



บทที่ 1

บทนำ

ความเป็นมาและความสำคัญของปัญหา

โรงเรียนนับเป็นสถาบันการศึกษาซึ่งเป็นความหวังของสังคมในการพัฒนาคุณภาพมนุษย์ ดังนั้นการกำหนดทิศทาง นโยบาย และเป้าหมายของโรงเรียนจึงเป็นสิ่งสำคัญยิ่ง เป้าหมายของโรงเรียนมิใช่แต่เพียงสร้างความสามารถทางสติปัญญา หรือมิใช่แต่เพียงสร้างความสำเร็จทางด้านวิชาการเท่านั้น หากแต่จะต้องคำนึงถึงการพัฒนาคุณภาพแห่งจิตใจในตัวเด็กและให้ความสำคัญกับการส่งเสริมคุณลักษณะ บุคลิกภาพ ที่จะเอื้ออำนวยต่อการดำเนินชีวิตและการอยู่ร่วมกับผู้อื่น แก่พวกเขาเหล่านั้นด้วย คุณลักษณะหนึ่งซึ่งควรให้ความสำคัญอย่างมากในการสร้างเสริมบุคลิกภาพ และควรได้รับการปลูกฝังให้เกิดขึ้นในตัวเด็กนักเรียนควบคู่ไปกับความรู้ และทักษะต่าง ๆ ก็คือ ความรู้สึกเห็นคุณค่าในตนเอง (Self-Esteem) ด้วยเหตุที่ความรู้สึกเห็นคุณค่าในตนเอง เป็นองค์ประกอบที่มีความสำคัญอย่างหนึ่งของพฤติกรรมที่มีประสิทธิภาพ (Mcneil 1974 : 105 quoting Coopersmith 1967 : Coopersmith 1981 : 3) เป็นความต้องการอย่างหนึ่งของมนุษย์ (Maslow 1970 : 90) อีกทั้งมีผลอย่างมากต่อบุคลิกภาพ อารมณ์ สังคม กระบวนการทางความคิด ความปรารถนา การให้คุณค่า การสร้างเป้าหมาย ตลอดจนรูปแบบความสัมพันธ์กับผู้อื่น การรับรู้โลกภายนอกและการมีปฏิริยาสนองตอบ (ศศิกานต์ ธนะโสธร 2529 : 1) ดังนั้นพฤติกรรมที่บุคคลแสดงออกจึงเป็นผลจากการประเมินตนเองออกมาเป็นความรู้สึกเห็นคุณค่าในตนระดับต่าง ๆ กัน (Gergen 1975 : 11)

ความรู้สึกเห็นคุณค่าในตนเองเป็นการตัดสินคุณค่าของตนและแสดงออกมาให้เห็นในรูปของทัศนคติที่บุคคลนั้นมีต่อตนเอง (Massen, Conger and Kangan 1961 : 489, Coopersmith 1984 : 5) เป็นการพิจารณาตัดสินค่าของตนตามความรู้สึกและทัศนคติที่มีต่อตนเองของบุคคลในเรื่องการประสบผลสำเร็จ การประสบความล้มเหลว การปฏิเสธตนเอง การยอมรับตนเอง การพึ่งตนเองคิดว่าตนเองมีค่าในสังคมตลอดจนการได้รับการยอมรับจากสังคม บิดามารดา อาจารย์และเพื่อน (เนภาพร นุ่มพฤษ 2519 : 11) ได้รับการยอมรับจากผู้อาวุโส หรือจากผู้มีอำนาจเหนือกว่า (นิพนธ์ แจ็งเยี่ยม 2519 : 6-7) จึงเห็นได้ว่าการเห็นคุณค่าในตนเองมีความสัมพันธ์กับความรู้สึกว่า ตนเป็นที่ยอมรับ และเป็นที่ต้องการของผู้อื่น มีความสามารถ มีคุณค่าและมีความหมายต่อสังคม โดยที่สิ่งต่าง ๆ เหล่านี้จะเป็นรากฐานให้บุคคลสามารถเผชิญกับปัญหาและอุปสรรคต่าง ๆ ในชีวิตได้ด้วยความมั่นใจ สามารถปรับตัว และดำรงชีวิตอยู่ร่วมกับผู้อื่นได้อย่างมีประสิทธิภาพ

นอกจากนี้ยังพบว่า ความรู้สึกเห็นคุณค่าในตนเองมีโครงสร้างที่สัมพันธ์กับคุณลักษณะต่าง ๆ มากมาย โดยมีสหสัมพันธ์กับบุคลิกภาพแสดงตัว ความเชื่อมั่นในตนเอง (เนลส์ แจ็ง เอียม : 2519) การมีพฤติกรรมที่เหมาะสมในการแสดงออก (กาญจนา พงศ์พฤกษ์ 2523) การมีปฏิริยาสนองตอบต่อประสบการณ์ของความสำเร็จมากกว่าความล้มเหลว (Silverman 1964 : 115-119) ความเชื่อมั่นในความสามารถที่จะเรียนรู้และเชื่อมั่นในการตอบสนองของตนเองขณะอยู่ต่อหน้าผู้อื่น (Shrauger 1972 : 192-200) มีความสัมพันธ์กับผลสัมฤทธิ์ทางการเรียน (Primavera, Simon and Primavera 1974 : 213-216 ; Rubin, Dorle and Sandidge 1977 : 503-507) และส่งผลต่อความมุ่งมาดปรารถนาทางการศึกษา (Prager 1983 : 144-147) อีกทั้งยังมีผลต่อวุฒิภาวะทางอารมณ์ (Leung and Sand 1981 : 291-298)

จากที่กล่าวมาจะเห็นได้ว่า ความรู้สึกเห็นคุณค่าในตนเองเป็นคุณลักษณะที่มีความสำคัญต่อการปรับตัวและการสร้างเสริมบุคลิกภาพที่เหมาะสมเป็นอย่างมาก และด้วยเหตุที่ความรู้สึกเห็นคุณค่าในตนเองของบุคคลหนึ่งสามารถเรียนรู้ได้ สามารถเปลี่ยนแปลงได้ (Neal 1981 : 598 ; Bradshaw 1981 : 6) ดังนั้นในโรงเรียนซึ่งครูแนะแนวเป็นผู้หนึ่งที่มีโอกาสใกล้ชิดกับนักเรียนมีบทบาท หน้าที่และความรับผิดชอบอันสำคัญยิ่งในการค้นหาเสริมสร้างคุณลักษณะที่จะพัฒนาคุณภาพของเด็ก จึงน่าจะให้ความสำคัญกับการพัฒนาความรู้สึกเห็นคุณค่าในตนเอง ให้เกิดขึ้นในตัวเด็กของตน เพื่อให้เขาเติบโตเป็นบุคคลที่มีคุณค่า พร้อมทั้งนำสิ่งเหล่านี้ไปใช้ให้เป็นประโยชน์ต่อตนเองและสังคมต่อไป ผู้วิจัยในฐานะเป็นผู้ปฏิบัติงานแนะแนวในโรงเรียนมัธยมศึกษา พบว่า เด็กในช่วงวัยนี้กำลังอยู่ในช่วงวัยรุ่นและมักจะประสบกับปัญหาในด้านต่าง ๆ กัน เช่น ล้มเหลวด้านการเรียน มีปัญหาเกี่ยวกับครอบครัว ขาดทักษะในด้านการปรับตัว ขาดความเชื่อมั่น รู้สึกว่าตนไม่มีคุณค่า และมักหาวิธีการชดเชยความรู้สึกดังกล่าวด้วยการมีพฤติกรรมที่ไม่เหมาะสม ทำผิดกฎระเบียบของโรงเรียน เจอขี้ขลาด เจอเมฆ ขอบแยกตัว ขาดความกระตือรือร้นทางการศึกษา ท้อถอยง่าย ไม่มีแรงจูงใจในการพัฒนาตนเอง ซึ่งสิ่งเหล่านี้จะส่งผลต่อการพัฒนาความรู้ความสามารถ และคุณภาพของเด็กอย่างชัดเจน

จากการศึกษางานวิจัยต่าง ๆ รวมทั้งทฤษฎีที่เกี่ยวข้อง ผู้วิจัยเห็นว่าในการจัดสร้างสภาพการณ์เพื่อส่งเสริมให้เกิดคุณลักษณะดังกล่าวมานั้น อาจทำได้โดยการจัดให้มีการเข้าร่วมกิจกรรมแนะแนวกลุ่ม (Group Guidance Activities) เพราะเหตุที่ตามโครงสร้างหลักสูตรชั้นมัธยมศึกษาตอนต้น พุทธศักราช 2521 (กระทรวงศึกษาธิการ กรมวิชาการ : 2521) ได้มีการกำหนดให้นักเรียนเข้าร่วมกิจกรรมแนะแนว 1 คาบ ต่อสัปดาห์อยู่แล้ว เพื่อให้นักเรียนได้มีความรู้ ความเข้าใจในตนเองและสิ่งแวดล้อม ได้พัฒนาบุคลิกภาพ และเสริมสร้างลักษณะอันพึงประสงค์ให้กับตนเอง

การจัดกิจกรรมในรูปแบบของการแนะแนวกลุ่มนี้จะสามารถให้บริการแก่นักเรียนอย่างทั่วถึงได้ เพราะเป็นการให้ข้อมูลและฝึกทักษะแก่ผู้รับบริการที่หลายคน โดยจัดให้ครอบคลุมทั้งการแนะแนวการศึกษา อาชีพและสังคม มักจัดในสถานศึกษา ซึ่งอาจจัดให้แก่แต่ละห้องเรียนหรือทั้งชั้นเรียนก็ได้ อีกทั้งยังเป็นกระบวนการช่วยเหลือบุคคลให้เข้าใจตนเองและสิ่งแวดล้อม เพื่อให้บุคคลมีชีวิตอย่างมีความหมายและมีความสุข รู้จักพัฒนาศักยภาพ หรือใช้ความสามารถที่มีอยู่ในตนให้เกิดประโยชน์อย่างเต็มที่แก่ตนเองและผู้อื่น ในสังคม การแนะแนวกลุ่มก่อให้เกิดการมีปฏิสัมพันธ์ต่อผู้อื่น มีการแลกเปลี่ยนความคิดเห็นซึ่งกันและกัน เกิดความกระจำ และเข้าใจความรู้สึกของตนเอง ส่งเสริมความเข้าใจเกี่ยวกับตนเองและผู้อื่นมากขึ้น จุดมุ่งหมายโดยส่วนใหญ่จึงเป็นการมุ่งในแง่ของการป้องกันปัญหาและส่งเสริมพัฒนาการมากกว่าการแก้ปัญหา

ด้วยเหตุผลดังกล่าว ผู้วิจัยจึงมีความสนใจว่า การจัดกิจกรรมการแนะแนวกลุ่มแต่ละคาบให้เป็นระบบอย่างต่อเนื่อง โดยมีวัตถุประสงค์ที่ชัดเจนน่าจะช่วยพัฒนาเสริมสร้างหรือเปลี่ยนแปลงพฤติกรรมของเยาวชนไปสู่แนวทางที่พึงปรารถนาได้ โดยเฉพาะความรู้สึกเห็นคุณค่าในตนเอง เป็นคุณลักษณะที่ควรได้รับการเสริมสร้างและพัฒนาให้เกิดขึ้นในตัวเด็กตั้งที่กล่าวมาแล้วข้างต้น

แนวคิดและทฤษฎีที่เกี่ยวข้อง

กิจกรรมการแนะแนวกลุ่ม (Group Guidance Activities)

กิจกรรมการแนะแนวกลุ่มเป็นวิธีการที่ดัดแปลงมาจากเทคนิคการบำบัดด้วยการเล่น (Play Therapy) ซึ่งพบว่า เป็นวิธีการที่ให้ผลอย่างมากกับกลุ่มคนไข้ในโรงพยาบาลหรือคลินิก โดยนักจิตบำบัดจะให้ความสำคัญกับประสิทธิภาพของงาน หรือกิจกรรมที่เด็กกระทำ เป็นสำคัญ จุดมุ่งหมายจึงเป็นการจัดเตรียมโอกาสต่าง ๆ เพื่อช่วยให้เกิดการเปลี่ยนแปลงพฤติกรรม (Hillman, Penzar and Barr 1975 : 761 quoting Axline 1947, Ginott 1961, Mouskakas 1955, Blakeman & Day 1969) ผู้ที่มีส่วนในการสนับสนุนและดัดแปลงแนวคิดเกี่ยวกับการนำกิจกรรมต่าง ๆ มาใช้กับการศึกษาในโรงเรียนในเวลาต่อมาได้แก่ อเล็กซานเดอร์ (Alexander) เบลคแมน (Blakeman) เดย์ (Day) และโคเม็ค (Komechak) แต่ยังคงมุ่งจัดให้กับเด็กนักเรียนที่มีปัญหาหนักหรือรุนแรงอยู่ (Hillman and others 1975 : 761) จึงทำให้ผู้เกี่ยวข้องกับการแนะแนวมีความเห็นว่าควรจะได้มีการจัดกิจกรรมเช่นนี้ให้กับนักเรียนทั่ว ๆ ไปบ้าง เพราะนักเรียนทั่วไปก็ต้องการการแนะแนวเช่นเดียวกับนักเรียนที่มีปัญหา ผู้ที่สนับสนุนความคิดนี้ได้แก่ อเล็กซานเดอร์ (Alexander) ดิงเมเยอร์ และคาร์ดเวล (Dinkmeyer and Caldwell) ฮิลแมน (Hillman) เพนซาร์ (Penzar) บาร์ (Barr) และรูเนียน (Runion)

ฮิลแมน เพนซาร์ และบารรี่ (Hillman and others 1975 : 761 - 767) ได้เสนอแนวคิดเกี่ยวกับกิจกรรมการแนะแนวกลุ่มไว้ว่า กิจกรรมการแนะแนวกลุ่มคือ การพัฒนากระบวนการกลุ่มให้มีความเหมาะสมกับนักเรียนทุกคน โดยเห็นการมีประสบการณ์ร่วมในกลุ่ม เปิดโอกาสให้มีการอภิปราย การมีส่วนร่วมในขั้นตอนต่าง ๆ ของกิจกรรมเพื่อไปสู่เป้าหมายที่กำหนดไว้ แนวคิดนี้สอดคล้องกับที่รูเนี่ยน (Runion 1976) กล่าวถึงกิจกรรมการแนะแนวกลุ่มไว้ว่า เป็นกิจกรรมกลุ่มที่พัฒนาขึ้นเพื่อใช้กับนักเรียนทั่วไป ประกอบด้วยการอภิปรายเกี่ยวกับหัวข้อการแนะแนวที่กำหนดขึ้น และการมีส่วนร่วมในกิจกรรมรูปแบบต่าง ๆ เมื่อสิ้นสุดกิจกรรมแล้ว นักเรียน จะอภิปรายสรุปเกี่ยวกับการนำความรู้ หรือทักษะที่ได้ไปปฏิบัติ

นอกจากนี้ยังมีนักจิตวิทยาและนักทฤษฎีหลายท่าน ได้ให้ความหมายและกล่าวถึงจุดมุ่งหมาย ตลอดจนคุณค่าของการแนะแนวกลุ่มไว้ดังนี้

