



บทนำ

ความเป็นมาและความสำคัญของปัญหา

การเห็นคุณค่าในตนเองเป็นการประเมินโนภาพที่บุคคลมีต่อตนเอง แล้วมีผลต่อความนึก
ความปรารถนา ค่านิยม อารมณ์ และการตั้งเป้าหมายของบุคคล อันมีผลต่อการแสดงพฤติกรรมของ
บุคคล บุคคลที่เห็นคุณค่าในตนเองจะมีจิตใจที่เข้มแข็งมั่นคง เชื้อมั่นในตนเอง มีความรู้สึกที่ตนเอง
มีความสามารถ ตลอดจนมีความชื่นชม หึงพอใจในตนเอง และสามารถใช้ศักยภาพของตนเองได้
อย่างเต็มที่ในการดำเนินชีวิต อันก่อให้เกิดประโยชน์ทั้งต่อตนเองและสังคม บุคคลที่เห็นคุณค่าใน
ตนเองจะมีจิตใจที่เปิดกว้างในการรับรู้ และยอมรับเหตุการณ์ที่เกิดขึ้นตามความเป็นจริง พร้อมทั้ง
สามารถแสดงพฤติกรรมได้อย่างสอดคล้องและกลมกลืน ในทางตรงกันข้าม บุคคลที่ขาดการเห็น
คุณค่าในตนเอง จะใช้กลไกในการป้องกันตนเอง รู้สึกว่าตนเองมีปมค้อย อ่อนแอ วิตกกังวล ขาด
ความสุข ตลอดจนไม่สามารถใช้ศักยภาพทั้งหมดของตนเองได้อย่างเต็มที่ (Branden 1981 :
109-110 ; Maslow 1970 : 45) โรเจอร์ส (Rogers 1961 : 189) กล่าวว่า การเห็น
คุณค่าในตนเองเป็นสิ่งสำคัญในการพัฒนาบุคคลไปสู่การเป็นบุคคลที่สมบูรณ์ (fully functioning
person)

บุคคลสามารถพัฒนาการเห็นคุณค่าในตนเองได้ตลอดชีวิต การเห็นคุณค่าในตนเอง
มีการพัฒนาอย่างเห็นได้ชัดระหว่างอายุ 13 - 19 ปี ซึ่งเป็นระยะพัฒนาการของวัยรุ่น เนื่อง
จากวัยรุ่นเป็นวัยที่ร่างกายมีการเจริญเติบโตไปสู่การมีวุฒิภาวะ มีลักษณะพฤติกรรมทางเพศเกิดขึ้น
ทำให้เกิดการเปลี่ยนแปลงทางด้านจิตใจ สังคม และอารมณ์ ผลกระทบของการเปลี่ยนแปลง
ดังกล่าว ทำให้ความนึก หรือมโนภาพที่บุคคลมีต่อตนเองเกิดการเปลี่ยนแปลง วัยรุ่นจึงประสบ
กับความยุ่งยากในการแสวงหาเอกลักษณ์ให้กับตนเอง ทำให้วัยรุ่นมักตั้งคำถามต่อตนเองว่า
ตนเป็นใคร ต้องทำอะไร มีบทบาทอย่างไร ตลอดจนต้องการการยอมรับและการเห็นคุณค่า
เป็นอย่างมาก นอกจากนี้ยังมีการศึกษาพบว่า วัยรุ่นให้ความสำคัญต่อการเห็นคุณค่าในตนเอง
สูงกว่าในช่วงวัยอื่น ๆ (Erikson 1968 : 128-135, Goebal and Brown 1981 :
811, สุชา จันท์เอม 2528 : 1) ดังนั้น การพัฒนาการเห็นคุณค่าในตนเองในช่วงวัยรุ่น
จึงเป็นสิ่งที่ยิ่ง

ในการพัฒนาให้บุคคลเกิดการเห็นคุณค่าในตนเองก็ช่วยให้บุคคลสามารถดำเนินชีวิตไปในแนวทางที่เป็นประโยชน์ทั้งต่อตนเองและสังคม วิลเลียม ชุทส์ (William Schutz 1973 : 40) ได้เสนอแนวทางในการช่วยให้บุคคลเกิดการตระหนักรู้เท่าทันตนเอง ตระหนักถึงศักยภาพทั้งหมดที่ตนเองมี รู้จักและเข้าใจตนเองตามความเป็นจริง บุคคลเกิดความเชื่อมั่นในตนเอง รู้สึกพึงพอใจ เคารพในสิ่งที่ตนเป็นและสิ่งที่ได้กระทำ มองว่าตนเองมีความสามารถ ความสำคัญ และมีคุณค่า ด้วยเหตุผลดังกล่าว ผู้วิจัยจึงมีความสนใจที่จะศึกษาการพัฒนาการเห็นคุณค่าในตนเองในช่วงวัยรุ่น โดยอาศัยกระบวนการกลุ่มจิตสัมพันธ์ตามแนวทฤษฎีของวิลเลียม ชุทส์

แนวคิดและทฤษฎีที่สำคัญ

แนวคิดและทฤษฎีเกี่ยวกับการเห็นคุณค่าในตนเอง

เด็กแรกเกิดไม่สามารถแยกตนเองออกจากสิ่งแวดล้อมได้ การมีปฏิสัมพันธ์กับสิ่งแวดล้อม จะช่วยให้เด็กเรียนรู้ประสบการณ์ต่าง ๆ แยกแยะ และให้สัญลักษณ์จนกลายเป็นประสบการณ์ส่วนตัว ซึ่งจะพัฒนาต่อมาเป็นความคิดเกี่ยวกับตน (self - concept) "ตน" จึงหมายถึงความคิดหรือมโนภาพของบุคคลในการที่บุคคลรับรู้ตนเอง และรับรู้สัมพันธ์ภาพที่ตนเองมีต่อบุคคลอื่น และสิ่งอื่นในชีวิต (Rogers 1959 : 200) ตน จึงเป็นผลรวมจากการที่บุคคลมีปฏิสัมพันธ์กับสิ่งแวดล้อม กลายมาเป็นการรับรู้ลักษณะที่เป็นเอกลักษณ์เฉพาะบุคคล

ความคิดหรือมโนภาพที่บุคคลมีต่อตนเอง อาจก่อให้เกิดความรู้สึกพึงพอใจ หรือไม่พึงพอใจ ซึ่งบุคคลจะประเมินมโนภาพของตนเองออกมาเป็นการเห็นคุณค่าในตนเอง โดยผ่านกระบวนการพิจารณาการกระทำ ความสามารถ บุคลิกลักษณะกับค่านิยม และมาตรฐานส่วนตัว ในขณะเดียวกัน บุคคลสามารถพัฒนาการเห็นคุณค่าในตนเองได้จากการที่บุคคลสำคัญในชีวิตของเขา เช่น พ่อแม่ ครู เพื่อน ปฏิบัติต่อเขาในลักษณะที่แสดงการยอมรับ เคารพและให้เกียรติ นอกจากนี้การที่บุคคลมีประสบการณ์เกี่ยวกับความสำเร็จที่ได้กระทำสิ่งต่าง ๆ ให้บรรลุเป้าหมาย ทำให้เขาได้รับการยอมรับ ตลอดจนมีสถานภาพและตำแหน่งทางสังคมที่ดีขึ้น สภาพการณ์ดังกล่าวเป็นการสะสมความพึงพอใจที่บุคคลมีต่อตนเอง ซึ่งช่วยในการพัฒนาการเห็นคุณค่าในตนเอง (Coopersmith 1981 : 37 ; 1984 : 5)

การเห็นคุณค่าในตนเอง หมายถึง ทศนคติที่บุคคลมีต่อตนเอง มีความเคารพ ยอมรับในตนเองว่ามีความสำคัญ และความสามารถในการกระทำสิ่งต่าง ๆ ให้ประสบความสำเร็จ

ตลอดทั้งมีความเชื่อมั่นในคุณค่าแห่งตน (Coopersmith 1981: 5; 1984: 5)

องค์ประกอบที่มีอิทธิพลต่อการเห็นคุณค่าในตนเอง

จากการศึกษาเกี่ยวกับองค์ประกอบที่มีอิทธิพลต่อการเห็นคุณค่าในตนเอง พบว่าองค์ประกอบที่มีอิทธิพลต่อการเห็นคุณค่าในตนเองมี 2 ประเภท คือ องค์ประกอบภายในตนและองค์ประกอบภายนอกตน

1: องค์ประกอบภายในตน

องค์ประกอบภายในตน หมายถึง ลักษณะเฉพาะของบุคคลแต่ละคนที่มีผลทำให้การเห็นคุณค่าในตนเองของบุคคลแต่ละคนแตกต่างกัน องค์ประกอบภายในตนประกอบด้วย

