

บทที่ 2

เอกสารและงานวิจัยที่เกี่ยวข้อง

1. ความหมายและประเภทของการคิด
2. พัฒนาการความคิดสร้างสรรค์ของทอเรนซ์
3. ทฤษฎีการคิดโดยอาศัยหลักพุทธธรรม
4. แนวทฤษฎีเกี่ยวกับการสอนคิด
5. ความหมายและองค์ประกอบที่มีอิทธิพลต่อความตระหนักในคุณค่าของตนเอง
6. ลักษณะของบุคคลที่มีความตระหนักในคุณค่าของตนเองสูง
7. ลักษณะของบุคคลที่มีความตระหนักในคุณค่าของตนเองต่ำ
8. พัฒนาการของความตระหนักในคุณค่าของตนเอง
9. กระบวนการสร้างความตระหนักในคุณค่าของตนเอง
10. งานวิจัยที่เกี่ยวข้อง

เอกสารและงานวิจัยที่เกี่ยวข้อง

1. ความหมายและประเภทของการคิด

1.1 ความหมายของการคิด

สาโรช บัวศรี (สุวิทย์ มูลคำ 2547, อ้างอิงจาก สาโรช บัวศรี) การคิด หมายถึง เป็นกิจกรรมทางจิตอย่างหนึ่งซึ่งประกอบด้วยลักษณะ 3 ประการอันแบ่งแยกออกจากกันมิได้ ได้แก่ ความรู้สึก ความจำ จินตนาการ

เกรียงศักดิ์ เจริญวงศ์ศักดิ์ (2546) การคิด หมายถึง กิจกรรมทางความคิดที่มีวัตถุประสงค์เฉพาะเจาะจง เราเห็นว่า เรากำลังคิด เพื่อวัตถุประสงค์อะไรบางอย่าง และสามารถควบคุมให้คิดจนบรรลุเป้าหมายได้

สำนักงานคณะกรรมการการศึกษาแห่งชาติ (2542) การคิด หมายถึง เป็นกลไกของสมองที่เกิดขึ้นตลอดเวลา ซึ่งเป็นไปตามธรรมชาติของมนุษย์ที่ใช้ในการสร้างแนวความคิด รวบรวมข้อมูลด้วยการจำแนก ความแตกต่าง การจัดกลุ่ม และการกำหนดชื่อเรื่อง เกี่ยวกับข้อเท็จจริงที่ได้รับ กระบวนการที่ใช้ในการแปลความหมาย ของข้อมูลรวมถึงการสรุปอ้างอิง ด้วยการจำแนกรายละเอียด การเชื่อมโยงความสัมพันธ์ของข้อมูลที่ได้รับซึ่งข้อมูลที่น่ามาใช้ อาจจะเป็นความจริงที่สัมผัสได้ หรือ

เป็นเพียงจินตนาการ ที่ไม่อาจสัมผัสได้ ตลอดจนเป็นกระบวนการที่เกี่ยวข้องกับการนำกฎเกณฑ์ต่างๆ ไปประยุกต์ใช้ได้ อย่างมีเหตุผล และเหมาะสม การคิดเป็นผลที่เกิดขึ้น จากการที่สมองถูกรบกวนจากสิ่งแวดล้อม สังคมรอบตัว และประสบการณ์ดั้งเดิมของมนุษย์

ไบเออร์ (สุวิทย์ มูลคำ 2547, อ้างอิงจากไบเออร์ 1987) การคิด หมายถึง การค้นหาความหมาย ผู้ที่คิด คือผู้ที่กำลังค้นหาความหมาย ของอะไรบางอย่าง นั่นคือกำลังใช้สติปัญญาของตน ทำความเข้าใจกับการนำความรู้ใหม่ ที่ได้เข้าร่วมกับความรู้เดิม หรือประสบการณ์ที่มีอยู่ เพื่อหาคำตอบว่าคืออะไร หรือกล่าวอีกแบบหนึ่งว่า เป็นการเอาข้อมูลที่เพิ่งรับเข้ามาใหม่ ไปร่วมกับข้อมูลเก่าที่ระลึกได้ เพื่อสร้างเป็นความคิดอ่าน เหตุผล หรือ ข้อตัดสินใจ

ทศนา แคมณี (2544) ได้กล่าวถึงการคิดไว้ว่า “เป็นที่น่าแปลกใจไม่ค้อยเห็น ปรากฏการณ์สอนคิดในห้องเรียน เหตุใดการสอนคิดหรือสอนให้ผู้เรียนคิดเป็น จึงถูกละเลย สาเหตุหนึ่งผู้สอนไม่มีความเข้าใจเพียงพอในเรื่องการคิด ครูไม่ทราบวิธีการจัดกิจกรรมการเรียนการสอนที่เสริมสร้างการคิด เนื่องจากกระบวนการคิดเป็นสิ่งที่ เป็นนามธรรม มีความซับซ้อนคลุมเครือมองไม่เห็นชัด”

มากาเร็ต คัมบลิว. แมทลิน (Matlin 1992) กล่าวว่า ความคิดเป็นกิจกรรมทางสมอง เป็นกระบวนการทางปัญญา ซึ่งประกอบด้วย การสัมผัส การรับรู้ การรวบรวมการจำ การรื้อฟื้นข้อมูลเก่าหรือประสบการณ์ โดยที่บุคคลนำข้อมูลข่าวสารต่างๆ เก็บไว้เป็นระบบ ความคิดเป็นการจัดรูปแบบ ของข้อมูลข่าวสารให้กับข้อมูลเก่า และสามารถแสดงออกมามีภายนอกให้ผู้อื่นรับรู้ได้

โรเบิร์ต แอล. ซอลโซ (Solso) ได้ให้ความหมายในลักษณะที่คล้ายคลึงกัน ว่า ความคิดเป็นกระบวนการที่สมองของมนุษย์นำข้อมูลความรู้และข่าวสาร มาสร้างความสัมพันธ์ในรูปแบบสลับซับซ้อน และจัดรูปแบบขึ้นมาใหม่ โดยแสดงผลออกมาในลักษณะต่างๆ คือ การให้เหตุผล การสร้างสิ่งที่เป็นนามธรรม จินตนาการ และการแก้ปัญหา

จากที่กล่าวมาทั้งหมดนี้ แสดงว่า ความคิดหรือการคิดเป็นกระบวนการที่เกิดขึ้นในสมองโดยที่มีการจัดระบบความรู้ ข้อมูล ข่าวสาร ซึ่งเป็นประสบการณ์เดิมกับประสบการณ์ใหม่หรือสิ่งเร้าใหม่ โดยที่ การจัดระบบนั้นมีลักษณะที่เป็นได้ทั้งในรูปแบบธรรมดาและสลับซับซ้อน ผลจากการจัดระบบสามารถแสดงออกได้หลายลักษณะ เช่น การสร้างภาพในสมอง จินตนาการ การสร้างสิ่งที่เป็นนามธรรม การให้เหตุผล การไตร่ตรอง การสะท้อนความรู้สึก และการแก้ปัญหาต่างๆ เป็นต้น

1.2 ประเภทของการคิด

พระธรรมปิฎก ได้แบ่งประเภทของการคิดออกเป็น 2 ประเภทดังนี้

1. คิดเป็น หมายถึง การคิดถูกต้อง รู้จักคิด คิดไปสู่การดำเนินชีวิตที่ถูกต้อง คีงาม และเกิดประโยชน์ต่อตนเองและผู้อื่น

2. คิดไม่เป็น หมายถึง คิดไม่ถูกต้อง ไม่รู้จักคิด คิดแล้วนำไปสู่การดำเนินชีวิตที่ไม่ถูกต้อง ซึ่งอาจเป็นโทษภัยทั้งต่อตนเองและผู้อื่น

ทิสนา แคมณี (2544) ได้แบ่งประเภทของการคิดออกเป็น 3 ลักษณะดังนี้

1. ทักษะการคิด

พฤติกรรมความคิดที่มีลักษณะเป็นรูปธรรมเพียงพอ เช่น การสังเกต ฯลฯ

2. ลักษณะการคิด

การแสดงลักษณะการคิดแต่ละอย่างซึ่งต้องอาศัย ทักษะพื้นฐานบางประการ เช่น การคิดคล่อง ฯลฯ

3. กระบวนการคิด

การคิดที่ต้องดำเนินไปตามลำดับขั้นตอน และต้องทำอย่างครบถ้วนจึงจะสำเร็จตามจุดมุ่งหมายของการคิดนั้นๆ

เอ็ดเวิร์ด เดอ โบโน (สุวิทย์ มูลคำ, 2547 อ้างอิงจากEdward de bono)

ได้แบ่งการคิดออกเป็น 2 ลักษณะ

1. การคิดตามแนวตั้ง เป็นการคิดที่เป็นไปตามขั้นตอนและได้ผลของการคิดอยู่ในกรอบความคิดเดิม เช่น การคิดอย่างวิจารณ์ญาณ ฯลฯ

2. การคิดตามแนวนอน เป็นการคิดที่ออกนอกกรอบ คิดแหวกแนวเพื่อให้ได้ผลการคิดใหม่ หรือสิ่งใหม่ที่แปลกหรือแตกต่างไปจากเดิม เช่น การคิดสร้างสรรค์

กาเย่ (วนิช สุธารัตน์ อ้างอิงจากGagne) ได้แบ่งการคิดออกเป็น 2 ประการดังนี้

1. การคิดที่มีจุดมุ่งหมาย เป็นการคิดของบุคคลที่ระลึกไว้สัปดาห์มีทิศทางมีเป้าหมายของการคิดที่ชัดเจนว่าต้องการผลของการคิดเป็นเช่นไร จะเป็นความตั้งใจหรือจงใจให้เกิดการคิดครั้งนั้นๆ