ดาวนิง (Downing 1968 : 220 - 221) กล่าวว่า การแนะแนวกลุ่ม (Group Guidance) เป็นส่วนหนึ่งของบริการแนะแนวที่จัดขึ้นเพื่อเปิดโอกาสให้นักเรียนได้ร่วมกันแลกเปลี่ยนความคิดและประสบการณ์ซึ่งกันและกัน ภายใต้การจัดการและการนำทางของผู้นำกลุ่ม (ผู้ให้การปรึกษา) ที่มีความสามารถเอื้อให้ผู้เรียนเกิดการตระหนักรู้และเข้าใจในตนเอง เกิดความองกงาม และพัฒนาคุณภาพ มีการตัดสินใจที่เป็นเหตุเป็นผล ยอมรับการเปลี่ยนแปลงที่จะเกิดขึ้น การจัดการแนะแนวกลุ่ม โดยการนำกิจกรรมต่าง ๆ เข้ามาดำเนินการในโครงการแนะแนว จะก่อประโยชน์ต่อนักเรียนหลายด้านด้วยกันคือ ก่อให้เกิดปฏิสัมพันธ์ต่อกัน ได้รับข้อมูลอันเป็นประโยชน์ มีการแลกเปลี่ยนความคิดเห็น การวางแผนเพื่ออนาคต มีการตัดสินใจ เกิดการกระจำจ้งในสิ่งใหม่ ๆ อีกทั้งยังเป็นการช่วยกระตุ้นให้เด็กได้รู้จักที่จะช่วยเหลือผู้อื่น พัฒนาทักษะทางสังคม ส่งเสริมคุณภาพแห่งจิตใจ และส่งผลต่อผลสัมฤทธิ์ทางการเรียนให้เพิ่มขึ้นอีกด้วย

เชอรัทเชอรั และสโตน (Shertzer and Stone 1981 : 200) ได้สรุปถึงการแนะแนวกลุ่มไว้ว่า เป็นบริการแนะแนวที่จัดขึ้นเป็นกลุ่ม โดยมีจุดประสงค์เพื่อการให้ความรู้และข้อมูล เป็นการให้ข่าวสารข้อมูลที่เกี่ยวข้องกับสมาชิกกลุ่มโดยตรง วิธีการโดยทั่วไปจะเน้นในแง่ของการป้องกันปัญหา ช่วยในการวางแผนและเก็บรวบรวมข้อมูลเพื่อเป็นแนวทางในด้านการศึกษาและอาชีพ

กาสด้า (Gazda 1971 : 7-8) กล่าวว่า การแนะแนวกลุ่มมีจุดประสงค์เพื่อการป้องกันปัญหา และส่งเสริมพัฒนาการ โดยมีเนื้อหาครอบคลุมข้อมูลสำคัญ ๆ ที่เกี่ยวข้องทางด้านการศึกษา อาชีพ สังคม และข้อมูลส่วนตัว ซึ่งไม่ได้มีการจัดให้อยู่ในระบบการเรียนการสอนในรายวิชาต่าง ๆ

เห็นการให้ข้อมูลเพื่อส่งเสริมความเข้าใจตนเองและผู้อื่น ช่วยเปลี่ยนแปลงทัศนคติที่มีต่อตนเอง และผู้อื่น รูปแบบการดำเนินการจัดในชั้นเรียนเป็นส่วนใหญ่

ทรอตเซอร์ (Trotzer 1977 : 21, 127 - 128) กล่าวถึงการแนะแนวกลุ่มว่าเป็นกระบวนการช่วยเหลือบุคคลโดยการให้ข้อมูลต่าง ๆ ที่เกี่ยวข้องกับแก่สมาชิกกลุ่มเพื่อให้เกิดความเข้าใจตนเอง รวมทั้งสิ่งแวดล้อมของตน ซึ่งจะช่วยให้บุคคลดำเนินชีวิตไปอย่างมีความหมายและมีความสุข ข้อมูลดังกล่าวอาจอยู่ในรูปของข้อเท็จจริงที่เกี่ยวกับการศึกษา อาชีพ และสังคม หรือเป็นการฝึกทักษะความสามารถที่จำเป็นต่อการดำเนินชีวิตของพวกเขา วิธีการโดยทั่วไปส่วนใหญ่ทำในแง่การนำเสนอข้อมูลและการอภิปรายแลกเปลี่ยนความคิดเห็นซึ่งกันและกัน โดยอยู่ในความรับผิดชอบและการกำหนดทิศทางของผู้นำกลุ่ม แต่อย่างไรก็ตามสมาชิกกลุ่มก็สามารถเลือกหัวข้อในการอภิปรายตามที่ตนต้องการและสนใจได้ กระบวนการช่วยเหลือมีมุ่งในแง่ของการป้องกันและเสริมสร้างความมั่งคั่งทางจิตใจมากกว่า

วัชรีย์ ทรัพย์มี (วัชรีย์ ทรัพย์มี 2528 : 343) ได้ให้ความหมายของการแนะแนวกลุ่มไว้ว่าเป็นการให้ข้อมูลและฝึกทักษะแก่ผู้รับบริการที่หลาย ๆ คน เช่น ข้อมูลด้านการศึกษา อาชีพ และสังคม มักจัดทำในสถาบันการศึกษา ซึ่งอาจจะเป็นการให้ข้อมูลหรือฝึกทักษะแก่ผู้รับบริการหนึ่งห้องเรียนหรือทั้งชั้นเรียนก็ได้ การแนะแนวเป็นกลุ่มมีมุ่งในแง่การป้องกันปัญหามากกว่าแก้ปัญหา ซึ่งในการแนะแนวเป็นกลุ่มมีนักแนะแนวจะสนับสนุนให้ผู้รับบริการได้มีการอภิปราย เกี่ยวกับข้อมูลต่าง ๆ ซึ่งจะก่อให้เกิดความกระจ่างและทำให้ข้อมูลที่มีความหมายแก่ผู้รับบริการมากขึ้น

เบนเนตต์ (Bennet 1963 : 5) ได้ให้ความหมายของการแนะแนวกลุ่มโดยสรุปว่าเป็นกระบวนการที่ดำเนินไปโดยมีครูแนะแนวเป็นผู้นำกลุ่ม จุดมุ่งหมายเพื่อให้ นักเรียนประเมินตนเองเพื่อแนะแนวการศึกษา อาชีพ และการปรับตัว โดยมีการจัดดำเนินการในรูปแบบต่าง ๆ เช่น การแสดงบทบาทสมมติ การอภิปรายเป็นกลุ่ม เป็นต้น

จากแนวคิดที่กล่าวมาข้างต้น สรุปได้ว่า กิจกรรมการแนะแนวกลุ่ม เป็นกิจกรรมที่จัดขึ้นสำหรับนักเรียนเป็นกลุ่ม เพื่อเปิดโอกาสให้นักเรียนได้เกิดประสบการณ์ตามหัวข้อการแนะแนวที่จัดให้ขึ้นโดยสอดคล้องกับสิ่งที่ต้องการจะพัฒนาหรือเสริมสร้าง มีผู้นำกลุ่มหรือครูแนะแนวเป็นผู้รับผิดชอบในการกำหนดโครงสร้างและทิศทางของกิจกรรม การจัดกิจกรรมอาจอยู่ในรูปแบบต่าง ๆ กัน เช่น การอภิปราย การให้นักเรียนทำงานร่วมกัน การฝึกทักษะ โดยมุ่งที่จะนำความรู้หรือทักษะที่ได้ไปปฏิบัติ

จุดมุ่งหมายและคุณค่าของการจัดกิจกรรมการแนะแนวกลุ่ม

ดาวนิง (Downing 1968 : 228-229) สรุปถึงจุดมุ่งหมายของการจัดกิจกรรมการแนะแนวกลุ่มไว้ ดังนี้

1. เพื่อให้เด็กเรียน ได้มีประสบการณ์ในการทำความเข้าใจตนเองและผู้อื่น
2. เปิดโอกาสให้นักเรียนได้รับประสบการณ์จากการมีปฏิสัมพันธ์กับผู้อื่น เป็นต้นว่ามีปฏิสัมพันธ์กับเพื่อน กับครูแนะแนว หรือกับวิทยากร
3. ช่วยให้ครูแนะแนวมีโอกาสติดต่อกับเรื่องและรู้จักนักเรียนมากยิ่งขึ้น เพื่อจะได้เตรียมโครงการช่วยเหลือนักเรียนได้อย่างเหมาะสม
4. ช่วยส่งเสริมให้เกิดความพร้อมที่จะมารับบริการปรึกษา
5. ช่วยพัฒนาทักษะทางสังคม โดยการได้รับประสบการณ์จริงใจการมีปฏิสัมพันธ์ทางสังคม การแลกเปลี่ยนความคิดเห็น รู้จักที่จะวางแผนร่วมกันภายในกลุ่ม เรียนรู้ที่จะช่วยเหลือและมีการปรับเปลี่ยนพฤติกรรมของตน
6. ทำให้เกิดการกระจำแจ้งในข้อมูลต่าง ๆ ซึ่งจะได้นำไปใช้ในการปรับตัว
7. ก่อให้เกิดความรู้สึกมั่นคงและมั่นใจในตนเอง ซึ่งจะ ได้รับประสบการณ์ที่ได้จากการเป็นเพื่อนกับผู้อื่นและจากการมีเพื่อน การพัฒนาความเชื่อมั่นในตนเองนับเป็นส่วนหนึ่งในการพัฒนาทักษะทางสังคม ซึ่งจะก่อให้เกิดความภาคภูมิใจในความเป็นผู้มีคุณค่าของตนเองได้
8. เพื่อช่วยให้นักเรียนบางคนที่ไม่เต็มใจที่จะเข้ารับการศึกษาเป็นรายบุคคล ได้มีประสบการณ์ร่วมในกลุ่มกับครูแนะแนวและเพื่อน ๆ
9. ช่วยลดความตึงเครียด ความวิตกกังวลของนักเรียน เพราะบรรยากาศของการอภิปรายในกลุ่มจะมีลักษณะของความเป็นมิตร มีความเป็นกันเอง มีการยอมรับ ซึ่งจะช่วยให้ความกังวลใจต่าง ๆ ลดน้อยลง และก่อให้เกิดพลังที่จะทำงานต่อไปได้
10. การแนะแนวกลุ่มจะช่วยให้ครูแนะแนว ให้บริการนักเรียนได้อย่างทั่วถึง

ฮอปพ็อค (Hoppock 1949 : 5-8) ได้กล่าวถึงคุณค่า และประโยชน์ที่จะได้รับจากการแนะแนวกลุ่มไว้โดยสรุป ดังนี้

1. ช่วยให้นักเรียนได้มีโอกาสรู้จัก และคุ้นเคยกับนักเรียนมากขึ้นและทั่วถึง
2. การอภิปรายในกลุ่มจะช่วยให้มีข้อมูลและรับรู้เรื่องราวเกี่ยวกับนักเรียนนั้น ๆ เพื่อเป็นประโยชน์ในการปรึกษาเป็นรายบุคคลต่อไปได้

3. การแนะนำกลุ่มเปิดโอกาสให้นักเรียนได้แสดงความคิดเห็น ข้อเสนอแนะทัศนคติเกี่ยวกับปัญหาต่าง ๆ จึงทำให้เกิดข้อคิดเห็นใหม่ ๆ แนวทางใหม่ ๆ หรือมีข้อมูลใหม่จากการอภิปรายปัญหาในกลุ่ม

4. ช่วยกระตุ้นให้นักเรียนได้มีโอกาสเรียนรู้หรือฝึกฝนทักษะบางอย่าง เพื่อเอื้ออำนวยต่อการเรียนและการทำงานของพวกเขา

จากจุดมุ่งหมายและคุณค่าของการแนะนำกลุ่มดังกล่าวมา แสดงให้เห็นว่า การแนะนำกลุ่มโดยใช้กิจกรรมในรูปแบบต่าง ๆ ก็จะช่วยเสริมสร้างคุณลักษณะ ทักษะบางอย่างให้เกิดขึ้นในตัวเด็กได้ กล่าวคือเป็นการให้ข้อมูลที่ เป็นประโยชน์ต่อตัวนักเรียน โดยการส่งเสริมให้เกิดบรรยากาศของการแลกเปลี่ยนความคิดเห็น ประสบการณ์ อันจะทำให้เกิดการยอมรับการมีปฏิสัมพันธ์ที่ต่อกัน เกิดการพัฒนาทักษะทางสังคม การตัดสินใจ อีกทั้งยังเป็น การส่งเสริมให้นักเรียนได้รู้จักและเข้าใจตนเอง รวมทั้งผู้อื่น มีผลทางอ้อมในการช่วยเปลี่ยนแปลง ทัศนคติที่มีต่อตนเองและผู้อื่น ซึ่งสิ่งเหล่านี้ล้วนเป็นส่วนสำคัญในการที่จะช่วยพัฒนาบุคลิกภาพของบุคคล และทำให้บุคคลเกิดความมั่นคง และเชื่อมั่น มองเห็นสิ่งดีงามในตัวเองซึ่งจะส่งผลต่อการมองเห็นคุณค่าในตนเองได้ด้วย

ข้อบ่งชี้ของการแนะนำกลุ่มและเทคนิคต่าง ๆ

ในการจัดกิจกรรมการแนะนำกลุ่มเพื่อให้เกิดประสิทธิภาพและได้ผลตรงตามเป้าหมายที่วางไว้ นั้น จำเป็นที่จะต้องพิจารณาถึงข้อบ่งชี้ของการแนะนำกลุ่มว่า การแนะนำกลุ่มที่แท้จริงแล้วมีข้อบ่งชี้ เนื้อหาเหมาะกับเรื่องใดบ้าง เรื่องนั้นสามารถใช้การแนะนำกลุ่มเข้าไปดำเนินการได้มากน้อยเพียงใด และจะใช้เทคนิควิธีการใดได้บ้าง เพื่อให้เกิดประสิทธิภาพอย่างเต็มที่

ในเรื่องของข้อบ่งชี้ของการแนะนำกลุ่มหรือ ลักษณะของเรื่องที่เหมาะสมสำหรับการแนะนำกลุ่มนั้น นักจิตวิทยาและผู้ที่เกี่ยวข้องกับการแนะนำ ได้กล่าวถึงกันอย่างกว้างขวางมาก เช่น เบนเนตต์ (1963) กล่าวถึงข้อบ่งชี้ของการแนะนำกลุ่มไว้ว่า ควรมีข้อบ่งชี้ครอบคลุมในเรื่องต่าง ๆ โดยสรุปดังนี้

1. การปฐมนิเทศ
2. การรู้วิธีศึกษาเล่าเรียนอย่างมีประสิทธิภาพ
3. การเข้าใจตนเองและผู้อื่น
4. การวางแผนอนาคตด้านอาชีพ

5. การวางแผนอนาคตด้านการศึกษา
6. การศึกษาเกี่ยวกับบุคลิกภาพและความสัมพันธ์ระหว่างบุคคล
7. ค่านิยมและปรัชญาชีวิต

นอกจากนี้ เรื่องที่เหมาะสมสำหรับการแนะแนวกลุ่ม หรือสามารถใช้การแนะแนวกลุ่ม เข้าไปดำเนินการได้ ก็คือ เรื่องการศึกษา อาชีพ การปรับตัวทางสังคม การปรับตัวในโรงเรียน และที่อื่น ด้านชีวิตการงาน เศรษฐกิจ และการพัฒนาบุคลิกภาพ (Arthur 1945 : 281 ; Downing 1968 : 232-233)

สำหรับเทคนิค วิธีการต่าง ๆ ที่นำมาใช้ในการแนะแนวกลุ่มนั้นมีหลายรูปแบบ ทั้งนี้ ในการเลือกว่าเทคนิค หรือวิธีการใดจะเหมาะสมสำหรับการแนะแนวกลุ่ม และจะทำให้กลุ่มบรรลุ เป้าหมายได้นั้น นักแนะแนวจะต้องพิจารณาอย่างรอบคอบ เพื่อให้เหมาะสมกับลักษณะของสมาชิก ในกลุ่ม ขนาดของกลุ่ม หัวข้อการแนะแนวหรือลักษณะกิจกรรมที่จัดขึ้น อีกทั้งยังต้องคำนึงถึง ความชำนาญในการใช้เทคนิคหรือวิธีการดังกล่าวของตัวนักแนะแนวเองด้วย และสิ่งที่สำคัญยิ่งก็คือ เทคนิคหรือวิธีการต่าง ๆ นั้นควรจะต้องเอื้อประโยชน์ให้กับสมาชิกมากที่สุด