1.1 ลักษณะทางกายภาพ ลักษณะทางกายภาพของบุคคลมีความสัมพันธ์กับการเห็นคุณค่าในตนเองของเขา ลักษณะทางกายภาพบางลักษณะมีส่วนช่วยให้บุคคลเกิดการเห็นคุณค่าในตนเองเพิ่มมากขึ้น เช่น ความงาม ลักษณะทางกายภาพบางลักษณะเอื้ออำนวยให้บุคคลประสบกับความสำเร็จในกิจกรรมที่บุคคลนั้นให้คุณค่า เช่น ความแข็งแรง และความรวดเร็ว หังความแข็งแรงและความรวดเร็วมีผลต่อการเห็นคุณค่าในตนเอง ในเพศชายอย่างมีนัยสำคัญมากกว่าความงดงามทางกายภาพ ในขณะที่ความงดงามทางกายภาพมีผลต่อการเห็นคุณค่าในตนเองในเพศหญิงมากกว่าในเพศชาย อย่างไรก็ตาม ลักษณะทางกายภาพใด ๆ ก็ตามที่มีความสัมพันธ์กับการเห็นคุณค่าในตนเองก็ขึ้นอยู่กับค่านิยมของสังคมนั้น ๆ บุคคลที่มีลักษณะทางกายภาพที่ดีจะมีความพึงพอใจในตนเองมากกว่าบุคคลที่มีลักษณะทางกายภาพที่ไม่ดี (Coopersmith 1981 : 120-123)

1.2 ความสามารถทั่วไป สมรรถภาพ และการกระทำ ความสามารถทั่วไป สมรรถภาพ และการกระทำ มีความสัมพันธ์กับการประสบความสำเร็จของบุคคลทั้งในโรงเรียนและสังคม ลักษณะต่าง ๆ ดังกล่าวนี้มีความสัมพันธ์และช่วยส่งเสริมให้บุคคลเกิดการเห็นคุณค่าในตนเอง โดยมีสติปัญญาเข้ามาเกี่ยวข้องด้วย โดยเฉพาะอย่างยิ่งผู้ที่อยู่ในวัยเรียน การประสบความสำเร็จหรือความล้มเหลวในเรื่องการเรียนมีผลต่อการเห็นคุณค่าในตนเอง กล่าวโดยสรุป สติปัญญามีผลต่อสมรรถภาพและผลการเรียน ซึ่งส่งผลต่อการเห็นคุณค่าในตนเอง (Coopersmith 1981 : 123-125)

1.3 ภาวะทางอารมณ์ ภาวะทางอารมณ์เป็นการสะท้อนให้เห็นถึงความพึงพอใจ ความรู้สึกเป็นสุข ความวิตกกังวล ฯลฯ ของบุคคล ภาวะทางอารมณ์ดังกล่าวเกิดจากการมีปฏิสัมพันธ์

กับผู้อื่นแล้วส่งผลต่อการประเมินตนเอง บุคคลที่ประเมินตนเองไปในทางที่ค้ำจะแสดงความรู้สึกและ
สื่อความพึงพอใจ ตลอดจนภาวะอารมณ์ทางด้านการออกมา ในขณะที่บุคคลที่ประเมินตนเองไปใน
ทางที่ไม่ดี บุคคลเหล่านี้ไม่มีความพึงพอใจในภาวะปัจจุบันของตนเอง มองว่าตนเองไม่สามารถ
ประสบความสำเร็จในอนาคตได้ (Coopersmith 1981 : 130-134)

1.4 ค่านิยมส่วนบุคคล บุคคลจะประเมินตนเองกับสิ่งที่ตนเองให้คุณค่า ให้ความสำคัญ
สำคัญ บุคคลที่ให้คุณค่าแก่ความสำเร็จทางการเรียน ถ้าเขาประสบความสำเร็จทางด้านนี้
ส่งผลต่อการเห็นคุณค่าในตนเองของเขา (Coopersmith 1981 : 138-142) บุคคลจะให้
คุณค่าแก่สิ่งหนึ่งสิ่งใด จะเป็นไปอย่างสอดคล้องกับสิ่งที่สังคมให้คุณค่า ถ้าค่านิยมส่วนตัวของเขา
มีความสอดคล้องกับค่านิยมของสังคม การเห็นคุณค่าในตนเองของเขาก็ยิ่งสูงขึ้น ในทางตรงกัน
ข้าม ถ้าค่านิยมส่วนตัวของเขาไม่สอดคล้องกับค่านิยมของสังคม บุคคลจะมีการเห็นคุณค่าในตนเอง
ต่ำลง (Mussen Conger and Kagan 1969 : 492) นอกจากนี้ การที่บุคคลมีโอกาส
แสดงพฤติกรรมที่มีความสอดคล้องกับค่านิยมส่วนตัวของเขาจะทำให้เขาเกิดการเห็นคุณค่าในตนเอง
เพิ่มมากขึ้น (Bradshaw 1981 : 6)

1.5 ความทะเยอทะยาน การประเมินตนเองมีพื้นฐานมาจากการเปรียบเทียบ
ผลงานและความสามารถของตนกับมาตรฐานส่วนตนที่ตั้งเกณฑ์ไว้ ถ้าบุคคลมีผลงานและความ
สามารถตรงตามเกณฑ์ หรือดีกว่าเกณฑ์ที่กำหนดไว้ บุคคลจะเกิดการเห็นคุณค่าในตนเองในทาง
ตรงกันข้าม ถ้าผลงานและความสามารถของเขาไม่เป็นไปตามเกณฑ์ที่กำหนดไว้ บุคคลจะมีความ
รู้สึกว่าตนเองล้มเหลว ซึ่งจะส่งผลต่อการเห็นคุณค่าในตนเองของเขา (Coopersmith
1981 : 142-148)

2. องค์ประกอบภายนอกตน

องค์ประกอบภายนอกตน หมายถึง สภาพแวดล้อมภายนอกที่บุคคลมีปฏิสัมพันธ์ด้วย
ซึ่งส่งผลให้บุคคลเกิดการเห็นคุณค่าในตนเองที่แตกต่างกัน สภาพแวดล้อมภายนอกดังกล่าวประกอบด้วย

2.1 ความสัมพันธ์กับพ่อแม่ที่บ้าน

คูเปอร์สมิธ (Coopersmith 1981 : 236) ศึกษาพบว่าปัจจัยที่ส่งผล
อย่างมีนัยสำคัญต่อเด็กในการพัฒนาการเห็นคุณค่าในตนเอง คือสัมพันธ์ภาพระหว่างพ่อแม่และเด็ก
โดยอยู่ภายใต้สภาพแวดล้อมดังนี้ คือ

2.1.1 การที่พ่อแม่ยอมรับเด็กทั้งหมด หรือเกือบทั้งหมดเกี่ยวกับความคิด ความรู้สึกและคุณค่าอย่างที่เกิดขึ้นอยู่

2.1.2 การที่พ่อแม่กำหนดขอบเขตการกระทำไว้อย่างชัดเจน และดูแล ให้เด็กทำตาม ทำให้เกิดความรู้สึกมั่นคง และปลอดภัย

2.1.3 การที่พ่อแม่ให้ความนับถือ ให้ความสำคัญเป็นอิสระแก่เด็กในขอบเขตการกระทำที่กำหนดให้ และเน้นการให้รางวัลมากกว่าการลงโทษ

2.2 โรงเรียนและการศึกษา

โรงเรียนสามารถจัดสภาพแวดล้อมในการพัฒนาการเห็นคุณค่าในตนเอง ของเด็กได้ต่อจากที่บ้าน การที่ครูเปิดโอกาสให้เด็กสามารถทำกิจกรรมต่าง ๆ ได้อย่างอิสระ โดยไม่ขัดต่อกฎระเบียบที่วางไว้ การให้ความช่วยเหลือแก่เด็กในการแก้ไขปัญหาต่าง ๆ เป็นการ ส่งเสริมให้เด็กมีความมั่นใจในตนเอง สามารถพึ่งพาตนเองได้ ซึ่งเป็นการพัฒนาการเห็นคุณค่าใน ตนเอง (Coopersmith 1984 : 9-11)

ครูเป็นปัจจัยหนึ่งที่มีอิทธิพลต่อการพัฒนาการเห็นคุณค่าในตนเองของเด็ก กูด (Good 1970 อ้างถึงใน Coopersmith 1984 : 10) ศึกษาพบว่าความสนใจ และความใส่ใจที่ครู มีต่อเด็กสามารถเปลี่ยนแปลงความคิดของเด็กที่มีต่อตนเองไปในทางที่ดี ซึ่งมีผลต่อการพัฒนาการ เห็นคุณค่าในตนเอง

