



การจัดการเรียนการสอนเพื่อส่งเสริมการเห็นคุณค่าในตนเองของผู้เรียน Learning Management to Enhance the Learners' Self-Esteem

ARTICLE INFO

Article history:

Received 20 May 2024

Revised 29 July 2024

Accepted 5 August 2024

Available Online 29 August 2024

จันทร์เพ็ญ ภูโสภะ^{1,*}, บุญส่ง เทียมภักดี², ทิมาพร ไชยสิงห์³ และ คำพาง ศรีท้าวปากดี⁴
Janphen Phusopha^{1,*}, Boonsong Tiampagdee², Timaporn Chaiyasingh³
and Kumpang Srithaopakdee⁴

ABSTRACT

Education is an instructional process of continuing growth to be a completed human being. The instruction needs to design for human development in various domains concurrent with teaching practice. According to the psychology development, the five domains of learners' development are emphasized; physical development, emotional development, social development, cognitive development and ethics development, for the learners all round development. Therefore, the instruction could not only conveying the learners' knowledge but must be improved their desirable characteristics at the same time. The only knowledge could not guarantee the success of learners in their future lives because their living life must be taken into account with other people and environments that requires adaptation. One of the most important things for the learners is "self-esteem" which enables them to understand themselves first, then become self-awareness, following by optimistic and worldly-wise. Besides being self-esteem, more than understand themselves, the learners will understand the surrounding context. These persuade them to have self-love, self-worth, then finally become their behavior and choosing wisely in life. When these characteristics happen, the learners would be aware in decision making and living their life carefully. The desirable characteristics would begin at the learners and spread out to the others in term of respecting and valuing the others. These facilitate the societies to be the well-being societies.

KEYWORDS: SELF-ESTEEM / SELF-ESTEEM ACTIVITIES

^{1,3} อาจารย์ คณะครุศาสตร์ มหาวิทยาลัยราชภัฏมหาสารคาม ประเทศไทย

Lecturer, Faculty of Education, Rajabhat Maha Sarakham University, Thailand.

² ผู้ช่วยศาสตราจารย์ คณะครุศาสตร์ มหาวิทยาลัยราชภัฏมหาสารคาม ประเทศไทย

Assistant Professor, Faculty of Education, Rajabhat Maha Sarakham University, Thailand.

⁴ ผู้ช่วยศาสตราจารย์ คณะศึกษาศาสตร์ มหาวิทยาลัยการกีฬาแห่งชาติ วิทยาเขตมหาสารคาม ประเทศไทย

Assistant Professor, Faculty of Education, Thailand National Sport University, Maha Sarakham Campus, Thailand.

*Corresponding author; e-Mail address: Janphenphusopha@gmail.com

บทคัดย่อ

การศึกษาคือการจัดการเรียนการสอนเพื่อพัฒนาคนไปสู่มนุษย์ที่สมบูรณ์ ดังนั้นการจัดการเรียนการสอนจึงต้องมีการออกแบบพัฒนามนุษย์ให้มีการพัฒนาหลาย ๆ ด้าน ควบคู่ไปกับการสอนหนังสือ ในทางจิตวิทยาพัฒนาการ เน้นการพัฒนาทั้ง 5 ด้านของผู้เรียน ได้แก่ ด้านร่างกาย ด้านอารมณ์ ด้านสังคม ด้านสติปัญญา และด้านคุณธรรมจริยธรรม เพื่อให้ผู้เรียนนั้นเกิดการพัฒนาด้านอย่างครอบคลุมทุก ๆ ด้าน ดังนั้น การจัดการเรียนการสอนจึงไม่ใช่แค่เพียงความรู้ที่เกิดจากการเรียนเท่านั้น แต่ต้องพัฒนาผู้เรียนให้เกิดคุณลักษณะที่พึงประสงค์ด้วย เพราะการมีความรู้เพียงอย่างเดียวไม่สามารถทำให้ผู้เรียนประสบความสำเร็จในชีวิตได้ เนื่องจากชีวิตต้องเกี่ยวเนื่องกับบุคคลอื่น ๆ และสิ่งแวดล้อมอื่น ๆ ที่ต้องอาศัยการปรับตัว สิ่งหนึ่งที่ผู้สอนเห็นว่ามีความสำคัญต่อผู้เรียน นั่นก็คือ “การเห็นคุณค่าในตนเอง” เพราะการเห็นคุณค่าในตนเองจะทำให้ผู้เรียนเกิดความเข้าใจในตนเองก่อนเป็นเบื้องต้น แล้วนำไปสู่การเกิดความตระหนักรู้ และมีเจตคติที่ดีต่อการมองโลก เข้าใจโลก ดังนั้นการเห็นคุณค่าในตนเอง นอกจากจะเข้าใจตนเองแล้ว ยังเข้าใจในบริบทอื่น ๆ ที่อยู่รอบตัว ซึ่งสิ่งเหล่านี้จะทำให้เกิดความรักตนเอง แล้วเห็นความสำคัญในตนเอง และสุดท้ายจะนำไปสู่การเกิดพฤติกรรม และการรู้จักเลือกสิ่งดี ๆ ให้กับตนเอง หากสิ่งเหล่านี้เกิดขึ้นกับผู้เรียนก็จะทำให้เขาเกิดการตระหนักถึงการเลือกและระมัดระวังในการใช้ชีวิต ซึ่งคุณลักษณะเหล่านี้จะเริ่มจากตัวผู้เรียนก่อนแล้วจึงส่งผลต่อคนรอบข้าง โดยการให้เกียรติและให้คุณค่าแก่ผู้อื่น ซึ่งจะทำให้เกิดสังคมที่น่าอยู่ยิ่งขึ้น

คำสำคัญ: การเห็นคุณค่าในตนเอง / กิจกรรมการเห็นคุณค่าในตนเอง

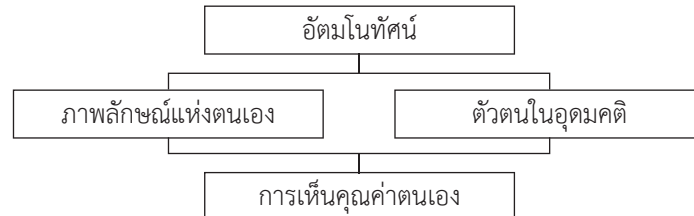
บทนำ

ปัจจุบันเทคโนโลยีต่าง ๆ เข้ามามีส่วนสำคัญในชีวิตมนุษย์ในทุก ๆ ด้าน แม้แต่การศึกษาก็ต้องใช้เทคโนโลยีต่าง ๆ เข้ามาช่วยเพื่อสืบค้นข้อมูล เป็นสื่อการเรียนการสอน แต่ถึงอย่างไรก็ตามในความทันสมัยของเทคโนโลยีเหล่านี้ก็แฝงไปด้วยความอันตราย ยกตัวอย่างเช่น การสืบค้นความรู้ต่าง ๆ ในโลกออนไลน์ ซึ่งข้อมูลเหล่านั้นก็มีทั้งประโยชน์ในด้านวิชาการและก็มีโทษ หากผู้เรียนไม่มีวิจารณญาณในการเลือกบริโภคความทันสมัยเหล่านั้น อาจจะนำไปสู่ปัญหาต่าง ๆ เช่น ปัญหาการล่อลวง การถูกหลอก รวมไปถึงการเลียนแบบพฤติกรรม แต่หากว่าผู้เรียนได้รับการจัดการเรียนการสอนให้เกิดการตระหนักเกี่ยวกับตนเอง เช่น การเห็นคุณค่าในตนเอง ก็จะเป็นเกราะป้องกันสิ่งที่ไม่ดีทั้งหลายได้ในระดับหนึ่ง ดังที่ Lisa M. Schab (2013) ได้กล่าวไว้ว่า ภาวะการเห็นคุณค่าในตนเองที่ดีนี้ถือเป็นการคำนึงถึงตนเองในเชิงบวก รวมถึงความเข้าใจและยอมรับจุดอ่อนของตนเอง การยกย่องจุดแข็งของตนเอง และความเชื่อมั่นตามความเป็นจริงเกี่ยวกับความเท่าเทียมของตนเองกับผู้อื่น วัยรุ่นที่มีความมั่นใจในตนเองที่ดีจะสามารถรู้จักและยอมรับตนเอง ฝึกฝนความเห็นอกเห็นใจทั้งต่อตนเองและผู้อื่น ปฏิบัติตนด้วยความซื่อสัตย์และมีวินัยในตนเอง และใช้ทักษะการรับมือที่ดี ทั้งในด้านความรู้ความเข้าใจและพฤติกรรมเพื่อเผชิญกับความท้าทายในชีวิต พวกเขาเชื่อมั่นในคุณค่าที่ไม่มีเงื่อนไข ถึงแม้ว่าสถานการณ์ภายนอกจะเปลี่ยนแปลงไปอย่างไรก็ตาม และพวกเขายังเชื่อมั่นและเคารพในคุณค่าของตนเองและผู้อื่นเสมอ

การเห็นคุณค่าในตนเอง (Self-Esteem) คืออะไร ก่อนที่จะเข้าใจความหมายของคำนี้ เราจะต้องรู้จักสิ่งนี้เสียก่อน นั่นคือ อัตมโนทัศน์ (Self-Concept) เนื่องจากว่า การเห็นคุณค่าในตนเองเกิดจากการรับรู้ตนเองก่อน ดังนั้น อัตมโนทัศน์ (Self-Concept) จึงเป็นผลรวมของลักษณะทางกายและจิตของบุคคลแต่ละคนเป็นการรับรู้เกี่ยวกับตนเองอันเป็นผลจากความเชื่อ ความรู้สึกนึกคิด ที่มีต่อตนเองทางด้านบวกและด้านลบ เป็นต้น หากเรารู้จักตัวเองดีแล้วก็จะนำไปสู่การพัฒนาตนเอง ดังนั้นการเห็นคุณค่าในตนเองก็คือ การเข้าใจในตนเองถึงที่มา การสร้างความรู้สึกรู้จักเกี่ยวกับตนเอง และอีกความหมายได้อธิบายเกี่ยวกับการเห็นคุณค่าในตนเอง หมายถึง การรับรู้ที่ว่าตนเองมีคุณค่าจากการมองตนโดยรวม การเห็นคุณค่าในตนเองมีความเกี่ยวข้องกับการรับรู้อัตมโนทัศน์ (คณะจิตวิทยา, จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย, 2559) และนอกจากนี้ ลอว์เรนซ์ เดนิส (2545) ได้กล่าวถึงการเห็นคุณค่าในตนเองว่า การเห็นคุณค่าตนเองโดยรวม เป็นความรู้สึกทั้งปวงเกี่ยวกับคุณค่าตนเองของบุคคลคนหนึ่ง ซึ่งค่อนข้างมั่นคงและมีอยู่อย่างคงเส้นคงวา เมื่อเวลาผ่านไปในการอธิบายเพิ่มเติมถึงคำว่า การเห็นคุณค่าตนเองทั้งหมดหรือโดยรวมนั้น เราอาจรู้สึกว่าคุณค่าหรือไม่มีคุณค่านั้นเกิดขึ้นในสถานการณ์ใดสถานการณ์หนึ่งโดยเฉพาะเท่านั้น ดังนั้นเราอาจรู้สึกได้ว่า เรามีความสามารถไม่เพียงพอ (การเห็นคุณค่าตนเองต่ำ) เช่น ในเรื่องการเรียนวิชาคณิตศาสตร์ หรือการเล่นเทนนิส



แต่ความรู้เหล่านี้ไม่ได้กระทบต่อความรู้สึกเห็นค่าตนเองโดยรวม เพราะเราสามารถหลบเลี่ยงสถานการณ์เหล่านั้นได้ แน่แน่นอน หากเราหลีกเลี่ยงไม่ได้ และจำเป็นต้องเข้าร่วมกิจกรรมที่ทำให้เรารู้สึกด้อย ก็อาจส่งผลต่อการเห็นคุณค่าตนเองโดยรวมในที่สุด ทำนองเดียวกันถ้าเรายังล้มเหลวในเรื่องที่คนสำคัญในชีวิตของเราเห็นว่ามีคุณค่าแล้ว การเห็นคุณค่าตนเองโดยรวมย่อมจะได้รับผลกระทบไปด้วย ซึ่งอัตมโนทัศน์ถูกพัฒนามาจากองค์ประกอบ 3 ด้าน คือ 1) ด้านภาพลักษณ์แห่งตน 2) ตัวตนในอุดมคติ และ 3) การเห็นคุณค่าในตนเอง (ลอว์เรนซ์, เดนิส, 2545)



ภาพที่ 1 สิ่งที่เกี่ยวข้องกับการเห็นคุณค่าในตนเอง
(อ้างอิงจาก เดนิส, ลอว์เรนซ์, 2545)

การจะเกิดการเห็นคุณค่าในตนเองนี้ โรเจอร์ส เชื่อว่า แก่นสำคัญของบุคลิกภาพ คือ ความรู้สึกนึกคิดที่บุคคลมีต่อตนเอง (Self-Concept) ซึ่งเกิดจากการที่บุคคลสังเกตปฏิกิริยาที่ผู้อื่นมีต่อตนและเกิดจากประสบการณ์ที่ได้รับ อันจะก่อให้เกิดการรับรู้ว่าเป็นคนดีหรือไม่ ได้รับคำชมเชยจากผู้ใหญ่หรือเพื่อน จะเกิดความภาคภูมิใจในตนเอง มีความรู้สึกนึกคิดที่ดีต่อตนเอง ในทางตรงข้าม ถ้าบุคคลทำสิ่งใดผิดหรือประสบความล้มเหลวแล้วได้รับการดูต่ำหรือดูแคลนจากผู้อื่น เขาจะเกิดความรู้สึกด้อย พิจารณาตนเองว่าเป็นคนที่สังคมไม่ยอมรับหรือเป็นคนไม่มีความสามารถ มีความรู้สึกนึกคิดในแง่ลบเกี่ยวกับตนเอง (วัชร ทรัพย์มี, 2554) ดังนั้นเราจะต้องทำความเข้าใจในกระบวนการเกิดภาพลักษณ์แห่งตน และตัวตนในอุดมคติก่อน

1. ภาพลักษณ์แห่งตน (Self-Image)

ภาพลักษณ์แห่งตน คือ ความตระหนักถึงลักษณะทางจิตใจและร่างกายของแต่ละบุคคล เริ่มจากครอบครัวที่พ่อแม่เป็นผู้ให้ภาพลักษณ์แก่ลูกว่าเขาเป็นที่รักหรือไม่ เป็นคนฉลาดหรือโง่ และอื่น ๆ ซึ่งพ่อแม่จะสื่อให้ลูกรู้ทั้งทางวาจา และการกระทำ กระบวนการนี้จะเกิดขึ้นน้อยลงเมื่อเด็กเริ่มสร้างบุคลิกลักษณะของตนเองมากขึ้น การไปโรงเรียนครั้งแรกได้นำประสบการณ์ใหม่ ๆ มาให้เด็ก และเขาก็จะเรียนรู้ว่าตนเป็นที่นิยมชมชอบของเพื่อน ๆ หรือไม่ และการเรียนรู้ว่าการเรียนวิชาต่าง ๆ นั้นง่ายหรือไม่ ซึ่งเด็กจะเรียนรู้บุคลิกลักษณะของตนเองได้มากน้อยเพียงใดขึ้นอยู่กับวิถีชีวิตในโรงเรียน (ลอว์เรนซ์, เดนิส, 2545)

ดังนั้นเราจะเห็นได้ว่า การเห็นคุณค่าในตนเองนี้ถูกสร้างขึ้นมตั้งแต่ในครอบครัว จากการปฏิบัติของพ่อแม่และคนในครอบครัวที่ส่งถึงตัวเองว่า เราให้การยอมรับเขามากน้อยแค่ไหน ต่อมาเมื่อเขาโตขึ้นการเห็นคุณค่าในตัวเองของเด็กจะได้รับอิทธิพลจากโรงเรียน จากการได้รับปฏิบัติจากครูและเพื่อน หากเขาได้รับการยอมรับก็จะนำไปสู่ภาพลักษณ์แห่งตนที่ดี และนำไปสู่การเห็นคุณค่าในตัวเอง

2. ตัวตนในอุดมคติ (Ideal Self)

หรือตัวตนในฝัน เป็นการสังเคราะห์หรือตีความภายในของบุคคลที่คิดว่าเขาหรือเธอ “ควรจะเป็น” ตัวตนในฝันนี้มีลักษณะเป็นรูปแบบและหน้าที่ของความพึงพอใจจากพ่อแม่ หรือบุคคลรอบตัว เช่น พ่อแม่ให้ความสำคัญในการรักลูก การแสดงออกต่อความรักลูก และต้องการให้ลูกแสดงออกต่อความรักเหมือนเป็นความคาดหวังจากลูก ยกตัวอย่างเช่น การที่อยากให้ลูกเป็นนักเบสบอลที่ดี ถ้าพ่อแม่ให้คุณค่าแก่ลูก ลูกจะกลายมาเป็นนักเบสบอลที่ดี และเขาแสดงออกด้วยการรู้สึกดีต่อตัวเอง และส่งผลต่อการนำไปสู่ความสำเร็จ ในทางตรงกันข้ามแต่ถ้าเด็กมีความขัดแย้งกัน เช่น ถูกควบคุมมากเกินไปเหมือนรู้สึกถูกล้อมหุ้ม ก็จะทำให้ไปสู่พฤติกรรมที่ไม่เหมาะสม (จันทร์เพ็ญ ภูโสหา, 2566) จากทั้งสององค์ประกอบนี้ จะนำไปสู่การเห็นคุณค่าในตนเอง

3. การเห็นคุณค่าในตนเอง (Self-Esteem)

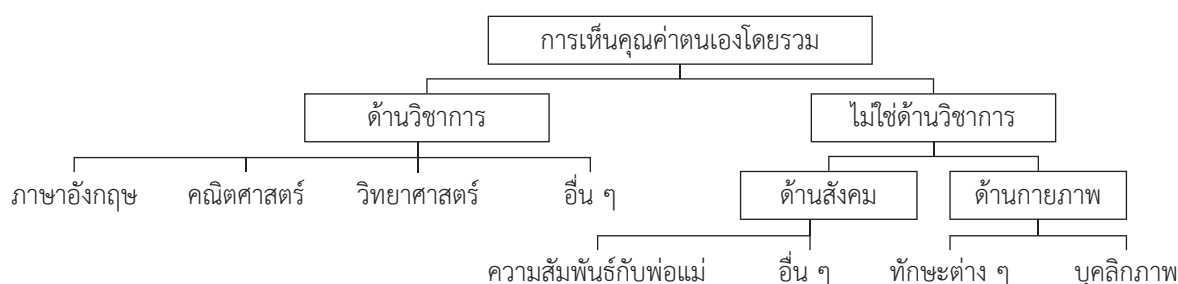
การเห็นคุณค่าในตนเองถือเป็น “การประเมินค่า” ความแตกต่างระหว่างภาพลักษณ์ของตัวตน กับตัวตนในอุดมคติของแต่ละคน หากพบว่าเด็กไม่มีความแตกต่างกันระหว่างภาพลักษณ์แห่งตน กับตัวตนในอุดมคติ เด็กจะไม่พยายามนำตัวเองไปสู่ตัวตนในอุดมคติ แต่ก็ก็จะกลายมาเป็นคนที่ไม่สนใจต่อสิ่งแวดลอม และปรับตัวได้ไม่ดี แต่ถึงอย่างไรก็ตามความแตกต่างระหว่างภาพลักษณ์แห่งตน กับตัวตนในอุดมคติสิ่งนี้จะเกิดกับแต่ละคนมากหรือน้อยนั้นขึ้นอยู่กับว่าบุคคลสำคัญในชีวิตของเด็กปฏิบัติต่อเขาอย่างไร เช่น หากพ่อแม่วิตกกังวลเกี่ยวกับการเรียนของลูกมากเกินไป ซึ่งในไม่ช้าก็จะทำให้เด็กมีความวิตกกังวลตามไปด้วย ตอนแรก ๆ เด็กก็จะพยายามทำความคาดหวังของพ่อแม่ให้เป็นจริง แต่ถ้าทำไม่ได้ตามที่พ่อแม่หวังเขาก็จะเริ่มรู้สึกว่าตัวเองมีความผิด ซึ่งสิ่งที่น่าสนใจก็คือ เด็กจะเชื่อมั่นในตัวผู้ใหญ่ ซึ่งเขาเห็นว่าจะไม่ทำผิดหรือชักนำไปในทางที่ผิด ดังนั้น เมื่อตัวเองไม่สามารถปฏิบัติตามความคาดหวังของพ่อแม่ได้ เขาก็จะตำหนิตนเองก่อน เพราะรู้สึกว่าคุณค่าของตัวเองไม่พอ กับความรักของพ่อแม่ ซึ่งความล้มเหลวเรื่องใดเรื่องหนึ่งก็อาจขยายต่อไปสู่เรื่องอื่น ๆ ด้วย แม้แต่ในห้องเรียน ยกตัวอย่างตามปกติวิชาการอ่านมักเป็นทักษะที่สำคัญที่สุดที่เด็กได้เรียนรู้ในโรงเรียนประถมศึกษา และเด็กเองก็เกี่ยวข้องกับการอ่านตลอดทุกวันในวัยเรียน ดังนั้นเด็กที่ล้มเหลวในการอ่านเป็นเวลานาน ๆ ก็จะถูกมองว่า มีพัฒนาการด้านการเห็นคุณค่าในตนเองต่ำ อันเป็นผลของความคิดว่าตนเองผิดที่ล้มเหลวในการอ่าน เด็กคนนั้นจึงขาดความเชื่อมั่นในตนเอง (ลอว์เรนซ์, เดนิส, 2545)

ในขณะที่เด็กกำลังพัฒนาภาพลักษณ์ แห่งตนนั้น เขาก็ได้เรียนรู้ว่ามีบุคลิกลักษณะ ในอุดมคติที่เขาควรประพฤติปฏิบัติและรู้ว่ามีมาตรฐานในพฤติกรรม เช่น ผู้ใหญ่ให้คุณค่ากับเด็กที่เรียนเก่ง เด็กที่เรียนบ่อย ๆ เป็นเรื่องสำคัญ ซึ่งกระบวนการพัฒนาตนในอุดมคติเริ่มต้นในครอบครัวและต่อเนื่องจนถึงเข้าโรงเรียนเช่นเดียวกับการสร้างภาพลักษณ์แห่งตน เด็กเริ่มตระหนักถึงขนบธรรมเนียมของสังคม ภาพลักษณ์ทางกาย ซึ่งมีอิทธิพลกับเด็กช่วงวัยรุ่นมาก หากพ่อแม่หรือครูวิจารณ์รูปร่าง สัดส่วนของเด็กจะทำให้พวกเขาเปรียบเทียบตัวเองกับคนอื่นโดยเฉพาะในกลุ่มเพื่อนวัยรุ่น (ลอว์เรนซ์, เดนิส, 2545)

จากการอธิบายที่ผ่านมาจะเห็นว่าครูและผู้ปกครองมีส่วนสำคัญและมีอิทธิพลต่อการเห็นคุณค่าในตนเอง โดยเฉพาะในโรงเรียน ครูมีอิทธิพลต่อการเห็นคุณค่าในตนเองของนักเรียนมาก จากจุดนี้น่าจะชี้ให้เห็นว่าไม่ใช่เด็กทุกคนที่เห็นว่าคุณค่าตัวเองล้มเหลว แล้วจะเห็นคุณค่าตนเองต่ำ ถ้าพ่อแม่ของเด็กเหล่านี้ ไม่สร้างความกดดันว่าเด็กจะต้องประสบความสำเร็จ และไม่กังวลกับความล้มเหลวของเด็กมากเกินไป แต่ขณะเดียวกันถ้าไม่กระตุ้นเด็กก็จะไม่พยายามเรียนให้สำเร็จได้

สรุปได้ว่า ความล้มเหลวในการเรียนไม่ใช่สิ่งที่ทำให้เกิดการเห็นคุณค่าในตนเองต่ำ แต่ปฏิกิริยาที่บุคคลแสดงออกต่อความล้มเหลวนั้นต่างหาก ที่ทำให้เกิดการเห็นคุณค่าในตนเองต่ำ ดังนั้นครูจึงต้องศึกษาว่า พฤติกรรมการแสดงออกอย่างไร ที่จะช่วยให้ผู้เรียนเห็นคุณค่าตนเองสูงแม้ว่าพวกเขาจะล้มเหลวก็ตาม เมื่อผู้เรียนเกิดความเชื่อมั่นในตนเองแล้ว เขาก็จะเกิดการเข้าสังคมกับเพื่อน และแก้ปัญหาทางการเรียนได้ดี เด็กจะมีวินัย ใฝ่รู้ใฝ่เรียน และกระตือรือร้นเมื่อได้รับสิ่งท้าทายใหม่ ๆ (ลอว์เรนซ์, เดนิส, 2545) ดังนั้นจะเห็นได้ว่าการจัดการเรียนการสอนมีอิทธิพลต่อการส่งเสริมการเห็นคุณค่าในตนเอง

ลำดับขั้นของการเห็นคุณค่าในตนเอง



ภาพที่ 2 ลำดับขั้นของการเห็นคุณค่าในตนเอง
(อ้างอิงจาก เดนิส, ลอว์เรนซ์, 2545)



พัฒนาการของการเห็นคุณค่าในตนเองเป็นผลของความสัมพันธ์ระหว่างบุคคลภายในครอบครัว ซึ่งเกิดขึ้นทีละเล็กทีละน้อยก่อนจะมารับอิทธิพลจากโรงเรียน และสังคมที่กว้างกว่าซึ่งแต่ละบุคคลเลือกใช้ชีวิตและทำงานอยู่ในเวลาต่อมา อิทธิพลภายนอกเหล่านี้จะลดความสำคัญลงไปตามบุคคลนั้นกลายเป็นผู้กำหนดตนเองได้ สำหรับเด็กในโรงเรียนการเห็นคุณค่าตนเองจะยังคงได้รับผลกระทบอย่างต่อเนื่องจากบุคคลที่มีความสำคัญที่แวดล้อมชีวิตของนักเรียน ซึ่งส่วนใหญ่โดยทั่วไปก็คือ พ่อ แม่ ครู และเพื่อน ๆ นั่นเอง อย่างไรก็ตาม Rogers (Rogers, 1959) ได้กล่าวไว้ว่า ตัวตนมิได้เป็นโครงสร้างถาวร แต่ประสบการณ์จะเปลี่ยนแปลงตัวตนเป็นคล้ายลักษณะของเหลวที่จะสามารถเคลื่อนย้ายเปลี่ยนแปลง ที่จะสามารถเกิดรูปร่างใหม่ได้จากประสบการณ์ที่พบเจอ เป็นสิ่งที่ยึดหยุ่นในภาวะของบุคคลที่เชื่อมต่อกับประสบการณ์ใหม่กับประสบการณ์เดิม ตัวตนคือสิ่งที่ช่วยให้ตัวเราเข้ามาสู่การรับรู้ตน หรือ อัตมโนทัศน์ ซึ่งพัฒนาผ่านปฏิสัมพันธ์ทางสังคมของบุคคลและเหตุการณ์ในชีวิต

การจัดการเรียนการสอนที่ส่งเสริมให้เห็นคุณค่าในตนเองของนักเรียน

ผู้เขียนได้เสนอแนวทางในการนำไปใช้ในการจัดการเรียนการสอนในชั้นเรียนอยู่ 3 ประเด็น ในการจัดการเรียนการสอน ที่จะทำให้เกิดการเห็นคุณค่าในตนเอง ได้แก่ 1. บรรยากาศในห้องเรียน 2. การจัดการเรียนการสอนให้สอดคล้องกับความแตกต่างระหว่างบุคคล และ 3. กลวิธีการสอนเพื่อส่งเสริมการเห็นคุณค่าในตนเอง โดยอธิบายทีละประเด็น ดังนี้

1. บรรยากาศในห้องเรียน ซึ่งบรรยากาศในห้องเรียนนี้จะเน้นไปที่การสื่อสาร การสร้างบรรยากาศของห้องเรียนเพื่อเอื้อต่อการเรียนรู้ และเสริมสร้างบุคลิกภาพของผู้เรียน สามารถสร้างบรรยากาศของห้องเรียนให้มีความอบอุ่นและไว้วางใจ ทำให้เด็กรู้สึกปลอดภัย ซึ่งครูมีส่วนสำคัญมาก ดังนั้นการพูด การสื่อสารระหว่างครูกับนักเรียนเป็นสิ่งสำคัญ เพราะหากมีการสื่อสารด้วยความเป็นกัลยาณมิตรให้นักเรียนรู้สึกว่าเขาปลอดภัย ไม่ได้รับการตำหนิหรือตัดสินใด ๆ ก็จะช่วยให้อารมณ์ภายในห้องเรียนนั้นมีความสุข ต่อไปจะเป็นตัวอย่างการสื่อสารในห้องเรียนที่ให้กำลังใจ และเพิ่มคุณค่าในตนเองต่อผู้เรียน (ฮาร์มัน, เมอร์ริลล์, 2546)

ตัวอย่าง การสื่อสารในห้องเรียนที่ให้กำลังใจ

ตัวอย่างที่ 1 : การกล่าวชมด้วยความจริงใจ

สถานการณ์ : สมมุติว่ามีนักเรียนคนหนึ่งสามารถตอบคำถามได้อย่างดีมาก

แนวปฏิบัติ : ปกติครูจะชมเด็ก เช่น อาจพูดว่า เธอเก่งมากเธอตอบคำถามได้ดี การที่ครูเน้นคำว่า “เธอ” เป็นคำชมที่มาจากบุคคลหนึ่งที่ดีสินคุณค่าของคนอีกคนหนึ่ง แต่เราควรปรับเป็น เช่น วิภา นี่เป็นรางวัลพิเศษสำหรับงานชิ้นนี้ให้เน้นไปที่ผลของงาน หรือการทำงานด้วยความอุตสาหะมากกว่าเน้นไปที่ตัวบุคคล

ข้อควรระวัง : เมื่อเด็กตอบคำถามถูก ครูต้องระวังการกล่าวชมที่เน้นไปที่ตัวเด็ก แต่ให้เน้นกล่าวชมไปที่กระบวนการทำงานของเขามากกว่า เช่น ครูชื่นชมวิธีที่เธอเรียบเรียงคำตอบ ครูชอบในการใช้วิธีแก้ปัญหของเธอ ครูชื่นชมในความอดทนของเธอ ครูชอบวิธีที่เธอพูด ครูชอบที่เธอเสี่ยงทำอย่างนั้น ครูชอบใจสำหรับสิ่งนั้น เป็นต้น

ตัวอย่างที่ 2 : ครูเข้าใจเธอ

สถานการณ์ : สมมุติว่านักเรียนคนหนึ่งตอบคำถามไม่ถูกต้อง หรือมีพฤติกรรมที่ไม่พึงประสงค์

ครู : สูตรสำหรับหาพื้นที่รูปสี่เหลี่ยมด้านขนานคืออะไร

จูน : เออ... คือ... ความยาว X ความกว้าง ใช่มั้ยคะ

ครู : ครูชื่นชมที่เธอเสี่ยงตอบนะจูน รู้ว่าเธอยังไม่แน่ใจ แต่เธอก็ตอบ เป็นการลองพยายาม แต่ว่าสูตรหาพื้นที่สี่เหลี่ยมด้านขนานคือ ฐาน X ความสูง

แนวปฏิบัติ : การสื่อสารแบบครูเข้าใจเธอ เป็นทางเลือกอีกแบบหนึ่งในการชมและให้รางวัล ซึ่งจะมีประโยชน์สำหรับผู้เรียน ที่รู้สึกโดดเดี่ยว และขาดแคลนเมื่อพวกเขาได้ยินประโยคนี้ “ครูเข้าใจเธอ” ซึ่งหมายถึงว่าพวกเขาจะรู้สึกว่าคุณครูเข้าใจ ว่าพวกเขาประสบอะไรอยู่ ประโยคที่นิยมนำมาใช้ เช่น ครูอาจทำผิดพลาดอย่างนั้นได้เหมือนกัน ครูเข้าใจว่าเธอกลัวใจกับรายงานนี้ ครูคิดว่าครูเข้าใจเธอว่าเธอรู้สึกอย่างไร ครูสามารถแบ่งเบาความทุกข์เธอได้ไหม เป็นต้น

ตัวอย่างที่ 3 : การเอาใจใส่โดยไม่ได้ชม แต่ใช้ความเอื้ออาทร

สถานการณ์ : เด็กคนหนึ่งเดินเข้ามาหาครู พร้อมกับรูปภาพที่วาดเพ่งเสร็จ และอาการเมื่อทำงานเสร็จ

แนวปฏิบัติ : ครูจึงพูดขึ้นว่า “ครูชอบรูปนี้ ชอบใจมากที่เอามาให้ดู”

“ครูชื่นชมเธอมากที่วาดรูปได้อย่างตั้งใจ”

“รอยยิ้มของหนูบอกครูได้ว่าหนูมีความสุขกับรูปนี้” เป็นต้น

นี่เป็นเพียงตัวอย่างเราอาจจะพูดประโยคอื่น ๆ ก็ได้ที่แสดงว่ามีความเอื้ออาทรกับผู้เรียนอย่างแท้จริง ให้ความสำคัญและความสนใจกับนักเรียนทุกคน โดยไม่ต้องใช้วลีต่าง ๆ เช่น “งานดี” “งานวิเศษ” เป็นต้น

เราจะเห็นว่าจากตัวอย่างที่ยกมาทั้ง 3 ตัวอย่างนั้น เป็นการสื่อสารระหว่างครูกับนักเรียน ซึ่งจะเห็นได้ว่า สิ่งที่ครูปฏิบัติกับนักเรียนโดยเฉพาะคำพูดที่สื่อออกไปย่อมทำให้นักเรียนรับรู้เกี่ยวกับตัวตนของเขา ว่าครูปฏิบัติต่อพวกเขาอย่างไร ยอมรับ หรือติเตียน โดยเฉพาะเมื่อเขาทำงานล้มเหลว หรือตอบไม่ถูก เราจะไม่เน้นไปที่คำตอบ แต่เราจะเน้นไปที่ความกล้าหาญ ความพยายาม ในการตอบของผู้เรียนมากกว่า ซึ่งสิ่งเหล่านี้จะส่งผลต่อการมองภาพลักษณ์ตนเองของเด็ก หากครูมีวิธีการสื่อสารดังที่ยกตัวอย่างมา ก็จะทำให้เด็กรับรู้ตัวเองได้ว่าพวกเขามีครูที่เข้าใจ ให้อภัย และจะทำให้เพิ่มความเชื่อมั่นในตัวเองได้มากขึ้น ซึ่งจะส่งผลต่อการเห็นคุณค่าในตนเอง

2. การจัดการเรียนการสอนให้สอดคล้องกับความแตกต่างระหว่างบุคคล

เราจะเห็นว่าส่วนหนึ่งของการเห็นคุณค่าในตนเองนั้นมาจากการทำแล้วสำเร็จ ดังนั้น นักเรียนก็เช่นกันหากเขาเข้าใจในเนื้อหาบทเรียนที่กำลังเรียนอยู่ได้เป็นอย่างดี ก็จะเพิ่มความเชื่อมั่นในตนเอง แต่อย่าลืมว่าในชั้นเรียนนั้นนักเรียนมีความแตกต่างกัน แม้แต่อยู่ในวัยเดียวกันก็มีความแตกต่างกัน เช่น แตกต่างกันทางด้านความถนัดในการเรียน แตกต่างด้านสติปัญญา แตกต่างกันด้านอารมณ์และความรู้สึก

ลักษณะ สรีรวิวัฒน์ (2554) ได้อธิบายเกี่ยวกับความแตกต่างระหว่างบุคคล ที่ส่งผลต่อรูปแบบการเรียนรู้หรือสไตล์การเรียนรู้ (Learning Style) หมายถึง การรับรู้ข้อมูล การจัดข้อมูล การพยายามทำความเข้าใจ การอธิบายสิ่งที่เข้าใจ ตลอดจนการแสดงกระบวนการทางความคิดด้านต่าง ๆ ของนักเรียน ซึ่งมีความแตกต่างกันไปและนอกจากนี้ นุสรี อุภัย (2558) ได้อธิบายไว้ว่าผู้เรียนในชั้นหนึ่ง ๆ มิได้แบ่งเป็นผู้เรียนที่เรียนดี / เรียนไม่ดี เรียนช้า / เรียนเร็ว เท่านั้น แต่ยังมีความแตกต่างในลักษณะอื่น ๆ อีกมากมาย ที่ผู้สอนควรพึงทราบและทำความเข้าใจเกี่ยวกับผู้เรียน และนอกจากนี้ Jack Snowman and Rick Mc Cown (2012) ได้อธิบายเกี่ยวกับความแตกต่างของบุคคลว่าบุคคลมีความแตกต่างกันไม่ว่าจะเป็นลักษณะทางกาย เช่น ส่วนสูง น้ำหนัก หรือแม้แต่ความถนัดทางด้านกีฬา เป็นต้น และความแตกต่างทางสังคม เช่น ชอบออกไปทำกิจกรรมข้างนอก มีความไวต่อความรู้สึกของคนอื่น มีระเบียบแบบแผนทางความคิด มีความมั่นใจในตนเอง มีความคิดสร้างสรรค์และฉลาด เป็นต้น

ซึ่งจากประสบการณ์ผู้เขียนได้แบ่งผู้เรียนในห้องเรียนออกเป็น 4 รูปแบบ ดังนั้นในเวลาที่เราสอนหนังสือวิชาอะไรก็ตาม ก็จะมีนักเรียนอยู่ 4 รูปแบบนี้ในชั้นเรียน ดังนี้

รูปแบบที่ 1 ผู้เรียนมีความถนัด / เป็นสิ่งถนัด + ชอบ

รูปแบบที่ 2 ผู้เรียนมีความถนัด / เป็นสิ่งถนัด + ไม่ชอบ

รูปแบบที่ 3 ผู้เรียนมีความไม่ถนัด / เป็นสิ่งไม่ถนัด + ชอบ

รูปแบบที่ 4 ผู้เรียนมีความไม่ถนัด / เป็นสิ่งไม่ถนัด + ไม่ชอบ

หากว่าเราสอนรายวิชาหนึ่งแล้วพบว่า นักเรียนในชั้นเรียนนั้นมี 4 รูปแบบดังกล่าวข้างต้น เราจะเห็นว่า เราจะใช้วิธีการสอนและเนื้อหาในการสอนแบบเดียวกันไม่ได้ เนื่องจากผู้เรียนมีรูปแบบที่แตกต่างกัน

รูปแบบที่ 1 จะเห็นว่าเด็กมีความถนัดและเป็นสิ่งที่เขาถนัด + กับความชอบด้วย ซึ่งในห้องเรียนหนึ่ง ๆ จะมีเด็กประเภทนี้อยู่ด้วย เราจัดว่าเด็กกลุ่มนี้เรียนเก่ง เด็กพวกนี้ต้องได้รับการส่งเสริมพัฒนาที่จะสามารถออกไปแข่งขันได้เพื่อพัฒนาศักยภาพที่สูงขึ้น

รูปแบบที่ 2 เด็กนักเรียนกลุ่มนี้มีความถนัดและเป็นสิ่งที่ถนัด แต่ไม่ชอบ หมายความว่าเด็กกลุ่มนี้เรียนดีแต่ขี้เกียจ ขาดแรงจูงใจ ดังนั้นครูควรสร้างเนื้อหาบทเรียนให้สนุกท้าทาย เพื่อสร้างแรงจูงใจกับเด็กกลุ่มนี้ สิ่งสำคัญคือรูปแบบและวิธีการจัดการเรียนการสอนต้องท้าทาย สนุก ให้นักเรียนมีส่วนร่วมและจัดกิจกรรมตรงกับความสนใจและความถนัดของผู้เรียน



รูปแบบที่ 3 นักเรียนกลุ่มนี้มีความไม่ถนัดและเป็นสิ่งที่ไม่ถนัดแต่ชอบ หมายความว่าเด็กกลุ่มนี้เรียนไม่เก่งระดับสติปัญญาอาจจะต่ำ แต่มีความขยันมาเรียน ดังนั้นครูจึงต้องสอนเนื้อหาจากง่ายไปหายาก ไม่จำเป็นต้องสอนเนื้อหาไปพร้อมกับเด็กรูปแบบที่ 1 แต่จะมีเนื้อหาที่ง่ายกว่า สอนแบบค่อยเป็นค่อยไป อาจต้องใช้เวลา เช่น มีกิจกรรมการสอนซ่อมเสริมให้แบบฝึกหัดที่ง่าย ๆ ก่อน

รูปแบบที่ 4 มีความไม่ถนัดและเป็นสิ่งที่ไม่ถนัด และรวมทั้งไม่ชอบ เราจะเห็นว่ารูปแบบที่ 4 นี้ เด็กกลุ่มนี้มีปัญหา ทั้งระดับสติปัญญาและขาดแรงจูงใจ ดังนั้นครูสามารถใช้วิธีการช่วยเหลือได้จากเด็กในรูปแบบที่ 2 และ 3 คือ สอนแบบค่อยเป็นค่อยไป เนื้อหาเริ่มจากง่าย ๆ ก่อน และมีการสร้างบรรยากาศการเรียนแบบสนุกสนานจูงใจให้เด็กกลุ่มนี้มีโอกาสทำกิจกรรมง่าย ๆ ได้ และให้เขาเข้าถึงความสำเร็จของงาน ใบงาน ใบกิจกรรม เนื้อหา อาจไม่จำเป็นต้องไปพร้อม ๆ กับเด็กรูปแบบที่ 1 ก็ได้ ควรจัดเนื้อหาใหม่ให้ง่ายกว่า

หากครูเข้าใจนักเรียนตัวเองว่าในชั้นเรียนหนึ่ง ๆ นั้น เรามีนักเรียนอยู่ 4 รูปแบบด้วยกัน ครูก็จะสามารถออกแบบกิจกรรมการเรียนการสอนได้หลากหลาย ตรงกับความความสามารถของเด็กแต่ละรูปแบบได้ เมื่อเด็กสามารถทำกิจกรรมการเรียนการสอนได้ตามลักษณะของเด็กจะช่วยพัฒนาความรู้สึกไปสู่ความสำเร็จ ซึ่งความรู้สึกนี้จะทำให้เด็กเกิดความเชื่อมั่นในตนเอง นำไปสู่สภาพลักษณะแห่งตนที่ดี เกิดความมั่นใจในตนเอง อันจะนำไปสู่การเห็นคุณค่าในตนเองนั่นเอง

3. กลวิธีการสอนเพื่อส่งเสริมการเห็นคุณค่าในตนเอง

3.1 การเริ่มต้นการสอนเพื่อสร้างความอบอุ่น ปลอดภัย และไว้วางใจ

อาจจะเริ่มต้นในการสอนด้วย การตั้งคำถามทั่วไปก่อน เช่น

- 1) วันนี้ เป็นวันที่ปลอดภัยไปโรงเรียนไหม
- 2) มีกี่คนที่จำได้ว่าเราเรียนถึงไหน เมื่อวานนี้
- 3) มีใครอยากจะทำเรื่องเกี่ยวกับสิ่งใหม่ หรือสิ่งดี ๆ ในชีวิตตนเองบ้าง

เป็นการสร้างความสัมพันธ์ภายในห้องเรียน และให้เด็กได้กล้าแสดงออกด้วยการตอบคำถาม ซึ่งคำถามเหล่านี้ก็เป็นคำถามทั่วไป ไม่ยาก ไม่ว่านักเรียนจะตอบว่าอะไร ก็ได้ใช้ทั้งสั้น แล้วเมื่อเด็กตอบแล้ว ครูก็ควรพูด “ขอบใจมากสำหรับการถ่ายทอดประสบการณ์” “ครูชอบเรื่องที่เธอเล่ามาก” ซึ่งในเริ่มต้นสอนนี้เป็นการให้เวลานักเรียนประมาณ 2-3 นาที เพื่อแลกเปลี่ยนประสบการณ์ความสุข หรือความเศร้าในชีวิตซึ่งกันและกัน เป็นการละลายพฤติกรรมเพื่อสร้างความอบอุ่น การมีส่วนร่วม และการเป็นส่วนหนึ่งในชั้นเรียน และนอกจากนี้ยังเป็นการเปิดโอกาสให้นักเรียนที่ไม่เก่งในวิชานี้สามารถมีโอกาส พูดเกี่ยวกับวิชาอื่นหรือเรื่องอื่น ๆ ได้ และยังทำให้นักเรียนที่มีความทุกข์ได้ระบายออกมา ซึ่งจะทำให้ผู้เรียนได้ใกล้ชิดและเห็นอกเห็นใจ เข้าใจกันมากยิ่งขึ้น หากผู้สอนมีการเปิดฉากด้วยบรรยากาศที่เป็นกันเอง แบบนี้จะทำให้ผู้เรียนเกิดความรู้สึกอบอุ่น ไว้วางใจ และรู้สึกปลอดภัยกับห้องเรียน สิ่งเหล่านี้ล้วนนำไปสู่ความเชื่อมั่นในการเห็นคุณค่าในตนเองของผู้เรียน

3.2 กลวิธีดำเนินการสอนเพื่อปรับเปลี่ยน Mindset

ตามธรรมชาติของนักเรียน ย่อมมีความกระวนกระวายใจในขณะที่อยู่ในห้องเรียน เพราะกังวลว่าจะทำอะไรจึงจะทำให้ครูพอใจตนเอง และจะเข้าใจในสิ่งที่เรียนอยู่หรือไม่ หรือเพื่อนร่วมห้องจะคิดอย่างไรถ้าตนทำอะไรผิดพลาด บางคนเกรงว่าจะทำผิดจนไม่กล้าที่จะเข้าร่วมกิจกรรม ขาดความมั่นใจ ทำให้กลัวการเรียน ดังนั้นครูควรทำอย่างไรที่จะช่วยพวกเขาเหล่านี้ให้มีความปลอดภัยในห้องเรียน ครูจะทำอย่างไรที่จะช่วยให้เขาเรียนด้วยความมั่นใจ และมั่นใจว่าเขาเรียนได้ ซึ่งมีกลวิธีที่จะปลูกฝังให้ผู้เรียนเกิดความรู้สึกเหล่านี้ ที่เพลอน (Pilon, 1991 อ้างอิงจาก ฮาร์มัน, เมอร์ลีย์, 2546) ได้อธิบายไว้ ดังนี้

กลวิธีที่ ป้ายความจริง (Truth Signs)

หมายถึง การเขียนข้อความที่เป็นข้อความจริง ติดไว้เพื่อเตือนใจผู้เรียนถึงความจริงของการเรียน และการดำรงชีวิต ป้ายความจริงนี้แตกต่างจากป้ายทั่ว ๆ ไป คือไม่ใช่เป็นคำสั่ง เช่น จงเคารพสิทธิผู้อื่น แต่ป้ายความจริงนี้เป็นสิ่งเตือนใจนักเรียนให้ระลึกถึงความจริงที่สำคัญ สำหรับการเรียนรู้และการดำรงชีวิต ยกตัวอย่างเช่น

“ทุกคนต้องใช้เวลาเพื่อคิดและเรียนรู้”

วิธีการคือ ครูชูป้าย “ทุกคนต้องใช้เวลาเพื่อคิดและเรียนรู้” แล้วให้นักเรียนอ่านดัง ๆ พร้อมกัน แล้วครูก็สั่งให้อ่านอีกรอบ อ่านอย่างหนักแน่น จากนั้นครูถามว่า “คำกล่าวนี้อาจเป็นความจริงใช่หรือไม่” เมื่อเราได้ยินอะไรหรือลองทำอะไรก็ตาม เราไม่สามารถเรียนรู้ได้ทันทีแต่เราต้องการเวลาทำความเข้าใจในเรื่องนั้น และทำให้เรื่องนั้นมีความหมายสำหรับเรา พวกเราใช้ข้อความนี้เป็นเครื่องเตือนใจว่า ต้องให้เวลากับตนเองอย่างเพียงพอเมื่อต้องการเรียนรู้บางสิ่งบางอย่าง เราไม่ควรเร่งกระบวนการเรียนรู้ เพราะทุกคนใช้เวลาเพื่อคิดและเรียนรู้

และอีกตัวอย่างป้าย ครูชูป้ายความจริงว่า “ทุกคนเรียนรู้ด้วยวิธีของตนเอง และตามจังหวะเวลาของตนเอง” แล้วก็ให้นักเรียนอ่านดัง ๆ พร้อมกัน (เหมือนป้ายแรก) ครูพูดว่า “ข้อความนี้เป็นความจริง แต่ละคนเรียนรู้ด้วยวิธีของตนเอง ไม่มีใครเหมือนใคร บางคนเรียนได้ดีที่สุดจากคำ บางคนจากรูปภาพ บางคนจากการทดลองทำ เป็นต้น ทุกคนมีวิธีการเรียนรู้ที่ตนชอบเป็นพิเศษ สิ่งนี้เป็นความจริงไหม ?” แต่ละคนต่างก็เรียนตามจังหวะเวลาของตนเอง บางคนเร็ว บางคนช้า ทุกคนมีจังหวะที่เหมาะสมกับตัวเอง

ครูจะติดป้ายนี้ไว้ในห้องเรียน เพื่อเตือนใจเกี่ยวกับความจริงของการเรียนรู้ซึ่งบางทีเราก็กังขา เราอาจคิดว่าเราต้องเรียนตามวิธีเหมือนคนอื่น และทำได้พร้อม ๆ กับคนอื่น ซึ่งความจริงคือไม่จำเป็น เพราะเราควรแสวงหาวิธีการเรียนรู้ที่ดีที่สุดของเราเอง เมื่อนักเรียนคิดได้เช่นนี้ จะทำให้เขาไม่ไปเปรียบเทียบกับใคร และมีความเชื่อมั่นในตนเอง ในการที่จะเรียนรู้ด้วยวิธีการของตนเอง

เราจะเห็นว่าป้ายความจริงเหล่านี้จะช่วยให้เด็กคิดได้กว้างขึ้น มองโลกได้มากขึ้น และเข้าใจในความจริง เมื่อเขาเจอปัญหาการเรียนเขาก็สามารถย้อนมาอ่านป้ายความจริงเหล่านี้ได้ และอีกประโยคที่เป็นป้ายความจริงที่ว่า “การทำผิดเป็นเรื่องธรรมดา นั่นคือวิธีการ” ป้ายความจริงเหล่านี้จะช่วยให้เด็กมี Mindset ที่ดีต่อตัวเอง และการมองโลก เมื่อเกิดเหตุการณ์ใด ๆ พวกเขาก็สามารถที่จะคิดวิเคราะห์ได้ตามหลักความจริงเหล่านี้ โดยไม่มีการโทษตัวเอง หรือสิ่งอื่น ๆ เพราะพวกเขาเข้าใจในความจริงเหล่านี้แล้ว จะเห็นว่าการปลูกฝังข้อความจริงเหล่านี้จึงเป็นสิ่งสำคัญมาก ๆ เป็นการปลูกฝังเข้าไปด้านในของผู้เรียน ให้มีความคิดที่ถูกต้อง เมื่อความคิดถูกต้องก็ย่อมนำไปสู่การใช้ชีวิตที่ถูกต้อง ซึ่งจะช่วยลดปัญหาในด้านต่าง ๆ ดังนั้น ครูจึงต้องพยายามหาข้อความจริงมาให้เด็กได้เรียนรู้บ่อย ๆ เพื่อสร้างความตระหนักรู้ในข้อความจริงเหล่านี้ และสามารถนำไปใช้เป็นฐานคิดในชีวิต เพื่อพัฒนาต่อไป

และนอกจากนี้ Lisa M. Schab (2013) ได้ทำกิจกรรมเกี่ยวกับความมั่นใจในตนเองที่ดี ซึ่งเขากล่าวไว้ว่าการมีความมั่นใจในตนเองที่ดี จะทำให้บุคคลมีความรู้สึกเห็นคุณค่าในตนเอง ซึ่งเราต้องเข้าใจและยอมรับจุดอ่อนของเรา และหาข้อดีในจุดแข็งของเรา และตระหนักถึงการเป็นคุณค่าของตัวเองที่มีมาแต่กำเนิด ดังตัวอย่างกิจกรรมที่ Lisa ได้เสนอไว้ดังนี้

กิจกรรมที่ 1: ความมั่นใจในตนเองที่ดี

1. ใส่ชื่อคนที่คุณรู้จัก ซึ่งมีลักษณะเป็นคนที่มีสมบูรณ์แบบ (Perfectionist).....
2. เขียนในสิ่งที่คุณคิดว่าบุคคลนั้น ยังไม่สมบูรณ์แบบหรือความท้าทายต่อบุคคลนั้น.....
3. อธิบายตัวเองจากมุมมองของการเห็นคุณค่าในตนเองที่ไม่ดี โดยไม่สนใจจุดแข็งของตัวเอง ให้เน้นย้ำถึงความไม่สมบูรณ์แบบของตัวเองและคิดว่าคนอื่นดีกว่าคุณอย่างไร.....
4. อธิบายตัวเองจากมุมมองของการเห็นคุณค่าในตนเองที่ดี ตระหนักถึงจุดแข็งของคุณ ยอมรับในความไม่สมบูรณ์แบบของคุณ และรู้ว่าทุกคนมีคุณค่าเท่าเทียมกัน.....

กิจกรรมที่ 2: เรื่องราวของคุณ

เขียนเรื่องราวความทรงจำสำคัญ ๆ ในชีวิตของคุณลงในกระดาษ เช่น การเริ่มต้นหรือเปลี่ยนโรงเรียน การพบปะหรือสูญเสียเพื่อน การเกิดของพี่น้อง ความสำคัญหรือการสูญเสีย งานแต่งงานหรือการหย่าร้าง การเดินทาง และช่วงเวลาแห่งความสุขหรือความยากลำบาก ถัดจากแต่ละเหตุการณ์ ให้เขียนอายุที่คุณเกิด เมื่อเหตุการณ์นั้นเกิดขึ้น

เขียนเลขศูนย์ (0) ที่ด้านซ้ายสุดของเส้นแนวนอนด้านล่าง เขียนอายุปัจจุบันของคุณที่ด้านขวาสุด ถ่ายทอดเรื่องราวของคุณในแต่ละรายการในรูปแบบเรียงความ (Timeline) โดยวางแต่ละเรื่องราวตามเวลาที่เกิดขึ้น เขียนอายุของคุณอยู่ข้าง ๆ แต่ละเหตุการณ์ หากคุณสังเกตเห็นความทรงจำเชิงบวก ให้เขียนไว้เหนือเส้น หากคุณสังเกตเห็นความ



ทรงจำเชิงลบ ให้เขียนไว้ได้บรรทัด หากข้อมูลไม่ครบถ้วน ให้สร้างใหม่ลงในกระดาษอีกแผ่น เมื่อเสร็จแล้ว ให้ย้อนกลับไปดูใหม่ใหม่ของ คุณ อธิบายข้อสังเกตหรือความรู้สึกที่คุณมี กิจกรรม

กิจกรรมเหล่านี้จะช่วยเติมเต็มให้นักเรียนได้เกิดการเห็นคุณค่าในตนเอง จากกิจกรรมค้นหาเรื่องราวของตนเองในเชิงบวก และกล้ายอมรับตนเองในเชิงลบ ซึ่งจะเพิ่มความมั่นใจในตนเอง แล้วนำไปสู่การเห็นคุณค่าในตนเอง

สรุป

หากผู้สอนได้ตระหนักรู้ว่า การจัดการเรียนการสอนไม่เพียงแต่ให้เฉพาะความรู้เท่านั้น แต่ยังรวมถึงการพัฒนาคุณลักษณะที่พึงประสงค์ของผู้เรียนด้วย เนื่องจากผู้เรียนต้องออกไปใช้ชีวิตหลังจบการศึกษา ซึ่งในชีวิตจริงนั้นมียุคประกอบมากมาย ดังนั้นจึงจำเป็นอย่างยิ่ง ที่จะต้องตระหนักถึงการพัฒนาผู้เรียนในด้านต่าง ๆ ดังที่กล่าวมา ไม่ว่าจะเป็น

1. บรรยากาศในชั้นเรียนที่เต็มไปด้วยความอบอุ่น ความไว้วางใจ และความปลอดภัย ด้วยการสื่อสารที่ทำให้กำลังใจในชั้นเรียน จะทำให้ผู้เรียนได้รับการยอมรับ และกล้าที่จะเป็นตัวของตัวเอง ซึ่งสิ่งเหล่านี้จะนำไปสู่ภาพลักษณ์แห่งตนที่ดี และการนำไปสู่การเห็นคุณค่าในตนเอง ด้วยวิธีการบวนการที่นำเข้าสู่บทเรียนหรือขั้นเริ่มต้น

2. การจัดการเรียนการสอนให้สอดคล้องกับความแตกต่างระหว่างบุคคล หากครูมีความเข้าใจและรู้ว่า ผู้เรียนแต่ละคนนั้นมีความแตกต่างกันทั้งในด้านสติปัญญา ความถนัด และแรงจูงใจ ดังที่ผู้เขียนได้แบ่งผู้เรียนออกเป็น 4 รูปแบบที่กล่าวมาแล้วนั้น ย่อมนำไปสู่การออกแบบ การจัดกิจกรรมให้สอดคล้องกับความสามารถ ความถนัด ความสนใจ ของผู้เรียน ซึ่งจะช่วยให้พวกเขา รู้สึกถึงความสำเร็จ เมื่อพวกเขาสามารถทำสิ่งต่าง ๆ ในเนื้อหาบทเรียนได้ สิ่งนี้จะนำไปสู่การเห็นคุณค่าในตนเอง เชื่อมโยงว่าเขาก็ทำได้ ดังนั้นการออกแบบการจัดการเรียนการสอน จึงเป็นศิลปะอีกอย่างหนึ่งที่ครูสามารถที่จะใช้กิจกรรมที่มีความหลากหลาย มาใช้ในชั้นเรียน

3. กลวิธีการสอนเพื่อปรับเปลี่ยน Mindset ทุกท่านทราบกันดีว่า ในทางจิตวิทยา พฤติกรรมภายนอก มักมาจากพฤติกรรมภายใน เช่น ความคิด ความรู้สึก เป็นต้น ดังนั้นหากเราได้มีการปลูกฝังเกี่ยวกับแนวคิดที่ถูกต้อง ด้วยข้อความจริงต่าง ๆ ซึ่งข้อความจริงเหล่านี้ก็จะไปเป็นแนวคิดสู่การปฏิบัติจริง เช่น ป้ายความจริงที่ว่า “ทุกคนต้องใช้เวลาเพื่อคิดและเรียนรู้” ดังนั้นหากผู้เรียนเข้าใจข้อความจริงข้อนี้ ก็จะทำให้พวกเขารู้ว่า การที่จะเรียนรู้อะไรสักอย่าง มันต้องใช้เวลาในการศึกษาค้นคว้า และต้องมีเวลาในการคิดทบทวน และป้ายความจริงที่ว่า “ทุกคนต้องเรียนรู้ด้วยวิธีของตน และตามจังหวะเวลาของมัน” ซึ่งหากผู้เรียนเข้าใจข้อความจริงนี้แล้ว พวกเขาจะไม่ไปเปรียบเทียบตัวเองกับคนอื่น เพราะพวกเขาเข้าใจแล้วว่า ทุกคนย่อมมีวิธีการเรียนรู้ด้วยวิธีของตน และมีเวลาเป็นของตนเอง ซึ่งจะทำให้พวกเขาสามารถที่ควบคุมตนเองได้ และนำไปสู่ตัวตนในอุดมคติที่ไม่ขัดแย้งต่อภาพลักษณ์แห่งตน และรวมไปถึงกิจกรรมที่สร้างความตระหนักรู้ การเห็นคุณค่าในตนเอง การให้ความสำคัญกับการสร้างความมั่นใจในตนเอง การเห็นความสำคัญทั้งของตนเองและผู้อื่น สิ่งเหล่านี้จะพัฒนาไปสู่การเห็นคุณค่าในตนเอง ทั้งหมดนี้ถือได้ว่าเป็นสิ่งสำคัญในการพัฒนาผู้เรียนด้านคุณลักษณะที่พึงประสงค์ การเห็นคุณค่าในตนเองนี้ ก็จะส่งผลต่อยอดไปสู่การเห็นคุณค่าผู้อื่นด้วย ซึ่งจะทำให้การผู้ร่วมกันนั้นเป็นไปด้วยความสัมพันธที่ดี ในการใช้ชีวิตต่อไป เพราะการศึกษาไม่ได้แค่ให้ความรู้ แต่จะต้องบ่มเพาะผู้เรียนให้เป็นมนุษย์ที่สมบูรณ์ นั่นเอง

เอกสารอ้างอิง

จันทร์เพ็ญ ภูโสภ. (2566). *ทฤษฎีการให้คำปรึกษา* (พิมพ์ปรับปรุงครั้งที่ 1). โรงพิมพ์ดกสการพิมพ์.

จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย, คณะจิตวิทยา. (2559). Self-esteem การเห็นคุณค่าในตนเอง.

<https://www.psy.chula.ac.th/th/feature-articles/self-esteem/>

นุชลี อุปถัย. (2558). *จิตวิทยาการศึกษา* (พิมพ์ครั้งที่ 4). สำนักพิมพ์แห่งจุฬาลงกรณ์.

ลักขณา สรวิวัฒน์. (2554). *จิตวิทยาในชั้นเรียน* (ฉบับปรับปรุง). คณะศึกษาศาสตร์ มหาวิทยาลัยมหาสารคาม

เดนิส ลอร์เรนซ์. (2545). *เสริมสร้างการรู้ค่าตนในห้องเรียน*. กรมวิชาการ (หนังสือแปล)

วัชร ทรัพย์มี. (2554). *ทฤษฎีให้บริการปรึกษา* (พิมพ์ครั้งที่ 6). จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย.



- ฮาร์มิน, เมอริลล์. (2546). *แรงจูงใจสู่การเรียนรู้อย่างมีส่วนร่วม : คู่มือสำหรับผู้สอน* (พิมพ์ครั้งที่ 1). กรมวิชาการ.
(หนังสือแปล)
- Pilon, G. H. (1991). *Workshop Way*. New Orleans, La : Workshop Way, Inc.
- Rogers, C. R. (1959). *A Theory of Therapy*. Personality and interpersonal Relationship as Develop
in the Client Centered Framework. Ins. Koch (Ed.) *Psychology : A study of Science*.
New York : McGraw-Hill.
- Schab, Lisa M. (2013). *The self-esteem workbook for teens: activities to help you build confidence
and achieve your goals*. New Harbinger Publications, Inc.
- Snowman, Jack and Rick McCown. (2012). *Psychology Applied to Teaching* (13th ed). Wadsworth:
Cengage Learning.