เทคนิคและวิธีการที่นำมาใช้ในการแนะแนวกลุ่ม พอสรุปได้ดังนี้

1. วิธีการที่จะให้ข้อมูล ความรู้และรายละเอียดต่าง ๆ อาจทำได้โดย
 - 1.1 การบรรยายหรือการชี้แจง ทั้งหมดนี้จัดเป็นวิธีการให้ความรู้และข้อเท็จจริง อย่างหนึ่ง
 - 1.2 การให้ลงมือปฏิบัติ เป็นการเรียนรู้ด้วยการปฏิบัติและลงมือกระทำจริง ซึ่ง อาจทำเป็นรายบุคคลหรือเป็นกลุ่มก็ได้
 - 1.3 การอภิปรายกลุ่ม เพื่อแลกเปลี่ยนประสบการณ์ ความรู้ ความคิดเห็นกัน และเกิดการเรียนรู้ที่จะแก้ปัญหาร่วมกัน
2. เทคนิคการทำงานร่วมกันเป็นหมู่ โดยวิธีการต่าง ๆ
 - 2.1 การปรึกษาหารือร่วมกัน
 - 2.2 การอภิปรายร่วมกัน
 - 2.3 แบ่งงานกันทำตามหัวข้อที่กำหนด
 - 2.4 ใช้วิธีการของกระบวนการกลุ่ม เช่น การอภิปรายกลุ่ม (Group Discussion) การอภิปรายเป็นคณะ (Panel Discussion) การสาธิต (Demonstration) การแสดงบทบาทสมมติ (Role Playing)

องค์ประกอบของกิจกรรมการแนะแนวกลุ่ม

สำหรับเนื้อหา (Content) กระบวนการ (Process) และพลวัตกลุ่ม (Group Dynamics) ของการจัดกิจกรรมการแนะแนวกลุ่มนั้น ฮิลแมน เพนซ่า และบารร์ (Hillman, Penczar and Barr 1975:761-767) ได้เสนอไว้ดังนี้

1. เนื้อหา (Content)

เนื้อหาในกิจกรรมการแนะแนวกลุ่มนั้นจะถูกกำหนดขึ้นโดยครูแนะแนว และเป็นไปตามความสนใจของกลุ่ม อาจหมายรวมถึงหลักการแนะแนวที่ครูแนะแนว และนักเรียนหรือกลุ่มต้องการจะพัฒนาขึ้น นอกจากนี้เนื้อหาของกิจกรรม อาจจะเป็นเนื้อหาที่เสริมเนื้อหาในหลักสูตรการเรียนของนักเรียนในรายวิชาต่าง ๆ ได้ด้วย

2. กระบวนการ (Process)

กระบวนการที่สำคัญของการจัดกิจกรรมการแนะแนวกลุ่มประกอบด้วย 3 ขั้นตอนคือ

- ขั้นที่ 1 การอภิปรายเพื่อการเตรียมตัว
- ขั้นที่ 2 การดำเนินกิจกรรม
- ขั้นที่ 3 การอภิปรายสรุป

ขั้นที่ 1 : การอภิปรายเพื่อการเตรียมตัว

เป็นขั้นที่ครูแนะแนวจะอธิบายและชี้แจงให้นักเรียนทราบเกี่ยวกับหลักการสำคัญ ๆ หัวข้อการแนะแนวแต่ละครั้ง ชี้แจงให้นักเรียนทราบถึงจุดมุ่งหมายของการรวมกลุ่ม การดำเนินกิจกรรมอย่างชัดเจน ทักษะที่จำเป็นบางอย่าง โดยครูแนะแนวอาจทำตัวเป็นแบบอย่างให้กับนักเรียนในกลุ่ม เพื่อให้นักเรียนเกิดความเข้าใจมากขึ้น

ขั้นที่ 2 : การดำเนินกิจกรรม

หลังจากมีการชี้แจงในขั้นที่ 1 แล้ว ในขั้นนี้จะเป็นการเริ่มให้นักเรียนได้ทำกิจกรรมที่จัดขึ้น โดยมุ่งให้ได้รับประสบการณ์ ในด้านความรู้ ทักษะต่าง ๆ มีโอกาสแลกเปลี่ยนความคิดเห็นทัศนคติกับสมาชิกคนอื่น โดยมีครูแนะแนวเป็นผู้สังเกต และจับประเด็นสำคัญ ๆ เพื่อนำมาสรุปในตอนท้ายของกิจกรรม

ขั้นที่ 3 : การอภิปรายสรุป

จะเป็นการอภิปรายหลังจากกิจกรรมดำเนินเสร็จสิ้นลงนั่นคือมีการอภิปรายสรุปถึงสิ่งที่ได้จากการทำกิจกรรมนั้น ๆ

3. พลวัตกลุ่ม (Group Dynamics)

การที่กลุ่มจะประสบความสำเร็จได้นั้น ขึ้นอยู่กับทิศทาง และพลังความสามารถที่มีอยู่ในกลุ่ม ซึ่งจะต้องประกอบด้วย

- 3.1 บรรยากาศที่มีลักษณะของการยอมรับนับถือในเสรีภาพซึ่งกันและกันเมื่อมีความรับผิดชอบร่วมกัน
- 3.2 ลักษณะการรวมตัวกันของกลุ่ม นั่นคือ นักเรียนควรมีจุดประสงค์ร่วมกัน มีข้อตกลงร่วมกัน ให้ความช่วยเหลือซึ่งกันและกัน
- 3.3 ในการดำเนินกิจกรรมกลุ่มในแต่ละครั้ง ครูแนะแนวต้องมีการวางแผนอย่างรอบคอบและมีการเตรียมพร้อมสำหรับสิ่งที่อาจเกิดขึ้น ในกลุ่ม โดยไม่คาดคิดมาก่อนได้ นอกจากนี้ต้องทำหน้าที่เอื้ออำนวยความสะดวกช่วยเหลือนักเรียนเมื่อเขาประสบความสำเร็จอย่างอีกด้วย

นอกจากเนื้อหา กระบวนการและผลพลวัตของกลุ่ม จะมีความสำคัญต่อการดำเนินกิจกรรมการแนะแนวกลุ่มแล้ว องค์ประกอบในด้านการจัดตั้งกลุ่มที่สำคัญ และไม่ควรมองข้ามไปก็คือ ความสำคัญของผู้เข้าร่วมกิจกรรม จำนวน ลักษณะของนักเรียนที่เหมาะสมสำหรับกิจกรรมการแนะแนวกลุ่มที่จัดขึ้น รวมทั้งตัวครูแนะแนวในฐานะผู้นำกลุ่มเองก็มีบทบาทต่อการบรรลุจุดมุ่งหมายของกลุ่ม ซึ่งอาจมีผลทั้งในแง่การสนับสนุนส่งเสริม หรืออาจมีผลขัดขวางความงอกงามที่จะเกิดขึ้นกับนักเรียนหรือกลุ่มได้

ขนาดของกลุ่มที่เหมาะสมสำหรับการจัดกิจกรรมการแนะแนวกลุ่ม ในห้องเรียน

คุณค่า และประโยชน์ที่กลุ่มจะได้รับอาจเป็นผลมาจากการที่มีจำนวนสมาชิกในกลุ่มน้อยเกินไปหรือมีมากเกินไปสำหรับผู้นำกลุ่ม จุดมุ่งหมายและวัตถุประสงค์ของกลุ่มเป็นสิ่งสำคัญที่จะเป็นตัวบ่งบอกจำนวนสมาชิกหรือขนาดของกลุ่มได้ นั่นคือ ถ้าจุดมุ่งหมายของกลุ่มต้องการให้สมาชิกแต่ละคนได้มีส่วนร่วมแลกเปลี่ยนความคิดเห็นซึ่งกันและกันเป็นสำคัญแล้ว ขนาดของกลุ่มควรเล็ก แต่ถ้าเป็นจุดมุ่งหมายกว้าง ๆ เพื่อการให้ข้อมูลกลุ่มก็สามารถมีขนาดใหญ่ได้ (Downing 1968 : 235)

นอกจากวัตถุประสงค์ และจุดมุ่งหมายของการจัดตั้งกลุ่มจะเป็นตัวกำหนดขนาดของกลุ่มให้แตกต่างกัน เทคนิควิธีการที่นำมาใช้ หัวข้อการแนะนำที่นำมาอภิปราย ก็อาจส่งผลต่อขนาดของกลุ่มได้ (Kirby 1971 : 597) อีกทั้งการเข้าไปมีส่วนร่วมในกิจกรรมของผู้ในกลุ่มเองก็อาจทำให้ขนาดกลุ่มมีความแตกต่างกันได้เช่นกัน (ผสม จันทร์เพน 2524 : 11)

อย่างไรก็ตาม ได้มีนักจิตวิทยาการปรึกษาและแนะแนวพยายามที่จะกำหนดจำนวนนักเรียนที่เหมาะสมสำหรับการแนะแนวกลุ่มไว้ เช่น กาสต้า (Gazda 1971) กำหนดว่าขนาดกลุ่มที่เหมาะสมสำหรับการแนะแนวในห้องเรียน ควรมี 20-35 คน ซึ่งใกล้เคียงกับที่ เคอร์บี (Kirby 1971) กำหนดคือ 20-30 คน สำหรับ ทรอตเซอร์ (Trotzer 1977) เสนอแนะว่า การแนะแนวกลุ่มใหญ่ (Large-Group Guidance) จำนวนนักเรียนไม่ควรเกินขนาดของห้องเรียนปกติ ถ้าเป็นการแนะแนวกลุ่มย่อย (Small-Group Guidance) ขนาดของกลุ่มจะจำกัดตั้งแต่ 8-12 คน และถ้าเป็นกลุ่มฝึกมนุษยสัมพันธ์ (Human-Relation Group) ขนาดของกลุ่มจะกว้างมาก คือ ตั้งแต่ 6-72 คน

บางครั้งการแนะแนวกลุ่มจำเป็นต้องให้นักเรียนได้ร่วมแลกเปลี่ยนความคิดเห็นกัน ในกลุ่มย่อย จึงต้องมีการพิจารณาขนาดของกลุ่มอภิปรายที่จะก่อให้เกิดประโยชน์กับสมาชิกมากที่สุดด้วย กลุ่มที่มีสมาชิกจำนวน 5-7 คน นับเป็นขนาดที่เหมาะสมมากที่สุดสำหรับการอภิปรายที่ใช้ในการกิจกรรมการแนะแนวกลุ่ม (Downing 1968 : 235) ซึ่งใกล้เคียงกับที่ ฮิลแมนและคนอื่น ๆ กล่าวว่า กลุ่มในชั้นเรียนปกติแบ่งเป็นกลุ่มย่อยได้ 3 หรือ 4 กลุ่ม กลุ่มหนึ่งประกอบด้วยสมาชิก 7-8 คน จึงจะมีประสิทธิภาพ

ลักษณะของสมาชิก

ลักษณะของบุคคลที่เหมาะสมสำหรับการแนะแนวกลุ่ม ก็คือ บุคคลที่มีจะรู้ว่าตัวเองต้องการจะทำอะไรแต่ไม่ทราบว่าจะทำอย่างไร (Trotzer 1977:21) ถ้าจะกล่าวโดยทั่วไปแล้วกิจกรรมการแนะแนวกลุ่มพัฒนาหรือจัดใหม่ขึ้นเพื่อจะใช้กับนักเรียนโดยทั่วไป (Hillman, Penczar and Barr 1975 : 761) ซึ่งสอดคล้องกับที่เคอร์บีกล่าวไว้ว่าการแนะแนวกลุ่มเหมาะสมที่จะใช้กับนักเรียนทุกคนตั้งแต่ระดับประถมศึกษา ตลอดจนระดับมัธยมศึกษา หรืออาจสูงกว่าก็ได้ และในการคัดเลือกนักเรียนเพื่อเข้าร่วมกลุ่มควรขึ้นอยู่กับเทคนิควิธีการต่าง ๆ ที่จะนำมาใช้และต้องพิจารณาให้เหมาะสมกับหัวข้อการแนะนำที่นำมาอภิปรายภายในกลุ่มด้วย (Kirby 1971 : 597) และเพื่อสะดวกในการดำเนินการจึงเหมาะกับนักเรียนที่มีตารางเวลาเรียนประจำในชั้นเรียนอยู่แล้ว (Gazda 1971 : 8)

นอกจากนี้ ดาวนิง (Downing 1968 : 234-235) ได้เสนอแนะเกี่ยวกับหลักเกณฑ์บางประการในการเลือกนักเรียนเข้าร่วมกลุ่มไว้ดังนี้

1. อายุ ควรมีอายุพอเหมาะ เพื่อสามารถรับผิดชอบต่อการเป็นสมาชิกคนหนึ่งของกลุ่มได้
2. วุฒิภาวะ มีวุฒิภาวะระดับที่สามารถจะได้รับประสบการณ์ต่าง ๆ ในกลุ่ม และสามารถเกิดการเรียนรู้ภายในตนเองได้
3. ควรคำนึงถึงลักษณะความจำเป็นของปัญหา ว่าวิธีการของกลุ่มจะสามารถช่วยเหลือได้ด้วย
4. ด้านสติปัญญา ความรู้ ความสามารถของนักเรียน ไม่ควรจัดให้เด็กที่มีความสามารถด้อยมาก ๆ เข้าร่วมกลุ่มกับพวกที่ฉลาด เพราะเด็กอาจทำงานและรับผิดชอบได้ไม่เท่ากับนักเรียนคนอื่นในกลุ่ม และอาจทำให้เกิดปัญหาความแตกต่างได้
5. เวลา ต้องคำนึงว่าเด็กควรมีเวลาในการทำงานในกลุ่มหรือทำกิจกรรมในกลุ่มอย่างอิสระและเหมาะสม
6. ลักษณะร่วมกันภายในการดำเนินกลุ่ม ไม่ว่าจะเป็นตัวของนักเรียนผู้เข้าร่วมกลุ่ม และลักษณะธรรมชาติของปัญหาก็เป็นสิ่งที่ต้องพิจารณาควบคู่กันไปด้วย

บทบาทและลักษณะของครูแนะแนวในฐานะผู้นำกลุ่ม

บุคคลที่มีหน้าที่รับผิดชอบในการดำเนินกิจกรรมการแนะแนวในโรงเรียน ควรจะเป็นครูแนะแนว ซึ่งเป็นผู้ที่ได้รับการฝึกฝน มีประสบการณ์ และมีคุณสมบัติเฉพาะตัวเป็นอย่างดี (Downing 1968 : 239-240) ครูแนะแนวควรมีความรู้เรื่องกระบวนการกลุ่มเป็นอย่างดี และควรมีความรอบคอบระมัดระวังในเรื่องการดำเนินการ เพราะอาจไปคาบเกี่ยวกับกระบวนการปรึกษา จิตบำบัดหรือ กระบวนการสอนได้ ดังนั้นทักษะ เทคนิควิธีการ หัวข้อการแนะแนว จึงต้องมีความชัดเจนเหมาะสม โดยต้องอาศัยความเข้าใจที่ถูกต้องชัดเจนของครูแนะแนวเป็นสำคัญ (Kirby 1971 : 597) อีกทั้งครูแนะแนวต้องรับผิดชอบ เป็นผู้นำทางในการกำหนดทิศทางกิจกรรมในกลุ่ม (Trotzer 1977 : 21, Shertzer and Stone 1981 : 200) ดังนั้นครูแนะแนวต้องมึลักษณะลับไวเหมาะสมที่จะเป็นตัวแบบให้แก่นักเรียนในกลุ่มได้ จะต้องมีความเป็นกันเอง มีความเป็นมิตร มีบุคลิกลักษณะที่จะสนับสนุนส่งเสริมและเอื้อให้นักเรียนเกิดสัมพันธภาพที่ดีต่อกัน กระตุ้นให้นักเรียนอภิปรายปัญหาหรือข้อมูล