2.3 สถานภาพทางสังคม

สถานภาพทางสังคมเป็นสิ่งที่แสดงถึงตำแหน่ง หรือสถานภาพของบุคคลในสังคม โดยการพิจารณาจากลักษณะอาชีพ รายได้ และถิ่นที่อยู่อาศัย บุคคลที่มาจากสถานภาพทางสังคม ในระดับสูง จะได้รับการปฏิบัติที่ทำให้เขาเกิดความรู้สึกว่าตนเองมีคุณค่ามากกว่าบุคคลอื่น ๆ ฉะนั้นบุคคลที่มาจากสถานภาพทางสังคมในระดับสูง จะมีการเห็นคุณค่าในตนเองสูงกว่าบุคคลที่ มาจากสถานภาพทางสังคมในระดับปานกลางและระดับต่ำ อย่างไรก็ตาม กูเปอร์สมิธ และ โรเซนเบิร์ก (Coopersmith, Rosenberg อ้างถึงใน Coopersmith 1981 : 82-84) ศึกษาพบว่า สถานภาพทางสังคมมีความสัมพันธ์กับการเห็นคุณค่าในตนเองอย่างไม่เด่นชัด เพราะ บุคคลที่มาจากสถานภาพทางสังคมในระดับต่ำมีทั้งบุคคลที่มีการเห็นคุณค่าในตนเองสูง และบุคคลที่มีการ เห็นคุณค่าในตนเองต่ำ ดังที่ กูเปอร์สมิธ ศึกษาพบว่า ยิวเป็นชนกลุ่มน้อยที่มีสถานภาพทางสังคมใน ระดับต่ำ แต่มีการเห็นคุณค่าในตนเองสูงกว่าไบแอสแตนท์ และคาทอลิก ซึ่งเป็นพวกที่มีสถานภาพ ทางสังคมในระดับสูง (Coopersmith 1981 : 84-87)

2.4 กลุ่มเพื่อน

การมีสัมพันธภาพกับบุคคลอื่นในสังคม จะช่วยให้บุคคลพัฒนาการเห็นคุณค่าในตนเอง โดยการเปรียบเทียบความคล้ายคลึงของตนเองกับบุคคลอื่นทางด้านทักษะ, ความสามารถ พรสวรรค์ และความถนัด (Hamacheck 1978 : 4.) ดังที่ คูเปอร์สมิธ (Coopersmith 1959 : 90) ศึกษาพบว่า สัมพันธภาพของเด็กท่ามกลางเพื่อนในวัยเดียวกันก็มีอิทธิพลต่อการเห็นคุณค่าในตนเอง ดังนั้น การเป็นสมาชิกในสังคม โดยเฉพาะอย่างยิ่งเพื่อนในวัยเดียวกันจึงมีอิทธิพลต่อการเห็นคุณค่าในตนเองของเด็ก

ลักษณะของบุคคลที่มีการเห็นคุณค่าในตนเองสูงและต่ำ

คูเปอร์สมิธ (Coopersmith 1984 : 5) แสดงทรรศนะว่า บุคคลจะแสดงระดับการเห็นคุณค่าในตนเองที่แตกต่างกันออกมาอย่างรู้ตัวและไม่รู้ตัว ทางลักษณะท่าทาง, น้ำเสียง คำพูด และพฤติกรรม ดังนั้นการแสดงระดับการเห็นคุณค่าในตนเองที่แตกต่างกันจะมีผลต่อบุคคลดังนี้

บุคคลที่เห็นคุณค่าในตนเองสูง จะมีความสอดคล้องกลมกลืนทั้งหมดของ "ตน" รับรู้คุณค่าของตนเองตามความเป็นจริง ตระหนักถึงศักยภาพทั้งหมดของตนเอง มีจิตใจที่เปิดกว้างและยอมรับสิ่งต่าง ๆ ที่เกิดขึ้นตามความเป็นจริง พร้อมทั้งสามารถแสดงพฤติกรรมได้อย่างเหมาะสม บุคคลเหล่านี้จะมีความกระตือรือร้น เชื่อมั่นในตนเองว่ามีความสามารถในการทำงานให้ประสบความสำเร็จ มักเป็นผู้นำในการอภิปรายและมีความเป็นตัวของตัวเองในการแสดงความคิดเห็น ไม่หวั่นไหวต่อคำวิพากษ์วิจารณ์ มีความคิดสร้างสรรค์ มองโลกในแง่ดี มีความสามารถในการแก้ไขปัญหาที่เกิดขึ้นเฉพาะหน้า ตลอดจนเป็นผู้ที่มีความพึงพอใจ เคารพและประทับใจในตนเอง บุคคลที่เห็นคุณค่าในตนเองสูงจะตระหนักถึงความรับผิดชอบทั้งต่อตนเองและต่อผู้อื่น รวมทั้งสามารถสร้างสัมพันธภาพที่ดีต่อบุคคลและสิ่งแวดล้อมได้ (Coopersmith 1971 : 345 ; Schutz 1967 : 15)

บุคคลที่เห็นคุณค่าในตนเองต่ำ จะอยู่ในภาวะความไม่สอดคล้องกลมกลืน "ตน" มักใช้กลไกในการป้องกันตนเอง ระบุว่าตนเองห้อยค่า หรือมีคุณค่าเกินความเป็นจริง ซึ่งส่งผลให้บุคคลเหล่านี้เกิดความรู้สึกว่าตนเองมีปมด้อย วิตกกังวล เก็บตัว ไม่ชอบการแสดงตน แสวงหาการยอมรับจากบุคคลอื่นเพื่อให้เกิดการยอมรับตนเอง บุคคลที่เห็นคุณค่าในตนเองต่ำมักแสดงความ

เข้มแข็งให้ปรากฏออกมาเสมอ ๆ แต่แท้จริงแล้วบุคคลเหล่านี้จะมีความรู้สึกทวาดกลัว ห้อแท้
ไม่มั่นใจในตนเอง มักตกอยู่ภายใต้อิทธิพลของบุคคลอื่น หวั่นไหวต่อคำวิพากษ์วิจารณ์ มีความยุ่งยาก
ใจในการแก้ปัญหา และไม่สามารถสร้างสัมพันธภาพที่ดีกับบุคคลอื่น ๆ ได้ (Coopersmith
1971 : 340 ; Satir 1967 : 8-12)

การพัฒนาการเห็นคุณค่าในตนเอง

บุคคลมีพัฒนาการจากวัยเด็กเข้าสู่วัยรุ่น และวัยผู้ใหญ่ พัฒนาการดังกล่าวส่งผลให้บุคคล
ก้าวออกสู่สังคมภายนอกมากขึ้น มีประสบการณ์และสิ่งแวดล้อมใหม่ การมีปฏิสัมพันธ์กับสิ่งแวดล้อม
ที่เปลี่ยนแปลง ทำให้มีบทบาทที่บุคคลมีต่อตนเองเปลี่ยนแปลงไปจากเดิม ซึ่งส่งผลต่อการเห็นคุณค่า
ในตนเองของเขา ดังนั้นการเห็นคุณค่าในตนเองของบุคคลจึงมีการเปลี่ยนแปลงให้ตลอดทุกช่วง
ของชีวิต นักจิตวิทยาได้เสนอแนวทางในการพัฒนาการเห็นคุณค่าในตนเอง พอสรุปได้ดังนี้

1. แนวพฤติกรรมนิยม โดยการให้บุคคลจดบันทึกเกี่ยวกับความสำเร็จที่ได้กระทำ
การใช้คำพูดชมเชยตนเอง การให้สิ่งของที่มีความหมายและความสำคัญต่อตนเอง เมื่อได้กระทำ
สิ่งต่าง ๆ ให้สำเร็จตามเป้าหมาย วิธีการดังกล่าวเป็นการพัฒนาให้บุคคลเกิดการเห็นคุณค่าใน
ตนเอง (Sasse 1978 : 48) นอกจากนี้ การฝึกการกล้าแสดงออกที่เหมาะสมก็เป็นแนวทาง
หนึ่งในการพัฒนาการเห็นคุณค่าในตนเอง โดยการให้บุคคลได้มีโอกาสแสดงความคิด ความรู้สึก
พร้อมทั้งสามารถตอบสนองความต้องการด้านต่าง ๆ ของตนเอง จะช่วยให้บุคคลเกิดความรู้สึกที่ดี
ต่อตนเอง ซึ่งส่งผลต่อการพัฒนาการเห็นคุณค่าในตนเองของเขา ดังมีการศึกษาที่แสดงให้เห็นว่า
การฝึกการกล้าแสดงออกที่เหมาะสมมีความสัมพันธ์กับการเห็นคุณค่าในตนเอง (Alberti and
Emmons 1974 อ้างถึงใน Frey and Carlock 1984 : 55)

2. แนวมนุษยนิยม นักจิตวิทยาแนวมนุษยนิยม เชื่อว่าบุคคลทุกคนต่างก็มีคุณค่าในตนเอง
แต่ก็มีบุคคลจำนวนมากไม่ได้ตระหนักถึงคุณค่าที่ตนเองมีอยู่ อย่างไรก็ตามบุคคลเหล่านี้สามารถ
ตระหนักถึงคุณค่าของตนเองได้ ถ้าอยู่ในสภาพแวดล้อมที่เหมาะสมด้วยการมีปฏิสัมพันธ์กับบุคคลอื่น
โดยการเข้าร่วมการกลุ่มต่าง ๆ การปรึกษาเชิงจิตวิทยาแบบกลุ่มสามารถพัฒนาบรรยากาศ
ที่เอื้อให้สมาชิกกลุ่มยอมรับกันและกัน เมื่อสมาชิกกลุ่มมีความรู้สึกว่าตนเองได้รับการยอมรับอย่าง
จริงใจจากสมาชิกกลุ่มอื่น ๆ เขาจะเกิดความเชื่อมั่นในตนเอง กล้าเผชิญหน้ากับปัญหาต่าง ๆ

