



การเห็นคุณค่าในตนเอง (Self-esteem)

หมายถึง ความรู้สึกของแต่ละบุคคลที่มีต่อตนเองว่ามีความสำคัญ มีความสามารถ มีความนับถือตนเอง เชื่อมั่นและเคารพตนเอง

ความสำคัญของการเห็นคุณค่าในตนเอง

1. ทำให้มนุษย์สามารถดำรงชีวิตอยู่อย่างมีคุณค่า
2. สามารถป้องกันคุณภาพชีวิตของบุคคลได้
3. ก่อให้เกิดพฤติกรรมที่มีประสิทธิภาพ
4. ทำให้สามารถเผชิญความเครียดต่างๆได้อย่างมีประสิทธิภาพ
5. เป็นสิ่งสำคัญที่จะพัฒนาบุคคลไปสู่การเป็นมนุษย์ที่สมบูรณ์ได้

บ่อเกิดของการเห็นคุณค่าในตนเอง

เกิดจากสัมพันธภาพอันดีระหว่างบิดามารดาและบุคคลในครอบครัว ความสัมพันธ์ระหว่างเพื่อนรวมทั้งปัจจัยทางเศรษฐกิจ สังคม และวัฒนธรรม

การส่งเสริมการเห็นคุณค่าในตนเอง

1. สร้างความมั่นใจให้ตนเอง
2. ใช้คำพูดชมเชยตนเอง
3. บันทึกความสำเร็จที่ได้รับ
4. ใช้ภาษาเชิงบวก
5. ยอมรับคำยกย่องชมเชย
6. ฝึกพฤติกรรมกล้าแสดงออกอย่างเหมาะสม
7. ปกป้องการเห็นคุณค่าในตนเองที่มีอยู่
8. รับข้อเสนอแนะและข้อคิดเห็นโดยตรงจากบุคคลอื่น
9. ส่งเสริมให้เกิดความเพียรพยายามในการสร้างความสำเร็จแก่ตนเองมากขึ้น
10. ตั้งเป้าหมายในวันข้างหน้า
11. ลดและหลีกเลี่ยงสิ่งที่จะทำให้ลายการเห็นคุณค่าในตนเอง
12. มีขั้นตอนดำเนินการแก้ไขปัญหาอย่างเป็นระบบ



ผู้ชนะและผู้แพ้ (winner & loser)

ผู้ชนะ คือ ผู้ที่มีชีวิตอยู่อย่างมีคุณภาพชีวิต มีสุขภาพดีทั้งทางกายและทางจิต รู้ผิดชอบชั่วดี มีความคิดริเริ่มและมีพฤติกรรมในทางสร้างสรรค์ มีความรับผิดชอบต่อสังคม และมีความรู้สึกนับถือและภูมิใจในตนเองอย่างแท้จริง

ลักษณะของผู้ชนะ

1. ผู้ชนะจะสามารถเปิดเผยตัวตนที่แท้จริงของตนเองออกมาให้ผู้อื่นทราบได้
2. ผู้ชนะจะไม่หวาดกลัวต่อการที่จะใช้ความคิดและความรู้ของเขาเอง
3. ผู้ชนะจะไม่เล่นบท “เหยื่อ” หรือ “ผู้กล่าวหา”
4. การจัดเวลา (timing) ของผู้ชนะมักจะถูกต้อง
5. ผู้ชนะจะเรียนรู้ที่จะทำความรู้จักกับความรู้สึกต่างๆ ของตัวเอง
6. ผู้ชนะจะเป็นผู้ที่มีความยืดหยุ่นสม่ำเสมอ
7. ผู้ชนะจะแคร์ต่อโลกและบุคคลในโลก

ลักษณะของผู้แพ้

1. ผู้แพ้มักจะไม่ยอมอยู่ในปัจจุบัน
2. ผู้แพ้มีการรับรู้ที่ไม่ถูกต้องและไม่สมบูรณ์
3. ผู้แพ้มักใช้เวลาไปในการเล่นละครหรือเล่นเกมชีวิต
4. ผู้แพ้จะเก็บกอดความสามารถด้านต่างๆ ของเขาเอาไว้
5. ผู้แพ้จะมีความยากลำบากที่จะให้ความรักแก่ผู้อื่นหรือยอมรับความรักจากผู้อื่น
6. ผู้แพ้จะไม่ใช้ความเฉลียวฉลาดของเขาอย่างถูกต้องเหมาะสม

การใช้ชีวิตอย่างมีความสุข

- ต้องพัฒนาความคิด
- สิ่งภายนอกไม่ใช่สาเหตุของความทุกข์
- ไม่ตั้งสิ่งใดไว้เป็นตัวกำหนดความสุข
- มีความสุขได้โดยการควบคุมความคิดของตัวเอง

วิธีพัฒนาความคิดเพื่อชีวิตที่มีสุข

- คิดด้านประโยชน์ของความทุกข์ เช่น ช่วยกระตุ้นให้ตื่นตัว ศึกษาข้อผิดพลาดเพื่อจะได้นำไปพัฒนาและปรับปรุงตนเอง เป็นการเรียนรู้อย่างหนึ่งของชีวิต ช่วยฝึกจิตใจให้เข้มแข็งยิ่งขึ้น



- คิดหาเหตุผลหลายๆทาง เป็นการให้โอกาสแก่ตนเองและผู้อื่น คนส่วนมากไม่มีความสุขเพราะคิดด้านเดียว
- ไม่คิดแก้อดีต เพราะจะทำให้เกิดความไม่พอใจในชีวิตปัจจุบัน
- ไม่คิดอย่างพวยเรือในอ่าง แต่คิดอย่างใช้สติปัญญาเพื่อหาทางออกของปัญหาให้ได้
- คิดถึงแต่ปัจจุบัน ใช้เวลาในปัจจุบันอย่างคุ้มค่าเสมอ
- คิดอย่างเมตตาต่อตนเองและผู้อื่นเสมอ

วิธีแก้ปมด้อย

- แก้ความคิดที่ว่าตนเองมีปมด้อยเสียก่อน
- ระลึกถึงข้อดี ความสำเร็จ ความสามารถ หรือความดีที่เคยทำในอดีต
- แก้ไขบุคลิกภาพภายนอกก่อน เช่น การเดิน การยืน การพูดจา
- ทำกิจกรรมที่ช่วยเสริมสร้างความนับถือและภูมิใจในตนเอง
- หาโอกาสช่วยเหลือผู้อื่น เพราะจะช่วยให้ตัวเองรู้สึกภูมิใจและมีค่า
- อย่างร่วมวงสนทนากับคนชอบนิทาหรือชอบคุยอวดตัว
- ตั้งรางวัลให้ตนเอง และชมเชยตนเองเมื่อทำสำเร็จ
- เขียนผลดีที่จะได้รับจากการเลิกนิทาหรือเลิกคุยอวดตัวเอง
- หาโอกาสพูดคุยยกย่องหรือชมเชยผู้อื่นอย่างจริงใจ

เอกสารอ้างอิง

- พรรณราย ทรัพย์ะประภา. จิตวิทยาประยุกต์ในชีวิตและในการทำงาน. กรุงเทพฯ: โรงพิมพ์แห่งจุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย, 2548.
- สุพัฒนา เตชาติวงศ์ ณ อยุธยา. ถ้าอยากอยู่อย่างผู้ชนะ. กรุงเทพฯ: สำนักพิมพ์บรรณกิจ, 2530.

คำถามท้ายบท

1. การเห็นคุณค่าในตนเองมีความสำคัญอย่างไร
2. การเห็นคุณค่าในตนเองเป็นผลมาจากปัจจัยใด
3. มีวิธีการใดบ้างที่จะช่วยส่งเสริมการเห็นคุณค่าในตนเอง
4. ผู้แพ้ (loser) มักมีลักษณะอย่างไร
5. นักศึกษาคิดว่าโดยรวมแล้วตนเองเป็นผู้ชนะหรือผู้แพ้ เพราะอะไร