

'ความนับถือตัวเอง' สะท้อนความสุข-สุขภาพจิต

กรุงเทพธุรกิจ
บทความพิเศษ
● มหาวิทยาลัยมหิดล

ปัจจุบันด้วยสังคมและเศรษฐกิจที่เปลี่ยนแปลงอย่างรวดเร็ว ทำให้ "โรคซึมเศร้า" มีแนวโน้มพบในเด็กวัยรุ่นมากขึ้นเรื่อยๆ แต่ในความเป็นจริงเด็กวัยรุ่นที่ได้เข้าถึงกระบวนการรักษาเพียงร้อยละ 1 เด็กวัยรุ่นที่ป่วยด้วยโรคซึมเศร้า ส่วนใหญ่ขาดความนับถือตัวเอง (Self-esteem) ซึ่งเป็นปัจจัยพื้นฐานสำคัญของมนุษย์

"ความนับถือตัวเอง" เป็น "บันได" สู่การสร้าง "Self Resilience" หรือ "ความแข็งแกร่ง" ที่จะคอยผลักดันให้ทุกชีวิตก้าวข้ามผ่านอุปสรรคต่างๆ ที่เกิดขึ้น ซึ่งเป็นทักษะที่จำเป็นสำหรับโลกในยุคปัจจุบัน

ผศ.พัชรินทร์ เสรี อาจารย์ประจำสถาบันแห่งชาติเพื่อการพัฒนาเด็กและครอบครัว และผู้เชี่ยวชาญด้านจิตวิทยาเด็กพิเศษ ได้พัฒนาและทดลองใช้ "เครื่องมือวัดการนับถือตัวเอง" กับเด็กเล็ก พบว่าเด็กมีการนับถือตนเองในระดับดีมาก แต่กลับลดลงเมื่ออายุมากขึ้น

ปัจจัยสำคัญมาจากครอบครัวและสถานศึกษา ซึ่งมีอิทธิพลโดยตรงต่อสุขภาพจิตของเด็ก และจะส่งผลกระทบต่อบุคลิกภาพและอารมณ์เมื่อเติบโต โดยพบว่าเด็กที่มีสุขภาพจิตดีจะพร้อมต่อปัญหาและอุปสรรคต่อไปในอนาคตได้มากกว่า นอกจากนี้ "วิธีการมองตัวเอง" ของแต่ละคน สามารถ

สะท้อนได้ถึงมุมมองที่มีต่อผู้คน และสิ่งที่อยู่รอบตัว

"คำของคน" ที่แท้จริงไม่ได้ขึ้นอยู่กับ "เงาในกระจก" ที่สะท้อนจากการมองโดยผู้อื่น แต่คือภาพที่สะท้อนความเป็นจริงเมื่อยามหลับตา ในมุมที่ทำให้เกิดความสุขจากการรู้จักนับถือตัวเอง และผู้อื่น

เด็กทุกคนไม่ว่าจะเป็นเด็กปกติทั่วไปหรือเป็นเด็กที่มีข้อจำกัดทางร่างกายและจิตใจ ล้วน "มีสิทธิที่จะมีความสุข" ขึ้นอยู่กับ "การฝึกคิดบวก" ที่พร้อมแปรเปลี่ยนเป็น "พลัง" ให้สามารถ "ก้าวข้ามผ่าน" ข้อจำกัดของตัวเอง พร้อมสู้ต่อไป เพื่อวันพรุ่งนี้ที่ดีกว่า

ความนับถือตนเอง (self-esteem) เป็นสิ่งที่เราอาจประเมินจากสิ่งต่างๆ เช่น การเป็นคนที่ยืนกราน คนมีความสามารถด้านดนตรี กีฬา หน้าที่ดี กล้าแสดงออก การเป็นคนดี ประสบความสำเร็จในการเรียน-การทำงาน ได้รับรางวัล ได้รับการยอมรับจากผู้อื่น

จะเห็นได้ว่าคุณสมบัติดังกล่าวมีทั้งที่เป็นคุณสมบัติภายใน-ภายนอก หรือการได้รับการยอมรับ ทั้งที่บางครั้งเราอาจพบคนที่มีคุณสมบัติหลายอย่างแต่มี self-esteem ไม่ได้ เช่น คนที่เรียนเก่งแต่ยังไม่รู้สึกที่ดีพอ คนที่ขอความช่วยเหลือผู้อื่นแต่ก็มองว่าตนเองไม่ดี

ดังนั้น self-esteem จึงน่าจะหมายถึง มุมมองต่อตนเอง โดยที่การมีความสามารถ (competence) และประสบความสำเร็จ (achievement) เป็นส่วนหนึ่ง และมีความ

สัมพันธ์กับความรู้สึกว่าตนมีคุณค่าซึ่งขึ้นกับการให้คุณค่าต่อสิ่งนั้นจากสังคม ร่วมกับความคิดเห็นและการตอบสนองของบุคคลใกล้ชิดที่สำคัญ โดยเฉพาะอย่างยิ่งพ่อ-แม่ และผู้ดูแล

องค์ประกอบที่จะทำให้เด็กเกิดความนับถือตัวเองที่ดีนั้น จึงอาจประกอบด้วยสิ่งต่างๆ ดังนี้

1. ตัวเด็กเอง หากเด็กนั้นมีทักษะความสามารถที่ดี พัฒนาการที่เหมาะสม ปราศจากโรคต่างๆ ได้ทำสิ่งที่ดีเป็นประโยชน์ สามารถดูแลช่วยเหลือตนเองรวมถึงผู้อื่นได้ตามวัย จะเป็นปัจจัยที่ช่วยส่งเสริมให้เด็กมีความนับถือตนเองที่ดีได้

2. พ่อแม่-ผู้ปกครอง ค้นหาและพัฒนาทักษะความสามารถที่มีในตัวเด็ก ส่งเสริมให้เด็กได้ทำในสิ่งที่ดี มีคุณธรรม ชื่นชมเมื่อเด็กทำในสิ่งที่ดี

ยอมรับในข้อบกพร่องต่างๆ และแนะนำทางออกหรือหาทางแก้ไขปัญหาร่วมกัน

3. สังคม เพื่อน ครู หรือผู้ใหญ่ในสังคม ทั้งที่ใกล้ชิดและห่างไกล ล้วนมีส่วนสำคัญในการสร้างความนับถือตนเองให้แก่เด็ก โดยร่วมค้นหาและส่งเสริมให้เด็กได้แสดงออกในทักษะความสามารถ และการเห็นความสำคัญของการพัฒนาคุณธรรมจริยธรรมในเด็ก