ซึ่งช่วยให้เขาเกิดการเห็นคุณค่าในตนเอง (Trotzer 1977 : 56) กลุ่มจิตสัมพันธ์ก็เป็นกระบวนการกลุ่มลักษณะหนึ่งที่ช่วยพัฒนาให้บุคคลเกิดการตระหนักรู้เท่าทันตนเอง สามารถรับรู้ศักยภาพทั้งหมดของตน อันส่งผลให้บุคคลเกิดความรู้สึกพึงพอใจ เคารพตนเองว่ามีความสำคัญความสามารถ บุคคลเกิดความรู้สึกภาคภูมิใจ และเห็นคุณค่าในตนเอง (Schutz 1973 : 406) ผู้วิจัยจึงมีความสนใจในการศึกษาผลของกลุ่มจิตสัมพันธ์ที่มีต่อการเห็นคุณค่าในตนเองของวัยรุ่น

การวัดการเห็นคุณค่าในตนเอง

การเห็นคุณค่าในตนเองเป็นความนึกคิดที่บุคคลมีความรู้สึกพึงพอใจตนเอง การวัดความรู้สึกพึงพอใจในตนเองของบุคคลจึงกระทำได้ค่อนข้างยาก อย่างไรก็ตามได้มีผู้สร้างแบบวัดการเห็นคุณค่าโดยใช้วิธีการรายงานตนเอง เช่น แบบวัด Tennessee Self-Concept Scale (Fitts 1964) แบบวัด Self-Esteem Scale (Rosenberg 1965) แบบวัด Self-Esteem Inventory (Coopersmith 1985) เป็นต้น เนื่องจากมีการศึกษาที่แสดงให้เห็นว่า การรายงานตนเองให้ข้อมูลที่ถูกต้องกว่าวิธีการอื่น ๆ โรเจอร์ส และแอลพอร์ท (Rogers and Allport อ้างถึงใน อ่ำไพ ศิริพิพัฒน์ 2515 : 91-103) ได้แสดงความคิดเห็นว่า ถ้าต้องการทราบความนึกคิดเกี่ยวกับตนเองของใคร ก็ควรไปตามผู้นั้น เพราะไม่มีใครรู้จักตัวเขาคีไปกว่าตัวเขาเอง นอกจากนี้ โรบินสัน (Robinson 1976 : 46-58) ได้แสดงความคิดเห็นว่า ในการพัฒนาแบบวัดการเห็นคุณค่าในตนเองโดยใช้วิธีการรายงานตนเองอย่างมีความมาตรฐานนั้น ผู้สร้างควรกำหนดให้มีสเกลการตอบไม่ตรงกับความเป็นจริงไว้ในแบบวัดของตนเพื่อป้องกันไม่ให้ผู้ตอบแบบวัด ตอบแบบวัดในลักษณะที่ทำให้ตนเป็นที่ยอมรับของบุคคลอื่น ๆ นอกจากนี้ควรมีการศึกษาว่า วิธีการรายงานตนเองเกี่ยวกับการเห็นคุณค่าในตนเองมีความสอดคล้องกับการประเมินพฤติกรรมจากบุคคลต่าง ๆ เช่น นักจิตวิทยา พ่อแม่ ครู ตลอดจนเพื่อนหรือไม่ในแบบวัดการเห็นคุณค่าโดยทั่วไปมักขาดคุณสมบัติดังกล่าว ซึ่งรวมถึงแบบวัด Tennessee Self-Concept Scale (Fitts 1964) จะมีเฉพาะสเกลการตอบไม่ตรงกับความเป็นจริง แบบวัด Self-Esteem Scale (Rosenberg 1965) ไม่มีทั้งสเกลการตอบไม่ตรงกับความเป็นจริงและการประเมินพฤติกรรมจากบุคคลอื่น ในขณะที่แบบวัดการเห็นคุณค่าในตนเอง ของคูเปอร์สมิธ (Coopersmith 1985) นั้นมีคุณสมบัติทั้ง 2 ลักษณะ กล่าวคือมีทั้งสเกลการตอบไม่ตรงกับความเป็นจริงและการประเมินพฤติกรรมจากบุคคลอื่น

คูเปอร์สมิธ (Coopersmith 1984 : 5-6) ได้สร้างแบบวัดการเห็นคุณค่าในตนเอง (Coopersmith Self-Esteem Inventory, 1985) โดยใช้รูปแบบของการรายงานตนเอง เขาได้สร้างแบบวัดการเห็นคุณค่าในตนเอง 3 ฉบับ คือฉบับนักเรียน (School Form) ฉบับสั้น (School Short Form) และฉบับผู้ใหญ่ (Adult Form) แบบวัดการเห็นคุณค่าในตนเองฉบับนักเรียนเหมาะสมกับเด็กอายุ 8-15 ปี ลักษณะของแบบวัดเป็นข้อความที่เป็นการรายงานตนเอง 50 ข้อ แบ่งออกเป็นหมวดต่าง ๆ คือ ตนโดยทั่วไป ตนทางสังคม พ่อแม่และทางบ้าน โรงเรียนและการศึกษา และหมวดการตอบไม่ตรงกับความจริง

แบบวัดการเห็นคุณค่าในตนเองฉบับนักเรียน ได้มีผู้ศึกษาค่าความเที่ยง โดยการตรวจสอบความเที่ยงที่ภายในกับนักเรียนเกรด 5 9 12 รวม 600 คน ได้ค่า .81 .86 .08 ตามลำดับ และมีค่าสัมประสิทธิ์ความสอดคล้องภายในจากการศึกษากับนักเรียนเกรด 4-8 จำนวนประมาณ 7,600 คน สูงถึง .87-.92 ส่วนความตรงได้ทดสอบกับนักเรียนเกรด 4-8 จำนวน 7,600 คน ได้ผลยืนยันความตรงตามโครงสร้างทฤษฎี (Coopersmith 1984 : 12-13)

คูเปอร์สมิธได้นำแบบวัดการเห็นคุณค่าในตนเองฉบับนักเรียนมาดัดแปลง และสร้างเป็นแบบวัดการเห็นคุณค่าในตนเองฉบับสั้น แบบวัดการเห็นคุณค่าในตนเองฉบับสั้นประกอบด้วยข้อกระทงย่อย 25 ข้อ มีการศึกษาค่าสหสัมพันธ์ระหว่างแบบวัดการเห็นคุณค่าในตนเองฉบับนักเรียนกับแบบวัดการเห็นคุณค่าในตนเองฉบับสั้น ได้ค่า .86 ต่อมามีการดัดแปลงภาษาและสถานการณ์ในข้อกระทงของแบบวัดการเห็นคุณค่าในตนเองฉบับสั้น เป็นแบบวัดการเห็นคุณค่าในตนเอง ฉบับผู้ใหญ่เพื่อให้เหมาะสมกับบุคคลที่มีอายุตั้งแต่ 16 ปีขึ้นไป มีการศึกษากับนักเรียนไฮสคูลและนักศึกษาวิทยาลัยจำนวน 647 คน โดยให้กลุ่มตัวอย่างทั้งหมดทำแบบวัดการเห็นคุณค่าในตนเองฉบับสั้น และแบบวัดการเห็นคุณค่าในตนเองฉบับผู้ใหญ่ แล้วหาค่าสหสัมพันธ์ระหว่างแบบวัดทั้ง 2 ฉบับ ได้ค่าสหสัมพันธ์สูงถึง .80 (Coopersmith 1984 : 6) แสดงให้เห็นว่าแบบวัดการเห็นคุณค่าในตนเองของคูเปอร์สมิธทั้ง 3 ฉบับวัดในสิ่งเดียวกัน ดังนั้น ในการศึกษาผลของกลุ่มจิตสัมพันธ์ที่มีต่อการเห็นคุณค่าในตนเองของวัยรุ่น ผู้วิจัยจึงมีความประสงค์ที่จะนำแบบวัดการเห็นคุณค่าในตนเองของคูเปอร์สมิธ ฉบับผู้ใหญ่มาใช้ในการวิจัยครั้งนี้

แนวคิดและทฤษฎีเกี่ยวกับกลุ่มจิตสัมพันธ์

กลุ่มจิตสัมพันธ์ หมายถึงกลุ่มที่ประกอบไปด้วยสมาชิกกลุ่มที่มีจุดมุ่งหมายในการพัฒนาความกลมกลืนทั้งหมดของ "ตน" สมาชิกกลุ่มมีความสัมพันธ์กันอย่างใกล้ชิด กล้าเปิดเผยตนเองอย่างมีความซื่อสัตย์ทั้งต่อตนเอง และต่อเพื่อนสมาชิกกลุ่มอื่น ๆ ภายในกลุ่มสมาชิกให้ความใส่ใจต่อความรู้สึกของตนเองที่กำลังเกิดขึ้น เกิดการตระหนักรู้เท่าทันตนเองมากยิ่งขึ้น ตระหนักถึงศักยภาพทั้งหมดของตน รู้จักตนเองดีขึ้น เกิดความรู้สึกเชื่อมั่นในตนเองว่ามีความสามารถ ความสำคัญ มีคุณค่า มีความชื่นชม และความพึงพอใจในตนเอง สามารถดำเนินชีวิตได้อย่างเต็มที่ในปัจจุบันขณะ แก้ไขปัญหาต่าง ๆ ที่เกิดขึ้นได้ ตลอดจนสร้างสัมพันธภาพที่ดีต่อบุคคลและสิ่งแวดล้อมได้

