ่ม 23 ชั่วโมง ผลการวิจัยพบว่า นิสิตที่เป็นกลุ่มทดลองมีความเจริญส่วนบุคคลสูงขึ้นมากกว่านิสิตที่เป็นกลุ่มควบคุม นั่นคือ การเข้าร่วมกลุ่มจิตสัมพันธ์มีผลต่อการเพิ่มความเจริญส่วนบุคคล

ศศิกานต์ ธนะโสธร (2528) ได้ทำการวิจัยเรื่อง "ผลของการมีตำแหน่งเป็นหัวหน้าห้องต่อความรู้สึกเห็นคุณค่าในตนเอง" กลุ่มตัวอย่างที่ใช้เป็นนักเรียนระดับมัธยม ในเขตกรุงเทพมหานคร จำนวน 56 คน โดยใช้คะแนนการเลือกจากเพื่อนเป็นเกณฑ์ และต้องไม่เคยเป็นหัวหน้าห้องมาก่อน แบ่งเป็นเพศชาย 28 คน หญิง 28 คน แบ่งเป็นกลุ่มทดลอง และกลุ่มควบคุมอย่างละเท่า ๆ กัน ให้กลุ่มตัวอย่างตอบแบบวัดความรู้สึกเห็นคุณค่าในตนเองทั้งก่อนและหลังการทดลอง การทดลองใช้เวลาประมาณ 1 ภาคการศึกษา โดยให้กลุ่มทดลองเข้าปฏิบัติหน้าที่เป็นหัวหน้าห้อง ส่วนกลุ่มควบคุมไม่ได้ปฏิบัติแต่อย่างใด ผลการทดลองพบว่า กลุ่มทดลองทั้งเพศชายและเพศหญิง มีคะแนนความรู้สึกเห็นคุณค่าในตนเองเพิ่มขึ้นกว่ากลุ่มควบคุมอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติ ซึ่งสรุปได้ว่า การมีตำแหน่งเป็นหัวหน้าห้องสามารถเพิ่มความรู้สึกเห็นคุณค่าในตนเองของนักเรียนระดับชั้นมัธยมได้ทั้งเพศชายและเพศหญิง

PAYAP UNIVERSITY

ผลงานวิจัยในต่างประเทศ เช่น สตีเวน กอร์ดอน วาร์เนอร์ (Steven Gordon Warner, 1979) ได้ทำการวิจัยเรื่อง "ผลของกลุ่มปฏิบัติการทางศักยภาพมนุษย์ที่มีต่อความเข้าใจในตนเองอย่างแท้จริง, ความรู้สึกเห็นคุณค่าในตนเอง และความวิตกกังวล" กลุ่มตัวอย่างแบ่งออกเป็นกลุ่มทดลอง จำนวน 47 คน และกลุ่มควบคุม จำนวน 30 คน ผลการวิจัยพบว่า กลุ่มควบคุมและกลุ่มทดลองมีความแตกต่างกันอย่างมีนัยสำคัญที่ระดับ .001 วัดโดยแบบวัดพีโอไอ (POI : Personal Orientation Inventory) และแบบวัดความวิตกกังวลของสปีลเบอร์เกอร์ (Spielberger's State - Trait Anxiety Inventory : STAI) กลุ่มทดลองพัฒนาดีขึ้นกว่ากลุ่มควบคุมอย่างมีนัยสำคัญที่ระดับ .009 ในเรื่องการเห็นคุณค่าในตนเอง ซึ่งวัดจากแบบทดสอบของโรเซนเบิร์ก (Rosenberg's Self - Esteem Scale : SES.)

ควินแนนและฟูลด์ (Quinan and Foulds, 1970, p. 177) ได้ศึกษาเรื่อง "ผลของการเข้ากลุ่มจิตวิทยาต่อการพัฒนาส่วนบุคคล" กลุ่มตัวอย่างเป็นสมาชิกอาสาสมัคร จำนวน 10 คน ชาย 6 คน หญิง 4 คน และกลุ่มควบคุมอีก 10 คน ทั้งสองกลุ่มได้รับการทดสอบด้วยแบบทดสอบ Personal Orientation Inventory (POI) ก่อนและหลังการเข้ากลุ่ม ผลการวิจัยพบว่า ผู้เข้ากลุ่มมีคะแนนเปลี่ยนแปลงในทางที่ดีขึ้นในด้านการเข้าใจตนเอง การยอมรับตนเอง ความรู้สึกเห็นคุณค่าในตนเอง ความสามารถในการสร้างมนุษยสัมพันธ์ และการควบคุมอารมณ์และความรู้สึกของตนเอง

การวิจัยครั้งนี้ ได้ใช้ "การฝึกอบรมทักษะการดำเนินชีวิต" เป็นเครื่องมือ และเป็นสื่อกลางในการช่วยปรับปรุงความรู้สึกเห็นคุณค่าในตนเองของนักศึกษาชั้นปีที่ 1 มหาวิทยาลัยพายัพ รายละเอียดของการวิจัยจะได้กล่าวต่อไปในบทที่ 3

PAYAP UNIVERSITY