

บทที่ 2

ทฤษฎีและงานวิจัยที่เกี่ยวข้อง

การวิจัยเรื่องผลของการจัดกิจกรรมนันทนาการตามทฤษฎีแอนดราโกจีเพื่อเพิ่มความเห็นคุณค่าในตนเองของผู้สูงอายุในสถานสงเคราะห์คนชราบ้านบางแค ผู้วิจัยได้ค้นคว้างานวิจัยที่เกี่ยวข้องในประเทศไทยพบว่ายังไม่มีผู้ใดทำการวิจัยมาก่อน ผู้วิจัยได้ทบทวนแนวความคิด นโยบาย ทฤษฎี วรรณกรรมและงานวิจัยที่เกี่ยวข้องกับผู้สูงอายุเพื่อให้เกิดความแจ่มชัดจึงได้นำเสนอตามลำดับดังต่อไปนี้

ตอนที่

1. ผู้สูงอายุ
 - การเปลี่ยนแปลงของผู้สูงอายุ
 - ความต้องการของผู้สูงอายุ
 - ทฤษฎีทางสังคมในผู้สูงอายุ
 - นโยบายที่เกี่ยวกับผู้สูงอายุ
2. ทฤษฎีการเรียนรู้ของผู้ใหญ่
 - ทฤษฎี Andragogy
 - วัตถุประสงค์ของการเรียนรู้ผู้ใหญ่
3. แนวคิดและทฤษฎีนันทนาการ
 - หลักปรัชญาและความหมายของนันทนาการ
 - โปรแกรมนันทนาการสำหรับชุมชน
 - กิจกรรมนันทนาการและประเภทต่างๆ
4. การเห็นคุณค่าในตนเอง
5. ผู้สูงอายุในสถานสงเคราะห์คนชรา
6. การจัดกิจกรรมการศึกษาออกโรงเรียนสำหรับผู้สูงอายุ
 - การพัฒนารูปแบบการจัดกิจกรรมการศึกษาออกโรงเรียนสำหรับผู้สูงอายุ
7. งานวิจัยที่เกี่ยวข้อง
8. กรอบแนววิจัย

ตอนที่ 1 ผู้สูงอายุ

ในการศึกษาเกี่ยวกับผู้สูงอายุ ผู้วิจัยได้ประมวลสาระสำคัญเกี่ยวกับค่านิยมของผู้สูงอายุ การดำเนินการเกี่ยวกับผู้สูงอายุในประเทศไทย และผู้สูงอายุในสถานสงเคราะห์คนชราพอสรุปได้ดังนี้

ค่านิยมของผู้สูงอายุ

ผู้สูงอายุตรงกับภาษาอังกฤษ คือ "The Elderly" ประเทศต่าง ๆ ในโลก รวมทั้งประเทศไทยด้วย ได้ให้ความหมายของผู้สูงอายุ โดยใช้เกณฑ์ที่แตกต่างกันไปตามสภาพของสังคม (กชกร สังขชาติ, 2536) ส่วนคำว่า "สูงอายุ" (Aging) หมายถึง การพัฒนาการเปลี่ยนแปลงอย่างต่อเนื่องในระยะสุดท้ายของช่วงอายุมนุษย์ (สมบุญ ณ ศาลยาชีวิน, 2526)

ฮิวล์ (Hall ,1976) ได้แบ่งการสูงอายุของคนออกเป็น 4 ประเภทคือ

- (1) สูงอายุตามเวลาปฏิทิน (Chronological age)
- (2) สูงอายุทางชีววิทยา (Biological age) หมายถึง สภาพร่างกายของบุคคลที่เปลี่ยนแปลงไปตามอายุขัย (Life span)
- (3) สูงอายุทางจิตวิทยา (Psychological age) หมายถึง ความสามารถในการปรับตัวของบุคคลต่อสิ่งแวดล้อมที่เปลี่ยนแปลงไป
- (4) สูงอายุทางสังคมวิทยา (Sociological age) หมายถึง บทบาทและลักษณะนิสัยทางสังคมของบุคคลหนึ่ง ต่อบุคคลอื่น ๆ ในสังคมนั้น ๆ

ซึ่งสอดคล้องกับเชก ณะศิริ (2534) ที่ได้แบ่งความชราออกเป็น 4 ประเภท ได้แก่

- (1) ชราโดยอายุ เกิดมานานเท่าใดนับปีได้ตามอายุปฏิทิน
- (2) ชราโดยสังขาร สภาพเรือนร่างเปลี่ยนแปลงไปตามสังขาร เช่น หลังโกงเนื้อหนังเหี่ยวยุ่น ตามัว ผมหงอก ฟันหัก เป็นต้น
- (3) ชราโดยจิตใจ สภาพเรือนร่างที่มีจิตใจหรือประสาทไม่ปกติ มีจิตวิตกกังวล ช่างคิดช่างระแวง อิจฉาริษยา อาฆาตพยาบาท สิ่งเหล่านี้จะช่วยสะท้อนเรือนร่างคือร่างกายของคนผู้นั้นจะดูว่าแก่และเศร้าหมอง ดูว่าชราเกินกว่าอายุจริง
- (4) ชราโดยสังคม เช่น พ้นจากตำแหน่งหน้าที่ในทางการงานและสังคม เนื่องจากความสูงอายุ

ฮาวิกักส์ (Havighurst, 1953) ได้กำหนดช่วงชีวิตของบุคคลวัยผู้ใหญ่ไว้ 3 ช่วง ดังนี้

- (1) วัยผู้ใหญ่ตอนต้น (Early Adulthood) อายุตั้งแต่ 18-35 ปี
- (2) วัยผู้ใหญ่ตอนกลางหรือวัยกลางคน (Middle Adulthood) อายุตั้งแต่ 35-60 ปี
- (3) วัยผู้ใหญ่สูงอายุหรือวัยชรา (Later Maturity) อายุตั้งแต่ 60 ปีขึ้นไป

สมบุรณ์ ศาลยาชีวิน (2526) ได้แบ่งวัยผู้ใหญ่เป็น 3 ช่วงคือ

- (1) ผู้ใหญ่วัยต้น ประมาณอายุ 18-20 ปีขึ้นไปจนถึง 40 ปี
- (2) ผู้ใหญ่วัยกลางคน ประมาณอายุ 35-40 ปีจนถึง 60 ปี
- (3) ผู้ใหญ่วัยสูงอายุ ตั้งแต่ 60 ปีขึ้นไป

อุ้นตา นพคุณ (2527) ได้แบ่งช่วงชีวิตของการเป็นผู้ใหญ่ เป็น 4 ช่วง ดังนี้

- (1) ผู้ใหญ่ปฐมวัย คือ ตั้งแต่อายุ 17-25 ปี
- (2) ผู้ใหญ่วัยเข้มแข็งสร้างตัว คือ ตั้งแต่อายุ 25-40 ปี
- (3) ผู้ใหญ่วัยมัชฌิมวัย คือ ตั้งแต่อายุ 40-60 ปี
- (4) ผู้ใหญ่วัยปัจฉิมวัย คือ อายุ 60 ปีขึ้นไป

วิฑูร แสงสิงแก้ว (2536) ได้จำแนกผู้สูงอายุตามวัย ออกเป็น 3 กลุ่มดังนี้

- (1) กลุ่มผู้สูงอายุวัยเริ่มต้น (อายุ 60-70 ปี)

ในวัยนี้ ผู้สูงอายุส่วนใหญ่มีสุขภาพอนามัยที่อยู่ในสภาพช่วยตัวเองได้ และเปี่ยมไปด้วยประสบการณ์ชีวิต ซึ่งสามารถที่จะมีส่วนร่วมในการพัฒนาสังคมโดยเฉพาะการดูแลผู้สูงอายุในวัยอื่น ๆ โดยผ่านโครงสร้างกิจกรรมของชมรมผู้สูงอายุ หรือโครงสร้างทางสังคมอื่น ๆ การเข้าสู่วัยนี้ ควรจัดให้มีกิจกรรมเตรียมตัวสำหรับการเข้าสู่วัยผู้สูงอายุ และมีการส่งเสริมสุขภาพเพื่อป้องกันความเสื่อมของอวัยวะต่าง ๆ ก่อนวัยอันควร

- (2) กลุ่มผู้สูงอายุวัยกลาง (อายุ 70-80 ปี)

ผู้สูงอายุในวัยนี้ กว่าครึ่งหนึ่งยังมีสภาพทางสุขภาพที่ช่วยตัวเองได้ กิจกรรมที่ควรส่งเสริม ได้แก่ การส่งเสริมสุขภาพผู้สูงอายุในกลุ่มนี้ ไม่ว่าจะเป็นการดูแลด้านอาหาร การออกกำลังกาย การพักผ่อน โดยมีผู้สูงอายุในวัยเริ่มต้นและบุตรหลาน เป็นผู้ร่วมดูแลนอกเหนือจากการดูแลตัวเอง

- (3) กลุ่มผู้สูงอายุวัยยอด (อายุมากกว่า 80 ปีขึ้นไป)

ผู้สูงอายุในกลุ่มนี้ ส่วนใหญ่จะต้องได้รับการดูแลจากผู้สูงอายุวัยอื่น ๆ และ บุตรหลาน ที่สำคัญจะต้องไม่ละเลยว่าการดูแลทั้งทางกายและจิตใจ

มติสมัชชาผู้สูงอายุที่นครเวียนนา เมื่อปี พ.ศ. 2525 และมติองค์การสหประชาชาติ กำหนดให้เรียกผู้มีอายุเกิน 60 ปีขึ้นไปว่า ผู้สูงอายุ (Elderly หรือ Aging หรือ Aged) (บรรลุ ศิริพานิช 2533)

จากความคิดเห็นของนักการศึกษา นักจิตวิทยา และนักวิชาการทางการแพทย์ ที่ทำการศึกษาค้นคว้า การกำหนดความหมาย และการกำหนดอายุของผู้สูงอายุข้างต้น จึงอาจสรุปค่านิยมของผู้สูงอายุได้ว่า ผู้สูงอายุหมายถึงผู้ใหญ่ในวัยสูงอายุหรือปัจฉิมวัยที่มีอายุตั้งแต่ 60 ปี ขึ้นไป

การดำเนินการเกี่ยวกับผู้สูงอายุในประเทศไทย

รัฐธรรมนูญแห่งราชอาณาจักรไทย พุทธศักราช 2534 หมวด 5 แนวนโยบายแห่งรัฐ มาตรา 81 ประกอบกับแผนพัฒนาเศรษฐกิจและสังคมแห่งชาติ ฉบับที่ 7 (พ.ศ.2535-2539) นโยบายและมาตรการสำหรับผู้สูงอายุระยะยาว (พ.ศ.2535-2554) และนโยบายของรัฐบาลที่มี นายชวน หลีกภัย เป็นนายกรัฐมนตรี ได้กำหนดให้รัฐต้องช่วยเหลือและสงเคราะห์ผู้สูงอายุ ผู้พิการและด้อยโอกาส ให้มีสุขภาพ กำลังใจ และความหวังในชีวิต เพื่อสามารถดำรงตนอยู่ได้ตามสมควร รวมทั้งจัดสวัสดิการให้แก่ผู้สูงอายุ ผู้พิการและด้อยโอกาสมากขึ้น โดยมีเป้าหมายพัฒนาคุณภาพประชากรด้วยการจัดให้มีการศึกษาตลอดชีวิตทั้งในและนอกระบบโรงเรียนอย่างต่อเนื่อง เพื่อเรียนรู้ โดยเฉพาะการศึกษานอกระบบให้มีรูปแบบและเนื้อหาสาระที่ผู้สูงอายุจะมาร่วมกิจกรรมและได้รับประโยชน์อย่างแท้จริง แสดงให้เห็นถึงความสนใจของภาครัฐที่รัฐบาลเริ่มมองเห็นปัญหาของผู้สูงอายุ โดยมีการศึกษาพิจารณาอย่างกว้างขวางลึกซึ้งถึงขั้นอนุมัติหลักการ โครงการและมาตรการต่าง ๆ สำหรับผู้สูงอายุ ในแผนพัฒนาเศรษฐกิจและสังคมแห่งชาติ ฉบับที่ 7 (พ.ศ. 2535-2539) ให้หน่วยงานของรัฐที่รับผิดชอบ อาทิ กรมประชาสงเคราะห์ กรมการแพทย์ กรมการศึกษานอกโรงเรียน กรมสรรพากร กรมการขนส่งทางบก บริษัท การบินไทย จำกัด (มหาชน) และการรถไฟแห่งประเทศไทย ขอตั้งงบประมาณเพื่อดำเนินการโครงการใหม่ต่าง ๆ ในช่วงแผนฯ 7 และจะมีการจัดทำแผนและโครงการสำหรับผู้สูงอายุบรรจุไว้ในแผนพัฒนาเศรษฐกิจและสังคมแห่งชาติ ฉบับที่ 8 (พ.ศ.2540-2544) และต่อเนื่องไปให้ครบตามนโยบายและมาตรการสำหรับผู้สูงอายุระยะยาว (คณะกรรมการกิจการสตรี เยาวชน และผู้สูงอายุ วุฒิสภา, 2537)

คณะกรรมการสิทธิการศึกษาระดับสูง เยาวชน และผู้สูงอายุ วุฒิสภา (2537) ได้เสนอรายงาน การศึกษาปัญหาการพัฒนาคุณภาพชีวิตของผู้สูงอายุและการแก้ไขปัญหาไว้ว่า สภาพปัญหา ทางด้านการศึกษาที่เป็นอยู่ขณะนี้ ไม่ว่าจะเป็นการศึกษาในระบบ การศึกษานอกระบบ หรือ ผู้สูงอายุเอง อยู่ที่เพิ่งจะเริ่มตื่นตัวเริ่มดำเนินการ และในการจัดการศึกษาอบรมความรู้ ความ ชำนาญพิเศษต่าง ๆ ให้แก่ผู้สูงอายุ ควรจัดในลักษณะที่ให้ออกาสผู้สูงอายุมีส่วนร่วมในกิจกรรม หรือแสวงหาความบันเทิงเพลิดเพลินจากนันทนาการต่าง ๆ เพื่อสร้างความเชื่อมั่นให้แก่ผู้สูงอายุ ว่า พวกเขาไม่ได้ถูกทอดทิ้ง และยังคงมีประโยชน์ต่อสังคมและประเทศชาติ โดยคณะกรรมการ สิทธิฯ ได้แบ่งผู้สูงอายุในสังคมไทยออกเป็น 2 ประเภท คือผู้สูงอายุที่มีฐานะและความเป็นอยู่ที่ดี กับผู้สูงอายุที่เผชิญปัญหาความทุกข์ยากทางเศรษฐกิจและสังคมอย่างโดดเดี่ยว กลุ่มหลังต้องการ ฟื้นฟูบริการจากรัฐมากกว่ากลุ่มแรก จึงต้องมีหน่วยงานของรัฐให้ความดูแล

ดังนั้น จึงอาจสรุปได้ว่า เป็นหน้าที่ของหน่วยงานของรัฐที่จะต้องให้การดูแลผู้สูงอายุที่ เผชิญปัญหาความทุกข์ยากทางเศรษฐกิจและสังคมอย่างโดดเดี่ยว ให้มีสุขภาพกำลังใจ และ ความหวังในชีวิต เพื่อสามารถดำรงตนอยู่ได้ตามสมควร รวมทั้งจัดสวัสดิการให้แก่ผู้สูงอายุมากขึ้น โดยมีเป้าหมายพัฒนาคุณภาพประชากรด้วยการจัดให้มีการศึกษาตลอดชีวิตทั้งในและนอกระบบ โรงเรียนอย่างต่อเนื่องเพื่อการเรียนรู้ ซึ่งมีรูปแบบและเนื้อหาสาระที่ทำให้ผู้สูงอายุได้รับความ เพลิดเพลินและได้รับประโยชน์อย่างแท้จริง

แนวคิดและความหมายเกี่ยวกับผู้สูงอายุ

ความสูงอายุเป็นการพัฒนาเปลี่ยนแปลงอย่างต่อเนื่อง ซึ่งเริ่มตั้งแต่เกิดและดำเนิน ต่อเนื่องไปจนสิ้นสุดอายุขัยของชีวิตนั้น ๆ

คำว่า คนแก่ คนชราภาพ หรือคำอื่นที่มีความหมายล้อเลียนผู้สูงอายุที่มีความหมาย เดียวกันนี้ จะให้ความหมายถึงบุคคลที่มีความทรุดโทรมของร่างกาย พจนานุกรมไทย ฉบับ ราชบัณฑิตยสถานให้ความหมายของคำว่าชรา ว่า "ความแก่ความชำรุดทรุดโทรม" คนแก่หรือ คนชรา เป็นวัยที่เก็บสะสมความชำรุดทรุดโทรมไว้ในร่างกาย การจะเรียกผู้ที่มีอายุมากกว่าคนชรา ไม่เป็นที่นิยมมากนัก เพราะจะเป็นการตอกย้ำความรู้สึกที่ก่อให้เกิดความเสื่อมโทรมทั้งกายจิตใจ โดยเฉพาะ ฟังดูแล้วทำให้หดหู่และสิ้นหวัง ดังนั้น ในวันที่ 1 ธันวาคม 2512 ซึ่งมีการประชุม คณะอาวุโสครั้งแรก พล.ต.ต. หลวงอรรถสิทธิ์ สิทธิสุนทร จึงได้เสนอคำว่า "ผู้สูงอายุ" ขึ้น และใช้กันมาแพร่หลายจนถึงปัจจุบัน (ประสพ รัตนากร , 2524)

การจะพิจารณาว่าบุคคลใดจะเป็นผู้สูงอายุ หรือชรา นั้น ยังมีเกณฑ์ในการพิจารณาที่แตกต่างกันอยู่บ้าง แต่โดยทั่วไปแล้วเมื่อพูดถึงคนชรา หรือผู้สูงอายุ ก็เป็นที่เข้าใจกันเบื้องต้นว่า เป็นผู้ที่มีอายุมาก มีผมหงอกขาว หน้าตาผิวน้ำเหลืองอ่อน มีริ้วรอย นู๋ตึง หลังโก่ง ความจำระยะสั้นเริ่มเสื่อม ชอบเล่าความสำเร็จและประสบการณ์ชีวิต อย่างไรก็ตามได้มีนักวิชาการเกี่ยวกับผู้สูงอายุ ได้พยายามที่จะกำหนดความหมายของผู้สูงอายุไว้ต่างๆ กันดังนี้

บาร์โรว์ และสมิธ (Barrow and Smith , 1979) ได้เสนอข้อคิดและแนวทางในการพิจารณาผู้สูงอายุจากองค์ประกอบต่าง ๆ ดังนี้ คือ

1. ประเพณีนิยม (Tradition) เป็นการกำหนดผู้สูงอายุโดยยึดตามเกณฑ์อายุที่ออกจากราชการ ซึ่งในแต่ละประเทศก็มีความแตกต่างกัน ประเทศไทยกำหนดอายุ 60 ปี เป็นวัยเกษียณอายุ ประเทศสหรัฐอเมริกากำหนดอายุ 65 ปี เป็นต้น

2. การปฏิบัติหน้าที่ทางร่างกาย (Body Functioning) เป็นการกำหนดโดยยึดเกณฑ์สรีรวิทยาทางกายภาพ บุคคลจะมีการเสื่อมสลายทางสรีรวิทยาที่แตกต่างกัน ในวัยสูงอายุอวัยวะต่างๆ ในร่างกายจะทำงานน้อยลง สังเกตได้ บางคนอายุ 50 ปี ผิวน้ำเหลืองอ่อนของใบหน้า หายใจหอบเหนื่อย หงอกขาว แต่บางคนอายุถึง 80 ปี แล้วฟันจึงจะเริ่มหลุด เป็นต้น

3. การปฏิบัติหน้าที่ทางด้านจิตใจ (Mental Function) เป็นการกำหนดโดยยึดตามเกณฑ์ของความสามารถ ในการคิดสร้างสรรค์ การจำ การเรียนรู้ และความเสื่อมทางด้านจิตใจ สิ่งที่พบมากที่สุดกับผู้สูงอายุ คือ ความจำเริ่มเสื่อม ขาดแรงจูงใจ แต่มีได้เป็นกับผู้สูงอายุทุกคน

4. ความคิดเกี่ยวกับตนเอง (Self Concept) เป็นการกำหนดโดยยึดตามแนวความคิดที่ผู้สูงอายุมองตนเอง ผู้สูงอายุมักจะเกิดความคิดว่าตนเองแก่ มีอายุมากแล้วความรู้สึกทางด้านจิตใจ และการดำเนินชีวิตในแต่ละวัน จึงเปลี่ยนแปลงไปตามแนวความคิดของผู้สูงอายุนั้น ๆ

5. ความสามารถในการประกอบอาชีพ (Occupation) เป็นการกำหนดโดยยึดความสามารถในการประกอบอาชีพ จากแนวความคิด ในเรื่องการเสื่อมถอยของสภาพทางร่างกาย และจิตใจ คนทั่วไปจึงกำหนดว่า วัยสูงอายุเป็นวัยที่ต้องพักผ่อน หยุดการประกอบอาชีพ ดังนั้น บุคคลที่อยู่ในวัยสูงอายุ จึงหมายถึงบุคคลที่มีวัยเกินกว่าวัยที่จะอยู่ในกำลังแรงงาน

6. ความกดดันทางอารมณ์และความเจ็บป่วย (Coping with Stress and Illness) เป็นการกำหนดโดยยึดสภาพทางร่างกายและอวัยวะต่าง ๆ และยังคงเผชิญกับปัญหาทางด้านสังคมอื่น ๆ ทำให้เกิดความกดดันทางอารมณ์เพิ่มขึ้นอีก ส่วนมากมักจะพบกับผู้มีอายุระหว่าง 60 - 65 ปี

บูลเดอร์ และลีวาย (Bulter และ Lewis , 1979) ได้อธิบายถึงภาวะความเป็นผู้สูงอายุ และสุขภาพจิต โดยชี้ให้เห็นคุณลักษณะบางประการที่เป็นลักษณะธรรมชาติของผู้สูงอายุ มีดังนี้

1. ความปรารถนาที่จะละทิ้งสิ่งที่มีคุณค่าไว้ให้คนรุ่นหลัง มนุษย์ต้องการที่จะละทิ้งบางสิ่งบางอย่างของตนเอง เพื่อที่จะแสดงให้เห็นว่าการมีชีวิตอยู่ของตนเป็นสิ่งที่มีความหมายสิ่งต่าง ๆ เหล่านี้ได้แก่ บุคคลในครอบครัว เช่น เด็กหรือผู้สืบทอดมรดกของตน ธุรกิจ การเงิน ความสำเร็จในวิชาชีพ หรือการประสบความสำเร็จในการสร้างสรรค์ทางศิลปะ เป็นต้น

2. การแสดงหน้าที่ฐานะเป็นผู้สูงอายุมากกว่า ผู้สูงอายุมีนิสัยโดยธรรมชาติที่ชอบประจบประแจง ความฉลาด และความรู้ให้กับผู้ที่อ่อนอายุกว่า ซึ่งเป็นความเกี่ยวพันของคนรุ่นต่าง ๆ แต่ละรุ่น และเมื่อผู้มีอายุอ่อนกว่า มีความสนใจในสิ่งที่พวกเขาได้รับทราบ เป็นการเพิ่มคุณค่าและเพิ่มการนับถือตนเองให้กับผู้สูงอายุ การสื่อสาร และติดต่อกันระหว่างคนแต่ละรุ่นนั้น ในบางครั้งจะเกิดปัญหาจากการไม่ยอมรับไม่เชื่อ การขาดความอดทน และเบียดเบียนต่อผู้สูงอายุ จึงทำให้การสื่อสารไม่ได้ผลเท่าที่ควร

3. การแสดงความรู้สึกผูกพันกับสิ่งของ สิ่งของบางอย่างมีคุณค่าทางจิตใจของผู้สูงอายุเป็นอย่างมาก เช่น รูปภาพ เสื้อผ้า เฟอร์นิเจอร์ เขามักจะสะสมไว้ด้วยความหวงแหน และเป็น การเพิ่มคุณค่าแก่ชีวิต การสูญเสียความเป็นเจ้าของ จะก่อให้เกิดความรู้สึกสูญเสียอย่างมาก และส่งผลให้เกิดความไม่มั่นคงต่อชีวิตในอนาคตของผู้สูงอายุด้วย

4. การเปลี่ยนแปลงความรู้สึกเกี่ยวกับเวลา ผู้สูงอายุจะไม่สนใจเกี่ยวกับเวลาและพยายาม จะสร้างความรู้สึกเกี่ยวกับ "เวลานี้ และที่นี่" อยู่ตลอดเวลา และมักจะไม่มี การวางแผนสำหรับอนาคต สำหรับผู้สูงอายุที่มีความรู้สึกทางด้านจิตใจและอารมณ์ที่รุนแรงมักจะ เลือกสิ่งที่สำคัญในชีวิตของเขา และพยายามให้คงอยู่ต่อไป สำหรับสิ่งที่ไม่สำคัญเขาจะพยายาม ทิ้งไปอย่างไม่แยแส

5. ความรู้สึกเกี่ยวกับวงจรชีวิต ผู้สูงอายุมีประสบการณ์ส่วนตัวที่ผ่านเข้ามาในวงจรชีวิต แต่ละช่วง และมักจะพัฒนาเป็นความสนใจเกี่ยวกับปรัชญาและศาสนา ความรู้สึกเกี่ยวกับ ประวัติศาสตร์ และภาพพจน์ของมนุษยชาติ จะเป็นคุณลักษณะของผู้สูงอายุมากกว่าผู้ที่อยู่ในวัยหนุ่มสาว

6. ความคิดสร้างสรรค์ ความอยากรู้อยากเห็น และความประหลาดใจ เป็นสิ่งที่ยังมี ในช่วงชีวิตของผู้สูงอายุ มีคนเป็นจำนวนมากที่กลายเป็นผู้มีความคิดสร้างสรรค์ในวัยสูงอายุ เช่น ศิลปินที่มีชื่อเสียง นักการทูต นักธุรกิจ บุคคลเหล่านี้ยังคงมีความคิดสร้างสรรค์ และเป็นผู้สร้าง ผลผลิตที่ดีเมื่อเข้าสู่วัยสูงอายุ

7. ความรู้สึกในการประสบความสำเร็จในชีวิต การประสบความสำเร็จในด้านวัตถุไม่ได้เป็นส่วนประกอบที่สำคัญในการสมปรารถนาในชีวิต เขาอาจจะทิ้งสิ่งนี้ไปก็ได้

ข้อสรุปของ Butler และ Lewis เป็นการมองภาพผู้สูงอายุในเรื่องของการยึดมั่นภาพชีวิตที่ประสบผลสำเร็จในอดีตที่ผ่านมา และต้องการหยุดชีวิตไว้กับภาพที่ดีเหล่านั้น

นิตา ชูโต (2525) ได้เขียนไว้ในงานวิจัยเรื่อง “ความชราไทย” ได้แบ่งเกณฑ์การพิจารณาได้โดยสรุป 3 ด้านคือ

1. ความเสื่อมถอยของร่างกาย เวลาของการมีชีวิตอยู่ของมนุษย์นั้นมีความสัมพันธ์กันโดยตรงกับการเจริญและเสื่อมถอยของร่างกาย ดังนั้น เมื่อคนมีอายุงานจนสังขารเริ่มเสื่อมถอยลงก็เรียกว่าเริ่มแก่

2. การแบ่งช่วงอายุแต่ละวัย เป็นการพิจารณาตามแนวคำสอนในพุทธศาสนาช่วงแรกคือวัยเด็กหรือปฐมวัย อายุระหว่าง 1 – 25 ปี อันเป็นวัยที่ต้องขวนขวายหาความรู้และศึกษาเล่าเรียน ช่วงที่ 2 คือ วัยผู้ใหญ่หรือมัชฌิมวัย ประมาณอายุ 25 – 50 ปี อันเป็นวัยที่จะต้องประกอบอาชีพ สะสมทรัพย์สมบัติ และช่วงที่ 3 คือ ช่วงปัจฉิมวัยอายุตั้งแต่ 50 ปีขึ้นไป อันเป็นวัยสุดท้ายของชีวิต สังขารเริ่มเสื่อมถอยทรุดโทรม เป็นวัยที่ควรหาความสงบสุขของชีวิต โดยกาเห็นพระธรรม สงบสติอารมณ์ ดังนั้นคนชราหรือผู้สูงอายุจึงเป็นผู้ที่อยู่ในช่วงวัยสุดท้ายของชีวิตมนุษย์นั่นเอง

3. หน้าที่และกิจกรรมทางสังคม ในขณะที่สังคมกำหนดกฎเกณฑ์ ของสภาพว่า “คนชรา” หรือผู้สูงอายุ เป็นอย่างนั้นอย่างนี้ อายุเท่านั้นเท่านั้นเรียกว่า “ชรา” แล้วเมื่อบุคคลผ่านขบวนการไปถึงจุดที่สังคมกำหนดไว้ เขาก็จะเริ่มรู้สึกเปลี่ยนแปลงไปตามเกณฑ์ดังกล่าวเช่นกัน ความรู้สึกนึกคิด การเปลี่ยนแปลงทางจิตใจและอารมณ์ของกลุ่มผู้สูงอายุอันเนื่องมาจากสภาพของสังขารและสังคม ทำให้มีพฤติกรรมผิดแผกไปจากกลุ่มคนอื่น ๆ ก็เป็นเครื่องชี้ถึงการชราภาพทางด้านจิตใจ

นวลศิริ เปาโรหิตย์ และคณะ (2520) ได้ให้ความหมายทางจิตวิทยาพัฒนาการไว้ว่า “บุคคลที่มีอายุตั้งแต่ 60 ปีขึ้นไป ให้อยู่ในขอบข่ายของบุคคลที่อยู่ในวัยสูงอายุ การกำหนดอายุบุคคลวัยชรา นั้น แม้จะไม่มีเกณฑ์ตายตัว แต่โดยทั่วไปนั้น มักนิยมแบ่งระดับอายุตั้งแต่ 65 ปีขึ้นไป ซึ่งแต่เดิมมีผู้ใช้เกณฑ์อายุ 60 ปี เป็นวัยชรา แต่ในปัจจุบัน อาจเป็นเพราะสภาพการดำเนินชีวิต และความเจริญทางด้าน การแพทย์ ทำให้บุคคลโดยเฉลี่ยมีอายุยืนขึ้นกว่าเดิม จึงได้ใช้อายุ 65 ปีแทน”

เสนีย์ เสาวพงศ์ (2525) ให้ความหมายของคนชราไว้ว่า "คำว่า คนชรา หรือคนแก่ ดูจะฟังไม่ค่อยจะไพเราะสำหรับบุคคลที่ถูกจัดเข้าเป็นพลเมืองประเภทนี้ ดังนั้นจึงมีคำว่า "ผู้สูงอายุ" ขึ้นมาแทน โดยกำหนดเอาอายุตามปีปฏิทินเป็นเส้นพรมแดนตราไว้ให้บุคคลที่ทำงาน มาจนอายุครบ 60 ปี ต้องถ่ายเทตนเองออกจากตำแหน่งหน้าที่ "

เอก ธนะศิริ (2534) แบ่งความชราเป็น 4 ประเภท

1. ชราโดยอายุ เกิดมานานเท่าใดนับปีได้ความอายุปฏิทิน
2. ชราโดยสังขาร คือสภาพเรื้อรัง เป็นไปตามสังขาร เช่น หลังโกง เนื้อหนังเหี่ยวยุ่น ตามัว หูตึง ผมหงอก ฟันหัก เป็นต้น
3. ชราโดยจิตใจ คือสภาพเรื้อรังที่มีจิตใจหรือประสาทไม่ปกติ มีจิตวิตกกังวลช่วงคิด ช่วงระแวง อิจฉาริษยา อาฆาตพยาบาท สิ่งเหล่านี้จะช่วยสะท้อนเรื้อรังคือร่างกายของตน จะดูว่าแก่และเศร้าหมอง ดูว่าชราเกินกว่าอายุจริง
4. ชราโดยสังคม คือ ชีวิตการทำงาน และสังคม เช่น ตำแหน่งหน้าที่ต่าง ๆ กำหนด ความหมายของผู้สูงอายุนั้น มีความแตกต่างกัน ขึ้นอยู่กับสภาพร่างกาย จิตใจ และสถานภาพ ทางสังคมของแต่ละบุคคล และแต่ละประเทศ แต่ที่มีลักษณะใกล้เคียงกันคือ หมดภาระจาก หน้าที่การทำงาน และบทบาทหน้าที่ทางสังคม การใช้เกณฑ์อายุใดเป็นตัวบ่งชี้ว่าเป็นผู้สูงอายุนั้น จึงไม่ค่อยจะชัดเจนนัก แต่ก็เป็นแนวทางบอกให้ทราบว่าบุคคลใดสมควรเป็นผู้สูงอายุ สำหรับใน ภาครัฐบาลของประเทศไทย ใช้เกณฑ์อายุ 60 ปีขึ้นไป เป็นผู้สูงอายุ ดังนั้น การศึกษาวิจัยครั้งนี้ ผู้วิจัยจึงใช้เกณฑ์อายุ 60 ปี ดังกล่าว

การเปลี่ยนแปลงของผู้สูงอายุ

การเปลี่ยนแปลงของผู้สูงอายุเป็นกระบวนการเปลี่ยนแปลงอย่างต่อเนื่อง และที่เห็นได้ ชัดเจน สรุปสาระสำคัญได้ 3 ด้าน คือ การเปลี่ยนแปลงทางด้านร่างกาย และจิตใจ การเปลี่ยนแปลงทางด้านเศรษฐกิจ และการเปลี่ยนแปลงด้านสังคม

การเปลี่ยนแปลงทางด้านร่างกายและจิตใจ การเปลี่ยนแปลงด้านร่างกายสังเกตได้จาก ลักษณะภายนอกที่มองเห็นและสัมผัสได้ เช่น ผิวหนัง สีมม สายตา การได้ยิน และการลิ้มรส ลักษณะภายใน เช่นระบบขับถ่าย ระบบกระดูก การเปลี่ยนแปลงดังกล่าว รวมทั้งความเจ็บไข้ ได้ป่วยย่อมส่งผลกระทบต่อจิตใจ เช่น ความจำเริ่มเสื่อม ทำให้เป็นอุปสรรคต่อการเรียนรู้สิ่งใหม่ ๆ อารมณ์หงุดหงิด ขี้หลงขี้ลืม จู้จี้ ใจน้อย บางครั้งซึมเศร้า ต้องกาให้มีคนเอาใจใส่เหมือนวัย เด็ก กลัวถูกทอดทิ้ง และเกิดความกลัวต่าง ๆ (เขียวศรี วิวิธศิริ , 2527) ดังนั้น สิ่งที่ยึดเหนี่ยว

และทำจิตใจอารมณ์ดีมีความสุข ให้สงบพ้นจากความวิตกกังวลก็คือหลักธรรมะคำสอนทางศาสนา (วิริชช แฉ้วสกุล , 2527)

การเปลี่ยนแปลงทางด้านเศรษฐกิจ ฐานะทางเศรษฐกิจ จะเป็นตัวบ่งบอกถึงสภาพความเป็นอยู่ของผู้สูงอายุ และความพึงพอใจในชีวิตได้แก่ การมีรายได้ การมีงานทำและอื่น ๆ จากผลการวิจัยของบุญยืน สุภาพ (2522) พบว่าปัญหาที่สำคัญที่สุดของผู้สูงอายุในประเทศไทย และทำให้ต้องเข้ารับการสงเคราะห์ในสถานสงเคราะห์ก็คือ ปัญหาทางเศรษฐกิจ และนิตา ชูโร (2525) ได้ทำการศึกษาเกี่ยวกับสภาพทั่วไปของคนชราไทย พบว่าปัญหาที่สำคัญที่สุดของผู้สูงอายุได้แก่ปัญหาทางเศรษฐกิจเช่นกัน รายงานการวิจัยเรื่องผู้สูงอายุในสังคมไทย (2528) พบว่าผู้สูงอายุส่วนใหญ่ยังประกอบอาชีพอยู่ถึงร้อยละ 53.40 เฉพาะอย่างยิ่งผู้สูงอายุในภาคใต้ที่ยังประกอบอาชีพอยู่สูงถึงร้อยละ 67.10

การเปลี่ยนแปลงทางสังคม ผู้สูงอายุจะรู้สึกสูญเสียสถานะภาพและบทบาททางสังคม เช่นการเปลี่ยนแปลงทางหน้าที่การงาน การสูญเสียบทบาทในการเป็นผู้นำในครอบครัว จากบทบาทที่เป็นผู้หาเลี้ยงครอบครัวกลายเป็นผู้พึ่งพาอาศัย เป็นผู้รับมากกว่าผู้ให้รู้สึกสูญเสียอำนาจ กลัวเป็นภาระของลูกหลาน จึงมีผลกระทบต่อผู้สูงอายุ และปัจจุบันค่านิยมในเรื่องการเคารพผู้สูงอายุก็น้อยลง เพราะรับค่านิยมวัฒนธรรมทางตะวันตกเข้ามา ผู้สูงอายุจึงมักถูกมองว่าเป็นคนไม่ทันต่อเหตุการณ์ ประสบการณ์ที่มีอยู่ก็ล้าสมัยไม่สามารถแนะนำสั่งสอนใครได้ (สุธีรา นุ้ยจันทร์ , 2530) การสูญเสียบทบาทและสถานะภาพจึงนับว่าเป็นการสูญเสียทางจิตใจอย่างมาก ทำให้เกิดอาการต่าง ๆ ตามมามากมาย

จึงกล่าวได้ว่ากระบวนการเปลี่ยนแปลงในวัยผู้สูงอายุ มีผลกระทบต่อจิตใจ สถานภาพและการดำรงชีวิตของผู้สูงอายุอย่างมาก ผู้สูงอายุยังต้องการความรัก ความเข้าใจ และความใส่ใจ เช่นบุคคลวัยอื่น ๆ กับทั้งต้องการให้ผู้อื่นเห็นคุณค่า ต้องการความยอมรับนับถือ หากได้มีการประดับประดาประชันการกลุ่มนี้ไว้ด้วยการส่งเสริม กระตุ้นให้ร่วมกิจกรรม มีกิจกรรมทำในยามว่าง และได้ทำประโยชน์ให้กับชุมชน จะเป็นการดึงทรัพยากรมนุษย์มาใช้ประโยชน์ได้อย่างดีเยี่ยม และทำให้ผู้สูงอายุเกิดความมั่นคง เกิดความสุขทางใจ แต่ทั้งนี้จะต้องขึ้นอยู่กับสถานะทางเศรษฐกิจ และสุขภาพร่างกายของคนคนนั้น ๆ ด้วย

ความต้องการของผู้สูงอายุ

ความต้องการทั่วไปหมายถึงสิ่งที่จำเป็นสำหรับการดำรงชีวิต ซึ่งกมลรัตน์ หล้าสูงษ์ (2528) ได้แบ่งความต้องการไว้ 2 ประการดังนี้ ความต้องการด้านร่างกาย

(Physiological) ได้แก่ ความต้องการอากาศหายใจ อาหาร น้ำ ฯลฯ และความต้องการด้านจิตใจ (Psychological Needs) ได้แก่ ความรัก ความมีชื่อเสียง เกียรติยศ ฯลฯ

นอกจากนี้ มาสโลว์ (Maslow , 1970) นักจิตวิทยา ที่มีชื่อเสียงในด้านทฤษฎีความต้องการ ได้เสนอแนวความคิดเกี่ยวกับความต้องการของมนุษย์ 5 ขั้นตอน โดยเริ่มจากความต้องการขั้นพื้นฐานดังนี้

ขั้นที่ 1 ความต้องการทางด้านร่างกาย (Physiological Needs) ได้แก่อาหาร น้ำ เครื่องนุ่งห่ม ที่อยู่อาศัย ยารักษาโรค เป็นต้น เมื่อบุคคลได้รับการตอบสนองความต้องการประเภทนี้แล้วจึงจะแสวงหาความต้องการระดับต่อไป

ขั้นที่ 2 ความต้องการความปลอดภัย (Safety Needs) การป้องกันภัยอันตรายต่าง ๆ แสวงหาความมั่นคง ปราศจากความหวาดกลัว

ขั้นที่ 3 ความต้องการความรักและความเป็นเจ้าของ (Love and Belonging Needs) การยอมรับจากสมาชิกหรือเพื่อนในกลุ่ม ความต้องการเป็นส่วนหนึ่งของหมู่คณะ

ขั้นที่ 4 ความต้องการได้รับการยกย่อง มีชื่อเสียง และเกียรติยศ (Self - Esteem Needs) ได้แก่ การได้รับความเคารพ ความเชื่อถือ และความมีชื่อเสียงในด้านต่าง ๆ

ขั้นที่ 5 ความต้องการได้กระทำตามความสามารถที่เป็นจริง (Self - Actualization) ต้องการเป็นตัวของตัวเอง เป็นการพัฒนาเพื่อความสำเร็จของตัวเอง เป็นความต้องการสุดยอดของบุคคล

จากแนวความคิดความต้องการของมาสโลว์ ทั้ง 5 ขั้นตอน มีข้อสังเกต 2 ประการ คือ ประการแรก แต่ละขั้นตอนของความต้องการจะมีความต่อเนื่องกันไปตลอดชีวิตของบุคคลและคงอยู่ตลอดไป ประการที่ 2 คือบุคคลจะต้องได้รับการสนองในขั้นต้นหรือต่ำเสียก่อนจึงจะเกิดความต้องการในขั้นที่สูงขึ้นไป และอาจจะไม่เกิดความต้องการครบทั้งห้าขั้นได้เสมอทุกคนไป

คิตต์ (Kidd , 1973) ยังได้เน้นถึงความต้องการเฉพาะของผู้ใหญ่ ซึ่งประกอบด้วยสิ่งต่อไปนี้คือ ความต้องการด้านต่าง ๆ คือ ด้านสุขภาพ ด้านครอบครัว และความสัมพันธ์ในครอบครัว ต้องการเป็นผู้บริโภคและการยังชีพ ต้องการมีความสัมพันธ์ทางสังคม ต้องการมีอาชีพมีความบันเทิง และต้องการที่จะมีสิ่งยึดเหนี่ยวทางใจ

กุลยา ตันติผลาชีวะ (2525) ได้เน้นถึงความต้องการของผู้สูงอายุ โดยยึดแนวคิดของคลาร์ก (Clark) พบว่าผู้สูงอายุต้องการในสิ่งต่อไปนี้

1. ต้องการกำหนดให้เป็นประโยชน์ต่อสังคม
2. ต้องการมีส่วนร่วมเกี่ยวข้องหรือเป็นส่วนหนึ่งของชุมชน
3. ต้องการใช้เวลาว่างให้เป็นประโยชน์ หรือให้เกิดความพึงพอใจแก่ตนทุกวิถีทาง
4. ต้องการเข้าร่วมสนุกกับเพื่อนตามปกติ
5. ต้องการยอมรับนับถือ
6. ต้องการแสดงออกในผลสำเร็จของตน