(Schutz 1967 : 15; 1971 : xv; 1973 : 401)

ในระหว่างที่สมาชิกอยู่ร่วมกันภายในกลุ่ม สมาชิกสร้างความสัมพันธ์กับสมาชิกกลุ่มอื่น ๆ อย่างมีลักษณะเฉพาะตัว ซึ่งเป็นตัวกำหนดพฤติกรรมระหว่างสมาชิก ลักษณะเฉพาะตัวดังกล่าวสามารถอธิบายในความหมายของความต้องการระหว่างบุคคล 3 ประการดังนี้คือ การมีส่วนร่วมในกลุ่ม (Inclusion) การควบคุม (Control) และอารมณ์ (Affection)

1. การมีส่วนร่วมในกลุ่ม หมายถึงความต้องการมีส่วนร่วมภายในกลุ่ม ความต้องการมีความสัมพันธ์กับผู้อื่น ความต้องการนี้แสดงออกโดยการมีพฤติกรรมดึงดูความใส่ใจ และความสนใจจากผู้อื่น บุคคลที่มีความต้องการด้านนี้สูงจะแสดงความเป็นมิตร นำคบค้าสมาคม ในขณะที่บุคคลที่มีความต้องการด้านนี้ต่ำจะเก็บตัวไม่ชอบการแสดงตัว

2. การควบคุม หมายถึงกระบวนการตัดสินใจระหว่างบุคคล ความต้องการการควบคุมมีหลายระดับ ซึ่งจะผันแปรตั้งแต่ความต้องการการมีอำนาจ การควบคุมผู้อื่น จนกระทั่งถึงความต้องการที่จะถูกผู้อื่นควบคุม

3 อารมณ์ หมายถึงความรู้สึกที่บุคคลมีต่อผู้อื่น อารมณ์นี้อาจเป็นไปได้ทั้งความรักและความเกลียดชังบุคคลที่มีความต้องการด้านนี้สูง สามารถสร้างความสัมพันธ์ทางอารมณ์อย่างใกล้ชิดกับผู้อื่น ส่วนคนที่มีความต้องการด้านนี้ต่ำจะหลีกเลี่ยงการมีความสัมพันธ์กับผู้อื่น

การที่สมาชิกภายในกลุ่มสามารถเป็นผู้ให้ และผู้รับความต้องการระหว่างกันได้อย่างมีความสอดคล้องกัน จะนำไปสู่การมีความสัมพันธ์ที่ดีต่อกัน สมาชิกกล้าเปิดเผยตนเอง เกิดความไว้วางใจ ซึ่งจะช่วยในการพัฒนากระบวนการกลุ่มจิตสัมพันธ์ต่อไป (Schutz 1971 : 21-38)

กระบวนการกลุ่มจิตสัมพันธ์

กลุ่มจิตสัมพันธ์เป็นกระบวนการกลุ่มที่ประกอบด้วยสมาชิกกลุ่มที่มีศักยภาพในการพัฒนา "ตน" ในระยะแรกของการเข้าประชุมกลุ่ม สมาชิกจะเกิดความวิตกกังวล ไม่สบายใจ อึดอัดและสับสน เพราะไม่ทราบว่าตัวเองทำอะไร จึงทำให้สมาชิกกลุ่มนิ่งเงียบ มีปฏิสัมพันธ์กันน้อยมาก และเป็นไปในลักษณะผิวเผิน ซึ่งเป็นธรรมชาติของการเริ่มต้นกลุ่ม ดังนั้นผู้นำกลุ่มจึงใช้กิจกรรมในการเอื้อให้สมาชิกได้มีปฏิสัมพันธ์กันและกันในการแลกเปลี่ยนความคิด ความรู้สึกที่เกิดขึ้นภายหลังจากที่ได้ทำกิจกรรมนั้นแล้ว การที่สมาชิกมีโอกาสแสดงความคิด ความรู้สึกจากการทำกิจกรรม เป็นวิธีการที่สมาชิกใช้ทดสอบความมีอิสระ และความไว้วางใจในกลุ่มว่าเป็นสถานที่ที่ปลอดภัยที่ตนเองสามารถเปิดเผยความคิด ความรู้สึกของตนออกมาได้หรือไม่ ภายหลังจากที่สมาชิกเปิดเผยตนเองออกมา และได้รับการยอมรับจากสมาชิกกลุ่มอื่น ๆ ทำให้เกิดบรรยากาศของความไว้วางใจ สมาชิกผูกพันตัวเองเข้าเป็นสมาชิกกลุ่มพยายามสร้างความสัมพันธ์ที่ดีต่อกัน พยายามกำหนดแนวทางในการปฏิบัติ แบ่งปันความรับผิดชอบให้กำลังใจกันและกัน และแก้ไขข้อบกพร่องจนให้คำแนะนำแก่ปัญหาต่าง ๆ ที่เกิดขึ้นภายในกลุ่มร่วมกัน ทำให้สมาชิกเกิดความไว้วางใจ หอมรับซึ่งกันและกันมากขึ้น สมาชิกกล้าเปิดเผยความรู้สึกอันแท้จริงของตน ก่อให้เกิดความผูกพันกันและกันมากขึ้น ในขณะที่สมาชิกมีการแลกเปลี่ยนความคิด ความรู้สึกจากการทำกิจกรรมกลุ่ม ผู้นำกลุ่มมีบทบาทในการช่วยให้สมาชิกให้เป็นตัวของตัวเองอย่างเต็มที่ในการแสดงความรู้สึกนึกคิดต่าง ๆ ช่วยเหลือสมาชิกได้ใส่ใจต่อความรู้สึกของตนเอง "ที่นี่" และ "เดี๋ยวนี้" ให้สมาชิกมีการสื่อสารกันอย่างตรงไปตรงมา โดยการใช้สรรพนามแทนตนเองอย่างเฉพาะเจาะจง เป็นการช่วยให้สมาชิกได้มีโอกาสสำรวจตนเอง รู้จักตนเองได้มากขึ้น เกิดการตระหนักรู้เท่าทันตนเองมากขึ้น มีกลไกในการป้องกันตนเองลดลง กล้าเปิดเผยตนเองอย่างซื่อสัตย์ทั้งต่อตนเองและต่อเพื่อนสมาชิกกลุ่มอื่น ๆ สมาชิกรู้จักและสัมผัสกับความรู้สึกอันแท้จริงของตนเอง และเพื่อนสมาชิกอื่น ๆ ก่อให้เกิดความรู้สึกผูกพัน ให้ความช่วยเหลือกันและกันในการพัฒนา "ตน" สมาชิกเกิดความสอดคล้องระหว่างความคิด และความรู้สึก ช่วยให้เกิดความกลมกลืนทั้งหมดของตน อันมีผลต่อการพัฒนาการเห็นคุณค่าในตนเอง (Schutz 1967 : 21; 1971 : 44-48; 1973 : 406-408)

องค์ประกอบของกระบวนการกลุ่มจิตสัมพันธ์

องค์ประกอบของกระบวนการกลุ่มจิตสัมพันธ์ ประกอบด้วย

1. ผู้นำกลุ่ม

ผู้นำกลุ่มควรมีความรู้ทางทฤษฎีและการปฏิบัติในเรื่องของกลุ่มโดยการเรียน การอ่าน จากทฤษฎีต่าง ๆ การฝึกฝนการนำกลุ่มกับผู้เชี่ยวชาญ ตลอดจนมีประสบการณ์ของการเป็นผู้นำกลุ่ม และเป็นสมาชิกกลุ่ม นอกจากนี้ผู้นำกลุ่มควรมีความรู้พื้นฐานเกี่ยวกับ "คน" มีความเชื่อดีและความไว้วางใจในตัวสมาชิกแต่ละคนว่ามีศักยภาพในการพัฒนาตนได้ ผู้นำกลุ่มควรมีการตระหนักรู้เท่าทันตนเอง รู้จักและเข้าใจสภาวะอันแท้จริงของตน สามารถสัมผัสและแสดงออกซึ่งความรู้สึกของตนภายในกลุ่ม ผู้นำกลุ่มควรมีความไวในการรับความรู้สึก และความต้องการของสมาชิก ตลอดจนปฏิบัติตนเสมือนเป็นสมาชิกคนหนึ่งของกลุ่มในการเอื้อให้สมาชิกได้แลกเปลี่ยนความคิด และความรู้สึกกันและกัน (Schutz 1967 : 21 ; 1971 : 275) ผู้นำกลุ่มจะมีบทบาทในการนำกลุ่มตามลักษณะดังต่อไปนี้

