

เอกสารงานวิจัยที่เกี่ยวข้อง

ในการศึกษาการเปลี่ยนแปลงการเห็นคุณค่าในตนเองในเด็กของเด็กบ้านเบชาเนียโดยการฝึกการจดใจใต้สำนึกตามทฤษฎีนีโอฮิวแมนนิส ผู้วิจัยได้ศึกษาค้นคว้าและรวบรวมเอกสารงานวิจัยที่เกี่ยวข้องโดยแบ่งออกเป็นหัวข้อต่างๆ ดังต่อไปนี้

ตอนที่ 1 ความรู้สึกเห็นคุณค่าในตนเอง

- พัฒนาการของการเห็นคุณค่าในตนเองของบุคคล
- การพัฒนาการเห็นคุณค่าในตนเอง
- องค์ประกอบที่มีอิทธิพลต่อการเห็นคุณค่าในตนเอง

ตอนที่ 2 นีโอฮิวแมนนิสกับการจดใจใต้สำนึก

- แนวคิดเกี่ยวกับปรัชญานีโอฮิวแมนนิส
- การจดใจใต้สำนึก
- ขั้นตอนการจดใจใต้สำนึก

ตอนที่ 3 งานวิจัยที่เกี่ยวข้อง

- งานวิจัยในประเทศ
- งานวิจัยในต่างประเทศ

ตอนที่ 4 สถานสงเคราะห์บ้านเบชาเนีย

ศูนย์วิทยทรัพยากร
จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย

ตอนที่ 1 ความรู้สึกเห็นคุณค่าในตนเอง

พัฒนาการของการเห็นคุณค่าในตนเองของบุคคล

ฮามาเช็ค (Hamacheck, 1978) ชี้ให้เห็นว่าคุณภาพของผู้ใหญ่นั้นมีความสัมพันธ์สูงกับการเห็นคุณค่าในตนเองในวัยเด็กจากการที่เด็กได้รับความอบอุ่น การดูแลเอาใจใส่ การสนับสนุนให้กำลังใจ การให้เสรีภาพเด็กในการสำรวจ ค้นหา ความคาดหวังต่างๆ และรวมถึงการดูแลเรื่องระเบียบวินัยอย่างจริงจัง ซึ่งผลที่ได้นี้สอดคล้องกับงานวิจัยของคูเปอร์สมิท (Coopersmith, 1966) ที่พบว่าที่มาของการเห็นคุณค่าในตนเองสูงส่วนใหญ่มีความสัมพันธ์โดยตรงกับพฤติกรรมของพ่อแม่ กฎเกณฑ์ในการปกครองเด็กและการจัดการดูแลให้เด็กปฏิบัติที่พ่อแม่กำหนดไว้ โดยการกำหนดและจำกัดขอบเขตพฤติกรรมอย่างคงเส้นคงวา เป็นสิ่งที่สัมพันธ์กับการเห็นคุณค่าในตนเองสูง ครอบครัวที่ตั้งกฎเกณฑ์กำหนดแนวปฏิบัติอย่างชัดเจนจะใช้วิธีการลงโทษที่รุนแรงน้อยกว่าและจะสร้างให้เด็กเห็นคุณค่าในตนเองโดยสนับสนุนให้เด็กมีความต้องการด้านสัมฤทธิ์ผล ความสามารถ เป็นเลิศในด้านต่างๆ พ่อแม่เด็กที่เห็นคุณค่าในตนเองสูงจะมีทัศนคติที่ขอมริบ เด็กจะยอมพิจารณายืดหยุ่นพฤติกรรมเป็นรายการในข้อจำกัดที่ตั้งไว้ด้วย เพราะฉะนั้นท่าทีการอบรมเลี้ยงดูของพ่อแม่จึงมีความสำคัญต่อการเห็นคุณค่าในตนเองของเด็กเป็นอย่างมากโดยเฉพาะปริมาณความเอาใจใส่ของพ่อแม่และการได้รับการยอมรับในขณะที่เด็กเติบโตขึ้น เพราะเหตุว่าการเห็นคุณค่าในตนเองของเด็กนั้นมีผลมาจากความรักที่ได้จากลักษณะท่าทีของบุคคลที่เด็กเติบโตขึ้นและการที่บุคคลเหล่านั้นเลี้ยงดูให้ เขามีชีวิตอยู่อย่างไรมากกว่าปริมาณสถานภาพทางสังคมและปริมาณวัตถุที่เขาได้รับ

การเห็นคุณค่าในตนเองนั้น จึงพัฒนาขึ้นจากรักการยอมรับเด็กอย่างแท้จริงของพ่อแม่สิ่งนี้เป็นรากฐานหลักของการเห็นคุณค่าในตนเองซึ่งจะสร้างเสริมความรู้สึกที่มั่นคงของตนเองและการคาดหวังให้ผู้อื่นรักตนเอง การเห็นคุณค่าในตนเองของเด็กจะขยายจากรักความเอาใจใส่ของพ่อแม่ออกสู่บุคคลอื่นในครอบครัวและขยายกว้างออกสู่เพื่อนซึ่งช่วงนี้การเห็นคุณค่าในตนเองจะขึ้นอยู่กับที่ได้รับผลสำเร็จตามเป้าหมายโดยแรกสุดเด็กจะปฏิบัติตนเพื่อให้พ่อแม่พอใจและต่อมาเป้าหมายจะค่อยๆ

ขยายมาสู่พื้นฐานของมาตรฐานกลุ่มมากขึ้นเรื่อยๆ

เบิร์นไซด์และคณะ (Burnside and others, 1979) กล่าวว่าความต้องการเห็นคุณค่าในตนเองสามารถผลักดันให้เด็กแสดงพฤติกรรมต่างๆออกมาทั้งทางบวกและทางลบได้ ดังนั้นความเอาใจใส่ของทางโรงเรียน - การมีปฏิสัมพันธ์กับเพื่อนสมาชิกในครอบครัวที่ออกมาในรูปของกีฬา กิจกรรมพิเศษอื่นๆ นอกหลักสูตรและงานที่โรงเรียนจึงมีผลต่อการเห็นคุณค่าในตนเองของเด็กได้

วีธี ทวีพรมย์ (2528) ได้ให้ความเห็นว่าในช่วงวัยรุ่น การเห็นคุณค่าในตนเองเป็นสิ่งที่จะช่วยทำให้เขาปรับตัวได้ดีมีความสุขตามช่วงวัยของเขาได้ โดยการได้รับประสบการณ์ที่จะสร้างผลสำเร็จในสิ่งที่ทำจะเน้นการเปิดโอกาสให้เด็กได้ทำในสิ่งที่เหมาะสมกับระดับความสามารถ ความถนัดและความสนใจของเด็ก ผลสำเร็จในสิ่งที่ทำจะทำให้เกิดการเห็นคุณค่าในตนเองได้

พัฒนาการของการเห็นคุณค่าในตนเองนั้นมีความต่อเนื่องมาจากประสบการณ์ตั้งแต่วัยเด็กและบุคคลรวมถึงสภาพแวดล้อมที่จะช่วยให้เด็กเห็นคุณค่าในตนเองเพิ่มมากขึ้นได้นั้นจะขยายวงกว้างขึ้นได้เรื่อยๆ เมื่อเด็กเติบโตขึ้นประสบการณ์ที่เด็กได้รับและการตีความหมายจากประสบการณ์ที่เขาได้รับจึงมีผลต่อความรู้สึกของตนเองเป็นสิ่งที่สร้างเสริมหรือบั่นทอนการเห็นคุณค่าในตนเองของเด็กได้

