



ความเป็นมาและความสำคัญของปัญหา

การเห็นคุณค่าในตนเองมีความสำคัญต่อสภาพทางจิต และ อารมณ์เป็นอย่างมากบุคคลที่มีการเห็นคุณค่าในตนเองสูงจะเป็นผู้ที่มีวิจรรณญาณมีความสามารถเชื่อมั่นในตนเอง กล้าแสดงออก ไม่กลัวที่จะเสี่ยงการสร้างสิ่งใหม่ๆที่แตกต่างไปจากเดิม และจะไม่เป็นทุกข์มากนักถ้าสิ่งที่ได้ทำลงไปไม่ประสบความสำเร็จ

(Hamacheck, 1978 , Maslow, 1970 , Mussen and others, 1969) ส่วนผู้ที่มีการเห็นคุณค่าในตนเองต่ำ จะมีลักษณะที่แตกต่างไปอย่างมากจากบุคคลที่มีการเห็นคุณค่าในตนเองสูง ไรส (Ross, 1965) เชื่อว่าบุคคลที่มีการเห็นคุณค่าในตนเองต่ำมีแนวโน้มที่จะโทษคนอื่นและเชื่อว่าคนอื่น ๆ มีความคิดเกี่ยวกับตนเองในทางที่ด้อยกว่า ไรส ได้ทำนายว่าบุคคลประเภทนี้จึงมักจะเก็บตัว เลี่ยงการที่จะต้องตกเป็นเป้าสายตาของผู้อื่น ไม่กล้าแสดงออก เพื่อที่จะระงับความวิตกกังวลจากความเชื่อนั้น ทั้งนี้เพราะคนที่มีการเห็นคุณค่าในตนเองต่ำ เป็นคนที่ขาดความมั่นใจในตนเอง นีล และ เม็คเนล (Neal, 1981, McNeil, 1974) ได้กล่าวเสริมว่า บุคคลคนที่มีการเห็นคุณค่าในตนเองต่ำมักจะประสบปัญหาด้านสุขภาพจิต และจากการสูญเสียการเห็นคุณค่าในตนเอง จะส่งผลให้บุคคลผู้นั้นมีความรู้สึกซึมเศร้า มีปมด้อย เสียหน้า และมีโอกาสสูงที่จะมีความผิดปกติทางด้านร่างกายอันเนื่องจากสาเหตุด้านจิตใจ

มีนักจิตวิทยาหลายท่านได้ทำการศึกษาวิธีการเพิ่มการเห็นคุณค่าในตนเอง เพราะเชื่อว่าบุคคลที่มีการเห็นคุณค่าในตนเองสูงจะเป็นผู้ที่มองโลกในแง่ดี เป็นผู้ที่สมรรถภาพในการกระทำสิ่งต่างๆเบอร์ขนาดและอีกกัน (Bernard and Huckins, 1974) ได้กล่าวถึงการเร่งพัฒนาประเทศในหลายประเทศ เช่น ญี่ปุ่น เกาหลีใต้ ซึ่งได้ให้ความสำคัญกับการปรับปรุงทรัพยากรบุคคล โดยการเสริมสร้างการเห็นคุณค่าในตนเอง เพราะเมื่อบุคคลมีการเห็นคุณค่าในตนเองสูง จะทำให้บุคคลนั้นๆสามารถสร้างสรรค์งานได้อย่างมีประสิทธิภาพ

มีนักคิดหลายท่านเชื่อว่าสิ่งที่ก่อให้เกิดพฤติกรรมล้วนแต่มีจุดกำเนิดมาแต่จิตเจมส์ (James, 1987) กล่าวว่าพลังที่ขับเคลื่อนให้โลกหมุนไปอยู่ได้นั้นคือจิตของมนุษย์นั่นเอง อะไรก็ตามที่ประทับลงบนจิตจะทำให้ถูกปรากฏออกมาเป็นรูปธรรมผ่านทางพฤติกรรม ลักการ (Sarkar, 1984) ได้อธิบายเกี่ยวกับการเห็นคุณค่าในตนเองไว้ใน

เรื่องปรากฏทางจิตว่า จิตของมนุษย์แบ่งได้เป็น 2 ลักษณะ ลักษณะที่ 1 คือ จิตสำนึก เป็นคลื่นแห่งจิตใจที่ใช้ในการรับรู้เลือกสรรสิ่งต่างๆ จิตสำนึกจะเรียนรู้สิ่งต่างๆ โดยการสังเกต ประสบการณ์และการศึกษา ซึ่งหน้าที่สำคัญที่สุดของจิตสำนึกก็คือการแยกแยะหาเหตุผล ลักษณะที่ 2 คือจิตใต้สำนึก ซึ่งเป็นจิตที่มีความละเอียดลึกซึ้งยิ่งไปกว่าจิตสำนึกซึ่งมีหน้าที่บันทึกและสะสมข้อมูลต่างๆ แต่จิตใต้สำนึกของมนุษย์นั้นไม่สามารถแยกแยะหาเหตุผลได้ว่าสิ่งใดถูกสิ่งใดผิด สิ่งใดดี สิ่งใดเลว ดังนั้นถ้าเราให้ข้อเสนอแนะที่ไม่ถูกต้องไม่ตีจิตใต้สำนึกก็จะบันทึกเอาสิ่งที่ไม่ถูกต้องไม่ตังามนั้นเอาไว้ แต่ถ้าเราให้ข้อเสนอแนะที่ดีที่ถูกต้องจิตใต้สำนึกก็จะบันทึกเอาไว้ และผลักดันเอาข้อมูลที่บันทึกไว้ออกมาทางพฤติกรรม อะไรก็ตามที่ประทับลงบนจิตใต้สำนึกจะถูกทำให้ปรากฏออกมาเป็นรูปธรรม เนื่องจากจิตใต้สำนึกเป็นส่วนที่สามารถก่อให้เกิดพลังงานอย่างมากมายเปรียบได้กับภูเขาไฟซึ่งส่วนที่อยู่พื้นหน้าคือจิตสำนึกซึ่งคนเราโดยทั่วไปใช้เป็นพลังความคิดในการสร้างสรรค์สิ่งต่างๆซึ่งเป็นส่วนเพียงเล็กน้อย เมื่อเทียบกับจิตใต้สำนึกซึ่งเปรียบได้กับภูเขาไฟซึ่งในส่วนที่จมอยู่ใต้น้ำซึ่งเป็นส่วนที่มีพลังงานอันมหาศาลจึงนับว่าเป็นเรื่องที่น่าเสียดายถ้าเราไม่สามารถชักนำเอาพลังงานของจิตใต้สำนึกมาใช้ให้เกิดประโยชน์ได้ แต่การที่จะเอาพลังอันมหาศาลที่มีอยู่ของจิตใต้สำนึกออกมาใช้นั้นเราจำเป็นต้องทำให้คลื่นสมองของเรานั้นราบเรียบกว่าปกติธรรมดาเสียก่อน เจมส์ (James, 1987) ในเวลาปกติส่วนต่างๆของสมองมนุษย์จะวุ่นวายอยู่กับการควบคุมการทำงานส่วนต่างๆของร่างกายและจิตใจอยู่ตลอดเวลา ซึ่งในสภาวะเช่นนี้ จิตสำนึกของมนุษย์จะต้นตอทำงานปกติคลื่นสมองจะสับสนไม่ราบเรียบเป็นคลื่นเบต้า (Beta Wave) ซึ่งมีจังหวะรวดเร็วไม่สม่ำเสมอ มีความเร็วประมาณ 13-40 รอบต่อวินาที ในสภาวะเช่นนี้จิตใต้สำนึกของมนุษย์เราไม่สามารถทำงานได้อย่างมีประสิทธิภาพส่งผลให้การนำพลังงานอันมหาศาลที่มีอยู่ในส่วนของจิตใต้สำนึกออกมาใช้งานได้ไม่ดีเท่าที่ควร ดังนั้นเราจำเป็นต้องกระตุ้นให้จิตใต้สำนึกทำงานได้มากขึ้นโดยการปรับให้คลื่นสมองช้าลงมีความราบเรียบสม่ำเสมอมีลักษณะเป็นคลื่นที่เรียกว่าคลื่นอัลฟา (Alpha Wave) ซึ่งมีความเร็วประมาณ 8-13 รอบต่อวินาที ในช่วงคลื่นสมองนี้จิตใต้สำนึกจะสามารถทำงานได้อย่างมีประสิทธิภาพ

มากขึ้น อคยา (Acarya, 1982) ได้กล่าวเพิ่มเติมเกี่ยวกับการนำพลังงานจากจิตใต้สำนึกมาใช้ประโยชน์ว่านอกจากต้องปรับคลื่นสมองให้เป็นคลื่นอัลฟาแล้วยังต้องอาศัยคำพูดคือพูดถึงสิ่งนั้นบ่อยๆและสร้างภาพในสมองถึงสิ่งที่เราพูดหรือนึกถึงหลายๆหนเพื่อให้จิตใต้สำนึกรับทราบไว้และประการสำคัญอีกอันหนึ่งก็คือ การสร้างเชื่อ คือ เชื่อว่าสิ่งที่เราพูดและสร้างภาพไว้สามารถเป็นจริงได้

หลังจากที่กระตุ้นให้จิตใต้สำนึกทำงานได้อย่างมีประสิทธิภาพเราสามารถจะชักนำเอาพลังอำนาจอันมหาศาลของจิตใต้สำนึกซึ่งเป็นส่วนหนึ่งของจิตที่แฝงเร้นอยู่ออกมาใช้ประโยชน์ได้ ซึ่งวิธีการที่จะนำพลังงานจากจิตใต้สำนึกมาใช้ประโยชน์ในด้านต่างๆทำได้โดยใช้เทคนิคการจูงจิตใต้สำนึก ซึ่งจะ เป็นวิธีที่ไม่ก่อให้เกิดอันตรายแก่ผู้รับการจูงจิตแม้แต่น้อย สรพล สุภทรศนี (2532) ผู้ผ่านการฝึกอบรมสั่งจิตใต้สำนึกขั้นสูงจากประเทศญี่ปุ่น ได้กล่าวว่า การจูงจิตใต้สำนึกเป็นการนำเอาพลังของจิตส่วนที่ซ่อนเร้นที่เรียกว่าจิตใต้สำนึกมาใช้ประโยชน์ซึ่งจะไม่ก่อผลร้ายใดๆให้กับผู้รับการจูงจิตใต้สำนึกทั้งนี้เพราะการจูงจิตใต้สำนึกเป็นวิธีการที่ต้องอาศัยความร่วมมือระหว่างผู้จูงจิตใต้สำนึกกับผู้ถูกจูงจิตใต้สำนึก สรพล สุภทรศนี ได้ขยายถึงการนำเอาพลังจิตใต้สำนึกไปประยุกต์ใช้ให้เกิดประโยชน์ในด้านต่างๆได้มากมาย เช่น ประโยชน์ด้านสุขภาพและความงาม ประโยชน์ด้านการศึกษา เพิ่มพลังสมาธิเพิ่มพลังความจำ ประโยชน์ทางด้านความสามารถอื่นๆปรับปรุงนิสัยทั่วไปให้ดีขึ้น ช่วยปรับสภาพจิตใจทำให้สามารถปรับตัวเข้ากับสภาพแวดล้อมและสังคม สร้างความเชื่อมั่นในตนเอง ประโยชน์ด้านการจัดความเคยชินที่ไม่ดี

อคยา (Acarya, 1982) ได้กล่าวถึงประสิทธิภาพในการทำงานของจิตใต้สำนึกไว้ว่า จิตใต้สำนึกในเด็กจะสามารถทำงานได้มากกว่าในวัยอื่นๆเพราะในวัยเด็กคลื่นสมองของเด็กมีความซับซ้อนน้อยกว่าในวัยอื่นๆ คลื่นสมองของเด็กมีความเร็วรอบต่อวินาทีใกล้เคียงกับสภาวะของคลื่นอัลฟา ทำให้สามารถปรับคลื่นสมองของเด็กมาสู่คลื่นอัลฟาเพื่อจูงจิตใต้สำนึกและนำเอาพลังงานที่แฝงเร้นอยู่ในจิตใต้สำนึกออกมาใช้ประโยชน์ได้ง่ายและรวดเร็วกว่าในวัยอื่นๆจึงเป็นการง่ายที่จะจูงจิตใต้สำนึกให้กับเด็กเพื่อการเพิ่มการเห็นคุณค่าในตนเองของเด็กเป็นที่ทราบกันดีอยู่แล้วว่า การอบรมเลี้ยงดูของพ่อแม่ การให้ความรัก ความเอาใจใส่ ความอบอุ่น การสนับสนุนให้กำลังใจจะมีผลให้การเห็นคุณค่าในตนเองของเด็กเพิ่มขึ้น ในทางตรงกันข้ามถ้าเด็กไม่ได้รับ

ความรักความอบอุ่น ความเอาใจใส่จากพ่อแม่ครอบครัวขาดแนวปฏิบัติที่ชัดเจน ใช้วิธีการลงโทษที่รุนแรง การเห็นคุณค่าในตนเองของเด็กจะต่ำ

จากประสบการณ์ตรงของผู้วิจัยที่มีโอกาสได้เข้ามีส่วนร่วมร่วมในการจัดกิจกรรมในโครงการ เพื่อพัฒนาศักยภาพมนุษย์ตามทฤษฎีนีโอฮิวแมนนิสของภาควิชาการศึกษาออกโรงเรียนให้กับบุคคลภายนอก ที่ธรรมสถาน จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัยในช่วงปี 2532-2534 เป็นเวลา 1 ปีเศษ โดยมี รศ.ดร. เกียรติวรรณ อมาตยกุล เป็นวิทยากรให้การอบรมพบว่าผู้ที่เข้ารับการอบรมมีแนวโน้มพฤติกรรมเปลี่ยนแปลงไปซึ่งรวมทั้งตัวผู้วิจัยด้วย คือทำให้เป็นคนใจเย็นขึ้น มีความสุขุมรอบคอบ มองโลกในแง่ดี สภาพสุขภาพจิตดีขึ้น สามารถผ่อนคลายจากความตึงเครียดต่างๆได้ ดังนั้นผู้วิจัยจึงเข้ารับการอบรมการสั่งจิตใต้สำนึกเพื่อพัฒนาศักยภาพมนุษย์และเข้าร่วมสังเกตการณ์การจัดอบรมให้กับเด็กในช่วงเวลานั้นผู้วิจัยได้ไปรับราชการเป็นครูอยู่ที่อำเภอภูกระดึง จังหวัดเลย พบว่าเด็กที่อยู่ในความดูแลมีความก้อแท้ ขาดความมั่นใจในตนเอง ค่อนข้างที่จะมองโลกในแง่ร้าย แข่งขันกีฬาที่พ่ายแพ้อยู่เสมอ ผู้วิจัยได้ทำการคัดเลือกเด็กจำนวน 12 คนแล้วได้ทำการทดลองโดยใช้การจูงจิตใต้สำนึกเพื่อเพิ่มความเชื่อมั่นในตนเอง และ ประยุกต์ใช้ประโยชน์จากการจูงจิตใต้สำนึกในด้านการกีฬา เมื่อผ่านกิจกรรมการจูงจิตใต้สำนึกเป็นเวลา 10 วัน พบว่าเด็กมีความมั่นใจในตนเองเพิ่มสูงขึ้น มีความมานะพยายามไม่ก้อแท้ ทักษะด้านการกีฬาพัฒนาไปอย่างรวดเร็วซึ่งผลปรากฏว่าในปีการศึกษานั้นทีมนี้เป็นทีมที่ได้ตำแหน่งรองชนะเลิศระดับจังหวัดซึ่งนับได้ว่าเป็นครั้งแรกในรอบ 10 ปี ที่เด็กประสบความสำเร็จในระดับนี้

ด้วยเหตุนี้ผู้วิจัยจึงมีความสนใจที่จะทำการศึกษาการเพิ่มการเห็นคุณค่าในตนเองของเด็กบ้านเบชาเน็ยโดยการฝึกจูงจิตใต้สำนึกตามทฤษฎีนีโอฮิวแมนนิส

วัตถุประสงค์ในการวิจัย

เพื่อศึกษาผลของการจูงจิตใต้สำนึกตามทฤษฎีนีโอฮิวแมนนิสที่มีต่อการเพิ่มการเห็นคุณค่าในตนเองในเด็กบ้านเบชาเน็ย

สมมุติฐานการวิจัย

1. ความรู้สึกเห็นคุณค่าในตนเองในเด็กด้านทั่วไปหลังผ่านการฝึกกิจกรรม

การจูงใจได้สำนึกมีคะแนนเพิ่มสูงขึ้นอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติ

2. ความรู้สึกเห็นคุณค่าในตนเองในเด็กด้านสังคมหลังผ่านการฝึกกิจกรรมการจูงใจได้สำนึกมีคะแนนเพิ่มสูงขึ้นอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติ
3. ความรู้สึกเห็นคุณค่าในตนเองในเด็กด้านโรงเรียนหลังผ่านการฝึกกิจกรรมการจูงใจได้สำนึกมีคะแนนเพิ่มสูงขึ้นอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติ
4. ความรู้สึกเห็นคุณค่าในตนเองในเด็กด้านตนเองและครูผู้ปกครองหลังผ่านการฝึกกิจกรรมการจูงใจได้สำนึกมีคะแนนเพิ่มสูงขึ้นอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติ

ขอบเขตการวิจัย

1. การวิจัยในครั้งนี้มุ่งที่จะทำการศึกษาการเพิ่มการเห็นคุณค่าในตนเองของเด็กที่บ้านเขษานเีย อำเภอวังสะพุง จังหวัดเลย
2. การเห็นคุณค่าในตนเองมีทั้งหมด 4 ด้าน คือ ด้านทั่วไป ด้านสังคม ด้านโรงเรียน และ ด้านตนเองและครูผู้ปกครอง

คำจำกัดความการวิจัย

การจูงใจได้สำนึกตามทฤษฎีนีโอฮิวแมนนิส หมายถึง กระบวนการในการสร้างความคิดด้านบวกให้เกิดในจิตใต้สำนึกของเด็กเพื่อที่จะช่วยให้เด็กอยู่ในสังคมได้โดยมีความสุขตามอัธยาศัย

ความรู้สึกเห็นคุณค่าในตนเอง หมายถึง ความรู้สึกว่าตนเองมีคุณค่ามีความหมายมีความสามารถทำอะไรสำเร็จลุล่วงไปได้

เด็ก หมายถึง เด็กที่อยู่ในสถานสงเคราะห์ที่บ้านเขษานเีย อำเภอวังสะพุง จังหวัดเลย

ประโยชน์ที่คาดว่าจะได้รับ

1. เพื่อเป็นแนวทางในการสร้างให้เด็กได้เห็นคุณค่าในตนเอง
2. เพื่อเป็นแนวทางในการศึกษาวิธีการในการเพิ่มการเห็นคุณค่าในตนเองของเด็ก