2. การคิดที่ไม่มีจุดมุ่งหมาย เป็นการคิดของบุคคลที่ไม่มีทิศทางไม่มีเป้าหมายของการคิด เป็นการคิดอย่างเลื่อนลอยหรือเพื่อฝันที่ถูกต้อง และให้อยู่ในสิ่งแวดล้อมที่ดี มีการกระตุ้นด้วยสิ่งเร้าที่เหมาะสมอยู่เสมอ บุคคลก็จะเปลี่ยนวิธีการคิดและมีการปรับเปลี่ยนพฤติกรรมให้เกิดขึ้นในลักษณะที่มีความถูกต้อง สร้างสรรค์และมีคุณค่า

2. พัฒนาการความคิดสร้างสรรค์ของทอเรนซ์

อี. พี. ทอเรนซ์ (Torrance 1963) ได้ศึกษาพัฒนาการความคิดสร้างสรรค์ของเด็กแรกเกิดจนถึงระยะวัยรุ่นตอนปลาย โดยสังเกตจากพฤติกรรมต่างๆ ที่เด็กแสดงออกในแต่ละช่วงอายุ และพบว่าพฤติกรรมหลายๆ อย่างที่มีความสัมพันธ์เกี่ยวข้องกับความคิดสร้างสรรค์ โดยแบ่งเด็กออกเป็น 9 ช่วงอายุ ดังต่อไปนี้ (ณัฐพงษ์ เจริญพิทย์ 2541)

ตารางที่ 1.1 แสดงความสัมพันธ์ระหว่างอายุกับพฤติกรรมในทางสร้างสรรค์ของเด็กตั้งแต่แรกเกิดจนถึงวัยรุ่น

อายุ (ปี)	พฤติกรรมในทางสร้างสรรค์
0-2	เริ่มต้นสัมผัสสิ่งต่างๆ ด้วยความอยากรู้อยากเห็น ด้วยวิธีการคืบคลานไปจับต้อง ดู และชิม ถือว่าเป็นวัยเริ่มต้นของนักสำรวจ
2-4	มีความต้องการเป็นอิสระ และต้องการทำสิ่งต่างๆ ด้วยตนเอง มีความอยากรู้อยากเห็นสิ่งต่างๆ ในสภาพแวดล้อมมากขึ้นกว่าเดิมการสำรวจการใช้ประสาทสัมผัสในวัยนี้จะกระทำได้อย่างกว้างขวางมากขึ้น เนื่องจากเด็กเดินได้คล่องแล้ว นอกจากนี้ความเจริญทางการใช้ภาษาทำให้เด็กสามารถใช้ภาษาในการซักถาม ทำให้เกิดความรู้ ความเข้าใจสิ่งต่างๆ มากขึ้น
4-6	เริ่มมีการพัฒนาทักษะการคิด สามารถคิดคาดการณ์ล่วงหน้าได้ชอบทดลองสิ่งต่างๆ ในลักษณะการเล่นเชิงจินตนาการ มีการเรียนรู้ในลักษณะการค้นหา ลักษณะของความเหมาะสม และความถูกต้อง
6-8	ความคิดจินตนาการจะค่อยๆ ปรับเข้าสู่โลกแห่งความเป็นจริงมากขึ้น มีความรู้สึกสนุกกับการทำงาน การบ้าน การเรียน โดยเฉพาะอย่างยิ่งหากประสบความสำเร็จหรือสถานการณ์การเรียนรู้นั้นมีลักษณะท้าทายและน่าสนใจ
8-10	เด็กชอบทำงานที่ต้องใช้ความสนใจ และใช้ความพยายามที่จะทำสิ่งต่างๆ อย่างต่อเนื่องกันเป็นระยะเวลาาน โดยที่การทำงานจะต้องระดมความสามารถหลายๆ ด้านมาใช้ได้ ค้นพบความสามารถเฉพาะตัวในการทำงานอย่างสร้างสรรค์และชอบตั้งคำถามในลักษณะแปลกๆ มากขึ้น

อายุ (ปี)	พฤติกรรมในทางสร้างสรรค์
10-12	ลักษณะความสนใจในกิจกรรมต่างๆ ระหว่างเพศหญิงกับเพศชายมีความแตกต่างกันอยู่บ้าง เช่น เด็กหญิงในวัยนี้ ชอบค้นหาคำตอบจากการอ่าน ขณะที่เด็กชายชอบค้นคว้า ทดลองด้วยการใช้ประสบการณ์ตรง แต่ทั้งเด็กหญิงและเด็กชายจะพัฒนาความสามารถทางดนตรีและศิลปะได้ดีในช่วงนี้
12-14	เป็นวัยที่เด็กชอบกิจกรรมโลดโผน ตื่นเต้น ระทึกใจ หรือเสี่ยงภัย เด็กที่มีความสามารถทางด้านจินตนาการ จะสามารถเรียนรู้สร้างสรรค์งานทางด้านศิลปะ ดนตรี และความสามารถเชิงช่างด้านต่างๆ ได้ดี
14-16	เด็กในวัยนี้ยังคงชอบ โลดโผนและชอบเสี่ยงภัย มีลักษณะการใช้จินตนาการสำหรับเรื่องต่างๆ ในอนาคต มีความคิดฝันเรื่องอาชีพมีพัฒนาการด้านความสนใจ และความถนัด
16-18	มีความต้องการที่จะทำกิจกรรมต่างๆ อย่างอิสระเสรีและสร้างสรรค์ โดยไม่ต้องคิดยัดเยียดอยู่ภายใต้กฎเกณฑ์ ระเบียบ หรือการควบคุมใดๆ สนใจสิ่งใหม่ๆ หรือสิ่งที่ตนเองไม่เคยมีประสบการณ์มาก่อน เป็นวัยที่เหมาะสมสำหรับการรับรู้ข้อมูลต่างๆ เกี่ยวกับอาชีพ สามารถรับรู้และเข้าใจความเป็นไปทางสังคมตามสภาพที่เป็นจริงได้มากขึ้น สามารถแก้ปัญหาและมีส่วนร่วมในกิจกรรมกลุ่มด้วยความสนใจ และทุ่มเท

3. ทฤษฎีการคิดโดยอาศัยหลักพุทธธรรม

พระธรรมปิฎก (2540) ได้นำเสนอแนวคิดในการจัดการศึกษาและการสอนตามหลักพุทธธรรม ซึ่งครอบคลุมในเรื่องการพัฒนาสติปัญญา และการคิดไว้เป็นจำนวนมาก ทฤษฎีการคิดโดยอาศัยหลักพุทธธรรมที่สามารถนำมาใช้ในการจัดการศึกษาและการสอนที่สำคัญมีรายละเอียดดังนี้

แนวความคิดพื้นฐานของการคิดโดยอาศัยหลักพุทธธรรม มีดังต่อไปนี้

1. ความสุขของมนุษย์เกิดจากการดำเนินชีวิตที่ถูกต้อง ก็คือ การรู้จักคิดเป็น พุคเป็น และทำเป็น

2. การคิดเป็นจัดเป็นศูนย์กลางที่ทำหน้าที่บริหารการดำเนินชีวิตของบุคคลทั้งหมดการคิดเป็นก็คือ การมีสติ กำหนดรู้ สิ่งที่มาปรุงแต่ง อารมณ์ หรือความรู้สึกทั้งหมด ได้แก่ ความรู้สึกชอบ ชัง คติ และอคติต่างๆ การรู้เท่าทันสิ่งต่าง ๆ เหล่านี้ ทำให้ความคิดที่เกิดขึ้นมีสภาพเป็นอิสระผ่องใส และเต็มไปด้วยปัญญา

3. กระบวนการคิด เป็นสิ่งที่สามารถพัฒนาได้ และฝึกฝนได้ โดยกระบวนการที่เรียกว่าการศึกษา หรือ สึกขา การพัฒนานั้นเรียกว่า การพัฒนาสัมมาทิฐิ ผลที่เกิดขึ้นก็คือ มรรค หรือ การกระทำที่ดียงาม ดังนั้นเป้าหมายของการศึกษา ก็คือการพัฒนาบุคคลให้มีสัมมาทิฐิ คือมีความรู้ความเข้าใจ ความคิดเห็น ค่านิยมถูกต้องดีงาม เกื้อกูลแก่ชีวิต ครอบครั้ว สังคม ประเทศชาติและมนุษยชาติ และ สัมมาทิฐิจะทำให้พฤติกรรม การพูด การกระทำที่ถูกต้องดีงาม สามารถดับทุกข์และแก้ปัญหาทั้งหลายได้

4. ปัจจัยที่ทำให้เกิดสัมมาทิฐิมีอยู่ 2 ประการ คือ ปัจจัยภายนอก ได้แก่ สิ่งแวดล้อมต่างๆ หรือ ปรโตโฆสะ เช่น ครู พ่อ แม่ สื่อมวลชน สภาพแวดล้อมทางสังคม สภาพแวดล้อมตามธรรมชาติที่มีลักษณะส่งเสริมสัมมาทิฐิ สำหรับปัจจัยภายใน ได้แก่ การคิดเป็น หรือที่เรียกว่า โยนิโสมนสิการ ซึ่งเป็นกระบวนการคิดโดยอาศัยปัญญาอย่างลึกซึ้ง สุขุม และถูกต้อง ทั้งเรื่องของ ปรโตโฆสะ และ โยนิโสมนสิการซึ่งจะได้กล่าวถึงอย่างละเอียดในเรื่องประเภทของความคิด ที่เกี่ยวกับกระบวนการทางปัญญาต่อไป

จะเห็นได้ว่าทฤษฎีพัฒนาการทางด้านความคิด เริ่มต้นจากความคิดอย่างง่าย ๆ ไม่สลับซับซ้อน ค่อยพัฒนาขยายออกไปอย่างกว้างขวาง ตามจุดประสงค์ของการคิด เช่น การเรียนรู้การแก้ปัญหา การสร้างความสำเร็จในการดำรงชีวิต การสร้างประโยชน์ การดับทุกข์ และขณะเดียวกันกระบวนการคิดมีการพัฒนาในทางลึกด้วย ก็คือมีการอธิบายองค์ประกอบของการคิดแต่ละองค์ประกอบอย่างลึกซึ้ง และละเอียดประณีตยิ่งขึ้น รวมทั้งกระบวนการสร้างความสัมพันธ์ระหว่างองค์ประกอบของการคิดทั้งหลาย เพื่อให้กระบวนการคิดได้เกิดขึ้นอย่างสมบูรณ์ถูกต้อง และเกิดประโยชน์ต่อมนุษยชาติอย่างแท้จริง