การพัฒนาการเห็นคุณค่าในตนเอง

ทุกคนต่างก็ยอมรับกันแล้วว่า โรงเรียนเป็นสถาบันการศึกษาที่เป็นความหวังของสังคมทุกสังคมในกาพัฒนาคุณภาพมนุษย์ ทิศทางการกำหนดเป้าหมายของโรงเรียนจึงเป็นเรื่องสำคัญยิ่งเป้าหมายของโรงเรียนมิใช่เพียงแต่สร้างความสำเร็จทางด้านวิชาการเท่านั้นแต่จะต้องคำนึงถึงการพัฒนาบุคลิกภาพด้วย และไม่เพียงแต่ให้เด็กมีความสามารถทางสติปัญญาเท่านั้น แต่ต้องให้ความสำคัญกับความเข้มแข็งภายในจิตใจ ไม่ใช่เพียงแต่สร้างพลังทางสติปัญญาเท่านั้น แต่ต้องเสริมความเข้าใจและความรู้สึกเห็นคุณค่าในตนเองด้วยวิธีการที่มีประสิทธิภาพที่สุดวิธีหนึ่งที่ครูจะสร้างเสริมสุขภาพจิตให้แก่เด็กนั้นวางรากฐานอยู่ที่ความเข้าใจในเรื่องการเห็นคุณค่าในตนเองการที่บุคคลมองตนเองอย่างไรจะเป็นองค์ประกอบหนึ่งที่สำคัญที่สุดของพฤติกรรมที่มีประสิทธิภาพ ความล้มเหลวด้านสังคมและด้านการ

ศึกษาการผิดปกติทางจิตอันชพาล และยาชญากร ล้วนเกี่ยวข้องกับ การขาดการเห็นคุณค่า ในตนเองทั้งสิ้นจึงเป็นสิ่งที่สำคัญมากสำหรับนักการศึกษาที่จะต้องตระหนักถึงธรรมชาติและ การเห็นคุณค่าในตนเอง การเห็นคุณค่าในตนเองเป็นมโนทัศน์ที่เรียนรู้ได้ สามารถเปลี่ยนแปลงได้และครูเป็นผู้ที่มีบทบาทสำคัญให้ช่วยพัฒนาการเห็นคุณค่าในตนเองให้เด็กได้ นีล (Neil, 1981) กล่าวว่าครูทุกคนรวมทั้งครูแนะแนวย่อมมีเป้าหมายร่วมกันในการที่จะ เสริมสร้างความสุขในชีวิตให้กับเด็กและสิ่งที่สร้างเสริมความสุขให้มนุษย์สามารถดำรงชีวิต อยู่อย่างมีประสิทธิภาพคือ เห็นคุณค่าในตนเอง เบอร์เนตและฮักกิน (Bernard and Huckins, 1974) กล่าวว่าเหตุนี้ในการเร่งพัฒนาของหลายประเทศหลังสงครามสงบแล้ว เช่น ญี่ปุ่น เกาหลีใต้ จึงให้ความสำคัญกับการปรับปรุงทรัพยากรบุคคล โดยเสริมสร้าง ค่านิยมพื้นฐานที่สำคัญคือสร้างความรักและเห็นคุณค่าในตนเอง เพราะเขาตระหนักว่าการ จะพัฒนาสังคมให้ก้าวหน้าได้นั้นจำเป็นต้องปลูกฝังลักษณะที่จะสร้างเสริมให้บุคคลมีการเห็น คุณค่าในตนเองจึงจะทำให้บุคคลสร้างสรรค์งานอันจะนำสังคมให้เจริญก้าวหน้าต่อไปได้ ครูจึงเป็นบุคคลหนึ่งที่ควรให้ความสำคัญกับการพัฒนาการเห็นคุณค่าในตนเองให้แก่เด็ก เพราะสิ่งนี้ไม่ใช่เพียงแต่สร้างเสริมคุณลักษณะที่ดีแก่เด็กเท่านั้น แต่ยังช่วยป้องกัน และ แก้ไขปัญหาต่างๆที่เกิดขึ้นในสังคมด้วยการพัฒนาการเห็นคุณค่าในตนเองแก่เด็กจึงเป็นความหวังอย่างหนึ่งของสังคมอันที่สนับสนุนให้เด็กเจริญเติบโตเป็นผู้ใหญ่ที่มีคุณภาพ เป็นกำลัง สำคัญในการพัฒนาประเทศต่อไป

ซาสส์ (Sasse, 1978) เสนอวิธีการสร้างเสริมการเห็นคุณค่าในตนเองดังนี้

1. สร้างความมั่นใจในตนเอง โดยนึกถึงความสำเร็จข้างหน้าในชีวิต
2. ระลึกถึงตนเองเมื่อสามารถทำงานให้ลุล่วงไปด้วยดี โดยให้รางวัลตนเอง โดยอาจชมเชยตนเอง หรือให้สิ่งที่มีความหมาย สิ่งเหล่านี้จะช่วยให้เราเกิดความรู้สึกที่ดีต่อ งานที่เราทำมากขึ้นซึ่งแน่นอนที่สุดย่อมส่งผลต่อการเห็นคุณค่าในตนเอง

3. สะสมบันทึกความสำเร็จ หากสมุดบันทึกเพื่อเขียนบันทึกความสำเร็จที่เรา ได้รับสิ่งที่เราทำได้ดีเป็นเวลาติดต่อกันหลายๆสัปดาห์หรือหลายเดือน โดยอาจจะเป็นความ สำเร็จในโครงการต่างๆการช่วยให้ผู้อื่นมีความสุข งานในโรงเรียน การทำงาน หรือ ด้านอื่น ๆ ที่มีความสำคัญสำหรับตน

บูลโน (Bruno ,1983) กล่าวถึง วิธีการสร้างเสริมการเห็นคุณค่าในตนเองไว้ 4 ประการคือ

1. ใช้การเสนอแนะหรือให้ข้อคิดโดยตรง Direct Suggestion อาจจะเป็นการให้ข้อคิดหรือข้อเสนอแนะโดยผู้อื่น หรือโดยตนเอง (Autosuggestion) ก็ได้ วิธีการนี้เป็นกรให้ข้อมูล (inputs) ที่มีผลกระทบให้เกิดกำลังใจ และสร้างเสริมการเห็นคุณค่าในตนเองแต่จะต้องดำเนินการในข้อต่อไปด้วย
2. สร้างผลสำเร็จให้กับตนเองมากขึ้น
3. ลดความคาดหวังลง เป็นการลดความอยากได้ หรือความคาดหวังต่างๆ ลงซึ่งเป็นวิธีการลดความทุกข์ที่ตรงกับหลักการและปรัชญาของชาวตะวันออก เป็นวิถีทางของชาวพุทธ
4. การยุติการประมาทตนเอง ซึ่งอธิบายได้โดยใช้หลักทฤษฎีว่าด้วยเหตุผลและอารมณ์

อีวล (Ellis, 1984) เห็นว่ามนุษย์เรานั้นเพียงแต่ใช้ชีวิตอยู่กับคุณค่าแล้ว จึงไม่จำเป็นต้องประมาทค่าของตนเองต่อไปอีกด้วยความคิดนี้จึงเชื่อว่า การเห็นคุณค่าในตนเองของบุคคลจะเพิ่มขึ้นได้ถ้าบุคคลนั้นเลิกพิจารณาตัดสินค่าของตนเอง

กิลดาโนและเอฟเวอร์รี่ (Girdano and Everly, 1997) เสนอกลวิธี 3 อย่างที่สามารถพัฒนาการเห็นคุณค่าในตนเองอย่างได้ผลคือ

1. การใช้ภาษาทางบวก (Positive Verbalization) กระบวนการที่บุคคลให้แรงเสริมภาพเกี่ยวกับตนเอง (Self-Image) โดยชี้ให้เห็นถึงลักษณะทางบวกของตนเองด้วยการใช้ภาษาเป็นสื่อ เช่น การใช้กระดาษแข็งเขียนถึงลักษณะบุคลิกภาพในทางบวกหรือสิ่งที่ตนเองภาคภูมิใจ เขียนทุกวันเมื่อหมดวันก็เปลี่ยนข้อความใหม่ทำเช่นนั้นติดต่อกันเป็นสัปดาห์โดยอาจจะบิดกระดาษแข็งนี้ไว้ในที่ๆมองเห็นได้ชัดเจนผ่านตามากที่สุด หรือจะทำพกใส่กระเป๋าใส่เอกสารต่าง
2. การยอมรับยกย่องชมเชย (Accepting Compliment) เรียนรู้ที่จะยอมรับคำยกย่องชมเชยเป็นอีกวิธีการหนึ่งที่จะสร้างเสริมการเห็นคุณค่าในตนเองได้เมื่อมีใครยกย่องชมเชยเรา เราก็ยอมรับโดยปราศจากท่าทีหรือคำตอบที่ถ่อมตนแต่ใช้ประโยคแสดง

ความยินดีแทนวิธีนี้จะ เป็นการส่งเสริมพฤติกรรมที่เหมาะสมจะทำให้บุคคลประทับใจ และมองตนเองในทางบวกมากขึ้น

