

วรรณกรรมและงานวิจัยที่เกี่ยวข้อง

แนวคิดและทฤษฎีเกี่ยวกับความรู้สึกเห็นคุณค่าในตนเอง

ความหมายของความรู้สึกเห็นคุณค่าในตนเอง

จากการศึกษาเกี่ยวกับความรู้สึกเห็นคุณค่าในตนเอง (Self-esteem) ได้มีผู้ให้ความหมายไว้คล้ายคลึงกัน ดังจะยกมากล่าวพอสังเขปได้ดังนี้

มาสโลว์ (Maslow, 1970) ได้กล่าวถึงความรู้สึกเห็นคุณค่าในตนเองไว้ว่าประกอบด้วย 2 ส่วน คือ

1. ความรู้สึกนับถือตนเอง (Self-respect) เป็นทัศนคติของบุคคลที่มีต่อตนเอง มีความเคารพ ซอมนับในตนเองว่ามีความสำคัญ และความสามารถในการกระทำสิ่งต่าง ๆ ให้ประสบความสำเร็จ ซึ่งแสดงออกมาในลักษณะต่าง ๆ ได้แก่ การมองเห็นคุณค่าของตนเอง การเป็นคนเข้มแข็งมั่นคง มีความสามารถ มีความชื่นชมตนเอง มีความเชื่อมั่น พึ่งตนเองได้ และมีความเป็นอิสระ

2. ความรู้สึกต่อคุณค่าที่บุคคลอื่นมีต่อตน (Esteem from others) ซึ่งเห็นได้จากกรณีเกียรติ มีชื่อเสียง มีตำแหน่ง มีอำนาจ ความรุ่งเรือง ได้รับการยอมรับ ความเอาใจใส่ ให้มีความสำคัญ มีศักดิ์ศรี และเป็นที่ยกย่องของสังคม

ความรู้สึกเห็นคุณค่าในตนเอง มีความสัมพันธ์กับความต้องการความรัก และการเป็นเจ้าของ ความต้องการนี้ หากได้รับการตอบสนองจนเป็นที่พอใจ ก็จะนำมาซึ่งความนับถือตนเอง รู้สึกว่าตนมีคุณค่า มีความสามารถ มีความสำคัญ และมีประโยชน์ต่อสังคม หากความรู้สึกเหล่านี้ได้พัฒนาขึ้นไปอีก ก็จะเข้าสู่ขั้นบรรลุสัจจการแห่งตน (Self actualization) คือ การเข้าใจตนเองอย่างถ่องแท้ รู้ถึงคุณลักษณะและศักยภาพของตน และสามารถนำมาใช้ได้อย่างเต็มที่ ซึ่งเป็นความต้องการสูงสุดของมนุษย์

ส่วน ออซูเบล (Ausubel, 1978) ให้ความเห็นว่า ความรู้สึกเห็นคุณค่าในตนเองหมายถึง ความรู้สึกที่ว่า ตนมีความสามารถในการทำอะไรให้ประสบความสำเร็จเป็นความ

เชื่อของบุคคลว่า เขามีความสำคัญ และมีคุณค่าในฐานะที่เป็นมนุษย์คนหนึ่ง ซึ่งสอดคล้องกับ คูเปอร์สมิท (Coopersmith, 1984) ที่กล่าวไว้ว่า ความรู้สึกเห็นคุณค่าในตนเอง หมายถึงทัศนคติที่บุคคลมีต่อตนเอง มีความเคารพ ซอมรับในตนเองว่ามีความสำคัญ และความสามารถ ในการกระทำสิ่งต่าง ๆ ให้ประสบกับความสำเร็จ ตลอดทั้งมีความเชื่อมั่นในคุณค่าแห่งตน โดยสื่อออกมาทางคำพูดและพฤติกรรมภายนอกที่แสดงออก

ซึ่ง ซาสส์ซี (Sasse, 1978) ก็ได้แสดงความคิดเห็นไว้คล้ายคลึงกันว่า ความรู้สึกเห็นคุณค่าในตนเองเป็นความต้องการที่จะรู้สึกถึงความสำคัญและคุณค่าที่มีอยู่ในตนเอง ต้องการ การยอมรับ การเชื่อถือจากผู้อื่น เพื่อตนจะได้รู้สึกภาคภูมิใจและนับถือตนเอง และสอดคล้องกับ เคลลี (Kelly) ที่กล่าวไว้ว่า ความรู้สึกเห็นคุณค่าในตนเอง คือ คุณค่าที่บุคคลได้รับจากบุคคล ที่มีความหมายต่อตนเอง โดยขึ้นกับคุณค่าที่ตนพิจารณาตัดสิน (White, 1972)

นอกจากนั้น โปป (Pope, 1988) ก็ได้ให้ความหมายของความรู้สึกเห็นคุณค่าในตนเองไว้ว่า เป็นการประเมินตนเองตามที่รู้สึก (Perceived self) และตนเองในอุดมคติ (Ideal self) เกี่ยวกับภาพพจน์ของตน (Body image) และความสามารถในด้านต่างๆ ของตน (Competencies) หากตนเองตามที่รู้สึก และตนเองในอุดมคติผสมผสานกันได้อย่างดี บุคคลก็จะมีความรู้สึกเห็นคุณค่าในตนเองในเชิงบวก เช่น เด็กที่ให้คุณค่ากับการศึกษา และ เขาสามารถทำให้ประสบความสำเร็จได้ เด็กก็จะเกิดความรู้สึกที่ดีต่อตนเอง รู้สึกพึงพอใจในตนเอง ในทางตรงกันข้าม หากตนเองตามที่รู้สึก และตนเองในอุดมคติมีความแตกต่างกันมาก เช่น เด็กที่มีความใฝ่ฝันจะเป็นที่นิยมชมชอบของเพื่อน ๆ แต่ในชีวิตจริงกลับมีเพื่อนเพียง 2-3 คน สิ่งนี้ทำให้เด็กรู้สึกว่าตนด้อยค่า ไม่สามารถเข้ากับผู้อื่นได้ จะทำให้เด็กมีความรู้สึกเห็นคุณค่าในตนเองต่ำ

โปป กล่าวว่า เด็กแต่ละคนมีแนวโน้มที่จะให้คุณค่าต่อสิ่งซึ่งมีความสำคัญต่อโครงสร้าง ในชีวิตของเขา (Structure of their lives) เช่น ครอบครัว โรงเรียน เป็นต้น และ งานตามขั้นพัฒนาการ (Developmental tasks) เช่น การเรียนรู้ที่จะอยู่ร่วมกับผู้อื่น การเปลี่ยนแปลงในสัณยภาพและร่างกายของตน ฉะนั้นการกล่าวถึงความรู้สึกเห็นคุณค่าในตนเอง ของเด็กให้สมบูรณ์จะประกอบด้วย 5 ด้าน คือ

ความรู้สึกเห็นคุณค่าในตนเองด้านสังคม (Social area) หมายถึง ความรู้สึกของ เด็กที่มีต่อตนเองในฐานะเพื่อนของผู้อื่น เด็กรู้สึกพึงพอใจในตนเอง ให้คุณค่าต่อความคิดเห็นของตน เข้าร่วมกิจกรรมกับกลุ่มเพื่อนได้ รู้สึกพึงพอใจต่อปฏิสัมพันธ์ที่มีต่อกลุ่มเพื่อน เด็กซึ่งเป็น

ต้องการของกลุ่มเพื่อน จะนำมาซึ่งความรู้สึกภาคภูมิใจและยอมรับตนเอง

ความรู้สึกเห็นคุณค่าในตนเองด้านการศึกษา (Academic area) หมายถึง การประเมินตนเองของเด็กในฐานะนักเรียนคนหนึ่ง สิ่งนี้ไม่ได้หมายถึงการประเมินถึงความสามารถหรือความสำเร็จทางการศึกษา ไม่ใช่เด็กทุกคนที่เรียนได้เกรด A แต่หมายถึงการตัดสินคุณค่าของเด็กเกี่ยวกับการศึกษาของตนว่าดีพอหรือไม่ (Good enough) หากเขายอมรับในความสามารถ รับรู้ความสำเร็จทางการศึกษาของตนตามความสามารถที่มีอยู่ ก็จะทำให้ความรู้สึกเห็นคุณค่าในตนเองของเขาเป็นไปในทางบวก

ความรู้สึกเห็นคุณค่าในตนเองด้านครอบครัว (Family self-esteem) สะท้อนให้เห็นถึงความรู้สึกเกี่ยวกับตนเองในฐานะสมาชิกคนหนึ่งของครอบครัว เด็กซึ่งรู้สึกว่าตนมีคุณค่าต่อครอบครัว มีความรู้สึกมั่นคงในเรื่องของความรัก ได้รับการยอมรับจากสมาชิกในครอบครัว ความรู้สึกเห็นคุณค่าในตนเองของเด็กก็จะสูงขึ้น

ภาพพจน์เกี่ยวกับตนเอง (Body image) เป็นการรวมถึงลักษณะทางกายภาพที่ปรากฏและศักยภาพที่มีอยู่ของบุคคล ความรู้สึกเห็นคุณค่าในตนเองในส่วนนี้จะอยู่บนพื้นฐานของความรู้สึกพึงพอใจต่อภาพลักษณ์ของตนที่ผู้อื่นมองเห็นและที่ตนแสดงออก

ความรู้สึกเห็นคุณค่าในตนเองโดยรวม (Global self-esteem) เป็นการแสดงถึงความรู้สึกเห็นคุณค่าในตนเองโดยทั่วไปของบุคคล ซึ่งอยู่บนพื้นฐานของการประเมินตนเองในทุกด้าน ความรู้สึกเห็นคุณค่าในตนเองโดยรวมในเชิงบวก จะสะท้อนถึงความรู้สึกที่บุคคลมีต่อตนเอง เช่น ฉันเป็นคนดี ฉันรู้สึกพึงพอใจในทุกอย่างที่เป็นตัวฉัน

จากความหมายดังกล่าวข้างต้น ผู้วิจัยมีความเห็นว่า ความรู้สึกเห็นคุณค่าในตนเองนั้น เป็นการประเมินคุณค่าของตนตามความรู้สึกและทัศนคติที่บุคคลมีต่อตนเอง ยอมรับตนเองว่ามีคุณค่า มีความสำคัญ และมีความสามารถในการกระทำสิ่งต่าง ๆ ให้ประสบความสำเร็จได้