นอกจากนี้ ครูแนะแนวจะต้องไม่ทำตนเป็นเพียงผู้สังเกตการณ์เท่านั้น แต่จำเป็นต้องมีส่วนร่วมในกิจกรรม อำนวยความสะดวก ช่วยเหลือเมื่อนักเรียนประสบความยุ่งยาก ต้องช่างสังเกต และมีความสามารถในการจับประเด็นเรื่องราวเพื่อนำมาสรุป และให้ข้อมูลย้อนกลับแก่นักเรียนได้ (Hillman and others 1975 : 764)

ความรู้สึกเห็นคุณค่าในตนเอง (Self - Esteem)

ความรู้สึกเห็นคุณค่าในตนเอง (Self - Esteem) เป็นความรู้สึกที่บุคคลประเมินตนเอง เป็นการแสดงถึงความรู้สึกหรือทัศนคติในการยอมรับ หรือไม่ยอมรับเกี่ยวกับตนเองและชี้ให้เห็นถึงขอบเขตของความเชื่อที่บุคคลมีเกี่ยวกับตนเองในเรื่องความสามารถ ความสำคัญ และการมีคุณค่า ดังนั้นความรู้สึกเห็นคุณค่าในตนเองของบุคคล จึงเป็นการนิยามตัดสินคุณค่าของตนเองและแสดงออกให้เห็นในรูปของทัศนคติที่มีต่อตนเอง เป็นประสบการณ์ที่บุคคลอื่นสามารถรับรู้ได้ โดยการพิจารณาจากคำพูดและพฤติกรรมการแสดงออกของบุคคลนั้น (Coopersmith 1981 : 4-5 ; Coopersmith 1984 : 5)

จากการศึกษาความหมายของความรู้สึกเห็นคุณค่าในตนเอง ประมวลได้ว่าความรู้สึกเห็นคุณค่าในตนเอง คือ คุณค่าที่บุคคลให้กับตนเองโดยพิจารณาจากประสบการณ์ที่ผ่านมาในเรื่องของความสามารถ ความสำเร็จ ความล้มเหลว การยอมรับตนเอง การพึ่งพาตนเอง ตลอดจนการได้รับการยอมรับจากบุคคลที่ตนให้ความสำคัญด้วย เป็นความรู้สึกที่ดีเกี่ยวกับตนเอง เป็นรากฐานสำคัญที่เกี่ยวข้องกับความรู้สึกว่าตนมีประสิทธิภาพ มีค่าในตน การมีเกียรติ มีคุณค่า มีความหมาย มีความสามารถเพียงพอที่จะเอาชนะสิ่งแวดล้อมได้ หรือทำอะไรสำเร็จลุล่วงไปได้ เป็นการสะสมความพอใจต่อตนเองขึ้นมาทีละน้อย กลายเป็นความรู้สึกเชื่อมั่นถึงความสามารถที่จะก้าวไปให้ถึงคุณค่าที่ตั้งไว้ ถ้าทำได้สำเร็จก็จะเกิดความภาคภูมิใจและตระหนักในคุณค่าของตนเองในที่สุด

กล่าวโดยสรุป ความรู้สึกเห็นคุณค่าในตนเองคือการประเมินคุณค่าของอัตมโนทัศน์ในเรื่องของความสำเร็จ การมีความสามารถเพียงพอในการกระทำสิ่งต่าง ๆ การยอมรับตนเอง การยอมรับจากบุคคลอื่น การมีคุณค่าและมีความสำคัญต่อสังคม

ความรู้สึกเห็นคุณค่าในตนเองนับเป็นคุณลักษณะหนึ่ง ที่นักจิตวิทยาตามแนวมนุษยนิยมให้ความสำคัญ ดังที่มาสโลว์กล่าวถึงความรู้สึกเห็นคุณค่าในตนเองไว้ว่าการเห็นคุณค่าในตนเองเป็นความต้องการอย่างหนึ่งของมนุษย์

นอกจากนี้ ความต้องการเห็นคุณค่าในตนเองหากได้รับการตอบสนองก็จะนำไปสู่ความรู้สึกเชื่อมั่นในตนเอง มีความเข้มแข็ง มีความสามารถเพียงพอที่จะทำสิ่งต่าง ๆ รู้สึกว่าตนเองมีประโยชน์และมีความสำคัญต่อโลก แต่หากไม่ได้รับการตอบสนองจะทำให้บุคคลนั้นเกิดความรู้สึกมีปมด้อย อ่อนแอ และช่วยตนเองไม่ได้ (Maslow 1970 : 45)

ความรู้สึกเห็นคุณค่าในตนเองในแนวคิดของมาสโลว์ (Maslow 1970 : 45-46)

สามารถแบ่งออกเป็น 2 ประเภทคือ

1. ความรู้สึกเห็นคุณค่าในตนเองประเภทที่เกิดจากการเห็นคุณค่าจากตนเอง การยอมรับนับถือตนเอง และการประเมินค่าตนเองในด้านต่าง ๆ คือ ความเข้มแข็ง ความชำนาญและความสามารถ ผลสัมฤทธิ์ ความสามารถที่เพียงพอในการกระทำสิ่งต่าง ๆ ได้ ความเชื่อมั่น ความมีอิสระ และการเป็นตัวของตัวเอง

2. ความรู้สึกเห็นคุณค่าในตนเองประเภทที่เกิดจากการได้รับความเห็นคุณค่าจากผู้อื่น กล่าวคือ การได้รับชื่อเสียง หรือเกียรติยศ ได้รับการยอมรับนับถือจากผู้อื่น การได้รับตำแหน่ง กิตติศัพท์และความรุ่งเรือง การมีอำนาจเหนือผู้อื่น ได้รับการกล่าวถึง ได้รับการสนใจใส่ใจ การมีความสำคัญ มีศักดิ์ศรี หรือเป็นที่ยกย่องชมเชยของผู้อื่น

จากแนวคิดข้างต้นจึงกล่าวได้ว่า แหล่งที่เป็นที่มาของความรู้สึกเห็นคุณค่าในตนเองของบุคคลนั้น เกิดจากทั้งการที่ตนเองเห็นคุณค่าของตน และเกิดจากการที่ผู้อื่นให้การยอมรับนับถือ ซึ่งสอดคล้องกับทฤษฎีของมาสโลว์ และฮาร์วี กล่าวว่า ในการประเมินคุณค่าของตนเองนั้นไม่ได้ขึ้นอยู่กับบุคคลอื่นโดยสมบูรณ์ แต่จะต้องผ่านความรู้สึก ความเข้าใจอย่างลึกซึ้งจากตัวบุคคลนั้นด้วย (Lindgren & Harvey 1981 : 268-269)

องค์ประกอบที่มีอิทธิพลต่อความรู้สึกเห็นคุณค่าในตนเอง

คูเปอร์สมิธ แบ่งองค์ประกอบของความรู้สึกเห็นคุณค่าในตนเองออกเป็น 2 ประเภท สอดคล้องกับแนวคิดของมาสโลว์ คือประเภทที่เป็นลักษณะเฉพาะของบุคคลซึ่งเกี่ยวข้องกับความรู้สึกเห็นคุณค่าจากตนเองในด้านต่าง ๆ และประเภทที่เป็นส่วนประกอบภายนอก ซึ่งเกี่ยวข้องกับการได้รับความเห็นคุณค่าหรือชื่นชมจากผู้อื่น (Coopersmith 1981 อ้างถึงใน ศศิภาณี ธนะโสธร 2529 : 8)

องค์ประกอบที่เป็นลักษณะเฉพาะของบุคคล

1. ความมีเสน่ห์ด้านรูปร่าง เป็นองค์ประกอบอย่างหนึ่งที่จะส่งผลต่อความรู้สึกเห็นคุณค่าในตนเอง คูเปอร์สมิทกล่าวว่า ความรู้สึกเห็นคุณค่าของบุคคลจะมีความสัมพันธ์กับลักษณะทางร่างกายในลักษณะใดนั้น โดยทั่วไปขึ้นอยู่กับค่านิยมของสังคมนั้น ๆ ด้วย (Coopersmith 1981 : 120-123)

2. เพศ สังคมและวัฒนธรรมโดยส่วนใหญ่มักให้การยอมรับผู้ชายมากกว่าผู้หญิง ผู้ชายมักได้รับตำแหน่งที่มีอำนาจในสังคม ในขณะที่ผู้หญิงจะได้รับบทบาท ตำแหน่งทางสังคมที่ต้อยกว่า จากการศึกษาของมิลเลอร์ (Miller 1965) พบว่าผู้ชายมีความรู้สึกเห็นคุณค่าในตนเองสูงกว่าผู้หญิง ซึ่งสอดคล้องกับการศึกษาของซาร์ราน (Zahran 1966 quoted in Bagley, Verma, Mallick, and Young 1979 : 103) แต่จากการศึกษาของนิพนธ์ แจ็งเอี่ยม (2519) ไม่พบความแตกต่างในเรื่องการเห็นคุณค่าในตนเองของผู้ชายและผู้หญิง

3. ความสามารถทั่วไป สมรรถภาพ และผลงาน (General Capacity, Ability and Performance) องค์ประกอบทั้ง 3 ด้านนี้ จะมีความสัมพันธ์ระหว่างกันและมีผลต่อการสร้างความรู้สึกเห็นคุณค่าในตนเอง กล่าวคือ จะเป็นตัวบ่งบอกถึงความถี่ของการประสบความสำเร็จในสิ่งที่บุคคลกระทำ และมีเรื่องของสติปัญญาเข้าไปเกี่ยวข้องกับผลสัมฤทธิ์ทางการเรียน ซึ่งจะเป็นเกณฑ์ตัดสินความมีประสิทธิภาพ การประสบความสำเร็จหรือความล้มเหลวทางการเรียน ดังนั้นสติปัญญาจึงมีผลกระทบต่อสมรรถภาพและความสามารถทางการเรียน อันจะนำไปสู่การเพิ่มคุณค่าในตนเอง (Coopersmith 1981 : 123-125)

4. สภาพทางอารมณ์ (Affective States) สภาพทางอารมณ์จะเป็นตัวสะท้อนให้เห็นถึงความรู้สึกพอใจ วิตกกังวล ความสุข ฯลฯ ที่มีอยู่ในตัวบุคคลนั้น ๆ ทั้งที่แสดงออกและไม่แสดงออก โดยส่วนใหญ่มักเป็นผลมาจากการประเมินถึงสิ่งที่ตนประสบและการรับรู้ถึงปฏิกริยาที่บุคคลอื่นมีต่อตน สิ่งเหล่านี้จะมีผลกระทบต่ออารมณ์ตนเองของบุคคล ผู้ที่ประเมินตนเองสูงจะแสดงออกถึงอารมณ์ทางบวก จะมีความสุข และวิตกกังวลต่ำ ส่วนผู้ที่มองตนเองต่ำก็แสดงออกถึงอารมณ์ทางลบ เป็นผลทำให้ความสุขในชีวิตลดลง และขณะเดียวกันก็ขาดความหวังในเรื่องของอนาคตอีกด้วย (Coopersmith 1981 : 130-134)

5. ค่านิยมส่วนบุคคล (Self - Values) ในการประเมินคุณค่าของตน บุคคลมักจะเทียบเคียงกับสิ่งที่ตนให้คุณค่า หรืออุดมคติที่ตนเองให้ความสำคัญ เช่น บางคนให้ความสำคัญกับความสำเร็จด้านการศึกษา ดังนั้นถ้าประสบความล้มเหลวด้านนี้ ก็จะทำให้เกิดความรู้สึกอับอาย มองเห็นคุณค่าในตนเองต่ำลง ในเด็กวัยรุ่นชาย - หญิงก็จะให้คุณค่าต่อสิ่งต่าง ๆ แตกต่างกัน นอกจากนี้ยังพบว่าบุคคลมีแนวโน้มที่จะใช้มาตรฐานค่านิยมของสังคม เป็นตัวตัดสินคุณค่าของตน กล่าวคือ การให้คุณค่าต่อสิ่งต่าง ๆ ของบุคคลจะเป็นไปอย่างสอดคล้องกับสิ่งที่สังคมของเขาให้คุณค่าด้วย (Coopersmith 1981 : 138-142)

6. ระดับความมุ่งมาดปรารถนา (Aspiration) ในการตัดสินคุณค่าของบุคคล ส่วนหนึ่งเกิดจากการเปรียบเทียบผลงานและความสามารถของตนกับเกณฑ์ความสำเร็จที่ตั้งไว้ การที่บุคคลสามารถทำได้ตามเกณฑ์หรือมาตรฐานที่ตั้งไว้ หรือทำได้ดีกว่าจะทำให้บุคคลเกิดความรู้สึกว่าตนประสบความสำเร็จ และมองตนเองว่ามีคุณค่า และการได้รับประสบการณ์ความสำเร็จนี้เอง จะนำไปสู่การคาดหวัง ความมุ่งมาดปรารถนาต่อการประสบความสำเร็จในครั้งต่อไป ดังนั้น การพิจารณาเฉพาะภายนอกจึงไม่เพียงพอที่จะนำมาใช้ตัดสินคุณค่าของบุคคลได้ หากแต่จำเป็นต้องพิจารณาถึงระดับความมุ่งมาดปรารถนาในตัวบุคคลนั้นประกอบด้วย (Coopersmith 1981 : 142-148)

องค์ประกอบที่เป็นส่วนประกอบภายนอกตัวบุคคล

1. สถานภาพทางสังคม เป็นองค์ประกอบที่ใช้เปรียบเทียบกับคนอื่น เพื่อชี้บอกระดับทางสังคมของบุคคล ซึ่งได้แก่ ตำแหน่งการงาน บทบาททางสังคม วงศ์ตระกูล สถานะทางเศรษฐกิจ เป็นต้น และโดยทั่วไปมักเน้นที่สถานะทางเศรษฐกิจของบุคคลซึ่งส่วนใหญ่จะพิจารณาจาก อาชีพ รายได้ และลักษณะที่อยู่อาศัย เนื่องจากสิ่งเหล่านี้สามารถบอกได้ถึง การประสบความสำเร็จ และความมีเกียรติ บุคคลที่มีสิ่งเหล่านี้ในระดับสูงจะมีความเชื่อว่าตนมีคุณค่าสูง (Coopersmith 1981 : 82-84)

2. ความสัมพันธ์กับพ่อแม่และทางบ้าน นับเป็นองค์ประกอบที่สำคัญอันหนึ่งซึ่งจะส่งผลให้บุคคลเห็นคุณค่าในตนเอง และรักษาความรู้สึกนี้ให้คงอยู่ ฉะนั้นวิธีการอบรมเลี้ยงดูของพ่อแม่ จึงมีความสำคัญต่อความรู้สึกเห็นคุณค่าในตนเองของเด็กเป็นอย่างมาก โดยเฉพาะปริมาณความเอาใจใส่ของพ่อแม่ และการได้รับการยอมรับในขณะที่เด็กเติบโตขึ้น รากฐานของความรู้สึกเห็นคุณค่าในตนเองจึงพัฒนาขึ้นจากความรัก การยอมรับเด็กอย่างแท้จริงของพ่อแม่

จากการศึกษาของคูเปอร์สมิทพบว่า ที่มาของความรู้สึกเห็นคุณค่าในตนเองสูงส่วนใหญ่ มีความสัมพันธ์โดยตรงกับพฤติกรรมของพ่อแม่ กฎเกณฑ์ในการปกครองเด็ก และการจัดการดูแล ให้เด็กปฏิบัติตามที่พ่อแม่กำหนดไว้ โดยการกำหนดและจำกัดขอบเขตพฤติกรรมอย่างคงเส้นคงวา (Coopersmith 1967 quoted in Shaver 1977 : 266, นภาพร พุ่มพฤษ 2529 : 16)