1.1 ผู้นำกลุ่มควรช่วยให้สมาชิกได้เป็นตัวของตัวเองอย่างเต็มที่ในการแสดงความรู้สึกนึกคิดในการเปิดเผยตนเอง รวมถึงการมีส่วนร่วมในการแลกเปลี่ยนความคิดเห็นต่าง ๆ ร่วมกับสมาชิกกลุ่ม เพื่อพัฒนาให้เกิดความรู้สึกเป็นเจ้าของกลุ่มร่วมกัน

1.2 ผู้นำกลุ่มช่วยให้สมาชิกได้ใส่ใจกับความรู้สึกของตนที่กำลังเกิดขึ้น เพื่อให้สมาชิกได้สัมผัสกับความรู้สึกนั้น

1.3 ผู้นำกลุ่มควรส่งเสริมให้สมาชิกภายในกลุ่มมีการสื่อสารกันอย่างตรงไปตรงมา

1.4 ผู้นำกลุ่มควรช่วยให้สมาชิกใช้คำพูดที่มีความหมายแคบ ๆ

1.5 ผู้นำกลุ่มควรช่วยให้สมาชิกรับผิดชอบตนเอง และสิ่งที่กำลังเกิดขึ้นขณะ

อยู่ในกลุ่ม

1.6 ผู้นำกลุ่มควรส่งเสริมให้สมาชิกใช้สรรพนามแทนตนเองที่เฉพาะเจาะจง

1.7 ผู้นำกลุ่มควรส่งเสริมให้สมาชิกใช้คำพูดที่แสดงถึงความรู้สึก

1.8 ผู้นำกลุ่มให้กำลังใจให้กล้าแสดงออก ตลอดจนกล้าพูดเกี่ยวกับเหตุการณ์

ต่าง ๆ ในชีวิต

1.9 ผู้นำกลุ่มควรใส่ใจต่อการแสดงออกของสมาชิกว่ามีความสอดคล้องระหว่างคำพูดและพฤติกรรมมากน้อยเพียงใด

1.10 ผู้นำกลุ่มควรคำนึงถึงความปลอดภัยของสมาชิกในการทำกิจกรรม (Schutz 1971 : 181-191 ; 1973 : 422-425)

2. สมาชิกและขนาดกลุ่ม

สมาชิกกลุ่มจิตสัมพันธ์เป็นบุคคลที่อาสาสมัครเข้าร่วมกลุ่ม โดยมีจุดมุ่งหมายเพื่อการพัฒนาตนเอง กลุ่มจิตสัมพันธ์ประกอบด้วยสมาชิกเพศหญิง และเพศชาย ประมาณ 6-12 คน การที่สมาชิกประกอบด้วยบุคคลทั้ง 2 เพศ จะช่วยให้สมาชิกได้อยู่ในโลกของความจริง ได้เรียนรู้การมีความสัมพันธ์กับเพศตรงกันข้าม สมาชิกกลุ่มได้รับฟังและแลกเปลี่ยนทัศนะที่แตกต่างกันออกไป นอกจากนี้การที่กลุ่มมีขนาดดังกล่าว จะช่วยให้สมาชิกกลุ่มทุกคนได้มีส่วนร่วมในกลุ่มสามารถติดต่อสื่อสารกันได้โดยตรง ตลอดจนแสดงความใส่ใจซึ่งกันและกัน ซึ่งเป็นการพัฒนาให้สมาชิกกลุ่มเกิดความรู้สึกไวใจ กล้าเปิดเผยตนเองต่อไป (Ohlsen 1977 : 27-28 Schutz; 1967 : 21 ; 1973 : 406)

3. ระยะเวลาในการเข้าร่วมกลุ่ม

ระยะเวลาในการเข้าร่วมกลุ่มจิตสัมพันธ์อาจแตกต่างกัน บางกลุ่มอาจพบปะกันในวันสุปดาห์ 1 สัปดาห์ หรือหลายสัปดาห์ บางกลุ่มอาจพบปะกันสัปดาห์ละ 1 ครั้ง หรือ 2 ครั้ง ในบางครั้งอาจพบปะกันอย่างต่อเนื่องแบบมาราธอน ซึ่งขึ้นอยู่กับการพิจารณาของผู้นำกลุ่มในเรื่องของความพร้อมของสมาชิกกลุ่ม ความสะดวกสบายในการรวมกลุ่ม อย่างไรก็ตาม มีการศึกษาพบว่าระยะเวลาในการเข้าร่วมกลุ่มจิตสัมพันธ์ในช่วงสัปดาห์ติดต่อกัน 12-48 ชั่วโมง จะช่วยให้สมาชิกมีกลไกในการป้องกันตนเองลดลง สมาชิกมีโอกาสสำรวจตนเอง รู้จักและเข้าใจตนเองได้ดีขึ้น เกิดการพัฒนาตน และการเห็นคุณค่าในตนเองต่อไป (Rogers 1977 : 13 ; Schutz 1971 : 156)

4. กิจกรรมกลุ่ม

กิจกรรมกลุ่มเป็นองค์ประกอบอย่างหนึ่งที่มีส่วนช่วยให้สมาชิกกลุ่มได้มีปฏิสัมพันธ์กันในการแลกเปลี่ยนความคิด ความรู้สึกของตนเองที่เกิดขึ้นภายหลังจากที่ได้ทำกิจกรรมนั้นแล้ว

กิจกรรมกลุ่มมี 2 ลักษณะ คือกิจกรรมเชิงวัจนะ และกิจกรรมเชิงอวัจนะ กิจกรรมเชิงวัจนะเป็นกิจกรรมที่กำหนดให้สมาชิกใช้คำพูด หรือวาจาในการติดต่อสื่อสารกัน ซึ่งอาจแสดงออกมาในรูปแบบของการพูด หรือการเขียน ส่วนกิจกรรมเชิงอวัจนะนั้นเป็นกิจกรรมที่ช่วยให้สมาชิกสื่อสารกันโดยอาศัยรูปแบบอื่น ๆ นอกเหนือจากการใช้คำพูด หรือการเขียน เช่นการใช้ภาษา ท่าทาง ทั้งกิจกรรมเชิงวัจนะและกิจกรรมเชิงอวัจนะต่างก็มีส่วนช่วยให้สมาชิกเปิดเผยตนเอง มีโอกาสสำรวจ รู้จัก และเข้าใจตนเอง ตลอดจนเกิดการตระหนักถึงศักยภาพและคุณค่าในตนเอง (Schutz 1967 : 111)

5. การสื่อสารภายในกลุ่ม

การสื่อสารเป็นการถ่ายทอดความคิด ความรู้สึกจากบุคคลหนึ่งไปสู่อีกบุคคลหนึ่ง การสื่อสารมี 2 ลักษณะ คือการสื่อสารเชิงวัจนะ และการสื่อสารเชิงอวัจนะ การสื่อสารเชิงวัจนะเป็นการสื่อสารที่ใช้คำพูดหรือวาจา ในขณะที่การสื่อสารเชิงอวัจนะเป็นการสื่อสารที่ใช้ภาษาท่าทาง ในการถ่ายทอดความคิด ความรู้สึกจากบุคคลหนึ่งไปสู่อีกบุคคลหนึ่ง โดยทั่วไปแล้ว การสื่อสารภายในกลุ่มจิตสัมพันธ์ สมาชิกของกลุ่มจะใช้ทั้งการสื่อสารเชิงวัจนะและการสื่อสารเชิงอวัจนะในการเปิดเผยตนเองเกี่ยวกับความคิด ความรู้สึกต่อตนเอง และต่อเพื่อนสมาชิกในกลุ่มที่กำลังเกิดขึ้น ภายหลังจากที่ได้ทำกิจกรรมอย่างไม่หลอกลวงตนเอง และเพื่อนสมาชิกอื่น ๆ ช่วยให้สมาชิกรู้จักตนเองได้ดีขึ้น อันมีผลให้สมาชิกตระหนักถึงศักยภาพและคุณค่าในตนเอง (Schutz 1971 : 38 ; 1973 : 407)

งานวิจัยที่เกี่ยวข้อง

มีผู้ศึกษาค่าสหสัมพันธ์ระหว่างการเห็นคุณค่าในตนเองกับตัวแปรต่าง ๆ โดยมีงานวิจัยดังต่อไปนี้

เดลีและเบอร์ตัน (Daly and Burton 1983 : 361-366) ได้ศึกษาความสัมพันธ์ระหว่างการเห็นคุณค่าในตนเองกับความเชื่อที่ไม่มีเหตุผลตามแนวทฤษฎีของอัลเบิร์ต เอลลิส โดยการให้นักศึกษาระดับปริญญาตรี จำนวน 251 คน ทำแบบวัดการเห็นคุณค่าในตนเอง และแบบวัดความเชื่อที่ไม่มีเหตุผล ผลการศึกษาพบว่า การเห็นคุณค่าในตนเองมีค่าสหสัมพันธ์ทางลบกับความเชื่อที่ไม่มีเหตุผล

