

การเห็นคุณค่าในตนเองนั้นสำคัญไฉน? และจะสร้างได้อย่างไร?



มาลิณี จุโฑปะมา ¹

การเห็นคุณค่าในตนเองเป็นปัจจัยภายในที่สำคัญ ซึ่งทำให้เกิดความสุขที่ยั่งยืนมากกว่าปัจจัยภายนอก เพราะการเห็นคุณค่าในตนเองจะทำให้บุคคลเกิดความรู้สึกดีต่อตนเอง มั่นใจ (ในระดับจิตใต้สำนึก) ว่า “ฉันมีค่า ฉันใช้ได้ ฉันมีข้อดี ฉันมั่นใจว่าฉันสามารถรับมือกับปัญหาที่เกิดขึ้นในชีวิตของฉันได้” ตัวอย่างเช่น คนพิการ ที่รู้สึกว่าตัวเองมีค่า สามารถทำมาหากินเลี้ยงตัวเองได้ด้วยการพึ่งพาตนเองที่เป็นเช่นนี้เพราะคนพิการมองเห็นและมั่นใจในคุณค่าตนเอง จึงสามารถดำเนินชีวิตต่อไปได้อย่างปกติสุข สามารถสร้างสรรค์และทำประโยชน์ให้แก่ตนเองและผู้อื่นได้ ขณะที่ดาราหรือนางงาม ที่มีรูปร่างหน้าตาสวยงาม มีชื่อเสียงและเงินทองมากมายแต่กลับอยากตายเพราะทำใจไม่ได้กับการถูกคู่รักทิ้ง รู้สึกไร้ค่าจนไม่อยากมีชีวิตต่อไป คนที่ฆ่าตัวตายส่วนใหญ่จะมีภาวะซึมเศร้าและในที่สุดจะมีความคิดว่าตนเองไม่มีคุณค่า รู้สึกไร้ความหมายและความสำคัญ ดังนั้นการมองเห็นคุณค่าในตนเองและยอมรับตนเองได้มากหรือน้อยจึงเป็นสิ่งสำคัญที่จะทำให้คนเรามีความสุขได้ง่ายหรือยาก

การเห็นคุณค่าในตนเองเป็นความต้องการขั้นพื้นฐานทางจิตใจของมนุษย์ ทำให้มนุษย์สามารถดำรงชีวิตอยู่ในสังคมได้อย่างมีคุณค่าและมีความสุขและยังเป็นตัวบ่งชี้คุณภาพชีวิตของบุคคลว่าเป็นอย่างไร การเห็นคุณค่าในตนเองเป็นปัจจัยสำคัญของการเกิดพฤติกรรมที่ดีมีคุณค่า ซึ่งแต่ละบุคคลจะแสดงระดับการเห็นคุณค่าในตนเองที่แตกต่างกัน โดยรู้ตัวและไม่รู้ตัว ด้วยลักษณะท่าทาง น้ำเสียง คำพูดและการกระทำ บุคคลที่เห็นคุณค่าในตนเอง จะสามารถเผชิญความเครียดได้อย่างเหมาะสม รวมทั้งยังเป็นปัจจัยสำคัญในการปรับตัวทางอารมณ์ สังคมและการเรียนรู้ ซึ่งเป็นจุดเริ่มต้นของการรับรู้ตนเองที่มีผลต่อความคิด ความปรารถนา ค่านิยม อารมณ์ และการตั้งเป้าหมายในชีวิตตลอดจนการแสดงพฤติกรรมที่พัฒนาเป็นบุคลิกภาพ ความสำเร็จหรือความล้มเหลวในชีวิตส่วนหนึ่งมาจากการเห็นคุณค่าในตนเองด้วยเช่นกัน ดังนั้นผู้ที่เห็นคุณค่าในตนเองสูงจึงมีความเชื่อมั่นในตนเอง มีความคาดหวังที่เป็นจริงและเป็นไปได้ในความสำเร็จที่จะได้รับ มีความรับผิดชอบต่อการกระทำของตัวเอง ซื่อสัตย์ ภูมิใจในผลสำเร็จ

¹ รองศาสตราจารย์ สาขาวิชาจิตวิทยาการแนะแนว มหาวิทยาลัยราชภัฏบุรีรัมย์





ของงาน มีความคิดริเริ่มสร้างสรรค์ และความมุ่งมั่นที่จะแก้ปัญหา สามารถพึ่งตนเองได้ ไม่จำเป็นต้องรอพึ่งผู้อื่น ส่งผลให้เป็นผู้ที่คนอื่นรักและรักคนอื่น