3. โรงเรียนและการศึกษา โรงเรียนมีหน้าที่ช่วยให้เด็กนักเรียนเกิดความรู้สึกเชื่อมั่นในทักษะ ความสามารถและความรู้สึกเห็นคุณค่าในตนเองเมื่ออยู่ในชั้นเรียน ซึ่งเป็นสิ่งสำคัญ ภายในตัวบุคคลที่ช่วยให้ทำการใด ๆ ได้อย่างมีประสิทธิภาพ อันนำไปสู่การมีผลงาน ที่ดีด้านการเรียน และเป็นองค์ประกอบสำคัญที่อยู่เบื้องหลังการประสบความสำเร็จด้านการเรียน การเห็นคุณค่าในตนเองสูง ไม่ได้เป็นสาเหตุโดยตรงของการมีผลสัมฤทธิ์ทางการเรียนสูง การมีผลสัมฤทธิ์ทางการเรียนสูงอาจเป็นผลจากการประสบความสำเร็จทางด้านอื่น ๆ เช่น กีฬา กิจกรรมอื่น ๆ ก็เป็นได้

สำหรับครูซึ่งเป็นตัวแบบ ควรเป็นคนที่เห็นคุณค่าในตนเองสูง สามารถประเมินตัวนักเรียน โรงเรียน และตนเองได้ตามความเป็นจริง จัดบรรยากาศในห้องเรียนให้มีสภาพส่งเสริมการเรียนรู้ของเด็ก กำหนดขอบเขตและมาตรฐานให้อย่างมีเหตุผล พยายามไม่ใช้การลงโทษเพื่อสนับสนุนความเชื่อมั่นในทักษะและความสามารถของเด็กอันจะช่วยให้เกิดความเห็นคุณค่าในตนเอง เมื่ออยู่ในชั้นเรียนในที่สุด (ศศิกันต์ ธนะโสธร 2529 : 12 อ้างจาก Coopersmith 1975 : 187)

4. สังคม - กลุ่มเพื่อน การเห็นคุณค่าในตนเองนั้นนอกจากจะพัฒนามาจากความรัก การยอมรับอย่างแท้จริงของพ่อแม่แล้ว สังคมและกลุ่มเพื่อนก็นับเป็นองค์ประกอบที่สำคัญที่จะส่งผลต่อการเห็นคุณค่าในตนเอง กล่าวคือ บุคคลจะเรียนรู้ตนเอง ให้คุณค่าตนโดยการประเมินจากการเปรียบเทียบกับเพื่อนในเรื่องของทักษะ ความสามารถ ความถนัด หากสิ่งเหล่านี้ได้รับการยอมรับ ยกย่องจากกลุ่มเพื่อนที่เขานิยมชมชอบ บุคคลก็จะมองเห็นว่าตนมีคุณค่า มีความหมาย การตัดสินใจให้คุณค่าในตนย่อมสูงขึ้น (Craig 1979 : 360, Buss 1973 : 43 quoted in Mcneil 1975 : 106-107)

ลักษณะของบุคคลที่เห็นคุณค่าในตนเอง

ลอร์และวันเดอร์ลิช (Lorr and Wunderlich 1986 : 18-23) กล่าวถึงองค์ประกอบที่ใช้อธิบายคุณลักษณะของผู้ที่เห็นคุณค่าในตนเองไว้ 2 ด้านด้วยกันคือ

1. องค์ประกอบด้านความเชื่อมั่น (Confidence Factor) ซึ่งประกอบด้วยลักษณะต่าง ๆ ได้แก่

- 1.1 มีความเชื่อมั่นในความสามารถของตน
- 1.2 มีความคาดหวังในความสำเร็จ
- 1.3 สามารถทำอะไรด้วยความภาคภูมิใจ
- 1.4 รู้สึกมั่นใจในตนเอง
- 1.5 ประสบความสำเร็จหลายด้าน
- 1.6 มีความสามารถสูง
- 1.7 ชื่นชมตนเอง
- 1.8 ประเมินตนอย่างเชื่อมั่น
- 1.9 สามารถทำอะไรได้ตามความต้องการ
- 1.10 มุ่งหวังชัยชนะในการแข่งขัน
- 1.11 ประสบความสำเร็จมากกว่าล้มเหลว

2. องค์ประกอบด้านความเป็นที่นิยม (Popularity Factor or Social Approval) ประกอบด้วยลักษณะต่าง ๆ ได้แก่

- 2.1 เป็นที่ชื่นชอบในหมู่เพื่อนฝูง
- 2.2 คนทั่วไปมักคิดถึงกับตน
- 2.3 คนทั่วไปชอบที่จะอยู่ด้วย
- 2.4 มักได้เข้าไปมีส่วนร่วมในเรื่องต่าง ๆ
- 2.5 ได้รับความสนใจมากมาย
- 2.6 คนทั่วไปเคารพยำเกรง
- 2.7 ได้รับการกล่าวถึงแต่สิ่งที่ดี
- 2.8 ได้รับการยอมรับจากคนส่วนมาก
- 2.9 เป็นที่ไว้วางใจของคนอื่น
- 2.10 คนส่วนมากชอบคบหาสมาคมด้วย
- 2.11 สนุกสนานเมื่ออยู่ด้วย

นอกจากนี้จากการศึกษาพฤติกรรมของผู้ที่เห็นคุณค่าในตนเองสูงยังพบว่า ผู้ที่เห็นคุณค่าในตนเองสูงจะเป็นผู้ที่เชื่อมั่นในความสามารถของตนเอง มองตนเองว่าฉลาด มีความสามารถ มีคุณค่า มีประสิทธิภาพ มีพลังความสามารถที่จะช่วยเหลือตนเอง มีความมานะพยายามที่จะชนะ

อุปสรรค และเผชิญกับปัญหายุ่งยากซับซ้อน กระตือรือร้นเพื่อให้ตนไปถึงจุดมุ่งหมายที่ต้องการ ยอมรับความเป็นจริง สามารถพูดถึงความสำเร็จ ความล้มเหลว หรือข้อบกพร่องต่าง ๆ ของตนได้อย่างตรงไปตรงมาและซื่อสัตย์ ยอมรับฟังคำวิพากษ์-วิจารณ์ ที่เกี่ยวกับตนเอง กล้าแสดงทัศนคติอย่างเปิดเผย อากรู้หรืออยากเห็นในสิ่งใหม่ ๆ อยู่เสมอ มีอารมณ์ขัน กระฉับกระเฉง ว่องไว มีชีวิตชีวา (Branden 1985 : 6-9) จะตั้งเป้าหมายที่เป็นไปได้จริง (Atkinson 1975, Branden 1981 : quoted in Bruno 1983 : 363) สามารถยอมรับผู้อื่นได้มาก (Gergen 1971 : 66) เป็นผู้ปรับตัวได้ดี (Wegner and Vallacher 1980 : 237) เชื่อมมั่นในการรับรู้ การตอบสนองและการตัดสินใจของตนเอง มีทัศนคติที่ดี ยอมรับความคิดเห็นของตนและสภาพความเป็นจริง ยอมรับความคิดเห็น หรือเงื่อนไขที่แตกต่างจากของตนได้ ชอบมีส่วนร่วมในการอภิปรายมากกว่าชอบฟัง กล้าแสดงความคิดเห็นในเรื่องต่าง ๆ แม้จะรู้ว่าถูกคัดค้าน เป็นอิสระจากสังคม ยอมให้สังคมกำหนดการกระทำของตนได้น้อย (Coopersmith 1981 : 71-72)

สำหรับผู้ที่เห็นคุณค่าในตนเองต่ำ จะมีลักษณะที่ต่างออกไปคือ จะประเมินตนเองในทางลบ รู้สึกไม่ดีต่อตนเอง มีแนวโน้มที่จะเป็นผู้ซึมเศร้า และวิตกกังวล (Branden 1985 : 6) ขาดความไว้วางใจและความเชื่อถือในตนเอง ไม่กล้าแสดงความคิดเห็นที่แปลกใหม่ไปจากธรรมดา ไม่ปรารถนาจะเปิดเผยตนเอง ไม่กล้าแสดงความโกรธ ความไม่พอใจต่อผู้อื่น ชอบเป็นผู้ฟังมากกว่าพูดแสดงความคิดเห็นจึงเป็นผลทำให้มีบทบาทน้อยมาก ในกลุ่มหรือในสังคมที่ตนอยู่ ชอบทำตัวเป็นเงาของกลุ่ม หรือสังคม มักเป็นสมาชิกกลุ่มแบบไม่แสดงตัวตน ปิดกั้นตัวเอง ชอบอยู่เงียบ แยกตัว (Coopersmith 1981 : 71-72) มีความลำบากใจที่จะยอมรับหรือให้การสนับสนุนส่งเสริมผู้อื่น ไม่ค่อยเชื่อมั่นในการแสดงความคิดเห็นหรือการตัดสินใจ (Gergen 1971 : 76) มีความยุ่งยากด้านการเรียน ด้านวิชาการ ความสำเร็จทางด้านวิชาการมักต่ำ (Bagley and others 1979 : 96) จะติดอยู่กับสิ่งที่คุ้นเคย ไม่เชื่อว่าตนจะสามารถควบคุมวิถีชีวิตของตนเองได้ (Hamacheck 1978 : 180) มักจะปิดบังความรู้สึกที่แท้จริง พยายามซ่อนความรู้สึก ไม่พอใจขณะที่มีปฏิสัมพันธ์กับบุคคลที่มีความสำคัญต่อตนเอง (Bagley and others 1979 : 103) ไวต่อคำวิพากษ์วิจารณ์ จะรู้สึกไม่เชื่อถือในตนเองและเชื่อว่าผู้อื่นก็ไม่เชื่อถือในตนเองด้วย จะได้รับการกระทบกระเทือนอย่างรุนแรง เมื่อได้รับการดูถูก หัวเราะเยาะหรือถูกตำหนิ หรือถูกวิพากษ์วิจารณ์ (Rosenberg 1965, Silverman 1964 quoted in Worchel and Cooper 1983 : 111)

วิธีการสร้างเสริมความรู้สึกเห็นคุณค่าในตนเองของบุคคล

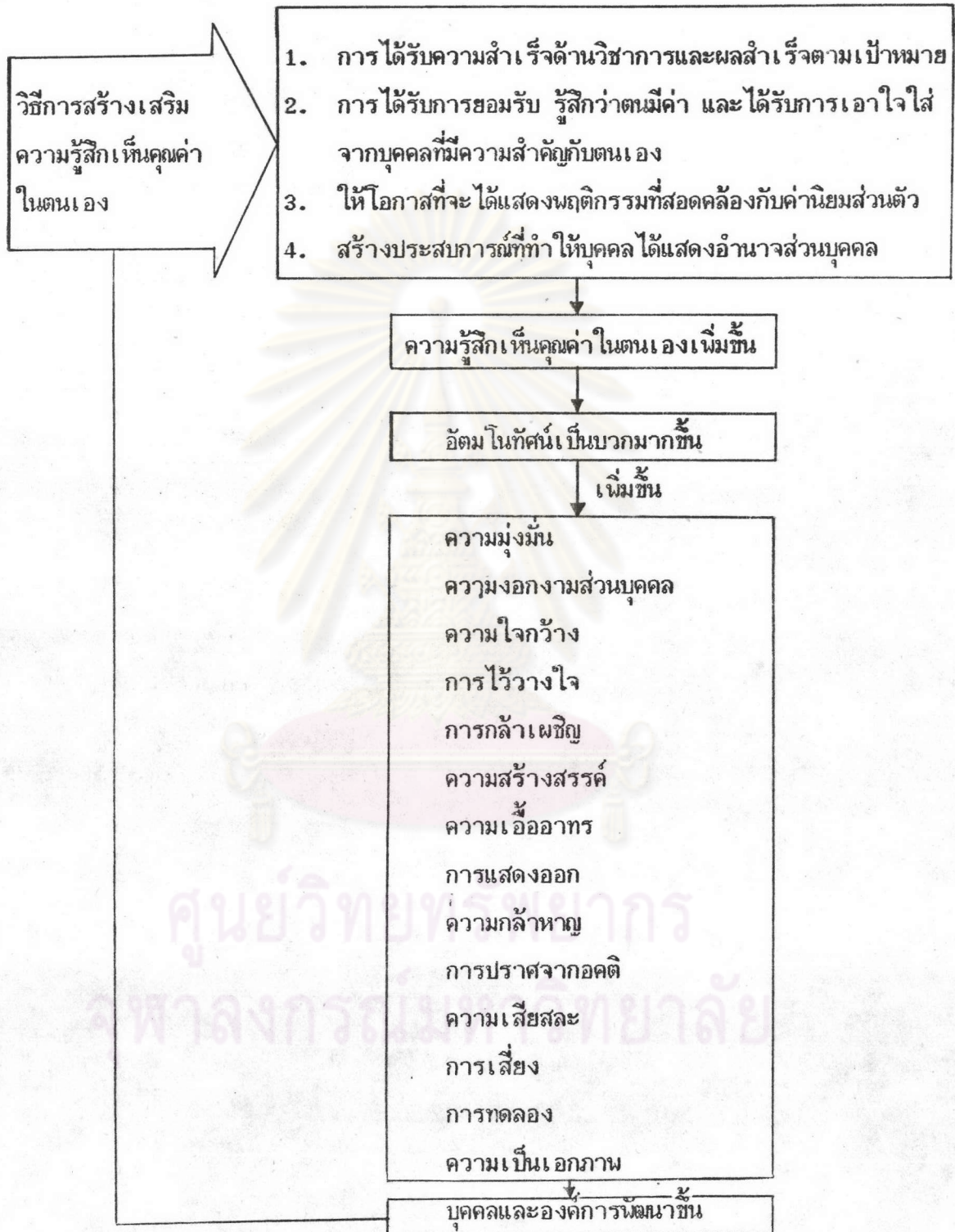
แบรดชอว์ (Bradshaw 1981 : 5-11) กล่าวว่ากระบวนการที่จะพัฒนาบุคคลให้เกิดความรู้สึกเห็นคุณค่าในตนเองเพิ่มขึ้น ควรศึกษาค้นหาวิธีที่จะทำให้บุคคลนั้น ๆ ได้รับความประทับใจในด้านใดด้านหนึ่ง หรือมากกว่าใน 4 ด้านต่อไปนี้

1. ให้ได้รับความประทับใจที่เป็นผลสำเร็จ เช่น ทางด้านวิชาการและการประสบความสำเร็จตามเป้าหมาย วัตถุประสงค์ หรือความคาดหวัง
2. ให้ได้รับความประทับใจที่จะทำให้บุคคลได้แสดงอำนาจส่วนบุคคล หรือการมีอิทธิพลอยู่เหนือเหตุการณ์ และบุคคลที่มีความสำคัญต่อเขา
3. ให้ได้รับความประทับใจที่ทำให้เกิดความรู้สึกว่าตนได้รับการยอมรับ มีคุณค่าและได้รับการเอาใจใส่ จากบุคคลที่มีความสำคัญและมีความหมายต่อตัวเขา
4. ให้ได้มีโอกาสที่จะพัฒนา หรือแสดงพฤติกรรมที่สอดคล้องกับค่านิยมในตัวเขาโดยหมายรวมถึง ความเชื่อต่าง ๆ ด้านศาสนา จริยธรรม

เมื่อบุคคลได้รับความประทับใจจากแหล่งที่กล่าวมาข้างต้น ไม่ว่าจะเป็นด้านเดียว หรือหลายด้านก็ตาม จะส่งผลให้บุคคลนั้นเห็นคุณค่าในตนเองเพิ่มขึ้น อัตมโนทัศน์ก็เป็นบวกมากขึ้น ซึ่งจะทำให้คุณลักษณะในด้านต่าง ๆ ของบุคคล อันได้แก่ ความมุ่งมั่น ความงอกงามส่วนบุคคล การมีใจกว้าง ความไว้วางใจ การกล้าเผชิญ ความสร้างสรรค์ การแสดงออก ความกล้าหาญ ปราศจากอคติ ความเสียสละ การกล้าเสี่ยง การทดลองทำ และความเป็นเอกภาพ เพิ่มขึ้นอีกด้วย เมื่อเป็นเช่นนี้ก็จะส่งผลให้เกิดการพัฒนาขึ้นในตัวบุคคลนั้น