ลีอองและแซนด์ (Leung and Sand 1981 : 291-298) ศึกษาความสัมพันธ์ระหว่างการเห็นคุณค่าในตนเองกับบุคลิกภาพทางอารมณ์ โดยให้นักศึกษาวิทยาลัยชั้นปีที่ 1-4 ทำแบบวัดการเห็นคุณค่าในตนเองกับแบบวัดบุคลิกภาพทางอารมณ์ ผลปรากฏว่า นักศึกษาที่เห็นคุณค่าในตนเองสูง จะมีบุคลิกภาพทางอารมณ์สูงกว่านักศึกษาที่เห็นคุณค่าในตนเองต่ำ

คูเปอร์สมิธ (Coopersmith 1959 : 87-92) ศึกษาความสัมพันธ์ระหว่างการเห็นคุณค่าในตนเองกับความวิตกกังวล กับเด็กนักเรียนเกรด 5 และเกรด 6 โดยการให้กลุ่มตัวอย่างทำแบบวัดการเห็นคุณค่าในตนเอง และแบบวัดความวิตกกังวล ผลการวิจัยพบว่า นักเรียนที่เห็นคุณค่าในตนเองสูง จะมีความวิตกกังวลน้อยกว่านักเรียนที่เห็นคุณค่าในตนเองต่ำ

กาญจนา พงศ์พฤกษ์ (กาญจนา พงศ์พฤกษ์ 2522 หน้า ๖-๗) ทำการศึกษาความสัมพันธ์ระหว่างพฤติกรรมที่เหมาะสมในการแสดงออก ความวิตกกังวล และการเห็นคุณค่าในตนเอง กับนักศึกษาระดับปริญญาตรี จากมหาวิทยาลัยธรรมศาสตร์ทั้งเพศชายและเพศหญิง ผู้วิจัยให้กลุ่มตัวอย่างทั้งหมดทำแบบวัดพฤติกรรมที่เหมาะสมในการแสดงออก ความวิตกกังวลและการเห็นคุณค่าในตนเอง ปรากฏว่าพฤติกรรมที่เหมาะสมในการแสดงออกมีความสัมพันธ์ทางบวกกับการเห็นคุณค่าในตนเอง และมีความสัมพันธ์ทางลบกับความวิตกกังวล ในขณะที่ความวิตกกังวลมีความสัมพันธ์ทางลบกับการเห็นคุณค่าในตนเอง

นิพนธ์ แจ้งเอี่ยม (นิพนธ์ แจ้งเอี่ยม 2519) ทำการศึกษานุคลิกภาพแสดงตัว ความเชื่อมั่นในตนเอง และความภาคภูมิใจในตนเองกับนักเรียนชายหญิงชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 3 ในกรุงเทพมหานคร และจังหวัดอุตรดิตถ์ ผู้วิจัยให้กลุ่มตัวอย่างทั้งหมดทำแบบวัด 3 ฉบับ ผลการวิจัยปรากฏว่า บุคลิกภาพแสดงตัวมีความสัมพันธ์ทางบวกกับความเชื่อมั่นในตนเอง และความภาคภูมิใจในตนเอง ในขณะที่ความเชื่อมั่นในตนเองก็มีสหสัมพันธ์ทางบวกกับความภาคภูมิใจในตนเอง และนักเรียนเพศหญิงมีความภาคภูมิใจในตนเองสูงกว่านักเรียนเพศชายอย่างมีนัยสำคัญ ส่วนนักเรียนในกรุงเทพมหานคร และจังหวัดอุตรดิตถ์มีคะแนนความภาคภูมิใจในตนเองไม่แตกต่างกันอย่างมีนัยสำคัญ

จากการศึกษางานวิจัยเกี่ยวกับการเห็นคุณค่าในตนเอง พบว่าการเห็นคุณค่าในตนเองมีความสัมพันธ์ทางบวกกับบุคลิกภาพทางอารมณ์ บุคลิกภาพแสดงตัว พฤติกรรมที่เหมาะสมในการ

แสดงออก และมีความสัมพันธ์ทางลบกับความเชื่อที่ไม่มีเหตุผลตามแนวทฤษฎีของอัลเบิร์ต เอลลิส และความวิตกกังวล

นอกจากนี้ ยังมีผู้ศึกษาแนวทางต่าง ๆ ในการพัฒนาการเห็นคุณค่าในตนเอง ดังนี้

แอบบอท (Abbott 1985 : 1989-A) ศึกษาผลของการปรึกษาเชิงจิตวิทยาแบบกลุ่มตามแนวทฤษฎี Reality Therapy ที่มีต่อการเห็นคุณค่าในตนเอง กลุ่มตัวอย่างเป็นนักเรียนที่มีผลการเรียนไม่ดี และมีการเห็นคุณค่าในตนเองต่ำ สุ่มกลุ่มตัวอย่างเข้ากลุ่มทดลองและกลุ่มควบคุม กลุ่มทดลองได้รับประสบการณ์การปรึกษาเชิงจิตวิทยาแบบกลุ่ม ผลการวิจัยพบว่ากลุ่มทดลองมีคะแนนจากแบบวัดการเห็นคุณค่าในตนเองเพิ่มขึ้นอย่างมีนัยสำคัญ และไม่พบความแตกต่างของคะแนนที่ให้ครูประเมินการเห็นคุณค่าในตนเองของนักเรียน

พาร์เกอร์ (Parker 1983 : 2894-A) ทำการศึกษาผลของการฝึกมนุษยสัมพันธ์ที่มีต่อการเห็นคุณค่าในตนเอง และทักษะการสื่อสาร กลุ่มตัวอย่างประกอบด้วย กลุ่มทดลอง และกลุ่มควบคุม ให้กลุ่มตัวอย่างทั้งหมดทำแบบวัดการเห็นคุณค่าในตนเอง และแบบวัดทักษะการสื่อสาร ก่อนและหลังการทดลอง กลุ่มทดลองได้รับการฝึกมนุษยสัมพันธ์สัปดาห์ละ 2 ครั้ง ๆ ละ 30 นาที เป็นเวลา 8 สัปดาห์ติดต่อกัน ผลการวิจัยพบว่า กลุ่มทดลองมีการเห็นคุณค่าในตนเอง และทักษะการสื่อสารเพิ่มขึ้นอย่างมีนัยสำคัญ

รอนกิน (Ronkin 1982 : 1093-A) ศึกษาผลการฝึกมนุษยสัมพันธ์เป็นเวลา 1 ภาคการศึกษาที่มีต่อการเห็นคุณค่าในตนเองของนักเรียนวัยรุ่น สุ่มกลุ่มตัวอย่างเข้ากลุ่มทดลอง และกลุ่มควบคุม ให้กลุ่มตัวอย่างทั้งสองทำแบบวัดการเห็นคุณค่าในตนเองก่อนและหลังการทดลอง ผลการวิจัยพบว่า นักเรียนวัยรุ่นที่ได้รับการฝึกมนุษยสัมพันธ์ 1 ภาคการศึกษามีการเห็นคุณค่าในตนเอง

เวียร์คแมน (Workman 1982 : 696-697-A) ศึกษาผลการฝึกการกล้าแสดงออกที่เหมาะสมที่มีต่อการเห็นคุณค่าในตนเอง แหล่งการควบคุม ความวิตกกังวล และการกล้าแสดงออกที่เหมาะสมของนักศึกษาเพศหญิง สุ่มกลุ่มตัวอย่างเข้ากลุ่มทดลองและกลุ่มควบคุม ให้กลุ่มตัวอย่างทั้งหมดทำแบบวัด 3 ครั้ง คือ ครั้งก่อน-หลังการทดลอง และครั้งติดตามผล กลุ่มทดลองเข้าร่วมโปรแกรมการฝึกการกล้าแสดงออกที่เหมาะสมสัปดาห์ละ 2 ชั่วโมง ติดต่อกัน 9 สัปดาห์ ผลการวิจัยพบว่า นักศึกษาเพศหญิงที่เข้าร่วมโปรแกรมฝึกการกล้าแสดงออกที่เหมาะสมจะมีการเห็นคุณค่าในตนเอง มีทัศนคติ และมีการกล้าแสดงออกที่เหมาะสมมากกว่า และมีความวิตกกังวลน้อยกว่า นักศึกษาที่ไม่ได้เข้าร่วมโปรแกรม