4. แนวทฤษฎีเกี่ยวกับการสอนคิด

ทัตนา แคมป์ และคณะ (สำนักงานคณะกรรมการการศึกษาแห่งชาติ, 2540) ได้อธิบายเกี่ยวกับการสอนไว้ดังนี้

ทักษะการคิดขั้นสูง : ถึงที่สังคมต้องการ

ทักษะการคิดที่จำเป็นสำหรับสังคมโลกแห่งการเปลี่ยนแปลงนี้มี 2 กลุ่มใหญ่ๆ ได้แก่ ทักษะการคิดขั้นพื้นฐาน และทักษะการคิดขั้นสูง

ทักษะการคิดขั้นพื้นฐาน เป็นการคิดที่เป็นพื้นฐานของการนำไปใช้ในการคิดอื่น ๆ ที่มีความซับซ้อนและยากขึ้นหากบุคคลขาดทักษะการคิดขั้นพื้นฐานย่อมจะมีปัญหาในการคิดขั้นที่สูงขึ้น ทักษะการคิดขั้นพื้นฐาน มักใช้คำที่แสดงออกถึงการกระทำเพื่อพฤติกรรมที่ต้องใช้ความคิดเช่น การสังเกต การเปรียบเทียบ การจำแนกแยกแยะ การขยายความ การแปลความ การตีความ การจัดกลุ่ม/หมวดหมู่ การสรุป ฯลฯ คำต่าง ๆ เหล่านี้แม้จะเป็นพฤติกรรมที่ไม่มีคำว่า “คิด” อยู่ด้วยแต่ก็มีความหมายของคำว่าคิดอยู่ในตัว คำกลุ่มนี้มีลักษณะของพฤติกรรม/การกระทำที่ชัดเจนซึ่งหากบุคคลสามารถทำได้อย่างชำนาญจึงเรียกว่าเป็น “ทักษะ”

ทักษะการคิดขั้นสูง (higher order thinking skills) เป็นกระบวนการคิดที่ต้องอาศัยทักษะการคิดขั้นพื้นฐานหนึ่งทักษะหรือมากกว่า การพัฒนากระบวนการคิดก็คือการพัฒนาทักษะการคิดขั้นสูงให้เกิดขึ้นโดยอาศัยทักษะการคิดขั้นพื้นฐานนั่นเอง ซึ่งหมายความว่าหากผู้เรียนยังไม่มีทักษะการคิดขั้นพื้นฐานอย่างเพียงพอ ย่อมจะมีปัญหาในการพัฒนาการคิดขั้นสูงให้เกิดขึ้น

นอกจากนี้ทักษะการคิดขั้นสูงเป็นคำที่ครอบคลุมพฤติกรรมหรือการกระทำหลายประการที่สัมพันธ์กันเป็นลำดับขั้นตอน เป็นคำที่มีความหมายถึงกระบวนการในระดับที่มากกว่าหรือสูงกว่าซับซ้อนกว่าทักษะการคิดขั้นพื้นฐานย่อย ๆ มาประกอบกัน เป็นการคิดที่ลึกซึ้งถึงแก่นหรือสาเหตุที่มาของสิ่งที่คิด และอาจจะต้องมีการคิดไกล การคาดการณ์ พิจารณาถึงผลที่จะตามมาและอาจจะต้องมีการประเมินตัดสินคุณค่า และตัดสินใจลงความเห็น

นอกจากนี้ Roger, Sebraw & Ronning (สำนักงานคณะกรรมการการศึกษาแห่งชาติ, 2540) กล่าวว่าทักษะการคิดขั้นสูง เป็นกระบวนการความคิดซ้อน เป็นพิสัยขั้นสูงของพุทธิพิสัยประกอบการความคิดที่เน้นการนำไปใช้ การวิเคราะห์ การสังเคราะห์และการประเมินค่าจะพัฒนาได้จากกระบวนการคิดที่สำคัญ 4 ประการ คือ การแก้ปัญหา (problem solving) การตัดสินใจ (decision making) ความคิดสร้างสรรค์ (creative thinking) และ การคิดวิจารณ์ญาณ (critical thinking) กระบวนการเหล่านี้สามารถพัฒนาได้เป็นอย่างดีในขณะที่นักเรียนกำลังเรียนรู้เนื้อหาต่างๆ โดยสอดแทรกแนวคิดและกิจกรรมเข้าไปในชั้นการเรียนรู้เนื้อหา ในกระบวนการเรียนการสอนควรเน้นให้นักเรียนได้มีการพัฒนาความคิดระดับสูงประมาณร้อยละ 20-25 ของกิจกรรมทั้งหมด

หากจะกล่าวให้ละเอียดชัดเจนลงไปถึงทักษะการคิดขั้นสูงในแต่ละองค์ประกอบเพื่อประโยชน์ในการพัฒนา สรุปได้ดังนี้

การแก้ปัญหา เป็นกระบวนการทางปัญญา ที่ผู้ที่จะแก้ปัญหาได้คือนั้น ต้องระบุนิยามได้ชัดเจน คิดหาทางเลือกหรือแนวทางในการแก้ปัญหาได้หลายแนวทาง แล้วตัดสินใจเลือกแนวทางที่ดีที่สุดเหมาะสมที่สุดมาใช้แก้ปัญหา เป็นทักษะการคิดขั้นสูงที่ต้องใช้ควบคู่กับการตัดสินใจเสมอเพื่อให้บรรลุเป้าหมายในการแก้ปัญหาให้เหมาะสมและดีที่สุด นักการศึกษาเสนอแนะว่าในการแก้ปัญหานั้น อาจใช้วิธีการทางวิทยาศาสตร์มาใช้ในการแก้ปัญหาเช่นเดียวกับการเสาะแสวงหาความรู้ของนักวิทยาศาสตร์ก็ได้

การตัดสินใจ เป็นพฤติกรรมที่เกิดขึ้นเสมอเมื่อบุคคลต้องเผชิญหน้ากับทางเลือกมากกว่า 1 ทางเลือก ในชีวิตประจำวันมักต้องมีการตัดสินใจประกอบการแก้ปัญหาเสมอ ดังนั้นการตัดสินใจและการแก้ปัญหาจึงเป็นการคิดที่ควบคู่กันไปเพื่อให้การแก้ปัญหานั้นดีที่สุด ไม่มีการผิดพลาดเพื่อไม่ให้เกิดความเสียหาย บุคคลจะตัดสินใจในสิ่งใดนั้นต้องจำแนกปัญหาที่จะตัดสินใจให้ชัดเจน โดยต้องศึกษาข้อมูลเกี่ยวกับปัญหานั้นให้ถ่องแท้ก่อนแล้วจึงใช้เกณฑ์ที่ดีที่สุดในการตัดสินใจและต้องเหมาะสมกับแต่ละปัญหา

ความคิดสร้างสรรค์ เป็นความสามารถในการคิดซับซ้อน คิดหลายแง่หลายมุม ผสมผสานเป็นการนำประสบการณ์มาสร้างเป็นความคิดใหม่และได้ผลผลิตใหม่ ความคิดสร้างสรรค์ในแต่และบุคคลสามารถพัฒนาให้สูงขึ้นได้จากการเรียนรู้และการจัดบรรยากาศที่เอื้ออำนวย ผู้ที่มีความสามารถในการคิดสร้างสรรค์จะมีปฏิภาณไว คิดแปลกใหม่ ชอบสร้างสิ่งใหม่ ชอบซักถาม มีความอยากรู้อยากเห็นสูง

การคิดวิจารณ์ เป็นการคิดเชิงเหตุผล ใตร่ตรง ไม่มีขั้นตอนการคิดที่แน่นอน โดยอาศัยการพิจารณาข้อมูลต่าง ๆ นำไปสู่การตัดสินใจเชื่อหรือลงมือปฏิบัติ

เมื่อพิจารณาองค์ประกอบของทักษะการคิดขั้นสูงตั้งแต่ระดับประถมศึกษา ซึ่งอาจเริ่มจากการสอนคิดแบบง่าย ๆ ไม่สลับซับซ้อนมากนักให้เหมาะกับวัย เพื่อให้เป็นคนที่รู้จักคิดตั้งแต่เด็ก แต่ควรฝึกหรือสอนคิดให้เข้มข้นและจริงจังเมื่อเรียนชั้นสูงขึ้น โดยเฉพาะอย่างยิ่งในระดับมัธยมศึกษาตอนปลาย

การสอนคิด : ทักษะการคิดขั้นสูง

การสอนกระบวนการคิด หรือการสอนให้ผู้เรียนคิดเป็น นับเป็นเรื่องที่เป็นนามธรรมอยู่มาก เนื่องจากกระบวนการคิดนั้น ไม่ได้มีลักษณะเป็นเนื้อหาที่ครูสามารถเห็นได้ง่าย และสามารถนำไปสอนได้ง่าย การคิดมีลักษณะเป็นกระบวนการ ดังนั้นการสอนจึงต้องเป็นการสอนกระบวนการด้วย

การคิดเป็นพัฒนาการทางสติปัญญาของบุคคล ดังนั้นในการสอนคิดควรคำนึงถึงการพัฒนาการทางสติปัญญาของผู้เรียนด้วย ซึ่งเพียเจต์ (Piaget อ้างอิงจาก, สำนักงานคณะกรรมการการศึกษาแห่งชาติ, 2540) กล่าวว่าพัฒนาการทางสติปัญญาของคนมีลักษณะเดียวกันในช่วงอายุเท่ากันและ