3. การฝึกพฤติกรรมกล้าแสดงออกที่เหมาะสม (Assertiveness Training)
การฝึกพฤติกรรมกล้าแสดงออกสามารถเปลี่ยนแปลงการเห็นคุณค่าในตนเองได้ เป็นวิธีการ ที่มีประสิทธิภาพที่จะทำให้บุคคลมีพฤติกรรมทางบวก กล้าแสดงออกในทางที่เหมาะสมและมีการรับรู้ที่มีประสิทธิภาพ การฝึกพฤติกรรมกล้าแสดงออกที่เหมาะสมซึ่งสามารถพัฒนาการเห็นคุณค่าในตนเองได้นั้นประกอบด้วยกระบวนการ 7 ขั้นตอน ดังภาพประกอบข้างล่าง

พฤติกรรมกล้าแสดงออก
การประสานสายตา (Eye Contact)
การแสดงความไม่สอดคล้อง (Disagreement)
การแสดงความรู้สึก (Feelings)
การใช้คำว่า "ทำไม" (Why)
การใช้คำว่า "ฉัน" (I)
การยกย่องชมเชย (Compliment)
พูดจาปราศรัยกับผู้อื่น (Greeting others)
พฤติกรรมไม่กล้าแสดงออก

(Girdano and Everly , 1997)

องค์ประกอบที่มีอิทธิพลต่อการเห็นคุณค่าในตนเอง

ความสำเร็จและความคาดหวังในความรู้อีกของบุคคลแต่ละคน ส่งผลต่อการเห็นคุณค่าในตนเองโดยตรง ลีฟเวนเบิร์ก (Levenberg, 1976) ให้ความเห็นว่า ความสำเร็จด้านต่างๆของเด็ก เช่น ด้านวิชาการซึ่งประเมินผลสัมฤทธิ์ทางการเรียนจึงมีความสัมพันธ์กับการเห็นคุณค่าในตัวเองของเด็กด้วย และการประสบความสำเร็จในด้านอื่นๆที่มีความสำคัญต่อเด็กเช่นด้านกีฬา กิจกรรมนอกหลักสูตร ความสามารถพิเศษ การได้รับตำแหน่งสำคัญโรงเรียนก็เป็นองค์ประกอบที่ส่งผลถึงการเห็นคุณค่าในตนเองได้เช่นกัน

ชาเวอร์ (Shaver , 1977) กล่าวถึงองค์ประกอบที่มีอิทธิพลต่อการเห็นคุณค่าในตนเองไว้ดังนี้

- 1 ประสบการณ์จากกระบวนการสังคมประกิต (Socialization Experience) ประสบการณ์ที่ได้นี้เป็นองค์ประกอบที่อยู่นอกเหนือการควบคุมของบุคคล ซึ่งมีพื้นฐานมาจากการปฏิบัติของพ่อแม่ต่อเด็กเนื่องมาถึงวัยรุ่นซึ่งได้รับการตอบสนองจากเพื่อนและบุคคลที่มีความสำคัญต่อตนเอง เป็นกระบวนการสังคมประกิตที่จะส่งผลถึงการเห็นคุณค่าในตนเองของบุคคลได้
- 2 เชื้อชาติและเพศ (Race and Sex)
- 3 ความมีเสน่ห์ด้านรูปร่าง (Physical Attractiveness) ความประทับใจในตนเองนั้นมีพื้นฐานมาจากบุคคลอื่นผลของความมีเสน่ห์ด้านรูปร่างนั้นเริ่มมีมาตั้งแต่วัยเด็กจากกระบวนการสังคมประกิตและต่อเนื่องมาจนถึงวัยรุ่น จึงทำให้รูปร่างส่งผลต่อการเห็นคุณค่าในตนเอง

นีล (Neal, 1981) ได้เสนอองค์ประกอบ 6 อย่างที่ส่งเสริมบรรยากาศในการพัฒนาการเห็นคุณค่าในตนเองไว้ดังนี้

1. มีบรรยากาศที่ท้าทายความสามารถเด็ก
2. มีความอิสระ
3. มีความเชื่อถือไว้วางใจกัน
4. มีความอบอุ่น
5. มีการควบคุม
6. สามารถสร้างผลสำเร็จได้

ตอนที่ 2 นีโอฮิวแมนนิสกับการ Jungจิตใต้สำนึก

ทฤษฎีนีโอฮิวแมนนิส เป็นแนวคิดของ ศรีพระบาทเรนจิน สักการ (Shrri Prabhat Rainjan Sarkar) หรือ P.R. Sarkar นักคิดชาวอินเดีย เป็นแนวคิดหนึ่งที่ทำให้ผู้เรียนเกิดปัญญาวริสุทธ์ที่เรียกว่า Intuition ขึ้น โดยจะสอนให้ผู้เรียนมีการฝึกภาวนา และใช้หลักจิตวิทยาตะวันตก มาอธิบายกลไกของจิตว่าจะเข้าสู่ความสงบ จนเกิดพหุปัญญาอันบวิสุทธ์ได้อย่างไร

นีโอฮิวแมนนิสมีความเชื่อว่า มนุษย์เราทุกคนล้วนมีความรัก ความเมตตา และมีความสามารถที่ยิ่งใหญ่แฝงเร้นอยู่ในตัว และเชื่อว่า ทุกสิ่งในจักรวาลมีจุดเริ่มมาจากสิ่งเดียวกันมีความสัมพันธ์กันอย่างลึกซึ้งจนไม่สามารถแยกออกจากกันได้

สักการ (Sarkar , 1984) ได้อธิบายเรื่องจิตใจของมนุษย์ว่าเป็นส่วนประกอบที่ลึกลงไปซึ่งมี 3 ระดับใหญ่ๆคือ 1 จิตสำนึก 2 จิตใต้สำนึก 3 จิตเหนือสำนึก

1 จิตสำนึก (Conscious Mind) จิตใจระดับแรกสุดของคนเราคือ จิตสำนึกทำหน้าที่เกี่ยวกับการรับรู้ความรู้สึกจากสิ่งแวดล้อมรอบๆตัว โดยผ่านทางประสาทสัมผัสและอวัยวะต่างๆของร่างกายที่เด็กเล็กๆตื่นตื่นสนุกสนานไปกับธรรมชาติ การสัมผัสสิ่งแวดล้อมต่างๆโดยใช้อวัยวะต่างๆรับรู้ความรู้สึกรอบตัวแปลกๆใหม่ๆ ทำให้จิตสำนึกของเด็กได้รับการพัฒนาอย่างรวดเร็วและนอกจากนั้น ยังเป็นพื้นฐานสำคัญของ การพัฒนาสติปัญญาและความสามารถในการเรียนรู้สิ่งต่างๆของเด็กเมื่อเติบโตขึ้นด้วย

2 จิตใต้สำนึก (Subconscious Mind) เป็นจิตระดับที่สองของมนุษย์ที่มีความละเอียดลึกซึ้งไปยิ่งกว่าจิตสำนึก จิตใต้สำนึกมีองค์ประกอบ 2 ประการคือ เรื่องของความคิดที่ลึกซึ้งและความทรงจำของมนุษย์ ความคิดของคนเราส่วนใหญ่นั้นจะอยู่ในจิตระดับนี้ไม่ว่าจะเป็นปัญญาชน นักวิเคราะห์ จิตระดับนี้จะอยู่กับปัญหาที่เกิดขึ้นในชีวิตประจำวันและสังคมจิตจะพยายามรวบรวมข้อมูลต่างๆและนำเอาข้อมูลมาไตร่ตรองอย่างลึกซึ้ง เช่น การคิดเรื่องเกี่ยวกับปรัชญาที่ลึกซึ้งต่างๆความพยายามที่จะทำความเข้าใจหลักธรรมในศาสนาและความพยายามทำความเข้าใจระบบสังคมที่แตกต่างกันไปตามแต่ข้อมูลที่มนุษย์แต่ละคนได้รับ

จิตระดับนี้จะทำงานเกี่ยวข้องกับเรื่องของความจำเป็นต่างๆด้วย นี่ไอ-อีวแมนนี่สั่นได้แบ่งลักษณะของความจำมนุษย์ออกเป็นสองชนิดคือ ความจำของสมอง (Cerebralmemory) และความจำเหนือสมอง (Extra Cerebral memory) ซึ่งเป็นความจำซึ่งเกี่ยวข้องกับสมอง แต่สามารถทำงานได้เหนือกว่าความจำปกติของสมอง

