

นิสิตพยาบาลกับความรู้สึกมีคุณค่าในตนเอง

Nursing students with self-esteem

พจนารถ สารพัด* กศ.ม.
Photjanart Sarapat, M.Ed.

บทคัดย่อ

ความรู้สึกมีคุณค่าในตนเองเป็นความต้องการขั้นพื้นฐานของมนุษย์ทุกคน ทำให้คนดำเนินชีวิตอย่างมีคุณค่า นิสิตพยาบาลเป็นผู้ที่ต้องให้การดูแลบุคคลที่มีทั้งภาวะสุขภาพดีและภาวะเจ็บป่วย รวมทั้งต้องทำงานร่วมกับบุคคลอื่นๆ ในสหสาขาวิชาชีพ ดังนั้น ความรู้สึกมีคุณค่าในตนเองจึงเป็นสิ่งสำคัญที่จะต้องมีอยู่ในตัวของนิสิต บทความนี้มีวัตถุประสงค์เพื่อชี้ให้เห็นถึงความสำคัญของความรู้สึกมีคุณค่าในตนเองของนิสิตพยาบาล และเป็นแนวทางในการสร้างหรือพัฒนาความรู้สึกมีคุณค่าในตนเองของนิสิตพยาบาล ดังนั้นอาจารย์หรือผู้ที่มีส่วนเกี่ยวข้องจึงควรส่งเสริมให้นิสิตพยาบาลได้ตระหนักถึงความสำคัญของความรู้สึกมีคุณค่าในตนเองและทราบถึงแนวทางในการสร้างหรือพัฒนาความรู้สึกมีคุณค่าในตนเอง เพื่อส่งเสริมศักยภาพของนิสิตพยาบาลในการเรียนและการดำรงชีวิตที่ดีต่อไป

คำสำคัญ : นิสิตพยาบาล ความรู้สึกมีคุณค่าในตนเอง

Abstract

Self-esteem is a basic need in humanization. It helps people to live with values. Nursing students have to take care of both wellness and illness people, and they will work with personnel in multidisciplinary. Thus, self-

esteem is an importance for nursing students. The purpose of this article is indicated that self-esteem is an importance for nursing students and a guideline for creating or developing their self-esteem. Therefore, instructors or related people should promote students to realize the importance of self-esteem and know about guideline to create or develop self-esteem in order to promote potential of nursing students studying and further good living.

Key words : Nursing students, self-esteem

บทนำ

ความรู้สึกมีคุณค่าในตนเองมีความสำคัญและเป็นสิ่งจำเป็นอย่างยิ่งต่อมนุษย์ทุกคน เพราะทำให้มองเห็นว่าตนเองเป็นบุคคลที่มีความสำคัญทั้งต่อตนเองและคนอื่นๆ (กมลรัตน์ งามธุระ, 2552) นอกจากนี้ความรู้สึกมีคุณค่าในตนเอง ยังทำให้มนุษย์สามารถดำรงชีวิตอยู่อย่างมีคุณค่าและบ่งชี้ถึงคุณภาพชีวิตของบุคคลอีกด้วย นิสิตพยาบาลเป็นบุคคลที่ต้องทำงานเกี่ยวข้องกับบุคคลจำนวนมากที่หลากหลาย ไม่ว่าจะเป็นอาจารย์ บุคลากรด้านสุขภาพ ผู้ป่วยญาติของผู้ป่วย รวมทั้งเพื่อนของนิสิต ทำให้นิสิตต้องมีการปรับตัวทั้งทางด้านอารมณ์ สังคม และการเรียนรู้ ซึ่งการปรับตัวเป็นปัจจัยสำคัญที่มีผลต่อความคิด

* อาจารย์ กลุ่มวิชาการพยาบาลเด็ก คณะพยาบาลศาสตร์ มหาวิทยาลัยบูรพา

ความปรารถนา อารมณ์ ค่านิยม และการตั้งเป้าหมาย ในชีวิตของแต่ละบุคคล อันจะส่งผลต่อการแสดง พฤติกรรมของบุคคลนั้น และพัฒนามาเป็นลักษณะ ของบุคลิกภาพตามมา บุคคลที่มีความรู้สึกมีคุณค่าใน ตนเองจะมีสัมพันธภาพที่ดีกับบุคคลอื่น เชื่อว่าตนเอง สามารถที่จะประสบความสำเร็จตามเป้าหมายที่ตั้งใจ และเชื่อว่าเมื่อเกิดปัญหาตนเองจะสามารถแก้ไขหรือ ผ่านพ้นปัญหานั้นไปได้ ดังนั้นนิสัยจึงต้องมีความ สามารถในการสร้างสัมพันธภาพที่ดีกับบุคคลอื่น ตลอดจนการเรียนหรือการทำงานในวิชาชีพพยาบาล ซึ่งเกี่ยวข้องกับการดูแลบุคคลทั้งที่มีภาวะสุขภาพดี และภาวะเจ็บป่วย การทำงานที่ต้องเกี่ยวข้องกับชีวิต ทำให้จิตวิทยาต้องมีความตั้งใจในการเรียนมาก ยิ่งขึ้น ซึ่งอาจเป็นสาเหตุให้จิตเกิดความเครียด ได้ง่าย โดยปกติบุคคลที่มีความรู้สึกมีคุณค่าในตนเอง ในระดับสูงจะมีความคิดที่สร้างสรรค์หรือการกระทำ ที่จะเผชิญความเครียดต่างๆ ได้อย่างมีประสิทธิภาพ บุคคลจะแสดงระดับของความรู้สึกมีคุณค่าในตนเอง ที่แตกต่างกันออกมาโดยอาจจะรู้ตัวหรือไม่รู้ตัว ด้วย ลักษณะท่าทาง น้ำเสียง คำพูด และการกระทำ

จากที่กล่าวมาข้างต้นจะเห็นได้ว่า บุคคลจะ ประสบความสำเร็จหรือความล้มเหลวทั้งในชีวิต ส่วนตัว การศึกษาเล่าเรียน หรือการทำงานในชีวิต ส่วนหนึ่งขึ้นอยู่กับความรู้สึกมีคุณค่าในตนเอง บุคคล ที่มีความรู้สึกมีคุณค่าในตนเองสูงจะมีความเชื่อมั่น ในตนเอง และมีความคาดหวังอย่างเป็นจริงและเป็น ไปได้ในความสำเร็จที่จะได้รับ ดังนั้นความรู้สึกมี คุณค่าในตนเองจึงเป็นสิ่งสำคัญที่จะพัฒนาบุคคลไป สู่การเป็นบุคคลที่สมบูรณ์ได้ในที่สุด บทความนี้จึงมี วัตถุประสงค์ที่จะนำเสนอความสำคัญของความรู้สึกมี คุณค่าในตนเองของจิตวิทยา เพื่อมุ่งเน้นให้จิต ได้เห็นถึงความสำคัญและทราบแนวทางในการสร้าง หรือพัฒนาความรู้สึกมีคุณค่าในตนเองให้สูงขึ้น ทำให้ มีความมั่นใจในตนเอง อันจะส่งผลต่อการปฏิบัติ

หน้าที่ทั้งในด้านการเรียนและการให้ความช่วยเหลือ ดูแลผู้ป่วย และครอบครัวได้อย่างมีประสิทธิภาพ

ความหมายของความรู้สึกมีคุณค่าในตนเอง

ความรู้สึกมีคุณค่าในตนเองเป็นสิ่งจำเป็นสำหรับ มนุษย์ทุกคน เพราะเป็นรากฐานของสภาวะทางจิตใจ เป็นความรู้สึกที่เกิดขึ้นภายในจิตใจของบุคคลในการ ยอมรับตนเอง การที่แต่ละบุคคลรู้สึกว่าคุณค่าในตนเองมี คุณค่าก็จะทำให้บุคคลนั้นมองเห็นศักยภาพของตน และสามารถแสดงออกมาตามศักยภาพที่มีอยู่ ทำให้ เกิดความเชื่อมั่นในตนเอง ส่งผลให้บุคคลนั้นประสบความสำเร็จในชีวิต จากการศึกษาที่มีผู้ให้คำจำกัดความ หรือความหมายของความรู้สึกมีคุณค่าในตนเองไว้ ดังนี้

อุมพร ตรังสมบัติ (2546) ให้ความหมาย ของความรู้สึกมีคุณค่าในตนเองว่า เป็นความนับถือ ตนเองหรือเป็นความคิดของบุคคลเกี่ยวกับตนเองว่า เป็นคนที่มีคุณค่า มีความหมายและมีประสิทธิภาพ เพียงใด ความนับถือตนเองมีความหมาย 2 ประการ คือ ความตระหนักถึงคุณค่าของตน (self-respect) และ ความเชื่อมั่นในความสามารถของตน (self-efficacy)

Rosenberg (1965) กล่าวถึงความหมายของ ความรู้สึกมีคุณค่าในตนเองว่าเป็นความเคารพในตนเอง และคิดว่าตนเองเป็นบุคคลที่มีคุณค่า

Coopersmith (1984) กล่าวไว้ว่าความรู้สึก มีคุณค่าในตนเองหมายถึง ความเชื่อหรือเจตคติที่ บุคคลมีต่อตนเอง มีการเคารพและยอมรับในตนเอง ว่ามีความสำคัญ มีคุณค่า และมีความสามารถในการ กระทำสิ่งต่างๆ ให้ประสบความสำเร็จ รวมทั้งมีความ เชื่อมั่นในคุณค่าของตนเอง

Pender (1996) ได้กล่าวถึงความรู้สึกมีคุณค่า ในตนเองว่า เป็นการประเมินคุณค่าของตนเองใน ความสำเร็จของบุคคลนั้นๆ ซึ่งมีการเปลี่ยนแปลง อยู่ตลอดเวลา ทั้งนี้บุคคลจะมีความรู้สึกมีคุณค่า

ในตนเองได้โดยได้รับการกระตุ้นด้วยการพูดอย่างเหมาะสม (positive verbalization) จากบุคคลอื่น รวมทั้งพยายามชี้ให้เห็นว่า เขาเป็นบุคคลที่มีความสามารถคนหนึ่ง ซึ่งจะช่วยให้บุคคลนั้นคิดถึงในสิ่งที่ดีของตนเอง มองเห็นว่าตนเองมีค่า มีประโยชน์ต่อครอบครัวและสังคม

ดังนั้นจึงสรุปได้ว่า ความรู้สึกมีคุณค่าในตนเอง เป็นความรู้สึกหรือความเชื่อที่บุคคลมองตนเองว่ามีคุณค่า มีความสามารถในการทำสิ่งต่างๆ ให้ประสบความสำเร็จ มีความเข้าใจในตนเอง และยอมรับนับถือตนเอง ตลอดจนได้รับการยอมรับนับถือจากบุคคลอื่นในสังคมด้วย

พัฒนาการของความรู้สึกมีคุณค่าในตนเอง

ความรู้สึกมีคุณค่าในตนเองของบุคคลมีการพัฒนามาตั้งแต่ในวัยเด็กและเกิดขึ้นได้ตลอดเวลา โดยเริ่มตั้งแต่วัยทารกและจะเห็นได้ชัดมากขึ้นในช่วงวัยรุ่น โดยมารดาเป็นบุคคลสำคัญในการสร้างความรู้สึกมีคุณค่าในตนเองของบุตร รวมทั้งครอบครัวเป็นพื้นฐานสำคัญในการสร้างความรู้สึกมีคุณค่าในตนเองของเด็ก เมื่อเด็กเข้าสู่วัยรุ่นสิ่งที่มีอิทธิพลต่อการพัฒนาความรู้สึกมีคุณค่าในตนเอง คือ เพื่อน โรงเรียน สังคม และสิ่งแวดล้อม ความรู้สึกมีคุณค่าในตนเองเป็นส่วนที่ได้รับการพัฒนามาจากอัตมโนทัศน์ (self concept) ของบุคคล ซึ่งเป็นสิ่งที่สามารถเรียนรู้และเปลี่ยนแปลงได้ตลอดทุกช่วงของชีวิต และมีบทบาทสำคัญต่อบุคคลในการดำเนินชีวิต โดยมีส่วนเกี่ยวข้องกับความเชื่อมั่นในตนเองและการนับถือตนเอง รวมทั้งเป็นการแสดงให้เห็นว่าบุคคลนั้นมีความสามารถและมีค่าที่จะดำรงชีวิตอยู่ ดังที่ Muhlenkamp และ Sayles (1986) อธิบายถึงพัฒนาการของความรู้สึกมีคุณค่าในตนเองไว้ว่า มนุษย์ทุกคนมีความต้องการมีคุณค่าในตนเอง มองตนเองในแง่ดี และยอมรับตนเอง ซึ่งสิ่งเหล่านี้ได้ถูกพัฒนามาตั้งแต่ในวัยเด็ก สอดคล้อง

กับทฤษฎีทางจิตวิเคราะห์ของ Sullivan (1953) ที่กล่าวว่า ความรู้สึกมีคุณค่าในตนเองถูกสร้างขึ้นมาตั้งแต่วัยทารกและมีการพัฒนาอย่างต่อเนื่อง โดยมารดาจะเป็นแบบอย่างที่มีผลต่อความรู้สึกมีคุณค่าในตนเองของทารก ซึ่งพบว่ามารดาที่แสดงความรักและความพึงพอใจต่อบุตร ก็จะทำให้เด็กเกิดความรู้สึกที่ดีต่อตนเอง ดังนั้นบิดามารดาและผู้เลี้ยงดูจึงเป็นบุคคลสำคัญที่ทำให้บุตรมีพัฒนาการด้านความรู้สึกมีคุณค่าในตนเองสูงขึ้น โดยความรู้สึกมีคุณค่าในตนเองนี้จะค่อยๆ สะสมขึ้นตามวัยที่มากขึ้น และการรับรู้คุณค่าในตนเองนี้สามารถประเมินได้จากบุคคลในสังคมและปฏิกิริยาของบุคคลที่แสดงออกกับสังคม นอกจากนี้ยังพบอีกว่า ถ้าบุคคลมีความรู้สึกมีคุณค่าในตนเองสูง บุคคลนั้นก็จะสามารถเผชิญกับปัญหาต่างๆ ได้ดีและสามารถดำรงชีวิตได้อย่างมีความสุข

พัฒนาการของความรู้สึกมีคุณค่าในตนเอง เป็นส่วนที่พัฒนามาจากอัตมโนทัศน์ของเด็ก แบ่งเป็น 2 ระยะ (Potter & Perry, 1991) ดังนี้

ระยะที่ 1 ก่อนรู้อัตมโนทัศน์ตนเอง (existential or pre-self awareness) เริ่มตั้งแต่แรกเกิดถึง 2 ปี เป็นระยะขั้นพื้นฐานที่เด็กได้เรียนรู้เกี่ยวกับสิ่งแวดล้อมรอบตัว โดยเด็กแรกเกิดจะให้ความสนใจแม่ ต่อมาจึงหันมาสนใจตนเองมากขึ้น ระยะนี้เด็กจะสามารถแยกแยะตนเองและพูดในส่วนที่เกี่ยวข้องกับตนเองได้

ระยะที่ 2 ปฏิบัติตนตามภายนอก (exterior self) เริ่มตั้งแต่อายุ 2-13 ปี เป็นระยะที่มีความสำคัญต่อเด็กอย่างมาก โดยในระยะนี้เด็กจะรวบรวมรายละเอียดจากข้อมูลต่างๆ รอบตัว และมีการประเมินความรู้สึกทั้งในทางบวกและลบ เด็กจะได้รับข้อมูลประสบการณ์ความสำเร็จหรือความล้มเหลว รวมทั้งข้อวิพากษ์วิจารณ์จากผู้ใหญ่ ซึ่งเป็นสิ่งที่มีอิทธิพลต่อการพัฒนาความรู้สึกที่ดีต่อตนเองอย่างยิ่ง ซึ่งจะช่วยพัฒนาให้เด็กเกิดความรู้สึกว่าตนมีคุณค่ามาก

ขึ้นทั้งในปัจจุบันและอนาคต ดังนั้นในขั้นนี้เด็กเริ่มเรียนรู้เกี่ยวกับตนเองในทางกายภาพ จนกระทั่งเมื่ออายุ 8 ปี จึงเริ่มรู้จักแบ่งแยกร่างกายกับจิตใจ อิทธิพลสำคัญที่สุดที่ทำให้เด็กรับรู้ตนเอง คือ วิธีที่บิดามารดาและบุคคลสำคัญแสดงปฏิกิริยาต่อเด็ก และเมื่อเด็กโตขึ้นปฏิกิริยาของบุคคลรอบๆ ตัวจะมีอิทธิพลต่อพฤติกรรมที่เด็กแสดงออก ความรู้สึกมีคุณค่าในตนเองจะเปลี่ยนแปลงไปตามสถานการณ์ที่เกิดขึ้นในชีวิต อย่างไรก็ตามในบุคคลเดียวกันความรู้สึกนี้จะเปลี่ยนไปไม่มาก ปัจจัยที่มีผลทำให้ความรู้สึกมีคุณค่าในตนเองลดต่ำลงกว่าปกติ เช่น ความเจ็บป่วยซึ่งจะมีผลคุกคามต่อความรู้สึกมีคุณค่าในตนเองของผู้ป่วยและครอบครัว ดังการศึกษาของ จงกลณี ดุษฎี (2540) ที่กล่าวว่า ความรู้สึกมีคุณค่าในตนเองเป็นพื้นฐานที่นำไปสู่การดำรงชีวิตของแต่ละบุคคล ซึ่งได้จากการมีประสบการณ์ชีวิตในช่วงแรกๆ และเป็นสิ่งที่ไม่คงที่ มีการเปลี่ยนแปลงตลอดเวลา ความรู้สึกมีคุณค่าในตนเองจะเพิ่มตามอายุ โดยจะมีผลกระทบอย่างมากในช่วงวัยรุ่น เนื่องจากเป็นวัยที่ร่างกายมีการเจริญเติบโตไปสู่การมีวุฒิภาวะ มีการเปลี่ยนแปลงทั้งทางร่างกาย จิตใจ อารมณ์ และสังคม ทำให้ความคิดหรือมโนภาพที่บุคคลมีต่อตนเองเกิดการเปลี่ยนแปลง วัยรุ่นจึงประสบความสำเร็จในการแสวงหาเอกลักษณ์ของตนเอง เพื่อให้เกิดการยอมรับจากบุคคลอื่นรวมทั้งการยอมรับตนเองด้วย

องค์ประกอบของความรู้สึกมีคุณค่าในตนเอง

ความรู้สึกมีคุณค่าในตนเองมีการพัฒนาอย่างต่อเนื่องและตลอดเวลา โดยเริ่มตั้งแต่วัยทารกและจะเห็นได้ชัดมากขึ้นในช่วงวัยรุ่น โดยมีครอบครัวเป็นพื้นฐานสำคัญในการสร้างความรู้สึกมีคุณค่าในตนเองของเด็ก จากการศึกษาของ Coopersmith (1981) พบว่า บุคคลที่อยู่รอบข้างของบุคคลนั้นมีส่วนช่วย

ในการสร้างความรู้สึกมีคุณค่าในตนเองอย่างมาก ได้แก่ บิดามารดา ญาติพี่น้อง ผู้ให้การเลี้ยงดู และครูอาจารย์ เป็นต้น บุคคลเหล่านี้จะช่วยให้เกิดการพัฒนาความเชื่อถือในตนเอง ความกล้า และความสามรถในการเผชิญกับสถานการณ์ต่างๆ ได้ ดังการศึกษาของ พจนารถ สารพัด, นุจรี ไชยมงคล และยุณี พงศ์จตุรวิทย์ (2553) ที่ศึกษาการเห็นคุณค่าในตนเองของนิสิตพยาบาลศาสตรบัณฑิต คณะพยาบาลศาสตร์ มหาวิทยาลัยบูรพา พบว่า นิสิตที่พักอาศัยอยู่กับบิดามารดามีคะแนนเฉลี่ยการเห็นคุณค่าในตนเองสูงกว่า นิสิตที่พักอาศัยอยู่เองหรืออยู่กับเพื่อนอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติ ($p < .05$) ดังนั้นองค์ประกอบสำคัญที่มีผลต่อความรู้สึกมีคุณค่าในตนเองของบุคคลมี 2 ประการ (โฆนิต พรประเสริฐ, 2546; Coopersmith, 1981) ดังนี้

1. องค์ประกอบภายในตนเอง เป็นลักษณะเฉพาะของบุคคลแต่ละคนที่มีผลทำให้การเห็นคุณค่าในตนเองของแต่ละบุคคลแตกต่างกัน ประกอบด้วย 1) ลักษณะทางกายภาพ (Physical attributes) เช่น ความสวยงามของรูปร่างหน้าตา ความเข้มแข็งหรือความกล้าหาญ และความคล่องแคล่วว่องไว เป็นต้น ถ้าบุคคลที่มีลักษณะทางกายภาพดีจะมองเห็นคุณค่าในตนเองมากกว่าบุคคลที่มีลักษณะทางกายภาพที่ไม่ดี 2) สมรรถภาพทั่วไป (general capability) ความสามารถ (ability) และผลงาน (performance) จากลักษณะทางกายภาพดังกล่าวจะส่งผลต่อความรู้สึกมีคุณค่าในตนเองของบุคคลอย่างไรนั้นขึ้นอยู่กับสมรรถภาพทั่วไป ความสามารถ และผลงาน โดยองค์ประกอบทั้ง 3 นี้มีความสัมพันธ์กันและเป็นตัวบ่งชี้ว่าบุคคลนั้นจะประสบความสำเร็จหรือล้มเหลวในสิ่งที่ตนกระทำ ซึ่งจะเกี่ยวข้องกับสติปัญญาของแต่ละบุคคลด้วย 3) ภาวะทางอารมณ์ (affective states) เป็นภาพสะท้อนให้เห็นถึงความรู้สึกมีคุณค่าในตนเอง ความสุข ความวิตกกังวล หรือภาวะอื่นๆ

ที่อยู่ในตัวบุคคล ซึ่งเป็นผลสืบเนื่องมาจากการประเมินสิ่งที่ตนเองประสพร่วมกับผลที่เกิดจากการมีปฏิสัมพันธ์กับบุคคลอื่น และ ส่งผลต่อการประเมินตนเองในเวลาต่อมา 4) ค่านิยมส่วนบุคคล (self-values) โดยทั่วไปบุคคลจะให้ความพึงพอใจในสิ่งต่างๆ แตกต่างกันไป โดยบุคคลส่วนใหญ่มักจะใช้แนวโน้มค่านิยมของสังคมเป็นเกณฑ์ในการตัดสินความรู้สึกมีคุณค่าในตนเอง ถ้าค่านิยมของตนเองสอดคล้องกับสังคมจะทำให้ความรู้สึกมีคุณค่าในตนเองเพิ่มขึ้น แต่ถ้าค่านิยมของตนเองไม่สอดคล้องกับสังคมความรู้สึกมีคุณค่าในตนเองก็จะต่ำลง และ 5) ความปรารถนาของบุคคล (aspiration) การตัดสินความรู้สึกมีคุณค่าในตนเอง ของบุคคลยังเกิดจากการเปรียบเทียบผลงานและความสามารถของตนเองกับเกณฑ์ความสำเร็จที่ตั้งไว้ ถ้าผลงานและความสามารถเป็นไปตามเกณฑ์ที่ตั้งไว้หรือดีกว่า บุคคลก็จะมีความรู้สึกมีคุณค่าในตนเองเพิ่มขึ้น แต่ถ้าผลงานและความสามารถไม่เป็นไปตามเกณฑ์หรือต่ำกว่าเกณฑ์ที่ตั้งไว้ บุคคลก็จะคิดว่าตนเองไร้ค่า

2. องค์ประกอบภายนอกตนเอง เป็นสภาพแวดล้อมภายนอกที่บุคคลมีปฏิสัมพันธ์ด้วย ซึ่งจะส่งผลให้เกิดความรู้สึกมีคุณค่าในตนเองที่แตกต่างกันไป ประกอบด้วย 1) ความสัมพันธ์กับบุคคลในครอบครัว ครอบครัวจะเป็นปัจจัยที่ส่งผลต่อการพัฒนาความรู้สึกมีคุณค่าในตนเองของเด็ก โดยอยู่ภายใต้สภาพแวดล้อมดังนี้ คือ การที่ผู้ปกครองยอมรับความคิดความรู้สึกและคุณค่าที่เด็กเป็นอยู่ทั้งหมด การที่ผู้ปกครองกำหนดขอบเขตการกระทำไว้อย่างชัดเจน และดูแลเด็กให้ทำตามขอบเขตนั้น การที่ผู้ปกครองให้ความนับถือและให้ความเป็นอิสระแก่เด็กในขอบเขตการกระทำที่กำหนดไว้ รวมทั้งเน้นการให้รางวัลมากกว่าการลงโทษ 2) โรงเรียน ถือว่าเป็นสถานที่พัฒนาความรู้สึกมีคุณค่าในตนเองต่อจากที่บ้าน ซึ่งการที่เด็กได้มีโอกาสในการทำกิจกรรม

ต่างๆ อย่างอิสระและไม่ขัดต่อระเบียบของโรงเรียน หรือการให้ความช่วยเหลือแก่เด็กในการแก้ไขปัญหาต่างๆ จะทำให้เด็กเกิดความรู้สึกว่าตนได้รับการยอมรับจากครูและเพื่อนในห้องเรียน สิ่งเหล่านี้จะทำให้เด็กรู้สึกที่ตนเองได้รับการยอมรับจากบุคคลอื่น ซึ่งจะช่วยให้เด็กเกิดความรู้สึกมีคุณค่าในตนเองในเวลาต่อมา 3) สถานภาพทางสังคม เป็นสิ่งที่แสดงถึงตำแหน่งหรือสถานะของบุคคลในสังคม โดยการเปรียบเทียบตนเองกับบุคคลอื่นในสังคม ซึ่งจะพิจารณาจากอาชีพ รายได้ สถานะทางเศรษฐกิจ วงศ์ตระกูล ตำแหน่งหน้าที่การงาน บทบาททางสังคม ฯลฯ สอดคล้องกับการศึกษาที่กล่าวว่า ความรู้สึกมีคุณค่าในตนเองของบุคคลมักได้รับอิทธิพลมาจากสัมพันธภาพกับบุคคลอื่นความสำเร็จในหน้าที่การงาน บทบาทในครอบครัว และสังคม เนื่องจากสังคมจะให้การยอมรับคนที่มียานทำงานมากกว่า จึงทำให้บุคคลเกิดความมั่นใจในตนเองและมีความรู้สึกเป็นอิสระระดับความรู้สึกมีคุณค่าในตนเองจึงสูงขึ้นตามตำแหน่งของหน้าที่การงานที่เพิ่มขึ้น (Hoffman, Paris, Hall & Shell, 1988) และ 4) กลุ่มเพื่อน การที่บุคคลมีปฏิสัมพันธ์กับเพื่อนและสังคมนั้น ถือว่าเป็นส่วนหนึ่งที่จะช่วยในการพัฒนาความรู้สึกมีคุณค่าในตนเอง ซึ่งถ้าบุคคลไม่ได้รับการยอมรับในกลุ่มเพื่อนก็จะทำให้ความรู้สึกมีคุณค่าในตนเองต่ำลง

ลักษณะของบุคคลกับความรู้สึกมีคุณค่าในตนเอง

จากการศึกษาเกี่ยวกับความรู้สึกมีคุณค่าในตนเองพบว่า ลักษณะและพฤติกรรมของบุคคลมีส่วนเกี่ยวข้องกับความรู้สึกมีคุณค่าในตนเอง โดยพบว่า ลักษณะและพฤติกรรมของบุคคลที่มีความรู้สึกมีคุณค่าในตนเองสูง ประกอบด้วย 1) มีใบหน้า ท่าทาง วิธีการพูด และการเคลื่อนไหวที่ร่าเริง มีชีวิตชีวาและแจ่มใส 2) สามารถพูดถึงความสำเร็จหรือข้อบกพร่องของตนเองได้อย่างตรงไปตรงมา และด้วยน้ำเสียงที่

จริงใจ 3) เป็นทั้งผู้ให้และผู้รับคำสรรเสริญ โดยการแสดงออกด้วยความรักและซาบซึ้ง 4) สามารถเปิดใจรับคำตำหนิและยอมรับได้เมื่อมีผู้กล่าวถึงความผิดพลาดของตนเอง 5) ไม่มีลักษณะของการแสดงออกที่เป็นกังวลทั้งคำพูดและท่าทาง 6) คำพูด การกระทำ การแสดงออก และการเคลื่อนไหว มีความกลมกลืนกัน 7) อยากรู้อยากเห็นเกี่ยวกับแนวคิดและประสบการณ์ใหม่ๆ ของชีวิต 8) รู้สึกสนุกสนานกับแง่มุมตลกขบขันของชีวิตทั้งของตนเองและผู้อื่น 9) มีเจตคติที่ยืดหยุ่นในการตอบสนองต่อสถานการณ์และสิ่งท้าทาย เป็นคนช่างคิดแต่ไม่จริงจังกับชีวิตมากเกินไป 10) มีพฤติกรรมการแสดงออกในทางที่เหมาะสม และ 11) เป็นตัวของตัวเองในทุกสถานการณ์ (โฆนิต พรประเสริฐ, 2546; Branden, 1983) ซึ่งสอดคล้องกับการศึกษาของ Coopersmith (1981) ที่กล่าวว่า บุคคลที่มีความรู้สึกมีคุณค่าในตนเองสูง จะสามารถรับรู้คุณค่าของตนเองตามความเป็นจริง มีความสอดคล้องกลมกลืนทั้งหมดของ “ตน” ตระหนักถึงศักยภาพของตน มีจิตใจเปิดกว้างและยอมรับสิ่งต่างๆ ที่เกิดขึ้นตามความเป็นจริง สามารถแสดงพฤติกรรมได้อย่างเหมาะสม มีความกระตือรือร้น เป็นผู้นำ มีความเป็นตัวของตัวเองในการแสดงความคิดเห็น และมีความเชื่อมั่นในตนเองว่ามีความสามารถในการทำงานให้ประสบความสำเร็จ และมีความสามารถในการแก้ปัญหาที่เกิดขึ้นเฉพาะหน้า มีความคิดสร้างสรรค์ มองโลกในแง่ดีตลอด เป็นทั้งผู้ที่มีความพึงพอใจและเคารพในตนเอง ตระหนักถึงความรับผิดชอบทั้งต่อตนเองและผู้อื่น รวมทั้งสามารถสร้างสัมพันธภาพที่ดีต่อบุคคลและสิ่งแวดล้อม เช่นเดียวกับการศึกษาของสุรพงษ์ อัมพันวงษ์ (2553) ที่กล่าวถึงลักษณะและตัวอย่างของเด็กที่มีความรู้สึกมีคุณค่าในตนเองสูงไว้ดังนี้ คือ มีความภาคภูมิใจในตนเอง ทำงานได้อย่างเป็นอิสระ ไม่ต้องคอยพึ่งผู้อื่น มีความอดทนต่อความคับข้องใจได้เป็นอย่างดี ทำงาน

ใหม่ๆ ได้ด้วยความกระตือรือร้น และสามารถแสดงความรู้สึกและอารมณ์ได้หลายลักษณะ

สำหรับลักษณะและพฤติกรรมของบุคคลที่มีความรู้สึกมีคุณค่าในตนเองต่ำนั้น พบว่า บุคคลจะอยู่ในภาวะความไม่สอดคล้องกลมกลืนในตนเอง คิดว่าตนเองไม่ใช่คนสำคัญ รู้สึกว่าตนเองด้อยค่าหรือมีคุณค่าเกินความเป็นจริง ไม่แน่ใจในความคิดและความสามารถของตนเอง เห็นค่าความคิดและงานของผู้อื่นดีกว่าของตนเอง คิดว่าไม่มีใครสนใจตนเอง ไม่สามารถทำอะไรได้หลายๆ อย่างที่อยากจะทำ หรือทำตามแนวคิดที่ควรจะเป็นได้ ไม่ชอบทำอะไรที่เกิดขึ้นใหม่ๆ ไม่สามารถที่จะบังคับตนเองเมื่อมีอะไรเกิดขึ้น และมักคาดหวังว่าทุกสิ่งทุกอย่างจะเลวร้ายลงไปอีก จึงมักใช้กลไกป้องกันตนเอง ซึ่งจะส่งผลต่อบุคคลเหล่านี้ทำให้เกิดความรู้สึกว่าตนเองมีปมด้อยวิตกกังวล เก็บตัว ไม่ชอบแสดงตน แสวงหาการยอมรับจากบุคคลอื่นเพื่อให้เกิดการยอมรับตนเอง บุคคลที่รู้สึกมีคุณค่าในตนเองต่ำมักแสดงความเข้มแข็งให้ปรากฏออกมาเสมอ แต่แท้จริงแล้วบุคคลเหล่านี้จะมีความรู้สึกหวาดกลัว ท้อแท้ ไม่มั่นใจในตนเอง มักตกอยู่ภายใต้อิทธิพลของบุคคลอื่น หวั่นไหวต่อคำวิพากษ์วิจารณ์ มีความยุ่งยากในการแก้ปัญหา และไม่สามารถสร้างสัมพันธภาพที่ดีกับบุคคลอื่นได้ เพราะคิดว่าตนเองเป็นผู้ที่มีข้อบกพร่องหรือไม่ดี กลัวถูกปฏิเสธ ต้องการให้ผู้อื่นรักตน ส่งผลกระทบต่อการดำเนินชีวิตในทุกๆ ด้าน รวมทั้งผลกระทบต่อสุขภาพทางด้านร่างกาย (โฆนิต พรประเสริฐ, 2546; Briggs, 1986 ; Coopersmith, 1981)

นิสิตพยาบาลกับแนวทางการสร้างหรือพัฒนาความรู้สึกมีคุณค่าในตนเอง

การเรียนการสอนทางการพยาบาลมุ่งเน้นผลิตบัณฑิตพยาบาลที่มีความรู้ความสามารถในการให้บริการที่มีคุณภาพแก่ผู้รับบริการ โดยลักษณะ

งานของวิชาชีพนี้เป็นงานที่ต้องเผชิญกับความเจ็บป่วยและความทุกข์ทรมานของผู้อื่น นิสิตพยาบาลต้องถูกฝึกฝนและควบคุมตนเองให้มีความรับผิดชอบสูง เสียสละ อดทน รู้จักแก้ปัญหา และมีการตัดสินใจที่ถูกต้องและรวดเร็ว เพื่อให้การพยาบาลเป็นไปอย่างมีประสิทธิภาพ (สภาการพยาบาลแห่งประเทศไทย, 2540) สำหรับนิสิตพยาบาลที่เข้ามาศึกษาในมหาวิทยาลัยนั้น จะอยู่ในช่วงระยะของวัยรุ่นตอนปลายถึงวัยผู้ใหญ่ตอนต้น ซึ่งเป็นช่วงวัยที่มีความสำคัญช่วงหนึ่งของชีวิต ความรู้สึกมีคุณค่าในตนเองของนิสิตพยาบาลจึงมีความสำคัญต่อการดำเนินชีวิต เนื่องจากความรู้สึกมีคุณค่าในตนเองเป็นสิ่งที่ช่วยให้นิสิตพยาบาลสามารถปรับตัวและดำรงชีวิตได้อย่างมีความสุขตามวัย ดังนั้นการสร้างหรือพัฒนาความรู้สึกมีคุณค่าในตนเองแก่นิสิตพยาบาลจึงเป็นสิ่งสำคัญอย่างยิ่ง

แนวทางการสร้างหรือพัฒนาความรู้สึกมีคุณค่าในตนเองของนิสิตพยาบาล

จากที่กล่าวมาแล้วจะเห็นได้ว่า ความรู้สึกมีคุณค่าในตนเองเป็นสิ่งจำเป็นและมีความสำคัญต่อนิสิตพยาบาล อาจารย์หรือผู้ที่เกี่ยวข้องจึงควรหาแนวทางในการสร้างหรือพัฒนาความรู้สึกมีคุณค่าในตนเองแก่นิสิตพยาบาล ซึ่งสามารถทำได้ดังนี้

1. ด้านตัวนิสิต นิสิตต้องรู้จักมองตนเอง ค้นหาศักยภาพของตนเองและพัฒนาให้ดียิ่งๆ ขึ้น มีการยอมรับตนเองตามความเป็นจริงที่เกิดขึ้น เช่น เมื่อทำอะไรประสบความสำเร็จก็อาจชื่นชมหรือให้รางวัลกับตัวเองเพื่อเป็นกำลังใจต่อไป ในขณะที่เดียวกันถ้าต้องประสบกับความล้มเหลว ความผิดหวังก็ต้องพยายามสร้างกำลังใจขึ้นมาใหม่ในการแก้ไขปรับปรุงอย่างมีเหตุผล ไม่ตำหนิตนเองจนเกินไปจนรู้สึกว่าตนเองไม่มีคุณค่า เป็นต้น รวมทั้งฝึกให้เป็นคนที่มองโลกในแง่ดี มองคนอื่นด้วยสายตาที่เป็นมิตร

และรู้จักให้อภัย ความคิดหรือความรู้สึกเช่นนี้ถ้าได้รับการชี้แนะและฝึกฝนอย่างต่อเนื่อง นิสิตพยาบาลก็จะเกิดความรู้สึกมีคุณค่าในตนเองมากขึ้น

2. ด้านเพื่อน เพื่อนถือว่าเป็นบุคคลที่นิสิตพยาบาลได้ใช้เวลาอยู่ด้วยมากที่สุดในขณะใช้ชีวิตในรั้วมหาวิทยาลัย ประกอบกับนิสิตพยาบาลเป็นช่วงที่อยู่ในวัยรุ่นตอนปลายและผู้ใหญ่ตอนต้น เพื่อนจึงเป็นผู้มีบทบาทสำคัญทั้งในการให้คำปรึกษา การให้ความช่วยเหลือ การให้กำลังใจ ทั้งในเวลาที่เหมาะสมสำเร็จและความล้มเหลว โดยนิสิตจะรู้สึกว่าเพื่อนเป็นผู้ที่เข้าใจความรู้สึกของเขาได้ดี เพราะอยู่ในช่วงวัยเดียวกัน การเป็นที่ยอมรับ การได้รับการยกย่องหรือชื่นชม และความไว้วางใจจากกลุ่มเพื่อน เป็นสิ่งสำคัญอย่างยิ่งประการหนึ่งที่มีส่วนช่วยในการเสริมสร้างหรือพัฒนาความรู้สึกมีคุณค่าในตนเองให้กับนิสิตพยาบาล อาจารย์หรือผู้ที่เกี่ยวข้องจึงควรส่งเสริมการสร้างสัมพันธภาพในกลุ่มนิสิตพยาบาล เช่น การทำงานเป็นกลุ่มหรือทีม กิจกรรมสานสัมพันธ์ เป็นต้น รวมทั้งคอยกระตุ้นให้นิสิตพยาบาลมีสัมพันธภาพที่ดีต่อกัน ช่วยเหลือเกื้อกูลกัน เพื่อให้เกิดความรู้สึกที่ดีต่อกัน ซึ่งเป็นแนวทางหนึ่งที่จะช่วยให้นิสิตพยาบาลมีความรู้สึกมีคุณค่าในตนเองมากขึ้น

3. ด้านบิดามารดาหรือผู้ปกครอง บิดามารดาหรือผู้ปกครองเป็นบุคคลที่มีความสำคัญต่อนิสิตอย่างยิ่ง เพราะครอบครัวเป็นสถาบันหลักที่ให้ความรัก ความอบอุ่น ความเอาใจใส่ในการเลี้ยงดูแก่นิสิต ครอบครัวควรเปิดโอกาสให้นิสิตได้แสดงความคิดเห็นหรือกระทำในสิ่งที่เหมาะสมกับระดับความสามารถ ความถนัด และความสนใจของนิสิต เพื่อให้นิสิตได้ประสบความสำเร็จและเกิดความภาคภูมิใจในตนเองขึ้น รวมทั้งให้การยอมรับในตัวตนและความสามารถของนิสิตตามความเป็นจริง โดยครอบครัวจะคอยช่วยเหลือ เป็นที่ปรึกษา และเป็นกำลังใจที่ดีแก่นิสิต ทั้งทางด้านการเรียนและด้านชีวิตส่วนตัว และแม้ว่า

ในขณะที่กำลังศึกษานิสิตพยาบาลอาจต้องพักอยู่ที่หอพักนิตเป็นส่วนใหญ่ เนื่องจากการเรียนต้องมีการทำงานกับกลุ่มเพื่อน หรือต้องมีการขึ้นฝึกประสบการณ์วิชาชีพตามสถานแหล่งฝึกต่างๆ ทำให้ นิสิตไม่ได้กลับบ้านไปพบกับบิดามารดาหรือผู้ปกครองเป็นประจำทุกวัน แต่ความรักความเอาใจใส่ที่บิดามารดาหรือผู้ปกครองแสดงออกมา รวมทั้งคำสอนและแนะนำที่มีให้แก่ นิสิต จะเป็นแนวทางหนึ่งที่จะช่วยให้ นิสิตเกิดความรู้สึกว่าตนเองมีคุณค่า

4. ด้านครู/อาจารย์ ในการจัดการเรียนการสอน ครู/อาจารย์ควรมีการส่งเสริมหรือเปิดโอกาสให้นิสิตได้แสดงความคิดเห็นหรือความสามารถออกมาตามความถนัดและศักยภาพของแต่ละบุคคล และควรสอนให้นิสิตยอมรับผลที่เกิดจากการกระทำที่เกิดขึ้น ซึ่งย่อมมีทั้งสิ่งที่ประสบความสำเร็จตามความตั้งใจ และสิ่งที่ต้องประสบกับความล้มเหลวที่อาจเกิดขึ้นได้ เมื่อนิสิตทำงานได้ดีหรือประสบความสำเร็จ ครู/อาจารย์ก็ควรชมเชยให้นิสิตรู้สึกว่าเป็นคนเก่งมีความสามารถด้วยการให้กำลังใจและสะท้อนความรู้สึกที่ดีให้กับ นิสิต ในขณะที่เดียวกันถ้า นิสิตต้องประสบกับความล้มเหลวหรือผิดหวัง ครู/อาจารย์ควรให้คำแนะนำและเป็นที่ยอมรับที่ดี ไม่ควรพูดหรือกระทำสิ่งใดๆ ที่ตอกย้ำความผิดพลาดที่เกิดขึ้น ในการให้คำปรึกษานั้นครู/อาจารย์ควรเป็นผู้ที่มีจิตใจเมตตาโอบอ้อมอารี มีบุคลิกและอัธยาศัยที่เป็นมิตรเพื่อให้นิสิตรู้สึกว่ามีปัญหาหรือเมื่อต้องการคำแนะนำจากครู/อาจารย์ เขาสามารถมาขอคำปรึกษาได้ ครู/อาจารย์จึงเป็นบุคคลหนึ่งที่มีส่วนช่วยในการสร้างหรือพัฒนาความรู้สึกมีคุณค่าในตนเองแก่นิสิตพยาบาลเช่นเดียวกัน

โดยสรุปแล้วไม่ว่าจะเป็นตัวนิสิตเอง เพื่อนนิสิต บิดามารดาหรือผู้ปกครอง และครู/อาจารย์ ล้วนแต่มีบทบาทสำคัญในการที่จะช่วยส่งเสริมหรือพัฒนาความรู้สึกมีคุณค่าในตนเองให้เกิดขึ้นในตัวนิสิตพยาบาล

ซึ่งความรู้สึกมีคุณค่าในตนเองของบุคคลมีการเปลี่ยนแปลงได้ตลอดทุกช่วงของชีวิต โดยมีบทบาทสำคัญต่อบุคคลในการดำเนินชีวิต มีส่วนเกี่ยวข้องกับ ความเชื่อมั่นในตนเอง และการนับถือตนเอง รวมทั้งเป็นการแสดงว่าบุคคลนั้นมีความสามารถและมีค่าที่จะดำรงชีวิตอยู่ (Coopersmith, 1981) ความรู้สึกมีคุณค่าในตนเองของนิสิตพยาบาลเป็นองค์ประกอบหนึ่งที่สำคัญและส่งผลต่อการดำเนินชีวิตในระหว่างการศึกษา เนื่องจากความรู้สึกมีคุณค่าในตนเองเป็นปัจจัยที่มีอำนาจในการคงไว้ซึ่งการดำรงชีวิต ทำให้บุคคลสามารถมีการพัฒนาคุณภาพชีวิตหรือดำรงชีวิตอยู่อย่างมีคุณค่าและมีความสุข ดังนั้นการสร้างหรือพัฒนาความรู้สึกมีคุณค่าในตนเองของนิสิตพยาบาล จึงเป็นสิ่งสำคัญที่อาจารย์หรือผู้ที่เกี่ยวข้องควรหาแนวทางในการช่วยเหลือดังกล่าว เพื่อให้นิสิตประสบความสำเร็จในการศึกษา สามารถดำรงชีวิตและมีคุณภาพชีวิตที่ดี อันจะส่งผลต่อการพัฒนาบุคลากรและวิชาชีพทางการพยาบาลต่อไปด้วย

เอกสารอ้างอิง

กมลรัตน์ งามธนะ. (2552). การเปรียบเทียบการเห็นคุณค่าในตนเองและความคิดอัตโนมัติด้านลบระหว่างเด็กที่บิดามารดาหย่ากับไม่ได้ย้ายไปทำงานต่างถิ่น. วิทยานิพนธ์ปริญญาวิทยาศาสตรมหาบัณฑิต, สาขาจิตวิทยาการปรึกษา, บัณฑิตวิทยาลัย, มหาวิทยาลัยเชียงใหม่.

จงกลณี ดุษฎีเจริญ. (2540). สัมพันธภาพของวัยรุ่นกับบิดามารดา การเห็นคุณค่าในตนเองกับการปรับตัวของวัยรุ่นตอนต้น. วิทยานิพนธ์วิทยาศาสตรมหาบัณฑิต, สาขาอนามัยครอบครัว, บัณฑิตวิทยาลัย มหาวิทยาลัยมหิดล.

โฆษิต พรประเสริฐ. (2546). การสร้างแบบวัดความรู้สึกเห็นคุณค่าในตนเอง สำหรับนักเรียนมัธยมศึกษาตอนต้น. วิทยานิพนธ์ปริญญาศึกษาศาสตร

มหาบัณฑิต, สาขาการวัดและประเมินผลการศึกษา, บัณฑิตวิทยาลัย, มหาวิทยาลัยเชียงใหม่.

พจนารถ สารพัด, นุจรี ไชยมงคล และ ชุณี พงศ์จตุรวิทย์. (2553). การศึกษาการเห็นคุณค่าในตนเองของนิสิตพยาบาลศาสตร์ มหาวิทยาลัยบูรพา. *วารสารคณะพยาบาลศาสตร์ มหาวิทยาลัยบูรพา*, 18 (2), 65-75.

สภาการพยาบาลแห่งประเทศไทย. (2540). *พระราชบัญญัติวิชาชีพการพยาบาลและการผดุงครรภ์*. [ระบบออนไลน์]. แหล่งที่มา <http://www.tnc.or.th>

สุรพงศ์ อัมพันธ์. (2553). *ความภาคภูมิใจในตนเอง*. เข้าถึงวันที่ 7 กุมภาพันธ์ 2554, จาก http://www.coervercoaching.in.th/article_detail.php?id=000018

อุมาพร ตรังกสมบัติ. (2546). *Everest พาลูกค้นหาความนับถือตนเอง* (พิมพ์ครั้งที่ 2). กรุงเทพฯ : สำนักพิมพ์.

Branden, N. (1983). *Honoring the self : The psychology of confidence and respect*. Toronto : Bantam Books.

Briggs, D. C. (1986). *Celebrate yourself : Enhancing your own self-esteem*. New York : Doubleday.

Coopersmith, S. (1981). *The antecedents*

of self-esteem (2nded.). Pato Alto, California : Consulting Psychologist Press Inc.

Coopersmith, S. (1984). *Self-esteem Inventories*. Pato Alto, California : Consulting Psychologist Press Inc.

Hoffman, L., Paris, S., Hall, E., & Shell, R. (1988). *Developmental psychology today* (5thed.). New York : McGraw-hill.

Muhlenkamp, A.F., & Sayles, J.A. (1986). Self-esteem, social support and positive health practices. *Nursing Research*, 35 (6), 334-338.

Pender, N.J. (1996). *Health promotion in nursing practice* (3rded.). Stanford, CT : Appleton and Lange.

Potter, P.A., & Perry, A.G. (1991). *Basic nursing theory and practice* (2nded.). St. Louis : Mosby.

Rosenberg, M. (1965). *Society and the adolescent self-image*. Princeton, NJ : Princeton University Press.

Sullivan, H. S. (1953). *The interpersonal theory of psychiatry*. New York : W.W. Norton & Company.