

บทที่ 2

เอกสารและงานวิจัยที่เกี่ยวข้อง

การศึกษาความเครียดและความรู้สึกมีคุณค่าในตนเองของนักศึกษาพยาบาล ชั้นปีที่ 1 - 4 คณะพยาบาลศาสตร์ วิทยาลัยเชียงราย ผู้ศึกษา ได้ทบทวนแนวคิด ทฤษฎีและงานวิจัยที่เกี่ยวข้องเพื่อประกอบการวิเคราะห์ ในการศึกษาดังต่อไปนี้

1. แนวคิดเกี่ยวกับความเครียด

- 1.1 ความหมายของความเครียด
- 1.2 ทฤษฎีของความเครียด
- 1.3 ระดับความเครียด
- 1.4 ผลของความเครียด
- 1.5 สาเหตุของความเครียด
- 1.6 เครื่องมือวัดความเครียด

2. แนวคิดเกี่ยวกับความรู้สึกมีคุณค่าในตนเอง

- 2.1 ความหมายของความรู้สึกมีคุณค่าในตนเอง
- 2.2 ทฤษฎีที่เกี่ยวข้องกับความรู้สึกมีคุณค่าในตนเอง
- 2.3 พัฒนาการของความรู้สึกมีคุณค่าในตนเอง
- 2.4 ปัจจัยที่มีผลต่อของความรู้สึกมีคุณค่าในตนเอง
- 2.5 ลักษณะของบุคคลที่มีความรู้สึกในตนเองสูงและต่ำ
- 2.6 เครื่องมือวัดความรู้สึกมีคุณค่าในตนเอง

3. หลักสูตรการเรียนการสอนของคณะพยาบาลศาสตร์

- 3.1 การจัดการเรียนการสอนหลักสูตรคณะพยาบาลศาสตร์
- 3.2 โครงสร้างหลักสูตรคณะพยาบาลศาสตร์

4. งานวิจัยที่เกี่ยวข้อง

แนวคิดเกี่ยวกับความเครียด

1. ความหมายของความเครียด

ความเครียด (Stress) เป็นปัญหาที่ได้รับความสนใจในการศึกษากันอย่างมากมีผู้ให้ความหมายเกี่ยวกับความเครียดไว้หลากหลาย คำจำกัดความของความเครียดที่เกิดขึ้นในยุคแรกๆ อาศัยหลักทฤษฎีทางจิตวิทยาว่าด้วยเรื่องของสิ่งเร้าและการตอบสนอง (Stimulus - Response Psychology) ซึ่งสิ่งเร้าความเครียดก็คือสิ่งเร้าทั้งจากภายในและภายนอกตัวบุคคลที่ส่งผลกระทบต่อบุคคล เมื่อบุคคลประสบกับสถานการณ์หรือสิ่งเร้าที่เป็นอันตรายที่คุกคาม หรือสถานการณ์ที่ตั้งข้อเรียกร้อง (Demands) ทำให้บุคคลต้องปรับตัวหรือกระทำการอย่างใดอย่างหนึ่งมากขึ้นไปบุคคลจะมีความเครียด สิ่งเร้าที่ก่อให้เกิดความเครียดที่มีคุณสมบัติแตกต่างกันย่อมทำให้ปฏิกิริยาความเครียดต่างกัน อย่างไรก็ตามทัศนะดังกล่าวมิได้อธิบายถึงความแตกต่างของบุคคลในมุมมองของสิ่งที่ก่อให้เกิดความเครียดที่จะเกิดขึ้นและสิ่งที่ก่อให้เกิดความเครียดต่อบุคคลหนึ่งอาจจะไม่ก่อให้เกิดความเครียดกับอีกบุคคลหนึ่งสำหรับความหมายของความเครียดนั้น มีผู้ให้ความหมายต่างๆ กัน ดังนี้

สัวด์มัน มหัตนรินทร์กุล และคณะ (2540) ให้ความหมายไว้ว่า ความเครียดเป็นปฏิกิริยาของร่างกายและจิตใจต่อการคุกคามทำลายด้านจิตใจและร่างกายโดยเหตุการณ์ต่างๆ ที่เป็นสาเหตุเล็กๆ น้อยๆ เหตุการณ์สำคัญหรือเหตุการณ์ที่ดำเนินเป็นประจำ

เซลเย่ (Selye, 1956 อ้างถึงใน จูรินทร์ เป็นสุข, 2544) ให้ความหมายของความเครียดไว้ว่าเป็นภาวะที่ร่างกายและจิตใจมีปฏิกิริยาตอบสนองต่อสิ่งกระตุ้นที่มาจากภายในและภายนอกร่างกาย ซึ่งเป็นผลให้เกิดการเปลี่ยนแปลงเกี่ยวกับโครงสร้าง และปฏิกิริยาเคมีในร่างกาย เพื่อต่อต้านการคุกคามนั้น ก่อให้เกิดภาวะขาดสมดุลของร่างกายและจิตใจ

ลาซารัสและโพล์คแมน (Lazarus & Folkman, 1984) ให้ความหมายของความเครียดไว้ว่าเป็นภาวะที่บุคคลประเมินปฏิสัมพันธ์กับสิ่งแวดล้อมว่าต้องใช้แหล่งประโยชน์ที่มีอยู่ให้เต็มที่หรือต้องใช้มากกว่าที่มีอยู่ และสถานการณ์นั้นๆ มีผลต่อความผาสุกของบุคคล

เทลเลอร์ (Taylor, 1986) ให้ความหมายไว้ว่าเป็นการประเมินเหตุการณ์ การประเมินการตอบสนองต่อเหตุการณ์ และการตอบสนองต่อเหตุการณ์นั้น ซึ่งการตอบสนองอาจเป็นการเปลี่ยนแปลงทั้งทางด้านสรีรวิทยา สติปัญญา อารมณ์ และพฤติกรรม

มิเชล (Michal, 1991) ให้ความหมายไว้ว่าเป็นปฏิกิริยาตอบสนองต่อเหตุการณ์ที่มีต่อบุคคลในการที่จะปรับตัวต่อสิ่งที่เป็ความกดดันทั้งภายในและภายนอก โดยที่บุคคลรับรู้ว่าการณ์นั้นเป็นสิ่งที่ทำให้เครียด

ไรซ์ (Rice, 1992) แบ่งความหมายของความเครียด ออกเป็น 3 แนวทางคือ

1. ความเครียดที่เกี่ยวกับปัจจัยภายนอก เช่น เหตุการณ์หรือสิ่งแวดล้อมที่ทำให้รู้สึกกดดัน
 2. ความเครียดที่เกี่ยวกับปัจจัยภายใน เช่น การตีความ การปรับตัวทางอารมณ์ และการป้องกันตนเอง
 3. ความเครียดที่เกี่ยวกับปฏิกิริยาของร่างกายที่มีต่อสิ่งเร้าที่พึงพอใจหรือไม่พึงพอใจ
- ไรโนมโฮตา, มาร์แชลล์, และเกอร์เนย์ (Rinomhota, Marshall & Gournay, 2000) ให้ความหมายไว้ว่า ความเครียดเป็นปฏิสัมพันธ์ระหว่างสิ่งที่ก่อให้เกิดความเครียดซึ่งประกอบด้วยปัจจัยด้านสังคม สิ่งแวดล้อม บุคลิกภาพส่วนตัว การประเมินและผลการปรับแก้ทางจิตของบุคคลที่ไม่เหมาะสม

โดยสรุปความเครียด หมายถึง ความรู้สึกกดดัน ไม่มีความสุขจากสถานการณ์หรือสิ่งเร้าที่มากกระทบต่อตนเอง จากภายในและภายนอกร่างกาย ระดับของความเครียดไม่ขึ้นอยู่กับเหตุการณ์ที่เกิดขึ้น แต่จะขึ้นอยู่กับความรู้สึกหรือการแปลความหมายของเหตุการณ์ที่มีต่อตนเอง สิ่งที่เป็นตัวบอกความเครียด ความไวต่อความเครียด (Susceptibility to stress) ที่มาของความเครียด (Sources of stress) และอาการของความเครียด (Symptom of stress)

2. ทฤษฎีของความเครียด

2.1 ทฤษฎีชีวภาพพฤติกรรมของความเครียด (A biobehavioral model of stress) (สุวัฒน์ มหัตนรินทร์กุล และคณะ, 2540)

ความเครียดเป็นภาวะของความตึงเครียดที่เปลี่ยนแปลง เมื่อมีความกดดันจากภายนอกหรือภายในร่างกาย ความเครียดจะเกิดขึ้นเมื่อคนเราพยายามปรับตัวหรือรับมือกับความเครียด ระดับของความเครียดจะไม่ขึ้นกับเหตุการณ์ที่เจอ แต่จะขึ้นอยู่กับการแปลความหมายต่อเหตุการณ์นั้นๆ และการปรับตัวจะส่งผลให้เกิดการเปลี่ยนแปลงทางพฤติกรรม ดังนั้นสิ่งที่จะเป็นตัวบ่งบอกความเครียด ได้แก่ ลักษณะที่แตกต่างกันในการรับรู้ความเครียดของแต่ละคน ปริมาณ หรือที่มาของความเครียด ผลของความเครียดที่เกิดขึ้นจะส่งผลให้เกิดความเจ็บป่วยและสูญเสียหน้าที่ของระบบต่างๆ ในร่างกาย

2.2 ทฤษฎีของความเครียดของเซลเย่ (Selye, 1956 อ้างถึงใน จุรินทร์ เป็นสุข, 2544)

เซลเย่ กล่าวไว้ว่า เมื่อร่างกายได้รับสิ่งคุกคามที่ทำให้เกิดความเครียด จะทำให้เกิดการเปลี่ยนแปลงทางสรีรวิทยา ชีวเคมีของร่างกาย และเปลี่ยนแปลงพฤติกรรมต่างๆ การเปลี่ยนแปลงที่เกิดขึ้นเรียกว่า การปรับตัว (General Adaptation Syndrome) แบ่งเป็น 3 ระยะ คือ

2.2.1 ระยะเวลาสัญญาณเตือน (Alarm reaction stage) เป็นระยะที่สิ่งคุกคามมีปฏิกิริยาเพียงสั้นๆ เพียงไม่กี่วินาทีจนถึง 48 ชั่วโมง ซึ่งแบ่งย่อยอีกเป็น 2 ระยะคือ ระยะตกใจ (Shock phase) และระยะต้านช็อก (Counter shock phase) ระยะนี้เป็นปฏิกิริยา ผู้หรือหนี ร่างกายเปลี่ยนแปลงเพื่อรับสถานการณ์

2.2.2 ระยะต่อต้าน (Stage of resistance) เป็นระยะการปรับตัวเต็มที่ต่อสิ่งคุกคาม ร่างกายยังแสดงสัญญาณของความตกใจอยู่บ้าง แต่ความสามารถที่จะสู้สิ่งเร้าใหม่จะเสียไป ซึ่งจะส่งผลให้เพิ่มความเสี่ยงที่จะเกิดปัญหาสุขภาพต่างๆ ตามมา เกิดเป็นโรคเครียดต่างๆ เช่น โรคกระเพาะ ความดันเลือดสูง หอบหืด และปัญหาเกี่ยวกับภูมิคุ้มกันต่างๆ และหากการปรับตัวโดยใช้กลวิธีต่างๆ แล้วผลที่ออกมาไม่เป็นไปตามที่หวัง จะเข้าสู่ระยะที่ 3 ต่อไป

2.2.3 ระยะเวลาฟักฟื้น (Stage of exhaustion) เป็นระยะที่ปรับตัวไม่ได้ หากมีความเครียดเป็นระยะเวลานานหรือบ่อย ทำให้ปฏิกิริยาโต้ตอบมีน้อย ร่างกายหมดกำลัง เป็นระยะที่อ่อนแอ อาการต่างๆ ในระยะเตือนจะกลับมาอีก หากไม่ได้รับการช่วยเหลือ กลไกการปรับตัวจะล้มเหลว ก่อให้เกิดโรคได้ง่ายและมากขึ้น อาจถึงแก่ชีวิตได้ในที่สุด

2.3 ทฤษฎีของความเครียดของลาซารัสและโพล์คแมน (Lazarus & Folkman, 1984)

ลาซารัสและโพล์คแมน มองความเครียดในด้านความสัมพันธ์ที่มีอิทธิพลซึ่งกันและกันระหว่างบุคคลกับสิ่งแวดล้อม โดยบุคคลมีการประเมินสถานการณ์อยู่ 3 ลักษณะ คือ

2.3.1 การประเมินขั้นต้น (Primary appraisal) เป็นการประเมินว่าสถานการณ์มีผลต่อตนเองมากน้อยเพียงใด

ไม่เกี่ยวข้องกับตน (irrelevant) คือ การที่บุคคลพิจารณาว่าสถานการณ์นั้นไม่ได้เกี่ยวข้องกับสวัสดิภาพของตน หรือตนไม่ได้มีส่วนได้ส่วนเสียกับเหตุการณ์นั้นๆ จึงไม่จำเป็นต้องดำเนินการแก้ไข

มีผลที่ดีกับตน (benign-positive) คือ การที่บุคคลพิจารณาว่าสถานการณ์นั้นมีผลในทางที่ดีต่อตนเอง ไม่ต้องใช้ความพยายามในการปรับตัว จึงไม่จำเป็นต้องดำเนินการแก้ไข

เป็นความเครียด (stress) คือ การที่บุคคลพิจารณาว่าสถานการณ์นั้นต้องใช้แหล่งประโยชน์ที่มีอยู่ให้เต็มที่หรืออาจต้องใช้เกินที่มีอยู่ และจะส่งผลให้เกิดผลกระทบอย่างใดอย่างหนึ่งตามมาคือ

เป็นอันตรายหรือสูญเสีย (harm/loss) ต่อตนเอง เช่น เกิดความเจ็บป่วย ความไม่พึงพอใจต่อตนเอง หรือต่อสังคม การสูญเสียบุคคลที่รัก