ความจำสมองจะได้แก่ความจำที่เกิดขึ้นตามปกติในชีวิตประจำวันสมองในระดับจิตใต้สำนึกนั้นสามารถจะจำสิ่งต่างๆ ได้มากกว่าที่มนุษย์จะรู้ตัวเสียอีกแต่เนื่องจากความจำเหล่านั้นได้ถูกปกคลุมไปด้วยความสับสนวุ่นวายของจิตสำนึกในระดับแรกมนุษย์จึงไม่สามารถเห็นถึงความสามารถในความจำของตนได้อย่างชัดเจน ซึ่งหากมนุษย์ได้ทำจิตสำนึกนั้นให้สงบลงด้วยวิธีต่างๆ เช่น การสะกดจิต หรือการฝึกการปฏิบัติภาวนา เป็นต้น มนุษย์ก็จะสามารถจำประสบการณ์ที่ผ่านมาในอดีตที่ตนไม่เคยได้ใส่ใจว่ามันได้เกิดขึ้นได้ดังเช่นการทดลองที่ นักจิตวิทยาคนหนึ่ง ได้ถามนักศึกษาว่าตลอดทางจากบ้านมาโรงเรียนนั้น ผ่านเสาโทรศัพท์กี่ต้น ซึ่งนักศึกษาก็ไม่สามารถจะตอบได้ แต่หลังจากที่นักจิตวิทยาทดลองสะกดจิตนักศึกษานั้นดูแล้วถามคำถามเดียวกันอีกก็ปรากฏว่านักศึกษาคouldตอบคำถามดังกล่าวได้ และเมื่อมีการนับเสาโทรศัพท์เหล่านั้นดูจริงก็ปรากฏว่ามีจำนวนตรงกับคำตอบของนักศึกษาด้วย

ส่วนใหญ่ของสมองจะถูกทำลายไปด้วยเนื้องอก อุบัติเหตุหรือเกิดความเสื่อมถอยลงด้วยความชรา แต่สารความจำต่างๆ จะไม่ถูกทำลายไปจากสมองเลยสิ่งเหล่านี้ทำให้นักวิทยาศาสตร์เชื่อว่าการเรียนและความจำจะก่อให้เกิดรูปแบบ และกระแสคลื่นแม่เหล็กไฟฟ้าหรือรอยความจำ ซึ่งจะรักษาค้นความประทับใจของเหตุการณ์ที่เกิดขึ้นในอดีตเอาไว้ แนวคิดนี้มีความสอดคล้องกับคำอธิบายทางตามทฤษฎีไออีวแมนนี่ส ในเรื่องคลื่นความประทับใจ (Vibrational Impression) ที่ประสาทรับความรู้สึกส่งผ่านต่อไปยังระบบประสาทและจิตสำนึก คลื่นความรู้สึกที่ไม่สงบต่างๆจะทิ้งรอยให้เกิดขึ้นในจิตใจ ความจำเหล่านี้จะสามารถดำรงอยู่ได้ในระยะเวลาอันสั้นหรือยาวนานขึ้นอยู่กับความแรงของกระแสคลื่นที่เกิดขึ้น และความระลึกได้ก็ต่อเวลาที่คลื่นเหล่านั้นแสดงออกอีกครั้งหนึ่งในสมองทำให้มนุษย์จำประสบการณ์ในอดีตได้

เกียรติวกรรม อมาตยกุล (2532) ได้กล่าวถึงการปฏิวัติการเรียนรู้แบบใหม่ในประเทศสโลวาเกีย ที่เรียกว่า ซักเจสโตพีเดีย (Suggestopedia) โดยจะจัดให้นักศึกษาที่นั่งอย่างสบายบนเก้าอี้จากนั้นก็ให้นักศึกษาทำจิตใจสงบ จนเกิดระดับจิตที่มีสมาธิขึ้น พร้อมกับมีการเปิดเพลงบรรเลงที่อ่อนโยนอย่างช้าๆ ในขณะที่นักศึกษาฟังเพลงและเกิดความรู้สึกที่ผ่อนคลาย เช่นนี้จิตจะสามารถดูดซึมข้อมูลต่างๆ ได้เหมือนฟองน้ำวิธีการเช่นนี้ จะทำให้นักศึกษาเรียนรู้ข้อมูลที่จะต้องเรียน เป็นเวลาหนึ่งปีได้ภายในเวลาเพียงหนึ่งเดือน จิตสำนึกจะรู้สึกผ่อนคลายด้วยเพลงบรรเลงและการภาวนาจนทำให้ความกระวนกระวายต่างๆ ในการเรียนหายไปจิตใต้สำนึกจึงสามารถดูดซึมและบันทึกข้อมูลต่างๆ ได้ดีจนดูเหมือนว่าหากจิตสำนึกไม่ได้เกิดความรู้สึกผ่อนคลายแล้วความสามารถในการรับรู้ การสะสม และเก็บข้อมูลของจิตใต้สำนึกนั้นก็เกิดขึ้นได้อย่างไม่จำกัดขอบเขต ระบบการเรียนเช่นนี้บางครั้งเรียกว่าการเรียนรู้แบบพิเศษ ซึ่งสถาบันการศึกษาจำนวนมากได้นำไปทดลองใช้กับการเรียนการสอนวิชาอื่นๆ ที่ไม่ใช่วิชาภาษาศาสตร์ซึ่งปรากฏว่าก็ได้ผลดี

นอกจากความจำสมองแล้ว มนุษย์ยังมีความจำเนื้อสมองอีกด้วยซึ่งเป็นความจำที่เกี่ยวข้องกับการระลึกชาติที่นักวิทยาศาสตร์ในปัจจุบัน เริ่มที่จะให้ความสนใจกันความจำในระดับนี้เป็นความจำของจิตหรือวิญญาณที่อยู่ในระดับที่มีความละเอียดอ่อนเหนือพ้นไปจากความสามารถของสมองพ้นไปจากความสามารถทางกายภาพของมนุษย์โดยมากแล้วเด็กเล็กๆจะเป็นผู้ที่สามารถรักษาความจำชนิดนี้ไว้ได้

2.3 จิตเหนือสำนึก เป็นแหล่งของความคิดสร้างสรรค์ของมนุษย์สภาวะสร้างสรรค์ของมนุษย์เกิดจากการเชื่อมโยงความคิดต่างๆ ที่เดิมที่ไม่มีความเกี่ยวข้องกันมารวมเข้าด้วยกันเป็นความคิดเดี่ยวที่แปลกใหม่ซึ่งเรียกการคิดแบบนี้ว่า การคิดเชิงเปรียบเทียบ เป็นการคิดที่ล้ำค่ายิ่งของมนุษย์และมักจะเกิดขึ้นในขณะที่จิตใจของเราสบาย หรือผ่อนคลายมากที่สุดซึ่งจิตใจของเราไม่ทำงานภายใต้อำนาจของจิตสำนึก

เจมส์ (James, 1987) กล่าวว่าโดยปกติคลื่นสมองของคนเราในขณะที่สภาวะจิตสำนึกที่ตื่นตัวตามปกติทำงานจะเป็นคลื่นเบต้า (Beta Wave) ซึ่งเป็นจังหวะที่รวดเร็วไม่สม่ำเสมอ มีความเร็วประมาณ 13-40 รอบต่อวินาทีในสภาวะเช่นนี้จิตใต้สำนึกของมนุษย์ไม่สามารถทำงานได้อย่างเต็มที่ ดังนั้นถ้า

เราจะต้องการกระตุ้นให้จิตใต้สำนึกทำงานได้มากขึ้นแล้ว จำเป็นอย่างยิ่งที่จะต้องทำให้คลื่นสมองของมนุษย์เปลี่ยนแปลงมาเป็นคลื่นอัลฟา (Alpha Wave) ที่มีจังหวะที่ช้าและแน่นอนกว่าคือมีความเร็วประมาณ 8-13 รอบต่อวินาที ซึ่งจะทำให้ผู้ที่มึนคลื่นสมองอัลฟานี้มีอาการที่สงบและเยือกเย็นลง ในช่วงคลื่นสมองนี้ จิตใต้สำนึกถึงเริ่มจะทำงานได้อย่างเต็มที่มากขึ้นซึ่งถ้าเราฝึกการควบคุมจิตต่อไปเรื่อย ๆ จนคลื่นสมองอัลฟาได้รับการพัฒนาเป็นคลื่นเซตา (Theta Wave) ซึ่งคลื่นเซตานี้จะมีความเร็วประมาณ 5-7 รอบต่อวินาที ในช่วงนี้เชื่อว่าเป็นช่วงสภาวะที่มนุษย์เราจะเกิดความคิดสร้างสรรค์ การหยั่งรู้เอง