กระบวนการในการเสริมสร้างความรู้สึกเห็นคุณค่าในตนเอง ตามแนวคิดดังกล่าวสามารถแสดงด้วยแผนภูมิต่างต่อไปนี้ (Bradshaw 1981 : 10)

กระบวนการสร้างเสริมความรู้สึกเห็นคุณค่าในตนเอง



แผนภูมิรูปที่ 1 แสดงกระบวนการสร้างเสริมความรู้สึกเห็นคุณค่าในตนเอง (Bradshaw 1981 : 10)

บรูโน (Bruno 1983 : 363-365) กล่าวถึงวิธีการที่จะช่วยทำให้บุคคลเกิดความรู้สึกเห็นคุณค่าในตนเองไว้ 4 วิธีการ คือ

1. การได้รับคำแนะนำหรือข้อคิดโดยตรงจากผู้อื่น แต่จะต้องเป็นข้อมูล ข้อคิดที่เป็นทางบวก ซึ่งจะส่งผลให้บุคคลนั้นเกิดกำลังใจและเกิดความรู้สึกที่ดีต่อตนเอง
2. การพยายามสร้างความสำเร็จให้กับตนเองมากขึ้น
3. การลดความคาดหวังต่าง ๆ ลงให้เหมาะสมกับระดับความสามารถของตน เช่น การลดความปรารถนา ความต้องการ ความคาดหวังต่าง ๆ ลง อีกทั้งพยายามปรับระดับความมุ่งมาดปรารถนาให้อยู่ในระดับที่เหมาะสมกับความสามารถที่แท้จริงของตนจะเป็นการช่วยทำให้ตนรู้สึกเห็นคุณค่าของตนเองเพิ่มขึ้นได้
4. การยุติการประมาณค่าตนเอง จากแนวคิดของเอลลิส (Ellis) ซึ่งกล่าวว่ามนุษย์เรานั้นเพียงแต่มีชีวิตอยู่ก็มีคุณค่าแล้ว จึงไม่จำเป็นต้องประมาณค่าของตนเองอีกต่อไป ด้วยความคิดเช่นนี้จึงเชื่อว่า ความรู้สึกเห็นคุณค่าในตนเองของบุคคลจะเพิ่มขึ้นได้หากบุคคลนั้นเลิกพิจารณาตัดสินค่าของตนเอง

นอกจากนี้ การสร้างความเชื่อมั่นในตนเอง โดยการนึกถึงความสำเร็จข้างหน้าในชีวิต และการระลึกถึงตนเอง และการให้รางวัลตนเอง ชมเชยตัวเอง หรือให้สิ่งที่มีความหมายต่อตนเองเมื่อสามารถทำงานสำเร็จ สิ่งเหล่านี้จะช่วยทำให้เกิดความรู้สึกที่ดีต่องานที่ทำ และย่อมส่งผลต่อการให้คุณค่าของตนเองในที่สุด (Sasse 1978 : 48) และการฝึกพฤติกรรมกล้าแสดงออกที่เหมาะสม (Assertiveness Training) ก็นับว่าเป็นวิธีการหนึ่งที่มีประสิทธิภาพที่จะช่วยให้นักเรียนสามารถพัฒนาความรู้สึกเห็นคุณค่าในตนเองได้ (Girdano and Everly 1979 : 146-149)

การเสริมสร้างความรู้สึกเห็นคุณค่าในตนเองในชั้นเรียน

ดังที่กล่าวมาแล้วว่า โรงเรียนเป็นองค์ประกอบสำคัญอย่างหนึ่งที่จะมีส่วนส่งผลต่อความรู้สึกเห็นคุณค่าในตนเองของนักเรียน โดยประสบการณ์จากโรงเรียนและกลุ่มเพื่อนจะช่วยสนับสนุนให้เกิดความรู้สึกดังกล่าวต่อจากที่บ้านได้ แต่ขณะเดียวกัน ก็อาจมีเหตุการณ์หรือสถานการณ์บางอย่างที่อาจทำให้ ความรู้สึกเห็นคุณค่าในตนเองของเด็กลดลงได้ อย่างไรก็ตามโรงเรียนก็สามารถที่จะเสริมสร้าง หรือพัฒนาสิ่งนี้ให้เกิดขึ้นได้เช่นกัน โดยการจัดโปรแกรมพัฒนาความรู้สึกเห็นคุณค่าในตนเองชั้นในชั้นเรียน มีจุดมุ่งหมายเพื่อเพิ่มความรู้สึกเห็นคุณค่าในตนเองให้กับเด็กบางคน หรือบางกลุ่ม และขณะเดียวกันก็จะสามารถดำรงความรู้สึกเห็นคุณค่าในตนเองของเด็กคนอื่น ๆ ให้คงอยู่ต่อไปได้ด้วย

คูเปอร์สมิธ ได้เสนอวิธีการและเทคนิคในการสร้างเสริมความรู้สึกเห็นคุณค่าในตนเอง
ในชั้นเรียนไว้ดังนี้ (Coopersmith 1984 : 9-11)

1. บรรยากาศหรือสิ่งแวดล้อมในชั้นเรียนที่จะช่วยส่งเสริมให้เกิดความรู้สึกเห็นคุณค่า
ในตนเอง

ครูควรจัดสภาพการเรียน การสอนภายในชั้นเรียนให้มีบรรยากาศของการมุ่งตอบสนอง
ต่อความต้องการของผู้เรียนเป็นหลัก โดยเน้นให้นักเรียนได้ลงมือปฏิบัติ หรือกระทำสิ่งต่าง ๆ
ได้ด้วยตนเอง เพื่อให้เด็กได้ตระหนักรู้ในพลังความสามารถที่มีอยู่ในตัวเอง มีการให้ข้อมูลป้อนกลับ
ในสิ่งที่ได้ทำไปแล้ว ช่วยให้เกิดการเรียนรู้ที่จะค้นหาวิธีการที่จะใช้ข้อมูลป้อนกลับนั้นให้เป็นประโยชน์
ต่อตนเองและผู้อื่น การจัดเตรียมสิ่งแวดล้อมที่จะเอื้ออำนวยให้เกิดความรู้สึกเห็นคุณค่าในตนเอง
นั้นอาจทำได้โดย การเปิดโอกาสให้เด็กเป็นผู้เลือกกิจกรรม หรือกระทำกิจกรรมการงานต่าง ๆ
อย่างอิสระเสรี โดยมีครูเป็นผู้คอยให้ข้อมูลป้อนกลับ แนะนำและจัดเตรียมวัสดุ อุปกรณ์ต่าง ๆ
ที่จำเป็นไว้พร้อมเพียง และเพียงพอแก่ความต้องการ ในบรรยากาศ การตอบสนองดังกล่าว
จะช่วยให้นักเรียนเกิดการเรียนรู้ที่จะพึ่งตนเอง ตระหนักในความรู้สึกของตนเองและผู้อื่น รู้จักคิด
พิจารณาและตัดสินใจต่าง ๆ ได้ด้วยตัวเอง

2. ความคาดหวังและความเชื่อของครูและผู้ปกครองเกี่ยวกับตัวนักเรียน

สิ่งที่มีอิทธิพลอย่างมากต่อความเชื่อและการคาดหวังของเด็กในเรื่องความสามารถของ
ตนก็คือ ความเชื่อที่ครูมีต่อเด็ก การฝึกฝนในชั้นเรียน และความคาดหวังที่พ่อแม่มีต่อเด็ก เป็นที่
แน่นอนว่าควรมีความคาดหวังให้เด็กได้เกิดการเรียนรู้ แต่ก็ควรมีความเชื่อว่าเด็กเป็นผู้ที่มีความ
สามารถที่จะสร้างความสำเร็จให้เกิดขึ้นในตนเองได้ มีความสามารถที่จะประสบความสำเร็จทาง
ด้านการเรียนของตนเองได้ จากการศึกษารายชื่อของโรเซนทอลและจาค็อบเซน (Rosenthal and
Jacobsen 1968 quoted in Coopersmith 1984 : 10) พบว่าการที่เด็กได้รับการ
บอกกล่าวว่า เป็นผู้มีความสามารถสูง เป็นเหตุให้ครูเพิ่มความคาดหวังกับเด็กมากขึ้น และความ
คาดหวังจะถูกถ่ายทอดไปสู่เด็กทำให้เด็กเกิดความรู้สึกยอมรับนับถือตนเองมากขึ้น ตั้งใจ สนใจ
มากขึ้น และส่งผลในเรื่องความพยายามของเด็กด้วย

3. เทคนิคและวิธีการที่จะช่วยส่งเสริมให้เกิดความรู้สึกเห็นคุณค่าในตนเองแก่นักเรียน

คูเปอร์สมิธ ได้เสนอแนะเทคนิคและวิธีการที่จะช่วยส่งเสริมให้เกิดความรู้สึกเห็นคุณค่าในตนเองไว้ 7 ประการ ดังนี้

3.1 การยอมรับความรู้สึกที่แท้จริงของนักเรียน ครูควรพึงระลึกอยู่เสมอว่าความรู้สึกที่ไม่ดี หรือความรู้สึกในทางลบ เช่น ความกลัว ไม่กล้า การไม่ยอมรับ หรือความขัดแย้งต่าง ๆ อาจเกิดขึ้นได้ในตัวเด็ก และควรยอมรับความรู้สึกเหล่านั้นอย่างแท้จริง นอกจากนั้นครูควรช่วยให้เด็กได้ตระหนักและยอมรับความจริงที่ว่า ความรู้สึกดังกล่าวนั้นอาจมีขึ้นได้กับคนทุกคนการที่ครูให้การยอมรับถึงความรู้สึกของเด็กจะทำให้เด็กกล้าแสดงตนเองออกมาและกล้าเปิดเผยความรู้สึกที่แท้จริงของตน

3.2 การตระหนักในความแตกต่างระหว่างบุคคล เมื่อเด็กประสบกับปัญหาหรือความยุ่งยากต่าง ๆ จะพบว่าเด็กมีวิธีการที่จะจัดการกับความยุ่งยาก และปัญหาแตกต่างกันอย่างเห็นได้ชัด เด็กบางคนหลีกเลี่ยงปัญหา แยกตัว เฉยเมย ดังนั้นหากครูคอยให้คำแนะนำ ช่วยเหลือ และค้นหาวิธีการต่าง ๆ ให้กับเด็กโดยคำนึงถึงความแตกต่างที่มีในตัวเด็กแต่ละคนแล้ว จะทำให้พวกเขาสามารถเผชิญกับปัญหา หรือสิ่งแปลกใหม่ในชีวิตของเขาได้อย่างเข้มแข็ง

3.3 ควรหลีกเลี่ยงการเปลี่ยนแปลงแบบฉับพลัน หากจำเป็นต้องมีการเปลี่ยนแปลงไม่ว่าจะเป็นเรื่องใดก็ตาม ควรหลีกเลี่ยงการเปลี่ยนแปลงที่ดำเนินการแบบฉับพลันทันที ครูควรชี้แจงหรือบอกกล่าวถึงการเปลี่ยนแปลงที่มีขึ้นให้เด็กทราบล่วงหน้า เช่น การเปลี่ยนแปลงตารางเวลาเรียน ห้องเรียน เป็นต้น การเปลี่ยนแปลงที่มีบ่อยครั้งและทำแบบทันทีทันใดอาจส่งผลต่อเด็ก ทำให้เด็กเกิดความไม่มั่นใจ สับสน และอยู่ในภาวะที่คาดการณ์สิ่งใดได้ยากลำบาก

3.4 ครูควรทำตนเป็นแบบอย่างที่ดีให้กับเด็กนักเรียน ครูที่มีความรู้สึกไม่เชื่อมั่น หวาดหวั่น กลัว และกังวล จะส่งผลให้เด็กเกิดความไม่มั่นใจได้ ดังนั้นครูจึงควรเป็นแบบอย่างในการปฏิบัติให้แก่เด็ก โดยแสดงความมั่นใจ และเชื่อมั่นในความสามารถของตนให้เด็กเห็น เมื่อเด็กจะได้เกิดความรู้สึกเชื่อมั่นในตัวครู และส่งผลต่อการเชื่อมั่นในตนเองสูงขึ้นด้วย

3.5 ช่วยให้เด็กเกิดการเรียนรู้ที่จะจัดการแก้ไขปัญหาหรืออุปสรรคด้วยตนเอง วิธีการที่จะช่วยให้เด็กมีความอดทน เข้มแข็ง สามารถเอาชนะอุปสรรค ความยุ่งยากต่าง ๆ ได้

นั้นอาจทำได้โดยให้เด็กคลายความกลัว ความวิตกกังวลลงด้วยวิธีการต่าง ๆ เช่น ฝึกให้เด็กรู้จักการผ่อนคลายความเครียดด้วยตนเอง ออกกำลังกาย หรือทำกิจกรรมที่ต้องออกแรง ใช้วิธีการบอกเล่าความรู้สึกนั้นกับเพื่อน ๆ หรือฝึกการใช้การสร้างจินตนาการในการจัดการกับปัญหาเหล่านั้น เป็นต้น วิธีการดังกล่าว ช่วยให้เด็กตระหนักในความรู้สึก ขณะเดียวกันก็เรียนรู้ที่จะจัดการกับความรู้สึกของตนเองได้

3.6 การสร้างความยอมรับนับถือตนเองและความมั่นคงให้เกิดในตัวนักเรียน

ครูและผู้ปกครองควรตระหนักว่าเด็กมีขอบเขตความสามารถจำกัด ในการกำหนดให้เด็กกระทำการใด ๆ จึงควรคำนึงถึงตัวเด็กเป็นสำคัญ ว่าเขาสามารถจะปฏิบัติได้มากน้อยเพียงใด ควรให้เด็กทำในสิ่งที่เชื่อมั่นว่าเขาทำได้ เพื่อให้เด็กเกิดความยอมรับนับถือตนเองเมื่อทำสำเร็จมากกว่าจะให้เกิดความรู้สึกไม่ยอมรับตนเอง ถูกตนเองเมื่อทำไม่สำเร็จ

3.7 ควรส่งเสริมให้มีการให้ข้อมูล ความรู้ต่าง ๆ กับผู้ปกครองเพื่อเสริมสร้าง

ความมั่นคงในตัวนักเรียน ความคาดหวังของพ่อแม่ ผู้ปกครองที่มีต่อเด็กบางครั้งเป็นผลเสียต่อเด็กเอง เด็กอาจเกิดความสับสน ยุ่งยาก เพราะความคาดหวังดังกล่าวไม่สอดคล้องกับความสามารถที่แท้จริงของเด็กเอง ด้วยเหตุนี้ การให้การศึกษา ความรู้ ข้อมูลต่าง ๆ หรือจัดให้มีการฝึกอบรมกับผู้ปกครอง ในเรื่องที่เกี่ยวข้องกับตัวเด็ก จะช่วยให้ผู้ปกครองสามารถนำสิ่งที่ได้ไปใช้ช่วยเหลือเด็กของตนต่อไป