ผู้ที่เห็นคุณค่าในตัวเองสูง จะมีคุณลักษณะดังต่อไปนี้

- มองโลกในแง่ดีเสมอ มองวิกฤตให้เป็นโอกาส

- ประเมินตัวเองว่ามีคุณค่าอยู่เสมอ
- เชื่อมมั่นในความสามารถตนเอง
- มองว่าตนเองเป็นส่วนหนึ่งของชีวิต และสามารถเปลี่ยนแปลงชีวิตตามที่ต้องการ
- ไม่เปรียบเทียบตนเองกับผู้อื่น
- โกรธยาก แค้นยาก ให้อภัยง่าย
- มีน้ำใจ เอื้อเฟื้อเผื่อแผ่ รู้จักแบ่งปัน

การเห็นคุณค่าในตนเองเกิดจากประสบการณ์ทางสังคมที่เชื่อมโยงไปสู่ลักษณะเด่นหรือเอกลักษณ์ของบุคคล ซึ่งเป็นการประเมินคุณค่าของตนเอง และเป็นส่วนหนึ่งของอัตมโนทัศน์แห่งตน (Owens, 2002 : 348) นอกจากนี้ยังเกิดจากการที่บุคคลตัดสินตนเองว่าตัวเขาเป็นอย่างไรในสายตาของผู้อื่น การรับรู้ถึงคุณค่าที่มีอยู่ในตนเองมาจากการพัฒนาการ 2 ส่วน คือ การบอกกล่าวของผู้อื่นที่มีต่อเรา เราก็จะรับเข้ามาเป็นคุณค่าของเรา อีกส่วนหนึ่งคือ การที่เราประมวลและประเมินตัวเองว่าเป็นคนอย่างไร ซึ่งอาจจะตรงหรือไม่ตรงกับสิ่งที่คนอื่นประเมินก็ได้ ถ้าการรับรู้ต่อตัวเองจาก 2 ส่วนนี้ออกมาในทางบวก เราก็จะมีความรู้สึกที่ดีต่อตนเอง รู้สึกพอใจในตนเองว่าตัวเป็นคนดี คนเก่ง มีความสามารถ ฯลฯ แต่ถ้าการรับรู้ต่อตนเอง

เป็นไปในทางลบ เราก็จะรู้สึกว่าตนเองไม่ดี ไร้ค่า ไม่เป็นที่รัก ไม่มีประโยชน์ ฯลฯ ทุกคนจึงควรตระหนักถึงความสำคัญและหาทางเสริมสร้างและพัฒนาการเห็นคุณค่าในตนเอง

เมื่อเราทราบถึงความสำคัญของการเห็นคุณค่าในตนเองแล้ว เราจึงควรหาทางเสริมสร้างและพัฒนาตนเองเพื่อให้เห็นคุณค่าในตนเอง เพราะการเห็นคุณค่าในตนเองเป็นสิ่งที่เรียนรู้และพัฒนาให้เกิดขึ้นโดยผ่านกระบวนการติดต่อสื่อสารระหว่างบุคคล สำหรับแนวทางในการเสริมสร้างและพัฒนาการเห็นคุณค่าในตนเอง มีรายละเอียดดังต่อไปนี้

1. สร้างความมั่นใจให้ตนเอง โดยการนึกถึงความสำเร็จของชีวิตในวันข้างหน้าที่จะเกิดขึ้นจากความสามารถของตนเอง มองปัญหาและมองโลกในแง่ดี เลิกบ่นสิ่งที่ไม่ดีเกี่ยวกับตัวเอง จดบันทึกสิ่งที่ดีหรือคำขวัญไว้กระตุ้นเตือนตัวเองอยู่ตลอดเวลา

2. ใช้คำพูดชมเชยตนเอง หรือให้สิ่งของที่มีความหมายและมีความสำคัญต่อตนเองเป็นครั้งคราวบ้างเมื่อได้ทำสิ่งที่น่าภาคภูมิใจ ระลึกถึงงานที่ตนสามารถทำสำเร็จไปได้ด้วยดี ซึ่งจะช่วยกระตุ้นให้เกิดความรู้สึกที่ดีต่อตนเอง

3. บันทึกผลของความสำเร็จที่ได้รับหรือสิ่งที่เคยทำได้ดี โดยบันทึกติดต่อกันเป็นเวลาหลายสัปดาห์หรือหลายเดือน

4. ยอมรับคำยกย่องชมเชยของผู้อื่น และแสดงความขอบคุณ ซึ่งจะช่วยสร้างความประทับใจและมองตนเองทางบวก



5. ฝึกพฤติกรรมกล้าแสดงออกอย่างเหมาะสม เป็นอีกหนึ่งวิธีที่จะทำให้บุคคลมีพฤติกรรมทางบวกในการมีปฏิสัมพันธ์กับบุคคลอื่น

6. รักษาความรู้สึกเห็นคุณค่าในตนเอง โดยการลดความสนใจต่อสิ่งที่จะทำให้การเห็นคุณค่าในตนเองต่ำลง เช่น ไม่วิตกกังวลมากเกินไปต่อคำวิพากษ์วิจารณ์ของบุคคลอื่น แต่ตระหนักต่อการวิจารณ์หรือการตัดสินของบุคคลอื่นมากขึ้นว่าเป็นเพราะเหตุใด เขาจึงวิจารณ์ คำวิพากษ์วิจารณ์มีความเป็นจริงมากน้อยเพียงใด ถ้าไม่เป็นจริงก็ไม่ต้องเดือดร้อน แต่ถ้าเป็นจริงก็ควรพิจารณาหาทางแก้ไขต่อไป

7. รับข้อเสนอแนะและข้อคิดเห็นจากบุคคลอื่นเพราะเป็นวิธีการรับข้อมูลที่มีผลให้บุคคลเกิดกำลังใจและสร้างความภาคภูมิใจได้

8. พยายามสร้างความสำเร็จให้แกตนเอง ด้วยการเพิ่มความมานะพยายามและลดความคาดหวังที่ไม่เป็นจริงลง

9. ตั้งเป้าหมายชีวิตที่สามารถทำได้จริง การตั้งเป้าหมายจะช่วยให้บุคคลมีความพยายามที่จะไปสู่ความสำเร็จมากขึ้น ให้รางวัลตนเองเมื่อสามารถไปสู่จุดหมายนั้นได้ เพราะการให้รางวัลตนเอง เป็นการให้ข้อมูลย้อนกลับในทางบวกต่อตนเอง ซึ่งจะทำให้เห็นคุณค่าในตนเองเพิ่มขึ้น นอกจากนี้ควรพิจารณาจุดยืนของตนเอง ว่าสิ่งที่สำคัญในชีวิตคืออะไร

10. หลีกเลี่ยงสิ่งที่ทำให้ลดการเห็นคุณค่าในตนเอง เช่น ลดความคาดหวังต่อตนเองที่สูงเกินไป ไม่ใส่ใจต่อคำวิพากษ์วิจารณ์จากบุคคลอื่นที่จะทำให้รู้สึกท้อแท้หรือหมดใจ

11. เลิกเปรียบเทียบตัวเองกับผู้อื่น

เพราะไม่มีใครสมบูรณ์แบบ 100 เปอร์เซ็นต์ หากเปรียบเทียบกับผู้ที่สมบูรณ์แบบกว่าก็จะทำให้น้อยเนื้อต่ำใจ เกิดความรู้สึกไร้ค่า แต่หากเปรียบเทียบกับผู้ที่ด้อยกว่าก็อาจเกิดความรู้สึกหลงตัวเองซึ่งจะทำให้เสียโอกาสในการพัฒนาตน

12. คบกับคนที่มองโลกในแง่ดีหรือคนที่เห็นคุณค่าในตนเองสูง เพราะเพื่อนจะช่วยกระตุ้นให้บุคคลมีความมั่นใจและความมุ่งมั่นเพิ่มขึ้น ตรงกันข้ามหากคบกับคนที่มองโลกในแง่ร้ายก็จะทำให้มองโลกในแง่ร้ายและในที่สุดก็อาจกลายเป็นคนที่สูญเสียความมั่นใจในตนเองได้

13. หาตัวแบบเป็นคนที่มีความลักษณะเห็นคุณค่าในตนเองสูง เพื่อเป็นต้นแบบหรือแนวทางการดำเนินชีวิต

14. กำหนดขั้นตอนการแก้ไขปัญหาอย่างเป็นระบบ ด้วยขั้นตอนต่าง ๆ ดังนี้

- 1) รับรู้ว่ามีปัญหาเกิดขึ้น
- 2) วิเคราะห์หาสาเหตุของปัญหาว่าเกิดจากตนเอง หรือผู้อื่น หรือจากสถานการณ์ภายนอก และสาเหตุดังกล่าวสามารถควบคุมได้หรือไม่
- 3) กำหนดจุดมุ่งหมายในการแก้ไขปัญหา
- 4) คิดและหาแนวทางการแก้ไขปัญหาไว้หลาย ๆ แนวทาง
- 5) นำแต่ละแนวทางแก้ไขปัญหามาพิจารณาผลที่ตามมาว่า มีผลดี ผลเสียอย่างไรบ้าง วิธีใดมีผลดี-ผลเสียมากกว่ากัน
- 6) เลือกแนวทางแก้ไขที่เหมาะสมที่สุดในการแก้ปัญหา





7) กำหนดแผนการแก้ไขปัญห
เป็นขั้นตอนตามลำดับ

8) ประเมินผลการแก้ปัญหาเพื่อ
เป็นแนวทางในการปรับปรุงแก้ไขต่อไป

นอกจากนี้หากเราอยากปรับเปลี่ยน
มุมมองที่มีต่อตนเอง เพื่อเสริมสร้างการเห็น
คุณค่าในตนเอง ประการแรกเราอาจเริ่มต้นจาก
การยอมรับความเป็นจริงของชีวิตว่าไม่มีใคร
ดีเลิศหรือสมบูรณ์แบบไปทุกเรื่อง ทุกคนต่าง
มีทั้งส่วนดีและส่วนเสีย เมื่อไม่คาดหวังให้ตัว
เองต้องดีเลิศ ก็จะทำให้เราสามารถยอมรับ
ตัวตนของเราได้ทั้งส่วนดีและด้อย แต่ถ้าเมื่อไร
ก็ตามที่เราคาดหวังว่าตนเองต้องดีให้ได้ เมื่อเรา
ทำงานผิดพลาดและมีคนวิพากษ์วิจารณ์ แทนที่
เราจะคิดว่าเขาดีในเรื่องงานของเราเท่านั้น เรา
กลับคิดโยนไปถึงตัวตนของเราก็จะทำให้เรารู้สึก
สูญเสียความมั่นใจในตนเองและอาจรู้สึกว่
ตัวเองไร้ค่าได้ และประการที่สองคือ การมอง
ด้านดีของข้อบกพร่องและปัญหาต่าง ๆ ที่เกิด
ขึ้นในชีวิต เพื่อช่วยให้เรามองเห็นด้านบวกของ
สิ่งที่เป็นข้อบกพร่องและปัญหาเหล่านั้น โดย
การฝึกใจตนเองให้เรียนรู้การมองโลกด้านบวก
อยู่เสมอ เพื่อให้เกิดความคุ้นเคยกับวิธีการคิด

แบบนี้ เช่น ผนตก แทนที่จะคิดว่าเฉอะแฉะ
ให้มองเห็นข้อดีที่ผนตกทำให้อากาศเย็นสบาย หรือ
รถติด แทนที่จะคิดว่าน่าเบื่อ เสียเวลา คิดให้เห็น
ข้อดีว่าทำให้เรามีเวลาพักนิ่ง ๆ หรือจับหลับ
ในรถ หรือเป็นโอกาสที่ครอบครัวมีเวลาได้
พูดคุยกันมากขึ้น เป็นต้น เมื่อเราชำนาญในการ
หาข้อดีของข้อบกพร่องหรือปัญหาต่าง ๆ เราก็จะ
มองเห็นข้อดีของตัวเองได้ไม่ยากจนเกินไป เมื่อ
หาได้ว่าตนเองมีดีอะไร นั่นก็คือบันไดขั้นแรก
ของการเสริมสร้างการเห็นคุณค่าให้ตัวเอง

ความสามารถในการมองเห็นค่าและ
ยอมรับตนเองเป็นสิ่งที่พัฒนาได้ แม้ว่าจะยาก
และต้องใช้เวลายาวนาน แต่ก็ไม่ได้หมายความว่า
จะทำไม่ได้ ถ้าพยายามและเมื่อทำได้สำเร็จ
ก็ถือว่า “คุ้ม” เพราะจะช่วยให้ชีวิตของเรา
มีความสุขขึ้นและง่ายขึ้น นอกจากนี้
ยังเป็นความดีที่ส่งผลถึงคนรอบข้างด้วย
เนื่องจากเราทุกคนเป็นสิ่งแวดล้อมของกัน
และกัน คนที่มีความสุขก็จะส่งผลให้คนที่
อยู่รอบข้างมีความสุข อารมณ์ดีไปด้วย ดัง
นั้นการเห็นคุณค่าในตนเองจึงเป็นสิ่งสำคัญ
ที่จะช่วยพัฒนาเราไปสู่การเป็นบุคคลที่สมบูรณ์ได้
ในที่สุด

เอกสารอ้างอิง

- เกียรติวรรณ อมาตยกุล. (2540). **Self Esteem พลังแห่งความเชื่อมั่น**. กรุงเทพฯ : ที.พี.พรินท์.
 วัจนินทร์ โรหิตสุข. (2555). **การเห็นคุณค่าตัวเอง...เริ่มจากที่บ้าน**. (ออนไลน์). แหล่งที่มา : <http://downtoearthsocsc.thaigov.net/1/modules.php?name=News&file=article&sid=32>
 Chris Brown Music Articles. (2011). **6 ขั้นตอนในการเห็นคุณค่าในตนเองมากขึ้น**. (ออนไลน์).
 แหล่งที่มา : <http://cedricgwendolynmusic.wordpress.com/2011/02/17/6>
 Owens, K. B. (2002). **Child & Adolescent Development and Integrated Approach**. New York : Wadsworth.