พัฒนาการของความรู้สึกเห็นคุณค่าในตนเอง

การพัฒนาความรู้สึกเห็นคุณค่าของตัวนั้น ถือเป็นงาน (task) ที่สำคัญของพัฒนาการเด็ก ซึ่งเป็นกระบวนการที่ต่อเนื่องโดยเริ่มต้นตั้งแต่วัยทารกและต่อเนื่องไปจนถึงวัยรุ่น แต่ก็ได้หยุดนิ่งเมื่อบุคคลเข้าสู่วัยผู้ใหญ่ ไม่มีมาตรฐานใดที่จะสมบูรณ์ในการตัดสินคุณค่าของบุคคล แต่โดยทางปฏิบัติถือว่า การเห็นคุณค่าของบุคคลอยู่ที่การที่บุคคลรู้สึกพึงพอใจและสามารถเป็นใน

สิ่งที่พวกเขาเชื่อมั่นว่าเขาจะเป็นได้ (We are what we believe we are) (Barker, 1988)

ค็อททอน (Cotton, 1983) ได้ทบทวนกระบวนการพัฒนาของความรู้สึกเห็นคุณค่าในตนเอง และกล่าวว่า ความรู้สึกเห็นคุณค่าในตนเองนั้นได้เริ่มต้นตั้งแต่ในวัยทารก ซึ่งเด็กจะสร้างความสัมพันธ์กับบุคคลอื่นอย่างแน่นแฟ้น และเด็กสามารถผ่านพัฒนาการในขั้นนี้ไปได้อย่างสมบูรณ์

อีริกสัน (Erikson, 1965) กล่าวว่า เด็กจะต้องผ่านพัฒนาการในช่วงทารกซึ่งจะทำให้เด็กเกิดความรู้สึกมั่นคงใจและไว้วางใจ (Trust) ต่อสิ่งแวดล้อม โดยพัฒนาขึ้นจากความสัมพันธ์อันดีต่อกันระหว่างมารดากับทารก ในขณะที่เสียก้นพื้นฐานของมโนภาพของเด็กก็จะถูกสร้างขึ้น เมื่อเด็กสามารถแยกความแตกต่างระหว่าง "ตน" (Self) และ "สิ่งที่ไม่ใช่ตน" (Non self) ออกได้ พร้อม ๆ กับการความสามารถในการเคลื่อนไหวแขนขา การจ้องมองสิ่งแวดล้อมรอบตัว การเรียนรู้ที่จะหยิบจับสิ่งของ และพบว่า เขาสามารถที่จะมีปฏิสัมพันธ์กับสิ่งรอบข้างได้โดยการเคลื่อนไหวของตนเอง ความสัมพันธ์ของแขนขากับการมองเห็น และได้ยิน (Sensory motor) ซึ่งส่งเสริมให้เด็กกระทำพฤติกรรมนั้นอีก โดยตั้งใจและมีจุดมุ่งหมายที่จะเปลี่ยนแปลงสิ่งแวดล้อม ในเด็กปกติซึ่งสามารถทำได้ และได้รับการตอบสนองด้วยความรักความอบอุ่น เด็กก็จะพัฒนาขึ้นด้วยความรู้สึกมั่นคงใจ มีความไว้วางใจต่อสังคม แต่ในเด็กพิการ ประสิทธิภาพเหล่านี้จะเกิดขึ้นกับเขาน้อยกว่าในเด็กปกติ ทำให้เด็กพิการมีพัฒนาการที่ช้ากว่าเด็กปกติได้ในระดับสติปัญญาที่เท่าเทียมกัน เนื่องจากมีการจำกัดในการเคลื่อนไหวของร่างกาย ทำให้เด็กไม่สามารถที่จะกระทำสิ่งต่าง ๆ ได้ดังปรารถนา เด็กจะเกิดความรู้สึกคับข้องใจและไม่มั่นคงใจในการกระทำ (Shakespeare, 1975)

เมื่อเข้าสู่วัยเด็กเล็ก พัฒนาการของความรู้สึกเห็นคุณค่าในตนเอง ก็ยังคงดำเนินต่อไป และยังคงขึ้นอยู่กับทัศนคติ ความคิดเห็น และพฤติกรรมของมารดาที่มีต่อเด็ก ร่วมกับประสิทธิภาพของเด็กในการจัดการกับสิ่งแวดล้อม เด็กวัยนี้เรียนรู้ที่จะทำอะไรด้วยตนเอง เดิน เล่น ขว้างสิ่งของ และสำรวจสิ่งแวดล้อมต่าง ๆ รอบตัว ตลอดจนบุคคลที่มีปฏิสัมพันธ์กับสังคม เด็กจะจ้องมองมารดา และคนอื่น ๆ เพื่อที่จะคุุปฏิริยาที่เขาเหล่านั้น แสดงออกต่อเด็ก ในครอบครัวที่อบอุ่น ปฏิริยาที่แสดงออกต่อเด็กจะเต็มไปด้วยความรัก ความเข้าใจ โดยเปิดโอกาสให้เด็กได้ใช้พลังงานในทางสร้างสรรค์ และมีการจำกัดในบางพฤติกรรมของเด็กในขอบเขตที่เหมาะสมว่าอะไรทำได้หรือไม่ได้ รวมทั้งมีการคาดหวังในตัวเด็กในสภาพที่เป็นจริง

กระบวนเหล่านี้ยังคงดำเนินต่อไปในเด็กวัยเรียน และเมื่อวงจรของการติดต่อสัมพันธ์กับสังคมของเด็กขยายกว้างออกไป ความรู้สึกเห็นคุณค่าในตนเองของเด็กก็จะขึ้นกับอิทธิพลของคนรอบข้างมากขึ้น ทั้งทัศนคติและความคิดเห็นของบุคคลรอบข้างจะมีผลต่อเด็กมากเพียงใด ขึ้นกับการประเมินคุณค่าของเด็กที่มีต่อบุคคลนั้น ปฏิภาณของมารดาที่แสดงออกต่อเด็ก จะมีผลต่อความคิดความรู้สึกของเด็กมากกว่าปฏิภาณคนแปลกหน้าที่มีต่อเด็ก ทั้งนี้ขึ้นอยู่กับประสบการณ์ในด้านความสำเร็จและล้มเหลวที่เด็กเคยได้รับด้วย ในเด็กพิการเด็กจะเปรียบเทียบกับบุคคลรอบข้างว่าตนไม่มีความสามารถ ไม่อาจกระทำการต่าง ๆ ได้ดังเด็กปกติ ความรู้สึกเหล่านี้ จะเป็นสิ่งสำคัญที่ขัดขวางการเรียนรู้ และการจัดการกับสิ่งแวดล้อมของเด็ก ซึ่งจะมีผลต่อความรู้สึกเห็นคุณค่าในตนเองในเด็ก (Erikson, 1965 อ้างถึงใน Barker, 1988)

นอกจากนั้น ในช่วงวัยเรียนยังถือเป็นจุดวิกฤติ (Crisis point) สำหรับเด็กพิการที่จะต้องผ่านด้วย กล่าวคือ เป็นจุดที่เด็กจะต้องรับรู้ถึงความลำบากที่เกิดจากความพิการที่เขาประสบอยู่ เป็นจุดที่จะต้องตัดสินใจว่าเขาจะดำรงชีวิตแบบคนพิการ หรือดำรงชีวิตอยู่ในสังคมแบบคนปกติทั่วไป เช่น การตัดสินใจเข้าโรงเรียนที่จัดไว้สำหรับคนพิการ หรือในโรงเรียนปกติ โดยทั่วไปการจัดให้เด็กที่มีความพิการลักษณะเดียวกันได้มาพบปะกัน จะเป็นประสบการณ์สำคัญที่ทำให้เด็กรู้สึกว่าตนไม่โดดเดี่ยว ยังมีคนอื่นที่มีปัญหาเช่นเดียวกับเขา และสามารถดำรงชีวิตอยู่ได้อย่างมีความสุข จะเป็นการเพิ่มความมั่นใจและกำลังใจให้แก่เด็กได้ (Shakespeare, 1975)

เมื่อเข้าสู่วัยรุ่น ความรู้สึกของเด็กเกี่ยวกับคุณค่าและศักยภาพของตนที่เพิ่มขึ้น ก็จะถูกเก็บเอาไว้ในตัวบุคคลนั้น (Internalized) และกลายเป็นส่วนหนึ่งของโครงสร้างของบุคลิกภาพ ซึ่ง อีริคสัน (Erikson, 1968 อ้างถึงใน Barker, 1988) เรียกว่า "เอกลักษณ์แห่งตน" (Ego identity)

สำหรับในเด็กพิการ เด็กจะต้องสามารถยอมรับกับสภาพความพิการที่ตนเป็นอยู่ได้ สามารถปรับตัวให้เข้ากับสังคม ยอมรับบทบาทที่สังคมต้องการจากตัวเขาได้ ทั้งในด้านความสามารถ การงาน การเข้ากลุ่ม และการเป็นที่รับรองจากบุคคลอื่น สามารถดูแลและแก้ปัญหาให้กับตนเองได้ โดยไม่ต้องพึ่งพาผู้อื่นมากนัก สิ่งเหล่านี้จะเป็นเครื่องชี้ถึงความสมบูรณ์ของการพัฒนาในเด็ก อันจะนำมาซึ่งความรู้สึกภาคภูมิใจและเห็นถึงคุณค่าของตน (Shakespeare, 1975)

นอกจากนั้น ยังมีนักจิตวิทยาอีกหลายท่านที่ได้พยายามอธิบายถึงพัฒนาการของความ รู้สึกเห็นคุณค่าในตนเองของบุคคล อาทิ แอดเลอร์ (Adler) และ เฮร์เนย์ (Herney) กล่าวว่า ความรู้สึกเห็นคุณค่าในตนเอง เป็นภาวะทางจิตใจที่มีรากฐานมาแต่เด็กเป็นผลสะท้อน ที่เกิดจากการยอมรับในคุณค่าของตน แล้วสะสมความรู้สึกของการมีคุณค่าของตนไว้ในจิตใจ ในเด็กที่ถูกดูหมิ่นหรือถูกปฏิเสธจากครอบครัว และสังคม จะมีความรู้สึกว่าตนเองนั้นต่ำต้อยและ ไร้คุณค่า แอดเลอร์ ได้กล่าวเพิ่มเติมว่า โดยพื้นฐานแล้วเด็กต้องการใครบางคนมาเป็น สัตถุลักษณะ หรือแบบอย่างในการปฏิบัติ เพื่อให้เขาสามารถที่จะเผชิญกับความวิตกกังวลและ สร้างสมประสบการณ์ที่มีคุณค่าต่อชีวิตได้ สิ่งเหล่านี้จะทำให้เด็กเกิดการเรียนรู้ที่จะเกิดความ เชื่อมั่น และรู้สึกว่าตนเองมีพลังและความสามารถทัดเทียมผู้อื่น (Bagley et. al., 1984)