แตกต่างกันในช่วงอายุต่างกัน พัฒนาการทางสติปัญญาเป็นผลจากการปะทะสัมพันธ์ระหว่างบุคคลกับสิ่งแวดล้อม โดยบุคคลพยายามปรับตัวให้อยู่ในสภาวะสมดุลด้วยการใช้กระบวนการดูดซึม และกระบวนการปรับให้เหมาะ จนทำให้เกิดการเรียนรู้ เริ่มจากการสัมผัส ต่อมาเกิดความคิดทางรูปธรรมและพัฒนาเรื่อย ๆ จนถึงนามธรรม ซึ่งเป็นการพัฒนาอย่างต่อเนื่องตามลำดับ

กระบวนการดูดซึม เป็นกระบวนการที่เกิดจากเด็กพบหรือมีปฏิสัมพันธ์กับสิ่งแวดล้อมแล้วรับหรือดูดซึมภาพและเหตุการณ์ต่าง ๆ เข้าไว้ในความคิดของตน

กระบวนการปรับให้เหมาะ เป็นกระบวนการปรับความรู้เดิมเข้ากับสิ่งแวดล้อมใหม่หรือสามารถปรับความคิดเดิมให้สอดคล้องกับสิ่งใหม่ เพื่อให้เด็กอยู่ในสภาวะสมดุลซึ่งทำให้คนสามารถปรับตัวเข้ากับสิ่งแวดล้อมได้ เป็นการช่วยสร้างรูปแบบ เรียกว่าโครงสร้างทางปัญญา เป็นรูปแบบที่ได้จากการจัดให้เป็นระบบ ซึ่งบุคคลใช้ตีความหมายสิ่งที่เห็นได้ยิน ได้ดม ได้สัมผัส

ในการพัฒนาการทางสติปัญญานั้น เพียเจต์ได้แบ่งกระบวนการทางสติปัญญา (cognitive process) ออกเป็น 4 ชั้น ดังนี้

1. ระยะใช้ประสาทสัมผัส (sensory-motor stage) เป็นการพัฒนาของเด็กตั้งแต่แรกเกิดจนถึงอายุ 2 ปี ในวัยนี้เด็กจะเริ่มพัฒนาการรับรู้โดยใช้ประสาทสัมผัสต่างๆ เช่น ตา หู มือและเท้า ตลอดจนเริ่มมีการพัฒนาการใช้อวัยวะต่างๆ ได้ เช่น การฝึกหยิบจับสิ่งของต่างๆ ฝึกการไต่ขึ้นและการมอง

2. ระยะควบคุมอวัยวะต่างๆ (preoperational stage) ตั้งแต่อายุ 2 ปี จนถึง 7 ปี เด็กวัยนี้จะเริ่มพัฒนาอย่างเป็นระบบมากขึ้น มีการพัฒนาของสมองที่ใช้ควบคุมการพัฒนาลักษณะนิสัยและการทำงานของอวัยวะต่างๆ เช่น นิสัยการขับถ่าย นอกจากนี้ยังมีการฝึกใช้อวัยวะต่างๆ ให้มีความสัมพันธ์กันภายใต้การควบคุมของสมอง เช่น การเล่นกีฬา เป็นต้น

3. ระยะที่คิดอย่างเป็นรูปธรรม (concrete-operational stage) ตั้งแต่ช่วงอายุ 7 ปี ถึง 11 ปี เด็กช่วงนี้จะมีการพัฒนาสมองมากขึ้น สามารถเรียนรู้และจำแนกสิ่งต่างๆ ที่เป็นรูปธรรมได้แต่จะยังไม่สามารถจินตนาการกับเรื่องราวที่เป็นนามธรรมได้

4. ระยะที่คิดอย่างเป็นนามธรรม (formal-operational stage) เป็นการพัฒนาช่วงสุดท้ายของเด็กที่มีอายุในช่วง 12-15 ปี เด็กในช่วงนี้สามารถคิดอย่างเป็นเหตุผลและคิดในสิ่งที่ซับซ้อน เป็นนามธรรมได้มากขึ้น เมื่อเด็กพัฒนาได้อย่างเต็มที่แล้ว จะสามารถคิดอย่างเป็นเหตุเป็นผลและแก้ปัญหาได้อย่างดีจนพร้อมที่จะเป็นผู้ใหญ่ที่มีวุฒิภาวะ

จะเห็นได้ว่าในระยะประสาทสัมผัสนั้นเป็นวัยที่เด็กอยู่กับพ่อแม่หรือคนเลี้ยง เป็นระยะสำคัญที่เตรียมความพร้อมให้เด็ก พ่อแม่ผู้ปกครองควรเอาใจใส่ให้มาก เพื่อให้เด็กมีพัฒนาการทางร่างกายและอารมณ์ที่ดี ส่วนในระยะควบคุมอวัยวะต่างๆ นั้นเป็นเด็กช่วงปฐมวัย ในระยะนี้เป็นระยะสำคัญยิ่ง เป็นระยะที่เด็กมีพัฒนาการทางสมองมาก มีพัฒนาการทางอารมณ์และสังคมดังนั้นพ่อแม่ ผู้ปกครองและ

ครูควรฝึกลักษณะนิสัย นุคลิกภาพ อารมณ์ของเด็กให้ดี ให้เด็กรู้จักการเข้าสังคม การอยู่ร่วมกันในสังคม การเอื้อเฟื้อเผื่อแผ่และการแบ่งปัน ลักษณะนิสัย และบุคลิกภาพที่ดีจะถูกหล่อหลอมได้ดีในระยะนี้ ดังนั้นนักการศึกษาหลายท่านจึงลงความเห็นว่ารัฐควรเริ่มดูแลการศึกษาขั้นพื้นฐานฟรี 12 ปี ตั้งแต่อนุบาล เนื่องจากวัยนี้เป็นวัยที่สมองพร้อมที่จะพัฒนาเป็นอย่างยิ่ง หากพ่อแม่หรือผู้ปกครองละเลย ไม่เอาใจใส่ หรือไม่มีเวลา จะทำให้ประเทศไทยสูญเสียศักยภาพของคนไปเป็นจำนวนมาก ซึ่งหลายประเทศให้ความสนใจในการพัฒนาเด็กวัยนี้มาก

ส่วนในเรื่องของการสอนให้เด็กคิดนั้น ระยะเวลาที่เด็กมีศักยภาพคิดในเรื่องที่ซับซ้อนและเป็นนามธรรมได้ดีคือเด็กในระดับมัธยมศึกษา ทั้งมัธยมศึกษาตอนต้นและตอนปลาย ดังนั้นครูระดับมัธยมศึกษาจำเป็นต้องสอนให้เด็กคิดเป็น ฝึกให้เด็กมีทักษะการคิดขั้นสูง ฝึกมาตั้งแต่มัธยมศึกษาตอนต้น และควรฝึกให้ทุกกลุ่มสาระการเรียนรู้

การที่เด็กจะสามารถคิดได้ลึกซึ้ง มีกระบวนการคิดได้ในระดับมัธยมศึกษาตอนต้น เด็กจะต้องมีทักษะการคิดขั้นพื้นฐานมาก่อน นั่นคือในระดับประถมศึกษาครูผู้สอนควรฝึกให้นักเรียนคิดในระดับพื้นฐาน ได้แก่ ฝึกการสังเกต การเปรียบเทียบ การจำแนกแยกแยะ การขยายความ การแปลความ การตีความ การจัดกลุ่ม/หมวดหมู่ การสรุป เป็นต้น เพื่อให้เด็กมีทักษะการคิดขั้นพื้นฐานเพียงพอสำหรับการคิดขั้นสูงต่อไปในระดับมัธยมศึกษา

ในการสอนคิดตามกระบวนการพัฒนาทางสติปัญญาของเพียเจต์ ครูผู้สอนควรปฏิบัติดังนี้

1. จัดประสบการณ์ที่กระตุ้นให้เกิดการคิด เนื่องจากผู้เรียนจะปรับโครงสร้างทางปัญญาของตนเองจากการร่วมทำกิจกรรม โดยนำประสบการณ์ใหม่ที่ได้รับเชื่อมโยงกับประสบการณ์เดิม
2. เปิดโอกาสให้ผู้เรียนใช้ศักยภาพของตนเองในการคิดให้มากที่สุด ซึ่งถือว่าเป็นหัวใจสำคัญของหลักสูตรการศึกษาขั้นพื้นฐาน ไม่ควรเน้นเฉพาะการจำเนื้อหาเพียงอย่างเดียว
3. จัดกิจกรรมการเรียนการสอนให้ผู้เรียนพบกับความแปลกใหม่ เช่น กำหนดปัญหาที่เกินขั้นพัฒนาการทางสติปัญญาของผู้เรียนเล็กน้อย เพื่อให้ผู้เรียนใช้ศักยภาพในการคิดหาหนทางหรือวิธีการที่จะแก้ปัญหาที่น้อยอย่างเต็มที่ เพียเจต์เชื่อว่าเป็นปัญหาที่ยากเพียงเล็กน้อยกับนักเรียนจะทำให้ผู้เรียนมีพัฒนาการทางสติปัญญาสูงขึ้น
4. เน้นการเรียนรู้ที่ต้องอาศัยกิจกรรมการค้นพบ เพราะนักเรียนจะเกิดการเรียนรู้โดยผ่านการกระทำทางสมองต่อสิ่งที่กำลังค้นพบ การเรียนการสอนที่เน้นการค้นพบ การสืบเสาะและความคิดสร้างสรรค์จะช่วยให้นักเรียนมีพัฒนาการดีขึ้น นอกจากนี้การเรียนรู้แบบวัฏจักรหรือการเรียนที่เน้นวิธีการทางวิทยาศาสตร์ที่ให้นักเรียนรู้จักตั้งสมมติฐาน สรุป อ้างอิง ออกแบบ การทดลอง เป็นกิจกรรมที่ฝึกให้นักเรียนใช้กระบวนการคิดมากขึ้นอีกด้วย

5. เน้นกิจกรรมการสำรวจและการเพิ่มขยายความคิดในระหว่างการเรียนการสอนแทนที่จะให้นักเรียนนั่งฟังเฉยๆ ผู้สอนควรออกแบบการเรียนการสอนเพื่อให้นักเรียนอ่านค้นคว้าเพิ่มเติมหรือค้นคว้าทดลองสิ่งใหม่ๆ เช่น ทำโครงการที่มีคุณภาพ ใช้ความคิดสร้างสรรค์และสามารถทำได้ โดยให้นักเรียนแสดงความคิดเห็นในระหว่างกลุ่มย่อย เพื่อให้กลุ่มตัดสินใจว่าจะทำอะไรและอย่างไร แล้วนำมาอภิปรายในชั้นเรียนเพื่อการประเมินผล

6. ใช้กิจกรรมการขัดแย้ง (cognitive conflict activities) เพื่อให้นักเรียนมีโอกาสพัฒนาสติปัญญาของตนเอง นักเรียนจะร่วมมือกันแก้ความขัดแย้งที่เกิดขึ้นภายในกลุ่มโดยการรับฟังความคิดเห็นของผู้อื่นนอกเหนือจากความคิดเห็นของตนเอง

7. ใช้การเรียนแบบร่วมมือ (cooperative learning) ในการจัดกิจกรรมการเรียนการสอน จะช่วยพัฒนาทักษะการคิดขั้นสูงของนักเรียนได้เป็นอย่างดี

นอกจากนี้ ในการสอนเพื่อให้นักเรียนคิดเป็น สิ่งที่ครูควรตระหนักและดำเนินการ ควรเป็นดังนี้

1. ตั้งคำถามกระตุ้นให้นักเรียนคิดมากกว่าการบรรยาย หรือการให้คำตอบ
2. ครูพูดให้น้อยลง และฟังให้มากขึ้น เมื่อถามคำถามแล้วควรให้เวลารอคำตอบของนักเรียน เพราะนักเรียนต้องการเวลาที่จะดูซ้ำคำถามและปรับเปลี่ยนขยาย โครงสร้างของสมองเพื่อตอบคำถามนั้นๆ ไม่ควรเฉลยคำตอบเร็วเกินไป การเฉลยคำตอบเร็วจะทำให้นักเรียนไม่คิดตามนั่นคือนักเรียนไม่ได้ฝึกคิดนั่นเอง ต่อไปพอให้นักเรียนคิด นักเรียนจะไม่ยอมคิด เพราะทราบอยู่แล้วว่าเดี๋ยวครูก็บอกคำตอบ
3. ให้เสรีภาพแก่นักเรียนที่จะเลือกทำกิจกรรมต่างๆ เพราะนักเรียนจะได้มีโอกาสใช้สติปัญญาในการตัดสินใจว่าจะเลือกกิจกรรมใดจึงจะเหมาะสมกับตนเอง และได้คำตอบ
4. เมื่อนักเรียนให้เหตุผลผิด อย่างพยายามแก้ไขข้อผิดพลาดในการให้เหตุผลของนักเรียน ควรถามคำถามหรือจัดประสบการณ์ให้นักเรียนใหม่ เพื่อให้นักเรียนจะได้แก้ไขข้อผิดพลาดด้วยตนเอง
5. ให้นักเรียนได้สะท้อนความคิดเพื่อดูว่านักเรียนคิดอย่างไร เช่น ให้นักเรียนบรรยายขั้นต่างๆ ในการแก้ปัญหา หรือบอกออกมาเป็นคำพูดของนักเรียนเอง
6. ตระหนักว่าการเรียนรู้ที่เกิดขึ้นจากการจำมากกว่าที่จะเข้าใจ เป็นการเรียนรู้ที่ไม่คงทน การจำนั้นจะอยู่ในความจำระยะสั้น ไม่ซ้ำก็จะลืม
7. ในชั้นประเมินผลควรมีการประเมินกระบวนการคิดด้วยเช่นเดียวกับการทดสอบเนื้อหาวิชา โดยดูจากการให้เหตุผลหรือการแสดงความคิดเห็นของนักเรียน และพยายามให้นักเรียนแสดงเหตุผลในการตอบคำถามนั้นๆ

สำนักงานคณะกรรมการการศึกษาแห่งชาติ (2540) ได้เสนอแนะแนวการสอนเพื่อพัฒนาการคิดไว้ 3 แนวทางดังนี้

แนวที่ 1 การสอนเพื่อพัฒนาการคิดโดยตรง โดยใช้โปรแกรมสำเร็จรูป หรือบทเรียน/กิจกรรมสำเร็จ

แนวที่ 2 การสอนเนื้อหาสาระต่างๆ โดยใช้รูปแบบ หรือกระบวนการสอนที่เน้นการพัฒนาการคิดที่ได้มีผู้พัฒนาขึ้น

แนวที่ 3 การสอนเนื้อหาสาระต่างๆ โดยพยายามส่งเสริมให้ผู้เรียนพัฒนาการคิดแบบต่างๆ รวมทั้งทักษะการคิดทั้งทักษะย่อยและทักษะผสมผสานในกิจกรรมการเรียนการสอน

สรุป การสอนการคิด ควรเน้นกิจกรรมหลากหลายที่ช่วยให้กระตุ้นให้เกิดการคิด ผู้สอนไม่ควรเฉลยคำตอบ เมื่อตั้งคำถามแล้ว แต่ควรให้เด็กได้คิดด้วยทักษะตัวเองก่อน ถ้าหากเด็กตอบไม่ตรงประเด็นก็อย่าเพิ่งบอกหรืออธิบายแต่ควรตั้งคำถามกระตุ้นให้คิดในหลายๆแง่มุม

5. ความหมายและองค์ประกอบที่มีอิทธิพลต่อความตระหนักในคุณค่าของตนเอง

5.1 ความหมายการตระหนักรู้คุณค่าในตนเอง

สุใจ ตั้งทรงสวัสดิ์ (2532) กล่าวว่า ความตระหนักในคุณค่าของตนเอง หมายถึง เป็นความต้องการที่จะรู้สึกถึงความสำคัญ และคุณค่าที่มีอยู่ในตนเอง ต้องการการยอมรับ การเชื่อถือจากผู้อื่น เพื่อที่คนจะ ได้รับรู้สึกภาคภูมิใจและนับถือตนเอง

พรณี เจนจิต (2533) กล่าวว่า การตระหนักในคุณค่าของตนเอง หมายถึง เป็นคำที่มีความหมายลักษณะเดียวกับคำอื่นๆ เช่น อัตตา (Self) อัตโนทัศน์ (Self-concept) ตน (Ego) หรือความเป็นเอกลักษณ์ (Identity) คำเหล่านี้ล้วนหมายถึง การที่บุคคลประเมินตนเอง ซึ่งถือว่าเป็นสิ่งกระตุ้นให้บุคคลแสดงพฤติกรรม

ภาณุพงษ์ กงจันทร์ (2533) กล่าวว่า ความตระหนักในคุณค่าของตนเอง หมายถึง ลักษณะเป็นอัตวิสัย (Subjective) เนื่องจากเป็นการประเมินการรับรู้ของแต่ละบุคคล ซึ่งต่อมาได้แปลให้อยู่ในรูปศัพท์ทางจิตวิทยาสมัยใหม่ว่า

$$\text{ความตระหนักในคุณค่าของตนเอง (Self-Esteem)} = \frac{\text{ค่าที่บุคคลมีอยู่ (Material Goods Possessed)}}{\text{คุณค่าที่บุคคลต้องการ (Material Goods)}}$$

นั่นคือ ความตระหนักในคุณค่าของตนเองเป็นความรู้สึกที่เกิดจากการเปลี่ยนคุณค่าที่บุคคลมีอยู่กับคุณค่าที่บุคคลต้องการ

แบร์รี่ และมอร์แกน (Barry and Morgan, 1985) กล่าวว่า ความตระหนักในคุณค่าของตนเองเป็นความรู้สึกของการยอมรับตนเอง และเป็นการมองตนเองในทางบวก

นอกจากนี้ อัญชลี เกียงพรหม (2542) ยังได้กล่าวถึง ความคิดพื้นฐานที่สำคัญตามแนวคิดของโรเจอร์ส โรเจอร์สมีความเชื่อว่า มนุษย์มีลักษณะดังต่อไปนี้ คือ

1. มนุษย์ทุกคนมีคุณค่าและศักดิ์ศรี เขาจะสามารถคิดและตัดสินใจได้ด้วยตนเอง ถ้าขบวนการของสังคมที่มนุษย์สัมผัสอยู่เป็นไปในรูปประชาธิปไตย มนุษย์เป็นตัวของตัวเองเป็นอิสระสามารถพึ่งตนเองได้
 2. มนุษย์ย่อมมีโลกความเป็นส่วนตัวทุกคน เพราะเขาจะมีความคิดความรู้สึกและประสบการณ์ที่เกิดขึ้นกับตัวเขาเป็นส่วนตัว ดังนั้น เขาจึงสามารถรับผิดชอบตัวเขาเองได้
 3. มนุษย์ต้องการจะพัฒนาตนเองถึงที่สุด ซึ่งความต้องการนี้จึงเป็นแรงจูงใจช่วยการพัฒนาตนเองของมนุษย์ เพราะในตัวมนุษย์มีศักยภาพที่ติดตัวมาแต่กำเนิด สามารถพัฒนาในทางร่างกาย การเรียนรู้ การปรับตัว การพึ่งตนเอง และด้านอื่นๆ ได้หากได้รับการชี้แนะที่ถูกต้อง
 4. มนุษย์ทุกคนเป็นคนดี จึงไว้วางใจได้ แม้ว่าบางครั้งมนุษย์ดูโหดร้ายหรือมีพฤติกรรมไม่น่าไว้วางใจ ซึ่งเป็นในการป้องกันตนเองก็ตาม
 5. มนุษย์ทุกคนสามารถปรับตัวได้ดี หากเขาได้รับข้อมูลและตัดสินใจด้วยตัวเอง
- โรเจอร์ เน้นว่าโครงสร้างที่สำคัญของบุคลิกภาพมนุษย์ก็คือ “ตน” (Self) ซึ่งหมายถึงทัศนคติ ความรู้สึกที่บุคคลมีต่อตนเอง การที่บุคคลรับรู้บุคลิกลักษณะ ความสามารถของตนเองรวมทั้งการรับรู้เรื่องตนเองเกี่ยวกับบุคคลอื่น หรือสิ่งแวดล้อมที่มีต่อตนเองโดยให้ความหมายเป็นบวกหรือเป็นลบเกี่ยวกับประสบการณ์ดังกล่าวนี้ คือความคิดรวบยอดเกี่ยวกับตน (Self Concept)

การตระหนักรู้คุณค่าในตนเอง จึงหมายถึง ความรู้สึกนึกคิดของบุคคลที่มีต่อตัวเองโดยธรรมชาติแล้วมนุษย์ก่อนข้างมองเห็นคุณค่าในตัวเอง ชื่นชมและรักตัวเอง แต่สิ่งที่ทำให้เขาขาดความมั่นใจ ส่วนหนึ่งนั้น ได้มาจากบุคคลและสิ่งแวดล้อมที่อยู่รอบๆ ตัวเขา แสดงออกต่อเขา จนทำให้เขาเกิดความรู้สึกตามการรับรู้ของตนเองจากบุคคลอื่น

5.2 องค์ประกอบที่มีอิทธิพลต่อความตระหนักรู้ในคุณค่าของตนเอง

คูเปอร์สมิธ (อัญชลี เลียงพรหม. 2542 ; อ้างอิงมาจาก Coopersmith. 1981) แบ่งองค์ประกอบของความตระหนักรู้ในคุณค่าของตนเองแบ่งออกเป็น 2 ประเภทสอดคล้องกับทฤษฎีของมาสโลว์ คือ ประเภทที่เป็นลักษณะเฉพาะของบุคคลซึ่งเกี่ยวข้องกับความตระหนักรู้ในคุณค่าของตนเองในด้านต่างๆ และประเภทที่เป็นส่วนประกอบภายนอกซึ่งเกี่ยวข้องกับการได้รับความเห็นคุณค่าจากผู้อื่น

องค์ประกอบที่เป็นลักษณะเฉพาะของบุคคล ประกอบด้วย

1. ลักษณะทางกายภาพ (Physical Attributes) ลักษณะทางกายภาพมีความสัมพันธ์ต่อความตระหนักรู้ในคุณค่าของตนเอง เช่น ความงามด้วยรูปร่าง ความแข็งแรงของร่างกาย ความคล่องแคล่วในการเคลื่อนไหว บุคคลที่มีลักษณะทางกายภาพที่ดีจะมีความพึงพอใจและตระหนักรู้ในคุณค่าของตนเองมากกว่าบุคคลที่มีลักษณะทางกายภาพที่ด้อย อย่างไรก็ตามก็ดีลักษณะทางกายภาพใดๆ จะส่งผลต่อความตระหนักรู้ในคุณค่าของตนเองหรือไม่เพียงใดนั้นยังขึ้นอยู่กับค่านิยมของสังคมนั้นๆ เป็นตัวกำหนดอีกด้วย

2. ความสามารถทั่วไป สมรรถภาพ และผลงาน (General Capacity, Ability and Performance) ความสามารถทั่วไป สมรรถภาพและการกระทำมีความสัมพันธ์กับการประสบความสำเร็จของบุคคลทั้งในโรงเรียน และสังคม ลักษณะต่างๆ ดังกล่าวนี้นี้ มีความสัมพันธ์และช่วยส่งเสริมให้บุคคลเกิดความตระหนักรู้ในคุณค่าของตนเอง โดยมีสติปัญญาเข้ามาเกี่ยวข้องด้วย โดยเฉพาะอย่างยิ่งผู้ที่อยู่ในวัยเรียน การประสบความสำเร็จหรือความล้มเหลวในเรื่องการเรียนมีผลต่อความตระหนักรู้ในคุณค่าของตนเอง กล่าวโดยสรุปสติปัญญาส่งผลต่อสมรรถภาพ และผลการเรียน ซึ่งมีผลต่อความตระหนักรู้ในคุณค่าของตนเอง

3. เพศ (Sex) สังคม และวัฒนธรรมโดยส่วนใหญ่จะให้ความสำคัญที่ดีต่อเพศชาย โดยเพศชายมักได้รับมอบหมายตำแหน่งที่มีอำนาจในสังคม ในขณะที่เพศหญิงได้รับหมายตำแหน่งและบทบาททางสังคมที่ด้อยกว่า และเพศหญิงที่มีความตระหนักรู้ในคุณค่าของตนเองสูงจะประสบความสำเร็จในการเรียนมากกว่าเพศชายที่มีความตระหนักรู้ในคุณค่าของตนเอง

4. ภาวะทางอารมณ์ (Affective Status) ภาวะทางอารมณ์จะเป็นตัวสะท้อนให้เห็นถึงความรู้สึกพอใจ วิตกกังวล ความสุข ฯลฯ ที่มีอยู่ในตัวบุคคลนั้นๆ ทั้งที่แสดงออกและไม่แสดงออก โดยส่วนใหญ่มักเป็นผลมาจากการประเมินถึงสิ่งที่ตนประสบและเป็นผลจากการมีปฏิสัมพันธ์กับบุคคลอื่น แล้วมีผลกระทบต่ออารมณ์ตนเอง บุคคลที่ประเมินตนเองในทางที่ดีจะแสดงความรู้สึกพอใจเป็นสุข ในขณะที่บุคคลที่ประเมินตนเองในทางไม่ดี จะไม่พอใจในภาวะชีวิตปัจจุบันของตน และหมกหมัวในเรื่องของอนาคตอีกด้วย

5. ค่านิยมส่วนบุคคล (Self-Values) ในการประเมินคุณค่าของตน บุคคลมักจะเทียบเคียงกับสิ่งที่ตนให้คุณค่า หรืออุดมคติที่ตนเองให้ความสำคัญ เช่น บางคนให้ความสำคัญกับความสำคัญด้านการศึกษา ดังนั้นถ้าประสบความล้มเหลวด้านนี้ ก็จะเกิดความรู้สึกอับอายมองเห็นคุณค่าของตนเองต่ำลง และพบว่าบุคคลมีแนวโน้มที่จะใช้มาตรฐานค่านิยมของสังคมเป็นตัวตัดสินคุณค่าของตน

6. ความทะเยอทะยาน (Aspiration) การตัดสินคุณค่าของบุคคลส่วนหนึ่งเกิดขึ้นจากการเปรียบเทียบผลการปฏิบัติ และความสามารถของตนกับระดับเกณฑ์ความสำเร็จที่ตั้งไว้ ถ้าบุคคลมีผลงานและความสามารถตรงตามเกณฑ์ หรือดีกว่าที่กำหนดไว้ บุคคลจะเกิดความรู้สึกพอใจในคุณค่าของตนเอง ในทางตรงกันข้ามถ้าผลงานและความสามารถของเขาไม่เป็นไปตามเกณฑ์ที่กำหนดไว้ บุคคลจะมีความรู้สึกที่ตนเองล้มเหลว ซึ่งจะส่งผลต่อความรู้สึกความตระหนักในคุณค่าของตนเองของเขา

องค์ประกอบที่เป็นส่วนประกอบภายนอก ประกอบด้วย

1. คนโดยทั่วไป เป็นองค์ประกอบที่ใช้เปรียบเทียบกับคนอื่นเพื่อชี้ระดับทางสังคมของบุคคล เช่น ตำแหน่งการงาน บทบาททางสังคม วงศ์ตระกูล สถานะทางเศรษฐกิจ เป็นต้น บุคคลที่สถานภาพทางสังคมในระดับสูงจะได้รับการปฏิบัติที่ทำให้เกิดความรู้สึกคุณค่าในตนเองไม่เด่นชัด เพราะบุคคลที่มาจากสถานภาพทางสังคมต่ำ มีทั้งบุคคลที่มีความตระหนักในคุณค่าของตนเองสูง และบุคคลที่มีความตระหนักในคุณค่าของตนเองของตนเองต่ำ

2. คนทางสังคม (เพื่อน) กลุ่มเพื่อนมีอิทธิพลต่อความตระหนักในคุณค่าของตนเองของแต่ละบุคคล การสัมพันธ์กับบุคคลอื่นในสังคมจะช่วยให้บุคคลพัฒนาความตระหนักในคุณค่าของตนเองโดยเปรียบเทียบความคล้ายคลึงของตนเองกับบุคคลอื่นทางด้านทักษะ ความสามารถ และความถนัด ฮามาชค บุคคลที่อยู่ในกลุ่มเพื่อนที่ชอบคำเหน็ดเหนื่อย และเขาเย้ยเขาอยู่เสมอ จะทำให้เขาเกิดความตระหนักในคุณค่าของตนเองต่ำ มักจะเงิบขริม ชอบเก็บตัวและไม่เป็นที่ไว้วางใจของเพื่อน

3 ความสัมพันธ์กับพ่อแม่และทางบ้าน (Coopersmith, 1981) ศึกษาพบว่า ปัจจัยที่ส่งผลอย่างมีนัยสำคัญต่อเด็กในการพัฒนาความตระหนักในคุณค่าของตนเอง คือ สัมพันธภาพระหว่างพ่อแม่ และเด็ก โดยอยู่ภายใต้สภาพแวดล้อมดังนี้ คือ

3.1 การที่พ่อแม่ยอมรับเด็กทั้งหมด หรือเกือบทั้งหมดเกี่ยวกับความรู้สึกและคุณค่าอย่างของเด็กเป็นอยู่

3.2 การที่พ่อแม่กำหนดขอบเขตการกระทำไว้อย่างชัดเจน และดูแลให้เด็กทำตาม ทำให้เกิดความรู้สึกมั่นคง และปลอดภัย

3.3 การที่พ่อแม่ให้ความนับถือ ให้ความสำคัญเป็นอิสระแก่เด็กในขอบเขตการกระทำที่กำหนดให้ และเน้นการให้รางวัลมากกว่าการลงโทษ

4 ทางโรงเรียน (การศึกษา) โรงเรียนมีหน้าที่ช่วยให้เด็กนักเรียนเกิดความรู้สึกเชื่อมั่นในทักษะ ความสามารถ และความตระหนักในคุณค่าของตนเองเมื่ออยู่ในชั้นซึ่งเป็นสิ่งสำคัญภายในตัวบุคคลที่ช่วยให้ทำการใดๆ ได้อย่างมีประสิทธิภาพอันนำไปสู่การมีผลงานที่ดีด้านการเรียน และเป็นองค์ประกอบสำคัญที่อยู่เบื้องหลังการประสบความสำเร็จ ด้านการเรียน ครูมีอิทธิพลต่อการพัฒนาความตระหนักในคุณค่าของตนเองของเด็ก การให้ความเชื่อถือในความสามารถและสมรรถภาพแก่เด็ก และชื่นชมในผลงานตามความสามารถของเขา จะเป็นกำลังใจให้ความคิด และทัศนคติที่ดีมีต่อตนเองของเด็กพัฒนาขึ้น อันจะมีผลต่อการพัฒนาความตระหนักในคุณค่าของตนเองเป็นผลมาจากประสบการณ์ทางการเรียน นักเรียนที่มีความตระหนักในคุณค่าของตนเองต่ำจะมีผลสัมฤทธิ์ทางการเรียนต่ำ มีความตระหนักในคุณค่าของตนเองต่ำจะส่งผลกระทบต่อการเรียน เกิดความรู้สึกด้อย ขาดความสามารถ เกิดความรู้สึกแปลกเปลี่ยนวิตกกังวล คับข้องใจ จะพยายามปกป้องตนเอง และมีทัศนคติในทางลบต่อตนเอง

จากเอกสารดังกล่าวสรุปได้ว่า ทั้งองค์ประกอบที่เป็นลักษณะเฉพาะของบุคคลและองค์ประกอบที่เป็นส่วนประกอบภายนอก ล้วนมีอิทธิพลต่อความตระหนักในคุณค่าของตนเอง โดยเฉพาะองค์ประกอบภายนอก ซึ่งประกอบด้วย คน โดยทั่วไป คนทางสังคม คนที่บ้าน คนทางโรงเรียน

6. ลักษณะของบุคคลที่มีความตระหนักในคุณค่าของตนเองสูง

ดูเปอร์สมิท (นิราศศิริ โรจนธรรมกุล. 2535 อ้างอิงมาจาก Coopersmith. 1981) บุคคลที่มีความตระหนักในคุณค่าของตนเองสูง สามารถรับรู้คุณค่าของตนตามความเป็นจริงมีความสอดคล้องกลมกลืนทั้งหมดของ “ตน” ตระหนักถึงศักยภาพของตนมีจิตใจที่เปิดกว้างและยอมรับสิ่งต่างๆ ที่เกิดขึ้นตามความเป็นจริงสามารถแสดงพฤติกรรมได้อย่างเหมาะสม มีความกระตือรือร้นเป็นผู้นำในการอภิปราย มีความเป็นตัวของตัวเองในการแสดงความคิดเห็น และมีความเชื่อมั่นในตนเองว่ามีความสามารถในการทำงานให้ประสบความสำเร็จ และสามารถในการแก้ปัญหาที่เกิดขึ้นเฉพาะหน้า มีความคิดสร้างสรรค์มองโลกในแง่ดี ตลอดทั้งเป็นผู้ที่มีความพึงพอใจ และเคารพในตนเอง ตระหนักถึงความรับผิดชอบทั้งต่อตนเองและผู้อื่นอีก ทั้งสามารถสร้างสัมพันธภาพที่ดีต่อบุคคลและสิ่งแวดล้อม

แฮมเชก (Hamchek. 1978) ได้กล่าวถึงลักษณะที่มีความตระหนักในคุณค่าของตนเองว่า “เป็นบุคคลที่เห็นตนเองมีคุณค่า มีความสำคัญเป็นบุคคลน่าเชื่อถือ มีวิจารณญาณ กล้าเสี่ยงในการสร้างสิ่งใหม่ๆ หรือสิ่งที่ต่างไปจากเดิม จะไม่เป็นทุกข์นักถ้าสิ่งที่เขาทำไม่เป็นผลดี”

นิพนธ์ แจ่มเยี่ยม ได้กล่าวถึงลักษณะของบุคคลที่มีความตระหนักในคุณค่าของตนเองสูงในด้านต่างๆ พอสรุปได้ดังนี้

1. ด้านคำสัมฤทธิ์

- 1.1 ความสำเร็จ
- 1.2 ความคิดริเริ่มสร้างสรรค์
- 1.3 ความรักความอบอุ่นจากพ่อแม่
- 1.4 การยอมรับจากบิดามารดา
- 1.5 การทำตามความปรารถนาของพ่อแม่
- 1.6 การเป็นนักเรียนที่ดี
- 1.7 ความสามารถในการเรียน
- 1.8 ความมานะ พยายาม อดทน
- 1.9 การพึ่งตนเอง
- 1.10 ความรับผิดชอบในงาน
- 1.11 ความเป็นผู้นำ
- 1.12 การหยิ่งในศักดิ์ศรีและรักเกียรติตนเอง
- 1.13 ความพอใจในสภาพความเป็นอยู่ในปัจจุบัน

2. ด้านการปรับตัวเกี่ยวกับอารมณ์

- 2.1 ความสุขในครอบครัว
- 2.2 ความวิตกกังวลต่ำ
- 2.3 มีความเชื่อมั่นในตนเอง
- 2.4 การมองโลกในแง่ดี
- 2.5 การแสดงออก
- 2.6 ความมั่นคงทางอารมณ์
- 2.7 การมีอารมณ์ขัน
- 2.8 ความร่าเริงแจ่มใส
- 2.9 ความกระตือรือร้นเอาจริงเอาจัง
- 2.10 ความสามารถในการตัดสินใจ

3. ด้านการปรับตัวทางสังคม

- 3.1 การเอื้อเฟื้อคนอื่น
- 3.2 การเสียสละและเพื่อประโยชน์ส่วนรวมมากกว่าส่วนตน

- 3.3 ความยุติธรรม
- 3.4 การยอมรับจากสังคม
- 3.5 อยากให้คนอื่นยอมรับตน
- 3.6 การอยากให้เป็นเพื่อนๆ ชอบ
- 3.7 ความรับผิดชอบในงานส่วนรวม
- 3.8 ความสามารถทำให้คนอื่นรัก

ลักษณะของผู้มีบุคลิกภาพที่มีความตระหนักในคุณค่าของตนเอง มีลักษณะดังนี้

1. ประเมินตนเอง ได้ตรงตามความเป็นจริง
2. ประเมินสภาพการณ์ต่างๆ ได้ตามความเป็นจริง
3. ประเมินความสำเร็จได้ตรงตามความเป็นจริง
4. ยอมรับความจริง
5. มีความรับผิดชอบ
6. เป็นตัวของตัวเอง
7. ควบคุมอารมณ์
8. มีเป้าหมายในชีวิต
9. ชอบเข้าสังคมและเป็นที่ยอมรับของสังคม
10. มีปรัชญาชีวนำทาง
11. มีความสุข

7. ลักษณะของบุคคลที่มีความตระหนักในคุณค่าของตนเองต่ำ

บุคคลที่มีความตระหนักในคุณค่าของตนเองต่ำ มักจะเป็นบุคคลขาดความเข้าใจตนเอง และไม่สามารถจะประสานความต้องการตามค่านิยมของตนและผู้อื่นได้ ไม่เห็นว่าตนเองมีความสำคัญ หรือสามารถทำให้ใครชอบได้ เขาไม่คิดว่าตนเองจะสามารถทำอะไรได้ดีแม้จะพยายามแล้วก็ตาม และมักจะชอบติดอยู่กับสิ่งที่คุ้นเคยและให้ความปลอดภัยแก่เขาพอ ๆ กับที่เขาไม่เชื่อว่าเขาจะสามารถควบคุมวิถีชีวิตของตนเองได้ นอกจากนี้ยังมีความลำบากในการเรียนรู้หรือด้านวิชาการ มีโอกาสได้รับความทุกข์ทรมานจากจิตสรีระแปรปรวน เช่น วิตกกังวล อากาโรประสาท นอนไม่หลับ กัดเล็บ หัวใจเต้น

แฮมเชก (Hamacheck, 1978) กล่าวถึงบุคคลที่มีความตระหนักในคุณค่าของตนเองต่ำว่า “จะไม่เห็นว่าตนมีความสำคัญหรือสามารถทำให้ใครชอบได้ เขาไม่คิดว่าตนเองจะสามารถทำอะไรที่ตนเองต้องการจะทำอะไรจริงๆ ได้ ไม่เชื่อว่าตนจะสามารถทำอะไรได้ดี ถึงแม้ว่าจะพยายามทำแล้วก็ตาม ผู้ที่มีความตระหนักในคุณค่าของตนเองต่ำจะชอบติดอยู่กับสิ่งที่คุ้นเคยและให้ความปลอดภัยแก่เขาพอๆ กับที่เขาไม่เชื่อว่าเขาจะสามารถควบคุมวิถีชีวิตของตนเองได้”

หมดวันก็เปลี่ยนข้อความใหม่ ทำเช่นนี้ติดต่อกันเป็นสัปดาห์ โดยอาจจะปิดกระดาษแข็งนี้ไว้ในที่มองเห็น ได้ชัดเจนผ่านตามากที่สุด หรือจะทำพกใส่กระเป๋าเสื้อกระเป๋าสตางค์

2. การยอมรับคำยกย่องชมเชย (Accepting Compliments) การเรียนรู้ที่จะยอมรับคำยกย่องชมเชย เป็นอีกวิธีหนึ่งที่จะสร้างเสริมความตระหนักในคุณค่าของตนเองได้เมื่อมีใครยกย่องชมเชยเราก็ยอมรับโดยปราศจากท่าทีหรือคำพูดตอบที่ถ่อมตน แต่ใช้ประโยคแสดงความยินดีแทน วิธีนี้จะเป็นการส่งเสริมพฤติกรรมที่เหมาะสมจะทำให้บุคคลประทับใจและมองตนเองในทางบวกมากขึ้น

3. การฝึกพฤติกรรมกล้าแสดงออกที่เหมาะสม (Assertiveness Training) การฝึกพฤติกรรมกล้าแสดงออกสามารถเปลี่ยนแปลงความตระหนักในคุณค่าของตนเองได้ เป็นวิธีการที่มีประสิทธิภาพที่จะทำให้บุคคลมีพฤติกรรมทางบวก กล้าแสดงออกในทางที่เหมาะสม และมีการรับรู้ที่มีประสิทธิภาพ

อุษา จารุสวัสดิ์ (2530) ได้เสนอวิธีสร้างความตระหนักในคุณค่าของตนเองไว้ดังต่อไปนี้

1. การยอมรับเด็ก เด็กที่รู้สึกว่าคุณได้รับการยอมรับจากผู้อื่นมากเท่าใด ก็จะมีความตระหนักในคุณค่าของตนเอง และเชื่อมั่นในตนเองมากขึ้นเท่านั้น ท่าทีการยอมรับเด็กควรเป็นไปตามสภาพที่เขาเป็นอยู่ อันประกอบด้วยเรื่องต่างๆ เช่น รูปร่างหน้าตา ความรู้สึกนึกคิด เป็นต้น

2. การช่วยให้เด็กทำบางสิ่งบางอย่างได้สำเร็จ ความตระหนักในคุณค่าของตนเองส่วนหนึ่งพัฒนามาจากประสบการณ์ความสำเร็จในงานที่ทำ ดังนั้นการจัดสิ่งแวดล้อมต่างๆ เพื่อสนับสนุนให้พวกเขาทำงาน ได้รับความสำเร็จ เช่น อธิบายวิธีการทำแล้วให้เด็กลงมือกระทำเอง

3. การช่วยให้เด็กรู้ว่าตนเองมีความสำคัญและมีคุณค่า วิธีการแสดงให้เด็กได้รู้ว่าเขามีความสำคัญและมีคุณค่า อาจทำได้ดังต่อไปนี้ เช่น แสดงความรักอย่างสม่ำเสมอ ให้คำแนะนำ ตลอดจนหาทางแก้ไขความประพฤติที่ไม่ดีของเด็กแทนการตำหนิ ดุด่า เจ็บชนตี

จะเห็นได้ว่าความตระหนักในคุณค่าของตนเองเป็นการพัฒนาต่อเนื่องมาจากประสบการณ์ จากวัยเด็กจนถึงวัยผู้ใหญ่ รวมถึงสิ่งแวดล้อมและการประสบความสำเร็จ จะมีส่วนสร้างเสริมหรือบั่นทอนความตระหนักในคุณค่าของตนเองได้ โดยเฉพาะอย่างยิ่งวัยเรียนซึ่งเป็นวัยที่มีการเปลี่ยนแปลงมากที่สุด ดังนั้น ชุดกิจกรรมฝึกการคิดการตระหนักรู้คุณค่าในตนเอง ถือได้ว่าเป็นการรวบรวมกิจกรรมเปิดโอกาสให้ได้คิด ได้แสดงออก เกิดการยอมรับ และเห็นคุณค่าในตัวเองจากกิจกรรมเหล่านั้น

กรุงเทพมหานคร จำนวน 16 คน แบ่งเป็นกลุ่มควบคุม และกลุ่มทดลอง กลุ่มละ 8 คน โดยกลุ่มทดลอง ได้รับการให้คำปรึกษาแบบกลุ่มตามทฤษฎีความนิยม ส่วนกลุ่มควบคุมไม่ได้รับการให้คำปรึกษา ผลการทดลองสรุปว่า เด็กที่ถูกทารุณกรรมทางเพศที่เป็นกลุ่มทดลองมีการเห็นคุณค่าในตนเองเพิ่มขึ้นอย่างมีนัยสำคัญที่สถิติที่ระดับ .05 และมีการเห็นคุณค่าในตนเองมากกว่ากลุ่มควบคุมที่ไม่ได้รับการให้คำปรึกษา

ศุภัญญา พิระวรรณกุล (2541) ทำการศึกษาเกี่ยวกับผลของการใช้โปรแกรมการฝึกทักษะการสื่อสารระหว่างบุคคล ต่อการเห็นคุณค่าในตนเอง โดยใช้กลุ่มตัวอย่างเป็นเยาวชนชายในสถานสงเคราะห์ มีอายุระหว่าง 12-16 ปี จำนวน 20 คน แล้วสุ่มเข้ากลุ่มทดลองและกลุ่มควบคุม กลุ่มละ 10 คน ใช้เวลาในการทดลอง 6 สัปดาห์ สัปดาห์ละ 2 ครั้ง ครั้งละ 1-1.5 ชั่วโมง ผลการทดลองสรุปว่า ค่าเฉลี่ยการเห็นคุณค่าในตนเองของเยาวชนชายในสถานสงเคราะห์กลุ่มทดลองในระยะหลังการฝึกสูงกว่าระยะก่อนการฝึกอย่างมีนัยสำคัญที่สถิติที่ระดับ .05 และค่าเฉลี่ยของคะแนนการเห็นคุณค่าในตนเองของกลุ่มทดลองในระยะหลังสูงกว่ากลุ่มควบคุมอย่างมีนัยสำคัญที่สถิติที่ระดับ .05

2. งานวิจัยต่างประเทศ

Larson (1992 : 101 : 117 อ้างในสมบัติ คำม่วง, 2542) ทดลองเพื่อตรวจสอบหลักสูตรที่พัฒนาขึ้นเพื่อสอนนักเรียนที่มีภาวะเสี่ยงในเด็กวัยรุ่นตอนกลาง จัดโปรแกรมบริหารความโกรธและความก้าวร้าวโดยใช้หลักการปรับเปลี่ยนพฤติกรรมในห้องเรียน การทดลองพบว่ากลุ่มทดลองกับกลุ่มควบคุม มีผลแตกต่างกันระยะติดตามผล ผู้วิจัยมีข้อเสนอแนะว่า น่าจะมีการประยุกต์โปรแกรมเพื่อทำโครงการแก้ปัญหาเกี่ยวกับวัยรุ่นที่กระทำผิด จะเป็นสิ่งที่ประ โยชน์มาก

กีเรน, เดนนิส และ เพกกี (Kyran, Denise & Peggy : 2001) ได้ทำการวิจัยเรื่องการเรียนการสอนแบบกลุ่มสำหรับผู้ป่วยทางจิต ต่อระดับของการเห็นคุณค่าในตนเอง และสุขภาพทางจิตวิทยา โดยใช้กลุ่มตัวอย่างที่เป็นผู้ป่วยจากสถานบำบัดต่อเนื่องในชุมชน จำนวน 20 คน โดยแบ่งเป็นกลุ่มควบคุม และกลุ่มทดลอง กลุ่มละ 10 คน ใช้ระยะเวลาในการเข้ากลุ่ม 12 สัปดาห์ สัปดาห์ละ 80 นาที ครั้งละ 40 นาที ติดต่อกัน 2 ครั้ง โดยการวัดจะวัดทันทีเมื่อเข้ากลุ่มเสร็จ และวัดอีกครั้งใน 3 เดือนต่อมา ผลการวิเคราะห์นั้นไม่พบความแตกต่างของคะแนนเฉลี่ยการเห็นคุณค่าในตนเอง เนื่องจากการเข้ากลุ่มใช้เวลาน้อยเกินไป แต่ผู้วิจัยเรื่องนี้ได้ให้ความเห็นว่า อย่างไรก็ตาม งานวิจัยชิ้นนี้ได้แสดงให้เห็นผลดีของการใช้กระบวนการกลุ่ม

รอย เดนเนดี และสตีเวน เอ็น เคลลี (Roy deneddy and Steven N. Kelly : 2000) ได้ทำการทดลองเรื่อง ผลของการมีส่วนร่วมทางดนตรี และการร่วมวางแผนการเล่นดนตรีที่มีต่อประสิทธิภาพการเล่นดนตรี และการเห็นคุณค่าในตนเองขยายของเยาวชนที่กระทำผิด และเยาวชนที่อยู่ในกลุ่มเสี่ยง โดยใช้ประชากรจำนวน 45 คน ที่อยู่ในอายุเฉลี่ย 12-19 ปี ผลการทดลองชี้ให้เห็นว่าการได้มีส่วนร่วมใน

กิจกรรมทางดนตรี และการได้มีส่วนร่วมในการคิดวางแผนการเล่นดนตรี จะช่วยส่งเสริมให้เด็กมีพัฒนาการทางการเรียนรู้ดีขึ้น และการที่เด็กมีประสบการณ์ที่ดีในการเล่นดนตรีทำให้เด็กมีการเห็นคุณค่าในตนเอง

จากเอกสารงานวิจัยที่กล่าวมา จะเห็นว่า การเห็นคุณค่าในตนเองเป็นสิ่งสำคัญที่ควรสร้างให้เกิดขึ้นในชีวิต โดยเฉพาะในช่วงวัยรุ่นที่เป็นหัวเลี้ยวหัวต่อหากเขาเห็นความสำคัญหรือเห็นคุณค่าในตัวเองแล้ว เขาย่อมที่จะเลือกกระทำแต่สิ่งที่ดีๆ ให้กับตนเองและส่วนรวมด้วย



มหาวิทยาลัยราชภัฏมหาสารคาม
RAJABHAT MAHASARAKHAM UNIVERSITY