ศศิกันต์ ธนะโสธร (ศศิกันต์ ธนะโสธร 2529 : หน้า ๖๖) : ศึกษาผลของการมีตำแหน่งเป็นหัวหน้าห้องต่อความรู้สึกเห็นคุณค่าในตนเองของนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 1 การเลือกกลุ่มตัวอย่างนั้นใช้คะแนนการเลือกจากเพื่อนเป็นเกณฑ์ และต้องไม่เคยเป็นหัวหน้าห้องมาก่อน จักนัก เรียนหญิงและนักเรียนชายที่ได้รับเลือกเป็นกลุ่มตัวอย่าง เข้ากลุ่มทดลองและกลุ่มควบคุม ให้กลุ่มตัวอย่างทำแบบวัดการเห็นคุณค่าในตนเองก่อนและหลังการทดลอง กลุ่มทดลองปฏิบัติหน้าที่เป็นหัวหน้าห้องเป็นเวลา 1 ภาคการศึกษา ส่วนกลุ่มควบคุมไม่ได้ปฏิบัติหน้าที่แต่อย่างใด ผลการวิจัยปรากฏว่า ทั้งเพศหญิงและเพศชายที่ได้รับเลือกและปฏิบัติหน้าที่เป็นหัวหน้าห้องมีความรู้สึกเห็นคุณค่าในตนเองไม่แตกต่างอย่างมีนัยสำคัญจากผู้ที่ไม่ได้รับเลือกและปฏิบัติหน้าที่เป็นหัวหน้าห้อง กลุ่มทดลองเพศชายและเพศหญิงมีความรู้สึกเห็นคุณค่าในตนเองเพิ่มขึ้นไม่แตกต่างกันอย่างมีนัยสำคัญ

นภาพร พุ่มพฤษ (นภาพร พุ่มพฤษ 2529) ทำการทดลองโดยการใช้กิจกรรมกลุ่มในการพัฒนาความภาคภูมิใจในตนเอง ของนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 3 กลุ่มตัวอย่างเป็นนักเรียนที่มีความภาคภูมิใจในตนเองต่ำ โดยการจับคู่แยกตามผลสัมฤทธิ์ทางการเรียน เข้ากลุ่มทดลอง และกลุ่มควบคุม ให้กลุ่มตัวอย่างทั้ง 2 กลุ่ม ทำแบบวัดความภาคภูมิใจในตนเองก่อนและหลังการทดลอง กลุ่มทดลองเข้ารับการฝึกกิจกรรมกลุ่ม ผลการศึกษาพบว่า นักเรียนในกลุ่มทดลองมีความภาคภูมิใจในตนเองเพิ่มขึ้นอย่างมีนัยสำคัญ

จากการศึกษาแนวทางในการพัฒนาการเห็นคุณค่าในตนเองดังกล่าวข้างต้น แสดงให้เห็นว่า การปรึกษาเชิงจิตวิทยาแบบกลุ่ม การฝึกมนุษยสัมพันธ์ การฝึกการกล้าแสดงออกที่เหมาะสม การใช้กิจกรรมกลุ่มสามารถพัฒนาการเห็นคุณค่าในตนเองได้ และจากการศึกษาที่ผ่านมาในประเทศไทยยังไม่พบว่า มีผู้ใดทำการศึกษาเกี่ยวกับการใช้กลุ่มจิตสัมพันธ์ในการพัฒนาการเห็นคุณค่าในตนเองของวัยรุ่น ผู้วิจัยจึงมีความสนใจที่จะศึกษาผลของกลุ่มจิตสัมพันธ์ที่มีต่อการเห็นคุณค่าในตนเองของวัยรุ่น

วัตถุประสงค์ของการวิจัย

เพื่อศึกษาผลของกลุ่มจิตสัมพันธ์ที่มีต่อการเห็นคุณค่าในตนเองของวัยรุ่น

สมมติฐานในการวิจัย

1. นักศึกษาที่เข้าร่วมประสบการณ์กลุ่มจิตสัมพันธ์มีการเห็นคุณค่าในตนเองสูงกว่า

นักศึกษาที่เข้าร่วมประสบการณ์ทัศนศึกษา

2. นักศึกษาที่เข้าร่วมประสบการณ์กลุ่มจิตสัมพันธ์มีการเห็นคุณค่าในตนเองสูงกว่า
นักศึกษาที่อยู่ในสภาพแวดล้อมเดิมตามปกติ

3. นักศึกษาที่เข้าร่วมประสบการณ์ทัศนศึกษามีการเห็นคุณค่าในตนเองไม่แตกต่างกับ
นักศึกษาที่อยู่ในสภาพแวดล้อมเดิมตามปกติ

ขอบเขตของการวิจัย

กลุ่มตัวอย่าง หมายถึง นักศึกษาระดับประกาศนียบัตรวิชาชีพเทคนิค (ปวท.) ภาคชั้น
ปีการศึกษา 2531 วิทยาลัยพินิจโลก อำเภอมะนัง จังหวัดพินิจโลก สังกัดกรมอาชีวศึกษา
กระทรวงศึกษาธิการ ที่อาสาสมัครเข้าร่วมในการวิจัยจำนวน 29 คน เป็นเพศชาย 14 เพศหญิง
15 คน

ตัวแปร

ตัวแปรอิสระ คือ การเข้าร่วมประสบการณ์กลุ่มจิตสัมพันธ์

ตัวแปรตาม คือ คะแนนที่ได้จากแบบวัดการเห็นคุณค่าในตนเอง ซึ่งผู้วิจัยแปลและดัดแปลง
มาจากแบบวัดการเห็นคุณค่าในตนเองของกูเปอร์สมิธ ฉบับผู้ใหญ่ (1984).

เครื่องมือที่ใช้ในการวิจัย

1. แบบวัดการเห็นคุณค่าในตนเอง ซึ่งผู้วิจัยแปลและดัดแปลงมาจากแบบวัดการเห็น
คุณค่าในตนเองของกูเปอร์สมิธ ฉบับผู้ใหญ่ (1984)

2. แบบประเมินกลุ่มจิตสัมพันธ์ เป็นคำถามปลายเปิดที่ให้โอกาสแก่ผู้ตอบในการแสดง
ความคิดเห็น และความรู้สึกภายหลังจากที่ได้เข้าร่วมประสบการณ์กลุ่มจิตสัมพันธ์ต่อผู้นำกลุ่ม
กิจกรรมกลุ่ม เวลาและสถานที่ ตลอดจนประโยชน์ที่ได้รับ

เวลา

ระยะเวลาที่ใช้ในการเข้ากลุ่มจิตสัมพันธ์เป็นเวลาต่อเนื่องกันตั้งแต่เย็นวันพฤหัสบดีจน
ถึงบ่ายวันอาทิตย์ รวม 30 ชั่วโมง

สถานที่

สถานที่ที่ใช้ในการประชุมกลุ่มจิตสัมพันธ์ คือบ้านพักรับรองศูนย์วิจัยชาวที่ 1 ถนนพิษณุโลก
-วังทอง จังหวัดพิษณุโลก

คำจำกัดความในการวิจัย

กลุ่มจิตสัมพันธ์ หมายถึงกลุ่มที่ประกอบด้วยสมาชิกที่อาสาสมัครเข้าร่วมกลุ่ม จำนวน 10 คน เป็นเพศชาย 5 คน เพศหญิง 5 คน สมาชิกใช้เวลาอยู่ร่วมกัน 3 วัน 3 คืน รวมเวลาดังสิ้น 30 ชั่วโมง โดยมีจุดมุ่งหมายในการเข้ากลุ่มเพื่อการพัฒนาการเห็นคุณค่าในตนเอง โดยมีผู้นำกลุ่มใช้กิจกรรมในการเอื้อให้สมาชิกได้มีปฏิสัมพันธ์ ในขณะเดียวกันผู้นำกลุ่มใช้ทักษะทางด้านจิตวิทยาการปรึกษา เพื่อช่วยให้สมาชิกกลุ่มได้แลกเปลี่ยนประสบการณ์ระหว่างกันเกี่ยวกับความคิด ความรู้สึก ตลอดจนข้อคิดที่ได้รับจากการทำกิจกรรมกลุ่มนั้น

การเห็นคุณค่าในตนเอง หมายถึง ทศคติที่บุคคลมีต่อตนเอง มีความเคารพ ยอมรับในตนเองว่า มีความสำคัญและมีความสามารถในการกระทำสิ่งต่าง ๆ ให้ประสบความสำเร็จ ตลอดจนมีความเชื่อมั่นในคุณค่าแห่งตน ซึ่งในการวิจัยครั้งนี้คิดจากคะแนนจากแบบวัดการเห็นคุณค่าในตนเองของกูเปอร์สมิธ ฉบับผู้ใหญ่ (1984)

วัยรุ่น หมายถึง นักศึกษาเพศหญิงและนักศึกษาเพศชาย ระดับประกาศนียบัตรวิชาชีพเทคนิค (ปวท.) ที่มีอายุระหว่าง 18-19 ปี วิทยาลัยพิษณุโลก อำเภอเมือง จังหวัดพิษณุโลก สังกัดกรมอาชีวศึกษา กระทรวงศึกษาธิการ

ประโยชน์ที่คาดว่าจะได้รับจากการวิจัย

1. ผลที่ได้รับทำให้ทราบถึงผลของกลุ่มจิตสัมพันธ์ที่มีต่อการเห็นคุณค่าในตนเองของวัยรุ่น
2. นักศึกษาในกลุ่มทดลองมีการเห็นคุณค่าในตนเองเพิ่มขึ้น
3. ผลที่ได้รับจากการวิจัยจะเป็นข้อมูลพื้นฐานในการพัฒนาบุคคลต่อไป