กลวิธีที่จะทำให้คลื่นสมองเบต้าที่มีจังหวะรวดเร็วไม่สม่ำเสมอเปลี่ยนมาเป็นคลื่นอัลฟาที่มีจังหวะที่ช้ากว่าและสามารถทำให้จิตใต้สำนึกทำงานได้มากขึ้นนั้น ผู้วิจัยได้ใช้วิธีที่เรียกว่าการจูงจิตใต้สำนึก

การจูงจิตใต้สำนึก

การจูงจิตใต้สำนึกเป็นการชักนำพลังอำนาจของจิตใต้สำนึกซึ่งเป็นส่วนหนึ่งของจิตที่ซ่อนเร้นหรือแฝงอยู่มาใช้ให้เป็นประโยชน์ ซึ่งวิธีการจูงจิตใต้สำนึกจะไม่ก่อให้เกิดอันตรายหรือผลร้ายใดๆตามที่ท่านนึกกลัวแม้แต่นิดเดียวแต่ตรงกันข้ามการจูงจิตใต้สำนึกเป็นวิธีการที่ต้องอาศัยความร่วมมือ ระหว่างผู้ทำการจูงจิตใต้สำนึกกับผู้ถูกจูงจิตใต้สำนึกเพื่อแก้ไขข้อบกพร่องทั้งหลายของผู้ถูกจูงจิตใต้สำนึกให้ดีขึ้นและปรับปรุงส่งเสริมจุดเด่นของผู้ถูกจูงจิตใต้สำนึก ซึ่งอาจซ่อนเร้นอยู่ในตัวผู้ให้แสดงผลอันยอดเยี่ยมออกมาซึ่งนอกจากจะให้ผลในการปรับปรุงบุคลิกภาพแล้วยังช่วยเพิ่มประสิทธิภาพในการทำงาน การเรียน การกีฬาและอื่นๆอีกมากมายทั้งยังช่วยให้สามารถดำรงชีวิตอยู่ในสังคมอันซับซ้อนได้อย่างมีความสุขตามอัธยาศัยอีกด้วย

สรวล สุขทรศนี (2537) กล่าวว่าพลังของจิตใต้สำนึกนี้มีอำนาจมากมหาศาลและมีคุณค่า เอนกอนันต์ หากเรารู้จักการนำพลังอำนาจนั้นมาใช้ให้เกิดประโยชน์ จิตใต้สำนึกซึ่งทำงานอยู่อย่างลับๆคอยควบคุมระบบประสาททั้งมวล ระบบฮอร์โมนของร่างกาย ระบบกล้ามเนื้อรวมทั้งการทำงานของอวัยวะภายในทั้งหลายด้วย เมื่อเป็นเช่นนั้น หากเราสามารถควบคุมจิตใต้สำนึกได้แม้เพียงบางส่วนก็เท่ากับเราควบคุมส่วนต่างๆของ

ร่างกายได้และหากเราสามารถสั่งการให้จิตใต้สำนึกทำงานเพื่อให้เกิดผลตามทิศทางที่เรากำหนดไว้ได้ก็ย่อมจะคุ้มค่า

การจูงจิตใต้สำนึก เพื่อแก้ไขข้อบกพร่องของตนเองและเสริมความมีเสน่ห์ความนุ่มนวลแจ่มใสให้เกิดขึ้นนั้นโดยปกติจะค่อยๆจูงจิตใต้สำนึกทีละน้อยเพื่อปรับระดับของจิตให้แจ่มใสและประสาทสัมผัสตลอดจนฮอว์โมนในร่างกายทำงานได้เต็มที่การที่จะจูงจิตใต้สำนึกแล้วให้เกิดผลในทันทีเป็นไปได้ค่อนข้างยาก วิธีการที่ดีคือค่อยๆจูงจิตใต้สำนึกไปที่ละน้อยเมื่อจิตใต้สำนึกยอมรับการจูงจิตอันใหม่แล้วผลอันน่ามหัศจรรย์ก็จะเกิดขึ้น

เอ็ดสัน (อ้างถึงในสวพล สุภทรศนี, 2533) ผู้ซึ่งสามารถติดค้นประดิษฐ์หลอดไฟฟ้าและสิ่งประดิษฐ์อื่นๆอีกกว่าพันชนิด ยอมรับว่าสิ่งประดิษฐ์ทั้งหลายที่ทรงคุณค่านี้มาจากความคิดแวบเดียวและเกิดขึ้นขณะที่เอ็ดสันกำลังพักผ่อนทั้งนั้น เกิดขึ้นในขณะที่ไม่ได้ตั้งใจติดแต่กลับมีคุณค่ามากกว่าความคิดที่พยายามที่จะคิดออกมาหลายร้อยหลายพันเท่า

สวพล สุภทรศนี (2532) การจูงจิตใต้สำนึกมีหลักปฏิบัติอยู่ 3 ประการซึ่งจะกระทำต่อเนื่องกันไปจนจบกระบวนการคือ

1. การสร้างปราณ
2. การสร้างจินตภาพ
3. การปรับให้อยู่

ในสภาพผ่อนคลาย

1. การสร้างปราณ คือ การนำพลังงานอย่างหนึ่งที่มีในบรรยากาศทั่วไปเข้าสู่ร่างกายโดยการหายใจ และปราณจะถูกสะสมไว้ได้บริเวณท้องน้อยของคนเราทุกคน วิธีการสร้างปราณด้วยการหายใจ มีหลักดังนี้

1.1 เริ่มต้นด้วยผู้ทำการฝึกนอนหงายเหยียดขาบนพื้นห้อง เท้าทั้งสองข้างแยกห่างกันเล็กน้อยแขนทั้งสองข้างปล่อยวางอยู่ข้างลำตัว ศีรษะไม่หนุนหมอนท่าจิตใจให้สบาย

1.2 หลับตาลงเบา ๆ ฝ่ามือทั้ง 2 ข้างกำเข้าหากันแบบกำมัดโดยกำให้แน่นพร้อมกับใช้แขนทั้งสองตั้งแต่ข้อศอกลงไปจนถึงมือที่กำนั้นกดพื้นให้แน่นแล้วดันตัวให้แอ่นขึ้นคล้ายกับท่าแบกโลก พร้อมกันนั้นให้สูดอากาศเข้าทางจมูกให้เต็มที่พยายามอัดอากาศเข้าไปให้เต็มที่แล้วให้กลืนไว้ประมาณ 3-5 นาที

- 1.3 ปล่อยลมหายใจออกทางจมูก พร้อมกับลดลำตัวลงนอนราบกับพื้น

คล้ายฝ่ามือออกอยู่ในท่านอนปกติให้ท่า เช่นนั้นต่อไปอีกทันทีโดยไม่ต้องหยุดพักเหนื่อย และไม่ต้องหยุดพักหายใจแบบธรรมดาก็ 5 ครั้งเป็นอย่างน้อย จึงถือว่าเสร็จสิ้น การฝึกปร้าวม

2. การสร้างระบบจินตภาพ ในขณะที่ทำการจูงจิตใต้สำนึก ผู้วิจัยจำเป็นต้องมีการจูงจิตใต้สำนึกเพื่อผลบางอย่าง เช่น จูงจิตใต้สำนึกให้รับทราบว่าต่อไปนี้จะเป็นผู้ที่มีความมั่นใจในตนเองซึ่งการจูงจิตใต้สำนึก เช่นนี้อาจไม่ได้ผลตามต้องการ เพราะ จิตใต้สำนึกไม่เข้าใจคำสั่งลึกซึ้งเพียงพอที่จะรับคำสั่งนั้นไว้ แต่ถ้าทำการจูงจิตใต้สำนึก โดยการให้ผู้ถูกจูงจิตใต้สำนึกส่งความรู้สึกว่าตนเองมีความมั่นใจในตนเองและอยากเพิ่มความมั่นใจและรู้สึกพอใจเป็นอย่างยิ่ง ถ้าไปยังจิตใต้สำนึกจิตใต้สำนึกจะรับทราบ และยอมรับเอาคำสั่งไว้ง่ายขึ้น