เป็นสิ่งคุกคาม (threat) เป็นการประเมินถึงอันตรายหรือการสูญเสียที่จะเกิดขึ้นในอนาคต หรือเมื่อสูญเสียแล้วจะทำให้เกิดความยุ่งยากหรือความลำบากตามมา

เป็นสิ่งที่ท้าทาย (challenge) เป็นการประเมินถึงสถานการณ์นั้นว่าอาจจะอันตราย แต่บุคคลมีวิธีการที่จะจัดการ หรือควบคุมสถานการณ์นั้นได้ หรือสถานการณ์นั้นอาจจะให้ประโยชน์กับตนเอง ทำให้มีขวัญและกำลังใจดีขึ้น พฤติกรรมที่แสดงออกในการประเมินนี้ เช่น การกระตือรือร้น ความตื่นเต้น ความร่าเริง

การประเมินในสถานการณ์ขั้นต้นเป็นการรับรู้สถานการณ์ว่าเป็นอันตรายกับตน สถานการณ์ใดที่บุคคลรับรู้ว่าเป็นสิ่งที่ไม่เกี่ยวข้องกับตนหรือเกี่ยวข้องในทางที่ดีจึงมิใช่สิ่งที่ก่อให้เกิดความเครียด

2.3.2 การประเมินขั้นที่สอง (secondary appraisal) คือการที่บุคคลใช้ประสบการณ์สติปัญญา ความรู้ความสามารถ แหล่งประโยชน์และทางเลือกที่จะจัดการกับสถานการณ์ปัญหาที่เกิดขึ้น รวมถึงเป็นการคาดหวังถึงผลที่จะเกิดตามมาจากการใช้วิธีการปรับแก้ต่างๆ โดยการประเมินขั้นที่สองนี้ไม่จำเป็นต้องตามหลักการประเมินขั้นต้นอาจจะเกิดพร้อมๆ กันได้

2.3.3 การประเมินซ้ำ (Re appraisal) คือหลังจากที่บุคคลได้พยายามปรับแก้แล้วจะประเมินสถานการณ์ซ้ำ เพื่อพิจารณาว่าสิ่งที่ก่อให้เกิดความเครียดนั้นยังคงมีอยู่ ลดลง หรือหมดไปแล้ว ในขั้นนี้เป็นการเริ่มวงจรการประเมินสถานการณ์ขั้นต้นใหม่ ถ้าผลการประเมินซ้ำบุคคลยังรับรู้ว่ามีอันตรายอยู่หรือเกิดอันตรายขึ้นใหม่

3. ระดับของความเครียด

เจนิส (Janis, 1977) แบ่งระดับความเครียดออกเป็น 3 ระดับคือ

1) ความเครียดระดับต่ำ (Mild stress) เป็นความเครียดที่เกิดขึ้นแล้วหมดไปในระยะเวลาอันรวดเร็ว เป็นนาทีหรือชั่วโมงเท่านั้น เกี่ยวข้องกับสถานการณ์เล็กน้อยในชีวิตประจำวัน เช่น การจราจรติดขัด การพลาดเวลานัดหมาย เป็นต้น

2) ความเครียดระดับปานกลาง (Moderate stress) เป็นความเครียดที่รุนแรงกว่าระดับแรก อาจอยู่เป็นชั่วโมงหรือเป็นวัน เช่น การเจ็บป่วยที่ไม่รุนแรง การทำงานมากเกินไป เป็นต้น

3) ความเครียดระดับสูง (Severe stress) เป็นระดับที่รุนแรงหรือมีอาการอยู่เป็นสัปดาห์ อาจเป็นเดือนหรือเป็นปี เกิดจากสาเหตุรุนแรง หรือหลายสาเหตุ เช่น การสูญเสียคนรัก การเจ็บป่วยที่รุนแรง การสูญเสียอวัยวะของร่างกายที่มีความสำคัญต่อการดำรงชีวิต เป็นต้น

ซัสเตอร์และดอนเนลลี (Sutterley & Donnelly, 1981) แบ่งระดับความเครียดออกเป็น 4 ระดับคือ

1) ระดับที่ 1 เป็นความเครียดที่เกิดขึ้นตามปกติในการดำเนินชีวิตประจำวัน บุคคลสามารถปรับตัวได้ตามปกติ

2) ระดับที่ 2 เป็นความเครียดที่มากกว่าระดับที่ 1 เป็นการถูกคุกคามระยะสั้นๆ บุคคลจะรับรู้ความเครียด และปรับแก้ ความเครียดระดับนี้มักจะก่อให้เกิดความสำเร็จ เช่น การไปสัมภาษณ์งาน เป็นต้น

3) ระดับที่ 3 เป็นความเครียดที่รุนแรงมากยิ่งขึ้น อยู่ในระดับกลางๆ คงอยู่กับบุคคลในระยะเวลาที่นานขึ้น บุคคลรับรู้ที่ถูกคุกคาม ร่างกายจะพยายามรับมือกับความเครียดซับซ้อนขึ้น จะสามารถเริ่มสังเกตและวัดความเครียดได้

4) ระดับที่ 4 เป็นความเครียดที่รุนแรงมากที่สุด บุคคลจะประเมินสถานการณ์ว่าเป็นอันตรายต่อตนเองอย่างสูง รู้สึกเหนื่อยหมดแรง ท้อแท้ หากไม่ได้รับการช่วยเหลือจะส่งผลให้เกิดความผิดปกติตามมา เช่น ความดันโลหิตสูง โรคหัวใจ โรคทางจิตเวช เป็นต้น

เช่นเดียวกับ สุวัฒน์ มหัตถ์นิรันดร์กุล และคณะ (2540) ที่แบ่งระดับความเครียดออกเป็น 4 ระดับคือ

1) ความเครียดระดับต่ำ (Mild stress) เป็นความเครียดขนาดน้อยๆ และหายไปในช่วงเวลาอันสั้น เป็นความเครียดที่เกิดขึ้นในชีวิตประจำวัน ความเครียดระดับนี้ไม่คุกคามต่อการดำเนินชีวิต บุคคลมีการปรับตัวตามความเคยชิน ใช้พลังงานเพียงเล็กน้อย เป็นภาวะที่ร่างกายผ่อนคลาย

2) ความเครียดระดับปานกลาง (Moderate stress) เป็นความเครียดที่เกิดขึ้นในชีวิตประจำวันเนื่องจากมีสิ่งคุกคามหรือพบเหตุการณ์สำคัญในสังคม บุคคลจะตอบสนองในรูปแบบความกลัว ความวิตกกังวล ถือว่าเป็นความเครียดที่อยู่ในระยะปกติ ไม่ก่อให้เกิดอันตรายต่อร่างกาย แต่ทำให้บุคคลเกิดความกระตือรือร้น

3) ความเครียดระดับสูง (High stress) เป็นระดับที่บุคคลได้รับเหตุการณ์ที่ก่อให้เกิดความเครียดสูง ไม่สามารถปรับตัวให้ความเครียดลดลงได้ในระยะเวลาอันสั้น และเป็นอันตรายหากไม่ได้รับการบรรเทาจะนำไปสู่ความเครียดเรื้อรัง เกิดโรคต่างๆ ภายหลังได้

4) ความเครียดระดับรุนแรง (Severe stress) เป็นความเครียดระดับสูงที่ดำเนินติดต่อกันมาอย่างต่อเนื่อง จนทำให้บุคคลเกิดความล้มเหลวในการปรับตัวจนเกิดความเบื่อหน่าย ท้อแท้ หมดแรง ควบคุมตัวเองไม่ได้ เกิดอาการทางกายหรือโรคร้ายต่างๆ ตามมาได้ง่าย

กรมสุขภาพจิต (2541) แบ่งระดับความเครียดเป็น 5 ระดับ คือ

- 1) ระดับความเครียดต่ำกว่าเกณฑ์อย่างมาก เป็นระดับที่บุคคลมีความพึงพอใจในชีวิตความเป็นอยู่อย่างมาก โดยมีแรงกดดันหรือแรงจูงใจในการดำเนินชีวิตน้อยกว่าบุคคลอื่น
- 2) ระดับความเครียดเกณฑ์ปกติ เป็นระดับที่บุคคลสามารถจัดการกับความเครียดและปรับตัวต่อสถานการณ์ต่างๆ ได้อย่างเหมาะสม
- 3) ระดับความเครียดสูงกว่าเกณฑ์ปกติเล็กน้อย เป็นระดับที่บุคคลมีความไม่สบายใจจากปัญหาการดำเนินชีวิตประจำวัน
- 4) ระดับความเครียดสูงกว่าเกณฑ์ปกติปานกลาง เป็นระดับที่บุคคลเริ่มรู้สึกตึงเครียดในระดับค่อนข้างสูงและได้รับความเดือดร้อนเป็นอย่างมาก โดยสังเกตได้จากการแสดงออกถึงการเปลี่ยนแปลงทั้งทางด้านร่างกาย อารมณ์ ความคิด พฤติกรรม การดำเนินชีวิต และหากยังมีปัญหาอยู่หรือเพิ่มมากขึ้นจะมีผลกระทบต่อการทำงานและการดำเนินชีวิต
- 5) ระดับความเครียดสูงกว่าเกณฑ์ปกติมาก เป็นระดับที่บุคคลตกอยู่ในภาวะเครียดหรือกำลังเผชิญกับปัญหาในชีวิตอย่างรุนแรง หากปล่อยให้ความเครียดระดับนี้ยังคงอยู่ อาจนำไปสู่การเจ็บป่วยที่รุนแรง ส่งผลเสียต่อตนเองและบุคคลใกล้ชิดได้

4. ผลของความเครียด

ความเครียดเป็นสาเหตุทำให้เกิดโรคทางร่างกายและจิตใจ 50 - 60% ของโรคทางกายเกิดจากภาวะเครียด อย่างไรก็ตาม ความเครียดก่อเกิดทั้งผลดีและผลเสียต่อบุคคล กล่าวคือ

- 1) ผลดีของความเครียด คือ หากบุคคลมีความเครียดในระดับต่ำและในระยะเวลาไม่นานจะทำให้ร่างกายมีการทำงานของอวัยวะต่างๆ มากขึ้น เช่น หัวใจทำงานดีขึ้น ปอดขยายตัวมากขึ้น ภูมิคุ้มกันดีขึ้น ส่วนด้านจิตใจและอารมณ์ คือ ทำให้ตื่นตัวสามารถเผชิญกับสิ่งต่างๆ ได้ดี แก้ปัญหาได้ดีขึ้น (กรมสุขภาพจิต, 2541)
- 2) ผลเสียของความเครียด คือ หากบุคคลมีความเครียดในระดับสูงและในระยะเวลาเวลานานจะทำให้เกิดผลกระทบทางร่างกาย โดยความเครียดจะทำให้บุคคลมีความไวต่อการเกิดโรคทางกายเพิ่มมากขึ้น เช่น โรคความดันโลหิตสูง โรคหลอดเลือดหัวใจ เป็นต้น (Lewis Collier, & Heitkemper, 1996) ด้านจิตสังคม พบว่าทำให้เกิดการเปลี่ยนแปลงทางการรู้คิด อารมณ์ และพฤติกรรมของบุคคล (Craven&Hirmler, 1992; Potter&Perry, 1995 อ้างถึงใน จูรินทร์ เป็นสุข, 2544) กล่าวคือ กระบวนการทางความคิดของบุคคลถูกรบกวน ทำให้รู้สึกสับสน ตัดสินใจแก้ปัญหาต่างๆ ไม่ดี กลัวโดยไม่มีเหตุผล มีพฤติกรรมและบุคลิกภาพที่เปลี่ยนไป เช่น มีพฤติกรรมถดถอย แยกตนเอง เป็นต้น (เดือนทิพย์ เข้มมโภาส, 2542)

ความเครียดยังส่งผลกระทบต่อทั้งทางด้านร่างกายและจิตใจ ดังนี้ (สุวรรณ มหัตนรินทร์กุล และคณะ, 2540)

ด้านร่างกาย

ระบบกล้ามเนื้อและกระดูก กล้ามเนื้อจะมีการหดเกร็งทำให้มีผลต่อการนำเลือดไปเลี้ยงอย่างไม่เหมาะสม ก่อให้เกิดอาการเจ็บปวดได้เนื่องจากการเพิ่มของกรดแลคติกและกล้ามเนื้อที่แข็งแรงนี้จะดึงกระดูกบริเวณที่หดเกร็งให้ออกนอกแนว

ระบบประสาทอัตโนมัติพาราซิมพาเทติก เป็นระบบประสาทที่ลดปฏิกิริยาต่อการกระตุ้นทางร่างกาย เมื่อเกิดความเครียดระบบนี้จะทำให้เกิดการระคายเคืองของกระเพาะอาหาร ลำไส้ และการทำงานของกล้ามเนื้อเรียบทำให้เกิดอาการ เช่น อาหารไม่ย่อย จุกเสียดในท้อง ท้องอืด ท้องเสีย เป็นต้น

ระบบประสาทอัตโนมัติซิมพาเทติก ความเครียดทำให้ หัวใจเต้นผิดปกติ ความดันโลหิตสูง หรือปวดศีรษะข้างเดียวซึ่งเกิดจากการหดตัวของเส้นเลือดฝอยที่ไปเลี้ยงสมอง

ระบบฮอร์โมน ความเครียดทำให้น้ำตาลในกระแสเลือดเพิ่มขึ้น ความต้องการทางเพศลดลงทั้งเพศชายและเพศหญิง มีการเปลี่ยนแปลงของรอบเดือน ฮอร์โมนสำหรับการเจริญเติบโตจะหลั่งน้อย ทำให้เด็กเติบโตช้า

ระบบภูมิคุ้มกัน การทำงานของระบบภูมิคุ้มกันลดลง จึงมีโอกาสติดเชื้อต่างๆ ได้ง่าย

ด้านจิตใจ

อารมณ์ ก่อให้เกิดอารมณ์โกรธ กังวล เศร้า

ความคิด ทำลายหรือขัดขวางการทำงานของสมองส่วนที่เกี่ยวข้องกับกระบวนการคิด ทำให้ความคิดไม่ต่อเนื่อง ความจำเสีย การตัดสินใจไม่เหมาะสม ขาดการยับยั้งไตร่ตรองในการทำสิ่งต่างๆ

4. สาเหตุของความเครียด

มีผู้กล่าวถึงสาเหตุที่ก่อให้เกิดความเครียดไว้หลายท่าน ดังนี้

สุวรรณ มหัตนรินทร์กุลและคณะ (2540) กล่าวว่า ีว่า ความต้องการหรือความกดดันที่ทำให้เกิดความเครียด แบ่งเป็น 2 สาเหตุใหญ่ๆ คือ

1) ความต้องการหรือความกดดันจากภายนอกร่างกาย

คนเราจะตอบสนองต่อความต้องการภายนอกแตกต่างกัน ขึ้นอยู่กับว่าบุคคลรู้สึกต่อสถานการณ์นั้นๆ อย่างไร แบ่งออกเป็น

ความต้องการหรือความกดดันทางกายภาพ เช่น แรงโน้มถ่วงของโลก อากาศ มลภาวะ โดยปกติจะไม่รู้สึกเครียดแต่จะก่อปัญหาเมื่อต้องไปจัดการกับมัน เช่น เมื่อสร้างลิฟท์ ขัรบรถยนต์

ความต้องการหรือความกดดันทางสังคม-จิตวิทยา ได้แก่ผลกระทบหรือปัญหาต่างๆ ที่มาจาก ครอบครัว เรื่องส่วนตัว สังคม การเงิน การงาน ซึ่งบุคคลจะเป็นผู้ทำให้เกิดขึ้นเอง อยู่ที่ว่า บุคคลจะเอาใจใส่ต่อเรื่องไหน เมื่อไหร่

2) ความต้องการหรือความกดดันจากร่างกาย แบ่งเป็น

ความต้องการหรือความกดดันของร่างกาย เช่น ความหิว เหนื่อยล้า เจ็บปวด ความต้องการทางเพศ

ความต้องการหรือความกดดันทางจิตวิทยา เช่น มุมมองของแต่ละคน ผลประโยชน์ หรือสิทธิพิเศษ ความคาดหวัง ผลทางจิตวิทยาจากประสบการณ์ที่ผ่านมาในอดีต

ชอลดา พันธุเสนา (2536) แบ่งสาเหตุของความเครียดออกเป็น 2 สาเหตุ คือ

1) สาเหตุจากภายนอกตัวบุคคล ได้แก่

- สิ่งแวดล้อมทางกายภาพ ได้แก่ สิ่งของและวัตถุต่างๆ รอบตัว เช่น อากาศ อาหาร ที่อยู่อาศัย สิ่งเหล่านี้เป็นสาเหตุให้เกิดความเครียดได้เพราะสภาวะต่างๆ จะเป็นอุปสรรคต่อการปรับตัว

- สังคมและสัมพันธภาพกับคนอื่นๆ เช่น การมีความคิดเห็นไม่ตรงกัน การมี ปัญหาในการติดต่อสื่อสาร การขาดเพื่อน สิ่งเหล่านี้เป็นต้นเหตุของการที่ทำให้จิตใจไม่สงบ เกิดความเครียดทางจิตใจ

- สถานการณ์และเหตุการณ์ในชีวิต ไม่ว่าจะเป็นสถานการณ์ที่เลวร้าย หรือ สถานการณ์ที่ก่อให้เกิดความชื่นชมยินดีที่ทำให้บุคคลต้องมีการปรับตัว เช่น การปรับตัวตาม พัฒนาการตามวัย การแต่งงาน การมีบุตร ซึ่งหากมีการปรับตัวที่ไม่มีประสิทธิภาพจะทำให้เกิด ความเครียดรุนแรงได้

2) สาเหตุจากภายในตัวบุคคล ได้แก่

- โครงสร้างของร่างกายและสภาวะทางสรีรวิทยา ในบุคคลที่มีโครงสร้างร่างกาย ที่สมบูรณ์และมีสุขภาพดีจะเป็นตัวส่งเสริมให้ทำการแก้ปัญหาและมีความทนทานต่อสภาวะเครียด ได้ดีกว่าบุคคลที่ร่างกายเติบโตไม่สมบูรณ์ เกิดโรคต่างๆ ได้ง่าย

- ระดับพัฒนาการ หากบุคคลมีพัฒนาการทางร่างกายและจิตใจที่ผิดปกติหรือไม่ดี มีแนวโน้มที่จะทำให้เกิดความตึงเครียดได้ง่าย เพราะระดับพัฒนาการของจิตใจ อารมณ์ มีผลต่อการ รับรู้และแปลเหตุการณ์

- การรับรู้และการแปลเหตุการณ์ เหตุการณ์ที่ก่อให้เกิดอารมณ์กลัว โกรธ เกลียด กังวล หรือตื่นเต้น ถือเป็นเหตุการณ์ที่ก่อให้เกิดความเครียด ซึ่งเป็นผลมาจากการรับรู้และการแปล เหตุการณ์ของบุคคล การรับรู้เป็นตัวสำคัญในการที่จะทำใหบุคคลตอบสนองต่อเหตุการณ์ไป

ในทางที่ดีหรือในทางที่เลวร้าย ซึ่งจะแตกต่างในแต่ละบุคคลขึ้นกับความต้องการขั้นพื้นฐานที่แตกต่างกัน ประสบการณ์ชีวิตที่ไม่เหมือนกัน

- ปัจจัยอื่นๆในตัวบุคคล ได้แก่ สิ่งคุกคามต่อสภาพจิตใจของบุคคล เช่น การผ่าตัด เต้านม ความเจ็บปวด การเคลื่อนไหวไม่ได้จากโรคที่เป็นอยู่ การสูญเสียและการเปลี่ยนแปลง

6. เครื่องมือวัดความเครียด

การวัดความเครียดมีหลากหลายวิธี ดังนี้

1) แบบวัดเหตุการณ์ในชีวิต (life events) สร้างขึ้นจากแนวคิดที่ว่าความเครียดเกิดจากสิ่งเร้า แนวคิดนี้เชื่อว่าเหตุการณ์ที่เกิดขึ้นในชีวิตมีส่วนทำให้เกิดความเครียดแบบเรื้อรัง (chronic stress) ซึ่งโฮลส์และเรย์ (Holmes & Rahe, 1967) ได้สร้างแบบวัดเหตุการณ์ในชีวิตที่ทำให้เครียด (Social Readjustment Rating Scale: SRRS) ขึ้น ค่าความเชื่อมั่น .83 อย่างไรก็ตามแบบวัดนี้ พบว่ามีจุดอ่อนมากในเรื่องของเหตุการณ์ที่ใช้ในแบบวัดบางเหตุการณ์เป็นสิ่งที่ปรารถนาและบางเหตุการณ์เป็นสิ่งที่ไม่ปรารถนา ซึ่งมีการศึกษาพบว่าเฉพาะเหตุการณ์ที่ไม่พึงปรารถนาเท่านั้นที่มีความสัมพันธ์กับสุขภาพและความเจ็บป่วย นอกจากนี้แบบวัดดังกล่าวยังมีความคลุมเครือทั้งในเรื่องของเนื้อหาและกระบวนการวัดอีกด้วย

2) แบบวัดสุขภาพทั่วไป (The General Health questionnaire) สร้างขึ้นจากแนวคิดที่ว่าความเครียดคือปฏิกิริยาตอบสนอง สร้างขึ้นโดยโกลด์เบอร์ก (Goldberg, 2008) แนวคิดพื้นฐานของการสร้างแบบวัดนี้ เพื่อระบุปัญหา 2 ประการ คือ ไม่สามารถรักษาภาวะสุขภาพที่ปกติได้ มีปรากฏการณ์ของความเครียดเกิดขึ้น และความล้มเหลวในการทำหน้าที่ การแปรปรวนทางบุคลิกภาพ แบบวัดนี้ครอบคลุมองค์ประกอบของความเครียด 4 ด้าน คือ ความซึมเศร้า ความวิตกกังวล ความบกพร่องทางสังคมและอาการผิดปกติทางกาย ค่าความเชื่อมั่นของเครื่องมือ เท่ากับ .91 แบบวัดความเครียดที่สร้างขึ้นตามแนวคิดที่ว่า ความเครียดคือปฏิสัมพันธ์ระหว่างบุคคลกับสิ่งแวดล้อม ตัวอย่างเช่น แบบสอบถามความเครียดในการปฏิบัติงานของนักศึกษาพยาบาลของพานากา (Psychometric Evaluation of Clinical Questionnaire of Pagana, 1989 อ้างถึงใน ลักษณะพิเศษ, 2544) แบบวัดความเครียดจากพฤติกรรมการแสดงออกในขณะฝึกปฏิบัติงานของนักศึกษาพยาบาลของยัง (Urban Student Life Inventory of young, 1996 อ้างถึงใน ลักษณะพิเศษ, 2544) และแบบประเมินความเครียดในนักศึกษาพยาบาลของนิวแมน (Neuman, 1995 อ้างถึงใน ลักษณะพิเศษ, 2544) แบบวัดที่กล่าวมาทั้งหมดเป็นแบบวัดของต่างประเทศ มีความเที่ยงตรงสูง เนื้อหาแบบวัดสะท้อนให้เห็นถึงการตอบสนองต่อความเครียดในลักษณะของอารมณ์ความรู้สึกเป็นสำคัญ ดังนั้นความผิดพลาดอาจเกิดจากการแปลความรู้สึกนั้นที่สูงหรือต่ำกว่า

ความเป็นจริง นอกจากนี้การบอกระดับความเครียดของบุคคล อาจจะไม่ชัดเจนเนื่องจากยังไม่มีเกณฑ์ปกติความเครียดในกลุ่มคนไทยเป็นตัวเปรียบเทียบ

3) แบบวัดความเครียดที่สร้างขึ้นจากแนวคิดที่ว่า ความเครียดเป็นกระบวนการเปลี่ยนแปลงทางชีวภาพและการปรับตัวทางจิตสังคม แบบวัดความเครียดในแนวคิดนี้ เช่น แบบวัดความเครียดสวนปรุง (Suan prung Stress Test-60, SPST-60) (สุวัฒน์ มัทนรินทร์กุล และคณะ ,2540) แบบวัดความเครียดสวนปรุงสร้างขึ้นมาเพื่อวัดความเครียดสำหรับคนไทย เป็นแบบวัดที่ผู้ตอบสามารถตอบได้ด้วยตนเองตามข้อความที่ตรงกับความรู้สึกหรือประสบการณ์จริงที่เกิดขึ้น เหมาะสำหรับคนวัยทำงานหรือวัยเรียน (โดยคำถามที่เกี่ยวกับงานจะเปลี่ยนเป็นเรื่องเรียนแทน) คำถามในแบบวัดความเครียดสวนปรุง จะสำรวจว่าในระยะ 6 เดือนที่ผ่านมา มีเหตุการณ์ในข้อใดเกิดขึ้นกับผู้ตอบบ้าง และรู้สึกอย่างไรต่อเหตุการณ์นั้น

ความไวต่อความเครียด (Susceptibility to stress) คนทั่วไปจะมีความไวต่อความเครียดที่แตกต่างกัน เป็นลักษณะเฉพาะของแต่ละบุคคล บางคนเกิดความเครียดยาก ในขณะที่บางคนเกิดความเครียดได้ง่าย อย่างไรก็ตามในคนที่เกิดความเครียดได้ง่ายนั้นสามารถปรับปรุงแก้ไขให้จัดการกับความเครียดให้ดีขึ้นได้ ข้อคำถามในส่วนนี้จะช่วยสำรวจการดำเนินชีวิตและทำให้ทราบว่าจะปรับปรุงควรเริ่มต้นที่ใด

ที่มาของความเครียด จะเป็นการสำรวจว่าผู้ตอบเครียดจากอะไรบ้าง โดยรวบรวมข้อคำถามเรื่องที่เป็นที่มาของความเครียดในคนทุกวัยไว้ ประกอบด้วย ความเครียดจากงาน ครอบครัว ความเครียดส่วนตัว ความเครียดจากสังคม สิ่งแวดล้อม และเรื่องเงิน

อาการของความเครียด เป็นการสำรวจว่าในระยะ 6 เดือนที่ผ่านมามีอาการที่เกิดขึ้นในระบบต่างๆที่ทำงานสัมพันธ์กับความเครียดหรือไม่ แบ่งเป็น 7 ระดับ คือ ปฏิกริยาของความเครียดในระบบกล้ามเนื้อ โครงกระดูก ระบบประสาทอัตโนมัติพาราซิมพาเทติก ระบบประสาทอัตโนมัติซิมพาเทติก ปฏิกริยาความเครียดต่ออารมณ์ ความคิด ระบบฮอร์โมน และต่อระบบภูมิคุ้มกัน

แบบวัดความเครียดจากทั้ง 4 แนวคิด มีข้อดีและข้อจำกัดที่แตกต่างกันออกไป การเลือกใช้แบบวัดความเครียดจึงต้องเลือกให้เหมาะสมกับกลุ่มเป้าหมายและวัตถุประสงค์ของการวัด ดังนั้นในการศึกษาครั้งนี้ผู้ศึกษาจึงเลือกใช้แบบวัดความเครียดสวนปรุง เนื่องจากเป็นแบบวัดที่ทำให้ทราบอาการ ความแปรปรวน ความไวต่อความเครียด และสาเหตุที่มาจากความเครียด ซึ่งเหมาะที่จะนำไปใช้วางแผนการให้บริการให้คำปรึกษา และสามารถนำไปใช้ในงานวิจัยเรื่องความเครียด ซึ่งจะได้ข้อมูลละเอียดหลายด้านของความเครียด

จากแนวคิดเกี่ยวกับความเครียดดังกล่าวข้างต้น ผู้ศึกษาเลือกศึกษาตามแนวคิดทฤษฎีชีวภาพพฤติกรรมของความเครียด แนวคิดนี้เชื่อว่า ความเครียดเป็นภาวะของความตึงเครียดที่

เปลี่ยนแปลง เมื่อมีความกดดันจากภายนอกหรือภายในร่างกาย ความเครียดจะเกิดขึ้นเมื่อบุคคลพยายามปรับตัวหรือรับมือกับความเครียด โดยสิ่งที่จะเป็นตัวบ่งบอกความเครียด ได้แก่ ความไวของความเครียด แหล่งที่มาของความเครียด และผลของความเครียดที่เกิดขึ้นซึ่งจะส่งผลให้เกิดความเจ็บป่วยและสูญเสียหน้าที่ของระบบต่างๆ ในร่างกาย

แนวคิดเกี่ยวกับความรู้สึกมีคุณค่าในตนเอง

1. ความหมายของความรู้สึกมีคุณค่าในตนเอง

ความรู้สึกมีคุณค่าในตนเอง (Self-esteem) มีผู้ศึกษาไว้มากมาย ความหมายของความรู้สึกมีคุณค่าในตนเองนั้น ได้มีผู้สรุปไว้ดังนี้

คูเปอร์สมิธ (Coopersmith, 1981) ให้ความหมายไว้ว่า เป็นการรับรู้ของบุคคลแล้วแสดงออกโดยการยอมรับหรือไม่ยอมรับตนเอง แสดงให้เห็นการรับรู้ถึงความเชื่อในความสามารถ ความสำเร็จ และพลังอำนาจของตนเอง บุคคลอื่นจะสามารถรับรู้ได้โดยคำพูดและท่าทีที่บุคคลนั้นแสดงออก

โรเซนเบิร์ก (Rosenberg, 1979 อ้างถึงใน มณฑกานต์ สุนปาน, 2543) ให้ความหมายไว้ว่าเป็นความรู้สึกที่เกิดขึ้นภายในของบุคคล เกี่ยวกับการยอมรับนับถือตนเอง การเห็นคุณค่าและเชื่อมั่นในตนเอง

برانเดน (Branden, 1981) กล่าวว่าความรู้สึกมีคุณค่าในตนเอง เป็นความรู้สึกว่าตนมีค่า เชื่อมั่นว่าตนมีความสามารถในการกระทำสิ่งต่างๆ ได้สำเร็จดังใจ

นิวแมน (Newman, 1979) กล่าวว่าความรู้สึกมีคุณค่าในตนเอง เป็นผลจากการประเมินตนเองที่ได้รับจากประสบการณ์ 2 อย่าง คือ ความสามารถและการยอมรับจากสังคม เนื้อหาที่บุคคลประเมินตนเองจะเปลี่ยนไปตามพัฒนาการ เนื่องจากบุคคลมีความสามารถมากขึ้นและรับรู้ต่อการได้รับและไม่ได้รับการยกย่องจากผู้อื่นมากขึ้น รวมทั้งมีประสบการณ์ต่อความรู้สึกผิดเมื่อไม่สามารถทำตามค่านิยมและการยอมรับของสังคมได้

เกียรติวรรณ อมาตยกุล (2543) กล่าวว่า เป็นความต้องการของคนที่มีจิตใจละเอียดอ่อนลึกซึ้ง สามารถจะเห็นว่าตนเองมีคุณค่า มีความสามารถ มีความภูมิใจในความเป็นเอกลักษณ์ของตนเอง ไม่ต้องรอพึ่งผู้อื่นหรือสิ่งอื่น

จรัญญา ชันกฤษณ์ (2543) สรุปไว้ว่า ความรู้สึกมีคุณค่าในตนเอง เป็นการประเมินความรู้สึกที่บุคคลมีต่อตนเองในด้านต่างๆ เมื่อบุคคลกระทำกิจกรรมได้สำเร็จ มีความพึงพอใจและเห็นคุณค่าในการกระทำนั้นๆ ของตน รู้สึกว่าตนเองมีความสำคัญ ได้รับการยกย่อง และมีคุณค่า แต่ถ้าคิดว่าตนเองด้อยกว่าผู้อื่นในทุกทาง ก็เป็นปมด้อย ไม่มีความสุข

โดยสรุป ความรู้สึกมีคุณค่าในตนเอง หมายถึง การที่บุคคลรับรู้ เชื่อในความรูความสามารถ พลังอำนาจ และความสำเร็จของตนเอง เกิดความภาคภูมิใจในตนเองและแสดงพฤติกรรมที่เป็นที่ยอมรับแก่สังคมได้อย่างเหมาะสม ปัจจัยที่มีผลต่อความรู้สึกมีคุณค่าในตนเอง ได้แก่ ปัจจัยภายในตน เช่น ลักษณะทางกายภาพของบุคคล ความสามารถ ปัญหา โรคต่างๆ อารมณ์ และค่านิยม เป็นต้น ปัจจัยภายนอกตน คือ ด้านทั่วไป ด้านสังคม และด้านครอบครัว

2. ทฤษฎีที่เกี่ยวข้องกับความรู้สึกมีคุณค่าในตนเอง

ทฤษฎีลำดับขั้นของมาสโลว์ (นพมาศ อึ้งพระ, 2551)

ความต้องการพื้นฐานของมนุษย์จัดออกเป็นลำดับขั้น 5 ระดับ คือ

1) ความต้องการด้านสรีรวิทยา (Physiological needs) เป็นความต้องการขั้นพื้นฐานที่มีความจำเป็นในการยังชีพให้อยู่รอด ได้แก่ ความต้องการอากาศ อาหาร น้ำดื่ม ที่อยู่อาศัย เครื่องนุ่งห่ม และยารักษาโรค

2) ความต้องการความมั่นคงปลอดภัย (Safety or Security needs) คือ ความปลอดภัยและความมั่นคงทั้งทางด้านร่างกายและจิตใจ ได้แก่ ความต้องการที่จะมีชีวิตอยู่ด้วยความปลอดภัยจากการถูกทำร้ายร่างกาย หรือถูกขโมยทรัพย์สิน หรือมั่นคงในการทำงาน และการมีชีวิตอยู่อย่างมั่นคงในสังคม

3) ความต้องการการมีส่วนร่วมและความรัก (Belongingness and love needs) ซึ่งเป็นความต้องการทางด้านสังคมที่ช่วยให้จิตใจของบุคคลเกิดความมั่นคง ได้แก่ ความต้องการความรัก ความต้องการการยอมรับจากสังคมว่าตนเป็นส่วนหนึ่งของสังคม

4) ความต้องการมองเห็นคุณค่าในตนเองหรือศักดิ์ศรี (Esteem needs from oneself and others) เป็นความต้องการมีเกียรติยศ ชื่อเสียง และเป็นที่ยอมรับยกย่อง เห็นตนเองมีคุณค่า ได้แก่ ความภาคภูมิใจ ความรู้สึกที่ตนเองมีคุณค่า มีความสามารถ ได้รับการยกย่อง เป็นที่ยอมรับของผู้อื่น มีความสามารถและความสำคัญ

5) ความต้องการพัฒนาศักยภาพแห่งตน (Self actualization needs) เป็นความต้องการที่จะบรรลุความสำเร็จ สมหวังในชีวิต ซึ่งถือว่าเป็นความหวังขั้นสูงสุดที่มนุษย์พึงปรารถนา ได้แก่ ความต้องการค้นพบศักยภาพของตนเอง และใช้ศักยภาพนั้นอย่างเต็มที่ที่จะผลักดันชีวิตของตนให้เข้าไปในแนวทางที่ดีที่สุดตามที่ตนคาดหวังไว้

ในขั้นที่ 3 และ 4 มาสโลว์ เรียกว่า ค่านิยมพื้นฐาน คือ ความรักและการมองเห็นคุณค่าในตนเอง จะนำไปสู่การรักและการมองเห็นค่าของผู้อื่น แนวคิดนี้เชื่อว่า เมื่อความต้องการได้รับความรัก และการให้ความรักแก่ผู้อื่นเป็นไปอย่างมีเหตุผลและทำให้บุคคลเกิดความพึงพอใจแล้ว พลังผลักดันในขั้นที่ 3 ซึ่งเป็นเรื่องของความต้องการความรักก็จะลดลง และมีความต้องการในขั้นต่อไป

เข้ามาแทนที่ กล่าวคือ มนุษย์ต้องการที่จะได้รับความนับถือยกย่อง หรือความต้องการเห็นคุณค่าในตนเอง

มาสโลว์ ได้แบ่งความต้องการได้รับความนับถือยกย่องออกเป็น 2 ลักษณะ คือ

1) ความต้องการนับถือตนเอง (Self - respect) คือ ความต้องการมีพลังกำลัง มีอำนาจ มีศักยภาพ มีความเชื่อมั่นในตนเอง สามารถเผชิญกับโลกภายนอก มีความแข็งแรง มีความสามารถในตนเอง มีผลสัมฤทธิ์ ไม่ต้องพึ่งพาอาศัยคนอื่น และมีความเป็นอิสระ ทุกคนต้องการที่จะรู้สึกว่าคุณค่า และมีความสามารถที่จะประสบความสำเร็จในงานภารกิจต่างๆและมีชีวิตที่เด่นดัง

2) ความต้องการในการยอมรับนับถือจากผู้อื่น (Esteem from others) คือ ความต้องการมีเกียรติยศ การได้รับการยกย่อง ได้รับการยอมรับ มีความสำคัญ ได้รับความสนใจ มีสถานภาพ มีชื่อเสียงเป็นที่กล่าวขาน มีศักดิ์ศรีเป็นของตนเองและเป็นที่ยอมรับยินดี มีความต้องการที่จะได้รับการยกย่องชมเชยในสิ่งที่เขากระทำ ซึ่งทำให้รู้สึกว่าคุณค่า และรับรู้ความสามารถของเขา ได้รับการยอมรับจากผู้อื่น

ทฤษฎีตัวตนของโรเจอร์ (ทฤษฎีบุคลิกภาพของ Carl R. Rogers, 2005)

ตัวตนตามความหมายของโรเจอร์ คือ กระบวนการที่มีระบบระเบียบ ซึ่งประกอบด้วย การรับรู้และความเชื่อเกี่ยวกับตนเองของแต่ละบุคคลที่เรียกว่า อัตมโนทัศน์ (self concept) ซึ่งเป็นสิ่งที่ถูกสร้างขึ้นมาจากอาศัยประสบการณ์และการปฏิบัติของแต่ละบุคคล คนที่สามารถปฏิบัติตัวได้ดีแสดงว่า รู้จักมองตนเอง มีอัตมโนทัศน์กว้างไกล รู้จักใช้ประสบการณ์ในชีวิตพัฒนาบุคลิกภาพ ส่วนคนที่มองตนเองแบบยึดติด ไม่ยืดหยุ่น หรือมีอัตมโนทัศน์แคบ ทำให้ไม่สามารถปรับตัวเข้ากับสภาพความเป็นจริงได้จึงอาศัยข้อต่างๆหรือสร้างกลไกทางจิต (defence mechanism) ขึ้นมาปกป้องตนเอง จากการที่ตน ปฏิเสธ และยึดหวังกับความเป็นจริงที่ยอมรับไม่ได้ โรเจอร์ให้แนวคิดเกี่ยวกับตัวตนว่า มนุษย์ที่เกิดมาประกอบด้วยตัวตน 3 รูปแบบคือ

- 1) ตัวตนที่เรามองเห็น (self concept)
- 2) ตัวตนตามความเป็นจริง (real concept)
- 3) ตัวตนตามอุดมคติ (ideal concept)

เด็กแรกเกิดไม่สามารถแยกตนเองจากสิ่งแวดล้อมได้ การมีปฏิสัมพันธ์กับสิ่งแวดล้อม ช่วยให้เด็กได้เรียนรู้ประสบการณ์ต่างๆแยกแยะให้สัญลักษณ์จนกลายเป็นประสบการณ์ส่วนตัวซึ่งจะพัฒนาต่อมาเป็นแนวคิดเกี่ยวกับตน (self concept) “ตน” จึงหมายถึงความคิดหรือมโนภาพของบุคคลในการที่บุคคลรับรู้ตนเอง และรับรู้สัมพันธ์ภาพที่ตนเองมีต่อผู้อื่นและสิ่งอื่นในชีวิต ซึ่งบุคคลจะประเมินภาพของตนเองออกมาเป็นการเห็นคุณค่าในตนเองผ่านการพิจารณาการกระทำ ความสามารถ บุคลิกลักษณะกับค่านิยม และมาตรฐานส่วนตน

คูเปอร์สมิธ (Coopersmith, 1981) กล่าวว่า ความรู้สึกมีคุณค่าในตนเอง เป็นการแสดงถึงทัศนคติ ความรู้สึกในการยอมรับหรือไม่ยอมรับในตนเอง และพบว่าบุคคลที่อยู่รอบข้างมีส่วนในการสร้างความรู้สึกมีคุณค่าในตนเองเป็นอย่างมาก เพราะบุคคลเหล่านี้จะช่วยทำให้พัฒนาความเชื่อถือนั่นเอง ความกล้าและความสามารถในการเผชิญกับสถานการณ์ต่างๆ ได้ ถ้าบุคคลได้รับการยอมรับและยกย่องให้คุณค่าความสำคัญ มองเห็นความสามารถตลอดจนให้คำชี้แนะเพื่อแก้ปัญหาต่างๆ ขณะเดียวกันพัฒนาการในการพึ่งพาตนเองและความเชื่อมั่นในตนเองก็จะเกิดขึ้นและดำรงอยู่นอกจากนี้ ความรู้สึกมีคุณค่าในตนเองเป็นสิ่งสำคัญที่จะก่อให้เกิดพฤติกรรมที่มีประสิทธิภาพ บุคคลจะแสดงระดับความรู้สึกมีคุณค่าในตนเองแตกต่างกันออกมา ทั้งทางลักษณะท่าทาง น้ำเสียง คำพูดและพฤติกรรม โดยคูเปอร์สมิธ ได้กล่าวถึงแหล่งกำเนิดของความรู้สึกมีคุณค่าในตนเองและเกณฑ์ในการประเมินความสำเร็จไว้ 4 ประการคือ

1) การมีความสำคัญ (significance) เป็นวิถีทางที่บุคคลรู้สึกเกี่ยวกับการได้รับการยอมรับ ความสนใจ ความเอาใจใส่ และการแสดงออกถึงความรัก เป็นที่นิยมชื่นชมจากบุคคลอื่นตามสภาพที่ตนเป็นอยู่ ตลอดจนได้รับการสนับสนุนและกระตุ้นเตือนในยามที่ต้องการความช่วยเหลือและในภาวะวิกฤติ

2) การมีอำนาจ (power) เป็นความสามารถของบุคคลที่มีอิทธิพลต่อการควบคุมการกระทำของตนเองและผู้อื่น แสดงให้เห็นถึงความคิดเห็นและสิทธิของตนได้รับการยอมรับนับถือจากบุคคลอื่น ซึ่งอยู่ในแนวทางและขอบเขตที่ยอมรับได้

3) การมีความสามารถ (competence) เป็นการพิจารณาคุณค่าของบุคคลจากการประสบความสำเร็จในการกระทำ

4) การมีคุณความดี (virtue) เป็นการยึดมั่นในหลักของศีลธรรม จริยธรรม และศาสนา สอดคล้องกับขนบธรรมเนียม ประเพณีและวัฒนธรรม ตลอดจนค่านิยมของสังคม โดยผู้ที่ยึดมั่นหรือปฏิบัติตามจะได้รับการยอมรับ ส่งผลให้เกิดทัศนคติในทางบวกต่อตนเอง แสดงถึงการบรรลุความสำเร็จด้านจิตวิญญาณ

3. พัฒนาการของความรู้สึกมีคุณค่าในตนเอง

ความรู้สึกมีคุณค่าในตนเองเป็นสิ่งที่ต้องปลูกฝังและเสริมสร้างให้เกิดขึ้น ทั้งด้วยตนเองของบุคคลนั่นเอง และจากการสนับสนุนของบุคคลรอบข้างซึ่งแนวทางในการเสริมสร้างความมีคุณค่าในตนเองนั้น จะแตกต่างกันไปตามสภาพการณ์และประสบการณ์ต่างๆ ที่แต่ละคนได้รับ บรานเดน (Branden, 1981) อธิบายไว้ว่าความรู้สึกมีคุณค่าในตนเองเริ่มพัฒนาตั้งแต่วัยเด็ก ซึ่งเกิดมาจาก 2 แหล่งใหญ่ๆ คือ ตนเองและสิ่งอื่นๆ ในวัยเด็ก สิ่งสำคัญที่มีอิทธิพลต่อพัฒนาการความรู้สึกมีคุณค่าในตนเอง คือ สัมพันธภาพของบิดามารดาและบุคคลอื่นที่มีความสำคัญต่อเด็ก รวมทั้งการอบรม

เลี้ยงดูของบิดามารดา (Bary, 1985) พัฒนาการดังกล่าวจะเกิดขึ้นอย่างต่อเนื่อง ส่งผลให้บุคคลมีความคิดต่อตนเองที่เปลี่ยนไปจากเดิม โดยความรู้สึกมีคุณค่าในตนเองจะเพิ่มขึ้นตามอายุ ซึ่งจะส่งผลอย่างมากในช่วงวัยรุ่นและวัยผู้ใหญ่ตอนต้น (Ausubel, 1978) จากการที่บุคคลก้าวออกสู่สังคม พบเจอกับประสบการณ์และสิ่งแวดล้อมใหม่ๆ ถ้าปฏิสัมพันธ์นั้นเป็นไปในทางที่ดีจะส่งผลให้บุคคลมีความรู้สึกมีคุณค่าในตนเอง ดังนั้นประสบการณ์ในชีวิตจึงเป็นตัวปรับระดับของความรู้สึกมีคุณค่าในตนเองให้สูงขึ้นหรือลดต่ำลงได้ คูเปอร์สมิท (Coopersmith, 1981) ได้กล่าวถึงองค์ประกอบสำคัญที่มีผลต่อความรู้สึกมีคุณค่าในตนเองของบุคคลไว้ดังนี้

1) การได้รับการยอมรับนับถือ ความสนใจและความเอาใจใส่จากบุคคลที่มีความสำคัญในชีวิต

2) การประสบความสำเร็จตามวัตถุประสงค์ ซึ่งจะมีผลต่อสถานภาพ ตำแหน่งและชื่อเสียงของบุคคลนั้น โดยมีปัจจัยต่างๆ ที่จะแสดงให้รู้ว่าตนประสบความสำเร็จ ดังนี้

2.1) การมีความสามารถในการควบคุมหรือมีอิทธิพลเหนือคนอื่น เป็นการแสดงให้บุคคลนั้นรู้ถึงอำนาจของตน

2.2) การได้รับการยอมรับ ความสนใจ และความรักจากบุคคลอื่น เป็นการแสดงให้บุคคลนั้นรู้ถึงอำนาจของตน

2.3) การเป็นบุคคลที่มีศีลธรรมจรรยาตามมาตรฐานของสังคม เป็นการแสดงให้บุคคลนั้นรู้ถึงคุณงามความดีและความน่าเชื่อถือศรัทธาของตน

2.4) การประสบความสำเร็จสมความมุ่งมั่น เป็นการแสดงให้บุคคลนั้นรู้ถึงการมีความสามารถของตน

3) การได้กระทำในสิ่งที่สอดคล้องกับค่านิยม และความปรารถนา

4) การไม่ใส่ใจต่อสิ่งที่จะทำให้ความรู้สึกมีคุณค่าในตนเองลดลง เช่น ข้อวิพากษ์วิจารณ์ที่ไม่เป็นประโยชน์

บรูโน (Bruno, 1983) ให้แนวทางในการเสริมสร้างความรู้สึกมีคุณค่าในตนเองไว้ 4 ประการ ดังนี้

1) การได้รับข้อคิดเห็นหรือข้อเสนอแนะ โดยตรง ที่ทำให้บุคคลเกิดกำลังใจ ไม่ว่าจะป็นข้อคิดข้อเสนอแนะจากบุคคลอื่นหรือตัวเองก็ตาม

2) การเพิ่มความสำเร็จให้กับตนเอง เป็นความพยายามของบุคคลที่จะทำให้ตนเองประสบความสำเร็จตามที่ตั้งใจไว้

3) การลดความหวังลง เป็นการลดความต้องการหรือความปรารถนาลง และตั้งระดับความคาดหวังให้เหมาะสมกับความสามารถของตนเอง เพื่อเป็นการลดความทุกข์ ความกังวล ความกดดันต่างๆที่อาจทำให้ความมีคุณค่าในตนเองลดต่ำลง

4) การหยุดประมาณค่าตนเอง เป็นลักษณะความเชื่อที่สามารถเกิดมาและดำรงชีวิตอยู่ได้ นั้นนับว่ามีคุณค่าเพียงพอแล้ว ไม่จำเป็นที่คนเราจะต้องไปประมาณค่าตนเองอีก เพราะการประมาณหรือตัดสินค่าของตนเองอาจทำให้ความมีคุณค่าในตนเองลดลงได้

4. ปัจจัยที่มีอิทธิพลต่อความรู้สึกมีคุณค่าในตนเอง

คูเปอร์สมิธ (Coopersmith, 1981) แบ่งปัจจัยที่มีอิทธิพลต่อความรู้สึกมีคุณค่าในตนเอง ออกเป็น 2 ประเภทคือ

1) องค์ประกอบที่เป็นลักษณะเฉพาะของบุคคลหรือองค์ประกอบภายในตน ซึ่งหมายถึง ลักษณะเฉพาะบุคคล แต่ละคนที่มีผลทำให้การเห็นคุณค่าในตนเองของบุคคลแต่ละคนแตกต่างกัน ออกไป ประกอบด้วย

- ลักษณะทางกายภาพ จะมีความสัมพันธ์ต่อความรู้สึกมีคุณค่าในตนเอง ลักษณะทางกายภาพบางลักษณะมีส่วนช่วยให้บุคคลเห็นคุณค่าในตนเองเพิ่มมากขึ้น เช่น ความงาม ลักษณะทางกายภาพบางลักษณะเอื้ออำนวยให้บุคคลประสบความสำเร็จในกิจกรรมที่บุคคลนั้นให้คุณค่า เช่นความแข็งแรง อย่างไรก็ตาม ลักษณะทางกายภาพใดๆก็ตามมีความสัมพันธ์กับการเห็นคุณค่าในตนเองก็ขึ้นอยู่กับค่านิยมของสังคมนั้นๆ บุคคลที่มีลักษณะทางกายภาพที่ดีจะมีความพึงพอใจในตนเองมากกว่าบุคคลที่มีลักษณะทางกายภาพไม่ดี

- ความสามารถทั่วไป สมรรถภาพและผลงาน จะมีความสัมพันธ์กับการประสบความสำเร็จ ของบุคคลทั้งในโรงเรียน และสังคม ลักษณะต่างๆ ดังกล่าวนี้นี้ มีความสัมพันธ์และช่วยส่งเสริมให้บุคคลเกิดความรู้สึกมีคุณค่าในตนเอง โดยมีสติปัญญาเข้ามาเกี่ยวข้องด้วยโดยเฉพาะอย่างยิ่งผู้ที่อยู่ในวัยเรียน การประสบความสำเร็จหรือความล้มเหลว ในเรื่องการเรียนมีผลต่อความรู้สึกมีคุณค่าในตนเอง

- ปัญหาและโรคต่างๆ ได้แก่ ปัญหาสุขภาพจิตทั่วไป อาการทางกายที่มีสาเหตุมาจากจิตใจ กล่าวคือ ถ้าบุคคลมีปัญหาดังกล่าวนั้น จะมีความรู้สึกมีคุณค่าในตนเองต่ำ แสดงออกในรูปของความวิตกกังวล ถ้าบุคคลมีปัญหาน้อย จะมีความรู้สึกมีคุณค่าในตนเองสูง

- ภาวะทางอารมณ์ จะเป็นตัวสะท้อนให้เห็นถึงความรู้สึกพอใจ ความเครียด วิตกกังวล ความสุข ฯลฯ ที่มีอยู่ในตัวบุคคลนั้นๆ ทั้งที่แสดงออกและไม่แสดงออก โดยส่วนใหญ่มักเป็นผลมาจากการประเมินถึงสิ่งที่ตนประสบ และเป็นผลจากการมีปฏิสัมพันธ์กับบุคคลอื่น แล้วมีผลกระทบต่ออารมณ์ตนเอง บุคคลที่ประเมินตนเองในทางที่ดีจะแสดงความรู้สึกพอใจ เป็นสุข

ในขณะที่บุคคลประเมินตนเองในทางที่ไม่ดี จะไม่พอใจในภาวะชีวิตปัจจุบันของตน และหมกหมองในเรื่องของอนาคตอีกด้วย

- ค่านิยมส่วนบุคคล บุคคลจะประเมินตนเองกับสิ่งที่ตนเองให้คุณค่าให้ความสำคัญ บุคคลที่ให้คุณค่าแก่ความสำเร็จทางการเรียน ถ้าเขาประสบความสำเร็จทางด้านนี้ จะส่งผลต่อการเห็นคุณค่าของเขา บุคคลจะให้คุณค่าแก่สิ่งหนึ่งสิ่งใดสอดคล้องกับค่านิยมของสังคมให้คุณค่า ถ้าค่านิยมส่วนตัวของเขามีความสอดคล้องกับค่านิยมของสังคม การเห็นคุณค่าของตนเองของเขายิ่งสูงขึ้น ในทางตรงกันข้าม ถ้าค่านิยมของเขาไม่สอดคล้องกับค่านิยมของสังคม บุคคลจะมีการเห็นคุณค่าของตนเองต่ำลง

- ความทะเยอทะยาน การตัดสินคุณค่าของบุคคลส่วนหนึ่งเกิดขึ้นจากการเปรียบเทียบผลการปฏิบัติ และความสามารถของตน กับระดับเกณฑ์ความสามารถที่ตั้งไว้ ถ้าบุคคลมีผลงานและความสามารถตรงตามเกณฑ์ หรือดีกว่าที่กำหนดไว้ บุคคลจะเกิดความรู้สึกมีคุณค่าในตนเอง

2) องค์ประกอบที่เป็นส่วนประกอบภายนอก หมายถึง สภาพแวดล้อมภายนอกบุคคลที่มีปฏิสัมพันธ์ด้วยซึ่งส่งผลให้บุคคลเกิดการเห็นคุณค่าในตนเองที่แตกต่างกัน ประกอบด้วย

ความสัมพันธ์กับพ่อแม่และครอบครัว

ปัจจัยที่ส่งผลอย่างมีนัยสำคัญต่อบุคคลต่อเด็กในการเห็นคุณค่าในตนเอง คือ ความสัมพันธ์ระหว่างพ่อแม่และเด็ก ซึ่งปัจจัยเหล่านี้จะมีผลต่อความรู้สึกมีคุณค่าในตนเองได้ต้องผ่านกระบวนการสื่อสาร โดยอยู่ในสภาพแวดล้อม ดังนี้คือ

- การที่พ่อแม่ยอมรับเด็กทั้งหมด หรือเกือบทั้งหมดเกี่ยวกับความคิด ความรู้สึก และคุณค่าอย่างที่เป็นอยู่

- การที่พ่อแม่กำหนดขอบเขตการกระทำไว้อย่างชัดเจน และดูแลให้เด็กทำตาม ทำให้เกิดความรู้สึกมั่นคงปลอดภัย

- การที่พ่อแม่ให้ความนับถือ ให้ความสำคัญเป็นอิสระแก่เด็กในขอบเขตการกระทำที่กำหนดให้ และเน้นการให้รางวัลมากกว่าการลงโทษ

โรงเรียนและการศึกษา

เป็นการจัดสภาพแวดล้อมในการพัฒนาการเห็นคุณค่าในตนเองต่อจากที่บ้าน การเปิดโอกาสให้เด็กทำกิจกรรมต่างๆ ได้อย่างอิสระโดยไม่ขัดต่อกฎระเบียบที่วางไว้ การให้ความช่วยเหลือแก่เด็กในการแก้ไขปัญหาต่างๆ เป็นการส่งเสริมให้เด็กมีความมั่นใจในตนเอง สามารถพึ่งพาตนเองได้ ซึ่งเป็นการพัฒนาการเห็นคุณค่าในตนเอง

สถานภาพทางสังคม

เป็นสิ่งที่แสดงถึงตำแหน่ง หรือสถานภาพของบุคคลในสังคมโดยพิจารณาจากลักษณะอาชีพ รายได้ และถิ่นที่อยู่อาศัย บุคคลที่มาจากสถานภาพในสังคมระดับสูง จะได้รับการปฏิบัติทำให้เกิดความรู้สึกมีคุณค่าในตนเองสูงมากกว่าบุคคลอื่นๆ

กลุ่มเพื่อน

การมีสัมพันธภาพกับบุคคลอื่นในสังคม จะช่วยให้บุคคลพัฒนาการเห็นคุณค่าในตนเองกับบุคคลอื่นทางด้านทักษะ ความสามารถ พรสวรรค์ และความถนัด พบว่าสัมพันธภาพของเด็กท่ามกลางเพื่อนวัยเดียวกันมีอิทธิพลต่อการเห็นคุณค่าในตนเอง

5. ลักษณะของบุคคลที่มีความรู้สึกในตนเองสูงหรือต่ำ

5.1 ลักษณะของบุคคลที่มีความรู้สึกมีคุณค่าในตนเองสูง

ความรู้สึกมีคุณค่าในตนเองสูงจะมีความเป็นอิสระ ไม่พึ่งพาใคร มีภาวะจิตที่มั่นคง มีความวิตกกังวลน้อย รับรู้ได้ถึงความสำเร็จ (Coopersmith, 1981) นอกจากนี้ Branden (1985) ได้สรุปลักษณะของผู้ที่มีความรู้สึกมีคุณค่าในตนเองสูงไว้ ดังนี้

- 1) มีความยินดีที่มีชีวิต สนุกสนานร่าเริง นัยน์ตาแจ่มใส
- 2) สามารถกล่าวสิ่งที่ตนอยากพูดได้อย่างตรงไปตรงมา
- 3) สามารถวิจารณ์ผู้อื่นและยอมรับความผิดพลาดของตนเองได้
- 4) แสดงความรู้สึกของตนเองได้อย่างอิสระ และรับฟังคำแนะนำด้วยความพอใจ
- 5) สามารถพูดหรือกระทำในสิ่งที่ง่ายหรือเป็นไปได้
- 6) กริยาท่าทางและคำพูดมีความสอดคล้องกัน และเป็นไปอย่างธรรมชาติ
- 7) กระตือรือร้นในสถานการณ์ใหม่ๆ ของชีวิต
- 8) มีอารมณ์ขัน มองเห็นสิ่งดีๆ ในตนเองและผู้อื่น
- 9) มีความยืดหยุ่นในการตอบสนอง มีความคิดสร้างสรรค์และอารมณ์ดีเสมอ
- 10) มีความพอใจในสิ่งที่ตนมีอยู่
- 11) สามารถทนต่อแรงกดดัน ความเครียดต่างๆ ได้ดี

5.2 ลักษณะของบุคคลที่มีความรู้สึกมีคุณค่าในตนเองต่ำ

บุคคลที่มีความรู้สึกมีคุณค่าในตนเองต่ำ มักใช้กลไกในการป้องกันตนเอง รับรู้ว่าคุณค่าตนเองด้อยค่า หรือมีคุณค่าเกินความจริง ส่งผลให้บุคคลเหล่านี้เกิดปมด้อย วิตกกังวล เก็บตัว ไม่ชอบแสดงตน แสวงหาการยอมรับจากผู้อื่น เพื่อให้เกิดการยอมรับตัวเอง บุคคลเหล่านี้มักตกอยู่ภายใต้อิทธิพลของผู้อื่น หวั่นไหวต่อคำวิพากษ์วิจารณ์ มีความยุ่งยากใจในการแก้ปัญหา และไม่สามารถสร้างสัมพันธภาพที่ดีกับบุคคลอื่นได้ (Coopersmith, 1981) นอกจากนี้มักแสดงออกด้วย

ความรู้สึกอายหรือรู้สึกผิด มักจะกล่าวโทษตนเองหรือตำหนิผู้อื่น หลีกเลี่ยงการพบปะกับบุคคลอื่น หลีกเลี่ยงการประสานตา มักยืนก้มตัวและเดินช้าๆ มีความลังเลใจที่จะพูดหรือหยุดพูด (Waitley and Witt, 1993 อ้างถึงใน มณฑกานต์ สุนปาน, 2543) ดังนั้น ความรู้สึกมีคุณค่าในตนเองจะแสดงออกทางบุคลิกภาพและสุขภาพจิต โดยที่บุคคลที่มีความรู้สึกมีคุณค่าในตนเองสูงจะมีบุคลิกภาพและสุขภาพจิตในทางบวก ส่วนบุคคลที่มีความรู้สึกมีคุณค่าในตนเองต่ำจะมีบุคลิกภาพและสุขภาพจิตในทางลบ

6. เครื่องมือวัดความรู้สึกมีคุณค่าในตนเอง

ความรู้สึกมีคุณค่าในตนเองเป็นความนึกคิดที่บุคคลมีความรู้สึกพึงพอใจในตนเองจึงเป็นสิ่งที่ทำการวัดได้ค่อนข้างยาก อย่างไรก็ตาม ได้มีผู้สร้างแบบวัดความรู้สึกมีคุณค่าในตนเองออกมาหลายแบบ เช่นแบบวัด Tennessee selfconcept scale ของ Fitts ใช้สำหรับกลุ่มอายุ 12 - 16 ปี และวัยผู้ใหญ่ตอนต้น มีจำนวน 100 ข้อ แบบวัด Self-esteem scale ของ Rosenberg ซึ่งสร้างขึ้นมาวัดความรู้สึกการยอมรับตนเองของบุคคลในด้านมองเห็นคุณค่า มีการพัฒนาปรับปรุงทำให้เข้าใจง่ายและสะดวกในการนำไปใช้ เมื่อเริ่มใช้ได้มีการนำไปวัดในนักเรียนระดับมัธยมศึกษา ได้รับความเชื่อมั่นเท่ากับ .97 และได้นำไปทดลองใช้กับวัยผู้ใหญ่และผู้สูงอายุพบว่าได้ค่าความเชื่อมั่นที่เชื่อถือได้ แบบวัด Self-esteem inventory ของ Coopersmith ในการศึกษาครั้งนี้ผู้ศึกษาเลือกใช้แบบวัด Self-esteem inventory ของ Coopersmith (ฉบับผู้ใหญ่)แปลและเรียบเรียงเป็นภาษาไทยโดย พิสมัย แสนยอด (2545) เนื่องจากโรบินสัน (Robinson, 1976 อ้างถึงใน มณฑกานต์ สุนปาน, 2543) ได้แสดงความคิดเห็นในการพัฒนาแบบวัดความรู้สึกมีคุณค่าในตนเอง โดยใช้วิธีการรายงานตนเองอย่างมีมาตรฐานนั้น ผู้สร้างควรกำหนดให้มีสเกลการตอบไม่ตรงกับความเป็นจริงไว้ด้วย เพื่อป้องกันไม่ให้ผู้ตอบตอบในลักษณะที่ทำให้ตนเป็นที่ยอมรับของบุคคลอื่นๆ ส่วนแบบวัดของ Fitts และ Rosenberg นั้นไม่มีสเกลของการตอบไม่ตรงกับความเป็นจริงและการประเมินพฤติกรรมจากบุคคลอื่น ในขณะที่แบบวัดของ Coopersmith มีคุณสมบัติทั้งสองลักษณะ กล่าวคือมีทั้งสเกลการตอบไม่ตรงกับความเป็นจริงและการประเมินพฤติกรรมจากบุคคลอื่น

Coopersmith (1984) ได้สร้างแบบวัดความรู้สึกมีคุณค่าในตนเอง โดยใช้รูปแบบการรายงานตนเองไว้ทั้งหมด 3 ฉบับ คือฉบับนักเรียน (school form) ฉบับนักเรียนฉบับสั้น (school short form) และฉบับผู้ใหญ่ (adult form) แบบวัดความรู้สึกมีคุณค่าในตนเองฉบับนักเรียน เหมาะสำหรับเด็กอายุ 8 - 15 ปี ลักษณะแบบวัดแบ่งออกเป็นด้านต่างๆ คือ ด้านตนเองโดยทั่วไป ด้านตนเองทางสังคม ด้านตนเองทางพ่อแม่และทางบ้าน ด้านโรงเรียนและการศึกษา และด้านการตอบไม่ตรงกับความเป็นจริงเป็นการวัดความจริงใจของผู้ตอบ ซึ่งในแต่ละด้านประกอบด้วยคุณลักษณะพื้นฐานของความรู้สึกมีคุณค่าในตนเอง 4 ประการ คือ การมีความสำคัญ (significance)

การมีอำนาจ (power) การมีความสามารถ (competence) และ การมีคุณความดี (virtue) แบบวัดความรู้สึกมีคุณค่าในตนเองฉบับนักเรียน ได้มีผู้ศึกษาค่าความเที่ยง โดยการตรวจสอบความคงที่ภายในกับนักเรียนเกรด 5-9 รวม 600 คน ได้ค่า .81-.86-.80 ตามลำดับและมีค่าสัมประสิทธิ์ความสอดคล้องภายในจากการศึกษากับนักเรียนเกรด 4-8 จำนวนประมาณ 7,600 คน สูงถึง .87-.92 ส่วน ความตรงได้ทดสอบกับนักเรียนเกรด 4-8 จำนวน 7,600 คน ได้ผลยืนยันความตรงตามโครงสร้างทฤษฎี (Coopersmith, 1984) นับเป็นเครื่องมือที่มีประโยชน์ในด้านการประเมินความรู้สึกมีคุณค่าในตนเองของบุคคล เนื่องจากประกอบด้วยข้อความสั้นๆ และเข้าใจง่าย ซึ่งมีทั้งความเที่ยง ความคงที่ และความตรงที่เพียงพอ รวมทั้งมีกลุ่มคำถามลวงเพื่อตัดข้อมูลที่ไม่น่าเชื่อถือออกไป แต่จำนวนคำถามมีมาก (58 ข้อ)

ซึ่งภายหลัง Coopersmith ได้นำแบบวัดความรู้สึกมีคุณค่าในตนเองฉบับนักเรียนมาดัดแปลง และสร้างเป็นแบบวัดความรู้สึกมีคุณค่าในตนเองฉบับสั้นขึ้นมา ตัดข้อคำถามออกจนเหลือข้อคำถาม 25 ข้อ ค่าความน่าเชื่อถือของเครื่องมือก็ยังอยู่ในเกณฑ์ใช้ได้ มีการศึกษาค่าสหสัมพันธ์ระหว่างแบบวัดความรู้สึกมีคุณค่าในตนเองฉบับนักเรียนกับแบบวัดความรู้สึกเห็นคุณค่าในตนเองฉบับสั้น ได้ค่า .86 ต่อมามีการดัดแปลงภาษาและสถานการณ์ในข้อคำถามของแบบวัดความรู้สึกมีคุณค่าในตนเองฉบับสั้นให้เป็นแบบวัดความรู้สึกมีคุณค่าในตนเองฉบับผู้ใหญ่ เพื่อให้เหมาะสมกับบุคคลที่มีอายุตั้งแต่ 16 ปีขึ้นไป มีการศึกษากับนักเรียนไฮสคูลและนักศึกษาวิทยาลัย จำนวน 647 คน โดยให้กลุ่มตัวอย่างทั้งหมดทำแบบวัดความรู้สึกมีคุณค่าในตนเองฉบับสั้น และแบบวัดความรู้สึกมีคุณค่าในตนเองฉบับผู้ใหญ่ แล้วหาค่าสหสัมพันธ์ระหว่างแบบวัดทั้ง 2 ฉบับ ได้ค่าสหสัมพันธ์สูงถึง .80 แสดงให้เห็นว่า แบบวัดความรู้สึกมีคุณค่าในตนเองทั้ง 3 ฉบับของ Coopersmith สามารถวัดในสิ่งเดียวกันได้

จากแนวคิดของความรู้สึกมีคุณค่าในตนเองดังกล่าวข้างต้น ผู้ศึกษาเลือกศึกษาแนวคิดความรู้สึกมีคุณค่าในตนเองของ Coopersmith แนวคิดนี้เชื่อว่า ความรู้สึกมีคุณค่าในตนเองแม้ว่าจะเริ่มมีการพัฒนามาตั้งแต่ในช่วงแรกเกิดแล้วก็ตาม แต่ความรู้สึกมีคุณค่าในตนเองของบุคคลก็มีได้คงอยู่เช่นนั้นตลอดไป แต่สามารถเปลี่ยนแปลงได้จากประสบการณ์ การมีปฏิสัมพันธ์จากบุคคลอื่น และสิ่งแวดล้อม โดยบุคคลจะแสดงระดับความรู้สึกมีคุณค่าในตนเองออกมาในลักษณะของการสื่อสารทั้งที่เป็นคำพูดและพฤติกรรมอื่นๆ ดังนั้น ความรู้สึกมีคุณค่าในตนเองของบุคคลจึงสามารถวัดและประเมินได้

หลักสูตรการเรียนการสอนของพยาบาลศาสตรบัณฑิต

1. การจัดการเรียนการสอนหลักสูตรพยาบาลศาสตรบัณฑิต

การจัดการเรียนการสอนหลักสูตรพยาบาลศาสตรบัณฑิต แบ่งออกเป็น 2 ลักษณะ คือ

1.1 การเรียนการสอนภาคทฤษฎี เป็นการเรียนการสอนที่มุ่งให้ความรู้ในด้านเนื้อหา ความรู้ความเข้าใจในหลักและวิธีการปฏิบัติควบคู่ไปกับการปลูกฝังทัศนคติที่จำเป็นเพื่อเป็นการเตรียมผู้เรียนให้มีความสามารถ ความรู้ และความพร้อมในการฝึกปฏิบัติการพยาบาลแก่ผู้ป่วย ลักษณะการสอนส่วนใหญ่จะใช้การบรรยาย การสาธิต และการปฏิบัติในสถานการณ์จำลอง ผู้เรียนมักจะเป็นจำนวนนักศึกษาพยาบาลทั้งหมดในชั้นปีนั้นๆ

1.2 การเรียนการสอนภาคปฏิบัติ เป็นวิธีการที่ต้องเรียนรู้จากสถานการณ์จริง ทำการสอน โดยเน้นที่ตัวปัญหา ที่ความต้องการหรือเรื่องซึ่งเกี่ยวกับคลินิกหนึ่งๆ โดยตรง ใช้วิธีการสอนที่หลากหลาย ได้แก่ การบรรยาย การสาธิต การประชุมกลุ่มพยาบาล การศึกษาจากผู้ป่วยโดยตรง การสัมมนา การศึกษาผู้ป่วยเฉพาะรายและการสอนเฉพาะกรณี ผู้เรียนจะเป็นกลุ่มขนาดเล็กประมาณ 6 - 10 คน โดยมีอาจารย์ประจำฝึกให้การนิเทศเป็นรายบุคคลหรือรายกลุ่มอย่างใกล้ชิด เป็นการสอนที่ผู้เรียนมีส่วนร่วมอย่างเต็มที่ ซึ่งการสอนในลักษณะดังกล่าวเรียกว่า การสอนทางคลินิก ซึ่งถือได้ว่าเป็นหัวใจสำคัญของการเรียนการสอนในวิชาชีพพยาบาล

2. โครงสร้างหลักสูตรพยาบาลศาสตรบัณฑิต

ในการจัดการศึกษาหลักสูตรพยาบาลศาสตรบัณฑิต คณะพยาบาลศาสตร์ วิทยาลัย เชียงราย มีวัตถุประสงค์ที่จะผลิตบัณฑิตให้มีคุณสมบัติและสมรรถนะ ดังนี้ (คณะพยาบาลศาสตร์ วิทยาลัย เชียงราย, 2549)

- 1) เป็นคนดี เก่ง และมีความสุข
- 2) มีความรู้ในศาสตร์ทางการพยาบาล และศาสตร์ที่เกี่ยวข้องในการดูแลแบบองค์รวมแก่บุคคล ครอบครัว และชุมชน ครอบคลุมทั้งทางด้านร่างกาย จิตใจ อารมณ์ สังคม และจิตวิญญาณอย่างต่อเนื่องบนพื้นฐานของปัจจัยการดูแล (caring)
- 3) มีความรู้เบื้องต้นเกี่ยวกับการทำวิจัย และสามารถนำผลการวิจัยไปใช้ในการปฏิบัติการพยาบาล
- 4) มีทัศนคติที่ดีต่อวิชาชีพ องค์กรวิชาชีพ และมีจิตสำนึกในการให้บริการพยาบาล ที่มีคุณภาพ
- 5) สามารถนำกระบวนการพยาบาลมาใช้ในการปฏิบัติการพยาบาลแบบองค์รวมได้ตามมาตรฐานสากล

6) มีความสามารถในการทำงานเป็นทีม รู้จักคิดวิเคราะห์ พัฒนาดน พัฒนาคณ และพัฒนางาน

7) มีทักษะในการใช้เทคโนโลยีสารสนเทศเพื่อสนับสนุนการปฏิบัติการพยาบาลให้ทันต่อการเปลี่ยนแปลงของโลก

8) มีความรับผิดชอบในตนเอง และในหน้าที่

9) มีคุณธรรม จริยธรรม และยึดมั่นในจรรยาวิชาชีพ

โครงสร้างและลักษณะหลักสูตร คณะพยาบาลศาสตร์ วิทยาลัยเชียงราย กำหนดระยะเวลาศึกษา 4 ปี หรือ 8 ภาคการศึกษาปกติ มีหน่วยกิตบังคับตลอดหลักสูตร 138 หน่วยกิต แบ่งออกเป็นภาคทฤษฎี 110 หน่วยกิต และภาคการฝึกปฏิบัติการพยาบาล 28 หน่วยกิต ประกอบด้วย 3 หมวดวิชา ได้แก่

หมวดวิชาศึกษาทั่วไป	33	หน่วยกิต
หมวดวิชาเฉพาะ	99	หน่วยกิต
หมวดวิชาเลือกเสรี	6	หน่วยกิต

โดยมีแผนกำหนดการศึกษาตลอดหลักสูตรแยกเป็นแต่ละชั้นปี ดังนี้

ชั้นปีที่ 1 เป็นการศึกษาภาคทฤษฎีทั้งหมด 43 หน่วยกิต

ชั้นปีที่ 2 เป็นการศึกษาภาคทฤษฎีทั้งหมด 34 หน่วยกิต และภาคฝึกปฏิบัติการพยาบาล 2 หน่วยกิต ลักษณะการฝึกปฏิบัติการพยาบาลทางคลินิกบนหอผู้ป่วย นักศึกษาพยาบาลจะได้รับการมอบหมายงานที่ไม่ยุ่งยากซับซ้อนเน้นการดูแลในเรื่อง สุขวิทยาส่วนบุคคลทั่วไปและการประเมินปัญหาต่างๆในวิชาการพยาบาลพื้นฐาน

ชั้นปีที่ 3 เป็นการศึกษาภาคทฤษฎีทั้งหมด 21 หน่วยกิต และภาคฝึกปฏิบัติการพยาบาล 16 หน่วยกิต ลักษณะการฝึกปฏิบัติการพยาบาลทางคลินิกบนหอผู้ป่วย นักศึกษาพยาบาลจะได้รับการมอบหมายงานในวิชาการพยาบาลเฉพาะต่างๆ คือ การฝึกปฏิบัติการพยาบาลผู้ใหญ่และผู้สูงอายุ การฝึกปฏิบัติการพยาบาลแม่และเด็ก การฝึกปฏิบัติการพยาบาลมารดาทารกและการผดุงครรภ์ การฝึกปฏิบัติการพยาบาลสุขภาพจิตและจิตเวช

ชั้นปีที่ 4 เป็นการศึกษาภาคทฤษฎีทั้งหมด 12 หน่วยกิต และภาคฝึกปฏิบัติการพยาบาล 10 หน่วยกิต ลักษณะการฝึกปฏิบัติการพยาบาลทางคลินิกบนหอผู้ป่วย นักศึกษาพยาบาลจะได้รับการมอบหมายงานในวิชาการพยาบาลเฉพาะต่างๆ คือ การฝึกปฏิบัติการพยาบาลผู้ป่วยในภาวะฉุกเฉินและวิกฤติ การฝึกปฏิบัติการรักษาโรคเบื้องต้น และการฝึกปฏิบัติการพยาบาลชุมชน

จากหลักสูตรและลักษณะการเรียนการสอนดังกล่าวข้างต้น ไม่ว่าจะเป็นภาคทฤษฎีหรือภาคปฏิบัติ บรรยากาศในการเรียนการสอนมักมีลักษณะการเรียนแบบแข่งขัน ลักษณะของวิชาที่

เรียน ส่วนใหญ่เป็นการเรียนที่ต้องเผชิญกับความทุกข์ทรมานของผู้ป่วย จะพบแต่สิ่งที่สร้างความกดดันแก่นักศึกษาตลอดเวลา เนื่องจากว่านักศึกษาต้องเข้าไปสัมผัส รับรู้ และมีส่วนร่วมในประสบการณ์ชีวิตของผู้ป่วย อีกทั้งงานที่นักศึกษาได้รับมอบหมาย ตลอดจนวัตถุประสงค์ของการผลิตบัณฑิตพยาบาลที่มีคุณสมบัติและสมรรถนะดังที่กล่าวข้างต้น เป็นสาเหตุให้นักศึกษาเกิดความกดดันและความเครียดได้ง่าย

งานวิจัยที่เกี่ยวข้อง

จุนินทร์ เป็นสุข (2544) ศึกษาความสัมพันธ์ระหว่างกลวิธีจัดการในเชิงรุกกับความเครียดของนักศึกษาพยาบาลวิทยาลัยพยาบาลเกื้อการุณย์ พบว่า นักศึกษาพยาบาลส่วนใหญ่ (66.9%) มีกลวิธีจัดการในเชิงรุกอยู่ในระดับปานกลาง

บุศรินทร์ หลิมสุนทร และสมพิศ ใยสุน (2544) ศึกษาความสัมพันธ์ระหว่างความเครียด การรับรู้ภาวะสุขภาพ และพฤติกรรมการจัดการความเครียดของนักศึกษาพยาบาล ชั้นปีที่ 1, 2 และ 3 ของวิทยาลัยพยาบาลสภากาชาด จำนวน 309 คน พบว่าความเครียด การรับรู้ภาวะสุขภาพ และพฤติกรรมการจัดการความเครียดของนักศึกษาพยาบาลอยู่ในระดับปานกลาง ความเครียดมีความสัมพันธ์ทางลบกับพฤติกรรมการจัดการความเครียดอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติ ($p=0.01$) และการรับรู้ภาวะสุขภาพมีความสัมพันธ์ทางบวกกับพฤติกรรมการจัดการความเครียดอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติ ($p=0.01$)

วันดี สุทธรังสี, บุญยวีร์ เพชรรัตน์ และณอมศรี อินทนนท์ (2547) ศึกษาพฤติกรรมการจัดการความเครียดและปัจจัยที่เกี่ยวข้อง ในนักศึกษาพยาบาล มหาวิทยาลัยสงขลานครินทร์ ชั้นปีที่ 1 - 4 จำนวน 237 คน พบว่านักศึกษาส่วนใหญ่มีพฤติกรรมการจัดการความเครียดอยู่ในระดับปานกลาง และนักศึกษาส่วนใหญ่รู้ว่าตนเองมีความสามารถในการจัดการความเครียดอยู่ในระดับปานกลาง ซึ่งความเครียด 3 อันดับแรก คือ ด้านการเขียนรายงาน/แผนการพยาบาล ด้านการฝึกปฏิบัติ และด้านการเรียนรายวิชาทฤษฎี ตามลำดับ

ลักขณา เทศเปี่ยม (2552) ศึกษาความฉลาดทางอารมณ์กับระดับความเครียดของนักศึกษาพยาบาล ชั้นปีที่ 1 คณะพยาบาลศาสตร์ มหาวิทยาลัยเชียงใหม่ พบว่า กลุ่มตัวอย่างมีค่าเฉลี่ยของคะแนนความเครียดในระดับเครียดสูง ร้อยละ 41.7 รองลงมา คือ เครียดปานกลาง ร้อยละ 34.2 และเครียดรุนแรง ร้อยละ 16.0 คะแนนความฉลาดทางอารมณ์มีค่าผกผันกับคะแนนความเครียดอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ .01

ลอนศรี วงศ์ชัย (2542) ศึกษาความเครียดและวิธีการปรับแก้ของนักศึกษาพยาบาลชั้นปีที่ 3 จำนวน 137 คน ผลการศึกษาพบว่า นักศึกษาพยาบาลส่วนใหญ่รับรู้ต่อการฝึกปฏิบัติการพยาบาล

เป็นความท้าทาย วิธีการปรับแก้ที่นักศึกษาพยาบาลใช้บ่อย 3 อันดับแรก คือ การแสวงหาการ
 เกื้อหนุนทางสังคม การวางแผนแก้ไขปัญหา และการแสดงความรับผิดชอบต่อปัญหาตามลำดับ

ซาบิเออร์ (Xabier, 2007) ทำการศึกษาเรื่องแหล่งของความเครียดในนักศึกษาพยาบาลที่
 ฝึกปฏิบัติงาน ผลการศึกษาพบว่าแหล่งที่ทำให้เกิดความเครียดคือ รู้สึกว่าตนเองไม่มีความสามารถ
 สร้างสัมพันธภาพกับผู้ป่วยไม่ดี ขาดการควบคุมสัมพันธภาพและมีอารมณ์ทุกข์ร่วมไปกับผู้ป่วย
 ปัญหาความสัมพันธ์กับอาจารย์และเพื่อน สุดท้ายคือการที่ต้องทำงานหนัก

เนียลา ชูและคณะ (Sheila S., 2002) ศึกษาการรับรู้ความเครียดและพฤติกรรม
 แสดงออกทางด้านพยาธิ จิตและสังคม ในนักศึกษาพยาบาลที่อยู่ระหว่างการฝึกปฏิบัติงานทาง
 คลินิก พบว่านักศึกษาเครียดในเรื่องความรู้ ความเชี่ยวชาญ และทักษะในการดูแลผู้ป่วยมากที่สุด
 พฤติกรรมที่แสดงออกต่อความเครียดนั้นแสดงออกทางด้านสังคมมากที่สุด

ยุนซิกกัง และคณะ (Yung Sik Kang and others, 2009) ศึกษาประสิทธิผลของโปรแกรม
 การจัดการความเครียดบนพื้นฐานของความเข้าใจในตนเองในนักศึกษาพยาบาลประเทศเกาหลี ที่
 เคยมีประสบการณ์ ความเครียด ความวิตกกังวล และภาวะซึมเศร้า พบว่าโปรแกรมห่วงช่วยลด
 ความเครียด ความวิตกกังวลในนักศึกษาได้ และสามารถจัดการกับความเครียดได้

คะนิงนิตย์ นุเกตุ (2551) ได้ศึกษาความสัมพันธ์ระหว่างปัจจัยส่วนบุคคล ความรู้สึกมี
 คุณค่าในตนเองกับพฤติกรรมการเผชิญความเครียดในการทำงานของพยาบาล โรงพยาบาลน่าน ผล
 การศึกษาพบว่า ความรู้สึกมีคุณค่าในตนเองมีความสัมพันธ์กับพฤติกรรมการเผชิญความเครียด
 อย่างมีนัยสำคัญ ที่ระดับ .05 และตัวแปรที่รวมทำนายพฤติกรรมการเผชิญความเครียด คือ
 ความรู้สึกมีคุณค่าในตนเองและวุฒิการศึกษาอย่างมีนัยสำคัญที่ระดับ .05

ดวงรัตน์ รองกลัด (2550) ศึกษาการให้คำปรึกษาแบบกลุ่มเพื่อเสริมสร้างการเห็นคุณค่า
 ในตนเองของนักศึกษาที่มีพฤติกรรมไม่พึงประสงค์ โรงเรียนอาชีวศึกษาเอกชน ภาคเหนือ เป็นการ
 วิจัยเชิงทดลองกลุ่มเดียว ทดสอบก่อนและหลังการทดลอง พบว่า การให้คำปรึกษาแบบกลุ่มมีผลทำ
 ให้นักศึกษามีความรู้สึกเห็นคุณค่าในตนเองเพิ่มขึ้น

ทิพวรรณ ดอนดี (2552) ศึกษาผลของโปรแกรมพัฒนาอุปนิสัย 7 ประการของผู้มี
 ประสิทธิภาพสูงที่มีต่อความรู้สึกเห็นคุณค่าในตนเองและความฉลาดในการเอาชนะอุปสรรคของ
 นักศึกษาระดับมหาวิทยาลัย โดยการแบ่งกลุ่มตัวอย่างออกเป็น 2 กลุ่ม คือ กลุ่มทดลองและกลุ่ม
 ควบคุม โดยกลุ่มทดลองได้เข้าร่วมโปรแกรมพัฒนาอุปนิสัย 7 ประการเป็นเวลา 2 วัน ผลการศึกษา
 พบว่า หลังการทดลอง กลุ่มทดลองมีความรู้สึกเห็นคุณค่าในตนเองสูงกว่ากลุ่มควบคุมอย่างมี
 นัยสำคัญที่ระดับ .01 และมีความรู้สึกเห็นคุณค่าในตนเองสูงกว่าก่อนเข้าร่วมโปรแกรมอย่างมี
 นัยสำคัญที่ระดับ .01

นพวรรณ เฉลิมสุข (2549) ศึกษาลักษณะการอบรมเลี้ยงดูกับการเห็นคุณค่าในตนเองของนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 4 โรงเรียนอัสสัมชัญลำปาง จำนวน 113 คน พบว่า ลักษณะการอบรมเลี้ยงดูที่มีแนวโน้มนั้นเป็นแบบประชาธิปไตย ค่าเฉลี่ยระดับการเห็นคุณค่าในตนเองอยู่ในระดับปานกลาง และการอบรมเลี้ยงดูที่แตกต่างกันมีระดับการเห็นคุณค่าในตนเองไม่ต่างกัน

พรชดา เจียน โกลา (2545) ศึกษารูปแบบการสื่อสารในครอบครัวกับความรู้สึกมีคุณค่าในตนเองของวัยรุ่นที่กำลังศึกษาอยู่ชั้นมัธยมศึกษาตอนปลายพบว่า กลุ่มตัวอย่างส่วนใหญ่ มีความรู้สึกมีคุณค่าในตนเองอยู่ในระดับปานกลาง รูปแบบการสื่อสารแบบเห็นพ้องต้องกัน แบบผสม แบบเปิดเผยทำให้กลุ่มตัวอย่างมีค่าเฉลี่ยของความ รู้สึกมีคุณค่าในตนเองอยู่ในระดับสูงกว่าที่กลุ่มครอบครัวมีรูปแบบการสื่อสารแบบปกป้องและ แบบดูคายเป็นนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05

ศรินทร์ วิวัฒน์คุณูปการ (2535) ศึกษาโปรแกรมการฝึกพฤติกรรมเหมาะสมในการแสดงออก และความรู้สึกเห็นคุณค่าในตนเองสำหรับนักศึกษาพยาบาล มหาวิทยาลัยเชียงใหม่ กลุ่มตัวอย่างเป็นนักศึกษาพยาบาลชั้นปีที่ 4 จำนวน 36 คน แบ่งออกเป็น 2 กลุ่ม คือ กลุ่มควบคุมและกลุ่มทดลอง โดยกลุ่มทดลองได้รับการฝึกอบรมพฤติกรรมเหมาะสมในการแสดงออกและความรู้สึกเห็นคุณค่าในตนเองเป็นเวลาต่อเนื่องกัน 6 สัปดาห์ ผลการวิจัยพบว่า กลุ่มทดลองมีคะแนนพฤติกรรมเหมาะสมในการแสดงออกและความรู้สึกเห็นคุณค่าในตนเองสูงกว่ากลุ่มควบคุมอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .01

เวฟิกา (Wafika, 2007) ทำการศึกษาเรื่อง ความคิดเชิงสร้างสรรค์ ความรู้สึกมีคุณค่าในตนเอง และภาวะวิตกกังวลของนักศึกษาพยาบาล ผลการศึกษาพบว่า ความคิดเชิงสร้างสรรค์มีความสัมพันธ์เชิงบวกกับความ รู้สึกมีคุณค่าในตนเอง และมีความสัมพันธ์เชิงลบกับภาวะวิตกกังวล และความรู้สึกมีคุณค่าในตนเองมีความสัมพันธ์เชิงลบกับภาวะวิตกกังวล

มณฑกานต์ สุ่นปาน (2543) ศึกษาความสัมพันธ์ระหว่างปัจจัยส่วนบุคคล แรงจูงใจในการศึกษาวิชาการพยาบาล ความพึงพอใจต่อสภาพแวดล้อมสถาบัน และการรับรู้ภาวะสุขภาพ กับความรู้สึกมีคุณค่าในตนเองของนักศึกษาพยาบาล สถาบันการศึกษาพยาบาลของรัฐ กรุงเทพมหานคร ผลการศึกษาพบว่า นักศึกษาพยาบาลส่วนใหญ่มีคะแนนความรู้สึกมีคุณค่าในตนเอง อยู่ในระดับปานกลาง (67.16%) การรับรู้ภาวะสุขภาพ ความพึงพอใจต่อสภาพแวดล้อมสถาบัน แรงจูงใจในการศึกษาวิชาการพยาบาล และผลสัมฤทธิ์ทางการเรียน มีความสัมพันธ์ทางบวกกับความรู้สึกมีคุณค่าในตนเองของนักศึกษาพยาบาล อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05 และตัวแปรที่สามารถร่วมกันพยากรณ์ความรู้สึกมีคุณค่าในตนเองของนักศึกษาพยาบาลได้อย่างมี

นัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05 มีความสำคัญตามลำดับดังนี้ การรับรู้ภาวะสุขภาพ ความพึงพอใจต่อสภาพแวดล้อมสถาบัน และผลสัมฤทธิ์ทางการเรียน

ดีโบราห์ (Deborah, 2000) ทำการศึกษาเรื่อง การศึกษาระยะยาวในเรื่องความเครียดและความรู้สึกมีคุณค่าในตนเองในนักศึกษาพยาบาล ศึกษาโดยติดตามกลุ่มตัวอย่างเป็นระยะเวลา 3 ปี และทำการประเมินความเครียดและความรู้สึกมีคุณค่าในตนเอง ทั้งหมด 5 ครั้ง คือ เริ่ม module ที่ 3 หลังจากเริ่มเรียนทางคลินิกได้ 2 สัปดาห์ เริ่มเรียนในปีที่ 2 เริ่ม module ที่ 6 หลังจากเริ่มเรียนทางคลินิกได้ 5 สัปดาห์ เริ่มเรียนในปีที่ 3 และวันสุดท้ายของการเรียนปีที่ 3 ผลการศึกษาพบว่า ระดับของความเครียดสูงที่สุดในตอนเริ่มเรียนของปีที่ 3 และความรู้สึกมีคุณค่าในตนเองจะต่ำสุดในวันสุดท้ายของการเรียนปีที่ 3

จากข้อมูลและผลการวิจัยที่ได้กล่าวมาข้างต้น แสดงให้เห็นว่านักศึกษาพยาบาลมีสาเหตุสนับสนุนให้เกิดความเครียดได้สูง ไม่ว่าจะเป็นสาเหตุที่เกิดจากภายนอกร่างกายเช่น ลักษณะการจัดการเรียนการสอน สิ่งแวดล้อม เป็นต้น และสาเหตุจากภายในร่างกายเช่น ความคิด ค่านิยม มุมมองที่มีต่อวิชาชีพ รวมถึงความรู้สึกมีคุณค่าในตนเองด้วย ซึ่งจากการศึกษาของดีโบราห์ (Deborah, 2000) ก็พบว่า ความรู้สึกมีคุณค่าในตนเองมีความสัมพันธ์กับความเครียด ส่วนคูเปอร์สมิธ (Coopersmith, 1981) ก็ได้กล่าวไว้ว่า ปัจจัยที่มีผลต่อความรู้สึกมีคุณค่าในตนเองนั้นประกอบไปด้วยปัจจัยภายนอกร่างกาย เช่น ความสัมพันธ์กับคนในครอบครัว เพื่อน สังคม และปัจจัยภายในร่างกาย เช่น ลักษณะทางกายภาพ ค่านิยม ภาวะทางอารมณ์ ความเครียด เป็นต้น จะเห็นได้ว่าทั้งความเครียดและความรู้สึกมีคุณค่าในตนเองมีความสัมพันธ์กัน ดังนั้น การประเมินเพื่อรู้ระดับความเครียดและความรู้สึกมีคุณค่าในตนเองก่อนที่จะเกิดปัญหารุนแรงตามมา จึงเป็นสิ่งที่คาดว่าจะส่งผลให้นักศึกษาพยาบาลสามารถดำเนินชีวิตได้อย่างมีความสุขและประสบความสำเร็จได้มากยิ่งขึ้น

กรอบแนวคิดการศึกษา

คนเราจะตอบสนองต่อสถานการณ์ต่างๆ แตกต่างกัน ขึ้นอยู่กับว่าบุคคลรู้สึกหรือแปลความหมายต่อสถานการณ์นั้นๆ อย่างไร ในหนึ่งสถานการณ์แต่ละคนก็จะมีความรู้สึกแตกต่างกันออกไป และได้มีการแบ่งสาเหตุที่ก่อให้เกิดความเครียดออกเป็น 2 สาเหตุใหญ่ๆ คือ ความต้องการหรือความกดดันจากภายนอกร่างกาย ไม่ว่าจะเป็นเรื่องของสิ่งแวดล้อมทางกายภาพ ได้แก่ สิ่งของและวัตถุต่างๆ รอบตัว สิ่งเหล่านี้เป็นสาเหตุให้เกิดความเครียดได้หากเราต้องเข้าไปจัดการกับมันหรือเมื่อสถานะต่างๆ เป็นอุปสรรคต่อการปรับตัว รวมถึงสัมพันธ์ภาพกับคนอื่น ๆ เช่น การมีความคิดเห็นไม่ตรงกัน การขาดเพื่อน สิ่งเหล่านี้ก็เป็นต้นเหตุของการที่ทำให้จิตใจไม่สงบ เกิด

ความเครียดได้ สถานการณ์และเหตุการณ์ในชีวิต ไม่ว่าจะเป็นสถานการณ์ที่เลวร้าย หรือสถานการณ์ที่ก่อให้เกิดความชื่นชมยินดีที่ทำให้บุคคลต้องมีการปรับตัว ซึ่งหากมีการปรับตัวที่ไม่มีประสิทธิภาพจะก่อให้เกิดความเครียดรุนแรงได้ อีกทั้งผลกระทบหรือปัญหาต่างๆ ที่มาจากครอบครัว เรื่องส่วนตัว สังคม การเงิน การงาน ซึ่งบุคคลจะเป็นผู้ทำให้เกิดความเครียดขึ้นเอง อยู่ที่ว่าจะเอาใจใส่ต่อเรื่องไหน เมื่อไหร่ ส่วนความต้องการหรือความกดดันจากร่างกายเช่น ความหิว เหนื่อยล้า เจ็บปวด ความต้องการทางเพศ รวมถึงความต้องการหรือความกดดันทางจิตวิทยา เช่น มุมมองของแต่ละคนที่มีต่อตนเอง ผลประโยชน์หรือสิทธิพิเศษ ความคาดหวัง ผลทางจิตวิทยาจากประสบการณ์ที่ผ่านมาในอดีต เหตุการณ์ที่ก่อให้เกิดอารมณ์กลัว โกรธ เกลียด กังวล หรือตื่นเต้น ถือเป็นเหตุการณ์ที่ก่อให้เกิดความเครียดได้ ซึ่งหากบุคคลมีความเครียดในระดับสูง และในระยะเวลาสั้นจะทำให้เกิดผลกระทบทางร่างกาย โดยความเครียดจะทำให้บุคคลมีความไวต่อการเกิดโรคทางกายเพิ่มมากขึ้น ด้านจิตสังคม พบว่าทำให้เกิดการเปลี่ยนแปลงทางการรู้คิด อารมณ์ และพฤติกรรมของบุคคล ทำให้รู้สึกสับสน ตัดสินใจแก้ปัญหาต่างๆ ไม่ดี กลัวโดยไม่มีเหตุผล มีพฤติกรรมและบุคลิกภาพที่เปลี่ยนไป (ดังแสดงในรูป 1)



รูปที่ 1 กรอบแนวคิดการศึกษา