พินท์ทิพย์ รามสูต (2527) ได้กล่าวถึงความต้องการของผู้สูงอายุไว้ 2 ประการคือ

1. ความต้องการขั้นพื้นฐาน (Fundamental Needs) เป็นความต้องการความมั่นคงและความสำเร็จในชีวิต ได้แก่ ความปรารถนาที่จะมีชีวิตยืนยาว ต้องการรักษาความสัมพันธ์กับกลุ่มเพื่อนฝูง และร่วมกิจกรรมกลุ่ม ต้องการเกียรติ และเป็นที่ยกย่อง เมื่อถึงเวลาตายจะได้ตายอย่างมีคุณค่า

2. ความต้องการขั้นสูง (Instrumental Needs) เป็นความต้องการที่มีผลสืบเนื่องของวัฒนธรรมที่ต้องปรับปรุงให้สอดคล้องกับวิถีชีวิตของวัฒนธรรมนั้น ๆ เช่น วัฒนธรรมตะวันตก ผู้สูงอายุมีความต้องการขั้นสูง คือ ต้องการมีงานทำที่เหมาะสม มีรายได้เพียงพอมีบริการทางสุขภาพที่รัฐจัดให้ มีบ้านพักอาศัย มีการศึกษาผู้ใหญ่ ส่วนวัฒนธรรมตะวันออก เช่น สังคมไทย ความต้องการดังกล่าวไม่สำคัญเท่ากับการเอาใจใส่จากบุตรหลานและครอบครัว การเข้าสู่วัยชราอย่างมีคุณค่านั้นต้องอาศัยความร่วมมือจากสังคมและตัวบุคคลร่วมกัน เพราะบุคคลไม่สามารถบรรลุถึงวัยชราที่มีความสุข และมีความหมายได้โดยลำพังตนเอง

จากแนวคิดของความต้องการของมนุษย์ตามทฤษฎีต่าง ๆ สรุปได้ว่าความต้องการของ ผู้สูงอายุจะมีความต้องการพื้นฐานของมนุษย์อันจะดำรงอยู่ในสังคมได้อย่างปกติสุข ด้านเศรษฐกิจต้องการมีอาชีพ มีรายได้ เพื่อการยังชีพ เพราะฐานะทางเศรษฐกิจจะแสดงให้เห็นสภาพความเป็นอยู่ของผู้สูงอายุ และเป็นปัจจัยที่มีอิทธิพลต่อความพึงพอใจในชีวิต และด้านสังคมต้องการมีส่วนร่วมในกิจกรรม ต้องการทำประโยชน์ให้แก่ผู้อื่นและชุมชน ทั้งนี้เพื่อนำไปปรับตนเองให้เหมาะสมกับการเปลี่ยนแปลงของวัยและสิ่งแวดล้อมของผู้สูงอายุ

ทฤษฎีทางสังคมในผู้สูงอายุ

ทฤษฎีเกี่ยวกับผู้สูงอายุเป็นทฤษฎีที่อธิบายถึง กระบวนการมีวัยสูงอายุ การเปลี่ยนแปลงบทบาท สถานะภาพทางสังคมของผู้สูงอายุ ที่เป็นสาเหตุของการเปลี่ยนแปลงด้าน

จิตใจซึ่งมีหลายทฤษฎี แต่จะกล่าวรายละเอียดเฉพาะที่เกี่ยวข้องกับการวิจัยครั้งนี้ 3 ทฤษฎี คือ

ทฤษฎีกิจกรรม (Activity Theory) ทฤษฎีการแยกตัว (Disengagement Theory) และ ทฤษฎีความต่อเนื่อง (Continuity Theory) ดังนี้

1. ทฤษฎีกิจกรรม (Activity Theory) เป็นทฤษฎีที่พัฒนาขึ้นมาจากทฤษฎีการวิเคราะห์ของ โรเบิร์ต เฮวิกเฮิร์สต์ (Robert Havighurst : 1963 – 1968) โดยศึกษาเกี่ยวกับชีวิตของผู้ใหญ่ที่ เมืองแคนซัส ซิตี้ (Kansas city) เป็นคนผิวขาว จำนวน 300 คน ที่มีฐานะปานกลาง และมี สุขภาพดี กลุ่มตัวอย่างมีอายุระหว่าง 50 – 90 ปี การศึกษาดังกล่าวได้ทำการสัมภาษณ์บุคคล ทั้ง 300 คน เป็นระยะ ๆ ในช่วงระยะเวลามากกว่า 6 ปี ผลสรุปของทฤษฎีกิจกรรมแสดงให้เห็นว่า ผู้สูงอายุที่มีกิจกรรมปฏิบัติอยู่เสมอ ๆ มีบุคลิกกระฉับกระเฉง และการมีภารกิจอย่าง สม่ำเสมอจะทำให้มีความพึงพอใจในชีวิต และปรับตัวได้ดีกว่าผู้สูงอายุที่ปราศจากกิจกรรม หรือ บทบาทหน้าที่

ทฤษฎีกิจกรรม เชื่อว่ากิจกรรมเป็นสิ่งสำคัญของมนุษย์ทุกวัย ผู้สูงอายุก็มีความต้องการ ที่จะร่วมกิจกรรม เพื่อความสุข และการมีชีวิตที่ดี นักวิชาการทางชราวิทยา (Gerontologist) ได้ พยายามพัฒนาทฤษฎีนี้เรื่อยมาจนเป็นที่รู้จัก โดยเฉพาะทฤษฎีนี้ถือเป็นแนวคิดหลักในการมอง ผู้สูงอายุ ซึ่งบาร์โร และสมิท (Barrow and Smith , 1979) ได้รวบรวมแนวความคิดของบุคคล ต่าง ๆ ไว้ดังนี้

เบอร์เกส (Burgess,1986) เป็นนักทฤษฎีกิจกรรมที่รู้จักกันในระยะแรก เชื่อว่าการไร้ บทบาทจะขาดสมานฉันท์ (Concensus,1983) ส่วนเลมอน และบริงส์ตัน (Lemon and Bringston) กล่าวว่าบุคคลยิ่งสูญเสียบทบาท (Role Loss) มากขึ้นเท่าใด ความพึงพอใจใน ชีวิตจะยิ่งต่ำลงเท่านั้น

บาร์โรว์ และสมิท (Barrow and Smith,1970) อ้างผลการศึกษาของเฮวิกเฮิร์สต์ และอัลเบรอทท์ (Harvighurst and Albrecht) ว่าบุคคลที่กิจกรรมสูงจะมีการปรับตัวได้ดีทั้งทาง ร่างกาย จิตใจ และสังคม

ชาร์ลอตท เอลลิปโพลอส (Charlotte Elipoulos,1978) กล่าวถึงทฤษฎีกิจกรรมว่าผู้สูงอายุ ควรมีส่วนร่วมต่อเนื่อง จากวัยที่ผ่านมา ควรพอใจในการร่วมกิจกรรม สนใจและร่วมเป็น สมาชิกในกิจกรรมต่าง ๆ นอกจากนั้นยังมีข้อเสนอแนะอีกว่า การคงไว้ซึ่งกิจกรรม ในปัจจุบันเป็น สิ่งที่ควรทำเพื่อชดเชยความสูญเสียสิ่งต่าง ๆ ที่เกิดขึ้น เนื่องจากกระบวนการความชรา เช่น การใช้สติปัญญาแทนการออกกำลังกาย เมื่อความสามารถทางร่างกายลดลงจึงหางาน หรือ

บทบาทใหม่แทนงานเก่าหลังเกษียณอายุ หาเพื่อนใหม่แทนเพื่อนเก่าที่เสียชีวิตไป ทำชีวิตให้กระปรี้กระเปร่า เพื่อการยอมรับของสังคม

นักทฤษฎีกิจกรรมเชื่อว่า กิจกรรมทางสังคมเป็นแก่นแท้ของชีวิต และจำเป็นสำหรับทุกวัย กิจกรรมจึงเป็นสิ่งสำคัญสำหรับผู้สูงอายุ ทั้งนี้เนื่องจากการมีบทบาทที่ดีทางสังคม (Social well-being) ของผู้สูงอายุ จะขึ้นอยู่กับความคล่องแคล่วที่ยังคงอยู่ ทักษะเกี่ยวกับตัวเอง (Self - Conception) และเกี่ยวกับโลก ซึ่งจะเป็นทักษะที่ถูกต้องเพียงไรนั้นเป็นผลมาจากการสังสรรค์ และการมีส่วนร่วมในกิจกรรมทางสังคม ทฤษฎีกิจกรรมยืนยันว่าผู้สูงอายุที่สามารถดำรงกิจกรรมทางสังคมไว้ได้จะเป็นผู้มีความพึงพอใจในชีวิตสูง มีภาพพจน์เกี่ยวกับตนเอง (Self - image) ในด้านบวก (Decker, 1980)

2. ทฤษฎีการแยกตนเอง (Disengagement Theory) ทฤษฎีแยกตนเองเชื่อว่าผู้สูงอายุที่ถอนตัวออกจากบทบาททางสังคมนั้น เพื่อให้โอกาสแก่คนรุ่นใหม่ได้เข้ามามีบทบาทแทนตนเองเป็นเรื่องธรรมดา และหลีกเลี่ยงไม่ได้ที่ผู้สูงอายุจะต้องลดกิจกรรมของตนเองบทบาททางสังคมเมื่อตนเข้าสู่วัยสูงอายุพยายามหลีกเลี่ยงหลีกเลี่ยงหนึ่งจากความกดดัน และ ตึงเครียด (Stress) โดยการถอนตัวออกจากสังคม (withdrawal) ซึ่งเป็นผลมาจากการที่รู้สึกว่าคุณมีความสามารถลด (Decker, 1980)

นักทฤษฎีแยกตนเองเชื่อว่า การที่ผู้สูงอายุไม่ข้องเกี่ยวกับกิจกรรม และบทบาทของสังคมนั้น เป็นการถอนสภาพและบทบาทของตนให้แก่หนุ่มสาว หรือคนที่จะมีบทบาทหน้าที่ได้ดีกว่าเพราะความต้องการสูงสุดของสังคม คือต้องการทักษะและแรงงานใหม่มากกว่าการได้จากผู้สูงอายุ ผู้สูงอายุที่มีอายุ 70 ปีขึ้นไป จะคุ้นเคยกับการไม่เกี่ยวข้องกับสังคม หลังจากที่อยู่สักระยะหนึ่งจะวิตกกังวลและมีความบีบคั้นในช่วงต้น ๆ แต่ในที่สุดผู้สูงอายุจะยอมรับสภาพใหม่ คือการไม่เกี่ยวข้อง (Dowd, 1975)

นักทฤษฎีแยกตนเอง ยังมีความเห็นขัดแย้งกับนักทฤษฎีกิจกรรม ซึ่งนักทฤษฎีแยกตนเองกล่าวว่า เป็นเรื่องปกติ และเป็นสิ่งที่หลีกเลี่ยงไม่ได้สำหรับผู้สูงอายุในการถูกลดกิจกรรมลง และแสวงหาบทบาทที่เฉื่อยเฉื่อยมากกว่าการทำกิจกรรม จึงไม่เชื่อว่าสิ่งที่ยังสำคัญยิ่งสำหรับผู้สูงอายุคือ การคงการมีสภาพกิจกรรมไว้ โดยอ้างว่าตามปกติแล้วผู้สูงอายุอาจจะลดกิจกรรมให้น้อยลง ในขณะที่พวกเขาปรับตัวเองให้เข้ากับการเปลี่ยนแปลงตามปกติของกระบวนการมีวัยสูงอายุ (Decker, 1980)

3. ทฤษฎีความต่อเนื่อง (Continuity Theory) แนวความคิดของทฤษฎีนี้ได้กล่าวถึงความต่อเนื่องของบุคคลจากอดีตสู่ปัจจุบัน แอชลีย์ (Atchley, 1977) กล่าวว่า การที่ผู้สูงอายุจะ

มีการดำเนินชีวิตในบั้นปลายอย่างไรนั้น ขึ้นอยู่กับสภาพความเปลี่ยนแปลงของร่างกาย และจิตสังคมที่เปลี่ยนแปลงไป และยิ่งขึ้นอยู่กับการพัฒนาพฤติกรรมของแต่ละบุคคลการแสดงออกทางบุคลิกภาพ และแบบแผนการดำเนินชีวิตที่ผ่านมา ผู้สูงอายุที่เคยมีบทบาทในสังคมมาก่อนย่อม

ต้องการที่จะมีกิจกรรมต่อไป (Atchley 1977 , quoted in Robb 1984) การที่ผู้สูงอายุจะประสบผลสำเร็จ หรือล้มเหลวในการที่จะดำเนินบทบาทต่อไปนั้นขึ้นอยู่กับปัจจัยต่อไปนี้คือ บุคลิกภาพเฉพาะบุคคล ได้แก่แรงจูงใจสถานะทางเศรษฐกิจและสังคม สุขภาพ และยิ่งขึ้นอยู่กับลักษณะทางสังคมสูง เป็นที่ต้องการของสังคม ก็ย่อมต้องการที่จะมีบทบาทต่อไปในสังคม เป็นต้น (Covey 1981 , quoted in Robb 1984)

จากการศึกษาทั้ง 3 ทฤษฎีดังกล่าว พอสรุปได้ว่า การไร้บทบาท การสูญเสียการเปลี่ยนแปลงบทบาทในครอบครัวและทางสังคม หากไม่มีกิจกรรมหรืองานอื่นมาทดแทนทำให้ความพึงพอใจในชีวิตของผู้สูงอายุลดลง และหากปล่อยทิ้งไว้จะทำให้เกิดความเหงา ชีวิตว่าเหวเป็นสาเหตุของโรคจิตในวัยชราได้ การแยกตัวเองออกจากสังคมเพื่อให้คนรุ่นใหม่มีบทบาทในสังคมไม่ทำกิจกรรมอยู่ ดังนั้น การเข้าร่วมกิจกรรมจึงขึ้นอยู่กับสภาพของร่างกาย และสถานะภาพที่ผ่านมา ทฤษฎีกิจกรรมจึงเป็นทฤษฎีที่เชื่อว่าผู้สูงอายุจะมีชีวิตที่เป็นสุขได้นั้นควรมีบทบาทหรือกิจกรรมทางสังคมพอสมควร ได้แก่ การมีงานอดิเรกทำ หรือ การเป็นสมาชิกกลุ่มกิจกรรมสมาคมหรือชมรม เป็นต้น สำหรับแนวคิดในการวิจัยครั้งนี้ผู้วิจัยยึดถือแนวคิดทฤษฎีกิจกรรม เพราะเชื่อว่าผู้สูงอายุที่มีส่วนร่วมในกิจกรรมได้ใช้เวลาว่างให้เกิดประโยชน์ และทฤษฎีกิจกรรมมีความเป็นไปได้จึงเหมาะสมที่จะใช้กับงานวิจัยครั้งนี้

คณะรัฐมนตรีได้มีมติแต่งตั้งคณะกรรมการผู้สูงอายุแห่งชาติ เมื่อวันที่ 9 กุมภาพันธ์ 2525 ซึ่งมีรัฐมนตรีว่าการกระทรวงมหาดไทย เป็นประธาน อธิบดีกรมประชาสงเคราะห์เป็นกรรมการ และเลขาธิการ ผู้แทนขององค์กรเอกชนและหน่วยราชการ เพื่อปฏิบัติงานเกี่ยวกับผู้สูงอายุในด้านต่าง ๆ 7 คณะ มีนโยบายเกี่ยวกับผู้สูงอายุในด้านต่าง ๆ ดังนี้

1. ด้านสุขภาพอนามัยของประชาชน
2. ด้านการศึกษาของประชาชน
3. ด้านความมั่นคงของรายได้และการทำงานของประชาชน
4. ด้านสังคมและวัฒนธรรมของชุมชน
5. ด้านสาธารณสุขมูลฐาน
6. ด้านสวัสดิการสังคม

สำหรับด้านการศึกษาระดับประชาชนเร่งรัดจัดการศึกษาต่อเนื่องตลอดชีวิต โดยเฉพาะ การศึกษานอกระบบให้มีรูปแบบเนื้อหาสาระที่ผู้สูงอายุจะมาร่วมกิจกรรม และได้รับประโยชน์ อย่างแท้จริง (บำรุง ศรีเปล่ง , 2533)

กลุ่มประชากรผู้สูงอายุ ยังมีความสำคัญต่อความสำเร็จในการพัฒนาประเทศ ใน บทบาทที่เคยหรือกำลังทำคุณงานความดี ทั้งในระบบและนอกระบบราชการที่ต้องอาศัยความ สมดุลระหว่างสังคม เศรษฐกิจ และสภาพแวดล้อมอื่น ๆ ผู้สูงอายุเป็นผู้ที่มีความต้องการ ปัจจัยพื้นฐานเพื่อการดำรงชีวิตเช่นบุคคลทั่วไป และต้องการเปลี่ยนแปลงอย่างค่อยเป็นค่อยไป ในแต่ละช่วง เป็นพัฒนาการของชีวิตมนุษย์ การเปลี่ยนแปลงในวัยสูงอายุจึงมีผลกระทบต่อ ร่างกายจิตใจ อารมณ์ และสังคมของผู้สูงอายุได้แก่ ปัญหาสุขภาพ โภชนาการ ที่อยู่อาศัย สิ่งแวดล้อมฐานะทางเศรษฐกิจ ความปลอดภัยและการศึกษา จากปัญหาดังกล่าว คณะรัฐมนตรีจึงมีมติแต่งตั้งคณะกรรมการผู้สูงอายุแห่งชาติ เมื่อวันที่ 9 กุมภาพันธ์ 2525 มี หน้าที่กำหนดนโยบาย และแต่งตั้งคณะกรรมการเพื่อปฏิบัติงานเกี่ยวกับผู้สูงอายุ ซึ่ง คณะกรรมการการศึกษาวิจัย และวางแผนระยะยาวเกี่ยวกับผู้สูงอายุในคณะกรรมการ ผู้สูงอายุแห่งชาติได้ให้แนวคิดพื้นฐานในการวางแผนสำหรับผู้สูงอายุไว้ดังนี้

1. ผู้สูงอายุได้ทำประโยชน์แก่สังคมในฐานะ "ผู้ให้" มากกว่าครึ่งชีวิตแล้ว จึง ควรได้รับ ผลตอบแทนในฐานะเป็น "ผู้รับ" จากสังคมโดยเฉพาะความชอบธรรมในสิทธิมนุษยชนที่พึงมีทั้ง ในด้านสุขภาพอนามัย การศึกษา ความมั่นคงทางรายได้ สังคม วัฒนธรรม และสวัสดิการสังคม
2. ผู้สูงอายุยังมีความรู้ ความสามารถพลังความคิด โดยเฉพาะประสบการณ์ที่ควร นำมาใช้ให้เป็นประโยชน์ต่อสังคมได้อีกมาก และการสนับสนุนส่งเสริมให้ผู้สูงอายุยังคงมี บทบาทมีส่วนร่วมในสังคมนั้น นอกจากจะทำให้ผู้สูงอายุไม่รู้สึกรำคาญ โดดเดี่ยว เห็นชีวิตมี คุณค่าแล้วยังจะช่วยให้ผู้สูงอายุสามารถปรับตัวให้เข้ากับเปลี่ยนแปลงในด้านต่าง ๆ ได้ด้วย
3. ผู้สูงอายุจะสามารถเตรียมตัวที่จะใช้ชีวิตในวัยชรา อย่างมีคุณภาพได้เพียงไรนั้นย่อม ขึ้นกับผลของกระบวนการอันต่อเนื่องมาแต่วัยเด็กในการพัฒนาความพร้อมในด้านต่าง ๆ เช่น สุขภาพอนามัยทางกายและจิตใจ การศึกษา การประกอบอาชีพ รวมทั้งการมีส่วนร่วมในสังคม ของแต่ละบุคคล

คณะกรรมการกระทรวงศึกษาธิการแห่งชาติดังกล่าวยังกำหนดทิศทางของแผนระยะ ยาวสำหรับผู้สูงอายุไว้ 4 ประการ คือ

1. ผู้สูงอายุควรจะได้อยู่กับครอบครัวอย่างอบอุ่น ได้รับการเคารพนับถือ และการดูแล เอาใจใส่จากลูกหลาน และควรลดความสำคัญในบทบาทของผู้หารายได้มาเลี้ยงครอบครัวลง

2. ผู้สูงอายุที่ไม่สามารถพึ่งพาตนเองได้และไม่ได้รับการคุ้มครองดูแลจากครอบครัวไม่ว่าด้วยเหตุผลใดก็ตาม ควรจะได้รับการปกป้องดูแลจากสังคม

3. ผู้สูงอายุควรได้รับทราบข่าวสาร ข้อมูล รวมทั้งคำแนะนำถึงวิธีป้องกันและรักษาสุขภาพอนามัยของตนเองและในกรณีที่เจ็บป่วยควรจะได้รับ การดูแลรักษาพยาบาล นอกจากนี้ยังควรได้รับข่าวสารที่เกี่ยวกับความเปลี่ยนแปลงของสังคม และสิ่งแวดล้อมรอบตัวเพื่อให้ผู้สูงอายุสามารถปรับตัวเข้ากับสภาพความเปลี่ยนแปลงนั้นได้

4. ผู้สูงอายุควรได้รับการสนับสนุนให้มีส่วนร่วมในกิจกรรมของครอบครัวและชุมชนตามความถนัดและความสามารถของแต่ละบุคคล โดยเฉพาะในบทบาทที่ปรึกษา ซึ่งจะถ่ายทอดความรู้ และประสบการณ์ต่าง ๆ ให้ บทบาทเช่นนี้ย่อมเป็นผลให้ผู้สูงอายุมีความภูมิใจในตนเองและเห็นคุณค่าในการที่จะดำรงชีวิตอยู่อย่างมีคุณค่าต่อไป (บำรุง ศรีเปล่ง , 2533)

ผู้สูงอายุเป็นผู้ที่มีความรู้มากด้วยประสบการณ์พร้อมที่จะมีส่วนร่วมในสังคม การปล่อยให้ผู้สูงอายุอยู่อย่างโดดเดี่ยว ไม่มีกิจกรรมใด ๆ ทดแทนบทบาทที่สูญเสียไป จะมีผลกระทบต่อสุขภาพจิตของผู้สูงอายุเป็นอย่างมาก และผู้สูงอายุเป็นผู้ให้มาโดยตลอด จึงควรเป็นผู้รับจากสังคมบ้าง ดังนั้น การจัดกิจกรรมที่เหมาะสมให้ผู้สูงอายุสนับสนุนให้มีส่วนร่วมในสังคมได้ร่วมกันอนุรักษ์ถ่ายทอดประสบการณ์และศิลปวัฒนธรรม จะเป็นการทดแทนบทบาทที่สูญเสียไป ทำให้เวลาร่างน้อยลง และหากเป็นกิจกรรมที่พึงพอใจแล้ว จะเป็นการเสริมความมั่นคงทางใจแก่ผู้สูงอายุด้วย การจัดกิจกรรมการศึกษานอกโรงเรียน เป็นอีกรูปแบบหนึ่งที่สามารถจัดกิจกรรมให้สอดคล้องกับคามเปลี่ยนแปลง ปรับปรุงให้ตอบสนองต่อความต้องการของกลุ่มเป้าหมายได้อย่างเหมาะสม กรมการศึกษานอกโรงเรียน

ตอนที่ 2 ทฤษฎีและความหมายการเรียนรู้ของผู้ใหญ่

องค์การยูเนสโก ได้ให้คำอธิบายชัดเจนว่า การศึกษาของผู้ใหญ่ เป็นกระบวนการจัดบริการการศึกษาทุกรูปแบบที่นอกเหนือจากการเรียนตามหลักสูตรปกติ ส่วน ปฐม นิคมานนท์ (2528) ได้ให้ความหมายไว้ว่า การเรียนรู้ของผู้ใหญ่ หมายถึง กิจกรรมการเรียนรู้ทุกรูปแบบที่เกิดขึ้นหรือจัดให้มีขึ้นสำหรับประชาชนวัยผู้ใหญ่

ตามาความหมายศาสตร์การศึกษาผู้ใหญ่ (Andragogy) ซึ่ง Knowles (1980) ได้ให้ความหมายไว้ว่า เป็นศาสตร์และศิลป์ที่ช่วยให้ผู้ใหญ่เกิดการเรียนรู้ ยึดปัญหาของผู้เรียนเป็นศูนย์กลางการเรียนรู้ โดยเนื้อหาเน้นการพัฒนาศักยภาพระดับบุคคลและกลุ่ม เทคนิคการเรียนรู้ที่สนับสนุนให้ผู้ใหญ่ได้สำรวจความต้องการของตนเอง วางเป้าหมายของตนเอง มีส่วน

รับผิดชอบจัดประสบการณ์รวมทั้งประเมินการเรียนรู้ต่าง ๆ ด้วยตนเอง ซึ่งทฤษฎีนี้ตั้งอยู่บนรากฐานหลักการและความเชื่อ 4 ประการ ที่ต่างจากการศึกษาของเด็ก คือ

1. ผู้ใหญ่มีมโนทัศน์รับรู้ต่อตนเองจากฟังผู้อื่นเป็นผู้ชี้นำตนเอง
2. ผู้ใหญ่จะสะสมประสบการณ์ความรู้ นับเป็นแหล่งวิทยาการที่มีคุณค่า เปิดกว้างที่จะเรียนรู้สิ่งใหม่ ๆ เป็นประสบการณ์ที่มีต่อการเรียนรู้ของผู้ใหญ่หลายประการคือ

ผู้ใหญ่สามารถแลกเปลี่ยนความคิด และประสบการณ์กับผู้อื่น ขยายโลกทัศน์ ดังนั้น จึงเป็นแหล่งวิทยาการสำคัญในการเรียนรู้

ผู้ใหญ่มีประสบการณ์เดิมเป็นพื้นฐาน และสามารถนำประสบการณ์เดิมนั้นไปสัมพันธ์กับประสบการณ์ใหม่จึงทำให้ประสบการณ์ใหม่มีความหมายมากขึ้น

ผู้ใหญ่มีลักษณะฝังกับความเคยชินประสบการณ์เดิมจึงเปลี่ยนยาก

3. มีความพร้อมที่จะเรียน เมื่อมีความต้องการนำไปแก้ปัญหาในชีวิตจริง ทั้งในครอบครัว และการทำงาน
4. มีความพร้อมที่จะเรียนรู้ เพื่อนำความรู้ไปใช้ทันทีโดยเร็ว มองเห็นคุณค่าของเวลา ยึดปัญหาเป็นศูนย์กลางของการเรียนรู้ พร้อมทั้งลงมือปฏิบัติ

การเรียนรู้ของผู้ใหญ่เป็นผลที่เกิดจากทฤษฎีและมโนทัศน์ที่เปลี่ยนแปลงจากเดิมที่เน้นการสอนซึ่งใช้กับเด็ก มาเป็นจุดเน้นที่ การเรียนรู้ให้เห็นว่า ผู้ใหญ่สามารถเรียนรู้ได้ด้วยตนเอง การจัดการศึกษาในผู้ใหญ่เน้นให้ผู้ใหญ่เกิดการเรียนรู้แทนที่จะมุ่งไปที่วิธีการสอนเหมือนเด็ก ๆ โดยคำนึงถึงความพร้อมไม่ว่าเป็นด้านร่างกาย อารมณ์สังคม สติปัญญาของผู้ใหญ่ หลักความต้องการในขั้นพื้นฐานในแต่ละคน หลักของการเสริมแรงทั้งทางดานบวก เช่น การให้รางวัล การชมเชย ส่วนด้านลบเช่น การลงโทษ เป็นต้น และหลักในการรับรู้โดยผ่านอวัยวะสัมผัสโดยอาศัยความรู้และประสบการณ์เดิมของผู้ใหญ่ในการแปรความหมายสิ่งที่สัมผัสและรับรู้ออกมาได้ว่าเป็นสิ่งใด มีความหมายอย่างไร

จึงสรุปได้ว่า การเรียนรู้ของผู้ใหญ่ เป็นกระบวนการจัดประสบการณ์ที่ช่วยให้ผู้ใหญ่เกิดการเรียนรู้ และเพื่อให้การเรียนรู้นั้นเกิดผลสูงสุดต่อการพัฒนาตนเองและสังคม การจัดการเรียนรู้ควรสอดคล้องกับปัจจัยที่มีผลต่อการเรียนรู้ของผู้ใหญ่คือ อายุ สุขภาพ อารมณ์ ประสบการณ์ความพร้อม ความต้องการ แรงจูงใจ การเสริมแรง และความแตกต่างของการรับรู้ในแต่ละบุคคล

ความเป็นมาและแนวคิดที่เกี่ยวข้องกับทฤษฎีแอนดราโกจี

โนว์ (Knowles, 1978) วิเคราะห์ไว้ว่าการเรียนรู้ของผู้ใหญ่เป็นที่รู้จักและให้ความสนใจอย่างกว้างขวางเป็นเพราะอิทธิพลของกระแสความรู้และความคิดสองกระแสอันได้แก่ กระแสทางวิทยาศาสตร์และกระแสทางศิลปศาสตร์

กระแสทางวิทยาศาสตร์ที่ค้นพบองค์ความรู้โดยวิธีที่เข้มงวดทางวิทยาศาสตร์ อาทิ การทดลองทางวิทยาศาสตร์ซึ่งมีจุดเริ่มต้นที่ E. Thorndike เผยแพร่หนังสือชื่อ Adult Learning ในปี 1928 โดยสาระค้นพบว่าผู้ใหญ่สามารถเรียนรู้ได้ การศึกษานี้ส่วนใหญ่เน้นเกี่ยวกับความสามารถในการเรียนรู้ของผู้ใหญ่ ในทศวรรษต่อมาได้มีการค้นพบทางวิทยาศาสตร์อีกสองชิ้นคือ Adult Interests ของ E. Thorndike ในปี 1935 และ Adult Abilities ของ H. Sorenson ในปี 1938 ที่ร่วมเป็นหลักฐานทางวิทยาศาสตร์ยืนยันว่า ผู้ใหญ่สามารถเรียนรู้ได้ ที่สำคัญผู้ใหญ่มีความสนใจและความสามารถที่แตกต่างจากเด็ก (Adults could learn and they possessed interests and abilities that were different from those of children) (Knowles, 1978)

กระแสที่สองคือกระแสนศิลป์ (artistic stream) ที่ Knowles (1978) ระบุว่าเป็นการหาความรู้ใหม่โดยการวิเคราะห์ประสบการณ์และการคิดทบทวนจนเกิดความรู้ใหม่ (intuition) กระแสนศิลป์นี้สนใจศึกษาว่าผู้ใหญ่เรียนรู้ได้อย่างไร จุดเริ่มต้นของกระแสนี้เกิดที่งานของ ลินดีแมนส์ ที่ชื่อ The Meaning of Adult Education ในปี 1926 แนวคิดของ Lindeman ได้รับอิทธิพลอย่างสูงจากแนวคิดปรัชญาการศึกษาของ John Dewey แนวคิดของ Linderman เกี่ยวกับการเรียนรู้ของผู้ใหญ่ สามารถสรุปเป็นประเด็นที่สำคัญได้ดังนี้ (Knowles, 1978)

1. เมื่อผู้ใหญ่ตระหนักว่าการเรียนรู้สามารถตอบสนองความต้องการ (needs) และความสนใจของตนเอง นั้นหมายถึง ผู้ใหญ่ถูกกระตุ้นให้พร้อมที่จะเรียนรู้แล้ว จุดนี้นั้นเองเป็นจุดเหมาะสมในการเริ่มต้นกิจกรรมการเรียนรู้ของผู้ใหญ่
2. ผู้ใหญ่มุ่งที่ให้การเรียนรู้เกิดประโยชน์กับชีวิตจริง (life-centered) ดังนั้นการจัดกิจกรรมการเรียนรู้ของผู้ใหญ่ควรใช้สถานการณ์จริงในชีวิตเป็นเนื้อหาของการเรียนรู้
3. แหล่งทรัพยากรการเรียนรู้ที่ดีที่สุดของผู้ใหญ่คือประสบการณ์นั่นเอง นั้นหมายความว่า วิธีหลักในการเรียนรู้ของผู้ใหญ่น่าจะเป็นการวิเคราะห์ และศึกษาประสบการณ์ของผู้ใหญ่นั้นเอง
4. ผู้ใหญ่มีความต้องการอย่างแรงกล้าที่จะชี้นำตนเอง (self-directing) ดังนั้นบทบาทของผู้สอนน่าจะเป็นการเข้าร่วมกระบวนการสืบค้นหา (mutual inquiry) กับผู้เรียนผู้ใหญ่มากกว่าบทบาทผู้ถ่ายทอดเนื้อหาและวัดว่าผู้ใหญ่รู้เนื้อหานั้นเท่าใด

5. ความแตกต่างระหว่างบุคคล (individual differences) ของผู้ใหญ่เพิ่มมากขึ้นตามอายุนั้นคือในการจัดการศึกษาให้แก่ผู้ใหญ่ควรให้ความสำคัญในการชดเชยในความแตกต่างของผู้เรียนผู้ใหญ่ไม่ว่าในด้านรูปแบบการเรียนรู้ ระยะเวลา สถานที่ และความเร็วช้าของกิจกรรมการเรียนรู้

นอกจากกระแสทางวิทยาศาสตร์และกระแสทางศิลปศาสตร์มีอิทธิพลต่อแนวคิดการเรียนรู้ของผู้ใหญ่แล้ว กลุ่มนักจิตวิทยาที่สนใจในความเป็นมนุษย์หรือมนุษยนิยม (humanistic) สนใจศึกษาการพัฒนาตนเป็น "บุคคลที่ทำหน้าที่ได้อย่างสมบูรณ์ (fully functioning persons)" หรือ "บุคคลที่เป็นจริงได้สูงสุดตามศักยภาพตน (self-actualization)" กลุ่มนี้เข้ามามีอิทธิพลต่อแนวคิดการเรียนรู้ของผู้ใหญ่เพิ่มอีกกระแสหนึ่ง (Rogers, 1985) หนึ่งในกลุ่ม humanistic ให้แนวคิดหลักคือ การศึกษาที่ผู้เรียนเป็นศูนย์กลาง (learner-centered) และแนวคิดที่ว่า "เราไม่สามารถสอนโดยตรงแก่ผู้อื่นได้ แต่เราสามารถเพียงอำนวยความสะดวก (facilitate) การเรียนรู้เขาเท่านั้น การเรียนรู้เป็นกระบวนการภายในของผู้เรียน เป็นความรับผิดชอบของผู้เรียน"

กระแสของนักจิตวิทยากลุ่มมนุษยนิยมนำความสนใจการเรียนรู้ของผู้ใหญ่ไปสู่ Andragogy : ศาสตร์และศิลป์ในการช่วยเหลือให้ผู้ใหญ่เรียนรู้ ที่สืบเนื่องจากความเชื่อเชิงมนุษยนิยมมาใช้เป็นรากฐานในการพัฒนาแนวคิดความเชื่อเชิงมนุษยนิยมหลักๆ ที่เกี่ยวข้องอาจกล่าวถึงคือ

1. บุคคลมีเอกลักษณ์เป็นของตนเอง (unique) นั่นคือบุคคลมีความแตกต่าง (individual difference) นั้นเอง

2. โดยธรรมชาติแล้วคนเป็นคนดี โดยนัย คนต้องการพัฒนาไปในทางที่ดีตามศักยภาพ (potential) ของตน จนเป็นตนที่เป็นเอกลักษณ์ (unique) หรือที่เรียกตามคำของ มาสโลว์ (Maslow, 1970) คือ self-actualization

3. การเรียนรู้เป็นกระบวนการภายใน (intemal process) ตัวของผู้เรียน บุคคลภายนอกเป็นเพียงผู้อำนวยความสะดวกการเรียนรู้ ตัวผู้เรียนเป็นผู้รับผิดชอบกระบวนการเรียนรู้โดยสิ้นเชิง

4. บุคคลต้องการชี้นำตนเอง (self-directing) นั้นหมายความว่า บุคคลบอกความต้องการของตนเองได้ว่า ต้องการเรียนรู้สิ่งใด เพื่อวัตถุประสงค์และการใช้ประโยชน์ใด อยากเรียนรู้โดยวิธีใด อยากวัดความสำเร็จอย่างไร ได้นั้นเอง

แนวคิดดังกล่าวที่กล่าวมานี้ นำไปสู่ทฤษฎี Andragogy ที่มีความเชื่อเบื้องต้นเกี่ยวกับการเรียนรู้ของผู้ใหญ่ที่มีความแตกต่างจากการเรียนรู้ของเด็ก

ทฤษฎี แอนดราโกจี : ศิลปะและศาสตร์ในการช่วยเหลือให้ผู้ใหญ่เกิดการเรียนรู้

การพัฒนาเกี่ยวกับการเรียนรู้ของผู้ใหญ่ได้เกิดขึ้นภายหลังสงครามโลกครั้งที่ 2 ซึ่งการวิจัยในเรื่องนี้ส่วนใหญ่แล้วเกิดขึ้นในประเทศสหรัฐอเมริกา และในขณะเดียวกันในยุโรป ทฤษฎีเกี่ยวกับการเรียนรู้ของผู้ใหญ่ได้เกิดขึ้นจากการใช้คำศัพท์ว่า Andragogy ซึ่งถูกนำมาใช้ให้แตกต่างจากทฤษฎีการเรียนรู้ของเด็ก การใช้ศัพท์ Andragogy ได้ถูกนำมาใช้โดย มาคัม โนว์ (Knowles, 1980) ผู้ซึ่งพัฒนาทฤษฎีการเรียนรู้ของผู้ใหญ่ให้เป็นระบบระเบียบที่ชัดเจนขึ้น

โนว์ (Knowles, 1980) ให้คำนิยามของ Andragogy ว่าเป็นศิลปะและศาสตร์ในการช่วยเหลือให้ผู้ใหญ่เกิดการเรียนรู้ โดย Andragogy มาจากภาษา Greek คำว่า aner (หมายถึง คน) Andragogy จึงหมายถึง ศิลปะและวิทยาศาสตร์ของการช่วยเหลือผู้ใหญ่ให้เกิดการเรียนรู้ (The art and science of helping adults or maturing human beings learn.) ซึ่งแตกต่างจาก Pedagogy ที่หมายถึง ศิลปะและวิทยาศาสตร์ของการช่วยเหลือเด็กให้เกิดการเรียนรู้ โดย Pedagogy มาจากภาษา Greek คำว่า paid (หมายถึง เด็ก) agogus (หมายถึง ผู้นำ) Pedagogy หมายถึงศิลปะและวิทยาศาสตร์ของการสอนที่มุ่งเน้นสู่การสอนเด็ก (Art and science of teaching, but its tradition is in the teaching of children)

โนว์ (Knowles, 1978) กล่าวว่า Andragogy มีความเชื่อเบื้องต้นเกี่ยวกับการเรียนรู้ของผู้ใหญ่ต่างจากเด็กดังนี้คือ

1. มโนภาพต่อตนเอง (self-concept)

การรับรู้ตนเองจะเปลี่ยนแปลงไป จากการพึ่งพาผู้อื่นไปสู่การชี้นำตนเองเพิ่มขึ้น การเรียนรู้ที่เหมาะสมควรเป็นแนววิถีที่ผู้ใหญ่ชี้นำตนเองในการเรียนรู้ โดยเมื่อบุคคลเจริญเติบโตและมีวุฒิภาวะยิ่งขึ้น มโนภาพต่อตนเองจะเปลี่ยนแปลงจากการพึ่งผู้อื่นเต็มที่ไปเป็นการนำตนเอง เมื่อบุคคลได้บรรลุถึงการควบคุมและนำตนเองได้ บุคคลนั้นจะเป็นผู้ใหญ่ และสิ่งที่จะเกิดขึ้นตามมาคือ บุคคลจะเกิดความต้อการทางจิตใจอย่างลึกซึ้งที่จะให้ผู้อื่นมองตนว่า ตนนั้นสามารถควบคุมและนำตนเองได้ ดังนั้นหากในสถานการณ์ใดที่ไม่ได้รับโอกาสที่จะควบคุมและนำตัวเองก็จะเกิดความตึงเครียดขึ้น และแสดงปฏิกิริยาในลักษณะที่โกรธเคืองและต่อต้าน

2. ประสบการณ์ (experience)

ผู้ใหญ่จึงมีการสะสมประสบการณ์ที่เพิ่มขึ้น เป็นการขยายฐานที่จะเชื่อมโยงกับประสบการณ์การเรียนรู้ใหม่ การเรียนรู้ที่เหมาะสมจึงควรเป็นแนวที่ใช้ประโยชน์จากประสบการณ์เดิม ดังนั้นเมื่อบุคคลมีวุฒิภาวะขึ้น บุคคลนั้นก็ยังมีประสบการณ์อย่างกว้างขวางที่จะทำให้เป็นแหล่งทรัพยากรอันมีคุณค่าของการเรียนรู้ และในขณะเดียวกันก็จะมีพื้นฐานเปิดกว้างที่จะเรียนรู้สิ่งใหม่ๆ

3. ความพร้อม (readiness)

จากความเชื่อเบื้องต้นว่าเมื่อบุคคลเป็นผู้ใหญ่บรรลุมิติภาวะ ความพร้อมในการเรียนรู้เริ่มเป็นผลจากการพัฒนาทางชีววิทยาหรือทางร่างกายน้อยลง ในทางกลับกันความพร้อมในการเรียนรู้จะเป็นผลจากภารกิจพัฒนาการมากขึ้น ภารกิจพัฒนาเป็นความสามารถที่บุคคลต้องมีเพื่อตอบสนองต่อบทบาททางสังคม เช่น ในบทบาท คนทำงาน คู่สมรส บิดา/มารดา หรือสมาชิกของชุมชน จากแนวคิดนี้ชี้ให้เห็นถึงความสำคัญของช่วงจังหวะเวลาของชนิดประสบการณ์การเรียนรู้ที่สอดคล้องกับภารกิจพัฒนาการของผู้เรียนผู้ใหญ่ ถ้าสอดคล้องก็ย่อมตรงกับความต้องการหรือตรงกับปัญหาและสถานการณ์จริงของผู้เรียน ผู้เรียนย่อมมีความพร้อมในการเรียนรู้สูง ช่วงนี้เองจะเกิดช่วงเวลาที่เหมาะสมที่จะสอน ผู้เรียนย่อมเรียนรู้ได้อย่างมีประสิทธิภาพ จึงกล่าวได้ว่าผู้ใหญ่มีความพร้อมที่จะเรียนรู้เมื่อรู้สึกว่าการเรียนรู้นั้นจำเป็นต่อบทบาทและสถานภาพทางสังคมของตนในฐานะที่เป็นคนงาน คู่สมรส ผู้ปกครอง สมาชิกขององค์กร ผู้นำ ผู้ใช้เวลาว่าง ฯลฯ

4. แนวโน้มต่อการเรียนรู้ (orientation to learning)

จากความเชื่อในเรื่องระยะเวลาในการใช้ประโยชน์ของการเรียนรู้ เด็กมองการใช้ประโยชน์ของการเรียนรู้ในโรงเรียนในระยะยาวในอนาคตคือ เรียนรู้เพื่อเป็นพื้นฐานของการเรียนในขั้นที่สูงขึ้นในอนาคต แต่ผู้ใหญ่ส่วนใหญ่เข้าร่วมกิจกรรมการเรียนรู้ก็เพื่อใช้ประโยชน์ได้จริงได้ทันที ในชีวิตจริง ดังนั้นเด็กจึงมีแนวโน้มยึดเนื้อหาวิชาเป็นศูนย์กลางของการเรียนรู้ แต่ผู้ใหญ่มีแนวโน้มที่จะยึดปัญหาเป็นศูนย์กลางของการเรียนรู้ ทั้งนี้เนื่องมาจากเวลา กล่าวคือ เด็กจะมองเวลาเป็นเรื่องของอนาคตที่ยังไม่เกิดขึ้น หากผู้ใหญ่จะมองเวลาเป็นเรื่องของระยะเวลาที่ใกล้ตัว ความรู้นั้นต้องนำไปใช้ประโยชน์ได้ทันทีในปัจจุบัน ไม่ใช่รอไปใช้ในอนาคต

การให้การศึกษาสำหรับผู้ใหญ่จะต้องมีลักษณะที่แตกต่างจากการให้การศึกษาแก่เด็ก โดยทฤษฎี Andragogy หรือทฤษฎีการเรียนรู้การสอนของผู้ใหญ่ จะเป็นหลักการเรียนรู้ของผู้ใหญ่ที่ตั้งอยู่บนพื้นฐานความเชื่อที่ว่าผู้ใหญ่แต่ละคนเป็นผู้ซึ่งมีวุฒิภาวะที่สมบูรณ์ ด้วยเหตุนี้จึงมีความต้องการและความสามารถที่จะเป็นผู้ชี้นำตนเองในการใช้ประสบการณ์เรียนรู้ในการระบุมความพร้อมที่จะเรียนของตนเอง และจัดการเรียนรู้เพื่อแก้ปัญหาในชีวิตของตนเองได้ ซึ่งมีความแตกต่างจากการให้การศึกษาสำหรับเด็ก โนว์ (Knowles, 1980) จึงได้เสนอแนวทางการเรียนการสอนเด็กและการเรียนการสอนผู้ใหญ่ ดังนี้

ลักษณะ	ทฤษฎีการศึกษาสำหรับเด็ก	ทฤษฎีการศึกษาสำหรับผู้ใหญ่
มโนทัศน์ของผู้เรียน	ผู้เรียนมีบทบาทที่เป็นผู้ที่ต้องพึ่งพาผู้อื่น ผู้สอนหรือครูจึงมีหน้าที่เป็นผู้รับผิดชอบต่อกระบวนการเรียนรู้ทั้งหมดของผู้เรียน	ผู้เรียนมีบทบาทเปลี่ยนแปลงจากการที่ต้องพึ่งพาผู้อื่นเป็นผู้ที่สามารถชี้นำตนเองได้ ผู้สอนจึงมีหน้าที่ที่จะสนับสนุนให้ผู้เรียนสามารถชี้นำตนเองได้ตามความต้องการของผู้เรียนแต่ละบุคคล
บทบาทของประสบการณ์ของผู้เรียน	ผู้เรียนประสบการณ์น้อย จึงจำเป็นต้องอาศัยความรู้จากผู้หรือครู วิธีการให้ความรู้แก่ผู้เรียนคือวิธีต่างๆ ที่จะสามารถใช้ถ่ายทอดเนื้อหาความรู้ให้แก่ผู้เรียนได้	ผู้เรียนมีประสบการณ์ที่ค่อยๆ สะสมมาตลอดชีวิต ซึ่งประสบการณ์เหล่านี้จะเป็นแหล่งความรู้สำหรับการเรียนรู้ของตนเองและผู้อื่น ผู้เรียนจะเข้าใจและสามารถเรียนรู้จากประสบการณ์ได้มากกว่าการได้รับการบอกกล่าวจากผู้สอน วิธีการเรียนรู้จึงอยู่บนพื้นฐานของการใช้ประสบการณ์ของผู้เรียนเป็นสำคัญ
ความพร้อมที่จะเรียนรู้นำไปสู่การเรียนรู้	ผู้เรียนเรียนเนื้อหาความรู้ภายใต้เงื่อนไขที่จำเป็นต้องเรียนจากความต้องการของผู้ปกครองและสังคม ผู้เรียนจะรู้สึกกลัวต่อความล้มเหลวในการเรียนรู้ การเรียนรู้จะมีมาตรฐานและมีความก้าวหน้าที่เท่าเทียมกัน เนื่องจากจะมีเป้าหมายการเรียนรู้เพื่อกลุ่มผู้เรียนที่มีอายุเท่ากัน และมีความต้องการการเรียนรู้และความพร้อมที่เรียนเหมือนกันในกลุ่มอายุเดียวกัน วิชาต่างๆ ซึ่งเป็นเนื้อหาที่ผู้เรียนจำเป็นต้องท่องจำ เนื่องจากไม่สามารถนำความรู้ไปใช้ได้ทันที	ผู้เรียนจะเรียนรู้เมื่อรู้สึกว่าคุณต้องการที่จะเรียน การเรียนรู้ควรสนองความต้องการของผู้เรียนที่ต้องการจะนำไปใช้แก้ปัญหาในชีวิตจริง ไม่ว่าจะปัญหาที่บ้านหรือการทำงาน การเรียนรู้ควรจัดขึ้นเพื่อความต้องการของผู้เรียน และจัดลำดับตามความสามารถและความพร้อมที่จะเรียนของผู้เรียนแต่ละคน ผู้เรียนพยายามแสวงหาความรู้ความสามารถที่จะนำไปใช้แก้ปัญหาในชีวิตปัจจุบันได้จริง โดยมองการเรียนรู้ว่าเป็นกระบวนการพัฒนาความรู้และความสามารถของแต่ละบุคคลเพื่อใช้แก้ปัญหาได้ในทันทีทันใด การเรียนรู้จึง

		ควรเกี่ยวข้องกับชีวิตจริงและสามารถนำไปใช้ปฏิบัติได้ประโยชน์อย่างทันทีทันใด
แนวทางการเรียน	การเรียนการสอนเน้นที่เนื้อหาวิชาการซึ่งจะนำความรู้นั้นไปใช้ประโยชน์ต่อไป	มุ่งที่การนำความรู้ที่ได้รับไปใช้ประโยชน์ โดยทันทีในปัจจุบัน โดยสามารถนำความรู้ที่ได้รับไปใช้แก้ปัญหาที่ตนกำลังเผชิญอยู่

การจัดการเรียนการสอนผู้ใหญ่ตามทฤษฎีแอนดราโกจี

จุดเน้นในเรื่องการศึกษาผู้ใหญ่เปลี่ยนแปลงจากการจัดการเรียนการสอนซึ่งนำเอาทฤษฎีและมโนทัศน์เกี่ยวกับการเรียนการสอนเด็กมาใช้ไปเป็นการเน้นที่การเรียนการสอนผู้ใหญ่ กล่าวคือ เน้นให้เห็นว่า ผู้ใหญ่สามารถเรียนรู้ได้ด้วยตนเอง ในการเรียนการสอนจึงมุ่งเน้นที่จะช่วยให้ผู้ใหญ่เกิดการเรียนรู้ แทนที่จะมุ่งไปที่วิธีการสอนเหมือนที่สอนเด็ก Knowles จึงได้นำทฤษฎี Andragogy มาใช้กับการเรียนการสอนสำหรับผู้ใหญ่ โดยสามารถเสนอแนะแนวทางในการจัดการเรียนการสอนผู้ใหญ่ ด้วยการนำความรู้ ความเข้าใจเกี่ยวกับจิตวิทยาการเรียนรู้ผู้ใหญ่ และหลักการตามความเชื่อพื้นฐานของ Andragogy มาประยุกต์ใช้ (เพ็ญศรี ทวีสุวรรณ และ นฤมล ตันธสุรเศรษฐ์, 2533) ดังนี้

1. มโนทัศน์ของผู้เรียน

1.1 การสร้างบรรยากาศเพื่อการเรียนรู้ การจัดสภาพศูนย์การเรียนรู้ให้ดึงดูดใจ อำนวยความสะดวกสบาย มีโต๊ะ ที่นั่ง วัสดุอุปกรณ์ แสงสว่างที่เหมาะสมกับสภาพความต้องการด้านร่างกายของผู้ใหญ่ เป็นการสร้างบรรยากาศที่จิตใจแล้ว ยังเป็นการเลี่ยงภาวะความเครียดของผู้เรียน สร้างบรรยากาศเป็นกันเอง มีความเป็นมิตร ยอมรับประสบการณ์และรับฟังความคิดเห็นของสมาชิก จะต้องไม่ทำให้ผู้ใหญ่รู้สึกว่าเขาด้อยความสามารถและสูญเสียความเป็นตัวของตัวเองวิธีสอนผู้ใหญ่ตามหลัก Andragogy

1.2 การวิเคราะห์ความต้องการการเรียนรู้ ผู้ใหญ่สนใจที่จะเข้าร่วมกิจกรรมการเรียนรู้ในสิ่งที่เขาเห็นว่ามีความจำเป็นสำหรับเขาเท่านั้น ความต้องการในการเรียนรู้ของผู้ใหญ่ซึ่งจะเปลี่ยนแปลงควบคู่ไปกับภารกิจตามวัย โดยจัดกิจกรรมให้สัมพันธ์กับฐานะบทบาทของผู้เรียน ให้สัมพันธ์กับการแก้ปัญหาในชีวิตประจำวันของผู้เรียน และนำไปใช้จริง

1.3 การวางแผนการเรียนร่วมกัน ผู้สอนและผู้เรียนจะวางแผนการเรียนร่วมกัน โดยผู้สอนจะเป็นผู้คอยให้การชี้แนะ และเป็นแหล่งวิทยาการให้ ในกรณีที่จำนวนผู้เรียนในกลุ่มมีน้อย ทุกคน

จะมีส่วนร่วมในการวางแผนโดยตรง แต่ถ้าจำนวนผู้เรียนมีมาก ผู้สอนอาจใช้วิธีการผ่านตัวแทนกลุ่ม

1.4 การดำเนินการเรียนการสอน ผู้สอนและผู้เรียนจะรับผิดชอบร่วมกัน ผู้สอนเป็นเพียงผู้ที่ยคอยช่วยให้ผู้ใหญ่เรียน โดยผู้เรียนผู้ใหญ่จะรับผิดชอบ มีส่วนร่วมในกิจกรรมการเรียน มีการปรึกษาหารือ แลกเปลี่ยนความรู้ ความรับผิดชอบ ตลอดจนทำงานร่วมกัน ช่วยเหลือซึ่งกันและกันในการเรียนรู้

1.5 การประเมินผลการเรียน ผู้สอนจะต้องส่งเสริมให้เกิดการประเมินผลตนเองในตัวผู้เรียน ผู้ใหญ่ไม่ชอบการที่ผู้อื่นมาตัดสินว่าเขาเป็นอย่างไร เป็นอย่างไร ผู้สอนช่วยให้ผู้เรียนวิเคราะห์ความต้องการการเรียนรู้ของตนอีกครั้งหนึ่ง หากไม่บรรลุวัตถุประสงค์ผู้สอนต้องแนะแนวให้คำปรึกษาหารือเพื่อให้ผู้เรียนได้ตระหนักในจุดเด่น จุดด้อยของตน ตลอดจนการวางแผนแก้ไขปรับปรุงด้วยตนเอง

ดังนั้นหลักการจัดการเรียนการสอนที่ควรคำนึงถึงมีดังนี้ การสร้างบรรยากาศการเรียนรู้, การวิเคราะห์ความต้องการในการเรียนรู้, การวางแผนร่วมกัน, การนำประสบการณ์การเรียนรู้มาใช้ในการเรียนการสอน และการประเมินผลการเรียนรู้

2. ประสบการณ์ของผู้เรียน

2.1 นำประสบการณ์ของผู้เรียนมาใช้ในการเรียนการสอน ผู้สอนใช้เทคนิคการสอนต่างๆ ที่ช่วยให้ผู้เรียนได้เข้ามามีส่วนร่วม ได้แลกเปลี่ยนความรู้และประสบการณ์ เน้นการให้โอกาสผู้เรียนได้ใช้ประสบการณ์ของตนมาแลกเปลี่ยนและแสดงความคิดเห็น เป็นการสนองความต้องการด้านสังคม ให้ความรู้สึภาคภูมิใจ เป็นที่ยอมรับ เป็นผู้นำ

2.2 มุ่งเน้นการนำประสบการณ์การเรียนรู้ไปสู่การประยุกต์ใช้กับชีวิตประจำวัน ผู้ใหญ่สนใจการเรียนรู้สิ่งที่เขามองเห็นประโยชน์ สามารถนำไปใช้ หรือเป็นแนวทางแก้ไขปัญหาในชีวิตประจำวัน

2.3 ส่งเสริมให้ผู้เรียนพัฒนาและปรับปรุงตนเอง โดยพิจารณาจากความสามารถของตนเองเป็นที่ตั้ง หลีกเลี่ยงเทคนิคการสอนที่จะทำให้ผู้เรียนเกิดการแข่งขันกันเอง

ดังนั้นหลักการจัดการเรียนการสอนที่ควรคำนึงถึงมีดังนี้ ความสำคัญของการนำประสบการณ์มาเป็นเทคนิคในการเรียนการสอน, ความสำคัญของการนำประสบการณ์ไปปฏิบัติ, การเรียนรู้ด้วยตนเองจากประสบการณ์

3. ความพร้อมที่จะเรียน

3.1 การกำหนดเวลาและกิจกรรมการเรียนรู้ ในการจัดหลักสูตรของกิจกรรม จะต้องสอดคล้องกับบทบาทภารกิจของบุคคลในวัย หรือเวลานั้น

3.2 การกำหนดกลุ่มผู้เรียนและกิจกรรมการเรียนรู้ บทบาทภารกิจทางสังคมเหมือนกันนั้น เป็นการเหมาะสมและเกิดประสิทธิภาพสูงเพราะผู้เรียนมีความสนใจ ความต้องการที่จะเรียนรู้ในสิ่งเดียวกัน

3.3 การให้การเสริมแรง วิธีเสริมแรงที่เหมาะสมสำหรับผู้ใหญ่ที่ผู้สอนควรใช้ ได้แก่ การชมเชย การสนับสนุน แสดงการยอมรับ

3.4 การกำหนดเวลาพักในการสอนผู้ใหญ่ ผู้สอนควรได้คำนึงถึงช่วงเวลาพัก หรือช่วงเวลาในการเรียนและการฝึกให้เหมาะสมด้วย การพักประมาณ 10 ถึง 15 นาที

ดังนั้นหลักการจัดการเรียนการสอนที่ควรคำนึงถึงมีดังนี้ เวลาในการเรียนรู้, การจัดกลุ่มผู้เรียน

4. แนวทางในการเรียนรู้ การเรียนรู้ของผู้ใหญ่เป็นการเรียนรู้เพื่อปัจจุบัน เพื่อการนำไปใช้ในชีวิตประจำวัน ผู้สอนควรได้คำนึงถึงแนวทางต่อไปนี้

4.1 ปฐมนิเทศหรือให้การอบรมครูผู้สอนผู้ใหญ่ สภาพการเรียนรู้ของผู้ใหญ่แตกต่างไปจากการเรียนรู้ของเด็ก ผู้สอนผู้ใหญ่ควรได้รับการอบรม นิเทศให้เข้าใจถึงความแตกต่างดังกล่าว รวมทั้งการคำนึงถึงผู้เรียนเป็นหลัก

4.2 หลักสูตรการเรียนการสอนควรมุ่งเน้นประโยชน์การนำไปใช้จริง ผู้ใหญ่มีแนวโน้มที่ยึดการแก้ปัญหาเป็นศูนย์กลางในการเรียนรู้มากกว่าเนื้อหาวิชาการ

4.3 การจัดประสบการณ์การเรียนรู้สำหรับผู้ใหญ่ ควรยึดปัญหาและกระบวนการแก้ปัญหาเป็นหลัก ผู้สอนควรจะต้องคำนึงถึงหลักการต่อไปนี้ประกอบด้วย

- ผู้ใหญ่มีความสามารถที่จะเรียนรู้ได้
- การเรียนรู้เป็นกระบวนการที่เกิดขึ้นภายใน
- การจัดสภาพการเรียนรู้ที่เหมาะสมและการใช้วิธีการสอนที่มีประสิทธิภาพ

ดังนั้นหลักการจัดการเรียนการสอนที่ควรคำนึงถึงมีดังนี้ แนวทางการเรียนรู้ของผู้ใหญ่, แนวทางการเรียนรู้ของหลักสูตร, การออกแบบประสบการณ์การเรียนรู้

ขั้นตอนการจัดการเรียนการสอนผู้ใหญ่ตามทฤษฎีแอนดราโกจี

โมเดลของประสบการณ์การเรียนรู้ที่ โนว์ (Knowles ,1970) เสนอให้เป็นแม่แบบของการออกแบบในรูปแบบอื่นๆ ที่เรียกว่า Organic Model มี 7 ขั้นตอน ดังนี้

1. สร้างบรรยากาศความเป็นกันเอง เป็นการแสดงการยอมรับในเอกลักษณ์ของผู้เรียน ผู้ใหญ่แต่ละบุคคล แสดงความยินดีที่ได้รู้จักและยอมรับในความแตกต่างและความเป็นตนของแต่ละบุคคล ซึ่งเป็นการเคารพในศักดิ์ศรีความเป็นมนุษย์ของแต่ละบุคคล ความรู้สึกนี้จะพัฒนาต่อไป

เป็นความรู้สึกเคารพซึ่งกันและกัน เป็นความรู้สึกไว้วางใจซึ่งกันและกัน ซึ่งจะเป็นผลดีต่อไปคือ กล้าแลกเปลี่ยนความคิดเห็น

2. จัดโครงสร้างทางกายภาพ ห้องเรียนมีบรรยากาศที่ไม่เป็นทางการ ขนาดของโต๊ะและเก้าอี้เหมาะกับผู้ใหญ่ นั่งสบาย การจัดโต๊ะและเก้าอี้หลีกเลี่ยงการจัดแบบห้องบรรยาย ต้องจัดให้อยู่ในลักษณะล้อมวงคุยกัน เพื่อเอื้อต่อการสื่อสารแบบสองทางของสมาชิกทุกคน ขณะพูด ทุกคนได้มองเห็นผู้พูด ทั้งนี้เพื่อมุ่งกระตุ้นให้มีการแลกเปลี่ยนประสบการณ์ที่ผู้เรียนผู้ใหญ่สะสมติดตัวมา

3. ผู้สอนอำนวยความสะดวกให้ผู้เรียนวิเคราะห์ความต้องการของตนเอง ตามความเชื่อเบื้องต้นของ Andragogy ที่ผู้ใหญ่มีความต้องการที่จะนำตนเอง นั่นคือ ผู้เรียนผู้ใหญ่บอกว่าต้องการสิ่งใดได้และถ้าหากติดขัดผู้สอนต้องช่วยแนะนำวิธีการหรือเครื่องมือในการวิเคราะห์ความต้องการของผู้เรียน การที่ผู้เรียนเป็นผู้ระบุความต้องการของตนเอง มีข้อดีแรกคือ ศักดิ์ศรีของมนุษย์ที่ได้ระบุความต้องการของตนเอง ข้อดีต่อมาคือ เกิดความมุ่งมั่นผูกพันต่อเป้าหมายที่ตนเองเป็นผู้กำหนด

4. ผู้สอนช่วยให้ผู้เรียนกำหนดวัตถุประสงค์ที่เป็นจริงได้ ในทางการศึกษา ในการเขียนความต้องการให้อยู่ในรูปของวัตถุประสงค์ทางการศึกษาที่เหมาะสม ผู้เรียนผู้ใหญ่บางคนสามารถเขียนได้เอง หากติดขัดผู้สอนต้องช่วยแนะนำและให้ความสะดวก ข้อดีของการที่ผู้เรียนเป็นผู้กำหนดวัตถุประสงค์ของการศึกษาของตนเอง ก็เช่นเดียวกับข้อดีของการวิเคราะห์ความต้องการของตนเอง คือ ภูมิใจในศักดิ์ศรีความเป็นมนุษย์ของตนเอง และความผูกพันมุ่งมั่นและการยอมรับในสิ่งที่ตนเองระบุเอง

5. การเปิดโอกาสให้ผู้เรียนเลือกวิธีการเรียนรู้ เลือกกิจกรรมการเรียนรู้ที่ผู้เรียนชอบและมั่นใจที่จะกระทำ หากติดขัดผู้สอนต้องแนะนำทางเลือก ช่วยบอกข้อดี ข้อจำกัดของแต่ละวิธีการเรียนรู้ มอบการตัดสินใจให้อยู่ในความรับผิดชอบของผู้เรียน สอดคล้องกับการรับรู้ของตนเอง ที่จะชี้แนะตนเองของผู้ใหญ่และเปิดโอกาสให้ได้ใช้ประสบการณ์เดิมมาใช้ในการเรียนรู้อย่างเต็มที่

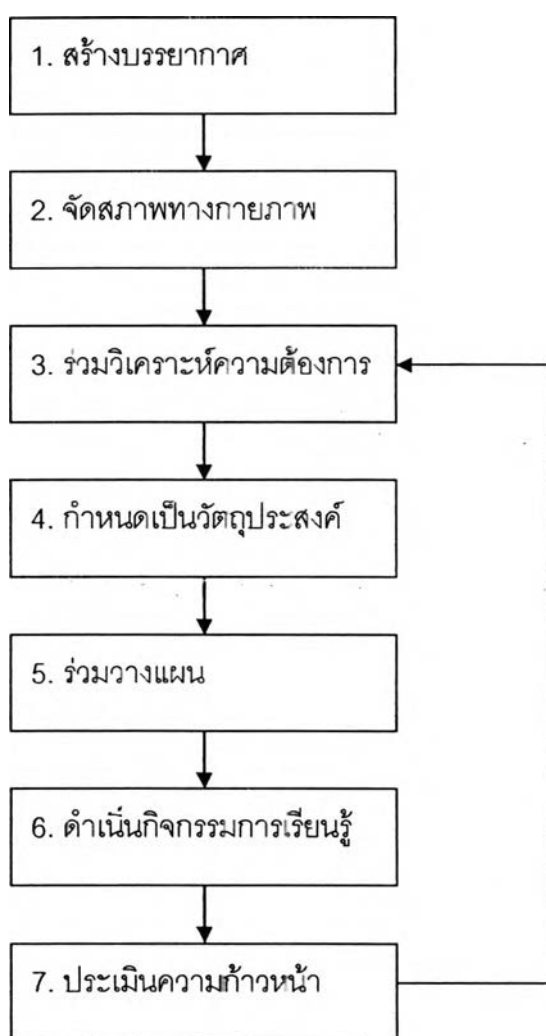
6. ผู้เรียนจะดำเนินกิจกรรมการเรียนรู้ โดยมีผู้สอนเป็นพี่เลี้ยงเพื่อให้เกิดความมั่นใจเมื่อติดขัดหรือต้องการความช่วยเหลือ ผู้เรียนกับผู้สอนมีโอกาสเรียนรู้จากกันและกัน

7. ประเมินความก้าวหน้าของการเรียนรู้ด้วยตนเองเป็นระยะ เพื่อให้ผู้เรียนตัดสินใจในการกระทำของตนเองตามกิจกรรมการเรียนรู้ได้ ถ้าจำเป็นต้องดัดแปลงหรือยืดหยุ่น สำหรับการประเมินในขั้นสุดท้ายเป็นขั้นตอนที่สำคัญมาก ผู้เรียนจะทราบว่าคุณเองถึงจุดมุ่งหมายที่ตนกำหนดไว้แล้วหรือยัง ยังขาดอีกเท่าไร การประเมินตนเองขั้นนี้ มีข้อดีที่กลายเป็นการวิเคราะห์

ความต้องการหรือสิ่งที่ขาดของผู้เรียนด้วยตนเองอีกครั้งถ้ายังไม่ถึงจุดหมายที่ต้องการ ผู้เรียนทราบว่าเขาขาดอีกเท่าไร ผู้เรียนเป็นผู้ระบุความขาดหรือความต้องการเอง ทำให้เกิดความ ต้องการที่

จะเรียนรู้ต่อไป ทำให้วงจรกระบวนการเรียนรู้จากขั้นตอนที่ 7 ย้อนไปบรรจบเป็นขั้นตอนที่ 3 กระบวนการเรียนรู้ของผู้เรียนผู้ใหญ่จึงเกิดอย่างต่อเนื่องด้วยการชี้นำตนเอง

แผนภูมิแสดงขั้นตอนการจัดการเรียนการสอนผู้ใหญ่ตามทฤษฎีแอนดราโกจี มีดังนี้



การออกแบบประสบการณ์การเรียนรู้ตามแนวทาง Andragogy ของ Knowles สามารถตอบสนองความเชื่อเบื้องต้นของ Andragogy ได้เป็นอย่างดี นอกจากนั้นยังเป็นแม่แบบที่จะ ดัดแปลงที่จะเลือกบรรจุเนื้อหา และวิธีการ/เทคนิคที่หลากหลาย ได้ตามความเหมาะสมของ

วัตถุประสงค์ของโครงการการศึกษาผู้ใหญ่ตามสภาพบริบทแวดล้อมและคุณสมบัติของกลุ่มผู้เรียนผู้ใหญ่ที่แตกต่างกันได้อย่างมีประสิทธิภาพต่อไป

การเรียนรู้ของผู้ใหญ่ Andragogy โดยสรุปสามารถแสดงให้เห็นความสำคัญของการรับรู้ตนเองของผู้ใหญ่ที่รับรู้ว่าคุณสามารถชี้นำตนเองในการเรียนรู้ได้ การจัดสภาพการเรียนรู้ที่เอื้อต่อคุณลักษณะนี้ย่อมทำให้เกิดการเรียนรู้ที่มีประสิทธิภาพและคงทน จากคุณลักษณะเดิมนำไปสู่แนวคิดการเรียนรู้ที่สอดคล้องเป็นคุณลักษณะเดิมนั้นคือ แนวคิดการเรียนรู้โดยการชี้นำตนเอง

งานวิจัยนี้มีความสอดคล้องกับทฤษฎีแอนดราโกจี ดังนี้

1. กลุ่มประชากร กลุ่มประชากรในการวิจัยคือกลุ่มผู้สูงอายุที่มีอายุตั้งแต่ 60 ปีขึ้นไป จึงถือได้ว่าเป็นกลุ่มบุคคลที่เป็นวัยผู้ใหญ่ ซึ่งสอดคล้องกับทฤษฎี Andragogy ที่กล่าวถึงศิลปะและศาสตร์ในการช่วยเหลือให้ผู้ใหญ่เกิดการเรียนรู้ ดังนี้

ทฤษฎีแอนดราโกจี	กลุ่มประชากร
มโนทัศน์ของผู้เรียน	ผู้สูงอายุตระหนักว่าการเรียนรู้ที่เกิดจากความสามารถตอบสนองความต้องการและความสนใจตามวัย เนื่องจากผู้สูงอายุมีปัญหาทางด้านร่างกาย จึงมีความต้องการและสนใจในกิจกรรมที่ต้องมีการเคลื่อนไหวเพื่อพัฒนาทางร่างกาย ดังนั้นผู้สูงอายุจึงมีความพร้อมและมีความเหมาะสมกับการร่วมกับกิจกรรมนันทนาการที่มีบทบาท
บทบาทของประสบการณ์ของผู้เรียน	ผู้สูงอายุจะเรียนรู้ในสิ่งที่เกิดประโยชน์ในความเป็นอยู่จริง และมีความสอดคล้องประสบการณ์ที่ผ่านมาดังนั้นการใช้กิจกรรมนันทนาการช่วยให้ผู้สูงอายุนำประสบการณ์มาใช้กับสถานการณ์ที่เกิดขึ้นได้ ซึ่งอาจจะเป็นการใช้ในรูปแบบใหม่ที่คล้ายกับแบบเดิมที่ผ่านมาในครั้งก่อน
ความพร้อมที่จะเรียนรู้ที่นำไปสู่การเรียนรู้	ผู้สูงอายุเป็นผู้มีความต้องการที่จะกิจกรรมที่ช่วยส่งเสริมการพัฒนาตนเอง โดยเฉพาะการพัฒนาทางด้านร่างกาย จึงมักจะเข้าร่วมกิจกรรมที่มีความเหมาะสมและเป็นประโยชน์ต่อตนเอง โดยกิจกรรมนันทนาการต้องเป็นกิจกรรมที่ตรงกับความต้องการและความสนใจของผู้สูงอายุ ผู้สูงอายุจึงจะเต็มใจเข้าร่วมและมีความพร้อมเข้าร่วมกิจกรรม

แนวทางการเรียน	ผู้สูงอายุต้องการที่จะชี้นำตนเองในการเรียนรู้ในรูปแบบของการเรียนรู้ความแตกต่างระหว่างบุคคล ซึ่งสอดคล้องกับกิจกรรมนันทนาการที่เปิดโอกาสให้ผู้สูงอายุเข้าร่วมกิจกรรมที่เป็นกิจกรรมที่มีความหลากหลายและสามารถเข้าร่วมตามความพร้อมและเหมาะสมกับผู้สูงอายุ
----------------	---

2. หลักการจัดกิจกรรมการเรียนรู้ มีความสอดคล้องกับทฤษฎี Andragogy ที่นำมาใช้กับผู้สูงอายุซึ่งพบว่ามีความเหมาะสมวัยของกลุ่มประชากร โดยเป็นทฤษฎี Andragogy ที่มีคุณลักษณะพิเศษในการจัดกิจกรรม โดยเฉพาะการจัดกิจกรรมให้กับผู้สูงอายุการจัดกิจกรรมการเรียนรู้ที่เหมาะสมและสอดคล้องกับ ทฤษฎีแอนดราโกจี ดังนี้

ทฤษฎีแอนดราโกจี	การจัดกิจกรรม	สอดคล้องกับขั้นตอน
มโนทัศน์ของผู้เรียน	<p>รูปแบบกิจกรรมการเรียนรู้ที่เหมาะสม จะต้องตอบสนองความต้องการและความสนใจทางด้านร่างกายและจิตใจ ดังนี้</p> <ul style="list-style-type: none"> -สร้างบรรยากาศเพื่อการเรียนรู้ โดยเป็นบรรยากาศที่จูงใจ ลดความเครียด เป็นกันเองและเป็นมิตร ยอมรับประสบการณ์และความคิดเห็น โดยผู้จัดจะต้องจัดกิจกรรมตามหลักของการจัดดังกล่าว เพื่อไม่ทำให้ผู้สูงอายุรู้สึกว่าจะไม่มีความสามารถและสูญเสียความเป็นตัวของตัวเอง -อำนวยความสะดวกสบาย มีโต๊ะ ที่นั่ง วัสดุอุปกรณ์ แสงสว่างที่เหมาะสมกับสภาพความต้องการทางด้านร่างกาย โดยผู้สูงอายุจะมีความพร้อมที่จะเรียนรู้ในภาพแวดล้อมที่เหมาะสมเท่านั้น -สามารถวิเคราะห์ความต้องการการเรียนรู้ และกำหนดเป็นวัตถุประสงค์ โดยจะสนใจเข้าร่วมกิจกรรมการเรียนรู้ในสิ่งที่เห็นว่าเป็นประโยชน์และมีความจำเป็นเท่านั้น โดย 	<ul style="list-style-type: none"> - สร้างบรรยากาศ - การวางแผน - การวิเคราะห์ - การส่งเสริมความคิด

	<p>ความต้องการในการเรียนรู้ของผู้สูงอายุก็มีลักษณะเฉพาะที่แตกต่างจากวัยอื่น ดังนั้น การจักกิจกรรมนั้นจะต้องมีความสัมพันธ์กับผู้สูงอายุ</p> <p>-การวางแผนการเรียนการสอนทุกคนจะต้องมีส่วนร่วมในการวางแผนดังนั้นการจัดกิจกรรมให้แก่ผู้สูงอายุ ผู้สอนและผู้สูงอายุ จะต้องวางแผนร่วมกันโดยผู้สอนเป็นคนให้การชี้แนะและเป็นแหล่งวิทยาการให้ เพื่อให้แผนที่วางมีความเหมาะสมอย่างแท้จริง</p> <p>-การดำเนินการเรียนการสอนทุกคนต้องมีความรับผิดชอบการเรียนร่วมกันโดยจะรับผิดชอบ มีส่วนในกิจกรรมการเรียน มีการทำงานร่วมกัน ช่วยเหลือซึ่งกันและกันในการเรียนรู้ ดังนั้นผู้สูงอายุนั้นต้องรับผิดชอบต่อทั้งกระบวนการเรียนรู้ สามารถแสดงความรู้ ทักษะ ความสามารถที่ตนมีอย่างเต็มที่</p> <p>-การประเมินผลการเรียน จะต้องมีการประเมินตนเอง โดยผู้สูงอายุจะไม่ชอบการที่ผู้อื่นมาคิดเช่นเขา ดังนั้นการประเมินตนเอง จะช่วยให้คิดและตระหนักถึงจุดเด่น จุดด้อย ตลอดจนเกิดการวางแผนปรับปรุงแก้ไขด้วย</p>	<p>- การส่งเสริมประสบการณ์</p> <p>- การลงมือปฏิบัติจริง</p> <p>- การประเมินตนเอง</p>
<p>ประสบการณ์ของผู้เรียน</p>	<p>-สามารถนำประสบการณ์มาใช้ในกิจกรรมได้ ตั้งแต่การร่วมวิเคราะห์ความต้องการ การกำหนดเป็นวัตถุประสงค์ การร่วมวางแผน การดำเนินกิจกรรมการเรียนรู้ โดยผู้สูงอายุจะใช้ประสบการณ์มาช่วยในการจัดกิจกรรมโดยการแลกเปลี่ยนและแสดงความคิดเห็นเพื่อให้เกิดกิจกรรมการเรียนรู้ที่สามารถประยุกต์ใช้ในชีวิตประจำวัน ดังนั้นการจัดกิจกรรมแก่ผู้สูงอายุจะต้องมีการนำ</p>	<p>- การวิเคราะห์</p> <p>- การส่งเสริมความคิด</p> <p>- การส่งเสริมประสบการณ์</p> <p>- การลงมือปฏิบัติจริง</p>

	<p>ประสบการณ์ของผู้เรียนมาใช้โดยเน้นการมีส่วนร่วมจึงทำให้เกิดการเรียนรู้ที่สอดคล้อง</p>	
<p>ความพร้อมที่จะเรียนรู้</p>	<p>-การมีบรรยากาศและสภาพทางกายภาพที่เหมาะสมก็จะช่วยให้เกิดการเรียนรู้ที่ดีได้ ดังนั้นการจัดกิจกรรมจะต้องมีการจัดสภาพแวดล้อมที่เหมาะสม รวมถึงการจัดสภาพแวดล้อมทั่วไปเพื่อให้เกิดความสบายกาย สบายใจที่จะส่งเสริมการเรียนรู้รวมถึงการวางแผนการจัดกิจกรรมการเรียนรู้โดยมีการกำหนดดังนี้</p> <p>-กำหนดเวลา (เรียน พัก)</p> <p>-กำหนดกิจกรรมการเรียนรู้ (ความเนื้อหา/รูปแบบการเรียนรู้)</p> <p>-สถานที่</p> <p>ดังนั้นการที่ผู้สูงอายุจะเข้าร่วมกิจกรรมใดกิจกรรมนั้นจะต้องสอดคล้องกับความแตกต่างระหว่างบุคคลด้วย โดยกิจกรรมจะต้องตรงกับสถานการณ์ในชีวิตของผู้สูงอายุของแต่ละบุคคล ดังนั้นผู้สูงอายุจึงเข้ามามีบทบาทในการวางแผนการจัดกิจกรรมเพื่อให้เกิดความเหมาะสมตรงกับความต้องการ ความสนใจปัญหาจะส่งผลให้ผู้สูงอายุเกิดความพร้อมที่จะเรียนรู้ด้วย</p>	<p>- สร้างบรรยากาศ</p> <p>- การวางแผน</p> <p>- การส่งเสริมประสบการณ์</p>
<p>แนวทางการเรียน</p>	<p>-การเรียนรู้จะต้องสอดคล้องกับปัญหาและสถานการณ์ปัจจุบัน ดังนั้นการจัดกิจกรรมจึงต้องมีการวินิจฉัยความต้องการ การเรียนรู้ตั้งจุดมุ่งหมายในการเรียนรู้ที่ตรงกับปัญหาและความต้องการของแต่ละบุคคลและการประเมินความก้าวหน้าเพื่อสามารถประยุกต์ใช้ประโยชน์ได้โดยทันทีในปัจจุบันความรู้ที่เกิดจากการเรียนรู้จะนำไปใช้</p>	<p>- การวิเคราะห์</p> <p>- การส่งเสริมความคิด</p> <p>- การประเมินตนเอง</p>

	แก้ปัญหาที่เผชิญอยู่ ดังนั้นผู้สูงอายุจึงเข้าร่วมกิจกรรมที่ตอบสนองความต้องการแก้ปัญหาในปัจจุบัน	
--	---	--

3. จากทฤษฎีแอนดราโกจี และการจัดกิจกรรมการเรียนรู้ ที่ผลต่อการเห็นคุณค่าในตนเองดังนี้

ทฤษฎีแอนดราโกจี	ความเห็นคุณค่าในตนเอง
มโนทัศน์ของผู้เรียน	ความรู้สึกที่มีต่อตนเองว่า ความรู้สึกมีคุณค่าปัจจัยพื้นฐานสำหรับความเห็นคุณค่าในตนเอง
บทบาทของประสบการณ์ของผู้เรียน	ความเห็นคุณค่าในตนเองกับความภาคภูมิใจและความรู้สึกผิดจากสิ่งที่ไม่ได้ตั้งใจทำความเห็นคุณค่าในตนเองสะสมมาจากประสบการณ์ที่ใช้เวลานาน
ความพร้อมที่จะเรียนรู้ที่นำไปสู่การเรียนรู้	ภาวะความเห็นคุณค่าในตนเอง และความเข้าใจในการกระทำที่ยอมรับและไม่ยอมรับในการเรียนรู้ต่อสิ่งต่าง ๆ
แนวทางการเรียน	ความรู้สึกมีความสามารถปัจจัยพื้นฐานสำหรับความเห็นคุณค่าในตนเองมีความสามารถทางสติปัญญา สมอง

จากหลักการจัดกิจกรรมการเรียนรู้จะพบว่า กิจกรรมสำหรับผู้สูงอายุมีลักษณะที่เฉพาะเจาะจง ดังนั้นกิจกรรมที่ใช้จึงมีความสอดคล้องกับกลุ่มประชากรและทฤษฎี Andragogy

วัตถุประสงค์ของการเรียนรู้ผู้ใหญ่

ตามแนวคิดของนักจิตวิทยา และนักพัฒนาการศึกษาแต่ละกลุ่มนี้ไว้ดังนี้ (อาชัญญา รัตนอุบล, 2542)

2.3.1 เพื่อความเจริญและพัฒนาการส่วนบุคคลให้มีศักยภาพในตนเอง

(Maslow, Rogers, McKenzie และ Knowles)

2.3.2 เพื่อพัฒนาส่วนบุคคลและความก้าวหน้าของสังคม (Dewey, Lindeman, Bergevin และ Benne)

2.3.3 เพื่อประสิทธิภาพขององค์กร (Argyris, และ Nadler) ออกแบบสร้างโครงการเพื่อสนับสนุนให้องค์กรบรรลุความสำเร็จ ผ่านกิจกรรมพัฒนาทรัพยากรมนุษย์

2.3.4 เพื่อการปลูกสร้างสติปัญญา (Lawson และ Patterson) มีวัตถุประสงค์ว่า การเรียนรู้มีคุณค่าในตัวของตัวเอง เมื่อมีการถ่ายทอดความรู้ ก็ยังมีคุณค่า

2.3.5 เพื่อการเปลี่ยนแปลงสังคม (Freire, Illich และ Horton) มีการเปลี่ยนแปลงสังคมที่รุนแรงโดยใช้การศึกษาผู้ใหญ่เพื่อนำไปสู่การปลดปล่อยจากการถูกกดขี่

สรุปได้ว่า กระบวนการเรียนรู้ของผู้ใหญ่มีคุณค่ามาก ช่วยให้ผู้ใหญ่เกิดความเจริญและพัฒนาความสามารถในตนเองได้อย่างเต็มที่นำสู่ความสำเร็จขององค์กร โดยผู้ใหญ่สามารถนำความรู้ไปใช้ได้ทันที และเนื่องจากผู้ใหญ่ คือ ผู้ที่มีวุฒิภาวะ มีความรับผิดชอบต่อตนเอง และในช่วงอายุวัยทำงาน 18 – 60 ปี เป็นช่วงวัยที่มีพัฒนาการทางสังคมมาก และในการเรียนรู้ของผู้ใหญ่ควรเริ่มต้นโดยใช้สถานการณ์ต่าง ๆ และประสบการณ์ มากกว่าการเริ่มต้น จากเนื้อหาวิชา เพราะถือว่า ประสบการณ์ และสถานการณ์ต่าง ๆ ที่เกิดขึ้นเป็นแหล่งความรู้หรือตำราที่มีคุณค่าสูงสุด ในการเรียนรู้ของผู้ใหญ่ และ แนวคิดของ Lindeman (1926 อ้างใน Knowles, 1980) ได้สรุปไว้ว่า ผู้ใหญ่จะถูกชักจูงให้เกิดการเรียนรู้ได้ดี หากตรงกับความต้องการและความสนใจ ผู้ใหญ่จะเรียนรู้ได้ดีหากสถานการณ์เรียนรู้นั้นตรงกับชีวิตผู้ใหญ่ จึงต้องมีการวิเคราะห์ประสบการณ์เพื่อนำมาใช้ในการเรียนรู้ให้เกิดประโยชน์ต่อไป ผู้ใหญ่ต้องการเป็นผู้นำตนเอง ในการแสวงหาคำตอบ และผู้ใหญ่มีความแตกต่างระหว่างบุคคล และเพิ่มขึ้นเมื่อบุคคลมีอายุมากขึ้น ความสามารถในการเรียนรู้ ในแต่ละช่วงชีวิตของผู้ใหญ่แต่ละคน แตกต่างกัน

