

แนวทางการพัฒนาการเห็นคุณค่าในตนเองของวัยรุ่น ตามทฤษฎีการรับรู้ความสามารถของตน

GUIDELINE FOR DEVELOPING ADOLESCENT SELF-ESTEEM BASED ON SELF-EFFICACY THEORY

ดวงกมล ทองอยู่^{1*}
Doungkamol Thongyoo

บทคัดย่อ

การเห็นคุณค่าในตนเอง เป็นการตัดสินคุณค่าของตนและแสดงออกในรูปแบบของทัศนคติที่บุคคลนั้นมีต่อตนเอง การเห็นคุณค่าของตนเองจึงเป็นปัจจัยสำคัญประการหนึ่งในการตัดสินใจเลือกปฏิบัติหรือแสดงพฤติกรรมต่าง ๆ โดยเฉพาะกลุ่มวัยรุ่นซึ่งเป็นกลุ่มเสี่ยงต่อพฤติกรรมต่าง ๆ เช่น พฤติกรรมเสี่ยงทางเพศ พฤติกรรมเสี่ยงต่อการติดสารเสพติด เราจึงมีความจำเป็นที่จะต้องพัฒนาทักษะการเห็นคุณค่าของตนเองให้กับวัยรุ่น ซึ่งทฤษฎีทางจิตวิทยาทฤษฎีหนึ่งที่เหมาะจะนำมาประยุกต์ใช้ในการพัฒนาทักษะการเห็นคุณค่าในตนเองของวัยรุ่น คือทฤษฎีการรับรู้ความสามารถของตน เนื่องจากการรับรู้ความสามารถของตนจะมีผลต่อแรงจูงใจในการแสดงพฤติกรรมของบุคคล บุคคลที่รับรู้ความสามารถของตนเองสูงจะมีพฤติกรรมกล้าแสดงออกมากกว่าบุคคลที่รับรู้ความสามารถของตนเองต่ำ ซึ่งสอดคล้องกับแนวคิดการเห็นคุณค่าในตนเอง ดังนั้นการเพิ่มการรับรู้ความสามารถของตนตามแนวทางทฤษฎีการรับรู้ความสามารถของตน โดยใช้แนวทางเพิ่มประสบการณ์ที่ประสบความสำเร็จให้กับวัยรุ่น การใช้ตัวแบบ การใช้คำพูดชักจูงและการกระตุ้นทางอารมณ์ จึงสามารถนำมาใช้เป็นแนวทางการพัฒนาการเห็นคุณค่าในตนเองของวัยรุ่นได้

คำสำคัญ: การเห็นคุณค่าในตนเอง, ทฤษฎีการรับรู้ความสามารถของตน, วัยรุ่น

¹หลักสูตรจิตวิทยา คณะมนุษยศาสตร์และสังคมศาสตร์
มหาวิทยาลัยราชภัฏวไลยอลงกรณ์ ในพระบรมราชูปถัมภ์ จังหวัดปทุมธานี
*E-mail: doungkamol_th@yahoo.com

ABSTRACT

Self-esteem judges self-worth and is presented by a person's attitude toward himself or herself. Therefore, self-esteem is one of the key factors to decide how to choose to behave or to show behavior especially for adolescent who has a risk behavior such as sexual or drug addiction risk behavior. Then there is a need to develop a self-esteem skill in adolescents. One of the psychological theories which is appropriate to be applied for developing self-esteem for adolescents is Self-Efficacy Theory. This is because self-efficacy awareness affects the personal motivation to behave. A person with high self-efficacy awareness dares to express himself better than a person with low self-efficacy awareness which is in accordance with self-esteem realization. Thus, the increase of self-efficacy awareness based on Self-Efficacy Theory which employs mastery experience, modeling, verbal persuasion and emotional arousal, can be used as a guideline for developing adolescent self-esteem.

Keywords: Self-esteem, Self-efficacy Theory, Adolescent

บทนำ

การเห็นคุณค่าในตนเอง (Self Esteem) เป็นความรู้สึกที่เกิดจากการประเมินตนเองเกี่ยวกับความมีคุณค่า ยอมรับตนเอง มองตนเองในทางบวก รวมถึงการรับรู้ว่าคุณมีความสามารถ มีประโยชน์ต่อสังคม ตลอดจนได้รับการยอมรับจากสังคม

วัยรุ่น เป็นวัยที่การเห็นคุณค่าในตนเองมีอิทธิพลสูงต่อพฤติกรรมการแสดงออกตลอดจนการใช้ชีวิต จากการศึกษาทฤษฎีลำดับขั้นความต้องการของ Maslow (1970) พบว่า บุคคลในช่วงวัยรุ่นจะให้ความสำคัญกับความต้องการการเห็นคุณค่าในตนเองสูงกว่าวัยอื่น ๆ ในวัยผู้ใหญ่ บุคคลจะมีวุฒิภาวะมากขึ้นทำให้บุคคลมองตนเองได้อย่างชัดเจนมากยิ่งขึ้น โดยที่ผู้ใหญ่จะยอมรับตนเองมากขึ้นและพอฝึนน้อยกว่าในช่วงวัยรุ่น

การพัฒนาการเห็นคุณค่าในตนเองของวัยรุ่นจึงมีความสำคัญที่ผู้ที่เป็น พ่อ แม่ ผู้ปกครอง ครู อาจารย์ จะละเลยมิได้ เนื่องจากปัญหาต่าง ๆ ที่เกิดขึ้นกับเด็กวัยรุ่นล้วนแล้วแต่เกิดมาจากพื้นฐานของการที่วัยรุ่นเห็นคุณค่าในตนเองต่ำทั้งสิ้น ไม่ว่าจะเป็นปัญหาการมีเพศสัมพันธ์ก่อนวัยอันควรนำไปสู่ปัญหาการท้องไม่พร้อมและโรคติดต่อทางเพศสัมพันธ์ ปัญหายาเสพติด ปัญหาความรุนแรง ปัญหาการถูกล่วงละเมิด ปัญหาการแสดงพฤติกรรมไม่เหมาะสมต่าง ๆ ตลอดจนปัญหาโรคซึมเศร้าและการฆ่าตัวตาย การที่วัยรุ่นรู้สึกว่าตนไม่มีคุณค่าไม่ได้รับการยอมรับในสังคมเป็นสิ่งที่หลักให้พวกเขาเข้าไปสู่วงจรของปัญหาต่าง ๆ มากยิ่งขึ้น การพัฒนาให้เขาเป็นผู้ที่มีการเห็นคุณค่าในตนเองสูงจึงเปรียบเสมือนการสร้างภูมิคุ้มกันทางจิตใจให้กับวัยรุ่นได้เป็นอย่างดี

ในบทความนี้ผู้เขียนได้เลือกทฤษฎีทางจิตวิทยาหนึ่งทฤษฎี ได้แก่ ทฤษฎีการรับรู้ความสามารถของตน (Self-efficacy Theory) ซึ่งเป็นทฤษฎีที่ Albert Bandura อาจารย์และนักจิตวิทยาชาวแคนาดา ได้พัฒนามาจากทฤษฎีการเรียนรู้ทางสังคม (Social Learning Theory)

เพื่อนำมาใช้เป็นแนวทางในการพัฒนาการเห็นคุณค่าในตนเองของวัยรุ่น เป็นอีกหนึ่งแนวทางที่พ่อ แม่ ผู้ปกครองที่มีลูกหลานอยู่ในวัยรุ่น และครูอาจารย์สามารถนำไปประยุกต์ใช้ในชีวิตประจำวันและในการเรียนการสอนได้

ลักษณะของบุคคลที่มีความรู้สึกเห็นคุณค่าในตนเองสูง

บุคคลที่มีความรู้สึกเห็นคุณค่าในตนเองสูงนั้น มีลักษณะกระตือรือร้น มีความเชื่อมั่นในตนเอง มองโลกในแง่ดี คิดในด้านบวก พอใจในตนเอง รักตนเอง ไม่รู้สึกด้อยค่า เคารพตนเอง ตระหนักถึงความรับผิดชอบต่อตนเองและผู้อื่น รวมทั้งสามารถสร้างสัมพันธภาพที่ดีต่อบุคคลและสิ่งแวดล้อม ทำให้เป็นคนกล้าคิดกล้าทำ กล้าเผชิญปัญหา และถือว่าปัญหาเป็นเรื่องที่ท้าทาย ไม่ย่อท้อต่ออุปสรรค ใช้กลไกในการป้องกันตนเองน้อยมาก ดังนั้นจึงมีความสุขและใช้ชีวิตอย่างมีประสิทธิภาพ (Coopersmith, 1981a)

ลักษณะของบุคคลที่มีการเห็นคุณค่าในตนเองสูงมีดังต่อไปนี้ (นุจิรา สารถ้อย, 2547)

1. มีใบหน้าท่าทางวิธีการพูดและการเคลื่อนไหวแผ่วไถ่ด้วยความแจ่มใสร่าเริงมีชีวิตชีวา
2. สามารถพูดถึงความสำเร็จหรือข้อบกพร่องของตนเองได้อย่างตรงไปตรงมาและด้วยน้ำใสใจจริง
3. สามารถเป็นทั้งผู้ให้และผู้รับการสรรเสริญการแสดงออกด้วยความรักความซาบซึ้ง
4. สามารถเปิดใจรับคำตำหนิและไม่ทุกข์ร้อนเมื่อมีผู้กล่าวถึงความผิดพลาดของตน
5. คำพูดและการเคลื่อนไหวมีลักษณะธรรมชาติไม่กังวล
6. มีความกลมกลืนกันอย่างดีระหว่างคำพูด การกระทำ การแสดงออกและการเคลื่อนไหว
7. สามารถที่จะเห็นและสนุกสนานกับแง่ตลกขบขันของชีวิตทั้งของตนเองและผู้อื่น
8. มีเจตคติที่เปิดเผยอยากรู้ อยากเห็นเกี่ยวกับชีวิตประสบการณ์ใหม่และโอกาสใหม่ ๆ ของชีวิต
9. มีเจตคติที่ยืดหยุ่นในการตอบสนองกับเหตุการณ์และสิ่งท้าทายมีวิญญานของความเป็นคนช่างคิดและไม่เอาจริงเอจังกับชีวิตมากจนเกินไป
10. มีพฤติกรรมการแสดงออกในทางที่เหมาะสมสามารถเป็นตัวของตัวเองแม้ว่าตกอยู่ภายใต้สถานการณ์ที่มีความเครียด

ดังนั้นจะเห็นได้ว่า ลักษณะของผู้ที่มีการเห็นคุณค่าในตนเองสูงนั้นเป็นลักษณะพื้นฐานสำคัญ เนื่องจากเมื่อบุคคลมีการเห็นคุณค่าในตนเองแล้ว ก็จะสามารถพัฒนาบุคลิกภาพ ความรู้ความสามารถ การบริหารตนเอง มนุษยสัมพันธ์ สุขภาพ ตลอดจนคุณธรรมจริยธรรมของบุคคลนั้นได้ดี เพราะบุคคลเมื่อมีการเห็นคุณค่าในตนเองแล้วก็จะมีความเชื่อ มีกำลังใจที่คิดว่าตนสามารถที่จะพัฒนาได้ในทุก ๆ ด้าน

องค์ประกอบที่มีอิทธิพลต่อการเห็นคุณค่าในตนเอง

ก่อนอื่นต้องกล่าวถึงคุณลักษณะพื้นฐานของการเห็นคุณค่าในตนเอง ซึ่งบุคคลใช้เป็นเครื่องตัดสินว่าตนประสบความสำเร็จ ซึ่งมีอยู่ 4 ประการ คือ (Coopersmith, 1981b)

1. การรับรู้ว่าคุณมีความสามารถ (Competence) เมื่อบุคคลรับรู้ว่าคุณสามารถทำงานได้สำเร็จตามเป้าหมาย สามารถเผชิญอุปสรรคและปัญหาต่าง ๆ ที่ผ่านเข้ามาในชีวิตด้วยความมั่นใจ ปรับตัวได้ดี และสามารถดำรงชีวิตร่วมกับผู้อื่นได้อย่างมีประสิทธิภาพ

2. การรับรู้ว่าคุณมีความสำคัญ (Significance) เมื่อบุคคลได้รับการยอมรับอย่างเหมาะสม รู้สึกว่าคุณเป็นที่รักของบุคคลอื่น มีประโยชน์และเป็นส่วนหนึ่งของครอบครัวและสังคม

3. การรับรู้ว่าคุณมีอำนาจ (Power) เมื่อบุคคลรู้สึกว่าคุณมีอิทธิพลในการควบคุมชีวิตของตนเองและต่อเหตุการณ์ต่าง ๆ รอบตัว มีความเชื่อมั่นในอำนาจการกระทำของคุณว่าจะก่อให้เกิดผลตามที่ต้องการ และมีความสามารถในการกระทำสิ่งต่างๆ ให้บรรลุตามวัตถุประสงค์ได้ด้วยตนเอง

4. การรับรู้ว่าคุณมีคุณความดี (Virtue) เมื่อบุคคลมีการปฏิบัติตัวสอดคล้องกับศีลธรรม จริยธรรม ค่านิยมและวัฒนธรรมประเพณี มองโลกในแง่ดี พอใจในชีวิตที่เป็นอยู่ มีการแสดงออกของความคิดและถูกต้องตามทำนองคลองธรรม

Coopersmith (1981b) ได้ศึกษาองค์ประกอบที่มีอิทธิพลต่อการเห็นคุณค่าในตนเอง โดยได้แบ่งเป็น 2 ประเภท คือ องค์ประกอบภายในตนเองและองค์ประกอบภายนอกตนเอง

1. องค์ประกอบภายในตนเอง เป็นลักษณะของแต่ละบุคคลที่มีผลทำให้การเห็นคุณค่าในตนเองของบุคคลแต่ละคนมีความแตกต่างกัน แบ่งเป็น

1.1 ลักษณะทางกายภาพ (Physical Attributes) โดยบุคคลที่มีลักษณะทางกายภาพที่ดีนั้นจะต้องเป็นบุคคลที่มีรูปร่างหน้าตาที่ดีสวยงาม มีความคล่องแคล่วว่องไว รู้สึกเห็นคุณค่าในตนเองมากกว่าบุคคลที่มีลักษณะทางกายภาพที่ด้อยกว่า อย่างไรก็ตาม ลักษณะทางกายภาพจะส่งผลต่อการเห็นคุณค่าในตนเองมากน้อยเพียงใด ขึ้นอยู่กับการให้คุณค่าของสังคมที่บุคคลนั้นอาศัยอยู่

1.2 สมรรถภาพ ความสามารถและผลงาน (General Capacity, Ability and Performance) องค์ประกอบทั้ง 3 ประการ จะมีความสัมพันธ์ระหว่างกัน และมีผลต่อการเห็นคุณค่าในตนเอง โดยองค์ประกอบเหล่านี้จะเป็นตัวบ่งชี้ถึงความสำเร็จของการกระทำว่า ประสบความสำเร็จหรือได้รับความล้มเหลว โดยอาจมีเรื่องสติปัญญาเข้ามาเกี่ยวข้อง สิ่งเหล่านี้จะนำไปสู่การเพิ่มระดับการเห็นคุณค่าในตนเอง

1.3 ภาวะอารมณ์ (Affective States) เป็นภาพสะท้อนให้เห็นถึงการเห็นคุณค่าในตนเอง มีความสุขหรือความทุกข์ ความวิตกกังวล ความคับข้องใจ หรือภาวะอารมณ์อื่น ๆ ที่อยู่ในตัวบุคคล อันเป็นผลสืบเนื่องมาจากการประเมินสิ่งที่ตนประสบและเป็นผลมาจากการปฏิสัมพันธ์กับบุคคลอื่น แล้วส่งผลต่อการประเมินตนเองในเวลาต่อมา บุคคลที่ประเมินตนเองในทางที่ดีจะมีความรู้สึกพึงพอใจและมีความสุขในทางตรงกันข้ามบุคคลที่ประเมินตนเองในทางไม่ดี ไม่พอใจ ในชีวิตของตนและอาจทำให้เกิดความรู้สึกหมดหวังในอนาคต

1.4 ค่านิยมส่วนตัว (Self-values) บุคคลทั่วไปจะให้ความพอใจสิ่งต่าง ๆ แตกต่างกันไป โดยบุคคลจะมีแนวโน้มจะใช้ค่านิยมของสังคม เป็นสิ่งตัดสินการเห็นคุณค่าในตนเอง หากค่านิยมของตนเองสอดคล้องกับแนวโน้มของค่านิยมทางสังคมนั้น ๆ จะทำให้บุคคลนั้นมีการเห็นคุณค่าในตนเองเพิ่มขึ้น แต่ถ้าค่านิยมของตนเองไม่สอดคล้องจะมีผลทำให้บุคคลนั้นมีการเห็นคุณค่าในตนเองต่ำลง

1.5 ความปรารถนา (Aspiration) การเห็นคุณค่าในตนเองของบุคคลเกิดจากการเปรียบเทียบผลงาน และความสามารถของตนเองกับเกณฑ์ความสำเร็จที่ตนเองคาดหวังไว้ หากผลงานและความสามารถเป็นไปตามตามเกณฑ์ที่ตนได้คาดหวังไว้หรือทำได้ดีกว่าจะทำให้บุคคลมีการเห็นคุณค่าในตนเองเพิ่มขึ้น ในทางตรงกันข้าม ถ้าผลงานและความสามารถไม่เป็นไปตามเกณฑ์ที่ตนคาดหวังหรือทำได้ต่ำกว่า จะทำให้บุคคลคิดว่าตนเองนั้นเป็นบุคคลที่ด้อยคุณค่า

1.6 เพศ (Gender) พบว่าส่วนใหญ่เพศชายจะมีการเห็นคุณค่าในตนเองสูงกว่าเพศหญิง เนื่องจากสังคมและวัฒนธรรมส่วนใหญ่จะให้ความสำคัญกับเพศชาย หากเพศชายทำงานประสบความสำเร็จจะถูกมองว่าเกิดจากความสามารถ แต่ถ้าเป็นเพศหญิงจะถูกมองว่าเป็นเพราะความพยายามหรือเป็นเพราะความโชคชะต แต่อย่างไรก็ตามทัศนคติต่อเพศหญิงและระดับการเห็นคุณค่าในตนเองยังมีความแตกต่างกันอยู่กับวัฒนธรรมด้วย

1.7 ปัญหาต่าง ๆ และโรคภัยไข้เจ็บ (Problems and Pathology) ได้แก่ ปัญหาสุขภาพจิตทั่ว ๆ ไป อาการทางกายที่มีสาเหตุมาจากจิตใจ (Psychosomatic Symptoms) กล่าวคือ ผู้ที่มีปัญหาดังกล่าวมากจะเกิดความรู้สึกของการเห็นคุณค่าในตนเองต่ำ และจะแสดงออกมาในรูปของความวิตกกังวล มีความทุกข์มากกว่าผู้ที่มีปัญหาดังกล่าวน้อย

2. องค์ประกอบภายนอกตนเอง คือสภาพแวดล้อมภายนอกที่บุคคลมีปฏิสัมพันธ์ด้วย องค์ประกอบภายนอกตนเองจะส่งผลให้เกิดการเห็นคุณค่าในตนเองที่ต่างกันไป ซึ่งประกอบด้วย

2.1 ความสัมพันธ์กับครอบครัวและพ่อแม่ ความสัมพันธ์ระหว่างพ่อแม่และลูกเป็นสิ่งที่มีความสำคัญและมีอิทธิพลมาก ประสบการณ์ที่บุคคลได้รับจากความสัมพันธ์ภายในครอบครัวเป็นรากฐานที่สำคัญในชีวิตบุคคล เด็กที่ได้รับความรักความอบอุ่น การสนับสนุน ให้กำลังใจ ให้สิทธิเสรีภาพในการกระทำของเด็ก โดยกฎระเบียบที่พ่อแม่ใช้ในการปกครองลูกของตน และจัดการดูแลให้เด็กมีอิสระในขอบเขตที่กำหนด สิ่งต่าง ๆ เหล่านี้จะทำให้เด็กสามารถพัฒนาการเห็นคุณค่าในตนเองได้

2.2 โรงเรียนและสถาบันการศึกษา โรงเรียนมีหน้าที่ช่วยให้นักเรียนเกิดความรู้สึกเชื่อมั่นในทักษะความสามารถ และรู้สึกเห็นคุณค่าในตนเองเมื่ออยู่ในชั้นเรียน โดยโรงเรียนเป็นสถานที่ที่พัฒนาความรู้สึกเห็นคุณค่าในตนเองต่อบ้าน การที่ครูเปิดโอกาสให้นักเรียนทำกิจกรรมต่าง ๆ อย่างมีอิสระ โดยไม่ขัดกับกฎระเบียบที่โรงเรียนได้กำหนดไว้ การฝึกให้นักเรียนรู้จักแก้ไขปัญหาต่าง ๆ จะส่งเสริมให้เด็กมีความมั่นใจและเชื่อมั่นในตนเอง

2.3 สถานภาพทางสังคม เป็นการเปรียบเทียบตนเองกับบุคคลอื่นโดยพิจารณาจากอาชีพ ตำแหน่งงาน บทบาททางสังคม สถานะเศรษฐกิจ วงศ์ตระกูล ดังจะเห็นได้โดยทั่วไปว่าบุคคลที่มาจากสถานภาพทางสังคมสูง จะได้รับการปฏิบัติที่ทำให้เขารู้สึกเห็นคุณค่าในตนเองสูงกว่าบุคคลที่มาจากสถานภาพทางสังคมระดับปานกลางหรือต่ำ อย่างไรก็ตามจากการศึกษาพบว่า สถานภาพทางสังคมมีความสัมพันธ์กับการเห็นคุณค่าในตนเองไม่ค่อยเด่นชัดนัก เพราะบุคคลที่มาจากสถานภาพทางสังคมในระดับต่ำมีทั้งบุคคลที่มีการเห็นคุณค่าในตนเองสูงและต่ำ ดังที่ Coopersmith (1981b) ศึกษาพบว่า ยิว เป็นชนกลุ่มน้อยที่มีสถานภาพทางสังคมในระดับต่ำ แต่มีการเห็นคุณค่าในตนเองสูงเกินไป แอสแตนท์ และคาธอลิก ซึ่งเป็นพวกที่มีสถานภาพทางสังคมในระดับสูง

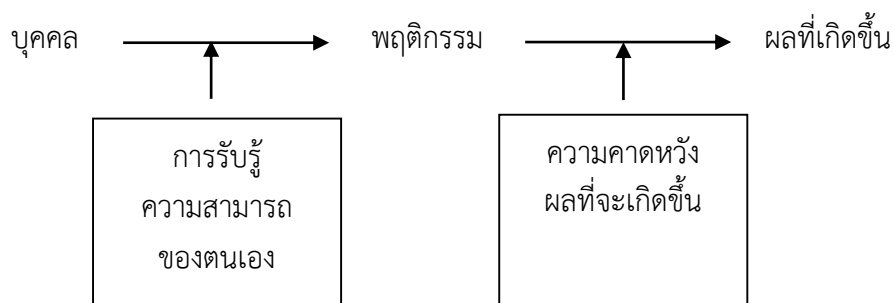
สังคมและกลุ่มเพื่อน การที่บุคคลมีปฏิสัมพันธ์กับสังคมและเพื่อนจะช่วยในการพัฒนาการเห็นคุณค่าในตนเอง การที่บุคคลไม่ได้รับการยอมรับ การไม่ได้มีส่วนร่วม ไม่เป็นที่ประทับใจในกลุ่มเพื่อน จะทำให้ความรู้สึกเห็นคุณค่าในตนเองต่ำลง จะกลายเป็นคนที่เจี๊ยบขริ้ม ชอบเก็บตัว และไม่เป็นที่ไว้วางใจของเพื่อน

ดังนั้นจึงจะเห็นได้ว่าองค์ประกอบของการเห็นคุณค่าในตนเองนั้น มีทั้งองค์ประกอบภายในตนเอง และองค์ประกอบภายนอกตนเอง การพัฒนาการเห็นคุณค่าในตนเองจึงควรที่จะต้องคำนึงถึงปัจจัยทั้ง 2 องค์ประกอบ ในบทความนี้ได้นำทฤษฎีการรับรู้ความสามารถของตนมาใช้ เพื่อเป็นแนวทางในการพัฒนาการเห็นคุณค่าในตนเองของวัยรุ่น ซึ่งจะเห็นได้ว่าการเพิ่มการรับรู้ความสามารถของตนนั้น มีความสอดคล้องกับคุณลักษณะพื้นฐานของการเห็นคุณค่าในตนเองทั้ง 4 ประการ และสอดคล้องกับการพัฒนาการเห็นคุณค่าในตนเองด้านองค์ประกอบภายในตนเป็นหลัก อย่างไรก็ตาม องค์ประกอบภายนอกตน ไม่ว่าจะเป็น ความสัมพันธ์กับครอบครัวและพ่อแม่ โรงเรียนและสถานับการศึกษา สถานภาพทางสังคม สังคมและกลุ่มเพื่อนล้วนแล้วแต่มีอิทธิพลต่อการสร้างการรับรู้ความสามารถของตนทั้งสิ้น ดังนั้นแม้ว่าทฤษฎีการรับรู้ความสามารถของตนที่จะกล่าวถึงต่อไปนี้ โดยหลักการของทฤษฎีจะเป็นการพัฒนาองค์ประกอบภายในตน แต่เราก็ไม่สามารถละเลยความสำคัญของการพัฒนาองค์ประกอบภายนอกตนไปได้เช่นกัน

ทฤษฎีการรับรู้ความสามารถของตน (Self- Efficacy Theory)

ในบทความนี้ผู้เขียนได้เลือกทฤษฎีการรับรู้ความสามารถของตนของ Bandura (1969) นำมาประยุกต์ใช้ในการพัฒนาการเห็นคุณค่าในตนเองของวัยรุ่น ซึ่งทฤษฎีการรับรู้ความสามารถของตน มีโครงสร้างทฤษฎี ดังต่อไปนี้

1. ความคาดหวังในความสามารถของตนเอง (Efficacy Expectations) หมายถึง การที่บุคคลตัดสินใจเกี่ยวกับความสามารถของตนเองว่า เขาสามารถกระทำพฤติกรรมอย่างใดอย่างหนึ่งได้สำเร็จหรือไม่ ในระดับใด
2. ความคาดหวังเกี่ยวกับผลกรรมที่จะเกิดขึ้น (Outcome Expectations) หมายถึง การที่บุคคลตัดสินใจว่า ถ้ากระทำพฤติกรรมอย่างใดอย่างหนึ่งแล้วจะได้รับผลกรรมใด ๆ เกิดขึ้นบ้าง อธิบายได้ตามภาพด้านล่างนี้



ภาพที่ 1 ความสัมพันธ์ ของความคาดหวังเกี่ยวกับความสามารถของตนเองและความคาดหวังเกี่ยวกับผลกรรมที่เกิดขึ้น

ที่มา: ดัดแปลงจาก Bandura (1969)

Bandura (1969) มีความเชื่อว่า การรับรู้ความสามารถของตนเองนั้นมีผลต่อการกระทำของบุคคล บุคคลสองคนอาจมีความสามารถไม่แตกต่างกัน ในคนคนเดียวก็เช่นกัน ถ้ารับรู้ความสามารถของตนเองในแต่ละสภาพการณ์ผลแตกต่างกัน ซึ่งจะแสดงพฤติกรรมออกมาแตกต่างกันได้ Bandura เห็นว่า ความสามารถของคนเรานั้น ไม่ตายตัว หากแต่ยืดหยุ่นตามสภาพการณ์ ดังนั้น สิ่งที่จะกำหนดประสิทธิภาพของการแสดงออก จึงขึ้นอยู่กับ การรับรู้ความสามารถของตนเองในสภาพการณ์นั้น ๆ นั่นเอง กล่าวคือ ถ้าเรามีความเชื่อว่า เรามีความสามารถก็จะแสดงความสามารถนั้นออกมา คนที่เชื่อว่าตนเองมีความสามารถ จะมีความอดทน อุทิศหา ไม่ท้อถอยง่ายและจะประสบความสำเร็จในที่สุด

การรับรู้ความสามารถของตนเอง เป็นการตัดสินใจว่า จะสามารถทำงานได้ในระดับใด ในขณะที่ความคาดหวังในผลของการกระทำ เป็นการตัดสินใจว่าผลกรรมใดจะเกิดขึ้นจากการกระทำพฤติกรรมดังกล่าว

ความมั่นใจในการตัดสินใจว่า ตนมีความสามารถแค่ไหน เป็นตัวชี้ให้เห็นว่าบุคคลจะพยายามทำงานนั้นมากเพียงใด ถ้าเขาเชื่อว่าตนไม่มีความสามารถที่จะทำกิจกรรมให้สำเร็จได้ จะเกิดความกลัว และพยายามหลีกเลี่ยงกิจกรรมนั้น การรับรู้ความสามารถของตนเอง ช่วยให้ไม่หวาดหวั่นล่องหนในการทำงาน และทำให้เกิดความเพียรพยายาม ไม่ท้อถอยเมื่อพบอุปสรรค ยังมีการรับรู้ความสามารถของตนมาก ก็ยังมีความพยายามและกระตือรือร้นในการทำงานมาก การที่บุคคลพยายามทำงานในสถานการณ์ที่บีบบังคับได้สำเร็จและได้ผลลัพธ์ตามที่คาดหวังไว้ ก็จะเป็นแรงเสริมในการรับรู้ความสามารถของตนเอง และทำให้เกิดความกลัวน้อยลง เมื่อประสบเหตุการณ์เช่นเดิม แต่ถ้าบุคคลเลิกล้มการทำงานโดยง่าย จะทำให้การรับรู้ความสามารถตนเองต่ำลง และเกิดความกลัวงานนั้นมากขึ้น (Bandura, 1977)

ความคาดหวังเกี่ยวกับผลกรรม

		สูง	ต่ำ
การรับรู้ความสามารถของตนเอง	สูง	มีแนวโน้มที่จะทำสูง	มีแนวโน้มที่จะไม่ทำ
	ต่ำ	มีแนวโน้มที่จะไม่ทำ	มีแนวโน้มที่จะไม่ทำแน่นอน

ภาพที่ 2 ให้เห็นถึงความสัมพันธ์ระหว่างการรับรู้ความสามารถของตนเอง และความคาดหวังผลที่จะเกิดขึ้นต่อการกระทำพฤติกรรม

ที่มา: ดัดแปลงจาก Bandura (1969)

จากทฤษฎีการรับรู้ความสามารถของตนเองจะเห็นได้ว่า วัยรุ่นที่มีการรับรู้ความสามารถของตนสูงและคาดหวังผลกรรมที่จะเกิดขึ้นสูงจึงมีแนวโน้มในการที่จะมีการเห็นคุณค่าในตนเองดีกว่า วัยรุ่นที่รับรู้ความสามารถของตนเองต่ำและคาดหวังผลกรรมที่จะเกิดขึ้นต่ำ วัยรุ่นจึงควรพัฒนาการ

รับรู้ความสามารถของตนให้สูงขึ้นตลอดจนบุคคลรอบตัวของวัยรุ่นจะต้องช่วยทำให้วัยรุ่นรู้สึกมั่นใจว่าตนเองมีความสามารถและมีคุณค่าในตนเอง

ปัจจัยที่มีอิทธิพลต่อความคาดหวังเกี่ยวกับความสามารถของตน

ตามทฤษฎีการรับรู้ความสามารถของตนได้กล่าวถึงปัจจัยที่มีอิทธิพลต่อความคาดหวังเกี่ยวกับความสามารถของตนไว้ดังนี้ คือ

1. ความสำเร็จจากการกระทำ (Performance Accomplishment) ความสำเร็จจากการกระทำเป็นประสบการณ์ที่บุคคลได้รับโดยตรง การที่บุคคลทำงานแล้วประสบความสำเร็จซ้ำ ๆ กันหลายครั้งจะทำให้บุคคลมีความคาดหวังเกี่ยวกับความสามารถของตนเองเพิ่มขึ้น

2. การได้เห็นประสบการณ์ของผู้อื่นที่ประสบความสำเร็จ (Vicarious Experience) การที่บุคคลได้เห็นผู้อื่นกระทำพฤติกรรมที่มีลักษณะคล้ายคลึงกันแล้วประสบความสำเร็จจะทำให้บุคคลรับรู้เกี่ยวกับความสามารถของตนเองเพิ่มขึ้นได้ หากแต่บุคคลจะต้องมีความสามารถในการกระทำกิจกรรมนั้นได้อยู่ก่อนแล้ว เมื่อเปรียบเทียบกับผู้อื่น บุคคลจะบอกกับตนเองได้ว่าถ้าผู้อื่นสามารถทำงานแล้วประสบความสำเร็จได้ เขาก็จะสามารถทำงานนั้นได้เช่นกันถ้ามีความตั้งใจและความพยายาม

3. การได้รับการชักจูงจากผู้อื่น (Verbal Persuasion) การได้รับการชักจูงจากผู้อื่นจะมีส่วนช่วยให้บุคคลมีกำลังใจ มีความเชื่อมั่นในการกระทำพฤติกรรมต่าง ๆ มากยิ่งขึ้นซึ่งจะทำให้บุคคลเกิดความพยายามกระทำพฤติกรรมต่าง ๆ ให้สำเร็จ

4. สภาวะการเร้าทางธรรมชาติ (Emotional Arousal) การที่ความคาดหวังเกี่ยวกับความสามารถของบุคคลจะสูงหรือต่ำ ส่วนหนึ่งจะขึ้นอยู่กับสภาวะทางสรีรวิทยาของเขาเอง เช่น ในภาวะที่ร่างกายเกิดความตึงเครียด หรือในสภาวะที่ร่างกายถูกกระตุ้นมากๆ มักจะทำให้บุคคลกระทำพฤติกรรมได้ไม่ดีเท่าที่ควร ซึ่งจะทำให้บุคคลมีความคาดหวังเกี่ยวกับความสามารถตัวเองต่ำ

5. ปัจจัยอื่น ๆ ที่ส่งผลต่อการรับรู้ความสามารถของคนนั้น Bandura (1969) ยังกล่าวไว้ว่าการอบรมเลี้ยงดูมีส่วนสำคัญที่จะตอบสนองต่อการแสดงออกของบุคคล นอกจากนี้เพื่อนยังเป็นกลุ่มบุคคลที่มีบทบาทต่อการพัฒนาการรับรู้ความสามารถของตนเอง ส่วนโรงเรียนจะเป็นแหล่งพัฒนาความสามารถทางด้านสติปัญญา ได้รับรู้ ได้ฝึกทักษะ ในการแก้ปัญหา เพื่ออยู่ในสังคมร่วมกับผู้อื่นซึ่งมีครูเป็นบุคคลที่มีอิทธิพลต่อการตัดสินใจรับรู้ความสามารถของตนเอง

งานวิจัยที่แสดงความสัมพันธ์ระหว่างการเห็นคุณค่าในตนเองและการรับรู้ความสามารถของตน

ได้มีผู้ศึกษาความสัมพันธ์ระหว่างการเห็นคุณค่าในตนเองและการรับรู้ความสามารถของตนด้านต่างๆ ในที่นี้จะขอยกมาเป็นตัวอย่างดังนี้

กมลพันธ์ คำสินิล (2548) ได้ศึกษาความสัมพันธ์ระหว่างการรับรู้ความสามารถของตนทางวิชาการกับการเห็นคุณค่าในตนเอง ของนักเรียนระดับมัธยมศึกษาปีที่ 5 โรงเรียนสันติราษฎร์วิทยาลัย พบว่ามีความสัมพันธ์เชิงบวกอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติในกลุ่มนักเรียนที่มีผลสัมฤทธิ์ทางการเรียนดีและปานกลาง

สุทธิลักษณ์ หนุรอด (2548) ได้ศึกษาความสัมพันธ์ระหว่างความภาคภูมิใจในตนเองและการรับรู้ความสามารถในการปฏิเสธการดื่มแอลกอฮอล์ในนักศึกษาระดับอาชีวศึกษาจำนวน 900 คนใน 5 วิทยาลัย พบว่าปัจจัยที่สัมพันธ์กับการดื่มแอลกอฮอล์ คือ เพศ อายุ เกรดเฉลี่ย การรับรู้ความสามารถในการปฏิเสธการดื่มแอลกอฮอล์ และการดื่มของเพื่อน

Lane & Kyprianou (2004) ศึกษาเพื่อหาความสัมพันธ์ระหว่างความสำเร็จทางการศึกษาที่ผ่านมาในอดีต ผลสัมฤทธิ์ทางวิชาการ การรับรู้ความสามารถของตน และการเห็นคุณค่าในตนเองของนักเรียนระดับปริญญาตรี จำนวน 205 คน พบว่าการรับรู้ความสามารถของตนและการเห็นคุณค่าของตนมีความสัมพันธ์กันอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติ

จากตัวอย่างผลการวิจัยทั้งในประเทศและต่างประเทศดังกล่าวข้างต้น จะเห็นได้ว่าการเห็นคุณค่าในตนเองมีความสัมพันธ์กับการรับรู้ความสามารถของตน

การพัฒนาการเห็นคุณค่าในตนเองของวัยรุ่นตามแนวทางทฤษฎีการรับรู้ความสามารถของตน

การพัฒนาการรับรู้ความสามารถของตนเองนั้น Bandura (1969) เสนอว่ามีอยู่ด้วยกัน 4 วิธี ได้แก่ การเพิ่มประสบการณ์ที่ประสบความสำเร็จ การใช้ตัวแบบ การใช้คำพูดชักจูง และการกระตุ้นทางอารมณ์ ซึ่งสามารถนำมาประยุกต์ใช้เพื่อเป็นการเพิ่มการเห็นคุณค่าในตนเองของวัยรุ่นได้ ดังนี้

1. การเพิ่มประสบการณ์ที่ประสบความสำเร็จ (Mastery Experiences) ซึ่ง Bandura (1969) เชื่อว่าเป็นวิธีการที่มีประสิทธิภาพมากที่สุด ในการพัฒนาการรับรู้ความสามารถของตนเอง เนื่องจากว่าเป็นประสบการณ์โดยตรง ความสำเร็จทำให้เพิ่มความสามารถของตนเอง บุคคลจะเชื่อว่าเขาสามารถที่จะทำได้ ดังนั้น ในการที่จะพัฒนาการรับรู้ความสามารถของตนเองของวัยรุ่นนั้น จำเป็นที่จะต้องฝึกให้เขามีทักษะเพียงพอที่จะประสบความสำเร็จได้พร้อม ๆ กับการทำให้เขารับรู้ว่ามีความสามารถจะกระทำเช่นนั้น จะทำให้เขาใช้ทักษะที่ได้รับการฝึกได้อย่างมีประสิทธิภาพมากที่สุด วัยรุ่นที่รับรู้ว่าคุณมีความสามารถนั้น จะไม่ยอมแพ้อะไรง่าย ๆ แต่จะพยายามทำงานต่าง ๆ เพื่อให้บรรลุถึงเป้าหมายที่ต้องการ

วัยรุ่นเป็นวัยที่ต้องการการยอมรับ และต้องการที่จะได้รับประสบการณ์ที่ตนประสบความสำเร็จ ดังนั้นครูอาจารย์และผู้ปกครองจึงควรตระหนักถึงความต้องการข้อนี้ของวัยรุ่น และต้องพยายามสร้างประสบการณ์ที่ทำให้วัยรุ่นรู้สึกว่าคุณมีความสามารถและมีคุณค่า บางครั้งเมื่อวัยรุ่นประสบปัญหา ผู้ปกครองหรือครูอาจารย์มักจะตำหนิในความผิดพลาด ลงโทษ และสั่งสอน และเมื่อเกิดปัญหาขึ้นซ้ำเดิมอีก ก็ยังคงใช้วิธีการแบบเดิม หลังจากนั้นบรรยากาศของความไม่ไว้วางใจในตัววัยรุ่นก็เกิดขึ้น ส่งผลให้การเห็นคุณค่าในตนเองของวัยรุ่นลดต่ำลงเช่นกัน ดังนั้นผู้ปกครองหรือครูอาจารย์จึงควรเปลี่ยนมุมมองและมุ่งให้ความสำคัญกับการหาศักยภาพ ต้นทุนชีวิต จุดเด่นของวัยรุ่นเพื่อไปสู่นาคตที่วัยรุ่นต้องการด้วยการสร้างแรงจูงใจ ทำด้วยความชอบ มากกว่าการบังคับ

การฝึกให้วัยรุ่นมองถึงเป้าหมายในอนาคตและฝึกสร้างความสำเร็จจากสิ่งที่ยากทำด้วยตัวเองสุดท้ายจะเพิ่มระดับคุณค่าในตนเอง เกิดความสุข และการยอมรับจากครอบครัวเพื่อนและสังคม มาทดแทนเวลาที่เสียไปกับการนั่งฟังจุดอ่อนในอดีต ความไม่ไว้วางใจและการจับผิด ผู้ปกครองและครู อาจารย์ควรที่จะสนับสนุนให้วัยรุ่นได้ทำในสิ่งที่ตนถนัดและให้ความชื่นชมเมื่อเขาทำได้

เพื่อสร้างประสบการณ์ของความสำเร็จให้กับเขา ในการเรียนการสอนครูอาจารย์ควรที่จะสอดแทรกกิจกรรมที่ทำให้วัยรุ่นได้รู้จักชื่นชมตนเองและหาข้อดีหรือจุดเด่นของตนเอง เพื่อมุ่งให้เขาพัฒนาจุดแข็งของตนแทนที่จะจับจ้องอยู่กับจุดอ่อน

2. การใช้ตัวแบบ (Modeling) การที่วัยรุ่นได้สังเกตตัวแบบแสดงพฤติกรรมที่มีความซับซ้อนและได้รับผลกระทบที่พึงพอใจ ก็จะทำให้ผู้ที่สังเกตฝึกความรู้สึกว่าเขาจะสามารถที่จะประสบความสำเร็จได้ถ้าเขาพยายามจริงและไม่ย่อท้อ ลักษณะของการใช้ตัวแบบที่ส่งผลต่อความรู้สึกว่าเขามีความสามารถที่จะทำได้นั้น ได้แก่ การแก้ปัญหาวัยรุ่นที่มีความกลัวต่อสิ่งต่าง ๆ โดยที่ให้ผู้ดูตัวแบบที่มีลักษณะคล้ายกับตนเองก็สามารถทำให้ลดความกลัวต่าง ๆ เหล่านั้นได้

Bandura (1969) มีความเชื่อว่าการเรียนรู้ส่วนใหญ่ของคนเรานั้นเกิดขึ้นจากการสังเกต โดยการสังเกตพฤติกรรมจากตัวแบบ ในการเรียนรู้ผ่านตัวแบบนั้นตัวแบบเพียงคนเดียวสามารถถ่ายทอดทั้งความคิด และการแสดงออกไปพร้อม ๆ กัน และเนื่องด้วยคนเรานั้นใช้ชีวิตในแต่ละวันในสภาพแวดล้อมที่ต่างกัน การรับรู้เกี่ยวกับสภาพการณ์ทางสังคมจึงต้องผ่านประสบการณ์ของผู้อื่น คนส่วนมากรับรู้เรื่องราวต่าง ๆ ของสังคมโดยการผ่านทางสื่อแทบทั้งสิ้น ดังนั้นตัวแบบจะทำหน้าที่สร้างพฤติกรรมใหม่และยับยั้งการเกิดของพฤติกรรม ที่ไม่พึงประสงค์ รวมถึงเสริมพฤติกรรมที่มีอยู่แล้วให้ดีขึ้น

อย่างไรก็ตามครูอาจารย์และผู้ปกครองควรตระหนักว่า การใช้ตัวแบบที่ดีเพื่อที่จะนำมาเพิ่มการรับรู้ความสามารถของคนและการเห็นคุณค่าในตนเองของวัยรุ่นนั้น ต้องไม่ใช่โดยการนำมา “เปรียบเทียบ” กับตัวเด็กวัยรุ่น แต่ควรนำมาใช้เพื่อเป็นการแสดงให้เห็นว่า หากเขาทำได้เราก็สามารถทำได้เช่นเดียวกัน การเลือกตัวแบบและการใช้คำพูดจึงเป็นสิ่งที่สำคัญที่จะต้องคำนึงถึงการเลือกตัวแบบควรเลือกตัวแบบที่มีปัจจัยแวดล้อมต่าง ๆ ที่ใกล้เคียงกับตัวเด็กวัยรุ่น และต้องใช้คำพูดที่เหมาะสม หากใช้ตัวแบบผ่านการเรียนการสอนสามารถที่จะเสนอตัวแบบผ่านรูปแบบได้หลากหลาย เช่น การฉายวิดีโอ การทำ Case Study ฯลฯ

3. การใช้คำพูดชักจูง (Verbal Persuasion) การใช้คำพูดชักจูง เป็นการบอกว่าบุคคลนั้นมีความสามารถที่จะประสบความสำเร็จได้ วิธีการดังกล่าวนั้นค่อนข้างง่ายและใช้กันทั่วไปซึ่ง Bandura (1969) ได้กล่าวว่าการใช้คำพูดชักจูงนั้นไม่ค่อยจะได้ผลนัก ในการที่จะทำให้คนเราสามารถที่จะพัฒนาการรับรู้ความสามารถของตนเอง ซึ่งถ้าจะให้ได้ดี ควรจะใช้ร่วมกับการทำให้บุคคลมีประสบการณ์ของความสำเร็จ ซึ่งอาจจะต้องค่อย ๆ สร้างความสามารถให้กับบุคคลอย่างค่อยเป็นค่อยไปและให้เกิดความสำเร็จตามลำดับขั้นตอน พร้อมทั้งการใช้คำพูดชักจูงร่วมกัน ก็ย่อมที่จะได้ผลดีในการพัฒนาการรับรู้ความสามารถของตน

4. การกระตุ้นทางอารมณ์ (Emotional Arousal) การกระตุ้นทางอารมณ์นั้น มีผลต่อการรับรู้ความสามารถของตนเองในสภาพที่ถูกข่มขู่และมีความวิตกกังวล แต่การกระตุ้นที่รุนแรงเกินไปอาจทำให้ไม่ค่อยได้ผลดี ทั้งนี้วิธีการกระตุ้นทางอารมณ์กับวัยรุ่นนั้นควรจะมีระดับระมัดระวังในการใช้เนื่องจากวัยรุ่นนั้นเป็นวัยที่มีสภาวะอารมณ์ที่อ่อนไหว จึงควรเลือกใช้ให้เหมาะสมกับสภาพการณ์และใช้เท่าที่จำเป็นเท่านั้น

ดังนั้น ผู้ปกครองและครูอาจารย์ควรตระหนักว่าทักษะทางการสื่อสารกับวัยรุ่นเป็นสิ่งที่มีความสำคัญและมีผลต่อการเห็นคุณค่าในตนเองของวัยรุ่นมาก สิ่งที่ต้องระมัดระวังในการพูดคุยกับ

วัยรุ่นคือ ใช้คำพูดจับผิด ใช้ประโยคคำสับกับวัยรุ่นบ่อย ๆ หรือทำที่กิริยาอาการแสดงออกชัดเจนว่า “ไม่ยอมรับฟัง” ซึ่งจะทำให้วัยรุ่นเกิดการต่อต้าน การใช้คำพูดที่ดีเพื่อชักจูงหรือกระตุ้นทางอารมณ์กับวัยรุ่น จึงควรเป็นการใช้คำพูดที่ทำให้เกิดการสื่อสารสองทาง ซึ่งเป็นการสื่อสารในเชิงบวก เป็นการเปิดโอกาสให้มีการพูดคุยโต้ตอบกัน

ในการสื่อสารนั้นผู้ปกครองและครูอาจารย์ควรมีทัศนคติที่ดีต่อวัยรุ่น (Good Attitudes) ทัศนคติที่ดีต่อวัยรุ่นที่ช่วยให้เกิดความรู้สึกรักใคร่ห่วงใย ร่วมมือ เปิดเผย ยอมรับได้ง่าย คือ ทำที่ด้านบวก แบบยอมรับโดยไม่มีเงื่อนไข (Unconditioned Positive Regard) มองในแง่ดี เป็นกลาง (Neutral) มีความเข้าใจ (Understanding) เข้าใจความรู้สึก (Empathy) เห็นใจ (Sympathy) จึงเริ่มต้นจากการค้นหาด้านดี และหยิบบวกข้อดีของวัยรุ่นมาเริ่มต้นในการสื่อสาร ความรู้สึกดีนี้จะถ่ายทอดทางสีหน้า แววตา ท่าทีและท่าทางที่รับรู้ได้ ทำให้เกิดการยอมรับ เปิดช่องทางการสื่อสารสองทาง (Two-way Communication) พยายามหาข้อดี จุดดี ด้านบวกของวัยรุ่น และหยิบบวกมาเป็นจุดเริ่มต้นก่อน

สิ่งที่สำคัญอีกประการหนึ่ง คือ สีหน้า แววตา ท่าทาง ของผู้ใหญ่จะสื่อให้วัยรุ่นรู้สึกได้ดีกว่าคำพูด ทำให้เกิดความเป็นกันเองอยากเข้าใจ อยากช่วยเหลือ ไม่ตัดสินความผิด หรือแสดงการไม่เห็นด้วยกับพฤติกรรมหรือสิ่งที่วัยรุ่นเปิดเผย เวลาคุยกับวัยรุ่นไม่ควรนั่งทอดค้อม ซึ่งแสดงท่าทางปิด ไม่ยอมรับ สายตาควรจับที่ใบหน้าเคลื่อนไหวไปมาระหว่างตาและปาก พยักหน้ายอมรับตามจังหวะเหมาะสม เมื่อเห็นด้วย ยอมรับ ยิ้ม แสดงท่าชื่นชมในสิ่งที่ดี ปิดโทรศัพท์มือถือ หยุดการทำงานทุกอย่างระหว่างพูดคุย สัมผัสที่แขนในจังหวะที่แสดงความเข้าใจ เห็นใจ แต่ระวังการแตะเนื้อต้องตัวระหว่างเพศตรงข้าม (พนม เกตุมาน, 2551)

ดังนั้นการพัฒนาการรับรู้ความสามารถของตนเพื่อที่จะเพิ่มการเห็นคุณค่าในตนเองของวัยรุ่นนั้นจึงควร เพิ่มประสบการณ์ที่ประสบความสำเร็จให้กับวัยรุ่น มีการใช้ตัวแบบ ใช้คำพูดชักจูง และอาจใช้การกระตุ้นทางอารมณ์ได้บ้างในบางกรณี

บทสรุป

ทฤษฎีการรับรู้ความสามารถของตนเป็นทฤษฎีหนึ่งทางจิตวิทยาที่ผู้เขียนเห็นว่าครูอาจารย์และผู้ปกครองสามารถนำมาประยุกต์ใช้เพื่อพัฒนาการเห็นคุณค่าในตนเองให้กับวัยรุ่นได้ โดยมีแนวทางคือ เพิ่มประสบการณ์ที่ประสบความสำเร็จให้กับวัยรุ่น การใช้ตัวแบบ และการใช้คำพูดชักจูงและการกระตุ้นทางอารมณ์ควบคู่กันไป

สิ่งที่สำคัญของการพัฒนาการเห็นคุณค่าในตนเองของวัยรุ่นนั้น ผู้ปกครองและครูอาจารย์จะต้องทำอย่างสม่ำเสมอและต้องอาศัยระยะเวลา และตระหนักอยู่เสมอว่าทุกการกระทำ ทุกคำพูดของเรานั้นมีผลต่อความรู้สึกและจิตใจของเด็กวัยรุ่น และจะสามารถนำไปสู่การรับรู้คุณค่าในตนเองของเขาซึ่งจะส่งผลต่อการพัฒนาความมีวุฒิภาวะเป็นผู้ใหญ่ของเขาต่อไปในอนาคตได้

เอกสารอ้างอิง

- กมลพันธ์ ดำสินิล. (2548). **ความสัมพันธ์ระหว่างการรับรู้ความสามารถทางวิชาการ และการเห็นคุณค่าในตนเองของนักเรียนระดับมัธยมศึกษาปีที่ 5 โรงเรียนสันติราษฎร์วิทยาลัย. วิทยานิพนธ์ศึกษาศาสตรมหาบัณฑิต บัณฑิตวิทยาลัย มหาวิทยาลัยรามคำแหง.**
- นุจิรา สารถ้อย. (2547). **กิจกรรมกลุ่มสัมพันธ์เพื่อพัฒนาการเห็นคุณค่าในตนเองของเยาวชน ที่มาจากครอบครัวเกษตรกร บ้านร่องเผือก จังหวัดเชียงราย. การค้นคว้าแบบอิสระ ศศึกษาศาสตรมหาบัณฑิต บัณฑิตวิทยาลัย มหาวิทยาลัยเชียงใหม่.**
- พนม เกตุมาน. (2551). **การสื่อสารทางบวกกับวัยรุ่น. (ออนไลน์), เข้าถึงได้จาก:**
<http://www.cf.mahidol.ac.th/autopause/file/MonAugust2008-13-41-36-Copy%20of%208.pdf>. (2557, 29 ตุลาคม).
- สุทธิลักษณ์ หนุรอด. (2548). **ความสัมพันธ์ระหว่างความภาคภูมิใจในตนเอง และการรับรู้ความสามารถในการปฏิเสธการดื่มแอลกอฮอล์ในนักศึกษาระดับอาชีวศึกษา. วิทยานิพนธ์วิทยาศาสตรมหาบัณฑิต บัณฑิตวิทยาลัย มหาวิทยาลัยมหิดล.**
- Bandura. (1969). **Principle of Behavior Modification.** New York: Holt, Rinehart and Winston.
- _____. (1977). **Social Learning Theory.** New Jersey: Prentice-Hall.
- Coopersmith, S. (1981a). **SEI: Self Esteem Inventories.** (2nd ed.). California: Consulting Psychologist.
- _____. (1981b). **The Antecedents of Self-esteem.** (2nd ed.). Palo Alto, California: Consulting Psychologist Press.
- Lane J. & Kyprianou, A. (2004). Self-efficacy, Self esteem and their impact on academic performance. **Social Behavior and Personality.** 32(3): 247-256.
- Maslow. A. (1970). **Motivation and Personality.** New York: Harper and Row Publishers.