งานวิจัยที่เกี่ยวข้องกับกิจกรรมการแนะแนวกลุ่ม

เบอร์จิ้น (Bergin 1975 : 5007, 5008-A) ศึกษาผลของการแนะแนวกลุ่ม โดยใช้เกมที่มีต่ออัตมโนทัศน์ ความรู้สึกเห็นคุณค่าในตนเอง และทัศนคติที่มีต่อกลุ่มเพื่อน ในนักเรียนประถมศึกษา กลุ่มตัวอย่างเป็นนักเรียนระดับต่าง ๆ กันตั้งแต่ชั้นนักเรียนเกรด 3, 4 และ 5 ทำการสุ่มอย่างง่ายมา 12 คน แบ่งออกเป็น 2 กลุ่ม กลุ่มทดลองจะได้รับการแนะแนวแบบกลุ่ม โดยการใช้เกม ซึ่งมีผู้ทดลองเป็นผู้จัดกิจกรรมครั้งละ 30 นาที จำนวน 12 ครั้ง ส่วนกลุ่มควบคุมจะพบกับผู้ทดลองครั้งละ 30 นาที จำนวน 12 ครั้งเท่ากัน และได้รับอิสระที่จะกระทำการกิจกรรมหรืองานส่วนตัวได้ โดยมีผู้ทดลองอยู่ด้วย การทดลองใช้เวลาทั้งสิ้น 6 สัปดาห์ เครื่องมือที่ใช้วัด คือ Peir-Harris Children's Self Concept Scale และ Coopersmith Self-Esteem Inventory โดยให้ทั้งสองกลุ่มทำการทดสอบก่อนและหลังการทดลอง ผลการวิจัยปรากฏว่า การแนะแนวแบบกลุ่ม โดยการใช้เกม ไม่มีผลต่ออัตมโนทัศน์

และทัศนคติที่ดีที่มีต่อกลุ่มเพื่อน แต่มีผลต่อการเพิ่มความรู้สึกเห็นคุณค่าในตนเองอย่างมีนัยสำคัญที่ระดับ .05

รูเนียน (Runion 1976 : 5057-A) ทำการศึกษาถึงผลของการใช้กิจกรรมการแนะแนวกลุ่มที่มีต่ออัตมโนทัศน์และสถานะทางสังคมของนักเรียนในกลุ่มเพื่อน กลุ่มตัวอย่างเป็นนักเรียนเกรด 5 จำนวน 120 คน จาก 4 โรงเรียนในเมือง Tucson รัฐอริโซนา โดยแบ่งออกเป็น 3 กลุ่ม โดยการสุ่มอย่างง่าย กลุ่มละ 30 คน คือ (1) กลุ่มทดลอง จะเข้าร่วมกิจกรรมการแนะแนวกลุ่ม 9 ครั้ง เป็นเวลา 8 สัปดาห์ (2) กลุ่มอภิปราย จะพบกัน 9 ครั้ง ในเวลา 8 สัปดาห์ เช่นกันและ (3) กลุ่มควบคุมทั้ง 3 กลุ่มจะได้รับการทดสอบก่อนและหลังจากการทดลองโดยใช้แบบวัด Piers Harris Children Self-Concept และทำสังคมมิติ (Sociogram) ผลการวิจัย พบว่า กลุ่มที่ใช้กิจกรรมการแนะแนวกลุ่มมีคะแนนสถานะทางสังคมในกลุ่มเพื่อนสูงกว่ากลุ่มอภิปราย และกลุ่มควบคุมอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติ ส่วนคะแนนอัตมโนทัศน์ไม่มีความแตกต่างอย่างมีนัยสำคัญ

ซินิบาลดี (Sinibaldi 1986 : 1523-A) ศึกษาผลของการใช้กิจกรรมการแนะแนวกลุ่มเพื่อพัฒนาความรู้สึกเห็นคุณค่าในตนเองและผลสัมฤทธิ์ทางการเรียน กลุ่มตัวอย่างเป็นนักเรียนเกรด 6 จำนวน 96 คน แบ่งเป็นกลุ่มทดลอง 46 คน กลุ่มควบคุม 52 คน โดยกลุ่มทดลองเข้าร่วมโปรแกรมการแนะแนวกลุ่มที่ผู้วิจัยพัฒนาขึ้น สัปดาห์ละ 45 นาที เป็นเวลา 10 สัปดาห์ ส่วนกลุ่มควบคุมจะเข้าร่วมกลุ่มเพื่อฝึกด้านภาษาต่างประเทศ สัปดาห์ละ 90 นาที เป็นเวลา 10 สัปดาห์ ทั้งสองกลุ่มจะได้รับการทดสอบก่อนและหลังการทดลอง โดยใช้แบบวัดความรู้สึกเห็นคุณค่าในตนเองของคูเปอร์สมิธ (Coopersmith 1967) ผลการวิจัยพบว่า กิจกรรมการแนะแนวกลุ่มไม่มีผลทำให้ระดับความรู้สึกเห็นคุณค่าในตนเองและผลสัมฤทธิ์ทางการเรียนเพิ่มขึ้นอย่างมีนัยสำคัญ แต่ จากการศึกษาพบว่านักเรียนชายที่มีความรู้สึกเห็นคุณค่าในตนเองต่ำในการวัดก่อนการทดลองมีผลการเรียนสูงขึ้นอย่างมีนัยสำคัญที่ระดับ .05 ในรายวิชาวิทยาศาสตร์และสังคมในการทดลองครั้งหลัง

เจอร์เลอร์และแอนเดอร์สัน (Gerler and Anderson 1986 : 78-81) ศึกษาผลของการแนะแนวในชั้นเรียนที่มีต่อพฤติกรรมในชั้นเรียน ทัศนคติต่อโรงเรียน และผลสัมฤทธิ์ทางการเรียนในวิชาภาษาศาสตร์และคณิตศาสตร์ กลุ่มตัวอย่างเป็นนักเรียนเกรด 4 และ 5 จำนวน 896 คน จากโรงเรียนทั้งหมด 18 โรงเรียน ใน North Carolina (สหรัฐอเมริกา) ในการศึกษาครั้งนี้มีผู้ให้การปรึกษาที่เป็นอาสาสมัครจาก 18 โรงเรียนมาเป็นผู้ทำหน้าที่ให้การ

แนะนำในชั้นเรียนแก่นักเรียนในกลุ่มทดลอง จากการศึกษาพบว่านักเรียนกลุ่มทดลอง (453 คน) และกลุ่มควบคุม (443 คน) มีพฤติกรรมในชั้นเรียนและทัศนคติต่อโรงเรียนแตกต่างกันอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติ แต่ไม่พบความแตกต่างของทั้งสองกลุ่มในเรื่องผลสัมฤทธิ์ทางการเรียนในวิชาคณิตศาสตร์ อย่างไรก็ตามในวิชาภาษาศาสตร์พบว่าคะแนนด้านภาษาศาสตร์ของกลุ่มทดลองเพิ่มขึ้นเล็กน้อยใกล้กับนัยสำคัญ แต่กลุ่มควบคุมคะแนนไม่เปลี่ยนแปลงหลังการทดลอง

บันดี้และบอสเซอร์ (Bundy and Boser 1987 : 58-65) ได้จัดโปรแกรมการแนะนำกลุ่มให้กับเด็กที่ถูกทอดทิ้งให้อยู่บ้านโดยลำพัง หรือ เด็กที่ขาดผู้ใหญ่อุปถัมภ์ โดยมีจุดประสงค์เพื่อการพัฒนาทักษะต่าง ๆ ที่จะช่วยให้เด็กสามารถช่วยเหลือตัวเองได้ขณะที่ต้องอยู่โดยลำพัง กลุ่มตัวอย่างเป็นนักเรียนประถมศึกษาที่ถูกกลุ่มมาจากนักเรียนเกรด 5 และเกรด 6 โดยมีกลุ่มทดลอง 48 คนได้รับการแนะนำเป็นกลุ่ม เป็นเวลา 6 ครั้ง ครั้งละ 45 นาที ส่วนกลุ่มควบคุมไม่ได้เข้าร่วมโปรแกรมการแนะนำกลุ่ม ให้ทั้งสองกลุ่มทดสอบก่อน และหลังการทดลอง โดยตอบแบบสอบถามที่ผู้วิจัยสร้างขึ้น ลักษณะของโปรแกรมแนะนำจะเป็นการแลกเปลี่ยนพูดคุยถึงความสัมพันธ์ระหว่างตนเองและพ่อแม่ แบ่งปันความรู้สึกร่วมกันในกลุ่ม มีการจัดกิจกรรมต่าง ๆ ที่จะช่วยให้เด็กค้นหาวិธีการที่จะทำให้ตนเองเกิดความรู้สึกมั่นคงและเชื่อมั่นเมื่อต้องอยู่โดยลำพัง และสามารถช่วยเหลือตัวเองได้ ด้วยการให้การแสดงบทบาทสมมติการใช้จินตนาการอย่างสร้างสรรค์ การระดมสมอง การอภิปรายเป็นกลุ่ม และให้ทำงานหรือกิจกรรมที่เด็กจะต้องไปเกี่ยวข้องกับ หรือพูดคุยกับพ่อแม่ของตน เป็นต้น ผลการทดลองพบว่ากลุ่มทดลองมีความเชื่อมั่นและสามารถช่วยเหลือตนเองได้เมื่อต้องอยู่โดยลำพังมากกว่ากลุ่มควบคุมอย่างมีนัยสำคัญ

นอกจากนี้จากการให้ผู้ปกครองตอบแบบสอบถาม พบว่า ผู้ปกครองเห็นตรงกันว่าเด็กมีความเชื่อมั่นในตนเองมากขึ้นและผู้ปกครองพอใจที่เด็กในปกครองสามารถดูแลช่วยเหลือตนเองได้มากขึ้นหลังจากจบโปรแกรมแล้ว

ผสม จันทร์เทพ (ผสม จันทร์เทพ 2524) ศึกษาผลของกิจกรรมการแนะนำกลุ่มที่มีต่อการเปลี่ยนแปลงมโนภาพแห่งตนและฐานะทางสังคมมิติของนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 3 จำนวน 40 คน แบ่งเป็นกลุ่มทดลอง 20 คนและกลุ่มควบคุม 20 คน โดยกลุ่มทดลองได้เข้าร่วมกิจกรรมการแนะนำกลุ่ม 9 ครั้ง เป็นเวลา 8 สัปดาห์ และทั้งสองกลุ่มทำแบบสอบถามตนตามอัตภาพและแบบสอบถามฐานะทางสังคมมิติ ผลการวิจัยพบว่านักเรียนที่เข้าร่วมกิจกรรมการแนะนำกลุ่มมีการเปลี่ยนแปลงมโนภาพแห่งตนไม่แตกต่างจากนักเรียนที่ไม่ได้เข้าร่วมกิจกรรมการแนะนำกลุ่ม แต่มีความแตกต่างด้านการเปลี่ยนแปลงฐานะทางสังคมมิติอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .01

วิชชุดา เตียวกุล (วิชชุดา เตียวกุล 2529) ศึกษาผลของกิจกรรมแนะแนวกลุ่มต่อการพัฒนานิสัยในการเรียน และทัศนคติทางการเรียนของนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 1 กลุ่มตัวอย่าง เป็นนักเรียนโรงเรียนวัดนวลนรดิศ สังกัดกรมสามัญศึกษา กระทรวงศึกษา กรุงเทพมหานคร จำนวน 135 คน แบ่งเป็นกลุ่มทดลอง 1 ห้องเรียน และกลุ่มควบคุม 2 ห้องเรียน ห้องเรียนละ 45 คน โดยการสุ่มจากนักเรียนทั้งหมด 12 ห้องเรียน ในกลุ่มทดลองผู้วิจัยเข้าดำเนินการ กิจกรรมแนะแนวกลุ่มตามวิธีการที่พัฒนาขึ้น 21 คาบ เป็นเวลา 18 สัปดาห์ ส่วนกลุ่มควบคุมได้รับการจัดกิจกรรมตามที่ฝ่ายแนะแนวของโรงเรียนจัดขึ้นเป็นระยะเวลาเท่ากันโดยผู้วิจัยเป็นผู้ดำเนินการ 1 กลุ่ม และผู้ช่วยผู้วิจัยเป็นผู้ดำเนินการอีก 1 กลุ่ม โดยใช้แบบสำรวจนิสัยในการเรียน และแบบสำรวจทัศนคติทางการเรียน ของบราวน์ และโฮลท์แมน (Brown and Holtzman) ซึ่งแปลและดัดแปลงเป็นภาษาไทยโดย ขจรสุดา เหล็กเพชร (2522) ผลการวิจัยพบว่า กลุ่มทดลองที่เข้าร่วมกิจกรรมการแนะแนวกลุ่มที่ผู้วิจัยพัฒนาขึ้นมีนิสัยในการเรียน และทัศนคติทางการเรียนดีกว่ากลุ่มควบคุมทั้ง 2 กลุ่มอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .01 ส่วนกลุ่มควบคุมทั้ง 2 ไม่มีความแตกต่างกันอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติ

งานวิจัยที่เกี่ยวข้องกับความรูสึกเห็นคุณค่าในตนเอง

รูบิน ดอร์ล และแซนด์ดิจ (Rubin, Dorle and Sandige 1977 : 503-507) ศึกษาความสัมพันธ์ระหว่าง ความรูสึกเห็นคุณค่าในตนเองกับสัมฤทธิ์ผลทางการศึกษา กลุ่มตัวอย่าง เป็นนักเรียนอายุ 12 ปี จำนวน 530 คน และใช้แบบวัดความรูสึกเห็นคุณค่าในตนเองของ คูเปอร์สมิธ วัดสัมฤทธิ์ผลโดยใช้ Stanford Achievement Test (SAT) และ Wide Range Achievement Test (WRAT) ร่วมกับการประเมินของครู วัดสติปัญญาโดยใช้ Wechsler Intelligence Scale for Children (WISC) วัดพฤติกรรมโดยใช้ School Behavior Profile (SBP) ร่วมกับการประเมินพฤติกรรมโดยครูผู้สอน วัดสถานภาพทางสังคมโดยพิจารณาจากลักษณะอาชีพ การศึกษาของพ่อแม่ และรายได้ของครอบครัว ผลการวิจัยพบว่า คะแนนความรูสึกเห็นคุณค่าในตนเองมีสหสัมพันธ์ กับสติปัญญา และสถานภาพทางสังคมนอกจากนี้ยังพบว่า สติปัญญาจะเป็นตัวทำนายสัมฤทธิ์ผลทางการศึกษาได้ดีที่สุด และความรูสึกเห็นคุณค่าในตนเองเป็นตัวทำนายลักษณะพฤติกรรม ได้ดีที่่สุด

เบอร์นาร์ด (Bernard 1978 : 5372-A) ทำการศึกษาผลของการฝึกพฤติกรรมที่เหมาะสมในการแสดงออกที่มีต่อความรูสึกเห็นคุณค่าในตนเองของผู้ให้การปรึกษาที่เข้ารับการฝึก กลุ่มตัวอย่าง เป็นนักศึกษา สาขาจิตวิทยาการศึกษาระดับปริญญาโทชั้นปีที่ 2 ที่มหาวิทยาลัย

นิทสเบอร์ก จำนวน 20 คน โดยแบ่งเป็นกลุ่มทดลอง 10 คน กลุ่มควบคุม 10 คน กลุ่มทดลองได้รับการฝึกสัปดาห์ละ 2 ครั้ง เป็นเวลา 9 สัปดาห์ เครื่องมือที่ใช้คือแบบวัด The Tennessee Self-Concept Scale (TSCP) และการสัมภาษณ์ โดยทั้งสองกลุ่มจะได้รับการทดสอบก่อนและหลังการทดลอง ผลการวิจัยพบว่า คะแนนความรู้สึกเห็นคุณค่าในตนเองของกลุ่มทดลองและกลุ่มควบคุมไม่แตกต่างกันอย่างมีนัยสำคัญ แต่ผู้วิจัยสรุปเพิ่มเติมว่า สมาชิกทุกคนรู้สึกว่าการฝึกดังกล่าวทำให้ความคิดและทัศนคติต่อตนเองของสมาชิกเปลี่ยนแปลงในทางที่ดีขึ้น