3. การปรับให้อยู่ในสภาวะผ่อนคลาย คือการทำให้คลื่นสมองที่สับสนวุ่นวาย ช้าลงเป็นคลื่นที่จิตใต้สำนึกจะสามารถทำงานได้มากขึ้น

3.1 ผู้ฝึกนอนหงาย เขยียดแขนขาตามธรรมชาติ เท้าทั้งสองแยกห่างกัน เล็กน้อย แขนวางข้างลำตัวมือหงายขึ้น

3.2 ให้หลับตาทำจิตใจให้สบายประมาณ 5 วินาที

3.3 ให้ความรู้สึกพร้อมจินตภาพไปที่แขนขวา รู้สึกว่าแขนขวานักขึ้นเรื่อยๆพร้อมกับจินตภาพว่ามีแผ่นเหล็กวางทับอยู่จึงทำให้รู้สึกหนักให้สร้างจินตภาพอยู่ ประมาณ 5 วินาที

3.4 เปลี่ยนจากมือขวาหรือแขนขวา มาเป็นมือซ้ายหรือแขนซ้ายแล้ว ปฏิบัติเช่นเดียวกัน

3.5 ให้สร้างความรู้สึกไปที่เท้าขวาตั้งแต่ข้อเท้าลงไปให้รู้สึกหนักขึ้นเรื่อยๆหนักขึ้นเรื่อยๆพร้อมกับจินตภาพว่าที่ข้อเท้าถูกล้ำมด้วยลูกเหล็กลูกใหญ่ห้อยลง ดึงให้เท้าขวารู้สึกหนักใช้เวลาประมาณ 5 วินาที

3.6 เปลี่ยนจากเท้าขวาไปยังเท้าซ้ายปฏิบัติเช่นเดียวกัน

3.7 ให้ใช้ความรู้สึกพร้อมด้วยจินตภาพกลับไปยังมือขวา คราวนี้ให้รู้สึกว่ามือขวาร้อนและร้อยขึ้นเรื่อยๆพร้อมกับจินตภาพว่าภายในมือขวามีขดลวดทำความร้อน

กำลังลุกแดงวางอยู่จึงทำให้มือขวารู้สึกร้อน ให้จินตภาพประมาณ 5 วินาที

3.8 เปลี่ยนจากมือขวามาเป็นมือซ้าย แล้วปฏิบัติเช่นเดียวกัน

3.9 ให้ความรู้สึกพร้อมด้วยจินตภาพกลับไปเท้าขวา คราวนี้รู้สึกว่าเท้าขวาร้อนขึ้นร้อนขึ้นเรื่อยๆพร้อมกับจินตภาพว่าภายในเท้าขวามีขดลวดทำความร้อนอยู่ ขดลวดกำลังลุกแดงเท้าขวาจึงรู้สึกร้อนขึ้น ให้จินตภาพประมาณ 5 วินาที

3.10 เปลี่ยนจากเท้าขวามาเป็นเท้าซ้ายแล้วปฏิบัติเช่นเดียวกัน

3.11 ให้ความรู้สึกอยู่ที่ลมหายใจ ให้รู้สึกว่าลมหายใจเบาสบาย ให้ความรู้สึกอยู่ที่ลมหายใจประมาณ 5 วินาที

3.12 ให้ความรู้สึกอยู่ที่จิตใจ ให้รู้สึกว่าจิตใจของเราสบายผ่อนคลาย มีความสุขอย่างยิ่ง ให้ความรู้สึกและความนึกคิดอยู่ที่จิตใจประมาณ 5 วินาที

3.13 ให้ความรู้สึกพร้อมด้วยจินตภาพไปอยู่ที่บริเวณท้อง ให้ความรู้สึกวาท้องร้อนขึ้นร้อนขึ้นเรื่อยๆพร้อมกับจินตภาพว่าภายในท้องมีขดลวดทำความร้อนขนาดใหญ่ซ่อนอยู่ ขดลวดกำลังลุกแดง ท้องจึงร้อน ให้จินตภาพอยู่ประมาณ 5 วินาที

3.14 ให้ความรู้สึกพร้อมด้วยจินตภาพอยู่ที่หน้าผากให้รู้สึกว่าหน้าผากเย็นลงเย็นลงพร้อมกับจินตภาพว่าบนหน้าผากมีก้อนน้ำแข็งวางอยู่ก้อนหนึ่ง หน้าผากจึงเย็นลง ให้จินตภาพอยู่ประมาณ 5 วินาที

3.15 ให้ความรู้สึกพร้อมด้วยจินตภาพเห็นตัวเองกำลังยืนหันหลังอยู่บนบันไดขั้นที่ 20 และทำนกำลังเดินถอยหลังลงบันไดมา จากขั้นที่ 20-19-18-17...จนถึง 0 ใน ขณะที่เดินลงบันไดมาเรื่อยๆให้รู้สึกว่ากำลังของตนเองลดลงเรื่อยๆ จนถึงศูนย์ หมายความว่าท่านไม่มีกำลังร่างกายเหลืออยู่เลย

4. เริ่มการจูงจิตใต้สำนึกโดยการใช้คำพูดในทางบวกผ่านจิตใต้สำนึก

ตอนที่ 3 งานวิจัยที่เกี่ยวข้อง

งานวิจัยในประเทศ

กษมา บิลมาศ (2528) การวิจัยเรื่อง "ผลของจินตนาการเกี่ยวกับผลของการลดน้ำหนักที่มีต่อพฤติกรรมลดน้ำหนักของสตรี" ในการวิจัยครั้งนี้มีความประสงค์ที่จะศึกษาว่ากระบวนการเสริมแรงทางบวกภายในสามารถลดน้ำหนักของสตรีที่มีน้ำหนักเกินน้ำหนักอุดมคติตั้งแต่ 10 กิโลกรัมขึ้นไปได้หรือไม่และจะมีผลอย่างไรต่อพฤติกรรมลดน้ำหนักของสตรีกลุ่มตัวอย่าง เป็นสมาชิกของศูนย์สุขภาพโรงพยาบาลป.แพทย์ จังหวัดนครราชสีมา ซึ่งผ่านการทดสอบทางการแพทย์แล้วว่าไม่ได้อ้วนเพราะโรคประจำตัวหรือการทำงานผิดปกติของต่อมในร่างกายนอกจากนี้ยังผ่านการทดสอบแล้วว่ามีความสามารถในการจินตนาการจำนวน 6 คนแบ่งเป็นกลุ่มทดลอง 3 คน กลุ่มควบคุม 3 คน โดยการจับสลากของกลุ่มตัวอย่างกลุ่มทดลองมีกิจกรรมแอโรบิคเดินวันละ 45 นาที และได้รับการฝึกกระบวนการเสริมแรงภายในซึ่งแบ่งเป็น 3 ระยะห่างกันระยะละประมาณ 2 สัปดาห์ เป็นเวลา 6 สัปดาห์ ส่วนกลุ่มควบคุมมีกิจกรรมแอโรบิคด้านวันละ 45 นาที ตลอดระยะเวลาการทดลองลดความอ้วนและชั่งน้ำหนัก ผลการทดลอง ผู้วิจัยให้กลุ่มตัวอย่างทั้งสองกลุ่มตอบดัชนีวัดพฤติกรรมลดความอ้วนและชั่งน้ำหนัก ผลการวิเคราะห์ความแตกต่างของน้ำหนักที่เปลี่ยนแปลงในระยะก่อนและหลังการทดลองด้วยวิธีทดสอบค่าที พบว่ากลุ่มที่ได้รับการฝึกการเสริมแรงทางบวกภายในสามารถลดน้ำหนักได้มากกว่ากลุ่มที่ไม่ได้รับการฝึกอย่างมีนัยสำคัญที่ระดับ .05

