



ความกรุณาต่อตนเอง: ทางเลือกใหม่เพื่อสร้างสมดุลความภาคภูมิใจในตนเอง Self-Compassion: The Alternative for Balancing Self-Esteem

จิตรา คุชฎีเมธา¹

E-mail: Jitradr@gmail.com

บทคัดย่อ

บทความนี้มีวัตถุประสงค์เพื่อ นำเสนอเรื่องความกรุณาต่อตัวเอง และความแตกต่างของความภาคภูมิใจในตนเอง กับความกรุณาต่อตนเอง อันเนื่องจากการตั้งข้อสังเกตว่า การสร้างให้บุคคลมีความภาคภูมิใจในตนเองที่สูงนั้น มีทั้งส่งผลดีและผลเสียต่อคุณภาพชีวิต เพราะความภาคภูมิใจในตนเองเป็นการรับรู้ แล้วเกิดความเชื่อขึ้นมา เพื่อประเมินความสามารถของบุคคลด้วยการนำไปเปรียบเทียบกับเกณฑ์ทางสังคม หากการรับรู้บิดเบือน ย่อมส่งผลเสียต่อบุคคลนั้นเองและต่อผู้อื่นได้ โดยได้มีการนำเสนอทางเลือกใหม่ คือ การสร้างความกรุณาต่อตนเอง เพื่อเป็นหนทางที่ทำให้บุคคลได้รู้จักทบทวนตัวเอง และสามารถบริหารจัดการกับความผิดพลาด ความไม่สมหวังที่อาจเกิดขึ้นในชีวิตได้อย่างมีสติ นำไปสู่การพัฒนาตนเอง ซึ่งแนวคิดนี้ นำมาจากหลักคำสอนทางตะวันออกและปรัชญาทางศาสนาพุทธ โดย Kristin Neff ผู้ช่วยศาสตราจารย์ แห่งมหาวิทยาลัยเท็กซัส เมืองออสติน เป็นผู้พัฒนาขึ้น ซึ่งทำให้เข้าใจความหมายและองค์ประกอบของความกรุณาต่อตนเอง รวมถึงเทคนิคพื้นฐานในการพัฒนาความกรุณาต่อตนเอง เพื่อช่วยปรับชีวิตให้สมดุลอย่างมีสติ เรียนรู้ที่จะเข้าใจความเป็นไปของการดำรงชีวิตที่เป็นอยู่ในวิถีทางแห่งความเป็นจริงลดกำแพงแห่งการป้องกันตนลดความกดดันในตัวเองที่ต้องคอยประเมินค่าหรือเปรียบเทียบตัวเองให้อยู่เหนือเกณฑ์ทางสังคม และเพื่อช่วยให้บุคคลมีคุณภาพชีวิตที่ดีขึ้น

คำสำคัญ: ความภาคภูมิใจในตนเอง ความกรุณาต่อตนเอง

Abstract

This article has the objective to propose the self-compassion and the difference between the self-esteem and self-compassion, derived from the notification stating that creating too much for the self-esteem to the individual has the pros and cons to the

¹ อาจารย์ ดร. สาขาการวิจัยและพัฒนาหลักสูตร บัณฑิตวิทยาลัย มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ



quality of life. Self-Esteem is the belief and the perception of individual performance compare with the social global norm to access the individual efficacy. If the acknowledgement is distorted, it will affect not only the individual but also the others, by getting the new alternative, that is creating self-compassion that will lead to make the individual to revise himself and manage with the mistake, the disappointment that may happen in life with mindfulness, and eventually lead to self-development. This idea has been derived from the eastern principal and Buddhist philosophy by Kristin Neff, associate professor from University of Texas at Austin, who develops this approach and will make people understand the meaning and the component of self-compassion, including the fundamental techniques to develop self-compassion, that will balance the life with awareness, learn to understand how life is going in the way it is, reduce the level of self-protection, and lower the pressure to the individual to access or compare himself to be over the social standard, to make people get the better quality of life.

Key words: self-esteem, self-compassion

บทนำ

ร่วมศตวรรษที่ผ่านมา ในวงการจิตวิทยา มีความเชื่อว่า บุคคลควรสร้างความภาคภูมิใจในตนเอง (self-esteem) เพราะงานวิจัยหลายงานที่ศึกษาพบว่า ความภาคภูมิใจในตนเองมีความสัมพันธ์เชิงบวกกับการสร้างเสริมสุขภาพกาย และสุขภาพจิตให้แข็งแรง การสร้างความเชื่อมั่นในตนเอง การก่อเกิดซึ่งความสุข ความรู้สึกตนเองมีคุณค่า การปรับตัวและการสร้างสัมพันธ์ภาพที่ดีระหว่างกันในกลุ่มบุคคลทั้งชีวิตคู่ ชีวิตสมรส การเพิ่มประสิทธิภาพในการทำงาน ผลสัมฤทธิ์ทางการเรียน การมองเห็นคุณค่าในตนเอง (self-worth) ที่มากขึ้น (Luteijn, 1994; Roberts & Donahue, 1994; Begley & White,

2003; Mann et al, 2004; Sam-kan, & Sattari, 2014) ด้วยเหตุนี้ จึงมีความพยายามในการจัดกิจกรรม หรือการส่งเสริมความรู้และการฝึกฝนให้บุคคลมีความภาคภูมิใจในตนเอง จนแพร่หลายในหลายวงการ ทุกช่วงวัยตั้งแต่วัยเด็กเล็กจนกระทั่งไปถึงวัยสูงอายุ อาทิ นักเรียน นักศึกษา เด็กด้อยโอกาส คนพิการ พนักงานในบริษัท กลุ่มผู้สูงอายุ เป็นต้น เพราะเชื่อว่า ผู้ที่มีความภาคภูมิใจในตนเองต่ำ มักมีปัญหาในการปรับตัว การเข้ากลุ่มเข้าสังคม การดูถูกตนเอง จนอาจส่งผลทำให้เกิดอาการโรคทางจิตต่างๆ ขึ้นได้ วงการการศึกษาจึงให้ความสำคัญต้นตัวในการให้ความรู้เรื่องการส่งเสริมความภาคภูมิใจในตนเอง



โรงเรียนต่างๆพยายามสร้างเกณฑ์การวัด และส่งเสริมความภาคภูมิใจในตนเองในเด็กนักเรียน เพราะเชื่อว่าสามารถลดปัญหาทางด้านสุขภาพจิต การขาดแรงจูงใจในการเรียน การเกิดภาวะซึมเศร้า อันอาจส่งผลนำไปสู่การทำร้ายตนเองหรือการทำอัตวินิบาตกรรมได้ ซึ่งกระแสการให้ความรู้และการเผยแพร่เรื่องความภาคภูมิใจในตนเองนั้น ทำมาอย่างต่อเนื่อง ตั้งแต่ช่วง ค.ศ.1970 เป็นต้นมาจนถึงปัจจุบัน และมีงานวิจัยเกี่ยวกับความภาคภูมิใจในตนเองมากกว่า 15,000 เรื่อง ในประเทศสหรัฐอเมริกา (Baumeister, 1998)

อย่างไรก็ตาม ร่วม 2-3 ทศวรรษที่ผ่านมา มาจนถึงปัจจุบัน เริ่มมีงานวิจัยทางจิตวิทยา ที่มีความเห็นในทางตรงข้ามกับความเชื่อเดิมว่าการสร้างให้บุคคลมีความภาคภูมิใจในตนเองสูง จะช่วยทำให้บุคคลเกิดความเชื่อมั่นและสามารถนำพาตนเองไปสู่ความสำเร็จในชีวิตทั้งด้านส่วนตัวและด้านการทำงานได้หรือไม่ ความภาคภูมิใจในตนเองสามารถใช้เป็นเครื่องมือวัดคุณภาพชีวิตและสุขภาพจิตของบุคคลได้อีกหรือไม่ เพราะงานวิจัยหลายงานในยุคปัจจุบันพบว่า คนที่มีความภาคภูมิใจในตนเองสูงกลับมีปัญหาด้านความสัมพันธ์และการปรับตัว รวมถึงการเกิดปัญหาบุคลิกภาพ หยิ่งผยอง (arrogant) ทะนงว่าตนเองเก่ง (Damon, 1995; Seligman, 1995; Baumeister, 2005; Baumeister, Smart & Boden, 1996) บุคคลที่มีบุคลิกภาพเช่นนี้ มักมีความพยายามและทะเยอทะยานอย่างไม่สิ้นสุด เพื่อไต่ระดับความสามารถของตนเองให้สูงขึ้น พยายามทำให้

ตนเองสูงกว่าเกณฑ์ทางสังคม ทำตัวให้โดดเด่นกว่าผู้อื่น ทำอะไรต้องสำเร็จอย่างที่อยู่ตลอดเวลา จนไม่สามารถทนรับกับความผิดหวังได้ หากเกิดความผิดพลาดขึ้นมา เพราะความคิดที่เชื่อว่าต้องทำให้ตนเองเป็นที่ต้องการ เป็นที่ยอมรับ หรือเป็นที่เหนือกว่าผู้อื่น จนลืมการยอมรับตนเอง ไม่สามารถทนอยู่เพื่อเรียนรู้ความพ่ายแพ้ ความผิดพลาด หรือความเจ็บปวด ว่าเป็นส่วนหนึ่งของการดำรงชีวิตที่จะต้องประสบและผ่านพ้นไปจากการรู้จักทบทวนชีวิต ให้โอกาสตัวเอง ด้วยการอยู่กับความรู้สึกทุกข์และสุขอย่างมีสติ เพื่อที่จะเริ่มต้นใหม่ได้อีกครั้ง

ดังนั้น ในบทความนี้ จึงเป็นการสะท้อนสภาพสังคมในอดีตกับปัจจุบัน ถึงการรับรู้และการเปลี่ยนแปลงวิธีการได้มาซึ่งความภาคภูมิใจในตนเองของบุคคลเป็นอย่างไร รวมถึงการแสดงให้เห็นถึงผลของความภาคภูมิใจในตนเอง ทั้งความภาคภูมิใจในตนเองที่ต่ำหรือความภาคภูมิใจในตนเองที่สูง ปัญหาจากการพยายามสร้างให้เด็กและบุคคลมีความภาคภูมิใจในตนเองสูง หากบุคคลหรือสังคมใช้วิธีการหรือการสร้างเกณฑ์ขึ้นมาอย่างไม่สิ้นสุดหรือไม่อยู่บนพื้นฐานแห่งความเป็นจริง และทางเลือกใหม่เรื่องความกรุณาต่อตนเองที่จะเข้ามาเสริมจุดอ่อนของความภาคภูมิใจในตนเอง โดยการอธิบายถึงองค์ประกอบที่สำคัญ และวิธีการสร้างความกรุณาต่อตนเอง เพื่อการพัฒนาคุณภาพชีวิต เสริมสร้างสุขภาพจิตที่ดีในตัวบุคคล



กระแสแห่งการสร้างควมภาคภูมิใจ ในตัวเองในโลกปัจจุบันเปรียบเทียบกับ ยุคสมัยก่อน

ยุคสมัยก่อน พ่อแม่ผู้ปกครองไม่มีความรู้เรื่องจิตวิทยาการเลี้ยงลูก จึงเลี้ยงลูกตามวิถีที่เคยปฏิบัติกันมา หรือบ้างเลี้ยงอย่างตามมีตามเกิด เพราะพ่อแม่เองต้องดิ้นรนต่อการทำมาหากิน การมีเวลากว่าชื่นชม การยกย่องหรือพูดถึงความดีของลูกหรือคนใกล้ชิด เป็นสิ่งที่กระทำกันน้อยมาก ปรากฏการณ์เช่นนี้เกิดในทุกสังคมโลก งานวิจัยของประเทศสหรัฐอเมริกา ในยุคก่อน ทำการสำรวจและเปิดเผยข้อมูลว่า คนในประเทศของเขามีความรู้สึกด้อยค่าในตนเอง ถูกมองข้าม มองไม่เห็นคุณค่าที่มีอยู่ในตัว แม้แต่คนผิวขาวยังมีจำนวนความภาคภูมิใจในตนเองต่ำกว่าคนผิวดำ (Rosenberg & Simmons, 1972; Bhatti, 1989; Baumeister, 1998) จึงได้เริ่มกระแสการสร้างโปรแกรมการสร้างควมภาคภูมิใจในตนเองขึ้น เพื่อเป็นการทำให้คนที่มีความภาคภูมิใจในตนเองต่ำพัฒนาตนเองมาเป็นคนที่มีความภาคภูมิใจในตนเองสูง

ในสังคมไทยและสังคมตะวันออก คนยุคก่อนมักไม่กล่าวคำยกย่องชมเชยลูกหลานของตนเองต่อหน้า จะให้การยอมรับแบบไม่แสดงออกอย่างชัดเจนเมื่อลูกหลานมีพฤติกรรมดี จะแสดงออกด้วยการนิ่ง วางเฉย (ศิริกุล อิศรานุรักษ์ และปราณี สุทธิสุนทร, 2550) ด้วยกรอบความคิดที่ว่า “หากชมมาก เดี่ยวจะทำให้เด็กเหลิง” หากลูกหลานทำผิด จะใช้การดุ ตักเตือน โกล่เคียดกับสำนวนไทยที่ว่า “รักวัวให้ผูก รักลูกให้ตี” ที่ใช้คำดูต่ำว่ากล่าวเป็น

แรงขับเคลื่อนให้ลูก เป็นแรงผลักดันให้ลูกของตนเองต้องรู้จักสู้ชีวิต ทำให้คนส่วนใหญ่ในยุคก่อนไม่ค่อยกล้าคิดว่าตนเองมีอะไรดี อะไรเก่ง มีเพียงส่วนน้อยที่ผลักดันด้วยตนเอง ไม่ยอมจำนนต่ออุปสรรคและภาวะกดดัน ผลักดันตนเองให้ก้าวไปสู่ความสำเร็จที่ตั้งไว้เอง นอกจากนี้ พ่อแม่ในยุคนั้น มักใช้วาจาการพูดถึงความดี ความเก่งของลูกหลานของญาติหรือครอบครัวบ้านอื่นมาเปรียบเทียบกับลูกของตนเอง ทำให้เด็กเกิดความรู้สึกด้อยค่า มีความภาคภูมิใจในตนเองต่ำ ในระยะหลัง นักวิชาการเชื่อว่า ควรใช้แรงเสริมทางบวกเข้ามาเป็นหลักในการสร้างคุณค่าในตัวเด็กด้วย แทนการใช้แต่การตำหนิ ว่ากล่าว ลงโทษเพียงด้านเดียว พ่อแม่ยุคใหม่จึงมีการกล่าวชมลูกและสร้างความเชื่อมั่นให้ลูกมากขึ้น มีการใช้แรงเสริม มีการให้รางวัลกับความสำเร็จของลูกๆ ในแต่ละเรื่อง ทำให้เด็กในยุคปัจจุบันมีความภาคภูมิใจในตนเองสูงกว่าเด็กในยุคก่อน และในงานวิจัยต่างประเทศช่วงสองทศวรรษที่ผ่านมา พบว่า คนในยุคปัจจุบันมีความภาคภูมิใจในตนเองสูงกว่ายุคก่อนด้วยเช่นกัน นอกจากนี้ ยังพบว่าผลคะแนนการประเมินความภาคภูมิใจในตนเองของคนแอฟริกัน-อเมริกาประเมินตนเองว่ามีความภาคภูมิใจในตนเองสูงมากกว่าคนยุโรป-อเมริกันอีกด้วย (Crocker & Major, 1989)

อย่างไรก็ตาม การเสริมแรงที่เกิดขึ้น อาจเสริมแรงมากเกินไปแบบสุดขีด เด็กเล็กจะได้รับคำชมว่า “เก่งมาก เยี่ยมมาก ไม่มีใครทำได้ ไม่มีใครเก่งเท่าลูกอีกแล้ว” เด็กกลุ่มที่ได้รับคำชม จึงเกิดความรู้สึกดี มีตัวตนขึ้นมา แล้วในบางครั้ง



ที่พ่อแม่กล่าวขมนั้น กลายเป็นการพูดเพื่อปกป้องความรู้สึกลูก กล่าวว่าคุณจะมีความภาคภูมิใจที่ต่ำ จึงพูดชมหรือสร้างการรับรู้ให้เด็กเชื่อว่า “เขาหรือเธอนั้นเก่ง” (เก่งกว่าใครทั้งหมด) โดยเป็นการสร้างการรับรู้ว่าเก่งหรือดีด้วยคำชมแทนสรรพนามหรือการเรียกชื่อ “คนเก่งของแม่มานี่สิคะ” หรือการเสริมแรง ทั้งที่ยังไม่มีการกระทำใดเกิดขึ้น “ลูกแม่สวยที่สุดกว่าใครๆ” หรือคติคำสอนทั้งหลายที่ว่า “เราต้องเชื่อมั่นว่าเราทำได้ เราก็คงทำได้” ไม่มีอะไรที่เป็นไปไม่ได้ทุกอย่างเป็นไปได้ทั้งสิ้น “ไม่มีคำว่าแพ้ ไม่มีคำว่าล้มเหลว” ยังคงถูกสะกดเข้าไปในความคิดของคุณตั้งแต่เด็กนักเรียนไปจนถึงคนทำงานในองค์กร ซึ่งมักมีการสร้างความเชื่อว่า “บริษัทต้องเป็นที่หนึ่ง ต้องมุ่งสู่ความเป็นเลิศ ต้องก้าวขึ้นสู่แถวหน้าและเหนือชั้นขึ้นไปเรื่อยๆ” สังคมในยุคการแข่งขัน จึงต้องการคนเก่ง คนที่มีคุณภาพที่เชื่อกันว่าคุณคนเหล่านี้มีศักยภาพความสามารถสูง มีการจัดลำดับชั้นของความเก่งของคุณในแต่ละหน่วยงานแทบทุกวงการ ดังนั้น ความภาคภูมิใจแห่งตน จึงทำให้บุคคลเกิดการเปรียบเทียบตนเองกับผู้อื่นมากขึ้นว่าตนเองมีจุดเด่น (superiority) หรือตนเองมีจุดด้อย (inferiority) กว่าผู้อื่น ทั้งอย่างรู้ตัวและไม่รู้ตัว ซึ่งความรู้สึกนี้ จะสัมพันธ์กับภาวะตื่นตัว การขับเคลื่อนพลังงานในตัวบุคคล และระบบการทำงานของร่างกายบุคคลที่เรียกว่า สารโดพามีน (dopamine) ซึ่งเป็นสารเคมีสำคัญที่มีบทบาทต่อการควบคุมอารมณ์ความรู้สึก (Gilbert, 2009)

ความภาคภูมิใจในตนเองต่ำ ทำร้ายตนเอง

William James (1890 อ้างอิงใน Neff, 2003) หนึ่งในผู้ก่อตั้งศาสตร์ทางจิตวิทยาตะวันตกสมัยแรกเริ่ม ได้นำเสนอว่า ความภาคภูมิใจในตนเอง (self-esteem) สะท้อนถึงการมีสุขภาพจิตที่ดี เป็นการประเมินความสามารถของบุคคล โดยบุคคลนั้นนำตนเองไปเปรียบเทียบกับเกณฑ์มาตรฐาน ซึ่งหากบุคคลได้รับรู้ความสามารถของตนเองต่ำกว่าเกณฑ์มาตรฐาน ย่อมสะท้อนให้เห็นว่าบุคคลนั้นเป็นคนที่มีความภาคภูมิใจในตนเองต่ำ โดยคำที่มีความหมายใกล้เคียงกับคำว่า ความภาคภูมิใจในตนเอง ได้แก่ ความมีคุณค่าในตัวเอง (self-worth) ความรู้สึกยกย่องต่อตนเอง (self-regard) ความมั่นใจในตนเอง (self-confidence) และความภาคภูมิใจในตนเอง (pride) (Baumeister, 2005)

ในการประเมินความสามารถของบุคคลเพื่อดูว่า มีความภาคภูมิใจในตนเองเป็นอย่างไร กระทำโดยการนำไปอ้างอิงหรือนำไปเปรียบเทียบกับผู้อื่นว่าสิ่งที่ตนเองได้แสดงออกนั้น เมื่อนำไปเปรียบเทียบแล้ว จัดอยู่ในเกณฑ์ที่ดีหรือใช้ได้แล้วหรือไม่ ความภาคภูมิใจในตนเอง จึงเป็นการสร้างความเชื่อให้เกิดขึ้นกับตนเอง หรือเป็นการรับรู้ตนเองของบุคคล เมื่อบุคคลนำตนเองไปเทียบเคียงกับผู้อื่น หรือตามความเชื่อที่สังคมสร้างการรับรู้ขึ้นมาว่า ตนเองดีกว่าหรือด้อยกว่าเกณฑ์นั้นๆ คำถามที่น่าสนใจ คือ ความสามารถระดับใดจึงจะเรียกว่าดี และที่เรียกว่าดีนั้นดีพอแล้วหรือยัง และสิ่งที่เชื่อว่าดีนั้นเหมาะสมหรือเข้ากับเอกลักษณ์บุคคลนั้นจริงหรือไม่



และต้องทำถึงระดับใด ทำอย่างไร มากเพียงใด จึงจะได้รับการยอมรับหรือการยกย่องจากคนรอบข้างหรือสังคมว่าเหมาะสมแล้ว หรือดีอย่างแท้จริงแล้ว (Neff, 2003)

คนที่มีความภาคภูมิใจในตนเองต่ำ อาจเป็นเพียงเพราะเขานำความสามารถด้านที่ตนเองไม่ถนัดไปเปรียบเทียบกับผู้อื่น จึงสร้างการรับรู้ สร้างความเชื่อให้กับตนเองว่า ตนเองไม่เก่ง ทำอะไรได้ไม่ดี ไม่มีความสามารถเท่ากับเพื่อนหรือผู้อื่น ตัวอย่างเช่น ในโรงเรียน เด็กที่เรียนอ่อนมักจะถูกตำหนิ เปรียบเทียบกับเด็กที่เรียนเก่ง ผลคะแนนสอบในแต่ละภาคการศึกษาที่ได้คะแนนไม่ดี ทำให้เด็กรับรู้และเชื่อว่าตนเองนั้นเรียนสู้เพื่อนไม่ได้ ตนเองเป็นเด็กไม่เก่ง ทำให้ไม่อยากเรียนและไม่สนใจที่จะเรียนในห้องเรียน และมองว่าตนเองไม่ได้เรื่องไม่ดี ไม่มีความสามารถ ไม่มีอะไรเก่ง เพราะเกณฑ์ทางสังคมสร้างความเชื่อว่า ความเก่งอยู่ที่ผลการเรียน โดยเฉพาะกลุ่มสาระวิชาหลัก ถ้ายิ่งได้คะแนนสูง จะได้รับการยอมรับและการชื่นชมจากครู ครอบครัว เด็กที่ไม่มีความถนัดทางด้านความคิดคำนวณ ไม่มีความถนัดทางภาษา จึงถูกตีตรา (labeling) ว่าเป็นเด็กอ่อน ขาดแรงจูงใจที่จะเรียนรู้สิ่งต่างๆ ขาดความปรารถนาที่จะคิดสร้างสรรค์ ส่งผลต่อผลสัมฤทธิ์ทางการเรียนที่ต่ำ และการมีปัญหาการเข้ากลุ่มหรือการปรับตัวกับเพื่อน และสังคมได้

คนที่มีความภาคภูมิใจในตนเองต่ำ อาจแสดงออกในสังคมว่าเป็นคนที่ขี้เกรงใจคน เป็นคนเงียบๆ ไม่ค่อยกล้าแสดงออกถึงความนึกคิดตนเอง เพราะเขารู้สึกว่าตนเองด้อยค่า อัน

เนื่องจากเกณฑ์ทางสังคมสร้างปมด้อยให้เกิดขึ้นในจิตใจ จึงมักย้ำกับตนเองว่า ไม่มีความสามารถ ขาดความมั่นใจในตนเอง ไม่กล้าปฏิสัมพันธ์กับผู้อื่น เวลาเข้ากลุ่ม เข้าสังคมจะไม่กล้าเข้าไปมีส่วนร่วมในการคิด การตัดสินใจ หรือแสดงความคิดเห็น เพราะรู้สึกว่าความคิดของตนเองนั้นไม่ดีพอ ไม่มีใครอยากฟัง มองตนเองว่าไม่มีความสำคัญ จนไปถึงความไม่มีตัวตน และหากความรู้สึกความภาคภูมิใจในตนเองอยู่ในระดับที่ต่ำมาก จะทำให้เกิดปัญหาทางสุขภาพจิตได้จากความคิดที่คิดว่าตนเองไร้ค่า ไร้ความสามารถ นำไปสู่การเกิดความคิดวิตกกังวล ซึมเศร้า กลัวไปถึงขั้นทำร้ายตนเองและการทำร้ายผู้อื่นได้ (Harter, 1999)

ความภาคภูมิใจในตนเองสูง ทำร้ายผู้อื่น

การที่บุคคลเกิดความภาคภูมิใจในตนเอง ทำให้บุคคลรู้สึกที่ตนเองมีพื้นที่ในการอยู่บนสังคม งานวิจัยในวงการศึกษา เกี่ยวกับการพัฒนาโปรแกรมการสร้างภาคภูมิใจในตนเองในนักเรียนตั้งแต่อนุบาล เพื่อเตรียมเด็กให้ประสบความสำเร็จและมีความสุขในชีวิตอนาคต โดยครูจะใช้การชมแทนการตำหนิเด็ก เพื่อป้องกันการไปทำร้ายความรู้สึกเด็กให้เกิดความภาคภูมิใจในตนเองที่ต่ำ พบว่า สามารถนำไปสู่ผลสัมฤทธิ์ทางการเรียนที่สูงขึ้น โดยพบว่า นักเรียนชั้นมัธยมปลาย มีคะแนน A ถึงร้อยละ 48 ในปี ค.ศ. 2004 เมื่อเปรียบเทียบกับปี ค.ศ.1968 ที่มีเพียงร้อยละ 18 (Mecca, Smelser & Vasconcellos, 1989; Twenge,



2006) การมีความภาคภูมิใจในตนเองที่สูงขึ้น ยังทำให้เด็กนักเรียนมีความสุข มีสุขภาพกาย สุขภาพจิต และการปรับตัวกับเพื่อนเป็นไปในทิศทางที่ดีขึ้นด้วย

อย่างไรก็ตาม มีงานวิจัยที่พบว่า ผลสัมฤทธิ์ทางการเรียนที่ลดลง จะส่งผลทำให้ความภาคภูมิใจในตนเองของนักเรียนลดต่ำลงด้วย จึงไม่สามารถสรุปได้ว่า ความภาคภูมิใจในตนเองเป็นเหตุทำให้ผลสัมฤทธิ์ทางการเรียนดีขึ้น เพราะในกรณีของเด็กนักเรียนที่มีความภาคภูมิใจในตนเองต่ำ เมื่อมีผลสัมฤทธิ์ทางการเรียนที่สูงขึ้นพบว่า เด็กกลุ่มนี้ จะมีความภาคภูมิใจในตนเองเพิ่มขึ้นเช่นเดียวกัน ข้อสรุปที่ได้ จึงเป็นเพียงว่า ความภาคภูมิใจในตนเองมีความสัมพันธ์ทางบวกกับผลสัมฤทธิ์ทางการเรียน ไม่ใช่สาเหตุของการทำให้ผลสัมฤทธิ์ทางการเรียนดีขึ้น (Baumeister, 2005; Swann, 1996) ความภาคภูมิใจในตนเองของบุคคลนั้นจึงสามารถเปลี่ยนแปลงได้ และแปรผันกับผลที่ออกมาว่าเป็นความล้มเหลวหรือความสำเร็จ ซึ่งหากเมื่อใดที่ล้มเหลว จะทำให้คนที่เคยมีความภาคภูมิใจในตนเองสูง แปรเปลี่ยนมาเป็นคนที่มีความภาคภูมิใจในตนเองต่ำ สภาวะความไม่แน่นอนและผันแปรดังกล่าวนี้ จะส่งผลทำให้บุคคลหมกมุ่นอยู่กับเหตุการณ์ด้านลบ มองคุณค่าในตนเองลดลง อยู่ในสภาพที่อ่อนแอ นำไปสู่การเกิดภาวะซึมเศร้า ความชัดเจนของอัตมโนทัศน์แห่งตน (self-concept) ลดลง (Kernis, 2005)

หลายงานวิจัยในยุคปัจจุบัน พบว่า คนที่มีความภาคภูมิใจในตนเองสูงกลับประสบกับ

ปัญหาด้านความสัมพันธ์และการปรับตัวเข้ากับผู้อื่น และเกิดความรู้สึกหลงตัวเอง (narcissism) ยึดถือตนเองเป็นศูนย์กลาง (self-centeredness) มีจิตใจคับแคบ (self-absorption) ไม่ใส่ใจเรื่องใจเขาใจเรา (lack of concern for others) (Damon, 1995; Seligman, 1995) หยิ่งผยอง (arrogant) ทะนงว่าตนเองเก่ง (Baumeister, 2005, Swann, 1996) ผลลบที่ก่อให้เกิดกับคนที่มีความภาคภูมิใจในตนเองสูงนี้ มักทำให้บุคคลนั้นเป็นคนที่ไม่ฟังใคร เพราะคิดว่าตนเองรู้แล้ว เข้าใจแล้ว และมั่นใจในความคิดของตนเองสูง ซึ่งจะเป็นเหตุแห่งการบิดเบือนด้านกระบวนการคิด และความเข้าใจของตนเองและผู้อื่นไปได้ (distortions in self-knowledge) เพราะมักไม่เปิดรับความคิดเห็นของผู้อื่น ปิดใจที่จะรับฟังมุมมองที่แตกต่างไปจากตนเอง ช้ายังคิดว่า ความคิดที่ผู้อื่นนำเสนอ นั้นไม่ถูกต้อง ไม่สมบูรณ์ ไร้ประโยชน์ นำมาซึ่งการดูถูกความคิดและการกระทำของผู้อื่น ตลอดจนทำให้เกิดเป็นความคิดเหยียดหยาม สร้างให้เกิดความขัดแย้ง การทะเลาะเบาะแว้ง รังเกียจชิงชัง หรือการไม่เข้าใจกันจนนำไปสู่การยุติความสัมพันธ์ หรือสัมพันธ์ภาพอันดีที่เคยมีระหว่างกันได้ ในงานวิจัยของ Twenge และคณะ (2008) พบว่า นักเรียนในระดับอุดมศึกษามีคะแนนความรู้สึกหลงตัวเองมากสูงขึ้นถึงร้อยละ 65 และกลุ่มนักเรียนกลุ่มนี้ มีคะแนนความภาคภูมิใจในตนเองอยู่ในระดับที่สูงด้วยเช่นกัน พวกเขารับรู้ตนเองว่าเป็นคนเก่ง มีความสามารถฉลาด เป็นที่รักของผู้อื่น และเป็นคนที่มีความสุข ในขณะที่เดียวกัน พบว่า นักเรียนกลุ่มนี้ มีอัตราสูง



(egocentric) ยึดตนเองเป็นใหญ่ ว่าความคิดตนเองถูกต้อง ซึ่งความมีอัตตาสูงนี้ จะทำให้พวกเขาเปราะบางทางอารมณ์ได้ง่าย พยายามหาทางเอาชนะหรือแก้แค้นทุกคนที่พวกเขาคิดว่าบุคคลเหล่านั้นแข็งข้อหรือเป็นศัตรูกับเขา นอกจากนี้ ความรู้สึกหลงตัวเองจะมีแนวโน้มทำให้บุคคลยึดตัวเองเป็นศูนย์กลางด้วย (Bushman & Baumeister, 1998)

คนที่มีความภาคภูมิใจในตนเองสูง จึงแบกรับความเครียดที่ตนเองสร้างขึ้นมาอย่างไม่รู้ตัว เพราะเมื่อพวกเขาเกิดความมั่นใจในตนเอง เชื่อว่า ตนเองมีความสามารถ จึงตั้งเกณฑ์ที่สูงขึ้นเพื่อจะทะยานตนเองขึ้นไป หรือจากความคาดหวังของสังคมที่เห็นว่าบุคคลนั้นมีความภาคภูมิใจในตนเอง สามารถกระทำสิ่งต่างๆ ได้ จึงมอบหมายให้ทำในสิ่งที่เสี่ยงและท้าทายขึ้นไปอีก ทำให้เกิดการตีปวงความคิดว่า “เราเก่งอยู่แล้ว เราทำได้อยู่แล้ว เราต้องชนะแน่นอน” ซึ่งหากผลลัพธ์ที่ได้หรือการกระทำที่ได้ไม่เป็นดังที่ตนเองหรือสังคมคาดหวังไว้ ย่อมทำให้บุคคลเกิดความรู้สึกแย่ มองตนเองเป็นผู้แพ้ และอาจส่งผลย้อนกลับเข้าหาตนเองในทางลบ เป็นความคิดที่หลอนและบิดเบือนว่าตนเองไม่เก่งจริง ไม่มีความสามารถจริง และทำลายความเชื่อเดิมที่ว่า เป็นผู้มีความภาคภูมิใจในตนเองสูงกลับกลายเป็นคนที่ภาคภูมิใจต่ำได้ บางคนไม่สามารถรับสภาพกับความล้มเหลวหรือความผิดหวังที่เกิดขึ้นได้ จึงทำตัวต้านสังคมกลับกลายเป็นก้าวร้าว ระราน ชัดแย้งกับความคิดเห็นของผู้อื่นเป็นประจำ และอาจนำไปสู่การกระทำที่รุนแรงได้ (violence) (Bushman & Baumeister, 1998)

ความกรุณาต่อตนเอง ลดจุดอ่อนแห่งการบิดเบือนการรับรู้คนที่มีความภาคภูมิใจในตนเองสูง

Kristin Neff ผู้ช่วยศาสตราจารย์ สาขาจิตวิทยาการศึกษา แห่งมหาวิทยาลัยเท็กซัส เมืองออสติน นำเสนอแนวคิดเรื่องความกรุณาต่อตนเอง ซึ่งฐานคิดของความกรุณาต่อตนเองนี้ได้รับอิทธิพลมาจากแนวคิดทางตะวันออก จากปรัชญาทางศาสนาพุทธ แต่นำมาปรับใหม่โดยใช้หลักทางวิทยาศาสตร์ให้เป็นกลาง ไม่เน้นการสอนทางศาสนา โดย Neff ให้ความหมายความกรุณาไว้ว่า เป็นความสามารถในการรับมือกับความทุกข์ และสภาพแวดล้อมภายนอกที่เข้ามากระตุ้นเร้าที่เกินจะรับมือไหว (Neff, 2003) เพราะในชีวิตของคนเรา คนทุกคนย่อมมีวันที่จะประสบกับปัญหาและอุปสรรค ความผิดหวัง ความล้มเหลวในชีวิตด้วยกันทั้งสิ้น ในโลกของการแข่งขัน ย่อมมีคนแพ้และคนชนะ ความคาดหวังของคนเรา ที่ไม่เป็นไปตามคาดการณ์ ย่อมนำมาสู่ความคิดด้านลบต่อตนเอง ต่อโลกและต่อสังคมได้ในที่สุด เพราะบุคคลไม่ได้เรียนรู้ที่จะรับสภาพกับสภาวะการณ์ความเป็นจริงที่เกิดขึ้นได้

คนที่มีความภาคภูมิใจในตนเองสูง ที่เชื่อมั่นในตนเองจนมากเกินไป เมื่อเกิดความผิดหวังในจังหวะหนึ่งของชีวิต อันเนื่องมาจากการก้าวพลาดของตนเอง หรือจากการถูกตีตราจากสังคมว่า ไม่เก่งจริง ไม่แน่จริง เป็นคนไม่ได้เรื่อง จึงเกิดความเจ็บปวดอย่างแสนสาหัสและนำไปสู่การสู้กลับหรือการถอยหนีอย่างฉับพลัน อันนำไปสู่ปัญหาทางสุขภาพกาย สุขภาพจิต หรือปัญหาด้านสัมพันธภาพ คนที่มีความภาคภูมิใจ



ในตนเองสูงในกลุ่มนี้ จึงควรรู้จักการให้ความกรุณาต่อตนเอง ด้วยการกลับมาใส่ใจตนเอง รู้จักทบทวนจากประสบการณ์ชีวิตที่เกิดขึ้น มิใช่หลงอยู่กับการใช้ความคิดความเชื่อในการสร้างภาพตัวเองขึ้นมา เพื่อนำไปเปรียบเทียบหรือการสร้างบรรทัดฐานตนเองให้สูงยิ่งๆ ขึ้นไปอย่างไม่จบสิ้น ที่เรียกว่าการปรุงแต่ง ด้วยเหตุนี้ Neff จึงมองเห็นจุดอ่อนของการที่บุคคลพยายามสร้างความเชื่อเพื่อสร้างตัวตนให้คนอื่นยอมรับ มุ่งการยอมรับจากภายนอกเป็นสำคัญ จนกลายมาเป็นการทำลายตัวเองเพราะไม่สามารถยอมรับสภาพที่ตนเองเป็นได้ด้วยตนเอง นำชีวิตตนเองไว้อยู่บนความคาดหวังและกฎเกณฑ์ของสังคม ทั้งนี้ Neff ได้นำเสนอองค์ประกอบหลัก 3 คุณลักษณะ ในเรื่องความกรุณาต่อตัวเองไว้ดังนี้ (จิตรา ดุษฎีเมธา, 2558; Neff, 2011)

1. ความกรุณาตนเอง (self-kindness) คือ การไม่ตีตรา (label) หรือตัดสินตนเอง (self-judgement) ไม่ก้าวร้าวต่อตนเอง เมื่อมีความผิดพลาดเกิดขึ้น หรือเมื่อเกิดความรู้สึกไม่ดีแล้วกลับกลายเป็นความเจ็บปวดจากคำพูดหรือการกระทำของผู้อื่นที่เกิดขึ้นมาในการดำเนินชีวิต ในขณะเดียวกัน ไม่ต้องพยายามเลี่ยงหนี หลบหนี ปฏิเสธ หรือต้องคอยคิดไม่ยอมรับ ไม่รับรู้กับความรู้สึกไม่ดีที่เกิดขึ้น ทำเสมือนไม่มีอะไรเกิดขึ้น ไม่รู้สึกอะไร ไม่มีเสียใจ ไม่สนใจใยดีต่อคำพูด ต่อพฤติกรรมใดๆ ของใคร เพื่อตัดวงจรการรับรู้ความเจ็บปวด หนีไม่ได้ที่จะเกิดความรู้สึกนั้นๆ

ความกรุณากับตนเอง กระทำได้โดยการถนอมน้ำใจตนเอง ไม่คุกคามตนเองด้วยคำพูด

ด้านลบ โดยการกลับมาปฏิบัติต่อตนเองอย่างสุภาพอ่อนโยน พร้อมให้กำลังใจตนเองในข้อผิดพลาดหรือบกพร่องที่กระทำไป เพื่อให้ความทุกข์ใจที่มีอยู่นั้นได้รับการบรรเทา เหมือนกับการที่บุคคลเข้าไปบรรเทาใจผู้อื่น เมื่อผู้นั้นตกอยู่ในสภาวะเศร้าโศกเสียใจ เป็นทุกข์ อันเนื่องมาจากความผิดหวังหรือความล้มเหลวในบางเรื่อง บางสถานการณ์ บุคคลที่มีความกรุณาต่อผู้อื่น จะเข้าไปปลอบประโลม ด้วยท่าทีที่เป็นมิตร เข้าใจในความรู้สึกด้านลบของผู้ที่กำลังทุกข์ใจนั้น การปฏิบัติจะเป็นไปด้วยความนุ่มนวล และอ่อนโยน ความกรุณาต่อตนเองจึงเป็นการกระทำในลักษณะเช่นเดียวกัน โดยให้เวลาตนเองที่จะทำความเข้าใจ บรรเทาใจความทุกข์ที่เกิดขึ้นกับตนเอง

2. ความเป็นปวงชน (common humanity) คือ การที่บุคคลรับสภาพได้ว่าความผิดพลาด หรือความทุกข์ที่เกิดจากการเปลี่ยนแปลงทางสังคมอย่างรวดเร็วนี้ หรือยึดติดมากไปในบางเรื่อง บางสถานการณ์ในขณะหนึ่งของการดำรงชีวิตที่เกิดขึ้นกับตนเองนั้น มันเป็นส่วนหนึ่งของความเป็นมนุษย์ เพราะไม่มีใครที่ผิดพลาดตลอดเวลา หรือไม่มีใครที่ถูกอยู่เสมอ พอๆ กับความสำเร็จและความล้มเหลว เป็นสิ่งที่คนเราทุกคนจะต้องประสบพบเจอในประสบการณ์แห่งชีวิต โดยทั่วไปแล้ว เมื่อบุคคลเกิดความทุกข์หรือต้องประสบกับความล้มเหลวในบางเรื่อง เขามักมีความคิดว่า “ทำไมต้องเป็นฉัน (Why me?)” “ทำไมชีวิตฉันถึงโศคร้ายนัก” “คงมีแต่ฉันเพียงคนเดียวในโลกใบนี้ที่ต้องเผชิญความทุกข์และความผิดหวังเช่นนี้” ความคิดดังกล่าว เป็น



ความคิดบิดเบือนที่คิดว่า มีเพียงตัวบุคคลนั้นคนเดียวที่ต้องเผชิญกับเรื่องราวหรือเหตุการณ์นั้นในโลกใบนี้อย่างโดดเดี่ยว (isolation)

ความกรุณาต่อตนเอง ในความเป็นปุถุชน จึงคือ การยอมรับพื้นฐานของความจริงว่าไม่มีใครที่สมบูรณ์แบบ (we are imperfect) ไม่มีคนใดที่สมบูรณ์แบบ หรือเก่งในทุกเรื่อง ความไม่สมบูรณ์แบบพร้อม จึงเป็นเรื่องปกติของความ เป็นปุถุชนคนธรรมดา ดังนั้น คนเราย่อมมีช่วงเวลาอ่อนแอ ในสถานการณ์ที่ยุ่ยากของชีวิต และเรื่องราวหรือสถานการณ์ที่ยุ่ยาก และเป็นปัญหาในลักษณะเดียวกันหรือใกล้เคียงกัน เป็นสิ่งที่ทุกคนต้องประสบ ไม่ใช่บุคคลนั้นเพียงคนเดียวที่ต้องเผชิญกับความผิดหวังหรือความล้มเหลว คนอื่นๆ บนโลกใบนี้ ทุกคนย่อมเคยเผชิญกับเรื่องเลวร้ายที่ถาโถมเข้ามาในชีวิต เช่นเดียวกัน บุคคลจึงควรเรียนรู้ที่จะยอมรับว่า คนเราทุกคนเคยล้มเหลว เคยทำผิดพลาด เคยรู้สึกที่ตนเองไม่ดีพอ หรือรู้สึกด้อย

3. การครองสติ (mindfulness) คือ การตระหนักถึงอารมณ์ในปัจจุบันขณะ สามารถจัดความสมดุลของอารมณ์ด้านลบและด้านบวกได้โดยไม่ต้องพยายามคิดหนี คิดเลียงจากปัญหาหรือถาโถมใส่ จึงไม่ต้องพยายามเก็บกดซ่อนอารมณ์ด้านลบ หรือก้าวร้าวระเบิดอารมณ์ออกไป หรือต้องคอยปฏิเสธความรู้สึกที่เกิดขึ้นในช่วงนั้นๆ ของตนเอง ไม่หมกมุ่นคิดวนเวียนอยู่กับเรื่องราวทางลบ หรือจมปลักอยู่แต่เรื่องร้ายๆ นั้น จนถอนตัวออกมาจากวงวนนั้นไม่ได้ ไม่ตีโพยตีพาย (over-identification) แล้วสร้างเรื่องราวจนทำเรื่องเล็กกลายเป็นเรื่องใหญ่

ซึ่งจะทำให้เห็นภาพที่เป็นจริงไม่ชัดเจนหรือบิดเบือนไปได้

คนที่ครองสติได้จะสามารถสร้างความสมดุล รู้เท่าทันอารมณ์ว่าอาจมีภาวะอารมณ์ที่เกิดขึ้นค่อนข้างแรงและเร็ว แล้วยุ่สุดอารมณ์นั้นจะค่อยอ่อนจางลงได้ในแต่ละบริบทของชีวิต ซึ่งเป็นธรรมชาติของอารมณ์มนุษย์เรา ที่มีช่วงเวลาอารมณ์ขึ้นและอารมณ์ลง การรู้เท่าทันอารมณ์ จะทำให้บุคคลรับรู้ถึงอารมณ์ด้านลบและอารมณ์ด้านบวกต่างๆ ที่เกิดขึ้นกับตนเองอย่างรู้ตัว ย่อมทำให้บุคคลนั้นเกิดความตระหนักรู้ตนเอง สามารถหลุดพ้นออกจากอารมณ์ทางลบที่เป็นบ่วงพันธนาการ หรือลุ่มใจไว้อยู่ให้ผ่านพ้นไปได้ และจะทำให้มีสติในการมองเห็นมุมมองที่กว้างขึ้นและเข้าใจตนเองได้ชัดเจนขึ้นในที่สุด

งานวิจัยเกี่ยวกับการศึกษาเรื่องความกรุณาต่อตนเองนั้น เริ่มมีการทำอย่างแพร่หลายมากขึ้นตั้งแต่ปี 2000 จวบจนถึงปัจจุบัน โดยพบว่า ความกรุณาต่อตนเอง ทำให้คุณภาพชีวิตของคนที่ขึ้น (Shapiro, Brown, & Biegel, 2007; Neff, 2003) บรรเทาความเจ็บปวดอันเนื่องมาจากความผิดหวัง และมีความสัมพันธ์กับแบบวัดบุคลิกภาพ Big-Five ด้วย โดยมีค่าสหสัมพันธ์เชิงบวกกับองค์ประกอบด้านการแสดงตัว (extraversion) องค์ประกอบด้านการเปิดกว้าง (openness) องค์ประกอบด้านเห็นพ้องกับผู้อื่น (agreeableness) องค์ประกอบด้านการมีจิตสำนึก (conscientiousness) และมีความสัมพันธ์เชิงลบกับองค์ประกอบด้านความหวั่นไหว (neuroticism) (Neff, Kirkpatrick,



& Rude, 2007) นอกจากนี้ คะแนนความกรุณาต่อตนเองสูง จะมีความสัมพันธ์ทางบวกกับความพึงพอใจในชีวิต ความหนักแน่นทางอารมณ์ การสร้างสัมพันธ์ภาพกับผู้อื่น การตั้งเป้าหมายชีวิต การเกิดปัญญา ความริเริ่มสร้างสรรค์ ความอยากเรียนรู้ ความสุข การมองโลกแง่ดี อารมณ์ทางบวก และมีความสัมพันธ์ทางลบกับการตีตราตนเอง ภาวะซึมเศร้า ความวิตกกังวล ความกลัวล้มเหลว การเก็บกดอารมณ์ความรู้สึก ความต้องการสมบูรณ์แบบ ปัญหาต้านการกิน (eating disorder) (Neff, 2011) โดยในเพศหญิงจะพบว่า มีค่าคะแนนของความกรุณาต่อตนเองน้อยกว่าเพศชาย ซึ่งอาจเป็นเพราะผู้หญิงมีแนวโน้มที่จะคิดมาก และย้ำความคิดด้านลบมากกว่าผู้ชาย (Leadbeater, Kuperminc, Blatt, & Hertzog, 1999) และยังพบว่า ระดับของความกรุณาต่อตนเองนั้น มีระดับที่ต่างกัน ในวัฒนธรรมที่ต่างกัน และยังมีความสัมพันธ์กับสุขภาวะทางจิต (psychological-well-being) โดย Neff และคณะ (Neff, Pisitsungkagarn, & Hsieh, 2008) ศึกษาในระดับค่าเฉลี่ยความกรุณาต่อตัวเองใน 3 ประเทศ ได้แก่ ประเทศไทย ประเทศสหรัฐอเมริกา และประเทศไต้หวัน พบว่าประเทศไทยมีระดับค่าเฉลี่ยความกรุณาต่อตัวเองสูงที่สุด ในขณะที่ประเทศไต้หวันมีระดับค่าเฉลี่ยความกรุณาต่อตัวเองต่ำสุด และข้อค้นพบที่เหมือนกันในพหุวัฒนธรรมคือ หากค่าความกรุณาต่อตนเองอยู่ในระดับสูง จะสามารถทำนายถึงความพึงพอใจในชีวิตในระดับสูง และการเกิดภาวะซึมเศร้าในระดับต่ำด้วย

บทสรุปสู่การปฏิบัติ

การสร้างความภาคภูมิใจในตนเองของบุคคลในวัยต่าง ๆ นั้น ตั้งแต่วัยเด็กถึงวัยผู้ใหญ่ ยังคงเป็นสิ่งดีที่พึงกระทำ ปัญหาของความภาคภูมิใจในตนเอง มิใช่อยู่ที่ควรสร้างหรือไม่ควรสร้าง ควรหรือไม่ควรมี แต่อยู่ที่วิธีการได้มาซึ่งความภาคภูมิใจนั้นได้มาอย่างไร และมีความสอดคล้องกับตัวตนที่แท้จริงของบุคคลนั้นหรือไม่ เพราะความเชื่อและการรับรู้ในการประเมินความสามารถของตัวบุคคลกับเกณฑ์ทางสังคม หรือความคาดหวังที่เกิดขึ้นจากบุคคลนั้น ๆ หรือจากสังคม อาจมีผลต่อการบิดเบือนความภาคภูมิใจในตนเอง การพยายามนำตนเองเพื่อเปรียบเทียบกับเกณฑ์สังคมตลอดเวลา จะก่อให้เกิดปัญหากับบุคคลได้ เพราะมุ่งหวังแต่การยอมรับจากภายนอก จนอาจหลงลืมหรือตระหนักรู้ถึงความเป็นจริงที่อาจเกิดความผิดหวัง ความผิดหวัง ความล้มเหลว อันเนื่องมาจากการถูกทำให้ความภาคภูมิใจในตนเองที่มีอยู่สั่นคลอนลง ดังนั้น หากบุคคลได้เรียนรู้ความกรุณาต่อตนเอง ย่อมทำให้สามารถจัดการสมดุลทางอารมณ์ทางลบหรือสามารถรับมือกับสภาพการณ์ทางลบที่ถาโถมเข้ามาในชีวิตได้ โดยเฉพาะกับคนในยุคปัจจุบัน ที่มีความภาคภูมิใจในตนเองสูง และยังไม่เคยพบกับความล้มเหลวหรือความผิดหวังจะได้เตรียมรับมือได้อย่างรู้เท่าทันและมีสติ ด้วยการรู้จักมีความกรุณาต่อตนเอง ปฏิบัติดีต่อตนเอง ยอมรับในความเป็นปุถุชนว่าไม่มีอะไรที่สมบูรณ์แบบทั้งหมด และรู้จักการครองสติ เพื่อเรียนรู้เท่าทันอารมณ์ของตนเองได้ อย่างไรก็ตาม



การนำเสนอเรื่องความกรุณาต่อตัวเองนั้น ยังถือว่าเป็นเรื่องที่ค่อนข้างใหม่ จึงควรที่จะศึกษาวิจัยต่อไปอีก เพื่อให้ได้ข้อมูลที่เป็นประโยชน์ในการพัฒนาคุณภาพชีวิตและสุขภาวะทางจิตกันต่อไป

เอกสารอ้างอิง

- จิตรา ดุษฎีเมธา.(2558, พฤษภาคม). กรุณาเมตตาต่อตนเอง. *อุดมสารรายเดือน*, 95(5), 70-71.
- ศิริกุล อิศรานุรักษ์ และปราณี สุทธิสุนทร (2550). การอบรมเลี้ยงดูเด็ก. *วารสารสาธารณสุขและการพัฒนา*, 5(1), 105-118.
- Baumeister, R. (2005). *Rethinking self-esteem: Why nonprofits should stop pushing self-esteem and start endorsing self-control*. CA: Stanford social Innovation review.
- Baumeister, R.F., Smart, L., & Boden, J.M. (1996). Relation of threatened egoism to violence and aggression: The dark side of high self-esteem. *Psychological Review*, 103(1), 5-33.
- Baumeister, R. F. (1998). The self. In D. T. Gilbert, S. T. Fiske & G. Lindzey (Eds.), *The handbook of social Psychology*. (4th ed., Vol. 2, pp. 680-740). New York: McGraw-Hill.
- Begley, C.M., White, P. (2003) Irish nursing students' changing self-esteem and fear of negative evaluation during their preregistration programme. *Journal of Advanced Nursing*, 42(4), 390-401
- Bhatti B, Derezotes, D, Kim,S.O., & Specht, H. (1989). *Association between child maltreatment and self-esteem. The Social Importance of Self-Esteem*. Berkeley. CA: University of California Press.
- Bushman, B.J., & Baumeister, R.F. (1998). Threatened egotism, narcissism, self-esteem, and direct and displaced aggression: Does self-love or self-hate lead to violence?. *Journal of Personality and Social Psychology*, 75(1), 219-229.
- Crocker, J. & Major, B. (1989). Social stigma and self-esteem. The self-protective properties of stigma. *Psychological Review*, 96(4), 608-630.
- Damon, W. (1995). *Greater expectations: Overcoming the culture of indulgence in America's homes and schools*. New York: Free Press.



- Emler, N. (2011). *Self-esteem: The cost and consequences of low self-worth*. UK: York publishing services.
- Gilbert, P. (2009). *The compassionate mind*. London: Constable.
- Harter, S. (1999). *The construction of the self: A development perspective*. New York: Guilford.
- Kernis, M.(2005). Measuring self-esteem in context: The importance of stability of self-esteem in psychological functioning. *Journal of Personality*, 73(6), 1-37.
- Leadbeater, B.J., Kuperminc, G.P., Blatt, S.J., & Hertzog, C. (1999). A multivariate model of gender difference in adolescents' internalizing and externalizing problems. *Developmental Psychology*, 35(5), 1268-1282.
- Luteijn, F. (1994). Personality and the quality of an intimate relationship. *European Journal of Psychological Assessment*, 10(3), 220-223
- Mann M, Hosman CM, Schaalma HP, de Vries NK. (2004). Self-esteem in a broad-spectrum approach for mental health promotion. *Health Education Research*, 19(4), 357-72.
- Mecca, A.M., Smelser, N.J., & Vansconcellos, J.(Eds.).(1989). *The social importance of self-esteem*. Berkeley, CA: University of California Press.
- Neff, K.D. (2003). Self-compassion: An alternative conceptualization of a healthy attitude toward oneself. *Self and Identity*, 2(2), 85-102.
- Neff, K.D., Kirkpatrick, K., & Rude, S.S. (2007). Self-compassion and its link to adaptive psychological functioning. *Journal of Research in Personality*, 41(4), 139-154.
- Neff, K.D., Pisitsungkagarn, K., & Hsieh, Y. (2008). Self-compassion and self-construal in the United States, Thailand, and Taiwan. *Journal of Cross-Cultural Psychology*, 39(3), 267-285.
- Neff, K.D. (2011). Self-compassion, self-esteem, and well-being. *Social and Personality Compass*, 5(1), 1-12.
- Roberts, B. W., & Donahue, E. M. (1994). One personality, multiple selves: Integrating personality and social roles. *Journal of Personality*, 62(2), 199-218.



- Rosenberg, M. & Simmons, R. (1972). *Black and White self-esteem: The urban school child*. Washington, D.C: American Sociological Association.
- Sam-kan, M. & Sattari, K. (2014). The effect of self-esteem improvement on the educational achievement of students. *Learning psychology, 9*(3), 23-32.
- Seligman, M.E. (1995). *The optimistic child*. Boston: Houghton Mifflin.
- Shapiro, S.L., Brown, K.W., & Biegel, G.M. (2007). Teaching self-care to caregivers: Effects of mindfulness-based stress reduction on the mental health of therapists in training. *Training and Education in Professional Psychology, 1*(12), 105-115.
- Swann, W.B. (1996). *Self-Traps: The elusive quest for high self-esteem*. New York: W.H. Freeman.
- Twenge, J.M. (2006). *Generation Me: Why today's young Americans are more confident, assertive, entitled-and more miserable than ever before*. New York: Free Press.
- Twenge, J.M., Konrath, S., Foster, J.D., Campbell, W.K., & Bushman, B.J. (2008). Egos inflating over time: A cross-temporal meta-analysis of the Narcissistic Personality Inventory. *Journal of Personality, 76*(4), 875-902.