ลวงและแซนด์ (Leung and Sand 1981 : 291-298) ศึกษาความสัมพันธ์ระหว่างความรู้สึกเห็นคุณค่าในตนเองกับบุคลิกภาพทางอารมณ์ กลุ่มตัวอย่างเป็นนักศึกษาระดับวิทยาลัยทุกชั้นปีจำนวน 200 คน เป็นชาย 57 คน หญิง 143 คน วัดความรู้สึกเห็นคุณค่าในตนเอง โดยใช้แบบวัดของคูเปอร์สมิธ วัดบุคลิกภาพทางอารมณ์โดยใช้แบบวัดการปรับตัวทางสังคมของ วอชเบิร์น (Washburne 1940) ผลการวิจัยปรากฏว่า นักศึกษาที่มีความรู้สึกเห็นคุณค่าในตนเองสูง มีบุคลิกภาพทางอารมณ์สูงกว่านักศึกษาที่มีความรู้สึกเห็นคุณค่าในตนเองต่ำและนักศึกษาที่มีบุคลิกภาพทางอารมณ์สูงก็มีระดับความรู้สึกเห็นคุณค่าในตนเองสูงกว่าผู้ที่บุคลิกภาพทางอารมณ์ต่ำด้วย

เพรเกอร์ (Prager 1983 : 144-147) ศึกษาความสัมพันธ์ระหว่างความรู้สึกเห็นคุณค่าในตนเองกับระดับความมุ่งมั่นมาดปรารถนาทางการศึกษา กลุ่มตัวอย่างเป็นนักศึกษาปริญญาตรีจำนวน 128 คน เครื่องมือที่ใช้วัดคือ แบบวัด Texas Social Behavior Inventory Form B ของ Helmreich, Stapp และ Ervin (1974) และแบบวัด Skills Rating Inventory ที่ผู้วิจัยสร้างขึ้น ผลการวิจัยพบความสัมพันธ์อย่างมีนัยสำคัญระหว่างตัวแปรทั้งสอง ดังนั้นการเพิ่มระดับความรู้สึกเห็นคุณค่าในตนเองให้กับนักศึกษาจึงอาจเป็นหนทางหนึ่ง ที่จะช่วยกระตุ้นระดับความมุ่งมั่นมาดปรารถนาทางการศึกษาได้

ปาร์คเกอร์ (Parker 1983 : 2894-A) ทำการศึกษาผลของประสบการณ์กลุ่มมนุษย์สัมพันธ์ต่อความรู้สึกเห็นคุณค่าในตนเอง และทักษะทางการสื่อสารของนักเรียนเกรด 4 จำนวน 120 คน กลุ่มตัวอย่างเป็นนักเรียนประถมศึกษาในอลาคัตว์ รัฐฟลอริดา แบ่งเป็นกลุ่มทดลองและกลุ่มควบคุม กลุ่มละ 30 คน โดยกลุ่มทดลองเข้าร่วมกิจกรรมด้านมนุษยสัมพันธ์ ซึ่งสร้างขึ้นเพื่อพัฒนาความรู้สึกเกี่ยวกับตนเองและผู้อื่น ช่วยปรับปรุงทักษะทางการสื่อสาร กิจกรรมทั้งหมดมี 16 กิจกรรม ดำเนินการทดลอง 2 ครั้งต่อสัปดาห์ เป็นเวลาทั้งสิ้น 8 สัปดาห์ ผลการวิจัยแสดงให้เห็นว่า ความรู้สึกเห็นคุณค่าในตนเองและทักษะทางการสื่อสารสามารถพัฒนาได้จากประสบการณ์กลุ่มมนุษย์สัมพันธ์ และสามารถนำประสบการณ์กลุ่มนี้ไปพัฒนาความรู้สึกของเด็กที่มีต่อตนเองและผู้อื่นได้

วิลเลียม (William 1984 : 2048-A) ทำการศึกษาผลของการฝึกเพื่อผู้ทำหน้าที่ในการปรึกษา (Peer Counselor Training) ที่มีต่อความรู้สึกเห็นคุณค่าในตนเองสัมพันธ์ภาพระหว่างบุคคล ทศนคติที่มีต่อโรงเรียนของผู้รับการฝึกที่เป็นวัยรุ่น กลุ่มตัวอย่างเป็นนักเรียนจากโรงเรียนมัธยมศึกษา จำนวน 248 คน ให้กลุ่มตัวอย่างทำแบบวัด Tennessee Self Concept Scale, Fundamental Interpersonal Relations Orientation-Behavior และ School Attitude Measure ทั้งก่อนและหลังการทดลอง ผลการวิจัยแสดงให้เห็นว่า การฝึกเพื่อผู้ทำหน้าที่ในการปรึกษาไม่มีผลต่อการเพิ่มความรู้สึกเห็นคุณค่าในตนเองและทัศนคติต่อโรงเรียน แต่ผู้รับการฝึกมีสัมพันธ์ภาพระหว่างบุคคลดีขึ้นอย่างมีนัยสำคัญ

นิพนธ์ แจ็งเอี่ยม (นิพนธ์ แจ็งเอี่ยม 2519) ศึกษาบุคลิกภาพแสดงตัว ความเชื่อมั่นในตนเอง และความภาคภูมิใจในตนเอง กลุ่มตัวอย่างเป็นนักเรียนชั้นมัธยมศึกษา ปีที่ 3 ในกรุงเทพมหานคร และจังหวัดอุดรดิตถ์ จำนวน 240 คน โดยใช้แบบสอบถามความภาคภูมิใจในตนเอง และความเชื่อมั่นในตนเองที่ผู้วิจัยสร้างขึ้น และแบบสอบถามบุคลิกภาพแสดงตัว-เก็บตัวของสูลินี อินสว่าง (2516) ผลการศึกษานพบว่า บุคลิกภาพแสดงตัวมีสหสัมพันธ์ทางบวกกับความเชื่อมั่นใจตนเองและความภาคภูมิใจในตนเอง และนักเรียนหญิงมีความภาคภูมิใจในตนเองสูงกว่านักเรียนชายอย่างมีนัยสำคัญ ส่วนนักเรียนในกรุงเทพมหานครและจังหวัดอุดรดิตถ์คะแนนความภาคภูมิใจในตนเองไม่แตกต่างอย่างมีนัยสำคัญ

กาญจนา พงศ์ณฤกษ์ (กาญจนา พงศ์ณฤกษ์ 2523) ศึกษาความสัมพันธ์ระหว่างกันของพฤติกรรมที่เหมาะสมในการแสดงออก ความวิตกกังวล และความรู้สึกเห็นคุณค่าในตนเอง กลุ่มตัวอย่างเป็นนักศึกษาที่กำลังศึกษาอยู่ในระดับปริญญาตรี มหาวิทยาลัยธรรมศาสตร์ จำนวน 239 คน เป็นชาย 104 คน และหญิง 135 คน โดยใช้แบบวัดความกล้าแสดงออกระดับวิทยาลัย (The College Self-Expression Scale : CSES) ของจอห์น พี. กาแลซซี และคณะ (John P. Galassi et al.) แปลและเรียบเรียงโดย วงษ์พักรัตน์ ภูพันธ์ศรี แบบวัดอัตมโนทัศน์ (Rubin's Self-Esteem Scale) ของ โรเจอร์ รูบิน (Roger Rubin) แปลและเรียบเรียงโดย ดร. พรรณทิพย์ เกเกษัก และถวิล น้อยสุนทรน และแบบวัดความวิตกกังวลซึ่งแปลและเรียบเรียงจาก The Self-Rating Anxiety Scale (SAS) ของวิลเลียม ดับบลิว.เค.ซุง (William W.K. Zung) ผลการวิจัยพบว่าพฤติกรรมที่เหมาะสมในการแสดงออกมีสหสัมพันธ์ทางบวกกับความรู้สึกเห็นคุณค่าในตนเอง มีสหสัมพันธ์ทางลบกับความวิตกกังวล และความวิตกกังวลมีสหสัมพันธ์ทางลบกับความรู้สึกเห็นคุณค่าในตนเอง อย่างมีนัยสำคัญที่ระดับ .01

เนภาพร นุ่มนฤกษ์ (เนภาพร นุ่มนฤกษ์ 2529) ทดลองใช้กิจกรรมกลุ่มในการพัฒนาความภาคภูมิใจในตนเองของนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 3 โรงเรียนพระนารายณ์ จังหวัดลพบุรี กลุ่มตัวอย่าง 28 คน ได้มาโดยการสุ่มตัวอย่างอย่างง่าย จากนักเรียนที่มีความภูมิใจต่ำ 224 คน แล้วแบ่งเป็นกลุ่มทดลองและกลุ่มควบคุมกลุ่มละ 14 คน โดยจับคู่แยกตามลำดับผลสัมฤทธิ์ทางการเรียน กลุ่มทดลองได้รับการฝึกกิจกรรมโดยใช้โปรแกรมการฝึกที่ผู้วิจัยสร้างขึ้น กลุ่มควบคุมได้รับข้อเสนอแนะเกี่ยวกับความภาคภูมิใจในตนเอง ทำการทดสอบก่อน และหลังการทดลอง โดยใช้แบบสอบถามความภาคภูมิใจในตนเอง ซึ่งดัดแปลงมาจากของนิพนธ์ แจ่มเอี่ยม ผลการวิจัย นักเรียนกลุ่มทดลองมีความภาคภูมิใจ แตกต่างจากกลุ่มควบคุมอย่างมีนัยสำคัญที่ระดับ .01 และนักเรียนที่ได้รับการฝึกกิจกรรมกลุ่มมีความภาคภูมิใจสูงกว่าก่อนการฝึกกิจกรรมกลุ่มอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .01 แสดงว่ากิจกรรมกลุ่มสามารถพัฒนาความภาคภูมิใจของนักเรียนได้

ศศิกันต์ ธนะโสธร (ศศิกันต์ ธนะโสธร 2529) ศึกษาผลของการมีตำแหน่งเป็นหัวหน้าห้องต่อความรู้สึกเห็นคุณค่าในตนเอง กลุ่มตัวอย่างเป็นนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 1 โรงเรียนขนาดใหญ่พิเศษชายล้วนและหญิงล้วนในเขตกรุงเทพมหานคร 5 โรงเรียน จำนวน 56 คน โดยใช้คะแนนการเลือกจากเพื่อนเป็นเกณฑ์ และต้องไม่เคยเป็นหัวหน้าห้องมาก่อน เป็นชาย 28 คน หญิง 28 คน แบ่งเป็น 2 กลุ่ม กลุ่มทดลองเป็นนักเรียนที่มีคะแนนการเลือกสูงสุด ชาย 14 หญิง 14 คน ส่วนกลุ่มควบคุมเป็นนักเรียนที่ได้คะแนนการเลือกรองลงมาเป็นลำดับแรก จากกลุ่มทดลองเป็นชาย 14 คน หญิง 14 คน ให้ทั้ง 2 กลุ่ม ตอบแบบวัดความรู้สึกเห็นคุณค่าในตนเองของคูเปอร์สมิธ (Coopersmith Self-Esteem Inventory School Form) ทั้งก่อนและหลังการทดลอง การทดลองใช้เวลาประมาณ 1 ภาคการศึกษา โดยให้กลุ่มทดลองเข้าปฏิบัติหน้าที่เป็นหัวหน้าห้อง ส่วนกลุ่มควบคุมไม่ได้ปฏิบัติหน้าที่แต่อย่างใด วิเคราะห์ข้อมูลโดยใช้ค่า t-test ผลการวิจัยพบว่า ทั้งเพศชายและเพศหญิง ที่ได้รับเลือกและปฏิบัติหน้าที่เป็นหัวหน้าห้อง มีคะแนนความรู้สึกเห็นคุณค่าในตนเอง ไม่แตกต่างอย่างมีนัยสำคัญ จากผู้ที่ไม่ได้รับเลือกและปฏิบัติหน้าที่เป็นหัวหน้าห้อง และกลุ่มทดลองเพศชายและหญิงมีคะแนนความรู้สึกเห็นคุณค่าในตนเองเพิ่มขึ้น ไม่แตกต่างกันอย่างมีนัยสำคัญ

วัตถุประสงค์ในการวิจัย

เพื่อศึกษาถึงผลของกิจกรรมการแนะแนวกลุ่ม ที่มีต่อความรู้สึกเห็นคุณค่าในตนเองของนักเรียน

สมมติฐานในการวิจัย

1. นักเรียนที่เข้าร่วมกิจกรรมการแนะแนวกลุ่มเพื่อพัฒนาความรู้สึกเห็นคุณค่าในตนเอง จะมีความรู้สึกเห็นคุณค่าในตนเองสูงกว่าก่อนการเข้าร่วมกิจกรรมการแนะแนวกลุ่ม
2. นักเรียนที่เข้าร่วมกิจกรรมการแนะแนวกลุ่ม เพื่อพัฒนาความรู้สึกเห็นคุณค่าในตนเอง จะมีความรู้สึกเห็นคุณค่าในตนเองสูงกว่านักเรียนที่เข้าร่วมกิจกรรมแนะแนวตามปกติของโรงเรียน

ขอบเขตการวิจัย

1. กลุ่มตัวอย่าง
กลุ่มตัวอย่างเป็นนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 1 โรงเรียนบางมดวิทยา เขต บางขุนเทียน กรุงเทพมหานคร ซึ่งเป็นโรงเรียนสหศึกษา สังกัดกรมสามัญศึกษา กระทรวงศึกษาธิการ จำนวน 107 คน
2. ตัวแปรที่ศึกษา
ตัวแปรอิสระ คือ กิจกรรมการแนะแนวกลุ่ม
ตัวแปรตาม คือ ความรู้สึกเห็นคุณค่าในตนเอง
3. เครื่องมือที่ใช้ในการวิจัย
 - 3.1 แบบวัดความรู้สึกเห็นคุณค่าในตนเองของคูเปอร์สมิท ฉบับใช้กับเด็กนักเรียน (Coopermith Self-Esteem Inventory, School Form : 1984) ซึ่งแปลและเรียบเรียงขึ้นเป็นฉบับภาษาไทยโดย ศศิกานต์ ธนะโสธร (2529) ประกอบด้วยข้อความทั้งหมด 49 ข้อ
 - 3.2 โปรแกรมกิจกรรมการแนะแนวกลุ่มเพื่อพัฒนาความรู้สึกเห็นคุณค่าในตนเองที่ผู้วิจัยพัฒนาขึ้น

คำจำกัดความ

1. กิจกรรมการแนะแนวกลุ่ม (Group Guidance Activities) หมายถึง การแนะแนวที่จัดบริการให้นักเรียนเป็นกลุ่ม สอดคล้องกับหัวข้อการแนะแนว ซึ่งประกอบด้วยจุดมุ่งหมาย วิธีดำเนินการ เนื้อหา และข้อสรุป ซึ่งจะช่วยส่งเสริมให้เกิดความรู้สึกเห็นคุณค่าในตนเองของนักเรียน

2. ความรู้สึกเห็นคุณค่าในตนเอง (Self-Esteem) หมายถึง การประเมินคุณค่าของตนเองตามความรู้สึกที่บุคคลมีต่อตนเองในเรื่องของความสำเร็จ การยอมรับตนเอง การยอมรับจากคนอื่น การมีความสามารถเพียงพอที่จะกระทำสิ่งต่าง ๆ ให้สำเร็จลุล่วงไปได้ การมีคุณค่า มีความหมาย และมีความสำคัญต่อสังคม สำหรับงานวิจัยนี้ดัชนีของความรู้สึกเห็นคุณค่าในตนเอง คือ คะแนนรวมที่ได้จากแบบวัดความรู้สึกเห็นคุณค่าในตนเอง

ประโยชน์ที่คาดว่าจะได้รับ

1. ทำให้ทราบถึงผลของกิจกรรมการแนะแนวกลุ่มที่มีต่อการพัฒนาความรู้สึกเห็นคุณค่าในตนเอง
2. เป็นแนวทางใหม่ที่มีหน้าที่เกี่ยวข้องกับการแนะแนว ได้นำกิจกรรมการแนะแนวกลุ่มที่จัดขึ้นในการศึกษาคั้งนี้ไปใช้ เพื่อพัฒนา หรือเสริมสร้างความรู้สึกเห็นคุณค่าในตนเองให้กับนักเรียนต่อไป

ศูนย์วิทยทรัพยากร
จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย