

## การเสริมสร้างความภาคภูมิใจในตนเองสำหรับวัยรุ่น Self – Esteem Enhancing for Adolescent

อุมพร ไวยรัตน์\*  
กัญญาวดี แสงงาม\*\*

### บทคัดย่อ

การพัฒนาทักษะชีวิตสำหรับวัยรุ่นที่สำคัญประการหนึ่งคือเสริมสร้างความภาคภูมิใจในตนเอง (Self – esteem) ความภาคภูมิใจในตนเองหมายถึงความรู้สึกของแต่ละบุคคลที่มีต่อตนเอง เป็นการมองและประเมินค่าความรู้สึกและอารมณ์เกี่ยวกับอัตมโนทัศน์ของตน (Self - concept) ระดับของความภาคภูมิใจในตนเองของแต่ละบุคคลขึ้นอยู่กับความรู้สึกของบุคคลนั้น เมื่อคนที่มีความภาคภูมิใจในตนเองต่ำเผชิญกับปัญหาและสถานการณ์ที่เป็นลบจะประเมินความสามารถของตนเองต่ำส่งผลให้เกิดความรู้สึกและความมีคุณค่าในตนเองน้อยลงและมักพบปัญหาที่มีความเกี่ยวข้องกับภาคภูมิใจในตนเอง เช่น โรคซึมเศร้า โรควิตกกังวล ปัญหาการใช้สารเสพติด การตั้งครรภในวัยเรียน และการฆ่าตัวตาย เป็นต้น บุคคลที่มีความภาคภูมิใจในตนเองสูง จะสามารถเผชิญปัญหาต่างๆ และสามารถพัฒนานตนเองให้ประสบความสำเร็จได้ จึงควรส่งเสริมให้วัยรุ่นได้ผ่านกระบวนการพัฒนาทักษะความภาคภูมิใจในตนเองอย่างเหมาะสมกับพัฒนาการตามช่วงวัยและศักยภาพของบุคคล ดังนั้น การเสริมสร้างความภาคภูมิใจในตนเองให้กับวัยรุ่นจึงเป็นเรื่องสำคัญซึ่งทุกฝ่ายควรตระหนักถึงการวางแผนกิจกรรมเพื่อเสริมสร้างความภาคภูมิใจให้กับเด็กและเยาวชน โดยได้นำสรุปแนวทางในการเสริมสร้างความภาคภูมิใจในตนเองสำหรับวัยรุ่นที่สำคัญ 5 แนวทาง ได้แก่ 1. การจัดกิจกรรมโดยใช้กระบวนการ R - C - A 2. การทำกิจกรรมจิตตปัญญาศึกษา 3. การจัดกิจกรรมศิลปะผสมผสาน 4. การสร้างโปรแกรมการอบรมโดยประยุกต์ใช้ทฤษฎีจิตวิทยา 5. การสร้างโปรแกรมการอบรมโดยมีเพื่อนสนับสนุน โดยผสมผสานเทคนิคและกิจกรรมที่หลากหลายเพื่อเป็นแนวทางในการส่งเสริมและพัฒนาความภาคภูมิใจในตนเองสำหรับวัยรุ่น

### Abstract

The development of life skills for adolescents is enhancement of self -esteem. Self-esteem is defined in terms of an individual's feeling about himself or herself. Self – esteem is viewed as an affective evaluation of one's self – concept. The level of self- esteem of an individual is based on that person's feelings. When people with low self-esteem face negative situations, they will assess their self-esteem as low level. Low self-esteem causes problems such as depress, anxiety, drug usage, pregnancy in school, suicide, etc. High self-esteem person is able to face the problems and can develop themselves successfully. It should be encouraged that adolescents have a good self-esteem development process which is appropriate to their developmental age and potential. Therefore, it is significant to build self-esteem for teens, and all parties should be aware of planning activities to increase the pride of children and youth. The approach in enhancing self -esteem for adolescents included 5 ways as follows : 1. Using R - C – A activities 2. Contemplative education activities 3. Combined art activities 4. Using psychological theory program 5. Peer affiliation. By combining various techniques and activities, it would guide and promote self-esteem for adolescent.

**คำสำคัญ** : ความภาคภูมิใจในตนเอง, ทักษะชีวิต, วัยรุ่น, การเสริมสร้างความภาคภูมิใจในตนเอง

**Keywords** : Self – Esteem, Life - Skill , Adolescent, Self – Esteem Enhancing

\* อาจารย์ประจำคณะครุศาสตร์ มหาวิทยาลัยราชภัฏร้อยเอ็ด

\*\* อาจารย์ประจำคณะครุศาสตร์ มหาวิทยาลัยราชภัฏร้อยเอ็ด

## บทนำ

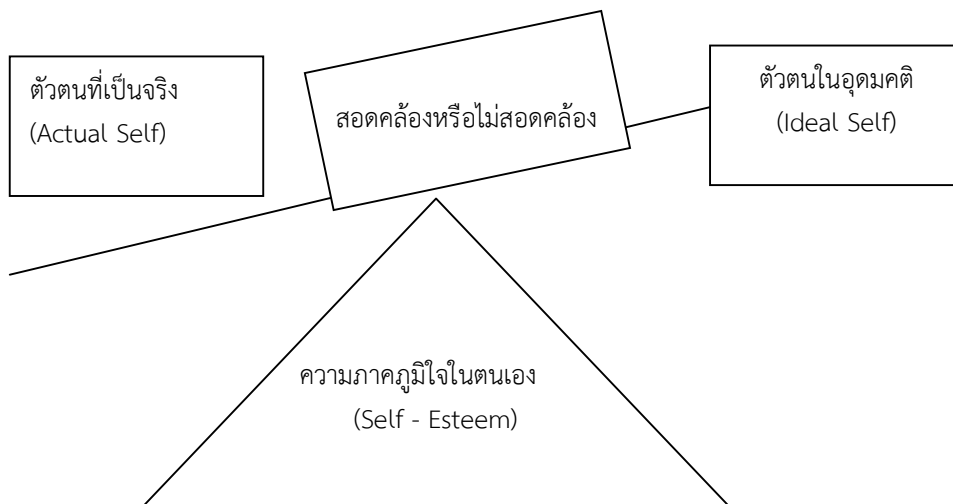
จากสภาวะการณ์ของโลกในปัจจุบันส่งผลให้มนุษย์ต้องปรับตัวและเตรียมความพร้อมสู่การเปลี่ยนแปลงมากยิ่งขึ้น โดยเฉพาะในด้านของการศึกษา รูปแบบการเรียนรู้มีการปรับปรุงเพื่อให้เหมาะสมกับยุคสมัย ซึ่งสิ่งที่มีความสำคัญในการเรียนรู้ ได้แก่ การอ่าน การเขียน การคิดคำนวณ การใช้เทคโนโลยีสืบค้นข้อมูลในการเรียนรู้ นอกจากนี้แล้วการปลูกฝังให้ผู้เรียนมีทักษะชีวิตเพื่อให้เกิดการตระหนักรู้และเห็นคุณค่าในตนเองและผู้อื่น คิดวิเคราะห์ ตัดสินใจและแก้ปัญหาอย่างสร้างสรรค์ มีทักษะการจัดการกับอารมณ์และความเครียด และรู้จักสร้างสัมพันธ์ภาพที่ดีกับผู้อื่น นั้นมีความจำเป็นและควรปลูกฝังให้แต่ละคนได้เรียนรู้และมีประสบการณ์จริงเพื่อสร้างภูมิคุ้มกันที่ดีอันจะส่งผลให้ผู้เรียนเติบโตขึ้นอย่างงดงามตามธรรมชาติของวัย

เด็กและเยาวชนยังขาดทักษะชีวิตซึ่งเป็นความสามารถในการที่จะใช้ความรู้ เจตคติ และทักษะในอันที่จัดการกับปัญหารอบตัวในสภาพสังคมปัจจุบันและเตรียมพร้อมสำหรับการปรับตัวในอนาคต ไม่ว่าจะเป็นเรื่องสารเสพติด อิทธิพลจากสื่อชีวิตครอบครัว สุขภาพ บทบาทชายหญิง สิ่งแวดล้อม จริยธรรม ปัญหาสังคม ตลอดจนปัญหาอื่น ๆ ที่มีความเกี่ยวข้องกับคุณภาพของชีวิต (กาญจนา คุณารักษ์. 2559 : 1851) แพทย์หญิงวิมลรัตน์ วันเพ็ญ รักษาการผอ.สถาบันสุขภาพจิตเด็กและวัยรุ่นราชนครินทร์ ให้ข้อมูลเพิ่มเติมว่า “แนวโน้มมีจำนวนวัยรุ่นที่โทรปรึกษาสายด่วนสุขภาพจิต 1323 และเดินเข้ามารับการปรึกษาศูนย์จิตเวชวัยรุ่นมากขึ้นชัดเจน ซึ่ง 5 อันดับแรก เป็นปัญหาความเครียด ความรัก ปัญหาเพศ สุขภาพจิต และปัญหาครอบครัว สะท้อนว่าสังคมควรเร่งให้ความสำคัญกับการส่งเสริมทักษะชีวิตวัยรุ่นมากขึ้นและการส่งเสริมการมองเห็นคุณค่าของตนเองซึ่งจะเป็นเกราะป้องกันหลายปัญหารุ่นในในปัจจุบันได้” (กรุงเทพธุรกิจออนไลน์, 2561) มุมมองของปัจจัยที่สามารถทำนายภาวะของสุขภาพจิตได้ คือความภาคภูมิใจในตนเองอธิบายได้ว่าเด็กวัยรุ่นรับรู้ตนเองว่ามีคุณค่า เช่น ความมั่นใจ รู้จักให้รู้จักกับ ค้นพบและภูมิใจในความสามารถด้านต่างๆ ของตน จะมีภาวะสุขภาพจิตที่ดีสอดคล้องกับทฤษฎี Self – Esteem เมื่อคนที่มีความภาคภูมิใจในตนเองต่ำเผชิญกับปัญหาและสถานการณ์ที่เป็นลบจะประเมินความสามารถของตนเองต่ำเผชิญกับปัญหาและสถานการณ์ที่เป็นลบ จะประเมินความสามารถของตนเองต่ำส่งผลให้เกิดความรู้สึกและคุณค่าในตนเองน้อยลง แต่เมื่อมีคนที่ Self – esteem สูง จะสามารถเผชิญปัญหาต่างๆ ได้ และดำรงชีวิตได้อย่างมีความสุข (สมรัก ครอบยุทธและคณะ. 2559 : 60) เด็กวัยรุ่นไทยควรได้รับการอบรมสั่งสอนให้รู้จักดูแลตนเองทั้งทางกายและจิตใจอย่างฉลาดมีความเป็นตัวของตัวเองและพึ่งพิงตนเองได้มากยิ่งขึ้น (ศรีเรือน แก้วกังวาน. 2553 : 386) ความภาคภูมิใจในตนเองเป็นทักษะชีวิตที่อยู่ในด้านการตระหนักรู้และการเห็นคุณค่าในตนเอง (สำนักงานคณะกรรมการการศึกษาขั้นพื้นฐาน. 2554 : 2) ความภาคภูมิใจในตนเอง (Self - esteem) เป็นสิ่งที่มีการกล่าวถึงและใช้ในทางที่หลากหลาย คนที่มีลักษณะดังต่อไปนี้จะเป็นคนมีความภาคภูมิใจในตนเองดี เช่น เรียนเก่ง มีความสามารถด้านดนตรีหรือกีฬา หน้าตาดี กล้าแสดงออก เป็นคนดีทำประโยชน์ต่อผู้อื่น ประสบความสำเร็จในการเรียนและการทำงาน ได้รับรางวัล ได้รับการยอมรับจากผู้อื่น เป็นต้น คุณสมบัติดังกล่าวมีทั้งที่เป็นคุณสมบัติภายใน เช่น ทักษะ ความสามารถ และคุณสมบัติภายนอก เช่น ได้รับการยอมรับจากสังคม อย่างไรก็ตามอาจพบคนที่มีคุณสมบัติหลายอย่างแต่มีความภาคภูมิใจในตนเองไม่ดี เช่น คนที่เรียนเก่งแต่มีความภาคภูมิใจในตนเองต่ำ คนที่ช่วยเหลือผู้อื่นแต่มักมองว่าตนเองไม่ดีพอ (รสนันต์ อาริมิตรและคณะ. 2559 : 459) บุคคลที่มีความภาคภูมิใจในตนเองจะสามารถเผชิญกับอุปสรรคที่ผ่านเข้ามาในชีวิตได้ สามารถยอมรับเหตุการณ์ที่ทำให้ตนเองผิดหวังและท้อแท้ใจ มีความเชื่อมั่นในตนเอง การมีความหวังและความกล้าหาญ จะทำให้บุคคลประสบผลสำเร็จและสามารถดำรงชีวิตได้อย่างมีความสุข (Correct, 2004 อ้างถึงใน ประจิม เมืองแก้ว และคณะ, 2559 : 53) ผู้เรียนที่มีความสุขในการเรียนและมีคุณลักษณะแห่งความภาคภูมิใจในตนเองจะมีพฤติกรรมที่สังเกตได้คือเป็นผู้มีอารมณ์ดี ยิ้มง่าย สามารถเผชิญกับสถานการณ์ต่างๆ ที่อยู่รอบตัวได้เป็นอย่างดี สามารถยอมรับเกี่ยวกับรูปร่าง หน้าตา บุคลิกภาพของตนตามที่เป็นจริงได้ด้วยความพอใจ และพร้อมจะปรับเปลี่ยนให้ดีขึ้นและเป็นประโยชน์ต่อตนเองได้ตลอดเวลา สามารถยอมรับเกี่ยวกับความสามารถของตนเองตามความเป็นจริง และพร้อมจะพัฒนา ปรับปรุง แก้ไขให้ดีขึ้น ผู้เรียนจะมีความรักและความภาคภูมิใจในตนเอง สามารถมองเห็นจุดเด่น หรือศักยภาพของตนและสามารถยอมรับจุดอ่อนหรือจุดที่ต้องปรับปรุง และผู้เรียนมีความรู้สึกสนุกสนานและพึงพอใจกับการดำเนินชีวิต (กมล โพธิเย็น, 2559 : 125) ดังนั้น ครูผู้สอนและผู้ปกครองนักเรียนควรส่งเสริมให้นักเรียนตระหนักถึงความสำคัญและการเรียนรู้ความภาคภูมิใจในตนเอง เพราะจะทำให้เกิดการตระหนักในตนเอง มีการรับรู้ตนเองในเชิงบวก มีสุขภาพจิตดีและเป็นพื้นฐานของการเรียนรู้ที่ดี เพื่อให้ผู้เรียนเกิดการพัฒนาด้านตนเองอย่างเต็มศักยภาพ และมีแนวโน้มที่จะประสบความสำเร็จในชีวิต

การนำเสนอบทความฉบับนี้ มีวัตถุประสงค์เพื่อให้ความรู้เกี่ยวกับแนวคิดของความภาคภูมิใจในตนเอง และกระบวนการเสริมสร้างความภาคภูมิใจในตนเองสำหรับวัยรุ่น ทั้งที่เป็นแนวคิดและงานวิจัยที่เกี่ยวข้องในประเทศและต่างประเทศ เพื่อเป็นข้อมูลแก่ครูผู้สอน บุคลากรทางการศึกษา พ่อแม่ผู้ปกครองและผู้ที่เกี่ยวข้องให้มีความเข้าใจและเห็นความสำคัญในการเสริมสร้างความภาคภูมิใจในตนเองสำหรับวัยรุ่น

### แนวคิดพื้นฐานเกี่ยวกับความภาคภูมิใจในตนเอง

ความภาคภูมิใจในตนเองหมายถึงความรู้สึกของแต่ละบุคคลที่มีต่อตนเอง เป็นการมองและประเมินค่าความรู้สึกและอารมณ์เกี่ยวกับอัตมโนทัศน์ของตน ความภาคภูมิใจในตนเองเป็นตัวแปรเชิงคุณลักษณะ ระดับของความภาคภูมิใจในตนเองของแต่ละบุคคลขึ้นอยู่กับความรู้สึกของบุคคลนั้น (Anderman, E. M. and Anderman, L. M. 2014 : 158) องค์ประกอบของความภาคภูมิใจในตนเอง Smelser กล่าวถึงความภาคภูมิใจในตนเองมีองค์ประกอบในด้านต่างๆ 3 ด้าน ดังนี้ 1. ด้านความคิด (Cognitive) การที่เราบรรยายว่าเราเป็นอย่างไร 2. ด้านอารมณ์ (Affective) การที่เราบวกหรือลบกับตัวตนความสามารถต่างๆ 3. ด้านการประเมิน (Evaluative) การที่เราประเมินคุณค่าของคุณลักษณะความสามารถของเรา (รสนันต์ อารีมิตร และคณะ. 2559 : 460) คาร์ล โรเจอร์ และอับบราฮัม มาสโลว์ นักจิตวิทยาในกลุ่มทฤษฎีมนุษยนิยม (Humanistic Theory) ได้กล่าวถึงแนวคิดเกี่ยวกับความภาคภูมิใจในตนเองว่าเป็นความต้องการโดยธรรมชาติของมนุษย์ อันเป็นเครื่องมือสำคัญควบคู่กับพัฒนาการและพฤติกรรม โดยมาสโลว์ได้จัดอันดับของความภาคภูมิใจในตนเองว่าเป็นความต้องการของมนุษย์ในขั้นของความต้องการชื่อเสียง ส่วนโรเจอร์ ได้กล่าวถึงความภาคภูมิใจในตนเองว่าเป็นสิ่งที่ทำให้เกิดการยอมรับตนเองและเกิดความสอดคล้อง นักจิตวิทยาทั้งสองคนมีความคิดเห็นตรงกันว่าความภาคภูมิใจในตนเองจะนำไปสู่การเป็นมนุษย์ที่มีสุขภาพที่ดี ในมุมมองของมนุษยนิยม ความภาคภูมิใจในตนเองมีความเกี่ยวข้องกับความสามารถในระดับสูงของมนุษย์ เช่น ความมีเหตุผล การตัดสินใจ และความรับผิดชอบ (Mrunk, C. J. 2006 : 112-113) การวัดและประเมินผลเกี่ยวกับ “ตัวตน” สัมพันธ์กับมิติที่หลากหลาย เช่น ความสามารถทางร่างกาย ความสามารถและพฤติกรรมทางสังคม แต่ละบุคคลมีการแสดงออกถึงความภาคภูมิใจในตนเอง บุคคลที่มีการยอมรับตนเองและมองตนเองในด้านดีจะมีการประเมินลักษณะของตนเองในเชิงบวก (Positive Self-esteem) บุคคลที่มีการยอมรับตนเองและมองตนเองในด้านลบจะมีการประเมินลักษณะของตนเองในเชิงลบ (Negative Self-esteem) บุคคลที่มีความภาคภูมิใจในตนเองสามารถปรับสมดุลระหว่างความสามารถที่เป็นจริงกับความสามารถที่อาจเกิดขึ้นได้ ซึ่งอยู่กับการตั้งเป้าหมายว่ามีความเหมาะสมกับสถานการณ์หรือสูงจนเกินไป สิ่งสำคัญประการหนึ่งเกี่ยวกับการประเมินความภาคภูมิใจของตนเองคือการรับรู้ตนเอง (perception) หากบุคคลไม่สามารถจัดการความคิด และใช้อารมณ์มากกว่าเหตุผล อาจส่งผลกระทบต่อความภาคภูมิใจในตนเอง ซึ่งจะนำไปสู่ความรู้สึกท้อถอย การสงสัยและไม่แน่ใจในความสามารถของตนเอง และความกลัว ความเจ็บปวดทางด้านจิตใจ เช่น ความวิตกกังวลหรือความละอายใจ ความรู้สึกด้านลบที่เกิดขึ้นเหล่านี้จะถูกส่งไปยังจิตไร้สำนึกซึ่งไม่ได้ส่งผลดีกับบุคคลนั้น ความภาคภูมิใจในตนเองสัมพันธ์กับความเชื่อและคุณค่า ตัวอย่างเช่น นักเรียนที่ไม่ชอบอ่านหนังสือย่อมหมดหวังกับการอ่านและรู้สึกขาดความภาคภูมิใจในตนเอง เพราะเขาอาจจะมีปัญหาในการสะกดคำหรือมีความผิดปกติบางอย่างทำให้อ่านหนังสือไม่ได้ ซึ่งเป็นหน้าที่ของครูผู้สอนในการที่จะช่วยเหลือและค้นคว้าวิธีการหรือกลยุทธ์ในการพัฒนาความภาคภูมิใจในตนเองให้กับผู้เรียน (Buckler, S. and Castle. 2014 : 180-182)



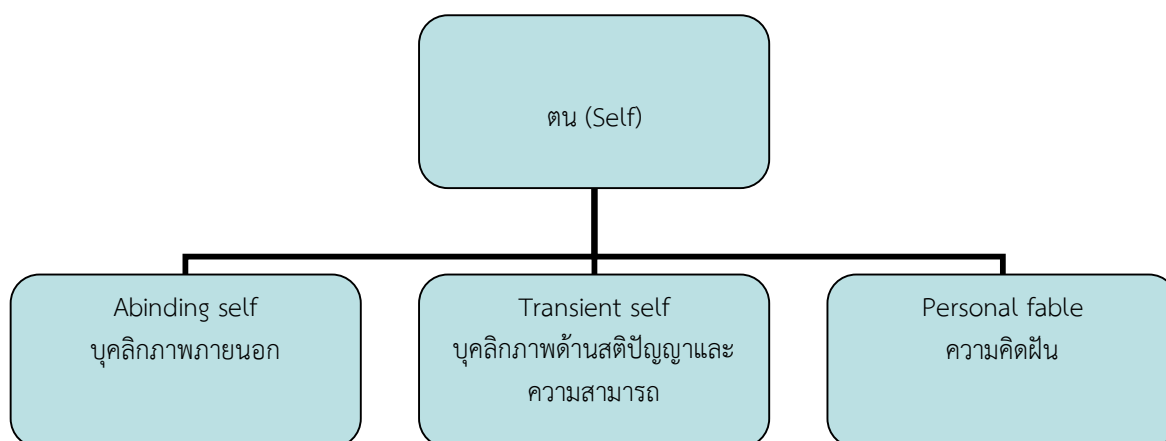
**ภาพที่ 1** ความสมดุลระหว่างตัวตนที่เป็นจริงกับตัวตนในอุดมคติ  
(ปรับปรุงมาจาก James, 1890 อ้างใน Buckler, S. and Castle. 2014 : 182)

จากภาพที่ 1 จะเห็นว่าการรับรู้ตนเองเป็นสิ่งสำคัญมากต่อความภาคภูมิใจในตนเอง หากการรับรู้ระหว่างตัวตนตามที่เป็นจริงมีความสอดคล้องกับตัวตนในอุดมคติ บุคคลนั้นจะเกิดความภาคภูมิใจในตนเอง ส่งผลให้สามารถปรับตัวได้ดีและพัฒนาตนเองได้ตามพัฒนาการและศักยภาพของตน ในทางตรงกันข้ามหากการรับรู้ระหว่างตัวตนตามที่เป็นจริงของบุคคลไม่มีความสอดคล้องกับตัวตนในอุดมคติ บุคคลนั้นจะเกิดความท้อแท้และมองโลกในแง่ร้าย มีการปรับตัวอย่างยากลำบาก และส่งผลให้ไม่สามารถพัฒนาตนเองได้ตามที่ควรจะเป็น

**พัฒนาการของวัยรุ่นกับความภาคภูมิใจในตนเอง**

ในวัยรุ่นมีความสนใจในเรื่องรูปร่างหน้าตามากขึ้นโดยเฉพาะเพศหญิงให้ความสำคัญกับการยอมรับของเพื่อนมากขึ้น มีพัฒนาการด้านสติปัญญามากขึ้นสามารถเปรียบเทียบระหว่างสิ่งที่ตนเองเป็นและสิ่งที่ต้องเป็นไปได้มากขึ้น ทำให้วัยรุ่นอาจตำหนิตนเองเกินจริง (Overly Self - Critical) ส่งผลให้ความภาคภูมิใจในตนเองลดลง วัยนี้เป็นช่วงค้นหาอัตลักษณ์ของตนเอง หากพ่อแม่สนับสนุนและไม่ปิดกั้นในการค้นหาอัตลักษณ์จะช่วยให้วัยรุ่นค้นหาอัตลักษณ์ของตนเองและผ่านพ้นวัยนี้ได้ วัยนี้ต้องการความเป็นอิสระดูแลตนเอง เชื่อมั่นในตนเอง แต่บางเรื่องยังต้องพึ่งพิงพ่อแม่ ทำให้เกิดความขัดแย้งได้บ่อย ร่วมกับเป็นวัยที่ต้องควบคุมแรงผลักดันทั้งความก้าวร้าวและทางเพศมากขึ้น จึงอาจมีปัญหาความสัมพันธ์กับผู้อื่นและครอบครัว เป็นเหตุของการถูกคว่ำตำหนิ นอกจากนี้ความสามารถทางการเรียน กีฬา การทำงาน การตั้งจุดทางเพศ อัตลักษณ์ทางเพศ ล้วนมีความสำคัญและมีผลกับความภาคภูมิใจในตนเอง ในวัยนี้เริ่มพบปัญหาต่างๆ เช่น การใช้สารเสพติด การมีเพศสัมพันธ์ การตั้งครรรค์ ซึ่งล้วนมีผลกระทบต่อความภาคภูมิใจในตนเอง (รสวันต์ อารีมิตรและคณะ. 2558 : 462-463) ทฤษฎีพัฒนาการทางจิตสังคมของอีริก อีริกสัน มองว่าเด็กวัยรุ่นเลียนแบบเอกลักษณ์ (Identity) ตัวเองกับอุดมคติ (Ego ideal) หรือบุคคลที่เขานิยมคนใดคนหนึ่งนั้น ไม่ใช่ตนเองอย่างแท้จริง ฉะนั้น เขาก็จะค้นหาความเป็นตนเองอย่างแท้จริง ซึ่งโดยการที่เขาจะค่อยๆ รวมผสมผสานสิ่งที่เขาเลียนแบบมาในอดีต กลายเป็นเอกลักษณ์ประจำตัวของเขาซึ่งเป็นลักษณะเฉพาะ สิ่งที่เขาควรทดลองหรือปฏิบัติและปรับตัวก่อนเข้าสู่ผู้ใหญ่คือการสร้างความมั่นใจในตนเอง กล่าวที่จะทำตามความสามารถของตนและกล้าเผชิญปัญหาและแก้ปัญหาให้ลุล่วงไปโดยไม่ปล่อยปัญหาให้ลวงเลยไป (พรพนทิพย์ ศิริวรรณบุศย์. 2556 : 100) การประเมินตนเองของวัยรุ่น หรือความคิดเกี่ยวกับตนเอง (Self concept) มักมาจากความคิดเห็นหรือความรู้สึกที่บุคคลอื่นมีต่อตน มากกว่าที่เขาจะประเมินหรือคิดเห็นด้วยตนเอง ตนในวัยรุ่นอาจแบ่งได้เป็น 3 ลักษณะคือ Abinding self, Transient self, Personal fable โดยมีคำอธิบายดังนี้ 1. Abinding self คือลักษณะบุคลิกภาพภายนอกของวัยรุ่นที่เห็นง่าย เปลี่ยนแปลงง่าย เช่น รสนิยมในการแต่งตัว ทรงผม รองเท้า อาหาร เพื่อนที่ชอบ เพลง ฯลฯ ส่วนนี้เป็นส่วนที่เปลี่ยนแปลงได้ง่าย เป็นส่วนที่เด็กวัยรุ่น

เปิดเผยให้ผู้อื่นรู้โดยเฉพาะเพื่อน 2. Transient self คือบุคลิกลักษณะในด้านสติปัญญา ความสามารถ ส่วนนี้เป็นส่วนที่ค่อนข้างเป็นโลกส่วนตัวของวัยรุ่น ซึ่งเขาไม่อยากเปิดเผยให้ผู้อื่นรู้ โดยเฉพาะผู้สูงวัยกว่าหรือผู้ที่เด็กกว่าตน 3. Personal fable เป็นส่วนของการคิดฝัน เป็นโลกส่วนตัว เป็นจินตนาการเกินความเป็นจริง เขามักเป็นตัวเอกในเรื่องที่เขาคิดค้นขึ้น คนอื่นๆ อาจจะมองไม่เห็นไม่เข้าใจโลกส่วนตัวแบบนี้ของเขา เขาอาจเล่าหรือเปิดเผยโลกส่วนตัวด้านนี้ของเขาโดยการเขียนบันทึก (Diary) หรือบอกเล่าแก่เพื่อนที่เขาสนิทหรือไว้วางใจจริงๆ การที่เด็กวัยรุ่นชอบอ่านนวนิยายเพื่อฝันหรือการ์ตูนต่างๆ นั้นเป็นการสนองตอบแนวคิดด้านนี้ของเขา ซึ่งบางทีลักษณะนี้อาจติดตัวไปจนเป็นผู้ใหญ่ (ศรีเรือน แก้วกังวาน. 2553 : 353)



ภาพที่ 2 ความคิดเกี่ยวกับตน 3 ลักษณะในวัยรุ่น  
(ปรับปรุงมาจากศรีเรือน แก้วกังวาน. 2553 : 353)

จากภาพที่ 2 จะสังเกตได้ว่าวัยรุ่นมีการมองนิยามของตัวตนไว้อย่างหลากหลาย มีการรับรู้ตนเอง 2 ลักษณะ คือรับรู้ตนเองตามความเป็นจริง และรับรู้ตนเองตามความคิดฝัน ซึ่งในบางมุมก็ไม่ต้องการเปิดเผยให้ผู้อื่นได้รับรู้ ในขณะเดียวกันก็มักจะประเมินตนเองจากความคิดเห็นหรือความรู้สึกที่บุคคลอื่นมีต่อตน ส่งผลให้ความภาคภูมิใจในตนเองของวัยรุ่นลดลง ผู้ใหญ่ควรให้คำแนะนำที่เป็นประโยชน์ต่อวัยรุ่น โดยสร้างความเข้าใจเกี่ยวกับการมองโลกในแง่ดี การยอมรับในรูปร่างหน้าตา การฝึกฝนตนเองเพื่อพัฒนาความสามารถในด้านต่างๆ การสร้างแรงจูงใจให้วัยรุ่นได้ค้นหาความชอบ ความถนัด และพัฒนาตนเองให้มีความมั่นใจมากยิ่งขึ้น

#### แนวทางการจัดกิจกรรมเพื่อเสริมสร้างความภาคภูมิใจในตนเอง

สำนักงานคณะกรรมการการศึกษาขั้นพื้นฐานได้กำหนดองค์ประกอบทักษะชีวิตสำคัญที่จะเพิ่มภูมิคุ้มกันให้กับเด็กในสภาพสังคมที่มีการเปลี่ยนแปลงและเตรียมความพร้อมสำหรับการปรับตัว ในข้อที่ 1 คือ ด้านการตระหนักรู้และเห็นคุณค่าในตนเองและผู้อื่น โดยมีจุดมุ่งหมายเพื่อให้การตระหนักรู้และเห็นคุณค่าในตนเองและผู้อื่นหมายถึงการรู้ความถนัดความสามารถ จุดเด่นจุดด้อยของตนเองเข้าใจความแตกต่างของแต่ละบุคคลรู้จักตนเองยอมรับเห็นคุณค่าและภาคภูมิใจในตนเองและผู้อื่น มีเป้าหมายในชีวิตและมีความรับผิดชอบต่อสังคม โดยมีโครงสร้างของกิจกรรมที่ชัดเจนตามจุดเน้นการพัฒนาคุณภาพของผู้เรียน และจัดกิจกรรมตามความเหมาะสมของแต่ละระดับชั้น มีจุดเน้นคือการจัดกิจกรรมค่ายทักษะชีวิตและการใช้คำถาม R- C- A (สำนักงานคณะกรรมการการศึกษาขั้นพื้นฐาน. 2558) โดยครูหรือผู้จัดกิจกรรมเป็นผู้ตั้งประเด็นคำถาม หลังจากเสร็จสิ้นกระบวนการเรียนการสอนเนื้อหาสาระในหลักสูตรแล้ว เพื่อให้ผู้เรียนเปิดเผยตัวเองผ่านการสะท้อนความรู้สึกนึกคิดตัวเองผ่านการสะท้อนความรู้สึกหรือมุมมอง (Reflect) ได้คิดเชื่อมโยงความรู้ใหม่กับประสบการณ์เดิมของผู้เรียน (Connect) และได้ประยุกต์ความรู้นั้น (Apply) ไปใช้ในชีวิตจริงของผู้เรียน เรียกคำถามดังกล่าวโดยย่อว่าคำถาม R- C- A ซึ่งย่อมาจาก Reflect : สะท้อน, Connect : เชื่อมโยง, Apply : ปรับใช้หรือประยุกต์ใช้ (เพชรรัตน์ จงนิมิตสถาพรและนภาพร วรเนตรสุตาทิพย์. 2556 : 2) กิจกรรมที่สามารถเสริมสร้างความภาคภูมิใจในตนเองให้กับผู้เรียน สามารถออกแบบกิจกรรมได้อย่างหลากหลาย

ตัวอย่างเช่น กิจกรรมแนะแนวตามแนวคิดจิตตปัญญาศึกษาสำหรับผู้เรียนในระดับมัธยมศึกษา คือ กิจกรรมที่เตรียมความพร้อมสำหรับผู้เรียน การสร้างสมาธิ การสร้างบรรยากาศแห่งความรักความอบอุ่นปลอดภัย การพิจารณาด้วยใจอย่างใคร่ครวญ การส่งเสริมการแสดงออกและการเสริมแรง การเชื่อมโยงการเรียนรู้มาสู่ตนเอง การฟังอย่างลึกซึ้ง การสะท้อนความรู้ และการเขียนบันทึกประจำวัน (ประจิม เมืองแก้ว และคณะ, 2559 : 56) ลักษณะกิจกรรมที่สามารถเสริมสร้างความมั่นคงด้านจิตใจและตระหนักในคุณค่าของตนเอง ได้แก่ การอ่านวรรณกรรม ศิลปะการแสดงละคร การวาดรูปประกอบเรื่อง การทำสมุดทำมือ กิจกรรมผสมผสานทั้งงานศิลปะและงานประดิษฐ์ (ปรียาภรณ์ เจริญบุตร, 2557 : 78) วิธีการเสริมสร้างความภาคภูมิใจในตนเองที่น่าสนใจคือการเรียนรู้โดยใช้ศิลปะแบบองค์รวมเป็นฐาน การทำงานศิลปะจะทำให้ผู้เรียนสนุกสนานกับการทำกิจกรรมและเป็นวิธีการที่สร้างสรรค์เป็นรากฐานที่สำคัญในการพัฒนาเด็กและเยาวชน การให้ผู้เรียนได้ทำงานศิลปะทั้งงานเดี่ยวและงานกลุ่มจะสามารถพัฒนาการตระหนักรู้ภายในตนและความภาคภูมิใจในตนเองของผู้เรียนเพิ่มขึ้นและเพื่อให้ผู้เรียนมีสุขภาพจิตที่ดี (Coholic, D. 2010 : 154) และการสร้างโปรแกรมการเสริมสร้างความภาคภูมิใจในตนเอง โดยมีเพื่อนช่วยสนับสนุน เป็นวิธีการที่น่าสนใจ เพราะความผูกพันระหว่างเพื่อนเป็นปัจจัยสำคัญที่จะทำให้บุคคลสามารถเสริมสร้างความภาคภูมิใจในตนเองได้และมีความสามารถในเชิงวิชาการเพิ่มมากขึ้น (Leung, C. and Choi, E. 2010 : 25) หลักการสำคัญในการสร้างโปรแกรมเฉพาะด้านเกี่ยวกับการพัฒนาความภาคภูมิใจในตนเอง มีทั้งหมด 5 ข้อ คือ 1. ศึกษาแนวทางหลักและทฤษฎีความภาคภูมิใจในตนเองเพื่อนำไปสู่การเสริมสร้างความภาคภูมิใจในตนเองและทฤษฎีอื่นๆ ที่เกี่ยวข้องกับความภูมิใจในตนเอง ตัวอย่างเช่น ทฤษฎีของ Frey และ Carlock การใช้เทคนิคของมนุษยนิยม การใช้ทฤษฎีการเรียนรู้ทางสังคม ฯลฯ ซึ่งจะทำให้โปรแกรมมีความน่าเชื่อถือมีหลักการที่สามารถตรวจสอบได้ มีความเชื่อมโยงในมุมมองของสังคมวิทยา และอยู่ในบริบทของพฤติกรรมตามธรรมชาติ 2. มีกระบวนการให้ผู้เข้าร่วมกิจกรรมได้ฝึกฝนด้านการตระหนักรู้ในตนเอง การเผชิญกับการปกป้องตัวเองการเปลี่ยนแปลงตนเองเพื่อนำไปสู่คุณลักษณะที่ต้องการ 3. กระบวนการประเมินผลโปรแกรมเป็นสิ่งสำคัญมากเพื่อประเมินประสิทธิภาพของเทคนิควิธีการที่ใช้และมีความเหมาะสมในการจัดกิจกรรมให้แต่ละบุคคล 4. การสร้างโปรแกรมควรมีผู้เชี่ยวชาญเฉพาะทางหลายๆ ด้านช่วยกันพิจารณากิจกรรมให้มีความเหมาะสมเพื่อให้ทุกคนมีส่วนร่วมในทุกกิจกรรม เช่น ครู ผู้เชี่ยวชาญ และทุกฝ่ายที่เกี่ยวข้องต้องให้ความร่วมมือด้วยความเต็มใจ 5. ในการสร้างโปรแกรมรูปแบบของกิจกรรมควรมีความยืดหยุ่นและเป็นประโยชน์โดยใช้สามารถใช้ได้หลากหลายและมีประสิทธิภาพ (Mrunk, C. J. 2006 : 146 – 148) นอกจากนี้แล้วการเสริมสร้างความภาคภูมิใจในตนเองคือการรู้จักช่วยเหลือคนอื่น ๆ การมีความรู้สึกที่ดีกับผู้อื่นและมีจิตอาสาในการช่วยเหลือคนในครอบครัวหรือเพื่อน รวมทั้งการทำกิจกรรมเพื่อชุมชนในช่วงเวลาว่าง เช่น การไปเยี่ยมผู้สูงอายุหรือการทำกิจกรรมกับเด็กๆ นอกจากนี้แล้วการเสริมสร้างความภาคภูมิใจในตนเองโดยการรักษาสัมพันธภาพกับเพื่อนและความสัมพันธ์กับเพื่อนอย่างใกล้ชิด เพราะการมีเพื่อนจะช่วยสนับสนุนทุกสิ่งทุกอย่างที่ต้องการ การมีเพื่อนที่ดีเป็นสิ่งสำคัญมากและในขณะเดียวกันเราควรทำตัวเป็นเพื่อนที่ดีด้วย (McGraw Hill companies. 2010 : 442.)

จากหลักการและแนวคิดที่เกี่ยวกับความภาคภูมิใจในตนเอง ดังที่กล่าวมาแล้วข้างต้น สามารถสรุปแนวทางการจัดกิจกรรมเพื่อเสริมสร้างความภาคภูมิใจในตนเอง ได้ 5 แนวทาง ดังนี้

**ตาราง 1** แนวทางการจัดกิจกรรมเพื่อเสริมสร้างความภาคภูมิใจในตนเอง

แนวทาง	หลักการ/แนวคิด	ผู้เสนอแนวทาง	ตัวอย่างกิจกรรมที่สอดคล้อง
การจัดกิจกรรมโดยใช้กระบวนการ R - C - A	การจัดกิจกรรมโดยใช้คำถาม R - C - A ซึ่งย่อมาจาก Reflect : สะท้อน, Connect : เชื่อมโยง, Apply : ปรับใช้หรือประยุกต์ใช้เป็นคำถามที่สะท้อนประสบการณ์ของผู้เรียน มีวัตถุประสงค์หลักเพื่อตั้งประสบการณ์ของผู้เรียน ที่เกี่ยวกับทักษะชีวิตของบุคคลนั้นออกมา	- เพชรรัตน์ จงนิมิตสถาพร และนภาพร วรเนตร สุดาทิพย์ (2556) - สำนักงานคณะกรรมการการศึกษาขั้นพื้นฐาน (2558)	- การสนทนา กลุ่ม อภิปราย และตอบคำถาม - การแสดง บทบาทสมมติ

ตาราง 1 แนวทางการจัดกิจกรรมเพื่อเสริมสร้างความภาคภูมิใจในตนเอง (ต่อ)

แนวทาง	หลักการ/แนวคิด	ผู้เสนอแนวทาง	ตัวอย่างกิจกรรมที่สอดคล้อง
การจัดกิจกรรมจิตตปัญญาศึกษา	การจัดกิจกรรมแนะแนวตามหลักสูตรแกนกลางการศึกษาขั้นพื้นฐาน พ.ศ. 2551 โดยใช้หลักการ PCPPA Model ประกอบด้วย 5 ขั้นตอน ดังนี้ 1. การเตรียมความพร้อม (Preparing) 2. การพิจารณาด้วยใจอย่างใคร่ครวญ (Contemplation) 3. การปฏิบัติสู่การเปลี่ยนแปลง (Practicing) 4. ชี้นำเสนอ (Presentation) 5. การนำไปใช้เป็นขั้น (Applying) นำไปใช้ปฏิบัติตนในชีวิตประจำวัน	ประจิมเมืองแก้วและคณะ (2559)	- การฟังอย่างลึกซึ้ง - การเขียนบันทึก - การสะท้อนตนเอง
การจัดกิจกรรมศิลปะผสมผสาน	การจัดกิจกรรมเสริมสร้างความภาคภูมิใจในตนเองเพื่อให้ผู้เรียนได้มีความเข้าใจอย่างลึกซึ้งด้วยกิจกรรมศิลปะที่หลากหลาย ด้วยการทำความเข้าใจเกี่ยวกับความรู้สึกและการแสดงออกในเชิงบวก เพื่อให้เกิดความสามารถในการเห็นภาพรวมของความคิด ความรู้สึก และการกระทำ	Coholic, D. (2010)	- การฝึกโดยใช้กิจกรรม Mindfulness เป็นพื้นฐาน - การฝึกโดยใช้จินตนาการ - การทำกิจกรรมกลุ่ม/การเล่นเกม
การจัดกิจกรรมศิลปะผสมผสาน	รูปแบบกิจกรรมวรรณกรรมและศิลปะที่เสริมสร้างความมั่นคงด้านจิตใจให้เยาวชนตระหนักในคุณค่าของตนเอง 1. การอ่านวรรณกรรม 2. ศิลปะการแสดงละคร 3. การวาดรูปประกอบเรื่อง 4. การทำสมุดทำมือ 5. กิจกรรมผสมผสาน	ปริยาภรณ์ เจริญบุตร (2557)	- การทำหนังสือภาพ - การแสดงละคร - การทำหุ่นละคร - การทำสมุดทำมือ
การสร้างโปรแกรมการอบรมโดยประยุกต์ใช้ทฤษฎีจิตวิทยา	การจัดกิจกรรมเสริมสร้างความภาคภูมิใจในตนเองด้วยการสร้างโปรแกรมหลากหลายแนวทาง ได้แก่ 1. แนวทางตามกรอบทฤษฎีดั้งเดิม (Traditional theoretical approaches) 2. แนวทางตามพื้นฐานแนวคิดร่วมสมัย (Contemporary empirically based approaches) 3. โปรแกรมการเสริมสร้างความภาคภูมิใจในตนเองตามแนวทางหลัก (Major Self-Esteem Enhancement Programs)	Mrunk, C. J. (2006)	- การฝึกอบรมตามทฤษฎีโปรแกรมการเรียนรู้ทางสังคม - การฝึกอบรมตามแนว Seymour Epstein's Cognitive Experiential Self-Theory - การฝึกอบรมเสริมสร้างความภาคภูมิใจในตนเองตามแนวทางหลัก เช่น หลักการมนุษยนิยม หลักการพฤติกรรมนิยม หลักการความรู้ความคิด เป็นต้น

ตาราง 1 แนวทางการจัดกิจกรรมเพื่อเสริมสร้างความภาคภูมิใจในตนเอง (ต่อ)

แนวทาง	หลักการ/แนวคิด	ผู้เสนอแนวทาง	ตัวอย่างกิจกรรมที่สอดคล้อง
การสร้างโปรแกรมการอบรมโดยมีเพื่อนช่วยสนับสนุน	การจัดกิจกรรมให้เพื่อนมีส่วนช่วยสนับสนุนเพื่อน โดยการศึกษาภูมิหลังด้านครอบครัวของผู้เรียน การทำกิจกรรมร่วมกับเพื่อนเพื่อการพัฒนาการรับรู้ตนเองในเชิงบวก การพัฒนาแรงจูงใจในการเรียนรู้ การพัฒนาทักษะทางสังคม	Leung, C. and Choi, E. (2010)	- การให้คำปรึกษาโดยเพื่อน - การจัดกิจกรรมกลุ่ม

ในการจัดกิจกรรมเพื่อเสริมสร้างความภาคภูมิใจในตนเอง จะเห็นว่ามีแนวทางในการจัดกิจกรรมภายใต้กรอบแนวคิดทฤษฎีที่หลากหลาย ในส่วนของการนำไปใช้ขึ้นอยู่กับการพิจารณาตามความเหมาะสม สิ่งสำคัญในการเสริมสร้างความภาคภูมิใจในตนเองคือการสร้างความเข้าใจให้วัยรุ่นเกิดการปรับเปลี่ยนในด้านต่างๆ ได้แก่ 1. ด้านความคิด (Cognitive) 2. ด้านอารมณ์ (Affective) 3. ด้านการประเมินตนเอง (Evaluative) มีการวัดและประเมินผลที่สอดคล้องกับวัตถุประสงค์ ซึ่งควรมีกระบวนการเก็บรวบรวมข้อมูลอย่างเป็นระบบ เพื่อให้กิจกรรมมีประสิทธิภาพมากยิ่งขึ้น ซึ่งจะส่งผลให้วัยรุ่นเกิดการตระหนักรู้และเห็นคุณค่าในตนเอง สามารถสร้างแรงจูงใจในเชิงบวกให้กับตนเองได้ มีความเห็นอกเห็นใจผู้อื่น เข้าใจและยอมรับในความแตกต่างระหว่างบุคคล มีสุขภาพจิตที่ดีตลอดจนสามารถพัฒนาตนเองให้ประสบความสำเร็จได้ตามศักยภาพ

#### เอกสารอ้างอิง

- กมล โพธิเย็น. (2559). การจัดการความรู้เพื่อนำความสุขสู่ผู้เรียน. *วารสารศึกษาศาสตร์มหาวิทยาลัยศิลปากร*, 13(2), 125.
- กาญจนา कुमारกี. (2559). การพัฒนาหลักสูตรรายวิชาจริยธรรมและทักษะชีวิตสำหรับนักศึกษาปริญญาตรี. *Veriidian E-Journal Silpakorn Universit.* 9(2), 1851.
- กรุงเทพฯธุรกิจออนไลน์. (2561). *กรมสุขภาพจิตเผยสำรวจวัยรุ่นไทยผูกติดความสุขไว้กับแฟน*. สืบค้นเมื่อ 31 พฤษภาคม 2561, จาก <http://www.bangkokbiznews.com/news/detail/792333>
- ประจิม เมืองแก้ว, ภูฟ้า เสวกพันธ์, เอี่ยมพร หลินเจริญ. (2559). การพัฒนารูปแบบการจัดการจัดกิจกรรมแนะแนวตามแนวคิดจิตปัญญาศึกษาเพื่อเสริมสร้างการเห็นคุณค่าในตนเองสำหรับนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 3. *วารสารศึกษาศาสตร์มหาวิทยาลัยนครสวรรค์*, 18(2), 53.
- ปรียาภรณ์ เจริญบุตร. (2557). รูปแบบวรรณกรรมและศิลปะที่สามารถเสริมสร้างความมั่นคงด้านจิตใจเพื่อให้เยาวชนตระหนักคุณค่าในตนเอง : กรณีศึกษาชุมชนวังทอง. *วารสารวิจัยเพื่อการพัฒนาเชิงพื้นที่*, 6(6), 78.
- เพชรรัตน์ จงนิมิตสถาพร, นภาพร วรเนตรสุตาทิพย์. (2556). เทคนิคคำถาม R-C-A กับการพัฒนาทักษะชีวิต. *วารสารศึกษาศาสตร์มหาวิทยาลัยขอนแก่น*, 36(2), 2.
- พรรณทิพย์ ศิริวรรณบุศย์. (2556). *ทฤษฎีจิตวิทยาพัฒนาการ* (พิมพ์ครั้งที่ 6). กรุงเทพฯ: สำนักพิมพ์ มหาวิทยาลัยธรรมศาสตร์.
- รสวันต์ อารีมิตร, บรรณาธิการราชวิทยาลัยกุมารแพทย์แห่งประเทศไทย, อนุกรรมการการสุขภาพวัยรุ่น, ชมรมสุขภาพวัยรุ่น. (2559). *ตำราเวชศาสตร์วัยรุ่น*. นนทบุรี: ห้างหุ้นส่วนจำกัดภาพพิมพ์.
- ศรีเรือน แก้วกังวาน. (2553). *จิตวิทยาพัฒนาการชีวิตทุกช่วงวัย เล่ม 2 วัยรุ่น-วัยผู้สูงอายุ* (พิมพ์ครั้งที่ 8). กรุงเทพฯ: สำนักพิมพ์ มหาวิทยาลัยธรรมศาสตร์.
- สมรัก ครองยุทธ, นุจรี ไชยมงคล, ดวงใจ วัฒนสินธุ์. (2560). อิทธิพลของทักษะชีวิตที่มีต่อสุขภาพจิตในวัยรุ่นตอนต้น. *วารสารการพยาบาลและการดูแลสุขภาพ*, 35 (2), 60.
- สำนักงานคณะกรรมการการศึกษาขั้นพื้นฐาน, กระทรวงศึกษาธิการ. (2554). *แนวทางการพัฒนาทักษะชีวิตบูรณาการการเรียนการสอน 8 กลุ่มสาระการเรียนรู้หลักสูตรแกนกลางการศึกษาขั้นพื้นฐานพุทธศักราช 2551*. กรุงเทพฯ: โรงพิมพ์ชุมนุมสหกรณ์การเกษตรแห่งประเทศไทย.



สำนักงานคณะกรรมการการศึกษาขั้นพื้นฐาน, กระทรวงศึกษาธิการ. (2558). *แนวทางการจัดค่ายเสริมสร้างทักษะชีวิตปัญหา  
หยุดยั้งด้วยพลังเด็กและเยาวชน*. ม.ป.ท. : สำนักงาน.

Anderman, E. M. & Anderman, L. M. (2014). *Classroom motivation*. New Jersey : Pearson.

Buckler, S. & Castle. (2014). *Psychology for teacher*. California : Sage.

Coholic, D. (2010). *Arts Activities for children and Young People in need*. Philadelphia : Jessica Kingsley.

Leung, C. & Choi, E. (2010). A qualitative study of self-esteem, peer affiliation, and academic outcome among low achieving students in Hong kong. *New Horizons in Education*, 58 (1), 25.

Mcgraw Hill Companies. (2010). *Discovering life skills*. Columbus : The Mcgraw Hill.

Mrunk, C. J. (2006). *Self – esteem Research, Theory, and Practice*. Third Edition. New York : Springer.