คูเปอร์สมิธ (Coopersmith, 1967) กล่าวว่า นอกจาก บิดา มารดา จะมีความ สำคัญต่อการเสริมสร้างความรู้สึกเห็นคุณค่าในตนเองให้แก่เด็กแล้ว สังคม สิ่งแวดล้อม ก็มีผล ต่อความรู้สึกเห็นคุณค่าในตนเองด้วย คูเปอร์สมิธ ได้อธิบายถึงความสำคัญของโรงเรียน โดย กล่าวว่า การที่บุคคลใดจะประสบความสำเร็จหรือล้มเหลวในการกระทำ จะต้องอาศัยกรอบ หรือมาตรฐานที่เขาคำนึงถึง กล่าวคือ การที่บุคคลจะรู้สึกถึงคุณค่าในตนเองนั้น ขึ้นกับความ สามารถและการแสดงออกเมื่อเขาอยู่ในกลุ่มคนที่มีสภาวะหรือมาตรฐานเดียวกัน เช่น ในห้อง เรียน ในกลุ่มอาชีพ ประสบการณ์ในโรงเรียนจะทำให้เด็กค่อย ๆ เรียนรู้ถึงความเป็นตัวเขา ได้เด่นชัดขึ้นว่าตนมีความสามารถหรือศักยภาพเพียงใด ซึ่งเขาจะประเมินจากผลการเรียนใน ชั้นเรียนของตน ความสามารถเมื่อเปรียบเทียบกับเพื่อนร่วมชั้น ตลอดจนความคาดหวังที่ครูมีต่อเขา (Bagley et. al., 1984) จะเห็นว่า ความรู้สึกเห็นคุณค่าในตนเองนั้นจะเปลี่ยนแปลงไป ตามสถานการณ์ที่เกิดขึ้นในชีวิต ถ้าเหตุการณ์ในชีวิตของบุคคลใดดำเนินไปในด้านดี ประสบ ความสำเร็จในสิ่งที่ตนกระทำ ความรู้สึกเห็นคุณค่าในตนเองก็จะเพิ่มขึ้น ในทางตรงกันข้าม ถ้าบุคคลใดประสบกับเหตุการณ์ที่ทำให้รู้สึกว่าตนเองหมดความสามารถ ไร้ประโยชน์ ความรู้สึก เห็นคุณค่าในตนเองก็จะลดลง

องค์ประกอบที่มีอิทธิพลต่อความรู้สึกเห็นคุณค่าในตนเอง

จากการศึกษางานวิจัยเกี่ยวกับองค์ประกอบที่มีอิทธิพลต่อความรู้สึกเห็นคุณค่าในตนเอง พบว่า มี 2 องค์ประกอบ คือ องค์ประกอบที่เป็นลักษณะเฉพาะบุคคล ซึ่งเกี่ยวกับการเห็นคุณค่า

ของคนเองในด้านต่าง ๆ และองค์ประกอบ ซึ่งเกี่ยวข้องกับการได้รับการเห็นคุณค่าจากผู้อื่น (Coopersmith, 1981; 1984)

1. องค์ประกอบภายในตน

หมายถึง ลักษณะเฉพาะของแต่ละบุคคลที่มีผลทำให้ความรู้สึกเห็นคุณค่าในตนเอง ของบุคคลแต่ละคนแตกต่างกัน ประกอบด้วย

1.1 ลักษณะทางกายภาพ (Physical attributes) ลักษณะทางกายภาพ ของบุคคลมีความสัมพันธ์กับความรู้สึกเห็นคุณค่าในตนเอง เช่น ความงามด้วยรูปร่าง ความ แข็งแรงของร่างกาย ความคล่องแคล่วในการเคลื่อนไหว บุคคลที่มีลักษณะทางกายภาพที่ดีจะมี ความพึงพอใจ และเห็นในคุณค่าของตนมากกว่าบุคคลที่มีลักษณะทางกายภาพที่ด้อย อย่างไรก็ตามก็ดี ลักษณะทางกายภาพใดจะส่งผลต่อความรู้สึกเห็นคุณค่าในตนเองหรือไม่เพียงใดนั้น ยังขึ้นอยู่กับ ค่านิยมของสังคมนั้น ๆ เป็นตัวกำหนดด้วย

1.2 สมรรถภาพ ความสามารถ และการกระทำ (General , Capacity and Performance) ลักษณะทั้ง 3 ด้านนี้มีความสัมพันธ์ระหว่างกัน และช่วยส่งเสริมให้บุคคล เกิดความรู้สึกเห็นคุณค่าในตนเอง โดยจะเป็นตัวชี้บอกถึงความสำเร็จของการประสบความสำเร็จ หรือความล้มเหลวในสิ่งที่กระทำ ซึ่งจะมีเรื่องของสติปัญญาเข้ามาเป็นตัวสนับสนุนด้วยโดยเฉพาะอย่างยิ่งผู้ที่อยู่ในวัยเรียน สติปัญญาจะมีผลต่อสมรรถภาพ และผลการเรียนของนักเรียน อันจะ นำไปสู่การเพิ่มหรือลดความรู้สึกเห็นคุณค่าในตนเอง

1.3 ภาวะทางอารมณ์ (Affective states) เป็นภาพสะท้อนให้เห็นถึง ความรู้สึกพึงพอใจ ความรู้สึกเป็นสุข ความวิตกกังวล หรือภาวะอื่น ๆ ที่มีอยู่ในตัวบุคคลทั้งที่ แสดงออกและไม่แสดงออก โดยส่วนใหญ่มีผลสืบเนื่องมาจากการมีปฏิสัมพันธ์กับบุคคลอื่น แล้วส่ง ผลต่อการประเมินตนเอง บุคคลที่ประเมินตนเองไปในทางที่ดีจะแสดงความรู้สึก และสื่อความ พึงพอใจ ตลอดจนภาวะอารมณ์ทางด้านบวกออกมา ในขณะที่บุคคลที่ประเมินตนเองไปในทาง ที่ไม่ดี จะมีความรู้สึกไม่พึงพอใจในภาวะปัจจุบันของตน มองว่า ตนไม่สามารถประสบความสำเร็จในอนาคตได้

1.4 ค่านิยมส่วนบุคคล (Self values) บุคคลจะประเมินตนเองจากสิ่งที่ตน ให้ความสำคัญ และความสำคัญ โดยสอดคล้องกับอุดมคติและค่านิยมของสังคม หากค่านิยมส่วนตนมี ความสอดคล้องกับค่านิยมของสังคม ความรู้สึกเห็นคุณค่าในตนเองของบุคคลก็จะเพิ่มขึ้น ในทาง

ตรงกันข้าม หากค่านิยมส่วนคนไม่สอดคล้องกับค่านิยมของสังคม บุคคลก็จะมีความรู้สึกเห็นคุณค่าในตนเองต่ำลง นอกจากนี้ แบริดชอว์ (Bradshaw, 1981) ได้เสริมว่า การที่บุคคลได้มีโอกาสแสดงพฤติกรรมที่สอดคล้องกับค่านิยมส่วนตัวของเขา จะทำให้ความรู้สึกเห็นคุณค่าในตนเองของบุคคลนั้นเพิ่มสูงขึ้น

1.5 ระดับความมุ่งหวัง (Aspiration) การตัดสินใจคุณค่าของบุคคลส่วนหนึ่งเกิดขึ้นจากการประเมินผลของการปฏิบัติ และความสามารถของตนกับมาตรฐานความสำเร็จที่ตั้งไว้ ทั้งนี้ เพราะประสบการณ์การได้รับความสำเร็จ จะนำไปสู่ความมุ่งหวังต่อความสำเร็จในครั้งต่อไป การสามารถปฏิบัติได้ตามเกณฑ์หรือสูงกว่าเกณฑ์ที่ตั้งไว้ จะนำไปสู่การมองตนเองว่ามีคุณค่า

1.6 เพศ (Sex) สังคมและวัฒนธรรมส่วนใหญ่มักจะให้ค่านิยมที่ดีต่อเพศชาย โดยเพศชายมักได้รับมอบหมายตำแหน่งที่มีอำนาจในสังคม ในขณะที่เพศหญิงรับตำแหน่งบทบาททางสังคมที่ด้อยกว่า ทำให้เพศชายมีการมองเห็นคุณค่าในตนเองสูงกว่าในเพศหญิง ซึ่งไม่สอดคล้องกับผลการศึกษาของ นิพนธ์ แจ็งเอี่ยม (2519) ที่ไม่พบความแตกต่างในเรื่องการเห็นคุณค่าในตนเองของเพศชายและหญิง

2. องค์ประกอบภายนอก

หมายถึง สภาพแวดล้อมภายนอกที่บุคคลมีปฏิสัมพันธ์ด้วย ซึ่งส่งผลให้บุคคลเกิดความรู้สึกเห็นคุณค่าในตนเองที่แตกต่างกัน ประกอบด้วย

2.1 ความสัมพันธ์กับบิดามารดา ภูมิหลังหรือประสบการณ์ทางครอบครัวของบุคคลมีส่วนในการพัฒนาความรู้สึกเห็นคุณค่าในตนเองของบุคคล ครอบครัวใด ที่บิดามารดามีความรู้สึกเห็นคุณค่าในตนเองสูง มีความมั่นคงทางอารมณ์ มีความยืดหยุ่น มั่นใจในตนเอง มีสัมพันธภาพที่ดีกับบุตร โดยการ ยอมรับ เข้าใจ ใส่ใจ ให้คุณค่าและกำลังใจ ตลอดจนกำหนดขอบเขตการกระทำอย่างชัดเจน โดยให้อิสระแก่เด็กในการกระทำ เน้นการให้รางวัลมากกว่าการลงโทษ จะทำให้เด็กเกิดความรู้สึกมั่นคงปลอดภัย และเกิดความรู้สึกภาคภูมิใจในคุณค่าของตน ในทางตรงกันข้ามบิดามารดาที่ไม่ให้ความสนใจ ไม่แบ่งเวลาที่จะมีกิจกรรมร่วมกับบุตร ไม่มีการพูดคุยปรึกษา ไม่ให้อิสระในการแลกเปลี่ยนความคิดเห็น และการตัดสินใจในครอบครัว ขาดความสม่ำเสมอในการอบรมเลี้ยงดู ใช้วิธีการลงโทษที่รุนแรง เหล่านี้จะมีผลให้เด็กเกิดความสับสนในตนเองและประเมินคุณค่าของตนเองต่ำ