กาญจนา พงศ์พฤษ (2523) ทำการวิจัยเรื่อง "ความสัมพันธ์ระหว่างพฤติกรรมที่เหมาะสมในการแสดงออก ความวิตกกังวลและความรู้สึกเห็นคุณค่าในตนเอง" กลุ่มตัวอย่างที่ใช้ในการวิจัยเป็นนักศึกษาที่กำลังศึกษาอยู่ในระดับปริญญาตรีจากมหาวิทยาลัยธรรมศาสตร์จำนวน 2339 คนจากการใช้การหาค่าสัมประสิทธิ์สหสัมพันธ์แบบเพียร์สัน (Pearson Product Moment Correlatic Coefficient) หาสหสัมพันธ์ระหว่างกันของพฤติกรรมที่เหมาะสมในการแสดงออก ความวิตกกังวลและความรู้สึกเห็นคุณค่าในตนเองปรากฏว่า 1 พฤติกรรมที่เหมาะสมในการแสดงออกมีสหสัมพันธ์ทางบวกกับความรู้สึกเห็นคุณค่าในตัวเอง ($r=.33$) 2 พฤติกรรมที่

เหมาะสมในการแสดงออกมีสหสัมพันธ์ทางลบกับความวิตกกังวล ($r = -.37$) และ 3 ความวิตกกังวลมีสหสัมพันธ์ทางลบกับความรู้สึกเห็นคุณค่าในตนเอง ($r = -.33$) อย่างมีนัยสำคัญที่ระดับ .01สรุปได้ว่านักศึกษาที่แสดงพฤติกรรมที่เหมาะสมจะมีความรู้สึกเห็นคุณค่าในตัวเองสูงกว่าและมีความวิตกกังวลต่ากว่านักศึกษาที่แสดงพฤติกรรมที่ไม่เหมาะสม

งานวิจัยในต่างประเทศ

วิลเลียม มิตเชลล์ (อ้างอิงในเกียรติวาระ วมาตยกุล , 2535) เสนอผลการทดลองใช้ "พลังความคิดในด้านบวก" ที่เมืองซัมเตอร์เคาน์ตีรัฐเซาท์แคโรไลนา ประเทศสหรัฐอเมริกาว่าพลังความคิดทางบวกแก้ปัญหาเด็กเรียนอ่อนต่ำกว่าเกณฑ์มาตรฐาน เด็กเกเรก่อเรื่องวุ่นวายและเด็กติดยาเสพติดได้สำเร็จ ทำให้เด็กเรียนเก่งขึ้นและทวนกลับมาเป็นปกติทั้งนี้ ดร. วิลเลียม ได้กล่าวว่า เมื่อผมทำหน้าที่คอยควบคุมดูแลโรงเรียน 15 แห่งในซัมเตอร์เคาน์ตีเขต 2 นั้น ปรากฏว่าเด็กเรียนแย่มากสอบได้ต่ำกว่าเกณฑ์มาตรฐานระดับชาติความประพฤติก็เต็มทงทั้งเกเร ชอบต่อยตี ติดยา สูรา ยาเสพติด ชอบพูดจาหยาบค้ายมีอัตราการถูกไล่ออกจากโรงเรียนสูง วิทยาลัยกำลังใจต่ำ การแข่งขันกีฬาเป็นทีมก็แพ้อยู่เสมอ

ทั้งเด็กนักเรียน ครู อาจารย์และพ่อแม่ผู้ปกครองต่างมีความรู้สึกว่ตนเองมีแต่ความล้มเหลวและหดหู่ ไม่มีความหวังต่ออนาคตแต่อย่างใด ดร. วิลเลียมเผยต่อไปว่าเรามีความจำเป็นต้องสร้างความเชื่อใหม่ว่า เราต้องเป็นผู้ชนะ ดังนั้นจึงเริ่มโครงการฟื้นฟูและแก้ไขสิ่งเลวร้ายเหล่านั้นขึ้นมา นั่นคือโครงการ "พลังความคิดทางบวก" โดยรณรงค์ทุกรูปแบบทั้งคำขวัญ ป้ายโปสเตอร์ สติกเกอร์ติดตามกล่องอาหาร หนังสือรวมทั้งโฆษณา ทางวิทยุ ทีวีด้วย

โครงการพลังความคิดในด้านบวกหลังจากได้ดำเนินเป็นเวลา 2 ปีปรากฏว่าทั้งครู อาจารย์และนักเรียนที่เคยขาดเรียน ขาดสอนบ่อยก็มาโรงเรียนสม่ำเสมอ เปรียบวินัยที่เคยทรุดโทรมก็ดีขึ้นโดยเฉพาะตามโรงเรียนชั้นมัธยมศึกษาตอนต้น และตอนปลายเด็กที่ติดยาเสพติดและสูราก็ไม่เหลืออยู่เลยรวมทั้งพวกเกเรและชอบต่อยตี ก่อเรื่องวุ่นวายด้วยผลการสอบคะแนนเฉลี่ยก็ได้มาตรฐาน นักเรียนได้เข้าร่วมกิจกรรม

มากขึ้น เช่น ดนตรีหรือการร้องเพลง ก็ฝึกที่เคยแพ้มาตลอดก็ได้แชมป์เป็นครั้งแรก

คอร์ทาว์ (Cauteua, 1969) ได้ทำการศึกษาโดยการวัดทัศนคติของผู้รับการทดลองที่มีต่อคนที่สูงอายุกว่าคือ วัดก่อนและหลังการให้การเสริมแรงทางบวกภายใน โดยผู้รับการทดลองจะได้รับการฝึกให้จินตนาการถึงภาพคนแก่กำลังบาดเจ็บ เนื่องจากอุบัติเหตุในรถยนต์และได้รับความช่วยเหลือจากคนที่อายุมากกว่าคนหนึ่ง นอกจากนี้ผู้รับการทดลองยังได้ฝึกจินตนาการว่าตนคือชายสูงอายุคนนั้น หลังจากฝึกและเข้าใจกระบวนการแล้ว ผู้รับการทดลองจะฝึกทำด้วยตนเองวันละ 2 ครั้งติดต่อกัน 10 วัน จากผลการวัดทัศนคติและความเชื่อหลังจากการเข้ากระบวนการการเสริมแรงทางบวกภายในเปรียบเทียบกับที่วัดในครั้งแรก พบว่ามีการเปลี่ยนทัศนคติต่อคนที่สูงอายุกว่าคือ มีทัศนคติดีขึ้น

คอปส์และเวอร์ริเออร์ (Krop and Verrier, 1971) ได้ทำการศึกษาการเปลี่ยนความเชื่อในตนเองหรืออัตมโนทัศน์ (Self Concept) ทางด้านอารมณ์โดยการเสริมแรงภายในโดยใช้เด็ก 36 คน สุ่มเข้ารับการทดลอง 3 กลุ่ม แต่ละกลุ่มได้รับเงื่อนไขแตกต่างกัน แล้วใช้แบบอัตมโนทัศน์ ของเทเนเนสซีวัดก่อนและหลังการทดลองกลุ่มที่ 1 ให้ตอบแบบวัดใหม่หลังจากการทดสอบก่อนการทดลอง (pre-test) ที่ละข้อเมื่อถึงแต่ละข้อบ่งถึงการมองคนในทางบวกก็จะให้จินตนาการถึงภาพเหตุการณ์หรือสิ่งที่ตนพึงพอใจแล้วทดสอบหลังการทดลองอีกครั้ง กลุ่มที่ 2 ทำนองเดียวกับกลุ่มที่ 1 แต่แทนการใช้จินตนาการเป็นการได้รับเบี้ยอรรถกรและหมากฝรั่งสำหรับคำตอบในทางบวก กลุ่มที่ 1 และกลุ่มที่ 2 จึงต่างกันที่กลุ่มที่ 1 ได้รับการเสริมแรงทางบวกภายใน ส่วนกลุ่มที่ 2 ได้รับการเสริมแรงทางบวกภายนอกกลุ่มที่ 3 เป็นกลุ่มควบคุมซึ่งก็ให้ตอบแบบวัดใหม่ที่ละข้อเช่นกันแต่ไม่ได้รับผลใดๆในการตอบแต่ละครั้ง การศึกษาครั้งนี้นอกจากจะชี้ให้เห็นว่าการเสริมแรงทางบวกภายในสามารถเปลี่ยนอัตมโนทัศน์ได้เมื่อเปรียบเทียบกับระหว่างกลุ่มเสริมแรงทางบวกภายใน และกลุ่มเสริมแรงทางบวกภายนอกแล้ว ปรากฏว่าไม่มีความแตกต่างอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติ ซึ่งแสดงว่าประสิทธิภาพในการทำงานไม่แตกต่างกันตั้งนั้น เมื่อคำนึงถึงความประหยัดความสะดวกในการจัดดำเนินการเสริมแรงทางบวกภายในจึงน่าจะเป็นวิธีที่ดีกว่า