สวานสัน และ ออร์มอร์ด (Swanson & Arnold, 1996) ได้ยืนยันว่า การเรียนรู้ของผู้ใหญ่นั้นเกี่ยวข้องกับกระบวนการเรียนรู้ที่เกิดขึ้นในองค์กร เพราะการเรียนรู้ผู้ใหญ่เอื้อบรรยากาศให้เกิดการเรียนรู้ ช่วยให้ผู้ปฏิบัติงานซึ่งเป็นวัยผู้ใหญ่ เห็นคุณค่าในตนเอง และมีความเชื่อมั่นที่จะเรียนรู้ และพัฒนาความสามารถตนเองอันนำสู่ความเจริญก้าวหน้าในงานทั้งส่วนบุคคลและองค์กร และเกี่ยวข้องกับการพัฒนาทรัพยากรบุคคล ว่าเมื่อใดที่การเรียนรู้ของผู้ใหญ่ถูกจำกัดในขอบเขต กฎระเบียบ และความต้องการขององค์กรจะเป็น การพัฒนาทรัพยากรบุคคล แต่เมื่อกฎระเบียบนั้นเกิดจากความต้องการของแต่ละคนที่แตกต่างกัน สอดคล้องกับความต้องการองค์กร และเป็นความรู้ ความเชี่ยวชาญเฉพาะด้านของบุคคลก็จะกลายเป็นการเรียนรู้ผู้ใหญ่ ดังนั้น การเรียนรู้ผู้ใหญ่ที่เกิดขึ้นในองค์กร กับ การพัฒนาทรัพยากรบุคคล จึงสัมพันธ์พึ่งพากัน เพราะการเรียนรู้เป็นกระบวนการหนึ่งที่สำคัญของการปฏิบัติงานในองค์กร นอกจากนี้ การศึกษานอกระบบโรงเรียน จากเดิมในอดีตใช้คำว่า “การศึกษาผู้ใหญ่” ซึ่ง

ครอบคลุมถึงกิจกรรมการศึกษาทุกประเภทที่จัดขึ้น สำหรับประชากรวัยผู้ใหญ่ที่อยู่นอกระบบโรงเรียน ต่อมาในระยะหลัง ประเทศไทยตระหนักและเห็นว่าจะต้องจัดหาและเตรียมแหล่งความรู้ไว้ให้พร้อมและให้มีกิจกรรมหลากหลายสำหรับให้บริการ โดยรูปแบบของการจัดประสบการณ์แบ่งเป็น 6 รูปแบบ ดังนี้

1. รูปแบบที่จัดโดยผ่านสื่อสิ่งพิมพ์
2. รูปแบบที่จัดโดยผ่านสื่อวิทยุ
3. รูปแบบที่จัดโดยผ่านสื่อโทรทัศน์
4. รูปแบบที่จัดโดยผ่านสื่อคอมพิวเตอร์และสื่ออิเล็กทรอนิกส์
5. รูปแบบที่จัดโดยผ่านภูมิปัญญาของแต่ละบุคคล
6. รูปแบบที่จัดโดยผ่านศูนย์การเรียนรู้ แหล่งความรู้ในชุมชน สถาบันองค์กรนั้น ๆ

จากรูปแบบทั้ง 6 ประเภท สามารถสรุปให้เห็นถึง

1. สนองตอบกลุ่มเป้าหมายทุกเพศทุกวัย ทุกการศึกษา
2. สอดคล้องกับวิถีชีวิตของผู้เรียน
3. จัดโดยใช้วิธีหลากหลายโดยใช้สื่อต่าง ๆ
4. จัดให้ยืดหยุ่นโดยไม่ยึดติดรูปแบบใด ๆ
5. จัดให้ทันต่อเหตุการณ์
6. จัดได้ถูกกาลเทศะ

นอกจากนี้ การเรียนรู้ของผู้ใหญ่ ได้ขยายขอบเขตครอบคลุมกลุ่มเป้าหมายทุกพื้นที่ทุกสังคม ดังนั้นในปัจจุบันนี้มีหลายหน่วยงานได้นำแนวคิดการเรียนรู้ของผู้ใหญ่มาประยุกต์ใช้เพื่อเพิ่มประสิทธิภาพการปฏิบัติงานของบุคลากร และได้กำหนดรูปแบบของการเรียนรู้ของผู้ใหญ่ไว้หลายรูปแบบ ดังนี้ บุบผา พวงมาลี (2542) และदनัย เทียนพุดม (2543) ได้แบ่งเป็น 3 ประเภท คือ

1. การเรียนรู้ระดับบุคคล ถือเป็นหัวใจสำคัญของการเรียนรู้ในองค์กร เมื่อบุคคลในองค์กรเกิดการเรียนรู้ เปลี่ยนพฤติกรรม ก็จะส่งผลต่อพฤติกรรมคนอื่น ๆ ในองค์กร ซึ่งเป็นเทคนิค วิธีการเรียนรู้ที่สนับสนุนให้ผู้ปฏิบัติงานเกิดการเรียนรู้ ประกอบด้วย

- 1.1 ความรู้ที่มีในตนเอง เป็นการพัฒนาศักยภาพการเรียนรู้ของตนเอง ประเมินความสามารถของตนเอง ศึกษาตนเองว่ามีความรู้ความสามารถในเรื่องใด ทำความรู้จัก

กับตนเอง มีความต้องการอะไรในอนาคต เพื่อค้นหาบุคลิกภาพ เอกลักษณ์แห่งตน เมื่อรู้ความต้องการจะสามารถชี้นำการเรียนรู้และทิศทางการพัฒนาตนเอง

1.2 การเรียนรู้ที่จะเรียนรู้ เมื่อค้นหาจุดอ่อน จุดแข็งของตนเองทางการเรียนรู้ของตนเอง ศึกษาวิธีคิด ตั้งสมมติฐานของตนเองพร้อมกำหนดแนวทางในการเรียนรู้ของตนเอง

1.3 การเรียนรู้โดยใช้ปัญหาเป็นหลัก เป็นวิธีการเรียนรู้จากการแก้ปัญหาที่เกิดขึ้นจริง ปัญหาเป็นตัวกำหนดว่าจะต้องเรียนรู้อะไรจึงจะแก้ปัญหาได้ โดยการเรียนรู้เกิดขึ้นจริงในขณะปฏิบัติงาน กระบวนการเรียนรู้จะเชื่อมโยงโดยตรงกับกระบวนการทำงาน โดยการเรียนรู้จะเป็นแบบวัฏจักร

1.4 การใช้วิธีเรียนรู้แบบเป็นรูปธรรม เป็นการส่งเสริมการเรียนรู้ขณะทำงานหรือเรียนรู้จากประสบการณ์โดยตรงและองค์กรส่งเสริมให้เป็นรูปธรรม เช่น เรียนรู้ในห้องเรียนฝึกอบรม เข้าหลักสูตรศึกษาในรูปการศึกษาทางไกล เป็นต้น

2. การเรียนระดับกลุ่ม

2.1 วิธีการเรียนรู้ร่วมกันเป็นทีม เป็นเทคนิคที่ทำให้การเรียนรู้มีพลังมากกว่าเรียนรู้ระดับบุคคล ในการนำเสนอความคิดหรือความรู้ ไปสู่องค์กรในระดับกว้างขึ้น เพราะทำให้สมาชิกทีมได้คิดอย่างลึกซึ้ง ในประเด็นซับซ้อน มีการพัฒนาความรู้ไปสู่การเป็นนวัตกรรม มีการประสานงาน และการปฏิบัติ และรูปแบบทีมที่มีลักษณะข้ามฝ่ายงาน ซึ่งการเรียนรู้ร่วมกันเป็นทีมมีปัจจัยสำคัญ คือ ความพึงพอใจในทีม สร้างคุณค่าของทีมเหนือกว่าคุณค่าของบุคคล ส่งเสริมการสนทนาแสดงความคิดเห็นในทีม สร้างทีมผสมผสาน สร้างความสมดุลระหว่างงานที่ทำกับการเรียนรู้ขณะทำงาน

2.2 วิธีการเรียนรู้ร่วมกัน เน้นการเรียนรู้โดยใช้กระบวนการกลุ่ม โดยทีมประกอบด้วย สมาชิกที่หลากหลายทั้งระดับหน้าที่การงานสายงานหลัก และสายงานสนับสนุนระดับชั้นการบังคับบัญชาที่แตกต่างกันซึ่งเทคนิคการเรียนรู้นี้จะสนับสนุนให้ความเป็นอิสระให้โอกาส ให้เวลาในการร่วมกันกิจกรรมประชุมปรึกษาของทีม

2.3 วิธีการเรียนรู้โดยการปฏิบัติ เป็นวิธีการเรียนรู้โดยผ่านการแก้ปัญหาและพัฒนาแนวทางแก้ปัญหาเก่าสู่แนวทางแก้ปัญหาใหม่ โดยอาศัยการศึกษาจากการทำงาน ซึ่งเป็นเทคนิคการเรียนรู้ที่ได้จาก

2.3.1 การปฏิบัติโดยอารวิชัย ค้นคว้า เป็นกระบวนการวิจัยที่อาจทำได้โดยการรวมกลุ่มคนที่มีปัญหาล้ำคล้ายกัน นำเสนอปัญหาของแต่ละคนต่อกลุ่ม รวบรวมปัญหาร่วมวิเคราะห์ข้อมูลในกลุ่ม สรุปความเห็นของกลุ่ม ร่วมวางแผนไปปฏิบัติ

2.3.2 การปฏิบัติจากผลการเรียนรู้ เป็นการให้บุคคลได้เรียนรู้ จากการทำงาน จากการแก้ปัญหาในงาน ร่วมกับผู้อื่น ทำได้โดยมอบหมายงาน โครงการให้ทำ ให้มีส่วนร่วมในการพัฒนาองค์กร มีการประชุมปรึกษาหารือกันเสมอในเรื่องงาน

2.3.3 ปฏิบัติตามหลักวิทยาศาสตร์ เป็นเทคนิคที่รวบรวม ข้อมูลจากการปฏิบัติจากผลการเรียนรู้ มาสร้างเป็นองค์ความรู้เกี่ยวกับการทำงาน พัฒนาให้คน ทำอย่างที่ได้คิดและพูด สร้างระบบเทคโนโลยีช่วย ทำโดยนำประโยชน์จากความรู้ที่ได้จากการ ทดลองปฏิบัติ หรือสร้างทีมเครือข่าย กระตุ้นให้คนมีการพัฒนาตนเองและองค์กร สร้างแนวคิด วิธีใหม่ในการแก้ไขปัญหาที่ซับซ้อน สร้างเครื่องมือใหม่ ในการเรียนรู้ให้แก่ทุกคน

3. การเรียนรู้ระดับองค์กร มุ่งสร้างให้องค์กรเกิดการเรียนรู้อย่างต่อเนื่อง อาจทำได้ โดยสร้างวัฒนธรรมที่ยึดหยุ่นเอื้อต่อการเรียนรู้ ได้ดังนี้

3.1 สร้างโอกาสและบรรยากาศการเรียนรู้อย่างต่อเนื่อง สามารถทำได้ โดยใช้การเรียนรู้แบบไม่เป็นทางการ มอบหมายงานที่ท้าทายให้ทำ ให้บุคคลมีความสามารถที่จะ ปรับปรุงพื้นฐานธรรมชาติของงาน ส่งเสริมการฝึกอบรมข้ามสายงานให้บุคลากรมีความสามารถ มีความรู้ในการทำงานที่หลากหลาย ขยายหน้าที่ความรับผิดชอบ เพื่อพัฒนาทักษะการทำงาน

3.2 การเปิดโอกาสในการสร้างและถ่ายทอดความรู้ทั้งสร้างความรู้ใหม่ จากการเรียนรู้ทางความคิดของแต่ละบุคคล การแลกเปลี่ยนความรู้ ผ่านบอร์ดข่าวสารเป็น ศูนย์กลางไปรษณีย์ จัดหมายอิเล็กทรอนิกส์ หรือการประชุมแลกเปลี่ยนความรู้ ความคิดเห็น

3.3 ต้องจัดวางกระบวนการทำงานให้ส่งเสริมการเรียนรู้โดยสอดคล้อง กับระบบการสอนงาน เช่น เทคนิคการแก้ปัญหาและการตัดสินใจ กำหนดมาตรฐานในการ ปฏิบัติงาน

3.4 สร้างสังคมฝึกอบรม ที่เน้นให้ผู้เข้าอบรมมีความคิดแบบสร้างสรรค์ สามารถแก้ปัญหาและตัดสินใจได้ดี โดยจะมีการจัดทำเป็นแผนการพัฒนาตนเอง โดยจะใช้ รูปแบบการเรียนรู้ด้วยตนเองและด้วยการแลกเปลี่ยนประสบการณ์ความรู้ระหว่างผู้เข้าอบรม ด้วยกัน โดยจะสะท้อนผ่านการทำกิจกรรม และใช้เทคโนโลยี ในการฝึกอบรมที่ทันสมัย

3.5 ให้ผลตอบแทน คำชมเชย ยอมรับ หรือโบนัส กรณีที่องค์กรมีผล กำไรเพิ่มมากขึ้น อาจมีการจัดงานเลี้ยงฉลองความสำเร็จ กรณีที่โครงการใดโครงการหนึ่ง สำเร็จ ลุล่วงได้ดีจ่ายผลตอบแทนตามผลงานที่เกิดจากการใช้ความรู้ความสามารถในการปฏิบัติงานเต็มที่

เชียรศรี วิวิธศิริ (2527) ได้แบ่ง ระดับการเรียนรู้ของผู้ใหญ่เป็น 3 ประเภทคือ

1. การเรียนเป็นรายบุคคล หมายถึง การจัดผู้เรียนเพื่อให้เรียนเพียงคนเดียว เช่น การศึกษาหรือการเรียนรู้ด้วยตนเอง การเรียนโดยใช้บทสรุป เรียนทางไปรษณีย์ ศึกษาทางไกล เรียนแบบตัวต่อตัว เน้นการฝึกปฏิบัติ การฝึกหัด

2. การเรียนเป็นกลุ่ม หมายถึง ผู้เรียนเป็นกลุ่มย่อย 6 – 10 คน เช่น การจัดชั้นเรียนขนาดเล็ก จัดกลุ่มอภิปรายหรือการศึกษาค้นคว้า การจัดกลุ่มชั้นเรียนขนาดใหญ่ เป็นต้น

3. การเรียนในสถานการณ์มวลชน หมายถึง การจัดการเรียนการสอนให้แก่กลุ่มคนจำนวนมากโดยอาศัยสื่อมวลชนเข้าช่วย อาจไม่จำเป็นต้องจัดเป็นชั้นเรียน

ตามพระราชบัญญัติการศึกษาแห่งชาติ พ.ศ. 2542 หมวด 3 ระบบการศึกษา มาตรา 15 ได้แบ่งการศึกษาเป็น 3 รูปแบบ คือ

1. การศึกษานอกระบบโรงเรียน เป็นการศึกษาที่มีความยืดหยุ่นในการกำหนด จุดมุ่งหมาย รูปแบบวิธีการจัดการศึกษา ระยะเวลาของการศึกษา การวัดและประเมินผล ซึ่งเป็นเงื่อนไขสำคัญของความสำเร็จโดยเนื้อหาและหลักสูตร จะต้องมีความเหมาะสม สอดคล้อง กับสภาพปัญหาและความต้องการของบุคคลแต่ละกลุ่ม

2. การศึกษาตามอัธยาศัย เป็นการศึกษาที่ให้ผู้เรียนได้เรียนรู้ด้วยตนเองตามความ สนใจ ศักยภาพ ความพร้อมในโอกาส โดยศึกษาจากบุคคล ประสบการณ์ สังคม สภาพแวดล้อม สื่อ แหล่งความรู้อื่น ๆ

3. การศึกษาในระบบ เป็นการศึกษาที่กำหนดจุดมุ่งหมายวิธีการศึกษาหลักสูตร ระยะเวลาของการศึกษา การวัดและประเมินผลซึ่งเป็นเงื่อนไขของการสำเร็จการศึกษาที่แน่นอน

ตอนที่ 3 แนวคิดและทฤษฎีกิจกรรมนันทนาการ

1. หลักปรัชญาและความหมายของนันทนาการ

ประวัติศาสตร์การสร้างนันทนาการมีในสหราชอาณาจักรและสหรัฐอเมริกาตั้งแต่ศตวรรษ ที่ 19 และ 20 ได้มีการใช้และพัฒนานันทนาการในสังคมอุตสาหกรรม เด็ก ๆ ใช้การเคลื่อนไหว และการเล่นเป็นการเรียนรู้ และเมื่อนันทนาการทฤษฎีและแนวคิดหลายประเด็นที่ให้ขอบเขตของ นันทนาการเช่น นันทนาการเป็นการแสดงออกของพลังงานส่วนเกิน เป็นการผ่อนคลาย อย่างไรก็ตาม จุดเริ่มของทฤษฎีนันทนาการ ได้แก่ นันทนาการ เป็นกิจกรรมของผู้ใหญ่ที่เลียนแบบ กิจกรรมการเล่นของเด็ก นันทนาการ อาจเป็นการศึกษาความซาบซึ้งในการเสริมสร้าง ประสบการณ์ใหม่ หรือการพัฒนาการทางด้านอารมณ์ ในสมัยแรกนันทนาการ หมายถึง กิจกรรม

ที่ก่อให้เกิดความสนุกสนาน ความพึงพอใจและผ่อนคลายความตึงเครียด ที่หลังจากเลิกการทำงานที่เหนื่อยเมื่อยล้า เพื่อจะเรียกพลังงานหรือความสดชื่นกลับคืนมา แต่ในปัจจุบันนันทนาการมีความหมายและรูปแบบที่สลับซับซ้อน ตั้งแต่เป็นกระบวนการก่อให้เกิดความสุขความสำเร็จในชีวิตขั้นสูงสุดหรือการปรับปรุงเสริมสร้างคุณภาพชีวิต ซึ่งนักการศึกษาบางท่านกล่าวว่านันทนาการเป็นสถาบันทางสังคม (Social Institution) อย่างหนึ่ง

คำว่านันทนาการ (Recreation) มาจากภาษาละตินว่า Recretio หมายถึง การทำให้สดชื่นประวัตินการแยกแยะทางนันทนาการมองว่านันทนาการเป็นกิจกรรมที่ทำให้มนุษย์มีการกลับคืนมาทำงาน หรือในภาษาไทย ได้มีการบัญญัติศัพท์ขึ้นใช้ว่า "นันทนาการ" ซึ่งมีความหมายไม่ตรงกับรากฐานที่เป็นภาษาอังกฤษ จึงมีการบัญญัติขึ้นเป็น "นันทนาการ" แปลว่าการทำให้สนุกสนานร่าเริง หมายถึง การจัดกิจกรรม เพื่อให้บุคคลเข้าร่วมในเวลาว่างด้วยความสมัครใจ และให้ได้รับความพึงพอใจและความสนุกสนานอันจะเป็นแรงจูงใจให้บุคคล เข้าร่วมในกิจกรรมนั้น กล่าวโดยสรุป แนวคิดและความหมายของนันทนาการ พอสรุปได้ใน 4 ความหมายใหญ่ ๆ ดังนี้ (สมบัติ กาญจนกิจ, 2535)

1. นันทนาการ หมายถึง การทำให้ชีวิตสดชื่น (Recreation) การเสริมสร้างพลังงานขึ้นใหม่หลังจากที่ร่างกายใช้พลังงานแล้ว เกิดเป็นความเหนื่อยเมื่อย ล้าทางร่างกาย จิตใจและสมอง เมื่อบุคคลเข้าร่วมกิจกรรมนันทนาการจะช่วยขจัดหรือผ่อนคลายความเหนื่อยเมื่อยล้าทางกายและจิตใจของบุคคล

2. นันทนาการ หมายถึง กิจกรรม (Activities) ต่าง ๆ บุคคลเข้าร่วมในเวลาว่างโดยไม่มีภารกิจบังคับหรือเข้าร่วมด้วยความสมัครใจ มีผลก่อให้เกิดการพัฒนาทางอารมณ์สุขรวมทั้งความสนุกสนาน หรือความสงบสุขและกิจกรรมนั้นจะต้องเป็นกิจกรรมอาสาสมัคร ศิลปวัฒนธรรมงานอดิเรก การละครดนตรี กิจกรรมเข้าจังหวะ นันทนาการกลางแจ้งนอกเมือง เป็นต้น

3. นันทนาการ หมายถึง กระบวนการ (Process) หรือประสบการณ์สุขที่บุคคลได้รับอาศัยกิจกรรมนันทนาการในช่วงเวลาว่างเป็นสื่อ ก่อให้เกิดการพัฒนาหรือความเจริญงอกงามทางด้านร่างกาย อารมณ์ สังคม และสติปัญญาของบุคคล

4. นันทนาการ หมายถึง สถาบันทางสังคมหรือแหล่งศูนย์กลางของสังคมที่จะให้บุคคลหรือสมาชิกของสังคม ได้เข้าร่วมกิจกรรมนันทนาการแล้วก่อให้เกิดความเจริญงอกงามทางร่างกายและพัฒนาทางด้านอารมณ์ จิตใจและสังคม ซึ่งโดยปกติ รัฐมีหน้าที่จัดแหล่งนันทนาการในรูปแบบต่าง ๆ ให้ อาทิเช่น สวนสาธารณะในเมือง สวนหย่อม ศูนย์เยาวชน ห้องสมุดประชาชน ดนตรีสำหรับประชาชน วนอุทยาน และอุทยานแห่งชาติ

นอกจากนั้น ความหมายของนันทนาการการในเริ่มแรก หมายถึง กิจกรรมที่ช่วยบุคคล เข้าร่วมในเวลาว่างเพื่อให้บุคคลเสริมสร้างพลังงานในการทำงานต่อไป ดังนั้น ความหมายแรก ของนันทนาการ คือการเล่นของผู้ใหญ่ในเวลาว่าง ในสมัยใหม่ นันทนาการได้เปลี่ยนแปลง ความหมายอีก 3 ประการ คือ

นันทนาการเป็นกิจกรรมที่มีแรงจูงใจในเวลาว่าง

นันทนาการ คือกระบวนการ หรือสภาพที่เกิดขึ้นเมื่อบุคคลเข้าร่วมกิจกรรมโดยมี จุดมุ่งหมายและความคาดหวังคือ สร้างประสบการณ์ เสริมสร้างคุณภาพ ชำ ๆ ความพึงพอใจ สนุกสนานและสุขด้วย

นันทนาการเป็นสถาบันทางสังคม เช่น แหล่งความรู้และสาขาวิชาชีพ ซึ่งกล่าวโดยสรุป ความหมายของนันทนาการวิเคราะห์ได้ดังต่อไปนี้

1. นันทนาการประกอบด้วยกิจกรรมหรือประสบการณ์ในเวลาว่าง โดยที่ผู้เข้าร่วม ร่วมด้วยความสมัครใจ เพื่อก่อให้เกิดความพึงพอใจ ความสุขใจและแรงความคิดสร้างสรรค์ รวมทั้งเพื่อให้บุคคลได้คุณค่าทางสังคม พัฒนาทางอารมณ์ที่เกี่ยวข้อง

2. นันทนาการเป็นส่วนหนึ่งของการทำงาน ดังนั้น บริษัท ห้างร้าน โรงงานอุตสาหกรรม จึงจัดโปรแกรมนันทนาการเพื่อบุคลากร ในที่ทำงานให้เป็นส่วนหนึ่งของเวลา อาหารกลางวัน ช่วงพักหรือหลังเวลาการทำงาน

3. นันทนาการเป็นองค์การหนึ่งของชุมชนหรือหน่วยงานอาสาสมัครซึ่งจัดขึ้นเพื่อบริการ สังคม ทำให้นันทนาการ เป็นที่ยอมรับในฐานะสถาบันทางสังคม เช่น ทางด้านประเพณี คุณค่า โครงสร้างและองค์การ ผู้ประกอบอาชีพ

โปรแกรมนันทนาการสำหรับชุมชน

สมบัติ กาญจนกิจ (2542) ได้กล่าวว่า กิจกรรมนันทนาการเป็นหัวใจสำคัญอย่างยิ่งต่อ บุคคล ครอบครัว ชุมชน สังคม และประเทศชาติ ทั้งนี้ เพราะว่าการกิจกรรมเป็นสิ่งที่ช่วยพัฒนา ความเจริญเติบโตทางด้านต่าง ๆ เช่น ทางกาย อารมณ์สังคม สติปัญญา และจิตใจของ ประชาชน กิจกรรมนันทนาการส่งเสริมพัฒนาชุมชน และสังคมในด้านคุณภาพ ชีวิตในเวลา ว่าง หรือเวลาอิสระ กิจกรรมนันทนาการส่งเสริมให้บุคคล และชุมชนได้มีส่วนร่วม เป็นกิจกรรม ของกลุ่มที่มีความสนใจ หรือความต้องการ ร่วมกันส่งผลต่อการพัฒนามนุษย์สัมพันธ์ การเป็น ส่วนหนึ่งของทีม นอกจากนี้กิจกรรมนันทนาการช่วยส่งเสริมการสร้างประสบการณ์ชีวิต ประสบการณ์ใหม่ ซึ่งได้จัดกิจกรรมนันทนาการออกเป็น 15 หมวดหมู่ใหญ่ ๆ ดังต่อไปนี้

1. กิจกรรมนันทนาการประเภทเกมกีฬา และกีฬาเมื่อการแข่งขัน
2. นันทนาการประเภทศิลปหัตถกรรม
3. การเดินร่ำ และกิจกรรมเข้าจังหวะ
4. การละคร
5. งานอดิเรก
6. การดนตรีและร้องเพลง
7. นันทนาการกลางแจ้ง/นอกเมือง
8. นันทนาการสังคม
9. นันทนาการพิเศษ
10. วรรณกรรม
11. การบริการอาสาสมัคร
12. การท่องเที่ยวทัศนศึกษา
13. นันทนาการประเภทกลุ่มสัมพันธ์ มนุษย์สัมพันธ์
14. นันทนาการประเภทพัฒนาจิตใจ และความสุขสงบ
15. นันทนาการประเภทพัฒนาสุขภาพ และสมรรถภาพ

นันทนาการนับว่าเป็นสิ่งจำเป็นสำหรับมนุษย์ในยุคปัจจุบันเป็นอย่างมาก ทั้งนี้ เพราะว่าวิถีการดำเนินชีวิตของมนุษย์ได้เปลี่ยนแปลงไป จนเป็นผลให้ต้องมีปัจจัยที่ห้า เพิ่มเติมจากปัจจัยสี่ประการ ได้แก่ เครื่องนุ่งห่ม ที่อยู่ ยารักษาโรค และอาหารปัจจัยที่ห้า ก็คือ การพักผ่อน หรือกิจกรรมนันทนาการ จากการเปลี่ยนแปลงนี้เองทำให้นันทนาการเริ่มมีบทบาท และมีความสำคัญต่อสังคมมนุษย์เป็นอย่างมาก เช่นกิจกรรมนันทนาการดังต่อไปนี้ (สมบัติ การญจนกิจ, 2542)

กิจกรรมนันทนาการประเภทต่างๆ และกีฬาเพื่อการแข่งขัน

กิจกรรมประเภทเกม นั้นมีความหลากหลายในรูปแบบต่าง ๆ เช่น เกมเบ็ดเตล็ด เกมนำไปสู่กีฬาใหญ่ เกมประกวด เกมสร้างสรรค์ เกมกลุ่มสัมพันธ์ เกมพัฒนาสติปัญญา เกมส่งเสริมคุณค่าทางศิลปวัฒนธรรม การละเล่นพื้นเมือง

กิจกรรมกีฬา เป็นกิจกรรมที่ส่งเสริมคุณค่าทางด้านการพัฒนาความเจริญเติบโตทางร่างกาย อารมณ์ สังคม และสติปัญญา ซึ่งรัฐบาลได้ประกาศเป็นแผนพัฒนากีฬาแห่งชาติฉบับที่ 1 ปี พ.ศ. 2531 – 2539 โดยแบ่งออกเป็น 6 แผนหลักดังนี้

1. แผนพัฒนากีฬาขั้นพื้นฐาน
2. แผนพัฒนากีฬาเพื่อสุขภาพ เพื่อสมรรถภาพ
3. แผนพัฒนากีฬา เพื่อการแข่งขัน
4. แผนพัฒนากีฬาเพื่ออาชีพ
5. แผนจัดการกีฬาอย่างเป็นระบบ
6. แผนโภชนาการกีฬา

กิจกรรมกีฬายังแบ่งออกเป็น 6 ประเภทใหญ่ ๆ เช่น

1. กิจกรรมเกมกีฬา กีฬาขั้นพื้นฐาน เช่น กรีฑา ยิมนาสติก ฟุตบอล
2. กีฬาประเภทเดี่ยวและประเภทคู่ เช่น กีฬายิงธนู โบว์ลิ่ง ยิงปืน จักรยาน แข่งเรือ ตกปลา ไต่เขา เดินทางไกล ดำน้ำ กระโดดน้ำ กรีฑา ว่ายน้ำ
3. กีฬาประเภททีม กีฬาทีมกำลังได้รับความนิยมสูง ทั้งนี้เพราะว่ากีฬาทีมช่วยส่งเสริมคุณค่าทางสังคมเช่น ความสามัคคี มนุษยสัมพันธ์ การรวมกลุ่ม เป็นสมาชิกของกลุ่ม การแสดงออกในความมุ่งมั่นสู่ความสำเร็จ ตัวอย่างของกีฬาทีม ได้แก่ กีฬาฟุตบอล บาสเกตบอล วอลเลย์บอล ตะกร้อ ฮอกกี้ ซอฟท์บอล เบสบอล เนตบอล แฮนด์บอล
4. กีฬาสำหรับสตรีและเด็ก เป็นการจัดการกิจกรรมกีฬา เพื่อส่งเสริมให้สตรีมีบทบาทในการเข้าร่วมกิจกรรมกีฬามากขึ้น เช่น กีฬาเนตบอล บาสเกตบอล ฟุตบอล ยูโด คาราเต้ วิ่งมาราธอน กรีฑา ว่ายน้ำ วอลเลย์บอล ในปี 2533 คณะกรรมการโอลิมปิกสากลร่วมกับองค์การศึกษาวิทยาศาสตร์และวัฒนธรรมแห่งสหประชาชาติ ประกาศให้การสนับสนุนเป็นปีแห่งการส่งเสริมบทบาทสตรีในการกีฬาทั้งนักกีฬา โค้ช ผู้บริหาร และเจ้าหน้าที่ที่เกี่ยวข้องกับกีฬามากขึ้น
5. กีฬานันทนาการ หมายถึง กีฬามวลชน (Mass Sport) หรือกีฬาที่นิยมเล่นทั้งชายและหญิง วัยเด็ก เยาวชน ผู้ใหญ่ ปลายผู้สูงอายุ และแม้กระทั่งกีฬาเพื่อกลุ่มประชากรพิเศษ เพื่อให้ผู้ที่เข้าร่วมเล่นกีฬาในช่วงเวลาว่าง และส่งเสริมคุณค่าการพัฒนาคุณภาพชีวิตโดยมิได้มุ่งใฝ่สัมฤทธิ์กีฬานันทนาการ ได้แก่ กีฬาสากล เช่น กอล์ฟ เทนนิส วอลเลย์บอล วิ่ง – เดิน เพื่อสุขภาพ ตลอดจนกีฬาประเภทเดี่ยว อันตราย ทำลายความสามารถ เช่น แข่งรถ แข่งเรือ แข่งมอเตอร์ไซด์ กีฬาประดา

น้ำและดำน้ำ กีฬาประเภทโตดรัมซูชีพ เครื่องร่อน กีฬาไต่เขา กีฬาทดสอบ
สมรรถภาพ

6. กีฬาเพื่อการแข่งขัน หมายถึง กีฬาที่เน้นเรื่องทักษะกีฬาเพื่อแสดงความเป็นเลิศในเชิงกีฬา ถ้ามีการเล่นที่ฝึกหัดฝึกซ้อมกันอย่างต่อเนื่อง โดยหวังผลประโยชน์ก็เป็นกีฬาอาชีพ กีฬาประเภทนี้ในแง่ของนันทนาการเป็นกีฬาสำหรับผ้าซม เป็นการบันเทิงอย่างหนึ่ง ที่ช่วยสร้างเสริมประสบการณ์ การพัฒนาทางด้านอารมณ์ การมีส่วนร่วมของกลุ่ม การเชียร์หรือเป็นส่วนหนึ่งของทีม การพักผ่อนหย่อนใจ กีฬาอาชีพเพื่อการแข่งขันได้แก่ ยิมนาสติก กรีฑา ฟุตบอล เบสบอล มวยสากล เทนนิส กอล์ฟ บาสเกตบอล

นันทนาการประเภทศิลปหัตถกรรม

กิจกรรมประเภทศิลปหัตถกรรม ส่งเสริมความสามารถ ทักษะ งานฝีมือให้แก่ชุมชนเพื่อก่อให้เกิดการพัฒนาอารมณ์สุข และความเจริญเติบโตทางกาย อารมณ์ สังคม และสติปัญญา
คุณค่าของศิลปหัตถกรรม

1. เป็นกิจกรรมสร้างสรรค์เหมาะแก่บุคคลทุกระดับวัย
2. เป็นกิจกรรมประสานงาน สมอง และมือ ตลอดจนความคิด
3. เป็นกิจกรรมผ่อนคลายอารมณ์ใช้พลังงานและเปิดโอกาสให้ผู้เข้าร่วมได้พัฒนาอารมณ์สุข
4. ช่วยพัฒนาลักษณะนิสัย และทัศนคติในทางพึงประสงค์
5. ช่วยให้บุคคลและชุมชนช่วยตนเอง มีโอกาสเลือกตัดสินใจที่เลือกกิจกรรมเรียนรู้ตนเอง
6. สร้างความภาคภูมิใจในผลงานของตน สร้างความมั่นใจในผลงานของตน
7. ผลของศิลปหัตถกรรม ช่วยให้นำไปใช้ในภาพความเป็นจริง เป็นการประหยัด ชนิดของศิลปหัตถกรรม

ชนิดของศิลปหัตถกรรม

1. การประดิษฐ์ เครื่องเล่น เครื่องใช้
2. การพิมพ์ภาพ และลวดลายต่าง ๆ
3. ศิลปะการตกแต่งบ้าน
4. การเย็บปักถักร้อย

5. การประกอบอาหาร
6. ศิลปะการแกะสลัก
7. ศิลปะการปั้น
8. ศิลปะการวาดภาพ

ชนิดของศิลปหัตถกรรมพื้นเมือง ตามการแบ่งชนิด และประเภทของ วิบูลย์ ลิ้มสุวรรณ (2527) แบ่งออกเป็น 10 ประเภทได้แก่

1. เครื่องเคลือบดินเผา
2. การทอผ้าและเย็บปักถักร้อย
3. การแกะสลัก
4. หัตถกรรมโลหะ
5. เครื่องจักรสาน
6. การก่อสร้าง
7. ภาพเขียน
8. การปั้นรูปและลวดลายประดับ
9. เครื่องกระดาษ
10. งานเบ็ดเตล็ด

การเต้นรำ และกิจกรรมเข้าจังหวะ

การเต้นรำ เป็นกิจกรรมทางสังคมที่ให้คุณค่าพัฒนาการทางด้านการเจริญเติบโตทางกาย อารมณ์ สังคม และจิตใจ ส่งเสริมการแสดงออก เสริมสร้างมนุษยสัมพันธ์ เสริมสร้างความคิด สร้างสรรค์ รู้จักมารยาท วัฒนธรรม และคุณค่าทางสังคม กิจกรรมการเต้นรำเป็น ศิลปวัฒนธรรมของมนุษย์ มีประวัติยาวนานของมนุษย์

กิจกรรมเข้าจังหวะ หมายถึง การเล่นที่ใช้จังหวะประกอบการเคลื่อนไหวตามบทเพลง และจังหวะประกอบดนตรี เป็นการส่งเสริมการแสดงออกของบุคคล เข้าจังหวะดนตรี

คุณค่าในการเข้าร่วมดนตรีและกิจกรรมเข้าจังหวะ

1. ก่อให้เกิดความสนุกสนานรวมทั้งพัฒนาสมรรถภาพ
2. ได้เรียนรู้มารยาทในการเข้าสังคม
3. ส่งเสริมการประสานงานของสมอง ประสาทกล้ามเนื้ออย่างมีประสิทธิภาพ
4. ส่งเสริมบุคลิกภาพ ทรวดทรงที่ดี
5. ส่งเสริมการแสดงออกของบุคคล

6. ส่งเสริมมนุษยสัมพันธ์การปรับตัวของบุคคล

7. ส่งเสริมจังหวัด และดนตรีในผู้เข้าร่วม

ประเภทการเต้นรำและกิจกรรมเข้าจังหวะ

1. การเต้นรำเพลงลาตินอเมริกา

2. การเต้นรำแบบร็อคแอนด์โรล

3. การเต้นรำแบบบอลรูม

4. การเต้นรำแบบพื้นเมือง

5. การเคลื่อนไหวเบื้องต้น

6. การเต้นรำประกอบเพลง

7. ลีลาศ

ตัวอย่าง การเต้นรำพื้นเมืองของไทย

1. กลองยาว

2. การละเล่นพื้นเมือง

3. การฟ้อนรำแบบอีสาน เช่น เซิ้งกระตีบ รำภูไท

4. การเต้นรำกำเคี้ยว ภาคกลาง

5. รำวงมาตรฐาน

การละคร

นันทนาการประเภทการละคร เป็นกิจกรรมการแสดงออกเป็นการระบายอารมณ์หรือกิจกรรมของชีวิตประจำวัน การสร้างความรู้สึกการแสดงออกแห่งตน นันทนาการละครเกิดได้หลายวิธีการ เช่น เกิดจากการแสดงพิธีการศาสนา ความฝัน หรือจินตนาการ ที่ส่งเสริมพัฒนาการทางด้านอารมณ์สุข สนุกสนาน

รูปแบบของละคร

1. การละครในลักษณะการเลียนแบบส่งเสริมจินตนาการการเลียนแบบพฤติกรรมของคน สัตว์หรือ ธรรมชาติ

2. การละครแบบสร้างสรรค์ ส่งเสริมการแสดงออก เพื่อให้เกิดจินตนาการ ภาพพจน์แนวคิดเพื่อปลุกอารมณ์ในแบบต่าง ๆ

3. การละคร เป็นพิธี เป็นการแสดงละครที่ถูกกำกับบทบาท ลีลาท่าทาง เพื่อให้ผู้ชมเกิดความพึงพอใจในการใช้ความสามารถของผู้แสดง การทอ้งบท เลียนแบบ และวินัยของผู้แสดง
4. ละครร้อง
5. ละครรำ
6. ละครชาตรี
7. มโนราห์
8. หนังตะลุง
9. หุ่นกระบอก
10. นาฏศิลป์
11. อูปรากกร
12. ละครพูด

คุณค่าการละคร

1. เป็นการส่งเสริมการแสดงออกแห่งตน
2. เป็นลักษณะวัฒนธรรม และเอกลักษณ์ของชนชาติ
3. ส่งเสริมการเลียนแบบพฤติกรรมมนุษย์
4. เป็นการพัฒนาอารมณ์สุข
5. ช่วยส่งเสริมความคิดสร้างสรรค์ และจินตนาการ

งานอดิเรก

งานอดิเรกนับเป็นกิจกรรมนันทนาการที่ส่งเสริมการพัฒนาคุณค่าชีวิตของมนุษย์ตั้งแต่วัยเด็กเยาวชน และผู้สูงอายุเป็นการส่งเสริมการสร้างประสบการณ์ชีวิต เป็นการบำบัดทางกายและจิตใจ ส่งเสริมโอกาสให้บุคคลเลือกกิจกรรมตามความสนใจ สม่ครใจ และกระทำด้วยความเต็มใจในช่วงเวลาอิสระ เวลาว่าง และเพื่อพัฒนาคุณภาพชีวิตของบุคคล และสังคม

ประเภทของงานอดิเรก

1. งานอดิเรกประเภทกระทำ เช่น ประดิษฐ์ ต่อ.ติม วาดภาพ
2. งานอดิเรกประเภทสะสม เช่น สะสมแสตมป์ เหรียญที่ระลึก
3. งานอดิเรกประเภทสร้างสรรค์ เช่น แกะสลัก วาดภาพ
4. งานอดิเรกประเภทศึกษาเรียนรู้ เช่น เรียนรู้เทคนิคสิ่งต่าง ๆ

คุณค่าของงานอดิเรก

1. เป็นการผ่อนคลายความเครียดของบุคคล และชุมชน
2. เป็นการส่งเสริมสุขภาพจิต
3. เป็นกิจกรรมที่ต่อต้านความเบื่อ หรือเวลาว่างเชิงบังคับ
4. เป็นการบริการตนเองและชุมชน
5. เป็นการแสดงออกทางสร้างสรรค์
6. เป็นสิ่งที่มีจุดหมาย หรือทดแทนโอกาสตกงาน
7. เป็นสื่อความรู้ และทักษะการเรียนรู้ในสิ่งที่ตนเองไม่รู้มาก่อน
8. เพื่อส่งเสริมความสมดุลในกิจกรรม เวลาว่าง นันทนาการ
9. เพื่อส่งเสริมและตอบสนองความต้องการของสังคม

สนามเด็กเล่น และสถาบันศึกษา ก็เป็นแหล่งนันทนาการกลางแจ้งที่ช่วยพัฒนากิจกรรมของเยาวชน และประชาชนในด้านการเจริญเติบโต และคุณภาพชีวิต

นันทนาการทางสังคม

ดังที่เข้าใจกันโดยทั่วไป มนุษย์เป็นสัตว์สังคม ต้องการความรัก ความเข้าใจ ความสัมพันธ์ และการเป็นเจ้าของ ดังนั้นกิจกรรมนันทนาการทางสังคม เป็นกิจกรรมที่ช่วยส่งเสริมโอกาส มนุษย์สัมพันธ์ ความเข้าใจ ความสามัคคี อันดีต่อเพื่อนมนุษย์ (สมบัติ กาญจนกิจ, 2544)

คุณค่าของนันทนาการทางสังคม

1. ส่งเสริมกิจกรรมการใช้เวลาว่างให้เกิดประโยชน์
2. ส่งเสริมมนุษยสัมพันธ์ในกลุ่มและชุมชน
3. เป็นการผ่อนคลายความตึงเครียดจากงานและสังคม
4. เป็นการส่งเสริมการเป็นสมาชิกของกลุ่ม
5. สร้างเสริมคุณค่าของสังคมประชาธิปไตย
6. ช่วยพัฒนาคุณภาพของสังคม

กิจกรรมนันทนาการทางสังคม

1. เกม ซึ่งมีความหลากหลาย เช่น เกมกลุ่มสัมพันธ์ เกมสร้างสรรค์ เกมนันทนาการ เกมเบ็ดเตล็ด เกมการแข่งขัน เกมจินตนาการ ฯลฯ
2. ละคร เพื่อเป็นการส่งเสริมกิจกรรมสังคม ละครช่วยในการเสริมสร้างการแสดงออกทางจินตนาการ และความสนุกสนานเพลิดเพลินของชุมชน
3. ดนตรีเพื่อเป็นมโหรีสห เพื่อเป็นการสร้างสรรค์ในกลุ่มคนและเป็นการระบายอารมณ์ สร้างความรัก ความเข้าใจ สร้างมิตร วัฒนธรรมประเพณี
4. การเดินร่ำและกิจกรรมเข้าจังหวะ การลีลาศ การละเล่นพื้นเมืองเดินร่ำประกอบจังหวะดนตรีเป็นการเปิดโอกาสทางสังคมให้ชุมชน ความสัมพันธ์ระหว่างเพศทางสังคม
5. กีฬาเพื่อนันทนาการ ส่งเสริมคุณค่าความสามัคคี การใช้เวลาว่างของสมาชิกเพื่อการสังคม และมนุษย์สัมพันธ์ สมรรถภาพทางกายและจิต
6. ศิลปหัตถกรรมซึ่งมีประโยชน์ต่อชุมชน ตัวอย่างชุมชนหนึ่งอาจจะร่วมมือกันจัดเทศกาลศิลปหัตถกรรมของหมู่บ้านหรือชุมชน โดยใช้ศิลปหัตถกรรมเป็นสื่อและกิจกรรมของชุมชน
7. งานเลี้ยงสร้างสรรค์ การไปรับประทานอาหารนอกบ้าน ปิกนิก งานปาร์ตี้ เป็นกิจกรรมทางสังคมที่สร้างเสริมบรรยากาศครอบครัว และชุมชนให้อบอุ่นและสร้างความเข้าใจอันดีต่อกัน

ตอนที่ 4 การเห็นคุณค่าในตนเอง (Self Esteem)

แนวคิดเกี่ยวกับการเห็นคุณค่าในตนเอง

1. ความหมายของการเห็นคุณค่าในตนเอง

สมจิตต์ สุพรรณพัสน์ และนิภา มนูญปิฎ (อ้างถึงใน เสวกา วิจิตวาที,2534) ได้กล่าวถึงองค์ประกอบของมนุษย์ตามทัศนะของนักจิตวิทยา และนักวิชาการสาขาสังคมศาสตร์ และมนุษยศาสตร์ โดยแบ่งมนุษย์ออกเป็น 3 ส่วน คือ ร่างกาย หรือองค์ประกอบทางชีววิทยา ส่วนอารมณ์เช่น ความรู้สึกที่ดีใจ เสียใจ และส่วนของความคิด เช่น จินตนาการ ความใฝ่ฝัน ความ

1. ความต้องการทางร่างกาย ได้แก่ ความต้องการปัจจัยสี่ รวมถึงความต้องการทางเพศ
2. ความต้องการทางอารมณ์ ได้แก่ ความต้องการความสนุกสนาน สดชื่นรื่นเริง ความเจริญหูเจริญตา ความรักความอบอุ่น และความมั่นคงทางความปลอดภัย
3. ความต้องการทางสังคม ได้แก่ ความต้องการที่จะมีหน้ามีตาได้รับการยกย่อง ได้รับการยอมรับ ความเป็นเจ้าของ และความต้องการเป็นส่วนหนึ่งของกลุ่ม
4. ความต้องการทางความคิด ได้แก่ ความต้องการที่จะรู้ เข้าใจสิ่งต่างๆหรือคิดค้นหาวิธีป้องกัน แก้ไขปัญหาของตนเองและได้ดำรงชีวิตอย่างสุขสบาย
5. ความต้องการทางจิตใจ ได้แก่ ความต้องการมีคุณค่า มีประโยชน์ในชุมชนต้องการที่พึ่งยึดเหนี่ยวทางใจ

ความต้องการของมนุษย์ดังกล่าว สอดคล้องกับความต้องการขั้นพื้นฐานของมนุษย์ตามทฤษฎีของมาสโลว์ (Maslow, 1970) คือ

1. ความต้องการทางร่างกาย ได้แก่ ความต้องการปัจจัยสี่ และความต้องการทางเพศ
2. ความต้องการความมั่นคงและปลอดภัย
3. ความต้องการความรักและความเป็นเจ้าของ
4. ความต้องการเห็นตนเองมีคุณค่า
5. ความต้องการที่จะบรรลุความสำเร็จ ความสมหวังในชีวิต

มาสโลว์ มีความเชื่อถ้าความต้องการในด้านต่างๆของมนุษย์ได้รับการตอบสนองในทางที่ดี จะทำให้บุคคลเกิดความรู้สึกพึงพอใจในชีวิตและมีความสุข

ความต้องการความรู้สึกเห็นคุณค่าในตนเอง เป็นความต้องการที่เกิดขึ้นหลังจากบุคคลได้รับการตอบสนองทางด้านร่างกาย มีความมั่นคงปลอดภัย ได้รับการรักและความเป็นเจ้าของแล้ว บุคคลจะมีความรู้สึกที่ตนเองเป็นคนมีประโยชน์ และต้องการแสดงความสามารถต่างๆที่มีอยู่ ซึ่งเป็นความสามารถที่จะทำบางสิ่งบางอย่างเพื่อให้ตนเองพอใจ (Taylor, 1982)

ความเห็นคุณค่าในตนเองของบุคคล เป็นการตัดสินคุณค่าของตน (Self) และแสดงออกในรูปทัศนคติที่บุคคลนั้นมีต่อตนเอง (Mussen, Coger, and Kagan, 1969) การพิจารณาความหมายของ "ตน" ในทางจิตวิทยาจะมอง "ตน" ในแง่ของการเรียนรู้โดยเน้นการรับรู้ตนเองในด้านต่างๆที่ได้จากการมีความสัมพันธ์กับสภาพแวดล้อมและเป็นกระบวนการของประสบการณ์ทางสังคม ด้วยเหตุนี้ "ตน" จึงมีความหมายเดียวกับคำว่า "อัตมโนทัศน์" (Self-concept)" (Mead, 1962)

ความเห็นคุณค่าในตนเองของบุคคล จะพัฒนาขึ้นหลังจากที่บุคคลมีอัตมโนทัศน์ เรียบร้อยแล้ว (Calhoun, and Morse, 1977) สอดคล้องกับที่ เทเลอร์ (Taylor, 1982) กล่าวว่า ความเห็นคุณค่าในตนเอง เป็นส่วนประกอบหนึ่งของอัตมโนทัศน์ บางครั้งจะใช้คำว่า ความนับถือตนเอง การเห็นพ้องด้วยตนเอง ความรู้สึกมีคุณค่าในตนเอง

“ตน” หรือ “อัตมโนทัศน์” เป็นความคิดหรือมโนภาพที่บุคคลมีต่อตนเอง อาจก่อให้เกิด ความรู้สึกพึงพอใจหรือไม่พึงพอใจ ซึ่งบุคคลจะประเมินมโนภาพของตนเองออกมาเป็นความเห็นคุณค่าในตนเอง โดยผ่านกระบวนการพิจารณาการกระทำ ความสามารถ บุคลิกลักษณะกับ ค่านิยมและมาตรฐานส่วนตนในขณะเดียวกัน บุคคลสามารถพัฒนาความเห็นคุณค่าในตนเอง ได้จากที่บุคคลสำคัญในชีวิตของเขา เช่น พ่อ แม่ ครู เพื่อน ปฏิบัติต่อเขาในลักษณะที่แสดงการ ยอมรับ เคารพและให้เกียรติ นอกจากนี้การที่บุคคลมีประสบการณ์เกี่ยวกับความสำเร็จที่ได้กระทำ สิ่งต่างๆ ให้บรรลุเป้าหมาย ทำให้เข้าได้รับการยอมรับ ตลอดจนมีสถานภาพและตำแหน่งทาง สังคมที่ดีขึ้น สภาพการณ์ดังกล่าวเป็นการสะสมความพึงพอใจที่บุคคลมีต่อตนเอง ซึ่งช่วยในการ พัฒนาความเห็นคุณค่าในตนเอง (Coopersmith, 1981)

ไอน์ (Ayn, 1975) กล่าวว่า ความเห็นคุณค่าในตนเองเป็นการผสมผสานกันระหว่าง กันระหว่างความความมั่นใจในตนเองกับการยอมรับนับถือตนเอง ทำให้มีความแน่ใจว่าสามารถมี ชีวิตอยู่อย่างมีค่า

แบรนด์เดน (Branden, 1981) เห็นว่า ความเห็นคุณค่าในตนเอง เป็นเหมือนประสบการณ์ ของความเป็นจริงที่เราสามารถเรียนรู้ และดำเนินชีวิตอย่างมีคุณค่า

เทเลอร์ (Taylor, 1982) กล่าวว่า ความเห็นคุณค่าในตนเอง เป็นกระบวนการซึ่งเป็นการ ตอบคำถามด้วยตนเองของบุคคลว่า “ฉันเป็นใคร” “ฉันต้องการเป็นอะไร” และ “ฉันจะได้ตำแหน่ง ตามที่ฉันต้องการได้อย่างไร

คาร์เพนนิโต (Carpenito, 1983) กล่าวว่า ความเห็นคุณค่าในตนเองเป็นบุคลิกลักษณะหนึ่ง ของบุคคลที่จะมีการตัดสินใจว่ามีคุณค่าในตนเอง จากผลการประเมินตนเองในเรื่อง ความสามารถและการยอมรับของสังคม

แบร์รี่และมอร์แกน (Barry, and Morgan, 1985) กล่าวว่า ความเห็นคุณค่าในตนเอง เป็น ความรู้สึกของการยอมรับตนเอง และเป็นการมองตนในทางบวก

แบนดูรา (Bandura, 1986) เห็นว่า ความเห็นคุณค่าในตนเอง หมายถึง การประเมิน ตนเองของบุคคลว่าตนเองเป็นอย่างไร ถ้าบุคคลใดมีความรู้สึกที่ตนเองเป็นบุคคลที่ไร้ค่า จะกล่าว

ได้ว่าบุคคลนั้นเป็นผู้มีความเห็นคุณค่าในตนเองต่ำ ในขณะที่บุคคลใดได้แสดงความภาคภูมิใจในตนเอง จะกล่าวได้ว่าบุคคลนั้นเป็นผู้มีความเห็นคุณค่าในตนเองสูง

เคลลี (Kelly, 1985) ความเห็นคุณค่าในตนเอง เป็นการตัดสินเกี่ยวกับคุณค่าของตนจากความสำเร็จ หรือความล้มเหลวในเหตุการณ์ต่าง ๆ ที่เกิดขึ้น โดยวิเคราะห์จากการรับรู้เกี่ยวกับตนเองในที่เป็นจริง กับการรับรู้เกี่ยวกับตนเองตามที่คาดหวังไว้

โรเซนเบิร์ก (Rosenberg, quoted in Pensiero, and Adams, 1987) ได้ให้ความหมายของความเห็นคุณค่าในตนเองว่าเป็นความรู้สึกยอมรับนับถือในตนเอง และคิดว่าตนเองมีค่า

ทัศน นับทอง (2527) เห็นว่า ความเห็นคุณค่าในตนเอง คือความต้องการมีเกียรติยศชื่อเสียง และได้รับการยกย่องนับถือจากบุคคลอื่น ทั้งที่อยู่.นวงแคบ เช่น ครอบครัว เพื่อนฝูง จนกระทั่งสังคมในวงกว้าง

เกียรติวรรณ อมาตยกุล (2531) กล่าวว่า ความเห็นคุณค่าในตนเอง เป็นความต้องการของคนที่มีจิตใจละเอียดอ่อนลึกซึ้ง มีการพัฒนาด้านจิตใจสูงขึ้น รู้จักศึกษาจิตใจตนเอง ควบคุมตนเอง รู้จักใช้ชีวิตให้อยู่เหนืออิทธิพลของความต้องการขั้นต่ำกว่าได้ สามารถจะเห็นว่าตนเองมีคุณค่า มีความสามารถ มีความภาคภูมิใจในความเป็นเอกลักษณ์ของตนเอง มีความมั่นใจในการกระทำต่าง ๆ ของตนเองได้โดยไม่ต้องรอฟังผู้อื่นหรือสิ่งอื่น

นาศยา วงศ์หลีกภัย (2532) สรุปว่า ความเห็นคุณค่าในตนเอง หมายถึง ทัศนคติที่บุคคลมีต่อตนเอง มีความเคารพยอมรับในตนเองว่ามีความสำคัญ และสามารถในการกระทำสิ่งต่าง ๆ ให้ประสบความสำเร็จ

นอกจากนี้ แบนดูรา (Bandura, 1986) ยังได้อธิบายเพิ่มเติมไว้ว่า ความเห็นคุณค่าในตนเองเป็นพื้นฐานในการประเมินตนเองที่มาจากความสามารถของบุคคลหรือมีความสามารถในการตัดสินคุณค่าของตนเองทั้งด้านบวกและด้านลบ ความเห็นคุณค่าในตนเองได้รับการพัฒนาขึ้นมาจากความรู้สึกว่าตนเองเป็นบุคคลที่มีความสามารถ มีความภาคภูมิใจในตนเอง บุคคลจะพึงพอใจกับมาตรฐานการกระทำของตนเองที่ได้ตั้งไว้ ในขณะที่บุคคลใดก็ตามเมื่อประเมินตนเองแล้วพบว่าตนเองล้มเหลวหรือกระทำกิจกรรมใด ๆ ไม่ได้ตามมาตรฐานที่ตนเองตั้งไว้ บุคคลจะรู้สึกว่าขาดความพึงพอใจต่อตนเองไป นอกจากนี้การตัดสินจากสังคม ยังมีอิทธิพลในการรับรู้ของบุคคลว่าจะประเมินตนเองในด้านการมีคุณค่า ซึ่งจะขึ้นกับวัฒนธรรมประเพณีของสังคมนั้น ๆ ว่าให้คุณค่ากับบุคคลนั้นอย่างไร และบุคคลนั้นได้มีพฤติกรรมตอบสนองต่อคุณค่าทางสังคมได้อย่างเหมาะสมมาตรฐานของสังคมนั้นได้ดีเพียงใดอีกด้วย

สรุปได้ว่า ความเห็นคุณค่าในตนเองเป็นผลรวมของแนวทางที่บุคคลรับรู้ และพิจารณาตัดสินค่าของตนตามความรู้สึกของทัศนคติที่มีต่อตนเองว่าเป็นอย่างไร ในเรื่องการประสบความสำเร็จ การประสบความสำเร็จ การประสบความสำเร็จ การปฏิบัติตนเอง การยอมรับตนเอง การพึ่งตนเอง คิดว่าตนเองมีค่าในสังคม ตลอดจนการได้รับการยอมรับจากบุคคลอื่นทั้งที่อยู่ในวงแคบ เช่น ครอบครัว เพื่อน และการยอมรับจากสังคม การประเมินหรือการพิจารณาตัดสินค่าของตนเองนั้นจะใช้สิ่งต่างรอบ ๆ ตัว เช่น การกระทำของบุคคลอื่นต่อตน การกระทำของตน รวมทั้งบุคคลอื่น ๆ เป็นหลักสำคัญในการประเมินหรือตัดสิน และสิ่งที่บ่งชี้ว่าบุคคลใดได้รับความพึงพอใจในความเห็นคุณค่าในตนเองมากน้อยเพียงใดนั้น ย่อมขึ้นอยู่กับว่าเขาประสบความสำเร็จตามความหวังที่ตนและสังคมตั้งไว้ รวมทั้งได้แสดงออกอย่างชัดเจนหรือไม่

2. ธรรมชาติและแหล่งความเห็นคุณค่าในตนเอง

แบรนเดน (Branden, 1981) ได้กล่าวถึงครมหมายและสิ่งที่เกี่ยวข้องกับความเห็นคุณค่าในตนเองไว้ ดังต่อไปนี้

2.1 ความหมายของความเห็นคุณค่าในตนเอง

ความเห็นคุณค่าในตนเอง เป็นการประเมินตนเองที่ฝังลึกอยู่ในกระบวนการทางความคิด อารมณ์ ความต้องการ ค่านิยม และเป้าหมายของบุคคล ดังนั้น บุคคลจึงควรทำความเข้าใจถึงระดับความเห็นคุณค่าในตนเองของตน ที่มาจากการตัดสินตนเองจากมาตรฐานทางสังคม จากความต้องการพื้นฐานของมนุษย์

ส่วนประกอบของความเห็นคุณค่าในตนเอง ประกอบด้วยความรู้สึกที่มีต่อประสิทธิภาพของตน ทำให้เกิดความเชื่อมั่นในตนเอง และความรู้สึกว่าตนเองมีค่า ทำให้เกิดความนับถือตนเอง โดยมีรายละเอียดดังนี้

2.1.1 ความเชื่อมั่นในตนเองที่เกิดจากความรู้สึกที่มีต่อประสิทธิภาพของตน

การที่บุคคลเผชิญกับความจริง ทำให้บุคคลต้องเลือกเป้าหมายและการกระทำของตนเองโดยตั้งอยู่บนพื้นฐานความถูกต้อง และอยู่ในกรอบของความเป็นไปตามธรรมชาติ ได้แก่ กำลังความสามารถของตน วิธีเลือกและการตัดสินใจ บุคลิกลักษณะ

บุคคลควรจะมีความสามารถที่จะรู้ตนเอง ทำให้รู้จักตั้งเป้าหมายในการดำเนินชีวิต ความเข้าใจในตนเองจะนำไปสู่การเลือกที่มีประสิทธิภาพของตนเอง การที่บุคคลพบกับความล้มเหลวในชีวิต คือขาดการตระหนักรู้ถึงเป้าหมายของตนเอง ขาดสติปัญญา และขาดความ

รับผิดชอบ ผลก็คือไม่มีประสิทธิภาพในตนเอง การไม่มีประสิทธิภาพในตนเองส่งผลทำให้ขาดความเชื่อมั่นในตนเอง

ในการดำเนินชีวิตของบุคคล ถ้าบุคคลขาดความเชื่อมั่นในตนเอง จะทำให้การดำเนินชีวิตไม่มั่นคง มีความวิตกกังวล ไม่สามารถช่วยเหลือตนเองได้ดีเท่าที่ควร ดังนั้นการที่จะสร้างความเชื่อมั่นในตนเอง บุคคลจึงควรมีสติปัญญา ตระหนักรู้อย่างมีเหตุผลและอยู่ในความเป็นจริง โดยอาศัยหลักพื้นฐานดังที่กล่าวมา

2.1.2 การนับถือตนเองที่เกิดจากความรู้สึกว่าคุณค่าตนเองมีค่า

ลักษณะนิสัยของบุคคลมาจากพื้นฐานและค่านิยม ซึ่งจะเป็นสิ่งที่จะบ่งบอกถึงความประพฤติ บุคคลมีขอบเขตของค่านิยม และพิจารณาพฤติกรรมด้วยตนเอง จากจิตสำนึกหรือจิตใต้สำนึก ทั้งที่มีเหตุผลหรือปราศจากเหตุผล มีทั้งความมั่นคงหรือเชื่อถือไม่ได้ ซึ่งทุกคนต้องพิจารณาจากเกณฑ์ที่ตนเองตั้งไว้ อันจะนำไปสู่การปฏิบัติที่ล้มเหลว หรือประสบความสำเร็จตามเกณฑ์ที่ตั้งไว้ เมื่อยอมกระทำตามเกณฑ์ที่ตั้งไว้ก็จะทำให้มีความรู้สึกว่าคุณค่าตนเองมีค่า ก่อให้เกิดความนับถือตนเองด้วย

ความประพฤติที่อยู่ในสิ่งที่ถูกต้องตามศีลธรรม และสังคมจะมีส่วนทำให้บุคคลมองตนเองว่ามีค่า นำไปสู่ความเชื่อมั่นในตนเองและความเห็นคุณค่าในตนเองได้

คูเปอร์สมิธ (Coopersmith, 1981) ได้กล่าวถึงความเห็นคุณค่าในตนเองมาจากแหล่งสำคัญ ซึ่งบุคคลใช้เป็นสิ่งตัดสินว่าตนประสบความสำเร็จ 4 แหล่ง ได้แก่

(1) ความมีอำนาจ (Power) หมายถึง การที่บุคคลสามารถมีอิทธิพลและควบคุมบุคคลอื่นได้

(2) การมีความสำคัญ (Significance) หมายถึง การได้รับการยอมรับได้รับการใส่ใจรวมทั้งได้รับความรักใคร่จากบุคคลอื่น

(3) การมีคุณความดี (Virtue) หมายถึง การยึดมั่นตามมาตรฐานทางจริยธรรมและศีลธรรมของสังคม

(4) การมีความสามารถ (Competence) หมายถึง การประสบความสำเร็จในการกระทำสิ่งต่าง ๆ

จากความคิดของคูเปอร์สมิธ (Coopersmith) ดังกล่าว สรุปได้ว่า กระบวนการตัดสินตนเองของบุคคล ได้มาจากการตัดสินสิ่งที่ทำให้ตนประสบความสำเร็จและการประเมินน้ำหนักคุณค่าของความสำเร็จนั้นว่าแตกต่างกันมากน้อยเพียงใด ระหว่างความสามารถที่บุคคลรับรู้

ตนเองและความสามารถที่บุคคลปฏิบัติได้จริง เพื่อที่จะใช้ตรวจสอบผลสำเร็จที่ทำให้กับมาตรฐานที่บุคคลคาดหวังไว้ โดยมีวัตถุประสงค์เพื่อปรับความคาดหวังให้สอดคล้องกับความเป็นจริง และป้องกันตนเองจากความล้มเหลวอันอาจจะเกิดขึ้น

เฟลเคอร์ (Felker, 1974) ได้กล่าวถึงรูปแบบ 3 ลักษณะของความเห็นคุณค่าในตนเอง ซึ่งเป็นองค์ประกอบที่จำเป็นต่อกระบวนการตัดสินใจเห็นคุณค่าในตนเองของบุคคลไว้ดังนี้

(1) ความรู้สึกที่มีต่อตนเองว่า ตนเองเป็นผู้มีประสบการณ์และเป็นจุดศูนย์กลางของความสนใจ ทั้งในขณะที่อยู่ในกลุ่มและนอกกลุ่ม

(2) ความรู้สึกที่มีต่อตนเองว่า ตนสามารถแสดงพฤติกรรมได้อย่างเหมาะสม เมื่อตนประสบความสำเร็จหรือล้มเหลวในเป้าหมายที่ตั้งไว้

(3) ความรู้สึกที่มีต่อตนเองว่า ตนสามารถปฏิบัติตนได้เหมาะสมกับสภาพการณ์ เมื่อประเมินตนเองว่าเป็นบุคคลที่มีคุณค่าหรือไม่มีคุณค่า

นอกจากนี้เฟลเคอร์ (Felker) ได้อธิบายเพิ่มเติมว่า ความเห็นคุณค่าในตนเองเป็นผลมาจากการพัฒนาความรู้สึกมีส่วนร่วม (Belonging) ความรู้สึกมีความสามารถ (Feeling Competent) และความรู้สึกมีคุณค่า (Feeling Worthwhile)

ความรู้สึกมีส่วนร่วม หมายถึง การที่บุคคลมีส่วนร่วมในกลุ่มและได้รับการยอมรับจากสมาชิกในกลุ่มว่า เป็นบุคคลที่มีคุณค่า

ความรู้สึกมีความสามารถ หมายถึง บุคคลจะบรรลุเป้าหมายที่ตั้งไว้ได้อย่างสมบูรณ์ต่อเมื่อบุคคลนั้นได้กระทำเป้าหมายที่ตั้งไว้สำเร็จด้วยความสามารถของตนเอง บุคคลจะประเมินตนเองบนพื้นฐานที่ว่า ตนมีความสามารถเพียงพอที่ทำให้งานนั้นสำเร็จ หากสามารถทำงานได้สำเร็จบุคคลจะประเมินตนเองในทางบวก ด้วยเหตุนี้ การรับรู้ความสามารถของตนเองจึงมีอิทธิพลต่อความเห็นคุณค่าในตนเองของบุคคลเป็นอย่างมาก

ความรู้สึกมีคุณค่า การที่บุคคลมองตนเองว่าเป็นผู้ที่มีคุณค่าหรือไม่ขึ้นอยู่กับผลการประเมินจากสมาชิกในกลุ่มว่าเป็นไปในทางบวกหรือลบ รวมทั้งการเปรียบเทียบการกระทำของตนเองกับสมาชิกในกลุ่มด้วย หากทั้งสองอย่างที่กล่าวมาแล้วได้รับการประเมินในทางบวกบุคคลจะรับรู้ว่าเป็นบุคคลที่มีคุณค่าคนหนึ่ง

2.2 ปัจจัยพื้นฐานสำหรับความเห็นคุณค่าในตนเอง

ถ้าหากบุคคลต้องการจะได้มาซึ่งความเห็นคุณค่าในตนเอง สิ่งที่คุณนั้นควรจะมีคือ

2.2.1 ความอดทนที่จะพยายามเข้าใจ และมองสิ่งที่เกิดขึ้นด้วยความบริสุทธิ์

2.2.2 สามารถตระหนักรู้และมีความสามารถทางสติปัญญา โอกาสที่บุคคลจะมีการตระหนักรู้ขึ้นขึ้นอยู่กับความรู้และความสามารถทางสมอง

ในบุคคลที่ไม่สามารถปรับตัวในการดำเนินชีวิต มีความรู้สึกสับสน รู้สึกว่าสิ่งแวดล้อมเป็นสิ่งที่น่ากลัว เป็นประสบการณ์ที่เกิดขึ้นแต่วัยเด็ก และอาจพัฒนามาถึงวัยผู้ใหญ่ อาจมีประสบการณ์ในเรื่องความกลัวหรือความผิดปกติทางพยาธิสภาพของร่างกาย หรือเป็นความรู้สึกที่เขาไม่รู้ แต่ต้องการจะรู้ แล้วไม่ได้รับการตอบสนอง จึงเรียนรู้จากประสบการณ์ในการดำเนินชีวิตมาเป็นระยะ ๆ อันจะเป็นผลถึงกระบวนการทางความคิด ความไม่รับผิดชอบและไม่เป็นตัวของตัวเอง แสดงพฤติกรรมที่ไม่เหมาะสมด้วยความพอใจในตนเอง โดยไม่คำนึงถึงขนบธรรมเนียมประเพณีของสังคม นอกจากนั้นเด็กจะมีพฤติกรรมต่อต้านสังคม อยู่ในโลกที่คิดว่าไม่มีคนเข้าใจเขา ไม่ว่าจะบุคคลในครอบครัวหรือบุคคลอื่น ๆ ที่เขารู้สึกว่าถูกคุกคามมีผลถึงความคาดหวังของผู้ใหญ่ เกิดความขัดแย้งซึ่งกันและกัน ยิ่งเมื่อได้รับการตำหนิ เขาจะรู้สึกโกรธ อึดอัด สับสน วิตกกังวล ซึมเศร้า หรือแยกตัวออกจากสังคมขณะเดียวกันก็มีความรู้สึกผิด และไม่เข้าใจในสิ่งที่ไม่ได้รับการตอบสนองในเหตุการณ์ที่เกิดขึ้น ทำให้มีบุคลิกภาพที่อ่อนแอ หดหู่ และท้อแท้ในชีวิต รู้สึกไม่เข้าใจบุคคลรอบข้าง ไม่รู้ว่าสิ่งใดถูก สิ่งใดผิด เกิดความรู้สึกไม่เห็นคุณค่าในตนเอง ไม่พอใจตนเอง

ในทางตรงกันข้าม ถ้าเขาได้พยายามทำความเข้าใจในเหตุการณ์ที่เกิดขึ้น จะรู้สึกปลอดภัย ไม่ต่อต้านหรือสับสน เกิดผลดีแก่ตนเอง ประสบความสำเร็จได้ ก็จะทำให้นับถือตนเอง และอยู่ในความจริง ไม่ใช่เป็นสิ่งที่น่ากลัว ถ้าบุคคลคิดว่าเป็นสิ่งที่ไม่ยากในการที่จะทำความเข้าใจ มองว่าเป็นสิ่งที่ย่าง และมองวิธีแก้ปัญหา ซึ่งมีหลายวิธีที่จะกระทำได้ โดยใช้สติปัญญาที่จะควบคุมการกระทำอย่างมีเป้าหมาย ควรหลีกเลี่ยงการใช้อารมณ์ในการตัดสินใจปัญหา กระทำด้วยเหตุผล ซึ่งถ้ากระทำได้นำไปสู่จุดภาวะที่เหมาะสมได้ พิจารณาตัดสินใจและสามารถจัดการได้อย่างดี ผสมผสานระหว่างค่านิยมของตนเอง และอารมณ์ของตนเองได้อย่างกลมกลืนรู้ถึงความต้องการ และประสบการณ์ที่มีอยู่

2.3 ความเห็นคุณค่าในตนเองกับความภาคภูมิใจและความรู้สึกผิดจากสิ่งที่ไม่ได้ตั้งใจทำ

ความเห็นคุณค่าในตนเอง และความภาคภูมิใจมีส่วนเกี่ยวข้องกัน แต่มีความแตกต่างกัน กล่าวคือ ความเห็นคุณค่าในตนเองเป็นสิ่งที่สะสมมาจากประสบการณ์ที่ใช้เวลานาน จากผลของความล้มเหลวหรือสิ่งที่ประสบความสำเร็จ เป็นการเห็นคุณค่าที่ต้องค้นหาด้วยตนเอง มีความเชื่อมั่นในศักยภาพของตนที่จะบรรลุให้ถึงคุณค่าของตน ให้ความรู้สึกว่าคุณคนั้นโดยพื้นฐานแล้ว มีสมรรถภาพทางความคิด มีความสามารถทำให้เกิดความภาคภูมิใจในตนเอง ส่วนความภาคภูมิใจนั้นคือความสุข ซึ่งบุคคลได้กระทำกับตนเอง อันเกิดจากความสำเร็จ และเป็นการกระทำเฉพาะเรื่อง อาจใช้เวลาไม่นาน ความภาคภูมิใจของบุคคล คือการที่บุคคลสามารถบรรลุถึง

ความเห็นคุณค่าในตนเองได้ และสามารถทำให้ความเห็นคุณค่าในตนเองออกมาปรากฏให้ผู้อื่นเห็นว่าตนเองมีค่า และจากความสำเร็จที่ได้รับทำให้เกิดความภาคภูมิใจ แต่มีใช้หมายความว่า ความล้มเหลวจะทำให้ไม่เห็นคุณค่าในตนเอง แต่ขึ้นอยู่กับความสามารถในการมองปัญหาที่จะแก้ไขด้วยเหตุผล และมองว่ามีสิ่งอื่นที่จะมีผลร่วมด้วย หรือในบุคคลที่พบว่ามีการตัดสินใจที่ผิดพลาด สิ่งที่เป็นอันตรายคือความรู้สึกที่ผิดจากการกระทำ แต่เขามีเหตุผลในการกระทำ และใช้ความสามารถในการพิจารณาที่จะแก้ไขความรู้สึกผิดนั้นได้

2.4 ความเห็นคุณค่าในตนเองและประสิทธิผลของงาน

ความเห็นคุณค่าในตนเอง มีส่วนสัมพันธ์กับประสิทธิผลของงาน และความมั่งคั่งทางจิตใจ งานคือความสามารถของบุคคลที่จะจัดการกับสิ่งแวดล้อม ถ้าสามารถจัดการได้มากก็จะผูกพันกับความเห็นคุณค่าในตนเองมากขึ้น และการจัดการกับสิ่งแวดล้อมนั้นก็ต้องการอาศัยการมีสติปัญญาที่จะแก้ไขได้ บุคคลสามารถเรียนรู้ในการฝึกทักษะพยายามหาวิธีเพื่อก่อให้เกิดประสิทธิผลของงาน เมื่อบุคคลเกิดการนับถือตนเองมีความกลัวที่จะต้องทำงานนอกกรอบที่ตั้งไว้ หรือถ้าคิดว่าเพียงพอแล้วในการดำเนินชีวิต ไม่ต้องการทำอะไรเพิ่มขึ้น หยุดกับที่ มีชีวิตที่พอแล้ว จะทำให้เกิดความเห็นคุณค่าในตนเองต่ำได้ อันจะมีผลต่อประสิทธิผลของงานได้ ดังนั้นบุคคลควรต้องพิจารณาตนเองอย่างมีคุณค่า และมีความสุขในการดำเนินชีวิต ซึ่งบุคคลสร้างคุณค่าให้กับชีวิตได้ โดยการดำรงชีวิตให้อยู่ในสภาพความเป็นจริงและถูกต้อง มีความคิด ความรับผิดชอบ มีเหตุผล และประพฤติอยู่ในศีลธรรมและจริยธรรม

2.5 ความเห็นคุณค่าในตนเองและความพึงพอใจ

ความพึงพอใจของบุคคล ไม่ใช่อยู่ที่มีทรัพย์สินสมบัติ แต่เป็นความต้องการของจิตใจในระดับที่ลึกซึ้ง ความพึงพอใจ เป็นภาวะที่เกิดขึ้นพร้อม ๆ กับชีวิต เป็นรางวัลและผลมาจากความสำเร็จ เหมือนกับความเจ็บปวดที่มาจากความล้มเหลว บุคคลเรียนรู้คุณค่าของชีวิต รู้สึกว่าชีวิตมีค่าขณะมีชีวิตอยู่ ดันรนเพื่อรักษาชีวิตไว้ ในการดำรงชีวิตนั้นต้องมีการกระทำเพื่อให้ได้บรรลุความเห็นคุณค่าในตนเอง และเป็นแรงจูงใจให้เกิดการกระทำต่อไป

ความพึงพอใจจะทำให้บุคคลมีประสบการณ์ตรง ได้เรียนรู้ประสิทธิภาพของตนเองได้โดยตรง ในความสามารถที่จะอยู่กับความเป็นจริงและบรรลุคุณค่าของตนเอง จะรู้สึกว่าสามารถควบคุมชีวิตของตน ตรงกันข้ามกับการเรียนรู้ความเจ็บปวดว่าตนเองไม่มีประโยชน์ ฉะนั้นบุคคลได้เรียนรู้ความรู้สึกว่ามีคุณค่า และตัวเองมีค่าด้วยตัวเอง เป็นความพึงพอใจให้เกิดความมีชีวิตอยู่ ถ้าบุคคลเกิดการผิดพลาดในการเลือกในคุณค่าต่าง ๆ จะนำไปสู่ความรู้สึกสูญเสีย ย้อนกลับทำร้ายตนเอง เกิดความตึงเครียดทางอารมณ์ แต่บุคคลจะสามารถเปลี่ยนแปลงได้ด้วยการให้คุณค่าของตัวเอง คุณค่าพื้นฐานของบุคคลเกิดจากภาวะที่รู้ตัวและไม่รู้ตัว ที่ตนเองให้ความหมาย ที่มีอยู่

รอบ ๆ ตัว มี 2 ตัวเล็ก คือ ภาวะความเห็นคุณค่าในตนเอง และความเข้าใจในการกระทำที่ยอมรับและไม่ยอมรับในการเรียนรู้ต่อสิ่งต่าง ๆ

ขอบเขตของการเรียนรู้ ที่ทำให้เกิดความพึงพอใจ มี 5 ประการ คือ

(1) การทำงานที่สร้างสรรค์ เป็นความรู้สึกว่าตนเองมีประสิทธิภาพในการใช้ระดับสติปัญญา และสามารถแก้ปัญหาได้ด้วยตนเอง ซึ่งเกิดจากความชอบและความต้องการในสิ่งที่จะกระทำให้สำเร็จอยู่ตลอดเวลา โดยไม่มีความกลัวหรือต้องการหลีกเลี่ยง

(2) ทางด้านมนุษยสัมพันธ์ เป็นความพึงพอใจที่เป็นตัวเองไม่ว่าจะอยู่กับบุคคลหรือในสถานการณ์ใด ๆ เพื่อความต้องการประสบความสำเร็จที่จะควบคุมด้วยตนเอง

(3) ความพึงพอใจที่สามารถมองเห็นความแตกต่าง มีการตระหนักรู้และการตัดสินใจด้วยตนเองทุกครั้ง

(4) ศิลปะ เป็นศักยภาพสูงสุดของบุคคลที่จะสะท้อนให้เห็นสิ่งที่เขาน่าจะเป็นและควรจะเป็น เป็นการแสดงออกถึงศักยภาพและการให้คุณค่า อันมาจากการที่เขาเป็นคนให้คุณค่าเป็นตัวของเขาเองให้มากที่สุด

(5) การมีความรัก เป็นความรู้สึกผูกพันอย่างมากของบุคคล เป็นความรู้สึกภาคภูมิใจ ชื่นชมซึ่งกันและกัน

โดยสรุปแล้วหน้าที่ของใจเป็นส่วนที่เชื้อให้เกิดประสิทธิภาพในตนเองที่จะประสบความสำเร็จ ซึ่งแตกต่างจากบุคคลที่เป็นโรคประสาท ที่จะพบความขัดแย้งแตกแยกทางความคิดและหลีกเลี่ยงความพึงพอใจ ผลของความพึงพอใจของบุคคลต่อความเห็นคุณค่าในตนเอง จะเป็นรางวัลและทัศนคติทางบวกของชีวิต ซึ่งถ้าไม่เห็นคุณค่าในตนเองแล้ว จะนำไปสู่ภาวะที่ถูกคุกคาม วิตกกังวลหรืออันตรายที่จะเกิดตามมาจากการเกิดความเห็นคุณค่าในตนเองอย่างไม่แท้ ซึ่งความเห็นคุณค่าในตนเองอย่างไม่แท่นั้น เป็นผลมาจากความกลัวต่าง ๆ ที่มารบกวนกระบวนการความคิดของบุคคล ทำให้ต้องสร้างสิ่งที่ไม่ดีเพื่อปกป้องตนเอง และเพื่อลดความวิตกกังวลในการที่จะทำให้ตนเองมั่นคง ปลอดภัย แต่ยิ่งกลับทำให้บุคคลไม่สามารถประสบกับความเป็นจริงได้เลย

3. ปัจจัยที่มีอิทธิพลต่อความเห็นคุณค่าในตนเอง

ปัจจัยที่มีอิทธิพลต่อความเห็นคุณค่าในตนเองมี 2 ประเภท คือ ปัจจัยภายในตน และปัจจัยภายนอกตน

3.1 ปัจจัยภายในตน

ปัจจัยภายในตน หมายถึง ลักษณะเฉพาะของบุคคลแต่ละคนที่มีผลทำให้ความเห็นคุณค่าในตนเองของบุคคลแต่ละคนแตกต่างกัน ปัจจัยภายในตนประกอบด้วย

3.1.1 ลักษณะทางกายภาพ

ลักษณะทางกายภาพของบุคคลมีความสัมพันธ์กับความเห็นคุณค่าในตนเองของเขา ลักษณะทางกายภาพบางลักษณะมีส่วนช่วยให้บุคคลเกิดความเห็นคุณค่าในตนเองเพิ่มมากขึ้น เช่น ความงาม ลักษณะทางกายภาพบางลักษณะเอื้ออำนวยให้บุคคลประสบความสำเร็จในกิจกรรมที่บุคคลนั้นให้คุณค่า เช่น ความแข็งแรงและความรวดเร็ว ทั้งความแข็งแรงและความรวดเร็วมีผลต่อความเห็นคุณค่าในตนเองในเพศชายอย่างมีนัยสำคัญมากกว่าความงามทางกายภาพ ในขณะที่ความงามทางกายภาพมีผลต่อความเห็นคุณค่าในตนเองในเพศหญิงมากกว่าในเพศชาย อย่างไรก็ตาม ลักษณะทางกายภาพใด ๆ ก็ตามที่มีความสัมพันธ์กับความเห็นคุณค่าในตนเองก็ขึ้นอยู่กับค่านิยมของสังคมนั้น ๆ บุคคลที่มีลักษณะทางกายภาพที่ดีจะมีความพึงพอใจตนเองมากกว่าบุคคลที่มีลักษณะทางกายภาพไม่ดี (Coopersmith, 1981) เนื่องจากลักษณะทางกายภาพเป็นสิ่งที่ปรากฏแก่สายตาเป็นอันดับแรก จึงทำให้บุคคลมักจะประเมินหรือตัดสิน ขึ้นชมนกันที่ลักษณะภายนอกก่อน ยิ่งบุคคลมีความรู้จักคุ้นเคยกันน้อยเท่าไร ก็จะประเมินกันที่ลักษณะภายนอกมากขึ้นเท่านั้น ซึ่งมีผลเสริมให้บุคคลมีความเห็นคุณค่าในตนเอง และโดยเฉพาะการได้รับข้อมูลย้อนกลับที่น่าพึงพอใจก็จะทำให้เกิดความรู้สึกที่ดีกับตนเองมากขึ้น

3.1.2 ความสามารถทั่วไป สมรรถภาพ และการกระทำ

ทั้งสามด้านนี้ มีความสัมพันธ์กับการประสบความสำเร็จของบุคคลทั้งในโรงเรียนและสังคม ลักษณะต่าง ๆ ดังกล่าวนี้อาจมีความสัมพันธ์และช่วยส่งเสริมให้บุคคลเกิดเห็นคุณค่าในตนเอง โดยมีสติปัญญาเข้ามาเกี่ยวข้องด้วย โดยเฉพาะอย่างยิ่งผู้ที่อยู่ในวัยเรียน การประสบความสำเร็จหรือความล้มเหลวในเรื่องการเรียนมีผลต่อความเห็นคุณค่าในตนเอง กล่าวโดยสรุป สติปัญญาจะมีผลต่อสมรรถภาพและผลการเรียน ซึ่งส่งผลต่อความเห็นคุณค่าในตนเอง (Coopersmith, 1981)

3.1.3 ภาวะทางอารมณ์

ภาวะทางอารมณ์เป็นการสะท้อนให้เห็นความพึงพอใจ ความรู้สึกเป็นสุข ความวิตกกังวล ฯลฯ ของบุคคล ภาวะทางอารมณ์ดังกล่าวเกิดจากการมีปฏิสัมพันธ์กับผู้อื่น แล้วส่งผลต่อการประเมินตนเอง บุคคลที่ประเมินตนเองไปในทางที่ดีจะแสดงความรู้สึกและสื่อความพึงพอใจ ตลอดจนภาวะอารมณ์ทางด้านบวกออกมา อันเป็นการส่งเสริมให้มีความเห็นคุณค่าในตนเองสูงขึ้น ในขณะที่บุคคลประเมินตนเองไปในทางที่ไม่ดี จะไม่มีความพึงพอใจ ในภาวะปัจจุบัน

ของตนเอง มองตนเองว่าไม่สามารถประสบความสำเร็จในอนาคตได้ เกิดความรู้สึกด้อย เครียด วิตกกังวล ฯลฯ ซึ่งจะส่งผลให้ความเห็นคุณค่าในตนเองลดต่ำ (Coopersmith, 1981)

3.1.4 ปัญหาต่าง ๆ และโรคภัยไข้เจ็บ

บุคคลที่มีลักษณะปัญหาทางด้านสุขภาพทั่วไป มีอาการทางกายที่มีสาเหตุจากจิตใจ จะมีความสัมพันธ์ทางด้านลบกับระดับความเห็นคุณค่าในตนเอง มีความสามารถในการกระทำความรู้สึกใกล้ชิดกับบุคคลอื่นน้อย มีความวิตกกังวลสูง และมีการแสดงออกที่เหมาะสมน้อยกว่าบุคคลที่มีความเห็นคุณค่าในตนเองสูง (Coopersmith, 1981)

นอกจากนี้บุคคลที่เคยมีความเห็นคุณค่าในตนเองในทางบวกแต่เมื่อมีความเจ็บป่วยเกิดขึ้น จะเป็นผลให้ภาพลักษณ์เกี่ยวกับตนเองเปลี่ยนแปลงไป รวมทั้งความเห็นคุณค่าในตนเองก็จะลดลงชั่วคราว ดังนั้นบุคคลจึงจำเป็นต้องมีการปรับตัว แต่ถ้าเขาไม่สามารถปรับตัวได้ เขาก็จะมีความรู้สึกในทางลบต่อตนเองเป็นเวลานาน และจะมีชีวิตอยู่ด้วยความรู้สึกที่ไร้คุณค่า (Barry, 1989)

3.1.5 ค่านิยมส่วนบุคคล

บุคคลจะประเมินตนเองกับสิ่งที่ตนเองให้คุณค่า ให้ความสำคัญ บุคคลที่ให้คุณค่าแก่ความสำเร็จทางการเรียน ถ้าเขาประสบความสำเร็จทางด้านนี้ จะส่งผลต่อความเห็นคุณค่าในตนเองของเขา (Coopersmith, 1981) บุคคลจะให้คุณค่าแก่สิ่งหนึ่งสิ่งใด จะเป็นไปอย่างสอดคล้องกับสิ่งที่สังคมให้คุณค่า ถ้าค่านิยมส่วนตัวของเขามีความสอดคล้องกับค่านิยมของสังคม ความเห็นคุณค่าในตนเองของเขาก็ยิ่งสูงขึ้น ในทางตรงข้ามถ้าค่านิยมส่วนตัวของเขาไม่สอดคล้องกับค่านิยมของสังคม บุคคลจะมีความเห็นคุณค่าในตนเองต่ำลง (Mussen, Conger, and Kagan, 1969) นอกจากนี้การที่บุคคลมีโอกาสดังพฤติกรรมที่มีความสอดคล้องกับค่านิยมส่วนตัวของเขา จะทำให้เขาเกิดความเห็นคุณค่าในตนเองเพิ่มมากขึ้น (Bradshaw, 1981)

3.1.6 ความทะเยอทะยาน

การประเมินตนเองมีพื้นฐานมาจากการเปรียบเทียบผลงานและความสามารถของตนกับมาตรฐานส่วนตนที่ตั้งเกณฑ์ไว้ ถ้าบุคคลมีผลงานและความสามารถตรงตามเกณฑ์หรือดีกว่าเกณฑ์ที่กำหนดไว้ บุคคลจะเกิดความเห็นคุณค่าในตนเอง ในทางตรงกันข้ามถ้าผลงานและความสามารถของเขาไม่เป็นไปตามเกณฑ์ที่กำหนดไว้ บุคคลจะมีความรู้สึกที่ตนเองล้มเหลว ซึ่งจะส่งผลต่อความเห็นคุณค่าในตนเองของเขา (Coopersmith, 1981)

3.2 ปัจจัยภายนอก

ปัจจัยภายนอกตน หมายถึง สภาพแวดล้อมภายนอกที่บุคคลมีปฏิสัมพันธ์ด้วย ซึ่งส่งผลให้บุคคลเกิดความเห็นคุณค่าในตนเองที่แตกต่างกัน สภาพแวดล้อมภายนอกดังกล่าวประกอบด้วย

3.2.1 ครอบครัว

มนุษย์ทุกคนมีความต้องการเห็นคุณค่าในตนเอง มองตนเองในแง่ดีและยอมรับตนเอง ซึ่งสิ่งเหล่านี้ได้ถูกพัฒนามาตั้งแต่วัยเด็ก โดยเริ่มในระยะสั้นหลังคลอดทารกจะเริ่มรู้จักร่างกายตนเองที่ละเล็ก ที่ละน้อย ซึ่งสิ่งเหล่านี้เป็นพื้นฐานของการรับรู้ตนเอง และทารกสามารถรับรู้ความรู้สึกมีคุณค่าในตนเองจากการสัมผัสของผู้เลี้ยงดู (Barry, 1989) การมีสัมพันธภาพกับบุคคลสำคัญของเด็ก ช่วยให้เด็กมีความรู้สึกมีคุณค่าในตนเองได้ตลอดชีวิต (Kozier, Erb, and Bufalino, 1989) ซึ่งแนวความคิดนี้คล้ายคลึงกับทฤษฎีทางจิตวิเคราะห์ของซัลลิแวน (Sullivan) ที่กล่าวว่า ความเห็นคุณค่าในตนเองถูกสร้างขึ้นตั้งแต่ในวัยทารก โดยมารดาจะเป็นแบบอย่างโครงสร้างต่อความเห็นคุณค่าในเด็ก มารดาที่แสดงความรักและพอใจบุตรจะทำให้เด็กเกิดความรู้สึกที่ดีต่อตนเอง ส่วนเด็กที่ไม่ได้รับความรักและความสนใจจากมารดา จะรู้สึกว่าตนเองมีคุณค่าต่ำ การรับรู้คุณค่าของตนเองอาจประเมินได้จากบุคคลในสังคม และปฏิกิริยาของบุคคลที่แสดงออกกับสังคม สิ่งแวดล้อมมีพื้นฐานมาจากการอบรมเลี้ยงดูของครอบครัว และบุคคลสำคัญที่มีต่อวงจรชีวิตของเขา (Muhlenkamp, and Sayles, 1986) อิทธิพลที่สำคัญที่สุดที่เป็นวิธีที่让孩子รับรู้ตัวเขาคือ วิธีที่พ่อแม่และบุคคลที่สำคัญสำหรับเขาแสดงปฏิกิริยาต่อเขา และเมื่อเขาโน้มน้าวจิตใจของบุคคลรอบ ๆ ตัว เขาจะมีอิทธิพลต่อพฤติกรรมที่เขาแสดงออก หากเขาได้รับความรักจากครอบครัวและเพื่อน ๆ เขาก็จะมองตนเองในทางบวกและพัฒนาความเห็นคุณค่าในตนเองในทางบวก แต่ถ้าครอบครัวและเพื่อนไม่เห็นคุณค่าของเขา แสดงความรังเกียจ วิวาทขวิจารย์ ไม่ยอมรับเขา สิ่งเหล่านี้ก็จะนำไปสู่ความรู้สึกมีคุณค่าในตนเองในทางลบ (Barry, 1989)

คูเปอร์สมิธ (Coopersmith, 1981) ศึกษาพบว่าปัจจัยที่ส่งผลอย่างมีนัยสำคัญต่อเด็กในการพัฒนาความเห็นคุณค่าในตนเอง คือ สัมพันธภาพระหว่างพ่อแม่และเด็กโดยอยู่ภายใต้สภาพแวดล้อม ดังนี้

3.2.1.1 การที่พ่อแม่ยอมรับเด็กทั้งหมด หรือเกือบทั้งหมดเกี่ยวกับความคิด ความรู้สึกและคุณค่าอย่างที่เป็นอยู่

3.2.1.2 การที่พ่อแม่กำหนดขอบเขตของการกระทำไว้อย่างชัดเจน และดูแลให้เด็กทำตาม ทำให้เกิดความรู้สึกมั่นคง และปลอดภัย

3.2.1.3 การที่พ่อแม่ให้ความนับถือ ให้ความสำคัญเป็นอิสระแก่เด็กในขอบเขต การกระทำที่กำหนดให้ และเน้นการให้รางวัลมากกว่าการลงโทษ

ไมเซนเฮลเดอร์ (Meisenhelder, 1985) ได้ชี้ให้เห็นว่า พ่อแม่มีอิทธิพลต่อการ พัฒนาความเห็นคุณค่าในตนเองของบุคคล กล่าวคือ พ่อแม่ที่เลี้ยงดูบุตรด้วยวิธีการที่จะทำให้บุตร พัฒนาความเห็นคุณค่าในตนเองสูง ส่วนมากจะเป็นพ่อแม่ที่มึความเห็นคุณค่าในตนเองสูง และมีทัศนคติที่ดีต่อบุตร ครอบครัวมีบรรยากาศแบบประชาธิปไตย เด็กได้รับการเลี้ยงดูอย่างเหมาะสม เด็กที่ได้รับการเลี้ยงดูอย่างอบอุ่นจะพัฒนาความเห็นคุณค่าในตนเองสูง ส่วนเด็กที่ขาดความรัก ถูกทอดทิ้งหรือได้รับการปกป้องคุ้มครองมากเกินไป จะพัฒนาความเห็นคุณค่าในตนเองในระดับ ต่ำ

3.2.2 โรงเรียนและการศึกษา

โรงเรียนสามารถจัดสภาพแวดล้อมในการพัฒนาความเห็นคุณค่าในตนเองของ เด็กได้ต่อจากที่บ้าน การที่ครูเปิดโอกาสให้เด็กสามารถทำกิจกรรมต่าง ๆ ได้อย่างอิสระ โดยไม่ ขัดต่อกฎระเบียบที่วางไว้ การให้ความช่วยเหลือแก่เด็กในการแก้ไขปัญหาต่าง ๆ เป็นการส่งเสริม ให้เด็กมีความมั่นใจในตนเอง สามารถพึ่งตนเองได้ ซึ่งเป็นการพัฒนาความเห็นคุณค่าในตนเอง (Coopersmith, 1981)

3.2.3 สถานภาพทางสังคม

สถานภาพทางสังคมเป็นสิ่งที่แสดงถึงตำแหน่ง หรือสถานะภาพของบุคคลในสังคม โดยการพิจารณาลักษณะอาชีพ รายได้ และถิ่นที่อยู่อาศัย บุคคลที่มาจากสถานภาพทางสังคม ในระดับสูง จะได้รับการปฏิบัติที่ทำให้เขาเกิดความรู้สึกเห็นคุณค่ามากกว่าบุคคลอื่น ๆ ฉะนั้น บุคคลที่มาจากสถานภาพทางสังคมในระดับสูง จะมีความเห็นคุณค่าในตนเองสูงกว่าบุคคลที่มา จากสถานภาพทางสังคมในระดับปานกลางและระดับต่ำ อย่างไรก็ตามสถานภาพทางสังคมมี ความสัมพันธ์กับความเห็นคุณค่าในตนเองอย่างไม่เด่นชัด เพราะบุคคลที่มาจากสถานภาพทาง

สังคมในระดับต่ำมีทั้งบุคคลที่มีความเห็นคุณค่าในตนเองสูง และบุคคลที่มีความเห็นคุณค่าใน ตนเองต่ำ ดังที่คูเปอร์สมิธ ศึกษาพบว่า ยิวเป็นชนกลุ่มน้อยที่มีสถานภาพทางสังคมในระดับต่ำ แต่มี ความเห็นคุณค่าในตนเองสูงกว่าโปแตสแตนท์และคาทอลิก ซึ่งเป็นพวกที่มีสถานภาพทางสังคมใน ระดับสูง

3.2.4 กลุ่มเพื่อน

การมีสัมพันธภาพกับบุคคลอื่นในสังคม จะช่วยให้บุคคลพัฒนาความเห็นคุณค่า ในตนเองโดยการเปรียบเทียบความคล้ายคลึงของตนเองกับบุคคลอื่นทางด้านทักษะ

ความสามารถ พรสวรรค์ และความถนัด (Hamacheck, 1978) ดังที่คูเปอร์สมิธ (Coopersmith, 1981) ได้กล่าวไว้ว่า สัมพันธภาพของเด็กท่ามกลางเพื่อนในวัยเดียวกัน ก็มีอิทธิพลต่อความเห็นคุณค่าในตนเอง ดังนั้น การเป็นสมาชิกในสังคม โดยเฉพาะอย่างยิ่งเพื่อนในวัยเดียวกันจึงมีอิทธิพลต่อความเห็นคุณค่าในตนเองของเด็ก

4. กระบวนการรับรู้ของบุคคลต่อความเห็นคุณค่าในตนเอง

ทาฟต์ (Taft, 1985) ได้กล่าวถึงกระบวนการรับรู้ของบุคคลต่อความเห็นคุณค่าในตนเองมี 2 ขั้นตอน คือ

4.1 การประเมินทัศนคติและการกระทำของสังคมที่มีต่อตนเอง

กระบวนการนี้มีรากฐานมาจากแนวคิดการมองตน ของคูเลย์ (Cooley) ที่ว่า บุคคลสามารถรู้จักตนเองได้โดยอาศัย “กระจกมองตน” กระบวนการนี้เป็นการรับรู้คุณค่าของตนเองที่มีรากฐานมาจากการประเมินและยอมรับของผู้อื่น เป็นความรู้สึกที่ได้รับจาก “ภายนอก” ต่อคุณค่าของตน (Outer-Self Esteem) สอดคล้องกับที่แบนดูรา (Bandura, 1986) กล่าวถึง การตัดสินจากสังคม (Social Judgment) ว่ามีอิทธิพลในการรับรู้ของบุคคลว่าจะประเมินตนเองออกมาในลักษณะเช่นใด นอกจากนี้ ความเห็นคุณค่าในตนเองยังเกี่ยวข้องกับการประเมินตนเองในด้านการมีคุณค่า ซึ่งจะขึ้นอยู่กับวัฒนธรรมประเพณีของสังคมนั้น ๆ ว่าให้คุณค่ากับบุคคลนั้นอย่างไร และบุคคลนั้นมีพฤติกรรมต่อคุณค่าทางสังคมได้อย่างเหมาะสมตามมาตรฐานของสังคมนั้นได้ดีเพียงใด

4.2 ความรู้สึกของบุคคลต่อความสามารถในการตอบสนองต่อภาวะแวดล้อมและผลที่ตนได้รับ

กระบวนการนี้เป็นความรู้สึก “ภายใน” ต่อคุณค่าของตน (Inner-Self Esteem) เป็นความสัมพันธ์ของปัจเจกบุคคลที่แท้จริงในสังคมและผลกระทบบของบุคคลที่มีต่อสิ่งแวดล้อม นั้น

คือ เป็นความรู้สึกที่อยู่ภายในตนเอง ตามความสามารถในการปฏิบัติเพื่อควบคุมสิ่งต่าง ๆ ที่เกิดขึ้นกับตนเอง ซึ่งอำนาจที่ช่วยให้สามารถกระทำหรือควบคุมสิ่งต่าง ๆ เกิดจากความรู้ ทักษะ รายได้ และสถานภาพของบุคคล

5. องค์ประกอบของความเห็นคุณค่าในตนเอง

เกตส์ (Gate quoted in Barry, 1989) ได้แบ่งความเห็นคุณค่าในตนเองเป็น 4 องค์ประกอบ คือ

(1) ความรู้สึกต่อร่างกายตนเอง (The body Self) หมายถึง บุคคลคิดและรู้สึกต่อรูปร่าง และหน้าที่ของร่างกาย ตลอดจนความสามารถของหน้าที่พื้นฐานของร่างกาย

(2) ความสัมพันธ์ระหว่างตนเองกับบุคคลอื่น (The Interpersonal Self) เป็นส่วนหนึ่งของความเห็นคุณค่าในตนเองที่บุคคลรู้สึกเกี่ยวกับวิธีที่เขามีสัมพันธภาพกับบุคคลอื่น ไม่ว่าจะเป็นคน ที่สนิทสนมคุ้นเคยหรือบุคคลที่พบกันโดยบังเอิญ

(3) ความสำเร็จของตนเอง (The Achieving Self) หมายถึง สิ่งที่บุคคลรู้สึกเกี่ยวกับความสามารถของเขาที่จะนำเขาไปสู่ความสำเร็จในชีวิตครอบครัว การทำงาน การศึกษา

(4) ความเป็นเอกลักษณ์ของตนเอง (The Identification Self) เป็นความรู้สึกทางนามธรรม และพฤติกรรม แสดงความสนใจทางศีลธรรมและจิตวิญญาณ

แมคเคย์และเกว (Makay, and Gaw quoted in Taylor, 1982) ได้แบ่งส่วนประกอบของความเห็นคุณค่าในตนเองออกเป็น 2 ส่วน คือ

(1) การยอมรับนับถือตนเอง เป็นความรู้สึกมีคุณค่าที่ได้รับจากการมีความเชื่อมั่นในตนเองและเป็นผลให้มีความเชื่อว่า "ฉันเป็นคนมีความสามารถ เพราะฉะนั้นชีวิตฉันจึงเป็นสิ่งที่มีความค่า"

(2) ความเชื่อมั่นในตนเอง เป็นผลรวมจากการประเมินแต่ละบุคคลที่สามารถเผชิญและปรับตัวให้เข้ากับสิ่งแวดล้อมได้

มาสโลว์ (Maslow, 1970) ได้แบ่งความต้องการเห็นคุณค่าในตนเองออกเป็น 2 ส่วน คือ

(1) ความต้องการมีคุณค่าในตนเอง เป็นความเป็นความต้องการที่เกี่ยวข้องกับความรู้สึกรับรู้ในคุณค่าของตนเอง การยอมรับนับถือและการประเมินคุณค่าตนเอง เช่น ความแข็งแรง การประสบความสำเร็จ มีความเชี่ยวชาญหรือเป็นผู้ได้รับชัยชนะ มีทรัพย์สินสมบัติ มีความมั่นใจในการเผชิญหน้ากับโลก สามารถพึ่งตนเองได้และมีสิทธิเสรีภาพ จะเห็นได้ว่าความต้องการในส่วนนี้จะประกอบด้วยปัจจัยต่าง ๆ ได้แก่ การมีจุดเด่น (Strength) ผลสัมฤทธิ์ (Achievement) ความสามารถที่เหมาะสมต่อสภาพการณ์ต่าง ๆ (Adequacy) การบรรลุเป้าหมายและความสามารถ (Mastery and Competence) ความเชื่อมั่น (Confidence) การพึ่งตนเองและความมีอิสระเสรี (Independence and Freedom)

(2) ความต้องการการยอมรับนับถือหรือต้องการให้ผู้อื่นเห็นคุณค่า เป็นความต้องการที่เกี่ยวข้องกับการได้รับการตัดสินว่ามีคุณค่าจากผู้อื่น เช่น ในด้านสถานภาพทางสังคม ต้องการเป็นที่ยอมรับ ได้รับความสนใจ มีผู้ให้ความสำคัญและเป็นที่ยอมรับ

แบร์รี่และมอร์แกน (Barry, and Morgan, 1985) ได้แบ่งความต้องการมีคุณค่าในตนเองออกเป็น 2 ส่วน คือ ต้องการเป็นคนมีความสามารถและต้องการเป็นที่ยอมรับและมีชื่อเสียงดี ถ้าหากความต้องการเหล่านี้ไม่ได้รับการตอบสนอง บุคคลนั้นจะมีความรู้สึกขาดความมั่นใจในตนเอง และขาดความสามารถที่จำเป็นที่จะพาตนเองไปข้างหน้า เพื่อให้พบกับระดับความต้องการสูงสุดของมนุษย์

นอกจากนี้ ม็องค์ประกอบที่เป็นผลทำให้มีการพัฒนาความรู้สึกเห็นคุณค่าในตนเองประกอบด้วย 4 ประการ คือ (Watson, and Bell, 1990)

- (1) บุคคลสำคัญในชีวิตของผู้ป่วย
- (2) ความคาดหวังในบทบาททางสังคม
- (3) พัฒนาการทางด้านจิตสังคม
- (4) การติดต่อสื่อสาร หรือชนิดของการปรับตัว

โดยสรุปแล้วความเห็นคุณค่าในตนเอง ม็องค์ประกอบเป็น 2 ส่วนใหญ่ ๆ คือ ความเห็นคุณค่าที่เกี่ยวข้องกับการรับรู้ในคุณค่าของตนเอง และความเห็นคุณค่าในตนเองที่เกี่ยวข้องกับการได้รับการตัดสินว่ามีคุณค่าจากผู้อื่น

6. ลักษณะของบุคคลที่มีความเห็นคุณค่าในตนเองสูงและต่ำ

คูเปอร์สมิธ (Coopersmith, 1981) แสดงความคิดเห็นว่า บุคคลจะแสดงระดับความเห็นคุณค่าในตนเองที่แตกต่างกันออกมาอย่างรู้ตัวและไม่รู้ตัว ทางลักษณะท่าทาง น้ำเสียง คำพูดและพฤติกรรม ดังนั้นการแสดงระดับความเห็นคุณค่าในตนเอง ที่แตกต่างกันจะมีผลต่อบุคคลดังต่อไปนี้

บุคคลที่มีความเห็นคุณค่าในตนเองสูง จะมีความสอดคล้องกลมกลืนทั้งหมดของ "ตน" รับรู้คุณค่าของตนตามความเป็นจริง ตระหนักถึงศักยภาพทั้งหมดของตนเอง มีจิตใจที่เปิดกว้าง และยอมรับสิ่งต่าง ๆ ที่เกิดขึ้นตามความเป็นจริง พร้อมทั้งสามารถแสดงพฤติกรรมได้อย่างเหมาะสม บุคคลเหล่านี้จะมีความกระตือรือร้น มีความคล่องแคล่วว่องไว มีความรู้สึกสนุกกับสิ่งท้าทายใหม่ ๆ รู้จักอดทนเมื่อสิ่งที่คิดไว้ไม่ประสบความสำเร็จในทันที เชื่อมมั่นในตนเองว่ามี

ความสามารถในการทำงานให้ประสบความสำเร็จ มั่นใจในการกระทำของตนเอง กล้าแสดงออกแม้รู้ว่าอาจจะโดนคัดค้าน มักเป็นผู้นำในการทำกิจกรรม ในการอภิปรายและมีความเป็นตัวของตัวเองในการแสดงความคิดเห็น จะแสดงออกของความคิดที่ดีและถูกต้องมีความสามารถและปรารถนาที่จะเสนอความคิดเหล่านี้แก่ผู้อื่น ชอบแสดงความคิดเห็น เป็นฝ่ายเปลี่ยนหรือพูดชักนำคนอื่นมากกว่าจะเป็นเพียงผู้ตามหรือผู้ฟังการอภิปราย เชื่อมั่นในความคิดของตนเอง สามารถให้เหตุผลในสิ่งที่ตนกระทำได้กระจ่างชัด เชื่อมั่นต่อการตอบสนองหรือการตัดสินใจของตน ไม่หวั่นไหวต่อคำวิพากษ์วิจารณ์ ขณะเดียวกันก็มีความยืดหยุ่นและปรารถนาที่จะรับฟังข้อเสนอแนะของผู้อื่นด้วย โดยปราศจากความคิดว่าถูกคุกคามหรือข่มขู่มีความคิดสร้างสรรค์ ช่างคิด ยอมให้สังคมกำหนดพฤติกรรมของตนเองเป็นส่วนน้อย ใช้ชีวิตอย่างยืดหยุ่น มองโลกแง่ดี มองสิ่งต่าง ๆ ในด้านดี โดยประเมินความสามารถ ทักษะทางสังคม และคุณสมบัติของตนอย่างรอบคอบมากกว่าการคิดผินเอาเอง ไม่พะวงแต่เรื่องของตนจนขาดความสนใจต่อสิ่งต่าง ๆ ภายนอก นอกจากนี้ยังมีทัศนคติและความคาดหวังในสิ่งที่ดี มีความสามารถในการแก้ไขปัญหาที่เกิดขึ้นเฉพาะหน้า แก้ปัญหาที่เกิดขึ้นให้สำเร็จลุล่วงไปได้ด้วยดี เป็นผู้ที่มีความพึงพอใจเคารพและประทับใจในตนเองจะทำความผิดหรือได้รับชัยชนะ เขารู้ตัวเองดีว่าเขาไม่ได้เป็นคนที่ถูกตลอดเวลา แต่เขาสามารถประสบความสำเร็จตามเป้าหมายที่กำหนดไว้และรับผิดชอบในสิ่งที่เขากระทำ เมื่อเขาล้มเหลวเขาจะประเมินการปรับตัวอีกครั้ง และเปิดโอกาสให้ตนเองเปลี่ยนการกระทำตามแผนอื่น ๆ บุคคลที่มีความเห็นคุณค่าในตนเองสูงจะมีความมั่นคงทางจิตใจ ำรงแจ่มใส มีความวิตกกังวลน้อยกว่าผู้ที่มีความเห็นคุณค่าในตนเองต่ำ จะตระหนักถึงความรับผิดชอบทั้งต่อตนเองและผู้อื่น สามารถสร้างสัมพันธภาพที่ดีต่อบุคคลและสิ่งแวดล้อมได้ มีความกว้างขวางในหมู่เพื่อนฝูง ได้รับการยอมรับนับถือ ยอมรับผู้อื่นได้มากไม่มีความยุ่งยากในการสร้างมิตรกับผู้อื่น (Bass, 1960; Jursild, Telford, and Sawery, 1975; Coopersmith, 1981; Pasquali, et al., 1981; Hill, and Smith, 1990)

ผู้หญิงที่มีความเห็นคุณค่าในตนเองสูงจะมีลักษณะเข้มแข็ง เชื่อมั่นในตนเอง กล้าแสดงออก มักแสดงพฤติกรรมที่เหมาะสม มีความวิตกกังวลต่ำ มีลักษณะเป็นผู้นำกลุ่ม (Maslow, 1970; Coopersmith, 1981)

สรุปได้ว่าบุคคลที่มีความเห็นคุณค่าในตนเองสูง จะสามารถเผชิญโลกได้อย่างมั่นใจและรู้สึกว่าคุณค่า มีความสามารถ รู้สึกตนเองมีประโยชน์และบรรลุวัตถุประสงค์ในสิ่งที่ทำ จะมีความสุขและใช้ชีวิตได้อย่างมีประสิทธิภาพมากกว่าผู้ที่มีความเห็นคุณค่าในตนเองต่ำ

บุคคลที่มีความเห็นคุณค่าในตนเองต่ำ จะอยู่ในภาวะความไม่สอดคล้องกลมกลืนของ "ตน" จะยึดมั่นในความด้อยของตนเอง รับรู้ตนเองว่าด้อยค่าหรือมีคุณค่าเกิดจริง ขาดความเชื่อมั่นในตนเอง ส่งผลให้ไม่กล้าแสดงความคิดเห็นที่แตกต่างไปจากคนทั่วไป ใช้กลไกป้องกันตนเอง พยายามทำสิ่งที่สังคมยอมรับ แสดงนาการยอมรับจากบุคคลอื่นเพื่อให้เกิดการยอมรับตนเอง มักแสดงความเข้มแข็งให้ปรากฏออกมาเสมอ ๆ แต่แท้ที่จริงจะมีความรู้สึกหวาดกลัว ห่อหุ้ม ไม่มั่นใจในตนเอง เกิดความรู้สึกว่าตนเองมีปมด้อย จะชอบเป็นสมาชิกกลุ่มแบบไม่แสดงตัวให้เห็นเด่นชัดมากกว่าจะทำตัวเป็นผู้นำกลุ่ม หรือทำสิ่งที่ตนสนใจ ชอบเป็นผู้ฟังมากกว่าผู้แสดงบทบาท ไม่กล้าเกี่ยวข้องกับการกระทำที่อาจได้รับการปฏิเสธหรือได้รับคำตำหนิ จึงไม่สามารถเป็นผู้นำสิ่งใหม่ มีความลังเลใจที่จะทำสิ่งใหม่หรือริเริ่มงานใหม่ หรืออยู่ในตำแหน่งที่ต้องเผชิญปฏิกริยาหลาย ๆ รูปแบบได้ กลัวการทำให้ผู้อื่นโกรธ หวั่นไหวต่อคำวิพากษ์วิจารณ์ พะวงกับเรื่องของตน ปิดกั้นตนเอง พอใจที่จะอยู่อย่างเงียบ ๆ เก็บตัว ไม่ชอบการแสดงตน ประหม่า ขี้อาย หลีกเลี่ยงการพบปะกับบุคคลอื่น ยอมรับสภาพที่เป็น จึงมักทำอะไรคล้ายตามคนอื่นเสมอ พร้อมจะเชื่อว่าคนอื่นมองตนในแง่ไม่ดี ยอมรับคำพูดของคนอื่นที่กล่าวถึงตนในแง่ลบ รู้สึกอาย รู้สึกผิด ขาดความมั่นใจที่จะปฏิเสธคำวิพากษ์วิจารณ์ของผู้อื่น ไม่สามารถปกป้องตนเอง มักจะกล่าวโทษตนเองหรือตำหนิผู้อื่น จึงต้องเผชิญกับความด้อย ทั้งที่เป็นจริงหรือคิดฝันเอาเอง จึงขาดความเป็นตัวของตัวเอง ตกอยู่ใต้อิทธิพลของคนอื่น รู้สึกเหงาและโดดเดี่ยวและเก็บกด ไม่สามารถสร้างสัมพันธภาพที่ดีกับบุคคลอื่น ๆ ได้ ขาดการเกี่ยวข้องกับบุคคลที่รู้จัก หลีกเลี่ยงการประสานสายต้ามักจะยืนก้มตัวและเดินอย่างช้า ๆ มีความลังเลใจที่จะพูดหรือหยุดพูด กล่าวขอโทษบ่อย ๆ มักแสดงความรู้สึก และกระตุ้นให้ผู้อื่นดูว่าตนเองเพื่อเป็นการทำโทษ คำพูดที่ใช้มักแสดงความรู้สึกของความสิ้นหวัง ไร้ค่า ไม่ยอมรับคำชมเชย คิดว่าตนไม่มีความสามารถเพียงพอ ไร้ประโยชน์ ไม่มีความสำคัญ จึงมักมีบทบาทน้อยในสังคม ทำให้โอกาสที่จะประสบความสำเร็จลดลงไปด้วย หวั่นไหวต่ออิทธิพลของสังคม จนกลายเป็นความรู้สึกกดดันขาดพลังความสามารถที่จะทำสิ่งต่าง ๆ ให้สำเร็จ ยุ่งยากใจในการแก้ปัญหา จึงมักหลีกเลี่ยงปัญหา เป็นเหตุให้มีผลต่อสุขภาพจิตและสุขภาพกายที่เสื่อมลง รู้สึกซึมเศร้า วิตกกังวลสูง ไม่ร่าเริงแจ่มใส เกิดความไม่มั่นคงทางอารมณ์ ก่อให้เกิดการสูญเสียบทบาทการทำงานในสังคม ประสบความสำเร็จน้อย เห็นความเสียหายเล็กน้อยเป็นสิ่งที่ผิดร้ายแรง (Satir, 1967; Mussen, Conger, and Kagan, 1969; Maslow, 1970; McNeil, 1974; Coopersmith, 1981; Davison, and Neale, 1982; Hamacheck, 1982;

Kelellis, 1982; Carpenito, 1983; Crouch, and Straub, 1983; Taft, 1985; Cox, et al., 1989; Kozier, Erb, and Bufalino, 1989; Watson, and Bell, 1990)

สรุปได้ว่าบุคคลที่มีความเห็นคุณค่าในตนเองต่ำ จะเผชิญโลกด้วยความไม่มั่นใจ รู้สึกตนเองด้อยค่า ไม่มีความสามารถ ไม่มีประโยชน์ ไม่ค่อยจะมีความสุขในการดำเนินชีวิต

7. การพัฒนาความเห็นคุณค่าในตนเอง

บุคคลที่พัฒนาจากการวัยเด็กสู่วัยรุ่นและวัยผู้ใหญ่ พัฒนาการดังกล่าวส่งผลให้บุคคลก้าวออกสู่สังคมภายนอกมากขึ้น มีประสบการณ์และสิ่งแวดล้อมใหม่ การมีปฏิสัมพันธ์กับสิ่งแวดล้อมที่เปลี่ยนแปลง ทำให้ในภาพที่บุคคลมีต่อตนเองเปลี่ยนแปลงไปจากเดิม ซึ่งส่งผลต่อความเห็นคุณค่าในตนเองของบุคคลนั้น ๆ ดังนั้นความเห็นคุณค่าในตนเองของบุคคลจึงมีการเปลี่ยนแปลงได้ตลอดทุกช่วงของชีวิต การที่ความเห็นคุณค่าในตนเอง มีบทบาทสำคัญต่อบุคคลในการดำเนินชีวิตมีส่วนเกี่ยวข้องกับความเชื่อมั่นในตนเอง และการนับถือตนเอง เป็นการแสดงว่าบุคคลนั้นมีความสามารถและมีค่าที่จะดำรงชีวิตอยู่ ความเห็นคุณค่าในตนเองเป็นมโนทัศน์ที่เรียนรู้ได้ สามารถเปลี่ยนแปลงได้ ดังที่วิกกินส์และกิลส์ (Wiggins, and Giles, 1984) มีความเห็นว่าความเห็นคุณค่าในตนเองนั้นสามารถที่จะเปลี่ยนแปลงให้เพิ่มมากขึ้นได้ และเป็นส่วนสำคัญที่จะช่วยเหลือ ส่งเสริมให้บุคคลอยู่ในสังคมได้อย่างมีความสุข มีความเชื่อมั่นว่าจะดำเนินชีวิตได้อย่างมีคุณค่า นักจิตวิทยาได้เสนอแนวทางในการพัฒนาความเห็นคุณค่าในตนเอง ดังนี้

7.1 แนวพฤติกรรมนิยม

7.1.1 ซาสส์ (Sasse, 1978) ได้เสนอวิธีการเสริมสร้างความเห็นคุณค่าในตนเอง โดยการให้บุคคลจดบันทึกเกี่ยวกับความสำเร็จที่ได้กระทำ การใช้คำพูดชมเชยตนเอง การให้สิ่งของที่มีความหมายและนัยสำคัญต่อตนเอง เมื่อได้กระทำสิ่งต่าง ๆ สำเร็จตามเป้าหมาย ทั้งในสิ่งที่จะช่วยให้ผู้อื่นมีความสุขและงานหรือสิ่งที่มีความสำคัญสำหรับตน

7.1.2 กิดาโน และเอฟเวอร์ลี (Girdano, and Everly, 1979) เสนอวิธีที่สามารถพัฒนาความเห็นคุณค่าในตนเองไว้ดังนี้

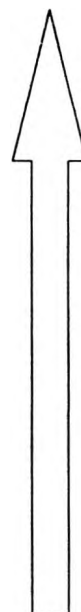
7.1.2.1 การใช้ภาษาทางบวก (Positive Verbalization) และการที่ให้แรงเสริมเป็นภาพเกี่ยวกับตนเอง (Self-Image) โดยชี้ให้เห็นลักษณะทางบวกของตนเองด้วยการใช้ภาษาเป็นสื่อ เช่น การใช้กระดาษแข็งเขียนถึงลักษณะบุคลิกภาพในทางบวกหรือสิ่งที่ตนเองภาคภูมิใจ อาจจะมีรูปติดไว้ด้วย เขียนทุกวัน เมื่อหมดวันก็เปลี่ยนข้อความใหม่ ทำเช่นนี้ติดต่อกัน

เป็นสปีดาร์ โดยอาจจะติดกระดาษแข็งนี้ไว้ในที่ที่มองเห็นได้ชัดเจนผ่านตามากที่สุด หรืออาจจะนำพลใสกระดาษเพื่อหรือกระดาษต่างค์

7.1.2.2 การยอมรับคำชมเชย (Accepting Compliment) การเรียนรู้ที่จะยอมรับคำยกย่องชมเชย เป็นอีกวิธีการหนึ่งที่จะสร้างเสริมความเห็นคุณค่าในตนเองได้ เมื่อมีใครยกย่องชมเชยเราก็ยอมรับโดยปราศจากท่าทีหรือคำตอบที่ถ่อมตน แต่ใช้ประโยคแสดงความยินดีแทน วิธีนี้จะเป็นการส่งเสริมพฤติกรรมที่เหมาะสม อันจะทำให้บุคคลประทับใจ และมองตนเองในทางบวกมากขึ้น

7.1.2.3 การฝึกพฤติกรรมกล้าแสดงออกที่เหมาะสม (Assertiveness Training) เป็นวิธีการที่ดีที่จะทำให้บุคคลมีพฤติกรรมทางบวก กล้าแสดงออกในทางที่เหมาะสม และมีการรับรู้ที่มีประสิทธิภาพ การฝึกพฤติกรรมกล้าแสดงออกที่เหมาะสม ซึ่งสามารถพัฒนาความเห็นคุณค่าในตนเองได้นั้นประกอบด้วยกระบวนการ 7 ขั้น ดังรูป

พฤติกรรมกล้าแสดงออก
การประสานสายตา (Eye Contact)
การแสดงความไม่สอดคล้อง (Disagreement)
การแสดงความรู้สึก (Feeling)
การใช้คำว่า “ทำไม” (Why)
การใช้คำว่า “ฉัน” (I)
การยกย่องชมเชย (Compliment)
ทักทายปราศรัยกับผู้อื่น (Greeting Others)
พฤติกรรมไม่กล้าแสดงออก



ภาพที่ 6 กระบวนการ 7 ขั้น ในการฝึกพฤติกรรมกล้าแสดงออกที่เหมาะสม เพื่อพัฒนาความเห็นคุณค่าในตนเอง (Girdano, and Every, 1979)

7.1.3 บรูโน (Bruno, 1980) เสนอวิธีการเสริมสร้างความเห็นคุณค่าในตนเองไว้ 4 ประการ

คือ

7.1.3.1 การเสนอแนะหรือให้ข้อคิดโดยตรง (Direct Suggestion) อาจจะเป็นการให้ข้อคิดหรือข้อเสนอแนะโดยผู้อื่น (Outo Suggestion) หรือโดยตนเอง (Auto Suggestion) เป็นการให้ข้อมูล (Inputs) ที่มีผลกระทบให้เกิดกำลังใจ และสร้างเสริมความเห็นคุณค่าในตนเอง

7.1.3.2 สร้างผลสำเร็จให้กับตนเองมากขึ้น

7.1.3.3 ลดความคาดหวังลง เป็นการลดความอยากได้หรือความคาดหวังต่าง ๆ ลง ซึ่งเป็นการลดความทุกข์ที่ตรงกับหลักการและปรัชญาของชาวตะวันออก

7.1.3.4 การยุติการประเมินค่าตนเอง ซึ่งอธิบายได้โดยใช้หลักทฤษฎีว่าด้วยเหตุผลและอารมณ์

7.2 แนวมนุษยนิยม

นักจิตวิทยาแนวมนุษยนิยม เชื่อว่าบุคคลทุกคนต่างก็มีคุณค่าในตนเอง แต่ก็มีบุคคลจำนวนมากไม่ได้ตระหนักถึงคุณค่าที่ตนเองมีอยู่ อย่างไรก็ตามบุคคลเหล่านี้สามารถตระหนักถึงคุณค่าของตนเองได้ ถ้าอยู่ในสภาพแวดล้อมที่เหมาะสม ด้วยการมีปฏิสัมพันธ์กับบุคคลอื่น โดยการใช้กระบวนการกลุ่มต่าง ๆ การปรึกษาเชิงจิตวิทยาแบบกลุ่มสามารถพัฒนาบรรยากาศ ที่เอื้อให้สมาชิกกลุ่มยอมรับกันและกัน เมื่อสมาชิกกลุ่มมีความรู้สึกที่ตนเองได้รับการยอมรับอย่างจริงจังจากสมาชิกกลุ่มอื่น ๆ เขาจะเกิดความเชื่อมั่นในตนเอง กล้าเผชิญหน้ากับปัญหาต่าง ๆ ซึ่งช่วยให้เขาเกิดความเห็นคุณค่าในตนเอง (Trotzer, 1977 อ้างใน วีระเทพ ปทุมเจริญวัฒนา) กลุ่มจิตสัมพันธ์ก็เป็นกระบวนการกลุ่มลักษณะหนึ่งที่ช่วยพัฒนาให้บุคคลเกิดการตระหนักรู้เท่าทันตนเองสามารถรับรู้ศักยภาพทั้งหมดของตน อันส่งผลให้บุคคลเกิดความรู้สึกพึงพอใจ เคารพตนเองว่ามีความสำคัญ ความสามารถ เกิดความรู้สึกภาคภูมิใจ และเห็นคุณค่าในตนเอง (Schutz, 1973)

8. การวัดความเห็นคุณค่าในตนเอง

ความเห็นคุณค่าในตนเองเป็นความรู้สึกที่บุคคลพึงพอใจในตนเอง การวัดความรู้สึกพึงพอใจในตนเองของบุคคลจึงกระทำได้ค่อนข้างยาก อย่างไรก็ตามได้มีผู้สร้างแบบวัดความเห็นคุณค่าในตนเองโดยใช้วิธีการรายงานตนเอง เช่น แบบวัด Tennessee Self-Concept Scale (Fitts, 1964) Self-Esteem Scale (Rosenberg, 1965) Self-Esteem Inventory (Coopersmith, 1967) เป็นต้น

โรเจอร์ส และอลพอร์ต (Rogers, and Allport อ้างถึงใน อัมไพ ศิริพัฒน์, 2515) ได้แสดงความคิดเห็นว่า ถ้าต้องการทราบความนึกคิดเกี่ยวกับตนเองของใครก็ตาม ก็ควรไปถามผู้นั้น เพราะไม่มีใครรู้จักตัวเขาดีไปกว่าตัวเขาเอง โรบินสัน และเชเฟอร์ (Robinson, and Shaver,

1976) เห็นว่า ในการพัฒนาแบบวัดความเห็นคุณค่าในตนเอง โดยใช้วิธีการรายงานตนเองอย่างมีมาตรฐานนั้น ผู้สร้างควรกำหนดให้มีสเกลการตอบไม่ตรงกับความเป็นจริงไว้ในแบบวัดของตนเพื่อป้องกันไม่ให้ผู้ตอบแบบวัดตอบแบบวัดในลักษณะที่ทำให้ตนเป็นที่ยอมรับของบุคคลอื่น ๆ นอกจากนี้ควรมีการศึกษาว่าวิธีการรายงานตนเองเกี่ยวกับความเห็นคุณค่าในตนเอง มีความสอดคล้องกับการประเมินพฤติกรรมจากบุคคลต่าง ๆ เช่น นักจิตวิทยา พ่อแม่ ครู ตลอดจนเพื่อนหรือไม่ ในแบบวัดความเห็นคุณค่าในตนเอง โดยทั่วไปมักขาดคุณสมบัติดังกล่าว ซึ่งรวมถึงแบบวัด Tennessee Self-Concept Scale (Fitts, 1964) จะมีเฉพาะสเกลการตอบไม่ตรงกับความเป็นจริง และการประเมินพฤติกรรมจากบุคคลอื่น ในขณะที่แบบวัดความเห็นคุณค่าในตนเองของคูเปอร์สมิท (Self-Esteem Inventory, Coopersmith, 1967) นี้มีคุณสมบัติทั้ง 2 ลักษณะ กล่าวคือ มีทั้งสเกลการตอบไม่ตรงกับความเป็นจริงและการประเมินพฤติกรรมจากบุคคลอื่น

คูเปอร์สมิท (Coopersmith, 1984) ได้สร้างแบบวัดความเห็นคุณค่าในตนเอง (Coopersmith Self-Esteem Inventory) โดยใช้รูปแบบของการรายงานตนเอง เขาได้สร้างแบบวัดความเห็นคุณค่าในตนเอง 3 ฉบับ คือ ฉบับนักเรียน (School Form) ฉบับสั้น (School Short Form) และฉบับผู้ใหญ่ (Adult Form)

แบบวัดความเห็นคุณค่าในตนเองฉบับนักเรียน เหมาะสมกับเด็กอายุ 8 - 15 ปี ลักษณะของแบบวัดเป็นข้อความที่เป็นการรายงานตนเอง 50 ข้อ แบ่งออกเป็นหมวดต่าง ๆ คือ หมวดตนเองโดยทั่วไป ตนทางสังคม พ่อแม่และที่บ้าน โรงเรียนและการศึกษา และหมวดการตอบไม่ตรงกับความเป็นจริง ได้มีผู้ศึกษาหาค่าความเที่ยงของแบบวัดฉบับนี้ โดยการตรวจสอบความคงที่ภายใน กับนักเรียนเกรด 5, 9 และ 12 รวม 600 คน ได้ค่า .81 .86 .08 ตามลำดับ และมีค่าสัมประสิทธิ์ความสอดคล้องภายใน จากการศึกษานักเรียนเกรด 4 - 8 จำนวน 7,600 คน สูงถึง .87 - .92 ส่วนความตรงได้ทดสอบกับนักเรียนเกรด 4 - 8 จำนวน 6,700 คน ได้ผลยืนยันความตรงตามโครงสร้างทฤษฎี (Coopersmith, 1984)

คูเปอร์สมิท ได้นำแบบวัดความเห็นคุณค่าในตนเองฉบับนักเรียนมาดัดแปลงและสร้างเป็นแบบวัดความเห็นคุณค่าในตนเองฉบับสั้น แบบวัดความเห็นคุณค่าในตนเองฉบับสั้น ประกอบด้วยข้อกระทงย่อย 25 ข้อ มีการศึกษาค่าสหสัมพันธ์ระหว่างแบบวัดความเห็นคุณค่าในตนเองฉบับสั้น ได้ค่า .86 ต่อมา มีการดัดแปลงภาษาและสถานการณ์ในข้อกระทงของแบบวัดความเห็นคุณค่าในตนเองฉบับสั้น เป็นแบบวัดความเห็นคุณค่าในตนเองฉบับผู้ใหญ่ เพื่อให้เหมาะสมกับบุคคลที่มีอายุตั้งแต่ 16 ปีขึ้นไป มีการศึกษากับนักเรียนไฮสกูลและนักศึกษาวิทยาลัย จำนวน 647 คน โดยให้กลุ่มตัวอย่างทั้งหมดทำแบบวัดความเห็นคุณค่าในตนเองฉบับสั้น และแบบวัดความเห็นคุณค่าในตนเองฉบับผู้ใหญ่ แล้วหาค่าสหสัมพันธ์ระหว่างแบบวัดทั้ง 2 ฉบับ ได้

ค่าสหสัมพันธ์สูงถึง .80 (Coopersmith, 1984) แสดงให้เห็นว่าแบบวัดความเห็นคุณค่าในตนเองของคูเปอร์สมิท ทั้ง 3 ฉบับ วัดในสิ่งเดียวกัน

สำหรับประเทศไทย มีผู้นำแบบวัดความเห็นคุณค่าในตนเองของคูเปอร์สมิทฉบับผู้ใหญ่มาแปลและดัดแปลงไปใช้ อาทิเช่น นาทยา วงศ์หลีกภัย (2532) ได้แปลแบบวัดความเห็นคุณค่าในตนเองฉบับผู้ใหญ่ของคูเปอร์สมิทมาใช้ในการศึกษาผลของกลุ่มจิตสัมพันธ์ที่มีต่อการเห็นคุณค่าในตนเองของวัยรุ่น และนิภาวรรณ กิริยะ (2534) ได้สร้างแบบวัดความเห็นคุณค่าในตนเอง โดยแปลและปรับปรุงขึ้นมาจากแบบวัดความเห็นคุณค่าในตนเองฉบับผู้ใหญ่ ของคูเปอร์สมิท จำนวน 25 ข้อ ได้ข้อกระทงทั้งหมด 38 ข้อ สำหรับแบบวัดความเห็นคุณค่าในตนเองที่ปรับปรุง เพื่อศึกษาการเปรียบเทียบการเห็นคุณค่าในตนเองของสตรีโสด และสตรีที่สมรสแล้วที่มีอายุ 30 ปีขึ้นไปในกรุงเทพมหานคร ในการศึกษาผลของการฝึกอาสนะ และสมาธิตามแนวคิดนีโอฮิวแมนนิส ต่อการเพิ่มความเห็นคุณค่าในตนเอง ของสตรีในสถานสงเคราะห์หญิงบ้านปากเกร็ดตระการ ผู้วิจัยจึงมีความประสงค์ที่จะนำแบบวัดความเห็นคุณค่าในตนเอง ซึ่งนิภาวรรณ กิริยะ (2534) แปลและปรับปรุงขึ้นมาจากแบบวัดความเห็นคุณค่าในตนเองของคูเปอร์สมิท ฉบับที่ใช้กับผู้ใหญ่ มาใช้ในการวิจัยครั้งนี้ โดยมีการปรับปรุงภาษา เพื่อให้เหมาะสมกับกลุ่มตัวอย่าง

ทฤษฎีในการเห็นคุณค่าในตนเอง (Self Esteem Theory)

การเห็นคุณค่าในตนเองเป็นตัวแปรทางจิตวิทยาที่สำคัญและส่งผลต่อบุคลิกภาพของคนเรา ตั้งแต่วัยเด็ก และวัยผู้ใหญ่ตลอดจนถึงวัยสูงอายุ ซึ่งตัวแปรการเห็นคุณค่าในตนเองนี้มีผู้ให้คำจำกัดความไว้ดังนี้

คูเปอร์สมิท และคนอื่น ๆ (Muhlenkamp and Sayles. 1976 : 324 ; citing Coopersmith and others.1967 ; Croach and Straub. 1983 ; Starwyeh. 1983) ได้ให้ความหมายของการเห็นคุณค่าในตนเองในรูปของความภาคภูมิใจในตนเองว่าเป็นการเรียนรู้ปรากฏการณ์และกระบวนการของการเรียนรู้ตลอดชีวิต รวมไปถึงการมีปฏิสัมพันธ์กับสิ่งแวดล้อมของแต่ละบุคคล โดยมีจุดเริ่มต้นจากครอบครัวของตนรวมถึงบุคคลอื่น ๆ ร่วมเป็นส่วนประกอบสำคัญ การเห็นคุณค่าในตนเองนั้นเบื้องต้นเริ่มจากการเรียนรู้จากกระบวนการคิดประสบการณ์ในชีวิตและบทบาทของตนเอง

แบงสต็อค และคนอื่น ๆ (Binstock and Kgoorge 1990 : 195 ; citing Bengston and others. 1985) ให้ความหมายว่าการเห็นคุณค่าในตนเองเป็นมิติของการประเมินการรับรู้ของตน ซึ่งหมายถึง การตัดสินใจในแต่ละบุคคลเกี่ยวกับเป้าหมายของตนเอง

แบนดูรา (Bandura. 1986 : 356) ให้ความหมายของการเห็นคุณค่าในตนเองว่าเป็นการประเมินของตนเอง ว่าตนเองเป็นคนอย่างไร ถ้าประเมินว่าตนเองไร้ค่า ก็จะมีภาวะภาคภูมิใจในตนเองต่ำ แต่ถ้าประเมินว่ามีความสามารถก็จะรู้สึกภาคภูมิใจในตนเองหรือมีการเห็นคุณค่าในตนเองสูง

อาทเลย์ (Atchley. 1988 : 104) ให้ความหมายว่าเป็นความรู้สึกเกี่ยวกับตนเองว่าชอบหรือไม่ชอบ และความรู้สึกมีมากเท่าไร

เกียร์ติววรรณ อมาคยกุล (เสาวภา วิชิตวาทී. 2534 : 7 ; อ้างอิงมาจาก เกียร์ติววรรณ อมาคยกุล. 2531 : 13) ให้ความหมายของความรู้สึกเห็นคุณค่าในตนเองว่าเป็นความต้องการของคนที่มีจิตใจละเอียดอ่อนลึกซึ้ง มีการพัฒนาด้านจิตใจสูงขึ้น รู้จักศึกษาจิตใจตนเอง ควบคุมตนเอง รู้จักใช้ชีวิตให้อยู่เหนืออิทธิพลของความต้องการขั้นต่ำกว่าได้ สามารถจะเห็นว่าตนเองมีคุณค่ามีความสามารถ มีความภาคภูมิใจเป็นเอกลักษณ์ของตนเอง มีความมั่นใจการกระทำต่าง ๆ ของตนเองได้ โดยไม่ต้องพึ่งผู้อื่นหรือสิ่งอื่น

สรุปความเห็นคุณค่าในตนเองนั้นเป็นการประเมินจิตใจของตนเองและสังครบข้างของตนเองว่ามีความรู้สึกเช่นใดกับสภาพจิตใจ กราควบคุมตนเอง การตัดสินใจในด้านต่างๆที่เป็นเอกลักษณ์ของตน

พัฒนาการในการเห็นคุณค่าในตนเอง (Self Esteem Development)

พัฒนาการของมนุษย์นั้นเริ่มตั้งแต่มนุษย์เกิดปฏิสนธิขึ้นในครรภ์มารดาของตนมีการพัฒนาเป็นไปอย่างเป็นขั้นตอนและสิ้นสุดลงเมื่อตาย พัฒนาการมีทั้งการเสริมสร้างสิ่งใหม่และการเสื่อมถอยควบคู่กันไป การเห็นคุณค่าในตนเองของคนเราก็เช่นกันมีการเกิดขึ้นและได้รับการพัฒนามาตั้งแต่วัยเด็ก ดัง แบริดชอร์ (Bradshaw. 1981 : 5-6) กล่าวว่าความเห็นคุณค่าในตนเองจะเริ่มตั้งแต่ที่เด็กร้องไห้เมื่อหิวหรือต้องการความอบอุ่นจากมารดา ทำให้มารดาสนใจความต้องการของตนและทำให้เด็กรู้สึกว่าตนมีอิทธิพลเหนือมารดา รู้สึกว่าตนเองมีอำนาจ ความคิดเห็นของแบริดชอร์ สอดคล้องกับทฤษฎีของซิลลิแวน (นฤทัย อดิชาติพงษ์. 2525 : 113 -114 ; อ้างอิงมาจาก Sullivan. n.d.) ในเรื่องการพัฒนา "อัตตา" หรือ Self ว่าบุคคลจะรู้ว่าตนเองเป็นอย่างไรนั้นมีข้อ

เกิดจากการมีสัมพันธภาพหรือปฏิสัมพันธ์กับผู้อื่น โดยเฉพาะกับบิดา มารดา เมื่อแรกเกิดมารดาจะเข้าโอบอุ้มเด็ก เมื่อเด็กร้องไห้หรือหิว เด็กจะได้รับความอบอุ่นและเรียนรู้ว่าการร้องไห้ของตนจะมีอิทธิพลให้มารดาเอาใจใส่ เด็กจะเกิดการสร้าง "อัตตา" ในเบื้องต้นว่า "ตนมีคุณค่า" เมื่อเติบโตขึ้นความต้องการของคนเราจะถูกพัฒนามากขึ้นตามลำดับ มาสโลว์ (Maslow, 1988 : 364 ; citing Maslow, n.d.) นักจิตวิทยา ได้แบ่งลำดับความต้องการของคนออกเป็น 5 ชั้น

1. ความต้องการขั้นมูลฐาน เป็นความต้องการทางสรีระ เช่น น้ำ อาหาร อากาศ
2. ความต้องการความปลอดภัยและมั่นคง
3. ความต้องการความรักและเป็นที่ยอมรับของกลุ่ม
4. ความต้องการที่จะได้รับการยกย่องจากผู้อื่น
5. การกระทำสิ่งต่าง ๆ ตามความเหมาะสมและความสามารถของตนเอง

ทฤษฎีของมาสโลว์ ได้จัดลำดับความต้องการ การเห็นคุณค่าในตนเอง หรือการได้รับการยกย่องจากผู้อื่น ในลำดับขั้นที่ 4 นอกจากนี้มาสโลว์ยังได้แบ่งการเห็นคุณค่าในตนเองออกเป็น 2 ประเภท ดังนี้

1. ประเภทที่เกี่ยวข้องกับความรู้สึกรับรู้ในคุณค่าของตนเอง การยอมรับนับถือ และการประเมินคุณค่า

ของตนเอง การเห็นคุณค่าในตนเองประเภทนี้ประกอบด้วยปัจจัยต่าง ๆ ได้แก่การมีจุดเด่น (Strength) ผลสัมฤทธิ์ (Achievement) ความสามารถที่เหมาะสมต่อสภาพการณ์ต่าง ๆ (Adequacy) การบรรลุเป้าหมายและความสามารถ (Mastery and Competence) ความเชื่อมั่น (Confidence) การพึ่งตนเองและควมมีอิสระเสรี (Independence and Freedom)

2. ประเภทที่เกี่ยวข้องกับการได้รับการตัดสินว่ามีคุณค่าจากผู้อื่น เช่นการมีชื่อเสียง เกียรติยศ ตำแหน่ง

ความรุ่งเรือง มีอำนาจเหนือผู้อื่น ได้รับการยอมรับและความสนใจ มีความสำคัญ มีศักดิ์ศรีเป็นที่น่าชมเชยของผู้อื่น (นิภาวรรณ กิริยะ. 2534 : 7 ; อ้างอิงมาจาก Maslow, 1970)

เมื่อคนเราเข้าสู่วัยสูงอายุ (Late Adulthood) ทฤษฎีของอีริกสัน (Erikson) ถือเอาตั้งแต่อายุ 50 ปีขึ้นไป กล่าววาระะยะนี้ เป็นระยะของการพัฒนาความมั่นคงทางใจหรือความสิ้นหวังถ้าชีวิตของผู้สูงอายุดำเนินมาด้วยดี ก่อประโยชน์แก่ตนเอง และผู้อื่นจะทำให้บุคคลมีความสุขทั้งกายและใจ มีความเชื่อมั่นว่า ตนได้กระทำในสิ่งที่สมควร เมื่อเข้าสู่วัยสูงอายุจะดำเนินชีวิตด้วยความภาคภูมิใจ (Integrity) แต่ถ้าบุคคลไม่ประสบความสำเร็จในชีวิตมีความพลาดพลั้งและทำงานไม่

ประสบความสำเร็จ จะเกิดความรู้สึกท้อแท้สิ้นหวัง (Despair) ในวัยสูงอายุและมีชีวิตอยู่อย่างปราศจากคุณค่า (ศรีธรรม ธนะภูมิ. 2535 : 24 ; อ้างอิงมาจาก Erikson)

สรุปการเห็นคุณค่าในตนเองของคนเรานั้นเริ่มต้นตั้งแต่วัย และดำเนินต่อเนื่องเรื่อยมาจนถึงวัยสูงอายุ การที่คนเราจะมีการเห็นคุณค่าในตนเองสูงหรือต่ำย่อมขึ้นอยู่กับประสบการณ์ในชีวิตตั้งแต่วัยเด็กสืบทอดมาจนถึงปัจจุบัน แหล่งที่มาของการเห็นคุณค่าในตัวเอง

คูเปอร์สมิท (Coopersmith. 1967 : 32) กล่าวถึงแหล่งที่มาของการเห็นคุณค่าในตนเองมาจาก 4 แหล่งดังนี้

1. การมีอำนาจ (Power) หมายถึงการที่บุคคลสามารถมีอิทธิพลและควบคุมผู้อื่นได้
2. การมีความสำคัญ (Significance) หมายถึงการได้รับการยอมรับว่าตนมีความสำคัญได้รับความรักใคร่จากผู้อื่น
3. การมีคุณความดี (Virtue) หมายถึงการยึดมั่นตามมาตรฐานทางจริยธรรมและศีลธรรมของสังคม
4. การมีความสามารถ (Competence) หมายถึงการได้รับความสำเร็จ บรรลุวัตถุประสงค์ในการกระทำของตน

นอกจากนี้ แบริดชอร์ (Bradshaw) ได้กล่าวถึงแหล่งที่มาของการเห็นคุณค่าในตนเองคล้ายคลึงกับของคู

เปอร์สมิทเช่นเดียวกัน โดยมีรายละเอียดดังนี้

1. ความสัมฤทธิ์ผลที่เห็นได้ชัดเจน จากการกระทำได้รับความสำเร็จตามวัตถุประสงค์และความคาดหวังของตน
 2. รู้สึกมีอำนาจในตนเองอย่างชัดเจน และมีอิทธิพลอยู่เหนือบุคคลอื่น
 3. มีความรู้สึกที่ได้รับการกระทำในลักษณะที่เป็นการยอมรับ มีคุณค่า และได้รับการดูแล
 4. พฤติกรรมการกระทำของตน สอดคล้องกับระบบเงื่อนไขในความเชื่อ จริยธรรม และศาสนา
- ลักษณะความรู้สึกและพฤติกรรมที่สัมพันธ์กับการเห็นคุณค่าในตนเอง

บุคคลที่มีการเห็นคุณค่าในตนเองต่ำและสูง จะมีลักษณะการแสดงออกให้เห็นได้แตกต่างกัน ซึ่งแบริดชอร์ (Bradshaw. 1981 : 26-27) ได้รวบรวมลักษณะของผู้ที่มีการเห็นคุณค่าในตนเองแตกต่างกันไว้ดังนี้

1. ลักษณะความรู้สึกและพฤติกรรมที่สัมพันธ์กับการเห็นคุณค่าในตนเองต่ำ
 - มีการตอบสนองต่อผู้อื่นต่ำ (Low Responsiveness to other)

- ไม่ค่อยมีชีวิตชีวา (Low Reactivity)
 - ไม่มั่นคง อ่อนแอ รู้สึกเสียใจง่าย (Vulnerability To being)
 - ไม่เปิดเผยตนเอง (None exposure)
 - ไม่ชอบเสี่ยง (Low Risk)
 - ไม่ชอบฟังคนอื่น (Nonlistening)
 - ไม่ค่อยมีความประทับใจ (currying Favour)
 - โกรธ (Anger) บันดาลโทสะ (Rage)
 - หลีกเลี่ยงความขัดแย้งในใจ ชอบปฏิเสธ (Conflicts Avoided Denied or Crushed)
 - มีความกล้าน้อย (Low Courage)
 - มีการปรับตัวให้ลงรอยกับผู้อื่นยาก (Conformity)
 - ชบเซา (Stagnation)
 - มีความสงสัย (Suspicion)
 - ใ้วางใจผู้อื่น (Low Trust)
 - มีปัญหาในการปรับตัว (Accomodation)
 - รู้สึกกลัวมาก (Fearfulness) รู้สึกไม่ปลอดภัย (Insecurity) รู้สึกเสียใจ (Sadness)
 - เป็นคนที่ทำงานไม่ถาวร (Temporary)
 - มีสัมพันธภาพกับผู้อื่นไม่ลึกซึ้ง (Shallow Relationship)
 - มีความคิดสร้างสรรค์น้อย (Low Creativity)
 - เปลี่ยนแปลงให้เหมาะสมได้ยาก (Manipulation)
 - กระทำตนไปตามบทบาท (Playing roles)
2. ลักษณะความรู้สึกและพฤติกรรมที่สัมพันธ์กับการเห็นคุณค่าในตนเองสูง
- มีการมอบหมายหน้าที่ (Commitment)
 - มีความเป็นผู้ใหญ่ (Suspicion)
 - มีความเปิดเผย (Openness)
 - ใ้วางใจ (Trust)
 - ตรงไปตรงมา (Candor)
 - มีความมั่นใจ (Assurance)
 - เผชิญหน้ากับความขัดแย้ง (Confromation of Conflict)
 - มีความคิดสร้างสรรค์ (Creativity) จริงใจ (Realness)
 - ชอบดูแล (Caring)

- กล้าเสี่ยง (Rick Taking)
- มีความกล้า (Courage)
- มีความร่วมมือ (Cooperation)
- มีการทดสอบ (Experimentation)
- มีลักษณะพิเศษเฉพาะ (Uniqueness)
- รับฟังผู้อื่น (Listening)
- มีการแบ่งความรับผิดชอบ (Sharing)
- รู้สึกว่าตนเองปลอดภัย (Personal Security)
- มีความกล้าแสดงออก (Expressiveness)

ลักษณะของการเห็นคุณค่าในตนเองของผู้ที่มีการเห็นคุณค่าในตนเองต่ำและสูงตามที่
แบรดชอร์ได้ รวบรวมไว้ดังนี้ เป็นลักษณะกว้าง ๆ ที่สามารถใช้พยากรณ์โดยใช้การสังเกตได้

ตอนที่ 5 ผู้สูงอายุในสถานสงเคราะห์คนชรา

ผู้สูงอายุในสถานสงเคราะห์คนชรา

ในปัจจุบัน กรมประชาสงเคราะห์ กระทรวงแรงงานและสวัสดิการสังคม ได้รับมอบหมายจากรัฐบาล ให้เป็นหน่วยงานที่รับผิดชอบในการบริหารและจัดการสถานสงเคราะห์คนชรา และศูนย์บริการทางสังคมผู้สูงอายุ เพื่อให้การสงเคราะห์และให้บริการต่าง ๆ แก่ผู้สูงอายุที่ต้องพึ่งบริการจากรัฐ และดำเนินงานโครงการอื่น ๆ ที่รัฐกำหนดขึ้นเพื่อแก้ไขและป้องกันปัญหาและพัฒนาผู้สูงอายุ ซึ่งจากการศึกษาเอกสารของกองสวัสดิการสงเคราะห์ กรมประชาสงเคราะห์ และจากการสัมภาษณ์ผู้มีหน้าที่เกี่ยวข้องในสถานสงเคราะห์คนชรานานบางแค ผู้วิจัยได้รับทราบข้อมูลพื้นฐานเกี่ยวกับผู้สูงอายุในสถานสงเคราะห์คนชรานานบางแค ผู้วิจัยได้รับทราบข้อมูลพื้นฐานเกี่ยวกับผู้สูงอายุในสถานสงเคราะห์คนชรา ซึ่งจะได้นำเสนอเป็นลำดับ ประกอบด้วยความเป็นมาและวัตถุประสงค์ของสถานสงเคราะห์คนชรา คุณสมบัติของผู้สูงอายุที่จะเข้าพักอาศัยในสถานสงเคราะห์คนชรา การให้บริการแก่ผู้สูงอายุในสถานสงเคราะห์คนชรา ประเภทการเข้าพักอาศัยในสถานสงเคราะห์คนชรา และสถานสงเคราะห์คนชรานานบางแค ดังนี้

1. ความเป็นมาและวัตถุประสงค์ของสถานสงเคราะห์คนชรา

ในปี พ.ศ. 2496 รัฐบาลที่มีจอมพล ป.พิบูลสงคราม เป็นนายกรัฐมนตรี ได้ตั้งสถานสงเคราะห์คนชรานานบางแคขึ้น เป็นหน่วยงานในสังกัดกรมประชาสงเคราะห์เพื่อทำหน้าที่เป็น

สถานสงเคราะห์สำหรับผู้สูงอายุแห่งแรกของประเทศ โดยมีวัตถุประสงค์ของการสงเคราะห์คนชรา ดังนี้

- (1) เพื่อให้การสงเคราะห์คนชราที่ไม่สามารถช่วยเหลือตัวเอง หรือประสบปัญหาความทุกข์ยากเดือดร้อน ยากจน ไม่มีที่อยู่อาศัย หรือไม่สามารถอยู่กับครอบครัวได้
- (2) เพื่อให้บริการแก่คนชราที่อยู่กับครอบครัวของตน แต่มีความต้องการรับบริการสงเคราะห์คนชราบางอย่าง เช่น การรักษาพยาบาล กายภาพบำบัดนันทนาการ
- (3) เพื่อแบ่งเบาภาระของครอบครัวผู้มีรายได้น้อยหรือยากจน ที่ไม่สามารถจะอุปการะเลี้ยงดูคนชราในครอบครัวได้
- (4) เพื่อป้องกันและแก้ไขปัญหาสังคมเกี่ยวกับคนชรา ไม่ให้เร่รอนทำความเดือดร้อนรำคาญแก่สังคม และให้สามารถอยู่ในสังคมได้อย่างมีความสุขตามสมควรแก่สภาพ
- (5) เพื่อเป็นการตอบแทนคุณความดีที่คนชราได้ทำประโยชน์ให้แก่ประเทศ
- (6) เพื่อผู้สูงอายุได้คลายวิตกกังวล เมื่อชราภาพ ไม่สามารถประกอบอาชีพต่อไปได้ แล้ว รัฐบาลมีหน้าที่จะเป็นผู้อุปการะเลี้ยงดูต่อไป

2. คุณสมบัติของผู้สูงอายุที่จะเข้าพักอาศัยในสถานสงเคราะห์คนชรา

กรมประชาสงเคราะห์ได้กำหนดคุณสมบัติของผู้สูงอายุที่จะรับเข้าพักอาศัยในสถานสงเคราะห์คนชราไว้ ดังนี้

- (1) ผู้สูงอายุชาย - หญิง จะต้องมีอายุ 60 ปีขึ้นไป
- (2) ไม่มีโรคเรื้อน หรือโรคติดต่ออันตราย
- (3) ไม่พิการทุพลภาพหรือจิตฟั่นเฟือน ไม่สมประกอบ
- (4) ต้องมีความจำเป็นอย่างใดอย่างหนึ่ง
 - (4.1) มีความเดือดร้อนทุกข์ยาก ไม่มีผู้อุปการะ ชาติที่อยู่อาศัย
 - (4.2) มีที่อยู่อาศัย แต่ขาดผู้ดูแลและให้ความช่วยเหลือ
 - (4.3) ไม่สามารถอยู่กับครอบครัวได้

3. การให้บริการแก่ผู้สูงอายุในสถานสงเคราะห์คนชรา

ในสถานสงเคราะห์คนชรา มีการให้บริการแก่ผู้สูงอายุ ดังนี้

- (1) เลี้ยงดูด้วยอาหาร 3 มื้อ ให้เครื่องนุ่งห่ม เครื่องนอน เครื่องใช้ประจำตัวตามความจำเป็นและเหมาะสม
- (2) บริการรักษาพยาบาล บริการตรวจสุขภาพทั่วไป การรักษาพยาบาลเมื่อเจ็บป่วย

(3) บริการกายภาพบำบัด รักษาด้านเวชศาสตร์ฟื้นฟู

(4) บริการอาชีพบำบัด ส่งเสริมให้ผู้สูงอายุได้ทำงานอาชีพบำบัด ตามความเหมาะสมกับสภาพร่างกายและโดยความสมัครใจ เช่น พับถุงกระดาษ การฝีมือ ทำดอกไม้ พรม ตุ๊กตา หมอน โครเชต์ และผ้าปูโต๊ะ เป็นต้น

(5) บริการสังคมสงเคราะห์ ให้คำปรึกษา และแก้ไขปัญหาทางอารมณ์ จิตใจ และการปรับตัว

(6) บริการจัดกิจกรรมนันทนาการ เพื่อความสนุกสนานบันเทิง งานรื่นเริงในวันนักขัตฤกษ์ต่าง ๆ รวมทั้งสนับสนุนให้มีบริการที่ภาคเอกชนและหน่วยงานนอกสถานสงเคราะห์ เข้ามาจัดกิจกรรมที่เป็นประโยชน์แก่ผู้สูงอายุ

(7) บริการด้านศาสนกิจ สนับสนุนให้ผู้สูงอายุประกอบพิธีทางศาสนาตามลัทธิที่ตนนับถือ

(8) บริการฌาปนกิจศพ ให้ผู้สูงอายุที่ไม่มีญาติ

นอกจากการให้บริการผู้สูงอายุที่อยู่ในสถานสงเคราะห์คนชราแล้ว ยังมีบริการสงเคราะห์ผู้สูงอายุที่อยู่กับครอบครัว เป็นการส่งเสริมให้ผู้สูงอายุดำรงชีวิตอย่างมีความสุขและอบอุ่นในบ้านปลายชีวิต เป็นการบรรเทาปัญหาต่าง ๆ ที่จะเกิดขึ้นในครอบครัว โดยเฉพาะปัญหาทางด้านอารมณ์ ความเหงาว่าเหว่ โดยเริ่มดำเนินการตั้งแต่ปี พ.ศ. 2522 ที่สถานสงเคราะห์คนชราบ้านบางแคเป็นแห่งแรก ต่อมาจัดตั้งศูนย์บริการผู้สูงอายุเป็นส่วนหนึ่งของสถานสงเคราะห์คนชราอื่น ๆ และในบางแห่งก็จัดเป็นศูนย์บริการทางสังคม ผู้สูงอายุลพบุรี จังหวัดลพบุรี ศูนย์บริการทางสังคมผู้สูงอายุศรีสุดา จังหวัดพิษณุโลก ศูนย์บริการทางสังคมผู้สูงอายุดินแดนกรุงเทพมหานคร ศูนย์กายภาพบำบัดผู้สูงอายุภาคเหนือ จังหวัดเชียงใหม่ ศูนย์บริการคนชราบ้านบางแค กรุงเทพมหานคร ศูนย์บริการคนชราไพฑูริกลาง จังหวัดนครราชสีมา ศูนย์บริการผู้สูงอายุปิยะมัลย์ จังหวัดเชียงใหม่ และศูนย์บริการคนชราบ้านทักษิณ จังหวัดยะลา เพื่อให้บริการแก่ผู้สูงอายุมาใช้บริการในลักษณะเข้าไปเยี่ยมกลับ มีกิจกรรมต่าง ๆ ดังนี้

(1) บริการตรวจรักษาโรคทั่วไป สัปดาห์ละ 2 วัน

(2) บริการตรวจรักษาทางกายภาพบำบัด และฟื้นฟูสมรรถภาพ สัปดาห์ละ 5 วัน

(3) บริการให้คำปรึกษาหารือแก่ผู้สูงอายุตลอดจนสมาชิกคนอื่น ๆ ในครอบครัว เพื่อแก้ปัญหาที่เกิดขึ้นในครอบครัว และปัญหาเกี่ยวกับผู้สูงอายุในครอบครัว

(4) บริการด้านออกกำลังกาย การเล่นเกม การพักผ่อนหย่อนใจ การนันทนาการ การทำงานอดิเรก ทักษนาจร ตลอดจนกิจกรรมทางศาสนา และห้องสมุด

4. ประเภทการเข้าพักอาศัยในสถานสงเคราะห์คนชรา

การเข้าพักอาศัยในสถานสงเคราะห์คนชรา มี 3 ประเภท ดังนี้

(1) ประเภทสามัญ ให้การอุปการะเลี้ยงดูโดยไม่เสียค่าบริการใด ๆ อาศัยอยู่รวมกันห้องละหลายคน ชายหญิงไม่ปะปนกัน

(2) ประเภทเสียค่าบริการ จัดให้อยู่ในห้องพักคนชรา ชำระค่าบริการเป็นรายเดือน ประเภทห้องขนาดเตียงเดี่ยว อัตราคนละ 500 บาทต่อเดือน และประเภทห้องขนาด 2 เตียง อัตราคนละ 1,060 บาทต่อเดือน มีเฉพาะที่สถานสงเคราะห์คนชราร้านบางแคแห่งเดียว จำนวน 40 ห้อง

(3) ประเภทพิเศษ โดยผู้สูงอายุปลูกบ้านอยู่เองในที่ดินของสถานสงเคราะห์ตามแบบแปลนที่กรมประชาสงเคราะห์กำหนด โดยมีสัญญาว่าปลูกสร้างเสร็จแล้วยกกรรมสิทธิ์ให้ทางราชการ และผู้ปลูกสร้างอยู่อาศัยได้จนตลอดชีวิต (ขณะนี้ที่สถานสงเคราะห์คนชราวาสนเวศม์ จังหวัดพระนครศรีอยุธยา และสถานสงเคราะห์คนชราวัยทองนิเวศน์ จังหวัดเชียงใหม่ มีแบบบ้าน 3 แบบ คือ บ้านเดี่ยว บ้านแฝด และบ้านปฏิบัติธรรม)

เมื่อสิ้นปีงบประมาณ 2538 (วันที่ 30 กันยายน 2538) มีผู้สูงอายุเข้าพักอาศัยในสถานสงเคราะห์คนชรา 14 แห่งทั่วประเทศ จำนวน 1,880 คน ต่ำกว่าเป้าหมายที่กรมประชาสงเคราะห์ได้ตั้งไว้ว่า จะมีผู้สูงอายุเข้าพักอาศัยทั้งสิ้น 2,451 คน ดังรายละเอียดที่แสดงไว้ในตารางที่ 2

5. สถานสงเคราะห์คนชราร้านบางแค

สถานสงเคราะห์คนชราร้านบางแค ตั้งอยู่บนถนนเพชรเกษม เขตภาษีเจริญ กรุงเทพมหานคร โดยมีข้าราชการและลูกจ้างรับผิดชอบดำเนินงาน ดังนี้

- (1) ผู้ปกครองสถานสงเคราะห์ เป็นผู้รับผิดชอบในการบริหารงาน
- (2) ผู้ช่วยผู้ปกครองสถานสงเคราะห์ เป็นผู้ช่วยในการบริหารงานฯ
- (3) นักสังคมสงเคราะห์ จำนวน 3 คน ทำหน้าที่ด้านสังคมสงเคราะห์งานอำนวยความสะดวกทั่วไประณวณให้บุคคลภายนอกชมกิจการ รับเงินบริจาค ดูแลสวัสดิภาพ และจัดบริการแก่อนวยงานสงเคราะห์อื่น ๆ
- (4) เจ้าหน้าที่อาสาสมัคร จำนวน 2 คน ทำหน้าที่สอนงานอาสาสมัคร
- (5) ครูพี่เลี้ยงจำนวนหนึ่งทำหน้าที่ดูแลผู้สูงอายุที่ช่วยเหลือตัวเองไม่ได้

ผู้สูงอายุเข้าร่วมกิจกรรมอาชีพบำบัดที่สถานสงเคราะห์จัดให้บริการเพียง 30 คน ทุกคนเป็นผู้สูงอายุเพศหญิงและเข้าร่วมกิจกรรมอาชีพบำบัดด้วยความสมัครใจ ส่วนผู้สูงอายุเพศชายและผู้สูงอายุเพศหญิงคนอื่น ๆ ไม่ได้เข้าร่วมกิจกรรมอาชีพบำบัด เนื่องจากมีข้อจำกัดด้านสภาพร่างกายที่ไม่เอื้ออำนวยต่อการทำกิจกรรม (นิริมา คงปัญญา, เจ้าหน้าที่อาชีพบำบัด 3. สัมภาษณ์, 19 สิงหาคม 2537)

จากการศึกษาข้างต้น อาจสรุปได้ว่า สถานสงเคราะห์คนชราบ้านบางแค เป็นสถานสงเคราะห์คนชราแห่งแรกของประเทศไทย ที่ให้บริการแก่ผู้สูงอายุมานาน จนสามารถจัดระบบการให้บริการได้อย่างมีประสิทธิภาพ เป็นแบบอย่างที่ดีให้แก่สถานสงเคราะห์คนชราและศูนย์บริการผู้สูงอายุแห่งอื่น ดังนั้น หากสามารถจัดการเรียนการสอนใด ๆ ขึ้นในสถานสงเคราะห์คนชราและศูนย์บริการผู้สูงอายุแห่งอื่น ที่มีสภาพและความพร้อมใกล้เคียงกัน ทั้งนี้ กิจกรรมการเรียนการสอนที่น่าเชื่อได้ว่าจะประสบความสำเร็จนั้น ผู้เรียนควรจะเป็นผู้สูงอายุที่เข้าร่วมกิจกรรมอาชีพบำบัด เนื่องจากเป็นผู้มีประสบการณ์ในการเรียนรู้มาบ้างแล้ว

ตอนที่ 6 การจัดกิจกรรมการศึกษาออกโรงเรียนสำหรับผู้สูงอายุ

เทลเลอร์ (Taylor, 1983 อ้างในฉันทนา กาญจนหนึ่ง) ได้แบ่งประเภทกิจกรรมไว้ดังนี้

1. อาชีพบำบัด (Occupation Therapy) เป็นกิจกรรมด้านอาชีพที่มุ่งเน้นเพื่อส่งเสริมสุขภาพและป้องกันความพิการ ลักษณะกิจกรรมที่จัดได้แก่ งานแกะสลัก งานช่างไม้ งานฝีมือ และการทำสวน

2. กิจกรรมนันทนาการบำบัด (Recreation Therapy) เป็นกิจกรรมที่เสริมสร้างให้มนุษย์มีร่างกายจิตใจแจ่มใส ก่อให้เกิดความสุขความเพลิดเพลินจิตใจไม่ฟุ้งซ่าน กิจกรรมนันทนาการได้แก่การวาดรูป ทำงานฝีมือ ดุโทรทัศน์ อ่านหนังสือ ดูกีฬา พบปะสังสรรค์ เดินรำ

3. กิจกรรมบำบัดด้วยหนังสือ (Biblio Therapy) เป็นกิจกรรมที่ใช้ในหนังสือเป็นการป้องกันและรักษาขบวนการเปลี่ยนแปลงทางจิตใจ ซึ่ง อัมพร พินิจวัฒนา (2528) กล่าวหลังการอ่าน และเทลเลอร์ (Taylor, 1982) กล่าวว่า การอ่านหนังสือทำให้เกิดความเพลิดเพลิน เกิดการเรียนรู้ ความชำนาญในด้านต่าง ๆ ทันโลก ทัชต่อเหตุการณ์แม้แต่อ่านหนังสือพิมพ์ก็มีประโยชน์มากแล้ว

4. กิจกรรมการออกกำลังกาย ก่อให้เกิดความเพลิดเพลิน และเกิดการเปลี่ยนแปลงต่อสิ่งแวดล้อม แซมปี (Samp qputed in Ebersole and Hess, 1982) กล่าวถึงประโยชน์ของการออกกำลังกายว่า ทำให้คนมีอายุยืนยาว ช่วยเสริมสร้าง ความแข็งแรงของร่างกาย กล้ามเนื้อ

หัวใจบีบตัวดี ความดันโลหิตลดลง ไบมันในร่างกายลดลงก่อให้เกิดความเพลิดเพลิน ลดความเครียด เสริมสร้างสมรรถภาพของอารหายใจอีกด้วยผู้สูงอายุที่ออกกำลังกายจะมีสุขภาพที่ดี

5. กิจกรรมศาสนา ศาสนาเป็นกิจกรรมที่ช่วยให้ผู้สูงอายุผ่อนคลายจากความตึงเครียดแก้ปัญหาในเรื่องของชีวิต แล่นำชีวิตไปสู่ความสุขได้ ซึ่งจากการศึกษาของกิลสันและโคสต์ (Gilson and Coats 1980 Quoted in Spier) สถานสงเคราะห์ 50 แห่ง ชอบที่จะมีกิจกรรมการนั่งสมาธิและสวดมนต์มากที่สุดและจากการศึกษาของพีระสิทธิ์ คำนวนศิลป์ และคณะ (2523) พบว่าในสังคมไทยศาสนาจะมีผลต่อผู้สูงอายุอย่างมาก ช่วยให้ผู้สูงอายุลดความวิตกกังวลในเรื่อง เกิด แก่ เจ็บ ตาย ในเรื่องวิญสงสาร ศาสนาพุทธเป็นศาสนาประจำชาติ จึงมีอิทธิพลต่อความเชื่อ ทศนคติค่านิยมตลอดจนแรงจูงใจ และบุคลิกภาพบางประการ

6. กิจกรรมการเป็นอาสาสมัคร (Volunteering) เป็นกิจกรรมที่ทำให้ผู้สูงอายุรู้สึกภาคภูมิใจในตนเอง มองตนเองอย่างคุณค่าต่อสังคม ใช้เวลาให้เป็นประโยชน์ต่อผู้อื่น เช่นอาสาสมัคร เป็นต้น จากการศึกษาของฮันเตอร์และลินน์ (Hunter and Linn 1980 quoted in Robb , 1984) ได้เปรียบเทียบผู้สูงอายุที่มีการร่วมกิจกรรมอาสาสมัครกับผู้ที่ไม่ได้ร่วมกิจกรรมพบว่า ผู้ที่ร่วมกิจกรรมจะมีความพึงพอใจในชีวิต ต้องการที่จะมีชีวิตอยู่มากกว่า และอาการซึมเศร้าก็น้อยกว่ากลุ่มที่ไม่มีการร่วมกิจกรรม

การจัดกิจกรรมการศึกษานอกโรงเรียนสำหรับผู้สูงอายุ จะมีลักษณะแตกต่างไปจากเด็กหลักสูตรควรจะได้สร้างจากความสนใจและความต้องการของผู้รับบริการเป็นสำคัญ ให้ผู้เรียนได้ค้นพบด้วยตนเอง โดยเชื่อมโยงประสบการณ์เดิมที่เป็นตำราชีวิตอยู่ในใจของเขามาใช้เชื่อมโยงกับประสบการณ์ใหม่ เพื่อปรับตัวให้มีความสุขในวัยสุดท้ายของชีวิต โดยอาศัยกิจกรรมต่าง ๆ ส่วนการเรียนในห้องเรียน หรือจากตำราควรเป็นบทบาทรองลงไป

การพัฒนารูปแบบการจัดกิจกรรมการศึกษานอกโรงเรียนสำหรับผู้สูงอายุ

ผู้สูงอายุเป็นประชากรกลุ่มหนึ่งที่พัฒนามาต่อจากวัยผู้ใหญ่ก้าวสู่วัยสุดท้ายของชีวิตการจัดกิจกรรมการศึกษานอกโรงเรียนสำหรับผู้ใหญ่ และผู้สูงอายุ จึงมีลักษณะแตกต่างไปจากเด็กกล่าวคือหลักสูตรควรจะได้สร้างความสนใจ และความต้องการของผู้รับบริการเป็นสำคัญ และกระตุ้นให้ผู้เรียนเรียนรู้ด้วยตนเองปรับตัวได้โดยเชื่อมโยงประสบการณ์เดิมที่เป็นตำราชีวิตอยู่ในใจของเขามาใช้เชื่อมโยงกับประสบการณ์ใหม่ เพื่อปรับตัวให้มีความสุขในวัยสุดท้ายของชีวิตโดยอาศัยกิจกรรมต่าง ๆ ส่วนการเรียนในห้องเรียน หรือจากตำราควรเป็นบทบาทรองลงไป เนื่องจากผู้สูงอายุมีความเสื่อมถอยของร่างกายและจิตใจ ความต้านทานโรคลดหลมีอาการ ล้ม

ป่วยบ่อยขึ้นความจำเริ่มเสื่อม การเรียนรู้สิ่งใหม่จึงเป็นอุปสรรคต่อผู้สูงอายุ ซึ่งกฤษยา ดันติผลาชีวะ (2524) กล่าวว่า ผู้ที่มีอายุเกิน 60 ปีขึ้นไป ย่อมมีความเสื่อมสมรรถภาพทั้งทางด้านร่างกายและจิตใจมีความต้านทานโรคต่ำ ความคล่องตัวและความคิดอ่านมีขีดจำกัดมากขึ้น ต้องใช้เวลาคิดนานกว่าวัยอื่น ๆ วัยนี้จึงเหมาะที่จะหยุดจากงานที่ต้องใช้กำลังกายกำลังความคิดที่มีความเครียดสูงเพื่อให้อายุยืนยาวพักผ่อน กิจกรรมที่ควรจัดควรเน้นความสุขและความสงบทางด้านจิตใจ เพื่อให้ผู้สูงอายุได้ผ่อนคลายได้เห็นโลกกว้าง สามารถนำสิ่งที่ได้พบเห็นมาเป็นส่วนช่วยในการปรับตัวได้เมื่ออยู่ร่วมกับผู้อื่น และปรับตัวเข้ากับสิ่งแวดล้อมสามารถแนะนำผู้อื่นและพึ่งพาตนเองได้มีความสุขในวัยสุดท้ายของชีวิต รูปแบบกิจกรรมที่ควรจัดสำหรับผู้สูงอายุ คือ การจัดทัศนศึกษาหรือการศึกษานอกสถานที่ และ เฉก ณะศิริ (2528) กล่าวไว้สรุปได้ดังนี้ ผู้สูงอายุควรสนใจต่อความเคลื่อนไหวและการเปลี่ยนแปลงของโลกปัจจุบันพยายามหาโอกาสเปิดหูเปิดตาท่องเที่ยวไปตามสถานที่ต่าง ๆ เพราะการใช้ชีวิตอยู่แต่ในบ้านไม่มีโอกาสเปิดหูเปิดตาพบสิ่งแปลกใหม่ ในสมองจึงมีแต่ความทรงจำเก่า ๆ

การจัดกิจกรรมการศึกษานอกโรงเรียนสำหรับผู้สูงอายุ ยังไม่มีผู้ใดทำวิจัยไว้ก่อนแม้จะมีรูปแบบการจัดกิจกรรมโดยการจัดตั้งชมรมหรือสมาคม แต่กิจกรรมดังกล่าวยังไม่ตรงกับ ความต้องการของผู้สูงอายุ รูปแบบที่ชัดเจนยังไม่มี จากการศึกษาทฤษฎีเกี่ยวกับผู้สูงอายุพบว่า กิจกรรมที่ควรจัดสำหรับผู้สูงอายุไม่ควรเน้นที่เนื้อหาความรู้ความจำ ควรเน้นที่ความเพลิดเพลิน

จากแนวความคิดเห็นของการศึกษาดังกล่าวข้างต้นสรุปว่า กิจกรรมที่ควรจัดสำหรับผู้สูงอายุควรเป็นกิจกรรมที่ตรงกับความต้องการของผู้สูงอายุ ควรเน้นที่ความสุข ความเพลิดเพลิน ความสงบทางจิตใจ ได้เปิดหูเปิดตาเห็นความเปลี่ยนแปลงของโลกปัจจุบันด้วยการท่องเที่ยวไปในสถานที่ต่าง ๆ ได้เห็นของจริง สามารถนำเอาประสบการณ์เดิมมาเชื่อมโยงกับประสบการณ์ใหม่ เป็นการเรียนรู้ที่ดีกว่าการฟังบรรยาย ดีกว่าการอ่านหรือฟังคำบอกเล่าหรือเรียนรู้ในห้องเรียน การจัดการศึกษานอกสถานที่หรือทัศนศึกษาจึงเป็นกิจกรรมที่มีความเหมาะสมและกิจกรรมการศึกษานอกโรงเรียนเป็นกิจกรรมที่เน้นให้เกิดกระบวนการกลุ่มวิเคราะห์ปัญหาร่วมกันจึงทำให้ผู้สูงอายุมีความสุข และปรับตัวได้ดีเมื่ออยู่ร่วมกับผู้อื่น รูปแบบกิจกรรมทัศนศึกษาจึงเป็นรูปแบบที่ควรมีการวิจัยและพัฒนาเป็นรูปแบบที่สำเร็จเพื่อจะได้ขยายผลต่อไป

ตอนที่ 7 งานวิจัยที่เกี่ยวข้อง

จากการศึกษาเอกสารและงานวิจัยที่เกี่ยวข้องสรุปได้ดังนี้

ทฤษฎีและงานวิจัยต่างประเทศ

เฟรด ดับบลิว ริก (Riggs , 1966) ได้อธิบายว่าสังคมไทยเป็นสังคมที่กำลังเปลี่ยนแปลงจากสังคมแบบเก่า หรือสังคมเกษตรกรรม ไปสู่สังคมแบบใหม่ หรือสังคมอุตสาหกรรม ผลของการเปลี่ยนแปลงลักษณะทางสังคมดังกล่าว ทำให้บทบาทของสถาบันทางสังคมเปลี่ยนแปลงไปด้วย

โนลส์ (Knowles , 1972) ได้ชี้ให้เห็นถึงความสำคัญของโครงการและวิธีดำเนินการว่า ต้องมีการสำรวจความต้องการของผู้ร่วมโครงการก่อนจัดกิจกรรม เพราะผู้ใหญ่เข้ามาใช้บริการกิจกรรมของโครงการเพื่อความอยู่รอดในชีวิต เพื่อได้ค่าจ้างแรงงานเพื่อต้องการที่จะมีสุขภาพอนามัยดี เพื่อแสวงหาความสุขในชีวิต พร้อมทั้งยังเสนอแนะแหล่งข้อมูลและวิธีรวบรวมข้อมูลความต้องการการศึกษาเพื่อนำไปประกอบการประเมินความต้องการ ได้แก่ตัวบุคคลที่เป็นเป้าหมายของการศึกษา บุคคลอื่นที่มีส่วนเกี่ยวข้องกับโครงการ สื่อมวลชนและองค์กรต่าง ๆ ของชุมชนนั้น วิธีรวบรวมข้อมูลกระทำโดยการสัมภาษณ์ ใช้แบบสอบถามการสำรวจชุมชน การวิเคราะห์ข่าวสารจากสื่อมวลชน ข้อมูลดังกล่าวสามารถนำไปประเมินความต้องการทางการศึกษาได้

มาแชล เจ แกรนเนย์ (Graney , 1975) ทำการศึกษาเรื่องความสุขและการมีส่วนร่วมในสังคมของผู้สูงอายุที่มีอายุระหว่าง 52 - 88 ปี ที่อาศัยอยู่ในเขตเมืองจำนวน 60 คน โดยวิธีสัมภาษณ์สองครั้ง ห่างกัน 4 ปี นำผลข้อมูลทั้ง 2 ครั้ง มาเปรียบเทียบกันในระหว่างศึกษามีผู้เสียชีวิตไป 16 คน ผลของการวิจัยพบว่า ผู้สูงอายุที่มีความสุขมากจะมีความสัมพันธ์กับกิจกรรมทางสังคมที่เพิ่มขึ้น และผู้สูงอายุที่ไม่มีความสุขจะมีความสัมพันธ์กับกิจกรรมทางสังคมที่น้อยลง นั่นคือ ผู้สูงอายุที่มีส่วนร่วมในทางสังคมมาก โดยพิจารณาจากเวลาที่ใช้ทำกิจกรรมสังคมต่าง ๆ จะมีความพอใจและมีความสุข ในทางตรงกันข้าม ถ้าผู้สูงอายุที่มีส่วนร่วมในสังคมน้อย โดยใช้เวลาในการทำกิจกรรมทางสังคมน้อยก็จะมีความสุขลดลงด้วย

แฮริส และคณะ (Harris and Associated 1977 quoted in Eberle and Hese 1982 : 137) ได้ทำการสำรวจการร่วมกิจกรรมในผู้สูงอายุที่มีอายุ 65 ปีขึ้นไปพบว่าผู้สูงอายุ 47% ใช้เวลาสมาคมกับเพื่อน 30% ใช้เวลาทำสวนปลูกต้นไม้ 36% อ่านหนังสือ ดูโทรทัศน์ 31% ใช้เวลานั่งเฉย ๆ และคิด 26% มีการร่วมกิจกรรมนันทนาการและงานอดิเรก 25% ใช้เวลาเดินเล่น

จากการศึกษาสัมพันธภาพของสังคม และภาวะสุขภาพจิตของฟรานซิส โทมัส (Francis Thomas อ้างใน Evan 1979 , 19) ซึ่งกระทำในผู้สูงอายุในชุมชน และในโรงพยาบาลพบว่า ผู้สูงอายุที่มีกิจกรรมในสังคม จะมีสุขภาพจิตดีกว่าผู้สูงอายุที่ไม่มีกิจกรรมในสังคม

หลุยส์ โลวี (Lowy , 1979) ได้ให้แนวคิดเกี่ยวกับทฤษฎีกิจกรรม (Activity Theory) ว่าทฤษฎีกิจกรรมมีแนวความคิดตรงข้ามกับทฤษฎีการไร้ภาระผูกพันกล่าวคือผู้สูงอายุต้องการมีชีวิตในวัยสูงอายุอย่างมีความสุข ก็จงทำกิจกรรมทุกอย่างตามกำลังและความสามารถของตนเอง ด้วยความพึงพอใจและเพลิดเพลิน ทฤษฎีกิจกรรมยังแสดงให้เห็นว่าการตัดสินใจที่อิงความกระฉับกระเฉงมากกว่าความเสื่อม เป็นการสนับสนุนด้านความสุขมากกว่าความทุกข์และทฤษฎีกิจกรรมเชื่อว่ากิจกรรมทางสังคมเป็นสิ่งสำคัญของมนุษย์ทุกเพศทุกวัย กิจกรรมเป็นสิ่งสำคัญสำหรับผู้สูงอายุเพื่อสุขภาพสุขภาพและชีวิตที่ดี บุคคลที่มีกิจกรรมสูงและรักษาระดับกิจกรรมทางสังคมของตนไว้ เมื่ออย่างเข้าสู่วัยผู้สูงอายุจะทำให้เกิดความพึงพอใจในชีวิตของตนเองสูง มีภาพพจน์เกี่ยวกับตนเองที่ดี ซึ่งแสดงให้เห็นถึงความสำเร็จที่ได้ประสบในชีวิตสูงอายุ

งานวิจัยในประเทศ

นันทิยา นำเกียรติวงษา (2527) ได้วิจัยเรื่องการประยุกต์หลักการศึกษผู้ใหญ่ในการศึกษาการฝึกอบรมเจ้าหน้าที่พัฒนาชนบทขององค์การพัฒนาภาคเอกชน : กรณีตัวอย่างการฝึกอบรมเจ้าหน้าที่ของโครงการประสานความร่วมมือพัฒนาทุ่งกุลาร้องไห้ พบว่าการประยุกต์หลักการศึกษผู้ใหญ่ของ Malcolm Knowles ในสมมติฐานเบื้องต้น 4 ประการ คือ มโนภาพต่อตนเอง (Self-concept) ประสบการณ์ (Experience) ความพร้อม (Readiness) และแนวทางการเรียนรู้ (Orientation to learning) ในโปรแกรมการฝึกอบรมดังกล่าว มีความสอดคล้องกันในทางปฏิบัติ

เก็จนภา วัชรระคุปต์ (2541) ได้วิจัยเรื่องการศึกษาโครงการพัฒนาคุณภาพชีวิต : กรณีศึกษสถานปฏิบัติธรรม โดยได้นำขั้นตอนในการบริหารโครงการของ Malcolm Knowles มาศึกษาในโครงการฯ คือ

1. การสร้างบรรยากาศที่เอื้อต่อการเรียนรู้
2. จัดโครงสร้างสำหรับการวางแผนการเรียนรู้ร่วมกัน
3. วิเคราะห์ความต้องการการเรียนรู้ของผู้เรียน
4. กำหนดวัตถุประสงค์และเนื้อหาที่สนองต่อความต้องการเรียนรู้ของผู้เรียน
5. ออกแบบกิจกรรมเพื่อให้เหมาะสมต่อประสบการณ์และการเรียนรู้ของผู้เรียน
6. ดำเนินการให้เกิดประสบการณ์การเรียนรู้
7. ประเมินผลการเรียนรู้

จากงานวิจัยพบว่าโครงการดังกล่าวใช้ธรรมชาติเป็นหลักสำคัญในการสร้างบรรยากาศการเรียนรู้ และเน้นการมีส่วนร่วมในการทำกิจกรรมต่างๆ

อรรถัย ศักดิ์สูง (2543) ได้วิจัยเรื่องการวิเคราะห์ความสอดคล้องระหว่างทฤษฎีแอนดราโกจี ของ มัลคัม โนลส์ กับวิธีการสอนในหลักสูตรผู้บริหารสถานศึกษาระดับสูง ของสถาบันพัฒนาผู้บริหารการศึกษา ผลการวิจัยพบว่า วิทยากรในหลักสูตรผู้บริหารสถานศึกษาระดับสูงได้ใช้วิธีการสอนตามทฤษฎีแอนดราโกจี ของ มัลคัม โนลส์ โดยได้นำมาปฏิบัติในระดับมาก และมีความสอดคล้องระหว่างแอนดราโกจี ของ มัลคัม โนลส์ ในด้านมโนทัศน์ของผู้เรียน ความพร้อมในการเรียนรู้ และแนวทางการเรียนรู้

งานวิจัยต่างประเทศ

แวนวินการ์เดน (1998) วิจัยเรื่อง การรวมหน่วยงานและสัดส่วนของผู้เรียนของผู้เรียนของรูปแบบแอนดราโกจี ระดับการศึกษาระดับสูง ผลการวิจัยพบว่า สิ่งที่ปรากฏออกมาจากการมีส่วนร่วมของบุคลากรจำนวนจำนวน 38 คน มีความเห็นด้วยว่ารูปแบบของทฤษฎีแอนดราโกจี ในการเปรียบเทียบรูปแบบของการศึกษาระดับสูง ไม่มีความแตกต่างกันถึง 75% ของรายการผล ปรากฏเป็นที่พอใจในรูปแบบของแอนดราโกจี ส่วนประกอบซึ่งมีความสอดคล้องกันกับวิชาชีพครู ผู้เรียนในระดับสูงพอใจกับประสบการณ์ที่ได้รับอยู่ในเกณฑ์ 70 – 95%

คลาวเดีย แอน, ชูเซีย (1996) วิจัยเรื่อง กรณีศึกษาของการพัฒนาการฝึกอบรมสำหรับโครงการไมโครเอนเตอร์ไพรส์ กับผู้เข้ารับการอบรมในรัฐหลุยส์เซียน่า ผลการวิจัยโดยการวิเคราะห์ข้อมูลผ่านรูปแบบกลุ่มตัวอย่าง พบว่าผลของทฤษฎีพื้นฐานจากการศึกษาข้อสงสัยของผู้เข้าร่วมโครงการนั้น มีความต้องการที่จะสอนให้ผู้เข้าร่วมโครงการเรียนรู้ในสิ่งที่ตนอยากรู้ หรือมีความสนใจ ผู้เข้าร่วมโครงการมีประสบการณ์และข้อมูลข่าวสาร สามารถทำงานร่วมกันได้ และพัฒนาตัวเอง โครงการฝึกอบรมมีความสัมพันธ์กันและมีโครงสร้างซึ่งมีผู้อำนวยการความสะดวกให้กับผู้เรียนเป็นอย่างดี มีการสนับสนุนในระดับสูง และมีจุดรวมของการพัฒนาที่เป็นเอกภาพ

แมททิว, สตีเฟน อัลเลน (1961) วิจัยเรื่อง การสำรวจความคิดเห็นของเจ้าหน้าที่ของโรงเรียน ในการใช้ทฤษฎีแอนดราโกจี และแพทตราโกจี มหาวิทยาลัยรัฐแคนซัส ได้ค้นพบจากการวิจัยว่า เจ้าหน้าที่ของโรงเรียนมีความเห็นเกี่ยวกับการใช้ทฤษฎีแอนดราโกจี และแพทตราโกจี ว่ามีความสัมพันธ์กันในเรื่องของการเรียนรู้ของผู้ใหญ่ และการสอนเด็กจากผลการวิเคราะห์ข้อมูลจากกลุ่มตัวอย่าง 146 คน ซึ่งอายุเฉลี่ย 36 ปี ประสบการณ์ทำงานอยู่ระหว่าง 1 – 5 ปี ปรากฏว่าการใช้ทฤษฎีแอนดราโกจีในการเรียนการสอนผู้ใหญ่ ทำให้การเรียนการสอนมีประสิทธิภาพและเกิดประสิทธิผลต่อผู้เรียนเป็นอย่างยิ่ง

สรุป งานวิจัยที่เกี่ยวข้องกับทฤษฎี Andragogy ตามแนวคิดของ Malcolm Knowles จะเน้นในเรื่องของการเรียนการสอนผู้ใหญ่ที่ทำให้การเรียนการสอนผู้ใหญ่เกิดการเรียนรู้ได้อย่างมีประสิทธิภาพอย่างแท้จริง

งานวิจัยเกี่ยวกับการพัฒนาความเห็นคุณค่าในตนเองด้วยวิธีต่าง ๆ

งานวิจัยในประเทศ

กาญจนา พงศ์พฤกษ์ (2523) ทำการศึกษาความสัมพันธ์ระหว่างพฤติกรรมที่เหมาะสมในการแสดงออก ความวิตกกังวล และความเห็นคุณค่าในตนเองกับนักศึกษาระดับปริญญาตรี จากมหาวิทยาลัยธรรมศาสตร์ทั้งเพศชายและเพศหญิง ผู้วิจัยให้กลุ่มตัวอย่างทั้งหมดทำแบบวัดพฤติกรรมที่เหมาะสมในการแสดงออก ความวิตกกังวลและความเห็นคุณค่าในตนเอง ปรากฏว่าพฤติกรรมที่เหมาะสมในการแสดงออกมีความสัมพันธ์ทางบวกกับความเห็นคุณค่าในตนเอง และมีความสัมพันธ์ทางลบกับความวิตกกังวลในตนเอง

นภาพร พุ่มพฤษ (2529) ได้ทำการวิจัยเชิงทดลองโดยการใช้กิจกรรมกลุ่มในการพัฒนาความภาคภูมิใจในตนเอง ของนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 3 กลุ่มตัวอย่างเป็นนักเรียนที่มีความภาคภูมิใจในตนเองต่ำ โดยการจับคู่แยกตามผลสัมฤทธิ์ทางการเรียนเข้ากลุ่มทดลอง และกลุ่มควบคุม ให้กลุ่มตัวอย่างทั้ง 2 กลุ่ม ทำแบบวัดความภาคภูมิใจในตนเอง ก่อนและหลังจากการทดลอง กลุ่มทดลองเข้ารับการฝึกกิจกรรมกลุ่ม ผลการศึกษาพบว่านักเรียนในกลุ่มทดลองมีความภาคภูมิใจในตนเองเพิ่มขึ้นอย่างมีนัยสำคัญ

ศศิگانต์ ธนะโสธร (2529) ได้ทำการศึกษาผลของการมีตำแหน่งเป็นหัวหน้าห้องต่อความรู้สึกเห็นคุณค่าในตนเองของนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 1 การเลือกกลุ่มตัวอย่างนั้นใช้คะแนนการเลือกจากเพื่อนเป็นเกณฑ์ และต้องไม่เคยเป็นหัวหน้าห้องมาก่อน จัดนักเรียนหญิงและนักเรียนชายที่ได้รับเลือกเป็นกลุ่มตัวอย่างเข้ากลุ่มทดลองและกลุ่มควบคุม ให้กลุ่มตัวอย่างทำแบบวัดความเห็นคุณค่าในตนเองก่อนและหลังการทดลอง กลุ่มทดลองปฏิบัติหน้าที่เป็นหัวหน้าห้องเป็นเวลา 1 ภาคการศึกษา ส่วนกลุ่มควบคุมไม่ได้ปฏิบัติหน้าที่แต่อย่างใด ผลการวิจัยปรากฏว่า ทั้งเพศหญิงและเพศชายที่ได้รับเลือกและปฏิบัติหน้าที่เป็นหัวหน้าห้องมีความรู้สึกเป็นคุณค่าในตนเองเปลี่ยนแปลงอย่างมีนัยสำคัญ ความวิตกกังวลที่ไปลดลง เมื่อเปรียบเทียบกับเป็นหัวหน้าห้อง กลุ่มควบคุมมีความวิตกกังวลเพิ่มขึ้นอย่างมีนัยสำคัญ

นาดยา วงศ์เหล็กภัย (2532) ศึกษาผลของกลุ่มจิตสัมพันธ์ที่มีต่อการเห็นคุณค่าในตนเองของวัยรุ่น กลุ่มตัวอย่างที่ใช้เป็นนักศึกษาจากมหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ พิษณุโลก ที่

อาสาสมัครเข้าร่วมในการวิจัย จำนวน 37 คน คัดเลือกกลุ่มตัวอย่างที่ทำการวัดความเห็นคุณค่าในตนเอง จากนั้นสุ่มเข้ากลุ่มทดลอง (A) กลุ่มทดลอง (B) และกลุ่มควบคุม (C) แต่ละกลุ่มประกอบด้วยสมาชิก 10 คน ผลการวิจัยพบว่า นักศึกษาที่เข้าร่วมประสบการณ์กลุ่มจิตสัมพันธ์มีความเห็นคุณค่าในตนเองสูงกว่านักศึกษาที่อยู่ในสภาพแวดล้อมปกติอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05

เสาวภา วิจิตวาที (2534) ได้ศึกษาความสัมพันธ์ระหว่างความรู้สึกมีคุณค่าในตนเอง การสนับสนุนทางสังคมกับพฤติกรรมการดูแลตนเองของผู้ป่วยที่สูญเสียแขนขา กลุ่มตัวอย่างเป็นผู้ป่วยนอกที่ได้รับการตัดแขนหรือขา จำนวน 100 คน เครื่องมือที่ใช้ในการวิจัยประกอบด้วยแบบบันทึกข้อมูลเกี่ยวกับความพิการที่ได้รับ แบบสอบถามข้อมูลส่วนตัว แบบสอบถามความรู้สึกมีคุณค่าในตนเองของโรเซนเบิร์ก ผลการวิจัยพบว่า ความรู้สึกมีคุณค่าในตนเอง มีความสัมพันธ์ทางบวกกับพฤติกรรมการดูแลตนเองอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05 และการสนับสนุนทางสังคม มีความสัมพันธ์ทางบวกกับพฤติกรรมการดูแลตนเองอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05

งานวิจัยต่างประเทศ

คูเปอร์สมิธ (Coopersmith, 1959) ศึกษาความสัมพันธ์ระหว่างความเห็นคุณค่าในตนเองกับความวิตกกังวล กับเด็กนักเรียนเกรด 5 และเกรด 6 โดยการให้กลุ่มตัวอย่างทำแบบวัดความเห็นคุณค่าในตนเอง และแบบวัดความวิตกกังวล ผลการวิจัยพบว่า นักเรียนที่เห็นคุณค่าในตนเองสูง จะมีความวิตกกังวลน้อยกว่านักเรียนที่เห็นคุณค่าในตนเองต่ำ

ทอลเลอร์ และคนอื่น ๆ (Tolor, et al, 1976) ได้ศึกษาความสัมพันธ์ระหว่างพฤติกรรมที่เหมาะสมในการแสดงออก (Assertiveness) ภาพพจน์บทบาททางเพศ (Sex-role stereotyping) และอัตมโนทัศน์ (Self-Concept) โดยใช้นักศึกษาระดับปริญญาตรีจำนวน 134 คน เป็นชาย 61 คน และหญิง 73 คน เป็นกลุ่มตัวอย่างในการวิจัย เครื่องมือที่ใช้ในการเก็บรวบรวมข้อมูลมี 4 ชุดด้วยกัน คือ Rathus Assertiveness Schedule , College Self-Expression Scale , Tennessee Self-Concept Scale และรายงานข้อกระทงเกี่ยวกับภาพพจน์ (List of Stereotypic Items) ผลที่ได้จากการศึกษาปรากฏว่า พฤติกรรมที่เหมาะสมในการแสดงออกมีความสัมพันธ์กับคะแนนที่เป็นอัตมโนทัศน์ในด้านบวก (Positive Self-concept) ทั้งในเพศชายและเพศหญิง และนักศึกษานหญิงที่มีภาพพจน์บทบาททางเพศต่ำ มีพฤติกรรมที่เหมาะสมในการแสดงออก และอัตมโนทัศน์ในด้านบวกสูงกว่านักศึกษาชาย ที่มีภาพพจน์บทบาททางเพศต่ำอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05

แบร์ (Bear, 1977) ได้ศึกษาเกี่ยวกับผลของการฝึกพฤติกรรมที่เหมาะสมในการแสดงออก โดยมีสมมติฐานในการวิจัยว่า สตรีเมื่อได้เรียนรู้วิธีการแสดงออกที่เหมาะสมแล้ว จะทำให้มีความรู้สึกเกี่ยวกับตนเองในทางที่ดีขึ้นและจะทำให้มีความมั่นใจในตนเองมากขึ้นด้วย กลุ่มตัวอย่างเป็นสตรีจำนวน 24 คน แบ่งออกเป็นกลุ่มทดลอง 2 กลุ่ม และกลุ่มควบคุม 1 กลุ่ม กลุ่มทดลองจะได้รับการฝึกสัปดาห์ละ 1 1/2 ชั่วโมงเป็นเวลา 8 สัปดาห์ กลุ่มตัวอย่างทั้งสามกลุ่ม จะได้ทำแบบสอบถามเกี่ยวกับพฤติกรรมที่เหมาะสมในการแสดงออก (Assertiveness Measures) การประเมินตนเอง (Self-evaluations) และความรู้สึกเห็นคุณค่าในตนเอง (Self-Esteem) ทั้งก่อนและหลังการฝึก (Pretest-Posttest) และหลังจากที่ฝึกไปแล้ว 8 สัปดาห์ (Follow up) ผลการวิจัยปรากฏว่า กลุ่มทดลองมีพฤติกรรมที่เหมาะสมในการแสดงออกแตกต่างจากกลุ่มควบคุมทั้ง Posttest และ Follow up อย่างมีนัยสำคัญ ส่วนการประเมินตนเองนั้นปรากฏว่าคะแนน Posttest ไม่แตกต่างกัน แต่ในการติดตามผล (Follow up) ปรากฏว่า คะแนนการประเมินตนเองสูงขึ้นอย่างมีนัยสำคัญ และกลุ่มทดลองมีความคิดเกี่ยวกับตนเองในทางที่ดีมากกว่ากลุ่มควบคุม ผู้วิจัยสรุปว่าการฝึกพฤติกรรมที่เหมาะสมในการแสดงออกสำหรับสตรี (Assertiveness Training for Women) นั้น เป็นวิธีที่ช่วยทำให้สตรีมีพฤติกรรมที่เหมาะสมในการแสดงออกได้อย่างมีประสิทธิภาพและเป็นวิธีที่ทำให้สตรีมีการประเมินค่าตนเองในทางที่ดีมากขึ้น และมีความมั่นใจในตนเองมากขึ้นด้วย

เวทเซล (Wetzel, 1978) ได้ศึกษาผลของการฝึกพฤติกรรมที่เหมาะสมในการแสดงออกที่มีต่อความรู้สึกเห็นคุณค่าในตนเองของผู้ให้คำปรึกษา (Counselors) ที่มาเข้ารับการฝึก โดยมีวัตถุประสงค์ที่จะ (1) ตรวจสอบผลของการฝึกแบบกลุ่มที่มีต่อความรู้สึกเห็นคุณค่าในตนเองของผู้ให้คำปรึกษาที่สุ่มมาเป็นตัวอย่างในการวิจัย (2) ดูว่ามีการเปลี่ยนแปลงในทางบวกเกิดขึ้นกับเกณฑ์เฉลี่ยอัตโนมัติของบุคคลและคะแนนส่วนบุคคลหรือไม่ กลุ่มตัวอย่างเป็นนักศึกษาระดับปริญญาโทปีที่ 2 ซึ่งเรียนนอกเวลาตามโปรแกรมการศึกษาเป็นผู้ให้คำปรึกษา (Counselor Education Program) ที่มหาวิทยาลัยพิทสเบิร์ก ปีการศึกษา 1976 จำนวน 20 คน แบ่งเป็นกลุ่มทดลอง 10 คน และกลุ่มควบคุม 10 คน กลุ่มทดลองจะได้รับการฝึกสัปดาห์ละครั้งเป็นเวลา 9 สัปดาห์ เครื่องมือที่ใช้ในการวิจัยได้แก่ The Tennessee Self Concept Scale (TSCS) และการสัมภาษณ์ กลุ่มตัวอย่างทั้งสองกลุ่มจะได้รับการทดสอบทั้งก่อนและหลังการฝึก (Pretest-Posttest) แล้วนำคะแนนของกลุ่มทดลองและกลุ่มควบคุมไม่แตกต่างกันอย่างมีนัยสำคัญ แต่ผู้วิจัยได้สรุปเพิ่มเติมว่า สมาชิกทุกคนรู้สึกว่าการฝึกดังกล่าวทำให้ความคิดของสมาชิกเปลี่ยนแปลงไปในทางที่ดีขึ้น เช่น สมาชิกรายงานว่า ทำให้สมาชิกเป็นคนที่เข้มแข็งขึ้น มีพฤติกรรมที่เหมาะสมในการแสดงออกมากขึ้น มีมนุษยสัมพันธ์ที่ดีต่อบุคคลอื่น ปรับตัวเข้ากับสิ่งแวดล้อมได้

ดีทั้งในชีวิตครอบครัวและอาชีพการงาน สามารถแสดงความรู้สึกโกรธสามารถปฏิเสธคำขอร้อง สามารถเริ่มต้นการสนทนากับผู้อื่นได้ และที่สำคัญก็คือ มีทัศนคติที่ดีต่อตนเอง ซึ่งการมีมนุษยสัมพันธ์ที่ดีต่อบุคคลอื่นและการมีทัศนคติที่ดีต่อตนเองนั้นนับว่าเป็นลักษณะที่สำคัญยิ่งสำหรับผู้ที่จะทำหน้าที่เป็นผู้ให้คำปรึกษาที่มีประสิทธิภาพ

โคนาเวย์ (Conaway, 1979) ได้ศึกษาเพื่อจะตรวจสอบความสัมพันธ์ระหว่างพฤติกรรมที่เหมาะสมในการแสดงออก (Assertiveness) ความวิตกกังวล (Mini fest Anxiety) และความรู้สึกเห็นคุณค่าในตนเอง (Self-Esteem) โดยมีสมมติฐานในการวิจัยว่า คะแนนรวมจากแบบวัดพฤติกรรมที่เหมาะสมในการแสดงออกจะมีสหสัมพันธ์ทางบวกกับคะแนนรวมจากแบบวัดความรู้สึกเห็นคุณค่าในตนเองและจะมีสหสัมพันธ์ทางลบกับคะแนนรวมจากแบบวัดความวิตกกังวลและคะแนนความวิตกกังวลกับคะแนนความรู้สึกเห็นคุณค่าในตนเองจะมีสหสัมพันธ์กัน ในทางลบ กลุ่มตัวอย่างที่ใช้ในการวิจัยเป็นนักศึกษาระดับมหาวิทยาลัย จำนวน 223 คน ข้อมูลที่ใช้ในการวิเคราะห์ที่ได้มาจากแบบสอบ 5 ชุดด้วยกันคือ แบบวัดความวิตกกังวล (Self-report Measure of Anxiety) 1 ฉบับ แบบวัดความรู้สึกเห็นคุณค่าในตนเอง (Self-report Measure of Self-Esteem) 2 ฉบับ และแบบวัดพฤติกรรมที่เหมาะสมในการแสดงออก (Self-Report Measure of Assertiveness) 3 ฉบับ ผลจากการวิเคราะห์ความสัมพันธ์ด้วย Canonical Correlation Analysis ปรากฏว่า คะแนนพฤติกรรมที่เหมาะสมในการแสดงออกมีสหสัมพันธ์ทางบวกกับคะแนนความรู้สึกเห็นคุณค่าในตนเองอย่างมีนัยสำคัญที่ระดับ .001 ส่วนคะแนนความวิตกกังวลกับคะแนนพฤติกรรมที่เหมาะสมในการแสดงออก และคะแนนความรู้สึกเห็นคุณค่าในตนเองนั้นไม่มีสหสัมพันธ์กัน ในทางลบอย่างมีนัยสำคัญ ผู้วิจัยสรุปได้ว่า การศึกษาครั้งนี้ช่วยสนับสนุนแนวคิดที่ว่า การแสดงออกระหว่างบุคคลอย่างมีประสิทธิภาพนั้นมีความสัมพันธ์ใกล้ชิดกับความรู้สึกเกี่ยวกับตนเองของบุคคล

ลีองและแซนด์ (Leung, and Sand, 1981) ศึกษาความสัมพันธ์ระหว่างความเห็นคุณค่าในตนเองกับวุฒิภาวะทางอารมณ์ โดยให้นักศึกษาวิทยาลัยชั้นปีที่ 1-4 ทำแบบวัดความเห็นคุณค่าในตนเองกับแบบวัดวุฒิภาวะทางอารมณ์ ผลปรากฏว่า นักศึกษาที่เห็นคุณค่าในตนเองสูง จะมีวุฒิภาวะทางอารมณ์สูงกว่านักศึกษาที่เห็นคุณค่าในตนเองต่ำ

รอนกิน (Ronkin, 1982) ศึกษาผลการฝึกมนุษยสัมพันธ์เป็นเวลา 1 ภาค การศึกษาที่มีต่อความเห็นคุณค่าในตนเองของนักเรียนวัยรุ่น สุ่มกลุ่มตัวอย่างเข้ากลุ่มทดลองและกลุ่มควบคุม ให้กลุ่มตัวอย่างทั้งสองทำแบบวัดความเห็นคุณค่าในตนเองก่อนและหลังการทดลอง ผลการวิจัยพบว่า นักเรียนวัยรุ่นที่ได้รับการฝึกมนุษยสัมพันธ์ 1 ภาคการศึกษามีความเห็นคุณค่าในตนเอง

เวียร์คแมน (Workman, 1982) ศึกษาผลการฝึกการกล้าแสดงออกที่เหมาะสมที่มีต่อความเห็นคุณค่าในตนเอง แหล่งการควบคุม ความวิตกกังวล และการกล้าแสดงออกที่เหมาะสมของนักศึกษาเพศหญิง สุ่มกลุ่มตัวอย่างเข้ากลุ่มทดลองและกลุ่มควบคุม ให้กลุ่มตัวอย่างทั้งหมดทำแบบวัด 3 ครั้ง คือ ครั้งก่อน - หลังการทดลอง และครั้งติดตามผลกลุ่มทดลอง เข้าร่วมโปรแกรมการฝึกการกล้าแสดงออกที่เหมาะสมสัปดาห์ละ 2 ชั่วโมง ติดต่อกัน 9 สัปดาห์ ผลการวิจัยพบว่า นักศึกษาเพศหญิงที่เข้าร่วมโปรแกรมฝึกการกล้าแสดงออกที่เหมาะสมจะมีความเห็นคุณค่าในตนเอง มีอัตลัษิต และมีการกล้าแสดงออกที่เหมาะสมกว่าและมีการกล้าแสดงออกที่เหมาะสมมากกว่า และมีความวิตกกังวลน้อยกว่านักศึกษาที่ไม่ได้เข้าร่วมโปรแกรม

พาร์เกอร์ (Parker, 1983) ทำการศึกษาผลของการฝึกมนุษยสัมพันธ์ที่มีต่อความเห็นคุณค่าในตนเอง และทักษะการสื่อสาร กลุ่มตัวอย่างประกอบด้วย กลุ่มทดลองและกลุ่มควบคุม ให้กลุ่มตัวอย่างทั้งหมดทำแบบวัดความเห็นคุณค่าในตนเอง และแบบวัดทักษะการสื่อสารก่อนและหลังการทดลอง กลุ่มทดลองได้รับการฝึกมนุษยสัมพันธ์สัปดาห์ละ 2 ครั้ง ๆ ละ 30 นาที เป็นเวลา 8 สัปดาห์ติดต่อกัน ผลการวิจัยพบว่า กลุ่มทดลองมีความเห็นคุณค่าในตนเอง และทักษะการสื่อสารเพิ่มขึ้นอย่างมีนัยสำคัญ

แอบบอทท์ (Abbott, 1985) ศึกษาผลของการศึกษาเชิงจิตวิทยาแบบกลุ่มตามแนวทฤษฎีความจริง (Reality Therapy) เป็นหลักการในการรักษาต่อความเห็นคุณค่าในตนเองของเด็กเกรด 6, 7 และ 8 ที่ไม่มีความสามารถทางการเรียน ซึ่งมีความเห็นคุณค่าในตนเองต่ำ กลุ่มตัวอย่างจำนวน 20 คน สุ่มเป็นกลุ่มทดลอง 10 คน ที่ได้เข้ากลุ่มการปรึกษา 10 ครั้ง ๆ ละ 42-45 นาที เป็นกลุ่มควบคุม 10 คน ได้รับการฝึกทักษะในการเรียนซึ่งใช้เวลาเท่ากับกลุ่มทดลอง เครื่องมือที่ใช้คือ The Coopersmith Self-Esteem Inventory (1967) และ The Jesness Behavior Checklist (1970) ผลการวิจัยพบว่า กลุ่มทดลองมีความเห็นคุณค่าในตนเองเพิ่มขึ้นอย่างมีนัยสำคัญ

ไรซ์ (Rise, 1987) ได้ศึกษาผลของกลุ่มการศึกษาเชิงจิตวิทยาแบบมีโครงสร้างต่อความเห็นคุณค่าในตนเองของเยาวชนผิวดำเพศชายที่กระทำผิด และถูกส่งมาอยู่ในสถานบันกักกันเยาวชน โดยการจัดโปรแกรมการปรึกษา เพื่อพัฒนาความเห็นคุณค่าในตนเองเพิ่มขึ้นอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติ

โดนาลด์สัน (Donaldson, 1988) ได้ทำการศึกษาความเห็นคุณค่าในตนเองของเด็กที่พ่อแม่หย่าร้างกัน โดยใช้วิธีการปรึกษาเชิงจิตวิทยาแบบกลุ่ม พบว่า เด็กที่เข้าร่วมในกลุ่มการปรึกษาเชิงจิตวิทยา มีความเห็นคุณค่าในตนเองเพิ่มขึ้นอย่างมีนัยสำคัญ

สรุปนักวิชาการให้ความหมายของ ความเห็นคุณค่าในตนเอง คือ การศึกษาผล
ของอัตมโนทัศน์ที่แสดงออกทางพฤติกรรมของบุคคล ด้านทัศนคติที่มีผลต่อตนเอง วุฒิภาวะทาง
อารมณ์ ความวิตกกังวล และการกล้าแสดงออกที่มีต่อสังคมสิ่งแวดล้อมรอบตัวเอง เป็นส่วนส่งเสริม
ให้มีความรู้สึกเห็นคุณค่าในทางบวกหรือลบ

ทฤษฎี Andragogy และแนวคิด

1. มโนทัศน์ของผู้เรียน
2. บทบาทของประสบการณ์ของผู้เรียน
3. ความพร้อมที่จะเรียนรู้ที่นำไปสู่การเรียนรู้
4. แนวทางการเรียน



- กระบวนการจัด
กิจกรรมนันทนาการ
1. กำหนดวัตถุประสงค์
 2. เตรียมกิจกรรมที่เหมาะสมกับกลุ่ม
 3. หาบุคลากรที่ทำ
 4. เตรียมอุปกรณ์และสถานที่
 5. ประเมินผลกิจกรรม



ขั้นตอนตามทฤษฎีแอนดราโกจี

- การสร้างบรรยากาศความเป็นกันเองเป็นความรู้สึกไว้วางใจซึ่งกันและกัน
- การวางแผนเพื่อเอื้อต่อการสื่อสารมุ่งกระตุ้นให้มีการแลกเปลี่ยนประสบการณ์ที่ผู้เรียนผู้ใหญ่สะสมติดตัว
- การวิเคราะห์ความต้องการของตนเอง ตามความเชื่อผู้เรียนเป็นผู้ระบุความต้องการของตนเอง
- การส่งเสริมการคิดช่วยให้ผู้เรียนกำหนดวัตถุประสงค์ที่เป็นจริง วิเคราะห์ ความต้องการผูกพันมุ่งมั่นและการยอมรับในสิ่งที่ตนเองระบุ
- การส่งเสริมประสบการณ์เปิดโอกาสให้ผู้เรียนเลือกวิธีการเรียนรู้ เลือกกิจกรรมสอดคล้องกับประสบการณ์เดิมมาใช้
- การลงมือปฏิบัติจริงผู้เรียนจะดำเนินกิจกรรมการเรียนรู้เพื่อให้เกิดความมั่นใจ
- การประเมินตนเองความก้าวหน้าของการเรียนรู้ด้วยตนเองเพื่อให้ผู้เรียนตัดสินใจในการกระทำของตนเองตามกิจกรรมการเรียนรู้ที่ออกมาจากประสบการณ์

(ตัวแปรต้น)

กรอบแนวคิด

ตัวแปรตาม

คะแนนการเห็นคุณค่าในตนเองเมื่อเข้าร่วมกิจกรรมนันทนาการตามทฤษฎีแอนดราโกจี หลังเข้าร่วมเมื่อเปรียบเทียบกับภายในกลุ่มและระหว่างกลุ่ม



กิจกรรมนันทนาการตามทฤษฎีแอนดราโกจีที่เพื่อ
ความเห็นคุณค่าในตนเอง