2.2 โรงเรียนและการศึกษา ประสบการณ์ที่โรงเรียนมีส่วนสนับสนุนต่อจากที่บ้าน โรงเรียนมีหน้าที่ช่วยให้นักเรียนเกิดความรู้สึกเชื่อมั่นในทักษะ ความสามารถ และความรู้สึกเห็นคุณค่าในตนเองเมื่ออยู่ในชั้นเรียน เช่น การเปิดโอกาสให้นักเรียนได้ทำกิจกรรมตามความสามารถอย่างอิสระ ซึ่งไม่ขัดต่อระเบียบของโรงเรียน การให้นักเรียนได้ฝึกแก้ไขปัญหาต่าง ๆ จะช่วยส่งเสริมให้เด็กมีความมั่นใจในตนเองเพิ่มขึ้น

ครู เป็นปัจจัยหนึ่งที่มีอิทธิพลต่อการพัฒนาความรู้สึกเห็นคุณค่าในตนเองของเด็ก การให้ความสนใจ ความใส่ใจ ความเชื่อใจในความสามารถ และสมรรถภาพของเด็ก โดยให้ความชื่นชมในผลงานของเขาตามความสามารถ จะเป็นกำลังใจให้ความคิดและทัศนคติของเด็กพัฒนาขึ้น อันจะส่งผลต่อการพัฒนาความรู้สึกเห็นคุณค่าในตนเองของเด็ก

2.3 สถานภาพทางสังคม เป็นสิ่งที่แสดงถึงตำแหน่ง หรือสถานภาพของบุคคลในสังคม เช่น ตำแหน่งการงาน บทบาททางสังคม วงศ์ตระกูล สถานะทางเศรษฐกิจ เป็นต้น บุคคลที่มาจากสถานภาพทางสังคมในระดับสูง จะได้รับการปฏิบัติที่ทำให้เกิดความรู้สึกว่าตนมีคุณค่าสูงกว่าบุคคลอื่น

2.4 กลุ่มเพื่อน การมีปฏิสัมพันธ์กับบุคคลอื่นในสังคม จะช่วยให้บุคคลพัฒนาความรู้สึกเห็นคุณค่าในตนเอง โดยการเปรียบเทียบความคล้ายของตนกับบุคคลอื่นทางด้านทักษะ ความสามารถ พรสวรรค์ และความถนัดในด้านต่าง ๆ คูเปอร์สมิธ ศึกษาพบว่า สัมพันธภาพของเด็กท่ามกลางเพื่อนวัยเดียวกัน มีอิทธิพลต่อความรู้สึกเห็นคุณค่าในตนเอง ดังนั้นการเป็นสมาชิกในสังคม โดยเฉพาะอย่างยิ่ง ในเพื่อนวัยเดียวกันจึงมีอิทธิพลต่อการพัฒนาความรู้สึกเห็นคุณค่าในตนเองของเด็ก

การเสริมสร้างความรู้สึกเห็นคุณค่าในตนเอง

จากความเชื่อพื้นฐานที่ว่า มนุษย์นั้นพัฒนาได้ อันเป็นความเชื่อหลักในพระพุทธศาสนา ที่เชื่อว่า มนุษย์เป็นสัตว์ที่ฝึกได้ (พระราชาวรมณี, 2528) กอปรกับความรู้สึกเห็นคุณค่าในตนเองเป็นมโนทัศน์ที่เรารู้ได้ ดังนั้นจึงสามารถที่จะเปลี่ยนแปลงหรือพัฒนาได้ (Neal, 1981)

คูเปอร์สมิธ (Coopersmith, 1981) กล่าวว่า ปัจจัยหนึ่งที่ช่วยให้นักเรียนเห็นคุณค่าในตนเอง ได้แก่ โอกาสที่บุคคลนั้นจะได้ใช้พลังความสามารถที่มีอยู่ในตนเอง ในการคุ้มครองดูแลตนเองหรือมีโอกาสได้เกื้อกูลผู้อื่น ได้รับการให้ความสำคัญ ความเชื่อถือศรัทธาและประสบ

ความสำเร็จในสิ่งที่มุ่งหวัง ซึ่งเขาได้เสนอเทคนิคในการพัฒนาความรู้สึกเห็นคุณค่าในตนเอง แก่นักเรียน ซึ่งนำมาประยุกต์ในสัมพันธภาพของการช่วยเหลือได้ดังนี้

1. ให้การยอมรับความรู้สึกของบุคคลตามความเป็นจริง การยอมรับช่วยให้บุคคล ได้ถ่ายทอดความรู้สึกของตนออกมา โดยเฉพาะการยอมรับความรู้สึกทางลบ ความรู้สึกกลัว ความรู้สึกขัดแย้ง เป็นต้น

2. การยอมรับความแตกต่างระหว่างบุคคล ในการเผชิญกับปัญหา และวิธีการแก้ปัญหา เปิดโอกาสให้เขาได้แก้ปัญหาของตนอย่างเต็มที่ เนื่องจากแต่ละคนย่อมมีความคิดที่เหมาะสมเฉพาะตัวของตนและมีความรับผิดชอบต่องานที่ตนเผชิญอยู่แล้ว

3. หลีกเลี่ยงการเปลี่ยนแปลงที่รุนแรง และกระตุ้นที่จะเกิดขึ้น อันจะเป็นการสร้างความไม่มั่นใจให้กับบุคคล

4. การมีตัวแบบที่ดีมีประสิทธิภาพในการเผชิญกับปัญหาให้บุคคล ได้ถือเป็นตัวอย่าง เพื่อสนับสนุนให้เขาได้ใช้ศักยภาพที่มีอยู่ในตัว ในการเผชิญหน้ากับปัญหาด้วยความมั่นใจ และส่งเสริมให้เกิดกำลังใจในการต่อสู้ต่อไป

5. ช่วยให้ผู้บุคคลได้พัฒนาการแก้ปัญหาความยุ่งยากอย่างสร้างสรรค์ ด้วยการระบาย ความขุ่นมัว ซึ่งจะเป็นโอกาสให้เขาได้ค่อย ๆ เข้าใจความยุ่งยากในตนเอง ช่วยลดระดับ ความเครียดลงได้ จากนั้นเขาจะค่อย ๆ ใส่ใจกับความรู้สึกที่เกิดขึ้นกับตนเอง

เฟลเคอร์ (Felker, 1974) มีความเห็นว่า การพัฒนาความรู้สึกเห็นคุณค่าในตนเองนั้น จะต้องให้บุคคลได้รับความรู้สึกว่าเป็นส่วนหนึ่งของสังคม มีโอกาสประสบความสำเร็จในสิ่งที่ได้ทำไป มีความเชื่อมั่นว่าตนมีคุณค่า และมีโอกาสสร้างคุณค่าขึ้นมาใหม่ได้ หากรู้สึกว่าคุณค่าของตนลดลง

แบรดชอร์ (Bradshaw, 1981) มีความคิดเห็นสอดคล้องกับคูเปอร์สมิท เกี่ยวกับความรู้สึกเห็นคุณค่าในตนเอง โดยได้อธิบายว่า บุคคลจะพัฒนาความรู้สึกเห็นคุณค่าในตนเองขึ้นได้ เมื่อได้รับประสบการณ์ดังนี้

1. การได้รับความสำเร็จที่เด่นชัดตามเป้าหมายหรือความคาดหวังของตน
2. การได้รับความรู้สึกเห็นคุณค่า ความสนใจ ใส่ใจ และการยอมรับจากบุคคลที่มีความสำคัญต่อตน
3. การได้แสดงพฤติกรรมที่สอดคล้องกับค่านิยมที่สำคัญของตน
4. การได้รับประสบการณ์ที่ส่งผลให้คุณค่าของตนเพิ่มสูงขึ้น

เมื่อบุคคลได้รับประสบการณ์เหล่านี้ อาจจะเป็นเพียงด้านใดด้านหนึ่ง หรือหลายด้าน ก็ส่งผลให้ความรู้สึกเห็นคุณค่าในตนเองเพิ่มขึ้น ความคิดเห็นหรือมโนทัศน์เกี่ยวกับตนเองก็จะ เป็นบวกมากขึ้น บุคคลจะมีความมุ่งมั่น สร้างสรรค์ กล้าที่จะเผชิญกับความเป็นจริง มีกำลังใจ กำลังความคิดที่จะต่อสู้กับอุปสรรคต่าง ๆ

ความรู้สึกเห็นคุณค่าในตนเองในเด็กพิการ

ความรู้สึกเห็นคุณค่าในตนเองในเด็กพิการ จะแสดงถึงความสามารถในการปรับตัว ความรู้สึกพึงพอใจในสภาพชีวิตปัจจุบัน ตลอดจนความสามารถในการดำรงชีวิตอยู่ในสังคมได้ อย่างมีความสุข นั่นคือ บุคคลจะต้องมีลักษณะดังนี้

1. ความเป็นอิสระต่อตนเอง (Independence) ช่วยเหลือตนเองได้ สามารถเผชิญกับอุปสรรคต่าง ๆ และตัดสินใจแก้ปัญหาได้ด้วยตนเอง สามารถขอความช่วยเหลือจากบุคคลอื่นได้เมื่อพบกับเหตุการณ์ที่นอกเหนือความสามารถที่ตนจะกระทำ โดยมีได้เป็นการพึ่งพิงผู้อื่นตลอดเวลาเพื่อความสบายของตน

2. มีความตระหนักในความเป็นจริง (Awareness of reality) ยอมรับและเข้าใจตนเองตามความเป็นจริง รู้ถึงความสามารถและศักยภาพที่ตนมีอยู่ ไม่ฝืนปฏิบัติงานที่ไม่เหมาะสมกับสภาพของตน ไม่มีกรีธาทำทาง หรือการแต่งกายที่ไม่สอดคล้องกับความเป็นอยู่ ตลอดจนไม่ตัดสินใจมีครอบครัวโดยที่ไม่มีการจัดวางแผนในอนาคต

3. มีความสามารถในการมีปฏิสัมพันธ์กับสังคม (Adequate interpersonal relationships) เพื่อหลีกเลี่ยงความรู้สึกโดดเดี่ยว หรือความรู้สึกว่าตนถูกทอดทิ้งจากสังคม ด้วยการมีมารยาท รักษาไว้ซึ่งขนบธรรมเนียม และวัฒนธรรมอันดีงาม ไม่รบกวนผู้อื่นโดยไม่เหมาะสม ตลอดจนเสริมสร้างสัมพันธ์ภาพอันดีงามระหว่างบุคคลไว้ได้

4. มีอารมณ์ที่มั่นคง มีเหตุผล (Reasonable emotional maturity) เพื่อหลีกเลี่ยงพฤติกรรมก้าวร้าว เกรี้ยวกราด โกรธ จนเฉีว เมื่อรู้สึกไม่พึงพอใจ

5. มีความสามารถที่จะกระทำตามจุดมุ่งหมายที่ตั้งไว้ (Ability to pursue appropriate goals) เพื่อหลีกเลี่ยงการกระทำโดยขาดการวางแผนล่วงหน้า หรือกระทำโดยมิได้มองถึงอนาคตอย่างรอบคอบ กระทำโดยขาดเหตุผลอันสมควร เช่น การเปลี่ยนงานบ่อย ๆ (Shakespeare, 1975)

นอกจากนั้น เจตคติและท่าทีของบุคคลรอบข้างก็มีผลต่อความรู้สึกเห็นคุณค่าในตนเองของเด็กพิการด้วย โดยเฉพาะอย่างยิ่งเจตคติของสมาชิกในครอบครัว คอลช์ (Dolch, 1951) ศึกษาพบว่า เด็กพิการต้องการความรัก ความเข้าใจจากผู้อื่น ซึ่งจะทำให้เขาเกิดความรู้สึกอบอุ่นใจ มีกำลังใจ และสามารถอยู่ในสังคมร่วมกับคนปกติได้อย่างมีความสุข ซึ่งสอดคล้องกับความคิดของ กู๊ดเอนัฟ และ รินกิวีรี่ (Goodenough and Rynkiewiery, 1956) ที่ว่า เด็กทุกคนต้องการที่อยู่อาศัย ความรัก ความอบอุ่น ความรู้สึกมั่นคงปลอดภัย โดยเฉพาะเด็กที่มีความบกพร่องทางร่างกาย ซึ่งมีความต้องการสิ่งเหล่านี้มากขึ้นตามส่วน ความคิดที่ทัศนคติที่มีอคติต่อเด็กนับเป็นอุปสรรคที่สำคัญต่อการพัฒนาความรู้สึกเห็นคุณค่าในตนเองของเด็ก เพราะจะทำให้เด็กเกิดความรู้สึกว่าตนไม่เป็นที่ยอมรับของสังคม ไม่ได้ได้รับความเป็นเพื่อน ขาดความเห็นอกเห็นใจ ขาดคนเข้าใจ ซึ่งส่งผลให้เด็กมีความคาดหวังต่ำ ไม่สามารถนำพลังความคิดความสามารถที่ซ่อนเร้นอยู่ภายในออกมาใช้ได้อย่างเต็มที่ ไม่กล้าเผชิญกับปัญหาหรือต่อสู้อุปสรรคต่าง ๆ ไม่กล้าเข้าสังคม เพราะทำให้เขารู้สึกถึงความมีปมด้อยของตนมากขึ้น ทำให้เด็กเป็นคนเก็บตัว และดำเนินชีวิตไปโดยไม่มีจุดมุ่งหมาย ลักษณะดังกล่าว เป็นตัวทำลายความสุข ความมีคุณค่า ความคิด สติปัญญา เด็กจะขาดความกระตือรือร้น ขาดเหตุผล ไม่มีอิสระเสรีภาพ รู้สึกเศร้าสร้อย เจ็บเหงา ไม่อยากอยู่ร่วมกับบุคคลอื่น ขาดความมั่นใจ ไม่แน่ใจเกี่ยวกับอนาคต และแนวทางชีวิตที่มีประโยชน์ (ปราณี แก้วเจริญ และ พันธุ์ ภาสบุตร, 2533) ดังนั้น บุคคลรอบข้าง จึงควรที่จะให้ความเข้าใจ ให้การยอมรับ ให้ความรัก ความมั่นคงปลอดภัย ให้กำลังใจ รวมถึงมอบสิ่งที่เป็นต่อชีวิต และการฟื้นฟูสมรรถภาพแก่เด็ก เพื่อให้โอกาสในการพึ่งพาตนเองของเด็ก อันจะส่งผลให้เด็กมีความรู้สึกที่ดีต่อตนเองและผู้อื่น รู้สึกว่าตนเป็นที่รักและห่วงใย มิได้ถูกทอดทิ้งให้ว้าเหว มีความอบอุ่นใจ มีความหวัง และพร้อมที่จะเผชิญชีวิตด้วยความภาคภูมิใจต่อไป

แนวคิดและทฤษฎีเกี่ยวกับการบำบัดด้วยหนังสือ

ความหมายของการบำบัดด้วยหนังสือ

การบำบัดด้วยหนังสือ หรือ Bibliotherapy มาจากภาษากรีกว่า

- biblion หมายถึง book แปลว่า หนังสือ และ

- oepatteid หมายถึง healing or treatment แปลว่า การรักษา

ได้มีการให้นิยามของคำว่า "การบำบัดด้วยหนังสือ" เป็นครั้งแรก ในปี ค.ศ. 1941 ในหนังสือ Dorland's Illustrated Medical Dictionary โดยให้ความหมายไว้ว่า หมายถึง การใช้หนังสือและการอ่านเพื่อการรักษาโรคประสาท (Stoneburg, 1980)

ต่อมา กูด (Good, 1959) ซึ่งเป็นนักจิตวิทยา ได้ให้ความหมายว่า เป็นการใช้นิหนังสือเพื่อก่อให้เกิดพัฒนาการในด้านต่าง ๆ อันเป็นขบวนการของปฏิกริยาระหว่างผู้อ่านหนังสือกับหนังสือ ซึ่งจะนำมาใช้ในการประเมินบุคลิกภาพ การปรับตัว และความเจริญงอกงาม เพื่อประโยชน์ทางการแพทย์และสุขภาพจิต ทั้งนี้ เพราะวิศุการอ่านที่ผ่านการคัดเลือกแล้ว ย่อมมีผลในการบำบัดจิตใจ หรืออาการป่วยทางกายของผู้อ่าน

ซึ่ง โชรเดส (Shrodes, 1960) ก็ได้ให้ความหมายไว้คล้ายคลึงกันว่า การบำบัดด้วยหนังสือ เป็นขบวนการของปฏิกริยาระหว่างผู้อ่านกับจินตนาการในหนังสือที่จะนำอารมณ์ของผู้อ่านให้เป็นอิสระจากความรู้สึกนึกคิด อันจะมีประโยชน์ต่อการปรับตัวและการเติบโตทางความคิดของผู้อ่าน

ต่อมา ในปี 1969 เคนท์ และ แลนด์เคอร์ (Kent and Lancour) ก็ได้รวบรวมและสรุปความหมายของคำว่า การบำบัดด้วยหนังสือไว้ในสารานุกรมทางบรรณารักษศาสตร์และสารนิเทศศาสตร์ (Encyclopedia of Library and Information Science) โดยกล่าวว่า การบำบัดด้วยหนังสือ เป็นโปรแกรมของกิจกรรมที่ใช้วิศุการอ่านที่เลือกสรรแล้ว มีขบวนการเตรียมการ ปฏิบัติ และควบคุม เพื่อประโยชน์ในการบำบัดรักษาปัญหาทางด้านอารมณ์และอื่น ๆ ซึ่งสอดคล้องกับที่ สโตนเบิร์ก (Stoneburg, 1980) ได้กล่าวไว้ว่า การบำบัดด้วยหนังสือเป็นการใช้หนังสือเพื่อขจัดปัญหาส่วนบุคคล และปัญหาทางอารมณ์ โดยนำวิศุการอ่านที่เลือกสรรแล้วมาช่วยในการแก้ปัญหาทางสังคมและจิตใจของแต่ละบุคคล

อาจกล่าวโดยสรุปว่า การบำบัดด้วยหนังสือมีความหมาย 2 ด้าน คือ ความหมายในเชิงศาสตร์ และในเชิงศิลป์ ความหมายที่เป็นศาสตร์นั้น หมายถึง การใช้หนังสือในการบำบัดโรคทางกายและจิตใจ โดยอาศัยความร่วมมือจากแพทย์ พยาบาล และบรรณารักษ์ โดยบุคลากรทางการแพทย์จะทำการวิเคราะห์สภาพการเจ็บป่วยและความต้องการของผู้ป่วย และผู้ป่วยเป็นบุคคลหรือกลุ่มบุคคลที่มีปัญหาทางร่างกาย จิตใจ และอารมณ์ ที่ได้รับการอ่านหนังสือที่ผ่านการพิจารณาไตร่ตรองแล้ว



ส่วนความหมายในเชิงศิลป์ เป็นการใช้นิพนธ์เพื่อปรับปรุงบุคลิกภาพหรือช่วยในการแก้ปัญหา โดย ครู บรรณาธิการ นักแนะแนว หรือบุคคลทั่วไปเป็นผู้ให้การแนะนำในการอ่านหนังสืออย่างเหมาะสม เป็นการช่วยให้ผู้รับการบำบัดได้เข้าใจตนเองมากขึ้น

ส่วนความหมายของการบำบัดด้วยหนังสือที่ผู้วิจัยใช้ในครั้งนี้ หมายถึง การรักษาผู้ที่มีปัญหาทางด้านจิตใจ โดยให้ผู้รับการบำบัดอ่านหนังสือที่มีเนื้อหาสอดคล้องกับปัญหาของตน ร่วมกับการอภิปรายเกี่ยวกับเนื้อหาของหนังสือที่ได้อ่านไป ตลอดจนความรู้สึกต่างๆ ที่ผู้อ่านมีต่อเนื้อหาหรือตัวละครในเรื่อง ซึ่งอาจเป็นการอภิปรายแบบกลุ่มหรือรายบุคคลก็ได้ เพื่อให้เนื้อหาและแนวทางในการแก้ปัญหาในหนังสือจะเป็นสื่อให้ผู้อ่านเกิดแนวทางในการมองตนเอง เกิดกำลังใจ และเห็นแนวทางในการคิดแก้ไขปัญหาของตนให้ดีขึ้น

ประวัติและความเป็นมาของการบำบัดด้วยหนังสือ

การบำบัดด้วยหนังสือเป็นที่รู้จักและแพร่หลายมาตั้งแต่โบราณกาล จะเห็นได้ว่า เมื่อหลายศตวรรษมาแล้ว นักเขียนจะมีอิทธิพลเหนือความคิดมนุษย์ อันก่อให้เกิดผลต่ออารมณ์ และการเปลี่ยนแปลงพฤติกรรม นักเขียนคลาสสิกหลายท่าน รวมทั้ง อริสโตเติล ตระหนักดีว่าการอ่านช่วยเร้าอารมณ์ของมนุษย์และมีผลทางอาสุรเวทย์ ข้อพิสูจน์นี้จะเห็นได้จากคำจารึกบนฝาผนังในห้องสมุดโบราณที่เมืองธีบส์ (Thebes) ที่กล่าวว่า " หนังสือคือแหล่งรักษาจิตใจ " (The healing place of the soul)

ในสหรัฐอเมริกา ความสนใจในการใช้หนังสือกับผู้ป่วยเริ่มขึ้นในราวกลางศตวรรษที่ 19 โดยใช้นิพนธ์ทางศีลธรรมหรือศาสนาช่วยรักษาผู้ป่วยทางใจที่สามารถอ่านหนังสือได้ ในปี ค.ศ. 1840 จอห์น มินสัน (John Minson) ได้เสนอให้การบำบัดด้วยหนังสือเป็นส่วนหนึ่งของงานบริการในห้องสมุดสำหรับช่วยรักษาผู้พิการทางร่างกายและจิตใจ

การบำบัดด้วยหนังสือได้เข้าไปในโรงพยาบาล และสถาบันต่าง ๆ ในสหรัฐอเมริกา เมื่อปี ค.ศ. 1940 แคทลีน จอห์น (Kathleen Johns) ซึ่งเป็นบรรณาธิการของโรงพยาบาล ได้รับการฝึกฝนให้รู้จักใช้หนังสือเพื่อรักษาผู้ป่วยจิตเวชที่โรงพยาบาลแมคคีน (Melean Hospital) รัฐแมสซาชูเซตส์ ในขณะที่เดียวกันสมาคมห้องสมุดอเมริกัน (American Library Association หรือ ALA) ก็เริ่มสนับสนุนให้มีการจัดตั้งห้องสมุดในโรงพยาบาล และสถาบันทางการแพทย์ ทำให้การบำบัดด้วยหนังสือแพร่หลายกว้างออกไปมากขึ้น

ในระยะต่อมา การบำบัดด้วยหนังสือ เริ่มเข้ามามีบทบาททางด้านต่าง ๆ เพิ่มขึ้น ดังนั้นในการประชุมประจำปีของห้องสมุดอเมริกันที่จัดขึ้น เมื่อปี ค.ศ.1964 จึงมุ่งไปสู่หัวข้อเรื่อง การบำบัดด้วยหนังสือ ซึ่งมีผู้ชำนาญการทางจิตเวช นักจิตวิทยา พยาบาลจิตเวช นักสังคม-สงเคราะห์ รวมทั้งบรรณารักษ์เข้าร่วมประชุม โดยมีสถาบันรักษาโรคจิตแห่งชาติ (National Institute of Mental Health - NIMH) เป็นผู้อุปถัมภ์ ซึ่งนับเป็นกระบอกเสียงที่ดีในการเผยแพร่เรื่องการบำบัดด้วยหนังสือ ตั้งแต่กลางศตวรรษที่ 19 เป็นต้นมา การบำบัดด้วยหนังสือก็ได้รับการพัฒนาเข้าไปสู่สาขาต่าง ๆ นอกเหนือจากทางบรรณารักษศาสตร์ และวงการแพทย์ โดยเฉพาะในโรงเรียนได้มีการใช้การบำบัดด้วยหนังสือ เพื่อช่วยเด็กที่มีปัญหในการตัดสินใจในโรงเรียน ตลอดจนเด็กที่มีปัญหาทางอารมณ์ เด็กพิการทางร่างกาย ทางสมอง รวมถึงเด็กที่อยู่ในสถาบันกักกันต่าง ๆ ด้วย (Stoneburg, 1980 อ้างถึงใน สุนันท์ งานโคกกรวด, 2526)

วัตถุประสงค์ของการบำบัดด้วยหนังสือ

วัตถุประสงค์ของการบำบัดด้วยหนังสือนั้น ได้มีผู้กล่าวไว้คล้ายคลึงกัน ซึ่งพอจะสรุปได้ดังนี้ (Shepherd and Iles, 1976; Alston, 1962)

1. ช่วยให้ผู้อ่าน (ผู้รับการบำบัด) ไม่หมกมุ่นอยู่กับตนเองรับรู้ว่าเขาไม่ใช่คนแรก ที่ประสบกับปัญหานี้ ผู้อื่นก็มีปัญหาเช่นเดียวกัน
2. เพื่อสนับสนุน และเสริมสร้างกำลังใจให้แก่ผู้อ่าน ในการพูดถึงปัญหาของเขา อย่างเสรี โดยอาจเริ่มต้นการสนทนาจากเนื้อหาหรือตัวละครในหนังสือ
3. เพื่อเสนอแนะให้ผู้อ่านทราบว่า ปัญหาแต่ละเรื่องนั้น ย่อมมีวิธีแก้ได้หลายทาง
4. เพื่อสนับสนุนให้มีการคิดค้น และหาวิธีแก้ปัญหาต่างๆ อันจะช่วยลดความขัดแย้ง ในจิตใจของผู้อ่านได้
5. เพื่อส่งเสริมให้ผู้อ่านสามารถเผชิญกับสถานการณ์ที่เป็นจริง และเข้าใจถึงปัญหา ที่ตนเผชิญอยู่ได้ง่ายขึ้น
6. เพื่อให้ผู้อ่านสามารถวิเคราะห์ถึงความคิด ความรู้สึก และพฤติกรรมของตนได้
7. ช่วยหันเหความสนใจออกสู่โลกภายนอก
8. ช่วยคลายเหงา และบรรเทาความรู้สึกโดดเดี่ยว

9. ช่วยคลายความรู้สึกตึงเครียด
10. ช่วยให้ได้พักผ่อน

กระบวนการของการบำบัดด้วยหนังสือ

การบำบัดด้วยหนังสือมีพื้นฐานมาจากวิธีการทางจิตบำบัด (Psychotherapy) ซึ่งนำมาใช้ในการช่วยเหลือ สนับสนุน (Supporting) และการให้กำลังใจ (Reinforcing) แก่บุคคล โดยนำมาใช้บำบัดปัญหาทางด้านอารมณ์ การปรับตัวในสังคม การปรับปรุงความคิด และพฤติกรรม ตลอดจนปัญหาทางด้านสุขภาพจิตของบุคคล โดยใช้หนังสือเป็นเครื่องมือในการบำบัด ซึ่งผู้ให้การบำบัด (Bibliotherapist) จะต้องวิเคราะห์ปัญหา และความต้องการของผู้รับการบำบัด แล้วจัดหาวัสดุการอ่านที่เหมาะสม และตรงกับความต้องการ หรือรับกับสถานการณ์ และปัญหาในปัจจุบันของผู้รับการบำบัด

การบำบัดด้วยหนังสือแท้จริงเป็นดังพื้นฐานของการติดต่อสื่อสาร วัสดุการอ่านที่ใช้จึงเปรียบเสมือนสื่อในการส่งข้อมูลข่าวสาร หรือคำแนะนำต่าง ๆ จากผู้ให้การบำบัดสู่ผู้อ่าน (ผู้รับการบำบัด) คล้ายกับเป็นประสบการณ์หนึ่งที่ผ่านมาในชีวิต และประสบการณ์นี้จะไปเชื่อมโยงกับประสบการณ์ในอดีตที่มีความหมายต่อผู้อ่าน ทำให้ผู้อ่านได้มีโอกาสเปรียบเทียบกับตนเองกับบุคลิกลักษณะของตัวละครในเรื่อง ซึ่งสามารถต่อสู้กับปัญหาและอุปสรรคต่าง ๆ ในชีวิตภายใต้สภาวะการณ์ที่คล้ายคลึงกับที่ผู้อ่านเผชิญอยู่ สิ่งนี้อาจจะเป็นประสบการณ์ที่นำมาซึ่งความเข้าใจตนเองและปัญหาของตน ตลอดจนยอมรับกับสภาพความเป็นจริงเพิ่มขึ้น โดยผู้อ่านจะเกิดความรู้สึกผ่านกระบวนการ 3 ขั้นตอน คือ (Kent and Lancour, 1969)

1. การเลียนแบบเชิงเปรียบเทียบ (Identification)
2. การระบายอารมณ์และความขุ่นข้องเพื่อคลายทุกข์ (Cathasis)
3. การหยั่งเห็นหรือการรู้แจ้ง (Insight)

ขั้นแรก เมื่อบุคคลได้อ่านหนังสือที่ผู้ให้การบำบัดได้คัดเลือกให้ตามความเหมาะสมกับสภาพปัญหา และความต้องการของตนแล้ว เขาจะเริ่มเกิดความรู้สึกผูกพันกับเรื่องราวของตัวละครในหนังสือ และรู้สึกเสมือนตนเองเป็นตัวละครในเรื่อง ซึ่งต้องเผชิญกับเหตุการณ์ต่างๆ ความรู้สึกเช่นนี้ เป็นการนำตนเองเข้าไปเป็นอันหนึ่งอันเดียวกันกับเนื้อเรื่อง หรือเป็นการเลียนแบบเชิงเปรียบเทียบ (Identification)

ชั้นสอง ผู้อ่านจะเกิดอารมณ์คล้ายตามเนื้อเรื่อง มีความรู้สึกต่าง ๆ เช่น โศกเศร้า เสียใจ เมื่อตัวละครได้รับความทุกข์ หรือรู้สึกสมหวัง ดีใจ เมื่อตัวละครสามารถชนะอุปสรรคต่าง ๆ ได้สำเร็จ ความรู้สึกดังกล่าว เป็นการช่วยให้ผู้อ่านได้ระบายอารมณ์ที่เก็บกดออกมา เพื่อคลายความทุกข์และความคับข้องใจ (Cathasis) ผู้อ่านจะรู้สึกว่าปัญหาต่างๆ มิได้เกิดขึ้นกับตนเองเพียงผู้เดียว บุคคลอื่นต่างก็เคยประสบกับเหตุการณ์ดังกล่าวมาแล้ว เขายังสามารถที่จะต่อสู้กับอุปสรรคนั้นได้

ชั้นสาม เมื่อผู้อ่านได้มีความเข้าใจในเนื้อเรื่องที่อ่านอย่างถ่องแท้ ก็จะทำให้เข้าใจและยอมรับกับความเป็นจริงในชีวิต สามารถนำประสบการณ์ที่ได้รับจากการอ่าน วิธีการแก้ไข ปัญหาของตัวละครในเรื่องมาใช้แก้ปัญหาของตนในสถานการณ์ที่คล้ายคลึงกัน อันเป็นขั้นของการหยั่งเห็นหรือการรู้แจ้ง (Insight)

องค์ประกอบของการบำบัดด้วยหนังสือ

1. ผู้ให้การบำบัด (Bibliotherapist) ในระยะแรกที่การบำบัดด้วยหนังสือเข้ามามีบทบาททางการแพทย์ ผู้ที่ทำหน้าที่ให้การบำบัด คือ แพทย์ หรือจิตแพทย์ ส่วนบรรณารักษ์ทำหน้าที่คล้ายเป็นเภสัชกร คัดเลือกหนังสือ และบันทึกความเปลี่ยนแปลงของผู้ป่วย ต่อมาเมื่อการบำบัดด้วยหนังสือแพร่หลายเข้าไปในวงการศึกษา บรรณารักษ์จึงมีหน้าที่โดยตรงในการให้การบำบัด ในปัจจุบันได้มีผู้นำการบำบัดด้วยหนังสือมาใช้กันมากขึ้น ไม่ว่าจะเป็นครู นักแนะแนว ตลอดจนบุคคลทั่วไป แต่ทั้งนี้ผู้ให้การบำบัดก็ควรมีคุณสมบัติที่เหมาะสมในการจะเป็นนักบำบัดด้วย กล่าวคือ จะต้องมีความรู้ดังต่อไปนี้ (Altmann, 1974)

- 1) มีสุขภาพสมบูรณ์แข็งแรง
- 2) มีอารมณ์มั่นคง
- 3) มีบุคลิกลักษณะที่ทำให้ผู้พบเห็นเกิดความสบายใจ ไว้วางใจ และพร้อมที่จะรับฟังปัญหาต่าง ๆ ด้วยความเห็นอกเห็นใจ
- 4) มีความสามารถในการติดต่อสื่อสารได้อย่างชัดเจน
- 5) มีความเข้าใจต่อความรู้สึก และสภาพจิตใจของผู้รับการบำบัด
- 6) มีความสามารถในการใช้ทักษะที่จะให้ผู้รับการบำบัดแสดงความคิด ความรู้สึกที่ได้รับจากการอ่านออกมาอย่างเปิดเผย

- 7) มีความรู้เกี่ยวกับพฤติกรรมของมนุษย์ และความรู้ทางด้านหนังสือมากพอสมควร
- 8) มีเทคนิคในการกระตุ้นให้ผู้รับการบำบัดอ่านหนังสือที่แนะนำ โดยไม่ก่อให้เกิด

ความรู้สึกว่าถูกบังคับ

- 9) มีความเคารพในความคิดและความคาดหวังของผู้รับการบำบัด
- 10) เป็นผู้ฟังที่ดี

2. หนังสือ หลักในการพิจารณาหนังสือเพื่อใช้ในการบำบัดนั้น ควรคำนึงถึง

1) เนื้อหาของหนังสือ ควรพิจารณาให้ตรงกับความต้องการ ความสนใจ เหมาะสมกับสภาพอารมณ์ และปัญหาของผู้รับการบำบัด เนื้อหาเป็นไปในเชิงสร้างสรรค์ให้ผู้อ่านเกิดกำลังใจที่จะต่อสู้กับอุปสรรคต่าง ๆ (Shrodes, 1950)

2) โครงเรื่อง มีความสมจริง น่าเชื่อถือ ตัวละคร และสภาพแวดล้อมภายในเรื่องควรคล้ายคลึงกับชีวิตจริงของผู้อ่าน (Shepherd and Iles, 1976)

3) การใช้ภาษา ศัพท์ต่าง ๆ ในหนังสือ ควรเหมาะสมกับวัย และความรู้ของผู้รับการบำบัด

4) ความยาวและความซับซ้อนของเนื้อหาไม่ควรมาก ควรเป็นเรื่องที่อ่านง่าย เข้าใจง่าย ใช้เวลาในการอ่านไม่นานนัก

5) รูปเล่ม ควรสวยงาม สะดุดตา หากมีภาพประกอบควรชัดเจน และตรงกับเนื้อหา ขนาดพอเหมาะในการหยิบจับ (Altmann, 1974)

3. ผู้รับการบำบัด การบำบัดด้วยหนังสือจะได้ผลดีต่อเมื่อผู้รับการบำบัด มีความพร้อมและสนใจที่จะอ่านหนังสือ ซึ่งผู้ให้การบำบัดคัดเลือกมาให้ ทั้งนี้รวมถึงความสามารถในการอ่าน การทำความเข้าใจเนื้อเรื่อง และการจับใจความสำคัญ ดังนั้นการบำบัดด้วยหนังสือจึงใช้ได้เฉพาะขอบเขตของผู้ที่สามารถอ่านหนังสือได้เท่านั้น

เทคนิคการบำบัดด้วยหนังสือ

การบำบัดด้วยหนังสือมีขั้นตอนดังนี้

1. การวางแผน

1.1 ตั้งวัตถุประสงค์ เพื่อเป็นแนวทางในการกำหนดวิธีดำเนินการ ซึ่งจะนำไปสู่เป้าหมายที่ตั้งไว้

1.2 ศึกษาปัญหาที่เป็นสาเหตุของความขัดแย้งทางจิตใจของผู้รับการบำบัด เพื่อเป็นแนวทางในการคัดเลือกหนังสือให้เหมาะสมกับปัญหาของแต่ละบุคคล

1.3 สํารวจความสนใจในการอ่านของผู้รับการบำบัด เพื่อจะได้สามารถคัดเลือกหนังสือได้ตรงตามความสนใจ

1.4 ทำทะเบียนประวัติของผู้รับการบำบัดแต่ละคน โดยมีรายละเอียดเกี่ยวกับประวัติส่วนตัว และความสนใจในการอ่าน

2. การดำเนินการบำบัดด้วยหนังสือ

2.1 การคัดเลือกหนังสือ โดยพิจารณาจากทะเบียนประวัติของผู้รับการบำบัด เพื่อให้เหมาะสมกับปัญหาและความสนใจของแต่ละคน

2.2 นำหนังสือที่คัดเลือกแล้วไปให้ผู้รับการบำบัดอ่าน ทั้งนี้ผู้ให้การบำบัดจะต้องพยายามเร้าให้ผู้รับการบำบัดเกิดความสนใจในการอ่าน โดยไม่รู้สึกรู้สึกว่าถูกบังคับ ซึ่งอาจใช้วิธีต่างๆ เช่น จัดนิทรรศการเกี่ยวกับหนังสือ จัดให้มีการอ่านออกเสียง ตลอดจนเล่าเรื่องจากหนังสือให้ฟังบางส่วน หรือจัดแสดงละครจากหนังสือ เพื่อเป็นการกระตุ้นความสนใจ

2.3 จัดให้มีการอภิปราย เพื่อให้ผู้รับการบำบัดได้มีโอกาสแสดงความคิดเห็น และระบายความรู้สึกที่ได้รับจากการอ่าน ซึ่งมีทั้งแบบรายบุคคลและแบบกลุ่ม การอภิปรายแบบรายบุคคลนั้น เริ่มต้นด้วยการสร้างความสัมพันธ์ระหว่างบุคคลสองคน คือ ผู้ให้และผู้รับการบำบัดก่อนที่จะเริ่มอ่านหนังสือ และเมื่อผู้รับการบำบัดได้อ่านหนังสือจนจบแล้วก็จะเปิดโอกาสให้ผู้รับการบำบัดได้มีโอกาสพูดคุยเกี่ยวกับเนื้อหาของหนังสือที่ได้อ่านไป ตลอดจนความรู้สึกต่างๆที่มีต่อตัวละครหรือเนื้อหาของหนังสือ รวมถึงการเชื่อมโยงกับประสบการณ์ในชีวิตจริงของผู้รับการบำบัด โดยผู้ให้การบำบัดจะต้องมีท่าทีเห็นอกเห็นใจ รับฟังและเข้าใจในความรู้สึกของผู้รับการบำบัด

สำหรับการอภิปรายแบบกลุ่มนั้น จะช่วยให้ประหยัดเวลา และมีบรรยากาศเป็นประชาธิปไตย ผู้รับการบำบัดจะได้แลกเปลี่ยนความคิดเห็นเกี่ยวกับเนื้อหาของหนังสือ และปัญหาของแต่ละบุคคล อันเป็นการก่อให้เกิดความเห็นอกเห็นใจและช่วยเหลือกันในการแก้ไขปัญหา ทุกคนจะรู้สึกอบอุ่นใจ ไม่คิดว่าตนเองโดดเดี่ยว ผู้รับการบำบัดได้เรียนรู้ว่าพฤติกรรมของตนไปกระทบกระเทือนต่อผู้อื่นอย่างไร และพฤติกรรมของผู้อื่นมีผลอย่างไรต่อตน ได้ฝึกการยอมรับและเข้าใจผู้อื่น

การอภิปรายทั้งสองแบบไม่แตกต่างกันมากนัก เป็นแต่เพียงจำนวนผู้รับการบำบัดและบรรยากาศในการอภิปรายเกี่ยวกับหนังสือเท่านั้นที่ต่างกัน ในส่วนของวัตถุประสงค์และหลักการต่างๆก็คล้ายคลึงกัน

3. การควบคุมและการประเมินผล ผู้ให้การบำบัดจะต้องสังเกตกริยาและพฤติกรรมของผู้รับการบำบัดจากการอภิปรายผลทุกครั้งแล้วบันทึกข้อมูลไว้ เพื่อนำมาประเมินผลว่าสมควรจะให้การบำบัดด้วยหนังสือต่อหรือไม่ หรือควรจะเปลี่ยนวิธีการบำบัดแบบอื่น

งานวิจัยที่เกี่ยวข้อง

งานวิจัยในต่างประเทศ

เบิร์น (Burt, 1972) ได้ศึกษาเกี่ยวกับการบำบัดด้วยหนังสือ เพื่อเปลี่ยนแปลงทัศนคติเกี่ยวกับพฤติกรรมกับผู้ที่อยู่ในสถาบันควบคุมความประพฤติ โดยประเมินบุคลิกภาพก่อนและหลังการบำบัดด้วยแบบวัดมาตรฐาน ผลการทดลองปรากฏว่า การบำบัดด้วยหนังสือสามารถเปลี่ยนแปลงทัศนคติเกี่ยวกับพฤติกรรมและนิสัยเดิมได้

มาร์เรลลี (Marrelli, 1979) ได้ทำการศึกษาความวิตกกังวลของนักเรียนวัยรุ่น โดยใช้การบำบัดด้วยหนังสือ 3 กลุ่ม คือ กลุ่มทดลองที่ 1 ใช้การอ่านหนังสือและการอภิปราย กลุ่มที่ 2 ให้อ่านหนังสืออย่างเดี่ยว และกลุ่มที่ 3 เป็นกลุ่มควบคุมกิจกรรมใช้กลุ่มตัวอย่างกลุ่มละ 5-8 คน ผลการศึกษาพบว่า ภายหลังการทดลองทั้งสามกลุ่มมีคะแนนความวิตกกังวลลดลงและแตกต่างกันอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05

เซฟรอน (Shafron, 1983) ได้ศึกษาถึงความสัมพันธ์ระหว่างการบำบัดด้วยหนังสือกับความรู้สึกเห็นคุณค่าในตนเองของเด็กมัธยมต้นที่อยู่ในชั้นเรียนสำหรับเด็กเรียนช้า พบว่าหลังจากเด็กได้อ่านหนังสือที่เลือกสรรมาให้อ่านร่วมกับการพูดคุย และแสดงความคิดเห็นกับกลุ่มเพื่อน ความรู้สึกเห็นคุณค่าในตนเองของเด็กเพิ่มสูงขึ้น

บรูเออร์ (Bruer, 1985) ได้ศึกษาถึงผลของหนังสือต่อการทำลายทัศนคติที่ปิดล้อมตนเองของเด็กพิการ โดยศึกษาทั้งในเด็กตาบอด หูหนวก เด็กพิการเกี่ยวกับโรคกระดูก และกล้ามเนื้อ เด็กที่มีปัญหาในเรื่องการเรียนรู้และสติปัญญา เขาได้จัดหาหนังสือที่ให้คุณค่าในการเสริมสร้างทัศนคติที่มีต่อเด็กพิการไปในทางที่ดีมา让孩子อ่าน ผลปรากฏว่า เด็กทุกคนมีการพัฒนาความรู้สึกเห็นคุณค่าในตนเองเพิ่มขึ้น

ราเดนิช (Radenish, 1986) ได้ศึกษาในเด็กและวัยรุ่นที่ได้รับการทางร่างกายและจิตใจในภายหลัง โดยเขาให้อ่านหนังสือที่เกี่ยวกับเด็ก และวัยรุ่นพิการที่ประสบความสำเร็จในชีวิตเป็นที่ยกย่องและชื่นชมของผู้อื่นมาให้เด็กอ่าน พบว่า ความรู้สึกของเด็กที่มีต่อตนเองเป็นไปในทางที่ดีขึ้น

เลนควิสกี และคณะ (Lenkowsky et. al., 1987) ได้ศึกษาถึงผลของการบำบัดด้วยหนังสือ ต่ออัตมโนทัศน์ในเด็กวัยรุ่นที่มีปัญหาในการเรียน และเด็กที่มีปัญหาทางอารมณ์ในชั้นเรียน ซึ่งมี IQ อยู่ระหว่าง 92-114 จำนวน 96 คน โดยแบ่งออกเป็น 4 กลุ่ม กลุ่มหนึ่งให้อ่านหนังสือที่คัดเลือกแล้วเกี่ยวกับปัญหาของเด็กที่ต้องพบอยู่เสมอ ๆ กลุ่มสอง ให้อ่านหนังสือเช่นเดียวกับกลุ่มแรกแล้วนำมาอภิปราย แลกเปลี่ยนความคิดเห็นซึ่งกันและกัน กลุ่มสาม ให้อ่านหนังสือทั่วไปตามที่เด็กสนใจ และกลุ่มที่ 4 ให้อ่านหนังสือเช่นเดียวกับกลุ่มสาม แล้วนำมาอภิปราย ผลปรากฏว่า เด็กในสองกลุ่มแรก ที่ได้รับการบำบัดด้วยหนังสือมีการเปลี่ยนแปลงอัตมโนทัศน์ไปในทางที่ดีขึ้น

สโคจิน และคณะ (Scogin et. al., 1990) ได้ศึกษาถึงผลของการบำบัดด้วยหนังสือต่อภาวะซึมเศร้าในผู้สูงอายุที่ไม่ได้รับยาต้านเศร้า หรือการรักษาใด ๆ อย่างต่อเนื่องเป็นเวลา 2 ปี พบว่า มีภาวะซึมเศร้ามลดลง โดยมากกว่าครึ่งหนึ่งในจำนวนนี้ กล่าวว่า ได้อ่านหนังสือที่จัดหาไว้ให้อย่างน้อยก็บางส่วนจากหนังสือเป็นเวลาติดต่อกัน 2 ปี

งานวิจัยในประเทศไทย

สำหรับในประเทศไทยยังมีผู้นำเอาวิธีการบำบัดด้วยหนังสือไปใช้ไม่แพร่หลายนัก เนื่องจากยังเป็นวิธีที่ค่อนข้างใหม่ ผลงานวิจัยจึงจำกัดเฉพาะในวงการศึกษาเท่านั้น เช่น กุลวนิดา ตุงคเสรี (2523) ได้ศึกษาในเด็กพิการทางร่างกายและสุขภาพ โดยใช้การบำบัดด้วยหนังสือแบบกลุ่ม เพื่อช่วยลดปัญหาทางสุขภาพจิต และเสริมสร้างความเชื่อมั่นในตนเอง ผลการทดลองพบว่า เด็กมีสุขภาพจิตดีขึ้น และมีความเชื่อมั่นในตนเองเพิ่มขึ้น ต่อมา ชไมพร เจริญสิน (2525) ได้นำเอาวิธีการบำบัดด้วยหนังสือแบบกลุ่ม ไปใช้กับเยาวชนที่มีประวัติติดยาเสพติด โดยศึกษาถึงความวิตกกังวล และความเชื่อมั่นในตนเอง พบว่า หลังได้รับการบำบัด เยาวชนมีความเชื่อมั่นในตนเองสูงขึ้น แต่ความวิตกกังวลลดลง อย่างไรก็ตามมีนัยสำคัญทางสถิติ

อัมพร พินิจวัฒนา (2527) ได้ศึกษาเกี่ยวกับ ผลของการใช้หนังสือบำบัดต่อความวิตกกังวลของเด็กป่วยเรื้อรังในโรงพยาบาล การศึกษาเฉพาะกรณี คนไข้โรคไต จำนวน 8 คน โดยแบ่งเป็น 3 กลุ่ม กลุ่มที่ 1 ให้อ่านหนังสือที่มีเนื้อหาเกี่ยวกับปัญหาของเด็ก กลุ่มที่ 2 ให้อ่านหนังสือทั่วไปสำหรับเด็ก กลุ่มที่ 3 เป็นกลุ่มควบคุมไม่ให้อ่านหนังสือ พบว่า กลุ่มที่ 1 มีความวิตกกังวลลดลง ส่วนกลุ่มที่ 2 และ 3 ยังมีความวิตกกังวลสูง สรุปว่า การบำบัดด้วยหนังสือที่มีเนื้อหาเกี่ยวกับปัญหาของเด็กจะช่วยลดความวิตกกังวลลงได้

นฤมล กิจไพศาลรัตนา (2529) ได้ศึกษาเรื่องการบำบัดด้วยหนังสือในผู้ป่วยมะเร็งมดลูก เกี่ยวกับสภาพจิตใจของผู้ป่วย พบว่า ผู้ป่วยที่ได้รับการบำบัดด้วยหนังสือมีสภาพจิตใจดีขึ้น ความวิตกกังวลลดลง และดีกว่าในกลุ่มที่ไม่ได้รับการบำบัดด้วยหนังสือ

ต่อมา ราตรี รัตนพลลภ (2530) ได้ทำการศึกษาเปรียบเทียบผลของการบำบัดด้วยหนังสือแบบกลุ่ม และรายบุคคลที่มีต่อความเชื่อมั่นในตนเอง และความคิดสร้างสรรค์ของเด็กในสถานสงเคราะห์เด็กหญิงบ้านราชวิถี พบว่า เด็กที่ได้รับการบำบัดด้วยหนังสือแบบกลุ่ม และรายบุคคลมีความเชื่อมั่นในตนเอง และความคิดสร้างสรรค์สูงขึ้น โดยไม่แตกต่างกัน

ต่อมาปี พ.ศ. 2532 มาลี กาบมาลา ก็ได้นำเอาการบำบัดด้วยหนังสือมาใช้ในการลดความวิตกกังวลของเด็กป่วยเรื้อรัง พบว่า หลังการบำบัดเด็กมีความวิตกกังวลลดลงอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติ ซึ่งสอดคล้องกับการศึกษาของ อ่ำไพ หอมจินดา (2533) ที่นำการบำบัดด้วยหนังสือมาใช้ในการลดความวิตกกังวลในหญิงครรภ์แรก ซึ่งพบว่า หลังได้รับการบำบัดหญิงครรภ์แรกมีความวิตกกังวลลดลงอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติ และสอดคล้องกับการศึกษาของ อัมพร พินิจวัฒนา (2527) และ นฤมล กิจไพศาลรัตนา (2529)

จากการปริทัศน์วรรณกรรมที่เกี่ยวกับการบำบัดด้วยหนังสือในแง่มุมต่าง ๆ อาจสรุปได้ว่า โดยส่วนใหญ่การนำการบำบัดด้วยหนังสือไปใช้ในผู้ป่วยทางกาย และผู้ป่วยทางจิตเวช ตลอดจนบุคคลที่มีปัญหาทางด้านจิตใจนั้น ให้ผลในด้านบวกคือ ช่วยให้ผู้ที่ได้รับการบำบัดมีการเปลี่ยนแปลงไปในทางที่ดีขึ้น ประกอบกับหนังสือเป็นวัสดุการอ่านที่หาได้ง่าย หากได้รับการเลือกสรรกลั่นกรองอย่างพิถีพิถัน ทั้งทางด้านเนื้อหา และรูปแบบแล้ว ก็จะมีอิทธิพลต่อการเปลี่ยนแปลงพฤติกรรมของผู้อ่าน ผู้วิจัยจึงมีความสนใจที่จะศึกษาผลของการบำบัดด้วยหนังสือต่อความรู้สึกเห็นคุณค่าในตนเองของเด็กพิการ ซึ่งน่าจะเป็นประโยชน์โดยตรงต่อตัวเด็ก และนำเสนอทางเลือกใหม่ให้แก่ครู นักจิตวิทยา ตลอดจนผู้ที่สนใจที่จะพัฒนาความรู้สึกเห็นคุณค่าในตนเองให้แก่เด็ก - ทั้งจะช่วยทำให้เด็กเกิดประสบการณ์ที่มีคุณค่าและมีความหมายต่อตนเอง