วิโชค (Wisocki, 1973) ได้ทดลองกับนักศึกษาหญิงจากวิทยาลัยแห่งหนึ่ง จำนวน 18 คู่ โดยที่ 1 คนในแต่ละคู่ คือผู้รับการทดลองอีก 1 คนคือผู้ได้รับการควบคุม มีการพบกัน 5 ครั้ง ครั้งละ 50 นาที กลุ่มทดลองฝึกจินตนาการว่ากำลังจะสอบ รู้สึกสงบ ขณะสอบแล้วทำข้อสอบได้ดีและมีจินตนาการถึงภาพเหตุการณ์ที่ตนพึงพอใจด้วย เสมอในการ ฝึกแต่ละครั้ง แล้วให้ผู้รับการทดลองจินตนาการเองวันละ 10 ครั้ง ที่บ้านตลอดระยะ 4 สัปดาห์ ขณะที่ทดลองผลการทดลองปรากฏว่ากลุ่มทดลองสามารถลดความวิตกกังวลได้โดย การนำสิ่งที่จินตนาการมาเชื่อมโยงกับการสอบจริง และ เพื่อเปรียบเทียบความแตกต่าง ระหว่างเพศ เปรียบเทียบประสิทธิภาพของการเสริมแรงทางบวกภายในกับการเสริมแรง ทางบวกภายนอกในการลดความวิตกกังวล

คองเวย์ (Conway, 1979) ได้ศึกษาเพื่อจะตรวจสอบความสัมพันธ์ ระหว่างพฤติกรรมที่เหมาะสมในการแสดงออก (Assertiveness) ความวิตกกังวล (Manifest Anxiety) และความรู้สึกเห็นคุณค่าในตนเอง (Self-esteem) โดยมี สมมติฐานในการวิจัยว่า คะแนนรวมจากแบบวัดพฤติกรรมที่เหมาะสมในการแสดงออก จะมีสหสัมพันธ์ทางบวกกับคะแนนรวมจากแบบวัดความรู้สึกเห็นคุณค่าในตนเอง และมี สหสัมพันธ์ทางลบกับคะแนนรวมจากแบบวัดความวิตกกังวลและคะแนนความวิตกกังวลกับ คะแนนความรู้สึกเห็นคุณค่าในตนเองจะมีสหสัมพันธ์กันในทางลบ กลุ่มตัวอย่างที่ใช้ในการ วิจัยเป็นนักศึกษาระดับมหาวิทยาลัยจำนวน 223 คน ข้อมูลที่ใช้ในการวิเคราะห์ได้มา จากแบบสอบ 5 ชุดด้วยกันคือแบบวัดความวิตกกังวล (Self-report measure of anxiety) 1 ฉบับ แบบวัดความรู้สึกเห็นคุณค่าในตนเอง (Self-report measure of Self-esteem) และแบบวัดพฤติกรรมที่เหมาะสมในการแสดงออก (Self-report measure of assertiveness) ผลจากการวิเคราะห์ความสัมพันธ์ด้วย Canonical correlation analysis ปรากฏว่า คะแนนพฤติกรรมที่เหมาะสมในการแสดงออกมี สหสัมพันธ์ทางบวกกับคะแนนความรู้สึกเห็นคุณค่าในตนเองอย่างมีนัยสำคัญที่ระดับ .001 ส่วนคะแนนความวิตกกังวลกับคะแนนพฤติกรรมที่เหมาะสมในการแสดงออกและคะแนน ความรู้สึกเห็นคุณค่าในตนเองนั้นไม่มีสหสัมพันธ์กันในทางลบอย่างมีนัยสำคัญ ผู้วิจัยสรุป ไว้ว่า การศึกษาครั้งนี้ช่วยสนับสนุนแนวความคิดที่ว่า การแสดงออกระหว่างบุคคลอย่างมี

ประสิทธิภาพนั้นมีความสัมพันธ์ใกล้ชิดกับความรู้สึกเห็นคุณค่าในตนเองของบุคคล

คลอสและเวอร์ริเออร์ (Krop and Verrier, 1971) ได้ทำการศึกษา การเปลี่ยนความเชื่อในตนเองหรืออัตมโนทัศน์ (Self Concept) ทางด้านอารมณ์ โดยการเสริมแรงภายใน โดยใช้เด็ก 36 คน สุ่มเข้ารับการทดลอง 3 กลุ่ม แต่ละกลุ่มได้รับเงื่อนไขแตกต่างกันแล้วใช้แบบอัตมโนทัศน์ ของเทเนเนสส์วัดก่อนและหลัง การทดลอง กลุ่มที่ 1 ให้ตอบแบบวัดใหม่หลังจากการทดสอบก่อนการทดลอง (pre-test) ที่ละข้อ ซึ่งแต่ละข้อบ่งถึงการมองคนในทางบวกเมื่ออ่านแต่ละข้อก็จะให้ จินตนาการถึงภาพเหตุการณ์หรือสิ่งๆที่ตนพึงพอใจแล้วทดสอบหลังการทดลองอีกครั้ง กลุ่มที่ 2 ทำนองเดียวกับกลุ่มที่ 1 แต่แทนการใช้จินตนาการเป็นการได้รับเบี้ยอรรถกร และหมากรุก สำหรับคำตอบในทางบวก กลุ่มที่ 1 และกลุ่มที่ 2 จึงต่างกันที่กลุ่มที่ 1 ได้รับการเสริมแรงทางบวกภายใน ส่วนกลุ่มที่ 2 ได้รับการเสริมแรงทางบวกภายนอก กลุ่มที่ 3 เป็นกลุ่มควบคุมซึ่งก็ให้ตอบแบบวัดใหม่ที่ละข้อ เช่นกันแต่ไม่ได้รับผลใดๆในการ ตอบแต่ละครั้ง การศึกษาครั้งนี้นอกจากจะชี้ให้เห็นว่าการเสริมแรงทางบวกภายในสามารถ เปลี่ยนอัตมโนทัศน์ได้เมื่อเปรียบเทียบระหว่างกลุ่มเสริมแรงทางบวกภายใน และ กลุ่มเสริมแรงทางบวกภายนอกแล้วปรากฏว่าไม่มีความแตกต่างอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติอีกด้วย ซึ่งแสดงว่าประสิทธิภาพในการทำงานไม่แตกต่างกัน ดังนั้นเมื่อคำนึงถึงความ ประหยัดความสะดวกในการจัดดำเนินการเสริมแรงทางบวกภายในจึงน่าจะเป็นวิธีที่ดีกว่า

ศูนย์วิทยทรัพยากร
จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย

ตอนที่ 4 สถานสงเคราะห์บ้านเบธานี

สถานสงเคราะห์บ้านเบธานี ตั้งอยู่ที่อำเภอวังสะพุง จังหวัดเลย เป็นสถานสงเคราะห์ที่รับเลี้ยงเด็กกำพร้า โดยได้รับการช่วยเหลือด้านการเงินจากรัฐบาลฟินแลนด์มีวัตถุประสงค์ เพื่อสนับสนุนให้เด็กได้มีที่อยู่อาศัย ปลูกฝังค่านิยมอันดี และสนับสนุนการศึกษาแก่เด็ก โดยมีเงื่อนไขในการพิจารณารับเด็กเข้าในสถานสงเคราะห์ คือ เป็นเด็กที่ขาดทั้งบิดาและมารดา แต่ถ้าบิดาหรือมารดายังมีชีวิตอยู่ ต้องพิจารณาฐานะทางครอบครัวเสียก่อน แต่ถ้าเป็นเด็กที่มีความพิการ หรือเป็นโรคติดต่อร้ายแรง ทางสถานสงเคราะห์จะไม่พิจารณารับไว้ในกาอนุเคราะห์ โดยทั่วไปสถานสงเคราะห์จะรับเด็กตั้งแต่แรกเกิดจนถึง 16 ปี เข้าอยู่ในสถานสงเคราะห์



ศูนย์วิทยทรัพยากร
จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย